

Spis treści

Podziękowania.....	11
Od Wydawcy.....	13
Wstęp.....	15
Jak korzystać z tej książki.....	19
ROZDZIAŁ I	
Wspinaczka w otwartej ścianie - taniec na skale.....	26
Praca stóp.....	28
Chwyty.....	33
Ustawienie ciała.....	38
Poruszanie się w skale.....	42
ROZDZIAŁ 2	
Wspinaczka w rysach i kominach.....	50
Rysy w płytach i zacięcia.....	51
Klinowanie palców.....	52
Klinowanie dłoni i stóp.....	54
Wspinanie się w rysie.....	55
Klinowanie pięści.....	57
Rysy o nietypowych rozmiarach.....	57
Przerysy.....	62
Ciasne kominy.....	67
Kominy.....	68

ROZDZIAŁ 3

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

ROZDZIAŁ 4

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

ROZDZIAŁ 5

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

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

ROZDZIAŁ 6

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

ROZDZIAŁ 7

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

ROZDZIAŁ 8

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

ROZDZIAŁ 9

Wspinaczka tradycyjna - prowadzenie z asekuracją z kostek i friendów.....	214
Niebezpieczeństwa.....	216

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

ROZDZIAŁ 10

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

ROZDZIAŁ 11

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

ROZDZIAŁ 12

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

ROZDZIAŁ 13

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

Siła i wytrzymałość.....	304
Siła we wspinaczce.....	306
Równowaga.....	308
Trening mentalny.....	308
Nawodnienie i odżywianie.....	309
Wypoczynek.....	309
ROZDZIAŁ 14	
Autoratownictwo - unikanie i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych.....	314
Szkolenie z autoratownictwa i pierwszej pomocy.....	316
Sprzęt do autoratownictwa.....	318
Węzły zaciskowe.....	318
Węzły dające się rozwiązać pod obciążeniem.....	319
Podchodzenie po linie.....	322
Wspinaczka po linie za pomocą karabinków, pętli z taśmy i repsznura.....	322
Uwalnianie się od asekuracji.....	328
Następny krok.....	333
Podciąganie partnera na linie.....	336
Zjazd przez węzeł łączący dwie liny.....	341
Zjazd na linie z rannym partnerem.....	342
Dodatek A.....	346
Dodatek B.....	349
Słowniczek.....	351
Indeks.....	358
O autorach.....	364