

Sprawozdanie

Z zimowego zgrupowania kadry narodowej we wspinaczce wysokogórskiej programu Polski Himalaizm Zimowy 2016-2020 im. Artura Hajzera w Rjukan w Norwegii w dniach 1-8.02.2017. / 8 dni / przeznaczonego dla tzw. szerokiego składu zimowej wyprawy na K2.

1. Uczestnicy :

Jerzy Natkański / kierownik / , Paweł Karczmarczyk / instruktor alpinizmu PZA/ , Adam Bielecki, Marian Grudzień, Marcin Kaczkan, Piotr Tomala, Julian Wranicz, Dariusz Załuski,
oraz spoza składu obozu: Marta Naczyk –dietetyk wysokogórski , Karol Hennig-trener personalny , oboje z zespołu „Forma na Szczyt.”

2. Przeprowadzono następujące szkolenia :

- szkolenie lodowe -6 dni w następujących regionach wspinaczkowych: Krokan, Gausta, Kong wspinając się na drogach o trudnościach do WI6 o długościach od 20-70 m. W rejonie wspinaczkowym Gausta zespół Adam Bielecki ,Jacek Czech / spoza składu obozu / pokonał drogę Juvsoyla WI 6 o długości 100 m.

- szkolenie medyczne z zakresu resuscytacji , oceny stanu zdrowia poszkodowanego oraz unieruchamianie kończyn w przypadku urazów przeprowadzony przez ratowników Grupy Beskidzkiej i Jurajskiej GOPR w składzie : Jarosław Botor, Rafał Dec, Arkadiusz Białas, Jakub Munk.

-żywienie i suplementacja w warunkach wysokogórskich wraz z zajęciami praktycznymi podczas przygotowywania posiłków –prowadzenie: Marta Naczyk.

-przygotowanie kondycyjne do wypraw wysokogórskich, rozgrzewka, rozciąganie z użyciem rolek –prowadzenie Karol Hennig.

3. Koszt całkowity 7000zł z dofinansowania Fundacji Kukuczki został przeznaczony na wynagrodzenie instruktora . Pozostałe koszty : wyżywienia, pobytu ,transportu do z Norwegii oraz transportu na miejscu pokryte został solidarnie przez uczestników i kierownika obozu.

Szkolenie okazało się bardzo przydatne biorąc pod uwagę warunki lodowe panujące w ścianie K2 zimą.

Jerzy Natkański