Wspinaczka w skale

Topher Donahue
Craig Luebben

WYDANIE DRUGIE

GALAKTYKA

PETZL

Topher Donahue
Craig Luebben

Wspinaczka w skale

WYDANIE DRUGIE

Przekład: Tomasz Kliś

GALAKTYKA

UWAGA DOTYCZĄCA BEZPIECZEŃSTWA
Bezpieczeństwo jest istotnym problemem we wszystkich sportach. Żadna książka nie ostrzega przed wszystkimi zagrożeniami ani nie przewiduje ograniczeń danego czytelnika. Z tego względu nie ma gwarancji, że opisane w tej książce techniki i sprzęt będą odpowiednie dla ciebie i twojego zespołu. Podejmując opisane tu działania, bierzesz odpowiedzialność za własne bezpieczeństwo. Kluczem do twojego bezpieczeństwa i satysfakcji jest zbieranie informacji o panujących warunkach oraz zdrowy rozsądek.

Dedykacja
Drugie wydanie dedykowane jest Craigowi Luebbenowi oraz tym, którzy dzielą się swoją pasją do pionowego świata.

Tytuł oryginału: *Rock climbing: Mastering basic skills. Second edition*
Opublikowane po raz pierwszy przez: The Mountaineers Books

© 2014 by Silvia Luebben and Topher Donahue
All rights reserved

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-59485-862-8

© for Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2017
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax +42 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-584-4
Konsultacja: *Andrzej Makarczuk*
Fotografia na pierwszej stronie okładki: *Jen Olsen i Anthony Everhart w Black Canyon of the Gunnison, Kolorado*
Fotografia na czwartej stronie okładki: *Majka Burhart i Caroline George na Notch Top, Góry Skaliste*
Frontyspis: *Jen Olsen na drodze „Energy Crisis" (5.11+) w Bugaboos, Kanada*

Zdjęcia: *Topher Donahue i Craig Luebben (jeśli nie podano inaczej)*
Ilustracje: *Jeremy Collins*
Redakcja: *Agnieszka Czech*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki: *Artur Nowakowski*
DTP: *Garamond*
Druk i oprawa: *Readme*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Podziękowania 11
Od Wydawcy 13
Wstęp 15
Jak korzystać z tej książki 19

ROZDZIAŁ 1
Wspinaczka w otwartej ścianie – taniec na skale 26
Praca stóp 28
Chwyty 33
Ustawienie ciała 38
Poruszanie się w skale 42

ROZDZIAŁ 2
Wspinaczka w rysach i kominach 50
Rysy w płytach i zacięcia 51
Klinowanie palców 52
Klinowanie dłoni i stóp 54
Wspinanie się w rysie 55
Klinowanie pięści 57
Rysy o nietypowych rozmiarach 57
Przerysy 62
Ciasne kominy 67
Kominy 68

ROZDZIAŁ 3
Sprzęt – przygotowanie do wspinaczki 72
Przyrządy asekuracyjne 73
Karabinki 74
Woreczek na magnezję 78
Odzież 79
Repsznur 80
Crash pad 80
Uprząż 81
Kask 82
Ekspresy 84
Obuwie 84
Torby i płachty na linę 86
Liny 87
Pętle 92
Dziesięć rzeczy 93

ROZDZIAŁ 4
Węzły – lina wkracza do akcji 96
Węzły mocujące linę do uprzęży 97
Węzły do wiązania się do stanowiska 101
Węzły do wiązania pętli 103
Węzły do łączenia lin do zjazdu i do asekuracji na wędkę 105
Węzły samozaciskowe 105
Węzły do mocowania pętli 110
Węzły do zjazdu i asekurowania 113

ROZDZIAŁ 5
Stanowiska i punkty asekuracyjne – wspinaczka z własną asekuracją 116
Ewolucja sprzętu asekuracyjnego 116
Osadzanie punktów asekuracyjnych 118
Kostki 120
Friendy 124
Ball nut 132
Rury Big Bro 133
Zestaw do wspinaczki z własną asekuracją 134
Naturalne punkty asekuracyjne 136
Stałe punkty asekuracyjne 137
Łączenie punktów asekuracyjnych 137
Kontrowanie punktów asekuracyjnych 139
Kąt rozwarcia pętli 140
Budowa stanowisk wielokierunkowych 140
Pajączek 142

Łączenie punktów stanowiskowych za pomocą pętli z taśmy 142
Łączenie punktów stanowiskowych za pomocą liny asekuracyjnej 145
Lonża wielooczkowa.....146
Stanowisko dolne 147

ROZDZIAŁ 6
Asekurowanie – bezpieczeństwo partnera 152
Przygotowanie kubka do asekuracji 153
Pozycja asekurującego i wpięcie do stanowiska..... 154
Asekuracja górna, czyli „na wędkę” 156
Asekurowanie prowadzącego 158
Wyłapanie odpadnięcia.....159
Asekurowanie prowadzącego bezpośrednio nad stanowiskiem.....159
Opuszczanie partnera na linie 160
Asekuracja za pomocą półwyblinki 161
Asekuracja za pomocą półautomatu asekuracyjnego 161
Asekuracja za pomocą kubka blokującego 163
Asekurowanie drugiego na linie 166
Komendy wspinaczkowe 168

ROZDZIAŁ 7
Asekuracja górna – bezpieczna wspinaczka z liną z góry 176
Przygotowanie wędki.....178
Wspinaczka na wędkę.....180
Przepuszczenie węzła 181
Asekuracja z górnego stanowiska 182

ROZDZIAŁ 8
Wspinaczka sportowa – drogi ubezpieczone na stałe..... 186
Zagrożenia przy wspinaczce sportowej.....187
Styl wspinaczki 189
Przejście drogi.....190
Opuszczanie na ziemię.....196
Asekurowanie na drodze sportowej 206
Wspinaczka on-sight.....206
Patentowanie drogi 207
Odpoczywanie 208
Przejście RP.....208
Wycofanie się z drogi sportowej.....209

ROZDZIAŁ 9
Wspinaczka tradycyjna – prowadzenie z asekuracją
z kostek i friendów 214
Niebezpieczeństwa.....216

Sprzęt do prowadzenia 216
Schematy dróg 217
Podejście 219
Strategia prowadzenia....221
System asekuracyjny 222
Fizyka odpadnięcia 232
Nie trać głowy....235
Wycofanie się z prowadzenia....237
Wspinaczka na drugiego....239
Pierwsze prowadzenie....240

ROZDZIAŁ 10
Drogi wielowyciągowe – wspinaczka wysoko nad ziemią.... 244
Zespół dwuosobowy....245
Układanie liny na stanowisku 248
Gdzie założyć stanowisko 250
Stanowiska wiszące 251
Szybko i na lekko....251
Dodatkowy sprzęt na długą drogę....252
Plan dnia 254
Zespół trzyosobowy 255

ROZDZIAŁ 11
Powrót na ziemię 260
Zejście pieszo....261
Zejście drogą wspinaczkową....261
Opuszczanie na linie....262
Zjazd na linie 262

ROZDZIAŁ 12
Buldering – lina zostaje w domu 288
Sesja bulderingowa....289
Różnorodność bulderingu 293
Odpadanie....294
Spotting 294
Niebezpieczeństwa bulderingu 295
Ochrona środowiska....295

ROZDZIAŁ 13
Trening – doskonalenie psychicznej i fizycznej
kondycji wspinaczkowej 300
Rozgrzewka....302
Pracuj nad swoimi słabościami 302
Poprawa techniki wspinaczkowej 303

Siła i wytrzymałość 304
Siła we wspinaczce 306
Równowaga 308
Trening mentalny 308
Nawodnienie i odżywianie 309
Wypoczynek 309

ROZDZIAŁ 14
Autoratownictwo – unikanie i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych 314
Szkolenie z autoratownictwa i pierwszej pomocy 316
Sprzęt do autoratownictwa 318
Węzły zaciskowe 318
Węzły dające się rozwiązać pod obciążeniem 319
Podchodzenie po linie 322
Wspinaczka po linie za pomocą karabinków, pętli z taśmy i repsznura 322
Uwalnianie się od asekuracji 328
Następny krok 333
Podciąganie partnera na linie 336
Zjazd przez węzeł łączący dwie liny 341
Zjazd na linie z rannym partnerem 342

Dodatek A 346
Dodatek B 349
Słowniczek 351
Indeks 358
O autorach 364

Wspinaczka sportowa – drogi ubezpieczone na stałe

SPRZĘT Przyrządy asekuracyjne • Karabinki • Uprzęże • Kaski • Ekspresy • Liny • Obuwie wspinaczkowe

Najwyższą sprawność osiąga się przy maksymalnym wysiłku ciała i całkowitym wyciszeniu świadomego umysłu – w stanie zrelaksowanej koncentracji.
– Arno Ilgner

Ach, radość wspinaczki sportowej! Idziesz sobie w skałki z lekkim plecaczkiem, a potem bezpiecznie wspinasz się od ringa do ringa, ciesząc się gimnastycznymi przechwytami i nie martwiąc się specjalnie konsekwencjami odpadnięcia. Możesz nawet „rzucić się" na drogę trudniejszą niż granica twoich możliwości, ponieważ asekurację do ringów wpina się (przeważnie) łatwo, dzięki czemu koncentrujesz się na samym wspinaniu. Możesz nawet wisieć do woli na linie i ćwiczyć kolejne przechwyty. Ostatecznym celem jest jednak przejście całości drogi od początku do końca o własnych siłach, asekurując się w trakcie wspinaczki poprzez wpinanie liny do przelotów, czyli przejście w stylu red point (w skrócie RP). Większość dróg sportowych ma długość połowy liny lub mniejszą. Po dojściu do końca drogi dajesz się opuścić na ziemię, a jeśli zepsuje się pogoda albo stracisz siły lub motywację, po prostu idziesz do domu.

W Stanach Zjednoczonych wspinaczka sportowa pojawiła się w drugiej połowie lat 80. XX wieku. Wówczas grupa francuskich wspinaczy, na których ogromne wrażenie wywarli koledzy pokonujący trudne ściany Yosemitów, wróciła do domu z mocnym postanowieniem podniesienia swoich standardów wspinaczki. Jednak występująca powszechnie w Europie skała wapienna nie nadaje się do asekuracji za pomocą kostek tak dobrze, jak granit. Francuzi zaczęli więc wyposażać drogi w stałe punkty asekuracyjne, co umożliwiło dokonanie niesamowicie trudnych przejść – tak narodziła się wspinaczka sportowa.

W USA jej początki były trudne. Ci wspinacze, którzy próbowali przenieść na swój grunt francuskie obyczaje

wspinaczkowe, zostali wyklęci przez zagorzałych tradycjonalistów – zgodnie przeciwstawili się oni nowemu stylowi wspinania. W efekcie wiele dróg sportowych z tamtego okresu jest ubezpieczonych tak, że nadają się raczej dla odważnych, ponieważ ich autorzy działali pod presją, aby nie „obijać" dróg nadmiernie. W końcu jednak wspinaczka sportowa zyskała w Stanach akceptację. Liczne rejony skalne, na które – ze względu na nikłe możliwości tradycyjnej asekuracji – nikt wcześniej nie zwracał uwagi, po osadzeniu stałych przelotów przekształciły się w znane ośrodki wspinaczki sportowej. Obecnie wielu z tych dawniej zagorzałych tradycjonalistów można nawet przyłapać na tym, jak wspinają się od spita do spita na drogach sportowych.

