

Wstępniak – Jakub Radziejowski	2	OPOWIEŚCI Z CHAMONIX	
Od Prezesa – Marek Kaliciński	3	Bagietki, żelki i deszcz, czyli pierwszy raz w Chamonix – Jan Sołyga	74
MÓJ PIERWSZY RAZ		Bonatti-Ghigo – Maciej Kowalczyk	77
Mój pierwszy raz – Marta Czajkowska	4	Chwała Bohaterom – Bartek Kurowski	80
Underwater – Agnieszka Tyszkiewicz	6	Filar Frendo – kilka uwag	
Słoneczny Filarek – Maciej Kowalczyk	7	– Rafał Biszon Burczyński	81
Przypadki Pana B. – Bartek Kurowski	9	RÓŻNOŚCI	82
Pierwsze razy – Jakub Jodłowski	11	Poradnik Mistrza Wycofów – Piotr Banasik	84
Ideale dzieciństwa – Marek Kaliciński	12	HIGHLINE	
Mój pierwszy raz – Jakub Główka	13	Highline przez duże „H”	
Zabawa w skojarzenia – Romek Główka	14	– Krzysztof Kaczmarek	88
TATRY		LE BIEGO WSPINACZE	
Podsumowanie tatrzańskie AD 2012/2013 – Maciej Kowalczyk	16	Wprowadzenie – Mateusz Żulu Mioduszeński	96
SPORT		Ankiety: Małgorzata Czczott 98 , Joanna Kamek 99 , Agnieszka Tyszkiewicz 100 , Ania Wieremiejczuk 101 , Karol Kącki 102 , Piotr Kobierski 102 , Bartosz Kurowski 104 , Mateusz Mioduszeński 105 , Andrzej Piotrowski 107 , Jakub Radziejowski 107	
Podsumowanie sportowe UKA 2012	24	KRZYSIEK SADLEJ	
AGAMA – podsumowanie AD 2012	34	Matterhorn – Wojtek Ryczer	110
O trujących środkach w zdrowie diecie...	39	Na biegówkach – Paweł Józefowicz	113
– Mikołaj Albrycht, Paweł Albrycht	44	List – Jarek Mazur	114
Nic za darmo, czyli rozmowy o treningu		W kilku dialogach o wyjściu na Giewont	
– Łukasz Korzeniewski		– Zbyszek Warakomski	115
ŚWIAT		WYWIAD	
Historia pisana przejściami, czyli UKA w górach Świata – Krzysztof Banasik	50	Najważniejsi są ludzie	
Trango na wariackich papierach	56	– rozmowa z Thomasem Huberem	
– Maciek Ciesielski	62	– Marcin Nowogrodzki	118
Get Lucky in Kentucky – Kasia Okuszek	68		
China Trip 2012			
– Patrycja Lejk, Rafał Pawiński			

Biuletyn Uniwersyteckiego Klubu Alpinistycznego „BUKA” nr 15, kwiecień 2011; ISSN 1730-0754
Nakład 1000 egz.

Redakcja: **Mariusz Gładysz** (opracowanie graficzne), **Agnieszka Tyszkiewicz** (sekretariat redakcji), **Emilia Szczepańczyk** (sekretariat redakcji), **Aneta Brzozowska**, **Mikołaj Albrycht**, **Wojciech Bajak**, **Ryszard J. Burek**, **Michał Dziedzic**, **Paweł Józefowicz**, **Jakub Tkaczuk**, **Marcin Wernik**, **Jakub Radziejowski** (naczelnictwo).

Okładka: fot. Jasiek Sołyga na Małych Jorassach fot. Wojtek Ryczer (www.wojciechryczer.com)

Stanowiska wyrażone w artykułach oddają poglądy ich autorów, a niekoniecznie poglądy Redakcji lub Zarządu UKA.

Wspinanie jest sportem niebezpiecznym, którego uprawianie wymaga specjalistycznego przeszkolenia i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Redakcja ani UKA nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne wypadki wynikłe przy okazji uprawiania aktywności opisanych na łamach BUKI. Wspinasz się na własne ryzyko.

Wstępniak

JAKUB RADZIEJOWSKI



fort. Krzysztof Goździewicz

Rok 2012 za nami. Czy był dobry?

Jeśli chodzi o sukcesy polskiej reprezentacji piłkarskiej podczas Euro – niestety nie bardzo. Ale za to wspinaczkowo – tak, był to rok bardzo udany! Sukcesy górskie na różnych kontynentach, w Alpach i Dolomitach, w Tatrach latem i zimą, rewelacyjna forma sportowców zarówno w skałach, jak i na zawodach – to wszystko pozwala ocenić miniony rok, jako jeden z najlepszych wspinaczkowo w ostatnich latach w UKA. Nic, tylko się cieszyć.

A jednak... Za każdym razem, gdy odchodzą koledy, gdy ginie ktoś z naszych partnerów wspinaczkowych, odchodzi jakaś część nas, bo to w końcu dzięki ludziom, z którymi się przyjaźnimy, jesteśmy tym kim jesteśmy. Ostatnie kilkanaście miesięcy pod tym względem było dla polskiego wspinania bezlitosne. Niestety i naszego środowiska nie ominęły tragedie – latem zginęli Przemek i Krzysiek. Przemek był na początku swojej przygody ze wspinaniem, w UKA był zaledwie parę tygodni. Krzysiek wspiął się już kilkanaście lat – miał w klubie wielu przyjaciół, partnerów wspinaczkowych, miał tu też poniekąd swoich wychowanków. Był znakomitym alpinistą. Zostawił dwojkę dzieci.

W ostatnich latach odeszło w ten sam sposób z UKA kilku kolegów i przyjaciół. Są po drugiej stronie grani. To co pozostaje to nie tylko wspomnienia – te są wyłącznie dobre, złych nie pamiętamy. Pozostają niestety też pytania o sens naszego wspinania, o egoizm, o wartość tego co robimy. Tak było, jest i będzie.

Uważajmy na siebie w górach. Pamiętajcie, że wspinanie przy całym egocentryzmie, jaki jest wpisany w naszą

dziedzinę życia – jest sportem partnerskim. Nie tylko wychodzimy w góry razem. Nie tylko razem z nich wracamy. Patrzymy na swoich partnerów również w dolinach – niektórym, mimo tego, że w górach są najlepsi – potrzeba czasem przestrogi, a czasem dobrego słowa na co dzień. To nie jest bez znaczenia.

A jaki był to rok dla Klubu poza wspinaniem?

Jest nas wciąż wielu – jedni odchodzą inni przychodzą – UKA liczy sobie 400 osób z okładem. Wspólne wyjazdy i imprezy, zawody klubowe i środowiskowe, wspólne treningi i wspinaczki, wspólne bieganie i wspólnie uprawiane narciarstwo wysokogórskie – pod tym względem dzieje się sporo. Coraz więcej osób aktywnie bierze udział w życiu klubowym, także robiąc coś dla innych. To cieszy, szczególnie z perspektywy Zarządu, który sam wszystkiemu nigdy nie będzie w stanie zrobić.

Przed Wami jubileuszowy – 15 numer BUKI. Że się ukazał i że jest – to już sukces sam w sobie. Jak co roku, nie jest łatwo ogarnąć pracę, wspinanie, a do tego przygotować kolejny numer klubowego biuletynu. Ale z przyjemnością przyznam, że w tym roku było w dużej mierze inaczej. Znalazła się wreszcie ekipa – taka prawdziwa, która wspólnie wzięła na siebie ciężar czarnej roboty redakcyjnej. Podziękowania należą się oczywiście wszystkim, którzy przyczynili się do powstania numeru – od grafika, przez redagujących teksty, po autorów artykułów i zdjęć – to jasne. Jednak największe podziękowania należą się Agnieszce Tyszkiewicz, która jeśli chodzi o ciężar prac, wzięła na siebie najwięcej i znakomicie się z tego wywiązała.

Z mojego punktu widzenia – to jest właśnie największa wartość tego numeru i ostatnich kilku lat pracy zarządu klubu – fakt, że znaleźli się ludzie, którzy biorą na siebie ciężar i chcą pracować dla innych.

Znajdziecie więc w BUCE tradycyjne podsumowania górskie za rok 2012 (uzupełnione o zimę 2012/13), pełne sukcesów podsumowanie sportowe seniorów i agamowiczów oraz ciekawe relacje z kilku fantastycznych wypraw i wyjazdów górskich, a także skałkowych. Znajdziecie też tradycyjny cykl tematyczny – tym razem motywem głównym jest Pierwszy Raz. Warto się zagłębić we wspomnienia niedysyjnych debutantów!

Mamy oczywiście również wywiad i gwiazdę numeru, a jest nią nie byle kto – sam Thomas Huber.

Porady treningowe od najlepszych w naszym klubie i ciekawostki dotyczące diety dopełniają dział sportowy. Poradnik Mistrza Wycofów to z kolei przeżabny tekst dla wszystkich, którzy potrafią zdobyć się na odrobinę dystansu względem samych siebie... i nie tylko.

Po raz kolejny poczytać możecie o podniebnych wyczynach Koszmara, a tematykę okółowspinaczkową kontynuuje Żułu, który z pomocą ankietowanych koleżanek i kolegów, tym razem wprowadza nas głębiej w niuanse życia biegowo wspinaczkowego.

W numerze znajdziecie też cztery ważne i bardzo dobre teksty przyjaciół i partnerów Krzyska Sadleja – każdy z nich jest wart przeczytania.

Przez ostatnich sześć lat pełniłem funkcję prezesa UKA. Niosło to za sobą szereg obowiązków, nie ukrywam nie zawsze łatwych i przyjemnych. Całe szczęście, przyniosło także wiele satysfakcji, a efekty, jakie udało nam się wspólnie z kolegami z kolejnych trzech zarządów osiągnąć, są widoczne gołym okiem. Nie żeby wszystko zawsze nam wychodziło i nie chodzi o to, że nie popełnialiśmy błędów. Niemniej jednak wydaje mi się, że możemy czuć się spełnieni. Mam nadzieję, że dołożyliśmy swoją cegiełkę w stałej rozbudowie naszego Klubu.

W imieniu swoim oraz kolegów, którzy wraz z mną zdecydowali się zwolnić miejsce w Zarządzie UKA, serdecznie dziękuję wszystkim Klubowiczom za wyrozumia-

łość, zaangażowanie, słowa wsparcia i rzeczowe uwagi. Kolegom z poprzednich Zarządów dziękuję za efektywną i sympatyczną współpracę.

Od 26 marca 2013 roku mamy nowy Zarząd i nowego Prezesa. Składa się z ludzi zaangażowanych i odpowiedzialnych, którzy – w co gorąco wierzę – dadzą naszemu klubowemu środowisku niemało.

Agnieszko, Panowie – trzymam kciuki. Marek – *dierż linu!*



Drodzy Klubowicze, Szanowni Czytelnicy

fort. arch. M. Kaliciński.

Za nami kolejny rok, przed wami kolejny numer. Kolejna szansa na podsumowanie działalności klubu. 15-ty numer BUKI, 15 lat za nami – mamy jubileusz. Nie wiem czy Klub, ale mnie ta cyfra trochę przeraża. Całe szczęście nie jest to jedyny jubileusz. Jak łatwo policzyć, w roku 2013 nasz klub obchodzi okrągłą, 50-tą rocznicę działalności, i ta rocznica jest o tyle przyjemniejsza, iż klub może być stary, a ja mogę śmiało powiedzieć, iż mnie w 63-cim to nawet na świecie nie było!

Jubileusz ten postaramy się godnie uczcić i na pewno będzie to główne wydarzenie roku w klubie. Mamy już co prawda „zakontraktowanych” kilka dodatkowych imprez, lecz oczywiście nie omieszkamy zrealizować również naszych standardów takich jak: obozy skałkowe i górskie, objazdy skał, różnego rodzaju konkursy, biegi Żuka, czy zawody wigilijne. Już teraz uprzedzam, iż pomysłów mamy jeszcze więcej i nie miejcie nam za złe, gdy wasze skrzynki zostaną zasypane „spamem” klubowym. Pamiętajcie, iż to wszystko dla Was – liczymy na czynny udział!

Rok 2013 zaczął się od dość pokaźnej zmiany warty – cztery nowe osoby w Zarządzie czyli 50% świeżej krwi. I nie myślcie sobie, iż przedtem źle się nam współpracowało, lecz świeża krew potwierdza, iż idzie nowe, daje impuls, pozwala zmobilizować się reszcie – a szczególnie mi, osobnikowi, który ten wózek współ-pcha już... nie wypominajmy ile lat.

Zmiana ta obrazuje to, co dzieje się w klubie – osób chcących działać społecznie jest coraz więcej.

I Pamiętajcie. Klub to nie miejsce, klub to my! To jak on działa i co robimy zależy tylko od Was i od Waszych działań!

To mówiłem ja... Kaliciński
Prezes naszego Klubu

0 klubie

Uniwersytecki Klub Alpinistyczny jest stowarzyszeniem o ponad czterdziestoletniej już historii, skupiającym ludzi czynnie uprawiających wspinanie we wszystkich jego postaciach. UKA jest jednym z większych klubów w Polsce, liczy sobie ponad 400 członków; zrzeszony jest w **Polskim Związku Alpinizmu**.

Chcesz do nas wstąpić?

Do Klubu zapraszamy wszystkie osoby, które posiadają już pewne umiejętności wspinaczkowe, czyli ukończyły kurs wspinaczkowy lub w inny sposób zdobyły wspinaczkowe doświadczenie. Jeżeli jesteś dopiero początkujący to oferujemy odpowiednie kursy. Pełna informacja o zasadach przyjmowania, kursach oraz o zaletach przynależności do UKA dostępna jest na naszej stronie www.uka.pl. Możesz też do nas napisać: uka@uka.pl

Uniwersytecki Klub Alpinistyczny – zwińz się z właściwym środowiskiem

Uniwersytecki Klub Alpinistyczny

Stowarzyszenie kultury fizycznej
Organizacja pożytku publicznego
ul. Bohaterewicza 5/7 m. 42, 03-982 Warszawa
www.uka.pl uka@uka.pl

KRS 0000108308

Konto bankowe
Nordea Bank Polska S.A.
16 1440 1299 0000 0000 0187 7801

Zarząd (od marca 2013): Marek Kaliciński (prezes), Marek Wierzbowski, Zbigniew Warakowski, Agnieszka Tyszkiewicz, Bartosz Jarosiewicz, Maciej Kowalczyk, Michał Łodziński, Wojciech Ryczer

Komisja Rewizyjna: Tomasz Chudy, Jarosław Kamer, Karol Sulej

1% PRZEKAŻ JEDEN PROCENT SWOJEGO PODATKU!

Od października 2004 Uniwersytecki Klub Alpinistyczny jest zarejestrowaną przez sąd organizacją pożytku publicznego. Status ten umożliwia darczyńcom przekazywanie jednego procenta swojego podatku na rzecz Klubu.

Wszystkie informacje dotyczące procedury przekazania 1% na rzecz UKA oraz najczęściej zadawane pytania znajdują się na naszej stronie www.uka.pl

Wybierz Uniwersytecki Klub Alpinistyczny!

Mój pierwszy raz

Marta Czajkowska

Ile było tych pierwszych razy w moim wspinaczkowym życiu? Wiele, jak u każdego wspinacza.

Część z nich miało miejsce bardzo dawno i pamiętam je jak przez mgłę lub tylko ze zdjęć. Pierwsze wyjazdy w góry? Na pewno z Mirką (Patrykont), która przeganiała mnie wcale nie tak daleko, ale dla mnie były to wielkie i męczące wyprawy, które przeżywałam tylko dzięki ciągniętemu na sznurku samochodzikowi – paliwem tego „jeepa” były moje nóżki, więc żeby jechał, musiałam iść. Kiedy nóżki odmawiały, Mirka szła dalej, a ja się darłam, aż zniknęła za zakrętem, wtedy mknęłam co tchu, aż do uzyskania ponownego kontaktu wzrokowego i zabawa zaczynała się od nowa. A może wcale tak nie było, tylko urok wspomnień polega na tym, że nie muszą być zgodne z rzeczywistością? Pamiętam nieco poważną, zimową wycieczkę pod Gerlach, a może już z powrotem, kiedy miałam chyba z 9 lat. Szliśmy już długo, warunki średnie, tempo spadało i wyładowałam na plecach Jacka (Patrykonta). Byłam już za duża na samochodzik, ale nóżki nadal były małe, co zresztą zostało do dziś. Byłam przerażona, że nie ruszając się zamarnę (nasłuchiłam się opowieści jako dziecko) i wkręciłam sobie, że odmarznę mi szczęką, więc działyłam zębami na wszelki wypadek, żeby tylko nią ruszać.

Nie pamiętam prawie w ogóle pierwszych wyjazdów na Jurę, poza tym, że wówczas byłam bardziej Indianinem niż wspinaczem. Za kamieniami raczej się chowałam, niż na nie wchodziłam, a lina służyła bardziej za huśtawkę niż asekurację. Inni się wspinali, a ja się bawiłam. Gdybym wtedy wiedziała! Ale byłam głupia... Za to klimat spania „na patelni” lub gdzieś w nieprzemierzonych lasach Góry Zborów już wówczas był dla mnie bezkonkurencyjny, a sentyment do „krzonowania” pozostał do dziś. Bezcenne! Kiedy wiele lat później szliśmy z Mirką alpejską doliną niedaleko



... cukiereczki fot. arch. M.Czajkowska

La Berarde, czy robiłam z Jackiem 1200 metrową drogę we Włoszech, wspomnienia z dzieciństwa cudownie ożywały, bo dzięki nim zaczęła się pasja i miłość na całe życie.

Na szczęście z lat studenckich, kiedy we wspinaniu wkręciłam się świadomie, pamiętam więcej niż z dzieciństwa. Chyba dwa lata po kursie pojechałam **pierwszy raz na „samodzielne” wspinanie** – bez faceta, który mnie przeciągnie. Wspinanie w zespole kobiecym było moim marzeniem, od kiedy jeszcze

Nie pamiętam prawie w ogóle pierwszych wyjazdów na Jurę, poza tym, że wówczas byłam bardziej Indianinem niż wspinaczem. Za kamieniami raczej się chowałam, niż na nie wchodziłam, a lina służyła bardziej za huśtawkę niż asekurację.

w podstawówce naczytałam się literatury górskiej. Z Agą znaliśmy się z AZS UW, środowiska, które zmieniło moje podejście do wspinania – zrozumiałam, że bez niego nie ma życia. Góry to wielkie nie były, ale my specjalnie mocne też. Na pierwszy ogień, żeby nie było za ostro miałyśmy powtórzyć jedną z dróg z kursu. Pogoda nie rozpieszczała, ale w końcu się udało i po niemal dwóch godzinach podejścia wyładowaliśmy pod ścianą. Po kolejnej nadal nie znalazłyśmy startu drogi. Po następnej zdecydowałam się na desperacki krok – koło ratunkowe numer jeden – „telefon do przyjaciela” (cena rozmowy z roamingiem dla studentki w 2000 roku poważnie podniosła koszt wyjazdu). Na szczęście Jacek P. szybko i bezbłędnie naprowadził nas „za piątą załom” i „czwartą kępę trawy”, aż stanęłyśmy pod startową rysą. Po 4h od opuszczenia namiotów, nie mogąc doczekać się pierwszej drogi wreszcie założyłyśmy uprząż i stwierdziłyśmy, że... nie wzięłyśmy głodnie... **Pierwsza droga** nadal musiała na nas poczekać.

Następne wyjście było bardziej owocne i wbiłyśmy się w ścianę. Prowadzenie wyciągów na zmianę, dobra organizacja na stanowiskach, super droga, super atmosfera, po prostu wszystko układało się na tyle cudnie, że pod ostatni wyciąg dotarliśmy dużo wcześniej niż zakładaliśmy. Nawet nie byłyśmy głodne i nic nie jadłyśmy. Wsząc w uprząż przypominałam sobie, że mam w kieszeni cukierki, szybkie cukry na „czarną godzinę”. Czarno nie było, ale dobry cukierek nie jest zły, tym bardziej, że te nie były byle jakie, tylko legendarne francuskie suguski, carambary, no i groziło im rozpuszczenie. Aga wzięła truskawkowy, ja coś jeszcze porządkowałam na stanie zanim odwinęłam swojego. Żuła, żuła, wzięła drugiego gryza, znów pożuła i ze skrzywioną miną powiedziała: „Wiesz co Marta, nie obraż się, ale mi one chyba jednak nie smakują.” I wypłuła cukieraskę. „Carambary niedobre?!” - nie mogłam uwierzyć. Dzieciaki, które uczyłam języka francuskiego je uwielbiały, dorosli też. I wtedy mnie olśniło, a szufladki mojej pamięci zaczęły się szybko otwierać jedna po drugiej. Rok wcześniej lub nawet dwa, uczyłam w szkole francuskiego z podręcznika, w którym była czytanko o carambarach. Nie tłumaczyłam uczniom co to jest, tylko przywołam z Francji wielką paczkę sugusków i częstowałam w czasie lekcji. Ale pewnego dnia carambary się skończyły, a wraz z nimi moje pomoce naukowe. Na szczęście wykazałam się sprytem i refleksem - uratowałam dwa papierki po truskawkowym i karmelowym. Owijając w nie kawałki plasteliny pomoc naukowa przetrwała, choć tylko do pokazywania. W międzyczasie plastelinowe carambary poleżały w szufladzie biurka, aż zapomniałam, co skrywa papierki. Tuż przed wyjazdem, w czasie pakowania zgarnę-

łam je odruchowo jako „szturmzarcie”. Do dziś podziwiam Agę, że połknęła ten pierwszy kawałek i ugryzła drugi. Widocznie jednak była głodna ☺.



Marta, Jacek, Mirka fot. arch M.Czajkowska



Pierwsza wędka w skałach fot. arch. M.Czajkowska

Underwater

Aga Tyszkiewicz

- Halo tam na górze...! Czy może ktoś zakręcić kurek z lodowatą wodą?
- Nikt mnie nie słucha. ☺



Autorka w akcji fot.arch. A.Tyszkiewicz

Zjeżdżamy zacięciem, którym wiedzie droga Sonam (V), jeden z łatwiejszych klasyków w rejonie Południowych Igieł w Chamonix. Hektolitry wody lecą prosto na nasze głowy, początkowo ciepłej od nagrzanej słońcem skały, teraz lodowatej i nieprzyjemnej. Temperatura powietrza gwałtownie spada. Kiepsko to wygląda. Operacje sprzętowe na stanowiskach nie idą nam najlepiej, a nasza nowa lina wykonuje „taniec-popłataniec” pod naszymi stopami. Krzysiek jak mantrę powtarza na głos kolejne kroki, żeby nic nam nie umknęło. Próbuje mu pomóc rozplątać linę i przepiąć przez stanowisko. W końcu widzę jak leci w dół. Ale zatrzymuje się po kilkunastu metrach na półce i flirtując z wodą wykonuje znajome nam zawiąry. Głośne „Ech...” wydobywa się z ust Krzyska, który jednocześnie rusza w dół. Przez spływające z oczu soczewki kontaktowe widzę jak zatrzymuje się przy kłębówku liny, szarpie raz, drugi, po czym zjeżdża dalej. Mrugam mocno powiekami, żeby kontakty wróciły na

swoje miejsce, ale woda spływająca po twarzy ciągle mi je splukuje. Próbuje się ruszać, skakać, rozcierać ręce i ciało. Ale jak tu się rozgrzać, jak na głowę leci lodowata woda, a ja mam na sobie tylko cienkie legginsy i t-shirt z krótkim rękawem w komandorskich kolorach. Grad boleśnie uderza w nieosłonięte ręce. Ile bym dała, żeby mieć teraz na sobie moją kurtkę przeciwdeszczową, którą zostawiłam w plecaku na lodowcu. Teraz już wiem, że należy ją zabrać ze sobą w ścianę, nawet jak poranne, szmaragdowe niebo zachęca do wspinania *light & fast*. W naszym przypadku z pewnością *fast* to nie było, zatem dlaczego zdecydowaliśmy się na styl *light*?

Ależ skąd mogliśmy mieć o tym pojęcie, przecież na Sokolika też nie zabieraliśmy ciężkich worów, a Sonam jest tylko o kilka wyciągów dłuższy niż Rysa Tota (sic! ☺). Pioruny wał w okoliczne skały, co chwila sypią się lawiny kamienne. Jesteśmy w środku pola bitwy. Jeszcze godzinę temu świeciło wspaniałe słońce i chłoniliśmy z Krzyskiem piękno sytuacji, teraz jesteśmy głównymi bohaterami jakiegoś horroru. Za naszymi plecami śmieje się Petit Dru. Tam też rozgrywa się dramatyczny powrót naszych znajomych – Jacka i Bodzia – z *Directe Americane*. W końcu jest luz na linie. Próbuje przepiąć przyrząd, ale niczego nie czuję, dłonie są jak z drewna. Boję się, że stracę Reverso i wtedy będzie trzeba zrobić szybką powtórkę kursowej lekcji ze zjazdu w półwyblince. Wolno jadę w dół. Coraz wyraźniej widzę Krzyska, który stoi wprost w linii wodospadu. Biorę głęboki wdech i dołączam do niego na stanowisku. Dla pokrzepienia serc Krzysiek opowiada kawał. Gdzieś z oddali, przez hałas zimnej kipieli i odgłos piorunów słyszę niewyraźne, niecenzuralne słowa: „K... szybciej...”. To Marcin, z którym przyjechaliśmy do Chamonix na nasze pierwsze górskie wspinanie. Udało się złapać wolne miejsca w jego aucie i nieoficjalnie stał się naszym Mentorem. Zaczynamy ściągać linę. W duchu modlę się do niej i nawołuję: *Nie teraz kochana Złościco. Proszę bądź posłuszna, choć prosto do nas. Uderz mnie w policzek jeśli tylko zapragniesz. Zniosę wszystkie cielesne tortury, tylko nie zostawaj tam w górze, przytulona do skalnej rysy*. Drugi koniec leci prosto w nasze dłonie. Uff, udało się kolejny raz. Nie mamy za dużo czasu. Ciało zaczyna ogarniać niemoc. Jeszcze tylko jeden zjazd i stajemy w końcu na lodow-

cu. Nasz Mentor przemoczony wita nas gromkim: „To macie k... swoją pierwszą górską przygodę”. A my śmiejemy się z Krzyskiem. W końcu jest nam ciepło, ale nie na ciele, bo jeszcze nie zdążyliśmy ubrać ciepłych i suchych rzeczy z plecaka. Jest nam ciepło w sercach, bo faktycznie przeżyliśmy coś niesamowitego – naszą

pierwszą górską przygodę. I mimo, że wtedy nie do końca zdawaliśmy sobie sprawę z powagi sytuacji, to jednak dziś będąc gdzieś tam w górze z przerażeniem patrzę w niebo, gdy na horyzoncie rysuje się choćby mała, ciemna chmurka.

Słoneczny Filarek

Maciek Kowalczyk

Początek mojej wspinaczkowej przygody zaczął się od mojemu tacie, który zaczął zabierać mnie w skałki już jako kilkuletniego brzdąca. Tata, taternik z czasów znanych mi tylko z opowieści po moich narodzinach zarzucił wspinanie. Na całe szczęście po pewnym czasie postanowił powiększyć grono wspinaczy o dwóch osobników: siebie – Kowalczyka seniora, powracającego do pionowego światła niczym marnotrawny syn oraz mnie – Kowalczyka juniora, który, mimo że synem był i to z całą pewnością marnotrawnym, to do niczego nie powracał, a jego wiedza o wspinaniu starczała jedynie do rysowania urodzinowych laurek: „Tata na Monte Wereście”.

Z początku byliśmy pełni zapału: tata cieszył się tym, że może przekazać potomkowi swoją pasję; ja czekałem na pyszną zabawę, jaką – jak podejrzewałem – musi być to całe wspinanie. Na swój pierwszy wyjazd pojechaliśmy do Podlesic razem z innym tatusiem, który miał identyczne zamiary co do przekazywania pa-sji względem swojej córki. Zaczęło się rewelacyjnie – będziemy spać w namiocie! Mieliśmy stary, gigantyczny namiot, którego nikt nie potrafił rozłożyć. Ponieważ nasza pomoc ograniczała się do zabawy rurkami ze stelażu, wściekli tatusiowie przegonili nas w inne miejsce. Już po chwili okazało się, że te skałki to fantastyczne miejsce. Skończyła się jedna zabawa, lecz dookoła było mnóstwo kamieni, a niektóre miały na sobie odcisk muszki – nic dziwnego, że tata mówił, że wspinanie jest super! Razem z naszymi skarbami wróciliśmy do namiotu, lecz było

już zbyt późno żeby iść w skałki. Położyliśmy się więc spać z utęsknieniem czekając na frajdę, która miała nadejść jutro.

Z pewnością słyszeliście o tych wszystkich bezstresowych metodach wychowania, a jeśli macie dzieci to może nawet je stosujecie. Ogólnie założenie jest proste: jeśli chcemy, żeby dziecko polubiło jakąś czynność, to musimy przedstawić ją jako bezpieczną, fajną zabawę. Bachor zapamiętuje wspinanie jako przyjemną przygodę, podczas której nic mu nie grozi i z chęcią do niej wraca.

Mój tatuś instynktownie obrał całkowicie odmienną strategię. Mając na celu zaszczepienie mi od razu szerszego spojrzenia na wspinanie często opo-

...wiedza o wspinaniu starczała jedynie do rysowania urodzinowych laurek: „Tata na Monte Wereście”

wiadwał różne historie o górach. Idąc pierwszy raz na Zborów słuchałem mrozących krew w żyłach opowieści o Kozłownicy czy ofiarach północnej ściany Eigeru. Miałem nadzieję, że te całe skałki nie są aż tak przerażające i modliłem się żeby nie padało – do dziś pamiętam, wielo-

krotnie wysłuchiwaną ulubionej historii ojca o tym, jak pewien zespół utopił się w ścianie Galerii Gankowej podczas burzy.

Okazało się, że skałki są całkiem fajne – fakt obecności dużej ilości ludzi i tego, że białe kamienie nie wyglądały jakby miały nieść im wszystkim zagładę nieco mnie uspokoił. Niestety wyciągając z plecaka szpej tata zaczął tym razem opowiadać o tym, jakiego sprzętu używało się dawniej. Z przerażeniem słuchałem o bezalinowych sznurach, które przy locie wydłużały



arch. M.Kowalczyk

8



arch. M.Kowalczyk

się do grubości sznurówki oraz fatalnych uprzążach samoróbkach. Zakładając swoją uprząż z niedowierzaniem przyjmowałem ojcowskie zapewnienia, że w dzisiejszych czasach sprzęt jest absolutnie pewny i marzyłem o powrocie do namiotu, a najlepiej od razu do domu.

Niestety prawdziwy stres miał się dopiero zacząć. Tatuś nigdy nie należał do cierpliwych osób, jednak że jeszcze na początku wszystko spokojnie tłumaczył, stopniowo wprowadzając mnie w arkana wspinaczki. Ku jego wściekłości, a mojej rozpacz na pierwszych drogach kompletnie nie radziłem sobie z pracą nóg wciągając się głównie na rękach. Mimo tego, że strasznie się starałem moje fatalne próby kończyły się coraz mniej łagodnymi uwagami ze strony nauczyciela. Moment krytyczny nastąpił podczas mojej próby przejścia Słonecznego Filarka. Tłumy ludzi oblegających Dziurki Marczaka sprawiły, że kompletnie nie mogłem się skupić na pomocnych wskazówkach kochającego, lecz coraz bardziej rozwścieczonego asekuranta. Strasznie zawstydzala mnie obecność innych wspinaczy, lecz stwierdziłem, że jedyną rzeczą, która może mnie uratować i spowodować opuszczenie na ziemię jest płacz. Niestety, mimo to, naprężona lina wyraźnie wskazywała kierunek, w którym miałem się poruszać. Ruszyłem więc dalej słuchając wrzasków na temat optymalnego doboru stopni, których przez łzy już kompletnie nie widziałem.

Nagle tę radosną wspinaczkę przerwał inny krzyk, który zagłuszył rady mojego taty. Obejrzałem się na lewo, gdzie na tle wielkiego biało-czarnego filara wisiał na linie pewien pan. Rozpaczliwie kopał i tłukł pięściami w ścianę krzycząc:

– Ty k...!! Dłaczego mi to robisz?! Dłaczego!!! Ty...

Słuchałem zafascynowany – w domu nikt nigdy nie przeklinał i nie znałem większości użytych przez nieszczęsnego wspinacza słów, mimo że instynktownie wyczuwałem ich sens. Zacząłem się również zastanawiać, dlaczego jest tu tak dużo ludzi, którzy z własnej woli przyszli się wspiąć, skoro przynosi im to tylko rozpacz i wściekłość? Zapłakany zjechałem na ziemię przysięgając sobie, że nigdy nie będę tak głupi, żeby bez przymusu się wspiąć...

**I robię to aż
do dzisiaj
(ze zdecydowanie
lepszą pracą nóg)
– dzięki Tato!**

Przypadki Pana B.

Bartek Kurowski

B. siedział i myślał. Nie snuł jednak planów kolejnych wspaniałych wypraw. To nie ten czas. B. próbował ubrać ogarniającą go falę lenistwa w słowa odmowy. Propozycja, którą otrzymał była marnej próby. Przede wszystkim wymagała opuszczenia domu, co było wystarczającym argumentem przeciw. Dlatego rozmawiając z M. nie miał innego wyboru i zgodził się na wyjazd w skały. Wiele lat później tłumaczył to sobie chwilowym spadkiem poziomu asertywności.

W końcu nadeszła ta chwila. Po wspaniałym okresie eksploatacji trampki podejściowo-wspinaczkowych, B. postanowił nabyć buty prawdziwego łojanta.

M. upierał się, że buty koniecznie muszą być diablo małe. Zdając się na jego doświadczenie, B. wybrał baletki, które był w stanie założyć po prawdziwej walce. Już na pierwszej drodze w mieniących się żółcią i czerwienią butach zalał się potem i łzami. Najpewniej ze szczęścia. Nabytek nie uderzył jednak młodzieńcowi do głowy. B. był powściągliwy. Początkowo wspiął się z jednym trampkiem i jednym butem wspinaczkowym, umiejętnie dozując przepływ endorfin.

B. wyszedł nad wpinkę. Przyblok – pomyślał – przyblok mnie uratuje! Nie spadaj, bo cię wykastruję! – usłyszał krzyk z dołu. Pomimo maksymalnego skupienia na drodze, przez umysł wspinacza przemknęła seria myśli, lecz żadna do cytowania się nie nadaje.

B. przejął prowadzenie na kolejnym tatrzańskim wyciągu. Przebrnąwszy kilkadziesiąt metrów zaczął rozglądać się za miejscem na stanowisko. Wyjrzał ponad kończące się w tym miejscu zacięcie i dostrzegł hak, a zaraz obok następny. Wygiął się na półkę, bezrefleksyjnie zamotał tasemki na sterczącym z rysy żelazie i zaczął ściągać partnerów. Coś jednak było nie tak. B. rzucił okiem na przyrząd i po chwili refleksji stwierdził, że wpiął go odwrotnie i lina w ogóle nie jest blokowana na dół. Nie wiedząc czemu, nie krzyknął

jednak do partnerów, którzy byli już w połowie wyciągu, lecz zaczął na wybranej linie co rusz motać węzły, mające zatrzymać ewentualne odpadnięcie. Kiedy instruktor dotarł do stanu, rzucił jedynie okiem na rachityczne haki uginające się wzdłuż ciężarem asekuranta i zaklął szpetnie.

B. kręcił się po taborze i szukał następnego desperata do wspinu. Od dłuższego czasu pogoda była tatrzańska, jednak teraz słońce operowało niezgorzej. Słowem – była lampa i nawet Zerwa była sucha. Tabor jednak milczał w braku odezwy na rozpaczliwe łkanie

łojanta. B. spakował więc do plecaka odrobinę posiadanego szpeju, obuł trampki i pognał pod Mnicha w poszukiwaniu kogoś z liną. Jednak i tam wszyscy niedzielni byli zajęci. Nie zastanawiając się długo wbiegł na czubek najprostszą drogą, spojrzał na piękny świat i nie wiedząc czemu poleciał na Hińczową. Cubryna uległa

pierwsza. Wspaniała to była przygoda, lecz nie czas i miejsce, by ją opisywać. Wiedziony instynktem ruszył przez kolejne Miegosze. Ścisłe granią to totalna głupota – pomyślał, wdrapując się na kolejną turniczkę. Ekspozycja fluktuowała, jednak ciągle była obecna i B., od dłuższego czasu nieustannie czujny, wpadł w dziwny stan. Jego umysł zdawał się być oczyszczony i wolny, skupiony jedynie na tu i teraz, na samym ruchu. Zrobiło się naprawdę stromo, a na jego drodze stanęła kolejna turniczka, zwieńczona pokaznym, lekko przewieszonym głazem. Przewspinał kilka metrów B. dotarł pod kamień i objął go w szerokim wyciągu ramion. W ten sposób przyklejony do granitu chciał wyprzeć się na nogach wyżej i sięgnąć za krawędź głazu, gdy ten nagle drgnął i obsunął się nieznacznie. Krew w żyłach wspinacza zastygła, a trwający impuls przebiegł przez jego ciało, napinając wszystkie mięśnie w oczekiwaniu. B. z największą delikatnością odciążył kamień i pokornie obszedł problem, kontynuując podróż granią. Jednak coś się zmieniło. Stan, który trwał przez ostatnie kilka godzin nasycił się i B. z każdą minu-

9



Pierwszy klar fot. Bogusław Kowalski



Pierwsze tatrzańskie trudności fot. Bogusław Kowalski



Pierwsze Alpy fot. Waldemar Kwiatkowski



Pierwsza zima Jędrzej Kluziński

tą czuł się coraz bardziej zmęczony. Psychicznie zmęczony. Przysiadł zatem na półce i długo wpatrywał się w horyzont. Gdy nieco ochłonął ruszył w dalszą drogę, by zakończyć przygodę tuż przed Wołową. Rozłożył się na trawiastym zboczku i w ciszy obserwował łojantów, którzy na północnej ścianie raz za razem ciskali pod siebie kamienne telewizory.

Monotonie łagodnej grani zaburzył nagle śnieżny żleb, urywający się kilkanaście metrów niżej skalnym progiem, zza którego majaczyła w oddali przybiedziona tafa stawu. Przeciwnie ściana koryta pionowała się, jednoznacznie wyznaczając miejsce jej pokonania w najsłabszym punkcie. Kilka nieprzyjemnie nachylonych, skalnych parapetów widniało w dolnej części ścianki, wyżej przechodząc w przysypyany śniegiem połóg. Śnieżni wojownicy, po krótkiej chwili beznamiętnego wpatrywania się w problem, stwierdzili, że nie ma sensu wiązać się liną. B. szedł do żlebu. Zaciśnął dłonie na turystycznych dziabach, rzucił okiem pod nogi i ruszył do góry. Stał na najniższej półeczce i przykleił się do ściany. Kilka początkowych ruchów nie wydało się trudnych i dotarł na wysokość połogiej płyty. Stojąc niepewnie na opadającym w czelusz parapecie próbował zaczepić końcówkę czekana nieco wyżej, jednak ośnieżony monolit nie chciał zdradzić swoich słabych punktów. B. rozpaczyliwie odgarniał śnieg, nie mogąc znaleźć nawet najmniejszej szczeliny, a ostrze paskudnie skrobało o skałę. Stanie na czubkach raków w pełnym napięciu dało o sobie znać narastającym zmęczeniem i B. zaczęły dygotać nogi. Znać było grymas wysiłku na jego twarzy, gdy kolejny raz sięgnął do góry. Rozległo się ciche westchnienie ulgi. Czekan znalazł oparcie na niewielkim występie skalnym, ukrytym pod warstwą śniegu. B. delikatnie obciążając dziabę wstawił nogi wyżej i powoli zaczął wychodzić do góry. Ostrze z cichutkim brzdękiem wyskoczyło. B. zachwiał się i zaczął odchylać do tyłu, lecz dokładnie w martwym punkcie działania sił ruch zamarł. Cisza nastała na ułamek sekundy, jakby góry wstrzymały oddech. W pełnym rozpaczy i czujności jednocześnie ruchu, B. przywarł z powrotem do skały i ostatkiem sił wypelził w bezpieczne miejsce. B. przetrwał pierwszy w życiu zimowy dzień w górach. Tatry były łaskawe tego dnia.

Droga była poważna, przynajmniej w jego mniemaniu. Musiała być, skoro stał w bezruchu na skalnej półce o szerokości stopy już dwudziestą minutę. Mijała druga godzina od kiedy wstawił się w wyciąg. B. czuł, że z zimną krwią zdradza ideały light & fast. Miało być prosto, a zamiast przed jego nosem gładka ściana, oblepiona paskudnym śniegiem, na której nie da się nic założyć.

B. był po prostu zamurowany. Cudem wdrapał się na półeczkę, na której utknął i nie był w stanie wycofać się, ani iść do góry, przynajmniej w obecnym stanie umysłu. Machinalnie przeczesał wzrokiem i czekaniem ścianę dookoła, nad sobą i pod sobą, po raz dziesiąty sprawdzając te same miejsca do założenia jakiegoś przelotu, jakby miały się tam nagle pojawić. Mimowolnie, choć starał się tego uniknąć, rzucił okiem pod nogi, na miejsce ostatniej wpinki, znów stwierdzając, że to o ładnych kilka metrów za dużo. Przelot zresztą był na słowo honoru, bo przecież miał coś założyć wyżej. W przychylnie decyzyjności B. wrócił do swojego ostatniego pomysłu - założenia kostki pod nogami. Półka, na której stał, w miejscu zetknięcia ze ścianą oferowała nikłą ryskę. Problemem było jednak sięgnięcie do ryski, gdyż B. nijak nie mógł kucnąć na wąskim, skalnym parapecie. Po kilku podejściach udało mu się obniżyć, korzystając z nikłych stopieni poniżej, jednak kosztowało go to wiele wysiłku. Przytrzymując się jedną ręką czekana, B. zaczął odsłaniać szczelinę. Jak na złość, była to jedna z tych otwierających się. B. nie odpuścił jednak jedynej szansy założenia czegośkolwiek i intensywnie pracując drugim czekaniem, pogłębił szczelinę i zatarł małą kosteczkę. Drugą wcisnął obok, chociaż wiedział, że i tak nie trzyma. Usłyszał

Płyta zapowiadała się naprawdę ciekawie. W końcu to 6b, czyli nie w kij dmuchał. Metr po metrze B. piał się do góry, zwarty i gotowy, przygotowany na kluczowe miejsce, które będzie go chciało zrzucić. Kolejne przechwyty wyprowadziły go na krawędź płyty, tam, gdzie załamywała się płytkim kominkiem. B. zaczął się rozglądać. Widać było, że coś jest nie tak.

- Co tam? - krzyknął z dołu W.

- Nie wiem czy mogę odstawić nogę do komina - odparł B.

Śmiech asekuranta jeszcze przez jakiś czas rozchodził się echem po okolicznych turniach.

Pierwsze razy

Jakub Jodłowski

11

Jakkolwiek
dziwnie to
zabrzmia - wiele
miałem fajnych
„pierwszych
razów”
w różnych
okolicznościach

Pierwszy raz
fot. Michał Żaczek

Chciałbym, żeby to była jakaś wspaniała historia, ale nie jest. Jest zwykła do bólu.

Jakkolwiek dziwnie to zabrzmia - wiele miałem fajnych „pierwszych razów” w różnych okolicznościach, ale nie ten ze wspinaniem.

Gdy pierwszy raz rozpaliałem grilla, robiłem to dla jakiś ważnych ludzi i była to moja praca.

Kiedy pierwszy raz chciałem skoczyć na rowerze z hopy wywaliłem się okrutnie, a według Maćka Korzeniaka wyglądało to bardzo śmiesznie.

Mój pierwszy film jaki zmontowałem wygrał konkurs. Z pierwszej kliszy z Praktiki wyszło tylko jedno zdjęcie!

Pierwszy egzamin ustny zdałem, ale dowiedziałem się, że według prowadzącego bardziej nadawałbym się na ASP...

Pierwsza praca na wysokości, pierwsza randka, pierwsze kupno samochodu, pierwsze pijaństwo, pierwsza szmata z fakra to są ciekawe historie, o których chętnie opowiadałem. Tylko, że tutaj chodzi o wspinanie, dlatego spróbuję się jakoś dopasować.

Pierwsza droga na własnej, to była jakaś ryśa w zacięciu, ale lekko się przewieszała. Maciek Ciesielski myślał, że to będzie dla mnie banał, a ja ją ledwo zrobiłem.

Pierwszy bulder 8A – to pamiętam dobrze. Super uczucie, tym bardziej, że zajął mi on chyba mniej niż godzinę. Podbudowało mnie to bardzo i nakręciło na dalszy wspin. Chyba to jest jedna z tych wielu spraw, które czynią wspinanie tak fajnym sportem. Każdego sezonu można pokonać jakąś granicę po raz pierwszy. Tak łatwo stawiać sobie wyzwania w tym całym wspinaniu, szczególnie łatwo na dobrej imprezie...

Wielka radość pokonania takiej granicy jest wtedy, gdy kompletnie się tego nie spodziewa. Tak miałem z moim pierwszym 8a OS. To nie jest mój styl i nigdy

nie był, nie zmienia to jednak faktu, że wspinanie „oe-sem” jest super fajne.

Dlatego próbowałem od czasu do czasu trudniejszych dróg bez znajomości i nagle się udało. To był słowny dzień, bez walki się nie obeszło, ale im więcej walki, tym większa radość. Po takiej życiówce zacząłem inaczej patrzeć na to, co jestem w stanie zrobić.

Ważnymi zawodami, na których po raz pierwszy zwyciężyłem, był Zako Bulder Power 2011. Może nie startował tam pełny skład czołówki w Polsce, ale zdecydowanie było z kim walczyć. Od samego początku miałem jakieś przecucie co do tych zawodów, tak jakbym nagle bardziej wierzył w siebie. Cenię sobie tamten sukces, dużo mi dał i łatwiej mi się startuje od tamtej pory.

No dobra... mój pierwszy kontakt ze wspinaniem zaliczyłem podczas akcji „lato w mieście” na Siennickiej. Dzięki Łukaszowi Brzyskiemu nie zrezygnowałem i chodziłem potem do BUW... Było tam fajnie i z tego co pamiętam, to dużo się tam wspinaliśmy ☺.

Ideały dzieciństwa

Marek Kaliciński

12

**Tak. Dobrze.
Przypominam sobie.
To było mniej więcej
w czerwcu 1982 r.**

Miałem wtedy niecałe 5 lat. Dziś dzieciaki pierwsze wspinaczkowe ruchy wykonują dotykając stalowych szczebli na placach zabaw lub plastikowych chwytów na mini ściankach postawionych tu i ówdzie. Ich ruchy są naturalne, lecz materiał sztuczny, przygotowany przez człowieka. Wiedzą gdzie dojdą, co osiągną. A gdzie przygoda?

Ja zaczynałem w naturze: chęć poznania nowego, zdobywania, osiągnięcia zamierzonego celu – każdego dnia trochę dalej, ryzykownie, z brawurą. Niepewność, kruszyzna, poszukiwanie najlepszej drogi. Uczucie płynności ruchu, samodoskonalenia i spełnienia, dokonania czegoś więcej, lepiej. Tym samym kieruję się teraz?

Duży Kalitek
fot. J.Radziejowski



Mnie zapewne namówiła siostra z którą szwendałem się całe dni. Jej też pierwszej udało się spaść z większej wysokości. Spadając pościerała się nieźle i na chwilę ją to przystopowało. Mnie na szczęście nie. Dziś zapewne na podstawie takiego zeznania, można by odebrać prawa rodzicielskie, lecz całe

szczęście, wtedy skłonności kontrolowania każdego ruchu swojej pociechy były znacznie mniejsze. Minęły czasy, gdy jako dziecko, wychodziło się przed blok i wracało dopiero późnym wieczorem. Ciekawe jakim ja będę ojcem?

W wieku 5 lat mieszkaliśmy w domu z dużym ogrodem. Tam też zaczynałem. Moim pierwszym celem była grusza. Wysoka na dwa piętra, dająca owocce jako pierwsza (już w czerwcu). Z tyłu domu rosły jeszcze dwie, z czego ta najśodsza (sierpniowa), sta-

**Moim pierwszym
celem była grusza.
Wysoka na dwa
piętra**

nowiła największe wyzwanie wspinaczkowe. Początkowo celem była chęć zdobycia największych czereśni – tych poza zasięgiem drabiny. Bardzo szybko okazało się, iż przyjemność sprawia mi sam ruch w czystej postaci – z drabiny nie startowałem uważając to za mało zabawne?

Tak samo czuję się w świecie górskim. Poszukuję ruchu, lecz takiego nie pozbawionego przygody. Idealny dzieciństwa?

Mój pierwszy raz

Jakub Główka

**Właściwie
wszystko co
pamiętam to mój
brat, przystanek
na żądanie,
pozwolenie
od rodziców
i jeden trochę
przewieszony
panel. Dopiero
głębiej w pamięci
jest tego trochę
więcej...**

Jeszcze jako mały dzieciak słyszałem coś o wspinaczkowych zajęciach najstarszego brata – Tomka. To jednak przemija i dopiero kilka lat później, gdy zaczynam liceum w podobny temat wkręca się Romek. Chodzi gdzieś niedaleko na ściankę, co ma zastępować nudny trening na siłowni. Wciąga się coraz bardziej, a ja coraz bardziej jestem ciekawy o co w tym chodzi. 17.01.2000 r. – na oko poniedziałek – proponuje, żebym zabrał się z nim. Na skrawku kartki piszę zgodę od rodziców, a tata ją podpisuje. Jest wieczór, idziemy na 171 i jedziemy kilka przy-

stanków dalej. Trzeba trafić w przystanek na żądanie. Autobus wysadza nas pośrodku niczego – przynajmniej do tej pory tak postrzegałem tę okolicę. Dalsza droga to ciemność pomiędzy magazynami i płotami. Trafiamy do blaszanej hali i wchodzimy wprost na salę. Szatnia na środku – czyli wieszak i kilka zajętych przez rzeczy plastikowych krzesełek. Przy wejściu biurko, a więc punkt płacenia. Po lewej przewisy. Dalej na górę dach – z chwytami. Miejsce to Diamir – w pewnym sensie legenda warszawskich ścianek.



