

# Ścianka wspinaczkowa na medal (Wywiad)

Miasto

Sport

15.11.2023 g. 09:34



**Opolski Klub „Zerwa” działa na terenie miasta trzy lata i zajmuje się prowadzeniem zajęć na ścianie wspinaczkowej dla przedszkolaków, dzieci i młodzieży. Są także sekcje dla dorosłych. Z Arkadiuszem Tabiszem - Prezesem Zerwy rozmawiamy o wspinaczce i o działalności Klubu.**



**- Warunki do wspinania w Opolu mamy świetne. Wszystko dzięki ściance wspinaczkowej RYSA, która od paru lat dostępna jest dla mieszkańców w Toyocie Park. Jak te warunki wyglądają z perspektywy Klubu?**

*- Śmiało mogę powiedzieć, że mamy najlepszą w województwie infrastrukturę. RYSA jest to ścianka numer jeden pod względem wysokości, objętości, ilości dróg oraz możliwości trenowania. Ponadto jest jedynym obiektem, który umożliwia wspinaczkę na czas, czyli speed climbing. Jest to jedna z trzech odmian wspinania, gdzie odnosimy ogromne sukcesy m.in. za sprawą Aleksandry Mirosław - olimpijki, rekordzistki świata i najszybszej kobiety na naszym globie. Chciałbym podkreślić, że opolskie środowisko wspinaczkowe marzyło o takim obiekcie i cieszymy się, że Prezydent Wiśniewski wsłuchał się w nasze potrzeby i dzięki powstaniu takiego fantastycznego obiektu jakim jest Toyota Park, mamy gdzie trenować. Ważnym aspektem jest fakt, że to miejsce jest otwarte i dostępne dla mieszkańców przez cały*

czas (także w weekendy, wakacje i święta) i dostosowane do różnych poziomów wspinania. Odnajdą się tu zarówno nowicjusze jak i profesjonaliści.

**- Wspomniał Pan, że ścianka posiada wiele dróg. Czy możemy o nich opowiedzieć?**

- Drogi na ścianie są ułożone kolorami. Wspinając się korzystamy z chwytów i stopni jednego koloru, a żeby było jeszcze ciekawiej, to ścieżki mają różne skale trudności oznaczone cyferkami, dla początkujących będzie to niższa liczba, która będzie rosła wraz ze wzrostem skali trudności drogi. Te kolorowe chwyt i stopnie są raz na miesiąc lub co dwa miesiące ściągane, czyszczone i nakręcone od nowa. Wspinacz, który regularnie trenuje dostrzeże te zmiany na ścianie, a dodatkowo koło takiej nowej drogi znajdzie się karteczka z dowcipną nazwą np. „Wściekłe Pięści Węża” wraz z imieniem autora, który się natrudził i tę drogę nakręcił. Osoba niewspinająca się, ale sprawna fizycznie, spokojnie poradzi sobie ze ścieżką oznaczoną cyfrą 4.

**- Wspinając się w górę czujemy wysokość i przestrzeń. Czy każdy wspinacz boi się wysokości?**

- Każdy się boi. Bo jeśli człowiek nie spróbuje tej aktywności w młodości, to później jest coraz trudniej. Natomiast wszystko jest do przezwyciężenia. Ja powiem tak przewrotnie, że bardzo często największy progres można zauważyć u podopiecznych, którzy na początku się bardzo, bardzo boją. Po kilku miesiącach okazuje się jednak, że po oswojeniu z wysokością są to jedni z najlepszych wspinaczy. Nie talentem, a ciężką pracą i powtarzaniem pewnych czynności możemy dojść do dobrych wyników.

**- Potocznie wydaje się, że we wspinaniu najważniejsze są ręce. A jak jest naprawdę?**

- Wspinaczka polega przede wszystkim na dobrej pracy nóg. Podczas wspinania wzmocniamy i rozciągamy całe ciało. To jest potężna praca głowy i wyobraźni, a także ćwiczenie równowagi. To dyscyplina, która polecana jest osobom z wadami postawy, bo dzięki niej rozwija się całe ciało. Siła na pewno sprzyja, natomiast bez techniki niewiele zrobimy. Każda pozycja wspinacza i sposób ułożenia dłoni na chwycie mają tak de facto swoje nazwy i trenerzy podczas treningów posługują się żargonem wspinaczkowym.

**- Trenowanie w klubie polega na szlifowaniu techniki wspinaczkowej. Czy członkowie „Zerwy” biorą udział w rywalizacji sportowej podczas zawodów?**

*- Powstała taka fajna inicjatywa jak Puchar Województwa Opolskiego we wspinaniu, która jest bardzo mocno wspierana przez Miasto Opole. Dzięki wspomnianemu dofinansowaniu mogliśmy uhonorować wszystkie dzieci, bo w takich zawodach ważne jest, żeby każdy uczestnik coś otrzymał. W samym mieście Opolu mamy drugą ścianę komercyjną K2, a w regionie są jeszcze obiekty w Kluczborku i Gogolinie. W skali roku mamy zatem w województwie pięć wspinaczkowych startów. Podczas rywalizacji nawet te dzieci, które krócej się wspinają mają szanse wystartować, bo takie zawody to niezła szkoła charakteru. Na starty naszych zawodników w Pucharze Polski przyjdzie jeszcze czas. Informacje o działalności klubu są dostępne na stronie internetowej: [www.zerwaopole.pl](http://www.zerwaopole.pl) oraz w mediach społecznościowych.*

**- Dziękuję za rozmowę.**



Rozmawiała: Katarzyna Herwy  
Fot. MOSIR Opole

Informacje o Klubie Zerwa”  
531 815 332, facebookcom/WKSZERwa Opole







Artyku? ukaza? si? w listopadowym wydaniu magazynu "Opole i Kropka": [www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/listopadowe-wydanie-magazynu-opole-i-kropka-juz-dostepne-0](http://www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/listopadowe-wydanie-magazynu-opole-i-kropka-juz-dostepne-0)





Dane kontaktowe  
Wydział Promocji

ul. Szpitalna 3b-5-7

45-010 Opole

bp [at] um.opole.pl

Lokalizacja

Tagi  
Klub wspinaczkowy  
Opolski Klub Zerwa  
Opole i kropka