

GLOSAR ALPINISM

Termen	Definitie
ABC	Advanced Base Camp, în limba engleză. Vezi <u>„tabără de bază avansată”</u> .
Acrosare	s.f.: agățarea unei prize înalte, cu vârful sau călcâiul piciorului. Este o tehnică de cățărare sportivă folosită frecvent, piciorul fiind utilizat ca o „a treia mână”. Pentru a fi eficientă, este nevoie de o bună mobilitate și antrenament.
Alien	s.n: dispozitiv mobil de asigurare, din categoria ”nucilor active”, care se fixeaza în fisuri mici. Sunt asemănătoare friendurilor, cu patru came și tijă flexibilă, dar cu dimensiunile reduse la minim. În acest mod, alien-urile pot fi utilizate acolo unde friendurile par imposibil de intrat. Dispozitivele Alien sunt cele mai eficiente variante de frienduri.
Alpiniada	s.f.: concurs de alpinism. Primele concursuri de alpinism au fost organizate în fosta URSS. Începând cu anul 1953, competițiile în alpinism au fost introduse și în România, pe fondul procesului de rusificare a țării, de după al doilea război mondial. Organizate pe parcursul mai multor zile, alpiniadele constau în întreceri contra timp pe trasee de cățărare (vara) și pe trasee de alpinism (iarna). Spre deosebire de alte sporturi însă, în alpinism „terenul de joacă” nu este același pentru toate echipele, ci se poate modifica de la un moment la altul, în funcție de condițiile meteo. Astfel, cine câștigă concursul: echipa care a ajuns prima la linia de sosire, beneficiind de vreme bună sau echipa care a ajuns ultima, pe furtună? De-a lungul timpului, au existat numeroși alpiniști români (de exemplu Emil Coliban) care au contestat aceste concursuri și valoarea lor. Din anul 1996, competiția din alpinismul de iarnă a fost mutată în o nouă ramură sportivă (schi alpinism), în timp ce competiția de pe traseele de cățărare pe stâncă, a fost mutată în escaladă, pe structuri indoor de cățărare. Astăzi nu se mai fac competiții de alpinism în

România.

Alpinism

(1) termen general care se refera la familia ascensiunilor pe munte, pe jos, de placere. Termenul initial provine din „alpi” plus terminatia „nism” si se referea strict la ascensiunile in muntii Alpi, acolo unde a aparut pentru prima data, oficial, aceasta activitate umana. Alpinismul se considera nascut oficial pe 8 august 1786, cand medicul Michel Gabriel Paccard si vanatorul de capre Jacques Balmat reusesc sa urce varful Mont Blanc (4.807m), cel mai inalt din muntii Alpi. Ulterior, pe masura ce aceste ascensiuni de placere s-au extins si in alti munti, au aparut sinonimele “himala-ism” (ascensiuni in muntii Himalaya), “andi-nism” (ascensiuni in muntii Anzi) etc. La finalul secolului XIX, comunitatea internationala de alpinism a ajuns la concluzia ca este mai practic utilizarea unui singur termen, indiferent de muntele unde practica ascensiunea si s-a cazut de acord la termenul “alpinism”, pentru a aminti posteritatii ca in muntii Alpi a aparut aceasta activitate. Aceasta definitie este una istorica, deoarece in prezent termenul „alpinism” defineste o activitate mult mai concreta.

(2) ascensiunea pe munte in zone abrupte, stancoase sau cu zapada permanenta, pe trasee nemarcate sau amenajate in vreun fel pentru accesul public si care necesita, pentru parcurgerea in siguranta, utilizarea unui echipament tehnic specific.

Alpinism [clasic]

forma traditionala a alpinismului (2), care defineste ascensiunile pe munte pe rute in care utilizarea mainilor pentru inaintare este necesara, dar fara a se utiliza in mod constant tehnica de catarare. Alpinismul clasic se manifesta astazi, dupa aproape 250 de ani de la aparitie, in nisa existenta intre traseele usoare de acces pe munte, amenajate pentru publicul larg (drumetie) si traseele din peretii de stanca (catarare alpina), rezervate cataratorilor. Practic, alpinismul clasic reprezinta forma originara a alpinismului (1). Pe masura evolutiei sale, anumite trasee de alpinism au fost amenajate pentru dezvoltarea turismului montan, in timp ce au aparut si alte trasee, mai dificile si mai tehnice, de catarare. In acest mod, vechiul alpinism a devenit „clasic” in timp ce forma mai usoara s-a numit „drumetie montana” iar forma mai tehnica „catarare alpina” sau „alpinism tehnic”. In Romania,

zone consacrate pentru alpinismul traditional sunt: vaile de abrupt din Bucegi, padinile si branele din Piatra Craiului, crestele nordice din Fagarasi.

Alpinism [modern] forma alpinismului (2) care defineste, la momentul respectiv, cele mai moderne si tehnice ascensiuni pe munte. Termenul „modern” este fortat deoarece alpinismul este o activitate extrem de flexibila si complexa, care combina tehnici diverse, fiind dificil de apreciat ce este modern si ce este invechit. Ceea ce este definit ca „modern” azi, poate fi considerat depasit dupa numai cativa ani, o data cu aparitia unor noi tendinte si tehnici. Vezi si „performanta”.

Alpinism [tehnice] vezi „catarare alpina”

Alpinism [utilitar] ascensiunea sau coborarea pe cladiri sau orice alta structura cu acces dificil (turnuri, antene, macarale etc), utilizand echipamentul de alpinism, avand ca scop efectuarea unor interventii (montari, demontari, intretinere etc.). Lucrari de alpinism utilitar se pot realiza si in zonele montane, pentru diverse lucrari pe versanti precum sculpturi megalitice (Portretul lui Decebal de la Cazanele Dunarii) sau montarea de plasa de protectie a soselelor alpine. In Romania, aceasta meserie a fost introdusa si recunoscuta ca atare in anii '90, ca urmare a unui efort sustinut depus de mai multi alpinisti si in special Dan Vasilescu (Bucuresti).

