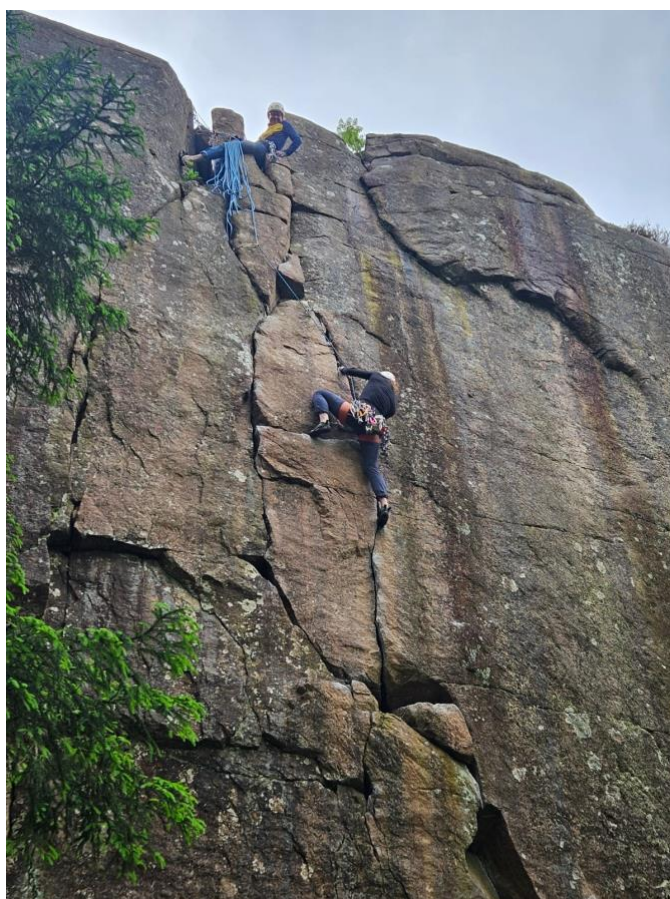


Sprawozdanie ze zgrupowania zagranicznego grupy Polski Alpinizm Kobiety PAKa PZA w Szwecji.

W dniach 2–21 czerwca 2026 r. odbyło się zagraniczne zgrupowanie wspinaczkowe grupy Polski Alpinizm Kobiety (PAKa) w rejonie Bohuslän w Szwecji.

W zgrupowaniu udział wzięły:

Aleksandra Przybysz
Alina Szyld
Anna Filimowska
Anna Mysza
Ilona Podlecka
Ida Kupś
Karolina Ośka
Renata Bielańska
Kinga Biernat
Małgorzata Różecka
Małgorzata Jurewicz
Klaudia Karwize



Celem wyjazdu było podnoszenie umiejętności wspinaczki tradycyjnej, doskonalenie technik asekuracji własnej oraz rozwój kompetencji niezbędnych do samodzielnego i bezpiecznego działania w terenie skalnym.



Zgrupowanie okazało się bardzo owocne i w pełni zrealizowało założone cele szkoleniowe. Uczestniczki wykonały wiele wartościowych przejść dróg o zróżnicowanym stopniu trudności. Wyjazd zaowocował licznymi udanymi przejściami.

Renata Bielańska: Bagatell 6b+, Galgeberget, OS

Anna Mysza: Bagatell 6b+, Galgeberget, OS

Ilona Podlecka Pyspunka 6c+, Galgeberget, OS

Małgorzata Jurewicz Pyspunka 6c+, Galgeberget, RP

Anna Filimowska Mixing Matrix Galgeberget 7b RP

Kinga Biernat Abra Cadabra 7c, Galgeberget, RP

Karolina Ośka Abra kadabra 7c, Galgeberget, RP (sec. go) oraz Catch 7a, Hallinden, OS



Podczas zgrupowania uczestniczki znacząco podniosły swoje umiejętności w zakresie zakładania i oceny jakości własnej asekuracji, doboru punktów asekuracyjnych oraz efektywnego prowadzenia dróg z asekuracją tradycyjną. Rozwinęły również kompetencje związane z budowaniem stanowisk z własnych punktów asekuracyjnych, ucząc się ich prawidłowej konstrukcji oraz oceny ich bezpieczeństwa.



Istotnym elementem szkolenia było także oswojenie się z odpadnięciami podczas prowadzenia dróg z własną asekuracją. Uczestniczki zdobyły doświadczenie związane z kontrolowanym „lataniem” na poprawnie założonych przelotach, co pozwoliło zwiększyć zaufanie do własnych umiejętności oraz do prawidłowo osadzonej asekuracji tradycyjnej.

Równie ważnym aspektem wyjazdu była integracja zespołu. Wspólne wspinanie, wymiana doświadczeń oraz wzajemne wsparcie przełożyły się na zacieśnienie relacji pomiędzy uczestniczkami, co stanowi istotny element budowania silnego i efektywnie współpracującego zespołu wspinaczkowego.



Zgrupowanie w Bohuslän było bardzo wartościowym etapem rozwoju uczestniczek programu Polski Alpinizm Kobiety. Osiągnięte rezultaty potwierdziły wysoki poziom zaangażowania zawodniczek oraz zasadność organizacji tego typu wyjazdów szkoleniowych, które skutecznie podnoszą kompetencje techniczne, doświadczenie oraz przygotowanie do realizacji bardziej wymagających celów wspinaczkowych.

Dziękujemy Ministerstwu Sportu oraz Polskiemu Związkowi Alpinizmu za dofinansowanie zgrupowania.

Z taternickim pozdrowieniem,

Grupa PAKa