ZAGROŻENIA PRZY WSPINACZCE SPORTOWEJ

Wspinaczka sportowa daje dużo radości, a jeśli się postarasz, możesz robić w tej dziedzinie szybkie postępy. Wspinaczka taka to jednak nie to samo, co wspinanie na sztucznej ściance. Pod gołym niebem jest o wiele poważniej, musisz starannie oceniać sytuację, przestrzegać zasad bezpieczeństwa i mieć świadomość istniejących zagrożeń.

Gdy wspinasz się na przewieszonej drodze sportowej, odpadnięcie jest zwykle bezpieczne, ponieważ na trasie lotu nie ma nic oprócz powietrza. Gdy jednak odpadniesz w przewieszeniu, a partner wyhamuje cię zbyt gwałtownie, zatoczysz w powietrzu łuk i mocno uderzysz nogami o ścianę, co zdarza się dość często.

Bezpieczne odpadnięcie na drodze sportowej

Na niektórych drogach sportowych trafiają się, dłuższe odcinki pozbawione możliwości asekuracji. Zwykle są to łatwiejsze fragmenty drogi o połogiej skale lub obfitujące w półki, o które jednak spadając, możesz uderzyć. Musisz zdawać sobie sprawę z takich zagrożeń i albo wspinać się, całkowicie panując nad sytuacją, albo wycofać się z drogi, zjeżdżając na linie lub też zejść na dół. Rzucanie się na ryzykowny odcinek drogi na zasadzie „jakoś to będzie" może zakończyć się połamaniem kości lub czymś jeszcze gorszym.

Uważnie sprawdź jakość asekuracji na drodze, żeby mieć świadomość, na co się porywasz. Zawsze oceń jakość skały, w której zamierzasz się wspinać – nie zawsze jest ona lita. Jeśli wydaje ci się, że chwyt może być kruchy, nie dotykaj go i ostrzeż swojego partnera oraz wszystkie inne osoby znajdujące się poniżej ciebie, że wspinasz się w kruszyźnie. Czasami kruchy chwyt bywa oznaczony znaczkiem X narysowanym magnezją. Nie licz jednak na to, że wszystkie niepewne chwyty będą oznakowane. Nieustannie musisz sprawdzać, czy skała jest mocna. Jeśli wykorzystujesz wątpliwej jakości chwyty, obciążaj je raczej w dół niż na zewnątrz od skały, aby ograniczyć ryzyko ich odłamania. Asekurujący musi znajdować się poza „strefą zrzutu", ponieważ strącony kamień spada szybko i na ogół nieoczekiwanie. Jeśli na skutek trafienia spadającym kamieniem asekurujący straci przytomność, a do asekuracji używa przyrządu, który blokuje się samoczynnie, jego partner w razie odpadnięcia zawiśnie na linie, ale jeśli posługuje się standardowym przyrządem – partner spadnie na ziemię.

Punkty asekuracyjne osadzone na drogach sportowych są zwykle bardzo dobre. Jeśli kotwa daje się poruszyć w swoim otworze, gdy jest skorodowana albo ma mniej niż 10 mm średnicy – może nie utrzymać odpadnięcia. Od kilku lat prowadzona jest akcja wymiany starych i niepewnych punktów asekuracyjnych na nowe, ale wciąż jeszcze w skale tkwi sporo „badziewia".

Ubezpieczanie dróg to ciężka, kosztowna i niekiedy niebezpieczna praca, którą zajmują się nieliczni wspinacze. Doceń wysiłek ludzi, którzy podejmują się tego – na ogół niewdzięcznego – zadania.

Upewnij się, czy twoja lina jest wystarczająco długa, byś mógł przejść zaplanowaną drogę. Sześćdziesięciometrowa lina umożliwia opuszczenie po przejściu większości – ale nie wszystkich – jednowyciągowych dróg sportowych. Asekurujący zawsze powinien być dowiązany do drugiego końca liny albo na końcu liny powinien być zawiązany stoper.

STYL WSPINACZKI

Najwyżej ceniony styl wspinaczki to **on-sight** (co oznacza „od strzału"), w skrócie **OS** – przejście drogi od początku do końca już przy pierwszej próbie, bez odpadnięć, bez obciążania liny i przelotów oraz bez żadnych wcześniejszych informacji o drodze za wyjątkiem takich, które można zebrać, oglądając ją z ziemi. Jeśli droga jest w zasięgu twoich możliwości walcz, żeby przejść ją w OS. To fascynujące uczucie, kiedy borykasz się z trudnościami, brakiem sił i zwątpieniem i wreszcie wpinasz się do łańcucha kończącego drogę. Uważaj, żeby nie weszła ci w krew rezygnacja z walki za każdym razem, gdy przechwyt okazuje się trudnym wyzwaniem.

Przejście drogi w pierwszej próbie, ale z pewną wiedzą o sposobie wspinaczki, nosi nazwę **flash**. Flash to również bardzo dobry styl, a od OS różni go tylko to, że przed albo w trakcie wspinaczki dowiedziałeś się o konkretnych ruchach, niewidocznych chwytach albo o specjalnej strategii przejścia danej drogi[1].

Red point, czyli **RP**, oznacza przejście całej drogi, ale po wcześniejszym jej rozpoznaniu lub rozpracowaniu poszczególnych ruchów i z osadzaniem przelotów lub ekspresów w czasie przejścia. To ostatnie ma znaczenie przy wspinaczce z własną asekuracją, przy której osadzenie przelotu wymaga finezji oraz fizycznej i psychicznej energii[2]. Przy wspinaczce sportowej można jednak wcześniej powpinać ekspresy do ringów, co nie obniża klasy przejścia.

Jeśli odpadniesz po przejściu części drogi, a następnie zaczniesz wspinać się znów od samego dołu, ale z liną wciąż przepiętą przez najwyższy przelot, to taki styl nazywa się **RK**[3]. Jeżeli podczas przejścia odpoczywasz, wisząc na linie albo po odpadnięciu rozpoczynasz wspinaczkę od najwyższego osiągniętego punktu, to wspinasz się w stylu AF (*all free*, czyli wszystko klasycznie)[4]. Jeśli finalnym celem oblegania drogi jest rozpoznanie przechwytów i późniejsze przejście RP, to mówi się wówczas o patentowaniu lub o pracy nad drogą.

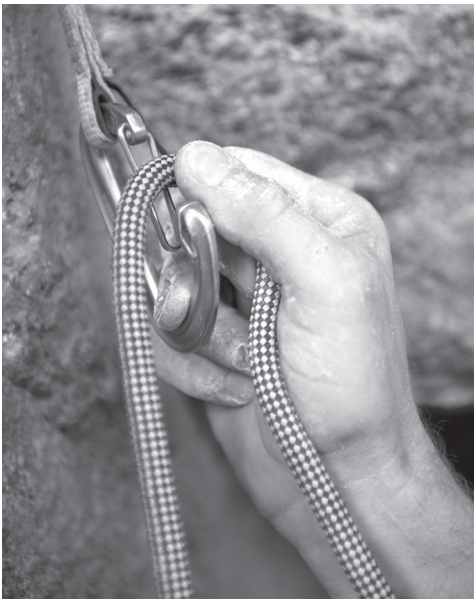
Niezależnie od stylu przejścia bądź uczciwy, gdy relacjonujesz innym wspinaczom

[1] Beta flash (beta) polega na precyzyjnym podpowiadaniu prowadzącemu kolejnych ruchów w trakcie wspinaczki. W żargonie wspinaczkowym brzmi to mniej więcej tak: „Prawą (ręką) na (godzinę) 11 do dobrej dwójki, krzyż górą lewą (ręką) do faka na 2 i bania prawą do płytkiej miski" (przyp. kons.).

[2] Jeśli dokonamy przedprowadzeniowego ubezpieczenia drogi, mamy do czynienia ze stylem PP (*pre-protection*, czyli wstępne ubezpieczenie), zwanym także *Pink Point* (przyp. kons.).

[3] Jest to najmniej ceniony ze styli uważanych za klasyczne. Obecnie najczęściej występuje, gdy pojawiają się trudności przed pierwszą wpinką lub gdy jest ona wysoko. Wpina się wtedy ekspres z liną do przelotu za pomocą wysięgnika, a więc cześć drogi w rzeczywistości przebywa na wędkę. Taki sposób rozwiązania problemów asekuracyjnych nazywa się popularnie „pierwszy bezpieczny". Nie ma w tym nic złego, błędne natomiast jest relacjonowanie takiego przejścia jako RP (przyp. kons.).

[4] Każdy ruch na drodze został zrobiony klasycznie, ale poszczególne ruchy były przedzielone odpoczynkami na linie lub w przelotach. Obecnie nie uznaje się go za klasyczny (przyp. kons.).

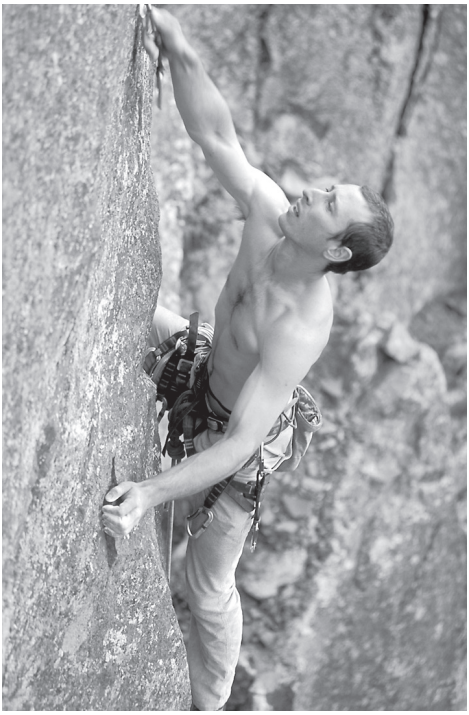


swoje osiągnięcia. Jeśli jakiś wspinacz mówi: „Przeszedłem drogę", a w rzeczywistości przez cały czas wisiał na linie, to przypisuje sobie coś, czego nie zrobił. Nie jest wstydem powiedzieć: „Zrobiłem drogę, ale w trzech miejscach brałem bloki". Z pewnością to lepsze to od kłamstwa.

