

Virсотne

LATVIJAS ALPĪNISTU SAVIENĪBAS BIĻETENS NR.4. 2011.04.

- ✓ CEĻOJUMU APRAKSTI
- ✓ IETEIKUMI
- ✓ INFORMĀCIJA
- ✓ VIEDOKĻI



AIGAS BRIEŽKALNES LATVIJAS ČEMPIONĀTĀ UZVARĒJUSĪ FOTOGRĀFIJA

ESI SVEICINĀTS LASĪTĀJ!

Laiks skrien tik pat ātri un nepielūdzami, kā krītošs akmens (vai ledus gabals) no klitsaugšas, kas tuvojas tieši tavai galvai... tāpēc neaizmirstam par drošību – velkam ķiveres. ☺ Bet nevar teikt, ka pa šo laiku nekas nav noticis – re, tapis nākamais Virsotnes numurs, LAS tagad ir arī savs profils Twitter un Facebook – tā ka sekojam līdz visiem jaunumiem un aktualitātēm, un vēl - LAS jau pavisam drīz būs jauna mājas lapa, tā šobrīd ir tapšanas stadijā!

Šajā numurā pa atslēgas caurumiņu varēs ielūkoties dažos aizvadītos pasākumos, iegūt jaunas zināšanas par pareizu iesildīšanos pirms treniņiem un kā izbēgt no traumām, ko darīt, kad vajadzīga apdrošināšana kalnos, uzzināsi citu kāpēju viedokļus, kas nebūt nav vienādi, interesanti ceļojumu apraksti, ieskats notikumos Pasaulē un to, ko jūs, varbūt, nezinājat – Latvijas pārstāvis Pasaulē klinškāpšanā!

Aiz loga pavasaris un turpat jau vasara! Turpinām būt aktīvi, trenējamies, baudām dabu, svaigo gaisu un visu citu, ko piedāvā vasara. Tiekamies kalnos! ;)



AIGA BRIŽKALNE

Latvijas Alpīnistu Savienības valdes locekle

LABDIEN,

Ārā atkal sāk skanēt putnu balsis, kas ir drošs pavasara vēstnesis. Daudzi steidz izmantot pēdējo iespēju uz Latvijas nedaudzajiem ledus kritumiem un, līdzīgi kā bļītkotāji, līdz pēdējam karājas sasalušajā ūdenī. Un, kas pats labākais, tuvojas vasara ar daudz jauniem ceļojumiem un piedzīvojumiem, jaunām pieredzēm un jauniem draugiem. Savukārt LAS nodod šajā brīdī jums jauno biļete-na laidieni, kas, cerams, jums palīdzēs šīs vasaras nedarbu plānošanā. Cerams, ka Jums tas noderēs, lai izdodas visi vasaras plāni un, lai uz visām virsotnēm spīd silta saulīte!



Ar cieņu,

NORMUNDS REINBERGS

Latvijas Alpīnistu Savienības prezidents.

Latvijas Alpīnistu Savienības 2010. gada noslēguma pasākums.



LAS noslēguma pasākumā vienlaicīgi norisinājās arī Latvijas čempionāts alpīnismā un Baltijas čempionāts alpīnismā. Baltijas čempionātam tika iesniegtas ļoti daudz atskaites, kopskaitā trīsdesmit trīs, kas ļoti priecē! Bija ieradusies viesi no Lietuvas un Igaunijas, tika pasniegtas ļoti daudz medaļas ;) Pasākumu pirmo reizi vadīja Māris Šlēziņš. Neliels ieskats kā tas bija un arī rezultāti...

Mājīgās telpās Baltieši draudzīgi sasēdušies kopā, lai baudītu dalībnieku prezentācijas, kas bija, jāteic, ārkārtīgi interesantas - labākais sasniegums (Bodhona - O.Mirošņikovs, T.Bazarovs, V.Mihnovičs, E.Skuķis) un interesantākais projekts (Nordkapp - K.Bardelis, M.Gulbis) saņēma balvas. Par to varēja balsot klātienē esošie pēc prezentāciju apskates.

Šogad tika piešķirts goda biedra statuss diviem cienījamiem kāpējiem – Pēterim Kūlim, kurš tikko nosvinēja savu 70. jubileju – apsveicam! - un Kārlim Milleram! Saņemot šo apbalvojumu, Kārlis Millers, kuram tajā dienā bija arī dzimšanas diena, noskaitīja pašsacerētu dzejoli par kalniem, kas visiem klātesošajiem lika izbrīnā ieplest acis - tik iespaidīgs un interesants tas bija! Atklāšu noslēpumu – iespējams, drīzumā varēs noklausīties šī dzejoļa ierakstu ;) Informācija par to tiks publicēta arī LAS mājas lapā.

Lietuvietis un igauņis – abi saņem balvu par kopēju kāpienu astoņtūkstošniekā. Vai nebūtu vienreizēji, ja arī latvietis stāvētu starp viņiem!? ;) Dažs labs, pat nepaspēja ieņemt savu vietu zālē, kā atkal tika izsaukts uz apbalvošanu – tā turēt! ;)

Latvijas čempionāta rezultāti.

Tehniskā A grupa:

1. Bodhona (5138m) 5B RUS Fanu kalni, O.Mirošņikovs, T.Bazarovs, V.Mihnovičš, E.Skuķis.
2. Zamok (5070m) 5A RUS Fanu kalni, E.Skuķis, R.Laganovskis.
3. Baichechekei (4515m) 4B RUS Tjanšans, J.Blaževica, E.Skuķis.
4. Alaudin (4134m) 4A RUS Fanu kalni, V.Bušs, M.Dauškans, L.Pastare, R.Ekurs.
5. Čimtarga (5489m) 4A RUS Fanu kalni, V.Bušs, M.Dauškans, J.Ķimenieks, I.Muižniece, L.Pastare, R.Ekurs, Ģ.Meiers.
6. Pizzo Badile (3308m) V+(UIAA) Alpi, K.Bardelis.
7. Barre des Ecrins, (4102m) AD+ Alpi, M.Dauškans, J.Bisters, M.Sudārs.
8. Monblāns (4810m) AD+ Alpi, M.Dauškans, J.Bisters.

Ledus un klinšu maršrutu klase:

1. Rupe Secca 7a (Fr) Arco, Itālija, M.Rozenblats, J.Volajs.
2. Nordkapp 307m 6a (Fr) Norvēģija, K.Bardelis, M.Gulbis.
3. Monte Colidri VI+(A0) Arco, Itālija, M.Rozenblats, A.Lukstiņa, D.Ermiņš, D.Fišere.
4. Eidfjord 725m WI 4+ Norvēģija, K.Bardelis, M.Gulbis.
5. Third Sella Tower 2688m V+ (UIAA) Dolomiti, Itālija, M.Rozenblats, A.Lukstiņa, D.Ermiņš.

Tehniskā B grupa:

Severnaja (4027m) 3A (RUS) Fanu kalni, V.Bušs, M.Dauškans, L.Pastare, R.Ekurs, Ģ.Meiers.

Baltijas čempionāta rezultāti.

Technical category:

1. Bodhona 5138m 5B RUS Fanu kalni, O.Mirošņikovs, T.Bazarovs, V.Mihnovičš, E.Skuķis.
2. Aiguille Du Midi 3842m, D+ Alpi, S.Žukauskaitē, G.Simutis, J.Survila, G.Andrijauskaitē.
3. Zamok 5070m, 5A RUS Fanu kalni, E.Skuķis, R.Laganovskis.
4. Eiger 3970m, D+ Alpi, Š.Lapēnas, R.Janukaitis, S.Vēlaitytē.
5. Baichechekei 4515m 4B RUS Tjanšans, J.Blaževica, E.Skuķis.
6. Čimtarga 5489m 4A RUS Fanu kalni, V.Bušs, M.Dauškans, J.Ķimenieks, I.Muižniece, L.Pastare, R.Ekurs, Ģ.Meiers.
7. Alaudin 4134m 4A RUS Fanu kalni, V.Bušs, M.Dauškans, L.Pastare, R.Ekurs.
8. Barre des Ecrins, 4102m, AD+ Alpi, M.Dauškans, J.Bisters, M.Sudārs.
9. Monblāns 4810m, AD+ Alpi, M.Dauškans, J.Bisters.
10. MontBlanc, Alpi, A.Bubinas, A.Vasiliauskas, D.Pilypas, I.Šopienē, A.Bikus, V.Tūbutytē, V.Mikuličiūtē, J.Pociūtē, A.Vasiliauskas, R.Jačiunskas, V.Zabulis.

Climbing category:

1. Rupe Secca, 7a (Fr) Apli, M.Rozenblats, J.Volajs.
2. Barberine siena, (250 m), 6c+ ED, Alpi, L.Blēdaitē, M.Pumputis.
3. Aiguille du Peigne 3078 m, TD 6a Alpi, S.Žukauskaitē, G.Simutis.
4. Nordkapp 307m, 6a (Fr) Norvēģija K.Bardelis, M.Gulbis.
5. Grand Charmoz (3445m) TD 5c, Alpi, V.Gudelis, G.Simutis.
6. El Pison, 1000 m VI+/VII- (Fr) Spānija, V.Mažeika, D.Styra.
7. Pizzo Badile 3308m, V+(UIAA) Alpi, K.Bardelis.
8. Monte Colidri, VI+(A0) Alpi, M.Rozenblats, A.Lukstiņa, D.Ermiņš, D.Fišere.
9. Merlin's Wand, 150 m, max 6a (Fr) Jordānija, Juras Jorudas, Laura Jorudaitē-Apulsdienē.
10. Green corner 4A RUS Ukrain, Kairi Kiik, Hendrik Proosa.
11. Third Sella Tower 2688m, V+ (UIAA) Dolomiti, M.Rozenblats, A.Lukstiņa, D.Ermiņš.
12. Aiguille De Moine 3412 m, 450 m AD, V+ , Alpi, A.Bazys, R.Staniulis, S.Valatka, B.Bartusevičienē, A.Kaučikas, J.Visakavičiūtē, M.Milius, V.Česnulevičiūtē, R.Šiškauskas, R.Dargužaitē, A.Uleckas, Ž.Bazienē.
13. Jastrabia Veža 2137 m, V- Tatri, A.Bazys, Ž.Bazienē, M.Milius, A.Vanagickas.
14. Eidfjord 725m WI 4+ Norvēģija, K.Bardelis, M.Gulbis.

Mountain trekking category:

1. Tjanšans, 5 kat., "Penkių viršūnių" D.Zigmantas, K.Gaidelytē, Š.Oberauskas, I.Kašalynas, J.Jorudas.
2. Altajs, 3 kat., Belucha 4506m, Algimanto Jucevičiaus Turiada (20 žm.)
3. Tianšanis, 3/4 kat., "Žalgiris 600", R.Apulskis, V.Rimas, M.Šličkutē-Šeštokienē, L.Riauba, V.Jorudas, L.Armanskaitē, D.Mačernius, R.Pozingē.
4. Svanetija, 3 kat., Gruzija, K.Kiiranen, J.Vilismae, E.Teppand, P.Teppand.
5. Kabardino Balkarija, Elbrusa raj. 3 kat., D.Jazdauskas, A.Dubrovskis, L.Marcinkus, A.Pavilionytē, I.Jazdauskaitē, V.Pimpē, T.Kukučionis.
6. Kabartino Balkarija, Elbruss, R.Brejevas, S.Biriukov, M.Stoukus, Ž.Stoukuvienē, T.Ščelkun.

High mountain category:

1. Cho Oyu 8201m, Himalaji, S.Vilius, R.Tolpežninkaitē (iki 7200 m).
2. Ismoil Somoni 7495m (5A (RUS) Pamirs, Saulius Damulevičius, Dovilė Garlaitė, Ernestas Markšaitis, Mečislovas Mažonas, Paulius Jakutavičius (iki 6500m).
3. E. Korženevskajos 7105 m, 5A Pamirs, E.Kipurys, A.Komkaitē, R.Bardauskas, B.Matelis, Mi.Varnas, J.Stankūnas, E.Tilvikas, A.Brazinskas (iki 6500 m).

Autors: OĻEGS MIROŠŅIKOVŠ

Tulkojums no krievu valodas: Kristīne Zvingēvica.

2010.g. Latvijas čempionātā alpīnismā uzvarējušais maršruts tehniskajā A grupā.

FANI, BODHONA PA GUĻŅEVA MARŠRUTU (5B) U.C.



Katru reizi, kad braucam uz kalniem, ir kāda „galvenā” virsotne, šogad mums tā bija Bodhona pa ZR kontroforsu (Guļņeva maršruts, 5B). Sākotnēji plānojām doties uz Parandas pa tā ziemeļu sienas labo pusi (Arhipova maršruts, 6A), bet dažādu apstākļu dēļ no šīs idejas nācās atteikties ...

Bet tagad visu pēc kārtas ...

Šādi, tīri un svaigi, 2010. gada 24. jūlijā, mēs izlidojam no Rīgas lidostas. Tālāk viss kā jau vienmēr: auksts alus, neveiksmīgi mēģinājumi iemigt lidojumā laikā, 2+1 (trešais par brīvu), līdz beidzot nolaižamies Dušanbe lidostā. Iepriekšējā gadā iepazīts konsuls noformē nesaprotamu grupas vīzu – uz visiem vienu. Priece fakts, ka vīza kļuvusi 2x lētāka, bet rodas šaubas, vai šī pati vīza būs derīga arī atpakaļceļam. Bet tas būs kaut kad pēc tam, tāpēc tagad sameklējam savas mugursomas un ejam ārā no lidostas. Tur mūs sagaida Sorbons (ilggadējs Vertikāles pārstāvis) un četri transporta līdzekļi – trīs „bruņutransportieri” un džips. Neieslīgstot detaļās – tirgus un tējniecības apmeklējums, pēc tam izvairīšanās no asiem skrūvju galiem,

kuri ir visās automašīnās malās utt., un pēcpusdienā jau esam nometnē. Salīdzinājumā ar pagājušo gadu, nometnē ir diezgan daudz cilvēku – lielas grupas no Zeļenogradas, Magnitogorskas, Odesas kā arī dažas mazas tūristu grupiņas. Nākošās divas dienas – treniņi un aklimatizācija. Uzejam līdz Alaudina pārejai, pakāpelējam pa tuvējām klintīm.

Beidzot izejam uz Alaudinu. Jau ceļā uz plānoto naktsmītnes vietu, debesis satumst un sāk līt lietus. Ceram, ka no rīta laiks būs labs. Tomēr gan naktī, gan arī nākošajā rītā nav nekādu īpašu uzlabojumu, te līst, te neliest, te atkal līst. Skumji skatamies miglā un mākoņos, jo kaut kur tur ir A siena (3A), pa kuru plānojām savu pirmo treniņuzgājienu...

Beidzot migla izklist, tāpēc nolemjam aiziet līdz maršruta sākumam, lai novērtētu situāciju. Rezultātā „slapjais” trijnieks pārvēršas kārtīgā četriniekā. Īpašu baudu sagādāja viens traverss pa slapjām, nogludinātām plātnēm, kurš tiek pārvarēts ar „neplānota svārsta” palīdzību... Bet galvenais, ka diena tika izmantota, galu galā ir jātrennējas pārvietoties arī pa slapjām Fanu klintīm. Vakārā izdodas iekurt nelielu ugunsgrāvu no vietējiem kadiķiem un nedaudz sasildīties...

No rīta laiks ir uzlabojies, tāpēc nešauboties, dodamies uz Alaudinu, pa D kontroforsu (caur „Buru” („Парус”) (4A). Maršruta sākumu atrast ir viegli, par cik Vovka to „iesitis” vēl pagājušā gadā.



Ja var ticēt aprakstam, kaut kur maršruta sākumā, konservu bundžā, pie kaut kāda āķa, jābūt pirmajam kontrol tūram, bet pagaidām neviens bundžu nav atradis...

