

# PIERWSZY GNIEŹNIANIN Z 8B! ROZMOWA Z MICHAŁEM WRZESIŃSKIM, KTÓRY JAKO JEDYNY Z GNIEZNA ZDOBYŁ TAK TRUDNĄ DROGĘ W SKAŁACH.

Magda Smolarek



Gnieźnieńskiemu, a i poznańskiemu środowisku wspinaczkowemu jest bardzo dobrze znany i kojarzony jako ten, który robi nie tyle niemożliwe, co długo, długo nieosiągalne rzeczy na panelu i w skałach. Michał Wrzesiński, dla znajomych Dziubek, bo o nim mowa, zrobił, jako pierwszy gnieźnianin, drogę o trudności 8b na greckiej wyspie Kalymnos.

Po długim zastanawianiu się jak mogłabym zacząć tę rozmowę zrobię to chyba najprościej:

## **Gratuluje!! Jak to się robi? Jak robi się drogę o trudności 8b (VI.6)?**

Bardzo dziękuję! Wbrew pozorom nie jest to łatwe pytanie. W pewnym sensie jest to dla mnie przełamanie kolejnej bariery, natomiast myślę, że fizycznie byłem na to przygotowany już od paru lat. Problem polegał na braku regularności wspinania w skałach w ubiegłych latach i zapewne też z braku rozpiski treningowej. Co prawda regularnie wspinalem się na sztucznej ścianie, jednak nie da się bezpośrednio przełożyć mocy wypracowanej ze ścianki na wspinanie w skałach. Przypomnę, że swoje pierwsze 8a zrobiłem w 2009 roku. Minęło więc już 10 lat i wydaje mi się, że wtedy było to dla mnie bardziej emocjonalne; być może dlatego, że nie było tak spodziewane.



**Dla sporej grupy niewspinających się osób opis drogi „charakterem bardziej bulderowa z trudnym koordynacyjnym ruchem z krawądkki do tufki w podchwyt zaraz po czwartej wpince, dalej już wytrzymałość siłowa” niewiele mówi. Stąd moje pytanie: Jak długo trzeba pracować nad wspinaczkową formą, by zrobić tak trudną drogę?**

Co do samego przejścia, drogę zrobiłem w ósmej próbie. Pracowałem nad nią trzy dni. Praca nad drogą to optymalizacja patentów, czyli odszukanie jak najbardziej optymalnej sekwencji dla rąk i stopni dla stóp, ustawień ciała i ustaleniu, z których chwytów wpinamy linę do ekspresu (punktu asekuracyjnego) pierwszego, drugiego itd. w zależności jak długa jest droga, aż do łańcucha zjazdowego. Można powiedzieć, że proces pracy nad drogą jest podobny niezależnie od stopnia trudności drogi, jednak im trudniej tym jest to bardziej złożone, bo tak jak każda średnio sprawna osoba powinna być w stanie pokonać drogę o trudnościach rzędu IV+ / V tak przy 6.6 sama sprawność ogólna nie wystarczy. Dochodzą tu dodatkowe czynniki np. takie jak siła palców (kształtowana przez wiele lat), ogólne wytrenowanie wspinacza, waga, psychika czy nawet temperatura, w której się wspinamy, generalnie temat rzeka...



### **Co było najtrudniejsze w tym przejściu?**

Dla mnie główną trudnością na drodze było wytrzymanie ciągu średniej trudności przechwyty, skoncentrowanie siły mięśni na niekoniecznie bardzo długim odcinku około 15 ruchów. Ruchy na drodze zrobiłem już pierwszego dnia, więc od początku wiedziałem, że droga jest w zasięgu. Na pewno jednym z czynników, o którym wspominałem wcześniej była temperatura. Na Kalymnos było ciepło i wilgotno, takie warunki nie sprzyjają przytrzymywaniu małych chwytów, dlatego po drodze wspinalem się od rana, zanim było gorąco. Wspinanie jest tak złożone, że trudno przedstawić o co w nim chodzi w prosty sposób osobie, która się nie wspinająca... Pod kątem wyjazdu na Kalymnos przygotowywałem się od 3 miesięcy. Samo wspinanie na wyspie raczej długo trwa, tzn. większość dróg ma po około 30-40 metrów, stąd też głównym punktem mojego treningu było nastawienie się na podniesienie wytrzymałości. Inaczej mówiąc nastawiłem się na chodzenie, chodzenie i jeszcze raz chodzenie po ścianie. Trening był nudny, ale, jak widać po moim wyniku, najskuteczniejszy.





**Czy był jakiś moment podczas tego wyjazdu (lub poprzednich), który spowodował, że pomyślałeś o końcu wspinania?**

O końcu wspinania może nie, ale czasami w sezonie pojawiają się różne zmienne, które wpływają na moje dalsze plany wspinaczkowe. Wspinam się ponad 13 lat i wiem, że z pewnością drogę 8b można zrobić dużo szybciej. Jest to proces indywidualny, uzależniony od tego, jak i ile trenujemy, jednak przede wszystkim od tego czy jeździmy w skały, próbując przełożyć to co wypracowaliśmy na ścianie. Moje wspinanie od zawsze było nastawione na rozwój, zawsze starałem się wspiąć na swoim najwyższym poziomie, chociaż nigdy mój trening nie był specjalnie usystematyzowany. Dopiero od tego roku