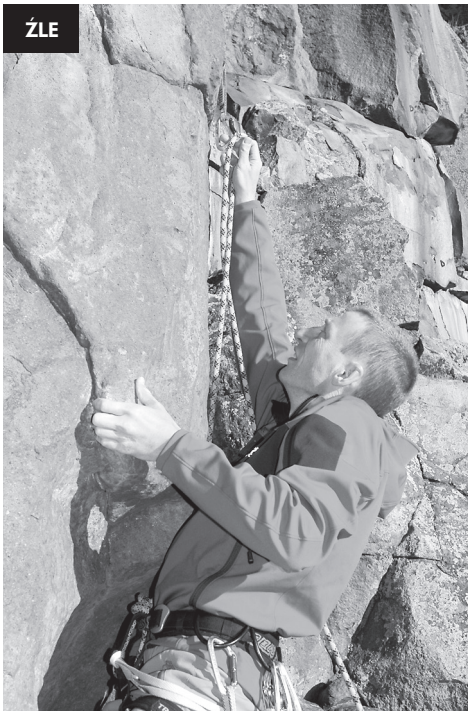
PRZEJŚCIE DROGI

Kiedy pojawisz się w skałkach, zacznij dzień od kilku łatwych dróg na rozgrzewkę. Dzięki temu mięśnie się rozgrzeją, zwiększy się ruchomość stawów, a mózg skoncentruje się na wspinaniu. Po kilku łatwych wyciągach zrób parę ćwiczeń rozciągających, aby nadać ciału gibkości. Sta-

Linę można wpiąć do ekspresu na kilka sposobów. Jednym z nich jest przytrzymanie karabinka palcem środkowym i przepchnięcie liny, trzymanej pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, przez zamek (u góry). Druga polega na przytrzymaniu liny pomiędzy palcami wskazującym i środkowym (u dołu po lewej), a następnie wciśnięciu jej do karabinka (u dołu po prawej). Ćwicz oba sposoby wpinania aż do osiągnięcia biegłości w każdym z nich



Jeśli to tylko możliwe, wpinaj linę do przelotu, gdy trzymasz się dobrego chwytu. Unikaj wpinek z niewygodnych chwytów, jeżeli niewiele wyżej jest lepszy chwyt. Nie wyciągaj się też do góry, by wpiąć się do odległego przelotu – stracisz przy tym dużo sił, a jeśli odpadniesz, trzymając w ręce linę wybraną do wpinki, lot będzie dużo dłuższy



Wspinacz wpina się z kiepskiego chwytu, a dużo wygodniejszy chwyt znajduje się zaledwie jeden przechwyt dalej

ranna rozgrzewka pozwoli ci uniknąć kontuzji i dobrze przygotuje cię do wspinania.

Rozmieść ekspresy równomiernie na uchach transportowych po obu stronach uprzęży, chyba że wiesz, że jedną ręką będziesz wpinać się częściej niż drugą. Jedni wspinacze noszą przy uprzęży karabinki ustawione zamkami do ciała, a inni od ciała. Zobacz, który sposób bardziej ci odpowiada, i zawsze noś ekspresy ustawione tak samo.

Zanim oderwiesz się od ziemi, przeprowadź rytuał dwukrotnego sprawdzenia, czy wszystko jest w porządku. Aby uniknąć nieporozumień, stosujcie z partnerem typowe komendy wspinaczkowe (patrz rozdział 6 „Asekurowanie").

Przed wejściem w drogę dokładnie przyjrzyj się jej z ziemi. Poszukaj ringów, ukrytych chwytów, miejsc do odpoczynku i łańcucha na jej końcu – wszystkiego, co może pomóc ci w trakcie wspinaczki.

Gdy już podejdziesz do ściany[5], weź głęboki oddech, uspokój myśli, połóż ręce na pierwszych chwytach i zacznij się wspinać. W trakcie wspinaczki rozglądaj się za jak najlepszymi chwytami. Czasami

[5] Przed wejściem w drogę koniecznie dokładnie, aż do czarnej gumy, wyczyść buty (przyp. kons.).

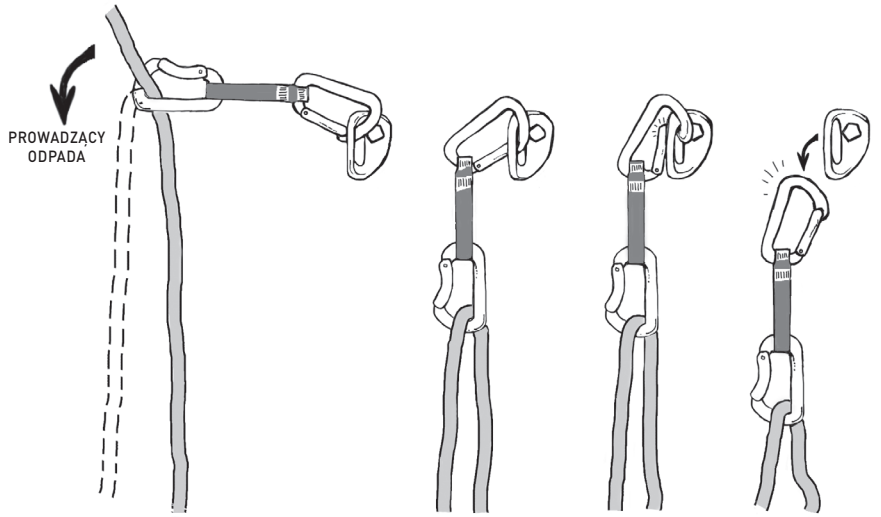
trzeba obmacać chwyt palcami, żeby znaleźć najlepszą pozycję dla ręki. Poruszaj się oszczędnymi ruchami, zachowaj spokój i pewność siebie. Precyzyjnie stawiaj stopy i świadomie je obciążaj. Kiedy robi się trudno, bardzo łatwo można się spiąć, za mocno ściskać chwyty i stawiać stopy na oślep, co jeszcze bardziej utrudni wspinanie. Przepustką do sukcesu na trudnych drogach jest opanowanie, koncentracja i pozytywne nastawienie. Stan wewnętrznego napięcia, w którym strach pożera pewność i opanowanie, to bilet na „tanie linie lotnicze". Zawsze planuj z wyprzedzeniem kilka ruchów – pozwoli to podążać najlepszą drogą.

W odszukaniu najlepszych chwytów często pomagają ślady magnezji pozostawione przez innych wspinaczy, ale uważaj – czasami chwyt bywa wymagnezjowany, ale nie jest w niczym pomocny. Kiedy robi się poważnie, powiedz do asekurującego: „Uważaj". On będzie bardziej czujny, a ty wiedząc o tym, poczujesz się pewniej.

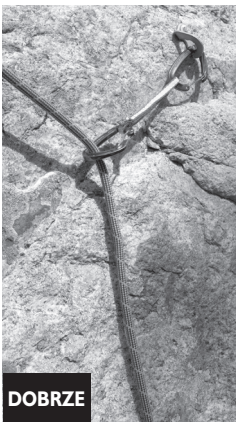
WPINANIE DO PRZELOTÓW (WPINKI)

Zanim wepniesz się[6] do pierwszego przelotu, możesz poprosić asekurującego, aby w razie potrzeby podparł cię pod plecami. Kiedy przelot znajdzie się w zasięgu ręki, znajdź dobry chwyt, stań stabilnie na obu nogach, unieś linę do góry i wepnij ją do karabinka. Od tego momentu zaczyna funkcjonować system asekuracyjny.

[6] Ze wspinaczkowego punktu widzenia wpinki należy robić przede wszystkim z wygodnej pozycji, z czysto mechanicznego – pierwszą, jak tylko sięgamy do spita, ponieważ przy ewentualnym niepowodzeniu upadniemy na ziemię z mniejszej wysokości. Kolejne wpinki lepiej robić, znajdując się związaniem (liny do uprzęży) na wysokości przelotu niż ciągnąc linę nad głowę. Ewentualny lot będzie miał taką samą długość, ale zakończy się wyżej. Dla przykładu: stoimy związaniem metr nad przelotem, do wpinki mamy jeszcze 1 m. Jeśli wyciągniemy linę (2 m), ewentualny lot będzie miał 4 m (1 m nad przelotem + 3 m liny) i zakończy się 3 m pod wpinką. Jeśli podejdziemy ten metr do kolejnej wpinki i teraz spadniemy, lecimy także 4 m (2 m nad wpinką + 2 m liny), ale lot zakończy się 2 m pod wpinką (przyp. kons.).

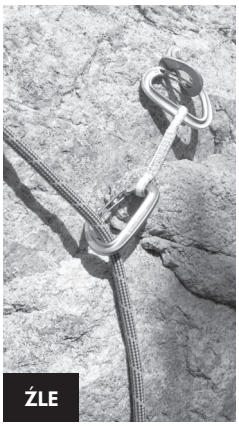


Przypadkowe wypięcie się karabinka z przelotu



Prawidłowa pozycja karabinków

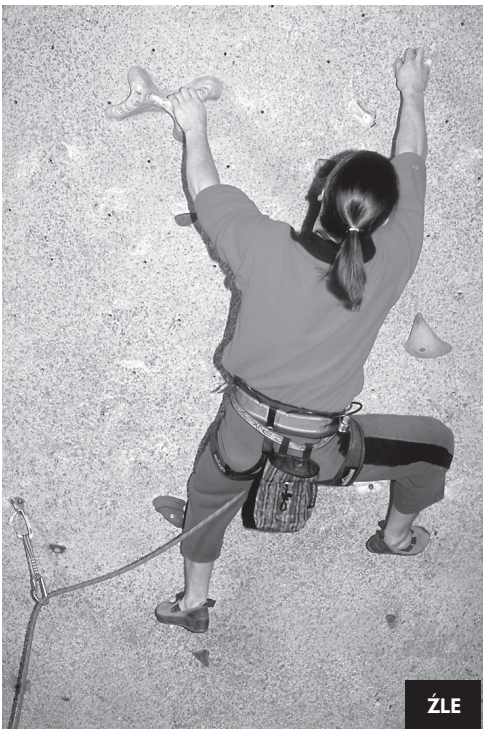
Nieprawidłowa pozycja karabinków



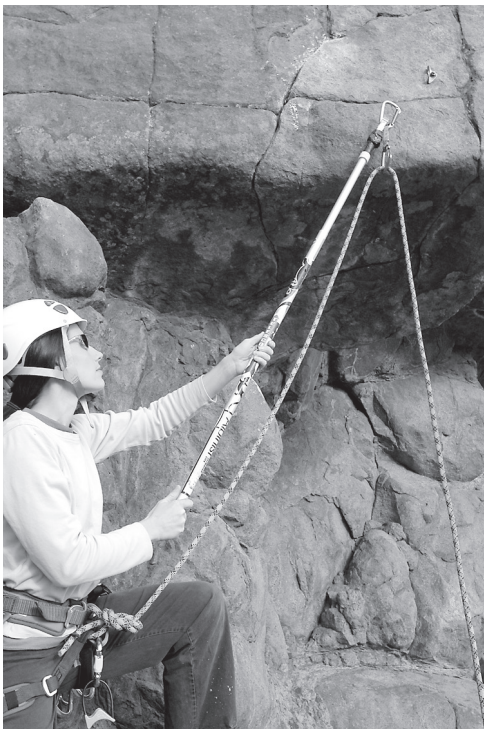
Niekorzystne ustawienie karabinka: zamek opiera się o plakietkę spita

Niekorzystne ustawienie karabinka: ramię karabinka jest przełamywane w plakietce spita

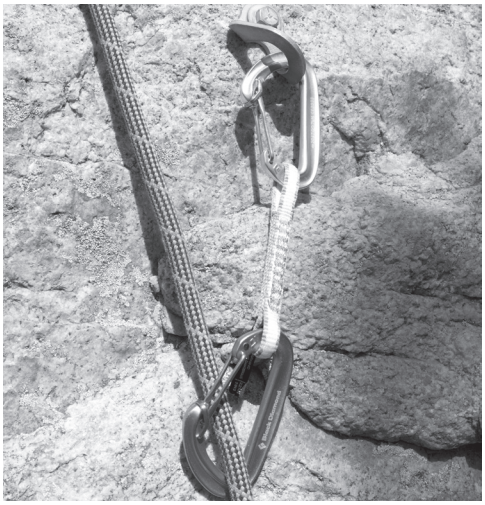
Niekorzystne ustawienie: karabinek opiera się zamkiem o skałę (A). Niekorzystne ustawienie: karabinek jest przełamywany na krawędzi skały (B). Niekorzystne ustawienie: przy tej długości ekspresu karabinek opiera się o występ skalny (C). W tym samym miejscu bezpieczniej będzie użyć dłuższego ekspresu lub przedłużyć przelot za pomocą pętli, aby karabinek nie miał kontaktu z występem skalnym (D)