Alpinist s.m: cel care practica alpinismul (2). Cum alpinismul (1) este o familie de activitati montane, cel care practica doar anumite ramuri, ca de exemplu „drumetia” sau „catararea”, nu poate fi numit „alpinist” ci „drumet” respectiv „catarator”.

Alungire prelungirea corzii de alpinism sub sarcina, mai ales la caderea capului de coarda, pentru reducerea fortei de soc. Cu cat alungirea este mai mare, cu atat efectele negative ale caderii asupra cataratorului si punctelor de asigurare din perete sunt mai mici. Fenomenul de alungire a corzilor dinamice se poate observa cu usurinta si la rapelurile lungi.

AMS Acute Mountain Sickness (in lb. engleza). Vezi „raul de munte”.

Ancora s.f.: piesa metalica care se fixeaza in stanca, intr-o gaura forata artificiala, pentru asigurare impotriva caderii din petere. Acest tip de asigurare a aparut si s-a dezvoltat dupa al doilea razboi mondial, in momentul in care au inceput sa se deschida trasee

de catarare pe fete de stanca lipsite de fisuri in care sa se bata pitoane. Astazi, ancorele se fixeaza in gaura prin doua metode: mecanica si chimica.

- Ancora [chimica]** ancora care se fixeaza in gaura prin intermediul unei adeziv special. Folosit mai ales in Germania si Austria, acest model de ancora a inceput sa fie utilizat in Romania la sfarsitul anilor '90.
- Ancora [de zapada]** dispozitiv de asigurare in zapada. Deoarece in zapada moale nu se pot monta pitoane sau ancore de stanca, alpinistii au inventat cel putin doua modele diferite de ancore de zapada: ancora profil V si Deadman-ul. Ancora profil V este un cornier lung de aprox. 50cm, din aliaj usor (duraluminiu). Dupa ce se prinde de el o bucla de coarda, cornierul se ingroapa cu totul in zapada, vertical, lasand la suprafata numai capatul buclei. In aceasta bucla se agata expresului si coarda de alpinism. In momentul in care ancora este solicitata, actioneaza ca un plug datorita profilului in V. Vezi si „Deadman”.
- Ancora [mecanica]** ancora care se fixeaza in gaura prin expansiune mecanica. Este primul tip de ancora care a aparut in lumea alpina, iar in Romania a inceput sa fie utilizata din anii '60. Sinonim: spit, piton cu expansiune.
- Anou** s.n.: vezi „bucula de chinga”
- Antisnow** s.n.: membrana de cauciuc care se fixeaza pe talpa coltarilor, intre colti. Fiind flexibila, antisnow-ul impiedica zapada sa se adune si sa se fixeze pe talpa coltarilor, formand asa zisa „talpa dubla”. Vezi „talpa dubla”.
- Artificial** vezi „catarare artificiala”.
- Artificial [modern]** catarare artificiala care foloseste pentru inaintare, dispozitive care pot fi recuperate in totalitate din perete (micropitoane, micronuci, skyhook-uri...). Un traseu de artificial modern este cu atat mai valoros cu cat numarul de asigurari fixe utilizate pentru inaintare si lasate pe traseu, este mai mic. Artificialul modern este o tehnica specifica big wall-ului. Vezi „big wall”.
- ARVA** dispozitiv electronic de cautare in avalansa, cu rol de emitator si receptor. Dispozitivul aflat in posesia alpinistului ingropat in zapada, emite in mod constant semnale electronice intermitente, care pot fi receptionate de catre salvatorii dotati cu un aparat receptor compatibil. Exista mai multe aparate cu acelasi scop precum Pieps sau Barryvox.

Ascensiune	s.f.: urcarea unui varf sau a unui traseu de catarare.
Asigura, a	(1) tragerea corzii de care este legat partenerul, prin dispozitivul de filare, pregatit pentru a opri o eventuala cadere a acestuia, prin blocarea corzii in dispozitiv. Tehnica de blocare a corzii variaza in functie de dispozitivul folosit. Viteza de reactie a celui care asigura determina, de cele mai multe ori, distanta cazuta in gol. Sinonim: a fila. (2) introducerea corzii prin carabiniera de catre capul de coarda, pe masura ce inainteaza pe verticala peretelui.
Asigura, a [dinamic]	tehnica de asigurare a partenerului in care, la soc, se franeaza coarda treptat pana se opreste. In caz de cadere, acest gen de asigurare reduce forta de soc exercitata asupra cataratorului cazut, asupra lantului de asigurari din perete si asupra punctului de asigurare.
Baby schi	s.n.: instalatie cu cablu pentru tractionarea copiilor si schiorilor incepatori. Spre deosebire de teleschi, baby schi-ul este mai scurt si pe pante mai putin inclinate. Vezi "teleschi".
Ballnut	s.n.: dispozitiv de asigurare din categoria nucilor active, cu un corp culisant in forma de bila. Ballnut-urile sunt destinate, in principal, fisurilor inguste de la cativa milimetri la aproape un centimetru jumătate. Ele sunt la fel de eficiente ca si microfrendurile sau friendurile de marime mica, atat in catararea libera cat si in cea artificiala.
Balustrada	s.f.: vezi "coarda fixa".
Bavareza	s.f.: tehnica de urcare a fisurilor verticale, orizontale sau oblice, prin opozitie orizontala de forte intre maini si picioare. A fost inventata de Hans Dülfer la inceputul secolului XX, fiind numita si tehnica Piaz, dupa numele lui Tita Piaz, cel care a introdus aceasta tehnica in Italia. A fost prima tehnica de catarare libera a unei fisuri. Termenul provine de la cataratorii din regiunea Bavaria, care au promovat aceasta tehnica ca o tehnica "bavareza". Sinonime: Dülfer, Piaz, opozitie.
BC	Base Camp (in limba engleza). Vezi "tabara de baza".
Big Bro	termen in limba engleza. Vezi "tendor".
Big wall (1)	s.n.: perete vertical de stanca, cu o diferenta mare de nivel. Printre locurile de big wall cele mai faimoase in lume se numara: valea Yosemite (SUA),

Picos de Europa (600m, Spania), Troll Rigger (1500m, Norvegia), turnurile din Tasermint Fjord (vf. Ketil, 1200m, Groenlanda), Terre de Bafin (vf. Asgar, 1400m, Canada), Ruth Gorge (vf. Sugar Tooth, 1000m, Alaska), Torres del Paine (Chile), Fitz Roy (Argentina), Fenriskjften (vf. Ulmeta, 1000m, Antarctica), Gharwal (India), valea Trango (vf. Amin Brakk, 1800m, Pakistan). Mai exista si altele, mai putin cunoscute. (2) vezi "catarare in stil big wall".

