



ŠPORTNI PLEZALEC

Literatura za izpit 2023

Planinska zveza Slovenije
Komisija za športno plezanje

ZGODOVINA PLEZANJA

Plezanje se je v svetovni zgodovini razvilo organsko in počasi, kot **trening rutina** in ob boku višjim ciljem, ki jih je predstavljal **alpinizem**. Začetke le-tega beležimo v čas osvajanja Alp konec 19. stoletja, kasneje pa se je preselil v Himalajo in druge visoke gore po svetu. Ni presenetljivo, da so prvi močni plezalski narodi izstopali tudi alpinistično.

Prve resne poskuse plezanja po strmih stenah tako opazimo konec 19. stoletja v **angleškem Lake Districtu**, v podobnem času pa so v **nemškem Elbsandsteinu** plezali na stolpe iz peščenjaka ob reki Labi. Pomemben center plezanja so bili tudi **italijanski Dolomiti**, kjer so razvoj vlekli nemški, avstrijski in italijanski alpinisti, ki so se tam pripravljali na osvajanje alpskih severnih sten. Tudi balvansko plezanje ima korenine skoraj tako stare kot prosto plezanje, saj so alpinisti bolderirali že v poznem 19. stoletju. Najbolj znan zgodovinski center je **francoski Fontainebleau**.

Oprema je bila v začetnem obdobju zelo preprosta. Plezalci so bili z vrvjo zavezani okrog pasu in tudi varovali so se čez telo. Padci niso bili zaželeni. Probleme na začetku smeri so neredko reševali z takrat legalnim manevrom, »štuporamo«, ko so si celo po trije plezalci splezali na rame. Vseeno je razvoj napredoval in plezalci so osvajali vse bolj zahtevne stene, pri čemer so se čez najtežje dele **potegnili s pomočjo klinov in lestvic**. V teh zgodnjih časih tehnično plezanje, oziroma uporaba opreme za napredovanje, ni bilo tako sporno. Še bolj kot v Evropi je bilo to značilno v ZDA, kjer se je po 2. svetovni vojni ustvaril nov epicenter plezanja v **Yosemitu**. V tem obdobju, okrog leta 1960, so tako tehnično preplezali Half Dome in El Capitan, z veliko zabitimi klini, svedrovci in bivakiranjem v steni. Pustolovščine plezalcev so postale tudi medijsko odmevne. Na drugi strani Atlantika, v Angliji, so plezalci začeli razvijati bolj čist pristop k plezanju z **odstranljivimi varovali**, kot so zatiči (in kasneje metulji), ki mu danes rečemo tradicionalno plezanje. Ta stil so hitro posvojili v ZDA in sčasoma začeli smeri plezati tudi prosto.

Na evropskem kontinentu je po vojni še vedno prevladovalo tehnično plezanje z vlečenjem po opremi, ki je težavnost prignalo v popolnoma gladke stene. Smerem so rekli kar **directissime**. To je sprožilo upor bolj purističnih plezalcev, katerih glavni glasnik je bil Reinhold Messner, ki je s člankom »Umor nemogočega« kritiziral pretirano uporabo opreme. Seveda so mnogi plezalci poskušali smeri plezati tudi čim bolj prosto, kar je prineslo novo revolucijo, ki je sčasoma svetu predstavila prosto in športno plezanje. Ključna pri tem je bila **nova boljša oprema**, ki je močno dvignila varnost in je omogočala tudi daljše padce.

Na eni strani se je revolucija zgodila pod taktirko Francozov v Saussoisu in Verdonu, kjer so začeli izbrane kline betoniirati in jih uporabljati **zgolj za varovanje**. Nekako sočasno s tem je v nemški Frankenjuri začel legendarni Kurt Albert pod steno risati znamenite »rdeče pike« pod smeri, katere je uspel splezati povsem prosto. Poleg **fiksne opreme**, kjer so betonirane kline kmalu nadomestili **namensko zavrtni svedrovci**, je športno plezanje prineslo še nekaj, na začetku zelo spornih novosti: **opremljanje z vrha stene** in **študiranje smeri**. Pred tem je moral plezalec za vsak vzpon štartati na tleh, opremo nameščati sproti in če je želel smer splezati prosto, je moral ob padcu tudi takoj nazaj na tla in začeti znova. Predvsem v ZDA so se nad novim pristopom študiranja smeri močno zmrdovali in ga posmehljivo označili za »French free« in »hangdogging«, a kmalu je bilo jasno, da zgolj športno plezanje prinaša nov dvig v težavnosti. Stil je na najbolj plodna tla padel v **Franciji in Nemčiji**, kjer so se začeli pojavljati prvi pravi specialisti za športno plezanje, ki so tudi pristop k treningu dvignili na nov nivo.

K skokovitemu napredku je veliko prispevala tudi nova, moderna oprema, kot so bile **mehke plezalke z lepljivo gumo**, vse tanjše **najlonske vrvi**, **akumulatorski vrtalniki**, pa tudi **umetne plezalne stene** in veliki **preboji v treniranju**. V čas konec 80-ih beležimo nastanek prvega »moonboarda«, trening deske in »kampus«. Plezanje je bilo kot atraktivno, estetski šport vse bolj privlačno tudi za laično javnost, posebej ko so na to temo posneli nekaj spektakularnih filmov. Tako smo dobili prve prave **plezalne zvezde**. Kmalu so se pojavile prve osmice v skali, z njimi pa mali centri plezanja, kjer so se nahajale, kot je bil francoski Buoux. Moderni specialisti, kot so bili Francoz Patrick Edlinger, Angleža Ben Moon in Jerry Moffatt ter Nemca Wolfgang Gullich in Alex Huber so težavnost prignali v prve devetke in naprej, izstopala pa so tudi nekatera dekleta kot je Lynn Hill. Najboljši plezalci so začeli trenirati že zelo mladi, skoraj izključno kot športni plezalci. Med bolj izpostavljene v novem tisočletju sodita npr. Chris Sharma in Adam Ondra, ki je preplezal trenutno najtežjo smer na svet, Silence 9c na Norveškem. Konec 80-ih se je populariziralo tudi **tekmovanje**, sprva s tekmami v skali, kasneje pa na umetnih stenah in v dvoranah, ki je že kmalu postalo organiziran svetovni pokal in svetovna prvenstva ter nenazadnje leta 2020/21 tudi **olimpijski šport**.

SLOVENSKA ZGODOVINA

Začetniki plezanja pri nas so bili seveda **alpinisti**. Silvo Karo, Janez Jeglič - Johan, Franček Knez in mnogi njihovi predhodniki od Jože Čopa naprej, so resda plezali prve mejnike pri nas, vendar je bilo plezanje takrat predvsem v domeni alpinizma. Za uradni začetek športnega plezanja tako štejemo **obisk Iztoka Tomazina in Boruta Berganta leta 1978 v ZDA**, kjer sta spoznala nov pristop k plezanju. Naslednje leto sta k nam prišla Američana, Earl Wiggins in Ajax Greene in **v Dovžanovi soteski** so prosto splezali prve klasike: Levo in Ta težko, 6b. Zatem so začeli plezalci prosto ponavljati smeri v naših hribih, nizkih stenah in predvsem v hrvaški **Paklenici in Ospu**, kjer je postal glavni izziv **prosto splezati do takrat tehnično opremljene smeri**. Med priljubljena plezališča so sodile tudi nižje stene, kot je bil Črni Kal ali Turnc pri Ljubljani.

Vse to nam je prineslo naša prva **specialista za športno plezanje - Tadeja Slabeta in Sreča Rehbergerja**. Postala sta izjemen tandem, celo v svetovnem merilu. Pri nas sta plezala prve sedmice in prve osmice. Razvila so se nova, težka plezališča kot je Mišja peč, Bohinjska Bela, Vipavska Bela, Pod Skalco v Bohinju in Kotečnik. Leta 1988 se je v Ospu zgodilo državno - jugoslovansko prvenstvo, ki je bila **naša prva plezalna tekma**. Trajalo je tri dni, na naravnih smereh. V naravni skali se je odvijalo še nekaj tekmovanj, potem pa so se ta preselila na umetne stene.

Dobili smo tudi veliko novih, odličnih skalnih plezalcev, kot je **Marko Lukič**, ki je v ZDA splezal takrat najtežjo smer tam, Just do it 8c+, posebej pa je potrebno izpostaviti **neutrudne opremljevalce** kot so Vili Guček, Albin Simonič, Betka Galičič ali Marko Fabčič, ki so skrbeli za razvoj naše »skalne infrastrukture«. Tako se je v 90ih pri nas pojavilo kar lepo število športno navrtanih plezališč. Športno plezanje pa se je razvijalo tudi **organizacijsko**. Dobili smo Komisijo za športno plezanje (KŠP), kategorizacije, plezalni vodnik, tekmo svetovnega pokala, izobraževanja in prve trenerje ter umetne stene. Ogromno zaslug za vse naštetu pri nas ima **Tomo Česen**, strokovni sodelavec Komisije za športno plezanje pri Planinski zvezi Slovenije (KŠP pri PZS).

V 90-ih smo preostali svet »ujeli« tudi po ocenah. Leta 1990 je Rehberger splezal »nemogočo« plato **Boj za užitek** (8b+) v Bohinjski beli, ki je na prvo ponovitev čakala 19 let in je morda celo naša prva 8c. Leta 1992 je potem Slabetu uspel vzpon v njegovi **Za staro kolo in majhnega psa**, 8c+. Tisti čas je bila to med tremi najtežjimi smermi na svetu.

