

SPIS TREŚCI

Podziękowania	ix
Wprowadzenie	xi
Rozdział 1. Gra wspinaczkowa	1
Wycena trudności	5
Wspinaczka klasyczna	8
Podstawowy sprzęt	10
Rozdział 2. Umiejętności wspinania się w płytach	17
Praca nóg	17
Chwyty	28
Płynny ruch w górę	37
Rodzaje wspinaczki ścianowej	38
Rozdział 3. Umiejętność wspinania się w rysach	49
Rysy na palce	50
Rysy szersze niż palce („off-finger”)	54
Rysy na szerokość ręki	57
Rysy na pięści	61
Przerysy (rysy off-width)	64
Wąskie kominy i dzwony	70
Kominy	73
Dilfer	75
Technika rozporu (rozpierzaczka)	80
Specjalne wymogi sprzętowe	83
Rozdział 4. Liny, punkty asekuracyjne i asekuracja	87
Lina	89
Taśmy	94
Linki pomocnicze	98
Węzły do łączenia taśm i linek pomocniczych	99
Wiązanie się liną	100
Karabinki	105
Punkty asekuracyjne	107
Historia sprzętu asekuracyjnego	115
Kostki i friendy	117
Stałe punkty asekuracyjne: haki i kotwy	141
Węzły zakładane na stanowiskach asekuracyjnych	153
Asekuracja	157

Rozdział 5. Stanowiska asekuracyjne	171
Dynamika systemu asekuracyjnego	171
Znaczenie solidnych punktów podstawowych	172
Ocena kierunku szarpnięcia	177
Łączenie punktów stanowiskowych	185
Systemy łączenia	189
Statyczne i dynamiczne systemy wyrównywania: pajęczek, układ samonastawny i cqualette	195
Układy kontrowane działające w górę	210
Podsumowanie	213
Rozdział 6. Sztuka prowadzenia	215
Pierwsze prowadzenie	215
Asekuracja i kierunek szarpnięcia	222
Wyszukiwanie drogi	227
Cruxy: najtrudniejsze miejsca na drodze	227
Odpadanie	228
Ubezpieczanie drugiego na linie	231
Techniki prowadzenia	232
Wycofy i autoratownictwo	239
Strach przed prowadzeniem	241
Style wspinania	243
Wspinanie bez asekuracji (żywcowanie)	245
Rozdział 7. Zjeżdżanie	249
Schodzenie	250
Zjeżdżanie na linie	252
Rozdział 8. Wspinaczka sportowa	275
Życie na sportowych drogach	276
Opuszczanie	277
Czyszczenie drogi	280
Dążenie do perfekcji	281
Rozdział 9. Trening wspinaczkowy	285
Buldering	286
Wędka	288
Wspinaczka na sztucznych ścianach	292
Specyficzne techniki treningowe	294
Kontuzje	298
Rozdział 10. Odpowiedzialność i utrzymywanie się przy życiu	301
Utrzymanie się przy życiu	302
Inne odmiany gry wspinaczkowej	305