Kuba w akcji fot. Jarek Noga

Pamiętam bardzo dobrze, jak spędziłem tego dnia moje pierwsze godziny na ścianie. Cały ten czas walczyłem z lekko przewieszonym panelem – miał może z 5 m. szerokości, bo moim zadaniem było jego przetrawersowanie. Nie dałem rady – w najlepszej próbie doszedłem do połowy – i byłem naprawdę wyczerpany. Po powrocie do domu dyskutowaliśmy z Romkiem, który z nas ma otwierać drzwi na klatce. Ciągnięcie klamki totalnie zbułowanymi przedramionami sprawiało całkiem spore trudności. Choć to może było po drugiej lub trzeciej z kolei sesji na Diamirze ☺.

W dalszej mojej historii jest jeszcze sporo ważnych dla mnie momentów, jak: pierwsze wspinanie na wędkę (tuż przed wyjazdem na kurs do Rzędkowic w maju 2000 r.), pierwsze obserwowane zawody (superfinał w składzie Oleksy, Wszółek, Dudek na daszku w Diamirze), start w juniorskich zawodach PZA (jako młodzieżowiec w 2003 r. na Tarnovii rywalizując z Andrzejem Mecherzyńskim-Wiktorem i Łukaszem Świrkiem) i wiele innych zdarzeń. Ale wszystko to ma początek w niezrozumiałej teraz dla mnie wielkiej chęci przetrawersowania jednego panelu na Diamirze, który nie dał mi spokoju przez dobrych kilka sesji.

Zabawa w skojarzenia

Romek Główka

Pierwsze skojarzenie... Zupełnie nie związane ze wspinaniem, więc nie będę o tym pisał.

Pierwsze związane ze wspinaniem, to ścianka wspinaczkowa Diamir na Białowiejskiej

Nie, wcześniej była próba zapisania się do jakiegoś klubu, którego siedziba była wiecznie zamknięta (i nie chodzi tu o Nasz kochany klub). W związku z tym niepowodzeniem (może byłem jeszcze za młody na swój pierwszy raz), przez trzy czy cztery lata zajmowałem się ratownictwem wodnym. Na Diamir zacząłem chodzić jesienią 1999 r. ze starszym bratem Tomkiem. Nie pamiętam, jak to dokładnie wyglądało, bo od tego momentu spędzałem na ścianie każdą wolną chwilę.

Mój pierwszy wyjazd w skały to zwykły kurs skalowy w majowy weekend w Rzędkach. Podobno ustanowiliśmy niechlubny rekord długości przejścia *Słonecznego trawersu* i już wtedy można było się

domyślać, że nie zostaniemy zawodnikami w konkurencji „na czas”. Wystarczyło jednak poczekać 12 lat, by trzech uczestników tego kursu spotkało się w finale tegorocznych (2012) Mistrzostw Polski w bulderingu, więc może jednak taki zwykły też nie był.

Kolejny sezon i sporadyczne wyjazdy wspinaczkowe, z których mało co pamiętam – zajmowałem się wtedy głównie żeglarstwem. Pamiętam tylko jak chciałem pierwszy raz pojechać na bunkry, a w rezultacie o 11-tej w niedzielę wyruszyliśmy z Bemkami do Rzędek. Niestety pod Częstochową padła nam pompa wspomaganie kierownicy i w skałach byliśmy o 18-tej, zaliczając po drodze pielgrzymkę na Jasną Górę. Jediną drogą, oprócz tej częstochowskiej, jaką wtedy zrobiłem był *Baader-Meinhof*, pod którego łańcuchem okazało się, że nie zapiąłem uprząży. Na szczęście człowiek uczy się na błędach i od tamtej pory nigdy więcej mi się to nie przytrafiło. Na bunkry w Janówku dotarłem dopiero kilka lat później z Mięśniakiem. W ciągu jednego dnia udało mi się zrobić zaledwie dwa klasyki i nigdy więcej tam nie wróciłem, co nie znaczy, że w myśl powyższego, tamten wyjazd był błędem.

Kolejny pierwszy raz – start w zawodach. Znow Diamir. To chyba wtedy Oleksy wygrał w superfinał z Dudkiem i Wszółkiem. Dobrze pamiętam tylko chwyt, które były przykręcone w daszku i że nie potrafiłem sobie wyobrazić ich przytrzymania. Pamiętam je i wiem, że leżą teraz zapomniane przez wszystkich w skrzynkach za big wallem na Obozowej.



Główka Brothers fot. Mariusz butcher Majer

Pierwszy Finał – Rynek Mariensztacki, rok 2001. Przyjechałem spóźniony, ale ponieważ nikt mnie nie traktował poważnie i nie było nikogo, kto by tak skrupulatnie jak ja teraz przestrzegał regulaminu, pozwolono mi wystartować. Nieświadomy trudności zrobiłem pierwszy boulder w eliminacjach, co dało mi awans do finału. Pamiętam zwycięstwo Dawida Skoczylasa i płacz Marcina Wszółka pocieszanego przez Olę Taistrę. Może to brzmi jak fantastyka, ale ze swojego startu w finale nie mam żadnych wspomnień.

Pierwszy start w Pucharze Polski – Gliwice 2003. To mogło nie być wtedy, ale jedyne skojarzenie, jakie przychodzi mi do głowy, to nocleg u Piotra Czmocha i zdziwiona mina Rafała Moucki, jak zacząłem na palcach liczyć dni spędzone do tego czasu w skałach.

Jeszcze jedno skojarzenie – pierwszy kurs, który sam poprowadziłem. Chociaż o tym niech piszą kursanci, którzy na nim byli. Może nikomu nie uda się do nich dotrzeć i nikt nie będzie tego publikować. Więc tym razem bez nazwisk.

Zaraz po tym pojawia się lawina myśli: pierwsze prowadzenie, odpadnięcie, „szmata”, wyjazd za granicę, OS na 7a, 7b, 7c, pierwsze VI.5, VI.6 RP, a nawet

We wspinaniu fajne jest to, że można swój pierwszy raz przeżywać wielokrotnie i na różne sposoby, cały czas odkrywając na nowo jego uroki.

kontuzja... I na końcu, wydawać by się mogło, najbardziej oczywiste dla zawodnika – smak zwycięstwa. Niestety lepiej pamiętam każdego, kto został Mistrzem Polski, niż własne sukcesy na towarzyskich lub akademickich zawodach.

We wspinaniu fajne jest to, że można swój pierwszy raz przeżywać wielokrotnie i na różne sposoby, cały czas odkrywając na nowo jego uroki. Dla mnie najważniejsi są ludzie, z którymi łączą się te wszystkie wspomnienia. Dzięki nim każdy pierwszy raz jest wyjątkowy.

Podsumowanie tatrzańskie AD 2012

(wraz z uzupełnieniem obejmującym sezon zimowy 2012/2013)

Maciej Kowalczyk



Aneta Brzozowska na Hokejce fot. Marcin Nowogródzki

Minionego sezonu tatrzańskiego (2012) niestety nie można by nazwać udanym nawet w przypadku najlepszych przejść. Nie można, ponieważ wspinanie to nie tylko kwestia sukcesów wspinaczkowych. Nie tylko drogi, metry i cyfry, dlatego wspinaczki budzące nawet największy podziw, nie pozwolą zapomnieć o

tragicznym wypadku, w którym śmierć poniósł nasz kolega **Krzysiek Sadlej**. Wobec niektórych wydarzeń nasze sukcesy i porażki tracą na znaczeniu, a przygody schodzą na dalszy plan. Wydaje się nam, że tracą one powoli sens, lecz ostatecznie to właśnie z nich składa się nasze życie. I dlatego warto o nich pamiętać.

Warto pamiętać właśnie Krzyśka, kiedy wraz z **Pawłem Józefowiczem** wrócili uśmiechnięci do schroniska po przejściu Filara Mięgoszowieckiego Szczytu. Przejście to odbyło się podczas klubowego zimowego weekendu integracyjnego, który w tym roku spędziliśmy w Morskim Oku. Dobra pogoda pozwoliła na kilka naprawdę wartościowych przejść, z których wyróżnia się kolejne przejście Filara MSW – przez **Wojtkę Romana** i **Krzyśka Goździewicza**. Popularna w tym sezonie droga **Łapińskiego-Paszuchy** na Kazałnicy doczekała się dwóch przejść w wykonaniu: **Wojtka Rycera** i **Michała Kasprówicza** oraz **Krzyśka Banasika** i **Marcina Wernika**. Zaraz po zakończeniu klubowego spotkania zjednoczone siły warszawskich

klubów pod postacią **Bizona** i **Alka Barszczewskiego** sprawnie przeszły **Paradę Jedynek** na Kotle.

Zimą nie działaliśmy niestety zbyt dużo po słowackiej stronie Tatr. Ten trend uległ całkowitemu odwróceniu latem, kiedy większość ciekawych przejść miała miejsce głównie u naszych sąsiadów. Wspinaliśmy się na Kieżmarskim (**Fiala**), Galerii Gankowej (**Studnicka, Ła-Pa**), czy Łomnicy (**Hokejka, Pęknięcie w Płyce**). Należy zaznaczyć, że w większości tych przejść uczestniczył **Marcin Wernik**, który był zdecydowanie najbardziej aktywnym klubowiczem tego lata. W ciągu całego sezonu tatrzańskiego przeszedł z różnymi partnerami lub sam prawie 30 dróg. Szczegóły dotyczące tych oraz wielu innych przejść znajdziecie w tradycyjnym wykazie.

Niezbyt udało nam się niestety zima w sezonie 2012/2013. Trudno mówić w ogóle o dobrych warunkach i pogodzie i poza dosłownie kilkoma przejściami (szczególnie z okresu około-sylwestrowego), możemy mówić o braku możliwości wspinaczkowych. Szereg tygodni z opadami śniegu i wysokim zagrożeniem lawinowym skutecznie odstraszył klubowiczów od działania na poważnych ścianach. Także i weekend integracyjny w Dolinie Białej Wody stał niestety pod znakiem mocnej „trójki”. Podsumowanie ostatniego sezonu zimowego znajdziecie na samym końcu zestawienia.

Wykaz przejść tatrzańskich 2012

Legenda

KWW – KW Warszawa

KWT – Klub Wysokogórski Trójmiasto

KWP – Klub Wysokogórski Poznań

GM – Grupa Młodzieżowa

N – niezrzeszony/a

ZIMA (2011/2012)

KAZALNICA

Łapiński-Paszcza (7)

Krzysiek Banasik, Marcin Wernik, OS

Michał Kasprovicz, Wojtek Ryczer, OS

KOCIOŁ KAZALNICY

Parada Jedynek (7)

Rafał Burczyński, Alek Barszczewski (KWW), OS

Cień Wielkiej Góry (6)

Maciek Korzeniak, Mateusz Szmajda OS

MSW

Filar (5, 1200m)

Krzysiek Sadlej, Paweł Józefowicz, OS (start z pominięciem

Dolnego Komina na czołwce MSW, jednego dnia)

Wojtek Roman, Krzysiek Goździewicz, RP (dwa dni)

POŚREDNI MIĘGUSZOWIECKI SZCZYT

Droga Świerza (warianty) (5)

Maciek Korzeniak, Marek Grądzki (KWW), Wojtek Szeloch, OS

CUBRYNA

Lewy Filar Cubryny (droga Vogla) (5+)

Maciek Kowalczyk, Sławek Szlagowski (KWP), OS

Prawy Filar Cubryny (3)

Michalina Lipiec, Łukasz Korzeniowski, Maciek Kowalczyk, OS

Bartek Kurowski, Darek Napora, Mateusz Szmajda, OS

MNICHOWE PLECY

Wesołej Zabawy (4+)

Marcin Wernik, free solo



Jarek Mazur podczas wspinaczki na Galerii Szatana
fot. Jakub Radziejowski

Jędrę i Krzysiek Kluziński, OS

Rysa Strzelskiego (5)

Bartek Kurowski, Darek Napora, Mateusz Szmajda, OS

Maciek Kowalczyk, Sławek Szlagowski (KWP), RP

BULA POD BANDZIOCHEM

W samo południe (5+)

Aneta Brzozowska, Andrzej Szewczyk, Marcin Wernik, RP

Marcin Wernik, free solo

Piotrek Sułowski (GM), Maciek Kowalczyk, OS

Bładym Świtem (6)

Maciek Kowalczyk, Bartek Kurowski, OS

Żlebik (4)

Marcin Wernik, Krzysiek Miller (KWT), OS

Blondyn (4)

Marcin Wernik, Krzysiek Miller (KWT), OS

Żeberko (4)

Marcin Wernik, solo

Się ściemnia (4+)

Ania Wieremiejczuk, Jędrę Kluziński, Maciek Kowalczyk, OS

ŚWINICA

Pn. Filar (4)

Marcin Wernik, free solo OS

Bartek Kurowski, Jędrę Kluziński, OS

WIELKA TURNIA

Komin Malczyka (6)

Wojtek Roman, Marcin Wernik, OS



Krzysiek Sadlej na Filarze MSW fot. Paweł Józefowicz

GIEWONT

Depresja Rysuli (4+)

Wojtek Ryczer, Michał Kasprovicz, Dawid Sysak, OS

LATO (2012)

MSW

Surdel (V)

Ania Wieremiejczuk, Jędrę Kluziński, OS

MNICH

American Beauty (VIII+)

Maciek Ciesielski + tow. (OS)

Miedzymiastowa (VI+)

Agnieszka Bogusławska, Karol Czułkowski, Kuba Borkowski, OS

Sprężyna (VII-)

Karol Czułkowski, Piotr Sztaba, Kuba Borkowski, OS

KOPA SPADOWA

Skłodowski (VI-)

Ania Wieremiejczuk, Jędrę Kluziński, OS

ZAMARŁA TURNIA

Kant Pietscha (VII+)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, RP

Prawi Wrześniacy (VI+)

Marcin Wernik, free solo

Agnieszka Bogusławska, Kuba Borkowski, OS

Agnieszka Tyszkiewicz, Monika Olejnik (N) – wariant za VI- OS

Lewi Wrześniacy (V)

Marcin Wernik, free solo OS

Zacięcie Komarnickich Wprost (V+)

Marcin Wernik, samotnie OS

Agnieszka Bogusławska, Kuba Borkowski, OS

Agnieszka Tyszkiewicz, Monika Olejnik (N), OS

Jargiło-Pačkowski (VI+)

Marcin Wernik, free solo OS

Motyka (V)

Marcin Wernik, free solo OS

Agnieszka Bogusławska, Kuba Borkowski, OS

Klasyczna (V)

Agnieszka Tyszkiewicz, Monika Olejnik, Marcin Wernik, OS

Agnieszka Bogusławska, Kuba Borkowski, OS

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, OS

Festiwal Granitu (V)

Marcin Wernik, free solo OS

Lewa Piłchówka (V+)

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik, OS

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, RP

ZACHODNIA KOŚCIELCA

Byczkowski (V+)

Agnieszka Bogusławska, Kuba Borkowski, OS



Krzysiek Banasik w kluczowych trudnościach zimowej Łapy na Kazałnicy fot. M. Wernik



Michał Dziedzic w trudnościach trawersu przez krzyż na Hokejce fot. Marcin Nowogrodzki

SŁOWACJA

GALERIA GANKOWA

Ła-Pa (VII-)

Marcin Wernik, Jarek Mazur, OS

Studnicka (VI+)

Marcin Wernik, Jacek Obmiński (KWW), OS

GERLACH

Breneska Cesta (VI)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, OS

ŁOMNICA

Hokejka (VII-)

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik, OS

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, OS

Pęknięcie w płycie (VI)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, OS

BATYŻOWIECKI SZCZYT

Pytlakuv Expres (VI+)

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik, Jarek Mazur, OS

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, RP

Hermelin Light (VII-)

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik, Jarek Mazur, OS

Lapunik-Ciernik (VI)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, Zygmunt Stankiewicz, OS

KIEŻMARSKI SZCZYT

Zacięcie Fiali (na dole war. płytami) (VI+)

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik, OS

Lewy Puskas (IV)

Sławek Janiak, Vlado Zboja, RP

MAŁY MŁYNARZ

Skorkówka (warianty) (VI)

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik, OS

WOŁOWA TURNIA PD.

Puskas (VI+)

Marcin Wernik, samotnie OS

Estok-Janiga (VII-)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, RP

Marcin Wernik, samotnie RP

Hvezdova Cesta (VI+)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, RP

Stanisławski (V-)

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic, OS

GALERIA OSTERWY

Pavlin-Kralin (VI)

Marcin Wernik, free solo OS

Trójkolorowe Limby (VII)

Marcin Wernik, Jacek Obmiński (KWW), OS

Dieska (VII-)

Marcin Wernik, samotnie 1xAF

Zapadny Pilier (VII)

Waldek Żyliński, Rafał Nawrot, RP

Stredom steny - Lavá veža (VI+)

Anna i Jakub Radziejewscy, OS



Marcin Wernik na Studniczce Galeria Gankowa fot. Jacek Obmiński



Aga Tyszkiewicz na *Hokejce*, Łomnica fot. M.Wernik

ZIMA (2012/2013)

KAZALNICA

Climb Machine (6+)

Krzysiek Banasik, Alek Barszczewski (KWW), OS

Korosadowicz (3)

Maciej Korzeniak free solo, OS

KOCIOŁ KAZALNICY

Orzeł z Epiru (6+)

Bartek Kurowski, Maciek Kowalczyk, OS

Składowski (5)

Krzysiek Banasik, Sławek Szlagowski (KWP), OS

Długosz Popko (6+/7-)

Maciej Korzeniak – samotnie, OS

MSW

Filar (5, 1200M)

Bartek Kurowski, Maciek Kowalczyk, OS (dwa dni)

CZOŁÓWKA MSW

Czarne zacięcie (V,A1)

Krzysiek Banasik, Piotrek Sułowski (KWW), Alek Barszczewski (KWW)

Starek – Uchamirski (7)

Maciek Korzeniak, Mateusz Zabłocki (KWW), OS

SŁOWACJA

SZATAN

Popradská Cesta (6-) + wsch. ścianą do szczytu (50°)

Jarek Mazur, Jakub Radziejowski OS, 5.03.2013

PUSTA STRAŻ

Traviatta (5, 300m)

Jakub Radziejowski, Piotr Sułowski (KWW), 31.12.2012



Marcin Wernik asekuruje Jarka Mazura na Batyżowieckim Szczytzie fot. Aga Tyszkiewicz

wspinianie.pl
serwis wspinaczkowy

siła wspinania
siła internetu

Kamil Ferenc na drodze A Mierza 86-4-10a, Surana, Hiszpania
fot. Maciek Czekaj (dumot.com / wspiniac.pl)

ARENA wspinaczkowa

>największa i najwyższa halowa ściana w Polsce (20 m, docelowo 2000 m²)
>bar wspinaczkowy
>sklep ze sprzętem outdoor
>sekcje, kursy, imprezy integracyjne

info >731 999 149

budowa ścian: >www.makak.cz
wyłączny przedstawiciel na Polskę:
info >502 269 725

www.arenamakak.pl
www.facebook.com/ArenaWspinaczkowaMakak

Podsumowanie sportowe UKA 2012

Bartek Jarosiewicz

24

Szymon Łodziński
na *Pata Negra* 8c
fot. M. Kwiatkowski

Już po raz szósty piszę podsumowanie przejść sportowych naszych klubowiczów. Niesamowite jest to, że poziom cały czas rośnie i co roku mamy do czynienia z przejściami przełomowymi. W tym roku mogę też bez cienia zawahania napisać, że jesteśmy najmocniejszym klubem w Polsce!

W aktualizowanym rankingu PZA (klubowym) mężczyźni zajmujemy pierwsze miejsce zarówno w boulderingu jak i prowadzeniu, wyprzedzając Koronę Kraków. Do takiego wyniku przyczyniły się dobre i równe starty dużej grupy naszych zawodników.

Sezon zaczął się od dwóch mocnych akcentów w zawodach towarzyskich. Najpierw Bloco Open, w którym wygrał **Jakub Jodłowski**, **Marta Czajkowska** zajęła 2 miejsce, a **Szymon Łodziński** był trzeci. Trzeba zaznaczyć, że były to pierwsze naprawdę duże boulderowe zawody w Warszawie, a w dodatku przyjechała na nie czołówka z całego kraju. Chwilę później Marta wygrała w Bielsku Totem Boulder. Na wiosnę tak zwany klasyk, czyli Boulderfest w Lublinie – tu aż piątka naszych łapie się do finału, a Kuba Jodłowski zajmuje 3 miejsce. Wrzesień to wznowienie startów po wakacjach – Puchar Polski w Zakopanem, gdzie Jodłowski był drugi, **Kuba Główka** trzeci, a mi udało się zająć miejsce piąte.

Koniec sezonu obfitował w sukcesy w Pucharze Polski oraz wicemistrzostwo Kuby Główny w prowadzeniu w Warszawie.

Warto dodać, że podczas najbardziej dla nas udanych edycji Pucharu Polski mieliśmy po 3 klubowiczów w finale. Świetnie spisywali się także młodzieżowcy. Chłopakom udało się np. zgarnąć całe podium Mistrzostw Polski w Prowadzeniu w Warszawie, a często wchodziło do finałów seniorskich.

Na zawodach towarzyskich praktycznie nie było imprezy bez naszej reprezentacji w finale, co często przekładało się na miejsca na podium. Na uznanie zasługuje niesamowita konsekwencja **Romka Główny** – jesienią wystartował chyba we wszystkich imprezach boulderowych, a w samym listopadzie i grudniu zaliczył 5 startów, za każdym razem wchodząc do finału!

W skałach też nastąpił progres. Do najlepszych przejść należy na pewno boulderowe 8B w wykonaniu **Kuby Ziółkowskiego**. Z liną w ubiegłym roku „tylko” Jodłowski zrobił 8c. W tym roku do tego poziomu dołączyły 2 kolejne osoby: **Stefan Madej** ma na koncie pierwsze klubowe VI.7, a Szymon Łodziński 8c w Hiszpanii.

Kuba Ziółkowski wykorzystał świetną formę i warunki jakie panowały w podparyskim lesie w listo-

padzie. Najpierw szybko uporał się z *Big Dragonem*, stoczył dłuższą walkę z *Karmą* i na koniec zrobił *Kheopsa*. Jest to pierwsze klubowe przejście w stopniu 8B i pierwsze Polskie 8B w Fontainebleau!

Na jurze konsekwentnie działał Stefan Madej. Najlepszym jego łupem są *Pijane Trójkąty* VI.7, a pod koniec sezonu dołożył jeszcze *Pierwszy krok ku doskonałości* VI.7+/8 (według Łukasza Dudka VI.7).

W Rodellar dobrą skutecznością wykazał się Szymon Łodziński – najpierw uporał się z *Geminis* – 8b+, później przeszedł *Pata Negra* – 8c.

Kuba Jodłowski w zeszłym roku zrobił pierwsze klubowe 8c, ale podczas tego samego wyjazdu miał rozpatentowane jeszcze jedno 8c – z którego spadł po trudnościach. W tym roku wrócił i błyskawicznie wyrównał rachunki. Na jesieni Kuba trafił do Albarracina – najpopularniejszego rejonu boulderowego w Hiszpanii. Choć okazało się, że pogoda nie rozpieszcza i podczas długiego pobytu do wspinań nadawało się tylko 6 dni, Jodłowski wykorzystał je wręcz idealnie – robiąc 7 bulderów za 8A.

Wśród pań powiększyło się grono spod znaku VI.5. W tym roku dołączyła do niego **Ania Thiele-Wieczorek**. Do tego dołożyła sporo dróg VI.4+.

Na przyszłość dobrze rokuje mocna młodzież. Świetne przejście na swoje konto zapisał czterastoletni **Filip Chrapowicki**, przechodząc w tym roku 8a. **Michał Wojewódzki** zaliczył udany wyjazd na baldy, gdzie między innymi zrobił *Du cote de sechuan* – 7C+ w ciągu 20 minut.

Jeśli miałbym trochę ponarzekać, to zabrakło mi zwycięstwa w zawodach seniorskich Pucharu Polski. No i zupełnie nie rozumiem, dlaczego wśród sporej liczby silnych dziewczyn, tylko Marta Czajkowska decyduje się na starty w zawodach pucharowych. Z drugiej strony widać, że wreszcie w Warszawie mamy dobre warunki do treningu, a duża grupa naszych zawodników chce rywalizować. „Ustawki” i wspólne treningi przekładają się na świetne wyniki. Ponieważ apetyt rośnie w miarę jedzenia, w kolejnym roku życzyłbym zawodnikom zwycięstwa w zawodach pucharowych oraz 9a!

25



Kuba Głowka podczas Mistrzostw Polski w Krakowie fot. Adam Kokot

Marta Czajkowska

RP

VI.5 *Pała Kardynała*, Rzędkowice
 VI.5 *Władca Pierścieni*, Okiennik Wielki
 VI.5 *Maratończyk*, Okiennik Wielki
 VI.5 *Świnie w kosmosie*, Suchy Połec
 7c *Ra nytelse*, Hell, Norwegia
 VI.4+/5 *Porozmawiajmy o kobietach*, Kołoczek
 7B *Monsun*, Kamień Michniowski
 7B *Zryżobranie*, Kamień Michniowski

Flash

VI.4 *Mandolina ogiera*, Rzędkowice
 VI.3+ *Zapraszamy do trójki*, Okiennik Wielki

Zawody

1. miejsce Totem Boulder, Bielsko-Biała
 1. miejsce Puchar Burmistrza Ochoty, Warszawa
 2. miejsce Bloco Open, Warszawa
 3. miejsce Gorączka Sobotniej Mocy, Lublin
 5. miejsce Puchar Polski w boulderingu, Tarnów
 5. miejsce Puchar Polski w boulderingu, Zakopane

Ania Thiele-Wieczorek

OS

7a+ *Une Epineuse Operation*, St. Leger
 7a+ *Manu Negra*, St. Leger
 7a+ *Tongue Thaid*, Railay
 VI.3+ *Recto*, Sułoszowa

RP

VI.5 *Chiński Maharadża*, Dol. Bolechowicka
 VI.5 *Wzlot*, Pochylec
 VI.4+ *Ksantypa*, Dol. Będkowska

VI.4+ *Żywoty sławnych mężów*, Dol. Będkowska
 VI.4+ *Donna Querpia*, Dol. Będkowska
 VI.4+ *Mędry Tralfamandrii*, Dol. Będkowska
 VI.4/+ *Piazza della Condoma*, Dol. Będkowska
 7b *La Temple de la Meduse*, St. Leger
 7b *The dark side of the mums*, St. Leger

Agnieszka Cudna-Ryczer

OS

7b *Tuff gong*, Gorges du Tarn
 7a+ *Cafarobe*, Gorges du Tarn

Flash

7b *Omar m'a tuer*, Gorges du Tarn
 7a+ *Farniente*, Gorges du Tarn

RP

VI.5 *Jądro ciemności*, Podzamcze
 7b+ *Runo*, Osp
 7b+ *Aquest sny si*, Rodellar
 7b+ *El sici*, Rodellar
 VI.4 *Sanatorium pod klepsydrą*, Góra Birów

Eliza Kubarska

OS

7b+ *Over the moon*, Yangshuo
 7c *Moonwalker*, Flash, Yangshuo
 7c *Smack down*, Flash Yangshuo
 IX b *Ślepa uliczka*, Labak

RP

7c *Gilles no limits*, 2.pr. Ton Sai
 IX c *Hop nebo trop*, Labak
 IX b *Vietnam*, Labak

Ania Radziejowska

RP

VI.4 *Krakowski Spleen*, Podzamcze

Kuba Ziółkowski

8B *Kheops*, Fontainebleau
 8A/+ *Karma*, Fontainebleau
 8A/+ *Big Dragon*, Fontainebleau
 7C+ *T.Rex*, Fontainebleau
 7C *Eclipse*, Flash, Fontainebleau
 7C *Noir Desir*, Fontainebleau

Szymon Łodziński

OS

8a+ *Las dol Golondrinas de la Piscineta*, Rodellar
 8a *Gracias Fina*, Rodellar
 8a *Coliseum*, Rodellar

Flash

8a+ *Cosi Fan Tutte*, Rodellar

RP

8c *Pata Negra*, Rodellar
 8b+ *Geminis*, Rodellar
 8b/+ *Botanics*, Rodellar
 8b/+ *Philippe Cuisimere*, Rodellar
 8b *Les Chacales*, Rodellar

Zawody

1. miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski Młodzieżowców w Prowadzeniu
 1. miejsce Puchar Polski Młodzieżowców, Kraków
 1. miejsce Puchar Polski Młodzieżowców, Andrychów
 1. miejsce Puchar Polski Młodzieżowców, Warszawa
 3. miejsce Puchar Polski Seniorów, Kraków
 6. miejsce Puchar Polski Seniorów, Warszawa

Stefan Madej

RP

VI.7 *Pijane Trójki*, Podzamcze
 VI.6+/7 *Pierwszy Krok Ku Dookołaści*, Podzamcze
 VI.6+ *Hipnofotofilia*, Podzamcze
 VI.6+ *Próba Turinga*, Dol. Będkowska
 8b/+ *Philippe Cuisiniere*, Rodellar
 VI.6/6+ *Filar Pochylca*, Pochylec
 VI.6 *Krucjata Trzeźwości*, Podzamcze
 8b *Mtrvaski Ples*, Osp
 8b *Golpe De Gas*, Terradets
 VI.5+/6 *Dialektyka Bydłej Metafizyki*, Podzamcze
 8a+ *Pticia Perspektywa*, Osp
 8a+ *Adregado*, Osp
 kilkanaście dróg VI.5 – VI.5+

Jakub Jodłowski

OS

8a+ *Hardy*, Tarn
 8a *Sarau nocturnum*, Margalef
 8a *De vuelta al convent*, Rodellar

RP

8c *Mission Impossible*, Orpierre
 8b+ *Je suis une hyena*, Orpierre



Marta Czajkowska na zawodach Bloco Open

fot. Maciek Ostrowski

8A *Zatoichi*, Albarracin
 8A *Klem's traverse*, Albarracin
 8A *El Varano*, Albarracin
 8A *Zarzamora*, Albarracin
 8A *El mito de la caverna*, Albarracin
 8A *El orejas de las regletas*, Albarracin
 8A *El mito personal*, Albarracin
 8b *Marjetica*, Osp
 8b *La Bombi*, 2.pr. Margalef
 8b *Phot Shot* 3.pr., Margalef
 8b *Directa a la zona*, Margalef

Zawody

1. miejsce Bloco Open, Warszawa
 2. miejsce Puchar Polski w Bulderingu, Tarnów
 3. miejsce Puchar Polski w Bulderingu, Zakopane

Jakub Głowka

OS

VI.5 *Murarz IV*, Dol. Będkowska

Flash

8a *Giljotina*, , Osp
 7c+ *Pingvin* Osp

RP

8b *Mrtvaški ples*, Osp
 VI.5 *Władca Pierścieni*, Okiennik Wielki
 8a *Corto*, Osp
 8A *Foxy Lady*, Magic Wood
 8A *Octopussy*, Magic Wood
 8A *Uniformicide*, Targassonne
 8A *Erotomechanics*, Targassonne



Rafal Pawinski na *Marionette* 8b/b+ fot. Mirosław Nietupski



Kuba Jodowski na *Mission Impossible* 8c
fot. Marcin Ciepelewski



Kuba Glowka baniuje podczas Zakobulder
fot. Marcin Nowogrodzki



Romek Glowka w akcji fot. Mariusz *butcher* Majer



Stefan Madej na drodze *Pierwszy krok ku Doskonalości*
fot Wojtek Ryczer www.wojciechryczer.com



Michał Łodziński na *Ciao Bejbe* 8a fot. Mirek Nietupski



Eliza Kubarska w akcji – 7b+ flashem fot. David Kaszlikowski



Marta Czajkowska – finały PP w Zakopanem fot. J. Noga

8A *Unendliche Geschichte 2*, Magic Wood
 7C+ *Keep Fit*, Kamień Michniowski
 7C+ *I shot Sarconazy*, Targassonne
 7C *Skleněná Dementní Moucha*, Bor
 7C *Minisex*, Magic Wood
 7C *Tristesse*, Fontainebleau

Zawody

- 2. miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski w boulderingu
- 2. miejsce Mistrzostwa Polski w Prowadzeniu, Warszawa
- 2. miejsce Puchar Polski w Boulderingu, Zakopane
- 2. miejsce Gorączka Sobotniej Mocy, Lublin
- 2. miejsce Crux Boulder, Warszawa
- 5. miejsce Bloco Open, Warszawa
- 6. miejsce Puchar Polski w Prowadzeniu, Kraków

Bartosz Jarosiewicz**RP**

8A/+ *Coup Atomique FA*, Fontainebleau
 8A *Neverland*, Fontainebleau
 8A *Big Dragon*, Fontainebleau
 7C *Noir Desir*, Fontainebleau
 7C *King Kong*, Mahov/Bor

Zawody

- 5. miejsce Puchar Polski w boulderingu, Zakopane
- 6. miejsce Crux Balder, Warszawa
- 8. miejsce Boulderfest, Lublin

Rafał Pawiński**OS**

7c+ *Tenere*, Ceuse
 7c+ *Blanches fesses*, Ceuse
 7c *Vagabond d'ocident*, Ceuse
 7c *Meme pas mal*, Orpierre
 7c *Quenn Cobra*, Getu China
 7c *Free Max*, Getu China

RP

8b/+ *Marioneta*, Osp
 8b *Zona 0*, Siurana
 8a *Bourinator*, Ceuse
 8a *Carte Blanche*, Ceuse
 8a *Cao bejbe*, Osp
 8a *Ki Di Buzz*, Getu China

Zawody

- 6. miejsce Puchar Polski w Prowadzeniu, Andrychów
- 9. miejsce Puchar Polski w Prowadzeniu, Kraków

Maciek Bukowski**RP**

8b/+ *Philippe Cuisimere*, Rodellar
 VI.5+/6 *Skrzydło*, Popielarka
 VI.5+/6 *Powitanie wiosny*, Okiennik
 VI.5+ *Gorączka sobotniej mocy*, Popielarka
 VI.5+/ *Lekcja pokory*, Rzędkowice
 VI.5+/ *Tytanowe implanty*, Rzędkowice

Zawody

- 2. miejsce Mistrzostwa Polski Młodzieżowców w Prowadzeniu, Warszawa



Kuba Jodłowski na *Self Control* fot. Marcin Ciepelewski



Ania Thiele-Wieczorek na *Ya Rup Rup* w Tajlandii
 fot. Jakub Thiele-Wieczorek

Michał Łodziński**OS**

7c *Voladerum*, Margalef
Flash
 7c+ *Aeroplastica*, Margalef

RP

8b *Mrtvaski Ples*, Osp
 8a *El Guardia*, Margalef
 8a *Cao bejbe*, Osp
 VI.5 *Pała Kardynała*, Rzędkowice
 VI.5 *Grek Korba*, Góra Zborów
 VI.5 *Chirski Kochanek*, Mirów
 VI.5 *Onyks*, Suchy Poleć
 VI.4+/5 *Porozmawiajmy o kobietach*, Góra Kołoczek
 7c *Sikau tot*, Margalef
 7c *Tsunami*, Margalef

Zawody

- 5. miejsce Puchar Polski w Prowadzeniu, Andrychów

Romek Główka**RP**

VI.6 *Czekając na Godoffa*, Mamutowa

Zawody

- 1. miejsce Mistrzostwa Instruktorów i Trenerów w Prowadzeniu, Kraków
- 3. miejsce Boulderres, Rzeszów
- 3. miejsce Crux Balder, Warszawa
- 5. miejsce Gorączka Sobotniej Mocy, Lublin
- 5. miejsce Trafo Boulder Szpil, Katowice
- 5. miejsce Mistrzostwa Polski w Boulderingu, Kraków
- 6. miejsce Boulderfest, Lublin



Agnieszka Cudna-Ryczer na *Jądrze Ciemności*
 fot. Wojtek Ryczer



Stefan Madej na *Samotności długodystansowca*
 fot. Wojciech Ryczer

Jacek Wacławczyk**RP**

VI.5+/6 *Gloria Victis*, Okiennik
 VI.5+/ *Messer*, Skalne Mosty
 VI.5 *Shazza z cmentarza*, Góra Birów
 VI.5 *Świnie w kosmosie*, Suchy Poleć
 VI.5 *Brutalny trucht*, Suchy Poleć
 VI.5 *Pała Kardynała*, Rzędkowice
 VI.5 *Dupa Biskupa*, Rzędkowice
 7c+ *Best nar det heller*, Hell
 7c *Andre hoyre*, Flatanger
 7c *Tvangstroya*, Hell
 7c *Ra nytelse*, Hell

Adam Okrański**RP**

8a+ *Poseidon Tavan*, Geyikbairi
 8a *Milestone*, Geyikbairi
 8a *Raki on te rocks*, Geyikbairi
 8a *Eventyrblanding*, Flatanger
 7c+ *Perseus*, Geyikbairi
 7c+ *Okrimono*, Geyikbairi
 7c+ *Mevlana*, Geyikbairi
 7c+ *Tio canya*, Margalef
 7c *Tvangstrya*, Hell



32

Jacek Waclawczyk w Ospie fot. Marta Czajkowska

David Kaszlikowski**OS**7b+ *Flaming horns*, Yangshuo7b+ *Over the moon*, Yangshuo**RP**8a+ *Red Dragon*, Yangshuo8a *Axeman*, Yangshuo8a *Gin + Tonic*, Yangshuo**Michał Wojewódzki****RP**8a *Brunisatore*, Rodellar8a *Chaman*, Andaluzja7C+ *Piranjia*, Magic Wood7C+ *Du cote de Sechuan*, Magic Wood7C *Jack the chipper*, Magic Wood7C *Supernova*, Magic Wood7C *Intermezzo*, Magic Wood**Zawody**

1. miejsce Mistrzostwa Polski juniorów młodszych na Czas

6. miejsce Puchar Europy juniorów w Boulderingu,

L'Argentiere

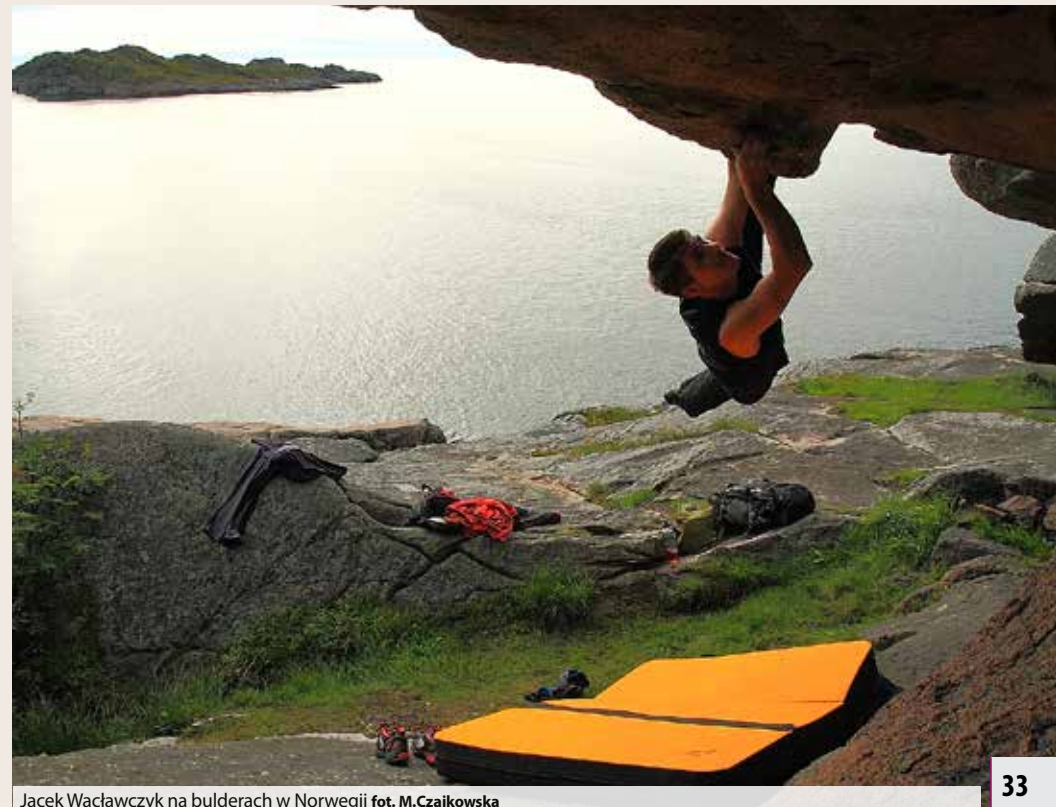
Filip Chrapowicki**RP**8a *Hurricane*, Frankenjura7b+ *Jump*, 2. pr. Frankenjura**Zawody**

2. miejsce w klasyfikacji generalnej, Juniorzy młodszy,

Bouldering

3. miejsce w klasyfikacji generalnej, Juniorzy młodszy,

Prowadzenie

Krzysiek Banasik**RP**VI.5 *Krytyka czystego rozumu*, Okiennik7c+ *Aerosplastica*, Margalef**Maciek Kowalczyk****OS**VI.3+ *Okap 22 lipca*, Dupa SłoniaVIII+ *Lazy Boy*, Jaroniec**RP**VI.4+ *Lonstar*, Grochowiec7b+ *Hugolina*, OspVI.4 *Massive Attack*, Dupa Słonia

33

Jacek Waclawczyk na bulderach w Norwegii fot. M. Czajkowska

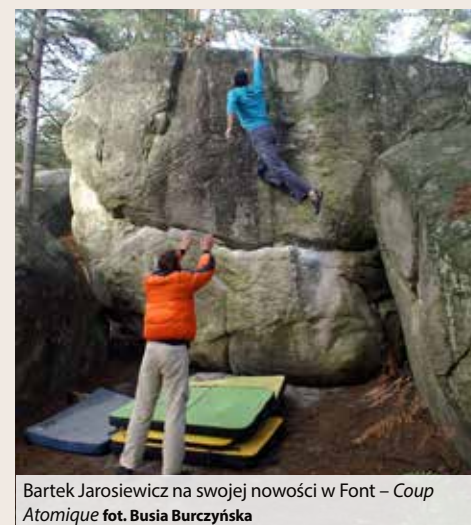
Wojtek Ryczer**RP**7b+ *Runo*, Osp7b *Ptica Perspektywa*, Osp**Flash**VI.3+ *Skowyt*, Góra Birów**Michał Kulpiński****RP**9 *Pebblwyn Happus*, Frankenjura9- *Panda*, Frankenjura**Zawody**

2. miejsce Puchar Polski Juniorów w Prowadzeniu, Tarnów

5. miejsce Mistrzostwa Polski Juniorów w Prowadzeniu,

Lublin

5. miejsce Mistrzostwa Polski Juniorów w Boulderingu,

Jakub Radziejowski**DDS**VI.3+ *Pałac Kultury*, Podzamcze, RP (osadzając asekurację)

Bartek Jarosiewicz na swojej nowości w Font – Coup Atomique fot. Busia Burczyńska

Agama AD 2012

Małgorzata Kusztełak

W tym roku trenowanie Agamy było dla mnie szczególnie ważne. Z powodu kontuzji nie mogłam się wspinać przez 10 miesięcy. Mogłam się za to lepiej skoncentrować na roli trenera, znaleźć czas na analizowanie predyspozycji i indywidualnie dopracować plan treningowy. Na szczęście są tego efekty!



Dzięki Agamie, patrząc jak z każdym treningiem rośnie nie tylko forma moich zawodników, ale też pasja i miłość do wspinania, nie straciłam motywacji i wiary, że wkrótce wrócę do treningu. Doceniłam z jakimi fantastycznymi ludźmi mam do czynienia, i jak bardzo zależy im na naszej sekcji. Gdy nie mogłam się wspinąć, wszyscy pomagali mi w treningach, organizacji i przeprowadzeniu zawodów oraz obozów. To dzięki współpracy całej sekcji wszystko się udało. Bardzo pomogli też dawni Agamowicze – niezastąpiony **Mateusz Szmajda, Paweł Wiącek, Jeżyk Amsterdamski, Kuba Dominowski, Kuba Jodłowski, Michał i Szymek Łódziński**.

Zuzia Maciejczyk i Michał Kulpiński pomagają mi również trenować maluchy i można śmiało powiedzieć, że tegoroczne sukcesy Agamy to również ich zasługa ☺.

Kilka rzeczy w minionym roku zasługują na szczególną uwagę. Są to:

- niesamowite osiągnięcia zawodników Agamy na zawodach i w skałach,
- zorganizowanie przez UKA świetnych zawodów dla dzieci i młodzieży,
- trzy cudowne wyjazdy w skały

Wyniki w zawodach i w skałach

Nigdy przedtem Agama nie miała tylu świetnych zawodników. Zaczęłam od sukcesów starszych. Czterech naszych zawodników jest w kadrze narodowej.

Maciek Bukowski zdobył tytuł Wicemistrza Polski Młodzieżowców w prowadzeniu.

Michał Wojewódzki zdobył 1. miejsce w zawodach Pucharu Polski i zdobył Mistrzostwo Polski.

Filip Chrapowicki na zawodach PPJ kilkakrotnie

stanął na podium i zajął ostatecznie 3. miejsce w klasyfikacji generalnej PPJ w prowadzeniu i 2. w boulderingu. Filip startował ponadto w wielu bardzo prestiżowych zawodach w boulderingu, wielokrotnie konkurował z seniorami. Uwierzył to zwycięstwem w Gato Session X.

Ola Lewicka w pięknym stylu wygrała warszawską edycję Pucharu Polski na czas. Ola ustanowiła najlepszy czas zawodów, pokonując też wszystkich chłopaków! ☺ Ostatecznie zajęła 2. miejsce w klasyfikacji generalnej.

Michał Kulpiński zdobył w zawodach Pucharu Polski w Tarnowie 2. miejsce.

Zuzia Maciejczyk, Paulina Sidor, Michał Galecki i Tomek Zacharewicz (nasz nowy, ale już ogromnie silny zawodnik) również startowali Pucharach Polski Juniorów oraz w zawodach boulderowych razem z dorosłymi i bardzo dobrze im poszło.

O przejściach skalnych starszych Agamowiczów można przeczytać w tym numerze BUKI.

Wyniki młodszej części Agamy są nie mniej imponujące.

Bartek Winiarek i Asia Ciżkowicz to już „starzy wyjadacze”. Wielokrotnie w tym roku stanęli na najwyższym stopniu podium. **Ania Saloni, Mateusz Saloni, Maja Topolewska, Antek Gontarz, Szymek Dorański** już po kilku miesiącach wspinania dołączyli do najlepszych zawodników w Polsce. Zdobyli dla UKA Agama wiele medali.

Do czołówki Agamy dołączyli w tym roku nowi, utytułowani już zawodnicy: **Ignacy Stankiewicz** – zdobywca 3. miejsca w Junior Boulder i **Kostek Sobański**, który nie tylko wygrał zawody Pucharu Polski, ale również zdobył Puchar 4 ścianek. To druga najważniejsza, po Pucharze Młodzików i Dzieci, impreza dla małych zawodników.



Zuzia Maciejczyk podczas Junior Boulder IV w Warszawie
fot. Bartosz Lewicki



Na Stokówce fot. Bartosz Lewicki

Szymek, Ania, Mateusz, Kostek, Ignacy i **Mikołaj Jagielak** w skałach wspinają się na drogach o trudnościach VI, a nawet VI.1+ nie tylko na wędkę, ale też z dołem. Ci, którzy dołączyli do Agamy po wakacjach lub tuż przed wakacjami, dzielnie gonią swoich kolegów z sekcji, czyniąc z zajęć na zajęcia ogromne postępy. Kilko z nich debiutowało już nawet na zawodach.



Kostek Sobański podczas Turnieju Czterech Ścianek w Jastrzębiu fot. S. Sobański

Wyjazdy w skały

Gdy zapytałam młodsze dzieci, co w tym roku najbardziej podobało im się we wspinaniu, większość odpowiedziała, że obozy. Szczególnie ten letni i dłuższy na Jurze, w Łazach. Chociaż jesienny obóz pod Kielcami był również wspaniały. Na treningach najfajniejsza była... wspinaczka po drzewach ☺, która często stanowiła rozgrzewkę przed treningiem na ścianie „W Górę”. Starsi niemal od razu po letnim obozie pod Krakowem pojechali na Frankenjurg, skąd przywieźli masę wspomnień, trochę skalnych umiejętności i niezłe cyfry.

Kilkoro Agamowiczów napisało o swoim wspinaniu, treningach, zawodach i obozach. Jak widać każdy z nich inaczej podchodzi do wspinania i do treningu, co innego odnajduje w Agamie. Dla jednych najważniejszy jest trening na ścianie, starty w zawodach, dla innych przyjemna atmosfera, wspólne wyjazdy i obozy. Wszystkich członków sekcji łączy jedno - uwielbiają się wspinąć.

Oddaję więc im głos.

Ola Lewicka

Ola wraz ze swoją siostrą Magdą jest w sekcji już 6 lat. Jest świetną zawodniczką. W tym roku Ola zadebiutowała w kadrze narodowej. Zawody nie są jednak dla niej najważniejsze we wspinaniu.