Konec 90-ih je na sceno stopila **Martina Čufar**, ki je postala prva naša izstopajoča tekmovalka, tudi s preplezano smerjo 8c (Vizija) in naslovom svetovne prvakinja. Sprožila je trend naših izjemnih tekmovalk in v naslednjih letih so ji sledile **Natalija Gros, Maja Vidmar in Mina Markovič**, ki se je v zgodovino zapisala kot ena najspešnejših tekmovalk na svetu in prva Slovenka s preplezano 9a. Danes so aktivne vrhunske tekmovalke **Mia Krampl, Lučka Rakovec** in seveda **Janja Garnbret**. Janja je na OI Tokyo 2020 postala prva olimpijska prvakinja in je nedvomno najboljša športna plezalka vseh časov, kar dokazuje njena komaj verjetna statistika: 6 naslovov svetovne prvakinja, 31 posamičnih zmag v svetovnem pokalu in 9 skupnih zmag v svetovnem pokalu zgolj do leta 2021.

Pri moških je prvemu vzpon v 9a uspel **Juretu Golobu**, ki je leta 2001, skoraj 10 let po naši prvi 8c+, splezal Martina Krpana v Mišji peči. V istem plezališču je dve leti kasneje odmeven vzpon uspel tudi **Urošu Perku**, ki je povezal Sanjski par Extension z isto oceno. Med vidne mlade plezalce v svetovnem merilu moramo prišteti tudi **Domna Škofica**, skupnega zmagovalca svetovnega pokala v težavnosti 2016 in prvega Slovenca s preplezano 9b; **Jerneja Krudra**, skupnega zmagovalca svetovnega pokala v balvanskem plezanju s preplezano DWS smerjo Es Pontas (9a); ter **Urha Čehovina**, ki je že leta 2007 preplezal balvanski problem The End Fb 8C, ki je tisti čas sodil med težje na svetu. Medalje na svetovnih prvenstvih so osvojili: Jernej Kruder 2. v balvanih, Luka Potočar 2. v težavnosti in Gregor Vezonik 3. v balvanih.

ORGANIZIRANOST ŠPORTNEGA PLEZANJA

Ker je bilo športno plezanje že od nekdaj del alpinizma, je v začetnem obdobju sodilo pod mednarodno alpinistično zvezo **UIAA** (*Union Internationale des Associations d'Alpinisme*), ki je bila ustanovljena že leta 1932 in je povezovala zveze iz različnih držav. Še danes ima, posebej v skalnem plezanju precej pomena in vpliva, ne glede na to, da se je leta 2007 ustanovila zveza **IFSC** (*International Federation of Sport Climbing*), ki pa je dejansko usmerjena pretežno v tekmovanja, njihovo regulacijo in marketing. Trenutno so uradne discipline štiri: **težavnostno plezanje**, kjer je treba varovan z vrvoj splezati čim višje v smeri; **balvansko plezanje**, kjer je treba čim hitreje rešiti čim več balvanskih problemov, ter **hitrostno plezanje**, ki je nekakšen šprint v steni po vedno enaki smeri. V disciplino **kombinacija** se štejejo rezultati vseh treh osnovnih disciplin.

Na državni ravni pri nas te delitve ni - v obeh vlogah nastopa **Planinska zveza Slovenije**, ki pa ima za športno plezanje od leta 1994 ustanovljeno **Komisijo za športno plezanje** (kratica KŠP). KŠP se ukvarja pretežno z izvedbo vseh tekmovanj, vodenjem reprezentanc in strokovnim usposabljanjem ter podeljevanjem ustreznih športno plezalnih nazivov. Najvišji organ KŠP je Zbor KŠP (skupščina članov), njena izvršna organa pa sta Izvršni odbor KŠP in načelnik KŠP. KŠP pri skrbi za naravna plezališča sodeluje s **Skladom slovenskih plezališč** (znan tudi pod imenom Projekt O.S.P.), ki je neprofitna iniciativa, ki v svoje delovanje vključuje celotno plezalno skupnost.

PZS je seveda zveza, ki jo sestavljajo **društva in klubi** iz vse Slovenije. To so lahko večja **planinska društva**, ki imajo v svojem ustroju posebne alpinistične in športno-plezalne **sekcije**, lahko pa gre za manjša društva, ki so specializirana zgolj za plezanje. Ta društva so glavni operativni del plezalske infrastrukture in izvajajo vadbe, tečaje, izlete, predavanja, druženja in podobno. KŠP je komisija, ki v okviru PZS skrbi za aktivnosti in razvoj športnega plezanja v Sloveniji kot tekmovalne športne panoge in kot rekreativne dejavnosti.

Športno plezanje trenutno pozna sledeče športne nazive: tečajnik, po opravljenem začetnem tečaju postane plezalec **pripravnik**, ki je pogoj za pridobitev naziva **športni plezalec**. Strokovna naziva v športnem plezanju sta **vaditelj** športnega plezanja in **trenner** športnega plezanja. Za plezanje večraztežajnih smeri je trenutno potrebno opraviti tečaj v alpinistični šoli, KŠP pa v letu 2022 načrtuje izvedbo samostojnega tečaja za večraztežajno športno plezanje. KŠP usposablja kader tudi za specializirane strokovne licence: sodnike športnega plezanja, opremljevalce smeri v naravnih plezališčih in postavljavce smeri na umetnih stenah.

KAJ JE PROSTO PLEZANJE?

Prosto plezanje pomeni vzpon v smeri zgolj z uporabo svojega telesa (pretežno rok in nog) ter naravnih razčlemb in potencialno drugih naravnih elementov, kot je drevesno deblo ali korenina. To pa lahko počnemo na različne načine.

Najbolj naravno prosto plezanje je brez vsakršne opreme in varovanja (z izjemo plezalnih čevljev in magnezija). V tem primeru gre lahko za **prosto soliranje**, ki je pri dolgih smereh ob padcu seveda smrtno nevarno, ali pa **soliranje nad globoko vodo** (DWS – »deep water solo«), kjer nam padec ublaži voda. Vendarle pa bomo večinoma v plezanje vključili tudi neko obliko varovanja. Najmanj varovanja, zgolj blazine (krešpedi) pod steno in roke soplezalcev, je pri **balvanskem plezanju** (oziroma bolderiranju). Ti problemi so običajno zelo intenzivni in kratki, ni pa to povsem nujno, saj se bolderiranje na **visokih problemih** (»highball«) po karakterju in nevarnosti že zelo približa prostemu soliranju smeri.

Najbolj klasično prosto plezanje poteka v krajših plezalnih smereh, dolgih pol raztežaja (oziroma polovico dolžine vrvi), kar je najpogostejše okrog 20-30 metrov. Če so smeri opremljene s svedrovci (katere se uporablja le za varovanje), gre za **športno plezanje**, ki je najbolj priljubljeno, dostopno in dosega največje težavnosti v plezanju. To pa je zato, ker je njegova glavna značilnost visoka stopnja varnosti, kar nam omogoča, da se lahko brez skrbi osredotočimo zgolj na plezanje smeri.

Obstajajo pa tudi smeri brez svedrovcev, kjer je treba varovanje v obliki zatičev (jebic), metuljev (frendov) in podobne odstranljive opreme nameščati sproti. Plezanje je športnemu zelo podobno, vendarle pa je nekoliko bolj defenzivno in padci manj zaželeni, imenuje pa se **tradicionalno plezanje** (trad). Pri nas je dokaj redko (saj ni dovolj primerne skale). Najpogostejše se ga prakticira na Otoku in v ZDA.

Niso pa vse smeri dolge le pol raztežaja. Nekatere potekajo v zelo **visokih stenah** (»big wall«). Te smeri se pleza v navezi dveh ali več plezalcev **večraztežajno**. Če so smeri že opremljene, je plezanje lahko športno (zasledili boste tudi izraz »plaisir«), če je varovanja malo manj ali je manj sigurno, pa je plezanje bolj hribovsko in s tem že bližje alpinizmu. Za ta način plezanja je potrebno veliko dodatnih znanj.

