



Virсотne

LATVIJAS ALPĪNISTU SAVIENĪBAS BIĻETENS NR. 5., 2011.11.

- 📌 VIEDOKĻI
- 📌 IETEIKUMI
- 📌 INFORMĀCIJA
- 📌 CEĻOJUMU APRAKSTI
- 📌 PASĀKUMU PLĀNS



MĀRTIŅA ZVĪDRIŅA KONKURSĀ UZVARĒJUSĪ BILDE

Sveiks!

Gads tuvojas beigām un varam atskatīties, kā tad tas ir aizvadīts – daudzi kāpuši kalnos, sasniedzot vai nerasniedzot virsotnes, piedalījušies sacensībās, gūstot vai negūstot sev apmierinošus rezultātus. Katrā gadījumā daudzi no jums ir aizvadījuši šo gadu pēc savam vēlmēm un iespējām. Un jāteic, ka Latvieši ir malači – daudz virsotņu sasniegts, grūti maršruti izkāpti – pat astoņtūkstošniekā latvieši ir kāpuši – NangaParbatā (8126m), kur diemžēl ekspedīcija beigusies neveiksmīgi un Manaslu (8156m), kuru sasniedza divi latvieši! Super!



Par virsotnēm domājot, man ienāca prātā šāds jautājums... Asaras, ko kāpēji lej sasniedzot virsotni ir pozitīvas (prieka/laires) vai tomēr ne tik pozitīvas (nožēlas/skumjas)? Jo grūtāk sasniedzama ir bijusi virsotne, jo gaužākas asaras, vai ne tā? Nu, piemēram... Tu, cilvēks, esi gadu trenējies šim notikumam fiziski un gatavojies morāli, tu esi dzīvojis šim kāpienam; krājis naudu, atsakoties no daudziem „parastā” cilvēka priekiem; strīdējies un aizstāvējis savu nepieciešamību kāpt kalnos ar draugiem un radiem; kad beidzot pienācis tas ilgi gaidītais brīdis braukt, priekšā vēl ilgs (mēnesi vai varbūt vēl vairāk), smags – fiziski un morāli grūts darbs – katru dienu astoņu stundu kāpiens līdz pilnīgam spēku izsīkumam; simtām reižu atbilžu meklēšana uz jautājumu – ko es te daru un kāpēc?; varbūt pāris reizes esi ieskatījies nāvei tieši sejā un visdrīzāk esi redzējis, kā kāds cits uz tā kalna ar viņu satikās... un pēc visa tā, tu sasniedz virsotni un saproti, ka vairs nav tā mērķa, dēļ kā tu esi tik daudz ziedojis, tā cīnījies, tas ir sasniegts un tevī iestājas tāds kā tukšums – ko tālāk?; ko tagad darīt?; kā tagad dzīvot? Šajā numurā redzēsīm, ko par kalniem saka sievietes; kādi jaunumi notikuši Pasaulē; kā pareizi iesildīties un trenēties un izvairīties no traumām; kā arī citas lietas. Paldies visiem, kuri iesūtīja savas bildes fotokonkursam – šī numura „titulbilde”. Visas iesūtītās bildes bija tik interesantas un vilinošas, ka žūrijai bija patiešām ļoti grūti izvēlēties! Tika balsots, diskutēts, apspriests, līdz tika izvirzītas 4 bildes, no kurām bija vēl grūtāk izvēlēties to vienu vienīgo...

28. janvārī notiks Latvijas čempionāts un 14. janvārī Baltijas čempionāts alpīnismā, kas šoreiz norisināsies Igaunijā. Esam aktīvi, neturam *sveci zem pūra* un piedalāmies čempionātos. Nolikumus var atrast www.climbing.lv.

AIGA BRIEŽKALNE

Latvijas Alpīnistu savienības valdes locekle

Labdien!

Atkal rudens un vēl viena sezona tuvojas beigām. Kopš pavasara vieni spēruši pirmos soļus uz kalnu takām, citi uzkāpuši pirmajā virsotnē vai sporta maršrutā. Šajā laikā Latvija kļuvusi par pāris kāpšanas sienām bagātāka. Latvijas pārstāvji ir startējuši starptautiskās sacensībās un kāpuši astoņtūkstošniekos. Tas nozīmē, ka lēnām un neizbēgami kāpšana, visās tās bagātajās izpausmes formās, kļūst populārāka un daudzveidīgāka. Klāt 3 elektroniskais biļetena Virsotne numurs, un mēs ceram, ka katrs tajā atradīs kaut ko interesantu.



Lai kur mēs dotos vai kāptu, mums vienmēr ir līdzī fotoaparāts. Mēs bildējam, lai atcerētos par saviem piedzīvojumiem un lai padalītos ar tiem ar saviem draugiem un kolēģiem. Kā vēl vienu iespēju Latvijas Alpīnistu savienība piedāvā ikgadējo Baltijas un Latvijas čempionātu alpīnismā.

Kāpēc gan tādā piedalīties – lūk mani argumenti:

- Tā ir gadu desmitiem kopta tradīcija, viena no retajām Latvijas alpīnismā, kas ir pārdzīvojusi dažādus laikus
- Tā ir iespēja reizi gadā satikt visai plašu kāpēju loku vienuviet
- Tā ir iespēja parādīt savu un paskatīties uz citu veikumu, gūstot jaunas idejas nākamajam gadam
- Galu galā pavadīt vienu saviesīgu vakaru patīkamā kompānijā

Baltijas čempionāta noslēguma pasākums notiks 14. janvārī Igaunijā un Latvijas čempionāta noslēguma pasākums - 28. janvārī Rīgā (par vietu ziņosim atsevišķi).

Tiekamies uz kādas kalnu takas,

Ar cieņu,

NORMUNDS REINBERGS
Latvijas Alpīnistu savienības prezidents.

Autors: Eduards Skuķis

Tulkoja: Kristīne Zvingēvica

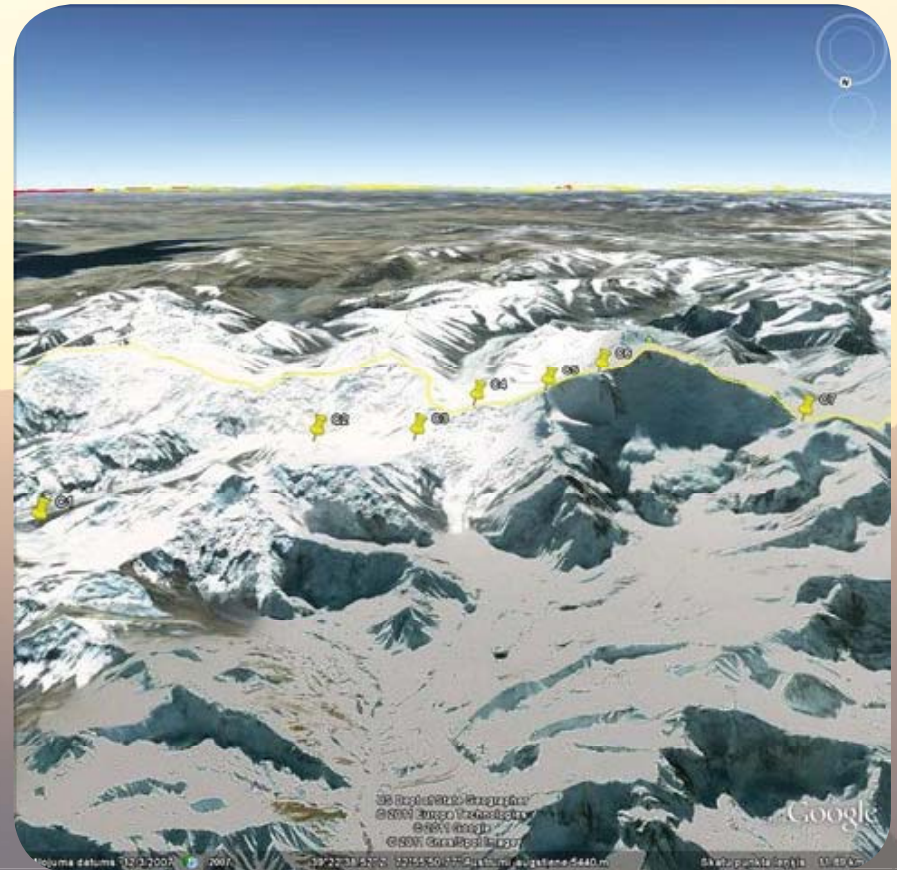


Leņina traverss.

Pirmo reizi *Leņinu* ieraudzīju 2009. gadā no dienvidu puses. Toreiz man likās, ka *viņš* visu laiku bija labā noskaņojumā - ne viena paša mākonīša nebija tā tuvumā. Kompānijā apspriedām iespēju kāpt pa klasisko maršrutu, bet mani tas tobrīd īpaši neinteresēja. Arī augstkalnu pieredzes man nebija. Tajā gadā es pirmo reizi pabiju 6000 metru augstumā. Mūsu kluba „Traverss”, sezonas noslēguma pirtī, man piedāvāja pārziemot vasaru pie Leņina. Interessants piedāvājums, pie kam ne pa klasisko maršrutu. Pienāca vasara un laiks doties ciemos pie *Iļiča*. Sākotnēji plānoja braukt pieci cilvēki, bet aizbraucām tikai trīs - Oļegs Slīns, Valdis Puriņš un es. Nacās mainīt plānus. Samainījām uz Spartaka – Leņina traversu, bet aklimatizācijas plāns ar visiem kopā (pārējo grupu), pa klasisko maršrutu līdz 6100m. Sanāca, ka *Leņins* mums ieplānots gan no priekšas, gan muguras.

Nakšņošanas vietas maršrutā. >>

12. augusts. Loku plāvā mūsu ceļi šķiras, mēs pa kreisi, pārējie pa labi. Es pa šo ceļu eju pirmo reizi, tāpēc katrs līkums ir interesants. Oļegs šeit staigā ne pirmo un pat ne otro reizi. Valdis ir kāpis virsotnē *Latvija*, bet atmiņas miglainas. Mūsu pirmais mērķis ir Rietumu Pasaules pāreja (перевал Мир Западный). Tur atrodam zīmīti, kurā rakstīts, ka dienu pirms mums, te kāds jau ir gājis. Tas priecē. Atpūšamies un turpinām virzīties pa slēgto ledāju. Nobijos, negribējās būt pirmajam, kurš iekrīt plaisā, kuras dziļas, līdz pat zemes centram. Viss reiz beidzas, arī spēki, un vakars jau arī pienācis. Diena izdevusies laba, noieta gandrīz dubulta norma no plānotā. Var redzēt Latvijas vārdā nosaukto virsotni.





<< Skats uz pāreju Pasaule 3 (Мир 3)

Koržeņevska ledājs. >>



<< Virsotne Latvija

13. augusts. Koržeņevska ledājs, virsotne Latvija, virsotne Igaunija. Liekas - kas tur ko iet, līdz pusdienlaikam ceļš būs pieveikts. Pienāk pusdienlaiks, bet mums vēl tāls ceļš ejams. Ar mūsu sponsora karogu nofotografējamies uz *Leņina* fona un soļojam tālāk. Bojājas laiks, sāk snigt. Izlemjam, ka šodien gana iets un ceļam telti. Augstums tikai 5000 metri.

Spartaka kore. >>



14. augusts. Šodien plānā Spartaks. Ar diviem piegājieniem var tikt līdz ribai un tālāk tikai taisni. Nu tā vismaz izskatās no malas. Sniegs, augstums un iešanas ātrums samazinās. Man iet visgrūtāk. Glābj tas, ka pēcpusdienā laiks sāk bojāties, piespiežot mūs neplānoti agri gatavoties naktsmieram. Kā vēlāk izrādīsies, tas bija pareizs lēmums. Tā arī nerasniedzam Spartaka virsotni, nakšņojam uz tā ribas, apmēram 5500 metru augstumā.

15. augusts. Plānā joprojām Spartaks un nu jau arī *Leņina* nogāze. No rīta izlemju iet pirmais, bet ne ilgi tas izdodas. Valdis aiziet man garām, un *Spartaks* sagādā pārsteigumu nedrošas nogāzes izskatā. Sniegs, firns un nav kur drošināties. Pārvietojamies lēni, bet ap pusdienlaiku tomēr sasniedzam virsotni. Izrādās, kā *Spartaka* virsotne tā izskatās tikai no lejas, bet patiesībā tā ir virsotne *Vienotība* (Единства). Uz *Spartaka* ir vieta, no kuras vēl ir iespēja griezties atpakaļ, tālāk tādas iespējas vairs nebūs, tālāk lejupceļš būs tikai caur *Leņina* smaili. Tas drusku biedē. Fotogrāfējamies, mūkam lejā no *Spartaka* un nonākam *Krilenko* (Крыленко) pārejā. Dzeram tēju, ēdam un soļojam mērķa virzienā. Apmēram 6000 metru augstumā atrodam labu vietu nometnei.



