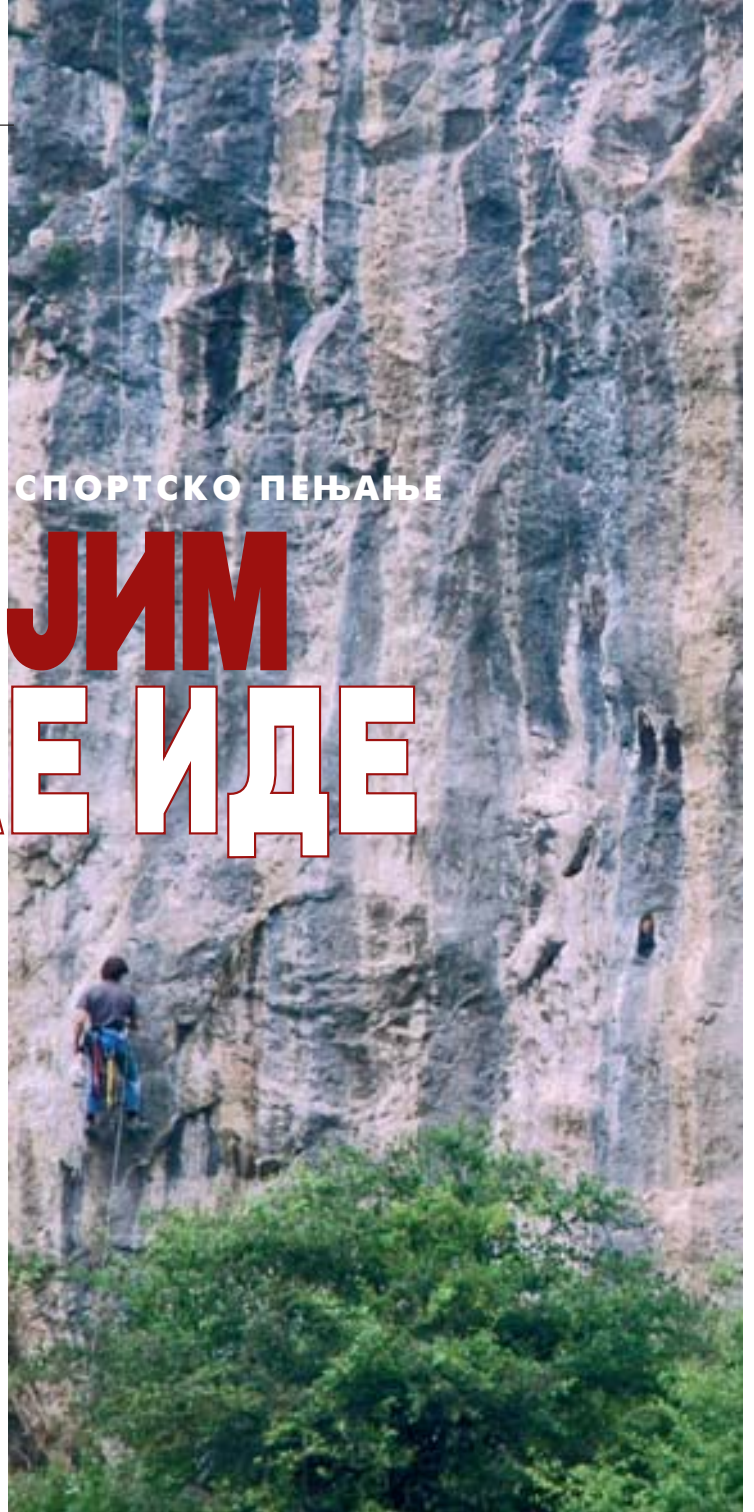


ЕКСТРЕМНИ СПОРТОВИ – СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ

ПУТ КОЈИМ СЕ ТЕЖЕ ИДЕ

Према речима љубитеља те спортске дисциплине пењање никада не може да досади. Свака стена је другачија и представља нови изазов. Иако увек постоји лакши пут до циља, најпривлачнији је онај најтежи.