Maršruts ir labi zināms, ātri uzkāpjam Burā. Dulferēšanās lejup rada šaubas - ir tikai viens āķis, bet liekas, ka gluži jauns. Tolkuns testē lejupceļu - veiksmīgi nodulferējas, tātad viss it kā ir kārtībā. Koļa demonstrē franču pašbloķējošo aptverošo. Kāpienu virsotnē apvienojam ar Azerbaidžanas karoga pacelšanu, kā nekā esam taču internacionāla komanda, bet Latvijas karogs nez kāpēc ir aizmirsies paņemt līdzi.

Veiksmīgi esam nodulferējušies, kad sākas krusa. Sen nebija nācies redzēt tik lielus krusas graudus. Līdz nometnei ejam ar ķiverēm galvās, jo krusa ir ļoti spēcīga.

Ar klusām „slēptām” skumjām atceramies par jauniņajiem, kuriem Vali Drozdova uzraudzībā, kā reiz krusas laikā bija jānokāpj no Alaudinas Kulikolonnas. Kā viņi paši pēc tam stāstīja, esot pamatīgi „atrāvušies” no krusas... Neskatoties uz to, ka turpina snigt slapjšs sniegs, kāpjam lejā, tur kur kur saule, šašliks, alus... Svinīgi sveicam Ali (vietējās mežniecības un tējnīcas priekšnieks) - pasniedzam viņam ierāmētu, pagājušā gadā uzņemtu foto (diemžēl stikls transportēšanas laikā saplīsa) un sarkanu krekliņu ar „Traverss” logo. Apsolīja, ka turpmāk klientus apkalpos tikai šajā krekliņā...

Atbilstoši jau iepriekš Rīgā izstrādātajam darbības plānam, nākošās divas dienas ir atpūtas dienas. Kartīgi atpūšamies un krājam spēkus nākošajiem kāpieniem. Toļiks, kā jau ierasts, uzpīpē, laikam skābekļa par daudz. Kopā ar viņu aizejam līdz tuvējām klintīm, atrodam un izejam divus „nevājus” maršrutus izmantojot mākslīgos atbalsta punktus, kā plānots - sezonas beigās mums tas noteikti noderēs.

Tātad, treniņu cikls ir noslēgts. Lai uzkāptu Pili (3amok), pārvietojamies pa R sienu (5A). Pasa-kot, ka kāpiens bija ļoooooti grūts, nozīmētu, ka pateikts nav pilnīgi nekas, tas vienkārši visus... Nobiras, nobiras un vēlreiz nobiras... Acīmredzams, ka aklimatizācija ir nepietiekoša, bet kaut kā tomēr uz priekšu tiekam. Laiciņš it kā labs, saule spīd, bet ir spēcīgs vējš. Izdomājam, ka maršrutu mēģināsim iziet bez nakšņošanas, bet visādam gadījumam paņemam līdzi telti, paklājiņus un prīmusu ar gāzi. Telts Alaudinā jau iepriekš ir pārbaudīta - viegla, ja spēcīgi nelist, tad spēcīgi netek... Ceram, ka nelīs, un ejam gulēt. Toļiks, kā jau ierasts, guļ svaigā gaisā, ārpus telts. Piecos no rīta dzirdam burkšķošu balsi no ārpuses „Eju pie jums, apnicis...”. Tātad skaidrs, cerības nav piepildījušās, ir nokrišņi - slapjšs sniegs... Nākas Toļiku ielaist teltī, lai arī tāpat jau ir ļoti šauri ☺. No rīta laika apstākļi nav uzlabojušies. Apsveram iespēju vai neatkārtot eksperimentu kā ar Alaudina 3A - slapjas, gludas Fanu klintis... Kad sākas pamatīgs sniegunis, saprāta balss ņem virsroku - eksperiments tiek atcelts.



Izlemjam, ka iesim uz Pili pa 2A – standarta maršruts pa ledāju, starp Pili un Paihambēru (Замком и Пайхамбепом). Sanāca laba aklimatizācijas pastaiga, kura veiksmīgi noslēdzas virsotnē, un vēlāk nometnē.

Kā izrādās, ne tajā, ne iepriekšējās dienās, neviens no Vertikāles, nekādus kāpienus neveica. Arī mūsu divnieks (Koļa + Dilara), slikto laika apstākļu dēļ, neizgāja maršrutā uz Fagitoru (Фагитор) 3B, tāpēc visi veiksmīgi satiekamies Ali tējnīcā. Tajā pat dienā nometnē atgriezās arī jauniņo komanda. Viņi uzkāpuši Ruziravatā (Рузирават) 1B un Pasaules Kareivjos (Борцов за Мир) 2A. Patikami bija pavērot viņu nogurušās, bet laimīgās sejas... kā arī viņu iespaidīgās mugursomiņas ☺.

Pēc Pils mums iepļānots Adamtaš (Адамташ) pa Z sienas A ribu 5B. Pēc kārtīgas atpūtas dienas, turp tad arī devāmies...

Tajā pat laikā Koļa, internacionālas komandas sastāvā, Rīga+Baku+Tvera, kopā ar divām meitenēm Dilaru un Ļenu, devās pastaigā uz Adamtašu pa A ribu, 4A. Viņu pārgājiens ir atsevišķs romantisks stāsts... Sākotnēji tika plānots, ka Adamtaša virsotnē mēs visi satiksīmes, lai kopīgi organizētu nokāpšanu. Tomēr viss sanāca nedaudz savādāk.

Tiēm, kuri pēkšņi sagribēs iet šo maršrutu pa „stabu”, teikšu, ka pieejas ceļš līdzinās 3B kategorijas kāpienam, ar smagām mugursomām plecos. Pēc zālainajām nogāzēm un nobirām, atduries pret 3 – 4 virvēm ceturtās kategorijas sienu. Kad viss iepriekšminētais ir pārvarēts, vēl apmēram stunda jāiet pa pussabrukušām klintīm un tikai tad beidzot var nonākt nakšņošanas vietā. Kā jau ierasts, pēcpusdienā liņā lietus. Neskatoties uz to, kopā ar Toļiku, ejam nostiprināt pirmās divas maršruta virves. Šķērsojam ledus – sniega nogāzi, bet tālāk netiekam, jo klintis mums saka „NĒ”, viss mitrs un mālains. Divas nostiprinātās virves atstājam maršrutā, bet paši dodamies uz telti, cerot, ka nakošā diena būs saulaina... Pienāk rīts, bet no saules un vēja nav ne vēsts, debesis apmākušās, liet lietus, ir bieza migla... Rīta sakaru seansa laikā paziņojam, ka maršrutā neiesim, bet dosimies lejā uz nometni... Tad mēs vēl nezinām, ka pēc vairākām dienām uz šejieni nāksim vēlreiz, kāda ļoti skumja iemesla dēļ... Ediks, Rolands un Vaclavs ir pie Duļķainajiem ezeriem (Мутных озёрах), un cer uz labu laiku, lai kāptu Čimtargā (Чимтаргы) pa A kontraforsu 4B. Pēc divu dienu veltīgas gaidīšanas arī viņi izlemj doties lejā. Pa rāciju sarunājam, ka pēc 2,5 stundām tiekamies tējnīcā. Priecēja vien tas, ka Koļa & Co vakar izgājuši maršrutā un šodien turpina kārpīties pa Adamtaša kori... vai ir kaut kur stipri tuvu tai...

Nākošajā dienā laiks it kā ir uzlabojies, uzspīd saulīte, tāpēc nevaram neizmantot tādu iespēju un bez atpūtas dienas ejam atkal uz Pili. Šī maršruta priekšrocība, atšķirībā no „staba” Adamtašā, ir tā, ka tas ļoti ātri izzūst – atliek pusi dienas spīdēt saulei, ka maršruts ir sauss un ējams. Pa ceļam satiekam mūsu jauniņos, kuri Vali uzraudzībā, trīs dienas atpakaļ devās uz Duļķaino ezeru rajonu, lai kāptu Enerģijā (Энергия) pa Z kori, 2B. Rācija brīžiem atteica, tāpēc līdz



šim nebija pilnīgas informācijas par viņu grupu. Tagad aprunājamies, dalāmies iespaidos un šķiramies, mēs ejam augšup, viņi – lejup, baudīt siltumu, gaļu un citus dzīves jaukumus...

Drusku satraucamies par Jutu – viņa divas dienas sliktos laika apstākļos darbojās, uz Čapdara (Чапдаре) Z kores (caur „Sfinksu”, 5A), bet jau rīt viņai jābrauc uz Dušanbe, vai viņa spēs laicīgi nokāpt. Pa rāciju viņa lūdz konsultāciju par nokāpšanu, cik varējām palīdzējām. Vakarā pa rāciju dzirdējām, ka it kā viņi paspējuši nokāpt...

Un atkal tās pašas nebeidzamās nobiras... un atkal mēs esam zem Pils. Šoreiz laiks ir mums labvēlīgs. Nākošajā dienā 15.30 esam virsotnē, bet vēl vakarā jau esam atgriezušies Alaudinā. Nākošajā dienā uz Pili iet Ediks un Rolands. Viņi mūs apdzen un virsotni sasniedza par divām stundām ātrāk nekā mēs. Visticamāk iešanas ātrumu ietekmēja tas, ka viņi gāja divatā, mēs trijātā, klinšu kurpēs, nevis vibramos, un mēs drošības pēc nesām līdzī nakšņošanas piederumus. Protams, tas mūs neattaisno ☺, un viņi, protams, ir lieli malači!

Nākošās dienas pievakarē, nometnē esam gandrīz visi. Drozdova grupa (Valentīns un Nastja), demonstrē erotisku šovu „Fanu mode 2010”. Pārējie čillo, iedzer tēju un citus situācijai atbilstošus dzērienus...

...Kaut kā viss ir ļoti mierīgi... līdz 12. augusta vakarā saņemam ziņu – apstrādājot maršrutu uz Adamtaša Z sienas A ribas, norāvieš un gājis bojā viens no dalībniekiem... Oļegs Altmans (Олег Альтман). Es viņu ļoti labi pazinu. Vēl 2007. gadā mēs kopā apspriedām mūsu Bodhonas Z sienas maršrutu. Trīs dienas pirms kritiena mēs tikāmies netālu no Pils, kad viņš atgriezās no kāpiena pa Venckova (Венцовского) maršrutu, nu un burtiski vakar viņš konsultējās ar mani par Adamtaša maršrutu. Tieši tik nežēlīgi kalni paņem Tev tuvus cilvēkus...

Nākošās dienas rītā vairums mūsējo aizbrauc uz Dušanbē. Mēs, pieci, palikušie piedalamies glābšanas – transportēšanas darbos. Tā mums otro reizi nācās iet uz Adamtašu...

Glābšanas darbu laikā ir iegūtas dažas traumas, piektais komandas biedrs - Dilara pavadīta uz Baku, un pēc vienas atpūtas dienas, izejam uz šī brauciena „galveno” virsotni - Bodhonu pa ZR konrforšu (Guļņeva maršruts, 5B).

Ejot gar Parandasu (Парандаса), veltam tam vien skumju skatienu... varbūt nākošreiz...

Mums priekšā Bodhona... vismaz divas nakts nāksies nakšņot uz sienas...

Eģīkam šis būs pirmais 5B. Viņš vēl nezina, kas tas ir, tāpēc bezrūpīgi smaida.

„Koka” naktsmītnes pie Bodhonas, pārsteidz ar savu mājīgumu. Šiet gandrīz nemaz nav ne vēja, nav arī siltuma, laikam tāpēc arī tām tāds nosaukums «деревянных». Toļiks, kā vienmēr, nakšņošanu sāk ārpus telts... bet ap pieciem no rīta, kā vienmēr ievācas teltī, par cik āra līst lietuss... Noskaņojums drūms, vai tiešām atkal viss izjuks sliktu laika apstākļu dēļ... Tomēr debesis mums dod savu svētību – no rīta spīd saulīte, nav ne viena paša mākoņa un tā trīs dienas no vietas! Un tad saproti, ka ir tomēr taisnība virs zemes...

Sākam kāpt. Pārsvārā kustība notiek pa margām. Priekšā Tolkuns vibramos, klinšu kurpes šosezon viņš neņem maršrutos, lai lieki tās nenovalkātu.

Stāvas sienas un akmeņi mijas ar pārkarēm, bet pārsvārā viss notiek bez mākslīgiem atbalsta punktiem. Kā pēdējais iet Vova, un izsit visu pēc kārtas, kā



savu, tā arī svešu – saimniecībā noderēs. Ediks, kur vien var demonstrē savu tadžiku Gore – tex.

Ap sešiem vakarā, pēc 14. virves atrodam daudz maz pieņemamu laukumiņu. Domājām, vienā dienā aiziet līdz Gulņeva plecā, bet nekā... līdz tam vēl iet un iet..

Atlikušo laiku līdz tumsai, nodarbojamies ar saulesbrīļu izgudrošanu Edikam, par cik viņš, nezināmu iemeslu dēļ, atstājis tās nometnē. Perfekta „dzelzs maska” sanāk no 3 litru bundžas, kuru atradām apmetnes vietā. Sākumā gribējām to izmantot kā ķiveri, bet galvas izmērs bija neatbilstošs. Nelielas grūtības radās lai, maskai izveidotu sejas formu, bet ar āmura palīdzību tās drīz tika atrisinātas... Edika galva izrādās ir diezgan izturīga...

Naktī notiek aktīva cīņa par vietu zem saules. Četratā kaut kā cenšamies saspiesties teltī, piekam ne man, ne Toļikam, ne Edikam nav guļammaisu, apsedzamies ar vienu lielu, divvietīgu RedFox segu. Ediks ir ļoti apmierināts, ka paņēmis dūnu jaku, jo kaut kā tā sanāk, ka viņam sega regulāri nepietiek... Vovka iekārtojas ar kājām otrādi - pamīšus sānos. Nezin' kāpēc mans piedāvājums apgulties pamīšus zem segas netiek ņemts vērā.

Beidzot nakts ir pārciesta, un pēc septiņām virvēm V/VI kāpšanas esam uz Gulņeva pleca, precīzāk uz nelielas pārejas zem tā. Neliela atpūta un pēc sakaru seansa 15.00 izlemjam iet uz virsotni. Bet līdz tai vēl tāls ceļš ejams... labi, ka bez mugursomām...

Tikai ap 18.30 sasniedzam virsotni, fotografējamies un ātri, ātri ejam lejā. Pēdējais dulferis jau pilnīgā tumsā, karabīnes skrūvējam uz tausti...

21.00 – esam teltī.

Urāāāā – var atslābt...

Īpašu PLADIES jāsaka firmai Grivel, par viņu ražotajiem Air Tech dzelkšņiem, viegliem un drošiem! Pašā atbildīgākajā brīdī uz ledus nogāzes, metālinš dzelkšņu priekšgalā nezināmu iemeslu dēļ salūzt. Cik saprotu, tie tomēr nav domāti, lai nodarbotos ar alpīnismu... Rezultātā nācās uzmeistarot sarežģītu stiprinājuma sistēmu no repšņores un dažām citām virvēm...

Rīts – astoņi dulferi līdz ledājam. Nedaudz sajaucam kuluāru pa kuru nokāpt, aizejot pārāk tālu pa kreisi.

Lai tiktu atpakaļ uz pareizā ceļa, nācās pielietot speleo - tehniku. Tālāk – ledāja šķērsošana. Vienu ledusurbi atstājam pie nolaišanās ar dulferi līdz klintīm un tad ātri, ātri lejup, starp klintīm un ledus serakiem, kuri jebkurā brīdī draud sabrukt...

Pirms mums gājusi komanda, atstājusi virvi, acīmredzams, ka arī viņiem nav gribējies ilgstoši uzkavēties šajā „katlā” ...

Un ,lūk, beidzot mēs esam uz gandrīz „horizontālas” virsmas.

Pēc pusstundas, noguruši, apmierināti un laimīgi, mēs jau izkārtojamies nakšņošanai „koce-nēs”...



Nu un tālāk – uz dzimto nometni...

Tējnīcā satiekam LACA pārstāvjus Jāni Ķimenieku un Vilni Bušu. Viņu komanda septiņu cilvēku sastāvā, nometnē iebruca 7.augustā, un līdz šodienai jau paspējuši uzkāpt vairākās Alaudina virsotnēs 3b, 4A un 4B. Laika un naudas taupīšanas nolūkos viņi savu nometni uzcēluši tieši blakus Ali tējnīcai.

