

SPIS TREŚCI

- 6 Wstęp
- 8 Historia wspinaczki
- 12 Bohaterowie wspinaczki
- 14 Rozpoczęcie i przygotowanie

Na początek

- 16 Style wspinaczki
- 18 Zalecenia i stowarzyszenia
- 20 Uprawianie wspinaczki
- 22 Skale i przewodniki
- 24 Typy skał

Rodzaje wspinaczki

- 26 Ścianki wspinaczkowe
- 28 Wspinaczka sportowa
- 30 Boulderling
- 32 Wspinaczka tradowa

Ekwipunek

- 34 W co się ubrać?
- 36 Obuwie
- 38 Upręże
- 40 Liny wspinaczkowe
- 42 Elementy asekuracyjne
- 44 Sprzęt zjazdowy i asekuracyjny
- 46 Ekwipunek stały
- 48 Zaawansowany i specjalistyczny ekwipunek

Umiejętności kluczowe dla bezpieczeństwa

- 50 Węzły, pętle i zaczepy
- 54 Zawiązywanie
- 56 Punkty asekuracyjne
- 58 Bezpieczna asekuracja
- 64 Metody asekuracji
- 68 Bezpieczna odgórna asekuracja
- 72 Zasady asekuracji dla zewnętrznej wspinaczki na prowadzeniu
- 74 Nauka prowadzenia
- 76 Wykorzystanie stałych punktów ochronnych i ekspresów

- 78 Bezpieczna wspinaczka sportowa
- 80 Zakładanie i zdejmowanie przelotów
- 84 Zaawansowane techniki ochrony
- 86 Prowadzenie liny i systemy linowe
- 88 Ochrona drugiego wspinacza

Kluczowe techniki

- 90 Pozycja ciała i równowaga
- 92 Efektywne użycie stóp
- 94 Uchwyty na dłonie
- 98 Technika rozpieraczki i zapieraczki
- 100 Wykorzystanie palców i dłoni podczas wspinaczki szczelinowej
- 102 Kominy i rysy poza szerokością
- 104 Przewieszki i strome ściany
- 106 Płyty wspinaczkowe
- 108 Dynamiczne ruchy, chwyt rock-over i mantle
- 110 Blokowanie, flagowanie i drop knee
- 112 Odpoczynek i magazynowanie energii

Wzmocnij odporność i rozwijaj umiejętności

- 114 Ćwiczenia na oddychanie i wytrzymałość
- 116 Siła i moc
- 120 Elastyczność
- 122 Harmonogram treningu i odżywianie
- 124 Przygotowanie psychiczne

Klasa mistrzowska

- 126 Rozwijaj styl z Johnem Dunne
- 128 Ucz się na swoich doświadczeniach z Jimem Donini
- 130 Wyprawy wspinaczkowe z Jeremy Colenso i Rachel Kelsey

Schodzenie i wchodzenie

- 132 Zjazd
- 134 Zjazd na linie

- 136 Zasady bezpiecznego zjeżdżania
- 138 Wspinanie się po linie

Postępowanie w nagłych przypadkach

- 140 Unikanie problemów
- 142 Odpadanie
- 144 Blokowanie urządzeń asekuracyjnych i ewakuacja z systemu
- 146 Efektywny zjazd i pomoc przy zejściach
- 148 Spuszczanie i podnoszenie na linie
- 150 Pięć najczęściej występujących problemów i jak im zapobiec
- 152 Pierwsza pomoc

Wspinaczka wyspecjalizowana

- 154 Zawody wspinaczkowe
- 156 Wspinaczka za pomocą sztucznych ułatwień
- 158 Wspinaczka wielkościanowa
- 162 Zdobywając skałę

Gdzie się wspiąć

- 164 Boulder, Colorado, USA
- 166 Red Rocks, Nevada, USA
- 168 Yosemite, USA
- 170 Squamish, Kanada
- 172 Alpy, Europa
- 174 Verdon Gorge, Francja
- 176 Costa Blanca, Hiszpania
- 178 Sardynia, Włochy
- 180 Północna Walia, Wielka Brytania
- 182 Arapiles, Australia

Źródła

- 184 Rozwijanie pasji wspinaczkowej
- 186 Słowniczek
- 188 Indeks
- 192 Podziękowania