ековима су планине, због своје неприступачности и тајанствености, због величине која маме осећај страхопоштовања, плашиле људе. О томе говори и немали број легенди у којима планинске шуме и пећине настањују страшна чудовишта, патуљци и зли духови. Ретко ко се усуђивао да оповргне њихову истинитост, све до средине 18. века, када планине постају нови вид забаве за аристократе. Истина, први планински туристи су више волели издалека да се диве снежним врховима и кристалним глечерима. Нешто касније су се нашли јунаци који су смогли храбрости да испитају планине, али и границе својих могућности. Тако је почела прича на којој негде почива и спорт у свету познат као free climbing, код нас најчешће помињан као спортско пењање.

Шта је то спортско пењање?



Спортско пењање је настало из слободног пењања, увођењем спортских правила и такмичења. Слободно пењање подразумева савлађивање успона искључиво вештином и снагом сопственог тела, уз коришћење природних неравнина на стени. Уже и опрема за повезивање пењача користе се само за заштиту пењача у случају пада.

У слободном и спортском пењању успон уз стену се не изводи произвољно. Пут, односно смер којим се пењач успиње унапред је одређен и подразумева вертикални појас на стени који се завршава сидриштем. Успон унутар његових граница важи као успон у том смеру. Понекад се дешава да се у непосредној близини смера налазе други смерови, тако да је могуће користити и њихове делове при успону. Правило је да, уколико су ти смерови тежи за пењање, њихова хватишта могу да се користе приликом успона. Међутим, уколико суседни смерови омогућавају заоби-

лажење тешког детаља у смеру којим се пењач успиње, одређују се граничне линије које он не сме да пређе, уколико жели да се успон рачуна као успешан.

Када говоримо о вештачким стенама, оне се искључиво користе за спортско пењање. Такве стене се у зимским условима користе у затвореним просторима за тренинге.

Како се оцењују смерови?

Оцена тежине смера обично се одређује тако што се више пењача испење истим смером више пута, а затим дају своје предлоге, при чему се узима најлакша варијанта успона. Такође, оцена је с временом подложна променама, пошто се може догодити да буде пронађена једноставнија комбинација за прелажење кључних детаља, због чега може пасти и оцена смера. Да је оцена резултат крајње субјективног мишљења говори и чињеница да су пењачи различитих висина (некада смер више одговара вишим, а некада нижим особама), да имају различиту развијеност појединих мишића, те су специјализовани за различите врсте смерова и стена.

У свету постоји неколико система оцењивања: француски, британски, амерички. Код нас је заступљен међународни систем UIAA, у коме је распон оцена од један до 12. Постоје оцене за техничко пењање, слободно пењање, болдеринг (вештачке стене које су кратке, до пет метара, и уз које се пење без осигурања).

Како да разликујемо начине пењања?

Начини пењања се разликују по томе како се пењач осигурава ужетом и по степену до ког је пењачу познат дати смер. У зависности од начина осигуравања постоје три варијанте пењања: соло успон, успон са осигурањем са врха и пењање "у вођству". Такође, разликују се пењање на поглед (on sight), флеш уз инструкцију (beta), флеш уз директну инструкцију (running beta), red point, pink point.

Пењање на поглед подразумева да се пењач никада није пењао нити је икога видео да се пење одређеним смером (искусан пењач само на основу посматрања другог пењача може да процени какву комбинацију треба направити како би се лакше попео). На такмичењима се углавном пење на поглед, при чему се такво пењање дели на тежинско и болдеринг. У тежинском пењању се вреднује колико далеко пењач може да стигне са једним падом, док код болдеринга има право да проба да се попне више пута, али је ограничен временски на пет минута.

Од чега се састоји опрема?

Патике за пењање представљају део опреме коме пењачи посвећују највише пажње. Пошто им оне пружају ослонац, веома је важна њихова величина. Патика за пењање треба да удобно стеже ногу и никада не сме проузроковати бол ни на једном месту. Патике које су тако одабране после извесног времена ће се растегнути и потпуно прилагодити облику стопала.