Birdbeak

s.n.: cioc de pasare, in limba engleza. Reprezinta un model de micropiton cu un cioc caracteristic, utilizat in catararea artificiala.

Bivuac

s.n.: (1) loc improvizat, temporar, de odihna si innoptare. Daca sunt surprinsi de viscol sau noapte si nu mai pot inainta, alpinistii sunt nevoiti sa-si improvizeze un adapost, intr-un loc pe cat posibil ferit de vant si intemperii: o grota in stanca, o gaura in zapada, iglu.

Bivuac [in perete]

bivuac realizat pe verticala peretelui. Locurile ideale pentru bivuac in perete sunt grotele sau branele de stanca, unde alpinistii se pot intinde pentru a dormi. In cazul in care acestea lipsesc, se folosesc platforme speciale de bivuac. Bivuacul in perete este frecvent intalnit in peretii mari, big wall si in ascensiunile hivernale. Vezi si "platforma de bivuac".

Bivuaca, a

a dormi intr-un bivuac. Vezi "bivuac" si "bivuac in perete".

Bloc [de piatra]

s.n.: piatra de dimensiuni variabile, de obicei mari, desprinsa de perete. In timp, aceste blocuri se prabusesc din perete involuntar sau in mod voluntar, dizlocate de cataratori. Cel mai periculos este atunci cand un catarator se prabuseste cu el in brate, pe neasteptate. Sinonime (argou): televizor, masina de spalat.

Bloc [incastrat]

bloc de piatra intepenit intre doi pereti, intr-o fisura sau horn. Dimensiunile acestui bloc incastrat pot varia de la un bolovan urias intepenit pe firul unui valcel, formand un obstacol pentru cei care urca pe fir, pana la o piatra de mici dimensiuni intepenita intr-o crapatura, care se foloseste pe post de asigurare naturala.

Bloca, a [bratul]

incordarea bratului pentru a sustine corpul cataratorului, in timp ce cu cealalta mana se cauta alta priza sau introduce coarda in carabiniera.

Blocat, a fi

situatie frecventa, mai ales in cazul incepatorilor, in

care alpinistul nu mai poate inainta. Motivele blocarii unui alpinist pot fi: psihice (frica, teama de cadere) sau fizice (epuizare, oboseala, lipsa de echipament adecvat pentru depasirea obstacolului intalnit).

Cabestan

vezi "nodul cabestan"

Cablu

s.n.: (1) cu referire la instalatiile de transport pe cablu, precum: telecabina, teleschi, telegondola. (2) cablu fixat in perete, in pasaje relativ scurte de catarare pe stanca, accesibile astfel drumetilor fara un echipament tehnic special. Astfel de zone pot fi intalnite, de exemplu pe traseele de drumetie: strunga Dracului (Fagarasi), "La trei pasi de moarte (Fagarasi), valea Jepii Mici (Bucegi), traseele Deubel (Bucegi, Piatra Craiului). Vezi si "coarda fixa", "via ferrata". (3) piesa componenta a dispozitivelor mobile de asigurare. Vezi "nuca" si "friend".

Cad!

attentionarea colegului ca urmeaza caderea in coarda. De obicei, se attentioneaza din timp util ca urmeaza un pasaj mai dificil si ca este posibila caderea, pentru ca partenerul de coarda sa fie atent la orice miscare. In cazul caderilor surpriza, cauzate de ruperea unei prize de exemplu, in general nu mai este timp pentru attentionare si atunci distanta cazuta depinde de viteza de reactie a celui care asigura.

Cadere

s.f.: desprinderea cataratorului de pe stanca, voluntar sau involuntar si oprirea lui in coarda. O cadere involuntara apare atunci cand cataratorul cade prin surprindere. Practic, in cazul capului de coarda, acesta cade pana cand se intinde coarda dintre el si secund, oprindu-se sub prima asigurare din perete, aflata sub el. Caderea secundului se soldeaza in toate cazurile, cu exceptie traversarilor, doar cu atarnarea lui in coarda. O cadere in traversare se transforma intr-un pendul. Vezi "pendul". O cadere voluntara este atunci cand cataratorul, din diverse motive, se impinge singur de perete, oprindu-se in coarda. Vezi si tehnica "yo-yo". Exista mai multe cazuri mortale, atat in tara cat si in strainatate, in care toata echipa a cazut din perete, ca urmare a unor grave greseli tehnice.

Cadere [libera]

prabusire in gol. O cadere libera poate sa apara atat in cazul cataratorilor sau alpinistilor, daca nu se opresc in coarda, cat si in cazul drumetilor, pe potecile mai aeriene precum Custura Saratii (Fagarasi) sau Brana Caraimanului (Bucegi).

