

# Dzień dobry, cześć!

Tutaj zacznij zwiedzanie:



Fotograf, którego widzisz na zdjęciu, to Piotr Drożdż, autor wszystkich zdjęć prezentowanych na wystawie

Grid of 18 empty boxes for the exhibition title.

Wpisz tytuł wystawy!

która składa się z dwóch części:

Box with a hammer icon and the text "ilu?" for the number of black and white photos.

fotografii czarno-białych

To chwile uchwycone podczas zawodów wspinaczkowych. Momenty triumfu, przygotowań, czasem też przegranej.



Przyjrzyj się emocjom wspinaczy. Jak myślisz: jak czuje się Jan Hojer? Jak Juliane Wurm? A jak Olga Bibik? Spróbuj nazwać/narysować te emocje!

Ta "mapa" pozwoli dokładniej poznać wystawę! Ikonka czekana oznacza zadania specjalne. Na odwrocie znajdziesz też krótki słowniczek.

Mitego zwiedzania!

Pokoloruj góry! Dorysuj wspinaczy!

Box with a hammer icon and the text "ilu?" for the number of color photos.

fotografii kolorowych

To zbiór wielu fotografii, które zostały wykonane podczas zaplanowanych sesji, zawodów, wycieczek. Zobaczysz tutaj zdjęcia wykonane latem i zimą. W górach polskich oraz zagranicą. No właśnie... nie tylko w górach! Okazuje się, że wspinąć można się praktycznie wszędzie!



Rozwiąż krzyżówkę! Pomogą Ci opisy do fotografii. W jednym z opisów znajdziesz też wytłumaczenie rozwiązania.

11 numbered crossword puzzle grids.

1. Mata turnia.

2. Droga, która biegnie wschodnią ścianą Mnicha to \_\_\_\_\_-Stonawski.

3. Dolina, w której znajduje się droga wspinaczkowa "pobicie tytanów".

4. Technika, w której używa się czekanów i raków do wspinaczki w czystej skale lub w terenie miksowym (skalno-lodowym).

5. Wyspa, na której Boone Speed uprawia DWS.

6. Najstynniejsza turnia polskich Tatr.

7. Staw powyżej Morskiego Oka.

8. Jedna z najwyższych skał w jurze krakowsko-częstochowskiej.

9. Ma go na głowie Frederica Mingolla.

10. Jezioro, którego okolice to jeden z europejskich "rajów wspinaczkowych".

11. Państwo z fiordami.



Znajdź 15 słów związanych z górami i wspinaczką!

Word search grid with letters C, S, D, L, I, N, A, Ż, Y, K, Z, Ą, S, P, Ś, S, T, O, O, C, E, W, X, C, E, O, D, Z, Z, L, K, T, I, K, P, R, I, Y, T, A, A, A, U, R, O, C, T, L, S, T, N, R, S, G, A, P, D, K, R, A, A, Z, A, Y, B, U, T, Y, S, C, L, L, D, L, S, O, L, O, J, A, S, U, P, R, Z, Ą, Ż, A, K, D.

# stowniczek

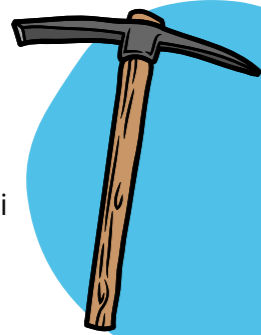
**ASEKURACJA** – ogół działań mających na celu zabezpieczenie wspinacza przed skutkami potencjalnego odpadnięcia.

**BOULDERING** (z ang. boulder „głaz”; spolszczone formy: bulderowa, balderowa) – wspinaczka po zazwyczaj wolnostojących, kilkumetrowych blokach skalnych bez użycia asekuracji liną. Popularną i coraz częściej praktykowaną formą treningu, jest bouldering na sztucznej ścianie wspinaczkowej (na tzw. panelu). Bouldering to forma wspinaczki składającej się z niewielkiej liczby trudnych ruchów. Zgodnie z ogólnie przyjętą przez środowiska wspinaczy normą za boulder uznać można nawet jednoruchowe przejście danego problemu skalnego. Wspinaczka boulderowa wymaga dużej siły maksymalnej, czyli takiej, która swój najwyższy poziom wytwarza w jak najkrótszym czasie.

**BUILDERNIG** – wspinaczka po budynkach.



**CZEKAN** – niezbędny element wyposażenia każdego alpinisty, pasjonata wspinaczki lodowej i miłośnika turystyki górskiej. To laska zakończona ostrą głowicą z dziobem. Stylisko, wyposażone w gumowy uchwyt, ma zazwyczaj długość od 50 do 90 cm, a współcześni producenci wytwarzają je ze stali lub stopów aluminium.