Wspinanie to dobra zabawa w gronie fajnych ludzi. Nasza sekcja Agama, jest wyjątkowa. Nikt się nie przechwala ani nie wywyższa, wszyscy sobie pomagają. Nikt nie ciśnie na siłę, za to dużo dyskutujemy (alternatywna nazwa naszej sekcji to Alpinistyczny Klub Dyskusyjny). Po prostu dobrze się bawimy. Na treningach najbardziej lubię bulderowanie. Bardzo fajne są też obozy wspinaczkowe i wyjazdy w skały. Najczęściej jeździmy do Rzędkowic. Śpiemy w stodole na sianie, to super przygoda. Całe dni spędzamy w skałach. To skały wapienne, są ciepłe i gładkie, ale czasami pada deszcz i wspinając się zrzucamy robacz-



Maja Sobolewska podczas wspinaczki na Stokówce
fot. Bartosz Lewicki

ki, które wychodzą na powierzchnię ☺. Poza tym zrobienie trudnej drogi to ogromna satysfakcja. Na obozach mamy też nocne podchody połączone ze straszeniem maluchów oraz skoki z drzewa, zjazdy ze skały i tyrolki. Codziennie wieczorem spotykamy się przy ognisku.

Bartek Winiarek

Bartek ma 11 lat. Jeszcze rok temu wspinaczka była dla niego tylko zabawą. Teraz bardzo profesjonalnie i ambitnie podchodzi do treningu. W minionym roku odniósł niesamowite wyniki!

Trenuję 3 razy w tygodniu, 2 razy na Warszawiance i 1 raz na Cruxie. Wszelkim roku byłem na sześciu ogólnopolskich zawodach i wszystkie wygrałem, ale w tym roku będzie mi trudniej ponieważ mam trudniejszych i starszych przeciwników. We wspinaczce najbardziej lubię prowadzenie i bouldery. Nie lubię wspinania na czas, bo tam nie można się skupić. Najbardziej w zawodach lubię to, że przyjeżdżają też moi koledzy i nawzajem się dopingujemy. Moim idolem jest Chris Sharma, a od niedawna też Adam Ondra. Z Polskich wspinaczy moim idolem jest Paweł Haciski (Bulder) i Małgosia Kusztełak którzy uczą mnie wspinaczki ☺.

Mikołaj Jagielak

Jeszcze niedawno Mikołaj wraz z Bartkiem pomiędzy przystawkami uciekali ze ścianki do przyległego

placu zabaw. Mikołaj ma wielki talent wspinaczkowy, szczególnie do wspinania w skałach. Nie lubi się męczyć treningiem, ale gdy jakiś boulder lub droga mu się podoba, nie odpuści i zawsze udaje mu się ją pokonać.

We wspinaniu najbardziej lubię, że jest to ekstremalny sport. Podobają mi się obozy, a najfajniejszy jest ostatni dzień, kiedy są wieczorne zabawy. Na zajęciach najbardziej podobają mi się bouldery, ponieważ na nich czuje się swobodnie i lubię spadać na materace. Mam dużo kolegów i cięgle poznaję nowych.

Bardzo lubię zajęcia z Gosią na ścianie „W Górę”. Lubię też bardzo zajęcia w boulderowni „CRUX”. Uczy nas tam bardzo fajny instruktor Tomek. Najbardziej w całej mojej wspinaczce w tym klubie podobały mi się zjazdy na tyrolce, którą robi nam Przemek i Mateusz. Ta sekcja robi chyba najlepsze na świecie parki linowe! Ma też własną stronę Agamawspin.pl i profil na Facebooku. Do sekcji zapisuje się coraz więcej młodych wspinaczy. **BARDZO ZAPRASZAM DO TEJ SEKCJI ☺**

Szymek Doradziński

Szymek jest w sekcji dopiero rok. Od wielu lat trenuje też narciarstwo i jest bardzo dobrym zawodnikiem. Wydaje mi się, że jednak wspinanie powoli staje się jego pasją numer jeden ☺. Najbardziej Szymkowi podobają się obozy w skałach.



Junior Boulder IV w Warszawie fot. Bartosz Lewicki



Junior Boulder IV w Warszawie fot. Bartosz Lewicki

Pierwszy raz byłem [na obozie] w lipcu 2012 r. Poznałam dużo nowych, świetnych ludzi. Oprócz wspinania było też tam wiele niesamowitych atrakcji takich jak: ogniska, most linowy, skakanie ze skały z zabezpieczeniami, dodające adrenaliny oraz zawody obozowe, gry i zabawy na świeżym powietrzu i wiele innych. Wszystko to dostarczyło mi niezapomnianych przeżyć.

Maja Topolewska

Maja wspina się zaledwie 1,5 roku, a już ma w swoim dorobku kilka zwycięstw w zawodach! Jest świetna w każdej konkurencji - na czas, w prowadzeniu i w boulderach (nie cierpi jednak trudnych boulderów, które nie wychodzą od razu ☺). We wrześniu Maja pierwszy raz pojechała w skały i bardzo jej się podobało.

Jesienią nasza sekcja pojechała w skałki do Chęcin. Spaliśmy w schronisku w Chęcinach i wspinaliśmy się na Stokówce. Jedną z dróg na początku była pod górkę, a potem prawie płaska. Była też droga zaczynająca się w zagłębieniu i była trudna. Na tej drodze można było się pohulać. Przemek z Mateuszem rozwieszali liny nad wąwozem, żeby po nich chodzić. Najbardziej podobało mi się chodzenie po linie oraz skakanie do wąwozu. Skakaliśmy z górnej części wąwozu na linie. Skok był fajny, ale niektóre dzieci bały się skakać, ponieważ spadało się z ok. 6 metrów.

Wracając do Warszawy zajęliśmy się na bouldery. Gosia wymyśliła bulder, który nazwałam „dziurka myszki”,



Michał Kulpiński podczas zawodów Junior Boulder IV
fot. Bartosz Lewicki

ponieważ trzeba było się przecisnąć przez szparkę w kamieniu. Zrobiłam go pierwsza! Ten bulder był łatwiejszy dla dzieci niż dla dorosłych. Nawet Michał, Paweł i Bulder nie zrobili ☺

Michał Kulpiński

Michał w tym roku zrobił we wspinaniu ogromne postępy. Zaowocowało to znakomitymi wynikami w skałach i na zawodach. Był drugi na zawodach PPJ w prowadzeniu. Michał wraz z Zuzią Maciejczak pomagają w prowadzeniu obozów oraz treningów z dziećmi. Myślę, że wkrótce staną się, tak jak Mateusz Szmajda, instruktorami Agamy, którzy wyrosli w Agamie ☺. Są w tym świetni i na każdym kroku widać, że sukcesy dzieciaków są dla nich bardzo ważne.

Praca z dziećmi jest zajęciem wymagającym przede wszystkim cierpliwości, a jako że tej mi nie brakuje, to sprawia mi to całkiem dużą satysfakcję. Miło jest oglądać postępy nowych zawodników, jednakże naprawdę wiele można z tych zajęć wynieść dla siebie. Zabawnym jest poprawianie u innych błędów, które się czasami samemu popełnia, no ale w końcu wyjdzie to (i mi, i podopiecznym) na dobre ☺.

Maciek Bukowski

Maciek jest najstarszym członkiem Agamy. Przez ostatni rok zrobił niesamowite postępy, a jego forma



Zawody UKS w Warszawie – u góry Bartek Winiarek, na dole Ania Saloni fot. Bartosz Lewicki



38

stale się podnosi. Myślę, że wkrótce Maciek będzie najlepszy w Polsce. Ja w Mačku cenię najbardziej to, że będąc świetnym wspinaczem i mając takie sukcesy, jest skromny i potrafi cieszyć się z sukcesów innych. Dzięki niemu Agama staje się coraz lepsza.

W Agamie panuje miła, koleżeńska atmosfera. Treningi w towarzystwie motywują mnie do dalszego wspinańia i rozwijania swoich umiejętności.

Maciek i Michał tak opisują wyjazd najstarszej części Agamy na Frankenurę:

Idąc za przykładem Bocka chcieliśmy zrobić wszystkie najtrudniejsze drogi w rejonie. Jednakże rzeczywistość boleśnie zweryfikowała nasze umiejętności: drog było trochę za dużo a mocy trochę za mało. Tym samym padło wiele niełatwych dróg, gdzie największa trudność znajdowała się w prawidłowym wymówieniu nazwy czyli crux spotykaliśmy zawsze na początku... Faktycznie Frankenjura do najłatwiejszych rejonów nie należy, jak ostrzegał nas stary taternik Szmajda. Wspinanie w tym rejonie naprawdę jest godne polecenia. Różnorodność i ilość dróg po prostu pozwalała i liczymy na jeszcze niejedną powrót we frankońskie lasy.

Zawody zorganizowane przez UKA

W tym roku nasz klub zorganizował aż dwie edycje zawodów ogólnopolskich pod patronatem PZA i Ministerstwa Sportu i Turystyki. Otrzymaliśmy wsparcie licznych sponsorów: MartJack Extreme Event, Mamut, Modul System, ProRock Climbing, Coffee Lovers, Climb Rock, Wspinanie.pl, adidas, Alpextreme, Crux, Core, Paweł Haciski- Przewodniki Jura, Wspinanie.pl, T-Wall.

Dzięki naszym sponsorom oprócz dyplomów, koszulek, pucharów i medali, były wspaniałe nagrody, nie tylko dla zwycięzców, ale dla wszystkich zawodników. Zawody udały się i zebraliśmy dużo pochlebnych opinii od zawodników, ich rodziców i trenerów z całej Polski.

Junior Boulder i Mistrzostwa Polski Juniorów w Boulderingu

Organizacja Junior Boulder 4 była dla UKA nie lada wyzwaniem. Zawody te były jednocześnie pierwszymi w historii oficjalnymi (a więc patronowanymi przez PZA i Ministerstwa Sportu i Turystyki) Mistrzostwami Polski Juniorów i Juniorów Młodszych w Boulderingu. Trzeba podkreślić, że UKA organizuje już takie zawody od 4 lat, a więc znacznie wcześniej niż zaczęto rozgrywać Puchar Świata i Europy Juniorów w Boulderingu. Jesteśmy więc prekursorami bouldingu juniorów ☺. Teraz nikt już nie pamięta ile kontrowersji wzbudził pierwszy Junior Boulder! Jeszcze kilka lat temu bouldering został uznany za szczególnie kontuzyjny i był zabroniony dla juniorów i dzieci. Teraz na szczęście już nikt tak nie myśli i na całym świecie organizuje się ogromną ilość zawodów w boulderingu, a większość dzieciaków właśnie tę subdyscyplinę wspinaczki lubi najbardziej.

9 czerwca w Centrum Sportów Ekstremalnych MartJack Extreme Event, rozegrano zawody **Pucharu Polski dzieci i młodzików we wspinaczce na czas**. Zawody odbyły się na świeżym powietrzu, w prawdziwie sielankowej atmosferze. Oprócz wspinania organizatorzy zapewnili szereg innych atrakcji możliwych do realizacji dzięki wsparciu sponsorów. Można było postrzelać z wiatrówki, pojeździć na „odwrotnym” rowerze, pograć w piłkę nożną, a także, co wykończyło niektórych zawodników, poskakać na trampolinie i pojeździć na dmuchanej zjeżdżalni. Na szczęście przed finałami został znaleziony cały kufer pysznych słodczy, dzięki czemu wszyscy zawodnicy mogli uzupełnić energię i nabrać siły na dalsze starty.

Zachęcam do przeczytania szczegółowych relacji z naszych zawodów na stronie uka.pl i zobaczenia filmików na kanale youtube.com.

Dziękuję moim wspaniałym zawodnikom, rodzicom, trenerom i naszym sponsorom (sklep wspinaczkowy Climbrock) za wszystkie sukcesy.

Trener Agamy- Małgorzata Kusztelak

0 trujących środków w zdrowej diecie i zdrowych środkach w trującej diecie

Mikołaj Albrycht, Paweł Albrycht

„Szlachetne zdrowie...”

ile razy słyszeliśmy tę apostrofę znanej nam wszystkim fraszki w tytułach artykułów, czy nich samych, odnoszących się do tematyki diety w sporcie. Pewnie nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo błędne były w nich zawarte tezy. Pomimo wielkiej popularności tego tematu w mediach wiodących, nie został on do końca wyczerpany, a często wręcz kierował czytelników na złe tory żywieniowe. Kwestia diety jest obecnie bardzo poczytna, dlatego temat jest walczony nie tylko w specjalistycznej prasie i portalach internetowych. Zagadnienie pomimo swej popularności i częstotliwości występowania w zgiełku informacyjnym nie jest takie trywialne. Zadanie, jakie postawiliśmy przed sobą, polega na odnalezieniu kilku mało znanych ciekawostek i skupieniu się na kilku podstawowych faktach dotyczących współczesnej diety. Nie chcemy nikogo straszyć, lecz zwrócić uwagę na to, że dieta to rzecz niesamowicie istotna w życiu i trzeba ją dobrze przemyśleć, zanim pochopnie zdecydujemy się na jakieś fundamentalne zmiany w swoim menu. Chcieliśmy zająć się mitami związanymi z kwestiami żywieniowymi. Jest to temat obecnie bardzo popularny, lecz nasze spojrzenie jest dosyć oryginalne.

Geneza powstania tego artykułu jest dosyć prosta. Otóż przez przypadek, dowiedzieliśmy się o toksycznym związku zwanym akrylamidem, który nie jest obcy różnym produktom spożywczym. To on skłonił nas do szukania ciekawostek, które miałyby wykazać, że nawet najzdrowsza dieta, źle stosowana, może powodować negatywne skutki dla naszego organizmu. Jeśli odrzucicie białe pieczywo, aby przerzucić się na „czarną śmierć”, musicie uważnie przeczytać ten artykuł.

Podczas obróbki termicznej powyżej 120 °C (optimum to 140-180 °C) w produktach zawierających



fot. Z. Albrycht

białka oraz cukry redukujące zachodzi reakcja Maillarda, w wyniku której wytwarza się niebezpieczny związek – akrylamid. Związek ten może działać negatywnie na dwa różne sposoby:

- kancerogennie – może powodować powstawanie nowotworu przewodu pokarmowego;
- neurotoksycznie – może doprowadzać do uszkodzeń układu nerwowego;

Badania dotyczące toksyczności tego związku są prowadzone przede wszystkim na zwierzętach – głównie szczurach – które karmiono pożywieniem z dużą zawartością akrylamidu. U szczurów, karmionych w ten sposób odnotowywano zmiany nowotworowe.

39

To co nas najbardziej interesuje, czyli produkty spożywcze, w których związek ten występuje w dużych ilościach. Są to przede wszystkim **produkty zbożowe** poddawane obróbce w wysokiej temperaturze, dodatkowo: **kawa palona, miód, chipsy i chrupki ziemniaczane, żywność dla dzieci w słoikach, produkty ziemniaczane do przygotowania w domu** oraz w dużym stopniu **dym tytoniowy** (w tym przypadku akrylamid ma inne źródło powstawania niż reakcja Maillarda) i inne. Aby ograniczyć spożycie akrylamidu powinniśmy przygotowywać pożywienie w domu i unikać produktów smażonych, pieczonych i tym podobnych. Niestety stołując się w domu wciąż nie jesteśmy bezpieczni, ponieważ dużą zawartość tego związku wykazuje pieczywo uznawane za mniej zdrowe, czyli pieczywo białe – **głównie pieczywo chrupkie**. Chcąc ograniczyć spożycie tej toksyny powinniśmy zmniejszyć spożywanie **skórek**, w których jest go najwięcej. Niektórzy pomyślą – więc czemu nie **pieczywo ciemne**? Jest przecież dużo zdrowsze, ponieważ zawiera więcej błonnika, magnezu czy witamin z grupy B, ale niestety zawiera też zdecydowanie więcej akrylamidu. Nie dajmy się zwariować – nie eliminujemy z diety tego pieczywa, po prostu stosujemy dietę urozmaiconą zmieniając rodzaj pieczywa. Ponieważ toksyny mają to do siebie, że się kumulują więc stosując dietę „mieszaną” jesteśmy w stanie w dużym stopniu ograniczyć ilość akrylamidu w organizmie.

Powyższe fakty mogą trochę przerażać, ale uczą pokory. Dlatego zawsze sceptycznie podchodzimy do wszystkich „diet cudów”, pełnej suplementacji i tym podobnych rzeczy. Do wszystkiego trzeba podchodzić z rozwagą.

CZYNNIKI ANTYŻYWIENIOWE

Grupą związków, o których postanowiliśmy również wspomnieć, są „czynniki antyżywniowe”, czyli substancje występujące w żywności, które zmniejszają lub wręcz uniemożliwiają wykorzystanie substancji odżywczych z pożywienia. Do grupy tej zaliczamy między innymi inhibitory enzymów (związki, które łączą się z enzymami trawiennymi uniemożliwiając im rozkład bardziej złożonych substancji odżywczych do prostszych kontrolując w ten sposób metabolizm w organizmach zwierząt), które dzielimy na:

- Inhibitory proteaz – związki hamujące działanie enzymów trawiących białka;
- Inhibitory amylaz – związki hamujące działanie enzymów trawiących cukry;
- Inhibitory lipaz – związki hamujące działanie enzymów trawiących tłuszcze;

Związki te występują naturalnie w roślinach, pełniąc funkcje regulacyjne (kontrola metabolizmu w komórkach) i ochronne (chronią rośliny przed szkodnikami). Konsumując produkty spożywcze zawierające te substancje, musimy się liczyć oczywiście ze skutkami, które mogą być negatywne – zaburzenia w procesach trawiennych, czy hamowanie wzrostu zwierząt – oraz pozytywne – wykorzystywane w dietoprofilaktyce i dietoterapii chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca, otyłość, AIDS, nowotwory.

Dieta, jak każdy szanujący się wspinacz wie, powinna być różnorodna i zrównoważona. Co to z grubsza oznacza? Że nie powinniśmy przesadzać. Nasze menu powinno być zaopatrzone w poniższe produkty, gdyż mają one także pozytywne skutki. Jednak miejmy na uwadze to, do czego może doprowadzić nieroztropne podejście do kwestii żywieniowych. Chcielibyśmy przestrzec żywieniowych ekstremistów. Poniżej mała przestroga.

Związki należące do pierwszej grupy (inhibitorów proteaz) występują w nasionach **roślin strączkowych, ziemniakach, nasionach roślin dyniowatych i zbożowych**. Hamują działanie proteaz zawierających serynę, czyli trypsynę oraz chymotrypsynę. Powyższe inhibitory występują w największych ilościach w: **nasionach soi, ciecierzycy, fasoli, soczewicy, bobiku, grochu** oraz nasionach **roślin strączkowych**.

Inhibitory łączą się z enzymami trawiennymi i są wydalone, przez co zmniejsza się ilość aktywnych enzymów dwunastnicy, czego skutkiem jest obniżone trawienie pożywienia. Im mniej białka ulegnie strawieniu, tym porcja będzie mniej kaloryczna. Niestety wraz z wydalaniem enzymów związanych z inhibitorami tracimy białko bogate w aminokwasy siarkowe, które są bardzo cenne dla organizmu. Wydalanie enzymów prowadzi do rozrostu trzustki, a w skrajnych przypadkach nawet do nowotworu. Medycyna opisuje także pozytywne skutki działania syntetycznych inhibitorów takie, jak hamowanie rozwoju nowotworów jelita grubego, piersi oraz skóry. Inhibitory syntetyczne mogą mieć zastosowanie w leczeniu ostrych zapaleń trzustki. Niemniej stosowanie tych inhibitorów w diecie wspinacza nie jest zbyt pożądane, gdyż potrzebujemy dużo białka do budowania mięśni oraz regeneracji po ciężkim treningu.

Związki należące do drugiej grupy (inhibitorów alfa-amylaz) występują w: **ziarnach zbóż, kukurydzy** oraz **nasionach roślin motylkowych**. Zbyt restrykcyjna dieta bogata w powyższe enzymy może doprowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych. Zbyt duże przyjmowanie inhibitorów proteaz może doprowadzić do uszkodzenia wchłaniania białek, czyli do braku

ich wykorzystania, co spowoduje, że nie będziemy w stanie rozwijać swojej mocy. Przesada w przyjmowaniu inhibitorów amylaz prowadzi nas do anemii.

Inhibitory lipaz działają w żołądku i jelicie cienkim, czyli są to inhibitory trzustkowe i żółdkowe o przedłużonym działaniu. Hamują one trawienie, czyli blokują rozkład tłuszczu do małych elementów, co powoduje niepryswajanie ich przez organizm i wydalanie nadmiernej ilości tłuszczu. Zbyt duże przyjmowanie tych inhibitorów może doprowadzić do – oprócz spadku tkanki tłuszczowej – niedoboru witamin rozpuszczalnych w tłuszczach takich, jak: A, D, E, K. Po odstawieniu tego inhibitora z diety widoczny jest efekt jo-jo, gdyż przy takiej samej diecie jest większe wchłanianie tłuszczów. Ludzie uzależniają się od tego typu substancji, gdyż jej przyjmowanie powoduje widoczne efekty.

GOSPODARKA WODNO-ELEKTROLITOWA

Istotną rzeczą przy podejściu do każdego treningu jest gospodarka wodno-elektrolitowa. Musimy dbać o to, aby zachowywać stan równowagi wodno-elektrolitowej, czyli rozmieszczenie elektrolitów w przestrzeniach wodnych organizmu w granicach ich fizjologicznych stężeń. Dzięki wodzie w ludzkim organizmie mogą zachodzić procesy metaboliczne, przenosi ona składniki pożywienia do narządów i komórek ustrojowych, jednocześnie umożliwiają wydalanie z organizmu produktów przemiany materii, np. związków toksycznych. Woda stanowi odpowiednie środowisko dla procesów biologicznych, gdyż jest świetnym rozpuszczalnikiem wielu związków chemicznych. Woda dzięki swoim właściwościom fizycznym takim, jak wysoka temperatura parowania i dobre przewodnictwo cieplne, ułatwia wymianę ciepła w organizmie oraz reguluje temperaturę ciała.

Zawartość wody w organizmie jest uwarunkowana przez wiele czynników takich jak: płeć, wiek, ilość tkanki tłuszczowej. Zawartość wody u noworodka stanowi 75-80% masy ciała, a u dorosłego człowieka wynosi ona około 60%. Wartość ta ściśle uzależniona jest od ilości tkanki tłuszczowej, w której jest stosunkowo mała zawartość wody (10-20%), stąd u osób otyłych jest procentowo mniej wody ustrojowej. Podobnie jest z kobietami, które mają większą zawartość tłuszczu niż mężczyźni, mają jej procentowo mniej. W miarę starzenia się zmniejsza się zawartość wody dochodząca do 46% u kobiet i 54% u mężczyzn. Woda rozmieszczona jest w organizmie w dwóch przestrzeniach: wewnątrzkomórkowych oraz zewnątrzkomórkowych. 2/3 wody umiejscowione jest wewnątrzkomórkowo. Wielkość przedziałów przestrzeni poza- i wewnątrzkomórkowej zależy od ilości wody w obrębie każdej z nich, a jej rozkład uzależniony jest od ich osmolalności, którą regulują

nerki zagęszczając lub rozcieńczając moczu. Kiedy mamy do czynienia z większą utratą wody, nerki ograniczają jej wydalanie do minimum i w ten sposób chronią organizm przed odwodnieniem.

Zapotrzebowanie na wodę, którą organizm traci w drodze wydalenia mierzalnego (mocz) oraz niewidocznego (pocenie się oraz za pomocą nabłonka dróg oddechowych) jest indywidualne i różni się znacząco u poszczególnych grup osób. Zależy ono od wielu czynników: wieku, stopnia aktywności fizycznej, wydatku energetycznego, temperatury otoczenia oraz wilgotności powietrza.

Minimalne zapotrzebowanie na wodę, aby nie występowały zmiany patologiczne to litr na dobę. Istnieją także tacy specjaliści, którzy zaniżają te wartości do 600-800 ml, określając je jako niezbędne minimum do utrzymania przez bardzo krótki okres procesów życiowych dorosłego człowieka. Maksymalna ilość wody nie powinna przekraczać możliwości wydalniczych nerek. Zalecana ilość wody, jaką dorosła osoba powinna dostarczać do organizmu jest 30 ml na 1 kg masy ciała na dobę. W odniesieniu do wartości energetycznej przyjmowanego pokarmu przyjmuje się 1 ml wody na 1 kcal spożytego pokarmu. Zapotrzebowanie na wodę jest zmienne w zależności od różnych czynników: podwyższona temperatura ciała (wzrost o 10% na każdy stopień Celsjusza), zwiększona aktywność fizyczna, wysoka temperatura otoczenia i wilgotność powietrza, stała utrata płynów drogą przewodzenia pokarmowego, nadmierna wentylacja płuc oraz stały hiperkatabolizm. Trzeba pamiętać, że szybkie ubytki wody z organizmu powodują biegunka i wymioty. Utrata wody wiąże się ze zwiększonym wydalaniem elektrolitów występujących w największych ilościach w płynach ustrojowych takich jak: sód, chlor, potas, co prowadzi do zaburzeń równowagi elektrolitowej. Odwodnienie organizmu najbardziej niebezpieczne jest dla dzieci oraz osób dorosłych przy zwiększonej aktywności fizycznej. Podczas uprawiania sportu oraz pracy w wysokich temperaturach należy pić nawet cztery do pięciu litrów na dobę. Pamiętajmy, że podczas uprawiania sportu, moment, w którym pocujemy pragnienie, świadczy, że już się odwodniliśmy i powinniśmy go unikać, dlatego uzupełniamy płyny w miarę systematycznie podczas trwania całego treningu.

Woda jest konieczna dla zachowania w organizmie prawidłowych procesów biologicznych, jej strata powinna być wyrównywana poprzez podaż. Najwięcej wody dostarczamy organizmowi poprzez napoje, dużo mniej ze stałymi posiłkami, a jeszcze mniej za pomocą przemian metabolicznych. U człowieka o umiarkowanej aktywności fizycznej w klimacie łagodnym woda wydalaną jest poprzez: płuca (400-550 ml), przez skórę (600

ml), moczu (1000-1550 ml) oraz kału (100-150 ml). Zatem suma wydalanej wody u takiej osoby wynosi 2000 do 2850 ml na dobę.

Zawartość wody w stałym pożywieniu jest zróżnicowana. Tłuszcz oraz cukry prawie wcale jej nie zawierają. Warzywa i owoce, które zawierają jej blisko 90%, ryby oraz mięso mają 70-80%, chleb 37%, mąka 10-13%, masło i margaryna około 16%. Dlatego możemy praktycznie nieświadomie przyjąć około litra wody z produktów stałych. Zalecane jest, aby dzienna racja pokarmowa zawierała w sobie około 70% wody. Jako ciekawostkę dodam, że organizm ludzki wytwarza pewną ilość wody wskutek katabolizmu składników energetycznych, czyli spalania tłuszczów, węglowodanów i białek. Powstaje w ten sposób tak zwana woda oksydacyjna. Średnio powstaje 300 ml takiej wody na dobę. Na każde 100 kcal wytworzonej energii powstaje 14 ml wody.

Za utrzymanie równowagi między wodą wewnątrzkomórkową a zewnątrzkomórkową odpowiedzialne są wszystkie elektrolity, jon potasowy odpowiedzialny jest za utrzymanie objętości osocza, a potasowy – komórek. Przy odwodnieniu dochodzi do przemieszczenia się wody z komórek do osocza, czyli przestrzeni międzykomórkowej, aby wyrównać stężenia. Następstwem tej migracji jest odwodnienie wewnątrzkomórkowe, którego objawami są: zwiększone pragnienie, rozdrażnienie, bezsenność, zaczerwienienie skóry, utrata apetytu i osłabienie sił fizycznych, bóle głowy, zaburzenia oddychania, upośledzenie wydzielania śliny oraz wysychanie błony śluzowej jamy ustnej. Przy odwodnieniu zmniejsza się ilość wydalanego potasu, co jest bardzo groźne przy wysokich temperaturach, gdyż może wówczas dojść do przegrzania organizmu i zaburzenia termoregulacji, co pogłębia patologiczne skutki odwodnienia. Dlatego powinniśmy zwracać uwagę, jaki jest skład napojów izotonicznych, jakie kupujemy. Trzeba pamiętać, że powinny zawierać śladowe ilości jonów sodu i potasu.

Organizm ma mechanizmy ochronne na zbyt małą podaż wody. Zmniejszenie wydalania moczu z 1,5-2l do 300-400 ml na dobę, które stanowi wartość graniczną. Jeśli wydalanie jeszcze się zmniejszy dochodzi do samozatrucia organizmu przez nieusunięte produkty przemiany materii, pochodzące głównie z przemiany białkowej tkanki, jak: mocznik, kreatynina i inne. Sportowców na pewno najbardziej interesuje to, że niedobór wody w granicach 2-3% masy ciała obniża wydolność fizyczną 5-8%. Natomiast utrata wody ustrojowej w ilości 20% prowadzi do śmierci.

Niebezpieczna jest również zbyt duża podaż płynów skąpych w elektrolity, która nie może być wydalana. Prowadzi to do zwiększenia objętości osocza i obniżenia osmolalności (hipoosmia). Może mieć wówczas miejsce

tak zwane zatrucie wodne. Przemieszczanie wody z płynu tkankowego do komórek i prowadzi do ich obrzęku, zwłaszcza mózgowych i charakteryzuje się osłabieniem, nudnościami, wymiotami, brakiem łaknienia, drgawkami i może doprowadzić do śpiączki.

Dlatego warto zwrócić uwagę na to co pijemy i w jakiej ilości. Dlatego wybieramy podczas treningu napoje, które posiadają elektrolity, takie jak: napoje izotoniczne, ale także woda mineralna. Im woda jest bardziej mineralizowana, tym więcej ma w sobie elektrolitów! Wybierając napoje, zwracamy uwagę jak dużo zawierają one jony: sodu, potasu, magnezu i wapnia.

GOSPODARKA Kwasowo-Zasadowa

Myśląc o naszej diecie powinniśmy skupić się tak że na równowadze kwasowo-zasadowej. Otóż wielu sportowców dla osiągnięcia wcześniej założonych celów zaczyna się specyficznym odżywianiem, kładąc nacisk na pewne produkty spożywcze, a omijając inne. Każdy z nas słyszał o przekraczaniu progu mleczanowego, który powoduje zakwaszenie mięśni, a co za tym idzie ich niedotlenienie. Dlatego stajemy się bardziej zmęczeni. Całkowicie zrozumiałe jest, kiedy się tak dzieje podczas mocnego treningu siłowego, lecz nasza dieta również ma na to wpływ. Produkty spożywcze mogą wpływać na nasz organizm zakwaszająco lub alkalizująco, zależnie od zawartych w nich pierwiastków, dlatego skład racji pokarmowej nie pozostaje obojętny na gospodarkę kwasowo-zasadową. Od ich wzajemnych proporcji będzie zależało oddziaływanie na skład jonowy płynów ustrojowych. Proporcja ta jest oparta na stosunku pierwiastków kwasotwórczych (chlor, fosfor, siarka) do zasadotwórczych (sód, potas, wapń, magnez).

Większość spożywanych przez nas produktów ma nadmiar składników zakwaszających. Dotyczy to przede wszystkim mięsa i jego przetworów, drobiu, ryb i jaj (zwłaszcza żółtko), w nieco mniejszym stopniu produktów zbożowych. Białka i fosfolipidy są bogatym źródłem siarczanów, fosforanów oraz kwasu moczowego. Źródłem produktów alkalizujących są warzywa, owoce i mleko. Te pierwsze zawierają duże ilości kwasów organicznych (kwas jabłkowy, cytrynowy, winowy i inne) utlenianych w organizmie w CO₂. Wydychanie dwutlenku węgla powoduje powstanie nadmiaru kationów: sodu, potasu, wapnia oraz magnezu, które równoważą nadmiar kwasów powstających w ustroju. W ten sposób kationy te mogą neutralizować zakwaszenie organizmu.

Podane poniżej produkty ułożone są w porządku chronologicznym od najbardziej zakwaszających bądź alkalizujących do najmniej. Produkty spożywcze

powodujący zakwaszenie organizmu to: wieprzowina, kasza jęczmienna, szynka, dorsz, jaja, wołowina, płatki owsiane, cielęcina, ryż i makaron. Produkty alkalizujące to: ziemniaki, buraki, cytryny, wiśnie, marchew, pomidory, agrest, gruszkę, truskawki, jabłka, mleko, kapusta.

Przy przeciętnej diecie w organizmie zawsze powstaje nadmiar kwasów. Organizm człowieka jest więc bardziej przystosowany do obrony przed zakwaszeniem niż na wyrównanie zmian prowadzących do zasadowicy. Zatem do zachowania równowagi kwasowo-zasadowej, należy dbać o spożywanie odpowiednich produktów o właściwościach zasadotwórczych.

MIÓD

Zdążyliśmy już wszystkich przestraszyć, jak bardzo miód może być niebezpieczny, ze względu na możliwość wytworzenia się w nim akrylamidu. Jednak zawierzcie nam, że nie jest tak źle i zachęcamy wszystkich do stosowania w swojej diecie miodu, jako środka na całe zło. Miód oprócz tego, że jest słodki, jest także zdrowy, co mamy nadzieję udowodnimy poniżej.

Na początku tego podrozdziału chcielibyśmy podejść do kwestii miodu ze strony teoretycznej. W Polsce mamy następujące odmiany miodów nektarowych: rzepakowy, lipowy, wrzosowy, gryczany, akacjowy i koniczynowy; wielokwiatowe oraz spadziowe. Dzielimy je tak ze względu na ich pochodzenie. Pszczoły zbierają nektar, czyli zagęszczony sok roślin, natomiast spadź jest to sok rośliny przetworzony przez mszyce i czerwce. Pszczoły to naprawdę pracowite owady: aby wyprodukować 1 kg miodu, muszą zebrać nektar z około 1,3 miliona kwiatów rzepaku albo 800 tysięcy kwiatów akacji lub z 8 milionów kwiatów gryki czy 6,5 miliona kwiatów wrzosu. W ulu zachodzą z nektarem czy spadzią zmiany i dochodzi do dojrzałości miodu, czyli zostaje odpowiednio zagęszczony, cukry złożone zostają przekształcone w proste, wówczas zostaje wzbogacony o enzymy, kwasy organiczne, a także niektóre aminokwasy. Dojrzałość miodu można określić w czasie przelewania. Kiedy miód jest na tyle gęsty, że w czasie przelewania układa się warstwami, oznacza to, iż jest dojrzały, natomiast kiedy tworzy się wgłębienie – miód jest niedojrzały. Każdy miód się krystalizuje i to świadczy o jego gatunku. Im lepsza jakość miodu, tym szybciej się on scurza. Miód skrzystalizowany łatwo można doprowadzić do stanu płynnego, podgrzewając go. Lecz trzeba się mieć podczas tej czynności na baczności, gdyż powyżej 45°C traci on prawie wszystkie wartości lecznicze i odżywcze.

Miód to przede wszystkim cukry. Barwa miodu uzależniona jest od różnego rodzaju barwników, największe znaczenie ma β-Karoten – prowitamina

i prekursor witaminy A, neutralizuje wolne rodniki w organizmie, stosowany jest jako lek przy chorobach wzroku i skóry. Spośród białek, jakie występują w miodzie ważną rolę biologiczną spełniają enzymy, które pochodzą z gruczołów ślinowych pszczoł, dzięki nim powstaje w miodzie związek o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych. Ponadto w miodzie można znaleźć takie mikroelementy, jak: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, mangan, kobalt, a także stwierdzono niewielkie ilości witamin przede wszystkim z grupy B oraz kwas foliowy.

Miód ma właściwość wzmacniającą, dzięki dużej ilości cukrów prostych – glukozy i fruktozy. Są one wchłaniane w układzie pokarmowym bezpośrednio do krwi, gdzie w zależności od potrzeb przetwarzane są w energię lub odkładane w wątrobie w postaci glikogenu – stanowiącego materiał zapasowy w komórkach. Cukry proste biorą także udział w procesie detoksykacji, chroniąc w pewnym stopniu organizm przed działaniem zanieczyszczonego środowiska i obniżając toksyczne działanie alkoholu, nikotyny oraz innych używek. W miodzie obecna jest acetylocholina, która obniża ciśnienie i poprawia krążenie krwi, natomiast cholina działa ochronnie na wątrobę. Jony metali stymulują produkcję czerwonych krwinek oraz hemoglobiny. Antybakteryjne właściwości są wynikiem kompleksowego działania kilku czynników: powstawanie nadtlenku wodoru, będącego efektem aktywności oksydazy glukozy i katalazy; oraz wysokim ciśnieniem osmotycznym. Niektórzy sądzą, że może się to także wiązać z działaniem olejków eterycznych i flawonoidów, występujących w miodzie w niewielkich ilościach. Miód ma także właściwości przeciwzapalne, odnawiające i oczyszczające.

Dlatego warto jeść miód, nie tylko wtedy, gdy pocujemy, że przeziębienie się do nas dobiera, ale także by dostarczyć naszemu organizmowi energii, pamiętając jednocześnie, że każde 100 kcal przekształca się w 14 ml wody metabolicznej. Dlatego uważamy, iż każdorazowa konsumpcja miodu ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Mamy nadzieję, że powyższy artykuł zaciekał czytelników i skłoni ich jednocześnie do pogłębienia wiedzy na temat swojego organizmu oraz zagadnień żywieniowych. Mamy nadzieję, że konkluzja tego artykułu nasuwa się sama, a naszym hasłem przewodnim podczas pisanego tego artykułu brzmiało: „Każdy fanatyzm odbiera rozum”. Dlatego nasz tekst sprowadza się jedynie do wywołania refleksji na temat diety i zagadnień z nią związanych. Życzymy zatem wszystkim smacznego.

Nic za darmo

– czyli rozmowy o treningu Łukasz Korzeniewski

Jest w naszym klubie grono osób, których przejścia rokrocznie budzą powszechne uznanie i podziw środowiska. Wielu z nas może o nich tylko pomarzyć. Być może, zamiast marzeń lepiej wziąć się do pracy i odpowiednim treningiem osiągać kolejne sukcesy? Pytanie tylko: jak to zrobić?

Postanowiłem zgłębić temat. Na rynku jest coraz więcej publikacji (mniej lub bardziej udanych) poruszających kwestie treningu wspinaczkowego i treningu ogólnie. Wiadomo jednak, że nic nie dostarczy lepszej wiedzy, niż sięgnięcie do źródeł. Ja sięgnąłem po wiedzę i doświadczenie szóstki bohaterów tego artykułu, od których postanowiłem wyciągnąć jak najwięcej informacji.

Mimo lat, ciągle zmotywowani

Wśród moich rozmówców nie było nikogo, kto wspinąłby się krócej niż 10 lat. To szmat czasu. Zważywszy na liczne życiowe zawirowania i pokusy, ciężko być niezmiennie skupionym na podnoszeniu swojego poziomu. A jednak się udaje. Wyjaśnią to najlepiej słowa **Rafała Pawińskiego**: *Najbardziej inspirują mnie drogi w skałach. Kiedy na przestrzeni lat robiłem różne drogi, i zawsze znajdowałem jakąś kolejną – nawet nie chodziło o wycenę, tylko o konkretny ruch, którego kompletnie nie mogłem zrobić – to wracałem zimą na panel i ćwiczyłem, trenowałem. Wracałem potem pod drogę, na której wisiałem ileś tam czasu i nagle okazywało się: ojej, jakie to proste!*

Potwierdza to także **Stefan Madej**: *Pokonanie trudnej drogi jest dla mnie nagrodą i wystarczającą motywacją, żeby się zabrać za trening i spróbować zrobić kolejną. Ciekawie o motywacji opowiada*



fort. Marcin Nowogródzki

Bartek Jarosiewicz: *Nie wyobrażam sobie nie wspinając się. To znaczy, jeśli nie jestem skontuzjowany, to uwielbiam to robić. To jest podstawowa motywacja, żeby po prostu iść na ścianę – to jest dla mnie zabawa, radość. A motywacja do ciężkiego treningu przychodzi, kiedy chcę zrealizować jakiś cel. Bez pracy nic nie przyjdzie i jeżeli chcesz odnieść sukces, to musisz ciężko na niego zapracować. Jak mam cel w postaci wyjazdu, wiem że będę miał 2 tygodnie w rejonie, który bardzo lubię, to po prostu sprawa jest jasna.*

Nawigacja też niezwykle ważna

Fajda i motywacja to jednak nie wszystko. Trzeba mieć cel, do którego się zmierza, aby nie krążyć i nie stać w miejscu niczym we mgle. W sedno trafia tutaj **Kuba Główka**: *Trzeba planować. Przeprowadzić cykl treningowy od początku, czyli od oceny tego, w jakim*

W ubiegłym [2012 – przyp. red.] roku tak sobie pomyślałam, że VI.5 to będzie projekt na całe wakacje. Byłam się w stanie z tym pogodzić, bo droga była po prostu tak cudowna, że byłam w stanie się po niej długo i z przyjemnością wspinąć, gdyby nie padła od razu. Jak mi się coś podoba, to dopiero potem sprawdzam cyfrę. Nieważne co to będzie, ważne, żeby linia była fajna. Zresztą pierwszą 8a tak właśnie zrobiłam. Nie wiedziałam co to jest, ale stwierdziłam, że jest po prostu tak ładna droga, że chcę ją zrobić.

Marta Czajkowska

jestem miejscu, a potem zaplanować jak dojść do tego miejsca, w którym chce się być. Tak naprawdę, moim zdaniem, planowanie jest tutaj kluczem do sukcesu. I dobra ocena siebie na początku i w trakcie treningu. Wykonanie to już jest rzecz wtórna. To jest coś, co można w jakiś sposób naigrać. Bo da się ominąć jakiś trening, przenieść go, trochę pozmienić, a i tak wyjdzie dobrze.

Wtórnie mu w tym aspekcie Bartek: *Trzeba mieć cel, który jest realny. Nie tak, że sobie wymyślę, że za miesiąc zostanę mistrzem Polski, tylko muszę celować w to, co jest dla mnie rzeczywiście osiągalne. Muszę mieć czas, żeby zrealizować ten cel i rzetelnie się do tego przyłożyć. Najpierw kartka i rozpisuję treningi, a później się przykładam. Nie może być tak, że jak dzisiaj mi się nie chce, to robię coś innego, tylko po prostu jest plan i musi być jego realizacja. Moim zdaniem, wtedy musi przyjść wynik. Niekoniecznie wymierny, w postaci konkretnego miejsca na zawodach, bo czasem zdarza się, że one nie są obiektywne – są sytuacje loteryjne. Ale jeżeli trenujesz od dłuższego czasu, to wiesz kiedy jesteś silny i wiesz kiedy ten trening przyniósł efekty.*

A jak już mamy określone cele i chcemy sprawdzić, czy rzeczywiście podążamy zgodnie z planem, wtedy z pomocą przychodzi tak prozaiczna czynność jak dzienniczek treningowy. Oczywiście, nie każdy wspinacz takie zapiski prowadzi, ale dla czego warto to robić, wyjaśnia Rafał: *Robię notatki, prowadzę dziennik treningowy. Pamięć jest ulotna i czasami się słyszy: jestem bez formy, nie zgina mi się, itp. Wystarczy wtedy sięgnąć do takiego zeszytiku, do treningów sprzed pół roku i nagle się okazuje, że na drążku to się ledwo podciągałem z dychą, a teraz z piętnastką robię serię.*

Oczywiście kluczem do rozwoju jest także wiedza, co doskonale rozumie Stefan: *Staram się jak najwięcej edukować. Czytając, rozmawiając ze znajomymi, obserwując siebie. Wyłapując to z czym mam problemy, to co mi dobrze wychodzi na treningu, itd. Obecnie zdecydowanie bardziej skupiam się na swoich słabych stronach.*

Plan swoje, a mój...?

Są pewne ryzyka związane z działalnością treningową. Jak skutecznie unikać przygód? Najlepiej chyba zadbać o zdrowy rozsądek. I pomimo tego, że większość moich rozmówców traktuje trening jako coś niezwykle ważnego, to np. Bartek, spytany co musi się wydarzyć, żeby opuścił trening, odpowiada: *Trudno mi*



fort. Michał Rudy Żaczek

Mając talent można dużo osiągnąć nie robiąc wiele, ale wtedy nie dowiesz się na co cię stać. A ciężką pracą, nawet nie wiedząc czy jesteś utalentowany czy nie – to jak będziesz trenował na maksa, na pewno się tego dowiesz. U mnie to raczej jednak talent. Chociaż teraz planuję się za siebie zabrać, ale co roku tak mówię ☺.

Kuba Jodłowski

to sobie wyobrazić. Gdy jestem w pełni sił i mam jakiś cel, to nie opuszczam, to jest dla mnie bardzo ważne.

Jednak każdy z nich nauczył się słuchać swojego organizmu. Dobrą radę daje **Kuba Jodłowski**: *Ja mam takie podejście, że jak się bardzo nie chce iść na ścianę, to lepiej zostać w domu, bo to nie ma sensu. Trzeba się wstrzymać w swój organizm, który wysyła nam sygnały, że jest się przemęczonym. Podobne, choć nieco inne zdanie ma Rafał: *Jest mało sytuacji, w których odpuszczam trening. Chyba, że faktycznie jest tak, że mam założony jakiś cel treningowy, a na treningu okazuje się, że kompletnie mi nie idzie, to wtedy zmieniam. Trenuję, ale zupełnie coś innego. Ale jeśli jest zaplanowany trening, to musi się odbyć.**

Uwaga, zagrożenie!

Trening musi być, ale czasami być go po prostu nie może. Nasi sportowcy za największe ryzyko związane z treningiem niemalże zgodnie uznali kontuzje. Części z nich można na pewno zapobiec stosując odpowiednią rozgrzewkę. Niezłym sposobem wydaje się być metoda Kuby Główki. *Mam procedurę, którą oczywiście sobie modyfikuję, rozszerzam lub czasami skracam, gdy mi się spieszy. Ale generalnie mam ustaloną, że zaczynam się rozgrzewać w określony sposób. Trochę ogólnych ćwiczeń, trochę rozciągania – takiego dynamicznego, nie statycznego – i zawsze dochodzę do tego, żeby zrobić 100 łatwych przechwyty, które mają mi zakończyć rozgrzewkę. Wykonuję je partiami. Robię 10, schodzę ze ściany, chwilę rozciągania. Potem 20, rozciąganie, 30, 40... I jak zrobiłem 40, to akurat mi stuknęła setka. Więc robię sobie taką serię króciutkich obwodów, ale naprawdę łatwych, na bardzo „łajutowym” poziomie.*

Nie bez znaczenia dochodzi także potreninowa regeneracja. I nie chodzi tutaj o jakąś wy-

szukaną odnowę biologiczną, siła tkwi przecież w prostocie. Jak wiadomo nie od dziś, najlepszym rodzajem odnowy biologicznej jest po prostu dobry sen. Okładnie tak, jak twierdzi **Marta Czajkowska**: *Staram się wysypiać. Zdecydowanie chodzę spać wcześniej niż kiedyś. Aczkolwiek z regeneracją jest słabo. W okresie gdy mam dużo zawodów, to po prostu zarzucam rower, na którym zwykle jeżdżę do pracy. Dwadzieścia parę kilometrów na rowerze, poza wspinaniem i prowadzeniem zajęć, gdzie często muszę prowadzić rozgrzewkę, pokazać baldy, zawiesić wędkę... Nogi mi z dupy wychodzą, a wieczorem czuję się jak warzywo. ... i staram się siadać, za każdym razem kiedy mam możliwość. Czy w trakcie zajęć, czy*

Zapisuję wszystko co robię. To się wiąże z planowaniem, mam rozpisaną taką tabelkę, którą aktualizuję. W związku z tym, że planuję i zapisuję to co zrobiłem, mam też taką obsesję, którą zresztą zaczerpnąłem z jednej książki, żeby liczyć przechwyty. I praktycznie zawsze jak się wspinam, no może na boulderach nie, ale w każdej innej aktywności, to liczę każdy ruch. I tak, każdy kolejny przechwyt to w głowie jest, raz, dwa, trzy..." i tak do stu czy ile tam robię. Na trawersie nie jestem po prostu w stanie opędzić się od przeliczania każdego ruchu.

Kuba Główka



fot. Jola Główka

w trakcie swojego treningu, czy jak jadę w autobusie, to się zachowuję jak staruszka, która szuka siedzącego miejsca. Oczywiście jak jest jakaś staruszka to nie siadam ☺. Ale staram się takie 5-minutowe momenty wykorzystywać na maxa.

Rafał podaje inny ciekawy sposób: *Najlepszy odpoczynek to odpoczynek aktywny. Ale aktywność musi być odmienna. Jeśli trenujemy wspinanie, to wszelkie inne aktywności typu bieganie, jazda na rowerze, pływanie, kajakarstwo, to jest dla ludzi sportu wypoczynkiem. Zmiana aktywności odświeża.*

Swoje trzy grosze w kwestii regeneracji dodaje Kuba Jodłowski: *Przekonałem się do tego, że masaż działa jako świetna regeneracja. To daje naprawdę sporo. I jeszcze Stefan: Od kilku lat zwracam uwagę na dietę. To bardzo przekłada się na regenerację. No i dosłownie: dobry rest. Po każdym treningu musisz wiedzieć, ile powinien odpocząć.*

Zdrowy rozsądek przede wszystkim

W tym akapicie warto przywołać anegdotę opowiedzianą przez Kubę Główkę, bo wprawdzie płynnie z niej jeden pozytyw, ale chyba lepiej takich sytuacji unikać. *Jak byłem trochę młodszy, to sobie wymyśliłem, że będę strasznie silny, kiedy będę w domu wisiał na framudze. Wiązało się to z tym, że zupełnie bez rozgrzewki wieszałem się na cienkiej framudze i zaczynałem się podciągać. W efekcie pokasowałem się strasznie szybko – stawy mi strzeliły. I miałem rozwalony faler w prawej ręce. Przez pół roku się pogarszało, bo cały czas chciałem się wspiąć, a potem na kolejne pół roku musiałem przestać to robić. Jednak w tym okresie, kiedy już się teoretycznie nie wspiąłem, ale mogłem korzystać z lewej ręki, uparłem się, że jednak coś będę robił. Chodziłem na ścianę, a wspinając się używałem tylko lewej ręki. Najciekawsze jest to, że tak silnej ręki, tak silnego ścisku, nigdy już nie miałem i chyba nie będę miał. A po przerwie jak tylko zacząłem się wspiąć, to lewą ręką trzymałem się wszystkiego, takich gniotów, że nikt na ścianie, ani nawet ja sobie teraz tego nie wyobrażam. Łapałem lewą ręką czegoś i uważałem to za świetny chwyt. Nie jestem w stanie tego odтворzyć ☺ Mimo że nadal próbuję wspiąć się jedną ręką.*

Nie wszystko da się wytłumaczyć

Ile byśmy nie przeczytali mądrych książek i z iloma autorytetami nie porozmawiali, zawsze napotkamy w życiu coś, co burzy nasz dotychczasowy światopogląd. Chodzi mi o wszelkiego rodzaju irracjonalne zjawiska. Na szczęście, Marta już z większością z nich się rozprawiła i rozumiała, że z pechem da się również walczyć. Łatwo jest zważyć winę na pecha. Kiedyś zwałalam ją też na to, że jestem za niska. A potem się okazało, że kurduple muszą skakać i tyle. W skałach też czasami jest tak, że już człowiekowi się nie chce albo jest trochę za zimno, albo można narzekać na to, że chwyt są wilgotne. A tak naprawdę to siedzi w głowie. Nie ma co zwać winy. Jak jest ewidentnie mokro to jasne, ale jak ty narzekasz, że jest mokra skała, a ktoś przechodzi i robi tę drogę i dla niego nie była mokra, to znaczy, że nie chodziło o warunki zewnętrzne, tylko o wewnętrzne, o szukanie tłumaczenia.