PLEZALIŠČE IN PLEZALNA SMER

Plezališča so družbeno pomemben športni objekt v naravi in imajo praktično povsod po svetu **prost in neplačljiv dostop** za uporabnike. Kot je to po eni strani dobro, pa za plezalca pomeni tudi toliko večjo odgovornost: najprej **za lastno varnost** in takoj zatem za **varnost ostalih** in za svoje **obnašanje in spoštovanje pravil in etičnega kodeksa**. Za razliko od dvorane, kjer v zameno za vstopnino dobimo vzdrževane, preverjene smeri in že nameščeno opremo ter inštruktorje in druge zaposlene, za plezališče morda ne skrbi nihče ali pa je to zelo stihijsko. To se najprej lahko pozna na **kvaliteti opreme**, ki v naravi hitreje propada. Prav tako za razliko od dvoran ni zanesljiva niti **kvaliteta skale**. Grifi in stopi se lahko odkrušijo, tudi če so bili pred tem več deset let trdni. Odkrušijo se lahko tudi večji skalni bloki, ali pa drobir sprožijo živali nad steno. Zato je **čelada** za razliko od centrov zelo priporočljiv kos opreme - za otroke pa celo obvezen. Naslednja stvar je **dolžina smeri**. V dvoranih se ta neredko konča pri okrog 15-20 metrih, v skali pa so tudi enoraztežajne smeri lahko dolge 40 in več metrov. Potrebno je biti previden, ko plezamo dolge smeri, imeti na koncu vrvi vozel in pozornega varovalca, saj tudi plezalnemu vodniku ne gre 100% zaupati glede navedenih podatkov. Smeri v naravi so tudi **drugače navrtane**. Če so v centrih svedrovci postavljeni enakomerno, na 1 meter, je to v skali zelo različno. Smeri so tudi nasploh precej drugačne, saj jih je ustvarila narava in ne človek (on je le izbral linijo). Za razliko od dvorane so smeri lahko zelo **neenakomerne**, gibi morda niso tako logični. Detajli (pa tudi počitki) so lahko zelo izraziti, česar v centrih ne boste nikoli srečali. Plezališča v naravi so različna. Nekatera so dejansko lahko urejena skoraj tako kot dvorane, druga pa so lahko divja, nevarna ali zapuščena. Potrebno je biti dovolj izkušen, da poznate razlike, prilagodite stil in plezate znotraj svojih zmožnosti (ki niso le fizične). In kje so potem še različni tipi skale, varovanje na **nevarnem vstopu**, potencialno **prevezovanje** na vrhu, dolgi in naporni **dostopi** in različne **vremenske razmere** (od vročine do mraza in dežja), ki v naravi krojijo vaše plezanje. Skala je lahko mokra, zlizana ali pa boleče ostra. Nenazadnje so tu tudi druga **živa bitja** - nekatera ščitimo, spet druga pa so lahko nevarna ali zgolj moteča (komarji, klopi in kače).

Vsako plezalno smer mora nekdo ustvariti in tem herojem pravimo **opremljevalci** ali vrtalci. Običajno je to zelo zanimivo, vznemirljivo, kreativno, pa tudi nevarno in težaško delo, za katero rabite mnogo več znanja kot le za plezanje. V običajnem športno-plezalnem vrtcu je posamezna enota, s katero se ukvarjamo, **plezalna smer**. Smer ima svojo določeno **linijo v skali, varovalno opremo (svedrovce) in vrh s sidriščem**. Smer je lahko samostojna linija, lahko pa gre za varianto, če si velik del gibov deli s kakšno drugo smerjo in je drugačen le njen štart ali zaključek. Priljubljene so tudi kombinacije dveh ali več smeri. Smer ima lahko vmesno sidrišče in je torej sestavljena iz dveh delov. Prvi je skoraj vedno precej lažji in se ga lahko pleza samostojno, drugi del pa je njegov podaljšek, v katerem vzpon velja le, če splezamo povezano oba dela, brez da bi se vmes na sidrišču spočili na opremi. Če na sidrišču počivamo, pomeni, da plezamo **večraztežajke**, pri katerih vsak raztežaj plezamo posebej, z vmesnimi postanki. Sidrišče je lahko tudi na začetku smeri, če gre za nevarni vstop ali pa če je začetek smeri nekje na visoki polici sredi stene.

Od štarta do vrha poteka linija smeri, ki je lahko precej bolj nejasna in stvar mnogih pravil. Načeloma **sledi liniji svedrovcev** in dokler le-te lahko dosežemo nekako velja, da smo še vedno v območju smeri. Ni pa to nujno, posebej če pri tem zaidemo v drugo, sosednjo smer, ki je navrtana zelo blizu, ali če so določeni oprimki preprosto prepovedani. Takšne **eliminacije** so bile pogostejše včasih, ko so se na steno risale tudi omejevalne črte, danes pa se tej praksi izogibamo. Če želite kakšne nejasne smeri plezati striktno po pravilih, boste verjetno za to morali vprašati kakšnega lokalnega plezalca. Če ne, pa jih splezajte po želji - pomembno je samo, da ste pošteni in jasni glede tega, kako ste nekaj splezali. Včasih imajo smeri s posebnimi omejitvami tudi drugačno oceno.

Ko je smer narejena, postane **projekt**, ki je **odprt** (in ga lahko pleza vsak) ali pa **zaprt** in označen z **rdečo pentljo** (ki lahko pomeni tudi, da smer še ni dokončana ali očiščena ali pa je zaprta iz drugih razlogov, na primer gnezda). Takih smeri nikoli ne plezamo. Opremljevalec ima pravico do **prvega vzpona** (seveda v doglednem času), smeri pa da tudi ime. Ko je prvi vzpon opravljen, se predlaga tudi ocena smeri. Pri težjih smereh je precej cenjena tudi **prva ponovitev**, ki potrdi ali spremeni oceno, to pa kasneje sooblikujejo tudi vse ostale ponovitve. Za ocenjevanje poznamo več različnih lestvic. V Sloveniji večinoma uporabljamo francosko lestvico ter občasno (bolj v hribih) tudi UIAA lestvico. Bolderiranje ima svojo lestvico, ki je zelo podobna francoski.

PLEZALNI VZPON

Uspešen vzpon v smeri pomeni **brez padca, v vodstvu** (oziroma *naprej*) **splezano smer od začetka do vpetega vrha** (sidrišča). Poleg padca pomeni neuspeh tudi kakšnokoli obremenjevanje varovalne opreme, kar vključuje prijemanje ali obremenitev kompleta, stopanje na svedrovce, ter celo to, da vam varovalec z vrvjo zadrži nihaj, če vam odnese noge.

Plezanje na **toprope** (varovanje z vrha) pomeni plezanje, pri katerem je **vrv že napeljana skozi sidrišče** in je pri plezanju vrv vedno nad nami, kar praktično izniči padce in s tem določen psihološki faktor plezanja. Tako plezanje je veliko bolj varno in enostavno za varovanje, vendar potrebujemo nekoga, ki bo vrv napeljal v smer. Topropanje **uradno ne šteje za pravi vzpon**. Za legalni vzpon torej plezamo naprej, **v vodstvu**. Pri tem **varovanje urejamo ali nameščamo sproti** (so pa kompleti lahko že v smeri), kar pomeni tudi možnost padcev, zato mora biti varovanje temu primerno.

Pri plezanju v vodstvu poznamo več vrst vzponov. **Na pogled** (on sight, sajt) je najbolj čist in cenjen vzpon, saj pomeni, da je plezalec smer splezal v prvem poskusu, brez da bi o njej imel kakršnekoli informacije o oprimkih, kombinacijah, detajlih in podobnem. Seveda si smer lahko ogleda s tal (vendar ne, če je v njej ravno drug plezalec). Pri bolderjih vzpon na pogled ne obstaja in se vzpon v prvem poskusu šteje kot flash.

Drugi način po prestižu je **flash**. Podobno kot za vzpon na pogled je treba smer splezati v prvem poskusu, vendar je tukaj dovoljeno imeti kakršnekoli informacije o smeri. To je lahko zelo širok pojem: od tega, da ti nekdo pove, kje je detajl smeri in kje ter kakšni so določeni oprimki, do tega, da ti razloži vse razčlenbe z gibanjem in tehničnimi triki, lahko tudi sproti, ko smer plezaš; do tega da prej opazuješ druge plezalce v smeri ali gledaš videoposnetke z vzponi. Edina predpostavka je, da smeri nisi še nikoli prej poizkusil.

Vsak drug poskus pomeni vzpon z **rdečo piko**. To je lahko drugi poskus po tem, ko si padel na prvem kompletu in potem smer posajtal do vrha, ali pa 50-ti poskus po večmesečnem študiju ter vse vmes.

Na prvi pogled se zdi definicija pravilnega vzpona preprosta in logična, vendar so tudi tu stvari lahko komplicirane. Etika plezalskega vzpona je pogosto siva cona, ki je različna od države do države. Večinoma gre za nepisana pravila, ki naj bi se jih držali vsi, so pa redko pomembna za kaj več kot osebno integriteto plezalca (recimo, če je v igri kategorizacija, sponzorstva in podobne zadeve na višjem nivoju). Kar se tiče povprečnih plezalcev, te stvari niso toliko pomembne, dokler so iskreni do sebe in drugih in je jasno, kako so nek vzpon opravili ter svoje osebne etike ne zlorabljajo. Vendarle pa je tu nekaj dilem in splošno sprejetih pravil glede njih:

- **Je v smeri vrv lahko že vpeta v komplete?** Vedno je lahko vrv že vpeta v prvi komplet in nič več. Siva cona in vaša osebna presoja nastopi, ko bi bilo plezanje brez vpetega drugega kompleta nevarno ali če je prvi komplet očitno navrtan zelo nizko zato, da vrv ne moti plezalca pri prestopanju ali za lažje varovanje.
- **Je dovoljeno prijeti sidrišče?** Načeloma to ni dovoljeno. Lahko pa imate v sidrišču komplet, ki ga vpenjate. Najbolj etično je, da je ta neke normalne dolžine. Sami boste dobro vedeli, kdaj ste si s kompletom sidrišče tako znižali, da ste s tem preskočili gibe, kjer drugi potencialno padajo.
- **Koliko informacij je še sprejemljivih za vzpon na pogled?** Ponovno je strikten odgovor: nič. Če ste manj striktni pa si lahko priznate sajt, četudi na primer poznate karakteristike smeri. Potencialen problem je tudi, če ima npr. smer težav 8a skupne prve tri svedrovce s 6a-jem, ki ste ga že splezali. Puristi vam takega sajta ne bodo priznali, kdo druč pač.
- **Imam lahko v smeri ščitnik za koleno?** Pri težkih smereh je to odvisno od prvega vzpona in tega, kako je bil opravljen. Če ščitnik precej spremeni oceno, bodite dovolj pošteni in povejte, kako ste smer splezali ter si priznajte nižjo oceno.
- **Se lahko pri bolderiranju rahlo dotaknem blazine?** Temu rečemo »dab« in če smo zelo striktni se za priznan vzpon ne smete dotakniti ničesar drugega (razen skale), niti varovalca, niti podrsati po blazini.
- **Lahko uporabim podložen kamen, da dosežem prve oprimke?** Če je jasno, da so določeni oprimki mišljeni za štart, pa jih ne dosežete, si lahko do njih postavite kamen.
- **Lahko pri plezanju ne vpenjam kompletov?** Lahko. Kompleti so v smeri za varnost in če želite tvegati slednjo, jih lahko izpuščate.
- **Si lahko komplete podaljšujem z dolgimi zankami?** Podobno kot pri prejšnji točki, seveda lahko. Poskusite pa to delati z daljšimi najlonskimi zankami in ne z verigami kompletov, ki so lahko nevarne.