Саставни део опреме је и појас, чије су основне функције да

ПРЕД НОВИМ ИЗАЗОВИМА

Наш саговорник за ову тему био је члан Extrem summit teaта Милош Ивачковић, који се већ више година бави пењањем и који се ове године на Проклетијама попео уз стену "Копље", високу 700 метара и оцењену са 6+. Том приликом Милош је, заједно са Иваном Лаковићем, са којим је тада пењао у навези, поновио смер којим су се 1972. године испели Анте Бедалов и Стацимир Гостици. "Копљем" се после тога нико није пео све до подухвата нашег саговорника.

"Спортско пењање никада не може да вам досади, јер увек има толико тога што још можете да покушате да савладате. Свака стена је другачија и представља нови изазов. Често се дешава да када видите куда сте прошли и где сте се попели питате самог себе како сте успели. Иако у пењању увек постоји лакши пут којим можете да стигнете до циља, нас пењаче увек привлачи онај који је тежи."



Експозим у Београду ВЕРТИКАЛНИ ДАНИ

У организацији Београдског сајма недавно је одржан 20. међународни сајам зимских спортова, туризма и рекреације "Експозим", у оквиру кога су одржани и Први куп вертикалних спортова Србије и Црне Горе и Први фестивал вертикалног филма СЦГ.

Организатори сајма, заједно са фирмом "Атракс еквипмент", потрудили су се да и овог пута изађу у сусрет љубитељима планинарења. У оквиру манифестације "Четири дана вертикална", у хали 2 постављена је вештачка стена, на којој су сви заинтересовани, без обзира на узраст, имали прилику да се бесплатно опробају у спортском пењању.

Подршку манифестацији дали су и вишеструки балкански и државни шампион у спортском пењању Габриела Доброта и јуниорски шампион СЦГ и Балкана у истој дисциплини Стефан Вујић, док је у промоцији манифестације учествовао и најбољи алпиниста СЦГ Драган Јаћимовић.

Д. ЖИВАНОВИЋ

задржи пењача приликом пада и равномерно распореди силу која настаје наглим заустављањем, затим да обезбеди место за које се причвршћују уређаји за осигуравање, успињање и спуштање и да носи опрему.

Ужад која се користе при пењању је чешће динамичка, јер се она истежу под оптерећењем и на тај начин ублажавају удар приликом пада, него статичка. Како је пењачко уже током употребе изложено оштрим ивицама стена, трењу и честим напрезањима током подова пењача, неопходно је обратити пажњу на евентуална оштећења која може да претрпи, а која не морају бити видљива. Различити модели имају различите особине од којих зависи колико дуго и под којим условима уже може да се користи.

Карабинери су лагане, металне спојнице које пењачи користе при пењању, а њихова првенствена намена јесте повезивање ужета, опреме за осигуравање и пењачког појаса. Јаки су, јер морају да издрже велике силе, при чему од њих зависе животи пењача, али су и лагани како би пењачи могли да их носе на десетине.

Основна намена кациге је заштита главе пењача од удара камења које се одроњава и од удара главом о стену приликом пада.

Вероватно најважнији део додатне опреме представљају магнетијум и врећице у којима се та супстанца носи приликом успона. Магнетијум се користи да би руке приликом пењања остале суве. Носи се у врећици која је везана око појаса пењача.

Колико је спортско пењање безбедно?

Иако су подови саставни део спортског пењања, уколико имате исправну опрему и поштујете правила, спорт је прилично безбедан. Улога опреме је од животног значаја за пењаче, а ње-



ним квалитетом може се побољшати учинак и повећати безбедност пењача, под условом да човек одговорно и концентрисано приступи пењању.

Шта још треба знати пре него што почнете да се бавите овим спортом?

Као и код свих других екстремних спортова, и за бављење овим треба издвојити поприлична материјална средства, нарочито када се има у виду да су магнетијум и патике веома потрошна роба.

За успешно бављење пењањем веома је важна и разгибаност пењача. Добро разгибан пењач троши знатно мање енергије, има већи избор хватишта и начина за њихово коришћење и лакше изводи покрете који захтевају прецизно одржавање равнотеже.

Како пењачи већи део времена које троше на бављење спортским пењањем проводе у природи, део пењачке етике садржи правило да се природна средина мора оставити бар у онаквом стању у којем је затечена. ■

Сања САВИЋ

Снимили Даримир БАНДА и Саша СПАСОЈЕВИЋ