Zapewnia jednak nie chce Stefan. *U siebie zauważyłem tylko jeden rytuał. Człowiek nawet nie wie czemu to robi. Po prostu czuje, że mu to przeskadza, jeśli tego nie robi. Oczywiście to jest głupota, jak większość rytuałów. Zawsze zdejmując buty czy klapki pod drogą, a zakładając buty wspinaczkowe, nie może zdarzyć się tak, że położę prawy but po lewej, a lewy po prawej. Zawsze muszą leżeć normalnie, żeby mi to nie zaprzętało później głowy. Inny sposób walki z przeciwnościami losu przedstawia Kuba Jodłowski: Jest taki jeden napój, taki niebieski, izotoniczny. Jak tego z Olkiem [Romanowskim – przyp. red.] nie kupimy na zawody, to może być źle.*

Wszystko jest dla ludzi...

Skoro poruszyłem już temat napojów, to jedno z ciekawszych pytań dotyczyło alkoholu i suplementów. Może samo pytanie nie było szczególne, ale odpowiedź bardzo interesująca. Bez wątpliwości odpowiedział na nie Kuba Jodłowski, który stwierdził śmiejąc się: *Jak bym miał z czegoś zrezygnować to z suplementów. Bartek dodał: Jak bym miał wybrać – to alkohol. Ale stosuję obydwie te rzeczy.*

Nikt oczywiście nie zachęca do picia na umór, co najlepiej obrazuje Marta: *Lubię piwo i wino. Przyznam... zwłaszcza w skałach – piwko po całym dniu jest dobre, tym bardziej, gdy wokół jest kupa ludzi i jest sympatycz-*

Staram się znaleźć złoty środek w kwestii odżywiania. Zdarza mi się sporo poświęcić, ale z drugiej strony, czasem pozwalam sobie na jedzenie przed snem w Macu, żeby dbać też o psychę. Przecież gdybym cały czas jadał serki wiejskie i kefyry to myślę, że radość z życia i wspinania byłaby troszeczkę mniejsza.

Stefan Madej



fot. Ola Jarosiewicz

Pierwszy kampus, na którym naprawdę lubiłem trenować, był zrobiony w BUWIE. Tylko listewki były na półtora paliczka. Czyli po którejś serii robiły się odgniecenia. No i któregoś razu zrobiły mi się takie, że nie było krwi, ale zeszała mi skóra. Miałem takie bąble, że je zdjąłem po drugiej serii bodając. I ktoś przeżarty z obsługi ściany, nie pamiętam, jaka dziewczyna chyba, podeszła i mówi, "no to co... po treningu i do domu..." A ja mówię: "Nie, zaplastruję się i dokańczam".

Bartek Jarosiewicz

nie. Najfajniej wspominam sytuację sprzed dwóch lat, kiedy byliśmy z Jackiem [Wacławczykiem – przyp. red.] we Francji. Przerzuciliśmy się tam na takie małe sikaczki francuskie – to ma niecałego „volta”, no i butelka 0,3 l. To nam idealnie pasowało. Bo było lekkie. Czulałem, że się napiłam piwa, ale następnego dnia nie miałem kaca. Nie przeginam – dla mnie butelka piwa, jedna na weekend, to jest dużo. A najchętniej pół. Jeżeli chodzi o suplementy, to nie używam ich na co dzień. Natomiast w okresie przedstartowym i czasami w skałach, na długich wyjazdach, kiedy się gorzej je, bo np. nie ma dostępu do mięsa, czy świeżego nabału, to wtedy zażywam aminokwasy. Ale tylko sporadycznie, bo mam wrażenie, że organizm się uzależnia, przyzwyczaja. No i teraz... kilka dni przed zawodami, jakąś małą dawkę. Biorę mniej niż jest wskazane. Staram się w sobie dużo chemii nie ładować.

Bat czy przyjaciół?

Zacznijmy od tego, co zauważył Stefan: *Wspinanie w gronie dobrych znajomych jest najważniejsze. Jest to sport indywidualny, ale praktycznie każdy potrzebuje interakcji z innymi. Niestety, często poruszonym problemem moich rozmówców jest fakt, iż z racji różnych obowiązków, zmuszeni są trenować indywidualnie. Owszem, czasem dobrze jest wybrać się*



fot. arch. Stefan Madej

Jako instruktor często spotykam się z osobami, które są zbyt mocno zmotywowane i chcą wszystko naraz. Na początku to jeszcze uchodził płazem, bo treningi są delikatne. Ale gdy trenujemy już na poważnie, to ten umiar w treningu jest naprawdę ważny. Jeśli się zagalopujemy i chcemy za dużo, to jest to najszybsza droga do kontuzji.

Rafał Pawiński



foto. Mirek Nietupski

na ścianę samemu, np. żeby zrobić serię obwodów, jednak towarzystwo jest tutaj niezmiernie ważne. Co jest równie ważne? Pewnie wielu początkujących usłyszy, że „robienie metrów” w skale, wspinanie się w różnego typu formacjach. To niezaprzeczalny fakt, ale ciekawą podpowiedź daje Kuba Jodłowski: *Dobrze jest ćwiczyć odważne ruchy na trawersie. Żeby samemu kombinować. Szczególnie dla początkujących. Zamiast przechodzić podczas rozgrzewki trawers w ten sam sposób, wymyślać jakieś na pozór najdziwniejsze ruchy. Nawet jeżeli wydaje ci się, że się nie da, to trzeba po prostu próbować.*

A może, skoro nikt w towarzystwie nie ma czasu, należałoby rozważyć skorzystanie z usług trenera? Na pytanie, czy warto mieć trenera, większość z moich rozmówców odpowiada, że oczywiście tak. Następująco motywuje to Bartek, który dodatkowo zauważa jeszcze jedną przypadłość polskiego wspinania sportowego: *Warto. Strasznie żałuję, że nie miałem trenera. Widzę teraz z perspektywy, po 3-4 latach wspinania nauczyłem się nie kontuzjować i ćwiczyć tak, żeby to przynosiło efekty. Natomiast na początku, ktoś kto wie co powinien robić, w jakiej kolejności, to jest niesamowity komfort. Zresztą, potwierdzi to chyba każdy kto skorzystał, a coraz więcej osób nawet na wysokim poziomie, korzysta z usług trenera. I dodaje: To jest polska specyfika, że osoby, które wspinają się naprawdę dobrze, nie mają trenera. To jest może ciekawostka, taka niechlubna – ale jesteśmy jedyną reprezentacją, która startuje w PŚ w boulderingu i nie mamy kogoś takiego jak trener. A na Zachodzie to przecież działa od lat.*

Podobne zdanie prezentuje Marta: *Na pewno na docieranie do pewnych rzeczy nie warto tracić czasu*

i dobrze jest, jeżeli jest ktoś – nawet jeżeli to nie jest taki trener przez duże ‘t’, z którym trenujesz cały czas – ale ktoś, kto po prostu się z Tobą dużo wspina i jest w miarę spostrzegawczy. Nie warto się wspinać po swoim. Jak się wspina po swoich obwodach, to zawsze sobie ułożę coś pod siebie. Więc fajnie jeśli jest ktoś, kto się wspina na twoim poziomie lub lepszym i wymyśli coś, co będzie twoje słabe strony punktować. Fajnie jest, jeżeli ktoś cię z boku pociśnie. Ktoś, kto powie ci „nie, spróbuj jeszcze raz” albo „nie, teraz odpocznij, widać że jesteś zmęczony, odpocznij pięć minut”. To jest fajne, choć nie każdy umie pracować z trenerem.

Aby utrzymać się na fali...

Oprócz suchych wyników, powinno się przecież mieć, także wiele przyjemności z tego co się robi. Co najbardziej w treningu lubi Rafał? *Lubię na treningu się zmęczyć. Wtedy jest najfajniej. Lubię trening, lubię kiedy po jakimś regresie przychodzi „peak”, kiedy widać ciężką pracę włożoną w trening. Oj, zgina się i jest fajnie ☺.*

Na zakończenie przytoczę anegdotkę opowiedzianą przez Martę: *Trudno to nazwać w ogóle treningami, ale bardzo fajnie mi się wspinano zawsze z Elżką Kubarską. Było po prostu cholernie wesoło. Kiedyś istniała ścianka na Stegnach, tzw. ścianka „u Kamila”, głównie tam się wspinaliśmy. I przyszedł jeden z zawodników, niejaki Remi. Przez jakąś chwilę próbował się z nami wspiąć, po czym wkurzony po pół godzinie wyszedł. Stwierdził, że to jest miejsce do trenowania, do ładunku, a nie do jakiegoś tam głupiego śmiania i do wygłupów i że z nami się absolutnie nie ma co wspiąć. Spytał się kiedy kończymy, bo on dopiero wtedy przyjdzie. Więc według mnie super, gdy jest wesoło. Mam kilka takich osób: właśnie Eliza, Karolina Gurba, czy taka ‘mała’ Olga Czyżewska. Generalnie jak jest wesoło, to dobrze się wspina i wbrew pozorom wcale się to nie musi odbić negatywnie na treningu. Może mniej jest tego wspinania, ale w sumie chodzi, kurczę o to, żeby było fajnie.*

I tego właśnie życzę wszystkim, którzy rozpoczęli już przygodę z treningiem, bądź dopiero mają to w planach. Żeby było fajnie!

LINA DYNAMICZNA

Hattrick

10.2

Oplot

Lina dynamiczna Hattrick 10.2 jest liną złożoną z czterech warstw. Ten zupełnie nowatorski pomysł łączy podłużnie prowadzony rdzeń ze spletkiem skręcanym z rdzeniem plecionym, który jest nakryty szorstkim międzyoplotem. Na nim znajduje się oplot w konstrukcji SBS.

Między oplot integrujący rdzeń z oplotem

Wszystkie warstwy są z poliamidu, lecz międzyoplot jest wykonany ze specjalnego poliamidu STAPL. Zastosowana konstrukcja i użyte materiały powodują podwyższoną żywotność liny i jej doskonałe parametry manipulacyjne. Lina zawsze zachowuje okrągły przekrój, doskonale kolaboruje z przyrządami asekuracyjnymi i wykazuje znikomy posuw oplotu.

Rdzeń

Opisana technologia jest chroniona patentem. Głównym jej zadaniem jest bezpieczeństwo użytkownika w sytuacjach awaryjnych, na przykład w momencie przecięcia oplotu liny. Lina wtedy nadal umożliwia dokonanie zjazdu lub wyjście po niej za pomocą przyrządów zaciskowych.



LINA POSIADA IMPREGNACJĘ PROTECT SHIELD WYKONANĄ W TECHNOLOGII TEFLON® EKO. PARAMETRY POJEDYNCZEJ LINY DYNAMICZNEJ HATTRICK 10.2 SĄ WYWAŻONE TAK, ŻE NADAJĄ LINIE ZNAKOMITĄ GIĘTKOŚĆ, ZWARTOŚĆ, WODOODPORNOŚĆ. JEJ KOLEJNYMI ZALETAMI SĄ ŁATWE WIĄZANIE I ROZWIĄZYWANIE WĘZŁÓW. ZNAČĄCYM ULEPSZENIEM LINY JEST SILNY OPLIT Z DOSKONAŁĄ ODPORNOŚCIĄ NA ŚCIERANIE.

największa ściana boulderowa
w centrum Warszawy

sekcje wspinaczkowe na wszystkich
poziomach zaawansowania

w każdy piątek o godzinie 18:00
grupa "START" dedykowana
osobom początkującym

kawiarnia przy ścianie

sekcje dziecięce,
zajęcia indywidualne

ponad 20 instruktorów

siłownia dostosowana do potrzeb wspinaczy

cykliczne zawody **B5**

pierwsza w Polsce ściana hydrauliczna
z nakręconymi obwodami

zniżki dla UKA, KW, studentów !

www.crux.boulder.pl
info@crux.boulder.pl
+ 48 536 221 878



crux

hoża 51



godziny otwarcia:

pon. - pt. : 08:00 - 23:00

sob.: 10:00 - 23:00

ndz.: 10:00 - 21:00



Maciek Ciesielski w Karakorum fot. arch. Serda, Mirowski, Ciesielski

To co najpiękniejsze we wspinaniu w górach, dla części naszych klubowiczów się spełniło. Osiągnęli założony cel. Wspięli się wymarzoną drogą, zakosztowali życia w trasie, odwiedzili miejsca przeznaczone tylko dla tych bardziej upartych.

Historia pisana przejściami, czyli UKA w górach Świata

Krzysztof Banasik

Wiele można powiedzieć o udanej wspinaczce i na wiele sposobów można ją wspominać. Dla niektórych w pierwszych chwilach po dotknięciu ziemi jest uścisk dłoni podczas zwijania zwojów na karku i z serdecznym uśmiechem wykrzyknięte: *Dzięki stary!* Pod koniec wyjazdu, gdzieś w drodze do domu będzie to: *Kurde, ale fajnie żeśmy się poruszali!* Po powrocie natomiast jest to, w odpowiedzi na pytanie kolegów: *Tak, tak byłem w górach.*

Niestety po 30 latach pamięć zacznie szwankować, kapownik gdzieś zapodziejemy, ale pozostanie

jedno: **BUKA!** A w niej, gdy w końcu palcem najedziemy na odpowiedni wiersz przydługiego wykazu, przy pewnym nazwisku, będzie wypisanych tych kilka nazw... Być może tylko w głowach autorów będą **one** układały się w coś większego niż kilkucentymetrowa szpalta opinająca kilkucentymetrowe zdjęcie góry w jakimś tam opracowaniu.

Przejścia, które w tym roku zasługują na specjalne wyróżnienie zostały już opatrzone odpowiednimi komentarzami specjalistów. Ograniczę się tylko do przypomnień.

Zaczynamy naszą jazdę od mocarnego sierpniowego przejścia Trango Tower przez zespół, w którego skład wszedł **Maciek Ciesielski**. Maciek już 6 lat temu przymierzał się do tego celu, ale w końcu w tym roku udało mu się je zrealizować. Pytanie co dalej?

Drugą wisienką na torcie jest niewątpliwie udany wyjazd **Kuby Radziejewskiego** do Patagonii. Czasu było niewiele, więc należało go dobrze wykorzystać. Z tym hasłem Kuba wdarł się na dwa słynne wierzchołki: Cerro Torre i Aguja Poincenot. Pozostaje pytanie: co dalej?

Nie dałoby się nazwać tego, co tu wypisuję podsumowaniem bez choćby wspomnienia o Alpach. Wśród naszych licznych klubowych harpaganów na czoło wysunęli się **Michał Dziedzic** i **Wojtek Ryczer**. Ci sympatyczni klubowicze uporali się z flanką Freney na Mont Blanc, Filarem Frendo i jeszcze innymi wymagającymi drogami. W Chamonix wizytował też **Michał Kasprowicz**, który pokonał parę drózek, a także inni: oczywiście nasz młody, ale zupełnie-nie-gniewny **Maciuś Kowalczyk** (droga *Bonattiego* na Grand Capucin), debiutująca maszyna wspinaczkowa Bartek Kurowski oraz inny debiutant znany w środowisku jako **Jaś Sołtyga**. O tych, którzy Alpy odwiedzają tak często jak skałki podleskie nie będę wspominał, bo i o tych wyjazdach do Podlesic się nie wspomina. Pytanie do wszystkich pozostaje jednak bez odpowiedzi: co dalej?

Alpy to nie tylko rejon Monte Bianco, to także Bergell, gdzie bawił się **Marek Głasek** z **Piotrkiem Sochackim**. Alpy to po części także nasz obóz letni w Ailefroide, gdzie część osób starała się zajmować alpinizmem. Hmm, ciekawe co będzie dalej?

Co jeszcze Alpami można nazwać? Odpowiedź może nieco dezorientująca ale prosta: Dolomity. Tam też szybkie ruchy wykonał Kuba Radziejowski i **Krzysz Banasik** w ciągu tygodnia wchodząc na dwie z Trzech Wielkich Cim: Grande i Ovest.

To, że o niektórych przejściach tu nie wspominać nie oznacza, że ich waga jest mniejsza. Ich waga jest inna, ale warto po lekturze pierwszego akapitu zastanowić się jaka. Dzięki i uważajcie na siebie.

Zestawienie zawiera też kilka bardzo udanych wspinaczek z okresu zimy 2012/2013 w wykonaniu Marcina Księżaka z różnymi partnerami oraz Rafał Burczyńskiego z Alkiem.

ZIMA 2011/2012

SZWAJCARIA, KANDERSTEG

Maciek Ciesielski, Jan Sołyga, Piotr Sułowski (KW Kraków)
Blue Magic (WI5+ OS)

LATO 2012

PAKISTAN, KARAKORUM

Maciek Ciesielski, Łukasz Mirowski (AKG Łódź), **Mariusz Serda** (Wrocławski KW)

Droga słoweńska + Eternal Flame (VIII+, C1, WI4, 30 wyciągów, OS, 3 wyc. AF, 2 hakowo, 18-19.VIII), NAMELESS TRANGO TOWER

PATAGONIA (sezon 2012/2013)

Jakub Radziejowski, Marcin Tomaszewski (KW Szczecin)
Ragni Route/Droga Ferrariego (90° M4, 600m, 28.XI), CERRO TORRE

Whillans-Cochrane (M5/6, 550m OS, 5.XII), AGUJA POINCENOT

Agnieszka Tyszkiewicz, Marcin Wernik

Droga Austriacka (6a, 300 m, OS, luty 2013) AGUJA DE LA S (prawdopodobnie wariant).

Brenner-Moschioni (6b, 500 m., styl OS/FL, luty 2013) AGUJA GUILLAUMET



Aneta Brzozowska na *La Pieve*, Tour Verte
fot. Michał Dziedzic

52 FRANCJA, REJON MONT BLANC

Michał Dziedzic, Wojciech Ryczer

Centralny Filar Freney (7a+, 800m, zrobione na 6c / A0, 19.VIII), MONT BLANC COURMAYER

Filar Frendo (D+/IV A14 (60°)/ 1100m OS 10.5h), AIGUILLE DU MIDI

Rebuffat (6a/180m OS 4h), AIGUILLE DU MIDI

Rafał Biszon Burczyński, Michał Kasprowicz, Wojciech Ryczer

Filar Cordiera (6a/750m OS 20 godz.), GRAND CHARMOZ

Rafał Biszon Burczyński, Alek Barszczewski (KWW)

Bonatti-Oggioni (TD+ OS), PILLIER ROUGE DU BROUILLARD

Michał Kasprowicz, Wojciech Ryczer

Crook-Penning (6a+/250m OS 8h), RED PILLAR OF AIGUILLE DU BLATIERE

Aneta Brzozowska, Michał Dziedzic

Le marchand de sable (6a FLASH), TOUR ROUGE

Waldek Waldi Żyliński, Zygmunt Zyga Stankiewicz (n)
Les contes de la folie ordinaire (6A+/250m OS 2,5h), PILLIER DES CONTES

Guy-Anne (6a+/350m OS 5h), 1ERE PTE DE NANTILLON

Ambience Eigerwand (6a/250m OS 3,5h), AIGUILLE DU ROC

Bienvenue au Georges V (6a+/350m OS 5h), 1ERE PTE DE NANTILLON

Le piege (6a OS), TOUR VERTE

Majorette Thatcher (6b/180m OS/2xA0 3h), RED PILLAR OF AIGUILLE DU BLATIERE



Na Filarze Freney fot. W. Ryczer



Jarek Mazur podczas próby przejścia południowej ściany Torre Trieste fot. J. Radziejowski

Agnieszka Tyszkiewicz, Agata Sosnowska, Marcin Wernik

Charlotte for ever (6b+ OS), AIGUILLE DU ROC

Agnieszka Tyszkiewicz, Agata Sosnowska

Le piege (6a OS), TOUR VERTE

Children on the moon (6a+ OS), AIGUILLE DU ROC

Maggie d'Orient (6a+ flash), POINTE D'ORIENT

Marcin Wernik, Radek Kołodziński (KWW)

Voyage au bout de l'envers (6a+ OS), AIGUILLE DU ROC

La Pieve (6b+ OS, tylko startowa rysa 6b+ RP), TOUR VERTE

Le marchand de sable (6a+OS), TOUR ROUGE

Bartosz Kurowski, Waldek Kwiatkowski (KWW)

Guy-Anne l'insolite (370m/5c obl 6a+ max OS), NANTILLON

Pedro Polar (350m 6b 1xAF, reszta OS), AIGUILLE DU ROC

l'Age d'Homme (370m 6b+ obl 6c max OS), NANTILLON

Tout va Mal (500m 6a+ obl 6c+ max OS), AIGUILLE DU ROC

Chloe (310m 6b+ obl 6b max OS), TOUR ROUGE

Corsica (250m 6c obl 7a max 1xA0/1xAF, reszta OS), BANKS OF MER DE GLACE

Maciek Helmik Kowalczyk, Sławek Szlagowski (GM PZA)

Le Marchand de sable (6a+ RP), TOUR ROUGE

Tout va Mal (6c+ OS), AIGUILLE DU ROC

Le piege (6b+ RP), TOUR VERTE

Le Soleil a rendez-vous avec la lune (6a+/b Flash 850m), GREPON

Voie Bonatti-Ghigo (start war. Po-éticomania (6c+ A0, 350m), GRAND CAPUCIN



Jakub Radziejowski na III Turni Selli fot. J. Mazur

Arête des Cosmiques (4a RP (wspólnie z M.Rutkowskim)), AIGUILLE DU MIDI

Jan Sołyga, Karolina Kozera (GM PZA)

Pedro Polar (350m 6b OS/Flash), AIGUILLE DU ROC

Tout va Mal (6c+ OS), AIGUILLE DU ROC

Jan Sołyga, Piotr Sułowski (GM PZA)

Filar Gervasutti (TD 800m), MT BLANC DU TACUL

Toboggan (6b+ OS), FILAR TRZECH PUNKTÓW

Contamine (6c OS), AIGUILLE DU MIDI

WŁOCHY, DOLOMITY

Krzysiek „Banaś” Banasik, Jakub Radziejowski

Hasse-Brandler (VIII+ FLASH/trudności OS, 8.VII), CIMA

GRANDE DI LAVAREDO

Cassin (VIII OS, 4.VII), CIMA OVEST DI LAVAREDO

Via dei Ricordi (VII+ OS), PUNTA FRIDA

Jakub Radziejowski, Jarek Mazur

Via Dietro l'Angolo/Diedro Harer (VII+ OS), III TORRE SELLA

Mieczysław Prószyński, Krzysztof Rządca (s)

Trawers Punta delle Cinque Dita z N na S (IV, graniówka 12h),

SASSO LUNGO

Steger-Holzner (IV+), PRIMA TORRE DEL SELLA

Kant Delago (IV+), TORRI DEL VIOLET

Fehrmann (IV+), TORRI DEL VIOLET

Dorigatti-Gianbisi (IV+/V), PIZ DAL LAC



Krzysiek Banasik na drodze Cassina na Cima Ovest
fot. J.Radziejewski



Na szczycie Cerro Torre fot. J. Radziejewski

FRANCJA, MASSIF DES ECRINS – letni obóz UKA

Dobrochna Com-Fidryk, Paweł Pawka Fidryk

Caramba! Mais c'est du vie! (5 wyc. 6a), ENGILBERGE

komb. bez nazwy (4 wyc. 6b), ENGILBERGE

Tueur de Boucs (6b 10wyc.), CLAPOUSE

Ecrins Total 5c, POIRE

Arek Koszek, Marek Kali Kaliciński

Ne tirez pas sur l'ouvrage (ED-, 250m, 6c max, 6a ob. OS),

APPARATCHIK

Tueur de bocus (TD-, 450m, 6a+ max, 5c ob. OS), VERS CLAPOUSE

Là-haut si j'y suis (TD+, 210m, 6b max, OS), ENGILBERGE

Arek Koszek, Marek Kali Kaliciński, Paweł Pawka Fidryk

Engat's aux arcas (TD/TD-, 500m, 6b max, 5c ob. OS), POINTE

DES ARCES

Zbyszek Warakomski, Łudek Zalewski

Fier VI cambre (6b / 300m (A0, deszcze), OKOLICE AILEFROIDE

SZWAJCARIA

Ewa i Łukasz Heldt

Fatal Morgana (7a AF 3h 200m), AMDEN, VORDER

MATTSTOCK

Max Frisch (6c AF 3.5h 280m), TICINO, PALERIA

Schnudemase (6c OS 3h 200m), AMDEN, VORDER

MATTSTOCK

El nino (VII OS 2.5h 230m), VALSERTAL, EL CONDOR

Direkte Nordwand (VI+ OS 6h 450m), SCHWYZ, GROSSER

BOCKMATTLITURM

Gianna's Line (7a RP 3.5h 200m), KLAUSENPASS, CHLI

GLATTEN

SZWAJCARIA, BERGELL

Marek Głasek, Piotr Sochacki

Nordkant (IV+), PIZ BADILE

Cassin (VI, 900m), PIZ BADILE

WŁOCHY, VAL DI MELLO

Marek Głasek, Piotr Sochacki

Oceano Irrazionale (6b), PRECIPIZIO DEI ASTEROIDI

WŁOCHY, ARCO

Agnieszka Tyszkiewicz, Radek Kołodziński (KWW)

Afrodyta (V+ OS), MONTE COLT

Solaris (6c flash, trudności OS), PARETE ZEBRATA

Jakub Thiele-Wieczorek, Anna Bąk

Similaun (6a/350m OS), PLACCE ZEBRATE

WŁOCHY, VALLE D'ORCO

Rafał Nawrot, Alice z UK

Via delle Placche (6a OS 3,5h), SERGEANT

AUSTRIA

Waldek Żyliński, Jarek Kardasz

Kongoplaten (210m VII OS/1xAF 3h), ROTE WAND, GRATZER

BERGLAND

GRECJA,

Waldek Żyliński, Kasia Domosińska

Spasmeno ftero (200m/VI OS 2h), VARASOVA

Ostkante (140m/VI OS 2h), DOUPIANI, METEORY

SŁOWENIA, PAKLENICA

Rafał Nawrot, Paweł Juszczyński

Diagonalka (6a+, OS, 3 godz.), DEBELI KUK

Ljubljanski (6a+, RP, 4 godz.), ANICA KUK

Nostalgia (6b, RP, 5 godz.), ANICA KUK

ZIMA 2013

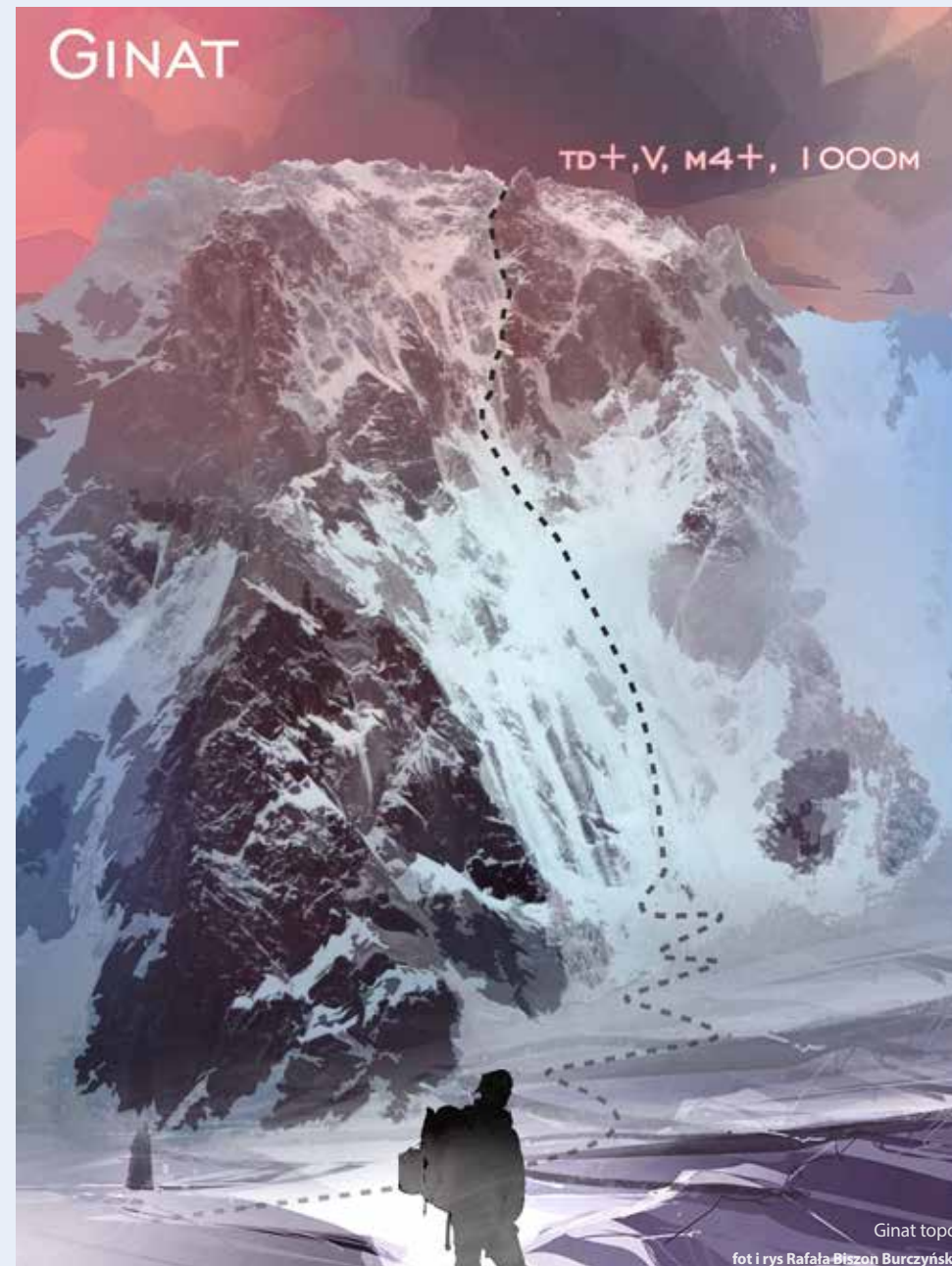
NORWEGIA

Marcin Książak, Przemysław Cholewa (s), Jan Kuczera

(KWK), Andrzej Sokołowski (KWW)

Droga Polska – nowa droga (M7, VI+, A1+, 20 wyciągów 2,5

dnia akcji, 7-9.03.2013) TAGVEGGEN



Francja, Chamonix

Marcin Książak, Alek Barszczewski (KWW)

Rebuffat-Terrey (IV 5, OS, 6h), COL DES PELERINES

Rafał Burczyński, Alek Barszczewski (KWW)

Le fil a' Plomb (III 4+, 700m), ROGNON DU PLAN

Ginat (TD+, V, M4+, 1000m), LES DROITES

Trango na wariackich papierach,

czyli jak coś,
co nie powinno się udać,
zmienia się w coś,
co nie miało prawa się udać,
ale się udało

56

Maciej Ciesielski

Tytułem wstępu

Moja wyprawa w 2010 roku do Nepalu była przygotowywana dość wariacko. Właściwie nie była wcale przygotowywana. Na trzy dni przed wylotem nie wiedziałem, o której dokładnie lecimy, co więcej nie mogłem dodzwonić się do *Kaczmar*, który miał być moim partnerem na tym wyjeździe, i który kupował nam bilety. Paweł poszedł w dość duży balanz, a jego telefon nie odpowiadał. Ja z małą, ledwo co raczkującą Helenką na rękach – pierwszy raz byłem z nią sam, bez jej mamy, dłużej niż kilka dni. Wszystko się sypało. Na szczęście na dzień przed odlotem znaleźliśmy się ☺.

Wydawało mi się wtedy, że bardziej zwariowany wyjazd już mi się nie zdarzy.

Jednak stylu się nie zmienia. Początek

Młody zwany też przez moją Kasię *Ciachem* – podobno takie określenie samorzutnie narzuca się każdej kobiecie, która go zobaczy po raz pierwszy, to piaskarz jakich mało. Dodatkowo potrafi zaklinować się dosłownie we wszystkim, co więcej praktycznie zawsze się wspina dopóty, dopóki nie osiągnie stanu totalnego zniszczenia, a poza tym jest moim prawdziwym przyjacielem. Więc było zrozumiałe, iż pomimo, że nie powinienem, zgodziłem się na jego propozycję wyjazdu na najpiękniejszą turnię świata jaką jest Trango. Miałem z nią niedokończone rachunki to raz, a dwa, to że ostatnio głównie staram się wspinać w zespołach, w których nie występuje syndrom zbyt-nej martyrologii wspinaczkowej, czyli tych poważnych westchnień, stresów i rozmów jak to będzie. Ma być wesoło, a jeżeli przy tym jest trudno to jest OK.

Wejście klasyczne na Trango jest trudne – tak więc drugi punkt byłby spełniony, realizację pierwszego miał zapewnić udział trzeciego członka naszej wyprawy – właściwie nikogo z kim się regularnie wspinać nie znam dłużej – czyli *Serka*, zwanego też w niektórych kręgach *Blondyną*. Poza tym, że potrafi przytrzymać się każdej krawędki, to jeszcze ma kilka niesamowitych umiejętności – jest zawsze uśmiechnięty, każdy go lubi (po prostu nie da się go nie lubić), jest *na maksa* wyluzowany i ma wręcz nieprzyzwoitą zdolność, jaką jest podejście do każdego problemu, nawet najpoważniejszego, jakby to była bułka z masłem, oczywiście cały czas się przy tym uśmiechając.

Na rok przed wyjazdem zawsze się wydaje, że czasu jest dużo. Co jakiś czas *Młody* dzwonił, że ma na pulpicie schemat *Słoweńskiej*, i że ładuje jeszcze więcej niż zwykle. Serek, że oprócz tego, że jest w mocy na panelu, to jeszcze dużo biega. Tylko ja z przyczyn oczywistych całą zimę spędziłem na nartach...

Wiosną trzeba było w końcu zabukować bilety. Poraziły nas za to koszty agencji. Na szczęście po ostatniej wyprawie znałem jednego z ważniejszych tamtejszych przewodników – napisałem do niego, w odpowiedzi otrzymałem wiadomość, że ponieważ jesteśmy jak bracia – rzeczywiście jak się dłużej nie gołę, to może być w tym trochę prawdy, to on mnie zapewnia, że wszystko, łącznie z ceną będzie OK, co prawda on wyjeżdża teraz na wyprawę i wróci tuż przed naszym przyjazdem, ale będzie; naprawdę mamy się wyluzować.

Tak też zrobiliśmy, zupełnie się wyluzowaliśmy i założyliśmy, że kasują nas mniej niż mnie jak byłem tam sześć lat temu. Zdecydowanie poprawiło to nasz wyprawowy budżet ☺.



Pierwszy dzień wspinania - trudne wyciągi nad Słonecznymi Tarasami fot. arch. Ciesielski/Mirowski/Serda



Pierwszy dzień wspinania. poręczowanie w strugach wody wyciągów nad Tarasami fot. arch. Ciesielski/Mirowski/Serda

57



Początek drugiego dnia. fot. arch. Ciesielski/Mirowski/Serda

Ostatni miesiąc

Ja w Chamonix, chłopaki z Polsce, telefonicznie na cztery tygodnie przed wylotem dogrywamy i kupujemy bilety. Tydzień później okazuje się, że z przyczyn rodzinnych nie mogę jechać. Chłopaki decydują się jechać sami.

W wtorek, na trzy dni przed wylotem okazuje się, że jadę.

W czwartek o 15.30 odbieram wizy do Pakistanu.

W czwartek o 20 rozwalam swojego laptopa, którego miałem wziąć na wyprawę, by wywiązać się z obowiązków pracowych.

W czwartek o 23 z minutami okazuje się, że paczka z ciuchami Arc'a dla chłopaków nie dotrze już do nas do Wawy.

W piątek o 6.00 wylatujemy. Serek w samych kalessonach. Przecież miała być paczka, więc prawie nic sobie z Wrocka nie przywiózł. Za to nastroje mamy dobre – gorzej przecież już być nie może.

Koniec wyprawy

Okazało się, że może być jednak gorzej. W tym roku w Karakorum było mnóstwo śniegu. Trango było bardzo zalodzone i zaśnieżone, a dodatkowo prawie cały czas panowała niepogoda – oczywiście od czasu naszego przyjazdu, bo ci co przyjechali wcześniej, np. Austriacy super się powspinali w tym okresie i przy okazji zaaklimatyzowali.

My nawet się nie zaaklimatyzowaliśmy. Właściwie to tylko nałaziliśmy się z tymi plecakami tam i z powrotem, a ja dodatkowo o mały włos nie zwałem się do gigantycznej lodowcowej kałuży rozglądając się za innym potencjalnym, niższym od Trango celem.

Dobrze, że chociaż humory nam dopisywały, w końcu dużo filmów na laptopach obejrzelśmy – nie ma to jak słowacka komedia z czeskim dubbingiem oglądana z Słowakami i powspinaliśmy się na okolicznych skałkach, a co ważne fajnego też mieliśmy kucharza!



Maciek podczas realizacji nowej drogi w okolicy bazy fot. arch. Ciesielski/Mirowski/Serda

W końcu, na parę dni przed planowanym powrotem, Wawa przesyła nam prognozę, że ma być OK, przynajmniej przez trzy dni, notabene Wawy prognozy z pogodyńki albo innej dostępnej w sieci chmurki, były lepsze niż te wypasione, które za 100 jurków tygodniowo dostawali bigwallowo oblegający Trango wspinacze z RPA.

Plan jest jeden, teraz albo nigdy. Na lekko, na raz. Ponieważ wszyscy mają już pokonane wyciągi do Słonecznych Tarasów i zostawione tam depozyty, puszczamy ich przodem. Przy okazji liczymy, że przez pierwszy dzień pogody te dolne wyciągi również wyschną.

Przygoda zwana wspinaniem

Startujemy środkiem nocy. W mojej głowie nie ma martyrologii. Jest spokój i przeświadczenie, że ogromnie chcę to zrobić, że tak wiele osób się nagina bym tu był, bym mógł zrealizować te swoje, tak naprawdę nikomu poza mną niepotrzebne i nic

praktycznie do ich życia niewnoszące, moje marzenie. Wiem, że już tu nie wrócę. Wiem, że mamy tylko jedną szansę na dziesięć i po raz pierwszy w życiu przed dłuższą wspinaczką wiem, że tak bardzo chcę o tę szansę zawałczyć. O dziwo, i właściwie to mnie trochę zmartwiło, w ogóle się nie bałem. Wiedziałem, że obiektywnie ta góra jest bardzo bezpieczna – są super zjazdy i z powodu swoich trudności, i pionu, może nie absolutnego ale znacznego, jest raczej lita, poza tym, przynajmniej na Tarasach, ma być tłok jak w Rzędkach na Petelni.

Pierwszego dnia idzie nam doskonale. Dochodzimy to Tarasów i rozciągamy swoje dwie liny na kolejnych sześciu wyciągach, w tym tych kilku trudnych. Wspinanie jest, przynajmniej dla prowadzącego wręcz przepiękne, super ciosane rysy na dłonie, jedna za drugą. Osobiście osiągam stan, wcześniej znany mi tylko z kilku nielicznych momentów, czuję sam w głębi duszy, że wspinam się na 150, może więcej procent



Na ostatnim trudnym wyciągu Eternal Flame, fot. arch. Ciesielski/Mirowski/Serda

swoich umiejętności, każdemu życzę doświadczenia kiedyś czegoś podobnego.

Noc nie jest już tak cudowna mimo przepięknego zachodu słońca i lśniącej ściany GIV migoczącej w tle. Jest zimna, niewygodna, a dodatkowo rano nie jesteśmy praktycznie w stanie nic zjeść i jakieś krasnoludki z młotkami załęgły się w naszych głowach.

Próbujemy jednak iść do góry. Tu też jest niekolowro. Szybko robi się zimno, a rysy stają się zalodzone. Powyżej 6000 m praktycznie na każdej nawet małej półce zalega mnóstwo śniegu. Jednak nastroje mamy dobre choćby z tego powodu, że klasycznie pokonujemy trudności, które wspinający się przed nami Austriacy – niewątpliwie o niebo lepiej od nas wspinający się

wspinacze spod znaku 8c, podhaczają. Jednak ogromną euforię z pokonania ośsem ostatniego trudnego, bo VIII wyciągu na *Słoweńskiej*, brutalnie tłumi widok kolejnych łatwiejszych już wyciągów zupełnie zaspanych śniegiem. Euforię tę wręcz zabija widok zjeżdżających Austriaków i ich słowa, że dalej to się już nie da.

Początkowo jestem w stanie to zaakceptować. Cieszę się z tych przewspinanych klasycznie wyciągów, patrzę na nasze zakrwawione palce, na zniszczone Fajvki opinające stopy, których z zimna już się nie czuje. No tak, jesteśmy na 6100, w cieniu od ładnych paru godzin, ciekawe ile jest? z minus 10?

Gdy tak siedzimy, pojawia się chyba w nas jakiś taki bunt, że co, że tak daleko doszliśmy, że tak mało zostało, że miało być inaczej, za te ciągle niepowodzenia miało nam się teraz udać.

Najfajniejsze jest we wspinaniu to, że możesz się być z prawdziwymi przyjaciółmi, którzy czasem ci zmieniają, czasem wspomogą dobrym słowem, gdy walczysz na wyciągu, a czasem zdejmą swoją kurtkę, ubiorą cię w nią, spojrzą ci w oczy, obejmą i powiedzą: świetnie ci idzie lub: zrób to dla mnie.

Gdy więc tak doszliśmy do wniosku, że trzeba iść dalej, co wiązało się z tym, iż trzeba było włożyć na siebie wszystko co tylko było możliwe, stał się cud. Zobaczyliśmy Anioła. Naszego Anioła, a właściwie jego cień. Miał na imię, Anioł nie cień, Guido. I był członkiem drugiego austriackiego zespołu, który w tym dniu wspinał się na *Eternal Flame*. Nie mogliśmy w tym miejscu zobaczyć tej drogi, a nawet osoby wspinającej się na niej, mogliśmy tylko przez parę sekund zobaczyć jej cień.

Cień oznaczał, że tam jest słońce, a poza tym wiedzieliśmy, że tam jest trudno, czyli stromo, czyli nie ma śniegu. Nasza decyzja mogła być tylko jedna – trawers.

O dziwo, ten podobno poszukiwany od lat trawers/połączenie udało nam się pokonać bardzo sprawnie. Podobnie jak pozostałe osiem wyciągów. No właśnie, nie mieliśmy topo, i wspinający się przed nami Austriacy cały czas, do samego szczytu na pytanie ile wyciągów do niego zostało odpowiadali: ze cztery ☺...

Nasze ogromne marzenie udało nam się zrealizować gdzieś około 20.15. Było już zupełnie ciemno. Pewnie i bardzo zimno, ale przynajmniej ja tego nie czułem, czułem się za to naprawdę niesamowicie szczęśliwy i spełniony.

Obojętnie co w życiu robimy, jeśli osiągamy ten stan, to wygramyśmy, on daje nam radość i spokój, a o to chyba chodzi. Tego wszystkim życzę.

PS. W drodze powrotnej wszystko wróciło już „do normy” i mieliśmy pod górkę na każdym możliwym etapie.

Maciek Ciesielski
Zakopane, Luty 2013



Zrobione! fot. arch. Ciesielski/Mirowski/Serda



SPONSORED BY:



Bardzo bym chciał w tym miejscu podziękować mojej żonie Kasi i moim Rodzicom. Od zawsze wspierają mnie w realizowaniu tych moich egoistycznych marzeń.

W imieniu całego zespołu (Maciek Ciesielski, Łukasz Mirowski, Mariusz Serda):

Nasza wyprawa została w dużej mierze sfinansowana przez dotację otrzymaną z Polskiego Związku Alpinizmu, oraz z Fundacji im. Jerzego Kukuczki. Dodatkowo finansowo wsparły nas firmy Atest i Robo-kop.

Główny sponsorem sprzętowym była firma Arc'teryx.

Dodatkowo wsparły nas: AMC – Dystrybutor firm Petzl i Beal, Mankys Grip, Kanfor, Five Ten, Totem Cams, Sunnto, Tendon, FujiFilm i Sklep firmowy Salewa w Warszawie.

Sprzętowo i mentalnie wsparli nas: Piotr, Paweł i Adam Pustelnikowie, a wręcz fenomenalnie dobrą prognozę pogody przesyłał nam Wawa Zakrzewski.

Patronat medialny objęło Wydawnictwo Góry, oraz nasze macierzyste kluby wysokogórskie – Akademicki Klub Górski, Uniwersytecki Klub Alpinistyczny oraz Wrocławski Klub Wysokogórski.

Na samym końcu jak najszerzej chcielibyśmy podziękować naszym bliskim i naszym przyjaciołom, bez Waszej pomocy i Waszej wyrozumiałości nic by się nie udało.

GET LUCKY IN KENTUCKY

wspinanie w Red River Gorge

Tekst i zdjęcia: Kasia Okuszek

Wspinanie w zielonym gąszczu

62

15 września

Pobudka w samochodzie, dziś są pierwsze urodziny mojego syna. Chyba ciężko na mnie fatum „roczka” – kiedy moja obecnie prawie trzyletnia córeczka kończyła roczek, spałam gdzieś we Włoszech w małej Pandzie z moim byłym narzeczoną. Była to tzw. delegacja na kongres speleologiczny. Jak ktoś jest pełnoetatową house wife, to słowo delegacja zawsze dobrze brzmi.

Teraz to po prostu wyjazd wspinaczkowy – czyli „urlop” od urlopu macierzyńskiego. Wysupałam od szefa równo 14 dni, z czego 5 przeznaczyłam na zwiedzanie, a 9 na wspinanie. Za oknem *West Virginia*, *Wild and Wonderful* oraz dozorca parkingów. Obok śpi smacznie Gosia – moja przyjaciółka z Wrocławia, która zdecydowała się wyruszyć z mną na tę krótką wyprawę. Gdzieś za nami została betonowa dżungla Nowego Jorku – *The City That Never Sleeps*. Parę dni w stolicy nowego świata zapełniło mój umysł wspaniałymi dziełami sztuki, a mój bagażnik tonął sukienkami, butów i torebek. Tylko portfel pozostał pusty, ale to nie moje zmartwienie tylko mojego cudownego sponsora – męża.

Przed nami piaskowcowy raj wspinaczy sportowych – *Red River Gorge* w Kentucky. Jeszcze tylko krótki czterogodzinny przystanek w *shopping mall* po dwóch dniach jazdy (czas przewodnikowy to 11 godzin) docieramy nad *Red River*. Jakiś *gorge* tu jest, ale wspinacze ani widu, ani słychu. Pytając się w przygodnych barach, nie uzyskaliśmy żadnych „wspinaczkowych informacji”, ale wiedzona niezawodnym instynktem pojechałam na *Red River Campground*, na którym nie zastałam nikogo. Było jednak bardzo ładnie i postanowiliśmy spędzić tu noc, płacąc za nią tyle, co przez następny tydzień na campingu u Miguela. Przynajmniej zaopatrzyliśmy się w drewno do ogniska, które właściciel campu dołożył hojnie gratis do ceny pobytu, a my potem woziliśmy je w naszym eleganckim samochodzie przez cały wyjazd. Frycowe zostało zapłacone.

16 września

Dziś dowodzenie w poszukiwaniu wspinaczy przejmuję Gosia. Wyznając zasadę *go with the flow*, rozpoczyna luźną konwersację z panią bez zębów na temat atrakcji regionu. Pani ze śpiewnym akcen-

tem opowiada – a tu ryby, a tu lasy, a tam w pizzerii u Miguela i wspinacze. Eureka – pizzeria u Miguela to najdogodniej położony camp wspinaczkowy, sklep ze sprzętem i można tam otrzymać informacje o drogach wspinaczkowych. Wszyscy wspinacze tam mieszkają, płacąc po dwa dolary za noc. Mają do dyspozycji dużą wiatę, kibelki, czterominutowy ciepły prysznic za dolara oraz do woli międzynarodowe towarzystwo. Jesteśmy w domu, kupujemy natychmiast przewodnik, rozstawiamy namiot i w tym momencie zaczyna lać. Leje jak z cebra (*cats and dogs*) przez następne dwa dni. *Timing is everything*.