VAROVANJE OKOLJA

Smer je lažje urediti v obstoječem plezališču, ko imamo tudi več možnosti pregledovati steno in priti do njenega roba. Nekaj povsem drugega pa je urejanje **deviške stene** oziroma novega plezališča. Pri tem moramo na podlagi izkušenj najprej oceniti, ali je v okolje in skalo sploh vredno posegati z vrtanjem. Nadalje so potrebna vsa **soglasja** lastnikov zemljišč, ki jih bodo plezalci uporabljali ter prav tako ključno soglasje Zavoda RS za varstvo narave, ki pogosto z drugimi strokovnjaki oceni, ali bo plezanje preveč škodljivo za tam živeče vrste. Če vsa soglasja uredimo, moramo pomisliti tudi na **ostalo infrastrukturo**, najmanj na parkirna mesta in dostopno pot. Šele potem se lahko lotimo stene in poskusimo čimbolj sistematično poskrbeti za udobje, varnost in lepe ter logične linije.

Kot smo že povedali, plezališče rabi veliko pogojev in dovoljenj da nastane, a tudi če jih dobi, to ne pomeni, da je naenkrat vse dovoljeno. Še vedno se nahajamo v občutljivi naravi, ki jo želimo ohraniti. Ljudje in živali, ki so si stene in njihova vznožja že davno izbrali za svoje bivališče, so tu doma, vsi drugi - plezalci, pohodniki, kolesarji – pa k njim prihajamo na obisk. **Prebivalci**, ki tu živijo, želijo mir in imajo svoje tradicije in privatno lastnino (ki je pogosto zemlja, na kateri je stena ali dostop do nje), ter tudi normalno življenje, ki ga lahko motimo s hojo po dvoriščih, parkiranjem na dovozih in prekomernim razgrajanjem.

Etični kodeks velja za vse uporabnike plezališč. V današnji dobi, ko je plezanje vse bolj množično, je še toliko bolj pomembno, da etični kodeks ves čas razširjamo in spuštujemo. Biti mora del širše plezalske zavesti, naš vrhovni zakonik, in dolžnost vseh je, da ga upošteva celotna skupnost. Vsak od nas je košček v mozaiku te skupnosti in če se bo le-ta sposobna **samoregulirati**, ne bo potrebe po kaznih, incidentih in zapiranjih plezališč. Ker zoper kršitve etičnega kodeksa ni neposrednih kazni, se morajo plezalci kot uporabniki sten sami zavedati, da s svojim obnašanjem vplivajo na prihodnost plezališča. Najprej to velja za vsakega posameznika, nadalje to obnašanje prenaša na člane svoje skupine, nič pa ni narobe, če na kršitve opozorite tudi druge plezalce. Če opazite koga, ki ne spoštuje pravil, ga na to **vljudno opomnite** in popravite. Pri tem ni potrebe po jezi ali agresiji. Lahko da kršitelj preprosto ne ve, da nekaj ni sprejemljivo in vam je lahko za opozorilo hvaležen. Kot tudi vsi ostali plezalci, ki jih tisti trenutek ni zraven.

Plezališče je treba tudi **vzdrževati**. V Sloveniji **Projekt O.S.P.** (oziroma Sklad plezališč) v sodelovanju s KŠP skrbi za prevrtavanje starih in opremljanje novih smeri; je vezni člen z domačini, občino in naravovarstveniki; obvešča plezalsko skupnost o pomembnih informacijah; opravlja mala vzdrževalna dela (kot je menjava vršnih vponk in vrvi na dostopu); organizira čistilne in druge akcije. Materialni del deloma financira država, sicer pa projekt živi od donacij in podpore plezalne skupnosti.

Etični kodeks v osnovi naslavlja umeščanje plezališč v širši prostor z drugimi uporabniki in omogoča z njimi čim boljše sobivanje. V največji meri se tiče varovanja narave, spoštovanja domačinov in trajnostnega učinka plezanja na prostor na daljši rok.

Ostalim nepisanim pravilom obnašanja v plezališču, ki se tičejo pretežno plezalcev, pa pravimo **medplezalna etika**. Podobno kot etični kodeks, ki je usmerjen navzven k ostalim uporabnikom prostora, medplezalna etika skrbi za to, da so plezališča varen in prijeten prostor za vse obiskovalce in člane plezalne skupnosti. Vsa plezališča niso enaka. Nekatera imajo odlično urejeno infrastrukturo in dovolj prostora, druga so bolj problematična in občutljiva. Obisk plezališča ni enak kot obisk plezalnega centra v mestnem okolju. Vedno se vprašajte, kakšen odtis ali posledice bo imelo vaše obnašanje.

ETIČNI KODEKS

1. **Spoštuj vse omejitve in prepovedi!** Bodi informiran in ozaveščen. Tvoja dolžnost je, da se o njih pozanimaš (preko spleta, plezalnih vodnikov ali info tabel).
2. **Ne škoduj rastlinstvu in živalstvu!** Nekatere smeri so občasno zaprte zaradi gnezdenja ptic. Spoštuj oznake in ne plezaj, ko velja prepoved ter tako pticam pomagaj, da uspešno gnezdiijo in speljejo mladiče. Ne plezaj smeri nad sidrišče.
3. **Parkiraj le na za to določenih mestih.** Avtomobila ne puščaj na dvoriščih, ob cesti, na dovozih, travnikih ali kjerkoli bi lahko oviral dostop domačinom.
4. **Spoštuj privatno lastnino** in ne tavaj med hišami in po dvoriščih. Ne rabutaj pridelkov.
5. **Pri dostopu do stene uporablaj le glavne, uhojene poti**, saj hoja vsevprek povečuje erozijo tal, uničevanje vegetacije in širjenje tujerodnih invazivnih vrst rastlin.
6. **Če se le da, velike potrebe ne opravljaj v naravi.** Če res ne gre drugače, pa svoj izdelek zakoplji v manjšo luknjo - in tega ne počni pod steno ali v bližini poti.
7. **Odpadke odnesi s sabo**, tako kot je navada v gorah. To velja tudi za cigaretne ogorke in olupke sadja. Lahko odneseš tudi druge "pozabljene" odpadke.
8. **Kampiraj le, kjer je to dovoljeno.**
9. **Ne kuri ognja v naravi!** Sledi filozofiji, da za sabo ne puščaš sledov in imaš s svojo prisotnostjo minimalen učinek.
10. **Spoštuj lokalne navade in ne povzročaj nepotrebnega hrupa.** V vasi se sliši vse, kar se dogaja v steni, saj so mnoge stene kot velik amfiteater. Poskusi omejiti dretje, razgrajanje in prenosne zvočnike na minimum. Zadnje je bolje kar pustiti doma.
11. **Ohranjaj in krepí dobre vezi z domačini.** K temu sodi pozdrav, vljudnost in morebiten nakup lokalnih pridelkov, ki so itak boljši kot v trgovini.
12. **Ne opremljaj novih plezališč in/ali smeri brez ustreznega soglasja in dovoljenja** - pozanimaj se pri skrbniku ali inštitucijah. Če si opremljevalec, poskrbi za ustrezne dogovore in dovoljenja, v obstoječem plezališču pa za primerno izvedbo del in varnost sebe in ostalih.
13. **Ne spreminjaj obstoječih smeri** s kitanjem ali klesanjem grifov. Ne poškoduj skalnatih sten in drugih objektov.
14. **Skrbi za pozitivno podobo plezalcev navzven.** Bodi ozaveščen in okolju prijazen. Bodi aktiven pri samoregulaciji skupnosti in zapri problematične smeri (na primer, če najdeš gnezdo) ter to, če je možno, sporoči skrbniku plezališča.
15. **Opremljevalci smeri** in skrbniki plezališč imajo še veliko dodatnih usmeritev in navodil, da so plezališča urejena varno, sonaravno in dolgoročno vzdržno.