Spartaks >>

<< *Latviešu strēlnieki.*



16. augusts. Turpinam virzīties pa kori, ātrums nekāds, precīzāk – man ātruma nav. Daudz sniega, viss apkārt viens vienīgs sniegs. Domāju, ka labi būtu šodien tikt līdz 6700 metriem, un rīt uz virsotni. Tā arī nerasniedzam manu iedomāto mērķi, uzskrienam 200 metrus augšup, saprotam, ka nakšņošanai piemērotas vietas nav un kāpjam lejā. Man bija ļoti grūta diena.



17. augusts. Domas par virsotni. Šodienas līdzīga vakardienai. Sniegs, domas - kā spert soli. Glābj dziļais sniegs, grupas temps krītas, var paspēt atelpoties. Nenoējot 400 metrus, 6700 metru augstumā ceļam telti. Plānojam, ka rīt sasniegsim virsotni un noskriesim lejā līdz bāzenei. Paziņojam to mūsējiem, viņi jau ir bāzenē un uztraucas par mums.

Vējains. >>

<< *Mākoņi, sniegs ...*



18. augusts. Virsotnes diena. No rīta vējšs, auksti. Rokas salst, uzvelku citus cimdus, nepalīdz. Dusmojos, nepalīdz. Turpinām iet, saulīte un domas par mājām silda. Līdz virsotnei uzkāpām pa divām stundām. Telefons nestrādā, aizmirsām to izslēgt. Izdodas veikt tikai vienu zvanu. Arī fotoaparāts negrib strādāt. Vējšs. Bet skati, kādi skati paveras!! Redzam, ka pa klasisko maršrutu cilvēki vēl kāpj augšup. Pārāk vēlu. Mēs ejam viņiem pretī, mums jau sācies mājupeļš. Augstums samazinās, bet spēku vairāk nekļūst. Līdz ar miglas parādīšanos esam nonākuši līdz Razgeļnagai, kur arī izlemjam nakšņot. Šodien neizdevās nokāpt līdz bāzenei, nepietika spēka.

Virsohnē. >>

19. augusts. Šodien lejup, jau pa zināmo ceļu, laika apstākļi priecē. Satiekam paziņas, aprunājamies, pieņemam apsveikumus. Vakarā esam bāzenē, kur mūs sagaida pārējie. Patīkami atgriezies.

Pēc tam mājupeļš, bet tas jau ir pavisam cits stāsts.

P.S. Paldies par atbalstu un līdzī jušanu, paldies par nodēīgajām lietām Annai un visiem visiem visiem...



CEĻOTĀJS



Veikals Ceļotājs
Brīvības iela 155, Rīga
Tel. 67 379 300
E-mail: celotajs@celotajs.com



www.celotajs.com



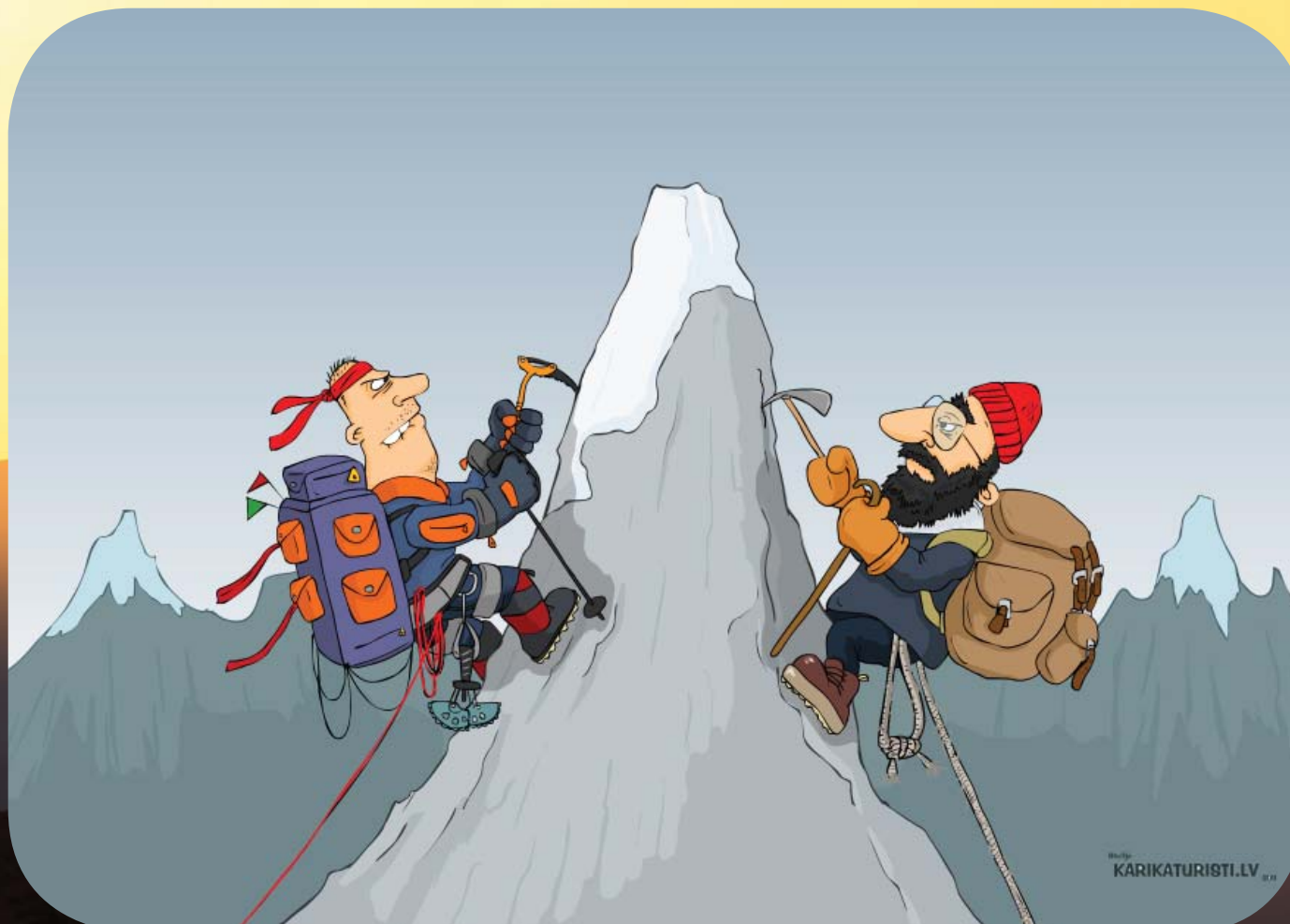
Viena nodarbe, viena Pasaule, dažādi kalni, dažādi cilvēki, dažādi uzskati... 22 jautājumi.

	Anda Lukstiņa 	Natālija Zeņina 
1. Cik virsotnes/maršruti ir izkāpti 2011. gadā?	Tāpēc, ka pavasarī izmežģīju potīti, šogad nav sanācis daudz kāpt. Ir izkāpti pāris maršruti pa Lieldienām Grieķijā Kalymnos salā, vēl daži jūnijā Spānijā Barselonas apkārtnē, un augustā pabūts Alpos, kur izkāpts viens skaists, garš (850m) un grūts (grūtākā vieta maršrutā 6B pēc franču grūtību kategorijas) klinšu maršruts, ar nakšņošanu maršrutā un visām no tā izejošajām sekām, kā arī uzkāpts Monblānā no Aiguille du Midi puses uzkāpjot arī Mount Maudit un Mount du Tacul virsotnēs.	Bija Mēģinājums uzkāpt Nanga Parbatā (8125m), pa Kinshofera maršrutu, tikām līdz 7500m.
2. Kurš bijis visgrūtākais kāpiens „ever”?	Nekur daudz pagaidām nav kāpts, bet atmiņā palicis kāpiens Arco, Itālijā pa klinšu maršrutu White cack, kur gājām 2 sasaites. Es izplūdu asarās jau pirmajās virvēs, bet meitene no otras sasaites maršruta beigās ar mums vairs nesarunājās. Arī kāpiens Monblānā nebija viegls.	Visgrūtākais, vairāk gan psiholoģiski, nekā fiziski, bija 2010.gadā kāpiens Uzvaras smailē.
3. Kāds kuriozs atgadījums kalnos?	Atmiņā palikušas izjūtas, kad kādā klinšu maršrutā ieliekot roku plaisā sadzirdēju neapmierinātu šņākšanu, ātri vien izrāvu roku ārā un meklēju kādu citu aizķeri. Pie sevis vēl nodomāju, kāda neapmierināta ķirzacīņa, tikai pēc kāpiena, kad par to pastāstīju biedriem, atskārtu, ka ķirzakas nešņāc.	Kuriozu ir bijis daudz, pa visiem gadiem visu nevar atcerēties.
4. Bīstamākais/ bailīgākais notikums, kurš noticis ar Tevi vai kādu no grupas?	Paldies Dievam, ar mani nekas traks nav noticis. Esmu nedaudz izslīdējusi uz sniega/ ledus nogāzes, kur tiku cauri ar nobrāzumiem un pāris zilumiem. Ar to pietiek, lai būtu liels respekts.	Visbīstamākais viennozīmīgi ir kāpiens Uzvaras smailē 2010.gadā, kad mēs sēdējām uz kores 7000m augstumā, nošķirti no visas pasaules, nevarējām turpināt lejupceļu, dēļ sliktiem laikapstākļiem, kad sāka mirt cilvēki, bet tu nekā nevarēji palīdzēt, un arī pats nezināji, vai tiksi ārā... Kopumā mēs nedēļu pavadījām 7000m augstumā.

5. Vai ir nācies veikt glābšanas darbus?	Arī uz šo jautājumu varu teikt “Paldies Dievam, nē!” Taču kursus “Glābšanas darbi divnieku sasaitēm”, kurus pagājušajā rudenī apmeklēju pie O.Mirošņikova iesaku visiem kalnos kāpējiem.	Paldies Dievam, nē, nav nācies.
6. Kuros kalnos (apvidū) patīk kāpt vislabāk?	Mana pieredze kalnos kāpšanā nav liela. Esmu bijusi tikai Alpos (tai skaitā Dolomītalpos) un uz klintīm Eiropas dienvidu valstīs. Visas no tām vietām varu ieteikt!	Man patīk lieli kalni, augstie – 7000m un augstāki, un tie visi pārsvarā atrodas Āzijā. Kaut arī katrs kalnu rajons ir unikāls un savā veidā labs.
7. Par kuru virsotni/izieto maršrutu bija vislielākais prieks, gandarījums to sasniegt?	Visi izietie maršruti un virsotnes sagādā lielu prieku un gandarījumu. Nevienu konkrēti negribētu uzcelt.	Katra virsotnes sasniegšana rada gandarījumu.
8. Vai visiem kāpējiem obligāti jāiziet kādi kursi?	Kursi, protams, ir ļoti noderīgi un jebkurš tajos iegūst kaut ko jaunu vai sev noderīgu. Bet uzspiest, kā obligātus gan diez vai vajadzētu. Piemēram, salīdzinot ar ēst gatavošanu, kas var būt gandrīz tik pat bīstama nodarbe kā kalnos kāpšana - mēs visi ikdienā gatavojam ēst, bet ne visi šo “mākslu” ir apguvuši kursus.	Viennozīmīgi katram kāpējam ir jāiziet kādi pamatzināšanu kursi un savu pirmo kāpienu jāiet ar pieredzējušākiem dalībniekiem.
9. Vai Latvijā vajadzētu ieviest kādu sertifikātu vai apliecību, kas atļautu kāpt bez gida?	Domāju, ka šāds dokuments nav nepieciešams. Tā ir katra brīva izvēle vai kāpt kalnos individuāli vai kopā ar gidu.	Domāju, ka nē, bezjēdzīga iecere, tam pat izsekot nebūs iespējams.
10. Vai gids/pavadonis būtu jāizmanto obligāti?	Obligāti noteikti nē, bet ir situācijas kad ieteiktu tomēr izvēlēties gida pakalpojumus, piemēram, augstkalnos.	Nē, nav obligāti. Viss ir atkarīgs no konkrētā maršruta, grupas biedriem, es domāju to kalnu pieredzi.
11. Vai Latvijā ir pietiekami daudz kāpšanas zāles/vietas?	Noteikti nē, īpaši Rīgā, kur koncentrējas lielākais kāpēju īpatsvars. Ar bailēm domāju, par gada nogali, kad uz remontdarbu laiku būs slēgta kāpšanas zāle Lomonosova ielā. Arī Juglas kāpšanas siena šobrīd nav pieejama. Man ļoti patīk Ventspils kāpšanas siena, turp šogad sanācis vairāk aizbraukt, bet arī tur ziemā nav iespējams kāpt. Ar lielu nožēlu, vienmēr, apskatu citu valstu kāpšanas sienas, un domāju, kā mēs varētu trenēties, ja mums būtu tādas zāles.	Nē, nav pietiekami.
12. Vai Jumpravmuīžas klintīs tiešām vajadzētu aizliegt kāpt?	Domāju, ka nevajadzētu aizliegt, jo ne jau kāpēji bojā šīs klintis.	Nē, man šķiet, ka tieši otrādi – vajadzētu atļaut pa tām kāpt. Kad klintīs bija atļauts kāpt, tur bija lieliski! Mēs tās nemaz nenīcinājām, tieši otrādi – tīrījām katru pavasari un savācām no krasta atkritumus, ko bija atstājuši makšķernieki un citi atpūtnieki.