Hello, przecież jesteśmy z kraju zawiniętego w szarą, moką ścięgę i takie ulewę nas nie zrażają. Kelnerka u Miguela, z barami jak my obie razem wzięte, od razu poleca nam łatwy rejon rozgrzewkowy, przewieszony (sic!), idealny na taką pogodę. Zresztą wszystko opisane jest w przewodniku, rejonów na takie zlewki jest bez liku, gdyż domeną RRG jest właśnie przewieszanie. Jedziemy do *Muir Vally*, jednego z głównych sektorów wspinaczkowych. Znajdują się tu 23 mini rejonów, my lądujemy na *Bruise Brother Wall*. Cała *Muir Vally* to prywatna posiadłość udostępniona wspinaczom dzięki współpracy właścicieli i *Acces Fund* (w wolnym tłumaczeniu to amerykańskie „Nasze Skały”). Efektem pracy tych organizacji jest świetnie oznaczony i zorganizowany rejon: drogi są podpisane, a także są tutaj kibelki i wiaty. Aby móc plawić się w tym luksusie należy jedynie wypełnić ulotkę, że się zgadzasz zginąć na własne życzenie i nie będziesz za to sądzić państwa *Muir*. Fajnie jak zostawisz kilka dolarów w pudełku na renowację wszystkich udogodnień. Jak po sznurku docieramy pod wybrane skały i nareszcie po ośmiu dniach od przylotu dotykam piaskowca. Buła siada od razu, ale przyjemność – „bezcenna”. Jest pięknie i bezpiecznie. Niby się rozgrzewamy, jednak po chwili Gosia biega po 5.11. Ja udaję minę, że też tak potrafię i jestem dumna z przyjaciółki. Nie ma jak bulderowa moc. Trochę musimy popracować nad przewiązywaniem się w stanowiskach i wpinaniem ekspresów, ale siła i możliwości są. Jesteśmy szczęśliwi i całkiem mokre (od deszczu).

17 września

Dziś drugi dzień wspinania i drugi dzień zlewki. Przewieszanie daje trochę o sobie znać w bickach, ale dzielnie napieramy. Śniadanie się trochę przedłuża z powodu zarówno bardzo intensywnych opadów, jak i kontaktów towarzyskich. Dziś już ruszamy międzynarodowym zespołem, dołącza do nas amerykański Koreańczyk i wieczne podróżujący Austriak. Koreańczyk wyznaje podobnie refleksyjną filozofię wspinania co my, a Austriak zrobił swoje i ma *rest day*, także chętnie



Wjazd do RRG



Poszukiwania wspinaczy

się wspina na naszych rękach. Jedziemy na *PMRP* – *Pendergrass-Murray Recreational Preserve*. To największy lokalny rejon, kupiony przez *Red River Gorge Climbers Coalition* dla wspinaczy w ramach zasady „jak jesteśmy właścicielami, to nikt nie zabroni nam wspinania”. Wydzielonych jest około 21 podsektorów. Mimo że oznaczenia w *PMRP* są trochę mniej ewidentne, to udaje nam się bez problemu trafić pod ścianę. Jesteśmy na *Drive by Crag*. Wspaniałe dziesiątkowe klasyki są trochę mokre, więc rozgrzewamy się na krótkim, ale ładnym 5.10a i ruszamy na śliczną, trudną „dziesiątkę d” w zacięciu, z wyjściem na siodło (ihhaa!) i mokrą końcówką po płycie. Niesamowite 30 metrów, ledwo starcza liny. Po tej drodze mamy już dosyć, ale zwalamy wszystko na rzęsisty opad i idziemy do Miguela, bo jest mokro. Faceci są zachwyceni naszą wspinaczkową postawą.

Pizzeria u Miguela jest świetnie położona, mamy stąd dobry dojazd do wszystkich rejonów rozrzuconych w promieniu 15 mil. Główne wspinanie RRG znajduje się... poza terenem oznaczonym jako *Red River Gorge*, a posiadłość Miguela znajduje się na terenie *Natural Bridge State Park*. Dlatego nieświadomi tego faktu wspina-

63



Wspaniałe piaskowcowe klamy

64 cze szukają wspinania na terenie RRG, kierując się przyjętą przez wspinaczy potoczną nazwą, gdzie owszem jest kilka sektorów, ale najważniejsze z nich są położone na południu od Natural Bridge State Park. Podobnie jest w Indian Creek, gdzie nazwa jest zwyczajowo przyjęta, a samo wspinanie położone jest na terenie o innej nazwie. Dlatego nazwa Red River także i nas na początku wyprowadziła nas na manowce. Aby niezależnie poruszać się po RRG, auto jest raczej niezbędne, chociaż wielu samotnych wspinaczy liczy na to, że ktoś ich podwiezie. Wtedy trzeba jednak dostosować się do celów wspinaczkowych kierowców, a z tym może być różnie.

Spanie u Miguela jest wygodne, ale poza tym dozwolone jest też kempingowanie w lesie po wykupieniu jedno lub trzy dniowego pozwolenia (5 dolarów za samochód). W okolicy jest jeszcze super sympatyczna knajpka Rock House oraz kilka innych kempingów z napisem *climbers welcome*. Zakupy można robić na stacjach albo w pobliskich wioskach oddalonych o około 12 mil.

18 września – Rest

Dzisiaj się nie wspinamy, bo inaczej musiałybyśmy przedwcześnie zakończyć nasz i tak krótki trip. Oczy-

wicie pogoda się znacząco poprawiła i wszyscy ruszyli na wspinanie. My jednak stare wygi oświadczyliśmy, że czekamy na to, aż skała wyschnie i zbieramy siły na kolejny dzień. W okolicy trudno oddać się naszemu ulubionemu zajęciu – zakupom, poza tym bagażnik pełen, a portfel pusty, więc jedziemy podziwiać bezcenne pomniki przyrody, no i w końcu zobaczyć RRG.

Po późnym lunchu udaliśmy się także na Natural Bridge, na który jest 15 minut podejścia, ale oczywiście „po amerykańsku” można wjechać kolejką krzesełkową. Można się nabijać z amerykańskiego lenistwa fizycznego czy umysłowego, ale niezachwiany „janke-ski” optymizm działa, jak balsam na moje psychiczne, polskie rany. Każdy turysta uśmiechnięty, zadowolony z życia, z siebie albo prostego faktu, że akurat dziś jest piękny wieczór. Dla mnie ten uśmiech na twarzy młodej osoby *makes my day*. Kochamy Stany za tę radość życia i ultra pragmatyzm. W tym kraju czuję się jak w domu.

W czasie „resta” można w okolicy pojeździć na rowerze, popływać w jeziorze, połowić ryby, a nawet pojechać i zwiedzić niedaleko położoną Jaskinię Mamutową, najdłuższy ciąg jaskiń na świecie. Dla nie-nażartych adrenaliny proponuję tajemniczy zipline.



Jest wesoło, plastikowy przedmiot w ręku Dana to laska do masażu wspinacza zrobiona według lokalnego patentu, przedmiot w ręku lny to wiadomo co

Samo Kentucky jest trochę nudne i prowincjonalne, ale to w tym stanie jest chyba najpiękniejsze.

Wieczorem wspinaczkowa impreza w Rock House. Po drodze mijamy budę z piwem, oczywiście z wielkim napisem *Climbers Welcome*, bo jak się okazuje Miguel nie sprzedaje alkoholu, a wszystkie zakupione w budzie trunki muszą zostać wypite w „zamknięciu”, bo Kentucky to *dry country*, co oznacza, że nie ma popijania na zewnątrz. Podobno policja się przebiera i chodzi po „kempie” wyłapując alkoholowych przestępców, chociaż definicja picia w „zamknięciu” jest mocno niejasna. Wszyscy wkładają butelki w plastikowe kubki, bo to podobno jest „zamknięcie”. Kolejna zaleta Ameryki, prawo jest prawem mimo wszystko i każdy pije swoje piwo bez dyskusji w prawidłowym „zamknięciu”.

19 września

Dziś pierwszy, ostatni i jedyny dzień, kiedy możemy się wykazać sukcesami wspinaczkowymi, bo jutro będziemy zmęczone, a potem to już wyjeżdżamy. Mamy lekkiego kaca po wczorajszej imprezie, co tylko dodaje nam animuszu. Skała wyschła, siły wróciły i czas ucieka, więc trzeba się wspiąć. Ruszamy w wesołym składzie znowu do pięknej Miur Wally. Ja, stosownie do moich możliwości, mniej się skupiam na cyfrze i cały wysiłek wkładam w poprowadzenie jednej z najładniejszych dziesiątek w dolinie – and I Get Lucky In Kentucky 5.10b. Gosia dzięki Bogu i bickom zażywa poziom i pięknie prowadzi trudne 5.11c. Ogólnie dużo się wspinamy po ślicznych drogach z rejonów Solarium i Tectonic Wall. Towarzyszy nam już całkiem spora, wesoła międzynarodowa grupa, a wspinanie w słońcu jest bardzo przyjemne. Co ciekawe, mimo że dzisiejszy dzień jest upalny, to w zacienionych sekto-



Pizzeria u Miguela



Impreza w Rock House

rach Miur Wally zupełnie się tego nie odczuwa. W RRG można się skutecznie wspiąć zarówno w deszczu, jak i słońcu. *No excuse, dude*.

Skała w RRG to dość twardy piaskowiec, więc na drogach tradycyjnych bez problemu można się asekurować z mechaników. Podobnie jak na Hejszy pierwsze ringi są dość wysoko, ale prawie w każdym sektorze



Typowa piaskowcowa ściana

są jakieś kije, poza tym większość wspinaczy nosi je ze sobą. Obicie jest na ogół bardzo dobre, chociaż przeważająca ilość dróg została osadzona ze zjazdu. Twardy charakter piaskowca powoduje, że dominującymi formacjami są dobre kieszenie i krawadki, a im trudniej tym bardziej przewieszona skała i otwierające się chwytty. Trudno mi się wypowiadać o specyfice dróg powyżej 5.12, bo ich nie robiłam. Mało jest płyt i ewidentnych obłaków jak na Hejszy. Skała ta tworzy niesamowite formacje, dziury, krawadki jakby przyklejone kafelki. Drogi są na ogół długie, z dobrymi stanowiskami. Można używać magnezji i wędkować, pod warunkiem oszczędzania karabinków zjazdowych.

Pakowanie na wyjazd zajęło mi równo pół godziny. Naczelną filozofią tej czynności była maksyma: „im mniej weźmiesz ze sobą, tym więcej będziesz mogła przywieźć”. Stąd też decyzja o zabraniu wyłącznie sprzętu do wspinania sportowego. Trywialnie – po prostu nie było miejsca w bagażu na coś więcej niż 16 ekspresów i sześćdziesięciometrową linę. Wszystko, co miałam wspinaczkowego, dał mi mąż, nawet trudno mi było rozpoznać własny sprzęt, bo go widziałam tylko w momencie wkładania do torby. Jakże było moje zdziwienie, kiedy się okazało, że mam najbardziej szpanerskie ekspresy Petlza, o których marzy każdy amerykański wspinacz. Mój zielony kask, też Petlza, z wersji limitowanej wzbudzał powszechny szacunek, gdyż taki sam nosi Chris (wiadomo który). Potem trochę jakość mojego wspinania kontrastowała z jakością mojego sprzętu, ale to bardziej moje gadzety poprawiały mój wizerunek, niż moje wspinanie je pogarszało. Amerykanie są bardzo tolerancyjni w tym temacie. Jako suk-

ces traktuję fakt, że wszystko, co mi zostało wydane, przywiozłam z powrotem.

21 września

Po wczorajszym szaleństwie wspinaczkowym wszystko nas boli, ale ponieważ dziś jest *last day*, to regenerujemy się dolarowym prysznicem i ruszamy do krain wiecznej mocy – Motherlode i Chocolate Factory na PMRP. Naszym celem jest najpiękniejsze 5.10c w okolicy, pięciogwiazdkowa *Loompa*. Pod drogą jednak czai się już jakaś ekipa, bo tak naprawdę zaczął się weekend, więc loimy, co możemy w okolicy. W tym rejonie ewidentnie musimy brać „resta” co drugi dzień, bo co chwila „parkujemy” z braku mocy. W końcu docieramy wieczorkiem pod *Loompę* – nie ma wyjścia – teraz albo nigdy. Droga jest dość przewieszona z dobrymi chwytami w dużych odległościach, więc jedyna skuteczna technika pokonania tej inni polega na „skokach” między chwytami i okrzykach wydawanych przez zacisnięte zęby – „oompa, loompa, oompa, loompa... bęc”. *That is it*. Idziemy do domu.

Drugi tydzień września to początek sezonu w RRG. Latem duża wilgotność i wysokie temperatury uniemożliwiają wspinanie. Miguel otwiera podwoje swoje pizzerii na wiosnę, a zamyka zaraz po świetle dziękczynienia – czyli pod koniec listopada. Ponieważ to nasz pożegnalny wieczór, postanowiłyśmy dziś zaszaleć i nie gotować kolejnej kaszy w *jetboilu* tylko zjeść słynną pizzę Miguela. Dawno się tak nie najadłyśmy. Jeszcze tylko wysłałam krótki mail do domu, że wracam (na campie jest wi-fi, a w pizzerii stoi komputer do publicznego użytku) i wio na imprezę, bo nie wiem, kiedy znowu mi

się uda zaszaleć. Dziś pierwszy taki tłoczny weekend, więc w Rock House zorganizowano pokaz filmów wspinaczkowych. Bilety zostały już dawno wyprzedane, ale my po tych kilku dniach jesteśmy już prawie „lokalsami” i wchodzimy jako goście specjalni. Po pokazie następują tkliwe pożegnania i już jako grzeczne dziewczynki idziemy spać, bo z rana trzeba ruszać do NYC. Poza tym po drodze warto uzupełnić zawartość bagażnika, który po kilku dniach wcale nie wydaje się taki pełen.

23 września

Punktualnie o jedenastej godzinie samochód ląduje w wypożyczalni Alamo w Newark, New Jersey. 8 dni z pierwszym bakiem kosztowało nas 300 dolarów, auto zarezerwowaliśmy wcześniej w Internecie (economy. bookings.com). Bilet do NYC’a z Krakowa to jakieś 2100 zł, a na miejscu, wraz z benzyną na dojazd wydałyśmy przez tydzień około 150 dolarów na łebka.

40 dolarów kosztował piękny nowy przewodnik autorstwa Ray’a Ellingtona, bez którego ani rusz. Jest to naprawdę dzieło sztuki wydawniczej i świetnie zorganizowany zbiór informacji. Na początku każdego opisywanego sektora wspinaczkowego znajduje się tabela z listą podsektorów i oznaczeniami: kiedy sektor jest w słońcu, kiedy w cieniu, czy można się wspiąć w deszczu, długość podejścia i ilość dróg o poszczególnych trudnościach z podziałem na sportowe (kolor niebieski) i na własnej (kolor czerwony). Z taką pomocą wybór celów wspinaczkowych nie sprawia trudności – zakładamy, że leje, wspinasz się sportowo, na poziomie 5.14 (hi, hi) i masz czas na podejście, patrzysz w tabelę i masz – *Motherlode* będzie idealne. Dla mnie kluczowe w każdym przewodniku jest oznaczanie gwiazdkami urody dróg – jak mam tylko cztery dni wspinaczkowe, to nie mogę sobie pozwolić na jakieś eksplorację po krzakach i staram się wspiąć tylko po drogach pięciolub czterogwiazdkowych. Warto też przed wspinaniem sprawdzić stronę RRG Climbers Coalition, gdzie znajdują się wszystkie bieżące informacje o nowych drogach, bo mimo że przewodnik jest świeżo wydany to rejon ten bardzo dynamicznie się rozwija i ciągle powstają nowe drogi.

W końcu dotarłam na lotnisko. Z całego zamieszania zapomniałam gdzie leć i uporem maniaka próbowałam się „wczekować” na lot do Monachium. Dopiero miła pani z Lufthansy oświeciła mnie, że lecę do Frankfurtu.

Można pewnie znaleźć jakieś bliższe RRG lotnisko niż Nowy York, ale podróż przez stany sama w sobie jest cudowna. Po drodze mijamy przepiękną West Virginię, gdzie wspaniałe piaskowcowe wspinanie znajduje się w New River Gorge. Myślę się tam nawet nie zapuszczały, ponieważ naszym celem było wyłącznie wspania-

Ciężkie ruchy w *Chocolate Factory*

nie sportowe, a w New River najlepsze drogi są na własnej asekuracji. Miejsce jest podobno magiczne.

Można także zatrzymać się w Blue Mountains, niesamowitym łańcuchu górskim położonym blisko NYC. Ja osobiście polecam zjazd 18 na drodze 64 w Huttington w West Virgini. Znajduje się tu wspaniały Marshall’s. *It is a must do*. Po prostu *get lucky in Kentucky*.

Wsiadam do samolotu ubrana w kozaki, płaszcz puchowy, sweter i dwie torebki, mimo 25 stopni za oknem. Te przedmioty i tak mi się nie zmieściły do przepełnionego bagażu. Podróż w obcisłych bucikach nie należy do komfortowych, tym bardziej, że we Frankfurcie musiałam pokonać dystans 3 km w 20 minut, co zakończyło się kompletnym obdarcie pięt. Na płytę lotniska w Krakowie wychodzę już w samych skarpetkach, olewając kąśliwe spojrzenia współobywateli. Dzień taki piękny, a jakoś nikt tego nie zauważa. Umieram z tęsknoty za rodziną, dopiero teraz pozwoliłam temu uczuciu zawiązać całą mocą. Standardowy korek na zakopanie trochę ich przytrzymał, ale w końcu są. Helka zarzygana od stóp do głów, ale ten wypadek podobno wydarzył się na ostatnich 100 metrach. *Back to the business, mum*.

Najpiękniejsze, godne polecenia drogi, które zrobiłyśmy w stylu „mniej lub bardziej”:

Gettin’ Lucky In Kentucky, 5.10b, 20m, Tectonic and Johnny’s Wall, Miur Wally
Loompa, 5.10c, 18m, Chocolate Factory, Motherlode
Fire and the Brimstone, 5.10d, 30m, Drive by Crag, PMRP
Return of the Manimal, 5.10d, 27m, Bruise Brothers Wall, Miur Wally
Critters on the Cliff, 5.10d, 23m, Bruise Brothers Wall, Miur Wally
One Side Makes You Taller, 5.11a, 20m, Chocolate Factory, Motherlode
Banshee, 5.11c, 32 m, Solarium, Miur Wally

Wschód
słońca
oświetla górę
Passa Yan
fot. Rafał Pawiński

China Trip 2012

Rafał Pawiński, Patrycja Lejk

Zima w Warszawie zawsze jest smutna, a my – wspinacze – z utęsknieniem czekamy na powrót słońca i początek sezonu wspinaczkowego.

W grudniu już zaczyna nam się przykrzyć i człowiek kombinuje, co by tu zrobić, żeby wyjechać się powspinać. Zaczyna się tęskne przeglądanie internetu w poszukiwaniu rejonów wspinaczkowych, w których akurat jest ciepło. My wytypowaliśmy kilka takich miejsc, jednak koszty podróży nieco zepsuły nam humor. Wtedy pojawił się filmik firmy znanej nam wszystkim ☺, promujący nowy rejon wspinaczkowy – Getu w południowych Chinach.

Miejsce wyglądało wspaniale i dziko, a jak pomyśleliśmy, że właściwie prawie nikt z Polski tam jeszcze nie był, to serca nam zadrżały, zaś decyzja o wyjeździe podjęła się sama, bez względu na koszty. Na szczęście są wśród nas specjaliści od wyszukiwania dobrych ofert lotniczych, dlatego wydatki na podróż udało się nieco „zoptymalizować”.

Przyjmuje się, iż „sezon wspinaczkowy” w tej części świata to jesień, ale my zaplanowaliśmy podróż na trzy

tygodnie marca, a bezpośrednie przygotowania rozpoczęliśmy kilka tygodni wcześniej. Przy tego typu wyjazdach należy pamiętać o wcześniejszym załatwieniu wizy i zarezerwowaniu miejsc w chińskich pociągach – w tym kraju bywają okresy, kiedy kupienie biletu kolejowego do jakiegokolwiek lokalizacji graniczy z cudem, szczególnie podczas festiwali wiosennych, gdzie cała rzesza Chińczyków ma urlop w tym samym czasie.

Kolejną ważną sprawą było przygotowanie językowe, kulturowe i nawigacyjne. Wiedzieliśmy dobrze, że poza dużymi aglomeracjami nie ma szansy, żeby dogadać się w jakimkolwiek europejskim języku, a nasze maniere i zwyczaje mogą bardzo odbiegać od standardów, które zastaniemy na miejscu. Zaczęliśmy więc wertować przewodniki i „dobre rady” dla podróżujących do Chin. Niektórym informacjom nie mogliśmy się nadziwić. Wszystkie okazały się prawdziwe. Parę przyjaznych osób bardzo pomogło nam w przygotowaniach; nieoceniona okazała się Ola Przybysz, która pomogła zakupić odpowiednie bilety na pociąg i wytłumaczyła jak najłatwiej dojechać do Getu.

Wyruszyliśmy 3 marca z lotniska w Warszawie. Pierwsza przesiadka zaplanowana była w Moskwie, gdzie czekaliśmy ponad 9 godzin na samolot do Szanghaju (nasz spec od tanich biletów rozłożył ręce). Potem kilkugodzinny przelot w kierunku Chin i wysiedliśmy na gigantycznym lotnisku największego miasta Państwa Środka. Ktoś nam wcześniej tłumaczył, że przy odprawie wizowej trzeba zachować spokój, ponieważ można zostać cofniętym do kraju, tak więc ucieliśmy wszelkie głupawe żarty, uśmiechy przykleiliśmy na oblicza i kłanialiśmy się wszystkim naokoło z częstotliwością, która dotąd była nam obca...

Dalsza podróż wydawała się skomplikowana, bo czekało nas 27 godzin w pociągu (tak, tak: Dwadzieścia Siedem Godzin w samym pociągu), kilka godzin w „pekaesie”, kilkakrotne przejazdy taksówkami z kierowcą, którego umiejętność angielskiego kończyła się na „helo”, lokalny busik „kury, prosiaki i Bóg wie co jeszcze” wożący oraz wiele dreptania z całym sprzętem i tobołami na plecach. W tej sytuacji nie było na ulicy osoby, która by nie wytrzeszczała na nas oczu i nie traktowała jak zjawisko porównywalne z wizytą Cirque du Soleil.

Warto zaznaczyć, że podróżowaliśmy po szlaku nieturystycznym. Byliśmy bardzo rzadkim widokiem, a Chińczycy traktowali nas jak gwiazdy rocka robiąc sobie z nami zdjęcia i wielokrotnie okrążając nas nieszkodliwym wianuszkami ulicznych „fanów”. Chińczycy nie mówią po angielsku. Przez to spotkało nas wiele przygód podczas tych wszystkich przesiadek i całej podróży, ale poznaliśmy dzięki temu wielu przemysłowych ludzi, którzy gotowi byli pomóc w każdej sytuacji i, jak



Nasi młodzi przyjaciele fot. R.Pawiński



Proszony obiad u nauczycieli fot. Rafał Pawiński



fot. Rafał Pawiński



Jedna z 7c w sektorze Banyang's Cave fot. Patrycja Lejk

się okazało, całkiem nieźle odgadywali, czego nam potrzeba. Język był dużą barierą, lecz udawało się nam dogadać na wiele sposobów – wystarczyła odrobina pomysłowości. Poza tym – prosta życzliwością, grzecznym zachowaniem i uśmiechem dało się wiele zdziałać. Bardzo pomogło nam też wcześniejsze przygotowanie w zakresie podstawowych zwrotów wydrukowanych na kartkach. Wystarczyło czasem palcem wskazać jedno słowo a wszystko stawało się jasne.

Czuliśmy się w podróży bardzo bezpiecznie – dopóki człowiek nie sprzeciwia się panującemu porządkowi, to zarówno ludzie, jak i wszelkie władze są gotowe turyście nieba przychylić. Chińczycy także wiele wybaczą – byliśmy nieraz w sytuacjach, gdzie popełnialiśmy straszne gafy, ale wszystko zawsze było nam wybaczone i tuszowane uśmiechem, jakby nic się nie stało.

Cała podróż obfitowała w niezwykle wydarzenia: tańczyliśmy w nocy z tłumem Chińczyków w parku; zostaliśmy zaproszeni do chińskiej szkoły, by wygłosić po angielsku wykład o naszych podróżach i o Polsce; Chinki zaprosiły Patrycję... do fryzjera; jedliśmy rzeczy, o których nie mamy pojęcia, czym były, co więcej – Chińczycy też nie wiedzieli; degustowaliśmy europejskie i azjatyckie napoje wysokokowe z inteligencją z pobliskiego miasta; zostaliśmy na obchodach 8 marca

posadzeni na ławie honorowej obok towarzyszy partyjnych, by oglądać popisowe występy grup tanecznych; dwukrotnie zaproszono nas na bankiet do dyrektora szkoły w Ziyun; mąż poznanej Chinki specjalnie wziął wolny dzień w pracy, by ugotować dla nas obiad, na którego wspomnienie ślinimy się do tej pory; jedliśmy tzw. stuletnie jaja, które można kupić w Chinach w każdym sklepie i mimo przechowywania na półce poza lodówką (!!!) są całkiem smaczne; chodziliśmy po jednym z najsławniejszych deptaków świata w Szanghaju; zostaliśmy przez starszą z wioski zaproszeni na fantastyczną tradycyjną kolację i uraczeni winem ryżowym nalewanym z kanistra, po którym „wspinaczka” po asfalcie wydawała się niezwykle wyzwaniem; snuliśmy nawet plany wspólnie z niemiecką ekipą wspinaczkową (jedyną jaką spotkaliśmy w rejonie podczas całego wyjazdu!) zakupu wspólnego prosiaka na targu! Najbardziej jednak niesamowitym przeżyciem było samo wspinanie.

Dolina Getu to park narodowy, gdzie wcześniej stworzono niewielkie miejsce dla turystów, by podziwiali najpiękniejsze w okolicy wzgórza „przedziurawione” na wylot gigantyczną jaskinią i stanowiące jednocześnie odpływ rzeki wiodącej przez dolinę. Jednak



Patrycja na drodze w sektorze Left of Red fot. Rafał Pawiński

przybysze z Europy to tutaj nowość – niedawno odbyła się tu impreza Petzl Rock Trip, czyli wspinaczkowe święto otwierające to miejsce na nowo – jako bogaty i różnorodny rejon wspinaczkowy. Większość dróg, które zastaliśmy na miejscu nie miało nawet roku (!), a podczas wspomnianej imprezy, kilka miesięcy wcześniej, rejon został przetestowany przez największe sławy wspinaczkowe na świecie i otrzymał ocenę: „tutaj jest fenomenalnie!”

Cała dolina usiana jest wapiennymi wzgórzami, które w większości posiadają niesamowite urwiska skalne oraz (co jeszcze cenniejsze dla wspinacza) kryją w sobie ogromne jaskinie. Jedną z nich jest właśnie „przedziurawiony” Great Arch – największa grota w całej dolinie. Przy pierwszej wizycie zaniemówiliśmy, próbując pozbierać się po tym, co zobaczyliśmy. W całej jaskini mogłoby się spokojnie znaleźć kilka samolotów pasażerskich. Do tego na ścianach i sklepieniu są formacje, których nie widzieliśmy nigdy w życiu – wklęsłe, obłe misy i zacieki przypominające smoki zupełnie nas urzekły! Dani Andrada wytyczył tam jeden z trudniejszych wielowyciągów, który forsuje połowę sklepienia tej wielkiej jaskini.

Różnorodność wspinania w dolinie Getu to chyba jej największa zaleta. Można znaleźć tutaj kilka bardzo



Andrzej w pionowym świetle fot. Rafał Pawiński

ciekawych dróg wielowyciągowych i dużo wspinania sportowego po najróżniejszych formacjach. Ściany, znajdujące się w głębi doliny są z białego wapienia, podobnie jak w Polsce, ale obfitują w liczne „draperie”, zwane przez wspinaczy tufami oraz wiele innych, niezwykłych form. Nacieki w niektórych jaskiniach i przewieszonych ścianach są niekiedy wielkości małych samochodów. Wspinanie w tych formacjach to nieźle wyzwanie – jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraznia, jak dany naciek złapać albo jak na niego wejść.

Drogi są raczej długie – średnio 30 m, ale bywają też dłuższe – nawet 70 m. Z białym wapieniem spotykaliśmy się też w jaskiniach, gdzie drogi wiodą po formacjach naciekowych, ale także po niesamowicie urzeźbionych ścianach. Niektóre z nich przypominały jakby „pofalowane morze”. Z początku wydawało się, że po takich pionowych „morzach” nie da się wspiąć. Po raz pierwszy wspiąłem się na drodze, gdzie w przewieszeniu nie było chwytów tylko obłe dziury, w których trzeba było się rozpiąć, haczyć i wyprawiać różne inne dziwne rzeczy żeby w ogóle cokolwiek „urobić” (mowa głównie o Great Arch, Banyang's Cave i Lazy Dragon's Cave). To bardzo wymagające wspinanie pod względem psychicznym i technicznym: pierwszy raz na drodze miałem wrażenie, że napinam absolutnie



Łukasz w chińskich tufach fot. R.Pawłowski



Kosmiczne nacieki w Great Arch fot. Patrycja Lejk

wszystkie mięśnie jakie mam. To było duże wyzwanie, ale i ukończenie tego typu dróg dawało ogromną satysfakcję.

Łącznie odmienne wspinanie oferują ściany bardziej odsłonięte, u wejścia doliny Getu. Są wyższe i na nich skupiają się linie wielowyciągowe, choć jest tu też parę ścian ze wspinaniem sportowym. W sektorach tych spotkaliśmy się z wapieniem pomarańczowym, podobnym do tego znanego z Hiszpanii. Formacje w tych miejscach są także zbliżone do hiszpańskich, z tą różnicą, że nie trzeba było zmieniać rejonu by powspinać się jednego dnia po tufach a drugiego dnia po krawędkach – wystarczyło po prostu podejść pod kolejną ścianę.

Udało nam się też zaliczyć jeden z ładniejszych wielowyciągów w tej dolinie – *Pussa Yan* z najtrudniejszym wyciągiem wycenionym na 7a i resztą na 6c. Po ukończeniu byłem pod wrażeniem każdego z nich – każdy oferował zupełnie inne wspinanie w tym samym wapieniu: na początku przeszliśmy techniczne,

pionowe płyty, potem przewieszone wyciągi z systemem nacieków, następnie przewieszone, obłe zacięcia, a na koniec zaliczyliśmy bardzo techniczne wspinanie w pogramim terenie. Niespotykane wspinanie w niesamowicie litym wapieniu.

Podsumowując – jeśli macie ochotę zobaczyć kawałek tych prawdziwych, „nieturystycznych” Chin, a przy okazji powspinać się w jednym z najciekawszych rejonów skalnych świata, to na pewno warto jechać właśnie do Getu. Przygody, niesamowite widoki niekończących się wzgórz i tarasowych pól oraz kulturowa odmiana dostarczą Wam wrażeń, których nie zapomnicie jeszcze długo.

Jeśli chcecie poczytać więcej o naszej wyprawie do Chin zapraszam na nasz blog, powstały właśnie w pierwszym dniu wyjazdu, kiedy to nudziliśmy się na moskiewskim lotnisku, czekając na samolot do Szanghaju (www.team-gorilla.blogspot.com).

Dojazd: Dolina Getu znajduje się obok stolicy prowincji Guiyang. Lecieliśmy samolotem do Szanghaju, potem pociągiem właśnie do stolicy prowincji, następnie „pekaesem” do Ziyun, a dalej mikrobusem do Getu. W zależności od rodzaju wybranych środków transportu można także znaleźć się po drodze w Anshun, a potem dopiero w Ziyun i Getu. Pociąg można zastąpić samolotem, co uczyniliśmy w drodze powrotnej. Wszystkie lokalne bilety na samolot można kupić przez Internet, wystarczy mieć konto PayPal lub kartę kredytową. Walutę lepiej wymienić na początku w mieście, w którym wylądujecie samolotem, bo potem nawet w stolicy prowincji (Guiyang) może być z tym problem.

Życie: W Getu jest parę miłych hotelików. Ceny nie- zbyt wygórowane, niekiedy obejmują nocleg wraz ze śniadaniem. Obiady można jeść w hoteliku lub u okolicznych gospodarzy – oferują dosyć prymitywne specjalności: ostre i czasami tłuste, ale całkiem smaczne. Najbardziej podstawowe zakupy spożywcze w kilku mikrosklepikach na miejscu lub w markecie w Ziyun. Nie ma co się bać eksperymentów z jedzeniem, wszystko jest pyszne nawet to co wygląda dziwnie (kurze łapki, skorupiaki, suszone mięso itd.). Może za pierwszym razem coś zaburczy w brzuchu, ale potem będziecie wciącać wszystko, co spotkacie na ulicy. Ewentualnie wytwory z ryżu mogą być nijakie w smaku, lecz reszta jedzenia nawet jeśli ostra, to jest naprawdę warta wypróbowania.

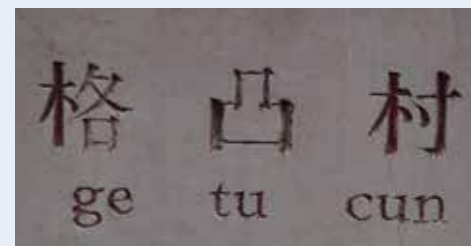
Wspinanie: Do dróg sportowych odpowiednia będzie lina 80 m – wtedy nie trzeba się ograniczać, przy linie 70m trzeba uważać, by nie skończyła się zbyt szybko. Na zespół komplet 20 ekspresów powinien wystarczyć, chociaż my mieliśmy więcej. Na wielowyciągówkach wystarczy lina pojedyncza – z większości dróg schodzi się na dół szlakiem z tyłu góry i nie ma potrzeby zjeżdżania. Drogi dobrze ubezpieczone, bez konieczności dokładania własnej asekuracji. Wystarczy całkowicie sprzęt na drogi obite. Teren jest ciągle nowy i nie do końca „opukany” przez wspinaczy, więc kamienie potrafią lecieć z góry, nawet gdy zawieje wiatr – warto zabrać kaski.

Przydatne linki

przewodnik i opis rejonu – <http://www.petzl.com/fr/outdoor/petzl-roctrip/china-2011>
blog wyprawy – <http://team-gorilla.blogspot.com/2012/03/wyruszyliśmy-do-chin.html>
film z Petzl – <http://www.youtube.com/watch?v=EcU255XBlCl>



Grota Great Arch fot. Rafał Pawłowski



Getu fot. Patrycja Lejk

Przejścia naszej ekipy w Chinach:

Rafał Pawłowski

OS

7c *Er Oliver's Crag*

7c *Queen Cobra Banyang's Cave*

7c *Free Max Banyang's Cave*

7b+ *San Oliver's Crag*

RP

8a/8a+ *Ki Di Buzz Banyang's Cave*

Le Casse-tete Chinois 7a OS 180m (6 wyc), asekurujący:

Łukasz Gajewski

Patrycja Lejk

OS

6b *Naughty Papy Banyang's Cave*

RP

7a *Mange tes Nouilles Wawan's Cave*

Łukasz Gajewski

OS

6c+ *Zone Rastaman Crack*

6c *Give thank n'praise Rastaman Crack*

RP

7a *Mange tes Nouilles Wawan's Cave*

Bagietki, żelki i deszcz, czyli pierwszy raz w Chamonix

Jan Sołyga

Na dworcu we Wrocławiu, gdzie mieliśmy z Karoliną (Kozera – GM PZA) spotkać się z naszymi kierowcami, idę, a właściwie odpoczywam z przerwami na kilka kroków morderczego wysiłku, z wielkim worem na plecach i kolejnymi dwoma w rękach. Do wszystkiego, co niezbędne w alpejskiej wspinaczce klasycznej – lin, camów, raków, czekanów i tym podobnych specjalistycznych akcesoriów, doszło drugie tyle puszek tuńczyka, pasztetów, batonów, a także zapas zupiek chińskich na następne cztery tygodnie.

Po zupełnie niepotrzebnej rundzie dookoła dworca, czując się trochę jak w „spacerze farmera”, docieramy do samochodu i zabieramy się do upychania wszystkiego do środka.

W końcu jedziemy.

BASE CAMP

Zrządzeniem losu wyszło, że już w Chamonix, nie wiedząc zupełnie gdzie wysiadamy, znaleźliśmy się dokładnie pod Carrefourem, a zaraz obok – nie do wiary! – parking!

– To co, zostajemy?

No i zostaliśmy ☺.

W wielkim kontenerze koło naszego nowego domu znaleźliśmy nawet patelnię, łóżko polowe i rower – który niestety ukradli następnego dnia..., a był to zupełnie dobry peugeot, tyle że bez powietrza w kołach...

Potem zrobiło się nas więcej, naszą garderobą stało się niemobilne auto Alka (Barszczewskiego – tak, tego co sprawdzał, czy Grenlandia istnieje ☺) no i – po kilku dniach deszczu – zaczęliśmy się wspinąć.

WSZYSTKO IDZIE ŻŁE...

Na igłach od południa, w ciągu pięciu dni udało się nam pokonać... 2 drogi! W sumie 3, ale nie mogłem nigdzie znaleźć na ile wyceniane jest podejście do Envers... Na *Tout va Mal* (czyli po francusku, wszystko idzie źle), wszystko poszło... źle ☹ – mi spadł but, Karolinie telefon, a po kilkukrotnym wracaniu się po zaklinowaną linę, zjazdy skończyliśmy późno w nocy. Cóż...

Później, po zejściu na dół, w wyniku różnych zda-

rzeń połączyłem siły z Piotrkim (Sułowskim – także z Grupy Młodzieżowej PZA) i postanowiliśmy powspinać się wyżej – na Vallee Blanche.

KIEŁBASA, ŻELKI I GERVASUTTI

Jako, że kolejki drogie, a jakby nie kombinować, transport pieszy jest nierealny, stwierdzamy, że przynajmniej zostaniemy na górze ile się da – bierzemy ze sobą zapasy jedzenia na tydzień! Świnia Piotra wypchana po brzegi, do mojego plecaka przytroczone dziaby, raki, karimaty, bagietki... (nie, kubek schowaliśmy do środka ☺) – w kolejce wyglądamy jakbyśmy jechali na ekspedycję w Himalaje... No, na bardzo amatorską ekspedycję ☺.

Po 3 dniach – nie do wiary! – jedzenie skończyło się! Jednak dzięki międzynarodowemu wsparciu udaje nam się przedłużyć nasz pobyt. Szczególnie ucieszyły nas pęta kiełbasy, zostawione przez sąsiadów Polaków, ze sto torebek herbaty, pyszne zupki i żelki od imprezowych Hiszpanów, ser pleśniowy oraz tytoń od kolejnych darczyńców – dziękujemy bardzo!

Przejście na tak wartościową dietę, dało nam siły na spróbowanie słynnego Filara Gervasuttiego – długiej drogi na Mont Blanc du Tacul – a ilość czerwonych krwinek, o których tak dużo mówił nam Wujek Rutek, pozwoliła na pokonanie jej w miarę sprawnie – na szczycie byliśmy już o 17. Szczególnie w pamięć zapadł mi wyciąg po luźnych, odstrzelonych blokach skalnych, przysypanych śniegiem – było czujnie ☺, albo 150 m „mikstu”, które okazało się pionowym gruzowiskiem. Nasza lotna asekuracja była dość iluzoryczna, po prostu nie bardzo było gdzie osadzać przeloty. Potem stwierdziliśmy, że już lepiej byłoby wspinąć się bez asekuracji – przynajmniej szybciej. Wspinaczka skończyła się biegiem do szczytu, w imię zasady wyznawanej w naszym teamie – „jesteś alpinistą – musisz napier...ać!!!”, a cała przygoda – zupełnie nieodpowiedzialnym zbieganiem z Tacula i skakaniem przez szczeliny, które od czasu naszego rekonesansu poszerzyły się niemal dwukrotnie!

Niestety – nie tylko jedzenie, ale także guma w butach wspinaczkowych po kilku dniach nam się



Are you ready??!! fot. J. Sołyga



Piotr przechadza się po Gervasuttim fot. J. Sołyga

skończyła. Nie poddawaliśmy się jednak – „Akcja Wulkanizacja” zakładała wykorzystanie stopionych żelek (tylko czarnych – tych anyżkowych ☺) od Hiszpanów, do wypełnienia ubytków w butach. Jak się potem okazało – o dziwo! – to zupełnie nie działało! Cóż... przynajmniej zajmę sobie czymś czas w dzień restowy.

Po dwóch kolejnych dniach i zrobieniu pięknej drogi *Toboggan* na Filarze Trzech Punktów, podcho-

dzimy z powrotem do kolejki, wyczuci z sił, a turyści robią nam zdjęcia – dawno nie widzieli tu ludzi z tak wielkimi worami na plecach. Jadąc kolejką z zawrotną prędkością na dół, w głowach mamy już tylko świeże, chrupiące bagietki, podawane przez naszą Marie Louise w Boulangerie.

ADVANCED BASE CAMP

Tym razem po zejściu na dół dużo się pozmieniało – przenieśliśmy nasz base camp do bazy wysuniętej, na drugi parking, gdzie urzędowało już doborowe towarzystwo, a biały samochód w kształcie odwróconej łodzi był punktem codziennych, wieczornych spotkań kulturalnych. Nasz namiotek stanął obok ciężarówki, będącej domem dla gościnnej, sympatycznej pary Francuzów, jeżdżącej po świecie razem z trzema psami i zatrzymującej się na jakiś czas – to tu, to tam.

Po kilku dniach aktywnej regeneracji (tzw. „bouldering”, czyli impreza drum’n’bassowa), wyruszyliśmy znowu, tym razem na Petit Jorasses i już nie sami, a w towarzystwie wymienionych, doświadczonych alpinistów – Wojtka Ryczera i Michała Dziedzica.

SZTUKA WYCOFU

Celem miała być droga o wdzięcznej nazwie „Moje hiszpańskie serce”.

Przeszkodził nam deszcz. Dużo deszczu ☹. Już zaraz po zejściu z drabinek na Mer de Glace zaczęło kropić, a lekka mżawka systematycznie zmieniała się w mżawkę cięższą, deszcz, deszcz... W końcu, po kilku godzinach marszu rostawiamy dwa namioty na kałku ziemi, który jakby się bardzo uprzedził, mógł zostać sklasyfikowany jako „nie aż tak stromo”. Zasypiamy.

Wstajemy o drugiej i zaczynamy długie podejście pod ścianę, klucząc pomiędzy szczelinami lodowca. Zaczyna już świtać, gdy docieramy pod drogę, chwila na oszepejanie i zaczynamy. Idzie trochę wolno, przeloty daleko, chwytamy jakieś małe... okap za 6c (Pioli ☺) zatrzymuje nas na dłuższą chwilę... Jeszcze jeden wyciąg za 6b+ i... kap, kap, kap...

Jeżdżamy w deszczu, wracamy do namiotów w deszczu, a następnego dnia budzi nas... deszcz!

Do Chamonix idziemy w deszczu.

To tyle o *hiszpańskim sercu*.

Nie, nie poddaliśmy się, chcemy jeszcze się trochę zmęczyć, zanim będziemy musieli wracać – chcemy zrobić Freneya klasycznie. Wyruszamy z Piotrkim dwa dni później. By przedostać się na włoską stronę łapiemy stopa. Mamy szczęście. Zabiera nas architekt z Mediolanu, rozmowa o mikropaleontologii przekształca się w rozmawianie o antropozofii, a nie chcąc kończyć zbyt szybko nasz kierowca zbacza z trasy i wiezie nas prosto



Zaraz zaczną się prawdziwe mixty! - Piotr zmienia buty przed górną częścią Filara Gervasuttiego fot. J.Solyga

do Val Veny. Do Bivacco Eccles, po lodowcu Brouillard podchodzimy nocą, ponoć lepiej nie widzieć po czym się tam idzie...

Trochę pogubiliśmy drogę, wkręcamy śrubki, Piotrek wspina się po kolejnych serakach... potem dwie strome ścianki, jakaś grańka... i szukanie po omacku metalowej puszkii w zboczu góry – gdzieś tutaj powinna być... Kilka razy jesteśmy niemal pewni, że to ona – puszka okazuje się jednak kolejnym głazem, odbijającym światło Księżyca. W końcu przypadkiem natrafiamy na jakieś taśmy, potem jakiś garnek, wreszcie jest – po 6 godzinach dochodzimy do celu i otulamy się szczelnie kocami w malutkim wnętrzu schronu.

Następny dzień wita nas padającym śniegiem i fatalnymi prognoząmi. Mimo to idziemy w kierunku startu drogi, zobaczyć jak to wygląda, ale wiemy, że to raczej już na następny raz. Cały dzień kręcimy się dookoła schronu, jemy całe nasze zapasy, by kolejnej nocy zacząć schodzić.

Ale tym razem w głowach zamiast bagietek kołaczę się myśli... „wracamy za rok, co?”

ZROBILIŚMY:

Karolina Kozera – Jan Solyga

Pedro polar, Aiguille de Roc, 6b OS/FL, 350m

Tout va Mal, Aiguille de Roc, 6c+ OS, 500m

Piotr Sułowski – Jan Solyga

Contamine, Aiguille du Midi, 6c OS, 200m, 3,5h

Pilier Gervasutti, Mont Blanc du Tacul, 6a OS, 800m (dl. 1200m), 11h do szczytu

Toboggan, Pilier des Trois Pointes, 6b OS (1*A0-wahadło), 470m, 6h

Tego lata w Chamonix działało więcej członków GM PZA. O ich przygodach i przejściach można przeczytać na blogu grupy: www.gmpza.pl. Chciałbym podziękować kadrze GM PZA, Buźce i Biszonowi, Rutkowi i Marcie, Alkowi (sorry za kłucze ☹) i wszystkim dobrym ludziom, którzy tam o nas dbali ☺.



Troche radości!! fot. P. Sułowski



Żelki w butach, Piotrek i Toboggan fot. J. Solyga



Schron Eccless, za rok idziemy dalej! fot. J. Solyga

Bonatti – Ghigo

Maciek Kowalczyk



Kapucyn płonie fot. Basia Sobańska

– Kurde, faktycznie dużo tego śniegu... .

W ten sposób, już pierwszego dnia od podejścia na Vallee Blanche, trzęsąc portkami przed lawiniastymi zboczami Tacula, rezygnujemy z naszego głównego celu. Piękny Filar Gervasuttiego pod którym śpimy, będzie nam jednak przez te kilka dni coraz bardziej zapadał w pamięć. „Następnym razem!”. Ja mówię to pierwszy raz, Sławek już któryś z kolei. Ciężki oddech w połączeniu z nowo nabytą wiedzą teoretyczną na temat aklimatyzacji oraz dużą ilością słodczy pozwala na skuteczne zagłuszenie wyrzutów sumienia.

– Trudno, co zrobić! To może w takim razie jutro na Adolpha?

Mamy niewiele czasu – prawdopodobnie dwie drogi, przy czym jeśli chcemy iść na coś poważniejszego, to na pewno musimy to zrobić jutro.

– O, na pewno nie! Ja ci powiem Sławo, ja to widzę tak: jeśli nie idziemy na filar, to jest tylko jedna opcja!

Nie mogłem oderwać oczu od wspaniałego obrazu, wielkiego czerwonego filaru górującego nad lasem iglic. Jego kształty widziane z dołu były tak regularne i wytworzone w swej śmiałej linii, iż w głowie się kręciło na samą myśl o wejściu na wierzchołek.¹

Kapucyn – ta ściana zdecydowanie należała do mojego alpejskiego wykazu marzeń. Pokryte siatką hakówek lub klasycznych ekstremów urwisko omami nawet najbardziej gruboskórnego wspinacza. Te 400 metrów pomarańczowego granitu składającego się z wielkich płyt, pięknych rys oraz wszechobecnych okapów zdaje się kpić z otaczającego je obrażenia.

– To na co?

– No nie wiem... Na początek to może coś łatwiejszego... Szwajcarską robiłeś, to dawaj na O sole mio!



W aureoli fot. Sławek Szlagowski

Sumienie zdążyło już poradzić sobie z Gervasutim i złośliwie mnie atakuje:

– Maciuś, zapomniałeś już o czym pisałeś w swoim dumnym planie wyjazdu dla Pezety? A nie pamiętasz ile czasu o tej drodze myślałeś? Chcesz założyć wschodnią? To może to cholera zrobić, a nie pchaj się do połowy ściany jakimś parszywym żlebem. *Bonatti* i kropka! I nie myśl, że dam ci spokój!

Szybko zagryzam ciasteczkiem i myślę sobie: potężna ściana, tu potrzebny jest respekt. Jutro pójdziemy na *O sole*, a jak dobrze pójdzie to pojutrze *Bonatti*. Ekstra plan!

I doskonale wiedząc, że to nierealna bzdura mówię:

– Chodźmy na *O sole mio*. Będzie klawo!

– Jasny piorun – wykrzykuje nagle Momo – masz zapalki?

– Nie – odpowiadam spokojnie. – A bo co?

– To gówno będziemy pili, nie herbatę!

Teraz dopiero czuję zaschnięte podniebienie i wiem, jak mi się chce pić. Mam ochotę płakać ze złości. Piękny butanowy kocher, trzy pełne zbiorniczki, dookoła śnieg, a my przez całą noc i jutrzejszy dzień będziemy odruchowo poruszać zeszytyniałym językiem w zgęstniałej ślinie. Co za pech, co za cholerny pech!

– To tylko nam mogło się przytrafić! – mruczy Momo. – Nie przyznajmy się chyba nikomu...



fot. Sławek Szlagowski

– Oczywiście... oszalałeś! Nie daliby nam spokoju do końca życia...

– Pieprzyć! Wcale mi się nie chce pić.

– Mnie też nie, zresztą ta herbata to lura.

– Pewnie! Jakoś wytrzymamy.

– Ale do tych zapalek nie przyznajemy się?

– Zwariowałeś? Nie ma mowy.

– Trzeba będzie wyrzucić ze dwa zbiorniczki butanu, żeby się nie kapnęli.

– I ze dwie zupy, no i herbatę. Aaa... pieprzyć!²

Plecaki spakowane, obiad zjedzony. Sławek już w spiworku wertuje schematy, ja udaję zmywanie garów w tym cholernym śniegu. Wracam do namiotu i wita mnie nietęga mina mojego kompana.