MEDPLEZALNA ETIKA

1. Obisk plezališča in obnašanje prilagodi okoliščinam in drugim ljudem (tudi neplezalcem). Tudi v plezališču bodi vljuden. Vprašaj, preden greš v smer, če je nekdo že pod njo.
2. Imej svoj nahrbtnik in robo kompaktno, na enem mestu.
3. Bodi potrpežljiv in strpen do drugih plezalcev. Če je v plezališču gneča, je gneča za vse. Spoštuj drugačne plezalce: otroke, starejše, začetnike. To, da si boljši, ti ne daje več pravic.
4. Ne vrivaj se in ne priganjaj ljudi, ki plezajo. Ne plezaj naprej za nekom, ki pleza na top rope. Tudi prehitevanje naveze v večraztežajkah je sporno, če ni dogovorjeno.
5. Ne zasedi ene smeri za dlje časa. Če jo dolgo študiraš, pa omogoči tudi ostalim, da jo plezajo med tvojimi poskusi.
6. Ko potegneš vrv iz smeri ali če se ti kaj odkruši, glasno opozori ostale.
7. Ne plezaj zaprtih projektov in smeri, ki so označene z rdečim trakom.
8. Spoštuj stil plezanja na območju (npr. če je prepovedan magnezij, če se lahko pleza le z vozli ali trad opremo ali druge lokalne omejitve...). Ne plezaj mokrih smeri z občutljivo skalo (peščenjak, lehnjakaste gobice...).
9. Riši čim manj črtic z magnezijem in jih za sabo pobriši. Ne plezaj z blatnimi čevlji.
10. Ne kradi ali prestavlja kompletov, ki so že v smeri. Zamenjaj staro opremo in jo pusti pod steno.
11. O poškodovani opremi obvesti skrbnika. Podpiraj lokalne iniciative za vzdrževanje in razvoj plezališča. V Sloveniji je to Projekt O.S.P.
12. Obvladaj svojega psa. Če to ni možno, ga ne vozi v plezališče. Poskrbi, da ima dovolj za jesti in piti. Naj tvoj pes ne nadleguje drugih obiskovalcev, ki tega ne želijo in naj ne preganja divjih živali.
13. Prav tako je tvoj otrok izključno tvoja odgovornost, še posebej njegova varnost.
14. V primeru nesreče pokliči reševalce in pomagaj po najboljših močeh.
15. Če vodiš turiste ali večje organizirane skupine, se primerno organiziraj, obvesti skupnost, izberi primerne sektorje, drži skupino na kupu in še bolj pazi na hrup in varnost. Vodja skupine je odgovoren za skupino. Prispevaj del prihodkov vzdrževanju plezališča in podpiraj lokalno ekonomijo. Spoštuj ostale plezalce in jim omogoči plezanje. Za top rope (varovanje z vrha) uporablja svojo matičarko ali dva nasprotno obrnjena kompleta.

OSEBNA OPREMA: PLEZALNI PAS in PLEZALKE

Danes je osebna oprema za športno plezanje zelo specializirana in predvsem varna. Predpogoja za to pa sta, da ob nakupu izberemo ustrezno testirano in certificirano opremo **z CE in UIAA oznakami**, ter da svojo osebno opremo **primerno vzdržujemo in pravočasno zamenjamo**. Skrb za opremo ji močno podaljša življenjsko dobo, ki pa kljub temu ni neomejena. Poškodovano opremo je potrebno takoj zamenjati. Vsak kos opreme je potrebno poznati in ga uporabljati tudi s skladu z navodili.

Plezalni pas je poleg plezalk prvi kos opreme, ki si ga kupi plezalec in tudi pri njem poleg funkcionalnosti iščemo vsaj nekaj udobja. Poznamo **enojni in dvojni pas**. Zadnji vsebuje tudi prsni del in ga ne rabite, razen če ste 6-letni otrok ali če plezate z 10-kilskim nahrbtnikom. Nadalje je pas lahko **nastavljiv**, kar lahko pomeni, da ga v pasnem delu lahko zategujete v obe strani in pa predvsem, da ima nastavljivi nožni zanki. To je redko, a potencialno uporabno, npr. v hribih in okoljih, kjer imate enkrat na sebi tesne pajkice, drugič kavbojke in tretjič še bolj debele alpinistične hlače. Ko kupujete pas, izberite tak model, ki je **udoben**, se vam zategnjen nekoliko nad boki **lepo prilega** in predvsem **ne omeji vašega gibanja**. Ob prevelikem pasu vas ob padcu lahko obrne na glavo. Obstajajo tudi posebej prirejeni modeli za ženske. Najpomembnejša stvar pri plezalnem pasu je, da je **pravilno zapet**. Za to obstaja več načinov, pri vseh pa mora pašček za zategovanje **povratno nazaj skozi zaponko**. Moderni modeli imajo ta sistem že vgrajen in pas preprosto odtegnemo in zategnemo brez, da bi zaponko podirali. Vsekakor ob nakupu preverite kakšen sistem zapiranja ima vaš pas in bodite na to pozorni.

Naslednja pomembna stvar, ki jo morate poznati, so **aktivne zanke**. Te so na pasu tri: **pasna zanka**, **povezava nožnih zank** in **manevrska zanka**, ki ovalno povezuje obe. Ko se boste privezovali na pas neposredno z vrvjo, boste to vedno naredili skozi povezovalno nožno in pasno zanko. Zelo morate biti pozorni, da to naredite **skozi obe zanki**. Te so boljše zaščitene, ker se tu dogaja veliko trenja, zato se običajno uničijo prve. Ko boste na pas pripenjali varovalo, matičarke, popkovino in podobno, pa boste to vedno naredili skozi manevrsko zanko. Zanke za opremo (ob straneh) pa niso namenjene za nošenje teže plezalca in na njih ne obešamo ničesar, kar v skrajnem primeru nismo pripravljeni izgubiti (torej niti vrvi, ko se prevezujemo).



Plezalni čevlji oziroma plezalke so kos opreme (poleg magnezija), ki ne skrbi neposredno za vašo varnost a je obenem tisti, ki najbolj vpliva na kvaliteto vašega plezanja. Plezalke se ločijo po več elementih. Najprej izstopa **ukrivljenost** navzdol in **asimetrija** podplata v levo/desno. Bolj kot je čevelj agresiven (ukriven po katerikoli osi), manj bo udoben in bolj bo primeren za plezanje v previsih. Naslednja pomembna stvar je **trdota plezalke**: bolj mehki, prožni čevlji z malo ojačitvami so odlični za stopanje na trenje ali plezanje v previsu; srednje trd vmesni vložek je najbolj pogost in tudi najbolj vsestranski; najbolj trd vmesni del pa je namenjen za navpične stene in plezanje v pokah. Ker je v njem noga najmanj obremenjena, je to tudi pogosta izbira za večraztežajke in za plezalce ki so nekoliko težji od povprečja. Razen tega se plezalke lahko delijo glede na **material** (usnje/sintetika), **način zapiranja** (vezalke/ježek/copatki) in **dodatne funkcije** (podloga, posebne konice ali pete, ženski modeli).

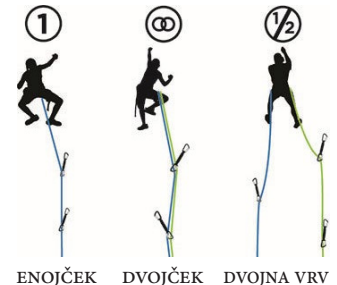
Na izbiro modela najbolj vplivajo: oblika vaše noge; stil plezanja oziroma področje uporabe, in toleranca na nekaj bolečine. Tehnične smeri, plate, rahli previsi, večraztežajke in majhni ostri stopki, diktirajo nakup trših, manj asimetričnih, manj upognjenih plezalk, ki so bolj stabilne in nudijo podporo, da se noge ne utrudijo in razbolijo. Za previse, bolderje in stopanje na trenje pa kupite mehkejše, agresivne, upognjene plezalke. Za prve plezalke dajte nekoliko več prednosti udobju pred tesnim prilaganjem.



OSEBNA OPREMA: VRV, VPONKE in KOMPLETI

Vrv je narejena iz trpežnega najlona, s posebnim načinom pletenja, ki vlakna raztegne, da absorbirajo silo, ki jo ustvari padec. Zato plezalnim vrvm rečemo **dinamične vrvi**. Statične (običajno bele ali belo-črne, a ne nujno) vrvi so prav tako trpežne, a so namenjene le statični obremenitvi brez raztezanja (recimo pri spuščanju, reševanju, žimarjenju in predvsem jamarstvu), ne pa tudi lovljenju padcev, kjer so sile na vrv bistveno večje. Obstaja več vrst dinamičnih vrvi: **enojne, dvojne in dvojčki**. Dvojne vrvi in dvojčki so mišljeni za uporabo v paru, kot varnostni mehanizem pri smereh, kjer obstaja možnost, da se ena vrv razreže, pretrga ali da jo poškoduje padajoča skala (v večraztežajkah, hribih, ledu). Druga prednost teh vrvi je, da omogočajo daljši spust po vrvi (abzajl), saj lahko obe zvežemo skupaj v eno.

Za normalno plezanje bomo vedno uporabljali **enojčke** (označene z obkroženo 1). Pri njih je glavni podatek njihova debelina. Najtanjše vrvi imajo okrog 9 mm, najdebelejše pa čez 10 mm. Debelejša vrv je bolj trpežna, a nekoliko težja za rokovanje. Idealna dolžina vrvi skozi leta stalno narašča. Včasih je bila dolžina raztežaja omejena s količino opreme, in vrvi so bile dolge okrog 50 metrov. Ko je oprema napredovala, pa so cugi in predvsem športne smeri postajale vse daljše in z njimi tudi vrvi – zato dandanes ni redek nakup niti 80-metrške vrvi.