13. Mīļākais ēdiens kalnos.	Man garšo tā speciālā TravelLunch vai Trek'n'eat pārtika, izbau- du arī svaigu maizi ar sieru vai cieti žāvēto desu. Kalnos viss ir garšīgs, arī tādi produkti, kurus ikdienā parasti neizvēlos.	Mīļākā ēdiena nav. Kad nokāp uz bāzeni pēc kārtējās virsošnes, ļoti gribās Coca-Cola, kaut mājās es to ie- dzert vispār nevaru.
14. Kurai nolaišanās/ drošināšanas ierīcei Tu dod priekšroku?	Kalnos līdz šim lietoju Petzl Reverso 3, bet sporta maršrutos Grigri. Pēdējā kalnu brauciena laikā šķīros no sava reverso, zie- dojot to kalnu dieviem, tagad gaidu, kad pārdošanā parādīsies jaunais Reverso 4.	Gri-Gri kā drošināšanas ierīci un parasto astotnieku, kā nolaišanās ierīci.
15. Tavuprāt labākais alpīnists Latvijas vēsturē.	Neesmu par to domājusi! Un vai vispār vajag noteikt labāko? Spēcīgi alpīnisti, manuprāt, ir Kristaps Liepiņš un Oļegs Miroš- ņikovs, turklāt ļoti pozitīvi vērtēju to, ka viņi savas zināšanas un pieredzi nodod arī citiem. Labākais Latvijas klinšu kāpējs –Rolands Ruģēns.	Domāju, ka tas ir Teodors Kirsis.
16. Vai Reinholds Mesners tiešām ir tik izcils alpīnists? Vai viņš šo tēlu (un popu- laritāti) ir radījis „mākslīgi” - rakstot grā- matas?	Viņš ir izcils, jo ir varējis ne vien sasniegt ļoti daudzas grūtas virsošnes, bet arī aprakstīt tās savās grāmatās.	Viennozīmīgi Reinholds Mesners ir izcilākais alpīnists, kurš vēl arī māc izstāstīt un rakstīt grāmatas, par sa- viem kāpieniem.
17. Vai Tu gribētu kādreiz uzkāpt Everes- tā?	Pagaidām noteikti nē. Kāpjot Monblānā pārliecinājos, ka ne- esmu tam ne fiziski, ne tehniski gatava. Man vēl ir daudz kas jāiemācās un cītīgi jātrenējas. Turklāt klinšu sienas mani šobrīd vilina vairāk.	Kāpēc gan nē? Tādu iespēju neizslēdzu.
18. Vai Latvijai vajadzētu būt UIAA dalīb- niekiem?	Par šo jautājumu pēdējā laikā ir bieži diskutēts. Valstiskā līme- nī nemācēšu atbildēt, bet tīri personiski, kad Latvija vēl bija UIAA biedrs, izmantoju iespēju nakšņot kalnu mājās, ar 50% atlaidi.	Nezinu, grūti atbildēt uz šo jautājumu.
19. Alpīnisms ir sports?	Gan jā, gan nē. Jā, jo tiek organizēti čempionāti, kur pēc no- teiktiem kritērijiem tiek noteikts labākais kāpiens. Un nē, jo alpīnisms ir dzīvesveids.	Domāju, ka nē. Mēs nekāpjām kalnos dēļ sporta kla- sēm, mēs tos mīlam, mēs bez tiem nevaram.
20. Vai alpīnisms ir bizness?	Jā, ar alpīnismu pelna gan gidi, gan kalnu būdas, gan nacionā- lie dabas parki un tūrisma aģentūras. Pastarpināti arī inventā- ra, apģērba un apavu tirgotāji.	Gribētos teikt, ka nav, bet šajā komercializētajā laikā, kādam alpīnisms kļūst par biznesu. Mums nākas mak- sāt ne tikai par atļaujām, bet apkalpojošām firmām, par servisu, bez kura nu jau vairs nevar.

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 karājies 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 ledus-skrūvi. Neviens nav cietis.	Pārbaudītu, vai tiešām nav kas noderīgs somā aizķēries. Ja neko neatrastu, izmantotu zābaku šņores kā aptverošo un kāptu pa virvi uz augšu. Bet vispār man grūti iedomāties situāciju, ka eju maršrutu bez jebkāda inventāra.	Domāju, ka cilvēki, kas kalnos let „ar galvu uz pleciem” šādā situācijā nonākt nevar. Ejot pa ledāju ar plaisām, abiem sasaites biedriem obligāti jābūt visam nepieciešamajam, lai varētu izveidot drošināšanas punktu un iekritušo izcelt.
22. Novēlējums citiem kāpējiem.	Lai cik skaisti būtu kalnos, lai cik ļoti tie mūs vilinātu, novēlu visiem un vienmēr atgriezties sveikiem un veseliem mājās pie savas ģimenes, draugiem, pie saviem mīļajiem.	Jaunos un drošus kāpienus. Un vienmēr jāatceras, ka kalnos mēs esam tikai ciemiņi.



10 lietas, ko Jūs nezinājāt par.... virvēm

Kad es 80-to gadu beigās sāku nodarboties ar klinšu kāpšanu, tad standarta virve bija 50metru gara un diametrā 11milimetri. Garāka virve būtu pārmērība, bet tievāka- neprāts. Tagad mums ir tā greznība izvēlēties piemērotāko virvi katram kāpienam. Ir viegli pieņemt modernās kāpšanas virves kā pašsaprotamas- tās ir īpaši izturīgas, vieglas un drošas. Bet tā nav bijis vienmēr. Zemāk ir minēti daži baismīgi vēstures notikumi, neparasti stāsti, un daži fakti, par virvēm, kas var jūs pārsteigt.



1. Ja kāpšanas virves būtu bijušas stiprākas 1865 gadā tad, klinšu kāpšanas briesmīgākā traģēdija varēja būt vēl ļaunāka. 14. jūlijā Edwards Vimpers (Edward Whymper), lords Francis Duglas (Francis Douglas), Čārlzs Hudsons (Charles Hudson), Duglass Hadovs (Douglas Hadow), Maikls Krozs (Michael Croz) un Pīters un Pīters Taugvalderi (Peter un Peter Taugwalder)- tēvs un dēls, pirmo reizi uzkāpa Materhornā, Šveicē. Drīz pēc došanās lejā no virsotnes Hadovs paslīdēja un norauzījies no klints, pavilkā Duglasu Hudsonu un Krauzu sev līdz. Kritiens bija 4000 pēdas, tas bija kritiens nāvē. Vimpers un Taugvalders izdzīvoja tikai tādēļ ka virve, starp Hadovu un Taugvalderi vecāko, pārtrūka. Komanda kļūdas pēc izmantoja rezerves virvi- vecāko un vājāko no trijām, kas tika ņemtas kā galvenā virve. Pārtrūkusī virve tagad ir apskatāma Alpīnisma muzejā netālu no Cermatas.
2. "Līderis", rakstīja Džefrijs Vintorps Jangs, populārs britu kāpējs 20 gadsimta sākumā, "nekādā gadījumā nedrīkst nokrist". Viņš paziņoja, ka līdera virve neizturēs un pārtrūks. 1931. gadā, pēc vairāku izturības testu izpēti, kas veikti kāpšanas virvēm (tas aizsākās 1864. gadā), Roberts Underhils apkopoja datus par to, ja līderis kritīs no 16 vai varāk pēdu augstuma ar statistiski nostiprinātu virvi, "jebkura virve, kas derīga klinšu kāpšanai, statistiski piestiprināta, noteikti pārtrūks." 1940. gadā Džordžs D. Abrahams un Karls K. Brunnings pateicoties šim faktam nonāca pie šokējoša slēdziena: Tā kā tiek apdraudēta visa kāpēju komanda, ja virve pārtrūkst, līdera virve ir kārtīgi jānostiprina.
3. 1946. gadā tika radīta jauna - dinamiskā drošināšanas tehnika. Tā izpaudās tā, ka virve, pirms kritiena absorbēšanas nedaudz izslīd ap drošinātāja ķermeni. Ar dinamisko drošināšanu kritiens var būt apturēts droši, tomēr var būt ar sāpīgiem apdedzinājumiem. Šī tehnika atrisina problēmu, kas attiecas uz statisku drošināšanu ar salīdzinoši neizturīgu virvi, bet tā noteikti nekalpoja tik ilgi, kā stiprākas neilona virves, kas drīz vien bija pieejamas plaša klāstā.
4. Kādreiz klinšu kāpšanas virves izgatavoja no dabīgām šķiedrām, tādām kā - manila, kaņepes un lins. Visvairāk pūļu kāpšanas virvju uzlabošanā tika pieliktas Otrā pasaules kara laikā, ASV armijas 10.kalnu divīzijai, kas tika izveidota cīņām kalnainos apvidos. Kāpšanas virve bija šo zaldātu standartaprīkojums, tādēļ katra šķiedra, kas domājams derētu virvei, tika izanalizēta. Elastīgā neilona pārākums kļuva acīm redzams - neilona virves, netikai bija daudz izturīgākas un vieglākas, bet arī dinamiskākas un līdz ar to drošākas.
5. Pirmās neilona virves tika izgatavotas no trijām savītām, trošu curaustām, dzīslām. Tās bijas pārākas par kaņepju un citām dabīgo materiālu virvēm, tomēr arī neilona virvēm bija vairākas nepilnības. Piemēram, kad kāpējs noslogoja virvi, dzīslas vērpās vaļā, tādējādi kāpējs sāka ātri un nekontrolējami griezties. 1950-tajos gados vācu kompānija izgudroja moderno kernmantel virvi (virve ar serdi un apvalku), kurā šauras neilona dzīslas visā virves garumā deva 70- 80 procentu izturību un pītais apvalks aizsargāja serdi no berzes un netīrumiem. Salīdzinot ar hawser-laid neilona virvi, kernmantel virves daudz mazāk pinās (mezglojās) bija izturīgākas un vieglāk lietojamas.
6. 60-tajos gados kāpēji vairs neuztraucās par plīstošām virvēm. Bet kāpēja piesaiste virvei vēl joprojām bija ievērojama problēma. Saskaņā ar R.A. Smitu (Smith), inženieri no Šefildas universitātes "... Kritiena spēki bija koncentrēti vidukļa zonā, tādējādi iekšējie orgāni, ribas un mugurkauls var tikt traumēti. Tādā iekarē (sistēmā) karājoties, ilgāk par desmit minūtēm, kāpējs zaudētu samaņu." Tapēc Janga izteiciens, līderis nedrīkst nokrist, joprojām bija aktuāls. Pakāpeniski tika ieviestas platākas un daudz ērtākas jostas, bet 1970. gadā britu kāpējs Dons Vilans (Don Whillans) izgudroja pirmo sistēmu ar integrētajām kāju cilpām.