– Wiesz Maciek, ten no... Jest mały problem. No bo mam różne schematy, ale jakoś akurat nie ma tej lewej części i *O sole mio*...

Z niedowierzaniem przerzucam kserówki i słyszę cichy chichot tego małego, wewnętrzznego złośliwca kiedy wzrok napotyka schemat drogi Bonattiego.

– To chyba nie ma wyboru... – mówimy pełni werwy i zapалу do walki – tak widocznie miało być...

Lekko spietrani przed jutrzejszą akcją staramy się utwierdzić w przekonaniu, że damy sobie radę. Parę esemesów do Prezesa i bogatsi o kilka ważnych informacji zasypiany – już prawie, prawie przekonani, że to faktycznie górskie fatum i że będzie dobrze!

Pod Kapucyna podchodzimy dokładnie w tym słynnym momencie, gdy słońce błogosławi całą ścianę swoim cudownym, pomarańczowo-czerwonym blaskiem. Plonie! Plonie Kapucyn, plonie! Wydawało nam się, że wstaliśmy bardzo wcześniej, jednak tłumy pod wejściem w żleb zdają się mówić co innego. Żeby ominąć ludzi i kruszynę postanawiamy iść za wycytaną w pewnej relacji radą starszych kolegów. Zaczynamy 100-metrowym wariantem prostującym, pokonanym podczas pierwszej próby Bonattiego. Teren wcale nie jest banalny i dopiero po jakimś czasie meldujemy się na półkach, gdzie stare haczory znaczą początek prawdziwego wspinania rzuconego nam przez włoskiego mistrza ponad 50 lat temu.

Przez cały dzień, bez wytchnienia pokonujemy na zmianę to zacięcia, to przewieszki.¹

Pokonuje je Sławek; ja przez kilka wyciągów wspina się na drugiego, zachwycając się pięknem skały i estetyką ruchów. Nieustannie do głowy przychodzą mi nasi odlegli poprzednicy i ich przygoda, kiedy z trudem wyrwali dziewiczej ścianie każdy metr... Ostatni wyciąg i zmiana. Dochodzę do stanu i w środku trzęsę się jak galareta: dłuższe wspinanie na drugiego nigdy nie sprzyjało mojej psychice. Poza tym tu jest tak cholernie wysoko!

Jesteśmy zawieszani między niebem a ziemią, w absolutnej pustce, którą jeszcze mocniej podkreślają olbrzymie okapy wystające na prawo od nas, jak olbrzymie nochale wysajające opary lodowca.¹

Urwisko może było i fajne, ale na fotkach i na filmie z Destiville. Taka dola wspinacza – biorę szpej i na szczęście po kilku metrach skupienie nad kolejnymi ruchami wypiera z głowy strach.

Ściągając partnera przeglądam schemat – linia drogi odbija w tym miejscu trawersem na prawo. Teren u góry wygląda łatwo, lecz z opisu wynika, że zamknięty

jest trudną, niewidoczną ze stanowiska ścianką. Jestem pewien, iż Bonatti podczas swojej próby musiał pójść właśnie tam i zastanawiam się co musiał czuć, gdy zrozumiał jak jego wysiłek był daremny. To było wyzwanie – nieustanne szukanie możliwości przejścia pośród nieznanego labiryntu płyt i okapów. Nam jest łatwiej, wiemy już gdzie iść, a widoczne z prawej spity potwierdzają zgodność schematu. Robię trawers i wbijam się w ściankę z boltami – lekko nie jest, ale po kilku ruchach docieram do ostatniego widocznego punktu. Abstrakcyjna pozycja, niedobór chwytów oraz absolutny brak pomysłu na dalszą część wspinaczki przywracają powoli do życia szczątkowe procesy myślowe. Czy Bonatti miał ze sobą spitownicę i łoł w płytach? Hmm... odpowiedź przynosi mi nagle olśnienie – według schematu po trawersie miała przyjść kolej na łatwy komin. Z trudem odwracam głowę i dostrzegam wielgachny komin jakieś 10 metrów na prawo. Biorę blok, zjeżdżam i wściekły dochodzę szybko pod kolejny stan. Okazuje się, że czeka nas kluczowy i zarazem jedyny całkowicie mokry wyciąg drogi. Zastanawiam się chwilę czy atakować go żabką, czy kraulem, ale po kilkunastu minutach walki muszę skapitulować – nigdy nie byłem dobrym pływakiem!

Dalszą część drogi sponsoruje niestety literka A i cyferka 0. Robi się późno, do szczytu jeszcze daleko, a wiszący nad nami kaptur Grand Capucin swoim surowym profilem jakby z nas szydził. Ponieważ zjazdy wiodą nieznaną nam drogą *Guliviera* chcemy jak największą ich część wykonać za dnia. Dlatego wspinamy się możliwie najszybciej, przeplatając czasami klasykę z azerowaniem.

Na szczycie piątką i tęskne spojrzenie na odległy punkcik namiotu. Jaka szkoda, że zamiast wielkiej tyrolki czeka nas jeszcze długa droga...

Nasze obawy potwierdzają się: gdy zapadają ciemności, coraz trudniej odnaleźć kolejne stany, aż w końcu cubimy linię zjazdów. Niestety to nie koniec problemów.

Właśnie teraz ściągają linę; jeden koniec śmiga w górę i nagle... Mocne szarpnięcia nie przynoszą efektu. Stało się. Chwytny obaj, pociągamy z całej siły, szarpiemy krótko, falujemy – na nic.²

Zjazdy, zjazdy, zjazdy – kilka zostawionych taśm, jakaś kość i na krótko przed świtem stajemy na lodowcu. Zmęczeni, ale szczęśliwi – tak jak ci, którzy byli tu przed nami. I tak jak oni, odchodzimy odwracając się od ściany, którą za chwilę rozpali dla innych wschodzące słońce.

¹Moje Góry, Walter Bonatti

²Komin Pokutników, Jan Długosz

Chwała bohaterom

Bartek Kurowski



Lodowa droga fot. Waldemar Kwiatkowski

80 Słyszę miarowy oddech gdzieś obok, ale jeszcze przez chwilę nie mogę określić kierunku, z którego dochodzi. Dopiero gdy ostatnie sennie mary opuszczają głowę, wraca świadomość. Otwieram oczy i wychylam się ze śpiwora. Ciemno. Przez uchylone wejście namiotu dostrzegam gwiazdy. Jest zimno i nie chce mi się wychodzić ze środka. Cichym echem po mojej czaszce rozchodzi się śmiech prawdziwych alpinistów. Tych, co przy nieludzkich temperaturach łoił poważne ściany w wielodniowych wspinaczkach. Szlag by ich wszystkich.

Wstaję i jak automat zaczynam wykonywać poranne czynności. Z namiotu wylania się Waldek, ale po jego minie wnioskuję, że woli napić się gorącej kawy, niż bratać z granitem. Niby powinniśmy napierać jeszcze przed świtem - tak podpowiadałby głos rozsądku - ale półmrok i chłód tłumią wszelki zapal. Zabijając dłonie dla wykrzesania odrobiny ciepła, omiatam wzrokiem horyzont, nad którym powoli zapala się słoneczna tupa. Zawieszam wzrok na miejscu, gdzie powinny być „Zorasy”. Stoją tam od wieków w oczekiwaniu, monumentalne i majestatyczne. Rzucają wyzwanie. Ha! Dobre sobie. Sterta gruzu przywalona zwalami śniegu. Zimno, daleko, nieprzyjemnie i na pewno trzeba się bać. Nie ma mowy.

Słońce oślepiającym blaskiem przedziera się w końcu zza skalnych iglic w oddali. Batonik, kawka, słońeczko. Jest klawo. Po chwili ruszamy pod ścianę i po dziesięciu minutach jesteśmy na pierwszym wyciągu.

Wpinam się do kolejnego spita, pełen komfort. Kończymy drogę, zjeżdżamy i po chwili jemy kolację. Po kilku dniach wyjazd też się kończy. Zwijamy nasz dwutygodniowy majdan, pakujemy manatki i po dwóch godzinach jesteśmy na platformie stacji kolejki.

Kroczymy zmęczeni, klucząc między ludźmi. Wychwytuję pojedyncze spojrzenia. Czuję się trochę jak bohater, ktoś lepszy, kto przeżył coś, czego oni nie rozumieją. Zatrzymuję się jeszcze na chwilę i spoglądam za siebie. Znów widzę Filar. Patrzy zimno, ale uśmiecha się. Z politowaniem, czy z zachętą?

Do D.

Witaj Dru. Nigdy się nie widzieliśmy, ale słyszałem o Tobie. Ponoć zmieniłaś się. Dla mnie i tak jesteś piękna. Mówią, że wielu już Cię miało. Mi to nie przeszkadza. Zobaczymy się jeszcze, tylko nie płacz więcej.

... a ludzie mówią i mówią uczenie ...

Anonim

Filar Frendo

– kilka uwag

Rafał Biszon Burczyński



Biszon fot. W. Ryczer

Odległość dzielącą początek drogi od pośredniej stacji kolejki na Aiguille Du Midi wynosi około 2-2,5 godziny, wliczając w to oszpejanie się. Drogę można podzielić na dwa fragmenty. Część skalną z dwoma trudnymi miejscami, pokonywaną w miękkich lub twardych butach, oraz część śnieżno lodową wymagającą już przyodziania zimowego ekwipunku.

Opiszę tylko najtrudniejsze miejsca gdyż cała reszta drogi jest łatwa i raczej ewidentna – odsyłam do schematu. Do pierwszego trudnego miejsca dochodzimy uciekającym w prawo zacięciem. Na jego końcu czeka na nas ścianka, którą możemy pokonać na trzy sposoby. Dwa zacięcia z lewej są mocno siłowe, ale można się przy ich pokonaniu wspomagać hakami i pętłami. Trudności klasyczne raczej szóstkowe a niż piątkowe. Sposób najłatwiejszy lecz słabo „asekurowany” wiedzie diagonalną przerywą w płycie po prawej, miejsce za ok. 5/5+.

Drugie trudniejsze miejsce startuje zacięciem – zaraz nad kruchym żłebem, którym musimy się nieznacznie zewspinać. Zacięciem pokonujemy jeden wyciąg w trudnościach 5/5+, w którego końcowej części po ok. 50m możemy znaleźć spit. Wychodzimy w łatwiejszy teren na wschodniej części skalnej grani, którym dochodzimy do przełęczki i śniegów.

Górna część, z wyjątkiem ostatnich dwóch lodowych wyciągów o nachyleniu 75/80°, jest już łatwiejsza, szczególnie w dobrych warunkach śnieżnych – jednak przy mniej sprzyjających, może okazać się kłopotliwa.

Minione lato było nadzwyczaj ciepłe, co spowodowało odsłonięcie się sporych połaci twardego lodu. Jeżeli nie będziemy mieli śrub lodowych w ilości min 4-5, teren ten może sprawić kłopoty i zabrać więcej czasu niż zakładaliśmy.

Powodzenia.



Michał Dziedzic na Filarze Frendo fot. W. Ryczer



NUKA im. Łukasza Wajsa AD 2012

Nagrody Klubowe za najlepsze osiągnięcia wspinaczkowe roku 2012 Kapituła NUKI przyznała:

1. Koledze **Jakubowi Ziółkowskiemu** w uznaniu za najlepsze polskie przejście boulderowe, *Khéops* 8b w Fontainebleau - Nagrodę Główną w wysokości 600 PLN;

2. Koledze **Maciejowi Ciesielskiemu** w uznaniu za wejście na Nameless Trango Tower, wraz z kolegami Mariuszem Serdą i Łukaszem Mirowskim - Nagrodę Główną w wysokości 600 PLN.

Przyznano także 4 wyróżnienia:

1. Koledze **Szymonowi Łodzińskiemu** za bardzo dobre wyniki w skałach, na licznych zawodach oraz zdobycie tytułu Mistrza Polski Młodzieżowców w pro-

wadzeniu – wyróżnienie w wysokości 250 PLN;

2. Koledze **Stefanowi Madejowi** za bardzo dobry sezon skałkowy (w tym dwie drogi do VI.7 RP) oraz za wyraźne podniesienie poziomu w stosunku do roku poprzedniego – wyróżnienie w wysokości 250 PLN;

3. Koleżance **Marcie Czajkowskiej** w uznaniu sukcesów zarówno w skałach (kolejny już sezon liczne VI.5 RP), jak i w zawodach rangi Mistrzostw Polski i Pucharu Polski – Wyróżnienie w wysokości 250 PLN;

4. Koledze **Jakubowi Głowce**, za wszechstronność na najwyższym poziomie, za zdobycie Wicemistrzostwa Polski Mężczyzn w prowadzeniu, drugie miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Polski w boulderingu oraz bardzo dobre przejścia skalne – wyróżnienie w wysokości 250 PLN.



Konkurs Foto

W tegorocznym konkursie fotograficznym Jury, jak co roku, wybrało zwycięzców w kategoriach Krajobraz, Zdjęcia Około-wspinaczkowe i Zdjęcia Wspinaczkowe.

W kategorii Zdjęcia Wspinaczkowe czołówka wygląda następująco: Miejsce pierwsze – **Wojciech Ryczer** za „Jan Sołyga na Hiszpańskim Sercu”;

Miejsce drugie – **Jakub Thiele** - **Wieczorek** za „Rysa”;

Pierwsze miejsce w kategorii Około-wspinaczkowej - Spacerkiem po grani fot. **M. Kasprzowicz**

Miejsce trzecie – **Marta Czajkowska** za „Hyc”.

W kategorii Zdjęcia okołowspinaczkowe podium zajmują:

Miejsce pierwsze – **Michał Kasprzowicz** za „Spacerkiem po grani”;

Miejsce drugie – **Wojciech Ryczer** za „Jesienne cimy”;

Miejsce trzecie – **Julia Burek** za „Żyzni kak ty...”

W kategorii Krajobraz wygrali:

Miejsce pierwsze – **Andrzej Szewczyk**;

Miejsce drugie – **Wojciech Ryczer** za „Przełęcz Peuterey”;

Miejsce trzecie – **Marta Czajkowska**.

Puchar Polski dzieci i młodzików we wspinaczce na czas

Uniwersytecki Klub Alpinistyczny przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki był organizatorem zawodów Pucharu Polski dzieci i młodzików we wspinaczce na czas. Zawody odbyły się na świeżym powietrzu w sielankowej atmosferze w Centrum Sportów Ekstremalnych MartJack Extreme Event.

Poziom był bardzo wysoki, a czasy zaskakująco niskie. Najlepszy czas zawodów uzyskała zawodniczka UKA Agama – **Olga Lewicka**.

Oprócz wspinania można było postrzelać z wiatrówki, pojeździć na „odwrotnym” rowerze, pograć w piłkę nożną, a także poskakać na trampolinie. Dziękujemy wszystkim za wspólną zabawę z odpowiednią dozą współzawodnictwa.

Nasze Skały

Tradycyjnie zarząd przekazał darowiznę klubową na „Nasze Skały”. W roku 2012 wspólnie wygospodarowaliśmy kwotę 2500 PLN. To właśnie dzięki podobnym wpłatom oraz pracy wielu osób, inicjatywa może pochwalić się wynikami takimi jak te na Jurze Północnej.

Gogo (po raz kolejny) rządzi!

Na XV Memoriale im. Piotra Malinowskiego, będącego jednocześnie finałem Pucharu Polski i Mistrzostwami Polski w Narciarstwie Wysokogórskim, nasz Klub reprezentowała, jak zwykle skutecznie, **Małgorzata Czezcott**. W zeszłym roku pisaliśmy o 4 miejscu Gogo, zaś tym razem w klasyfikacji generalnej PP 2012 nasza Gogo zajęła ostatecznie 2 miejsce! Wielkie gratulacje!

Klubowy początek i zakończenie sezonu

Tegoroczny początek sezonu miał miejsce w Boże Ciało w Rudawach Janowickich. Rejon dla większości klubowiczów - nowy, ale ze wszechmiar godny eksploracji. Frekwencja dopisała!

Z kolei zakończenie sezonu odbyło się oczywiście w Jurze. Przy wieczornym ognisku przewinęło się prawie 40 osób, nie tylko klubowiczów. Zasponsorowaliśmy napoje procentowe i harce trwały do rana. Zakończenie sezonu znalazło się na ostatnim miejscu jakże bogatej tegorocznej listy wyjazdów: corocznego weekendu w Moku, obozu klubowego w Ailefroide, wizyty w Rudawach Janowickich na Boże Ciało i wspólnego listopadowego objadania podlesickich skał.

Wigilia Klubowa

Podobnie jak w poprzednich latach, tak i w tym roku (14 grudnia) odbyły się przebiegane zawody wspinaczkowe, rozdano nagrody klubowe NUKA oraz przeprowadzono licytację na „Nasze Skały”.

Przystawki na przebiegane zawody boulderowe przygotowali **Michał Łodziński** i **Marta Czajkowska**, a całość koordynował **Bartek Jarosiewicz**. Tym razem tematyka przebrania była okolicznościowa. Zjawili się trochę świętych mikołajów, choinek, prezentów, elfów, śnieżynki, gwiazdek, itp.

Przez zawody przewinęło się ok. 50-60 osób. Na podium znaleźli się: wśród kobiet **Agnieszka Tyszkiewicz**, **Ewa Załuska** i **Iwona Burawska** oraz wśród mężczyzn **Wawa Zakrzewski**, **Bartek Kurowski** i **Stefan Madej**. Za najlepszy strój uznano przebranie **Mikołaja Jasińskiego** w postaci modernistycznej wizji choinki. Resztę drobnych nagród rzeczowych rozlosowano wśród zgłoszonych uczestników zawodów.

Tradycyjnie już część oficjalna imprezy zastała zakończona aukcją na rzecz „Naszych Skał”. **Marek Kaliński** wraz z **Marcinem Wernikiem** przeprowadzili licytację fantów przyniesionych przez klubowiczów na kwotę ok 1800 zł.



Wigilia Klubowa fot. A. Koszek

Arena Wspinaczkowa

Wgóre

• **ściana wspinaczkowa:**
11,5 m wysokości,
300 m² powierzchni,
60 dróg od V do VI.5

• **bulderownia:**
150 m²

• **campus, bachar, chwytotablica, drabinki, drążek**

bezpłatny parking dla kłietów, płatność kartą lub gotówką, karnety, szatnie z natryskami, internet, kawiarnia (pyszna kawa i przekąski)

ZAPRASZAMY na Merliniego 2:

poniedziałek - piątek: 8⁰⁰ - 22⁰⁰
sobota - niedziela: 9⁰⁰ - 22⁰⁰

www.wgóre.pl

www.wgore.eu, tel. 22 245 36 88, Merliniego 2



Poradnik Mistrza Wycofów

Piotr Banasik

Z braku materiału pozyskanego na „żywym organizmie dinozaurów” na temat motywacji, wzorców i etyki we wspinaniu postanowiłem zapełnić kilka wierszy tematem, który powinien zaciekać młodszych i mniej doświadczonych wspinaczy. Choćby przez to, że jest o czymś, o czym chętnie się nie rozmawia. Można powiedzieć, że jestem w pewnym sensie ekspertem, albo przynajmniej niezłym specem w tej materii. Tym czymś jest wycof.



Mistrz Wycofów we własnej osobie fot. Katarzyna Banasik

Każdemu wspinaczowi do życia niezbędny jest sukces. Oczywiście ilu wspinaczy, tyle będzie definicji sukcesu. Jednemu wystarczy, że zrobi raz w roku jakąś drogę w Tatrach. Inny będzie chciał utrzymać poziom sportowy w granicach „cyfry plus”. Jeszcze inny będzie chciał mieć cyfrę – ale najwyższą, taką aby nikt inny takiej nie miał. I niezależnie od tego, czy chodzi o buldering, wspinanie w skale czy wyczyn wysokogórski, wszyscy chcą sukcesu. Sukces uskrzydla i popycha do zwiększenia wysiłków i zaangażowania. Sukces to wyróżnik ich wysiłków, umiejętności i mocy...

...jednocześnie większość z nas delikatnie i podświadomie obchodzi inny ważny temat, jakim jest wycof. Wiadomo – wycof to porażka, ujmą, a nawet coś, czego nikt nie chciałby żeby mu przypisano – „danie ciała”. A przecież skuteczny wycof to też sukces – czasem jedyny!!! (żartowałem).

Aby zobrazować czym jest uzasadniony i sprawny wycof opowiem o swoim najszybszym wycofie. Rzec miała miejsce w Nizinie Mekongu, ale w takim miejscu, że gdzieś tam fragmenty łańcucha Gór Kardamomowych wystawały jeszcze z ziemi tworząc samotne ostańce. (Na zdjęciu z jeziora Tonle Sap widać jedno z wyższych wzniesień w tym rejonie, w tle po prawej stronie głowy sternika). Był rok 1993 i w Kambodży trwały prace ONZ nad doprowadzeniem do demokratycznych wyborów parlamentarnych. Spośród tysięcy uczestników tego procesu przypadek zetknął mnie z nowozelandczykiem, Alanem Scottem, który zarządził zaplecze dla sił powietrznych kanadyjsko-malezyjsko-rosyjskich w Kampong Chhnang West. Cywilnie był chatarem w dużym schronisku górskim na południu swojej ojczyzny i za młodu sporo jeździł na nartach

i się wspiął. W tamtym czasie mógł mieć około 45 lat i 10-letnią przerwę wspinaczkową. Ja też miałem kilka lat przerwy ale dzięki utrzymywaniu niskiej wagi zawsze mogłem pocisnąć jakieś przyzwoite trudności. W chwilach wolnych trochę ćwiczyłem (co widać na zdjęciu – sądzę, że do dzisiaj nie ma w Kambodży ani jednej ścianki wspinaczkowej). Bardzo szybko udało mi się rozbudzić miłe wspomnienia o górach i przekonać Alana, że leżące niedaleko skały są wręcz idealne do małego wypadu.

Kwestia zdobycia sprzętu do asekuracji nie była dużym problemem. Jakiś szalony sznur długości około 40 metrów i średnicy 15mm oraz taśmy do mocowania namiotów dawały zupełnie przyzwoity komfort psychiczny. Za punkty asekuracyjne miały robić dość solidne, ocynkowane kształtki z konstrukcji pomostów stalowych zbliżone kształtem do trcamów.

Znacznym problemem była logistyka. Na dniach miała rozpocząć się pora deszczowa więc musieliśmy się zorganizować w ciągu kilkunastu godzin. Poziom wilgotności nie był może wysoki, ale temperatura z pewnością nie zachęcała do wspinania. Mogło być ze 35 stopni w cieniu. W tamtym czasie większość terenów prowincji Kampong Chhnang była zaminowana. Poruszać się można było wyłącznie po kilku głównych drogach i wyłącznie w konwojach. Nie zalecano również wysiadania z samochodu i schodzenia na pobocze poza obszarami dużych ośrodków i głównych dróg. Podjeżdżając jednym wozem do miejsca, z którego widać było obiekt naszego zainteresowania wyłączyliśmy też radia osobiste, czego również nie zalecano.

Na miejscu okazało się, że to co widzieliśmy z odległości kilkuset metrów idealnie nadawało się do naszych celów. Był to raczej niewysoki – jakieś 18-20 metrów – ścięty ostrosłup postawiony na mniejszej podstawie. Skała o wyglądzie i tarcu piaskowca, wystająca z dość stabilnie położonych bloków skalnych nie miała naturalnego dostępu na szczyt. Wyglądała, jakby coś przyniosło ją ze znacznej odległości, bo spaść czy stoczyć się nie miała skąd. Skała z każdej strony była podcięta zapowiadająca solidną wstawkę. Pod skały prowadziła nawet o dziwo jakaś delikatnie udeptana ścieżka wskazująca, że teren jest chodzony i min raczej być tu nie mogło. Ponadto tuż przy skałe znajdowała się minikapliczka buddyjska z naczyniem, w którym były powkładane ryż, jakieś nasiona, liście i płatki kolorowych kwiatów. Widocznie lokalsi czcili w tym miejscu jakieś nieokreślone bliżej bóstwo.

Obeszliśmy powoli naszą „górkę”, co wystarczyło, żeby stwierdzić, że jedyną linią umożliwiającą wejście jest najbardziej podcięty, pięciometrowy odcinek lekko zacinającej się płyty, ale za to zakończony przełamaniem i zacinającą się za nim rysą szeroką w dolnej części na



Ćwiczenia wspinaczkowe w Kambodży fot. arch. P.Banasik

dłoni a w wyższej nawet na pięść. Rysa powyżej 10 metrów kładła się lekko i zniknęła gdzieś na szczycie cały czas zwiększając swoją szerokość. Główne trudności polegały zatem na dojściu do dolnej części rysy i wgłębianie się nogami nad przewieszoną część ściany. Całość niestety była w słońcu, ale tam wszystko było w słońcu, które wszędzie waliło z zenitu. Założyłem taśmy na uda i biodra i związałem je liną przed sobą. Drugi koniec przejął Alan, który cały czas zagrzewał mnie do boju, zadając głupie pytania w stylu: „a jak my stamtąd zejdziemy?” oraz „lepiej nie latać, bo gleba pewna”. Na linie miałem już przełożone trzy inne taśmy z przywiązanymi do niej „anchorami”, które po wrzuceniu w szczelinę ryski miały robić za ekspresy i kostkę jednocześnie. „Anchor” przykleiłem ducktapem do spodni. Magnezja nie była potrzebna, bo tarcie było wysmienite. Oczywiście wspiąłem się w trampkach, które również znakomicie się sprawdziły. Po trzech mocnych ruchach, ni to rozparty w wywieszeniu, ni to zwisający w jakimś niewielkim tarciovym odciągu zawisłem na lewej ręce dobrze rozparty na nogach, a prawą ręką, w trzeciej próbie wrzuciłem nad siebie pierwszego „anchora” w najniższą część rysy. Ponieważ rysa już była prawie w moim zasięgu i praktycznie następny ruch zapewniał sięgnięcie do pewnego chwytu, nie zastanawiałem się nawet chwili nad jakością asekuracji. Poza tym nogi miałem na wysokości kilku metrów nad dużą płaską płytą i zeskok tego typu można by zaliczyć do wycofu z wysokości „janówkowej”.



Góry widać
w tle...
fot arch P. Banasik

Sięgnąłem prawą ręką na krawędź przegięcia a lewą po krzyżu nieco wyżej do początku ryski. Poczulem ogrom mocy i samozachwyty z dobrze i lekko wykonanych przechwyty. Przywisiłem na lewej ręce wsparty na tarciovych stopniach. Doskonała klama pozwoliła się nawet zagiąć palcom, chociaż nie było to niezbędne, bo już z tej pozycji wstawiłem dobrze obie nogi. Następny ruch był powodem niemal najmocniejszego doznania jakie mi się kiedykolwiek przydarzyło w życiu, a z pewnością najmocniejszy w trakcie wspinania. Pewnym chwytem złapałem prawą ręką głęboko za krawędź ryski. Poczulem ulgę, bo za chwilę miałem przecież zamocować dobry punkt asekuracyjny i jednocześnie w moim odczuciu wyżej mogło być tylko lżej. Ale jednocześnie poczułem pod palcami coś dziwnego. Bardzo przyjemny w dotyku materiał, jakby aksamitny lub nawet jedwabny. Szybko chciałem się przekonać, skąd w tym miejscu znalazł się ten kawałek szmaty. Może wiatr ją przywiał, albo jakimś cudem ktoś ją opuścił z góry. Ściągnąłem się w kierunku rysy stając w lekkim lewym wywieszeniu i zajrzałem do niej ciekawie. W chwili, gdy ujrzałem to coś, nogi zgięły się pode mną jak złamane zapalki. Od dołu do góry zaklinowana w rysie co najmniej półtorametrowa kobra zdzierała z siebie wylinkę (starą skórę). Była w poszatkowej fazie tego procesu. Złapałem za wylinkę, a nie za samego gada, bo nie widziałem żadnej gwałtownej reakcji u gada. Na szczęście łeb miała w rysie i widać było, że niewiele może zdziałać (nic nie wiedziałem na temat ruchliwości węży w szczelinach, ale też nie bardzo chciałem się o tym dowiedzieć właśnie wtedy) ale i tak przeraziłem się tym widokiem. Całym zapasem powietrza wyrzyszczałem w kierunku kobry nad wyraz głośno: "Waż!!!!". Gdyby węże miały uszy, ta kobra - pewnie zdechłaby natychmiast. Alan poderwany moim wrzaskiem zdenerwowany zapytał, czy mnie ukąsił. Chyba był

w szoku, bo jak się dowiedział, że nie, to powiedział coś w stylu "to napieraj dalej - bo świetnie ci idzie".

Tymczasem nogi nadal były jak z waty, a ja praktycznie wisiałem tylko na rękach i zastanawiałem się czy skoczyć, czy spróbować jakoś zejść niżej, bo jasne było, że podszepty Alana żadną siłą nie mogło mnie skłonić do dalszej wspinaczki. Nie wyobrażałem sobie przejścia obok węża, nawet jeśli teren powyżej wyglądał na maksimum piątkowy.

Wydawało mi się, że minęła minuta, ale to była zaledwie chwila. Szarpnąłem liną niezbyt silnie. Przelot z rysy wysunął się ochoczo i doleciał do rąk Alana. Zapewniało to, że w razie odpadnięcia nie wykonam wahadła. Opuściłem się na rękach i bez oporów skoczyłem na płytę z wysokości podobnej do tej, z jaką mamy do czynienia w przypadku okapu sukiennic na małych bunkrach w Janówku. Nie miałem najmniejszych wyrzutów sumienia z powodu tego odwrótu. Alan nie podjął się próby ataku i tak skończyliśmy tego dnia nasze wysiłki. Nazajutrz zaczął padać deszcz i było jasne, że w najbliższych tygodniach nic już nie założymy. Do dziś jestem przekonany, że tamten wycof był jak najbardziej uzasadniony. ©

Ciekawą inspiracją do mojego poradnika były wydarzenia, które rozegrały się ostatniego lata w Ailefroide. Wraz z współczłonkami obozu klubowego UKA byliśmy ich obserwatorami. Także pozostałe kilkadziesiąt osób spędzających ten wieczór na kempingu śledziło rozgrywkę się tam "dramat". Dwójka wspinaczy zaczęła wspinać się późnym popołudniem na czołowej ścianie Fisure. Po około dwóch godzinach wspinania i pokonaniu 2/3 ściany zespół nagle bardzo zwolnił. Przed zachodem słońca widać było, że już się nie porusza. Do piku zabrakło im może z trzech wyciągów o trudnościach nieprzekraczających 5c. Zablęsy czo-

łówki. Światelka połączyły się na górnym stanowisku. Dalej jednak nie poruszały się już do góry. Przez dłuższy czas gaśły i rozjaśniały się raz po raz, aż ostatecznie rozpoczęły wędrówkę w kierunku podstawy ściany. Wspinacze wykonali kilka zjazdów ale i tym razem po jakiejś godzinie utknęli. Światelka czołówek stanęły na dobre. W naszym obozie nie ustawały spekulacje na temat tego co się działo w ścianie. Jedni twierdzili, że mieli jakieś loty z konsekwencjami zdrowotnymi inni, że któryś z zespołu miał po prostu focha. Sytuacja się zagęszczała. Na szczęście usłyszeliśmy odgłos nadlatującego śmigłowca żandarmierii. W kilka chwil zlokalizował zespół za pomocą "szperacza" i uzyskał kontakt werbalny. Mimo, że dzieląca nas odległość nie była duża, to jednak nie byliśmy w stanie usłyszeć wymiany zdań między ratownikami a zespołem. Zaczęliśmy się głośno domyślać, co może być przedmiotem rozmowy. Ku naszemu zaskoczeniu śmigło nagle ugasilo halogena i zebrało się do odlotu. Następnego ranka po zespole w ścianie nie pozostały żadne ślady. Pewnie jeszcze przed świtem dokończyli zjazdy i poszli wypoczywać. Jeszcze długo po tym wydarzeniu rozmyślałem, co tam się stało. Dzisiaj już wiem! To nie była klasyka złego wycofu. To dwóch wytrawnych wspinaczy ćwiczyło wycofy.

Najważniejsze są zasady (jak mówi klasyk wspinania: "remember the rules"). Jest ich kilka.

1. Nie za wcześnie i nie za późno – timing jest kluczowy. Zwłaszcza zbyt późny wycof, może się skończyć niechcianym przez nas sukcesem na szczycie.
2. Dobrze jest często wycofywać się "do tyłu". Ale nie zawsze jest to kierunek najlepszy. Dlatego trzeba być czujnym i rozglądać się bacznie po drodze, bo "a nóż, szczyryk" zauważymy upragniony przez nas idealny kierunek odwrótu. Wycofując się "do przodu", musimy pamiętać, że to najgorszy kierunek (chyba, że jedyny), bo znowu może skończyć się na szczycie.
3. Bardzo ważna zasada osoby pretendującej do skutecznego wycofu – przed wyjściem w góry, bierz mało sprzętu, wtedy znacznie łatwiej jest prowadzić operację wycofywania. Najciekawszym tego przykładem była sytuacja, w której partner po podejściu pod ścianę prosi o linę, żeby się zwinąć, a Ty marszcząc czoło z wyrzutem pytasz: jak to? Nie wzięłeś liny? I od razu robi się lżej na plecach i duszy. Bo be-niefty są dwa: nie natargałeś się na podejściu i masz lżej w czasie powrotu.
4. Wspinasz się w zespole – wycofuj się zespołowo. Najgorszą rzeczą jaka mogłaby Ci się przydać, to zostawienie partnera w ścianie i wycofanie jedno-osobowe. Wtedy katastrofa nieunikniona. Twoje na-

zwisko z pewnością przejdzie do historii wspinania. Będzie przez dziesięciolecia odmieniane przez rozmaite przypadki, ale zawsze rdzeń będzie rozpoznawalny, choćbyś chciał z niego utworzyć najbardziej wyrafinowany rebus. Poza tym Twój partner może dalej napierać solo i co wtedy powiesz, gdy oszłom skończy drogę? A dzięki tłum na taborze albo w schronie tylko czeka na taką sytuację!!!

5. Gdy czujesz, że masz gorszy dzień – nie planuj wycofu. Do dobrego wycofu, trzeba być w dobrym usposobieniu. Wycof w czasie Twojej niedyspozycji może zamienić się w koszmar. Jeśli dysponujesz telefonem komórkowym lub satelitarnym spokojnie wykręć stosowny numer i objadając się resztką prowiantu czekaj na pomoc. Trudno – nie każdy wycof musi być romantyczny.
6. Wycof należy starannie zaplanować. Na długo przed wyjściem na wspinanie. To nie może być partacka robota w ostatniej chwili. Jeszcze coś spieprzysz i zamiast wycofu wejdiesz na szczyt – wtedy wycof nie może być zaliczony!
7. Ważne! Wycofać się można w dowolnym momencie. Nawet na pierwszym metrze podejścia. Zna-ne są wycofy jeszcze wcześniejsze – tzw. wycofy schronowe. Nietrudno sobie wyobrazić, że podczas porannego oglądu warunków pogodowych zauważasz na bezchmurnym z pozu niebie jakieś ciemniejsze miejsce. To może być zapowiedź... czegośkolwiek. A zatem wycof.
8. Jeśli wspinasz się z partnerem, staraj się, aby inicjatywa wycofu mogła być przypisana jemu..., ze skromności oczywiście... Niech to na niego spadnie splendor z udanego wycofu.
9. Najważniejsze: mimo powszechnie panującej opinii, że odwrót to porażka, Tobie nie wolno się nim przejmować! MASZ BYĆ Z NIEGO DUMNY!

I pamiętajcie: perfekcyjne wycofy przychodzą z czasem. Trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć.

Być może ten tekst nie powinien był powstać, albowiem może mieć wpływ na poważne obniżenie morale w przypadku młodszych sportowców o słabszych nerwach. Dlatego na wstępie powinno być do niego umieszczone wprowadzenie. Powiedzmy takie: "Jeśli do tych treści podejdziesz poważnie, to znaczy, że musisz zacząć poważnie pakować, bo wiadomo, że na słabą psychę można tylko odpowiedzieć prawdziwą mocą."

Pamiętajcie też o jednym: nawet z doskonałego wycofu można się wycofać! I tym optymistycznym, wspinaczkowym akcentem kończę i życzę sukcesów... wspinaczkowych.

Usłyszałem kiedyś słowa
młodego slacklinera: „Jak
zrobię highline’a przez duże
„H”, to zakończę karierę”.
Zapytałem, co to dla niego
oznacza, a on odpowiedział, że
długość musi przekraczać 50
m, a wysokość być co najmniej
równa długości taśmy

Highline przez duże H

Krzysztof „Koszar” Kaczmarek
Zdjęcia arch. K. Kaczmarek

Moja pierwsza „50”, highline „Centuria”, L-51 m, H-29 m, Plovdiv
Moja druga „50”. Czyżby highline przez duże „H”? „Gangrena”,
L-54 m, H-54 m

Co prawda wiosną na moście Grota Roweckiego z Pawłem Jarosiewiczem (UKA) udało mi się przejść 60 m midlina, ale mała wysokość i zero-wa ekspozycja nie mają nic wspólnego z „prawdziwymi” highlinami. Oczywiście granica 50 m jest bardzo umowna. Rekord świata już dawno przekroczył 100 m. Cóż, każdy ma swój Mont Everest, niekoniecznie na 8 850 m n.p.m. Dla mnie na początku roku przekroczenie granicy 50 m na highlinie pozostawało w strefie marzeń...

Rok zaczął się obiecująco. Już 1 stycznia przechodzę nowego 33,5-metrowego midlina, parę dni później jeszcze jednego 36-metrowego, a w kolejnych dniach dwa nowe highliny 31 i 38,5 metrów przy temperaturze poniżej 20 stopni. Zima nie zima, cały czas z Pawłem trenujemy. Obozowa, Bloco i slack w parku przy Obozowej. 2 marca, w dość niesprzyjającej aurze, przechodzimy 60-metrowego midlina „Wawaline” na moście Grota Roweckiego. Niestety kulturalnie wypraszają nas stamtąd mundurowi. Szkoda. Była to niezła miejscówka na trening.

Wiosna

Coraz bardziej daje mi się we znaki kontuzja kręgosłupa, mam problem z zawiązaniem sznurówek nie mówiąc już o wspinaniu czy highlinowaniu. Za lekarzami nie przepadam, więc postanawiam udać się na rehabilitację do Bułgarii. Oczywiście zabieram buty wspinaczkowe, uprząż i trochę sprzętu do słaczenia. Mimo, że Święto Wina (*Trifon Zarezan*) już dawno minęło, na miejscu znajomi (w ramach rehabilitacji) raczą mnie ogromnymi ilościami tego trunku. Plecy jakby mniej zaczynają boleć, więc uciekam w góry w poszukiwaniu nowych miejsc pod highliny. Trafiam do Teteven. To małe miasteczko położone w dolinie rzeki Vit w samym sercu pasma górskiego Stara Planina, między szczytami: Ostricz, trudno dostępnym szczytem Petrichilia, Czerwen i Wezen. Przyroda regionu zapiera dech w piersiach. Pionowe skalne ściany, łąki, wodospady i jaskinie. Są też dwa sportowe rejony wspinaczkowe „Sinyoto Kolelo” i „Ribaritsa”. Co prawda jest tam tylko 38 dróg, ale aż 35 ma powyżej 6c. Po kilku dniach łażenia mam to czego szukałem. Na jednym ze szczytów dziewicze ściany tworzą coś w rodzaju kilku ogromnych podków. Wszystkie na sporej wysokości od 60 do 120 m. Obijam i przechodzę dwa nowe highliny „Balkan Horses” L-32 m, H-80 m i „Nagore kam slance” (Do góry ku słońcu) L-40 m, H-120 m. Ściany mają wystawę południową przez co tworzą się silne kominy termiczne, które trochę mi przeszkadza, ale są rajem dla miejscowych paralotniarzy. Jestem zauroczony tym miejscem,



Koszmarek jaki jest, każdy widzi



Moje pierwsze przejście highlina z ankle leash, „Karpi-kozuh”, L-22 m, H-65 m, Teteven



Paweł na „Horizont”, L-18 m, Sinemoretz



Na plaży, Sinemoretz



Highline „Do góry ku słońcu”, L-40 m, H-120m, Teteven

piękna miejscówka z widokiem na Starą Planinę. Zapewne niebawem tu wrócę.

Jadę do miasta Plovdiv, gdzie latem poznałem niezwykle zdolnego slacklinera – Serafima. Postanawiam mu pomóc w zrealizowaniu pierwszego bułgarskiego przejścia highlina. Serafim nie miał nigdy do czynienia z alpinizmem, speleologią i taśmami na wysokości. Podchodząc w deszczu ze śniegiem pod highlina „Kale” – 27 m, szczerze wątpię czy mu się uda. Na miejscu widzę w jego oczach przerażenie i lęk wysokością. Mimo wszystko postanawia spróbować. Po zaliczeniu dwóch lotów i chwili wyciszenia, udaje mu się. Jestem pod wrażeniem jego talentu. Radosne uściski i gratulacje nie mają końca. Sukces opijamy domowym winem z piwniczki jego rodziców. Dwa dni później zalicza już spokojnie OSem kolejnego haja.

Natchniony pozytywnymi wibracjami niczym po spotkaniu z Dalajlamą udaję się do Karlukowa. Przechodzę kolejno 40- i 46-metrowego highlina. Wtedy to był mój rekord. O rehabilitacji prawie zupełnie zapomniałem, więc jadę na basen z wodami termalnymi. Następnego dnia nie mogę wstać z łóżka.... Koszmar. Do dupy z taką rehabilitacją. Wracam w góry i przechodzę bardzo trudny technicznie projekt „Euredyka”. Niby tylko 34 m, ale daje mi w kość, 3 godziny podejścia,

zjeżdżanie i wychodzenie na prusach do stanowisk, wspinanie w przyciasnym kominku. Na końcu naciąga potężna burza z piorunami.

Przed samym powrotem do Polski udaje mi się trochę jeszcze powspinać, ale za największy sukces wiosennego wyjazdu uważam przejścia Serafima. Jest tak wielu zdolnych młodych ludzi, ale bez pomocy i wsparcia nie mogą liczyć na progres.

Lato

Wreszcie urlop. Znów 22 godziny jazdy samochodem do ukojonej Bułgarii. Po przyjeździe wraz z Pawłem i dziewczynami udajemy się nad morze. Woda ma 28 stopni. Bosko! Idealne warunki na waterline i nadmorskie midline. Po kilku dniach „SPA” uderzamy jednak na highliny. Panują niemiłosiernie upały, 44 stopnie w cieniu. W nocy nie da się spać. Wszędzie pożary. Podobno to lato 100-lecia. Po jednodniowym pobycie w Karlukowie dostaję uderzenia ciepłego. Nie jestem w stanie funkcjonować w tej temperaturze. Postanawiamy więc z Pawłem dokończyć zeszłoroczny projekt „Hubavec” w górach Stara Planina. Tam na pewno będzie chłodniej. Wiosną udało mi się przygotować tylko jedno stanowisko, a do drugiego nawet nie dałem rady dojść przez wzburzoną rzekę. Skala to



Paweł na highline „Oczy czirnyje”, L-26 m, Jaskinia Prohodna



„Oczy czirnyje”, L-26 m, Jaskinia Prohodna



Trening slackline przy Kompleksie Malowica



Trening slackline przy Kompleksie Malowica

granit z kryształkami kwarcu. Jedno czterowidowe wiertło Hilti starcza na jedną dziurę. Nawet we dwóch nie jest nam łatwo. Wniesienie sprzętu, przygotowanie, przerzucenie taśmy i naciągnięcie zajmuje nam cztery dni. Gdy piątego dnia przystawiamy się do projektu, zaczyna mocno wiać. Jesteśmy zrozpaczeni, że tyle przygotowań pójdzie na marne. To tylko 42 m, ale wiatr skutecznie zrzuci nas z taśmy. Nie poddajemy się. Cudem udaje mi się przejść, a zaraz po mnie Pawłowi. Jego przejściu przygląda się strażnik parku narodowego (trzeba mieć pozwolenie od władz na działanie w tym rejonie) i w pewnym momencie z niedowierzaniem komentuje: „Ten chłopak to prawdziwy fakir”. Na parę następnych dni Paweł zyskuje nowy przydomek: „Fakir”. Szczęśliwi schodzimy w dolinę. Termometr cały czas pokazuje 42 kreski. Co robić? Zastanawiamy się nad projektem w chłodzie jaskini.

Jedziemy do „Prohodnej”. Po oględzinach objamy pod samymi „Oczami Boga” highlina „Oczy czirnyje” – 27 m. Jest niesamowity. Jest to trzeci highline w jaskini na świecie. Paweł dostrzega jeszcze jedno miejsce na wyższy, dłuższy i o wiele trudniejszy technicznie projekt. Do każdego ze stanowisk trzeba się wspiąć. Z jednej strony okazuje się to w miarę łatwe, gdyż w pobliżu bieżącej drogi sportowej można korzystać z ich wpinek. Do drugiego stanu jest znacznie gorzej – dziewicza ściana z kruchych narośli skalnych. Napieram. Jestem spięty, nie mam pojęcia czy ktoś już kiedyś się tu wspiął i czy się nie zapcham. Wkładam w rękę frienda i sam nie wierzę w to, że przy upadku mnie utrzyma. Zerkam na Pawła. Też jest zdenerwowany. Docieram wreszcie na obszerny balkon, gdzie ma być nasz stan. Uff! Po chwili konsternacja: nie ma skały, w którą mógłbym wbijać bolta. Wszystko jest pokryte blisko 30 cm warstwą gliny zmieszanej z kośćmi nietoperzy i odłamkami skał. Przydałaby się łopata, a ja mam tylko młotek. Trudno. Zaczynam to wszystko odgarniać i czyścić. Mija parę godzin nim wbijam bolty. Zakładam stan i zjeżdżam. Wyglądam jak górnik na koniec szychty. Paweł już ma nazwę na tego haja „Dirty Caveman”. Rano naciągamy taśmę i atakujemy. Puszcza, mimo, że do jaskini wchodzi stado owiec i strasznie beczy, co nas mocno dekoncentruje. Echo potęguje ten dźwięk. Takiego „supportu” nikt by nie wymyślił. Highline „Oczy czirnyje” jest piękny, a ten po prostu zjawiskowy. Przyszedł czas na zmianę otoczenia. Udajemy się w góry Riła, żeby poszukać nowych miejsc pod highliny. Aby sprawdzić jedną z miejscówek musimy wspiąć się północną ścianą Malovitsy. Powstanie tu kiedyś highline przez duże „H”, ale póki co jest poza naszym zasięgiem. W dolinie, między drzewami, rozpinamy „40”, na której szlifujemy formę. Niestety wakacje dobiegają końca, wracamy do Polski.



Po skończeniu drogi na ścianie Malowica 2729 m n.p.m



Highline „Przygoda z kozłem”, L-20 m, h-65 m, Teteven



Moja druga „50”. Czyżby highline przez duże „H”? „Gangrena”, L-54 m, H-54 m

Jesień

Po powrocie do kraju czuję pewien niedosyt i za zgodą żony wracam do Bułgarii w drugiej połowie września. W pierwszej kolejności udaję się na moją nową miejscówkę w okolicach miasta Plovdiv. Dwa tysiące lat temu mieściła się tu warownia rzymska, a jeszcze wcześniej świątynia Traków. Pozostałości murów i kamiennych ścieżek, wszystko mocno zarośnięte i zapomniane. W ziemi sporo glinianych skorup. Nie wiem czy byli tu archeolodzy, ale na pewno miejsce zostało przeczesane przez miejscowych „poszukiwaczy skarbów”. W kilku miejscach są wykopane głębokie dziury i można dostrzec przekopane mogiły z widocznymi kośćmi. Dobrze, że nie miałem saperki, bo zamiast łożenia po taśmie zająłbym się kopaniem ;).

Przez następne dni objąm tu i przechodzę cztery nowe highliny: „Pugio” – 37 m, „Gladius” – 40 m, „Spatha” – 43 m i „Centuria” – 51 m. „Centuria” jest moją pierwszą „50-tką”. Dostępuję tego szczytu jako trzeci Polak i teraz tak naprawdę rozumiem, jak ważna jest realizacja swoich celów.

Zachęcony sukcesem jadę na zeszłoroczny, bardzo eksponowany i dziewiczy 54-metrowy projekt – „Gangrena”. Rok temu nie udało mi do niego porządnie przystąpić. Dopadł mnie zgorzel zęba..., gangrena...

Z bólu byłem bliski skoku w czeluść. Ze względu na dużą ilość sprzętu muszę go wносить na dwa razy, co jest bardzo wyczerpujące. Realizacja całości zajmuje mi całe 3 dni. Można powiedzieć, że „Gangrena” to już highline przez duże „H”. Długi, wysoki i straszny. W jednej z prób odpadam na samym końcu, dotkliwie obijając sobie żebra i kolana. Mimo wszystko kontynuuję i projekt wreszcie pęka. To moja druga „50-tka”.

I znowu w Teteven. Wspinam się szybko ścieżką do góry. Dookoła fioletowe dywany jesiennych zimo-witów. W plecaku tylko wiertarka, wiertła, zapasowa bateria, młotek, bolty i woda. Pogoda nie lepsza niż w Polsce, tylko 8 stopni, pada i mocno wieje – przynajmniej wypróbuję mój nowy niebieski gore-tex. Dziś na szczęście tylko objąm. Docieram na miejsce. Szybki rekonesans i znajduję dwa nowe haje. Muszę się asekurować. Mokry wapien jest bardzo śliski. Zaczynam wiercić... Pierwsza dziura, druga, trzecia... Zaczynam czwartą... upss. Koniec prądu. Bateria zapasowa okazuje się zupełnie bezużyteczna, a ładowarka 100 km stąd. Niewiele myśląc ubieram rękawiczki, biorę wiertło i młotek. Ostatnie dwie dziury wybijam ręcznie jak za starych czasów. Drugiego haja obję przy następnej wizycie.