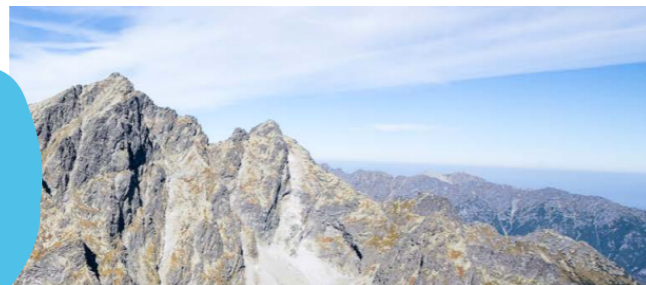


**DEEP WATER SOLO** (DWS) – wspinanie bez asekuracji nad lustrem wody, w razie odpadnięcia wspinacz ląduje w wodzie.

**DROGA WSPINACZKOWA** – następstwo miejsc położonych na zboczu dowolnej ściany skalnej możliwych do przejścia w kierunku szczytu. Pierwotnie, u zarania taternictwa czy alpinizmu, pojęcie to oznaczało najłatwiejszy sposób wejścia na szczyt lub przełęcz, potem najłatwiejszy sposób przejścia danej formacji (np. rynny, żlebu, ściany). Następnie pokonywano coraz mniej wybitne formacje terenu, aż współcześnie wyewoluowało to w boulderingu ku zrozumieniu drogi wspinaczkowej jako następstwa ściśle określonych chwytów i stopni. Aby ułatwić powtarzanie drogi, sporządza się jej opis w formie słownej lub rysunkowej (tzw. topo). Składa się na niego lokalizacja (rejon, góra/skała, ściana, inne drogi w pobliżu), autorstwo, nazwa drogi, jej trudność i przebieg. W boulderingu drogi wspinaczkowe nazywa się baldami.

**FREE CLIMBING** (wspinaczka klasyczna) – rodzaj wspinaczki polegający na pokonywaniu drogi wspinaczkowej z użyciem wyłącznie rąk i nóg. Sprzęt wspinaczkowy służy tutaj jedynie do asekuracji. Niedozwolone jest chwytnię się haków, stawanie na spitach, podciąganie na linie czy wspinanie się po linie poręczowej.

**GRAŃ** – zazwyczaj stromy, ostry i skalisty grzbiet górski, ostra krawędź utworzona przez stykające się zbocza lub ostra, często silnie poszarpana, szczytowa partia pasma lub grzbietu górskiego. Grań zazwyczaj stanowi odcinek łączący sąsiednie szczyty ze sobą.



**PROWADZENIE** (wspinaczka na trudność) – jedna z konkurencji wspinaczki sportowej oraz dyscypliny olimpijskiej w formacie wspinaczki łącznej. Zawodnicy próbują wspiąć się jak najwyżej na ścianę o wysokości 15 metrów w ciągu sześciu minut. Wspinacz używa liny zabezpieczającej, przyciągając ją przez ekspresy (uchwyty) zainstalowane wzdłuż całej trasy. Jeśli dojdzie do szczytu i wepnie linę w górny ekspres przed upływem wyznaczonego czasu, oznacza to pełne ukończenie wspinaczki (zdobycie tzw. topu). Jeśli odpadnie od ściany, otrzymuje punkty za ostatni chwyt lub stopień, który zaliczył.

**RYSA** – rodzaj pionowej, wąskiej szczelinowej formacji skalnej.

**SKITOURING** (skituring) – aktywność fizyczna łącząca ze sobą wędrowki górskie z narciarstwem. Chodzenie odbywa się przy użyciu nart skitourowych, do których na czas stromego podejścia zakładane są tzw. „foki”.

**TRENING MENTALNY** – to forma pracy nad rozwijaniem własnego potencjału, oparta na wiedzy pochodzącej z wielu dziedzin (m.in. psychologii sportu, coachingu, kinezylogii, fizyki kwantowej).

**TURNIA** – rodzaj skalistego, ostrego szczytu lub skałki o stromych lub nawet pionowych ścianach. Charakterystyczna dla gór o rzeźbie alpejskiej (np. Tatry), przekształconych w wyniku działania lodowca, albo powstała w skałach wapiennych w wyniku działania procesów krasowienia. Niewielką turnię nazywa się zdrobniale turniczka (w gwarze podhalańskiej turnicka).

**TRAIL RUNNING** (bieganie trailowe, bieganie crossowe) – bieganie po naturalnych, często wymagających terenach (ścieżki, szlaki, górskie trasy itp.). Biegacze trailowi muszą radzić sobie z nierównościami terenu, różnego rodzaju wzniesieniami, ostrymi zejściami oraz wieloma przeszkodami napotkanymi w trakcie treningu, w tym: korzeniami, kamieniami, błotem czy wodą.



**Piotr Drożdż „Wertykalny kalejdoskop”**  
wystawa fotografii w ramach NAVIGATOR FESTIVAL 2024  
8 - 21 kwietnia 2024, Szara Galeria CENTRUM