Gdy wychodzisz ponad ostatni przelot, uważaj, żeby nie prowadzić liny z tyłu za nogą. W takim przypadku w razie odpadnięcia lina obróci cię głową w dół. Możesz wówczas rozbić się o skałę i na pewno nabawisz się paskudnych oparzeń od liny

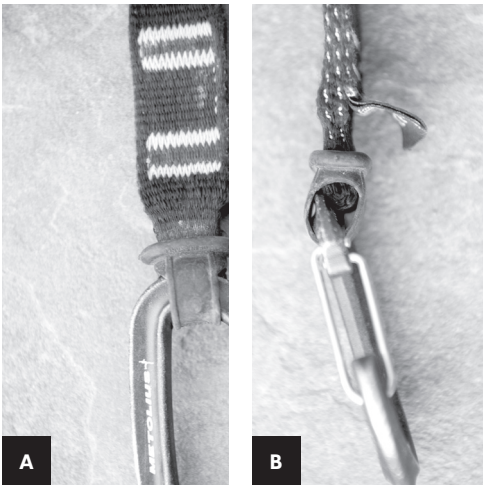


Jeśli pierwszy przelot jest umieszczony wyżej, niż zamierzasz się wspinać bez asekuracji, wówczas stojąc na ziemi, za pomocą wysięgnika możesz wpiąć ekspres z liną. Specjalistyczny wysięgnik możesz kupić w sklepie ze sprzętem wspinaczkowym albo na miejscu, w skałkach wykonaj improwizowany wysięgnik z taśmy i długiego patyka (nie odłamuj gałęzi). Taśmę owiń wokół karabinka w taki sposób, aby trzymała zamek w pozycji otwartej przy wpinaniu go do plakietki, a po pociągnięciu kija w dół zsunęła się, aby karabinek się zamknął. Wepnij linę do dolnego karabinka ekspresu, a następnie wysięgnikiem wepnij ekspres

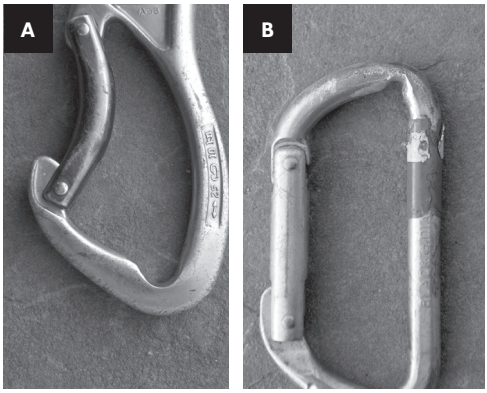


ŹLE: lina wpięta do ekspresu odwrotnie

Lina prawidłowo wpięta do ekspresu



Na pierwszy rzut oka ten ekspres wygląda dobrze (A). Dokładniejsza inspekcja wykazuje jednak, że karabinek nie jest przepięty przez taśmę ekspresu, a jedynie przez gumowy element usztywniający (B). Ten ekspres nie utrzyma nawet niewielkiego obciążenia



Po lewej: Tarcie liny doprowadziło do zużycia tego karabinka. Powstała ostra krawędź, która mogłaby nawet przeciąć linę (A). Karabinek ze stałego ekspresu, uszkodzony przez kontakt z plakietką spita. Po wypięciu z przelotu uszkodzenie jest wyraźnie widoczne, jednak gdy ekspres był wpięty do spita nie sposób było go zobaczyć (B)

ZAGROŻENIA PODCZAS WPINKI

Kiedy wpinasz się do szczególnie ważnego przelotu, na przykład do jednego z tych, które chronią cię przed lotem do ziemi, uderzeniem o półkę skalną lub jakimkolwiek niebezpiecznym odpadnięciem, wepnij ekspres w taki sposób, aby oba karabinki ustawione były zamkami w stronę przeciwną do twojego kierunku wspinaczki. Dzięki temu poruszająca się lina ustawia karabinki tak, że zamki nie wchodzą w kontakt z ringiem lub plakietką spita, co mogłoby doprowadzić do samoczynnego wypięcia się ekspresu.

Zachowaj szczególną ostrożność podczas wpinania się do przelotów znajdujących się nisko ponad ziemią lub ponad półkami skalnymi – kiedy wyciągasz linę do wpinki ponad głową, w układzie asekuracyjnym powstaje spory luz i ewentualne odpadnięcie może zakończyć się lotem do podstawy ściany lub uderzeniem o wystającą ze ściany przeszkodę. Bezpieczniej jest w takim przypadku podejść jeden przechwyt do góry i wpiąć się z lepszego chwytu niż ryzykować wyciąganie liny i wysoką wpinkę z gorszych chwytów.

Ryzyko przypadkowego wypięcia się ekspresu z ringa lub spita jest szczególnie wysokie podczas mijania przelotu. Uważaj, żeby nie kopnąć ekspresu i nie zaczepić o niego nogą czy ubraniem, co mogłoby doprowadzić do jego wypięcia.

Ekspresy zawsze należy wpinać prawidłowo, niemniej jednak kiedy masz już pod sobą sporo przelotów i nie grozi ci lot do gleby czy do półki lub innej przeszkody, nie musisz aż tak bardzo przejmować się ustawieniem ekspresów. Po prostu wepnij linę i idź dalej. Jeśli ekspres się wypnie, co w rzeczywistości zdarza się niebywale rzadko, to w razie czego polecisz tylko o jedną wpinkę dalej.

WPINANIE LINY OD PRZODU

Lina powinna zawsze wchodzić do karabinka przelotowego od tyłu (czyli od strony skały) i wychodzić z niego na zewnątrz w stronę prowadzącego, tak aby przesuwająca się lina nie obracała ekspresu, co mogłoby spowodować jej wypięcie z niego. Wprawdzie większość produkowanych obecnie karabinków jest zaprojektowana tak, aby zminimalizować ryzyko wypięcia się liny, niemniej może się to zdarzyć, zwłaszcza jeśli karabinek oprze się o jakąś nierówność skały, a wpięta od przodu (czyli odwrotnie niż powinna) lina naciśnie podczas odpadnięcia na zamek.

STAŁE EKSPRESY

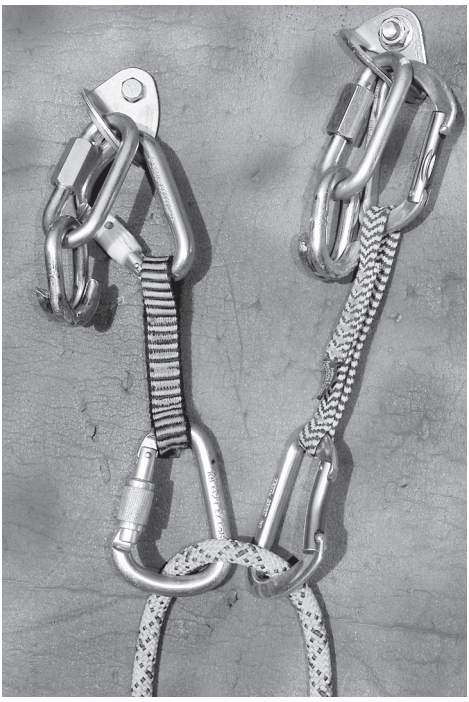
Niektóre drogi sportowe, zwłaszcza mocno przewieszone, są wyposażone w powieszone na stałe ekspresy. Najbezpieczniejsze z nich są wykonane z łańcucha i stalowych karabinków, ale często są to zwyczajne ekspresy z aluminiowymi karabinkami połączonymi nylonową taśmą. Zazwyczaj są one w pełni godne zaufania, zawsze jednak trzeba się im dokładnie przyjrzeć, zanim zawierzy się im swoje bezpieczeństwo.

Z reguły ewentualne uszkodzenia taśmy są dobrze widoczne na zdjęciach w zbliżeniu, ale przyczynami poważnych wypadków były również zużycie karabinków i nieprawidłowe ustawienie ekspresu.

OPUSZCZANIE NA ZIEMIĘ

Po ukończeniu drogi pora dać się opuścić na dół.

Jeśli twój partner będzie się wspinał po tobie:



Opuszczanie przez dwa ekspresy, w tym jeden z karabinkami z blokadą zamka

1. wepnij ekspresy do każdego z punktów kończących drogę; dla większego bezpieczeństwa ustaw karabinki zamkami od siebie, albo jeszcze lepiej – użyj jednego lub dwóch ekspresów z karabinkami zakręcanymi,
2. wepnij linę do obydwu (albo do wszystkich trzech) ekspresów i krzyknij do partnera: „Blok!",
3. popatrz w dół, upewnij się, czy asekurujący cię usłyszał[7] i zawołaj: „Opuszczaj!",
4. przytrzymaj się liny biegnącej do asekurującego, dopóki nie poczujesz, że jest ona napięta,
5. gdy masz pewność, że partner cię trzyma, odchyl się do tyłu i daj się opuścić na ziemię.

Nigdy nie wołaj: „Mam auto!", gdy jesteś na stanowisku kończącym drogę i zamierzasz dać się opuścić. Taka komenda informuje partnera, że ma wypiąć linę z przyrządu asekuracyjnego, a to chyba ostatnia rzecz, jakiej byś sobie życzył. Jeśli w takiej sytuacji odchylisz się od skały, żeby dać się opuścić, hamować cię będzie jedynie opór powietrza. Jeśli to ty asekurujesz, a partner na końcu drogi woła: „Mam auto!", zanim wypniesz linę z przyrządu, upewnij się, czy rzeczywiście chce on samodzielnie zjechać na linie, czy może jednak chce, żeby go opuścić.

Kiedy znajdziesz się z powrotem na ziemi, możesz ściągnąć linę na dół, gdy partner też chce poprowadzić drogę, albo pozostawić przepiętą przez ekspresy na końcu drogi jako wędkę. Jeśli druga osoba wspina się na wędkę, idąc, może likwidować przeloty.

Unikaj wieszania wędki i niepotrzebnego opuszczania bezpośrednio z ringów zjazdowych, ponieważ zużywają się one przy tym, a wymienia się je trudno. Jeśli inni będą wspinać się po tobie, lepiej jest na końcu drogi przepiąć linę przez ekspresy, które zabierzesz dopiero po zakończeniu „wędkowania".