Moja pierwsza „50”, highline „Centuria”, L-51 m, H-29 m, Plovdiv

Następnego dnia naciągam obitą wcześniej linę „Кърпи-кожух” (Zimowit jesienny) i szybkoitko przechodzę ją w obie strony. Jest pięknie! Siadam na końcu systemu i odwiązuję lonżę. Przeszywa mnie dreszczyk emocji. Czuję się trochę nieswojo, tak jakby mi czegoś brakowało. Może solo? Patrzę w dół i wiem, że są tylko dwie opcje: albo 65-metrowy lot, albo przejście. Chyba zastanawiałem się o ułamek sekundy za długo. Włącza się rozsądek i logika. Jeżeli spadnę to rodzina będzie miała spore problemy. Większość znajomych będzie się stukala w głowę i pytała dlaczego. Dla chwały, prestiżu, uznania kolegów, pieniędzy? Bez sensu. Opcja druga, bardziej prawdopodobna: przechodzę..., ale co z tego? Będę miał na koncie przejście FS pewnie jako drugi Polak i wielu zagraniczników, a co gorsza, żona będzie miała do mnie pretensję i przez najbliższy rok nie będzie się do mnie odzywać. Obie opcje są nie do przyjęcia. Wycofuję się do stanu i zawiążę lonżę do kostki. Przechodzę bez problemu w obie strony. Nie jest to FS, ale zawsze coś nowego. Podziwiam highlinierów chodzących bez asekuracji: Janka Gałka, Jordan Tybona, Faith Dickey czy Andy Lewisa i wielu wspina-czy, nie zapominając oczywiście o naszym klubowym koledze Vernixie. Szacun. Trzeba mieć żelazną psychę i opanowanie, by żywcować. Wiadomo: prędzej czy

później może się zdarzyć potencjalnie niebezpieczna sytuacja. Osobiście nie jestem przeciwnikiem żywcowania, bo żywcowanie jest fajne, a filmiki z przejść bez asekuracji pozytywnie inspirujące.

Parę dni później wracam ponownie do Teteven, żeby obić i przejść kolejne linie. Podczas jazdy słucham relacji „na żywo” ze skoku Felixa Baumgartnera. No cóż. Jedni skaczą z kosmosu przekraczając szybkość dźwięku, a inni wałęsają się po górach szukając dogodnych miejsc do chodzenia po taśmie. Trochę to absurdałne, ale pasja jest pasją.

Noc spędzam w schronisku. Już zamykam oczy, gdy dzwoni telefon. Miła pani przeprasza, że dzwoni tak późno, mówi że zdobyła numer mojego telefonu od znajomych z Facebooka. Pyta czy mogłaby przeprowadzić ze mną wywiad do lokalnej bułgarskiej TV i zrobić reportaż jak chodzę po taśmie na wysokości. Nie lubię kamer, reklamy i widowni. Jąkam się nawet na pokazach przed klubowiczami. Nie zgadzam się. Może innym razem. Zresztą nie będzie jutro czasu na lansowanie. W planach mam przygotowanie i przejście dwóch linii i to nie w pobliżu auta, a w półtorej godzinny drogi pod górę. W małym mieście nic się nie ukryje. Wszyscy już chyba wiedzą, że przyjechałem. Ranek. Szybka kawa i ruszam z ciężkim worem. Mam sprzęt



„Przygoda z kozłem”, Kozioł... zrobiony



A oto i sam Kozioł...

Manio pyta się czy wszystko gra. Przemoczony i zmarznięty goszczę u niego w domu na herbatce z prądem. Jakiś czas temu zwrócił uwagę na samochod na polskich tablicach, podszedł do mnie i spytał czy to ja jestem tym gościem z Polski, który chodzi po „linie”. Widział moje filmiki na youtube i sam zaczął uprawiać slacklining. Niesamowite i miłe zarazem. Znajomość z Maniem pozwala mi poznać wszystkich ratowników górskich z regionu. Tak więc, jakby coś kiedyś nie wyszło, to będzie się do kogo zwrócić o pomoc.

Teteven zostaje w tym roku moim ulubionym rejonem highlinowym. U góry spokój i cisza, na dole w mieście miła atmosfera i sporo znajomych. W tym roku obilem i przeszedłem tu w sumie pięć nowych linii, a szósta jest w przygotowaniu.

Przed samym powrotem do kraju zahaczam jeszcze o Karlukovo, gdzie postanawiam zmierzyć się z najdłuższym i ostatnim, niemającym jeszcze przejścia 57-metrowym projektem „Egzystencjalne zombie”. Obijając go rok temu nawet nie marzyłem, że będę się do niego kiedyś przystawiać. Przygotowałem go dla naszego klubowego mistrza Pawła Jarosiewicza. Niestety. Latem, przy 44 stopniach, nawet Paweł wymiękł. 57 metrów, przerażająca ekspozycja i tabuny turystów. Z niedowierzaniem robię pierwsze próby. Przechodzę połowę i nawet nie spadam, a siadam na taśmie. Sam nie wierzę, że to przejdę. Wreszcie mobilizacja i po dramatycznej walce (6 odpadnięć na ostatnich 5 metrach) przechodzę! Co za ulga! „Zombie” jest dla mnie zwieńczeniem dwóch lat treningów i pewnego rodzaju spełnieniem marzeń. Jego przejście zamyka pewien etap w moim slaczeniu. Dłuższe linie w przyszłości będą wymagały zmiany sprzętu i jeszcze więcej treningów. Udało się i mogę z czystym sumieniem wracać do Polski. Zrealizowałem wszystkie swoje highlinowe plany i marzenia na ten moment. Jest to trochę straszne. Teraz muszę wymyślić sobie kolejny cel. Powinien być na tyle trudny, by nie padł w ciągu kilku przystawek, ale w miarę realny do zrobienia w przyszłości. Taki, który da mi chęć do regularnych treningów i zimowych przemyśleń.

Na początku listopada przechodzę free solo 32-metrowego midlina. W kwestii żywienia w pełni się podpisuję pod słowami wrocławskiego wspinacza i highlinera Damiana Czerbaka:

Zrobiłem w życiu kilka dróg wspinaczkowych bez asekuracji, zawsze jednak byłem w 100% pewny przejścia, zawsze też byłem sam w skałach. Nie lubię, kiedy ktoś chodzi free solo, gdy dookoła są ludzie. I nie chodzi tu bynajmniej o popisywanie się. Jest to przejaw wielkiego egoizmu. Samo odrzucenie asekuracji jest przejawem



Highline „Korpus kadetów”, Twierdza Modlin

egoizmu, ale jeśli dookoła znajdują się ludzie, skazujemy ich na to, że będą musieli zająć się tym, co z nas zostanie, gdy nam się nie uda. Ta myśl zawsze była dodatkowym obciążeniem dla mojej psychiki. Oczywiście nie zakładamy, że nam się nie uda, ale mimo wszystko...

Patrząc na to z innej strony nie pozwolę na solowanie partnerowi w mojej obecności. Nie jestem przygotowany na to, że może się coś stać. W razie niepowodzenia będę musiał tłumaczyć rodzinie, znajomym i sobie dlaczego na to przystałem. A i tak poczucie winy będzie mi towarzyszyło do końca życia. Idealne solo highlinowe to – sam wnosisz sprzęt – sam motasz – sam przechodzisz. Jest to może dość radykalne podejście do sprawy i dużo osób w tej kwestii się ze mną nie zgodzi. Oczywiście inaczej ma się sprawa, gdy zespół godzi się z tym, że ktoś żywcuje, jest gotowy ponieść ewentualne konsekwencje. Tak jak np. w teamie Janek-Jordan. Jadą rozwiesić taśmę w tym samym celu – pożywcować.

Jestem w pełni świadom niebezpieczeństwa. Choć jest to tylko midline, upadek z 9 m może zakończyć się kalectwem lub śmiercią. Lecąc mogę trafić w pnie drzew lub upaść głową w dół. Czy jestem uzależniony od adrenaliny, a przy jej braku przestawał racjonalnie myśleć? Trudno powiedzieć. W sumie nie mam problemów z „psychą”, ale przejście solo dużo mnie kosztuje. Jestem strasznie spięty, przez co technika chodzenia pozostawia wiele do życzenia. Wiem, że nie powinien-

nem latać, a na dzień dobry zaliczam lot z łapaniem taśmy. Chwila skupienia, kolejna próba i jestem po drugiej stronie. Łydki drżą mi z wysiłku. Na przyszłość poziom adrenaliny raczej będę sobie podnosić asekurowując się za nogę lub omijając przeloty w czasie wspinania.

Z kolei pod koniec listopada udaje nam się z Pawłem zrealizować w okolicach Twierdzy Modlin pierwszy ogólnodostępny i trzeci highline na terenie Mazowsza (pierwszy był w centrum handlowym Blue City w 2007 r., drugi – między domami towarowymi Junior i Sawa w 2009 r.). Jest to zasługa Bartka Jarosiewicza (UKA), który dał nam namiary na wspaniałą miejscówkę. W 1920 roku toczyły się tutaj walki polsko-bolszewickie, dlatego highline otrzymał nazwę „Cud nad Wisłą” L-36, H-17m. Tydzień później przechodzimy tu jeszcze jedną, tym razem 22-metrową linię – „Korpus Kadetów”.

Wracając do tematu. Czy udało mi się w tym roku przejść highlina przez duże „H”? Oglądając zdjęcia z przejścia 110 m linii „Big” na taśmie poliestrowej w Austrii, z pewnością jeszcze nie. Zresztą nie mam zamiaru kończyć swojej „kariery” slacklinowej. Jest jeszcze tyle rzeczy do zrobienia i miejsc do odwiedzenia. W przyszłym sezonie chciałbym się skupić nie tyle na poprawieniu swojego wyniku, ile na poszukiwaniu jak najpiękniejszych miejsc pod haje.

SlackOn!

Le Biego Wspinacze

Mateusz Żulu Mioduszewski



Żulu z wąsem fot.arch autora

Na następnych kilku stronach znajdziecie krótkie ankiety z biegaczkami i biegaczami z naszego klubu. Wybór biegających osób jest na pewno mocno subiektywny i z góry przepraszam tych, którzy nie zostali zaproszeni do uczestnictwa w tej biegowej pisaninie. Niektórzy z was zadają sobie pewnie w tym momencie pytanie, po co pisać o bieganiu w biuletynie klubu wspinaczkowego. Przecież bieganie to nie wspinanie – ciśnie się znów na usta innym.

Otóż mylicie się moi drodzy. Bieganie i wspinanie może i powinno uzupełniać się w treningowej układance każdego, kto myśli o poprawianiu swoich wyników lub przynajmniej nie cofaniu się ich wraz z postępującym wiekiem. Biegają alpinisci przez duże A, choć z nas nie widział filmów z trenującym do upadłego Ueli Steckiem. Przygotowując się do swoich rekordowych przejść, 40% treningu poświęcał na bieganie – głównie pod górę, maksymalnie nawet do kilkunastu godzin tygodniowo. Biegają „wymiataczki” wielkościanowe z El Capitana: Lynn Hill i Steph Davies. W wywiadzie udzielonym po klasycznym przejściu *Freeridera*, Steph przyznała się, że podczas przygotowań skutecznie 50 kilometrowe przełajowe wycieczki biegowe. Lynn Hill by wyżyłować swe ciało do granic możliwości przed klasycznym jednodniowym przejściem Nosa też biegała w terenie podobne dystanse. Biegają wreszcie wspinacze sportowi. Adam Ondra w wywiadzie po przejściu najnowszej 9b+ w Olanie (*La Dura Dura*) powiedział, że w dni „restowe” relaksuje się idąc pobiegać. Najtrudniej znaleźć sławnego bulderowca, który przyznałby się oficjalnie do biegania, ale nie jest to niemożliwe. Jacky Godoffe powiedział kiedyś w wywiadzie, że jeśli pogoda nie pozwala mu

wspinać się po ukochanych kamykach w Bleau, to biega i to dużo. Nie wiem ile, ale z łatwością wyobrażam sobie, jak śmiga w poszukiwaniu nowych kamyków zaszytych gdzieś w mniej popularnych rejonach podparyskiego lasu. Ben Moon też z przyjemnością zmienia przyciasne wspinaczkowe obuwie na wygodne adidasy i pomyka po zielonych wzgórzach wokół Sheffield. Zapytany o swoje bieganie, powiedział, że nie wie czy ma pozytywny wpływ na jego wspinanie, ale wie, iż bieganie sprawia, że czuje się szczęśliwy.

Poniżej w nieco chaotycznej formie przedstawiam wam biegowe ćwiczenia podzielone w zależności od preferowanego przez was rodzaju wspinaczki. Poniższe porady treningowe są mocno zainspirowane wskazówkami Erica J. Horsta, do którego książek i strony można i należy sięgnąć, by odnaleźć je w oryginalnej wersji.

Bulderowcy na pewno najostrożniej powinni podchodzić do zbyt mocnego wciągnięcia się w bieganie. Jeśli nie mają zbędnej masy na pewno nie powinni biegać długich dystansów. Bieganie ich ma kataboliczny wpływ na mięśnie górnych partii ciała. Łopatologicznie mówiąc, organizm by mieć paliwo do długiego wysiłku, podjada nasze bułki, klaty i plecki, a nie jest to to, co moc-

nego zawodnika cieszy najbardziej. Jednak można znaleźć biegowy trening przydatny nawet dla najbardziej zatwardziałego bulderowca, który brzydzi się każdym trwającym dłużej niż 30 sekund wysiłkiem. Mam na myśli trening interwałowy - najważniejszy oręż w walce o podwyższenie własnej wydolności. Wszyscy poważnie trenujący biegacze stosują jakąś z wielu form tego treningu. Trening taki może być również bardzo cenny dla wspinaczy skalnych. Eric J. Horst w *Treningu wspinaczkowym* pisze: „Choć interwały biegowe nijak nie są specyficzne dla wspinania, ich wpływ na układ krążenia nie różni się wiele od wpływu, jaki wywiera robienie długich dróg z wieloma trudnymi miejscami. Jeśli robisz długie drogi, możesz być pewny, że interwały biegowe ci się przydadzą, zarówno dzięki podniesieniu ogólnej wytrzymałości, jak i dzięki przyspieszeniu regeneracji między wspinaczkami”. Interwały biegowe będą też bardzo przydatne dla osób startujących w zawodach bulderowych, gdyż przyzwyczajają organizm do działania na wysokich obrotach przy niewystarczającym wypoczynku.

Najprościej zacząć taki trening na bieżni lekkoatletycznej (w Warszawie np. na Skrze, Agrykoli lub AWF-ie). Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie by wyznaczyć sobie odcinki na dowolnej trasie w jakimkolwiek parku czy lesie. Na początek (oczywiście po kilkuminutowej rozgrzewce) zaczynamy od 6-8 powtórzeń. Po każdym okrążeniu/półokrążeniu (400m/200m) przebiegniętych jednostajnym tempem na 80-90 procent maksymalnych możliwości, następuje okrążenie/półokrążenie przebiegane wolnym tempem. W miarę wytrenowania możemy zwiększyć ilość odcinków tak, by ich łączna odległość osiągnęła około 5 km. Pamiętajmy tylko o tym by nie biegać interwałów tuż przed albo tuż po mocnym treningu wspinaczkowym. Ben Moon w wywiadzie udzielonym portalowi ClimbAndMore.com, powiedział słusznie, że mocne bieganie w dni „restowe” na pewno nie przyniesie nikomu nic dobrego. Trening interwałowy najlepiej wykonywać raz w tygodniu w dniu wolnym od wspinania lub w dzień, kiedy nie uda nam się zrealizować mocnego treningu wspinaczkowego (z przyczyn wszelakich: brak czasu, drobna kontuzja palców, brak skał czy ściany).

W dni „restowe” najlepiej skutecznie spokojne biegi trwające od 45 min (bulderowcy i wspinacze sportowi bez nastawienia górskiego) do 90 min (wspinacze sportowi z nastawieniem górskim i typowi górcy, „napieracze”). Bulderowcy i wspinacze sportowi przyspieszą dzięki nim regenerację, a wspinacze górcy nabędą



Relaks Le Biegowspinacza fot. arch autora

wytrzymałości potrzebnej do długich i wymagających żelaznej tydy akcji. Dla wspinaczy sportowych i bulderowców oczywiście treningi te nie są priorytetem i 2-3 biegi tygodniowo po 45-60 minut w zupełności wystarczą. Trudno połączyć dużą ilość biegania z lożeniem konkretnej cyfry. Dla każdego oczywiście „dużo biegania” będzie znaczyło co innego i tak np. Steph Davies powiedziała kiedyś w wywiadzie, że jeśli chce się wspinąć na wysokim poziomie, to ogranicza bieganie (w terenie) do 60-90 minut 3 razy w tygodniu.

Wspinacze górcy w okresie bezpośredniego przygotowania do jakiejś poważnej akcji mogą spokojnie biegać 4-5 razy tygodniowo po 60-90 minut, łącząc jednego dnia wspinanie i bieganie lub nawet wykonując dwa treningi biegowe dziennie. Tutaj nieocenionym poligonem treningowym (przynajmniej dla mieszkańców Warszawy) są forty w Janówku. Dobiegnięcie od stacji PKP w Chotomowie przez las na konkretną sesyjke na „małych” i powrót biegiem tą samą trasą na pociąg to coś co każdy szanujący się warszawski biegający wspinacz powinien zrobić choć raz w życiu. Podobny trening można wykonać również w mieście. Powrót do domu biegiem przez nocne miasto po zaliczeniu wszystkich czerwonych na Bloco to coś, co wyzwoli w każdym nieznaną dotąd pokładę mocy.

Pamiętajcie tylko, że bieganie wciąga. Inna chemia rządzi tym sportem, ale dla niektórych osób może być mocniejsza od tej wspinaczkowej. Musicie bardzo uważać, byście nie zmienili się z biegających wspinaczy we wspinających się biegaczy.

Mam nadzieję, że powyższe informacje okażą się dla was pomocne. Nawet ci, którzy do tej pory biegaczy traktowali, jak jakieś przebiegające nogami lebiegi, powinni zmienić swoje o nas zdanie. Panowie i Panie przed wami Le Biego Wspinacze.

Małgorzata „Gogo” Czeczott



foto. Monika Strojny

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Zacząłam biegać już w podstawówce. Chodziłam do klasy sportowej ze specjalnością lekkoatletyka. Już wtedy najbardziej pasowały mi biegi przełajowe i najbardziej lubiłam długie wybiegania, treningi na Warszawiance, na skarpie wiślanej i w okolicach Królikarni. Podczas studiów zaczęłam regularnie biegać – rano, przed zajęciami. Trudno byłoby to nazwać „treningami” – to był klasyczny jogging. Solidnie za bieganie zabrałam się w 2011 roku, kiedy zajęłam się poważniej skialpinizmem. Trening biegowy i biegi górskie stanowią podstawę mojego przygotowania kondycyjnego i siłowego do sezonu narciarskiego.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Najczęściej wspominam się biegi, które najbardziej dały w kość... Dlatego ja najlepiej wspominam Bokami Zapadnych Tatier. Słowackie, trzydniowe zawody Skialpinistyczne z przewyższeniem 6 630 m i o długości w sumie 61,5 km. Była bardzo ładna pogoda, wspaniała atmosfera i bardzo malownicza trasa. W tych zawodach startuje się parami – dochodzi więc element współpracy z partnerem/ partnerką no i nie ma nudy: trochę wspinania, trochę biegania, trudne zjazdy, strome zleby, kosówki. Wiosna w Tatrach. Piękny czas.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

W moim przypadku mogę powiedzieć, że z całą pewnością wspinanie pomaga mi w bieganiu. Abstrahując od faktu, że na dużych zawodach sprawność w posługiwaniu się lonżą, karabinkiem i czekaniem oraz umiejętność poruszania się w rakach daje pewną przewagę na technicznych odcinkach to przede wszystkim moc w przedramionach nabyta podczas wspinania daje duże przełożenie na siłę odepchnięcia z kija na podbiegach.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Oczywiście wszyscy znają powiedzenie: „nie but biega”, ale moim zdaniem odpowiedni dobór sprzętu jest bardzo ważny ze względu przede wszystkim na komfort treningu. Oczywiście można biegać w zwykłych trampkach, tak jak kiedyś wspinano się w zwykłych korkach, ale mając możliwość wyboru warto dopasować odpowiednio buty do biegania. Nie ma oczywiście jednej recepty na to, które buty są najlepsze, każdy powinien dobrać but do swojej stopy i do swojego sposobu biegania.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

W ogóle nie biegam po asfalcie. Poza odcinkami, kiedy muszę asfaltową drogą dostać się do lasu. Nigdy nie startowałam w „asfaltowych” zawodach. Najbardziej lubię bieganie pod górę i w terenie. Ostatnio organizowanych jest tyle różnych zawodów w biegach górskich, że można biegać w warunkach, które nam najlepiej odpowiadają.

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej kilometrów nabiegałaś w tydzień/miesiąc/rok?

Swoje treningi zgrywam wprost z zegarka do movescount.com. Wykorzystuję informacje tam zapisane do analizy swoich treningów i planowania kolejnych. Czasem wybieram się na te same trasy i wiem czy forma rośnie ☺. Swoje treningi zazwyczaj mierzę w godzinach, a nie w kilometrach, bo nie zawsze jestem w stanie określić długość przebytej trasy. Moje treningi to nie tylko „traskanie kilometrów”, ale także treningi siłowe, rytmy, sprinty. Nie zawsze liczy się długość... Ważnym elementem jest też gimnastyka – przez wielu biegaczy niestety zaniedbywana. W 2012 roku spędziłam na treningach (i zawodach 271 godzin i spaliłam prawie 100 000 kalorii ☺).

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012?

Ponieważ w temacie zostałam zaklasyfikowana jako zawodowa biegaczka skiturowo – górską, za swój największy sukces biegowo-skiturowo-górski uważam oczywiście drugie miejsce w Pucharze Polski w Skialpinizmie w 2012 roku.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

W 2013 roku szykuje się prawdziwa uczta dla biegaczy górskich, którzy lubią spędzać czas w Tatrach. Zorganizowany zostanie tam Bieg Granią Tatr – prawie 80 km ścigania w niepowtarzalnych okolicznościach przyrody. Jeśli nie złapię w międzyczasie jakiejś kontuzji, to bardzo chciałabym tam wystartować – z celem dotarcia do mety ☺.

Joanna Kamer



foto. arch. J. Kamer

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

To było jakieś 34 lata temu, jak zaczęłam stawiać pierwsze kroki ☺. Początki zawsze są trudne więc: a to głowa rozbita o meble, a to kolano o stół, w mieszkaniu 43-metrowym nie można nabrać dużego rozpędu, zatem trzeba było biegać po asfalcie przed blokiem na zielonej w Chrzanowie. Miałam sporo rówieśników obok, którzy wyznaczali mi standardy. Później nie kręciło mnie bieganie samo w sobie, często biegając systematycznie przygotowywałam się do jakiegoś wyjazdu w góry i to była moja motywacja, by mieć wystarczającą kondycję. Bieganie zawsze było środkiem dla innego celu, ale trochę to w zeszłym roku się zmieniło. Poczułam że można to połączyć: pobiegać i to w górach ☺ i chciałabym próbować to łączyć.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Pierwszy raz w życiu byłam na pudle w biegu KW, gdzie wygrałam moją pierwszą koszulkę biegową na zimę, która mi teraz służy do treningów, więc ten bieg wspominam wyjątkowo miło. Skoro można w miłym towarzystwie pobiegać w fajnym lesie i jeszcze coś za to dostać, to mi się podoba.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak o niego trenowałaś/trenowałeś?

Najważniejsze były moje pierwsze półmaratony w zeszłym roku. Podczas pierwszego – Półmaratonu Powiatu Warszawskiego Zachodniego – cały bieg był w deszczu, wokół dużo przestrzeni, pola kukurydzy, pola kapusty ☺ i nie za dużo startujących, a drugi, kampsoski, ujął mnie urokiem terenu i okolic. Ważne dla mnie są walory estetyczne podczas biegu, jeszcze nie próbowałam startować w biegu typowo po asfal-

cie w mieście, ale w tym roku i tego próbuję. Treningi przygotowawcze to standardowo – średnio raz, niekiedy dwa razy, w tygodniu po 10 km, ale zdarzały się i dłuższe dystanse: 15 lub 18 km.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Jestem kobietą – nie może mi być obojętne w czym biegam ☺, ale specjalnie do sprzętu nie przywiązuję wagi. Mam jednak zakupione osobno buty na teren i na asfalt.

Preferujesz wynik na asfalcie, czy przygodę w terenie?

Zdecydowanie w terenie, można się pogubić, spotkać kogoś niebezpiecznego na drodze (np. dzika ☺) i pooddychać głębiej.

Czy masz jakiegoś biegowego idola?

Idola może nie, ale ciekawym biegaczem jest Piotr Kurylo, polski ultramaratończyk, który przebiegł kulę ziemską, rozpoczął Bieg dla pokoju 7 sierpnia 2010 roku w Augustowie, wyposażony jedynie w specjalny wózek z ekwipunkiem i kajakiem. Piotr przebiegł 20 tysięcy kilometrów, odwiedził trzy kontynenty, spotkał na swojej drodze wielu ludzi, którzy go wsparli. Biegł dla pokoju – odwiedził miejsca, którymi w ostatnich latach wstrząsały zamachy terrorystyczne, ufnij w to, że dzięki swojej wyprawie skłoni przywódców do zrobienia choć jednego kroku w stronę wykluczenia z naszego życia konfliktów zbrojnych oraz przemocy. Do domu wrócił po roku – 6 sierpnia 2011 ponownie pojawił się na augustowskim rynku. W marcu 2012 za swoje osiągnięcie otrzymał Kłosa 2011 w kategorii „Wyczyn roku”.

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej km nabiegałaś w tydzień/miesiąc/rok?

Zeszycik nie, ale od pewnego czasu używam programu endomondo w komórce, który podczas każdego treningu pokazuje mi czas, dystans, średnie tempo, ilość kalorii, które zużyłam. Niekiedy nie jest idealny, zwłaszcza gdy gps nawali. I tak pewnego dnia w styczniu podczas treningu gdzie przebiegłam 16 km, program wskazał mi że przebiegłam 75 km w 1:27 min i miałam średnią prędkość 52 km na godzinę. Chyba żaden Kenijczyk by mi wtedy nie dorównał ☺.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Mój pierwszy debiutancki maraton w Krakowie już niebawem – 28 kwietnia. Ten dystans jest dla mnie jeszcze sporym wyzwaniem.

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu, lub poprowadzenia wyśnionej drogi co byś wybrała i dlaczego?

Marzenie? Chyba wbiegnięcie na jedną z najwyższych gór świata, a co! Jak górsko, to po całosci...

Agnieszka Tyszkiewicz



fol. Julia Wernik

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Lata liceum – zaczęłam biegać z moim psem kundelkiem-przybłądą. Nasz wspólny trening zaczynaliśmy codziennie o godzinie 19:00. Pewnego dnia biegnąc periferiami mojego rodzinnego miasta, wybiegły z przyległej ulicy dwa psy. Ich zamiary były jasne i klarowne zarówno dla mnie, jak też mojego małego Przyjaciela. Bohaterstwo mojego pieska okazało się niewiarygodne. Rzucił się na dwa olbrzymie łapiące je w najbardziej czułe miejsca jakie miały. Wygraliśmy bitwę ☺

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

W zasadzie to było ich kilka. Ważny był dla mnie pierwszy bieg na 10 km, po którym prawie wypłynęłam z płuc, ale też po nim postanowiłam spróbować sił w maratonie. Kolejny ważny bieg to ten w którym przekroczyłam magiczne 22 km. Wiedziałam wtedy, że maraton jest realnym do wykonania celem. Duże znaczenie dla mnie miały też biegi górskie. Ten pierwszy tatrzański od Doliny Chochołowskiej do Schroniska Ornak i kolejnego dnia kontynuacja przez Ciemniak do Hali Kondrackiej – jako sprawdzian siebie, ale też fajne doświadczenie, i przygoda oraz ten kolejny weekendowy bieg górski po Beskidzie Śląskim – ok. 45 km które udało mi się przebiec na tydzień przed maratonem. Oczywiście niezwykłym doświadczeniem jest ukończenie samego Maratonu Warszawskiego, ale jako przekroczenie symbolicznego dystansu 42 km. Bieg Żuka im K. Sadleja zrobił na mnie piorunujące wrażenie, głównie pod kątem świetnej inicjatywy i imprezy.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałeś/trenowałaś?

Najważniejszym biegiem 2012 roku był dla mnie Maraton Warszawski. Wymagał ode mnie największego poświęcenia. Trzy miesiące lawirowania w harmonogramie dnia, żeby wyrobić się ze wszystkim i uczucie ciągłego, pozytywnego, fizycznego zmęczenia. Triathlon treningowy: rano do pracy na rowerze, z pracy rowerem na ściankę, a późnym wieczorem jeszcze bieganie. Dwa ostatnie weekendy przed Maratonem – biegi górskie po Tatrach i Beskidzie Śląskim. Szczególnie polecam trening w górach przed takim biegiem jak maraton. Znaczenie poprawia wytrzymałość oraz wydolność.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

W mojej ocenie treningi przygotowujące do długich biegów szkodzą wspinaniu sportowemu, ale na pewno pomagają we wspinaniu górskim. Bieganie wymaga czasu i energii, podobnie jak wspinanie sportowe. Żeby skupić się na jednym, trzeba poświęcić drugie. Złoty środek jest gdzieś pośrodku, ale nigdy nie ma pełnej satysfakcji z wyników. Szczególnie dotyczy się to przygotowań do maratonu i osiągnięcia satysfakcjonujących wyników we wspinaniu sportowym. Zeszły sezon pod kątem wspinania sportowego zaczynał się dla mnie całkiem dobrze, ale po podjęciu decyzji o udziale w maratonie, nie miałam złudzeń, że sportowo coś zdziałam pomimo regularnych treningów. Dlatego w ostatnim sezonie dużo wspaniałam się w górach, a tu te dwie dyscypliny się idealnie uzupełniają. Góry i wspinanie pomogło mi na pewno w przebiegnięciu maratonu bez symbolicznej „ściany”, za to wytrzymałość zdobyta podczas biegania pomagała mi w długich podejściach z ciężkim plecakiem pod drogi w górach. Jestem pewna, że bieganie oraz narciarstwo biegowe, które z zamiłowaniem zaczęłam niedawno uprawiać, pomogły mi w pokonywaniu tych nawet kilkunastogodzinnych i trudnych podejść w górach Patagonii.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Zwracam coraz większą uwagę. Lżejsze, wygodniejsze buty, skarpety biegowe, lekkie, wygodny plecak i oczywiście elektronika, co do której początkowo byłam bardzo sceptyczna, ale jej użyteczność jest ogromna.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

W zasadzie to nie mam zdania, pewnie i jedno i drugie, ale wszystko zależy od sytuacji. Zdecydowanie bardziej lubię bieganie w terenie. Ważna jest dla

mnie zmieniająca się sceneria. Nie lubię tych samych tras. Szybko się wtedy nudzę, a przez to nudne staje się też bieganie.

Czy masz jakiegogoś biegowego idola?

Pewnie! GoGo, Żulu, Kuba, Bartek, Kamil i cała biegańska reszta. To przez takich frików też zaczęłam biegać.

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej km nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Nie prowadzę i raczej nie planuję. Ale dosyć wnikliwie przeglądam wyniki biegów w aplikacji z której korzystam.

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012.

W zasadzie to nie mam takiego zdecydowanego sukcesu biegowego. Maraton na pewno był wyzwaniem, ale na skutek kilku czynników nie do końca jestem zadowolona z wyniku.

Ania Wieremiejczuk



fol. Zyga Stankiewicz

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Moja długa, lecz zdecydowanie nieintensywna kariera biegowa zaczęła się w podstawówce, podczas popularnych „biegów przełajowych”. Pamiętam, że z trudem udawało mi się wtedy przebiec te 1 000 metrów... Wtedy stwierdziłam, że to nie dla mnie – no bo kolka, męczarnia i takie tam. Ale w końcu trzeba się przełamywać – nie ma, że boli! Długo to trwało, bo tak naprawdę zaczęłam biegać około dwa lata temu, najpierw po osiedlu, co jakiś czas, potem coraz bardziej regularnie. I tak trwa to do dziś.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Konkretnego celu nie mam, raczej ogólny plan działania, czyli poprawa wyniku na 10 km, ukończenie z lepszym wynikiem kolejnego maratonu, biegi górskie. Na pewno chciałabym kiedyś ukończyć bieg klasy Bieg Granią Tatr lub wokół Masywu Mont Blanc ale taki dystans górski na razie mnie przeraża i nie czuję się gotowa na podjęcie takiego wyzwania... Nie oznacza to jednak że nie planuję takich biegów... ☺

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu, lub poprowadzenia wyśnionej drogi co byś wybrała i dlaczego?

Po powrocie z Patagonii marzy mi się zdobycie wszystkich wierzchołków Grupy Cerro Torre i Fitz Roy. Czy jest to realne? Nie wiem. Ale pomarzyć można ☺.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Startów nie było zbyt wiele, ale na pewno II Bieg ŻUKA- Memoriał Krzysztofa Sadleja, zapadł mi (pewnie nie jestem tu wyjątkiem) w pamięć. Zdaje się, że spadł wtedy pierwszy śnieg, było zimno i wesoło, no i ta wyzerka na konie! ☺. Przy okazji, wielkie dzięki organizatorom za pomysł, przygotowanie i super atmosferę podczas biegów ŻUKA, mam nadzieję, że następne już niebawem!

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

Cóż, w obydwu dyscyplinach jestem nowicjuską i do obydwu stosuję podobną taktykę: gonić za innymi.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Bieganie to chyba jeden z niewielu sportów, którego uprawianie naprawdę nie wymaga jakiegogoś specjalnego ekwipunku. Wystarczy jakieś w miarę dobre buty, choć i to, jak przykład niektórych pokazuje, nie jest konieczne. Lepiej według mnie wyjść i biegać w tym co się ma, zamiast zastanawiać się nad jakimiś zaawansowanymi technologiami. Zresztą, wtedy ewentualne niepowodzenie można przypisać wadliwemu sprzętowi ☺.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

Zdecydowanie przygoda w terenie, choć wiadomo, cyfra nigdy nie jest obojętna!

Czy masz jakiegogoś biegowego idola?

Forest Gump. Innego nie mam.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Żadnych konkretnych nie mam, ale chciałabym biegać dłuższe dystanse.

Karol Kącki



foto. Michał Dziedzic

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Nie mogło być inaczej – przygodę z bieganiem rozpocząłem na biegu Żuka ☺

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

W pierwszym sezonie każdy rodzaj aktywności biegowej wydaje się być super, cały czas są jakieś nowe doświadczenia, np. pierwszy start w biegu ulicznym wśród paru tysięcy biegaczy, czy pierwsze, długie, kilkugodzinne wybieganie po lesie.

Cykl biegów w Falenicy... Te biegi są rewelacyjne, to będzie obowiązkowa pozycja w moim kalendarzu biegowym na dany rok. Myślę, że bieganie w Falenicy dla mnie jako „biegacza” będzie tym samym, czym beton na małych (w Jocie) dla mnie jako „wspinacza”. Teraz, świeżo po kilku biegach, na falenickiej wydmię, nie wyobrażam sobie biegania bez startów w Falenicy, tak jak nie wyobrażam sobie wspinania bez ładowania na małych ☺

Piotr Kobierski

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Na jednym z treningów sekcyjnych z Bartkiem Jarosiewiczem w początkach 2012 roku, jak zwykle narzekałem na brak postępów (a postępów brakowało od przynajmniej roku). Bartek zerknął na mój zaokrąglony brzusek i stwierdził, że może trzeba by zrzucić

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałeś/trenowałeś?

Biegiem numer jeden miał być wrześniowy maraton w Warszawie... Dostałem na nim nieźle w kość, ale nie mogło być inaczej, w pierwszym sezonie, po czterech miesiącach biegania. Choć nie wspominam tego doświadczenia źle, to jednak, szczerze, nikomu nie polecam ☺ A jak trenowałem? Po prostu biegałem.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

Nie mam pojęcia jak jedno wpływa na drugie. W momencie kiedy zacząłem biegać, zarzuciłem (mam jednak nadzieję, że tylko na chwilę) wspinanie ☺ Ale żeby nie było, na wiosnę zapowiadam betonowy powrót.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Oczywiście że tak ☺. Buty do biegania mam, nawet zegarek posiadam.

Preferujesz wynik na asfalcie, czy przygodę w terenie?

Zdecydowanie w terenie, ale klepaniem po asfalcie nie gardzę, w końcu nie zawsze jest czas, żeby biegać tam, gdzie się chce.

Czy masz jakiegось biegowego idola?

No raczej ☺

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej km nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Kajecik to obowiązkowa rzecz. Trochę ponad 200 km w sierpniu zeszłego roku się zdarzyło, ale to było podczas urlopu, więc nie wiem, czy się liczy ☺

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012?

Chyba po prostu to..., że zacząłem biegać.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Wymarzony to taki w którym obiegam Żulę, ale to raczej nie będzie miało miejsca w 2013 roku ☺

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu, lub poprowadzenia wyśniewionej drogi co byś wybrał i dlaczego?

Złamanie trójki na 42,195 km...Nie! Wybieram jednak 100 wizyt w Jocie w jednym sezonie. ☺

parę kilogramów. Nie lubię sobie odmawiać domowego jedzenia, więc postanowiłem się uaktywnić i wznowić zarzucone od dobrych paru lat bieganie. Sekcyjny kolega – Jarek Gawrysiak – zapewnił, że to najsukuteczniejsza metoda (sam kiedyś zrzucił kilkadziesiąt kilogramów biegając). Jak postanowiłem, tak zrobiłem. Od kwietnia zacząłem regularne treningi, początkowo 3 razy w tygodniu po kilka kilometrów, potem – od lipca – już 4 razy tygodniowo po ok. 10-15km. Wszedłem

w plan przygotowań do Maratonu Warszawskiego – zanim się zorientowałem 15kg spadło z brzucha ☺.



Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Najlepiej wspominam natomiast Biegi Żuka – czerwcowy i październikowy. Na tym pierwszym dostałem baty przybiegając jako jeden z ostatnich. Na tym październikowym widziałem przed sobą już tylko plecy Prezesa – choć trzeba przyznać, że szybko oddalające się. Konstatacja Prezesa po biegu, że uzyskany przez niego czas (poniżej 40min / 10km vs mój o prawie 4 minuty słabszy) nie był rewelacyjny, tylko mnie zmotywowała – postanowiłem mu dorównać w 2013 roku ☺ No i kielbaski po biegu były bezcenne, a już na pewno bezkonkurencyjne w porównaniu do kiepskiej pomidorówki po Maratonie Warszawskim.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałeś/trenowałeś?

Najważniejszym dla mnie startem był ten najdłuższy, czyli Maraton Warszawski. To właśnie przygotowania do Maratonu sprawiły, że trzymałem jako taki reżim treningowy. Bynajmniej nie było to „najlepsze” wspomnienie, ponieważ nie trzymałem się przyjętej wcześniej strategii, taktyki, techniki i wszelkich innych założeń. Uzyskany wynik – 3h33min – też nie był satysfakcjonujący. Uczę się jednak na błędach – szkoda, że swoich – i następnych razem obiecuję, że będzie lepiej ☺. Chcąc wystartować w maratonie, zacząłem od ściągnięcia jednego z prostych planów treningowych z portalu biegowego www.bieganie.pl. Plan zakładał ok. 20-tygodniowe przygotowanie, przy 4 treningach tygodniowo i objętościach tygodniowych rzędu 50-60km. Szybko zorientowałem się, że do tych treningów biegowych podchodzę rzetelnie niż do wspinaczkowych – cóż za paradoks! Aby lepiej się wspinąć (a to

robię 2, max. 3 razy w tygodniu) zacząłem biegać 4 razy tygodniowo. Może polubiłem bieganie bardziej niż wspinanie? Mam nadzieję, że nie ☺. Obecnie, pod maraton wiosenny, trenuję według planów Jerzego Skarżyńskiego (5 razy w tygodniu, przy objętościach tygodniowych 80-90km).

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

Przełożenie jest gigantyczne. Jeśli chodzi o panel to bieganie przede wszystkim umożliwia utrzymanie odpowiedniej wagi lub jej obniżenie, a to bezpośrednio przekłada się na cyfrę wspinaczkową. Myślę, że każde 5kg mniej to jeden stopień na cyfrze, gdy masz lekką nadwagę. Oczywiście nie można przesadzić. Jeśli chodzi o skały i góry to bieganie wydatnie pozwoliło mi na zwiększenie wolumenu wspinania w stosunku do logistyki. Po prostu, dojsie pod ścianę zajmuje mi dużo mniej czasu, a i w ścianie szybciej można się poruszać i nie marudzić, że pikawa zbyt szybko działa ☺.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest, w czym napierasz?

W bieganiu (we wspinaniu zresztą też) to jest piękne, że sprzęt nie gra pierwszych skrzypiec. Liczy się Twoje ciało i psychika. W samym bieganiu potrzebujesz jedynie, aby nie przeszkadzały Ci buty – złe buty mogą doprowadzić do kontuzji, dlatego należy je odpowiednio dobrać, i to już przed pierwszymi treningami. Dużo ważniejszy jest dobór właściwego rodzaju buta, stopnia tzw. pronacji, amortyzacji, niż marki. Pomny doświadczeń z zimowej aury II Biegu Żuka, warto też mieć jakąś parę do biegania trailowego – ja biegłem w zwykłych szosówkach i uwierzyłem, że buksowanie w miejscu plus śnieg wysypujący się od góry to nic przyjemnego.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

Biegam głównie po chodnikach, lub – w zimie – po śniegu/łodzie na chodnikach ☺. To jest jednak głównie związane z celem, jaki sobie postawiłem na sezon 2013 – poprawka wyniku w maratonie, a przede wszystkim przebiegnięcie go zgodnie z założeniami, a nie na hurra, jak to miało miejsce w 2012 roku. Gdybym biegał „dla przyjemności”, to na pewno więcej czasu spędzałbym w moim ulubionym Lesie Kabackim, do którego mam 200-300 metrów i gdzie są fantastyczne warunki do biegania. Gdy jestem w górach, czy skałkach to korzystam też z okazji pobiegania tzw. crossów w urozmaiconym terenie, ale nie traktuję tego obecnie jako mój podstawowy środek treningowy. W przypadku zrealizowania celów maratońskich, chciałbym spróbować swoich sił w długich biegach górskich typu Bieg Rzeźnika w Bieszczadach. To byłoby połączenie pasji górskich i biegowych ☺

Czy masz jakiegoś biegowego idola?

Nie, choć wyniki Prezesa coraz bardziej mi imponują i będę próbować im dorównać. Mówię oczywiście o wynikach biegowych, bo we wspinaczce to już raczej jestem nie do odratowania ☹.

Prowadzisz zeszytik biegowy? Ile najwięcej km nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Zeszytiku – w dosłownym tego słowa znaczeniu – to nie mam. Biegam jednak z zegarkiem z GPS-em, a ten przydatny gadżet rejestruje wszystkie aktywności i przesyła je na serwer w Internecie, gdzie można sobie robić różne statystyki, raporty etc. To przydaje się, aby monitorować postępy. We wspinaczce takiego „zeszytiku” nie prowadzę, bo sukcesów i postępów brak, a jeśli nawet jakieś są to jeszcze jestem w stanie w moim wieku je zapamiętać. Jak już skleroza zacznie mnie dotykać to pomyślę o kajecie. Jeśli chodzi o bieganie to moje maksymalne tygodniowe nabieganie to ok. 110km, miesięczne ok. 370. Roczne na razie nie mam, bo biegam od kwietnia, ale rok 2012 zamknąłem w okolicach 2100km, a na rocznicę wznowienia biegania w kwietniu 2013 zapewne pęknie 3500km.

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012?

Sukcesem było przebiegnięcie Maratonu Warszawskiego poniżej 4h (takie miałem założenie jak zaczynałem biegać). Tuż przed startem wiedziałem, że jestem przygotowany na ok. 3:20:00, wyszło 3:33:02, więc pewien niesmak pozostał. Tak, czy siak jest to na pew-

no mój największy sukces biegowy 2012. Na drugim miejscu umieściłbym to, że po Maratonie Warszawskim nie poddałem się i z marszu – a w zasadzie z biegu – przystąpiłem do realizacji przygotowań do maratonu wiosennego. Na razie nie odpuszczam, a trening wg Skarżyńskiego do najprostszych nie należy ☺.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku, do którego się szykujesz?

Jestem zapisany na Półmaraton Warszawski w marcu i Maraton Krakowski w kwietniu. Na półmaratonie chciałbym zbliżyć się do czasu 1:25:00, a w maratonie do 3:00:00. Jak będzie – zobaczymy – ale pod to trenuję. W czerwcu chcę spróbować swoich sił w Wysokogórkim Biegu Druha Franciszka Marduły w Zakopcu, a w lipcu w Maratonie Gór Stołowych. Myślałem też o Biegu Rzeźnika w Bieszczadach, ale lista startowa wyczerpała się parę godzin po rozpoczęciu zapisów... Nie mam pojęcia jak Żulowi udało się zapisać – ja w nocy staram się spać, a nie czekać w necie na udostępnienie formularza zgłoszeniowego ☺.

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu, lub poprowadzenia wyśniewionej drogi co byś wybrał i dlaczego?

Moje cele biegowe na 2013 to: Dyszka: 38:59; Półmaraton: 1:24:59; Maraton: 2:59:59. Moje cele wspinaczkowe na 2013 to: jakiegokolwiek VI.2 RP na panelu, ładne VI.1 OS w skałkach, wielowyciągowe VI OS w Tatrach. Nie wybieram – zrealizuję wszystkie! Choć realizacja tych wspinaczkowych napawa mnie trwogą ☹

kolwiek pomoże ruszyć się ponad VI.1, więc zacząłem truchtać jakoś na jesień 2011 roku. Okazało się, że mało przekłada się to na wspinę i lepiej ładować na kampusie. Poza tym po bieganiu i tak więcej jadłem, więc wychodziłem na zero.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Maraton, bo nigdy czegoś takiego nie przeżyłem – i psychicznie, i fizycznie. No i bieg ŻUKA, bo złomotałem Banasiowi skórę.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałeś?

Maraton Warszawski był w zasadzie jedynym celem, a wszystkie starty po drodze wynikały z wkręcenia się w bieganie w ramach przygotowań do maratonu. Cel, którego bym sobie nigdy nie wyznaczył, bo zawsze mówiłem, że „ja się do tego nie nadaję”. Zupełnie z przypadku na biegu ŻUKA gadałem z paroma ludźmi, w tym z prezesem i jakoś tak zeszło na maraton – wtedy mi się włączyła zajawka, żeby jednak spróbować. Na początku starałem się biegać co 2-3 dni po około 10 km. Potem zacząłem wpłacać dłuższe biegi (raz

w tygodniu) do ok. 20 km. Następnie Żulu wrzucił na forum „Bezpośrednie przygotowanie startowe” Petera Greifa i znowu złapałem niezdrową zajawkę. Od tego czasu przez niecały miesiąc biegałem codziennie mniej więcej według tego planu, aż skończyłem z kontuzjami obu podudzi, tak że myślałem, że start jest przekreślony. Byłem zmuszony sobie odpuścić i jakoś udało się dotrzeć do samego biegu.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

Jako ogólnorozwojówka jest w porządku, a lekka przebieżka na drugi dzień po treningu wspinaczkowym (w resta) pozwala się szybciej zregenerować. Kondycja do podejść w górach też jest lepsza. Słyszałem jednak, że porównując osobę, która dużo chodzi po górach oraz biegacza, lepiej na podejściu wypada ten pierwszy.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Często zwracam uwagę na różne sprzęty biegaczków, które mijam. To bardzo ważne. Jeśli chodzi o mnie, to aby było wygodnie i nic nie obcierało. W lato kupiłem sobie tylko koszulkę do biegania, bo w starych bawełnianych nie było widać bicepsa.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

Nie mam za sobą startów terenowych, ale z tych kilku treningów, które odbyłem w „dziczy” stwierdzam, że przyjemniej biega się w terenie.

Czy masz jakiegoś biegowego idola?

Bobek z Doliny Muminków, zawsze nieźle popłył.

No i Kojot – niby z tyłu, ale za to jaka determinacja.

Prowadzisz zeszytik biegowy? Ile najwięcej kilometrów nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Prowadzę zeszytik i ozdabiam go motylkami oraz kwiatami polnymi, a pachnie on rozmarynem i ziołem wszelakim. Często zaglądam do niego z nostalgią. Najwięcej wybiegałem pewnie w tym zwariowanym miesiącu, o którym wspominałem wcześniej, to było pewnie coś koło 350 km.

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012?

Poza oczywiście oczywistością, czyli maratonem, uważam za niezły sukces zmianę postawy z „nie lubię biegać” na „bieganie jest w porządku”.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku, do którego się szykujesz?

Wiadomo, można pomarzyć: Bieg Ganią Tatr, maraton poniżej 3 h, Rzeźnik, dycha poniżej 40 czy inne wesołe wyrzypy, ale realnie szansa jest chyba tylko na dychę. Po pierwsze rozwalilem sobie kolano dwa tygodnie po maratonie i od tamtego czasu nie biegam (tak, to zapewne wina biegania w trampkach po betonie). Po drugie, chciałem się bardziej skupić na wspinaniu, a porządne przygotowanie biegowe i cyfrę ciężko pogodzić. Jeśli chodzi o wymówki to jestem całkiem niezły.

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu lub poprowadzenia wyśniewionej drogi, co byś wybrał i dlaczego?

Jak to dawał możliwość wygrania? A gdzie duch rywalizacji?