Cagula	s.f.: acoperamant pentru tot capul, inclusiv fata, prevazuta cu orificii pentru ochi si gura. Pe munte, cagula se foloseste atunci cand este vant puternic sau ger, pentru a proteja pielea fetei.
Calcar	roca sedimentara sau biogena alcatuita din carbonat de calciu, de culoare alba, cenusie, rosie, neagra etc. In aceasta roca s-au format majoritatea cheilor din Romania, pe peretii carora exista numeroase trasee de catarare. Exemple de chei: cheile Turzii (Trascau), cheile Bicazului (Hasmas), cheile Aiudului (Trascau), cheile Dobrogei (Dobrogea), Prapastiile Zarnestilor (Piatra Craiului), cheile Lotrisorului, cheile Cheii (Capatanii), cheile Rasnoavei (Postavaru). Exemple de locuri unde exista pereti si faleze de calcar, pentru catarare: Rarau, Piatra Mare, Postavaru, Herculane. Este roca cea mai des intalnita in zonele de catarare din Romania.
Cama	s.f.: piesa metalica in forma de arc de cerc, parte componenta a dispozitivelor de asigurare mobila tip friend. Vezi "friend".
Camasa [corzii]	s.f.: vezi "manta".
Cantec [-ul pitonului]	sunetul scos de piton, in momentul in care este batut in stanca cu ciocanul. In functie de cum "canta pitonul", alpinistii cu experienta isi dau seama daca pitonul a intrat bine sau nu in stanca.
Cap [-ul pitonului]	s.n.: capatul plat si turtit al pitonului, in care se loveste cu ciocanul pentru fixarea in stanca.
Cap [de coarda]	s.m.: cataratorul care pleaca primul intr-un traseu. Pe masura ce urca, capul de coarda se asigura sub el, la capatul celalalt al corzii fiind legat partenerul. De regula, capul de coarda este cel mai experimentat din echipa, deoarece riscul de accidentare, in caz de cadere, este mai mare. Vezi si "cadere".
Cap [schimbat]	schimbarea succesiva, in cadrul echipei de alpinisti, a capului de coarda. Se merge cap schimbat pentru a se evita epuizarea fizica si psihica a celui care merge numai cap de coarda. De obicei, alternarea capului de coarda este posibila atunci cand cei doi cataratori sunt de valoare aproximativ egala. Vezi "cap de coarda".
Caraba	s.f.: in argou, prescurtarea cuvantului ??? carabiniera".
Carabiniera	s.f.: inel metalic, sub forma trapezoidal - ovala, cu o

clapeta mobila in spre interior, care se foloseste ca element de conexiune. Materialul din care sunt realizate carabinierile pentru alpinism trebuie sa fie cat mai usor posibil si in acelasi timp rezistent, folosindu-se diverse aliaje. In alpinismul utilitar, materialul de baza folosit pentru realizarea carabinierelor este otelul, deoarece in acest caz nu mai conteaza foarte mult greutatea. Pe fiecare carabiniera trebuie sa scrie: producatorul, norma de securitate si la ce forta de soc rezista, in trei situatii distincte: axial, transversal si axial cu clapeta deschisa. Vezi si "clapeta".

Carabiniera [autoblocanta]

carabiniera cu siguranta in care sistemul de blocare se inchide singur. Vezi "carabiniera cu siguranta".

Carabiniera [cu siguranta]

carabiniera prevazuta cu un sistem de blocare a clapetei mobile. Se foloseste peste tot unde deschiderea accidentala a carabinierei poate determina accidente, de exemplu la ancorarea unei corzi fixe.

Carabiniera [de coarda]

carabiniera cu clapeta mobila curbata spre interior, pentru a usura intrarea corzii. Este una din cele doua carabiniere cu care este echipat un expres. Vezi "bucla expres".

Carte

s.n.: in argou, priza care poate fi stransa in palma, de cotorul unei carti. Vezi "priza".

Casca

s.f.: acoperamant realizat din material sintetic, folosit pentru protectia capului. Castile pentru alpinism si catarare au anumite caracteristici specifice de rezistenta, conform standarelor de productie si exista modele diferite pentru activitati diferite: catarare pe stanca, alpinism, catarare pe gheata etc. Nu este recomandata inlocuirea castii de alpinism cu o casca de protectie din alt domeniu de activitate (bicicleta, parapanta, constructii etc.), deoarece acestea sunt gandite sa reziste la alt gen de solicitari.

Cascada [de gheata]

s.f.: scurgere de apa inghetata, pe care se urca cu un echipament tehnic special. Cascadele de gheata sunt obstacole intalnite in mod frecvent in peretii situati la altitudine mare si mai putin expusi la soare. Incepand cu anii `70, au inceput sa fie urcate si cascadele de gheata sezoniere, care apar doar in sezonul hivernal. In Romania exista doar cascade de gheata sezoniere, care apar in cateva zone printre care: caldarea Balii si Negoiu (Fagarasi), cheile Lotrisorului (Capatanii), cascada Calului (Rodnei), Rachitele (Vladeasa). Vezi si "catarare pe gheata".

Catarare

s.f.: urcarea unui obstacol vertical sau puternic inclinat, din stanca, gheata sau artificial, in care, pentru inaintare, este necesara utilizarea mainilor. Catararea a aparut in familia alpinismului, la peste 100 de ani de la nasterea acestuia, la finalul secolului XIX, cand alpinistul britanic Alfred F. Mummery a urcat primele trasee pe turnurile din jurul statiunii montane Chamonix. Pana in anii `70, in majoritatea tarilor care aveau munti, inclusiv in Romania, catararea s-a desfasurat numai pe munte, suprapunandu-se pana la confundare cu alpinismul. In tarile unde nu existau munti "adevarati" (cazul Marii Britanii), catararea s-a realizat atat pe muntii din alte tari (Alpi) cat si pe micii pereti din foste cariere sau faleze marine. Astfel, aici s-a facut permanent o distinctie intre alpinism si catarare, deoarece in insulele britanice se putea practica catararea pe stanca, in timp ce alpinismul pe munte nu. O data cu evolutia echipamentului si tehnicii, o parte din alpinistii care faceau si catarare s-a distantat tot mai tare de alpinism, punand accentul mai mult pe dificultatea catararii in sine si mai putin pe legatura cu muntele si stanca. Ei au inceput sa se catare pe bolovani si pereti de mica inaltime, in foste cariere, practic peste tot unde exista un perete de stanca. Iar acolo unde nu exista nici un perete de stanca, s-au fost construit pereti artificiali. In acest mod, la inceputul anilor `80 a aparut si s-a dezvoltat o noua ramura a alpinismului: catararea libera. Sinonim: escalada.