7. Mūsdienu kāpšanas virves serde sastāv no ļoti izturīgiem neilona pavedieniem, kas izgatavoti no vītiem tekstila diegiem. Serdes šķiedras ir vītas divos virzienos - S (pa pulksteni) un Z (pret pulksteni), tas virvei piešķir mehānisku elastību un izturību. Tūkstošiem pīto serdes dzīslu uzvedas kā miniatūras atsperes, stiepjoties, kamēr kritiena enerģija tiek apsorbēta, izmantojot abus gan S, gan Z vijumus dodot virvei līdzsvaru, nodrošinot to, ka kāpējs nesāks nekontrolēti griezties, kamēr karājas virves galā.
8. UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) kritiena reitinga testiem izmanto 80 kilogramīgu atsvaru ar statisku sasaisti, atsvars ir piesiets pie 2,5 metrus garas virves, un tiek mests no 4,8 metriem, virve liecas pāri noapaļotai malai, kas imitē karabīni. Pēc metiena testētāji nogaida 5 minūtes un dara to vēlreiz, tā turpinot līdz virve beidzot pārtūkst. Vairums virvju, šādi pārbaudītas, pārtūkst starp sesto un piecpadsmīto kritienu. Šī pārbaude imitē ļoti smagu kritienu, kas reālajā klinšu kāpšanā ir reti sastopams; vairums līderu kritienu rada daudz mazāku triecienu (slodzi).
9. Polimērās šķiedras kernmantel tipa virvēs ir ļoti augsta izturība garenvirziena asīs (stiepe), bet zemāka izturība horizontālā virzienā (liece). Tas izskaidro kapēc virves locīšana un siešana mezglā ievērojami vājina virves izturību. Bet kāpšanas nolūkiem var neņemt vērā šo izturības zudumu, jo piemēram, ja virve iztur 5000mārciņas bez mezgla, tad ar astotnieka mezglu izturība būs 3450 mārciņas.
10. Viena virve der lielākajai daļai maršrutu. Britu kāpēji (Lielbritānijas klinšu maršrutos) un alpīnistu parasti izmanto divas virves. Tālajā 1981. Gadā amerikānis Rendijs Levits (Randy Leavitt), toreiz 21 gadu vecs, iespējams uzstādīja rekordu izmantojot četras virves veicot pirmģājieni grūtajā maršrutā „Boulder Canyon's Limits of Power” (5.12b). Levits skaidro: „Kreiso virvi es izliku augšā un atstāju maršrutā. Labo virvi izmantoju zemāk un pašā kāpienā. Un man bija divas drošināšanas virves. Ja es kristu virs *kamīna*, mēģinot aizsniegt punktu plaisā, abas virves nospriegotos pirms es atsitos pret *plauktu*. Tas patiesība bija tests un tas nostrādāja.” Tā kā viņš *kamīnu* izkāpa veiksmīgi, un punkts plaisā virs kamīna tika veiksmīgi ielikts, Levits izāķējās no šīm divām virvēm un turpināja ar trešo un ceturto virvi, izmantojot tradicionālo divu virvju tehniku.



Alpīnisma ekipējums

- Darbam augstumā un glābšanas ekipējums
- Pieres lukturi un piederumi
- Sporta ekipējums
- Virves

Nāc kāpt tornī!

Gandrs tornis ir 12 m augsts. Tam ir trīs kāpšanas plaknes, katra 3m plata. Vienlaicīgi var kāpt 8 pāri. Vairāki dažādu kategoriju un grūtību maršruti – gan klasiskajai kāpšanai, gan draitūlingam.

Adrese: Rīga, Kalnciema iela 28

Gandrs

Viss atpūtai dabā

Rīga, Kalnciema iela 28
Rīga, TP "Alfa", Brīvības gatve 372
Valmiera, T/C Valleta, Rīgas iela 4

www.gandrs.lv

Iesildīšanās pirms fiziskām aktivitātēm tai skaitā pirms klinškāpšanas treniņiem.

Iesildīšanās pirms fiziskām aktivitātēm ir vitāli svarīga visiem cilvēkiem ar dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem. Iesildīšanās ir liela nozīme organisma apasiņošanai un smadzeņu impulsu pieslēgšanai iesildītajām muskuļu grupām. Iesildīšanās laikā tiek iestiepti muskuļi, saites un skrimšļu locītavas. Fizisku slodžu aktivitāšu veikšanai ir nepieciešams sagatavot vajadzīgos muskuļus, kuriem tiks pielikts spēks vai arī kuri piedalīsies vingrojumu veikšanā.

Iesildīšanās var tik veikta divās fāzēs - pasīvi statiskā vai dinamiskā veidā. Pasīvi statisko iesildīšanos var veikt gulot uz paklāja, stāvot kājās, vai izmantojot zviedra sienu. Dinamisko pārsvarā izmanto, ja muskuļiem tiks pielikts spēks slodzes laikā – tipinot izpilda vingrinājumus ar lēcieniem vai vienkārši ejot veic dažādus stiepšanās vingrinājumus.

Visbiežāk no neiesildīšanās cieš saites, kas vēlāk vai arī pēc fiziskām aktivitātēm rada diskomfortu. Ja fizisko aktivitāšu laikā locītava vai saite nav gatava pieliktajam vingrinājumam, tādā veidā saite vai muskulis tiek sarauts; tā var būt neliela sāpīte, kas izpaužas vingrinājuma laikā, bet vēlāk pēc kāda laika (nedēļa, mēnesis) atkārtoti pieslēdzot vai pielietojot satraumēto ķermeņa daļu tā saasinās un pāraug mikro traumā vai arī nopietnākā kaitē. Iesildīšanās ir īpaši nepieciešama cilvēkiem, kam krasi atšķiras ikdienas fizisko aktivitāšu apjoms. Ja cilvēks visu dienu pavada sēžot ofisā, mašīnā vai stāvot veikalā un nolemj pēc darba veikt kādu fizisku aktivitāti ar mazu vai lielu intensitātes amplitūdu, jābūt īpaši uzmanīgiem un saudzīgiem pret saišu un muskuļu iesildīšanu.

Iesildīšanās pārsvarā asociējas ar garu un vienmuļu procesu - tas ir nepareizs stereotips un prakse rāda, ka iesildīšanās pāraug fiziskās aktivitātēs; tā saucamie *core* treniņi vai tautā sauktās *grīdiņas* - visiem jau labi zināmā joga un citi dažādi veidi, ir stiepšanās bāze iekšējo muskuļu saslēgšanai, atdzīvinot nomāktos muskuļus. Muskuļi un saites ir papildus elementi, kas mums nodrošina kustības brīvību, tāpēc vajag pret tiem izturēties saudzīgi un ar pietāti. Iesildīšanās var aizņemt, pašos pamatos sagatavojot nepieciešamās ķermeņa daļas, no 5 – 30 minūtēm, atkarībā no Jūsu individualitātes. Vēlams, katru stiepšanās vingrinājumu pildot - pastiepjot vai izkustinot ķermeņa daļas, pie sevis aizskaitīt vismaz līdz 15, 20 un atkārtot divas vai trīs reizes!



← Galvu noliekt uz riekšu, pastiept, tad atliekt tpakaļ un pastiept.

Ar rokas palīdzību pastiept kaklu, galvu liecot uz sānu; otru roku paralēli stiept uz leju. Uz abām pusēm. →



← Plecu apļošana, rokas brīvi uz leju.

Ar kreisās rokas palīdzību pastiept taisnu labo roku uz kreiso pusi; un otrādi →



← Ceļu apļošana; ceļi kopā



← Plaukstas locītava tiek pastiepta uz augšu un uz leju.

Delnu aplošana. →



← Delnu aplošana; plaukstas kopā.

Plecu izlocīšana; rokas plecu augstumā; izlocīt atpakaļ un priekšā krustām. →



← Roku, plecu stiepšana; labā roka saliekta augšā aiz muguras, kreisā roka labo pavelk aiz galvas.

Taisnu roku liekšana atpakaļ; viena roka augšā, otra lejā un otrādi. →



← Augšstilba priekšējā muskuļa stiepšana; ar roku kāju stiept atpakaļ.

Gurnu aplošana uz abām pusēm. →



← Stilbu iekšējo muskuļu stiepšana; saliektais celis vērst uz āru.

Ikra stiepšana; ar roku pirkstgalu stiept uz augšu. →



← Kopējā kāju stiepšana; kājas krustām, liekšanās uz priekšu.

Potītes aplošana. →



← Kopējā kāju stiepšana; kājas krustām, liekšanās uz priekšu.

Plaukstu locītavu aplošana. →



← Muguras un kāju pastiepšana liecoties atpakaļ, pieskaroties papēžiem.

Stilbu apakšējā muskuļa stiepšana; izklupienā iesēsties. →



Klinškāpēja mājas trenāžieris.

Pirkstu trenāžieris ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā uztrenēt roku un pirkstu spēku, īpaši, ja nav iespēja trenēties kāpšanas zālē. Divi vai trīs, trīsdesmit minūšu treniņi nedēļā, var sniegt teicamus rezultātus! Viss, kas nepieciešams, ir šāds klinškāpēja trenāžieris (ir pieejami daudz un dažādi modeļi) un nedaudz motivācijas.

Pamatvingrinājums ir vienkārša karāšanās mazajās aizķerēs. Novieto trenāžieri tā, lai to varētu viegli aizsniegt. Kājām būtu jāaizsniedz grīda, kad atlaid rokas no trenāžiera; atlaižot rokas un lecot lejā, var savainot pirkstu cīpslas.

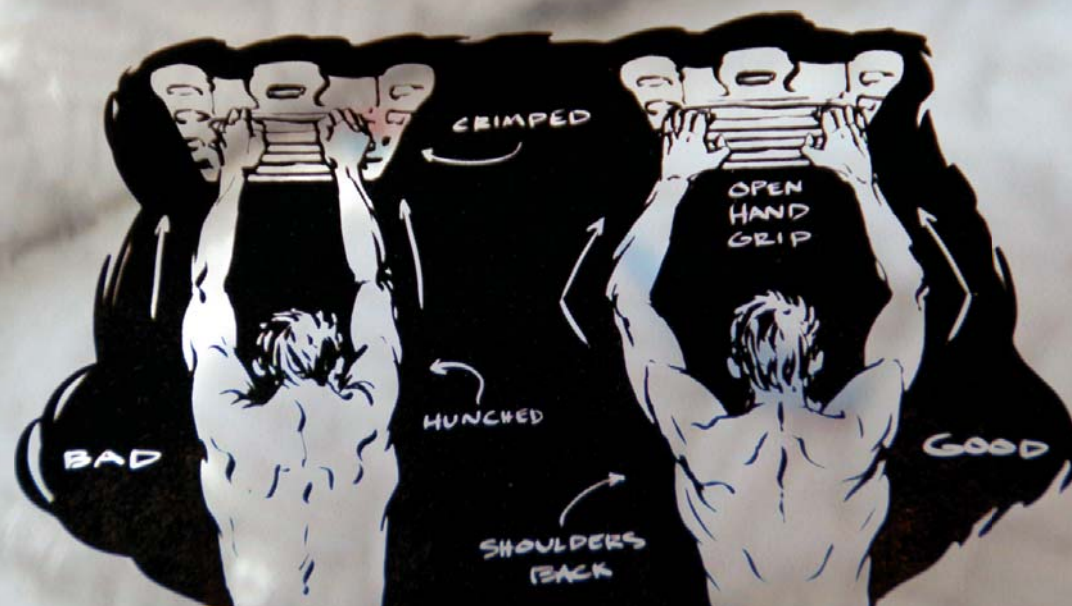
Labi uztrenētas rokas pamatvingrinājumā, palīdzēs izvairīties no traumām. Vienmēr izmanto brīvu satvērienu, izvairoties no iekrampēšanās. Karājies ar nedaudz ieliektiem elkoņiem, bet lāpstiņas vērš uz leju un aizmuguri, saglabājot pilnu ķermeņa sasprindzinājumu. Sagatavo muskuļus, pirms izmantot trenāžiera mazākās aizķeres, izmanto lielās aizķeres vai pievilkšanās stieni.

Sāc katru treniņu ar pilnu ķermeņa iesildīšanu! Lecamaukla ir lielisks veids, kā iesildīties, vai arī neliels skrējieni pa tuvējo apkārtni. Pāris reizes pievelcies un veic pāris plecu un pirkstu stiepšanās vingrinājumus, lai ķermeņa augšdaļā būtu gatava „darbam”. Pievelkoties izmanto trenāžiera lielās aizķeres vai stieni, nevis mazās aizķeres, jo tā pastāv satraumēšanās risks.

TRENIŅŠ...

- 1) Brīvā satvērienā paņem vienādas aizķeres, izmantojot visus četrus pirkstus. Karājies 10-15 sekundes. Ja vari noturēties ilgāk par 15 sekundēm, izmanto mazākas aizķeres; ja mazāk, izmanto lielākas aizķeres.
- 2) Atpūties vienu minūti pēc katras karāšanās un tad karājies atkal. Četras karāšanās reizes atbilst vienam ciklam.
- 3) Atpūties piecas minūtes un veic vēl vienu ciklu, karājoties tajās pašās vai citās, bet līdzīgās aizķerēs. Kopā veic četrus ciklus.
- 4) Pēc trim nedēļām, palielini intensitāti izvēloties aizķeres, kurās vari nokarāties no piecām līdz astoņām sekundēm. Tas ir labs veids, kā uzlabot spēku; tagad, kad ķermenis ir pieradis karāties ērtajās aizķerēs, veic visus ciklus izmantojot šīs aizķeres. (Ja nevari nokarāties vismaz piecas sekundes, izmanto lielākas aizķeres, citādi pastāv savainošanās risks.) Kad esi pietiekami satrenējies un sāk šķist, ka paliek par vieglu, vari izmantot dažādas aizķeres viena cikla laikā.