Bartosz Kurowski



fol. arch. autora

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Strasznie nie lubiłem biegać. Chciałem jednak rzucić masę pod wspinanie, bo myślałem, że mi to co-

Mateusz „Żulu” Mioduszewski



fol. Monika Strojny

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Pierwsze, świadome, biegowe treningi związane są z moimi jaskiniowymi korzeniami. Pod koniec lice-

um wypatrzyłem w gazecie ogłoszenie o organizowanym przez Speleoklub Warszawski kursie jaskiniowym. Jako młodego chłopaka interesowały i pociągały mnie różne skalne dziury. Nie dziwi więc fakt, że skutecznie wydebiłem od rodziców upoważnienie i rozpocząłem kurs. Jak wiadomo do łażenia po górach potrzeba trochę pary w nogach. Wspólnie z kompanem z kursu (moim sąsiadem z osiedla) przemierzaliśmy więc raz lub dwa, w starych trampkach, zdychając po drodze i paląc papierosy, kilkukilметровą trasę z naszego osiedla dookoła stadionu Polonii Warszawa. Mój kompan szybko się zniechęcił tak biegowym treningiem, jak i kursem pomykania po tatrzańskich dziurach. Zostałem więc z moimi przebieżkami sam. Od tego czasu przez co najmniej 10 lat biegałem, ale na pewno bardzo nieregularnie. Nawet nie pamiętam w jakich butach to robiłem i czy nie miałem przerw w bieganiu rocznych, albo i dłuższych. W pamięci mam za to rozmyty obraz siebie wychodzącego zazwyczaj o dzikiej nocnej porze (23, a czasami nawet po północy), na kilkukilome-

trawie przebieżki w nieznanym tempie, bez żadnego konkretnego celu w postaci startu w zawodach, czy budowania formy biegowej. Gdy zamknę oczy to z łatwością mogę usłyszeć jak tata z łóżka podsumowuje dziwną porę moich nocnych wycieczek. Zwykły mówić podenerwowanym głosem, że to zupełnie bez sensu. Bieganie z sensem, ale już odarte z tajemniczości młodzieńczych doznań cielesnych zaczęło się od pierwszego startu w półmaratonie w 2007 roku.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Najlepiej wspominam oba biegi ŻUKA mimo, że w nich nie wystartowałem. Fajnie, choć z deka stresująco, było zorganizować te spontaniczne imprezy ruchowe. Na szczęście zgrana paczka pomocników pozwoliła ogarnąć wszystko na medal. Miło było patrzeć na ucieszone twarze zawodniczek i zawodników. Tak samo przyjemne było startowanie w podobnych imprezach, organizowanych przez biegaczy z KWW (półmaraton w KPN i jesienny bieg w Choszczówce). Trzeba również pamiętać, że ich impreza była pierwsza i była impulsem do organizacji naszych bieganin.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałaś/trenowałeś?

Nie traktuję startów jako czegoś ważnego – biegam, bo lubię. Każdy bieg w którym startowałem był fajny, a trening jak zwykle chaotyczny i niepokładany. Dla mnie nie najważniejszy jest start, najważniejsze jest, by się zmęczyć i wypruć sobie żyły na trasie, przeżyć chwilę wątplenia we własne możliwości, odżyć i wbiec na metę z uśmiechem na twarzy.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

Bieganie pozwala mi zachować stały poziom formy wspinaczkowej formy. Mimo sporadycznych wizyt na ścianie, po czerwonych na Bloco poruszam się dość sprawnie. Janówkowe VI.1+ jest co prawda cały czas tak samo daleko jak kilka lat temu, ale przynajmniej nie tracę z nim kontaktu wzrokowego.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

But musi być wygodny i nie za ciężki. Ubranie zaś ma nie przeszkadzać i nie kosztować Bóg wie ile. Najlepiej wypadają pod tym względem biegowe koszulki z lumpeksu. Nie jestem raczej biegowym gadzieciarzem. Nie najważniejszy jest sprzęt, najważniejszy jest człowiek.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

Zdecydowanie teren, w lesie, czy w górach nogi przebiegają od razu szybciej. Nie wiem, czy to instynkt łowcy, który w trudnym terenie musi szybciej biec, by

nie zgubić z oczu zwierzyny. W asfaltowej dżungli widoczność jest mniej ograniczona i mózg oszczędza siły bo ofiara i tak nie ma gdzie się schować. Tak to sobie tłumaczę.

Czy masz jakiegoś biegowego idola?

Mam wielu znanych, ale o nich można się dowiedzieć wszystkiego na dowolnym portalu biegowym. Mniej oficjalnie cholernie imponują mi dziewczyny, które obiegają mnie na trasie. Jeśli nie są to przy okazji anonimowe zawodniczki, podziw i uznanie są podwójne. Podstawowy wyznacznik dobrego startu to informacja czy gdybym był dziewczyną to zaliczyłbym najwyższy stopień na podium. W zeszłym roku udało się to kilka razy i było powodem niezłej biegowej radochy. Jednak większość startów to starty, w których mój tyłek został dotkliwie i bez skrupułów skopany. Najprzyjemniej wspominam baty jakie dostałem w zeszłym roku od Alicji Paszczak na biegu Rzeźnika i Maratonie Gór Stołowych.

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej km nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Od 2011 roku zapisuję sobie treningi w pliku tekstowym, a obecnie w googlowym arkuszu kalkulacyjnym. Wcześniej robiłem to na papierze, ale gdzieś wciąło mi mój kajet i nie pamiętam już od kiedy prowadzę zapiski. Najwięcej na liczniku nabiłem we wrześniu 2012, z moich dziwnych wyliczeń wyszło 236,445 km. W całym roku 2012 nabiegałem około 1800 km.

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012?

To, że udało się pobiegać w wielu fajnych miejscach, solo, ale również ze znajomymi i aminowymi biegaczami. Dobrze było również upewnić się po raz kolejny, że wszystkich biegaczy toczy ten sam bakcyl i choć objawy każdy ma różne to leczenie dla wszystkich jest takie samo.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Przede wszystkim liczę, że uda się ze 2, może 3 razy wystartować w jakiś biegach górskich. To jest coś, co sprawia mi największą frajdę. Mam kilka imprez na oku, ale decyzja o starcie nie została jeszcze podjęta. Na 100% startuję w Rzeźniku z Kubą Peczem z KWW GCH. Musimy koniecznie poprawić zeszłoroczny czas i zrehabilitować się za obieganie nas przez małżeństwo Paszczaków (Alicja & Artur).

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu, lub poprowadzenia wyśnionej drogi co byś wybrał i dlaczego?

Chciałbym przede wszystkim wygrać na loterii super-motywatora, który pozwoliłby mi zwalczać codziennego lenia. Wtedy sukcesy biegowe i wspinaczkowe pojawiłyby się same.

Andrzej Piotrowski



fot. arch.
A. Piotrowski

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

Początek 2006, brak progresu we wspinaniu uzupełniłem bieganiem i spodobało mi się na tyle, że w tej chwili to jest moja wiodąca aktywność fizyczna.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Trening w górach Świętokrzyskich w weekend majowy – prawie 90km.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałaś/trenowałeś?

Zdecydowanie najważniejszym startem sezonu

Jakub Radziejewski



fot. arch. autora

był bieg Rzeźnika razem z małżonką. Przygotowanie do tego startu to około 4 miesiące treningów.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

Jasne, że bieganie potrafi pomóc w treningu wspinaczkowym. W moim przypadku polega to na szybszym dotarciu na ściankę wspinaczkową ☺.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Sprzęt dla mnie jest sprawą drugorzędną, ale pomaga w realizacji celów.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

Oba elementy są ze sobą spójne, lubię obydwie formy biegania.

Czy masz jakiegoś biegowego idola?

Nie, aczkolwiek wszyscy niepełnosprawni biegacze mogą być idolami dla w pełni sprawnych biegaczy.

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej km nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Tak, prowadzę dzienniczek biegowy. W tygodniu najwięcej 120 km, w miesiącu prawie 500 km, w roku prawie 4500 km.

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012.

Ukończenie kolejnego biegu Rzeźnika, w zeszłym roku był to mój 7 start na tej trasie.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Złamanie 3 h w maratonie.

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu lub poprowadzenia wyśnionej drogi, co byś wybrał i dlaczego?

Zdecydowanie wybrałbym przygodę w górach.

Jakie były początki twojego (samodzielnego) biegania?

A jest niesamodzielnego bieganie?

Biegałem pewnie od zawsze. Trochę dla zrzucenia nadmiarowych kilogramów, trochę żeby się poruszać po każdych Świętach, ale to zawsze wychodziło nie częściej niż raz na 8-10 dni. No chyba że chciałem zrzucić kilogram przed jakimś trudniejszym prowadzeniem.

W 2009 roku trochę biegałem na wiosnę, by zrzucić ze dwa kilogramy przed jakimś prowadzeniem na Zborowie. A potem, w sierpniu 2009 roku, na 5-6 tygodni przed Maratonem Warszawskim zacząłem czytać autobiografię Murakamiego, w której bieganie jest motywem przewodnim. A że miałem lat 33 i ten wiek pojawia się u Harukiego jako przełomowy, to w ramach mentalnej odskoczni od kryzysu w gospodarce, spraw-

dzilem ile czasu zostało do Maratonu i potem... przez cztery tygodnie intensywnie biegałem. Wyszło 3:11.

Który z ubiegłorocznych biegów (trening lub start) wspominasz najlepiej i dlaczego?

Najlepiej byłem przygotowany do półmaratonu, ale się skontuzjowałem w trakcie biegu, więc gdzieś popełniłem błąd, mimo pobicia życiówki. Z kolei przyjemniej zaskoczył mnie jesienny Maraton Warszawski, do którego nie czułem się przygotowany, ale pobiegłem spokojnie i udało się zejść poniżej trzech godzin.

Jaki był twój najważniejszy start w 2012 roku i jak do niego trenowałeś?

Nie wiem, w sumie ciągle byłem kontuzjowany i zawsze jakoś tak udawało się wyleczyć przed startem. I już samo to było ważne.

W trzech z czterech biegów (10 km, 21 km, 42 km), w których startowałem w 2012 roku udało mi się pobić życiówki. Z każdego więc biegu jestem zadowolony, każdy był ważny. A trenowałem do nich po prostu biegając.

Czy i w jaki sposób twoim zdaniem bieganie pomaga ci we wspinaniu?

W górach – kwestia kondycji i ogólnej wytrzymałości, a także walki z własnym zmęczeniem psychicznym. Maraton daje bardziej w kość (doraźnie) niż normalne długie wspinanie (nie mówię rzecz jasna o „walce o życie”), więc w trudnej sytuacji zawsze można go wspomnieć („przecież dobiegłem”) i to sympatycznie pomaga.

A jeśli chodzi o sportowe wspinanie, to biegając można zrzucić nadmiarowy kilogram przed trudnym prowadzeniem. Co mi się też kiedyś udało ☺.

Czy zwracasz uwagę na sprzęt biegowy, czy też obojętne ci jest w czym napierasz?

Byleby były to buty do biegania. Biegam w Asicsach.

Preferujesz wynik na asfalcie czy przygodę w terenie?

Asfalt.

Czy masz jakiegos biegowego idola?

Żula, to jest gość, jak on tak daje radę ciągle biegać... Jest bardziej napalony na bieganie, niż Kali kiedyś na wspinanie.

Prowadzisz zeszycik biegowy? Ile najwięcej kilometrów nabiegałeś w tydzień/miesiąc/rok?

Nie prowadzę, na bieżąco pamiętałem, teraz nie bardzo. Najwięcej w miesiąc, chyba przed półmaratonem wiosennym przebiegłem pewnie ze 160-170 kilometrów.

Co uważasz za swój największy sukces biegowy w roku 2012?

Pobiłem życiówki w każdym biegu, w jakim brałem udział (1:23 w półmaratonie, 2:59 w maratonie i 37:00 na „dychę”) oraz udało mi się wygrać w II edycji biegu ŻUKA. Tak więc każdy start był dla mnie bardzo udany.

Czy masz jakiś wymarzony start w 2013 roku do którego się szykujesz?

Nie mam, na pewno gdzieś wystartuję, ale jeszcze o tym nie myślę.

Gdyby ktoś dawał ci możliwość wygrania wymarzonego biegu lub poprowadzenia wyśnionej drogi, co byś wybrał i dlaczego?

Lubię równowagę, lubię uniwersalność, nie chciałbym wybierać między piękną drogą a rewelacyjnym czasem. Chciałbym się rozwijać powolutku, póki zdrowia wystarczy w różnych dziedzinach. Może z czasem coś jeszcze sobie wymyślę?

No, ale takie 2:10 na 42 nie byłoby do pogardzenia ☺.

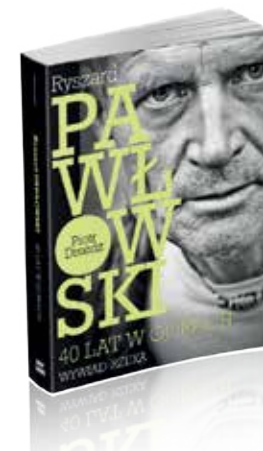
UNIWEKSYTECKI KLUB
ALPINISTYCZNY
WARSZAWA



Nowości wydawnicze GÓRY BOOKS



Drugi tom kultowego poradnika



Długo wyczekiwany wywiad-rzeka



Najlepszy przewodnik po Sokolikach

OBOZOWA

www.obozowa.waw.pl
 tel. 0 - 697 837 198

On Sight Centrum Wspinaczkowe
 Hala Sportowa "Kóło"
 ul. Obozowa 60
 01-423 Warszawa

otwarte codziennie:
 pon-piąt - 8.00-22.00
 sob-niedz - 10.00-22.00



fot. K.Sadlej

110

Matterhorn

Wojtek Ryczer

Otwieram oczy. Leżę w wykrochmalonej szpitalnej pościeli. Jest przyjemnie i ciepło. Pora przerwać leniuchowanie, zabrać się do ogarniania kłopotliwej sytuacji. Jestem z kluczykami od vectry u wylotu doliny, w Visp. Krzysiek jest w schronie na grani Hörnli, a auto jest w Täsch, na przedmieściu Zermattu. Trzeba zgłosić wypadek do ubezpieczyciela. Biegam po szpitalu, by pożyczyć telefon do mojej karty SIM. Mój aparat jest rozładowany, ładowarka w aucie. Pomaga mi młody lekarz. Kontaktuję się z Markiem Błaszczakiem, którego proszę o rozpoczęcie ubezpieczeniowych procedur. Krzysiek jest niedostępny.

Wracam do szpitalnego pokoju. Przy łóżku zastaję Ciesiołę oraz Radzieja, którzy dotarli tu spod Eigeru. Cie-

siola ogląda freeride na Eurosporcie, Radziej częstuje się pieczenią ze stalowego półmiska. Skąd się tu wzięli? Nie wiem, ale wyciągną nas z kluczykowej opresji.

Jest marzec 2006. Prognozy na ostatni tydzień zimy są dość obiecujące. Tymczasem nasze towarzyski ogłosiły bana na auta. Powody niejasne, choć z późniejszej perspektywy będę skłonny przypisać je kobiecej intuicji. Jesteśmy uparci. Sprawdzamy bilety lotnicze, zagadujemy Wiwata – szwajcarskiego lokalna – w kwestii polotniczej logistyki. W końcu Aga pęka i tocymy się dwulitrową nieśmiertelną vectrą. Śnieżyca nie pozwala na przekroczenie 60km/h na szerokich białych niemieckich autostradach. Jesteśmy pełni pokory wobec zimowej drogowej aury.

Niedziela. Korzystając z wagoników oraz nartostrad zjeżdżamy na turach do Schwarzssee (bezpośredni wagonik do Schwarzssee jest zamknięty w związku z silnym wiatrem). Biwakujemy w cieniu stacji kolejki, osłonięci od tego przekłętego zimnego wiatru. W nocy jest z -30°C, choć warun i tak jest niezły – są betony.

Poniedziałek. Szczęście się uśmiecha, o słonecznym poranku korzystamy z podwózki ratakiem. Niestety, mimo ostrzeżenia kierowcy zbliżam się zbyt blisko pionowego wydechu rodem z amerykańskiej ciężarówki i topię strumieniem spalin zawartość kłapy plecaka. Do schronu docieramy około 17-ej. Minimalizuję straty, korzystając z zestawu nitki z igłą oraz srebrnej taśmy – plecak robię na light, za to kask i puchówka ważą chyba z dwa razy więcej. Humory dopisują, choć daleko jest do stanu euforii. Strach? Pokora? Jesteśmy na wyciągnięcie ręki od północnej ściany.

W schronie puchy, ale jedzenia i gazu jest pod dostatkiem. Rosjanie, którzy prowadzili jubileuszową nową drogę na północnej ścianie, zostawili kilka kielbas, kilogramowy słój miodu oraz reklamówkę pełną dożylnych wspomagaczy.

Wtorek. Rekonesans pod północną ścianę nie poprawia nastrojów. Onieśmiela skalą. Wygląda mroźnie, groźnie i sucho. Zbyt sucho. Podczas powrotu spotykamy podchodzącego pod ścianę uśmiechniętego od ucha do ucha solistę. Mówi, że spróbuje sił na drodze Bonattiego. Planuje wbić się w trudności hakowe o poranku, po biwaku w płachcie-hamaku. Cóż. My postanawiamy zrobić grań Hörnli. Z braku laku i kit dobry.

Środa. Pobudka o 2. Start o 3. Solvay o 10. Szczyt o 13. Mroźnie i pięknie. Grań okazała się względnie łatwą przebieżką, choć mróz dał nam nieźle w kość. Jakież jest nasze zdziwienie, gdy zastajemy na szczycie spotkanego wcześniej solistę. Mówi, że w ścianie jest ok, że w kularze jest lód i że powinniśmy dać radę na drodze Schmidów. Że prawie nie spał, gdyż wiało, więc albo go wiatr budził, albo się dusił gdy w śpiworze się kitrał po czubek głowy. Że trudności hakowe na Bonattim były łatwe klasycznie, a resztę przegrzał bez asekuracji. Opowiada skromnie. Obiecuje zostawić nam depozyt z liofów w Solvayu. Podajemy sobie dłonie, po czym nieznajomy dosłownie zaczyna biegać w dół. Czujemy się tak, jakbyśmy spotkali kosmitę.

Zarażeni entuzjazmem postanawiamy po dniu restu wbić się w drogę Schmidów. Zejście granią mija bez komplikacji, choć zmęczeni wiatrem w tak zwanym międzyczasie przystajemy na godzinkę w Solvayu. O zmroku jesteśmy z powrotem w Hörnli Hut.

Czwartek. Restujemy. Nie niepokoi nas 15 cm świeżego śniegu, pozostałość wieczornego opadu. Nie przykuwa większej uwagi konflikt w zespole przewo-

nika z dwoma klientami – guide odmawia wyjścia. Nie wyciągamy wniosków... Nieśmiało, ale postanawiamy spróbować sił na drodze Schmidów.

Piątek. Wbijamy się w ścianę o 5. Prowadzić zaczyna Krzysiek. Porusza się pewnie. Asekuruje starannie, co nie zmienia faktu, że i tak mamy beznadziejne punkty raz na 30 metrów. Stałych punktów brak, dobrych placementów brak – tak tu jest. Fizycznie czujemy się świetnie. Aklimatyzacja zapracowała, nawet podbiegam sobie na drugiego w łatwiejszych fragmentach. Niestety, śnieżna pierzynka bardzo spowalnia wspinanie.

Około trzynastej pada decyzja o wykalkulowanym wycofie. Tempo jest zbyt słabe, by dać radę w jedendwa dni. Potrzebowalibyśmy z trzech, na co nie jesteśmy gotowi. W wyniku decyzji zmieniamy azymut z trawersu pod nosem na biwak Solvay. Ucieczka ze ściany będzie w rzeczywistości wciąż wymagającym wspinaniem do grani Hörnli. Zjazdy nie wchodzą w grę – nie byłoby z czego.

Przejmuję prowadzenie. Z początku niepewnie, rozpieszczony popylaniem na drugiego, z każdym wyciągiem czuję się coraz lepiej. Wspinam się delikatnie w czystszy, choć bardzo kruchym terenie. SPINAM koncentrację podczas pokonywania kolejnych spiętrzeń, nasuwających skojarzenia z biblioteką luźnych głazów, dekoncentrowany przez śmigłowiec z kamerą, który podlatuje kilka razy i zawisa w odległości 30 m na mojej wysokości. Około 16. obawiam się już wyłącznie końcówki wspinania, którą będzie śnieżny kular z jęczminkami gówna z Solvayowej toalety.

Solvay jest już tuż tuż. Staram się ocenić, czy pozostały dwa, czy może trzy wyciągi. Robię kolejny 15-metrowy runout w położej rynnie z zaczątkami lodu. Szukam miejsca na stan. Rozstawiam się szeroko, nieruchomię, psychicznie odprężam. Oglądam ryskę na małego frienda, choć wolalbym, by siadł tu hak. Trzask kamyczka spod raka lewej stopy! Świsł powietrza, rozmycie wizji, słabe uderzenie wyrwanego przelotu i świadomość, że kolejny jest dobrych kilka metrów niżej i ... pustka...

Odczuwam w chronologicznej kolejności: niewygode, zapach gazu, ciemność. Otwieram oczy, dobrą chwilę wracam do pozycji nogami w dół. Zdumiewa mnie ekspozycja oraz piękny krajobraz w ciepłych odcieniach końca dnia. Włącza się pamięć. Wyrwałem haka 15 m pod nogami, jakieś 5 metrów niżej miałem pancernego Robocika ½, wciśniętego jak kość między głazy – on zatrzymał. Wyrzuciłem potylicą, straciłem przytomność. Lotu musiało być z 40 m, bo wyszedłem na długość liny, a zatrzymałem się 10 m nad stanem.

111



▲ Przed schroniskiem fot. Wojtek Ryczer
W ścianie Matterhornu fot. Wojtek Ryczer ▶

Krzysiek mówi, że wyglądało strasznie. Zatrzymałem się do góry nogami, powyginany, z prawą nogą, która drgała jak w drgawkach, odstającą w powietrzu. Nie mógł mnie opuścić, bo zaczepiłem się o coś po kilku metrach. Próbowałem już dzwonić po śmigło, ale telefon padł. Krzysiek jest błydy jak kartka papieru.

Liczymy straty. Obolały łokieć, mocno zbite biodro, które wymusza niestabilność nogi. Zniszczony kask, pęknięty czekan. 30 minut do zachodu słońca. Odpuszczamy dalsze wspinanie.

Dzwonimy do ratowników z drugiej komory. Pod dyktando Krzyska składamy sprzęt, minimalizując straty sprzętowe. Chłopak wie z czym to się je – jest to jego kolejna akcja. Pojawia się śmigło, wylatując dynamicznie bokiem ze wzniosem zza grani Hörnli. Lustruje teren i znika, by wrócić po kolejnym kwadransie z ratownikiem na długiej linii.

Czuję się ludzikiem w komputerowej grze, zawieszony pod helikopterem obserwuję uciekającą spod nóg ścianę.



Sobota. Miła dziewczyna strzela kilkanaście rentgenów łokcia. Pod dwóch-trzech godzinach pojawia się Krzysiek. Kolejne komplikacje – tym razem kaucja 500 CHF za wypis ze szpitala w związku z brakiem potwierdzenia polisy OEAV – i w końcu pakujemy się do auta.

Krzysiek prowadzi non stop 1800km, oszczędny w słowach i w gestach, tak jakby kontestował fakt, że wciąż żyjemy. Ja również w milczeniu cieszę się drugim życiem, wyleżakowując wstrząs mózgu.



Na biegówkach

Paweł Józefowicz

fot. P. Józefowicz

Już kilka dni trzyma porządną mróz i spadło trochę śniegu. Dobre warunki na przejście na biegówkach po Bugu z Zalewu do Wyszkowa. Zeszłoroczna próba zakończyła się kąpielą, ale w tym roku powinno być lepiej. Czterdzieści kilometrów „po dzikim”. No, oczywiście jak na okolice Warszawy. W Tatry na cały weekend nie mogę wyjechać, więc to fajny cel zastępczy, by się poruszać.

W czwartek sms-uję do Krzyska i mojego brata:

– W sobotę Bugiem z Zalewu do Wyszkowa?

Brat odpowiada entuzjastycznie, a Krzysiek pisze:

– Jak skończę projekt to chyba jednak Tatry. Dam znać jutro.

W piątek po południu dostaję wiadomość:

– Tak, jadę z Pawką+1. Nie potopcie się w Bugu.

– Zmrożonych trawek.

– Zaraz wyjeżdżamy, miłego!

– I Wam ☺

Wieczorem, gdy oglądam zdjęcia satelitarne rzeki w Google Earth, przychodzi sms:

– I jak tam, jedziecie na Bug?

– Ano, a Wy gdzie? Łysa?

– Nie całkiem...

– Ale wyjechaliście?

– No niby tak...

Widzę, że coś nie gra więc dzwonię, ale Krzysiek nie odbiera telefonu.

Już prawie śpię, kiedy przychodzi kolejny sms.

– Wyjechaliśmy..., ale wracamy. Małe problemy logistyczne. Pewnie dołączę do Was jutro.

W sobotę wcześniej rano spotykamy się z bratem w Nieporęcie i wyruszamy. Mróz 15 stopni, cienka war-



Krzysiek W Arco w 2011 fot. Paweł Józefowicz

stwa śniegu na lodzie, warunki idealne. O ósmej dzwoni Krzysiek:

– Gdzie jesteście?

– Właśnie wyruszyliśmy, jeszcze na Zalewie.

– Mogę być za około godzinę w Kuligowie.

– Super, wtedy i my tam będziemy.

W miejscu, gdzie Bug wpada do Zalewu kończy się gładka tafla i zaczynają wypiętrzenia zachodzących na siebie kier. W oddali widzę sylwetkę Krzyska na lodzie. Po chwili jest przy nas.

– Cześć. Co się stało?

– Mieliliśmy wypadek..., zniosło nas do rowu. Wszystko niby OK, ale trochę nas poturbowało i jakoś nam się odechciało, więc wróciliśmy do Warszawy. O północy byłem w domu. Nie mogłem zasnąć, więc jeszcze do czwartej pracowałem nad projektem..., no i jestem. Bark i noga mnie boją, ale dam radę. Pięknie tu.

– No tak, jasne. Dzień jak co dzień. Herbaty?

List

Jarek Mazur

Cześć Krzysiek,
jadąc dzisiaj tzw. Żwirkami i patrząc na, stojący na środku ronda, pomnik poczułem, że muszę napisać list do Ciebie. Wyobraź sobie, że przez lata mówiłem na ten monument „Pomnik Lotników” wiążąc go z Lotnikiem Mokotowskim oraz osobami Franciszka Żwirki i Stanisława Wigury. Dopiero niedawno Przyjaciel uświadomił mi że jest tam jedna postać i że jest to Pomnik Lotnika. Mam nadzieję, że z dalszej części tego listu zorientujesz się co mam na myśli, teraz jednak pozwól mi na małą dygresję.

Parę lat temu stojąc w nocnym marcecie, w przedwigilijnej niewiarygodnie długiej kolejce do kasy, zacząłem przeglądać książkę poświęconą właśnie przedwojennym asom polskiego lotnictwa. Wiesz jak lubię ekscytować się przygodą, eksploracją i motoryzacją więc zapewne się nie dziwisz, że właśnie taką książkę wybrałem sobie do przeglądania w kolejce. Czasem podczas prowadzenia motocykla, w długiej trasie, bawię się w Lindenberga. Wyobrażam sobie że do europejskiego wybrzeża jest jeszcze z tysiąc kilometrów. Nie wykonuję żadnych gwałtownych ruchów. Wsłuchuję się w dźwięk silnika, zaklinam los i delikatnymi ruchami reguluję usterzenie maszyny. Motocykl jest wtedy samolotem, który z uszkodzonym systemem chłodzenia, z przegrzanym silnikiem leci ciężko nad falami oceanu. Przypadkowy deszcz, który chłodzi maszynę jest wybawieniem dla pilota. Takimi myślami rozgrzewam się wtedy kiedy krople wody wirują w świetle reflektora a lekka hipotermia przechodzi w umiarkowaną. Domyślasz się, że bez tych myśli, w takich momentach, jazda przestałaby być przyjemnością. W kartkowanej książce było sporo dykterijek z życia pilotów. Historyjek dotyczących np. lądowania samolotami w konkury do rozpalających wyobrażeń kobiet, awarii sprzętu podczas takich eskapad, proszenia kolegów o dostarczenie, drugim samolotem, części zapasowych oraz tuszowaniu tych ekscesów przed dowódcami i przełożonymi. Przypominam sobie historię psa, który będąc maskotką eskadry odprowadzał pilotów do maszyn a potem po starcie czekał na płycie lotniska aż wszyscy wrócą. Szczególnie zapamiętałem opis zwycięstwa polskich skrzydeł w międzynarodowych zawodach lotniczych Challenge 1932 nad berlińskim lotniskiem Tempelhof oraz niezwykle sugestywny opis katastrofy w lesie pod Cierlickiem Górnym koło Cieszyna.

Krzysiek, mam teraz taki okres w życiu, kiedy rzadziej doświadczam iskerek szczęścia. Pewnie dlatego, szczególnie mocno, tęsknię za takimi chwilami, takim nastrojem, jaki był naszym udziałem w Arco. Pamiętasz? Mam wrażenie, że wtedy kiedy po kilku latach, od tamtego wyjazdu, spotkaliśmy się u mnie pod domem razem tęskniliśmy za tamtym czasem. Ja za szczęściem i radością dnia codziennego a Ty za czymś znacznie poważniejszym. Przewodnik jaki sobie przekazaliśmy miał być biletem na podróż do przeszłości.

Krzysiek, chciałem Ci podziękować za tamten wyjazd. Był to dla mnie czas beztróskiego i radosnego przeżywania chwili. Nie miałem zmartwień albo się nimi nie zadręczałem. Kiedy się budziłem pokój był zalany słonecznym blaskiem a przez uchylone okno wpadało orzeźwiające powietrze zapowiadające kolejny pogodny dzień; Piotr kończył, wtedy, poranną pracę nad tłumaczeniem, jedliśmy z dziewczynami śniadanie a potem wychodząc na wspinanie spotykaliśmy się zwykle z Tobą.

Pamiętasz jak wybraliśmy się w dwa zespoły na Colodri na *Renatę Rossi*? Ile było zabawy i przekomarzenia się na temat mojej płynności ruchów na pierwszym wyciągu i jak później, wyżej, na którymś kolejnym śmieliśmy się z naszego gapiostwa i złapanego przez Was ekspresa? A drugi ekspres, po zejściu, znaleźliśmy wiszący pod drogą na gałęzi krzaka ☺.

Nieźle również było wyjście na kanioning. Prognoza zapowiadała deszczyk, więc postanowiliśmy, tamtego dnia, zamiast wycofu ze wspinania zaliczyć zjazd w kanionie, pływanie i taplanie się w wodzie. Pamiętasz jak staliśmy w ciepłej mżawce przy samochodzie i zastanawialiśmy się jak szybko przybiera potok i czy to co zamierzamy zrobić jest rozsądne? Potok ostatecznie chyba jakoś specjalnie nie przybrał bo przecież widać było stanowiska ☺. Cieszyliśmy się nową sytuacją, nowymi, niezwykłymi dla wspinania, wrażeniami, widokami oraz hukiem wody. Zabawnie prezentowaliśmy się w kaskach, piankach i uprzążach. Przypomnij mi czy patrząc na dziewczyny nie byłem odosobniony w przeświadczeniu, że kanioningowy ekwipunek jest dużo bardziej atrakcyjny niż dajmy na to puchówka na zimowym stanowisku ☺

I ta nasza próba na Brento. Z któregoś stanowiska specjalnie zrzuciliśmy pożyczoną od Bartka, spitownię i młotek. Wiedzieliśmy, jak dziękować, że robimy coś nieestosownego ale nie mogliśmy się powstrzymać od realizacji tego pomysłu. Najpierw patrzyliśmy się na lecące żelazo a po powrocie na minę Bartka, który nie mógł uwierzyć w to co zrobiliśmy. Pamiętasz jak pod koniec pokiego terenu, po wyjściu przez prozek, szamotałem się w górę i w dół i od prawa do lewa w poszuki-

waniu drogi? Krzyczałem, że nie wiem dokąd mam iść i w końcu spuściłem małą kamienną lawinę ☹. Nie-samowity był moment, kiedy, chyba podczas zjazdów, usłyszeliśmy świst a zamiast spadających kamieni zobaczyliśmy skoczków BASE lecących nad nami i otwierających, daleko, daleko w dole swoje spadochrony.

Najbardziej zapadł mi w pamięć Twój uśmiech bląkający się w kąciach ust podczas wspinania. I spojrzenie, wyraz oczu wydający się, bez względu na sytuację, pytać „ciekawe co będzie dalej?”

Dla mnie cały tamten wyjazd spina muzyka Salifa Kaity. Tak naprawdę jedna piosenka, której tytułu nie pamiętam a której słuchaliśmy, praktycznie bez przerwy, w naszym pensjonacie. Była to przestrzenna muzyka, muzyka szczęścia, życia chwilą. Czasem, ale coraz rzadziej, jestem sobie w stanie przypomnieć atmosferę tamtego utworu. Pamiętasz jego tytuł?

Krzysiek, pustka, jaka została po naszych przerwanym spotkaniach, wypełniła się smutkiem, żalem i tęsknotą. Nasze niewidzenie się w środę na Warszawiance próbuję traktować jak by było spowodowane Twoim

kolejnym długim wyjazdem. Pojedziemy, zapewne, w tym roku, ze znajomymi, na kolejny skiturowy weekend i będziemy wspominali ten zeszłoroczny.

Powraca do mnie myśl jaka spadła na mnie dzisiaj na widok Pomnika. Żwirko i Wigura wygrywając nad Tempelhof trzymali sytuację w garści. Byli mistrzami w swoim rzemiośle, precyzyjni i zapewne nie mieli wątpliwości. Robili to na czym się tak doskonale znali, co ich pasjonowało i wygrali. Jestem również przekonany, że lot w huraganowym wietrze nad Śląskim Cieszyńskim był ich kolejnym doświadczeniem i przygodą. Wiem a raczej wierzę, że do końca, do momentu rozpadnięcia się samolotu kontrolowali sytuację i byli pewni wygranej.

Nie napiszę Ci do zobaczenia bo na obecnym etapie swojego życia nie potrafię uwierzyć w nasze spotkanie. Ale wierzę mi, bardzo, bardzo bym tego chciał. Wierzyć i się spotkać.

Pozdrawiam Cię serdecznie,
Jarek

W kilku dialogach o wyjściu na Giewont

Zbyszek Sajgon Warakomski

[Warszawianka, między wstawkami w jakiegoś balda]
– A może w weekend zrobimy jakąś łatwą drogę?
– Ee... dawno się w górach nie wspiąłem. Będzie już ze 4 lata. W sumie to wcale się nie wspiąłem, przecież dopiero znowu zaczynam.
– Spoko, przeciągnę cię. To może na Giewont?
– Zawsze chciałem, a nigdy nie byłem. Nie gonią tam za bardzo?
– Pawka mówił coś o jakiś czujnikach ruchu, ale chyba coś mu się pomyliło.
– Ok, to standardowo – decyzja w czwartek, zależnie od warunku.

[Burger King przy Krakowskiej]
– Wciśniemy jeszcze po zestawie?
– Jakie pyszne paskudztwo. Zdecydowanie lepsze niż w maku. Chyba tak.
– W pięciu będzie gęsto w samochodzie, ale damy radę, nie?

– Luzik, to przecież tylko siedem godzin. Będziemy jechać spokojnie, nie?
– To nie ja będę prowadził, więc chyba nie wylądujemy w rowie jak wtedy, gdy jechaliśmy na Długosza, nie?
– No mam nadzieję!

[Na szlaku w Strążyskiej]
Krótką chwilę po wyjściu z wyczałonej chyba przez Wojtkę kwaterki znajdujemy się daleko w dolince, czas się rozdzielić.
– W tym miejscu się odbija?
– Tak tym wąwozikiem podejźmy pod Długi. Wygląda, że to niedaleko, tylko nieprzetarte. Trzeba tu iść dołem tym korytem potoku, bo przez las będzie raczej ciężko.
– Ok. A z innej beczki – na długi weekend w Sokoły?
– O! Fajny pomysł. Wziąłbym dziewczynki. Mam z nimi teraz super kontakt. Ala trochę się boi wspinania,



fot. Wojtek Ryczer

ale Jagoda jest takim łobuziakiem – wszystko ją interesuje. A wspinanie widać, że jej sprawia mega frajdę.

– Trochę więcej twoich genów?

– No możliwe. Myślałem, żeby ją wysłać do sekcji na przykład do Gosi, ale nie wiem, czy nie jest jeszcze za mała.

[Zakopani po szyję w śniegu na dnie żlebu]

Rano termometr w Zakopanem pokazywał, że upał zelżał do około -22 stopni. Ponieważ męczymy się, zapadając się co chwila dosłownie po szyję w śniegu, jest nam bardzo gorąco. Prędkość przemieszczania należy chyba liczyć w centymetrach na minutę.

– K...!

– Cholercia...

– K...!

– Ze mnie to się ludzie czasem śmieją, że prawie nigdy nie przeklinam. Kiedyś zaliczyłem prawie dwudziestometrowy lot i o dziwo powiedziałem tylko: „o kurczę blade...”

[Nadal zakopani po szyję w śniegu na dnie żlebu]

– Kopiemy się w tym śniegu już chyba półtorej godziny!

– No jak nie lepiej, ale to już chyba blisko. Gdybyśmy nie brnęli wąwozem, tylko wyszli na to żeberko

nad nami, to może chociaż wiedzielibyśmy, że idziemy w dobrą stronę?

– To dawaj tam na górę, to raptem 30 metrów.

[Idąc dziarsko pod ścianę]

– To nie ten wąwóz...

– No, na pewno nie ten. W takim tempie będziemy pod ścianą pewnie w południe, a już jest chyba wpół do dziewiątej. Wracamy i idziemy za chłopakami? Będzie łatwiej, bo na pewno przetarli.

[Idąc dziarsko pod ścianę]

– To podejście tutaj to jakiś lajczik, idzie się jak po betonie. A Wojtuś z Kaspem i Dawidem chyba dopiero kończą pierwszy wyciąg. Dogonimy ich?

Na szczęście idziemy dużo z lotną – dzięki temu prawie cały czas obaj się ruszamy i jest nam względnie ciepło. Krzysiek prawie biegnie – nawet przez dość trudny dla mnie czwórkowo-piątkowy teren. Ja przyzwyczajam się do ruchu z ciężkim sprzętem, a on chyba całe lato raków nie zdejmował z nóg.

– Ale nam szybko idzie.

– Musimy się streszczać, ale tempo mamy niezłe.

Trawy niby niezłe, ale miejscami szału nie ma. Ja nawet idąc na drugiego muszę sporo pokombinować. Gdybym prowadził, pewnie nie starczyłoby mi igieł. Krzysiek wbił może ze trzy. Może i dobrze, nie muszę męczyć się z wykręcaniem...

Biszkoptowe skorupy na nogach są fajne, bo dostałem je w prezencie, ale nie jest to szczyt techniki termoizolacyjnej – gdzieś w połowie ściany muszę ciągle kontrolnie ruszać palcami u nóg, żeby sprawdzać, czy je jeszcze mam.

– Patrz, chłopaki sobie fotki robią

– No tak, ale oni są w trzech, to mogą. My mamy obie ręce zajęte...

– Spoko, sesyjka foto będzie na szczycie, mamy dużo czasu.

Gdzieś pod kopułą szczytową asekurujemy się z rzadka – ponieważ to Krzysiek prowadzi, ja stresuję się głównie na trawersach. Do góry pewnie nie doleciemy, ale dwa przeloty na wyciąg – mimo że jest bardzo łatwo, trochę mi działają na wyobraźnię.

– Tu chyba jeszcze trawers, potem w tamto zacięcie i jesteśmy prawie na szczycie. Dajesz.

Krzysiek od razu wie, którędy idziemy – w lewo rampą i do góry. Chwilę później ściąga mnie z ciała siedząc na szczycie razem z chłopakami.

– Patrz, jaka nagroda: cały dzień w tej ciemnej ścianie, ale streszczałem się i możemy posiedzieć na szczycie w słońcu!

– A ten gościu w zielonym co tam lezie? Wiejemy, czy siedzimy

– A niech nam wlepi pokutę, co tam. Na razie fajnie tu w słońcu, posiedźmy jeszcze parę minut i dajemy w dół.

Piknikowo. Herbatka, zdjęcie. Batonik, zdjęcie, twarz do słońca.

– Ale fajnie ten termos trzyma: ponad 11 godzin, a herbata ciągle gorąca!

Gubimy się pomiędzy Drogą pod Reglami a naszą kwaterą. Kręcimy się trochę w kółko chodząc już prawie po asfalcie. Na ostatniej prostej mamy widok na kopułę szczytową Giewontu, w której jasno świecą dwa światła.

– Pawka z Majkim? Czyżby planowali kibel?

Trochę się z nich śmiejemy, trochę nas martwi wizja tego, że trzeba będzie jeszcze się gdzieś ewentualnie ruszyć, żeby im pomóc. Bo przecież nic im się nie stanie - Pawka jest kuloodporny, a kto się z nim wspina, na tego część z tej odporności przechodzi.

Wojtek obiecuje pofatygować się po chłopaków samochodem, więc spokojnie otwieramy butelkę wina przy kominku. Dyskutujemy, a wniosek jest jeden:

– Czerwony Chiraz po wspinie jest najlepszy na wszystko.

Kładę się do łóżka na kwaterze. Powoli odpływam i co raz to wolniejszy potok myśli przewala się przez głowę: wbiłem się z Krzyskiem praktycznie bez przygotowania w dość mityczną i przerażającą dla mnie ścianę. Cały czas miałem – nie wrażenie, ale stuprocentową pewność, że absolutnie wszystko jest pod kontrolą. Nic nieprzewidzianego się nie wydarzy, wszystko idzie zgodnie z planem. To, w które zacięcie trzeba wejść, gdzie odbić w lewo, gdzie będzie stanowisko – było oczywiste.

– Ale nam się standard wyjazdowy podniósł!

– No elegancja – Francja: kółeczko, kominek...

– Zupełnie co innego niż u Ascety – tam czasem i na podłodze miejsca brakowało. Inne czasy...

[Parking pod Ikeą w Jankach]

– Pobudka, dojechaliśmy!

Otwieram oczy na tylnym siedzeniu samochodu wciśnięty w drzwi przez jednego z chłopaków. Wypite w Nowym Targu do obiadu piwo idealnie teleportowało mnie do Warszawy. Ledwo wciskam spuchnięte stopy w buty, wysiadam.

– Fajne wyjście, dzięki!

– Fajne, fajne! Powtarzamy, jak będzie ciągle warun? Koniecznie trzeba się gdzieś wybrać razem w lecie!

El Chorro, Luty 2013.



Najważniejsi są ludzie

Rozmowa z Thomasem Huberem

Na ziemi Baffina fot. adidas



Thomas podczas prezentacji w Zakopanem
fot. M.Nowogródzki

Thomas, opowiedz co Ci się stało? Skąd ta kontuzja? (Thomas na festiwalu poruszał się bardzo wolno).

Gdy wróciłem z dość ciężkiej, siedmiodobowej ekspedycji na Ziemię Baffina, tradycyjnie pojechałem na wakacje z rodziną – moją trójką dzieci i żoną. Byliśmy na Ibiza, odpoczynek przebiegał wyśmienicie, aż do czasu tego jednego skoku do basenu, a właściwie poślizgnięcia... Wiesz, w odróżnieniu od alpinizmu, to wszystko, co jest związane z odpoczywaniem i spędzaniem czasu wolnego jest bardzo niebezpieczne. (Thomas się śmieje)

Życzymy Ci szybkiego powrotu do zdrowia. Ile lat mają Twoje dzieci, czy się wspinają?

Nasze dzieci to dwójka chłopców (13 i 10 lat) oraz 5-letnia córeczka i oczywiście wszystkie już próbowały wspinania (i wychodzi im to dobrze). Średni syn jeszcze nie ma swojego ulubionego sportu, najstarszy już wybrał: snowboarding to jego ulubiony sport – i idzie mu bardzo dobrze. Nie tak dawno uczestniczył w zawodach w Tatrach i udało mu się je wygrać! Jest naprawdę utalentowanym snowboardzistą. A najmłodsza córeczka? – jak na razie wspinanie jest dla niej najfajniejsze. Każdą minutę spędza w mojej małej bulderowni.

Jak Twoi rodzice podchodzili do waszego wspinania, czy Ty i Twój brat mieliście z ich strony wsparcie w tej kwestii?

Tak, otrzymaliśmy od rodziców bardzo dużo wsparcia. Mój ojciec jest bardzo dobrym wspinaczem, ma w tej chwili 73 lata i wspina się na poziomie 6a/b. Teraz jego największym marzeniem jest przejście drogi Heckmaira na pn. ścianie Eigeru, planujemy to zrobić razem w następnym roku (musimy spróbować – inaczej będzie za późno). Nauczyliśmy się wspinania (razem z naszą siostrą) od naszego ojca. Ale nigdy nie byliśmy zmuszani do wspinania, spędzaliśmy też wakacje nad morzem (Thomas uśmiecha się szeroko). Podobnie postępuję ze swoimi dziećmi – nie zmuszam ich do niczego. Gdy wybiorą swoją drogę – dam im swoje pełne wsparcie – ale wyboru muszą dokonać same.

Jakie rejonu skalne najbardziej Ci się podobają?

Jakoś zawsze tym ulubionym był region domowy. Znam tam tyle skał, tyle przechwyty, spędziłem tam też wiele miłych chwil, no i najważniejsze – jest tam „dobra” społeczność wspinaczy. W wielu miejscach na świecie to właśnie społeczność tworzy miejsca, np. w Yosemite, gdzie udało nam się tyle zrobić z moim bratem na El Capitanie. Pakistan jest niesamowitym krajem, zakończę na Patagonii – tych cudownych wieżach...

Czy wspinasz się też mikstowo?

Byłem entuzjastą drytoolingu na samym początku, ale w tej chwili jestem przeciwny. Dlaczego?

W wielu przypadkach trudne drogi powstawały przez wiercenie niektórych chwytów, dziurek, co czyni drogi zupełnie nienaturalnymi, sztucznymi tworem. Był też czas, w którym ludzie uprawiali drytooling w rejonach sportowych (klasycznych) co po prostu niszczyło wiele dróg.

Natomiast bardzo lubię mikst, zwłaszcza w otoczeniu alpejskim, jak również wspinanie lodowe.

Jakie drogi (poniżej 7c) polecilibyś na Frankenjurze?

Nie potrafię polecić niczego specjalnego na FJ, ponieważ nie jestem aż tak dobrze rozeznanym w tamtych skałach, choć dużo wspinalem się tam, gdy byłem młody. To co mógłbym polecić, to próbowanie klasyków tego rejonu, czyli historycznych dróg Göllicha i Alberta. Wśród nich polecilibym pierwszą 7c (9-) na świecie – Sautanz na ścianie Obere Gößweinsteiner, właśnie ze względu na jej historyczną wartość. Ponieważ jestem profesjonalistą, ale też chcę być jak najwięcej z rodziną, więc polecę kilka świetnych rejonów wspinaczkowych, z dużym potencjałem, które szczęśliwie leżą w pobliżu mojego domu. Polecam więc Falkenstein, Ötztal, Schleierwasserfall. W każdym z tych ładnych rejonów jest wiele świetnych miejsc do wspinania.

Wspinanie staje się coraz bardziej popularne i uprawia je coraz więcej ludzi. Odpowiednie zachowanie w rejonach wspinaczkowych ma duże



Na ziemi Baffina fot. adidas

znaczenie. Może masz jakieś wskazówki dla innych wspinaczy?

Po prostu zostawcie po sobie tylko ślady waszych stóp, a rejon w stanie jakim go zastaliście. Cieszcie się naturą i pozwólcie innym doświadczyć tego samego.

Co sądzisz o wprowadzeniu wspinania do zawodów olimpijskich?

Myślę, że wspinanie bardzo dobrze wpisuje się w sporty olimpijskie. Będzie to świetną okazją, aby umożliwić wspinaczom sportowym przejście na pełny profesjonalizm – między innymi przez pozyskanie nowych sponsorów. Uważam, że najłatwiej byłoby wprowadzić dla szerokiej publiczności zawody bulderowe – i to w nich, oprócz bardzo widowiskowego wspinania na czas, widzę przyszłość wspinania sportowego. Niestety wspinanie na trudność jest zbyt specyficzne, zwłaszcza dla ludzi, którzy to widzą pierwszy raz.

Co wiesz o polskim wspinaniu?

Obecnie, w każdym miejscu na świecie wspinacze osiągają coraz wyższy poziom i co ciekawe postępu dokonują też wspinacze pochodzący z rejonów, w których nie ma wielu naturalnych miejsc do wspinania. Np. Nalle Hukkataival, facet pochodzi z Finlandii, przecież tam nie ma zbyt wielu rejonów bulderowych – a jest tak silny na bulderach! Dzieci zaczynają coraz wcześniej, co sprawia, że już w młodym wieku osiągają wysoki poziom. Nie wiem zbyt wiele o polskich wspinaczach, choć wiem, że macie ładne rejony np. Tatry, w których

jesteśmy. Niestety w tej chwili nie mogę się tu powspinać, ale mam nadzieję, że przyjadę tu jeszcze.

Na pewno jest wiele rzeczy które lubisz we wspinaniu, a czy jest coś, czego nie lubisz?

To co najbardziej lubię we wspinaniu, to ludzie i społeczność wspinaczy. To czego najbardziej nie lubię we wspinaniu, to niestety też ludzie. Takich, którzy obgadują Cię za plecami. Oraz tych, którzy nie szanują tego co robisz.

Wspinanie jest cudownym spędzaniem czasu, ale to ludzie są dla mnie najważniejsi.

Wywiad przeprowadził **Marcin Nowogródzki** podczas adidas Outdoor Tour w Zakopanem (8 wrzesień 2012)



Thomas Huber i BUKA
fot. M.Nowogródzki