Catarare [alpina]

ramura a alpinismului (2) care consta in ascensiunea peretilor de stanca, gheata si mixt din zonele montane. Spre deosebire de alpinismul clasic, care are ca scop atingerea varfului pe ruta cea mai usoara, catararea alpina are ca obiectiv urcarea peretelui in sine, pe rute cat mai grele, indiferent daca se termina sau nu pe varf. Sinonim: alpinism tehnic.

Catarare [artificiala]

stil de catarare in care se foloseste orice mijloc natural sau artificial pentru inaintare pe perete, indiferent de obstacolele intalnite. Catararea artificiala presupune folosirea unui bogat echipament auxiliar "artificial" format din scarite, carlige specifice, micropitoane etc. A cunoscut o puternica dezvoltare mai ales dupa al II-lea razboi mondial, pentru ca in anii ??™ 90 sa revina sub forma artificialului modern. Vezi "artificialul modern" si "catarare big wall". Sinonime: catarare

mecanica.

Catarare [big wall]	catarare in big wall. Big wall-ului combina stilul alpinismului expeditionar cu catararea artificiala si catararea libera, fiind considerata astazi, la inceputul secolului XXI, cea mai performanta forma a alpinismului. Tehnica de catarare specifica big wall-ului este artificialul modern. Vezi "artificialul modern".
Daisy chain	s.n.: chinga textila prevazuta cu o serie de bucle, folosita pentru autoasigurare si pentru transportul materialelor.
Deadman	s.n.: ancora de zapada sub forma de lopatica, prevazuta cu un cablu pentru ancorare. Deadman-ul se se ingroapa in zapada afanata pe directia posibila de cadere, functionand ca un plug, in caz de solicitare. Vezi si "ancora de zapada".
Decotare	s.f.: reducerea gradului de dificultate a unui traseu de catarare. Gradul de dificultate a unui traseu de catarare este propus de catre cei care l-au realizat. Pe masura ce alte echipe parcurg traseul respectiv, gradul propus se confirma de catre acestia sau sufera modificari in susul sau in josul scalei dificultatilor.
Depitonare	s.f.: scoaterea pitoanelor din perete. Depitonarea se poate face in mod voit sau in mod involuntar, prin smulgerea lor la soc.
Descatarare	s.f.: coborarea unor pasaje de catarare cu fata la stanca, aproximativ in aceeasi pozitie ca la urcare. Descatararea este dificila, de cele mai multe ori si se face numai pe pasaje scurte, de grad inferior, ori cand s-a gresit traseul si suntem fortati sa coboram pasajul catarat.
Descoase, a	cadere in coarda care determina smulgerea asigurarilor din perete una dupa alta, ca un fermoar. Acest lucru este posibil in cazul asigurarilor mobile prost montate sau asigurarilor fixe (mai ales pitoane) prost batute sau ruginite, care se smulg/rup la soc.
DH	s.n.: carlig pentru gauri ("Drill Hook", in limba engleza). DH-urile sunt sky hook-uri cu un design special, cu varful subtire, pentru a putea fi introduse in gauri artificial realizate in stanca. Vezi "sky hook".
Diedru	s.n.: doua fete de stanca sub forma unei carti deschise. De obicei, in mijlocul diedrului exista o fisura care se foloseste ca priza pentru maini.

Pentru a escalada un asemenea obstacol se foloseste tehnica opozitiei de forte.

Diferenta [de nivel]	inaltimea unui perete masurata de la baza si pana in varf/creasta. Se exprima in metri si impreuna cu numarul de lungimi de coarda, are rolul de a oferi informatiile necesare cu privire la inaltimea si lungimea traseului de catarare.
Dificultate	vezi "grad de dificultate".
Directa	s.f.: vezi "direttisima".
Direttisima	s.f.: traseu de catarare care urmareste urcarea unui perete pe o linie cat mai dreapta posibila, fara devieri stanga - dreapta, indiferent de obstacolele intalnite in cale. Direttisimele sunt trasee cu multe pasaje de catarare artificiala, folosite pentru depasirea obstacolelor intalnite. Anii ?? TM 50-?? TM 60 a fost perioada de varf a ???direttisimilor", in care s-au realizat cele mai dificile "dretissime" din Alpi precum "Directa Americana" din Drus sau "Directa japoneza" din Eiger. Termenul de "direttisima" a fost folosit prima data de faimosul catarator italian Emilio Comici, in perioada interbelica. Sinonim: "directa".
Disipator [de energie]	s.n.: (1) chinga textila pliata intr-un mod special, prevazuta cu o serie de cusaturi suplimentare menite sa cedeze la o anumita forta de soc. Prin ruperea succesiva a cusaturilor, se reduce o parte din energia de cadere si implicit, tot lantul de asigurare (ham, coarda, carabiniere, pitoane etc) suporta o forta mai mica. (2) piesa metalica cu o forma specifica, parte integrata a echipamentului pentru via ferrata, folosita pentru disiparea fortei de soc.
Dispozitiv [de filare]	s.n.: dispozitiv de asigurare (nod sau piesa metalica) prin care trece coarda, avand rolul de a o bloca in caz de cadere. In functie de modalitatea de blocare a corzii, dispozitivele de blocaj se pot clasifica in patru mari categorii: dispozitivul placuta (cu frecare mare), tub (cu frecare mica), opt (cu torsiune in trei directii) si gri-gri (cu autoblocare).
Distanta [de cadere]	distanta maxima intre doua puncte de ancorare. Vezi si ???angajament".
E.B	una din cele mai vechi firme producatoare de incaltaminte pentru catarare din lume. Initialele provin de la numele constructorului francez din perioada interbelica, Edouard Bourdonneau.