Vrv hranimo na **suhem in hladnem mestu brez bližnjih kemikalij**, v za to **namenjeni torbi**. Plahta in torba za vrv sta tako rekoč nujen del opreme. Vrv je lažje prenašati po plezališču, nudita nam zaščito pred nesnago na tleh in kot tretje je vrv v vreči lahko zgolj nametana in se ne bo vozličila. Svojo vrv pogosto preverite - pred vsako uporabo jo **premečite**. Iščite, kje je poškodovan plašč ali premehko jedro. Vrv ima bistveno slabše lastnosti takoj po bolj intenzivnem padcu, vendar se te znormalizirajo, ko se nekoliko spočije. Zato po daljšem padcu počakajte 5 minut, preden nadaljujete s plezanjem. Tudi sicer **obračajte vrv** med posameznimi smermi ali poskusi.

Vponke so osnovni del plezalske železnine in so največkrat narejene iz zlitine aluminija in cinka, redkeje pa iz jekla. Vse vponke so zasnovane tako, da se jih obremenjuje le po **vertikalni osi**. Če so obrnjene horizontalno ali pa če so vratca odprta, izgubijo kar 2/3 svoje nosilnosti! **Matičarke** so večje, bolj robustne vponke, ki jih najpogosteje uporabljamo skupaj z varovali ali pa za pritrjevanje drugih pomembnih stvari na pas ali sidrišče. Ko že ime pove, se najbolj osnovna variacija te vponke zavije preprosto, na roke, z matico. Na to morate biti zelo pozorni. Vedno preverite, da imajo vponke CE in UIAA certifikat in vertikalno nosilnost čez 20 kN, prečno pa čez 7 kN.

Komplet (ali sistem) je vezni člen med skalo in vrvjo. Sestavljen je iz dveh enostavnih vponk in povezovalne zanke (gurtne). **Vratca** so na voljo v dveh izvedbah: trdna (boljša za športno plezanje) in takšna z žičko (boljša za alpinizem in večraztežajke). Nadalje so vratca lahko ravna ali kriva. To je pomembno zato, ker ima pri kompletu vsaka vponka svojo točno določeno funkcijo. **Zgornja (skalna) vponka** z ravnimi vratci se vedno uporablja za vpenjanje v svedrovce oziroma v skalo. **Spodnja (vrвна) vponka**, ki ima vratca ukrivljena za lažje rokovanje, pa se uporablja za vpenjanje vrvi. Zgornja vponka se v stiku s kovinskim robom svedrovca namreč obrablja v vidne zareze (ki sicer niso nevarne, če niso pregloboke), ki lahko poškodujejo vrv, če bi komplet obrnili. Po drugi strani pa spodnjo vponko vrv brusi v vse globlji, gladek kanalček, ki sčasoma dobi zelo oster in nevaren rob, pa tudi vponka je tanjša in s tem šibkejša.

Tudi **povezovalna zanka** je lahko različna. Za športne plezalce je boljši izbor širša, robustna najlonska zanka, ki je zašita in jo je bistveno bolj praktično prijemati. Ta zanka ima spodnji del običajno zašit bolj tesno ali, še bolje, obdan s posebno **gumico**, ki drži vrvno vponko trdno na mestu. Zgornji del pa nikakor ne sme biti preveč tog, saj mora imeti skalna vponka dovolj prostora, da se premika po zanki, če jo vrv zaradi smeri vlečenja začne rotirati na svedrovcu. Toga vponka bi se v svedrovcu lahko postavila horizontalno in s tem obstaja nevarnost, da se pri padcu tudi zlomi!



OSEBNA OPREMA: VAROVALA in OSTALA OPREMA

Ko plezalec pade, ga ujame vrv, a nekaj jo mora tudi ustaviti. To se zgodi preko trenja, ki se je v plezalski prazgodovini najprej dogajalo čez telo varovalca. Danes boste izbirali med dvema variantama varoval: bolj osnovna varianta so **ploščice ali tubusi**, ki so **pasivna** in nimajo premičnih delov. Pri njih mora varovalec, ki drži plezalca, vedno ustvarjati trenje ob varovalo ter deloma s svojo roko prispevati k ustavljanju sile padca. Ta varovala so poceni in lahka. So bolj vsestranska in enostavna za uporabo. Ker pri padcu skozi njih zdrsne nekaj več vrvi, je varovanje bolj dinamično. Poleg tega so idealna za varovanje drugega v navezi, za varovanje z dvema vrvema in za spust na dve vrvi. Po vsem naštetem je jasno, da so nepreksljiva za **večraztežajke** in visoke stene. Pasivna varovala so lahko različna. Lahko so v obliki ploščice ali tubusa, z eno ali dvema podolgovatima luknjama, skozi kateri napeljemo eno ali dve vrvi in jih prek matičarke pripnemo na pas. Nekatera podjetja so ta varovala že zelo sofisticirala in z dodatno luknjo (ali celo dvema) delujejo tudi **polavtomatično** ter so nasploh boljše od osnovnih modelov (npr. Petzl Reverso ali BD ATC Guide).

Seveda je za športno plezanje bistveno bolje imeti **aktivno, samozatezno varovalo**, ki se preko mehanskega dela ob obremenitvi (padcu) zablokira samo in za to ni potrebno nobene dodatne moči varovalca. Tudi spuščanje z njimi je preko posebne ročice lažje in bolj kontrolirano. Kljub nekoliko daljši krivulji učenja je njihova uporaba toliko bolj praktična in varna, da ni debate, katero varianto izbrati, ko govorimo o športnem ali dvoranskem plezanju, kjer se več pada in visi v vrvi. Včasih je bila to kategorija enega - **Grigrija**, danes pa obstaja še več podobnih varoval. Pomembno je da, ne glede na izbrano varovalo, obvladate rokovanje z njim, od tega kako ga držite to tega, da znate z njim **varovati dinamično**. Pomemben podatek za varovala je lahko debelina vrvi. Vsa varovala ne delujejo enako dobro z različno debelimi vrvmi. Posebej se razlike začnejo poznati pri zelo tankih vrveh, ki radi uhajajo skozi varovalo ali pri bolj debelih vrveh, pri katerih je varovanje zatikajoče. Seveda je za to in tudi za boljše ravnanje z napravo potrebno vedno prebrati navodila proizvajalca.

Plezalci poleg naštete osnovne opreme uporabljajo če cel kup drobnarij, ki pogosto niso nič manj pomembne. Ena, ki je skupna vsem stilom in nivojem, je **magnezij s pripadajočo vrečko in ščetko** (ki naj ne bo žičnata, saj lahko poškoduje skalo). Seveda z uporabo magnezija ne pretiravamo, in ga poskusimo za sabo tudi počistiti, kar vključuje tudi črtice, s katerimi si na steni označujemo skrite grifke. Ponekod je magnezij zaradi svojih alkalnih lastnosti celo prepovedan. Drugi kos opreme, ki ga boste v športno-plezalnih vrtcih videli preveč poredko, je **čelada**. Seveda je v alpinizmu, pri opremljanju in večraztežajkah življenjsko nujna, pri športnem plezanju pa je njena uporaba nekoliko bolj odvisna od samega plezališča in od vas. **Obvezna je za otroke do 14. leta in udeležence na tečajih**, zelo priporočljiva v krušljivih plezališčih in skorajda odvečna v nekaterih drugih. Sicer pa zadeva ščiti vašo glavo pred padajočim kamenjem (ki se lahko odlomi v smeri ali pa se prikotali iz vrha stene) in v primeru nerodnih padcev v stran ali če vas zasuka na glavo.

Ostala oprema je odvisna od stila plezanja in osebnih preferenc. To je lahko zaščitni trak, palica za vpenjanje, čelna svetilka, več matičark, prusikove vrvce, neskončne zanke, varovalna očala, plezalni vodnik, oprema za ogrevanje ...

Opremo v plezalnih smereh boste redko kupovali, pa še takrat boste morali prej opraviti tečaj za opremljevalce smeri. Vseeno pa jo boste pogosto srečali med plezanjem, zato je dobro, da jo približno poznate. Svedrovci se ločijo glede na način, kako so bili vstavljeni v skalo. Bolj varni in obstojni (pa tudi dražji in naporni za vrtanje) so **lepljeni svedrovci**. Izgledajo kot gladki obročki, ki štrlijo iz skale in so lahko narejeni z eno ali z dvema luknjama (kar ni tako pogosto). Za plezalca so tudi koristni, ker se čez njih v res skrajni sili lahko preveže in spusti na tla. Drugi tip svedrovcev je bolj pogost zaradi nižje cene in bolj enostavnega dela. To so **ekspanzijski svedrovci** in so sestavljeni iz vložka, od katerega iz skale gleda le konec navoja, matice s podložko in ušesa, ki je lahko različnih oblik in materialov. Danes so v uporabi boljša, inox ušesa, vendar lahko v skali najdete tudi doma narejene prevrtane kotne profile ali pisana aluminijasta ušesa. Marsikje boste zasledili tudi stare skalne kline, ki so pogosto preživeli zob časa (in ni nujno, da so neuporabni ali nevarni). **Sidrišča** so po materialu in izvedbi podobna kot svedrovci - lepljena ali ekspanzijska, od tu naprej pa jih lahko najdete v različnih izvedbah: z vponko ali obročkom (skozi katerega se je potrebno prevezati) ali pa t.i. prašičje repke. Močno je zaželeno, da so dvotočkovna - torej na dveh povezanih svedrovcih. V smeri boste pogosto našli tudi različne **permakomplete**, ki jih je nekdo pustil tam. Lahko gre za dobre, jekleno-plastične izvedbe z maillonom, ki zdržijo zelo dolgo, lahko gre preprosto za kak star komplet. Na stanje permakompletov je potrebno biti posebej pozoren in jih po potrebi zamenjati.