Viņi plano kāpt Čimtargā pa 4A un Pili pa R sienu 5A. Novēlam viņiem veiksmi, bet paši dodamies lejup.

Nākošā diena – mantu kārtošana, atvadas no Ali un Rufinas Grigorjevnas, neliela atpūta Ziedu parkā Dušanbē, sirsnīgas sarunas ar lidostas personālu, no sērijas „Iedodiet vismaz kaut ko„... un, lūk, beidzot mēs esam mājās...

Tā, lūk, mums beidzās Fanu brauciens...

Vēlreiz - liels Paldies visiem, kuri mūs gaidīja mājās, kā arī tiem, kuri bija kopā ar mums šajā skaistajā Fanu vasarā.

Īpašs paldies arī tiem, kuri spēja visu šo izlasīt līdz galam... ☺

Palieciet sveiki Fanu kalni. Paldies, ka atlaidāt mūs. Domāju, mēs kādreiz vēl noteikti tiksimies!



Maršruta shēma:



Arco: RUPE SECCA – MESCALITO

Sasaite: M. Rozenblats, J. Volajs.

Garums: 240m.

Grūtības kategorija: 7a (P1 6a; P2 6c; P3 6c; P4 6b; P5 6b; P6 7a; P7 6a; P8 5a).

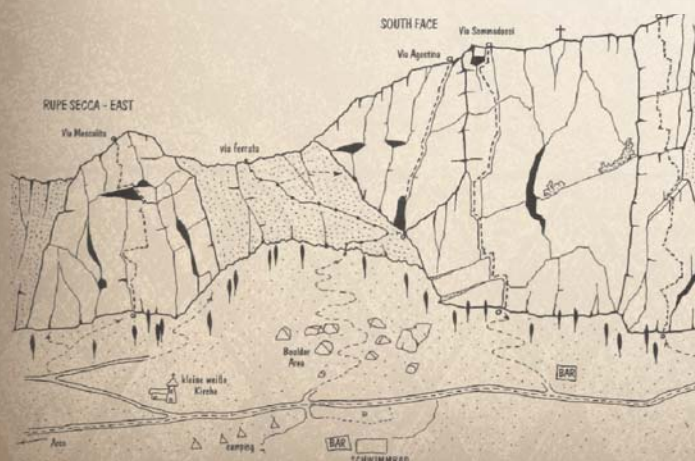
Piegājiens: 5 min.

Nogājiens: Noeja pa Via Ferratu, ~30min.



Autors MARIS ROZENBLATS.

2010.g. Latvijas čempionātā alpīnismā uzvarējušais maršruts klinšu un ledus maršrutu klasē.



Apraksts: Maršruts ir daļēji apriokots ar stacionāriem āķiem un dzītajiem āķiem. Dažus frendus ieteicams paņemt pirmajām virvēm un cilpas pēdējām virvēm. Abas A0 vietas tika izkāptas tīri, vēlāk interneta resursos tiek rakstīts, ka tās ir attiecīgi 6c un 7a līmenī.

No Arco centrālā kempinga jādodas Rupe Secca centrālās sienas virzienā pa labi marķētu taku (~5-7 min.). Visas stacijas ir arpīkotas ar stacionārajiem āķiem. Arī pašā maršrutā to netrūkst. Daži frendi mums bija paņēmti līdzī, bet īsti neatceros vai tos izmantojām 😊 Maršruta noeja ir pa ļoti vienkāršu Via Ferratu, kur pat nav nepieciešams piedrošināties.



.. ja vajadzīga ceļojuma apdrošināšana

Ik reiz, dodoties, tuvākos vai tālākos, ar kalniem saistītos, ceļojumos, aktualizējas jautājums par ceļojuma apdrošināšanu – kuras kompānijas apdrošina alpīnisma, klinšu kāpšanas pasākumus, kādus riskus iekļaut polisē, cik tas maksā, bet varbūt paļauties uz to, ka viss būs labi, un neapdrošināties vispār? Lai atbildētu (vismaz daļēji) uz augstāk minētajiem jautājumiem, dodos tādā kā virtuālā apgaitā, pa Latvijas apdrošināšanas kompānijām. Izvēlos piecpadsmit lielākās un zināmākās kompānijas (tādas kā BTA, Balta, Balva, Baltikums, Baltijas apdrošināšanas nams, Ergo, Seesam utt.), laika taupīšanas nolūkos izsūtu e-pastus, ar mani interesējošiem jautājumiem un ceru, ka drīzumā saņemšu atbildes.

Pirmā atbilde ir no BTA – apdrošina, pie nosacījuma, ja kāpiens ir līdz 2500 m augstumam, neizmantojot nekādu papildaprīkojumu. Turpmākās nedēļas laikā saņemšu vēl četras atbildes. Trijās no tām rakstīts, ka alpīnistu un klinšu kāpēju aktivitātes viņu kompānijās (Balva, Balta, Baltijas apdrošināšanas nams) neapdrošina. Bet ceturtajā ir pozitīva atbilde – Seesam apdrošina gan alpīnistu, gan arī klinšu kāpēju ceļojumus. Palūdzu sagatavot tādu kā demo variantu kāpienam 7000 m augstā virsotnē, Pamira kalnu reģionā uz trīs nedēļām. Tātad Seesam polisē iekļauj tādus riskus kā:

- | | | |
|------------------------------|--|---|
| ✓ medicīnas izdevumus; | ✓ slimnieka repatriāciju; | ✓ bagāžas nozaudēšanu avio pārvadājumu laikā; |
| ✓ zobārstniecības izdevumus; | ✓ apdrošinātā repatriāciju nāves gadījumā; | ✓ bagāžas sabojāšanu avio pārvadājumu laikā; |
| ✓ nāves gadījumu; | ✓ ceļojuma pārtraukšanu; | ✓ aktīvās atpūtas / sporta inventāru; |
| ✓ sakropļojuma gadījumu; | ✓ lidojuma aizkavēšanos; | |
| ✓ telefona sarunu apmaksu; | ✓ tranzīta nokavēšanu; | |
| ✓ medicīnisko transportu; | ✓ bagāžas aizkavēšanos; | |

Tāda polise izmaksā ap 190 Ls. Tālākā saziņa ar Seesam apstiprina, konkrēti uzdotie jautājumi paliek neatbildēti, tādēļ meklējumus turpinu.

Vairāki gudri cilvēki iesaka sazināties ar apdrošināšanas brokeru sabiedrību „A Dzīvība”, kura sadarbojoties, gan ar vietējiem apdrošinātājiem, gan arī ar starptautiskajiem. Arī šīs firmas konsultantei lūdzu sagatavot variantu kāpienam 7000 m augstā kalnā, kurš atrodas Pamiarā. Izrādās, tas nemaz nav tik vienkārši, jo piedāvājums ir plašs un variantu daudz. Tie atkarīgi, gan no apdrošināšanas ņēmēja vecuma, gan no polisē iekļautajiem riskiem, gan no laika perioda uz kādu polise tiek ņemta – uz konkrēta brauciena laiku, vai gadu utt. Neskatoties uz to, ka konsultante ir atvaļinājumā, tomēr saņemšu detaļu informāciju, ar vairākiem apdrošināšanas variantiem, dažādām vecuma grupām, iekļaujot dažādus riskus (skat.tabulu). Apskatot saņemto informāciju, secinu, ka ja šodien būtu jāpērk apdrošināšana, izvēlētos „A Dzīvības” piedāvājumu, visticamāk to, kura uz gadu, jo cenas ziņā atšķirība starp viena brauciena polisi un gada polisi ir neliela.

Tātad kopumā var secināt, ka apdrošināšanas kompānijas ir daudz un tik pat daudz dažādu piedāvājumu, ko tās sniedz. Tas pie nosacījuma, ja nepieciešams standarta risinājums. Ja drusku kaut kas sarežģītāks un apdrošinātais nolēmis nodarboties ar kādu riskanti, ekstrēmu pasākumu, tad piedāvājums manāmi samazinās, bet sev ko noderīgu tomēr atrast ir iespējams ☺

„A Dzīvība” piedāvātie varianti ceļojuma apdrošināšanai.

	IHI		
	Basic Cover	+ Non-Medical Option	+ Trip Cancellation
CENA	EUR		
Kopējā cena uz 25 dienām (1976.dz.g.)	124,00	188,00	241,00
Kopējā cena uz gadu (1976.dz.g.)	146,00	231,00	298,00
Kopējā cena uz 25 dienām (1965.dz.g.)	161,00	225,00	278,00
Kopējā cena uz gadu (1965.dz.g.)	151,00	236,00	303,00
Kopējā cena uz 25 dienām (1995.dz.g.)	99,00	163,00	216,00
Kopējā cena uz gadu (1995.dz.g.)	99,00	184,00	251,00
SEGUMS	EUR		
Medicīnas izdevumi	bez limita	bez limita	bez limita
Slimnieka repatriācija	bez limita	bez limita	bez limita
Medicīniskais transports	bez limita	bez limita	bez limita
Apdrošinātā repatriācija nāves gadījumā	bez limita	bez limita	bez limita
Zobārstniecības izdevumi	250,00	251,00	251,00
Nāves gadījumā	bez limita	bez limita	bez limita
Ceļojuma izdevumi 2 ģimenes locekļiem	bez limita	bez limita	bez limita
Izdevumi par nepieciešamajiem pirkumiem 2 ģimenes locekļiem (naktsmītne, pārtika, vietējais transports)	5,000.00 (250 dienā)	5,000.00 (250 dienā)	5,000.00 (250 dienā)
Nāve vai sakropojums nelaimes gadījuma rezultātā		55 000,00	55 000,00
Bagāžas zādzība, nozaudēšana vai bojāšana		1 500,00	1 500,00
Pases vai/un naudas zādzība		150,00	150,00
Bagāžas aizkavēšanās		350,00	350,00
Personiskā civiltiesiskā atbildība - 3. personas mantai		360 000,00	360 000,00
Personiskā civiltiesiskā atbildība - 3. personas veselībai		715 000,00	715 000,00
Lidojuma aizkavēšanās		350.00 (70 dienā)	350.00 (70 dienā)
Slimnīcas dienas nauda		1,400.00 (35 dienā)	1,400.00 (35 dienā)
Juridiskie pakalpojumi		7 200,00	7 200,00
Celojuma atcelšana			1,450.00 (gada polise: 1,100.00 uz vienu ceļojumu)

P.S. Rakstītais ir autora personīgais viedoklis un nav uzskatāms par reklāmu ...

Teksts: AIGA BRIEŽKALNE
Foto no www.traverss.lv

KĀ TAS BIJA...?

„Februāra Monstrs” 2011

Grūtās kāpšanas sacensības ar apakšējo drošināšanu. Tā nu tas viss sākās, 10 dažādu grūtību (no 5c- 7c) maršruti. Tiek dots kopējais kontrollaiks – 3.5h, katrai plūsmai. Sakarā ar to, ka bija pieteikušies ļoti daudz dalībnieki un A un F grupa startēja kopā, tos sadalīja divās plūsmās. Tad, nu, katrs centās un rādīja, ko māc.

Svarīgi ir sadalīt spēkus, lai pietiek visiem iepļānotajiem maršrutiem, bet arī nevar ļoti vilkt garumā, jo kontrollaiks piezogas nemanot un ļoti ātri! Kopējā atmosfēra ļoti pozitīva, smaidīgi tiesneši, draudzīga konkurence.

Tās pašas dienas pēcpusdienā, A grupai norisinājās arī fināls. Tiesneši kā vienmēr bija pacentušies uz goda, ļoti grūtas, bet interesantas distances – sievietēm un vīriešiem – katram pa vienam, bet izšķirošam maršrutam. Visi rezultāti skatāmi beigās, bet izcelšu „monstrus” – Jekaterina Koževņikova un Rolands Ruģēns, abi vienīgie tika līdz finišam.

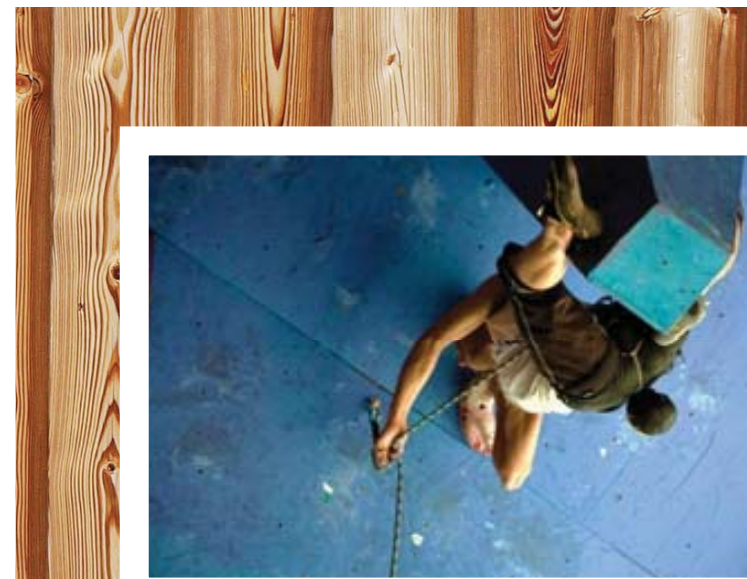




Foto ALEKSANDRS KENDENKOVŠ

Alima Romanova kauss 2011

Sasaišu sacensības, tātad darbs pāros. Šeit ir vajadzīgs daudz spēka, bet vēl vairāk nepieciešamas zināšanas, pareiza domāšana, sastrādāšanās un veiksmē. Viss sākas ar draudzīgu dalībnieku iepazīstināšanu ar tiesnešiem un astoņiem dažādiem maršrutiem jeb uzdevumiem. Tad notiek izloze, kurš sāk ar kuru maršrutu un kurā plūsmā. Kopējais kontrollaiks katrai plūsmā (kopā trīs) ir stunda, kas paskrien nemanot, šķiet, ka pagāja tikai 20 minūtes, bet tiesneša sauciens ir nepielūdzams – palikušas 5 minūtes...

Ieradušies arī viesi no Lietuvas.

Pāri cenšas, cik spēj, bet bieži vien neiekļaujas kontrollaikos, pieļauj kļūdas, kas dod soda punktus vai ir izvēlējušies šim konkrētajam gadījumam nepiemērotu taktiku. Vidēji pāris spēj iziet (vai neiziet ;)) 4 distances.

Finālā iekļūst piecas labākās sasaites. Katra sasaite startē atsevišķi un tai tiek dots kontrollaiks 30 minūtes. Pirmie divi pāri noraujas jau pirmajā posmā, kopā tie ir pieci savstarpēji savienoti. Trešā sasaite iziet visu distanci, bet neiekļaujas kontrollaikā, toties pēdējās divas sasaites... mmm, prieks skatīties un vērts pamācīties – darbības ātras un saskaņotas, nav lieku kustību, viss notiek tik vienkārši un skaisti – te notiek īstā cīņa par pirmo vietu!...

Jāpiebilst, ka organizatori bija parūpējušies par līdzjutēju un dalībnieku izklaidi brīvajos brīžos, piemēram, gaidot finālu – uz ekrāna tika rādītas filmas un fotogrāfijas, protams, par tēmu; un norisinājās Tēvoča Fjodora kauss! Tās bija ātrumkāpšanas sacensības, kur varēja piedalīties ikviens gribētājs – divas ātrumkāpšanas distances, pēc signāla divi kāpēji vienlaicīgi uzsāk kāpšanu, uzvar tas, kurš paņem augšā iekārtu desas luņķi, tas tiek tālāk uz pusfinālu un finālu. Jo tālāk tiec, jo vairāk desas nonāk tavā īpašumā. Jautrība sita augstu vilni ;)



Latvijas pārstāvis Pasaules un Eiropas kaucos klinškāpšanā - Rolands Ruģēns.



