

Sprawozdanie opisowe ze Szkolenia z Hakówki 2026

W dniach 14–15 marca odbyło się intensywne szkolenie ze wspinaczki hakowej, prowadzone pod czujnym okiem @mikiwiniarski oraz @pawelhaldas. Były to dwa niezwykle owocne dni, wypełnione zarówno solidną dawką wiedzy teoretycznej, jak i praktycznymi ćwiczeniami w terenie.

Podczas zajęć mieliśmy okazję dokładnie zapoznać się ze specjalistycznym sprzętem wykorzystywanym we wspinaczce hakowej. Instruktorzy zwracali szczególną uwagę na prawidłowe osadzanie przelotów, ocenę jakości skały oraz bezpieczeństwo pracy na stanowiskach.

Nie zabrakło również omówienia technik poruszania się w ścianie – przez odpowiednie balansowanie ciałem, aż po organizację sprzętu na uprząży. Duży nacisk położony został na tzw. „clean climbing”, czyli minimalizowanie ingerencji w skałę, oraz świadome podejmowanie decyzji w trudnym terenie.

Szkolenie pozwoliło nam lepiej zrozumieć specyfikę wspinaczki wielkościanowej (big wall), gdzie umiejętności hakowe często odgrywają kluczową rolę. Poznaliśmy także praktyczne patenty instruktorów – sprawdzone rozwiązania, które zwiększają efektywność działania w ścianie i pomagają radzić sobie w wymagających sytuacjach.

To był nie tylko czas nauki, ale również świetna okazja do integracji, wymiany doświadczeń i budowania wspinaczkowej zajawki w gronie młodych pasjonatów gór. Wracamy z nową wiedzą, motywacją i głową pełną planów na kolejne wyjazdy!









Pierwszy dzień wspinania w stylu Clean-bez ingerencji w skałę + pokazanie wszystkich niezbędnych technik niezbędnych do życia w ścianie











Drugi dzień wspinanie Hakowe w stylu Ald z użyciem młotka i haków

Poprowadzone drogi:

Fajka:

Gdzie te węzły C1

Superdirettissima C1

Różdżkareczka C1

Rysa Dolores C1

Rysa Mercedes C1

Perfidna rysa C1

Kamieniołom Śmiertelny:

Lewy lot prezesa A2+

Prawy lot prezesa A2+

Hooking A2

Zielona mila A1

Dziękujemy Polskiemu Związkowi Alpinizmu oraz Ministerstwu Sportu i Turystyki za wsparcie finansowe wyjazdu.

Bartłomiej Żytkiewicz
Jakub Betiuk