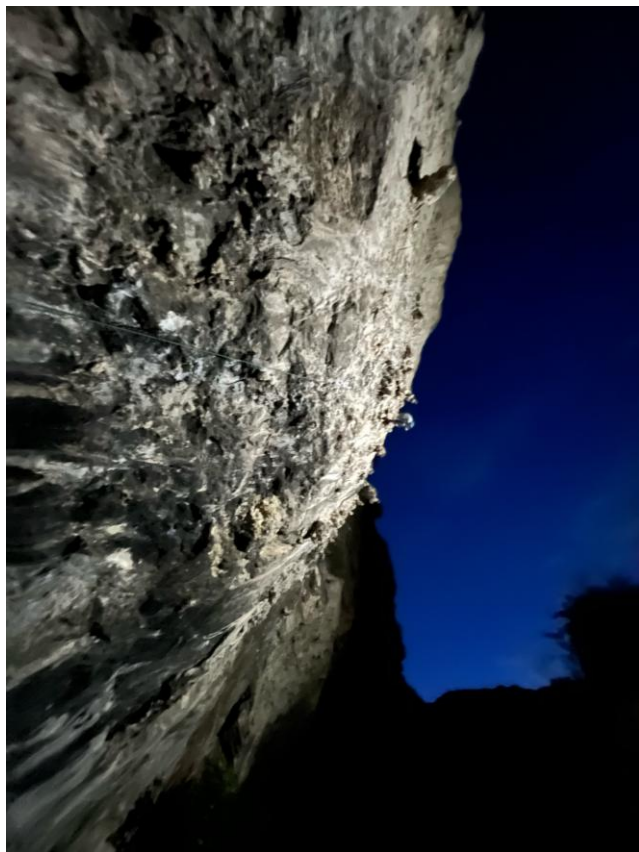


1. Cel wyjazdu

Celem głównym wyjazdu było poprowadzenie drogi o trudnościach **8c**, natomiast celem rezerwowym – poprowadzenie dróg o trudnościach **8a OS**. Wyjazd miał charakter sportowo-szkoleniowy i był elementem przygotowań do dalszego rozwoju sportowego w dyscyplinie wspinaczki sportowej, szczególnie w zakresie prowadzenia dróg o najwyższym stopniu trudności.

2. Przebieg wyjazdu

Podczas wyjazdu doznano kontuzji stawu skokowego w związku z czym główny cel uległ modyfikacji i stała się nim rehabilitacja oraz ćwiczenia sprawnościowe (przygotowanie motoryczne) mające na celu jak najszybszy powrót do formy sportowej przed urazu. Na wyjeździe odbyto szereg wizyt rehabilitacyjnych i medycznych, w celu postawienia diagnozy oraz wykluczenia poważniejszych w konsekwencjach jej wariantów. Oprócz specjalistycznych wizyt, podejmowano również codzienne ćwiczenia we własnym zakresie, obejmujące zarówno działania celowane w regenerację/wzmacnianie uszkodzonych struktur, jak i ogólne przygotowanie motoryczne pod kątem przygotowywania do możliwie najszybszego powrotu do wspinaczkowej dyspozycji.



Patentowanie w świetle latarki



Wspinaczka w jesiennym anturażu

3. Wnioski i podsumowanie

Choć z przyczyn losowych nie udało się zrealizować żadnego z celów wyjazdowych, to w trakcie jego przebiegu dołożono wszelkich starań by ograniczyć konsekwencje urazu w perspektywie dalszego rozwoju sportowego. Ostatecznie po dwóch tygodniach intensywnych ćwiczeń udało się w znacznym

stopniu zregenerować uraz i powoli adaptować kontuzjowany staw skokowy pod specyfikę obciążeń wspinaczkowych.

Poprowadzone drogi:

El Coleta 8a

Freddy 8a

Podsumowanie celów:

- Rehabilitacja i powrót do formy sportowej sprzed urazu