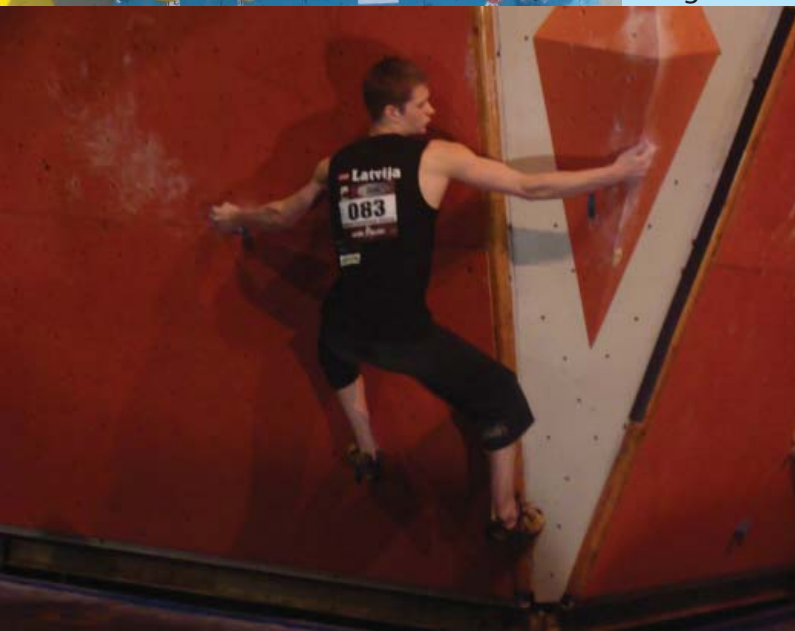
2007.gadā, kā Latvijas pārstāvji starptautiskā mērogā kāpšanas sporta Eiropas čempionāta posmos jauniešu grupā savus startus uzsāka divi Latvijas kāpēji – Rolands Ruģēns un Elza Kalniņa. 2009. gadā divos Pasaules čempionāta posmos boulderingā dalību ņēma Jānis Prižavoits.

Labāko rezultātu Eiropas kausā jauniešiem Rolands Ruģēns uzrādīja ātrumkāpšanas disciplīnā, 2009.gada posmā Minhenē iegūstot sudraba godalgu un augsto 2.vietu, kas 2009 gadā Rolandam ļāva kopvērtējumā iegūt 3.vietu ātrumkāpšanas disciplīnā Eiropas kausā jauniešiem sporta kāpšanā.

Kopš 2008 gada Rolands jau pieteicis sevi startiem Pasaules kausa posmos. Rolanda mīļākā klase kāpšanas disciplīna ir bouldering, bet piedaloties pasaules čempionātā 2009.gadā, kas norisinājās Ķīnā, Rolands startēja visās disciplīnās – grūtajā kāpšanā, ātrumkāpšanā un boulderingā. Papildus disciplīnā – lekšanā uz attālumu (DINO), kas nebija Pasaules kausa oficiālā disciplīna, Rolands uzrādīja ļoti labu rezultātu, iegūstot 3 vietu. Lecienus uz kāpšanas sienas izpilda no starta pozīcijas, izpildot lecienu 45 grādu leņķī uz attālumu. Pasaules čempionātā, startējot visās disciplīnās ir ļoti labi jānovērtē savi spēki un izturība, jo sacensību grafiks ir ļoti spraigs. Tas no sportista prasa lielu koncentrēšanās spēju un pašdisciplīnu šajā laika posmā.

2010 gadā Rolands Ruģēns, pārstāvēd Latvijas vārdu pasaules mērogā, startēja sekojošos Pasaules posmos boulderingā un ātrumkāpšanā:

1. IFSC Climbing Worldcup (B) - Munich (GER) 2010, 30.07.2010;
2. IFSC Climbing Worldcup (B) - Eindhoven (NED) 2010, 25.06.2010;
3. IFSC Climbing Worldcup (B,S) - Moscow (RUS) 2010, 17.06.2010;
4. M E N speed: IFSC Climbing Worldcup (B,S) - Moscow (RUS) 2010; 17.06.2010;
5. IFSC Climbing Worldcup (B) - Wien (AUT) 2010, 28.05.2010;
6. IFSC Climbing Worldcup (B) - Greifensee (SUI) 2010 14.05.2010.



Rolands Ruģēns stāsta par saviem iespaidiem:

„Pagājušais gads tika aizvadīts ne tik veiksmīgi kā gribētos, bet toties tika gūti jauni iespaidi par kāpšanu. Pirmie starti bija kādā mazā, skaistā Šveices pilsētiņā Greifensee. Lai gan arī laiks bija nepateicīgs kapšanai, visu laiku nedaudz lija lietūs un bija diezgan mitrs, sacensības notika ārā zem nojumes, kur bija diezgan vēss. Šajā posmā iegūtā 53. vieta piespieda mani apņemties sagatavoties vairāk, jo vienmēr ir bijusi vēlme iekļūt pusfinālā un finālā un izmēģināt savus spēkus tur.

Nākamie veiksmīgākie starti norisinājās Austrijā Vīnē, Krievijā Maskavā, Nīderlandē Eindhovenā un Vācijā Minhenē, no kuriem vislabāk es nostartēju Maskavā. Starti Maskavā norisinājās patīkamā gaisotnē, jo biju ieradies jau nedēļu ātrāk, lai sagatavotos Pasaules kausam, un bija iespēja pakāpt kopā ar vieniem no pasaules spēcīgākajiem kāpējiem no Krievijas Rustamu Gelmanovu, Aleksandru Rubtsovu. Šajās sacensībās es ieguvu 21. vietu, zaudējot iespēju iekļūt pusfinālā, kurā tiek 20 cilvēki. Nākamajā dienā pēc boulderinga atlases norisinājās fināli, kurus bija ļoti interesanti vērot, trašu licēji bija izveidojuši diezgan dažādas un interesantus maršrūtus. Nākamajā dienā pēc fināliem norisinājās ātrum kāpšanas atlase un fināli, kur es ieguvu 19. vietu, kas, es uzskatu, nav tas labākais rezultāts, ko es būtu varējis uzstādīt. Kopā aizvadītais gads nesekmējās diezko labi, bet tas deva stimulu uzlabot savus rezultātus un treniņu intensitāti, lai šogad jau varētu nostartēt labāk. Šie visi pasaules kausu posmi deva diezgan daudz pieredzes un iespaidus par to, kā uzlabot savus treniņus, bija iespēja pamēģināt daudz jaunu, interesantu maršrutu. Kā viens no tādiem pozitīvajiem uzlabojumiem bija iespēja pakāpt pa klintīm, kas uzlaboja tehniku, palielinājās izturība un tika kopumā pavadīts labi un interesanti brīvais laiks.”

Šogad Pasaules kausa pirmais posms notiks Itālijā, Milānā 15 un 16 aprīlī. Intensīvus spēka treniņus un tehnikas treniņus Rolands uzsācis jau no janvāra mēneša. Vidēji, gatavojoties starptautiskā mēroga sacensībām treniņu skaits sasniedz 6-8 treniņus nedēļā. Sava veida treniņusacensības bija Februāra monstros, kur šogad Rolands izcīnīja 1.vietu A grupā un gaidāmās sacensības boulderingā BOBE, kas notiks Ķīpsalas hallē, šā gada 2 un 3 aprīlī. Viens no šī gada svarīgākajiem startiem būs Pasaules čempionāts kāpšanas sportā, kas notiks Arko (Itālijā). Arī šogad Rolands mēģinās startēt visās trīs disciplīnās. Lai sagatavotos šiem startiem, priekšā ir vairākas treniņnometnes gan Eiropā, gan Krievijā, jo lai sagatavotos ātrumkāpšanas disciplīnai pa etalona standarta trasi ir nepieciešams trenēties tieši uz šī tipa trases, kas diemžēl nav pieejama nevienā no Baltijas valstīm uz doto brīdi. Šajā sezonā būs diezgan grūti apvienot startus ar izlaiduma un iestāšanāsmeniem, taču Rolands ir apņēmības pilns un cer uz labu veiksmi, interesantiem maršrūtiem, vērtīgu pieredzi un daudziem atbalstītājiem. Tāpēc novēlēsim veiksmi Rolandam jauno sezonu uzsākot!

Roalanda Ruģēna starptautisko sacensību labāko sasniegto rezultātu pārskats pēc IFSC datiem

19.	IFSC Climbing Worldcup (B,S) - Moscow (RUS) 2010	17.06.2010
21.	M E N bouldering: IFSC Climbing Worldcup (B,S) - Moscow (RUS) 2010	17.06.2010
13.	male youth A: IFSC European Youth Series (L+S) - Kaliningrad (RUS)	16.10.2009
10.	male youth A speed: IFSC European Youth Series (L+S) - Kaliningrad (RUS)	16.10.2009
2.	male youth A speed: IFSC European Youth Series (L+S) - Munich (GER)	12.09.2009
23.	M E N bouldering: IFSC Climbing Worldcup (B) - Eindhoven (NED) 2009	12.06.2009
19.	M E N bouldering: IFSC Climbing Worldcup (B) - Wien (AUT) 2009	29.05.2009
13.	IFSC Climbing Worldcup (L+S) - Puurs (BEL) 2008	26.09.2008
21.	male youth A: IFSC European Youth Series (L) - Prague (CZE) 2008	17.05.2008
16.	male youth B: European Youth Series - Warsaw (POL) 2007	21.07.2007
5.	male youth B speed: European Youth Series - Warsaw (POL) 2007	21.07.2007
13.	male youth B: European Youth Series - Veliko Tarnovo (BUL) 2007	30.06.2007



VII žetons "Glābšana kalnos". Pieteikumu pieņemšana ir sākusies

Krievijas alpinisma federācija paziņo par kursantu uzņemšanu un pieteikumu pieņemšanu. Pieteikumu iesūtīšanas termiņš – 30.marts

Apmācības vieta un laiks: Ziemeļosetija – Alanija, Ceijas ieleja mācību un treniņu centrs "Ceija".

22.aprīlis – 13.maijs. Mācību centra vecākais treneris – Andrejs Švirevs

Prasības kandidātiem :

1. Vecāki par 20 gadiem
2. Sporta kvalifikācija – 1. sporta klase alpīnismā (pēc Krievijas noteikumiem)
3. Dokumenti :
 - Medicīniskā izziņa
 - Alpīnista grāmatiņa
 - Kvalifikācijas biļete
 - Pase
 - Obligātās medicīniskā apdrošināšanas polise
 - Ieteikuma vēstule no reģionālās alpīnisma federācijas
 - Trīs fotogrāfijas 3x4

Informācija - <http://www.alpfederation.ru/journal/centernews/2011/03/03/2234>



Uzspridzināta pacēlāju līnija Elbrusā

19. februārī uzspridzināta 2. pacēlāju līnija, kas veda no "Старый Кругозор" līdz stacijai "Мир". Aptuveni 30 pacēlāja vagoniņi tagad gul zemē.

Avots - <http://ex3mal.info/forum/17-536-1#7983>



Noteikti uzvarētāji Pasaules Kausa izcīņā grūtajā ledus kāpšanā Kirovā

Virieši:

Vieta	Name	Valsts
1	Tomilov Maxim	RUS
2	Park Hee Yong	KOR
3	Sypavin Valentyn	UKR
4	Dengin Alexey	RUS
5	Córdova Manuel	ESP
6	Terekhin Vasily	RUS
7	Petkov Mincho	BUL
8	Kuzovlev Nikolay	RUS
9	Lobzov Stanislav	RUS

Sievietēm:

Vieta	Vārds	Valsts
1	Gallyamova Anna	RUS
2	Hrozova Lucie	CZE
3	Tolokonina Maria	RUS
4	Shin Woon Seon	KOR
5	Badalyan Liudmila	RUS
6	Maureau Stéphanie	FRA
7	Gallyamova Nadezhda	RUS
8	Astashkina Kseniya	RUS



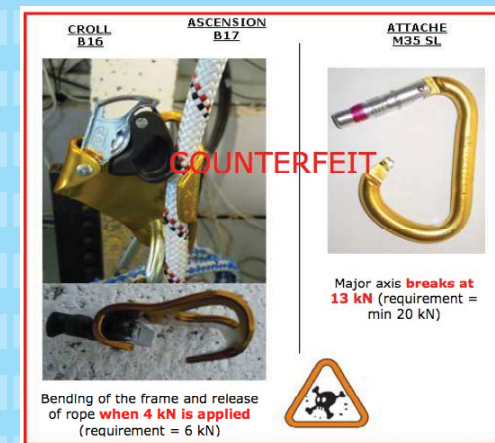
Apsveicam uzvarētājus!

Informācija - <http://www.risk.ru/users/zzz/15201/>

Uzmanību tirgū parādījušies PETZL pakal darinājumi

Šie četri produkti neatbilst PETZL drošības prasībām, un tiek uzskatīti par potenciāli bīstamiem

ASCENSION žumārs (B17 R) vecās versijas labās rokas variants	CROLL (B16)	ATTACHE karabīne (M35 SL)	RESCUE (P50) vecā versija



Šiem pakal darinātajiem produktiem ir nopietni defekti, kas ietekmē produkta izturību.

Avots - <http://www.petzl.com/en/outdoor/news-1/2011/02/12/warning-regarding-presence-counterfeit-versions-petzl-products>

Stacija RedFox 5300 Elbrusa sedlienē sajaukta

Bēdīga vēsts no gida Evgēnija Kruteņa – glābšanas stacija Elbrusa sedlienē guvusi nopietnus bojājumus – kupols atdalīts no pamatnes un atrodas blakus. Dotajā brīdī tiek izskatītas dažādas notikušā incidenta versijas.

Krievijas alpinisma federācija lūdz palīdzību visiem, kam ir kāda informācija saistībā ar notikušo, sūtīt informāciju uz elektronisko pastu alpffederation@gmail.com vai arī zvanīt uz sekojošiem telefoniem:

+7 (495) 933 80 39, 933 80 81

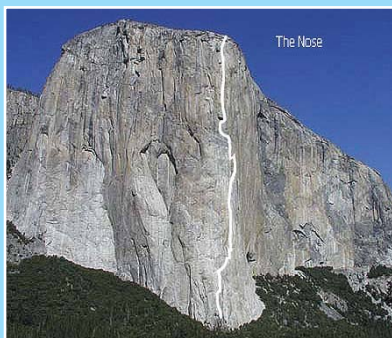


Jauns El Capitan ātruma rekords

Dean Potter un Sean Leary uzstādījuši jaunu ātruma rekordu maršrutā The Nose (VI 5.9 C1, 31 virve) - El Capitan.

Kopējais laiks maršrutā 2 stundas 36 minūtes un 45 sekundes, kas ir par 20 sekundēm ātrāk nekā pēdējais rekords 2008 gadā.

Avots - <http://www.alpinist.com/doc/web10f/newswire-flash-leary-potter-nose-record>



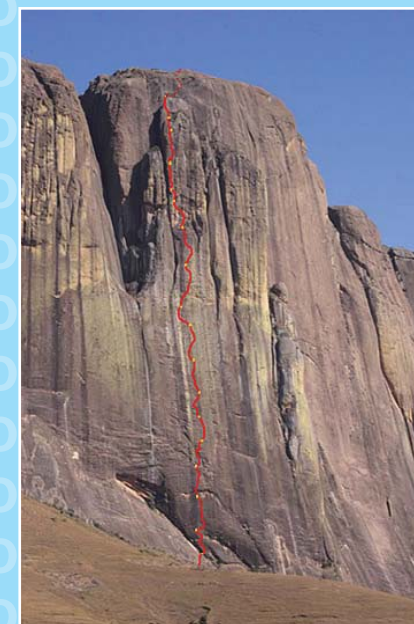
Jauns maršruts Madagaskārā

Vācijas/Austrijas apvienotā komanda izkāpusi jaunu maršrutu Madagaskārā – Tsaranoro Be, Tsaranoro masīvs Andringitra Nacionālajā Parkā. Maršruta garums ir 600m, ar atslēgas vietu, kuras grūtības kategorija ir 8a.

Sporta maršruta uzlikšana aizņēma 9 dienas, jo visi drošināšanas punkti tika likti no apakšas.

Vēlāk Augustā komanda šo 18 virvju maršrutu izgāja vienā dienā.

Avots - <http://www.alpinist.com/doc/web07f/newswire-africa-madagascar-tsaranoro>



VIENA NODARBE, VIENA PASAULE, DAŽĀDI KALNI, DAŽĀDI CILVĒKI, DAŽĀDI UZSKATI... 22 JAUTĀJUMI.