Šāds trenāžieris nodarbina mazākos muskuļus un cīpslas – tur jau tā „sāls” – nepieciešams ieklausīties savā ķermenī un progresēt līdz ar vingrinājumiem. Ja nevari pabeigt ciklu, beidz treniņu. Ja elkoņi vai pirksti sāk sūrstēt, paņem nedēļu brīvu no treniņiem, izvērtē savu sagatavotību un varbūt atkāpies solīti atpakaļ.



Splendid Palace
10. decembrī 19.30

Les Voice Messengers

/Francija/

„...labākā franču vokālā džeza grupa (...) Nepalaidiet garām šo nevainojamo un unikālo franču brīnumu.” Classica Répertoire



RĪGAS RĪTMI

Bilēšu kasēs
www.rigasritmi.lv

Mobilos sakarus nodrošina

TELE2

**LIVE
RĪGA**



Kā tas bija?

Zelmas Beimamikonjanas alpīnisma tehnikas sacensības.

No 3. līdz 5. jūnijam norisinājās ikgadējās sacensības alpīnisma tehnikā Valmierā „Baiļos”. Laiks lutināja gan dalībniekus, gan atbalstītājus, kuri laiski varēja gulšņāt zālītē vai aktīvi just līdzī, veltot uzmundrinošus saukļus, komandām. Trases bija interesantas, aizraujošas un pēc apbalvošanas, vairākas B grupas komandas teicās nākamgad startēt A grupā, kas noteikti ir tikai pozitīvi, jo A grupā startē komandas ar lielāku pieredzi un zināšanām, tādēļ arī trases ir sarežģītākas. Dūšīgi piedalījās un labus rezultātus uzrādīja arī pavisam jauni dalībnieki, kas nākotnē noteikti sastādīs ļoti sīvu konkurenci. Priecēja fakts, ka dalībnieki izrādīja atjautību un komandas saliedētību, kas nereti kalpo par labu rezultātu stūrakmeni. Liela loma noteikti arī pieredzei, tādēļ – uz priekšu – laipni lūgti nākamgad startēt! Atceramies - galvenais piedalīties, nevis uzvarēt, jo pasākums, pozitīvā atmosfēra un sevišķi pieredzes gūšana ir tā vērts. Rezultātus var apskatīt šī paša numura beigās. Organizatori bija parūpējušies gan par interesantām trasēm, gan izklaidi vakarā, atrādot pagājušā gada sacensībās uzfilmēto video, kā arī citas filmas un fotogrāfijas.



„Gandra kauss” sacensības alpīnisma tehnikā.

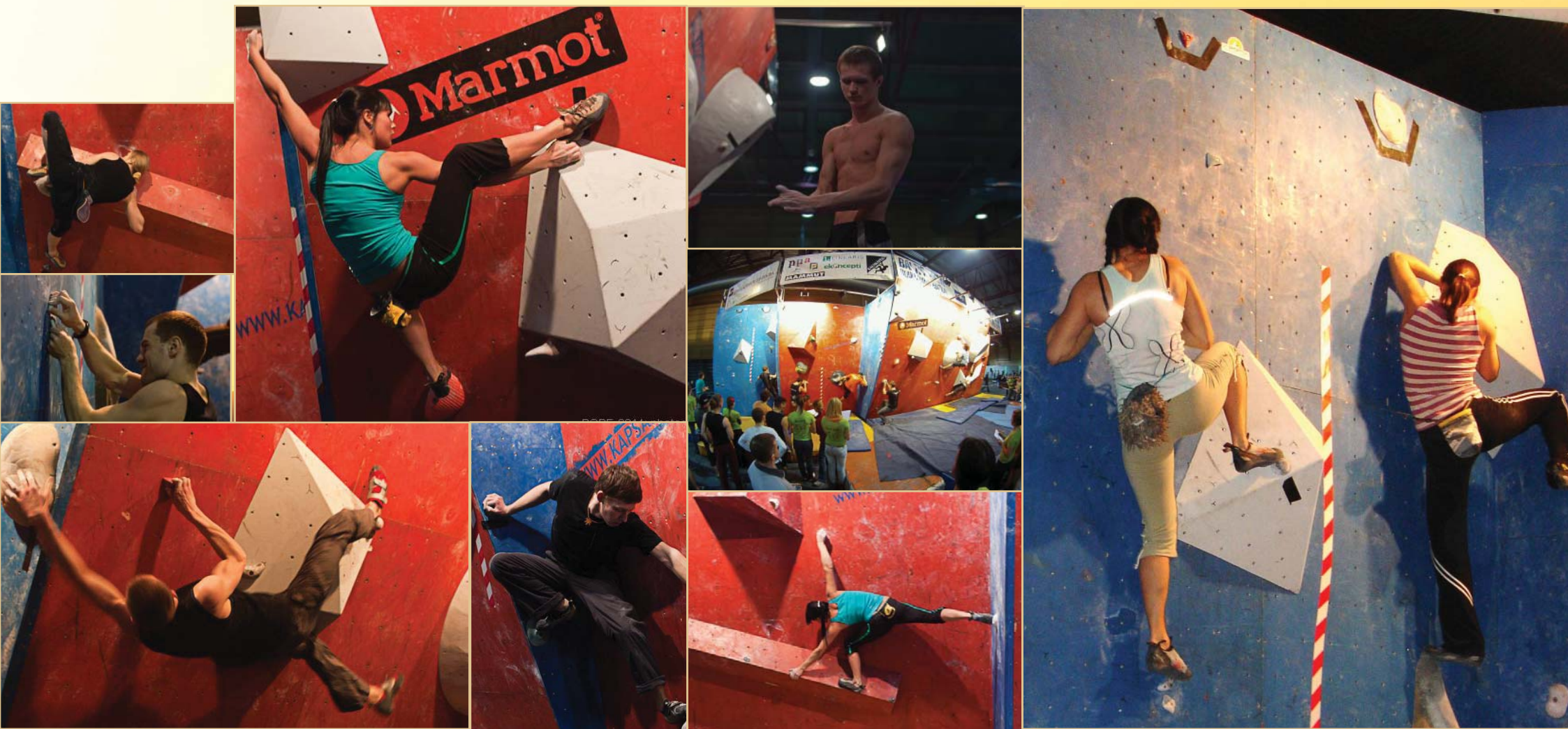
17. septembrī notika pirmās sasaišu alpīnisma tehnikas sacensības „Gandra kauss”. Tieši tā, pirmās, jo nākamgad un cerams, ka turpmāk katru gadu, tās notiks atkal. Tapa īpašais sacensību ceļojošais kauss, kuru ieguva Jurijs Krasanovs un Deniss Ciganovs, otro vietu ieguva Kaspars Vilks un Santa Grigorjeva, bet trešo Aleksandrs Baranovs un Andris Jansons - malači! Visi braši cīnījās, interesanti bija ne tikai dalībniekiem, bet arī skatītājiem, jo bez kurioziem neiztikt. Valdēja pozitīva un draudzīga atmosfēra, jāpiemin, ka visus vēl vairāk satuvināja (vārda tiešā nozīmē) apbalvošanas laikā uznākušās spēcīgās lietus gāzes, kas lika visiem draudzīgi saspīsties zem nelielās nojumes. Netipiski (vai zīmīgi), ka lietus sākās tieši pirms apbalvošanas, kad trases un viss pārējais bija novākts.

Trases – tās bija esenciālas – trīs, kur katrā jāpilda kāds uzdevums ar īpašiem noteikumiem, piemēram inventāra vai zonas ierobežojums, kontroļsvars 20 kg, mākslīgie atbalsta punkti utml. Jāteic, ka lielākā iespēja stratēģijas izpaušmē bija uzdevumā ar ievainotā glābšanu, kur atkal bija „āķis” – ievainoto, kuru jāpaceļ līdz augšai, bija jālozē un nolaižoties cietušie mainās lomām. Ievērojams cienīgs, organizatoru gādātais pārsteigums bija sacensību beigās lielā katlā uz ugunsкура gatavotais fantastiski garšīgais plovš!



Baltic Open Bouldering Edition

2.aprīlī notika klinškāpšanas sacensības Baltic Open Bouldering Edition kvalifikācija, bet 3.aprīlī fināls. Sacensības apvienoja dažādu vecumu kāpējus dažādās grupās – gan deviņus, gan četrdesmit gadus vecus, kas ir tikai apveicami abos gadījumos ;) Kvalifikācijas distancēs bija ļoti interesantas un grūtas, taču to nevar salīdzināt ar fināla distancēm, kur tiesneši bija pacentušies sagatavot vēl grūtākas distancēs visām grupām - Finālā distancēs bija „slēgtās”, tātad dalībniekiem nebija iespējas redzēt, kā katru maršrutu izkāpj kāds cits – pašam vien bija tas „jāatkož”. Katrs centās, kā spēja – atbilstoši saviem spēkiem un, šķiet, dažs pat vēl vairāk ;) Jāizceļ Rolands Ruģēns – Latvijas lepnums, kurš izcīnīja 1.vietu, izkāpjot visgrūtākos maršrutus.



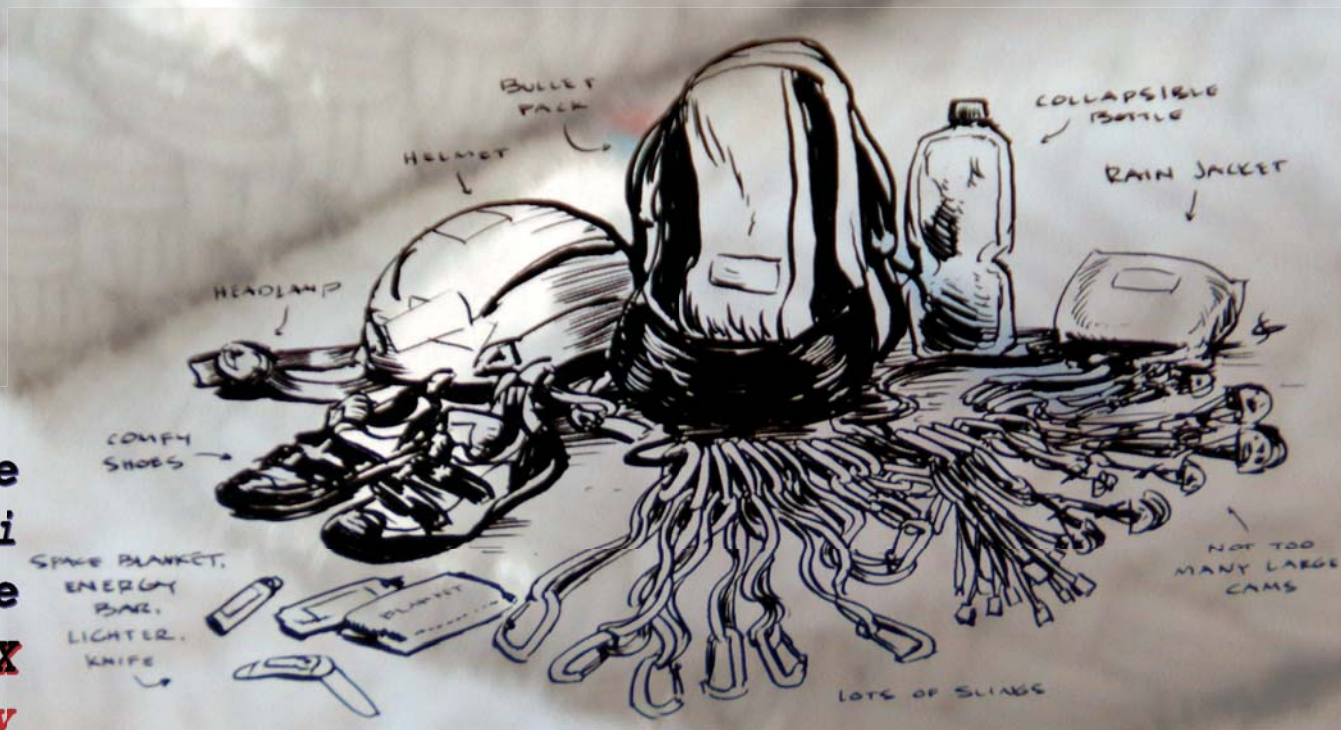
Klinškāpšana ar piedzīvojumu

Deviņi veidi, kā atvieglot kāpšanu

Kalnā kāpšana ar piedzīvojumu: deviņu virvju izpriecas augšup pa Cannon Clif Ņjūhempšīrā; dienas maršruts Kolorādo „Melnajā kanjonā”; 1000 pēdu maršruts „Sarkanās klints” kanjonā Nevadā. Tādos garos pasākumos, kā šie, tu gribi būt izveicīgs, pareizi aprēķināt laiku un būt gatavs pārsteigumiem un izaicinājumiem gan fiziski, gan psiholoģiski. „Piedzīvojums” sevī ietver briesmas, risku, negaidītas vētras, kad pārsteidz nakts, nomaldīšanās no maršruta, vai kādu citu līdzīgu „pērienu” - tā ir daļa no spēles. Tomēr ir veidi, kā samazināt tavu riska potenciālu.