Echipare	s.f.: (1) agatarea buclelor expres in ancore, de sus in jos, in rapel. Este o tehnica folosita cu precadere in catararea de dificultate superioara. Prin echiparea unui traseu in acest mod, in timpul ascensiunii, cataratorul trebuie sa faca miscari mai putine, doar sa introduca coarda in carabiniera. (2) agatarea echipamentului pe corpul alpinistului. Cei care merg cap de coarda sunt nevoiti sa aiba cu ei echipamentul minim necesar pentru asigurare: pitoane, nuci, carabiniere, bucle de chinga etc. Acesta se prinde pe ham si pe pieptul alpinistului, pentru a fi tot timpul usor accesibil.
Efect [de suflu]	presiunea aerului creata de o avalansa cu zapada pudra. Efectul de suflu precede avalansa, de multe ori avand un rol negativ asupra alpinistilor (barotraume) mult mai mare decat avalansa insasi. Vezi si "avalansa pudroasa".
Elvis	trepidatie a piciorului determinata de solicitarea muschilor gambei intr-o pozitie incomoda. Apare mai frecvent la cataratorii incepatori, care nu stiu foarte bine cum sa-si pozitioneze picioarele pe prize. Sinonim: masina de cusut.
Escalada	s.f.: (1) vezi ???catarare". (2) catararea libera pe trasee amenajate exclusiv cu asigurari fixe (ancore), pe stanca sau pe structuri artificiale, pentru parcurgerea carora este necesar doar utilizarea unui echipament minim: coarda, bucle expres, espadrile, magneziu. Prin eliminarea oricarui factor de stres determinat de calitatea asigurarilor din perete, se poate pune accent numai pe insusirea si perfectionarea tehnicii de catarare. Echiparea unor zone de catarare exclusiv pentru escalada, in special in pereti mai mici si usor accesibili a determinat, la nivel mondial, o crestere spectaculoasa a numarului de cataratori.
Escalada [sportiva]	vezi ???catarare sportiva".
Factor [de cadere]	s.m.: formula matematica ce reflecta forta de soc care apare la o cadere in coarda, in cazul capului de coarda. Se calculeaza impartind distanta cazuta in gol la lungimea de coarda desfasurata intre cei doi cataratori. Factorul maxim de cadere este 2. In acest caz, este afectata cea mai mare parte a echipamentului, iar urmarile asupra corpului uman pot fi periculoase, chiar fatale.
Faleza	s.f.: perete de stanca de dimensiuni mici (pana la 50-60m inaltime), in care au aparut trasee de escalada. Astfel de faleze pot fi intalnite in multe

locuri (pe malul stancos al mării sau în foste cariere de piatră) și au fost puse în valoare odată cu dezvoltarea catarării libere, începând din anii `70,. În mod obișnuit, pe lângă traseele de dificultate, în zonele de faleză există și o serie de trasee școlare, de inițiere în catarare.

Fata [cazuta]	s.f.: fata spalata de stanca, inclinata la un unghi mai mare de 90 de grade fata de sol. Vezi "fata spalata".
Fata [nordica]	vezi ???perete nordic".
Fata [spalata]	dala de stanca cu dimensiuni variabile, lipsita de prize evidente. În general, tehnica cu care se abordeaza acest tip de obstacol este de aderenta între talpa espadrilelor și stanca.
Garda	vezi "nodul Garda".
Gheata	apa aflata în stare solida, ca urmare a temperaturii scăzute. În Carpați, iarna, toate scurgerile de apă îngheata și se transforma în cascade de gheata, pe care alpinistii deschid noi trasee de catarare. În zonele montane mai înalte sau mai aproape de Cercul Polar, cascadele de gheata există permanent, indiferent de anotimp. Vezi și "catarare pe gheata", "cascada de gheata".
Gheata [albastra]	gheata densa, sezoniera, plina de bule de aer. Se formeaza o data cu primele îngheturi și se topește odata cu încălzirea anotimpului, pentru a se forma din nou iarna viitoare. Este gheata specifica cascadelor de gheata sezoniere.
Gheata [neagra]	gheata veche, expusa la temperaturi variate, întâlnita mai ales pe versanții nordici. Acest tip de gheata rezista de la un an la altul și este întâlnita în peretii situați la altitudine mare. Vezi și "firn".
Ghetar	s.m.: masa de gheata formata prin acumularea, de la un an la altul, a unor cantitati de zapada și supunerea lor unor transformari succesive. La latitudinea Romaniei, ghetarii există de la 3000m altitudine în sus. În zona calda a ecuatorului, întâlnim ghetarii la altitudini mult mai mari, peste 5.000m, în timp ce în zona nordica, mai rece, ei se afla la altitudini mai mici (1.000m). Parcurgerea ghetarilor de către alpinisti necesita o tehnica speciala, datorita prezentei crevaselor.
Ghetar [suspendat]	ghetar aflat la marginea unei caldari superioare, într-un echilibru precar, gata de a se prabusi.
Ghid [de catarare]	s.n.: carte cu harti ale zonelor, peretilor și schite ale traseelor de catarare. Hartile de catarare folosesc

simboluri specifice, prezentand principalele caracteristici, acces si retragere din perete, directie de catarare si gradele de dificultate ale pasajelor de catarare.

Ghid [montan]

s.m.: persoana calificata sa organizeze si sa conduca grupuri, pe traseele din zonele montane. Ghidul montan trebuie sa fie o persoana policalificata si in stare sa faca fata oricaror probleme aparute in timpul parcurgerii traseelor montane. Aceasta calificare se obtine in urma unor cursuri si examene autorizate si recunoscute ca atare, la nivel national. Primii ghizi in Carpati au aparut in a doua jumatate a secolului XIX, din randul localnicilor cunoscatori ai zonelor. O data cu schimbarea regimului politic, dupa al II-lea razboi mondial, meseria de ghid montan autorizat si independent a disparut, fiind inlocuita de ghizi care activau numai in cadrul diverselor structuri turistice ale momentului (BTT, ONT, OJT). Dupa schimbarea regimului comunist din 1989, meseria de ghid montan autorizat, independent, a reaparut. Vezi si UIAGM.