	MĀRIS ROZENBLATS 	VLADIMIRS STEPANOVŠ 
1. Cik virsotnes/ maršruti ir izkāpti 2010. gadā?	2010 gadā Norvēģijā tika izkāpti vairāki garāki, daudzvirvju ledusmaršruti (WI 4/5), Arco vairāki daudzvirvju klinšu maršruti ar grūtību līdz 7a, pa Jāņiem pabijām nelielā kompānijā Dolomītos, apmeklējām 3 dažādu rajonus un attiecīgi izkāpām 3 maršrutus, katrā no tajiem pa vienam (Sellas 3 tornis, Punta Frida Tre Cime grupā un Torre Venezia), augustā ar J. Volaju pabijām Chamonix, Envers pusē, kur izkāpām 3 klinšu maršrutus uz nelielām virsotnēm un oktobrī vēl paspējām aizbraukt uz Korsiku, kur vairāk pakāpām sporta maršrutus.	Tikai divas virsotnes, vairāk kaut kā nesanāca aizbraukt, bet klinškāpšanas maršruti laikam ap 30.
2. Kurš bijis visgrūtākais kāpiens „ever”?	Grūti izcelt vienu grūtāko maršrutu. Piemēram Chamonix vienmēr ir grūti pēc izgājieniem atgriezties Midi pacēlāja uzrāpties pa to kori....)	Bija grūta nokāpšana Bezengijā... 2000. gadā pēc uzkāpšanas Seelā, mēs ar Juriu Kendenkovu diezgan vēlu atgriezāmies Džangikoš. Bet jau 7s no rītā bija pasūtīts autobuss no no-metnes. Mums arī baterijas lukturišos nosēdās un visu nakti pa lietu mēs vilkāmies lejā pa ledāju uz nometni. Es visu nakti gāju un nemitīgi atcerējos, ka šis ir garākais ledājs Eiropā. Na-kts garumā, kamēr gājām līdz nometnei baterijas nosēdās arī mums pašiem. Tā konkrēti nosēdās...
3. Kāds kuriozs atgadījums kalnos?	Pārāk daudz, ka neatceros konkrētus gadījumus.	Turpat Bezengijā mums bija viens dalībnieks, kurš vienmēr visur kaut ko aizmirsa: virvi nakšņošanas vietā, cirtni atpūtas vietā. Un kulminācija tam visam bija, kad viņš aizmirsa somu virsotnē. Un kad es prasīju pēterburgiešiem, lai nones mu-gursomu no virsotnes, viņi domāja, ka es ņirgājos un nespēja noticēt, ka tā mēdz gadīties.

4. Bīstamākais/ bailīgākais notikums, kurš noticis ar Tevi vai kādu no grupas?	Kāpām ar N. Patmalnieku un J.Volaju Arco Parrete Zebrata daudzvirvju klinšu maršrutu. Maršruts jau no paša sākuma likās jocīgs, jo skaitījās labi aprikots, bet starpāķi bija ik pa 10 – 15m un vietām veci dzītie āķi. Beigās kādā 3 virvē laukam sparatām, ka nav labi te kāpt, jo visapkārt „dzīvi” akmeņi, piedrošināties nav īsti kur. Lai tiktu lejā nācās kāpt pussabrukušu stūri (10m), lai tiktu līdz nokaltušam kociņam no kura būtu iespējams nolaisties uz iepriekšējo staciju. Bija diezgan bailīgi tam uzticēties, bet citu iespēju neredzēju.	Dažādi ir bijis. Pēdējais notikums, kas notika pagājušajā gadā uz klintīm Somijā, Kustavā. Es uzkāpu augšā un man nepatika, kā bija nostiprināta augšējās drošināšanas virve vienā maršrutā. Pārsēju, un kamēr sēju, tikmēr piestiprināju virves galu sev pie sistēmas sānu cilpas. Mani laiž lejā pa drošināšanas virvi, jau kādus 6-7 metrus nolaidies, nesaprotu, kāpēc mani tā velk uz sāna. Skatos un, ak šausmas!!! – es tā arī laidos lejā ar piestiprinātu virvi pie sānu cilpas. Izšāvos atpakaļ augšā ka lode. Paveicās, ka sveru pietiekami maz, lai cilpa izturētu. Neuzmanība varēja dārgi izmaksāt.
5. Vai ir nācies veikt glābšanas darbus?	Jā, pie Oļega M.	Dievs apžēlojās – nē, personīgi nav nācies. Palīdzēju tikai organizēt meklēšanas-glābšanas darbus Ušbā.
6. Kuros kalnos (apvidū) patīk kāpt vislabāk?	Maz kur ir pabūts, lai būtu ar ko salīdzināt. Katrā ziņā Eiropā, Alpos ir forši.	Katrs reģions savā ziņā ir interesants. Garlaicīgu kalnu nemēdz būt. Visvairāk man patīk Vidusāzijas kalni.
7. Par kuru virsotni/ izieto maršrutu bija vislielākais prieks, gandarījums to sasnied- zot?	Par katru virsotni vai izieto maršrutu ir prieks, Tour Ronde ar ziemeļu sienas maršrutu Alpos, Monblāns no Midi puses u.c.	Jebkura virsotne, jebkurš izietais maršruts sagādā prieku. Grūti izcelt kaut ko vienu.
8. Vai visiem kāpējiem obligāti jāiziet kādi kursi?	Noteikti nē! Ja gribi – kāp. Gribi papildināt zināšanas kursus – lūdzu. Bet tas noteikti nav obligāts pasākums, lai kāptu kaut kur.	Domāju jā. Nav obligāti kursi, bet kaut kāda apmācība ir nepieciešama. Tomēr daudz ko nevar iemācīties no video apmācības YouTube, vai lasot literatūru un forumus. Viennozīmīgi. Tas viss arī ir labi, bet apmācībai jābūt.
9. Vai Latvijā vajadzētu ieviest kādu sertifikātu vai apliecību, kas atļautu kāpt bez gida?	Nē! Cita lieta, ka gidēm pašiem vajadzētu kādu starptautiski atzītu dokumentu, kas norādītu, ka viņi ir kompetenti vest citus kalnos, bet, lai pats kāptu, nedomāju, ka kautko vajag. Tad jau arī lai peldētu, slēpotu, skrietu vajadzētu sertifikātu.	Nedomāju, ka tā ir laba doma, jo neviens nespēs izkontrolēt šo aizliegumu, kaut kur kāpt bez šāda dokumenta.
10. Vai gids/pava- donis būtu jāizmanto obligāti?	Nē! Tiem, kas pirmo reizi sadomā doties uz kalniem, kādu virsotni, es protams iesaku paņemt gidu, bet noteikti tas NAV obligāti	Nē, nav obligāti. Bet atkal, skatoties kur un ar kādu mērķi tu kāp. Ja šis kāpiens ir apmācību nolūkos, tad gids vai instruktors ir pats par sevi saprotams. Vai ja gribas uzkāpt kaut kur augstāk un grūtāk, bet nav pietiekamas pieredzes vai pārinieka, tad kāpēc ne.

11. Vai Latvijā ir pietiekami daudz kāpšanas zāles/vietas?	Nav. Ventspili un Lomonosova ielā ir kaut cik laba siena, bet vajadzētu vienu kārtīgu kāpšanas centru Rīgā.	Nē, nav. Domāju, ka vēl viena zāle, liela, laba zāle, ierīkota, lai kāptu ar apakšējo drošināšanu Rīgā noteikti nenāktu par sliktu
12. Vai Jumpravmuižas klintīs tiešām vajadzētu aizliegt kāpt?	Noteikti nē! Un ne tikai tur, bet arī leduskritumus, kas veidojas dabas parkos un citviet nevajadzētu aizliegt.	Aizliegt, tāpēc, ka ir jāaizliedz, ir pats negudrākais, ko nekonstruktīvākais, ko var izdomāt. Es domāju, ka daudzas mūsu nelaimes notiek dēļ mūsu nemācēšanas un nevēlēšanās kaut ko sarunāt, iziet uz kompromisiem. Daudzās valstīs, piemēram, tajā pašā Somijā un Sveicē, visi savā starpā par visu ļoti labi vienojās: gan klinškāpēji, gan dabas aizsargātāji, gan zemes īpašnieki. Ir, piemēram, noteikta sezona, kad noteiktas klintīs ir slēgtas, jo tajā laikā notiek piemēram, ligzdošana pūcēm, kas mitinās šajās klintīs. Nevienam pat galvā nenāk tur speciāli braukt un kāpt. Gribētos, lai tuvākā nākotnē mēs varētu vienoties un atkal kāpt pa mūsu Jumpravmuižas klintīm.
13. Mīļākais ēdiens kalnos.	Grauzdiņi☺ Bet vispār man ļoti garšo sausā pārtika un dzeramajam arī nav ne vainas.	Ievērojums, dažādi saldumi un, protams, kalnos vienmēr gribas kaut ko svaigu – konservēts ēdiens ātri apnīk. Kaut gan sublimāti tagad situāciju ir uzlabjuši. ☺
14. Kurai nolaišanās/drošināšanas ierīcei Tu dod priekšroku?	Divām – Reverso un GriGri. Atkarībā no kāpšanas veida. Treniņos, sporta klinšu vai ledus maršrutos lietoju grigri, arī gadījumos, ja nolaišanās nav nepieciešama. Savukārt kalnos un visur kur lietojam divas virves - Reverso.	Gri-Gri ir ērts, bet smags. Tāpēc drošināšanai es izmantoju Verso tipa ierīci, bet nolaižoties parasto astotnieku.
15. Tavuprāt labākais alpinists Latvijas vēsturē.	Varu runāt par tiem par kuriem kaut ko zinu, un manuprāt tas varētu būt Kristaps Liepiņš.	Laikam jau Teodors Ķīrsis un ne tāpēc, ka viņš bija pirmais latvietis, kurš uzkāpa Everestā, bet tāpēc ka viņš dzīvoja ar alpīnismu. Un Alims Pomanovs, kurš izveidoja mūsu klinškāpšanas sienu. Un arī ne tāpēc, ka viņš bija sporta meistars, bet tieši tāpēc, ka klinškāpšana un alpīnisms bija viņa dzīve.
16. Vai Reinholds Mesners tiešām ir tik izcils alpinists? Vai viņš šo tēlu (un popularitāti) ir radījis „mākslīgi” - rakstot grāmatas?	Domāju ka jā, viens no izcilākajiem. Un viņam ir par ko rakstīt – un viņš to arī labi dara. Man bija interesanti lasīt. Nevar taču teikt ka viņš to visu ir izdomājis?:)	Domāju, ka tiem, kas uzskata viņu par sliktu alpinistu, vispirms vajadzētu uzkāpu visos 14 astoņtūkstošniekos un nokāpt no tiem. Es kaut kā, lasot Mesnera grāmatas, nepamanīju viņa tiksmiņāšanos par sevi un celšanu sevi varoņa gaismā.

17. Vai Tu gribētu kādreiz uzkāpt Everestā?	Noteikti, ka gribētu. Bet es vēl daudzko citu gribētu☺	Nē, negribu.
18. Vai Latvijai vajadzētu būt UIAA dalībniekiem?	Jā. Bija ļoti patikami Dolomītos saņemt 50% atlaidi vienā no lielākajām kalnu būdām. Tā tāda tieša atdeve kāpējiem no dalības UIAA.	Grūts jautājums. Vispirms vajadzētu izsvērt, kam mums to vajag. Cik bieži mēs izmantojam vai izmantosim to, ko mums var sniegt UIAA. Vai mēs piedalīsimies sacensībās, ko rīko UIAA. Vai piedalīsimies kādos citos pasākumos? Atlaides kalnu būdās nav arguments, lai būtu šādās organizācijās.
19. Alpīnisms ir sports?	Domāju ir. Tā taču ir fiziska aktivitāte, kur var redzēt rezultātus treniņiem, pieredzei.	Tomēr nav sports. Kaut vai tāpēc, ka mums nav sacensības, kur var iegūt punktus. Latvijas un Baltijas čempionātā ir ieskaite sistēma – pēc fakta.
20. Vai alpīnisms ir business?	Dažiem jā, citiem nē, līdzīgi kā ar visu citu. Ir kas māc jebkurā aktivitātē, darbībā izveidot biznesu, ir kas to negrib un vienkārši dara ☺	Noteikti. Ir taču kaudzēm firmu, kas ražo inventāru, gidi, no-metnes, visdažādākie kursi un apmācības. Ir daudz cilvēku, kas pelna uz citu vēlmēm kaut kur uzkāpt. Tātad tas ir business. Bet par šī biznesa dažādiem morālajiem aspektiem ne man spriest.
21. Ko Tu darītu sekojošā situācijā? Kalns, uz kura esat tikai Tu un tavs sasaites biedrs. Tu ej kā pirmais un iekrīti lielā plaisā. Pie pašas plaisas malas tavs partneris aptur jūsu kritienu, iespiežot cirtni sniegā. Tu karāties plaisai tieši pa vidu, līdz tuvākajai sienai 2m. Žumāra, aptverošā nav. Sasaites biedrs ir uzgūlies uz cirtņa, lai to noturētu, tādēļ nevar pakustēties, lai ieliktu ledusskrūvi. Neviens nav cietis.	Teorētiski runājot, ja sasaites biedrs tiešām nekā nevar palīdzēt, tad atliek vien pašam tikt laukā. Pieņemot, ka man tiešām nekā nav līdzī no ekipējuma, pat nav atstāta brīvā virve iesienoties, tad mēģinātu kāpt pa virvi kā nu mācēdams ☺ Bet nu sāktu ar to, ka paskatītos vai tiešām nav kkas aizķēries pie sistēmas vai mugursomā.	Zem šī jautājuma, laikam tiek domāts, vai es cildeni pārgriezišu virvi. Bet, ja es, kā uzdevumā teikts, esmu nedaudz padumjš, un man nav ne cilpas ne žumāra, tad naža visdrīzāk man vēl jo vairāk nav. Es izmantotu zābaku striķus un uzsietu Bukmana mezglu.
22. Novēlējums citiem kāpējiem.	Tradicionāli... daudz veiksmes kalnos ☺	Lai uzkāpšanas skaits vienmēr sakrīt ar nokāpšanas skaitu.



EDGARS ŠĀBLIS

VENECUĒLAS EKSPEDĪCIJA 19.12.2010. – 16.01.2011.

19.decembrī esam lidostā, lai lidotu uz Frankfurti, bet uzzinām, ka lidmašīna no Frankfurtes nav atlidojusi un līdz ar to Lufthanss atcēlis reisu. Pamatojuma tam nav. Cilvēku pūlis drūzmējas pie Lufhansa biroja. No mūsējiem, sešiem pasažieriem piedāvā lidot caur Prāgu ar Chech airlines, dažiem uz Varšavu, diviem caur Helsinkiem un Varšavu. Seši cilvēki Prāgā nokļūst ar kavēšanos, no kurienes atkal ar kavēšanos aizlidojam uz Frankfurti. Frankfurtē Lufthansas bardaks turpinās – viesnīcā, kurā mums rezervēti numuriņi plkst. 18.00 beigusies rezervācija. Ja arī laikā būtu izlidojuši, nebūtu līdz plkst. 18.00 paspējuši. Braucam ar takšiem uz citu viesnīcu, par kuru paši veicam maksājumu. Otrā rītā Frankfurtes lidostā haoss. Personāls nezina noteikumus, kā mums jārikojas, ja esam tranzītā pasažieri, kā lidot tālāk. Tomēr lidmašīnā uz Karakasas tiekam. Izrādās, ka vakar AirBaltic reisa lidmašīna uz Frankfurti aizlidojusi pustukša, ar kuru visi varējām aizlidot, bet Lufhansa savā „bardakā” par to nezināja. No šīs situācijas var secināt, ka aviosabiedrības savstarpēji nesadarbojas.