- 1. Izstāsti kādam savu plānu.** Mobilais telefons strādā pārsteidzošās vietās, toties baterijas mēdz izlādēties. Lai radnieks vai uzticams draugs zina precīzu tavu maršrutu un kad tieši tev jābūt atpakaļ. Izklāsti darbības plānu gadījumā, ja tu aizkavējies (un izskaidro, ko nozīmē „aizkavējies”); īpaši pastāsti, kam jāzvana, ja būs nepieciešami meklēšanas darbi. Draugiem-alpīnistiem noteikti būs idejas, kas tieši varētu būt noderīgas un vai ir jāsauc palīgā spēki „no ārpuses”.
- 2. Esi skauts.** Nedomā, ka karte nodrošinās to, ka tu neapmaldīsies. Pirms iesāc garo klinškāpšanas maršrutu, atkāpies un izpēti precīzu maršruta līniju. Atrodi galvenās iezīmes – gan uz maršruta, gan ārpus tā – lai vari izsekot maršrutam kāpšanas laikā. Noskaidro nolaišanās ceļu, izej īsā pārgājienā, ja nepieciešams. Ja apmeties netālu no maršruta, paņem mazu binokli un papēti maršrutu iepriekšējā vakarā. Saplāno dienu tā, lai atgriezies vari pa dienas gaismu.
- 3. Velc ērtus apavus.** Pēc pāris stundām uz sienas, kājas sapampst. Tavas ciešās tehniskās kurpītes kļūst nelietojamas, ja nespēj tās izturēt kājās. Garos maršrutus kāp brīvākās, mazāk „agresīvās” kurpītēs. Kurpītes ar „lipekli” ļauj tās ātri novilkt, kamēr drošini partneri, tad kāja atpūšas un atgūstas no slodzes.
- 4. Nepaņem par daudz inventāru.** Liekā inventāra svars apgrūtinās kāpšanu dēļ svara un vajadzīgajā brīdī tev būs grūti atrast īsto priekšmetu kā arī apgrūtinās kāpšanu pa divām plaknēm un platu plaisu. Īpaši piedomā par lielajiem ieliktņiem – vismazāk lietderīgo – ja vien maršruts to neprasa. Tomēr neekonomē uz liekajām karabīnēm, garajām cilpām/slingiem un seškanšu ieliktņiem. Brīvās karabīnes noderēs stacijas izveidei, seškanšu ieliktņi ir viegli un kalpos kā lēts drošības punkts, bet cilpas/slingi var noderēt abos iepriekš minētajos gadījumos. Šad tad nākas atkāpties no šī nosacījuma, jo pietrūkst vajadzīgā inventāra bez kura nevar iztikt, bet gandrīz vienmēr vieglais svars padara kāpēju par ātru, stipru un drošu.
- 5. Izmanto tādu inventāru, ko ir viegli noņemt un uzlikt.** Nepaņem par daudz ieliktņu. Liec seškanšu ieliktņus parasto vienkanšu vietā, ja neesi pārliecināts vai pietiks, kā arī izņem tos dažkārt ir ātrāk. Atstāj pievienoto setu pie ieliktņa, kas paātrina izņemšanas procesu. Ja otrais kāpējs izņemtos ieliktņus liek nevis pie sistēmas, bet cilpā, kas pārtikta slīpi pār plecu, tu vari iekārt to cilpu pie stacijas un pāršķirot inventāru.

6. **Liec inventāru „ar galvu”.** Kāpšana ar divām mazām somām var būt daudz efektīvāka, nekā ar vienu lielu. Stāvos uz sarežģītos posmos somas uzvilksana bieži atmaksājas. Superviegla, ūdeni aizturoša un elpojoša kārta ir tava vislabākā izvēle, kas kalpos vēja un lietus aizturēšanai kā arī būs papildus siltumizolācija. Galvas lampa un follija sega nesver praktiski neko, tādēļ tām vienmēr vajadzētu būt līdzās. Saistībā ar ūdeni parasti ir dilemma; labs variants: uzņemt daudz šķidruma pirms kāpiena, līdzīgi ņemt litru vai mazāk un kāpt ātrāk. Vēl kāda lieta – kurpes nokāpšanai. Var izmantot vieglas skrienamās kurpes, vai sandales, vai klinškurpītes, atkarībā no situācijas.
7. **Koncentrējies.** Ātrums rodas ietaupot laika patēriņu nevis steigšoties. Līderu maiņai jānotiek secīgi, horeogrāfiski, trīs minūšu laikā; abiem kāpējiem izmantojot abas rokas, lai paveiktu nepieciešamo uzdevumu. Kad kāp kā pirmais, dari katru darbību pēc kārtas: kāp, liec ieliktnus, izpēti tālāko maršrutu. Darbību vienlaicīga veikšana pazemina efektivitāti.
8. **Zini, kad jālaižas lejā.** Daudzos maršrutos nav ierīkoti nolaišanās punkti vai stacionāri „enkuri”. Pēc apmēram 40 m, neizlaižot ērtu „plauktu”, kur uztaisīt nolaišanās punktu, lielākā daļa sasaišu iekonomē laiku un enerģiju; tā vienkārši var ietaupīt 15 minūtes, ja salīdzina ar piespiedu kārtā veidoto punktu virves galā, un neērts stāvoklis nogurdina. Dažos gadījumos jānolaižas pa īsiem posmiem, kas ļauj kontaktēties sasaites biedriem. Īsos posmos arī samazinās inventāra daudzums, līdz ar to arī svars.
9. **Viss āķis ir komandā.** Atrast motivācijas pilnu līdzīgi domājošu partneri – tā ir dāvana, tāpēc novērtē to. Iepazīsti partnera stiprās un vājās īpašības. Kurā pusē kārt inventāru – labajā vai kreisajā? Vai viņa svaram būs nozīme kāpjot konkrēto posmu? Eksperimentē, diskutē, atrodi kompromisu un sadali pienākumus. Vienmēr samaksā savu daļu par gāzi un vienojies par izmaksu līdzīgu sadaļu, tāpat arī par pazaudētā inventāra izmaksu sadaļu.



Jaunumi Pasaulē



Fowler un Turnbull pirmizgājiens Nepālā.

Mick Fowler un Dave Turnbull veica pirmizgājienu uz Gojung (6310m) - pazīstamu arī kā Mugu Chuli - Himalajos. Četras dienas Fowler un Turnbull pavadīja maršrutā, līdz beidzot izkāpa vēl neizieto rietumu nogāzes ledus kuluāra maršrutu. Tālāk šķērsoja virsotnes kori un turpināja maršrutu uz ziemeļiem, veicot pirmo pacelšanos otrā, vēl nenosauktā virsotnē (6264m). <http://www.ukclimbing.com/news/item.php?id=64930>



Dave Turnbull veicot Gojung pirms virsotnes ledus nogāzi.



Skats uz Gojung pirmizgājiena maršrutu.



Mick Fowler un Dave Turnbull

Austrietes Himalaju rekords.

Austriete Gerlinde Kaltenbrunner, trešā sieviete, kas uzkāpusi visos 14 astoņtūkstošniekos, taču pirmā, kas to izdarījusi bez skābekļa baloniem. 14. virsotne – K2. 6 neveiksmīgi mēģinājumi, līdz neatlaidība guva virsroku un ar 7. reizi Gerlinde uzkāpa arī K2. <http://www.bbc.co.uk/news/world-europe-14641414>



Apsveicam!

Atklāta vēstule “Pamir Expedition” vadībai.

Viktor Viktorovič!

Jūsu spītīgā atteikšanās sazināties ar Jūsu organizētās ekspedīcijas uz Ļeņina smaili laikā bojā gājušā Zubcova Valērija ģimeni, spiež mani griezties pie Jums ar atklātas formas vēstuli. Zvani un nosūtītie e-pasti uz jūsu uzņēmuma biroju ir palikuši bez atbildes. Biroja darbiniekiem tika atstāts mans kontakttālrunis, taču arī tas nelīdzēja, piedevām darbinieki apgalvo, ka jūsu telefonu nezina. Man jums ir daži jautājumi, un es ceru, ka jūs spēsiet sniegt atbildi... *Vēstules turpinājumu (Krievu valodā) lasīt šeit: <http://www.risk.ru/users/denali1/18262/>.*

Ar kruķiem uz Razdeļnaja smaili (6200m.)

„Vēlētos padalīties priekā, esmu uzkāpusi Razdeļnaja smailē (6200m.)! Slimības dēļ jau 8 gadus esmu 1. grupas invalīde un pārvietojos ar kruķiem. Jau 7 gadus dzīvoju kalniem un nodarbojos ar alpīnismu. Esmu veikusi vairākus maršrutus Fanu kalnos un Altajā. Bija sapnis pabūt arī Ļeņina smailē. Pēc pusgada nopietnu treniņu es, mans vīrs un vadītājs San Saničs Agafonovs (Kirgizstāna) izgājām pretī manam sapnim un 21. augustā uzkāpām Razdeļnaja virsotnē. Paldies San Sanič!

Tagad plānojam jau gājienu uz pašu Ļeņina smaili!” <http://www.risk.ru/users/grigrishin/17611/>



Atdzimst populārā a/n “Ala-Arča”

Lai piesaistītu Kirgizstānai bijušo padomju savienības valstu alpīnistus un attīstītu alpīnismu, kā masu sporta veidu, Biškekas alpīnisma un klinšu kāpšanas federācija izveidojusi alpīnisma mācību/treniņnometni “New Ala-Archa” Ala-Arča ielejas rajonā. Laipni tiek aicināti gan alpīnisti, kas vēlas paaugstināt savu kvalifikāciju, gan arī iesācēji.

Laiki: 1-12.11.2011; 3-14.01.2012; 16-27.01.2012; 1-12.03.2012; 1-12.05.2012.

Programmā:

- mācību / treniņu nodarbības
- uzkāpšana Kirgizstānas Alatau virsotnēs.

<http://www.risk.ru/users/vredinka/18100/>



2012. gada pasākumu plāns.