czerpnię porady treningowe od Piotra Schaba, czyli obecnie najlepszego polskiego wspinacza. Przedtem też bywały takie momenty, kiedy miałem kontuzje i musiałem na chwilę zapomnieć o wspinaniu. W ubiegłym roku mocno nastawiłem się na bieganie; było to powiązane z kontuzją palca. Wydawałoby się, że niby to drobna sprawa, ale o wspinaniu na 100% mogłem zapomnieć. Jestem raczej osobą, która lubi próbować różnego rodzaju dyscyplin, więc bez problemu uciekłem trochę w inne sporty. Sądzę, że takie przerwy mają na mnie dobry wpływ. W ich trakcie rodzi się głód wspinania i później wraca się z podwójną motywacją. Nigdy jednak, podczas kontuzji, czy próbowaniu innej dyscypliny, nie pomyślałem o końcu wspinania. Od początku był to dla mnie sport wiodący, wszystko pozostałe to tylko dodatek.

**Wracając jeszcze do tego konkretnego wyjazdu wspinaczkowego... Dlaczego wybrałeś właśnie ten rejon wspinaczkowy? Co w nim jest takiego intrygującego, innego?**

Jednym z czynników które miały wpływ na to, że pojechałem wspinąć się na Kalymnos była namowa znajomych i mojej dziewczyny. Wstępnie bardziej byłem nastawiony na Hiszpanię, natomiast na świeżo, po powrocie, cieszę się że nie dałem się długo namawiać. Ten wyjazd był połączeniem wspinania w jednym z najbardziej obfitych w drogi wspinaczkowe rejonie o świetnej jakości z wakacyjnym klimatem, plażą, słońcem i (mimo września) jeszcze ciepłą wodą w morzu. Dlatego myślę, że jest to idealne miejsce dla wspinaczy.

**Wspinasz się chyba od zawsze, choć jak sam stwierdziłeś przed chwilą, że to „od zawsze” trwa od jakichś 13 lat i prawie co roku pokonujesz kolejne trudności, zdobywasz kolejne drogi w OSie (z ang. On Sight, czyli pokonujemy drogę, której nie znamy, bez odpadnięcia na prowadzeniu, tzn. z wpinaniem liny do ekspresów). Również na tym wyjeździe udało się Tobie, oprócz zdobycia drogi 8b, także pobić rekord życiowy. Jak pozostać w formie, by prawie co roku bić kolejne swoje rekordy życiowe?**

Tak, udało mi się podnieść również swój najlepszy OS. Ten styl wspinania jest postrzegany jako najbardziej ceniony. W tym roku przewspinałem 65 dróg, w trudnościach od 7a w górę i myślę, że to ta ilość miała ogromny wpływ na umiejętność czytania drogi i odnalezienia się w trudnościach. Czyli podsumowując jest to prosta zależność, tzn. ilość i częstotliwość wspinania w skałach po prostu przekłada się na wynik. No dobrze, może dodam do tego, że trzeba być też systematycznym w treningach i nie odpuszczać, to również pomaga.

**Jakie są Twoje dalsze plany wspinaczkowe? Jakie są Twoje wspinaczkowe (i nie tylko) marzenia? Czego można Tobie życzyć? ;)**

W okresie jesiennym chciałbym jeszcze powspinać się w polskich ogródkach skalnych, jeśli pogoda pozwoli. Jesień i zima to też okres zawodów, w których bardzo lubię startować. Tego, czego można mi życzyć to na pewno motywacji do dalszego ciśnięcia, braku kontuzji i pogody na wyjazdach. Marzy mi się trudna droga, natomiast nie uwzględnię stopnia trudności. W moim wspinaniu przede wszystkim chciałbym zachować regularność, żeby nie dopuszczać do poczucia tego, że mogłem więcej, a robiłem w tym czasie inne mniej wartościowe rzeczy.

**Michał (Dziubek) Wrzesiński** regularnie wspina się od **grudnia 2005 roku**. Jednak swój pierwszy kontakt ze ścianką wspinaczkową miał w wieku **9 lat**, kiedy na festynie szkolnym w Szkole Podstawowej nr 12 zorganizowano zawody wspinaczkowe. Wystartował wtedy wspólnie z bratem i zajęli odpowiednio drugie i trzecie miejsce. Jak sam wspomina:

Otrzymaliśmy wówczas w nagrodę karton Grześków i uścisk dłoni pana Andrzeja (Janki - przyp. red.), który zachęcał do przyścia na trening. Jednak wtedy przewyciężyła chęć zostania piłkarzem, więc po przejściu do klasy sportowej (czwarta do szóstej klasy szkoły podstawowej) grałem w piłkę nożną. Gimnazjum to już inny okres, nie do końca wiedziałem co ze sobą zrobić, aż w końcu padła

koleżeńska propozycja (pozdrawiam kolegę Filipa), by przyjść na trening do Direty, trening w starym bunkrze w Szkole Podstawowej nr 12. Ach, to dzielenie się pasją na przestrzeni 5x5 metrów, podpatrywanie i podsłuchiwanie bardziej doświadczonych to też spora dawka motywacji, a i o życiu też można było się nieco dowiedzieć. Wspominam ten czas z ogromnym sentymentem.

**Dziękuję za rozmowę i życzę motywacji do dalszego wspinania, wspomnianego braku kontuzji i pogody na wyjazdach, a także... wielu kartonów Grześków.**