Humboldt virsotnē



Ceļā uz Pico Bolibar virsotni



Laguna Verde

21. decembrī izlidojam uz Venecuēlas valsts rietumdaļu – Meridas pilsētu - Andu kalnu rajonu, lai kāptu Venecuēlas augstākajā virsotnē Pico Bolivar. No mūsu piecu cilvēku grupas divi grupas dalībnieki nav paspējuši atlidot. Arī nākošajā dienā Lufhansas „bardaka” dēļ viņi neatlido. Pēc vienas dienas gaidīšanas es, Ilona un Laimonis sākam pieeju. Somas nav no vieglajām, jo pārtika iedota neracionāla, teltis uz diviem cilvēkiem utt. Kāpienu sākam no nacionālā parka Sierra Nevada ieejas vārtiem sektora La Mucuy, 2130 m. Sākam iet 30 grādu karstumā. Taka vijās caur tropu, bambusa mežu līdz Laguna de La Coromoto, 3200 m. Nākošā dienā zem karstas saules stariem, pa Andu augstkalni, sasniedzam Lagunu Verde, 4200 m. Uzceļam teltis, sāk līt, blakus mums apstājas krievu grupiņa no Jekateninburgas, kura Meridā aplaupīta – uz ielas atņemta soma, kurā galvenais - bijušas pases. Pa lietu pienāk divi kāpēji no Brazīlijas.

25. decembris – plkst. 6.00 sākam kāpšanu Venecuēlas valsts otrajā augstākajā virsotnē Humboldt, 4942 m (UIAA III). Rīts apmācies, ejam pa dubļainu taku, nobīrām, akmeņu krāvumiem, pa vieglām klintīm. Migla, līst. Augšdaļā jāšķērso neliels ledājs, seko kāpiens, ar vienlaicīgu un pārmaiņus drošināšanu pa klintīm un plkst. 10.00 esam virsotnē. Miglas dēļ apkārt neko skaistu saskatīt nevaram. Vienīgi Rietumu pusē neredzamas Kolumbijas kalnu kontūras. Noejā visu laiku līst. Plkst. 13.00 sasniedzam nometni, kur mūs sagaida mūsu pārējie biedri – Arnis, Andris un francūzis, kurš pievienojas mūsu grupai. Arī brazīlieši bija sagatavojušies kāp, bet sliktā laika dēļ bija no kāpšanas atteikušies. Krievu un brazīliešu grupas dalībnieki sakur ugunsgrāvu, pie kura mēs mēģinām izžāvēt drēbes. Laiks strauji paliek vēsāks.

26. decembris - pieeja Pico Bolivar virsotnei. No rīta līņā. Vispirms uzkāpjam pārejā ~ 4500 m, tad seko garš pārgājiens, šķērsojot vairākas sānu grēdas. Tad priekšā paveras galvenā grēda, stāvas sienas veidā. Sākumā domāju, ka šodien jau te nekāpsim. Tomēr pa klinšu plauktiņiem dodamie augšā ar lielajām somām un tas nav nemaz tik viegli. Pārejas augšdaļā uzliekam vienu margu. Nakšņojam pamestās pacēlāja telpās (4600 m).

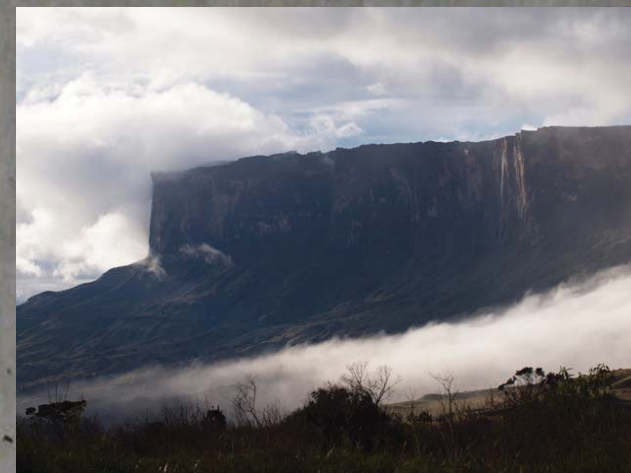
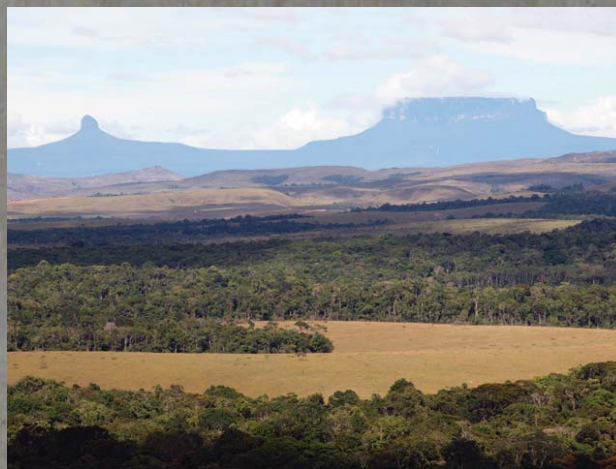


Pico Bolivar virsotnē

Gran Sabana



Kāpiens Tepujā Roraima



27. decembris – plkst. 5.00 es, Andris, Ilona, Laimonis izejam uz virsotni, šķērsojot atkal galveno grēdu pa to pašu maršrutu, kur vakar kāpām augšā. Lukturīšu gaismā viens dulferis un tālāk kāpiens uz leju līdz nonākam Laguna Timoncito, 4600 – 4700 m. No šejienes sākas kāpiens pa klintīm uz augšu, izmantojam 4 margas, pārmaiņu drošināšanu un plkst. 10.00 esam Pico Bolivar virsotnē (5023 m V+). Lejā ejot seko 6 dulferi, tad atkal kāpiens uz augšu. Jāšķērso atkal galvenā grēda (viena marga uz augšu) un plkst. 14.00 esam nometnē 4600 m. Izdzeram katrs pa pus krūzei tējas un seko 3 stundu smags gājiens augšup lejup līdz Loma Redonta nometnei, 4100 m.

Pateicoties tam, ka pasaules augstāko pacēlāju sāk remontēt un tiek pārvadāti strādnieki, mums izdodas sarunāt un nobraukt līdz La Mucunutan, 2150 m. Pēc 3 stundu gājiena pa džungļu taku esam pie ceļa un ar džipu nokļūstam Meridā. Nekur neesam atraduši informāciju, ka kāds no Latvijas pirms mums būtu uzkāpis Venecuēlas augstākajā kalnā piko Bolivar. Vakarā daži šašliki un dodamies gulēt.

29. decembris – plkst. 5.00 izbraucam uz Meridas lidostu. Interesanti, ka šoferis, kurš ved uz lidostu piebremzē tikai, kur deg luksoforā zaļā gaisma, bet pie sarkanās gaismas droši šķērso krustojumu. Plkst. 7.00 izlidojam uz Karakasu. Vēlā vakarā izlidojam no Karakasas uz Bolivaras pilsētu, kur naktsmītnēs tiekam tikai pēc plkst. 23.00.

30. decembris garš pārbrauciens ar vairākām pases kontrolēm. Ap plkst. 16.00 ie braucam nelielā pilsētiņā, kur nakšņosim, ap viesnīcu augsts žogs. Ārā no viesnīcas teritorijas šoferis neiesaka iet, bet ja nu tomēr ļoti gribot, tad, lai atstājam naudu, fotoaparātus, video kameras viesnīcā. Nolemjam neriskēt un paliekam viesnīcā. Tālāk braucot ar džipu līdz Santa Elenai apskatām Gran Sabanu, 5 skaistus ūdenskritumus, arī kā dzīvo vietējie iedzīvotāji. Nokļuvuši Santa Elenā apstaigājam nelielo pierobežas pilsētiņu. No rīta dodamies uz Brazīlijas brīvo ekonomisko zonu. Nedaudz iepērkamies un ēdam brazīliešu steiku. Pie robežas lielas rindas pēc degvielas, jo Venecuēlā 1 litrs maksā ap 1,5 santīmiem, Brazīlijā vairāk par 60 santīmiem

3. janvāris, plkst. 10.00 izbraucam uz Paraitepui ciemu, lai kāptu Tepujā Roraima, 2810 m. Šis kalns atrodas uz Brazīlijas, Venecuēlas un Gajānas robežas un ir Gajānas augstākais kalns. Seko 4 stundu gājiens līdz Tok Camp, 1050 m. Ceļam teltis, sāk līt.

4. janvāris, plkst. 7.00 izejam. Pa slideniem akmeņiem divas reizes jāšķērso kalnu upes, kur pirmās, Tok upes šķērsošanā pamanos nolikties uz dibena, labi, ka silts laiks. Pēc 0,5 stundu gājiena otrā, Kukenan upe, bet jau nopietnāka, tai tiekam pāri un seko vēl 5 stundu gājiens līdz nometnei Militar, 1500 m. Teltis īsti nav kur celt, jāceļ dubļos. Atkal līt.

Nākošais rīts apmācies. Šodien jātiek līdz bāzes nometnei. Kāpiens cauri džungļiem, gar Roraima kalnu sienas, ūdenskritumiem. Lamājos, ka kāpju tādā kal-

Tepujs Roraima



nā, kurš ir tikai 2810 m augsts, bet visu laiku jāiet pa dubļiem un lietu. Nonākot uz augšējā plato, 2750 m augstumā, kur klinšu krāvumi, uz kuru pusi jāiet nav saprotams. Izdodas satikt vienu no vietējiem. Tas parāda vietu, kur mēs dzīvosim – zem klints pārkares teltīs, kura saucas „El Hotel” apmetne.

6.janvāris – turpinām „zudušās pasaules” valstības apskati, staigājam pa takām, kuras pilnas ar kalnu kristāliņiem, redzam ezeriņus ar kalnu kristālu klājumu dibenā, jūsmojam par interesantiem augiem, melnām vardītēm, kuras dzīvo tikai uz šiem tepuiem. Veicam kāpienu uz Roraimas augstāko punktu 2810 m.



Nākošās dienas pāiet kāpjot lejā līdz Tok Camp, tālāk Paratepui ciemu, kur parka uzraugi pārbauda ceļotāju somas skatoties vai netiek iznesti kalnu kristāli. Pie dažām angļu meitenēm arī atrod kristālus zeķēs iepakotus. Protams, tie tiek atņemti. Pārbraucam ar džipu uz Bolivaras pilsētu, kur ierodamies ap plkst. 22.00. Viesnīcā mūs brīdina uz kuru pusi labāk neiet – varot aplaupīt.

9.janvāris - lidojam uz Canaimas nacionālo parku – lai redzētu Pasaules augstāko ūdenskritumu – Angela. Lidojums pa trīs cilvēkiem mazajā Cesna lidmašīnā. Tad skatāmies, braucot ar laivu, Ucaima, Guaraima, Hacha ūdenskritumus, izbaudām gājienu caur diviem no tiem, kas ir ļoti iespaidīgi. Kāpjām augšā pie Sapo ūdenskrituma. Nākošā dienā braucam ar motorlaivu līdz Angela ūdenskrituma lejas daļai. Atliek vien pabrīnīties, kā vietējie puīši izvada laivu cauri upes krācēm, cauri akmeņu krāvumiem. Pēc stundas kāpiena fotografējam ūdenskritumu, kura brīvais kritiens ir 973 m. Tā kā ir sausā sezona ūdenskrituma ūdens daudzums nav iespaidīgs. Nakti pārguļām džungļos pie upes „gamakos”. Nākošajā rītā atgriežamies Canaimas pilsētiņā.

11.janvāris – jālido no Canaimas pilsētiņas lidostas uz Bolivaras pilsētu. Lidostā daudz cilvēku, bet neviena uzraksta, neviena saraksta, neviens neko nevar pateikt. Mums jau arī nav nekādas biļetes tikai vaučers. Palīdz viens

vietējais, kurš parāda, kurā lidmašīnā jākāpj. Protams, jau nav nekādas speckontroles un biļešu pārbaudes. Nu, tagad lidojam, lidmašīna nosēžas, neviens neko nesaka, cilvēki kāpj ārā, mēs arī sagatavojamies izkāpt, bet izrādās, ka šī nav īstā lidosta - jālido tālāk. Nākošajā dienā pārbraucieni uz Barselonas apgabala Mocimas pilsētiņu, kur divas dienas dzīvojam pie Kārību jūras.

Venecuēlā bijām 2 grupas: Kārļa grupa 11 cilvēki, Ilonās grupa 6 cilvēki...

No Ilonās grupas 3 cilvēki uzkāpa Humbolda virsotnē: Ilona Gurtlava (foto), Laimonis Aumeistars (foto), Edgars Šāblis. Pārējie Lufhansas „bardaka” dēļ aizkavējās.

Bolivaras virsotnē uzkāpa Ilona Gurtlava, Laimonis Aumeistars, Andris Blanks, Edgars Šāblis.



Foto - Angela ūdenskritums

Locītavas un cīpslas – klinškāpēja veselības pamats.

Paliec vesels, lai veiktu grūtākus un ilgākus kāpienus! Lai to īstenotu, ar padomiem dalās ortopēdijas ķirurgs doktors Tomass Rozenbergs un fizioterapijas doktore Steisija Makūija. Tika veikti arī pētījumi profesionālā laboratorijā ASV.

Veselas locītavas no iekšpuses.

Ja kāpsi pietiekami ilgi, nepatīkšanas būs klāt: cīpslu, saišu, skriemeļu traumas, sastieptas locītavas vai plecu traumas. Tās būs mūsu kara traumas cīņā ar gravitāciju. Lai no šādām traumām izvairītos, tik pat svarīgi, kā regulāri treniņi, ir arī „treniņi” no iekšpuses.

Izņemot pašsaprotamo – sekošana pareizam uzturam (proteīni, augļi, dārzeņi, pilngraudi) un nepārtrenēšanās – tu vari optimizēt trenēšanos un atveseļošanos ar piedevām, kas veicina cīpslu reģenerēšanos un uzlabo saišu un skrimšļu stāvokli. Pierādījumi rāda, ka glikozamīns/hondroitīns, omega-3 taukskābes, vitamīni/minerālvielas un antioksidanti ir tavas veiksmes atslēga. Tik pat svarīgi ir izvairīties no regulāru pretsāpju medikamentu izmantošanas.



Saistaudi: pirms iedziļināties sīkāk, lūk, uz ko klinškāpēji paļaujas:

Skrimšļi: blīvi saistaudi, kas atrodas starpskriemeļu diskos, uz artikulācijas virsmu kauliem un dažos cīpslu un saišu stiprinājuma punktos. Tajos nav asinsvadu, tādēļ ārstēšanai pakļaujas ļoti minimāli. Tomēr jauno skrimšļu traumu atveseļošana ir iespējama, ja tu pamatelementiem piegādā glukozamīnu/hidroītiņu un E vitamīnu.	Cīpslas: stingras šķiedrveida saistaudu saites, kas satur muskuli pie kaula. Ja tev kādreiz ir bijusi sapūsta skriemeļa cīpsla vai bicepsa cīpsla, tad labi zini, ka to ārstē ar aukstumu (t.s. aukstumsmērēm), jo tām nepieklūst daudz skābekļa. Gan ārstēšanas, gan stiprināšanas procesā, cīpslu šūnām nepieciešami antioksidanti un kalogēnu veidojošas uzturvielas, piemēram, C vitamīns, cinks, varš, mangāns un glikozamīns.
Saites: šie šķiedru audi savieno kaulu ar kaulu, lai stabilizētu locītavas, piemēram, elkoņus un ceļus. Saišu stāvoklis lielā mērā ir atkarīgs no uztura - līdzīgi kā cīpslas, saites kļūst spēcīgākas un izturīgākas pret savainojumiem ar regulāriem treniņiem un pilnvērtīgu uzturu. Pēc traumas, saitēm var būt nepieciešami līdz pat sešiem mēnešiem, lai pilnībā atveseļotos, kuru laikā saitēm būs nepieciešamas papildus barības vielas. Baro tās ar C un E vitamīnu, glikozamīnu un veselīgiem proteīniem.	Kauli: bez tiem mēs būtu kā medūzas. Labs uzturs palielina kaulu izturību, padarot tos izturīgākus pret lūzumiem un kaulu sasitumiem. Kaulus uzlabo ne tikai kalcijs un magnijs, bet arī C, D un K vitamīni, kā arī kālijs, cinks, varš un mangāns.