Apkopoja Aiga Briežkalne

Laiks	Pasākums	Vieta	Organizācija, kontaktinformācija
28. janvāris.	Latvijas Alpīnistu Savienības 2010. gada noslēguma pasākums, Latvijas alpīnisma čempionāts un Baltijas alpīnisma čempionāts.	Tiks precizēta.	Latvijas Alpīnistu Savienība. www.climbing.lv
25.februāris.	Slēpošana "Visi uz Gaiziņu".	Gaiziņkalns, Lido kalns.	Ilona Purmale, tel. 29149767.
28. februāris.	Sacensības klinšu kāpšanā "Sasaites" jaunākajai grupai.	Rīga, Aglonas iela 39	Ilona Purmale, tel. 29149767.
Februāris.	Slēpojums apkārt Alauksta ezeram.	Alauksta ezers.	LACA - Aivars Rutkis, www.laca.lv , laca@laca.lv .
10. februāris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk., Rīga.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
3. un 4. marts.	Sacensības klinšu kāpšanā "Sasaites" D, C, B grupām.	Rīga, Aglonas iela 39	Ilona Purmale, tel. 29149767.
9. marts.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk., Rīga.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
10.marts.	Sacensības klinšu kāpšanā sasaitēm "Alima Romanova kauss 2011".	Kluba "Traverss" kāpšanas siena.	"Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
16-26.marts.	„Alaja nometne”, Ala-Arča.	Kirgiztāna.	
31. marts – 1. aprīlis.	Baltic Open Bouldering Edition	Izstāžu halle BT1, Ķīpsalas ielā 8, Rīga	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
14. aprīlis.	Čempionāts tūrisma alpīnisma tehnikā.	Pie Rīgas 28.v-skolas	Ilona Purmale, tel. 29149767.
16. aprīlis.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk., Rīga.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
21. aprīlis.	Rīgas 24. atklātās sporta tūrisma sacensības.	Rīgas rajons	Rīgas Skolēnu pils, ingaliepina@navigator.lv , t.26525949 I.Liepiņa, www.rsp.lv .
Marts/aprīlis.	LACA sacensības sasaitēm.	Rīga.	LACA - Pēteris Kūlis, www.laca.lv , laca@laca.lv .
6.-8. aprīlis	Lieldienu pārgājiens.		LACA, www.laca.lv , laca@laca.lv .
4.-5. maijs.	Ceļojums "Kuršu kāpas".	Lietuva.	Ilona Purmale, tel. 29149767.
23. aprīlis-5. maijs.	Ceļojums.	Sauda Arābija vai AAE.	LACA - Ilona Gurtlava, www.laca.lv , laca@laca.lv .
11.-13.maijs.	Pasākums iesācējiem „Sezonas atklāšana”.	Silciems.	"Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
25.-27.maijs	Jegorova kausa izcīņa alpīnisma tehnikā.	Ļeņingradas apgabals.	LACA - Vilnis Bušs, www.laca.lv , laca@laca.lv , "Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
26.-25. Maijs.	„Ventpils Open” klinškāpšanas sacensības.	"Centrs", Brīvības ielā 14, Ventpils.	Eduards Rēns „Ventpils kāpšanas sporta klubs”, eduards@cityclimbers.lv .
30.maijs – 5.jūnijs.	Treniņnometne "Baiļi".	Valmiera.	Ilona Purmale, tel. 29149767.
1.-3.jūnijs.	LR atklātais čempionāts Zemas Bej-Mamikonjas kausa izcīņa alpīnisma tehnikā - organizēšana un dalība.	Valmiera.	LACA - Galvenais organizators Arnis Opmanis, galvenā tiesnese Ilona Gurtlava, www.laca.lv , laca@laca.lv , "Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .

9.-10.jūnijs.	Sacensības Tallinā "Boulderings".	Igaunija.	Ilona Purmale, tel. 29149767.
21.jūnijs – 1.jūlijs.	Nometne "Baltās nakts".	Sankt Pēterburga	Ilona Purmale, tel. 29149767.
Jūlijs.	Brauciens uz kalniem.	Fanu kalni.	LACA - Vilnis Bušs, www.laca.lv , laca@laca.lv .
Jūlijs.	Kalnu skola.	Kaukāzs vai Alpi.	LACA - Ilona Gurtlava, Edgars Šāblis, www.laca.lv , laca@laca.lv .
Augusts.	Brauciens uz kalniem.	Eiropas kalni.	LACA - Jānis Busenbergs, www.laca.lv , laca@laca.lv .
11.-25. augusts.	Ekspedīcija.	Armēnija - Aragats, Turcija - Ararats, Irāna – Damavand.	LACA - Arnis Opmanis, Edgars Šāblis, www.laca.lv , laca@laca.lv .
8. septembris.	Alpīnisma sasaišu sacensības "Gandra Kauss".	Rīga, Kalnciema 28.	"Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
Septembris.	Rīgas skolēnu sporta tūrisma sacensības iesācējiem „Rīgas Tūrists 2012”.	Rīga.	Rīgas Skolēnu pils, ingaliepina@navigator.lv , t.26525949 I.Liepiņa, www.rsp.lv .
6.-7. oktobris.	Ceļojums "Hiumā sala"	Igaunija.	Ilona Purmale, tel. 29149767.
9. oktobris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk., Rīga.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
20. oktobris.	Tūrisma tehnikas sacensības.	Gedeminas Viļņas tehniskā universitāte.	"Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
Oktobris- novembris.	Kančendžangas trekings (iespējama trekinga virsotne).	Nepāla.	Arnis Opmanis, Jānis Busenbergs, Aivars Rutkis, www.laca.lv , laca@laca.lv .
6. novembris.	Sacensības ātruma kāpšanā jaunākajai grupai.	Rīga, Aglonas iela 39	Ilona Purmale, tel. 29149767.
10. novembris.	Tūrisma tehnikas sacensības.	Viļņas universitāte.	"Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
10.-11. novembris.	Sacensības: ātruma kāpšanā D, C; grūtā kāpšanā B grupai.	Rīga, Aglonas iela 39	Ilona Purmale, tel. 29149767.
15. novembris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk., Rīga.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
4. decembris.	Sacensības klinšukāpšanā "Sasaites" jaunākajai grupai.	Rīga, Aglonas iela 39	Ilona Purmale, tel. 29149767.
8.-9. decembris.	Sacensības klinšu kāpšanā "Sasaites"D, C. B grupām.	Rīga, Aglonas iela 39	Ilona Purmale, tel. 29149767.
14. decembris.	Atklātais čempionāts jauniešiem līdz 18 gadiem.	Juglas vsk., Rīga.	KSC, Normudrs Reinbergs, nr@apollo.lv .
24. novembris.	LACA gada noslēguma balle, LACA 2012.gada čempionāts alpīnismā, uzvarētāju apbalvošana.		LACA - Arnis Opmanis, Aiva Kaija, www.laca.lv , laca@laca.lv .
8. decembris.	Sezonas slēgšanas pasākums.		"Traverss", info@traverss.lv , www.traverss.lv .
2012.gada decembris - 2013.gada janvāris (3-4 nedēļas).	Ekspedīcija.	Madagaskara vai Taizeme.	LACA - Arnis Opmanis, Ilona Gurtlava, Kārlis Uldis Einis, www.laca.lv , laca@laca.lv .



Vai lepojies ar to, kas Tu esi? Vai lepojies, ka esi klinškāpējs vai alpinists? Tad pierādi to un neslēpies! Liec pie krūts (vai kur citus ☒) to apliecināšu nozīmīgi 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 Šābli (saedgars@inbox.lv, tel. 29455812, 67211159) vai Normundu Reinbergu (nr@apollo.lv, tel. 29403822), Eduardu Skuķi (edskukis@gmail.com, tel. 29690186) un Aleksandru Baranovu (baranovs@gmail.com, tel. 26408688).

SLUDINĀJUMI

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

Orģināla dāvana-
karikatūra!



Pasūti un saņem
neatejot no datora-
www.karikaturisti.lv

VIRSOTNES TAPŠANĀ PIEDALĪJĀS:
AIGA BRIEŽKALNE,
ILUTA KOIDU (DIZAINS, GRAFIKA, FOTOMONTĀŽA),
IVO IRBE,
KRISTĪNE ZVINGĒVICA,
KĀ ARĪ JĀNIS ĶIMENIEKS,
NATĀLIJA ZEŅINA,
ANDA LUKSTIŅA,
EDUARDS SKUĶIS,
NORMUNDS REINBERGS UN
ĢIRTS KALNIŅŠ.

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



Sacensību rezultāti alpīnisma tehnikā 2011. gadā

Starptautiskais čempionāts Zelmas Bej-Mamikonjanas kausa izcīņa alpīnisma tehnikā

A.Klase	
vieta	Komandas nosaukums
1	LACA
2	Trakie burunduki - LACA
3	Bonuss
4	Traverss
B. Klase	
1	Rīgas pilsētas Pļavnieku ģimnāzija
2	Remoss
3	Rīgas Skolēnu pils - prātīgie
4	BJC „Daugmale „ - Mini
5	Re - mis
6	Rīgas Skolēnu pils – neprātīgi prātīgie
7	BJC „Daugmale „ 2
8	BJC „ Daugmale „ - Zeme
9	BJC „Daugmale „ 1

Gandra Kauss 2011

vieta	Dalībnieki
1	Jurijs Krasanovs/ Deniss Ciganovs
2	Kaspars Vilks/ Santa Grigorjeva
3	Aleksandrs Baranovs/ Andris Jansons
4	Eduards, Skukis/ Nadežda, Jakovļeva
5	Nauris Hofmanis/ Klāvs Ģermanis

6	Anastasija Bosiha/ Pavels Šeļevs
7	Māris Dauškans/ Aiga Briežkalne
8	Dmitrijs Ogurcovs/ Inokentijs Dovidovs
9	Artūrs Dombrovskis/ Mikus Stašs
10	Irina Stepanova/ Jūlija Kaļeņņikova
11	Daniils Melņičuks/ Pavels Kaņevs

Alīna Romanova Kauss 2011

vieta	Dalībnieki
1	Dmitrijs Ogurcovs/ Svjatoslavs Matvejevs
2	Jurijs Krasanovs/ Denis Ciganovs
3	Anastasija Bosiha/ Pavels Šeļevs
4	Klāvs Ģermanis/ Liene Vaitkeviča
5	Andris Jansons/ Mārtiņš Markus

Atklātais Latvijas čempionāts grutajā kāpšanā "Februāra Monstrs 2011"

A Klase	
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks
1	Oksana Zagoruiko
2	Santa Grigorjeva
3	Jekaterina Koževņikova
4	Anna Sosnovska
5	Ilga Baumanē
Vīrieši	

Vieta	Dalībnieks
1	Kipras Baltrunas
2	Rolands Ruģēns
3	Rolands Laganovskis
4	Dmitrijs Ogurcovs
5	Deniss Ciganovs
6	Nikolaj Potjomkin
7	Māris Rozanblats
8	Kaspars Vilks
9	Kirills Solovjovs
10	Ruslan Ajzatulin
11	Aleksandrs Šukaevs
12	Mikus Stass
13	Viesturs Smildziņš
14	Andis Lasmanis
15	Artūrs Dombrovskis

F klase	
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks
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 Gauduma
11	Julija Kaļeņņikova
12	Linda Ansone
13	Anna Krajuškina
14	Anna Zipova
15	Monta Kalmane
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Igoris Šakels
2	Jānis Višķers
3	Aleksandr Prohorov
4	Vladimirs Stepanovs
5	Aleksandrs Baranovs
6	Daniils Melņičuks
7	Armands Arāis
8	Aleksandrs Beļajevs
9	Nauris Hofmanis
10	Pavels Svelovs
11	Oskars Vaitkevičs
12	Kārlis Luksis
13	Dzintars Ermins
14	Eduards Rēns
15	Aleksandrs Oļeņikovs
16	Uldis Andruškēvičs
17	Pavels Kanevs
18	Andrejs Aristovs

Ventspils Open 2011

A Klase	
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Andrei Nikifaravets
2	Anton Mardashov
3	Jurijs Krasanovs
4	Matas Dominas
5	Māris Rozenblats
6	Andrey Mokrousov
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks
1	Olena Ostapenko
2	Oksana Zagoruiko
3	Ulla Freiberga
4	Raita Reine
5	Nadežda Jaņina
F Klase	
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Aliaksandr Malakhovski
2	Ihar Fiodarau
3	Innokentijs Davidovs
4	Gediminas Darguzas
5	Siarhei Kazarynau
6	Jānis Višķers
DE Klase	
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Nauris Jasiūnas
2	Dominykas Krutulis
3	Semion Kozliuk
4	Arsenii Seregin
5	Gvido Grinvalds
6	Jānis Gaņģis
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks

1	Rugilē Tamošiūnaitē
2	Ugnē Leščiukaitytē
3	Gertrūda Kaniauskaitē

Baltic Open 2011 Bouldering Edition

"DE" Klase	
Vieta	Dalībnieks
Sievietes	
1	Rugilē TAMOŠIŪNAITE
2	Ugnē LEŠČIUKAITYTE
3	Ūla KOROLOVA
4	Diāna LOTIŅA
5	Anastasija ALAĻINA
6	Rūta LAIZĀNE
7	Monta JUDICKA
8	Monika SADAUSKAITE
9	Laura ĻITVINOVA
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Sergey BYDTAEV
2	Igor VOLKOV
3	Aleksandras PAKALNISKIS
4	Nauris JASIŪNAS
5	Petras Paulius KASTANAUSKAS
6	Nauris SALNĀJS
7	Nauris HOFMANIS
8	Miks VAIŠĻA
"BC" Klase	
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks
1	Yulia ZAYTSEVA
2	Aiste PLIUŠKEVIČIŪTĒ
3	Milda KOREIVAITĒ
4	Gabija BARAUSKAITE
5	Deimantē GAIGALAITE