OPUSZCZANIE BEZ POZOSTAWIANIA SPRZĘTU

Gdy nikt inny nie zamierza się już wspinać na tej samej drodze, możesz zabrać dwa ekspresy ze stanowiska kończącego ją, a w trakcie opuszczania także ekspresy z przelotów. Jeśli na drodze jest dłuższy odcinek trawersu lub gdy wyciąg jest przewieszony, łatwiejsze może okazać się wypinanie ekspresów przez partne-

[7] W Polsce wspinacze mają zwyczaj potwierdzać wykonanie komend, zwłaszcza kluczowych. Na przykład po wydaniu komendy „Blok!", poza napięciem liny, otrzymasz z dołu potwierdzenie „Masz blok!" (przyp. kons.).

ra wspinającego się na drugiego. Aby dostać się na dół, masz dwie możliwości: albo dasz się opuścić, albo zjedziesz na linie. W 95 przypadkach na 100 wygodniej i bezpieczniej jest dać się opuścić partnerowi, zamiast samodzielnie zjechać. Podczas opuszczania to asekurujący trzyma cię na linie, masz więc wolne obie ręce i łatwiej będzie ci wypinać ekspresy. Decydując się na opuszczanie, unikasz dość skomplikowanej i potencjalnie niebezpiecznej operacji przejścia ze wspinaczki do zjazdu.

Są dwie metody przewiązania liny przez stanowisko zjazdowe na końcu drogi[8]. Niezależnie od wybranej metody, nigdy nie wołaj do asekurującego: „Mam auto!", kiedy zamierzasz zostać opuszczony na ziemię. Partner musi cię asekurować w trakcie przewiązywania, chociaż jesteś w tym czasie wpięty do stanowiska. Do bardzo wielu wypadków doszło w sytuacji, gdy prowadzący okrzykiem „Mam auto!" zwolnił partnera z obowiązku asekuracji, a chwilę później oczekiwał, że zostanie opuszczony na ziemię.

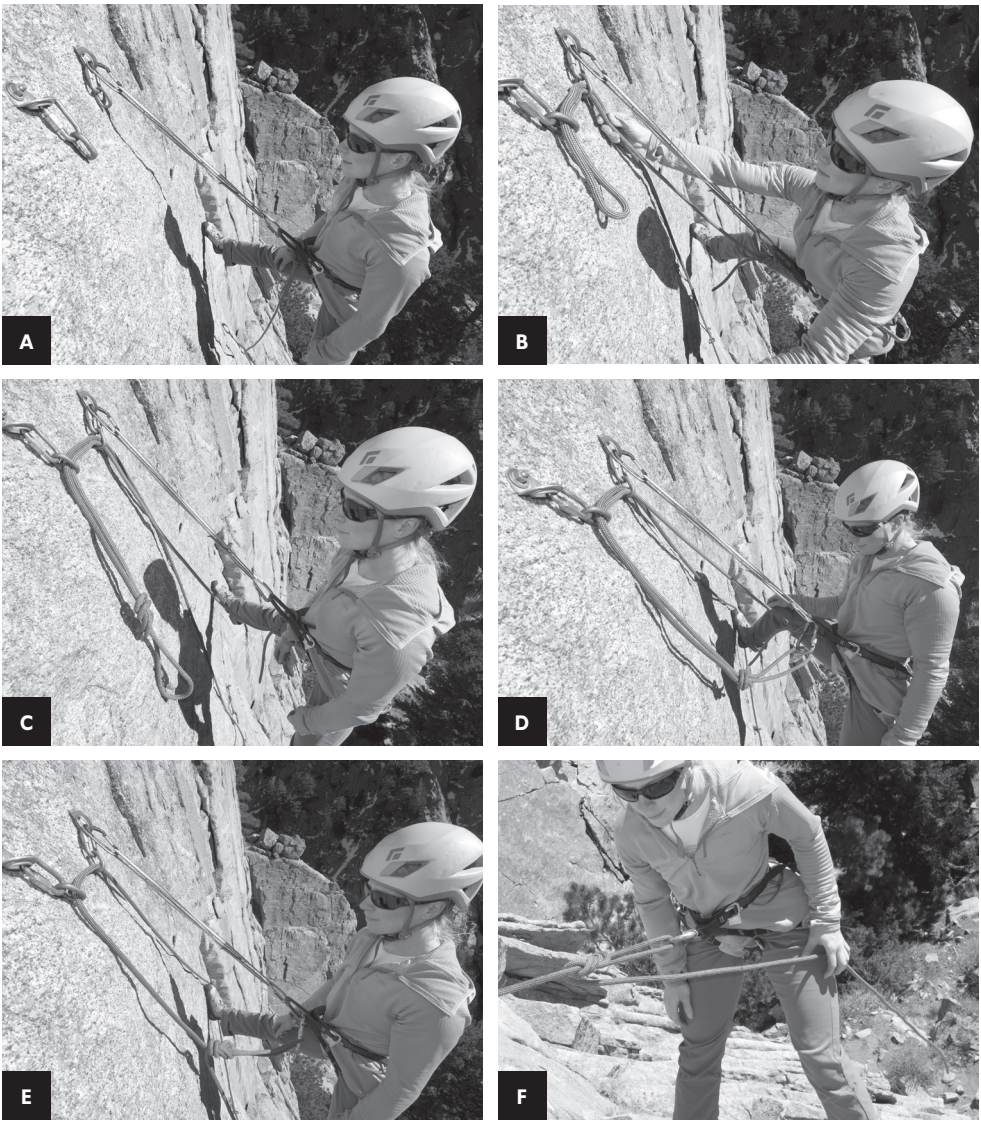
Metoda I

Jeśli znajdujesz się na wysokości mniejszej niż połowa długości liny nad ziemią, a ring stanowiskowy jest na tyle duży, że zmieści się do niego złożona wpół lina, wówczas metoda ta będzie najbezpieczniejszym sposobem przewiązania się przez stanowisko, ponieważ nie wymaga ona odwiązania liny od uprzęży. Używa się też przy niej mniejszej ilości sprzętu niż przy metodzie alternatywnej. Podczas operacji przewiązywania cały czas musisz być asekurowany przez partnera.

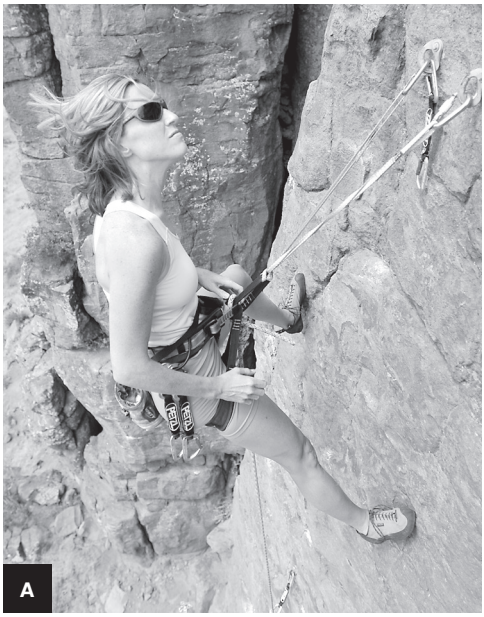
1. Wepnij się do stanowiska za pomocą ekspresu, lonży lub nawet pojedynczego karabinka, ale nie blokuj przy tym ringów zjazdowych – musi w nich zostać wystarczająco dużo miejsca, żeby dało się przewlec linę złożoną wpół. Punkt, do którego się wpinasz, nie musi być zdublowany, ponieważ i tak jesteś asekurowany przez partnera (A).
2. Wyciągnij około 2 m liny, złóż ją wpół i przewlecz przez ringi zjazdowe (B).
3. Na przewleczonej części liny zawiąż ósemkę (C).
4. Połącz tę ósemkę z łącznikiem swojej uprzęży za pomocą karabinka z blokadą zamka lub dwóch zwykłych karabinków ustawionych opozycyjnie (D).
5. Odwiąż koniec liny od uprzęży i wyciągnij go z ringów stanowiskowych. Jeśli znajdujesz się mniej niż połowę długości liny ponad ziemią, nie ma potrzeby przywiązywać końca liny z powrotem do uprzęży. Jeśli jesteś dokładnie połowę długości liny nad ziemią, to dowiąż koniec liny ponownie do uprzęży i rozwiąż ósemkę zawiązaną na złożonej wpół linie (E).
6. Sprawdź dwukrotnie, czy wszystko zostało wykonane prawidłowo, krzyknij „Blok!" i pozwól się opuścić asekurującemu partnerowi (F).

Jeśli stanowisko znajduje się na wygodnej półce, na której możesz stać bez trzymania i bez konieczności wpinania się do stanowiska, wówczas do przeprowadzenia całej operacji wystarczy jeden karabinek z blokadą lub dwa zwykłe karabinki. Jeśli złożoną wpół linę przywiążesz do uprzęży węzłem skrajnym, możesz poradzić sobie

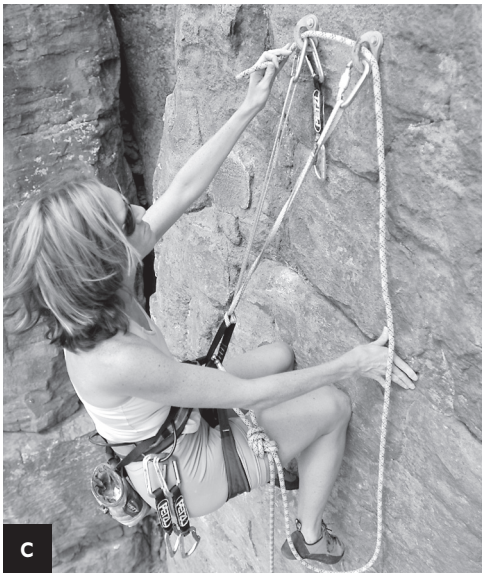
[8] Niezależnie od sposobu, w jaki chcesz się przewiązać przez stanowisko, pamiętaj, by wisząc w spitach czy ringach, nigdy nie obciążać ich na wyrywanie. Jakość utwierdzenia tych metalowych prętów w skale jest niewiadoma i zawsze bezpieczniej będzie obciążać je w miarę możliwości równolegle do powierzchni skały (przyp. kons.).