Papildvielu izvēle

Glikozamīns / Hondroitīns: Glukozamīna molekulas un hondroitīns atrodas locītavu skrimšļos. Skrimšļi nemītīgi tiek traumēti un atjaunoti, bet kliniskāpējiem nereti tie vairāk ir traumēti nekā atjaunoti. Patiesībā daudzi kāpēji cieš no nodiluma artrīta (osteoartrīta), kas rodas, kad samazinās locītavu „smērviela”, kas noved pie sāpēm, pietūkuma un pat deformācijas. Glikozamīna un hondroitīna krājumi palielina šo skrimšļu atjaunošanās iespējas. Veselības pētījumi 2006.gadā pierādīja, ka kombinētā terapija ar glukozamīnu un hondroitīnu ievērojami uzlaboja sāpju samazināšanos un funkciju atjaunošanos – 79% ar smagu vai vidēji smagu osteoartrītu, pārspējot terapiju ar Celebrex zāļu lietošanu – 69%. Optimāla dienas deva ir 1500 mg glikozamīna un 1200 mg hondroitīna sulfātu.

Omega-3 taukskābes: tās atrodamas, piemēram, augstas kvalitātes zivju eļļā, kas samazina locītavu stīvumu un sāpes, stiprina tvērienu un uzlabo dzīšanu. Omega-3 arī mazina iekaisumu un nomāc fermentus, kas iznīcina skrimšļus. Izvēloties Omega-3, jāpievērš uzmanību: 1) augstam EPA (700 mg) un DHA (500 mg), 2) molekulārā destilācija, kas novērš smago metālu vai PCB piesārņojošas vielas klātbūtni, 3) lai nav zivju garšas.

C un E vitamīni: Ikviens zina, ka treniņi ir labi veselībai, bet tie arī rada bojātās molekulas, ko sauc par brīvajiem radikāļiem – jo vairāk barības un skābekļa tiek pārvērsts enerģijā, jo vairāk radikāļu un oksidatīva kaitējuma mūsu šūnām tiek radīts. Antioksidanti, kā C un E vitamīni, alfa-lipīdu skābes un koenzīms Q10 neitralizē brīvos radikāļus, mazinot kaitējumu saistaudiem. Intensīvu treniņu laikā ieteicami 750 mg C vitamīna, 400 SV E vitamīna, 25 mg koenzīna Q10 un 100 mg alfa-lipīdu skābes.



RĪGAS RITMI
FESTIVAL

RRF
PAVASARA
SESIJA

30.03. 20:00 Klubā Artelis
Trio Chaud /France/

26.04. 19:00 Kongresu namā
European Jazz Orchestra

29.04. 19:00 Kongresu namā
• **Hamleto Stamato /Brasil/**
• **Omar Puente /Cuba/UK/**

30.04. 19:00 Kongresu namā
Bobby McFerrin
feat Chicago Children's Choir & Josephine Lee
"VOCABuLarieS"

www.rigasritmi.lv
www.bilesuserviss.lv

TELE2

LIVE RĪGA

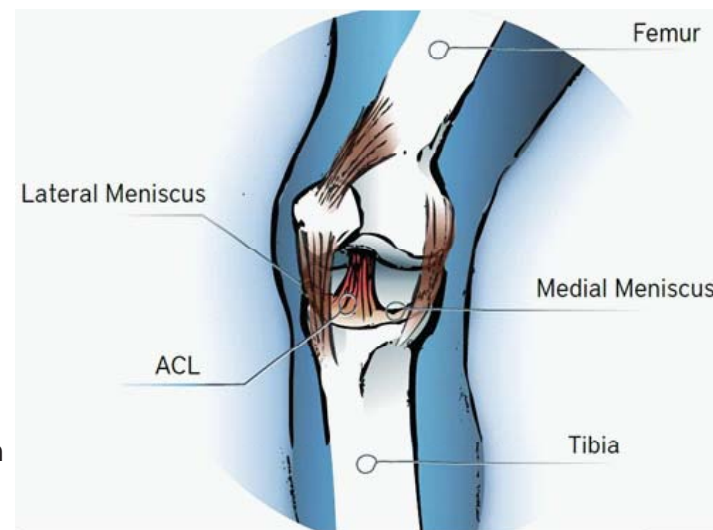
Frank's EASYGET.lv Raitim TV34 Tūrografs.lv CO2

Kā pasargāt ceļgalus no traumām.

Daudzu alpīnistu biežākā trauma ir plīsumi priekšējā krusteniskajā saitē (ACL) un/vai meniskā. Viena no ceļgala četrām galvenajām saitēm - ACL ir saistaudu saite, kas šaurākajā vietā ir 8 vai 9 mm bieza un tā savieno augšstilbu ar lielo lielakaulu. Meniski ir C-formas plāksņu paliktņi starp divām svaru nesošām virsmām – mediālā (iekšpuse) un laterālā (ārpusē). Tie absorbē triecienu, „ieeļļo”, baro un paplašina slodzes sadalījumu.

Kāpēji īpaši noslogo ceļgalus, sevišķi krītot bolderinga laikā, izgriežot aizākēto papēdi, atbalstot vai izspiežoties uz ceļgala. Patiesībā kritiens no pusotra metra augstuma, var radīt plīsumu ACL (vidēji vienā no divdesmit gadījumiem) īpaši uz nelīdzēnas virsmas. Tāpat kā jebkura cita saistaudu struktūra, ACL parasti ir veselīga un pabalstīt gatava, bet traumēta ACL ir līdzīga nedēļām saulē atstātai virvei. Patiesībā vienkārša operācija ir pierādījusi, ka kāpjot četras nedēļas ar traumētām saitēm noved pie vesela gada atlabšanas perioda!

Tātad kamēr ārsti koncentrējas uz rekonstrukcijām, ir iespējams traumas novērst ar pareizu uzturu un pareiziem vingrojumiem! Lūk, būs dažas norādes...



Esi aktīvs. Riteņbraukšana īpaši nenostiprina ACL, bet skriešana vieglā režīmā pa līdzenu virsmu gan. Vēl lietderīgi ir treniņi uz trenažiera – guļus stāvoklī smaguma celšana ar kājām uz augšu, bet vieglā - iesildīšanās režīmā. Kā arī distanču slēpošana, kur atspēriens tiek veikts no gandrīz izstiepta ceļgala.

Izvairies no iekaisumu rosinoša uztura. Nepilnvērtīga pārtika, gāzēti dzērieni, hamburgeri utt., var novest tavu bioķīmisko balansu līdz hroniskam iekaisumam, kas bojā šūnas un saistaudus. Uzņemot nepietiekamu daudzumu augļu, dārzeņu, zivju, liesas gaļas, svaigas un neapstrādātas pārtikas, tiek zaudēts galvenais saišu un cīpslu uzturvielu avots.

Sargā menisku. Pirmā un galvenā izvairīšanās no meniska traumas ir nesavainot ACL. Sporta uzturs, tostarp skrimšļa barības vielas, ar laiku var uzlabot meniska izturību. Āzijā un Āfrikā, kur tupēšana ir ikdienas ieradums, aizmugurējais menisks darbojas nevainojami. Rietumu civilizācijās šīs daļas reti tiek izlocītas, kas noved pie grūti kontrolējama neliela plīsuma, kas savukārt attīstās līdz nopietnam plīsumam. Tātad ir svarīgi pilnībā izvingrināt ceļgalu, maksimālu izliekumu. Kāpējiem tas nozīmē kārtīgu iesildīšanos, daudzpusīgi vingrojumus, kardiotreningus, spēka vingrojumus, saglabāt normālu ķermeņa masas indeksu, un veikt pilnīgu locītavu izvingrinājumu, piemēram, ar jogas palīdzību.

Iemācies piezemēties. Krītot bolderinga laikā, cilvēki instinkti mēģina iztaisnot kājas, bet tas padara ceļgalus viegli ievainojamus. Lai absorbētu triecienu, jākrīt kā kaķim – ar saliektiem ceļgaliem.

Iesildīšanās klinškāpējiem.

Tā kā ACL (anterior cruciate ligament) ir saite, kas sastiprina kaulu ar kaulu, to ir grūti iesildīt atšķirībā no muskuļa. Muskuļi, kas pārklāj gūžas un ceļgalus, patiesībā aizsargā saites, tāpēc tos uztrenējot, tiek saglabāta ACL veselība. Pirms kāpšanas izmēģiniet sekojošo:

- ✓ 10 izklupieni ar katru kāju, tas „atvērs” gūžas un iesildīs kājas;
- ✓ 10 pieskārieni pie grīdas stāvot taisnām kājām;
- ✓ turēt līdzsvaru uz katras kājas 20 sekundes – ar aiztaisītām acīm;
- ✓ divas reizes pa 30 sekundēm stiepšanās – turot potīti ar rokām, saliekt ceļgalu, līdz papēdis pieskaras pie mugurpuses.

Trīs vingrojumi, kas pasargās ceļgalus

Piezīme: jātrenējas pakāpeniski – saistaudu attīstība var prasīt divus gadus.

1. Cisku cīpslu aplošana uz stabilitātes bumbas – physioball.

Kā? Gulus uz grīdas, papēži uz bumbas, ceļi taisni. Sasprindzināt vēderu un pacelt gurnus uz augšu, tad, saliecot ceļus, pieripināt bumbu pie sevi. Pamēģini divus piegājenus pa astoņām reizēm, ja esi labā formā, nonākot līdz trīs piegājieniem pa piecpadsmi reizēm. Izaicinājums – viena kāja uz bumbas. Kāpēc? ACL novērš stilba kaula kustību. Cisku cīpslas palīdz novērst šo kustību.

2. Pieskārieni pie grīdas.

Kā? Stāvēt uz vienas kājas ar nelielu ieliektu ceļgalu. Ar pretējo roku pieskarties pie grīdas, kājas ārpusē. Mugura taisna. Atkārtot ar otru kāju. Ja cisku cīpslas ir pārāk stīvas, tad var ieliekt celi vēl vairāk un roku nestiept līdz pašai zemei. Sāc ar diviem piegājieniem pa 12 reizēm – lēnām. Palielini piegājenus un beigās vari stiepties līdz grīdai ar 1-4 kg rokās. Izaicinājums – atsniegt pirkstgalus no iekšpuses. Kāpēc? Gurnu locītavas kļūst multifunkcionālākas. Šis uzdevums palielina organisma pozicionālo izpratni, kas palielina aizsardzības refleksus un nostiprina gūžas muskuļus un notur ceļgalu vietā.

3. Soļošana ar trenāžiera gumiju – Thereband.

Kā? Abas kājas uz gumijas vidusdaļas, bet galus paņem pretējās rokās. Nedaudz ieliekt gurnus un ceļgalus un tad spert soli pa kreisi ar kreiso kāju, stiepjot gumiju. Pārcelt labo kāju nedaudz pa kreisi mazliet sašaurinot kāju stāvokli, kājas gurnu platumā, pleci stabili. Sāc ar 15 – 30 soļiem (atkarībā no gumijas stingruma) katrā virzienā, līdz spēsi sasniegt 100.

Kāpēc? ACL savainojums var rasties arī tad, ja celis ir sagrieztā pozīcijā, gūžu atvīlējējs muskulis un ārējie rotatori var mazināt šo ievainojamību. Tradicionālie vingrojumi un ikdienas aktivitātes nenostiprina šos muskuļus, padarot ACL viegli ievainojamas attiecīgās kliniskāpšanas pozīcijās.



2011. gada pasākumu plāns

Laiks	Pasākums	Vieta	Organizācija, kontaktinformācija
16. aprīlis.	Rīgas pilsētas 23.atklātās sporta tūrisma sacensības.	Rīgas rajons.	Rīgas Skolēnu Pils, Inga Liepiņa, 26525949, I.Liepina@riga.lv
18. aprīlis.	"Boulderings visiem"	Lomonosova iela 1.	"Skala", irina.skala@inbox.lv.
21. aprīlis - 4. maijs.		Maljorka	LACA, Jānis Ķimenieks, laca@laca.lv.
22. - 24. aprīlis.	Lieldienu pārgājiens.		LACA, Vija Žīgure, laca@laca.lv.
22. aprīlis - 07. maijs.		Sīrija, Libāna.	LACA, Ilona Gurtlava, laca@laca.lv.
1. - 2. maijs.	Ceļojums, "Z Lietuva".	Lietuva.	BJC "Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
13. - 15. maijs.	Pasaukums iesācējiem „Sezona atklāšana”.	Silciems.	"Traverss", info@traverss.lv
20. maijs - 22. maijs.	Jegorova kausa izcīņa alpīnisma tehnikā.	Ļeņingradas apgabals.	LACA, Vilnis Bušs, laca@laca.lv.
31. maijs - 5. jūlijs.	Treniņnometne "Baiļi".	Valmiera.	BJC "Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
3. - 5.jūnijs.	Latvijas Republikas atklātais čempionāts Zelmas Bej-Mamikonjanas kausa izcīņa alpīnisma tehnikā - organizēšana un dalība.	Valmiera, Baiļi.	LACA, Galvenais organizators Arnis Opmanis, galvenā tiesnese Ilona Gurtlava, laca@laca.lv, "Traverss", info@traverss.lv, BJC "Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767.
Jūnija vidus, 10. dienas.	Augstie Tatri.	Tatri, Slovākija.	Rīgas Skolēnu Pils, Inga Liepiņa, 26525949, I.Liepina@riga.lv
17. jūnijs - 26. jūnijs.	Zviedrijas klintis.	Zviedrija.	LACA, Edgars Šāblis, laca@laca.lv.
28. jūnijs - 7. jūlijs.	Nometne "Klintis un kalni".	Polija, Slovākija, augstie Tatri.	BJC "Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
8. jūlijs - 31. jūlijs	Kalnu skola 10.	Kaukāzs vai Alpi.	LACA, Ilona Gurtlava, Edgars Šāblis, laca@laca.lv.
Jūlijs.	Kalni.	Fani.	LACA, Jānis Ķimenieks, laca@laca.lv.
Jūlijs, 2. nedēļas.	"Dolomīti" alpi.	Itālijas alpi.	Rīgas Skolēnu Pils, Inga Liepiņa, 26525949, I.Liepina@riga.lv
Augusts.	Pamirs, Ton Čo (Ļeņina) smaile	Pamirs.	LACA, Jānis Ķimenieks, Vilnis Bušs, laca@laca.lv.
Augusts.	Ferratas.	Dolomītu Alpi.	LACA, Jānis Busenbergs, laca@laca.lv.

26. septembris.	"Boulderings visiem"	Lomonosova iela 1.	"Skala", irina.skala@inbox.lv.
Septembris.	Ekspedīcija.	Armēnija (Aragaca v.)	LACA, Arnis Opmanis, laca@laca.lv.
Rudens.	Rīgas skolēnu sacensības "Rīgas Tūrists 2011".	Rīga.	Rīgas Skolēnu Pils, Inga Liepiņa, 26525949, I.Liepina@riga.lv
Oktobris.	Kančendžangas trekings un citi maršruti	Nepāla.	LACA, Arnis Opmanis, Jānis Busenbergs, Aivars Rutkis, laca@laca.lv.
8. - 9. oktobris.	Ceļojums "Hāpsalu,Vormsi"	Igaunija.	BJC"Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
14. oktobris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv.
24. oktobris.	"Boulderings visiem"	Lomonosova iela 1.	"Skala", irina.skala@inbox.lv.
2. novembris.	Sacensības ātrumkāpšanā jaunākajai grupai.	Rīga, Aglonas iela 39.	BJC"Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
6. novembris.	Sacensības ātrumāpšanā D, C; grūtā kāpšanā B grupai.	Rīga, Aglonas iela 39.	BJC"Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
10. novembris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv.
26. novembris.	LACA gada noslēguma balle, LACA 2011. gada čempionāts alpīnismā, uzvarētāju apbalvošana.		LACA, Arnis Opmanis, Aiva Kaija, laca@laca.lv.
28. novembris.	"Boulderings visiem"	Lomonosova iela 1.	"Skala", irina.skala@inbox.lv.
6. decembris.	Sacensības klinšu kāpšanā "Sasaites"jaunākajai grupai.	Rīga, Aglonas iela 39.	BJC"Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
9. decembris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv.
10. decembris.	Sezonas slēgšanas pasākums.		"Traverss", info@traverss.lv
11. decembris.	Sacensības klinšu kāpšanā "Sasaites" D, C, B grupām.	Rīga, Aglonas iela 39.	BJC"Daugmale", Ilona Purmale Tel. 29149767
12. decembris.	"Boulderings visiem"	Lomonosova iela 1.	"Skala", irina.skala@inbox.lv.