Grad [de dificultate]

s.f.: sistem de cifre si litere, utilizat pentru a clasifica traseele de alpinism si catarare, in functie de dificultate. Exista mai multe scari de gradatie, diferite, atat pentru traseele de alpinism cat si pentru toate formele de catararii (pe stanca, pe gheata, mixta, pe bolovani). Pentru traseele de alpinism se foloseste o cotation per ansamblu, care trebuie sa reflecte lungimea, pericolozitatea si anduranta traseul. In majoritatea tarilor alpine traditionale, pentru aceasta cotation se utilizeaza adjectivele "facil (F)", "putin dificil (PD)", "extrem de dificil (ED)" etc. In Romania, s-a generalizat sistemul promovat de rusi, de la 1A-1B (cel mai usor), 2A-2B la 6A-6B (cel mai greu). La aceasta se adauga, daca este cazul si gradul celui mai dificil pasaj de catarare. Pentru catararea pe stanca, exista doua scale paralele: una pentru catararea libera (de la gradul 1 la 11, cu + si -) si alta pentru catararea artificiala (cu litera A in fata, de la A0 la A6). In Romania, pentru ambele stiluri de catarare pe stanca, se foloseste preponderent gradatia UIAA. In cotation traseelor alpine, apare in paralel cu gradatia celui mai dificil pasaj (de liber si/sau artificial) si o gradatie per ansamblu a traseului, similar traseelor de alpinism. Exemplu: traseul X, 6A sau ED, 5+ cu A2; 6A sau ED reprezinta cotation de

anvergura; 5+ reprezinta cotația pasajului maxim impus, de catarare libera; A2 reprezinta cotația pasajul maxim de catarare artificiala. In anumite cazuri, pasajul de catarare artificiala poate fi parcurs asa sau prin catarare libera, caz in care se specifica si gradul "rotpunkt". Pentru catararea pe gheata, se folosesc initialele WI (water ice ?? "gheata") urmate de o cifra. Ca si in cazul traseelor de alpinism, in catararea pe gheata apare o dubla cotație: per ansamblu si a pasajului cel mai dificil. Pentru catararea mixta, se foloseste initiala M urmata de o cifra. In Romania, pentru cotația traseelor de catararea pe gheata si mixt, foarte mult timp nu s-a folosit o gradatie separata de cea a traseelor de alpinism. Vezi si capitolul anexe. Sinonime: cotație, dificultate.

H.A.C.E

High Altitude Cerebral Edema, in limba engleza. Vezi "edem cerebral".

Ham

s.n.: piesa din chinga care se fixeaza in jurul bazinului. Prin intermediul hamului, cataratorul se leaga in coarda. Initial, alpinistii se legau in coarda direct, fara nimic intermediar, apoi prin intermediul unui sistem de chingi pe piept, la care s-a renuntat din cauza unor inconveniente medicale majore. Versiunea actuala a hamului de catarare a aparut la finalul anilor `70.

Ham [complet]

ham format atat din chinga care se fixeaza pe bazin si coapse cat si din cea care se fixeaza pe piept (vesta). Spre deosebire de hamul simplu, doar in jurul bazinului, hamul complet impiedica rasturnarea cataratorului, in caz de cadere, insa este mult mai dificil de montat si mai incomod. Din aceasta cauza, acest tip de ham se foloseste rar in catarare, doar in cazul copiilor sau incepatorilor, care nu stiu sa cada corect in coarda. Este utilizat frecvent in alpinismul utilitar si speologie.

Ham [complex]

vezi "ham complet".

Ia-ma!

vezi "blocheaza!"

Iepure

s.n.: vezi "nodul iepure".

Inel [de rapel]

s.n.: inel metalic, cimentat direct in stanca, pentru asigurare sau rapel. Sunt intalnite mai ales in peretii din Germania si Franta.

Introduce, a [coarda]

miscare de deschidere a clapetei de la carabiniera si de introducere a corzii cu o singura mana. Rapiditatea si usurinta cu care se executa aceasta miscare este foarte importanta, deoarece in acel

	moment cataratorul are doar o singura mana pe stanca.
Jandarm	s.m.:vezi "ac".
Jugulara	s.f.: chingile cu ajutorul carora se fixeaza si prinde casca de cap. Jugularele castilor de alpinism au chingile cusute in Y, pentru a se fixa sub urechi si sub barbie in asa fel incat sa nu permita bascularea ei fata/spate.
Kevlar	material compozit foarte usor, rezistent la soc si la coroziune, neinflamabil. Din el se confectioneaza anumite piese de echipament alpin: corzi, cordeline sau piese de imbracaminte.
KN	s.m.: kilonewton, unitate de masura care reflecta forta de rezistenta la soc a echipamentului de alpinism. In mod curent, un kilonewton este aproximat cu 100kg. Pe fiecare piesa de siguranta folosita in alpinism trebuie sa se specifice la ce forta de soc rezista.
Lama [pioletului]	s.f: vezi "cioc".
Lama [pitonului]	partea pitonului care intra si se fixeaza in fisura. Are dimensiuni si forme variabile, pentru diferite tipuri de fisuri. Vezi "piton".
Lavina	s.f.: vezi "avalansa"
Liber!	(1) strigat scos atunci cand cel care se catara are nevoie de mai multa coarda libera, pentru a realiza anumite manevre. Cand se aude acest semnal, cel care asigura trebuie sa treaca prin dispozitivul de filare cat mai multa coarda si cat mai repede. Sinonim: Coarda! Slab!
Limba [ghetarului]	s.f.: partea cea mai de jos a ghetarului care aluneca pe firul vaii, ca urmare a atractiei gravitationale. Vezi si "ghetar".
Lonja	s.f.: bucata de coarda sau de chinga prinsa la ham, cu ajutorul careia cataratorul se poate autoasigura la un punct fix. Sinonim: zelib.
Lopata [de zapada]	s.f.: lopata din material sintetic, cu coada scurta, in multe cazuri demontabila. La anumite modele, lopata se poate fixa direct pe coada pioletului. Este folosita in mod frecvent in expeditii si in ascensiunile de iarna, pentru sapat in zapada.
Machard	vezi "nodul Machard".
Magneziu	pudra de carbonat de magneziu, folosita pentru uscarea palmelor. Magneziul a inceput sa fie utilizat o data cu aparitia si dezvoltarea catararii libere,

deoarece in acest stil se folosesc in mod constant prize mici si tehnici de aderenta care necesita palme uscate.