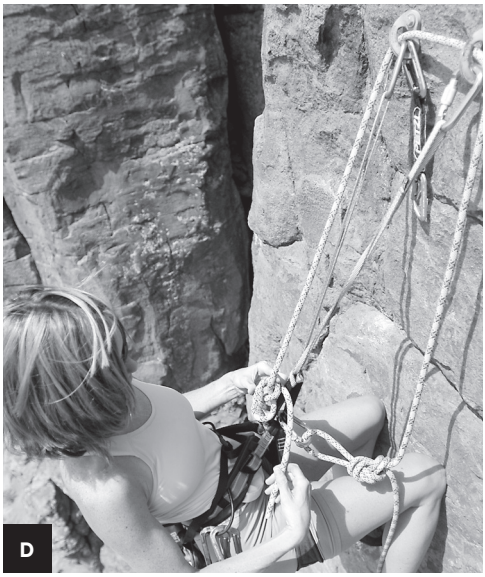


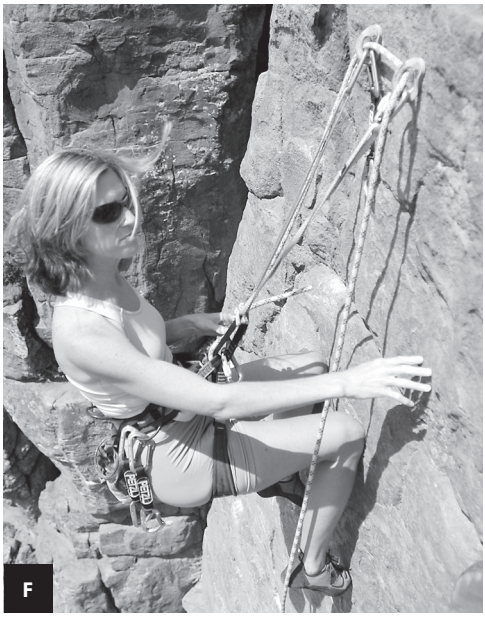
Przewiązywanie się przez stanowisko: metoda I


A

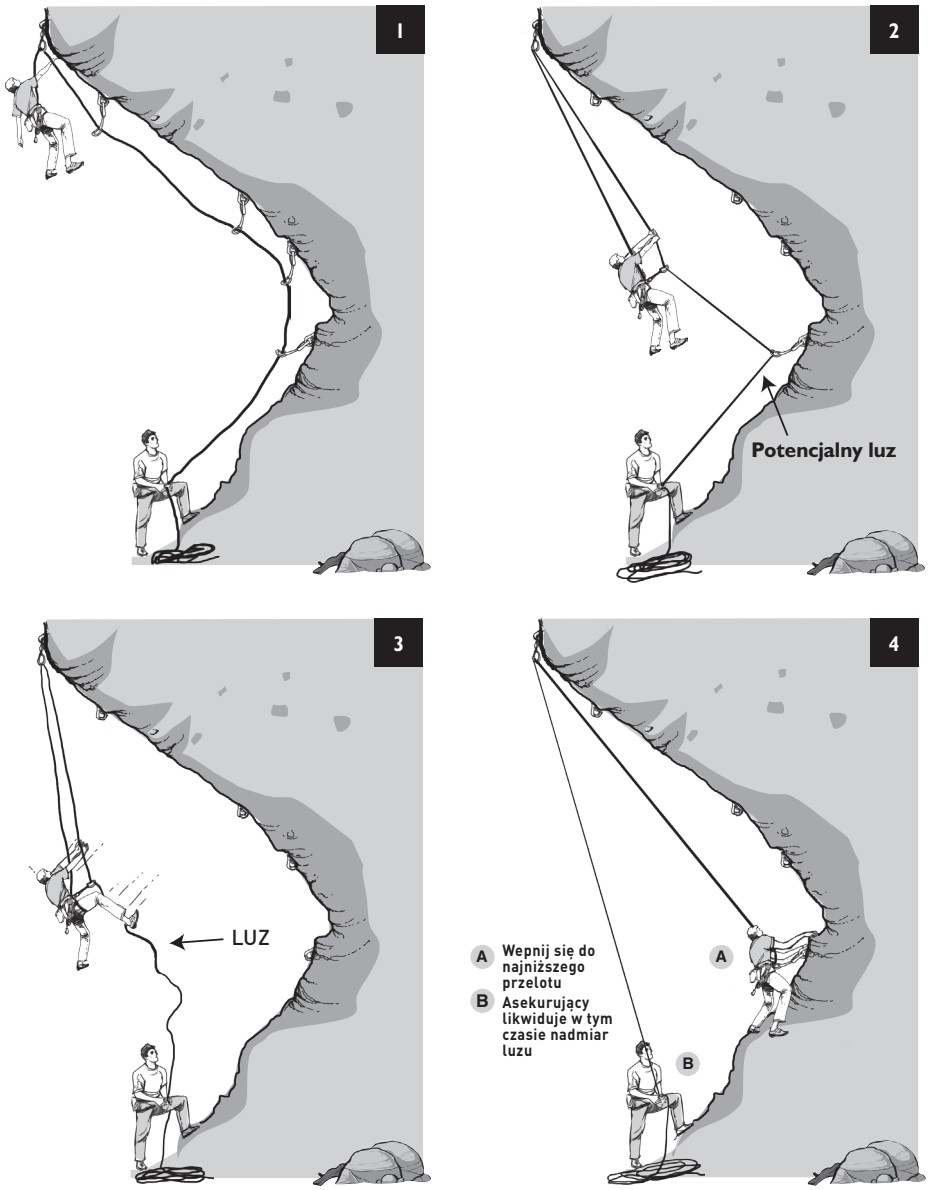
B


C


D



Przewiązywanie się przez stanowisko: metoda II. *Nigdy nie przekładaj liny bezpośrednio przez standardowe plakietki o ostrych krawędziach. Linę można przewlekać bezpośrednio przez ringi i plakietki o zaokrąglonych krawędziach, jak np. widoczne na zdjęciu plakietki Metolius Rap, przeznaczone specjalnie do stanowisk zjazdowych*



Likwidowanie niebezpiecznego luzu w układzie asekuracyjnym podczas zbierania ekspresów po przejściu przewieszonej drogi sportowej

w ogóle bez karabinków, ale wówczas węzeł pochłonie około metra liny więcej. Upewnij się u asekurującego, że na drugim końcu liny zawiązany jest węzeł zabezpieczający przed ucieczką liny z przyrządu i upuszczeniem cię na ziemię.

Metoda II

Znajomość tej metody jest jedną z podstawowych umiejętności niezbędnych do uprawiania wspinaczki sportowej. Metoda ta umożliwia opuszczenie się ze stanowisk wyposażonych w ringi zbyt ciasne, by przewlec przez nie linę złożoną wpół. Niezależnie od stosowanej metody, zawsze przed wejściem w drogę sprawdź, czy na drugim końcu liny na pewno zawiązany jest węzeł zabezpieczający.

1. Wepnij się do obu punktów stanowiska (albo do wszystkich, jeśli jest ich więcej niż dwa) za pomocą dwóch lonży lub dwóch niezależnych ekspresów do łącznika uprzęży (nie do liny!) i dwukrotnie sprawdź, czy na pewno jesteś wpięty (nigdy do mniej niż dwóch punktów) (A).
2. Wyciągnij nieco ponad metr liny, zawiąż na niej ósemkę z pętlą, wepnij ją do łącznika uprzęży za pomocą karabinka z blokadą i zabezpiecz zamek (B).
3. Rozwiąż węzeł, którym lina była przywiązana do uprzęży i przewlecz ją przez ringi (C).4.
4. Przywiąż koniec liny ponownie do uprzęży (D) i (E).
5. Rozwiąż ósemkę z pętlą, na której podwieszona była lina, i zawołaj: „Blok!" (F):
   - dwukrotnie sprawdź nowy węzeł mocujący linę do uprzęży i upewnij się, czy asekurujący cię trzyma,
   - przytrzymaj się liny biegnącej do asekurującego, dopóki nie poczujesz, że jest ona napięta.

Likwidowanie przelotów

6. Wypnij pętle łączące cię ze stanowiskiem, odchyl się do tyłu i pozwól się opuścić; w trakcie opuszczania do ziemi zdejmij ekspresy z przelotów (G).

Nigdy nie przekładaj liny, na której będziesz opuszczany przez pętlę, bo udasz się w błyskawiczną podróż do ziemi, gdy lina przetopi taśmę; nie przewlekaj też liny przez aluminiowe plakietki (uszka mocowane do niektórych typów kotw). Jeśli na stanowisku znajduje się stała taśma, dokładnie się jej przyjrzyj – niekiedy uszkodzenia na pierwszy rzut oka są niewidoczne.

Aby zdjąć ekspresy z drogi przewieszonej lub biegnącej trawersem, wepnij ekspres jednym końcem do łącznika swojej uprzęży, a drugim do liny biegnącej do asekurującego. Ten wpięty do uprzęży ekspres naprowadzi cię po kolei na wszystkie przeloty w celu powypinania z nich ekspresów. Na drogach bardzo przewieszonych konieczne może być dociąganie się za linę do przelotów w celu ich wypięcia.

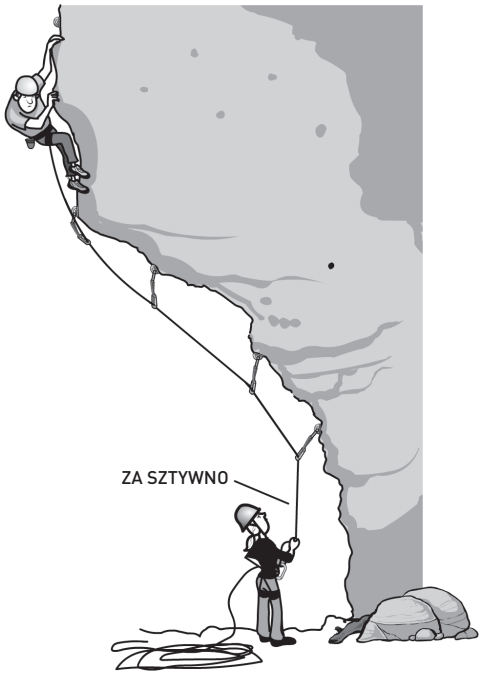
Uważaj przy wypinaniu ostatniego ekspresu na przewieszonej drodze. Po jego wypięciu pojawia się w układzie asekuracyjnym sporo luzu – być może wystarczająco dużo, żeby dolecieć do ziemi. W takiej sytuacji dobrze jest najpierw dopiąć się do przelotu za pomocą kilku połączonych ekspresów, następnie wypiąć linę z przelotu i poprosić asekurującego o blok, zanim ponownie obciążysz linę.

Sprawdź trajektorię i upewnij się, że po wypięciu przelotu nie uderzysz o żadną przeszkodę. Niekiedy można sięgnąć od drugiego przelotu do pierwszego i wypiąć go. Potem trzeba podejść jak najwyżej i skoczyć. Inna możliwość to dać się opuścić na ziemię bez wypinania ostatniego przelotu i wypięcie go później.

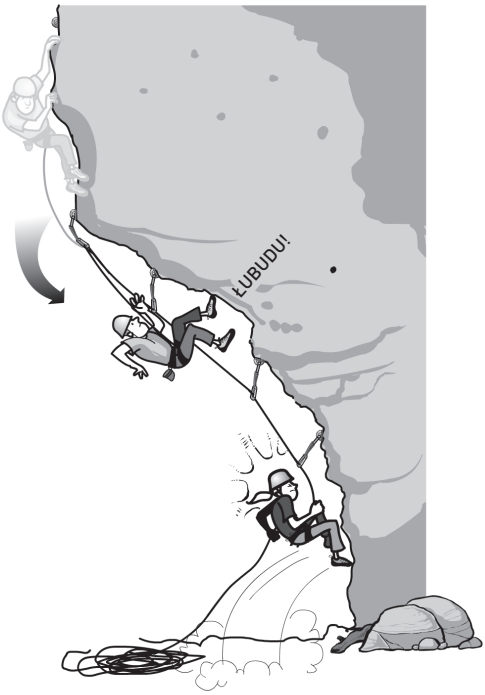
ZJAZD NA LINIE Z DROGI SPORTOWEJ

Zjazd na linie w celu zabrania ekspresów z mocno przewieszonej drogi sportowej będzie bardzo trudny, o ile w ogóle wykonalny. Lepszym wyjściem będzie opuszczenie przez partnera (choćby kosztem porzucenia paru karabinków), a nawet zejście drogą wspinaczkową. Zdarzają się jednak sytuacje, w których opuszczanie może być ryzykowne i po ukończeniu drogi lepiej zdecydować się na zjazd:

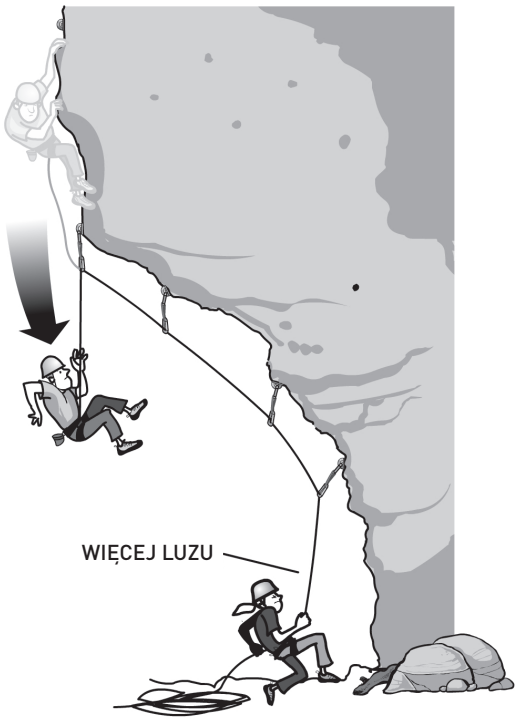
- stanowisko na końcu drogi jest zbudowane z pętli i nie ma na nim stalowych ringów lub karabinków. Zjazd na linie przełożonej przez dwie lub więcej niezależnych pętli z taśmy (w dobrym



Jeśli prowadzący odpadnie na przewieszonej drodze ze zbyt sztywną asekuracją…



…i on, i asekurujący mogą uderzyć o ścianę



Wydanie niewielkiego luzu poprawia jakość asekuracji

stanie) jest bezpieczny, ponieważ lina podczas zjazdu nie przesuwa się przez pętle i nie może ich uszkodzić,

- na linii drogi jest ostra krawędź, która może uszkodzić linę w trakcie opuszczania,
- chcesz ograniczyć zużycie ringów na końcu drogi.

W celu zjechania na linie:

1. wepnij się do punktów stanowiskowych; sprawdź dwukrotnie, czy jesteś dobrze wpięty i krzyknij „Mam auto!",
2. wyciągnij do góry 10–15 m liny (po przeciągnięciu przez stanowisko ten zapas liny pod wpływem własnego ciężaru uchroni ją przed samoczynnym ściągnięciem, gdy wypniesz kluczkę), zawiąż na niej kluczkę i wepnij ją do swojej uprzęży, aby zabezpieczyć ją przed zgubieniem,
3. odwiąż się od liny i przewlecz ją przez ringi zjazdowe, aż jej środek znajdzie się na stanowisku (tym sposobem lina będzie złożona na dwie części o jednakowej długości, obie sięgające do ziemi)[9],
4. wepnij obydwie liny do przyrządu zjazdowego i zawiąż bloker jako autoasekurację,

[9] Po przewleczeniu przez stanowisko trzeba zawiązać węzeł na końcu liny (na drugim, tym na dole, jest już przecież zawiązany). Po rzuceniu liny warto zapytać partnera na dole, czy oba końce są na ziemi – nie każda lina ma prawidłowe oznaczenie środka lub zanika ono w miarę zużywania się liny (przyp. kons.).

5. sprawdź, czy sprzęt do zjazdu jest w porządku, po czym wypnij się ze stanowiska,
6. zjedź do podstawy ściany.

ASEKUROWANIE NA DRODZE SPORTOWEJ

Wspinaczka sportowa stawia asekuracji kilka specyficznych wymagań. Chociaż każdy standardowy przyrząd asekuracyjny dobrze nadaje się do asekuracji na drodze sportowej, wielu wspinaczy chętniej stosuje półautomatyczne przyrządy asekuracyjne, ponieważ ułatwiają one wyłapanie odpadnięcia i same trzymają wspinacza wiszącego na linie.

Na trudnej drodze sportowej prowadzący szybko wpina ekspres do ringa i linę do ekspresu. Asekurując, z wyprzedzeniem podawaj prowadzącemu linę, kiedy ten chce ją wpiąć do przelotu, aby wybierając linę do wpinki, nie napotykał oporu. To bardzo frustrujące (a niekiedy straszne), gdy na trudnej drodze nie dostajesz od asekurującego dość luzu, by wpiąć się do przelotu i iść dalej. Może to być nawet przyczyną odpadnięcia. Jeśli asekurujący ma problemy z wydawaniem liny na czas, prowadzący może wołać: „Wpinka!" za każdym razem, gdy potrzebuje luzu, aby wpiąć się do przelotu. Sprawny asekurujący powinien jednak panować nad wszystkimi aspektami asekuracji w taki sposób, żeby prowadzący nawet nie poczuł oporu na linie. Łatwiej powiedzieć, niż zrobić – jest to jedna z tych umiejętności, które wymagają praktyki i przychodzą z czasem.

Jeszcze trudniej jest wydać luz do wpinki, gdy ekspresy zostały wcześniej powieszone na drodze, ponieważ prowadzący często wpina linę bez ostrzeżenia. Dobrze jest przygotować się do podania luzu za każdym razem, gdy prowadzący zbliża się do przelotu. Możesz podchodzić i odchodzić od ściany, aby szybciej wydawać i wybierać linę. Nie oddalaj się jednak od niej za bardzo – wystarczy jeden krok za daleko, a w razie odpadnięcia prowadzącego lina może brutalnie rzucić tobą o ścianę.

Gdy prowadzący wpiął się już do kilku przelotów i gdy wspina się w terenie, w którym przelecenie kilkudziesięciu dodatkowych centymetrów nie stanowi żadnego zagrożenia, warto wydać mu około metra luzu więcej. Ułatwi mu to wpinanie liny do przelotów, a przy okazji zapobiegnie omówionemu w rozdziale 6 mocnemu uderzeniu spadającego partnera o ścianę.

Kiedy przychodzi pora, by opuścić partnera na dół, przede wszystkim sprawdź, czy na końcu liny jest zawiązany węzeł. Opuszczaj go powoli i w równym tempie – nigdy szybko i skokami. Zwalniaj, gdy opuszczany partner zbliża się do jakiejkolwiek przeszkody, na przykład krawędzi okapu, oraz przy ziemi.

WSPINACZKA ON-SIGHT

Przejście on-sight (OS) drogi będącej spokojnie w zasięgu twoich możliwości zwykle nie wymaga specjalnych przygotowań. Po prostu wchodzisz w nią i wspinasz się najlepiej, jak potrafisz, z wyprzedzeniem planując ruchy i odpoczywając, gdy masz możliwość. W końcu dochodzisz do stanowiska kończącego drogę. Czasem zrobisz jakiś błąd, na przykład złapiesz się niewłaściwego chwytu, zboczysz nieco z drogi albo pomylisz sekwencję przechwytów. W takich sytuacjach zachowaj spokój i jeśli masz taką możliwość, zejdź w dół do miejsca, w którym możesz odpocząć i pozbie-

rać się. Nabierz sił, przypomnij sobie prawidłową sekwencję ruchów i skończ wyciąg. Dobrze jest dużo wspinać się po nieekstremalnych drogach, żeby nabrać pewności i płynności ruchów.

Przejście w OS drogi będącej na granicy twoich możliwości to już zupełnie inna sprawa. Tutaj, żeby osiągnąć sukces, potrzebujesz swojej maksymalnej sprawności. Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby zwiększyć szanse powodzenia. Jeśli przejście on-sight jest dla ciebie ważne, zacznij się do niego przygotowywać już dzień wcześniej. Daj wypocząć mięśniom, zdrowo się odżywiaj, nawodnij organizm i dobrze się wyśpij. W skałkach, na początek przeprowadź porządną rozgrzewkę, a potem zobacz, jak się czujesz. Jeśli nie jesteś w idealnej formie, być może lepiej odłożyć próbę na inny dzień – masz tylko jedną szansę na przejście on-sight.

Stojąc na ziemi, dokładnie przyjrzyj się drodze. Spróbuj domyślić się sekwencji kolejnych ruchów. Wyobraź je sobie i zwizualizuj siebie przechodzącego drogę. Gdy wejdziesz w nią, wspinaj się rozumnie, płynnie i pewnie. Wypatruj ewidentnych, dużych chwytów, śladów magnezji i mniej oczywistych chwytów, które pomogą ci odszukać linię najmniejszego oporu. Znajomość typu skały również może być pomocna w odnalezieniu kluczowych chwytów, a bogaty repertuar ruchów zwiększy twoją skuteczność i umiejętność szybkiego pokonywania trudności drogi. Szukaj miejsc nadających się do odpoczynku, zwłaszcza po przejściu bardziej męczących odcinków i przed trudnościami. Odpoczywaj, aż niemal całkowicie zregenerujesz siły.

Jeśli nie masz dobrych chwytów, nie namyślaj się długo. Przewieszone odcinki drogi staraj się przejść szybko – wiszenie w miejscu błyskawicznie cię wyczerpie. Jeżeli jakiś przechwyt wydaje ci się błędny albo trudniejszy niż wycena drogi, cofnij się, jeśli możesz, znajdź miejsce do odpoczynku i jeszcze raz przemyśl sekwencję ruchów. Czasem możesz zdecydować się na wykonanie tego problemowego ruchu tylko po to, żeby mieć go za sobą i nie dać się zastopować – nawet jeśli wiesz, że musi istnieć łatwiejszy sposób pokonania tego miejsca. Zachowanie rozpędu jest bardzo ważne. Gdy zaczyna się robić ciężko, walcz, ile sił – nie poddawaj się. Wspinaj się dalej. Lepiej jest odpaść, próbując (oczywiście pod warunkiem, że odpadnięcie jest bezpieczne), niż po prostu zawisnąć na linie.

PATENTOWANIE DROGI

Jeśli nie uda ci się przejść drogi w pierwszej próbie, zawsze możesz ją zapatentować: przećwiczyć wszystkie przechwyty i wpinki, obciążając linę, kiedy tylko chcesz. Idea takiego postępowania polega na opanowaniu poszczególnych ruchów, a następnie połączeniu ich w całość i przejściu drogi bez obciążania liny – w stylu RP. Jeśli droga w oczywisty sposób przekracza twój poziom wspinaczki OS, możesz zdecydować się na patentowanie jej bez wcześniejszej próby przejścia on-sight czy flash – żeby oszczędzić siły. Nie koncentruj się jednak wyłącznie na drogach, których przejście wymaga wielu dni żmudnego patentowania, bo możesz wypaść z rytmu i dać się wcisnąć w nieciekawy styl wspinania, a przy okazji nabrać niechęci do wspinania się na nieznanych drogach.

Pierwszą próbę potraktuj jako rekonesans – przyjrzyj się przechwytom, rozwieś ekspresy i sprawdź, czy w ogóle masz ochotę pracować nad tą drogą. Zobacz,

czy znajdziesz na niej to, co utrzyma twoje zainteresowanie przez kilka prób lub kilka dni czy tygodni pracy. Podczas tego rekonesansu do woli wiś na linie, poszukując chwytów i odkrywając różne możliwości pokonania poszczególnych miejsc.

