

## Jaki właściwie sens ma wspinanie?

---

**W człowieku jest coś takiego, co każe mu wejść tam, gdzie tylko się da. Jeżeli dołożysz do tego przyjemność z okupionego wysiłkiem ruchu, możliwość przełamywania własnych słabości i satysfakcję z osiągniętego celu to otrzymasz odpowiedź, dlaczego warto się wspiąć. Bo wspiąć się jest przyjemnie...**

Bo wspiąć się jest przyjemnie - z przyjaciółmi, bądź też na zajęciach, które organizuje **szkoła wspinania**. Nieważne czy Twoim celem jest dwumetrowy kamień, sztuczna ścianka na sali gimnastycznej, gigantyczny sopel lodu, czy wieśset metrowa skalna zerwa - wspinasz się, bo lubisz. Innych powodów może być wiele i każdy ma swoje. Ale trzeba to lubić...

Stoisz przed pionową skalną ścianą, jesteś już rozgrzany i skoncentrowany, śledzisz uważnie przebieg drogi, którą za chwilę będziesz się wspiąć. Wypatrujesz chwytów, stopni dla oparcia butków. Wyobrażasz sobie sekwencje ruchów jakie za moment wykonasz. Jeszcze tylko sięgasz do woreczka z magnezją, aby osuszyć czubki palców, strzepujesz dłonie, rozluźniając mięśnie i dotykasz pierwszych chwytów na skale. A potem wszystko idzie płynnie i z gracją - prawdziwa **szkoła wspinania**.

Wspinasz się szybko, sprawnie wykonując kolejne przechwyty, sięgając coraz wyżej, a Twoje stopy ledwo muskając skałę czubkami butów, pną się po niewielkich występkach skalnych. Jesteś skoncentrowany, nie ma nic oprócz kawałka skały nad Tobą, a planowanie przyszłości ogranicza się do tych kilku ruchów całego ciała, dzięki którym znajdziesz się wyżej. Właśnie jesteś tuż pod najtrudniejszym miejscem Twojej wspinaczki, chwila zastanowienia, ale nie za długo, żeby nie stracić zbyt dużo sił. Ruszasz zdecydowanie, jeszcze dwa trudne przechwyty; przedramiona napięte jak struna nie pozwalają palcom puścić kluczowych, małych chwytów. Już jesteś powyżej tego miejsca, jeszcze dwa łatwe ruchy i jest - górne stanowisko asekuracyjne. Z radością krzyczysz do asekurującego kolegi "blok", a chwilę później stoisz znowu pod ścianą zmęczony, ale cholernie zadowolony. Udało się! - właśnie wspiąłeś się po pionowej skalnej ścianie.

Tak może wyglądać Twój wolny dzień spędzony w skałkach lub na sztucznej ścianie. Możesz się wspiąć i mieć z tego wielką frajdę. Jak zacząć? Na początek nie potrzeba wiele - dobre chęci, no i może butki wspinaczkowe. Nabędziesz je w każdym sklepie ze sprzętem górskim. Tak wyposażony możesz udać się na sztuczną ściankę, gdzie spróbujesz wspinaczki. Żeby zobaczyć jak to jest wystarczy mała próba na fragmencie ścianki nie wyższym niż 3 metry. Nie musisz nic wiedzieć jeszcze o linie, uprząży i asekuracji. W razie upadku spadniesz na gruby materac. Poproś kogoś bardziej doświadczonego, aby pokazał Ci podstawowe zasady pracy rąk i nóg. Zresztą na komercyjnych ściankach wspinaczkowych możesz skorzystać z porad instruktora. Ważne żebyś nie zaczynał od trudnych wyzwań, nie łąpał małych chwytów i nie przejmował się, że stali bywalcy wyczyniają cuda tańcząc na ścianie lub suficie jakby nie działała na nich grawitacja. Ty też tak będziesz mógł, ale nie od razu.

Jeżeli po kilku udanych próbach wspinania w skali mikro chciałbyś spróbować sił na większej ścianie, koniecznie poproś o pomoc kogoś doświadczonego, kto założy ci uprząż i bezpiecznie zaasekuruje. Tutaj nie ma miejsca na naukę na własnych błędach - dobrą ofertę szkoleniową posiada na przykład [Szkoła Wspinania GRIT...](#)

Inna możliwość zasmakowania wspinaczki to wyjazd w skałki, bądź też w góry. Jeżeli np. interesuje Cię turystyka górską, masz już za sobą wiele szlaków, chciałbyś spróbować nowego wyzwania, możesz spróbować wspinaczki skalną ścianą lub granią prowadzącą na górski szczyt. Zresztą aby tylko spróbować nie musisz mieć żadnego doświadczenia. Wystarczy skorzystać z usług przewodnika który wybierze odpowiednią do Twoich możliwości drogę, wyposaży w sprzęt i zadba o asekurację. Tobie pozostanie tylko zmaganie ze skałą i radość z udanej wspinaczki.

Jakkolwiek nie zacząłbyś swojej przygody ze wspinaczką, jedno jest pewne, jeżeli Ci się spodoba będziesz musiał doskonalić swoje umiejętności, zdobywać wiedzę i doświadczenie, aby móc wspiąć się coraz trudniejszymi

drogami, robić to bezpiecznie i samodzielnie. Podstaw asekuracji, dla własnego dobra, powinieneś nauczyć się od zawodowców – instruktorów wspinaczki lub przewodników (odpowiedni adres to porządna **szkoła wspinania**). Później będziesz mógł samodzielnie rozwijać swoją wspinaczkową karierę w kierunku, jaki uznasz dla siebie za interesujący. Może zostaniesz mistrzem ścianki wspinaczkowej lub skalnej ściany, może zainteresuje Cię wspinaczka wielkimi ścianami alpejskimi, a może ulubionym Twoim zajęciem będzie pokonywanie gigantycznych lodowych sopli. A może będziesz spędzał cudowne weekendy w słonecznych skałkach w towarzystwie przyjaciół ciesząc się pokonaniem kilku średnio trudnych dróg i aktywnie spędzonym czasem. To Twój wybór... Wspinanie jest dla każdego!

-----

Szkoła Wspinania GRIT oferuje szkolenia, wyjazdy i treningi wspinaczkowe - odwiedź naszą stronę:  
<http://www.grit.one.pl...>

-----

Ten artykuł pochodzi z serwisu [Artykularnia.pl](http://artykularnia.pl) - źródła darmowych artykułów do przedruku!

---

Autor: gritter

Przedruk ze strony:

[http://rekreacja-i-sport.artykularnia.pl/sporty-ekstremalne/jaki-wlasciwie-sens-ma-wspinanie\\_93.html](http://rekreacja-i-sport.artykularnia.pl/sporty-ekstremalne/jaki-wlasciwie-sens-ma-wspinanie_93.html)

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)