LEPLJEN
SVEDROVEC



EKSPANZIJSKI
SVEDROVEC



TRENING ŠPORTNEGA PLEZALCA

V karieri vsakega športnega plezalca pride do trenutka, ko nam samo plezanje in poskušanje v različnih smereh brez določenega cilja ni več dovolj in bi radi hitreje izboljševali naše plezalne sposobnosti. Prav jasno in realno zastavljen cilj je ključ do uspeha pri treningu. Velja si zapomniti, da je za večino plezalcev najbolj učinkovit trening prav plezanje samo. Vseeno pa pri načrtovanju treninga upoštevamo določena načela. Ta so strukturiranost, specifičnost, kvaliteta treninga, količina treninga, raznolikost vsebin itn. Pri izboljševanju naših sposobnosti pa se na koncu ravnamo še po načelu najšibkejšega člena, kar pomeni, da nam bo trening naše slabše sposobnosti pomagal k splošnemu napredku.

Osnovna načela za povečanje moči in vzdržljivosti so, da bodo dolgotrajni, nizko-intenzivni napor povečali vzdržljivost, medtem ko bodo kratkotrajni, visoko-intenzivni napor povečali moč.

ELEMENTI NAČRTA PLEZALNEGA TRENINGA

Trening za moč

Najboljši način za povečanje plezalne moči je balvaniranje. Poskušajte plezati probleme, ki imajo od 5 do 10 gibov. Vmes si vzemite dovolj počitka saj morate za vsak poskus dati vse od sebe.

Moč se deli na statično moč, ki se kaže kot sposobnost zadrževanja telesa ali okončine v določenem položaju in na dinamično moč, ki se kaže kot sposobnost mišic premagati breme pri določenem gibu.

Pomemben del treninga za moč naj predstavlja tudi splošna vadba za moč, ki naj zajema tako vaje statične kot dinamične moči. Cilj take vadbe je ojačati tiste mišice, so pomembne pri plezanju in so večkrat zapostavljene, a izjemnega pomena pri preprečevanju poškodb – vaje za moč trupa, vaje za moč prstov ter vaje za mišice, ki med plezanjem niso primarno obremenjene, da s tem ohranjamo mišično ravnovesje.

Trening vzdržljivosti v moči

Ta trening je po navadi podoben plezanju vaše najtežje smeri. Po navadi so te smeri dolge do 30 gibov, ki jih večkrat preplezamo z vmesnim počitkom. Smer je lahko ena ali pa več, ki so približno iste težavnosti. Trening si prilagajamo s spreminjanjem dolžine smeri ali/in dolžine počitka. Druge oblike treninga za vzdržljivost v moči je še uporaba trening deske, plezanja balvanov po načinu 4x4, plezanja po eni nogi itn.

Trening (lokalne) vzdržljivosti

Plezanje športno plezalne smeri po navadi traja med 3 in 10 minutami. Torej če se med treningom utrudite, plezajte še dva do trikrat dlje in boste trenirali lokalno vzdržljivost. Smeri naj bodo lahke. Ta trening vas bo pripravil za dolge smeri v katerih ni večjih težav, vas pa zelo »navijajo« od začetka do konca. Primer treninga je 2 x 15 minut plezanja po rahlo previsni steni.

Trening plezalne tehnike

Plezalno tehniko je potrebno razvijati ves čas. Pri začetnikih se tehniko učimo pri plezanju lažjih smeri, kjer lahko zavestno nadzorujemo pravilen način plezanja. Zelo pomembno je, da se tega zavedamo, saj v večini primerov plezalci to pozabljajo. Kasneje pa tehniko pilimo z izvajanjem najrazličnejših vaj, kot so plezanje po majhnih stopih, plezanje roka-noga, plezanje navzdol, plezanje s prevezanimi očmi itn.

Trening za večjo gibljivost

Naj bi predstavljal pomemben del procesa treninga. Preveč plezalcev daje poudarek samo treningu moči in ko padejo v smeri, to po navadi pripišejo temu. Velikokrat pa bi kakšno situacijo lahko rešili z boljšo gibljivostjo (npr. našli počitek v širšem razkoraku ipd.). Prav tako pa je bolj prožna mišica sposobna razviti večjo moč od krajše, zakrčene mišice.

- **Dinamično raztezanje:** uporabljamo ga za ogrevanje, pred glavnim delom treninga. Gre za uporabo zamahov in kroženj.

- **Statično raztezanje** (»stretching«): najbolj poznana metoda raztezanja. Izvajamo ga po treningu, kot sredstvo vzdrževanja gibljivosti ali kot samostojni trening za pridobivanje gibljivosti. Izvajamo ga tako, da gremo s počasnim gibom v položaj, v katerem se mišica raztegne in zadržujemo ta položaj do 30 sekund.

Ostala športna aktivnost – splošna (aerobna) vzdržljivost

Za splošno telesno pripravljenost in razbijanje monotonosti treninga se priporoča spremljajoče ukvarjanje z ostalimi športi, kot so tek, kolesarjenje, plavanje, hoja v hribe ipd.

Počitek

Rek »Počitek je eden najpomembnejših elementov treninga.« še kako velja. Prevelika utrujenost zaradi premalo počitka vodi najprej v pretreniranost in kasneje do poškodb. Zato je pomembno, da se plezalec opazuje in ob znakih utrujenosti ukrepa ter trening prilagodi ali tudi kdaj spusti. Počitek po treningu vzdržljivosti v moči ali moči naj traja cca. dva dneva, medtem ko je za trening vzdržljivosti po navadi dovolj en dan počitka. V času počitka nekaj več pozornosti namenimo tudi izbiri kvalitetne prehrane in zadostni količini spanca. Zpomnimo si, da prekomerno hujšanje oz. izogibanje ustrezni prehrani s ciljem ohraniti čim manjšo telesno težo ni sprejemljivo zaradi zdravstvenih razlogov.

KAKO NAJ POTEKA TRENING?

Vsak trening, pa naj bo to trening rekreativnega plezalca ali vrhunski tekmovalca naj bo razdeljen na tri dele: ogrevanje na začetku treninga, glavni del in ohlajanje oz. umirjanje na koncu treninga.

Ogrevanje na začetku treninga

Cilj ogrevanja je dvig telesne temperature in priprava telesa na glavni del treninga, ki je najzahtevnejši. Začeti je potrebno s splošnim ogrevanjem celega telesa – to je lahko nekaj minutni tek, skakanje s kolebnico, dostop/hoja do plezališč ipd. Temu sledi specialno ogrevanje, kjer se osredotočimo na izvajanje dinamičnih razteznih vaj za mišice, ki jih bomo največ obremenjevali – mišice trupa, rok, nog, na koncu še mišice podlahti in prstov. Za ogrevanje prstov so primerne tudi razne gnetilne mase in mehke žogice. Plezati začnemo lažje smeri z velikimi oprimki, potem pa težavnost počasi stopnjujemo.

Glavni del treninga

V tem delu se posvetimo specifičnim vsebinam, ki smo jih načrtovali. Traja od ene pa do več ur in je odvisen od cilja treninga in naše pripravljenosti.

Ohlajanje oz. umirjanje na koncu treninga

Trening je priporočljivo zaključiti najprej z nekaj minutnim lahkotnim poplezavanjem, nato pa s krajšim statičnim raztegom najbolj obremenjenih mišic.

POŠKODBE PRI ŠPORTNEM PLEZANJU

Poškodbe so del vsakega športa in tudi športno plezanje ni pri tem nobena izjema. V zadnjih letih se je število plezalcev močno povečalo in konkurenca na tekmovanjih je vse močnejša. Zato so poškodbe, ki so posledica preobremenitev in nepravilnega varovanja, vse pogostejše. Če plezalci svojega treninga ne znajo uravnotežiti s počitkom, se začnejo pojavljati poškodbe. Sprva z opozorilnimi signali, ki jih marsikdo presliši in nadaljuje s treningi, kasneje pa jim je žal, saj morajo za več tednov ali mesecev prekiniti s plezanjem. Zato je ključnega pomena poslušanje svojega telesa in progresivno (postopno) obremenjevanje telesa.

Glede na način nastanka ločimo dve vrsti poškodb:

Akutne poškodbe – se zgodijo v trenutku. Po navadi je vzrok nastanka nenadna prevelika sila, ki deluje na mišice in kite. To povzroči natrganje ali pretrganje mehkih tkiv. Sočasno lahko pride tudi do poškodbe sklepov in kosti (npr. izpah rame).

Kronične poškodbe – nastanejo postopoma. Vzrok za nastanek je ponavljanje pogostih, intenzivnih obremenitev na določen del telesa in premalo počitka med posameznimi treningi. Najpogostejše so prizadete mišice in tetive, ker morajo med aktivnostjo prenašati največje sile (npr. razna vnetja mišic in tetiv).

NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE

Nanašajo se na dele telesa, ki so pri plezanju najbolj obremenjeni. Po navadi gre za kronične poškodbe, ki nastanejo zaradi preobremenitve telesa in so vezane na področje zgornjih okončin, ramen in hrbta. Kot akutno/nenadno poškodbo velja omeniti poškodbo gležnja, ki se po navadi zgodi med treningi in tekmami na balvanskih stenah, kot posledica padca med blazine.