6	Ieva MALIŠAUSKAITĒ
7	Ilgā BAUMANĒ
8	Alma SALNĀJA
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Andrey ZALOMIN
2	Juozas BOBINA
3	Dmitry SHNYRIK
4	Anton PONOMAREV
5	Andris RUĢĒNS
6	Mykolas MIKUCIUNAS
7	Tadas NUTAUTAS
8	Marius GALABURDA
"F" Klase	
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks
1	Jana ROZENFELDE
2	Anastasija BOSIHA
3	Oksana ZAGORUIKO
4	Ulla FREIBERGA
5	Nadežda JAKOVĻEVA
6	Aiga BRIEŽKALNE
7	Sabīne ERTE
8	Daina VABOLE
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Sergejs BAZAROVs
2	Igors ŠAKEĻS
3	Jānis VIŠKERS
4	Pāvels ŠEVEĻOVs
5	Andis LASMANIS
6	Sergejs BEĻAJEVs
7	Igors TIHONOVICS
8	Martynas PUMPUTIS
"A" Klase	
Sievietes	
Vieta	Dalībnieks

1	Jekaterina KOŽEVNIKOVA
2	Rūta KERŠIULYTE
3	Laura BLEDAITE
4	Santa GRIGORJEVA
5	Elena ANDREEVA
6	Polina MALAHOVA
7	Lāsma SIETIŅSONE
8	Anna SOSNOVSKA
Vīrieši	
Vieta	Dalībnieks
1	Rolands RUĢĒNS
2	Kipras Gabrielius BALTRUNAS
3	Denis CIGANOVs
4	Vilimantas PETRASIUNAS
5	Dmitrijs OGURCOVS
6	Vladimirs ZINOVJEVS
7	Arturas VOLKOVAS
8	Svjatoslavs MATVEJEVS
9	Jānis PRIŽAVOITS

Atklātais čempionāts SKK boulderingā Boulderings Visiem 2011

"E" Klase (98./99.dz.g)					
Vīrieši					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5.posms
Aleksandrs Černejkins	9	3			7
Aleksejs Timčenko	5	4	4		
Aleksejs Žukovs	8		3	4	3
Daniels Kauliņš			5	3	
Dans Klimovskis	3	2	2		
Denis Kolomojevs				5	

Dmitrijs Novitskijs				9	
Dmitrijs Sajevičs	7			2	6
Harijs Aleksandrov				10	
Juris Kazimovs					8
Kristaps Kovaļevskis				7	
Miks Vaišļa	4		1		
Ņikita Dibrivnijs				6	
Ņikita Šiško				11	
Oļegs Kozlov	1	1		1	1
Ralfs Spārītis-Jansons	2				5
Timofejs Baranovskis				8	
Valērijs Safronovs	6	5			
Valsts Jakobsons					4
Vladimirs Ļebedevs					2
Sievietes					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Anastasija Alaļina	5	1	2	4	3
Anna Jete-Gauja	7		6		
Diana Lotiņa	3	2	1	1	1
Izolde Ivanova	2		3	3	2
Kristīne Bernāne			4		
Laura Hofmane	4	3		5	6
Liāna Daukšta		4	5		5
Polina Golubeva	1				
Valerija Kozlova-Surjeva	6			2	
Ekaterina Nej					4
"H" Klase (no 2001.dz.g.)					
Virieši					

Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Aleksejs Žukovs		3			
Andris Stivriņš					6
Andris Tīrums					5
Arsenijs Serjogins	1	1	1	1	1
Guntis Vareiko				2	
Kirils Reunovs	7				
Mareks Balodis	3	2		3	2
Nikita Babenko		8	3	4	
Ņikolajs Pšeničnijs					4
Raivis Hofmanis	4	5	5	5	3
Ričards Balodis	6	6			
Rihards Ašenkampfs		9			
Rodžers Lintovičs	2	4	2		
Toms Pastars	5	7	4		
Vjačeslavs Koiko				6	
Sievietes					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Anastasija Dubrovskaja				3	
Anastasija Ivanova					9
Anastasija Zemsuova					6
Darja Marķeviča				7	
Elena Naula-Jēruma	2	1	1	1	1
Ērika Kalniņa					7
Kristīne Bernāne		2			
Laura Hoffmane					8
Linda Šūna				5	4

Liva Bitina				8	3
Polina Ņeboga				6	
Ravita Rone	1	3	2		5
Samanta Vilka				2	2
Vera Fuņikova				4	10
"D" Klase (97./98.dz.g)					
Virieši					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Aleksejs Bubovičs		4		5	4
Andris Potrebko				7	
Dmitrijs Sorokins					6
Jānis Gaņģis				3	1
Jānis Kipluks		6			
Miks Vaišļa		3		6	5
Nauris Hofmanis	1	1	1	1	3
Nauris Jasiūnas	2	2	2	2	2
Nauris Salnājs	3			4	
Sergejs Pjahns		5			
Vadims Saakjans					7
Sievietes					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Ieva Kajaka					2
Lauma Leja	2				
Laura Rusiņa				2	
Polina Golubeva	1	1	1	1	1
Zane Roža	3	2	2		
"CB" Klase					

Sievietes					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Ieva Grauduma	1	2	3	4	5
Inta Ivanova	2	3	2	2	1
Liene Vaitkeviča	4			5	4
Linda Nātina		5	5		
Linda Toča		1	1	3	3
Luize Bebriša-Fedotova	3	4	4	1	2
Millija Andersone	5	6	6		
"B" (Klase92./93.dz.g.)					
Virieši					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Artis Brancs				6	8
Daniils Meļņčuks	1	1	2	1	1
Edgars Ašenkampfs		8			
Edgars Jakimovs				5	4
Edgars Upenieks	10	7	7	3	6
Kirils Skidans	8		6		7
Maksis Celitāns	5				
Matijs Babris	2	3		4	
Matiss Zvaigzne		6	4		
Mikus Stašs	4	4	1		2
Normunds Zemnieks	9	9			
Oskars Filipovs	6				
Oskars Vaitkevičs	3	2	3	2	3
Reinis Vilnītis					5
Toms Āboliņš	7	5	5		
"C" Klase (94./95.dz.g.)					

Virieši					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Andrejs Vjatčanis	8				
Bruno Bilts	7	7			
Dmitrijs Bators	6				
Edgars Ašenkampfs	9				
Edgars Titovs		10			
Ēriks Usanovs	1	1	1	2	2
Jurgis Paspārne		3	3		
Kirils Skidans		4			
Klāvs Ģermanis	2	2	2	3	3
Kristofers Zatoello	3	6	4		
Lauris Rauza		9			
Lūkass Lukaševics			6		1
Mikuss Stašs				1	
Nikita Artjomovs	4	5			
Toms Bergmanis	5	8	5		
"F" Klase					
Virieši					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Aleksandrs Beļajevs		6		12	
Aleksandrs Višņakovs		13			
Aleksejs Potapenko					10
Aleksejs Šuktomovs		4		5	
Andrejs Antonovs					12
Andrejs Česnokovs					9
Andrejs Trembačs		10	9	8	4
Arkadijs Kostjuks			8		
Edgars Naglis	6				
Edijs Haberkorns				6	
Evgenijs Efimovs					13

Gundars Letis			5		
Guntars Bomiņš	8				
Igors Šaķeļs	2		1	1	2
Jānis Višķers	1	1	2	2	1
Juris Zīgēlis	4			4	3
Kirils Fokins				3	
Konstantins Kovaļovs				13	
Kristaps Jakimovs				11	
Lūkass Lukaševics		5			
Normunds Hofmanis	7				
Pavels Kaņevs		7		7	6
Pavels Petrovs		9	10		
Pavels Šeļeļovs	5		3-4		8
Raitis Plauks					7
Sergejs Beļajevs	3	2	6	10	
Valentins Suharevs					11
Valerijs Višņakovs		12			
Valts Vīze		8			
Viktors Antipovs			7		
Viktors Krutkovskis		11			
Vladimirs Stepanovs		3	3-4	9	5
Sievietes					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Aiga Briežkalne	5		5	4	7
Aleksandra Čuprova		7			
Anastasija Bosiha		1	3	1	2
Anda Lukstiņa				5	
Daina Vabole	9	8	8		8
Irina Stepanova	3		7	3	5
Jana Rozenfelde		3			
Jelena Vavilova		4		2	3
Jolanta Šulca	7				
Julija Kaleinikova				8	

Līga Jarašune		11			
Linda Ansonē	11	10	9		
Maija Antipova	12	12	10		
Maija Grosa	10				
Marina Freiberga				10	
Nadežda Jakovleva	2		1		
Oksana Zagoruiko	1	2	2		1
Olga Buličeva	8	9	11	7	6
Olga Drozdova				6	
Sabīne Erte	13	13	12		
Svetlana Visočina				9	9
Ulla Freiberga	6	5	6		4
Zane Ādamsonē	4	6			
"A" Klase					
Virieši					
Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Aleksandrs Baranovs	8	8	5	7	
Aleksandrs Šukajevs		7			
Artūrs Dombrovskis	9	6	7	6	5
Dmitrijs Ogurcovs			1	3	2
Innokentijs Davidovs		2			
Kaspars Vilks	5	3	2	1	3
Kirils Solovjovs	3	4	3	5	
Māris Rozenblats				4	
Normunds Lisovskis	7	9	4		
Rolands Laganovskis	4	5			
Romans Pjahnš	6				4
Svjatoslavs Matvejevs	1	1			
Viesturs Smildziņš	10	10	6		
Vladimirs Zinovjevs	2			2	1
Sievietes					

Dalībnieks	Vietas				
	1. posms	2. posms	3. posms	4. posms	5. posms
Anna Sosnovska		3			
Ilga Baumanē	2	4	3	2	3
Jekateina Koževnikova		1	1		
Ļudmila Hadžanova					1
Santa Grigorjeva	1	2	2	1	2

**Latvijas Jaunatnes čempionāts grūtajā
kāpšanā 2011
ar apakšējo drošināšanu vecumā līdz 18
gadiem**

"DE" Klase			
zēni			
Dalībnieks	Vietas		
	1. posms	2. posms	3. posms
Aleksejs Bubovičs		10	
Aleksejs Čerņeikins	5	8	
Aleksejs Žukovs		6	6
Andris Potrebko			8
Artūrs Kaupužs			12
Arvis Grandovskis	15		
Dāvis Niks Pretkalniņš		11	
Dmitrijs Sajevičs	11		
Ernests Madelāns		7	5
Gatis Bērziņš		11	3
Ģirts Davidavičus	16		
Jānis Gaņģis	5	4	9
Jānis Kipļuks		15	
Jurgis Līnis			14
Kaspars Griķis	1	14	7
Kristers Kārkliņš		9	4

Kristers Kučāns	9	16	11
Lauris Ļitvinovs	13	16	13
Martins Griķis		19	
Mārtiņš Tereško		18	10
Miks Vaišļa	1	1	2
Nauris Hofmanis	1	1	1
Oļegs Kozlovs	1	3	
Oskars Ozoliņš	17		
Patriks Heislers	12		
Ričards Heislers	10		
Rūdolfs Eglītis	7		
Sergejs Pjahns		11	
Valts Zvirbulis	8	5	
Vladiks Cetverovs	14		
meitenes			
Dalībnieks	Vietas		
	1. posms	2. posms	3. posms
Anastasija Alaļina	3	5	7
Anete Silmane			17
Anna Jete Gauja	7		6
Diāna Lotiņa	1	7	1
Eleonora Sušinska			10
Elija Paeglīte	9		
Elza Ozola	8	8	
Elza Zariņa	12		
Ilze Švēde	10	9	
Ilze Vaivode		5	12
Izolde Ivanova	2	4	2
Kitija Audze		13	14
Laura Gaisina		12	4
Laura Hofmane		2	4
Laura Ļitvinova	5	11	12
Liāna Dauksta			15
Marija Sereda			11
Monta Judicka	4	1	2

Ravita Rone	11		
Rūta Laizāne		3	8
Una Šlanka			15
Vita Uzuliņa		9	
Zane Roķe	6		9
"C" Klase			
zēni			
Dalībnieks	Vietas		
	1. posms	2. posms	3. posms
Agnis Ležņins	1		1
Aleksandrs Rakovičs	7		8
Anatolijs Lubņins			10
Antons Zujevs	10	8	9
Edgars Ašenkampfs	6	11	
Edgars Titovs	8	10	
Ēriks Usānovs		4	4
Ieva Grauduma	3		
Klāvs Ģermanis	4	2	2
Kornēlijs Petrovs		9	
Nauris Jasiūnas	2	1	3
Ņikita Terentjevs	5	5	6
Normunds Zemnieks	9	7	
Oskars Vaitkevičs		3	5
Vladimirs Klimjuks		6	6
meitenes			
Dalībnieks	Vietas		
	1. posms	2. posms	3. posms
Inta Ivanova		1	1
Liene Vaitkēviča		3	2
Luīze Fedotova	1	2	3
Madara Nikolajenko		4	4