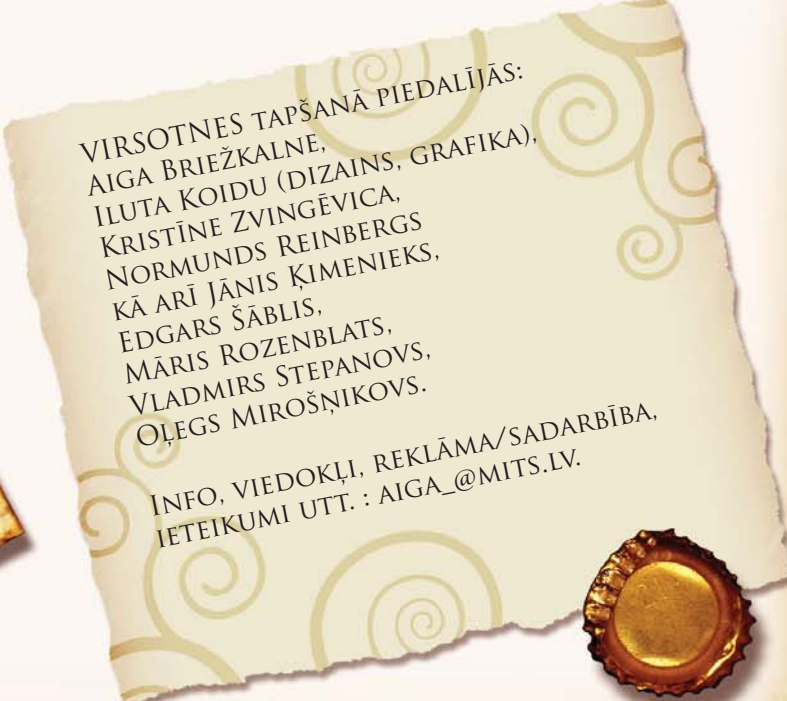
Vai lepojies ar to, kas Tu esi? Vai lepojies, ka esi klinškāpējs vai alpīnists? Tad pierādi to un neslēpies! Liec pie krūts (vai kur citur ☺) to apliecinošu nozīmīti un būsim savstarpēji pazīstami - šī nozīmīte būs, kā kalnkāpēju atpazīšanas simbols, kā arī LAS un šī sporta popularizēšanas zīme. To var iegādāties par 1 Ls/gab. sazinoties ar Aigu Briežkalni (aiga_mits.lv, tel. 29691313), Ingu Liepiņu (ingaliepina@navigator.lv, tel. 26525949) Edgaru Šabli (saedgars@inbox.lv, tel. 29455812, 67211159) vai Normundu Reinbergu (nr@apollo.lv, tel. 29403822).



SLUDINĀJUMI



Biļetens VIRSOTNE meklē universālo darbinieku, kurš nebaidās interesanta darba. Alga konstanta – gandarījums. Iespējami regulāri bonusi un prēmijas, piemēram, jaunas zināšanas un pieredze. Tiks prasīts augsts atbildības līmenis, pozitīvisms it visā un ieinteresētība šajā sfērā. Pieteikties: aiga_mits.lv.



VIRSOTNES TAPŠANĀ PIEDALĪJĀS:
AIGA BRIEŽKALNE,
ILUTA KOIDU (DIZAINS, GRAFIKA),
KRISTĪNE ZVINGĒVICA,
NORMUNDS REINBERGS
KĀ ARĪ JĀNIS ĶIMENIEKS,
EDGARS ŠABLIS,
MĀRIS ROZENBLATS,
VLADMIRS STEPANOVŠ,
OĻEGS MIROŠŅIKOVŠ.

INFO, VIEDOKĻI, REKLĀMA/SADARBĪBA,
IETEIKUMI UTT. : AIGA_MITS.LV.



2011. gada sacensību rezultāti.

29.01.11. Bolderings visiem 1

Grupa E, 98.,99.g.dz. - Polina Golubeva - Izolda Ivanova - Diana Lotiņa - Laura Hofmane - Anastasija Alaļina - Valerija Kozlova-Surjeva - Anna Jete-Gauja - Oļegs Kozlovš - Ralfs Spāritis-Jansons - Dans Klimovskis - Miks Vaišļa - Aleksejs Timčenko - Valērijs Safronovs - Dmitrijs Sajevičs - Aleksejs Žukovs - Aleks Černejkis	Grupa H no 2001.dz.g. - Arsenijš Serjogins - Rodžers Lintovičš - Mareks Balodis - Raivis Hofmanis - Toms Pastars - Ričards Balodis - Kirils Reunovs - Ravita Rone - Elena Naula-Jēruma	Grupa D 97./98.dz.g. - Polina Golubeva - Lauma Leja - Zane Roķa - Nauris Hofmanis - Nauris Jasiūnas - Nauris Salnājs	Grupa C,B 92./95.dz.g. - Ieva Grauduma - Inta Ivanova - Luize Bebrīša-Fedotova - Liene Vaitkeviča - Millija Andersone	Grupa B 92./93.dz.g. - Daniils Melņčuks - Matijs Babris - Oskars Vaitkevičš - Mikus Stašs - Maksis Celitāns - Oskars Filipovs - Toms Āboliņš - Kirils Skidans - Normunds Zemnieks - Edgars Upenieks	Grupa C 94./95.dz.g. - Ēriks Usanovs - Klāvs Ģermanis - Kristofers Zatoello - Nikita Artjomovs - Toms Bergmanis - Dmitrijs Batus - Bruno Bilts - Andrejs Vjatčanis - Edgars Ašenkampfs	Grupa F - Oksana Zagoruiko - Nadežda Jakovleva - Irina Stepanova - Zane Ādamsona - Aiga Briežkalne - Ulla Freiberga - Jolanta Šulca - Olga Buličeva - Daina Vabole - Maija Grosa - Linda Ansona - Maija Antipova - Sabīne Erte - Jānis Višķers - Igors Šaķeļš - Sergejs Beļajevs - Juris Zīgēlis - Pavels Šjaveljevs - Edgars Naglis - Normunds Hofmanis - Guntars Bomiņš	Grupa A - Santa Grigorjeva - Ilga Baumanne - Svjatoslavs Matvejevs - Vladimirs Zinovjevs - Kirils Solovjovs - Rolands Laganovskis - Kaspars Vilks - Romans Pjahns - Normunds Lisovskis - Aleksandrs Baranovs - Artūrs Dombrovskis - Viesturs Smildziņš
--	--	---	--	---	---	---	---

LATVIJAS JAUNATNES ČEMPIONĀTS GRŪTAJĀ KĀPŠANĀ AR AUGŠĒJO DROŠINĀŠANU

29.01.11. Bolderings visiem 1

18.02.11. 1. Posms				11.03.11. 2. Posms			
"DE" – meitenes	"C" – meitenes	"DE" – zēni	"C" – zēni	"DE" – meitenes	"C" – meitenes	"DE" – zēni	"C" – zēni
- Diāna Lotiņa - Izolda Ivanova - Anastasija Alaļina - Monta Judicka - Laura Ļitvinova - Zane Roķe - Anna Jete Gauja - Elza Ozola - Elija Paeglīte - Ilze Švēde - Ravita Rone - Elza Zariņa	Luize Fedotova	- Miks Vaišļa - Oļegs Kozlovš - Kaspars Griķis - Nauris Hofmanis - Jānis Gaņģis - Aleksejs Černejkis - Rūdolfs Eglītis - Valts Zvirbulis - Kristers Kučāns - Dmitrijs Sajevičs - Patriks Heislars - Lauris Ļitvinovs - Vladiks Cetverovs - Arvis Grandovskis - Ģirts Davidavičs - Oskars Ozoliņš	- Agnis Ležņins - Nauris Jasiūnas - Ieva Grauduma - Klāvs Ģermanis - Nikita Terentjevs - Edgars Ašenkampfs - Aleksandrs Rakovičs - Edgars Titovs - Normunds Zemnieks - Antons Zujevs	- Monta Judicka - Diāna Lotiņa - Izolda Ivanova - Laura Hofmane - Rūta Laizāne - Anastasija Alaļina - Laura Ļitvinova - Elza Ozola - Ilze Vaivode - Anastasija Alaļina - Zane Roķe - Ilze Švēde - Anna Jete Gauja - Vita Uzulīņa - Elija Paeglīte - Ravita Rone - Laura Gaisina - Kitija Audze - Elza Zariņa	- Luize Fedotova - Inta Ivanova - Liene Vaitkeviča - Madara Nikolajenko	- Nauris Hofmanis - Miks Vaišļa - Oļegs Kozlovš - Jānis Gaņģis - Kaspars Griķis - Aleksejs Černejkis - Valts Zvirbulis - Aleksejs Žukovs - Ernests Madelāns - Kristers Kučāns - Rūdolfs Eglītis - Kristers Kārklīņš - Aleksejs Bubovičs - Ričards Heislars - Lauris Ļitvinovs - Dāvis Niks Pretkalniņš - Gatis Bērziņš - Sergejs Pjahns - Dmitrijs Sajevičs - Patriks Heislars - Jānis Kipluks - Vladiks Cetverovs - Arvis Grandovskis - Ģirts Davidavičs - Mārtiņš Tereško - Oskars Ozoliņš - Martins Griķis	- Nauris Jasiūnas - Klāvs Ģermanis - Agnis Ležņins - Nikita Terentjevs - Oskars Vaitkevičš - Ieva Grauduma - Normunds Zemnieks - Vladimirs Klimjūks - Edgars Ašenkampfs - Antons Zujevs - Edgars Titovs - Aleksandrs Rakovičs - Kornēlijs Petrovs

26.02.11. „FEBRUĀRA MONSTRS” 2011.

F – sievietes	F – vīrieši	A – sievietes	A – vīrieši
1. Anastasija Bosiha 2. Ulla Freiberga 3. Jelena Vavilova 4. Valentina Lebedeva 5. Anda Luktiņa 6. Aiga Briežkalne 7. Nadežda Jakovļeva 8. Irina Stepanova 9. Jelena Priss 10. Ieva Grauduma 11. Julija Kaļņikova 12. Linda Ansone 13. Anna Krajuškina 14. Anna Zīpova 15. Monta Kalmane	1. Igors Šakels 2. Jānis Višķers 3. Aleksandr Prohorov 4. Vladimir Stepanov 5. Aleksandrs Baranovs 6. Daniils Melničuks 7. Armands Arais 8. Aleksandrs Beļajevs 9. Nauris Hofmanis 10. Pavels Ševelovs 11. Oskars Vaitkevičs 12. Karlis Luksis 13. Dzintars Ermins 14. Eduards Rēns 15. Aleksandrs 16. Oļeinikovs 17. Uldis Andruškēvičs 18. Pavels Kanevs 19. Andrejs Aristovs	1. Jekaterina Koževņikova 2. Oksana Zagoruiko 3. Anna Sosnovska 4. Ilga Baumanē 5. Santa Grigorjeva	1. Rolands Rugens 2. Kipras Baltrunas 3. Deniss Ciganovs 4. Rolands Laganovskis 5. Dmitrijs Ogurcovs 6. Nikolaj Potjomkin 7. Malris Rozanbalts 8. Kaspars Vilks 9. Kirills Solovjovs 10. Ruslan Ajzatulin 11. Aleksandr Šukaev 12. Mikus Stass 13. Viestur Smildziņš 14. Andis Lasmanis 15. Arturs Dombrovskis

12.03.11. ALIMA ROMANOVA KAUSS

1	Jurijs Krasanovs, Denis Ciganovs	12	Sergejs Bazarovs, Jekaterina Koževņikova
2	Dmitrijs Ogurcovs, Svjatoslavs Matvejevs	13	Maksis Ceitāns, Oskars Filipovs
3	Anastasija Bosiha, Pavels Šeļevovs	14	Jānis Ķimenieks, Indra Muižniece
4	Klāvs Ģērmanis, Liene Vaitkeviča	15	Lauma Leja, Lāsma Medaine
5	Andris Jansons, Mārtiņš Markus	16	Kaspars Vilks, Santa Grigorjeva
6	Romāns Kalenda, Jelena Vavilova	17	Gerda Andriuskeviciute, Lina Armanskaite
7	Alvis Viļumsons, Dainis Ancān	18	Daniels Meļņičuks, Aleksandrs Beļajevs
8	Aleksandrs Baranovs, Viesturs Smildziņš	19	Luize Bebrīša Fedotova, Rūta Laizāne
9	Irina Beliško, Juta Blaževiča	20	Kristīne Adgere, Irina Tatarinova
10	Juras Jorudas, Valdas Valintēlis	21	Māris Dauškans, Aiga Briežkalne
11	Nauris Hofmanis, Oskars Vaitkevičs	22	Anna Kozorovicka, Jekaterina Buličeva

14.03.11. BOULDERINGS VISIEM II

“E”	“H”	“D”	“CB”	“B”	“C”	“F”	“A”
1. Anastasija Alaļina 2. Diana Lotiņa 3. Laura Hofmane 4. Liāna Daukšta 1. Oļegs Kozlov 2. Dans Klimovskis 3. Aleks Černejkis 4. Aleksejs Timčenko 5. Dmitrijs Sajevičs	1. Arsenijs Serjogins 2. Mareks Balodis 3. Aleksejs Žukovs 4. Rodžers Lentovičs 5. Raivis Hofmanis 6. Ričards Balodis 7. Toms Pastars 8. Nikita Babenko 9. Rihards Ašenkampfs 1. Elena Naula-Jēruma 2. Kristīne Bernāne 3. Rone Rauite	1. Polina Golubeva 2. Zane Roķe 1. Nauris Hofmanis 2. Nauris Jasiūnas 3. Miks Vaišļa 4. Aleksejs Bubovičs 5. Sergejs Pjahn 6. Jānis Kipļuks	1. Linda Toča 2. Ieva Grauduma 3. Inta Ivanova 4. Luīze Bebrīša-Fedotova 5. Linda Nātina 6. Millija Andersone	1. Daniils Meļņičuks 2. Oskars Vaitkevičs 3. Matijs Babris 4. Mikus Stašs 5. Toms Āboliņš 6. Matiss Zvaigzne 7. Edgars Upenieks 8. Edgars Ašenkampfs 9. Normunds Zemnieks	1. Ēriks Usanovs 2. Klāvs Ģērmanis 3. Jurgis Paspārne 4. Kirils Skidans 5. Nikita Artjomovs 6. Kristofers Zatoello 7. Bruno Bilts 8. Toms Bergmanis 9. Lauris Rauza 10. Edgars Titovs	1. Anastasija Bosiha 2. Oksana Zagoruiko 3. Jana Rozenfelde 4. Jelena Vavilova 5. Ulla Freiberga 6. Zane Ādamsonē 7. Aleksandra Čuprova 8. Daina Vabole 9. Olga Buličeva 10. Linda Ansone 11. Līga Jarašune 12. Maija Antipova 13. Sabīne Erte 1. Jānis Višķers 2. Sergejs Beļajevs 3. Vladimirs Stepanovs 4. Aleksejs Suktomovs 5. Lūkass Lukaševics 6. Aleksandrs Beļajevs 7. Pavels Kaņevs 8. Valts Vīze 9. Pavels Petrovs 10. Andrejs Trembačs 11. Viktors Krutkovskis 12. Valērijs Višņakovs 13. Aleksandrs Višņakovs	1. Svjatoslavs Matvejevs 2. Innokentijs Davidovs 3. Kaspars Vilks 4. Kirils Solovjovs 5. Rolands Laganovskis 6. Artūrs Dombrovskis 7. Aleksandrs Šukajevs 8. Aleksandrs Baranovs 9. Normunds Lisovskis 10. Viesturs Smildziņš