Kiedy podejmiesz decyzję, że chcesz popracować nad konkretną wspinaczką, twoje zadanie będzie polegać na nauczeniu się i przećwiczeniu wszystkich ruchów, aby móc skutecznie połączyć je w jeden ciąg od startu do końca drogi. Jednym z najszybszych sposobów na to jest zdobycie informacji od innych wspinaczy, zarówno poprzez bezpośrednie pytania, jak i obserwowanie ich w akcji. Dobrze jest czerpać wskazówki od wspinaczy o zbliżonych do ciebie uwarunkowaniach fizycznych oraz podobnym stylu wspinania. W przeciwnym wypadku możesz otrzymać rady, które dla ciebie będą bezużyteczne. Jednak nawet rady od wspinacza podobnego wzrostu i wspinającego się w podobny sposób tobie mogą nie odpowiadać. Miej otwarty umysł i poszukuj najlepszych rozwiązań. Dużą pomocą może być wsparcie ze strony grupy przyjaciół, którzy stojąc na ziemi, będą cię zagrzewać do boju i podpowiadać przechwyty, gdy znajdziesz się w trudnościach. Taki zastrzyk pozytywnej energii na trudnych drogach naprawdę może dodać skrzydeł. Niektórzy wolą jednak wspinać się w ciszy, dobrze jest więc wiedzieć, jakie są preferencje twojego partnera.

Podziel drogę na kilka części i ćwicz kolejne ruchy, zwłaszcza kluczowe, a pomiędzy poszczególnymi partiami odpoczywaj, wisząc na linie. Kiedy opanujesz sposób pokonania każdej z nich, przećwicz przejście od jednej części do drugiej, aby połączyć je w całość. Gdy poczujesz, że możesz połączyć ze sobą wszystkie przechwyty od startu do końca drogi, będzie to znak, że nadeszła pora na przejście w stylu RP.

ODPOCZYWANIE

Umiejętność odpoczywania jest kluczem do wspinania na granicy swoich możliwości. Znalezienie odpowiedniego miejsca do odpoczynku może zadecydować o tym, czy poprowadzisz najtrudniejszy wyciąg w życiu, czy zmęczone palce otworzą się na chwytach, a ty spadniesz w otchłań. Odpoczywanie wymaga tyle samo cierpliwości, co kreatywności. Przede wszystkim najlepsza pozycja do odpoczynku nie zawsze jest najlepszą pozycją do wspinania. Musisz poszukiwać nieewidentnych i niekonwencjonalnych sposobów na odpoczynek. Wykorzystaj wszystko, co tylko się da (z wyjątkiem liny, ma się rozumieć). Wszystkie chwyty dozwolone – możesz opierać o skałę biodra, kolana, łokcie, głowę, brzuch, plecy i barki – którąkolwiek część ciała, wszystko, co tylko pozwoli na odciążenie rąk.

Kiedy patentujesz drogę, ćwicz zarówno ruchy, jak i pozycje odpoczynkowe. Poza tym musisz być cierpliwy i odpoczywać na tyle długo, aby ponownie nabrać sił. Dobrym wskaźnikiem jest tutaj tempo oddychania. Kiedy oddech zacznie się uspokajać, zbierz się w sobie i ruszaj w dalszą drogę! Nieustannie wypatruj możliwości odpoczynku, choć niekiedy, w kluczowych trudnościach opłaca się iść dalej i nie tracić energii na próby odpoczywania.

PRZEJŚCIE RP

Ważne przejście RP zaczyna się na dzień (albo kilka dni) wcześniej. Jeśli intensywnie pracowałeś i znasz wszystkie prze-

chwyty na pamięć, każdego dnia poprzedzającego wspinaczkę kilka razy przeprowadź w wyobraźni „wizualizację" całej sekwencji ruchów. Polega ona na „wyśnieniu" swojej drogi w skale – przytrzymywania się w wyobraźni każdego chwytu, stawiania stóp, strzepywania buł i ustawiania się do dalekich przechwytów. Wizualizacja pozwala „ćwiczyć" przejście drogi nawet w domu czy podczas przerwy w pracy, bez wykorzystywania siły fizycznej. Może również budować poczucie pewności, sprawiając, że gdy przyjdzie czas próby, wszystkie ruchy będą znajome.

Przygotowanie do drogi obejmuje także specjalistyczny trening. Możesz wspinać się na sztucznej ściance na drogach o podobnej długości i wymagających zbliżonej techniki wspinania co droga, nad którą pracujesz. Konieczną do przejścia siłę kontaktową możesz budować, ćwicząc na campusie (patrz rozdział 13 „Trening"). Jeśli twój cel wymaga dużej wytrzymałości – trenuj wytrzymałość. Potrzebujesz więcej siły? Trenuj siłę. Jak zawsze wszystko, co przypomina wspinaczkę, będzie dobrym treningiem, o ile nie dopuścisz do przetrenowania i nie nabawisz się kontuzji.

Zadbaj o to, aby przed wspinaczką mieć dobre samopoczucie. Zrezygnuj z imprezy w noc przed przejściem RP, dobrze się wyśpij i daj swojemu organizmowi odpocząć dzień albo dwa. W skałkach przede wszystkim starannie się rozgrzej, a potem jeszcze kilka razy dokonaj wizualizacji wspinaczki. Czasami dobrze jest przed red pointem przejść jeszcze raz drogę na próbę, żeby przypomnieć sobie wszystkie ruchy, a także by rozwiesić ekspresy.

Sukces często zależy w większym stopniu od siły psychicznej niż fizycznej. Przyczyną niepowodzenia może być chwila słabości ducha – błąd w sekwencji ruchów lub utrata pewności siebie, które powodują, że stoisz w miejscu i marnujesz siły. Ćwicz umysł, aby był nieustępliwy, i nie poddawaj się, gdy zaczyna brakować ci sił. Trzymaj się i dąż do celu – wytrwałość to najlepsza droga do jego osiągnięcia. Wspinaj się w stałym tempie i bez wahania.

Gdy wreszcie poprowadzisz red pointa, poczujesz radość z dobrze wykonanej pracy i będziesz się cieszyć owocami swoich wysiłków. Pamiętaj jednak, że to tylko sport – ma sprawiać radość i być bezpieczny – żeby móc mu się oddawać jak najdłużej.

WYCOFANIE SIĘ Z DROGI SPORTOWEJ

Jeśli droga jest zbyt trudna lub niebezpieczna i nie możesz dostać się do stanowiska na jej końcu, najprostszym i najbezpieczniejszym sposobem wycofania się będzie pozostawienie karabinków w dwóch lub trzech ringach i opuszczenie przez partnera na ziemię. Co prawda stracisz je, ale są warte znacznie mniej niż twoje zdrowie i życie.

Aby się wycofać:

1. przepnij linę przez pojedynczy karabinek wpięty do najwyższego przelotu, do którego udało ci się dotrzeć, a następnie wypnij ekspres i zawiśnij na linie,
2. daj się opuścić do kolejnego przelotu, wepnij do ringa pojedynczy karabinek, do niego linę i zabierz ekspres; jeśli którykolwiek z ringów budzi twoje wątpliwości – wepnij się jeszcze do trzeciego,
3. daj się opuścić na ziemię, zabierając po drodze ekspresy.

ĆWICZENIA:

WPINKI

Osoby początkujące we wspinaczce sportowej często mają kłopoty z wpinaniem liny do ekspresów. Warto poświęcić nieco czasu na przećwiczenie wpinek, aby w dowolnym momencie móc swobodnie wrzucić linę do ekspresu.

1. Załóż uprząż i zwiąż się liną.
2. Powieś ekspres mniej więcej na wysokości oczu i przećwicz wpinanie liny do karabinka ustawionego zamkiem w prawo najpierw prawą ręką, a następnie lewą; obróć karabinek tak, aby zamek był ustawiony w lewo i ćwicz wpinanie prawą i lewą ręką.
3. Umieść ekspres wyżej i przećwicz jeszcze raz to samo.
4. Umieść ekspres w bok, na prawo od siebie i przećwicz wszystkie wpinki, następnie przenieś ekspres na drugą stronę.

Korzyść z tego ćwiczenia stanie się jasna, gdy tylko wejdziesz w trudny, sportowy wyciąg. Okaże się, że masz teraz o jedno zmartwienie mniej, ponieważ lina bez trudu będzie wskakiwała do kołyszących się ekspresów.

IDŹ NA CAŁOŚĆ

Wybierz się w rejon skalny bogaty w przewieszone drogi sportowe. Jeśli w okolicy nie ma takich dróg, powieś wędkę na dowolnych drogach nieprzewieszonych o trudnościach tuż powyżej granicy twoich możliwości (za wyjątkiem dróg, na których tego dnia będziesz wspinać się na rozgrzewkę). Gdy zaczniesz się wspinać, walcz, ile sił, żeby dokończyć drogę i nie poddawaj się, dopóki nie odpadniesz. Zdziwisz się, jak często przekraczasz próg swoich możliwości, tylko dlatego, że uparcie próbujesz. Wieszanie się na linie w przelotach jest złym nawykiem, który może pozbawić cię wielu szans na przejścia OS i RP, ale kiedy jest niebezpiecznie, nie upieraj się przy pokonywaniu trudności za wszelką cenę.

NOWE, ZAKTUALIZOWANE WYDANIE ŚWIETNEGO PODRĘCZNIKA WSPINACZKI

Jest to najlepszy podręcznik wspinania od czasów *W skale* Sonelskiego. To logiczna, kompletna, kompetentna i usystematyzowana prezentacja niezbędnej wiedzy.

ANDRZEJ MAKARCZUK
instruktor taternictwa i wspinaczki skalnej PZA

Uważam, że ta książka jest świetnym „elementarzem" wspinania i ma szansę stać się najbardziej popularną pozycją tego typu w Polsce.

TOMASZ KLIŚ
instruktor taternictwa PZA, tłumacz

Nowe wydanie, będące solidną podstawą umożliwiającą samodzielne zdobywanie umiejętności, zawiera:

- opisy 35 nowych technik i zagadnień związanych z bezpieczeństwem
- osobne rozdziały poświęcone wspinaniu z górną asekuracją, bulderingowi, wspinaczce sportowej i tradycyjnej
- szczegółowe omówienie zasad osadzania solidnych punktów asekuracyjnych i budowania stanowisk
- opis techniki i strategii wspinaczki w różnych formacjach skalnych, na drogach jedno- oraz wielowyciągowych
- ilustracje przedstawiające szczegółowo sposoby wiązania niezbędnych węzłów
- niepublikowane dotąd informacje dotyczące czterech nowych technik asekuracyjnych, między innymi wyhamowania odpadnięcia ze współczynnikiem 2
- 400 fotografii i rysunków

TOPHER DONAHUE pierwsze wspinaczkowe kroki stawiał w Górach Skalistych w towarzystwie ojca – przewodnika wysokogórskiego. W wieku 14 lat, jako jeden z najmłodszych przewodników w historii, prowadził już drogi skałkowe i wysokogórskie. Posiada 35-letnie doświadczenie wspinaczkowe i dzieli się nim z czytelnikami na łamach tej książki. Został także uhonorowany licznymi nagrodami za swój dorobek fotograficzny i pisarski.

CRAIG LUEBBEN był licencjonowanym przewodnikiem Amerykańskiego Stowarzyszenia Przewodników Wysokogórskich (AMGA) i instruktorem wspinaczki. Był też starszym redaktorem czasopisma „Climbing" i autorem kilku książek poświęconych wspinaniu.

ISBN: 978-83-7579-584-4

9 788375 795844

Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl