

Szkolenie hakowe – Podlesice czerwiec 2015

W dniach 26-28.06.2015 odbyło się szkolenie ze wspinaczki hakowej w Podlesicach. Szkolenie prowadzili Jarosław Caban wraz z Adamem Pieprzyckim. Wieczorami po wspinaniu prowadzone były zajęcia z psychologiem sportu Dominiką Zapotoczną. Zgrupowanie miało przysłużyć się w poruszaniu się po trudniejszych drogach hakowych oraz przygotować członków Grupy Młodzieżowej do radzenia sobie ze zmęczeniem oraz poznać z ćwiczeniami relaksacyjnymi.

W piątek Jarek z Adamem omówili podstawowy sprzęt i po krótkiej prezentacji przenieśliśmy się na Górę Zborów gdzie każdy z nas przejechał po 3 drogi, z wykorzystaniem stałych ringów jako asekuracji. Popołudniu dla rozruszania i sprawdzenia formy postanowiono spróbować sił na lokalnych sportowych klasykach. Wieczorem odbyły się zajęcia z Dominiką Zapotoczną, które przedstawiały w sposób klarowny profil psychologiczny osób wspinających się w górach, a także zaznaczyły członków GM z nowymi ćwiczeniami rozciągającymi.

Drugiego dnia przenieśliśmy się na Górę Kołoczek aby spróbować swoich sił na trudniejszych drogach przechodząc je w stylu hakowym. Tym razem drogi haczone były w pełni korzystając już tylko z kostek, friendów i skyhooków. Wieczorne zajęcia z Dominiką to kolejna seria ćwiczeń rozciągających, a także relaksacja, jakże potrzebna na trudnych długich wyjazdach po trudach wspinania.

Ostatni dzień wyjazdu to rozpoczęcie dnia z Dominiką Zapotoczną i nowe formy rozgrzewki, która tuż po wybudzeniu się z łóżka dla kilku osób z GM zadziałała lepiej niż mała czarna mocna kawa. Kolejna część dnia przebiegała na długim murze na górze zborów, gdzie rozkładaliśmy portaledga oraz wyciągano worki z kamieniami. Te cenne lekcje logistyki w wielkiej ścianie chyba każdy chciałby opanować choć w połowie tak dobrze jak doświadczy prowadzący J.Caban. Poniżej kilka zdjęć ze zgrupowania.



Zdjęcie 1 Rozciąganie wieczorne z Dominiką



Zdjęcie 2 Portaledge



Zdjęcie 3 Trudniejsze hakówki - pajęczki