Poškodbe dlani in prstov

Predstavljajo najpogostejše poškodbe pri športnih plezalcih. Po navadi se pojavi natrganje ali pretrganje krožnih vezi na prstih, ki je akutna poškodba ali vnetje kit in njihovih ovojnic na posameznem prstu (kronične poškodbe).

Poškodbe komolcev

Po številu poškodb so na drugem mestu, takoj za poškodbami prstov. Najpogosteje gre za vnetja narastišč različnih mišic podlahti in nadlahti. Pojavijo se sindromi imenovani golfski komolec ali teniški komolec. Vse poškodbe imajo za vzrok nastanka prevelike in enake, ponavljajoče se obremenitve pri plezanju, ki vodijo do majhnih poškodb na področju narastišča na kost.

Poškodbe rame

Poškodbe ramen postajajo zaradi razvoja plezanja k vedno bolj previsnim smereh, vse bolj pogoste. Akutne poškodbe rame nastanejo kot posledica padca, posledica zelo težkega, agresivnega giba ali kot posledica izgube kontrole pri gibu, ki močno obremeni en ramenski sklep. Pride lahko do izpaha ramenskega sklepa. Poleg tega pa so druge poškodbe še natrganje mišic, poškodbe sklepa, utesnitveni sindromi itn. Kronične poškodbe rame so v plezanju bolj pogoste in so posledica ponavljanja istih gibov in pretreniranja. Vzrok za te poškodbe lahko najdemo v nepravilnih obremenitvah sklepa, zaradi neuravnovešene moči posameznih mišic. Kot primer lahko navedemo ponavljajočo, nepravilno izvedbo zgibov.

Poškodbe hrbtenice

Najpogostejši vzroki bolečin v hrbtenici so posledica slabe drže. Do tega po navadi privede mišično nesorazmerje. Sprednje (prsne) mišice so preveč zakrčene, medtem, ko so hrbtne mišice prešibke, da bi vzdrževale ravno držo hrbtenice. Za to je ključnega pomena, da ne zanemarjamo vaj za trebušne in hrbtne mišice - te vaje so sestavni del treninga v vseh športih in veliko pripomorejo ne samo k boljšim dosežkom, temveč tudi k preprečevanju poškodb. Če ta trening zanemarimo, nam še tako močne roke in prsti ne pomagajo, da bi se v previsnih smereh obdržali na steni.

ZDRAVLJENJE IN REHABILITACIJA ŠPORTNIH POŠKODB

Rehabilitacija poškodb naj pri akutnih poškodbah poteka po protokolu R.I.C.E., temu pa sledi postopno vračanje v proces treninga pod nadzorom zdravnika/kineziologa/fizioterapevta oz. trenerja.

1.Faza: R.I.C.E.

Ko pride do akutne poškodbe poskrbimo najprej za ukrepe prve pomoči, nato pa prvih 24 do 48 ur po poškodbi sledimo protokolu RICE. Če je poškodba resnejša obiščemo zdravnika.

R – »rest« oz. mirovanje/počitek

I – »ice« oz. lokalno hlajenje poškodovanega uda

C – »compress« oz. kompresijska obveza poškodovanega uda

E – »elevate« oz. dvig poškodovanega uda

2.Faza: pridobivanje gibljivosti

Po koncu akutne faze (48 ur od nastanka poškodbe) lahko začnemo s prvimi vajami in postopki, katerih funkcija je čim hitrejšo zmanjšanje hematoma. Poudarek je na pridobivanju gibljivosti in mobilnosti poškodovanega uda.

3.Faza: pridobivanje moči

Ko poškodovani ud lahko premikamo z lastno močjo in v popolni amplitudi brez bolečin, začnemo krepiti poškodovano tkivo z vajami za moč.

4.Faza: vračanje v specifične plezalne treninge

Ko poškodovano tkivo okrepimo (cca. 2/3 prejšnje moči) je čas, da ga postopoma začnemo navajati na specifične plezalne obremenitve. Začnemo z lahkimi gibi na velikih oprimkih in ne preveč previsnih stenah. Poškodovani del moramo previdno izpostavljati čim večji paleti različnih gibov, težavnost pa stopnjujemo postopoma skozi obdobje več tednov.

Ker so procesi vračanja v treninge pri posameznih poškodbah zelo različni, vam priporočam, da se za pomoč obrnete na kineziologa ali fizioterapevta, ki vas bo pravilno in varno usmerjal pri zgoraj omenjenih fazah.

DON'T WAIT. RICE IT
Reduce pain and swelling from sprain, strain, or other joint injuries.
RICE it now for faster healing.

REST
**TAKE A BREAK**
Rest and protect the injury.
Stop any activity causing pain or soreness.

ICE
**CHILL OUT**
Ice immediately.
Continue icing for 20 minutes, 3X per day for up to 72 hours.

COMPRESSION
**WRAP IT UP**
Compress with an elastic bandage for up to 72 hours, but not too tight.

ELEVATION
**KICK BACK**
Raise the injured area above your heart while sitting or lying down in your favorite spot.

GIVE US A CALL IF YOU HAVE ANY QUESTIONS ABOUT YOUR INJURY.
If you don't see improvement after 2-3 days, come see us so we can help!
PHONE (904) 461-0821 • ANASTASIAMEDICALGROUP.COM



PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI

Upoštevanje naslednjih načel:

- **Ogrevanje pred treningom** je nujno ne le za preprečevanje poškodb, temveč tudi za optimalno izvedbo treninga.
- **Sprostitev mišic po treningu.** S tem pospešimo odstranjevanje strupenih produktov presnove iz mišice in zmanjšamo možnost za nastanek poškodbe. To dosežemo s plezanjem zelo lahkih smeri ter s statičnim raztezanjem (stretching), ki pa ne sme biti boleče i predolgo trajajoče.
- **Počitek.** Zavedati se je treba, da je tudi počitek sestavni del treninga. Pa naj bodo to počitki med posameznimi smermi, celi dnevi ali celo tedni in meseci. Vsaj enkrat letno je treba narediti eno do štiri tedensko pavzo, za popolno regeneracijo. V tem času se lahko ukvarjamo s športom, ki obremenjuje druge mišice.
- **Trening za moč** je zagotovo eno izmed najpomembnejših načel. Zadostna moč in vzdržljivost v moči mišično-skeletnega sistema, bo omogočala varnejše treninge na plezalni steni, hkrati pa se bo izrazila tudi v obliki bolj ekonomičnega plezanja in hitrejšega napredka. S treningom moči pa se poveča tudi kostna gostota, ki odigra pomembno vlogo pri preprečevanju poškodb. Pomembna je tudi pravilna razporeditev treningov – programiranje trenažnega procesa, za katerega pa naj poskrbi trener. Pazljivi moramo biti predvsem pri količini vadbe za moč mladih plezalcev, ki ne sme biti prevelika. Poskrbeti pa moramo tudi za zadostno količino vadbe za moč mišic, ki so med plezanjem manj obremenjene, da zagotavljamo primerno mišično ravnovesje.
- **Dobra plezalna tehnika.** Omogoča nam bolj ekonomično gibanje in s tem prihranek moči oz. vzdržljivosti. Pazljivi smo predvsem na natančno stopanje in kontrolo gibanja telesa v steni.
- **Dovolj spanca.** Med spanjem se izloča rastni hormon, ki pospešuje izgradnjo mišic.
- **Primerna prehrana.** Jesti je treba pravo hrano ob pravem času; približno dve do tri ure pred treningom pojemo obrok bogat s »počasnimi«, sestavljenimi ogljikovimi hidrati, ki nam zagotovijo energijo za cel trening. Med treningom se glikogenske zaloge v mišicah izpraznijo in jih je potrebno začeti čim prej polniti. Po treningu (15 min do pol ure) potrebujemo obrok, bogat z ogljikovimi hidrati in beljakovinami. Večji obrok naj bi zaužili do dveh ur po treningu, pomembno pa je, da poleg ogljikovih hidratov vsebuje tudi kvalitetne beljakovine.
- **Zadostna količina tekočine.** Pred, med in po treningu je treba piti veliko vode (vsaj 1.5-2 litra na dan). Med treningi, ki trajajo dlje časa, še posebno poleti, ko se bolj potimo, je priporočljiva uporaba izotoničnih napitkov (Isostar,...).
- **Masaža** in uporaba bandažnega traka
- **Prenehanje treninga ob prvi bolečini** in pred popolno utrujenostjo;
- **Izogibanje končnih položajev sklepov** pri treningu z maksimalnimi obremenitvami, zaradi velike možnosti poškodb hrustanca in vezi. Sem spadajo zgibi s popolno iztegnitvijo in vaje za moč prstov z zaprtim prijemom.

Če do poškodbe vseeno pride pa lahko nanjo gledamo tudi kot na nekaj pozitivnega. Iz nje se lahko veliko naučimo glede treninga. Prisili nas v spremembo, ki se kasneje pogosto pokaže kot dobrodošla in omogoči še večji napredek. Ko se nam pripeti poškodba, se moramo vprašati o njenem vzroku. Po navadi je to premalo ogrevanja, enoličen trening, pomanjkanje motivacije in koncentracije, nepravilna prehrana... Na trening in plezanje se naučimo gledati bolj celostno, kar je nujno za napredek in uživanje v plezanju brez bolečin.