

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinanie.pl/wspinaczka-praktyczny-podrecznik-john-long-p-418.html>

Wspinaczka. Praktyczny podręcznik (John Long)

Cena	49,99 zł
Cena poprzednia	59,90 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788381511445
PKWiU	58.11.1
Producent	Wydawnictwo RM
Autor	John Long
Tłumacz	Krzysztof Sas-Nowosielski
Rok wydania	2024, wydanie 5
Format	165 x 235 mm
Liczba stron	328
ISBN	978-83-8151-144-5

Opis produktu

„Wspinaczka. Praktyczny podręcznik” wprowadza początkujących wspinaczy w zagadnienia wspinaczki, a średnio zaawansowanym pozwala poszerzyć wiedzę o tym sporcie.

Informacje zawarte w tym podręczniku – aktualna i rzetelna wiedza na temat współczesnego wspinania – zostały zilustrowane ponad 400 zdjęciami i ilustracjami sprzętu, technik i metod treningowych.

W książce znajdziesz wszystko na temat:

- pracy nóg i układania rąk,
- wspinaczki w rysach na szerokość palców, dłoni i off-width,
- sprzętu wspinaczkowego, w tym zwłaszcza lin, punktów asekuracyjnych i przyrządów asekuracyjnych,
- wspinaczki sportowej i tradycyjnej,
- wspinaczki z dolną i górną asekuracją,
- schodzenia i zjeżdżania ze ścian,
- treningu, w tym bulderingu i wspinaczki na sztucznych ścianach.

John Long pisze językiem konkretnym, zwięzłym, a jednocześnie pełnym humoru, oferując z jednej strony wiedzę elementarną, z drugiej natomiast rozważnie wybrane subtelności o nowoczesnej wspinaczce skalnej w całym jej zróżnicowaniu. Nieustannie podkreśla konieczność dbania o bezpieczeństwo i prostotę, dużo miejsca poświęca też zagadnieniom zakładania asekuracji i budowania solidnych stanowisk. Informacje zawarte w podręczniku zostały zilustrowane ponad 400 zdjęciami i ilustracjami sprzętu, technik i metod treningowych.

Autor, John Long jest legendarnym wspinaczem skalnym, podróżnikiem i autorem bestsellerów wspinaczkowych. W 2009 r. magazyn Rock and Ice określił go mianem najbardziej wpływowego wspinacza ostatniego ćwierćwiecza, z uwagi na wybitne przejścia skalne oraz znaczny wkład w rozwój literatury wspinaczkowej.