Maner

s.n.: priza de dimensiuni mari. In argou, o priza se numeste "maner" atunci cand se tine foarte bine, confortabil, permitand eventual chiar o scurta oprire, pentru odihna. Sinonime: buzunar.

**Maner [-ul
friendului]**

manerul din plastic de care sunt prinse cabluri care inchid/deschid camele nucilor active (frienduri, alien, camalot).

Manivela

s.f.: mini manivela fixata pe urechea surubului de gheata, cu ajutorul careia se infileteaza mai usor in gheata. Modelele clasice de suruburi de gheata nu au aceasta manivela, infiletarea facandu-se mai greoi, prin rasucirea surubului cu mana. Sinonim "turbina".

Mansa

s.f.: urcarea unui traseu de escalada sau a unei lungimi de coarda dintr-un traseu mai lung, cu asigurare de sus. Aceasta metoda de catarare este utilizata numai pentru antrenament, parcurgerea unui traseu in mansa neavand nici o valoare sportiva.

Manta

s.f.: invelisul exterior al corzii, care are rolul de a proteja miezul (toroanele) impotriva factorilor externi. La corzile dinamice, mantaua trebuie sa fie colorata strident, multicolor, in timp ce la cele statice, mantaua este mono sau bicolor. De asemenea, pentru a se asigura o elasticitate crescuta a corzilor dinamice, mantaua este mai subtire si implicit, mai putin rezistenta la uzura; la corzile statice, folosite numai pentru urcare si coborare, mantaua este mai groasa. Sinonim: camasa corzii.

Marcaj

s.n.: (1) semne specifice utilizate pentru marcarea traseelor de drumetie montana. Culoarele folosite in acest scop, in Romania, sunt rosu, galben si albastru, cu chenar alb, iar semnele sunt: banda verticale, cruce, triunghi si punct. (2) insemnarea la baza a traseelor de catarare pentru identificarea intrarii. In mod obisnuit, marcajul trebuie sa fie cat mai discret si consta dintr-un dreptunghi de culoare deschisa, in care se scrie numele si eventual gradul traseului.

Marinaresc [dublu]

vezo "nodul marinaresc dublu".

**Marinaresc
[simplu]**

vezi "nodul marinaresc simplu".

Mars [de apropiere]	s.n.: deplasarea spre baza muntelui sau a peretelui unde se va efectua ascensiunea. In cadrul unei expeditii, cu cat marsul de apropiere spre tabara de baza este mai usor si mai rapid, cu atat se economisesc resursele si cresc sansele pentru realizarea efectiva a ascensiunii.
Masina [de cusut]	vezi "Elvis".
Masina [de spalare]	s.f.: vezi "Bloc de piatra".
Micronuca	s.f.: nuca cu dimensiuni reduse si rezistenta mai mica de 7KN. Micronucile se folosesc ca puncte de inaintare in catararea artificiala, nefiind rezistente la cadere cap de coarda. In categoria micronucilor intra si nucile cu dimensiuni mari, dar cu o rezistenta redusa la soc. Vezi "nuca".
Micropiton	s.n: piton cu dimensiuni reduse, folosit ca punct pentru inaintare, in big wall. Micropitoanele nu ofera nici o rezistenta la caderea capului de coarda si spre deosebire de pitoane, micropitoanele sunt recuperate integral din perete, de catre secund. Vezi "piton", "rurp".
Miscare [dinamica]	s.f.: miscare elastica sau chiar saritura spre o priza care nu poate fi atinsa in alt mod.
Mobile	s.f.: vezi "asigurari mobile".
Neveu	s.n.: zona unde se pastreaza permanent zapada. In general, neveurile apar pe versantii nordici, in anumite caldarii glaciare sau pe anumite valcele, acolo unde soarele este prea slab pentru a putea topi toata zapada.
Nisa	s.f.: grota in stanca, de dimensiuni mici, unde de obicei se regroupeaza sau se doarme, in traseele mai lungi. Una din cele mai faimoase nise din Romania este "bivuacul 2" din traseul de catarare "Fisura Albastra" (Bucegi).
Nod	s.n.: realizarea unui ochi pe coarda, cu un scop anume sau legarea a doua fire intre ele. Nodurile folosite in alpinism trebuie sa aiba urmatoarele caracteristici principale: -sa se realizeze usor si sa nu se desfacă sub tractiune, indiferent de modul si unghiul in care sunt utilizate;-sa nu alunece decat in anumite cazuri specifice; -sa se desfacă cu usurinta dupa utilizare.
Nod [autoblocant]	nod care se blocheaza singur, atunci cand este incarcat cu greutate. Nodurile autoblocante cel mai frecvent folosite sunt "Prusik" si "Machard".

Nodul [bulin]	nod folosit, in mod traditional, pentru legarea alpinistului direct in coarda sau la ham. A inceput sa fie utilizat mai rar dupa ce, la o aplicatie militara in Franta, s-a desfacut cu consecinte fatale. In urma studiilor realizate, s-a constatat ca solicitat dintr-un anumit unghi, nodul se desface.
Nodul [cabestan]	nod marinaresc, ajustabil, folosit pentru a fixa coarda in carabiniera si pentru autoasigurare.
Nodul [coada vacii]	unul din cele mai simple noduri din alpinism, folosit pentru agatarea echipamentului cu ajutorul unei carabiniere.
Nodul [de ancora]	nod simplu de imbinare a doua bucle de coarda sau chinga.
Nodul [de chinga]	nod de imbinare a doua capete de chinga. Vezi si "chinga".
Nodul [de ghetar]	vezi "nodul fluture".
Nodul [fluture]	nod perpendicular pe coarda, folosit pentru prinderea la ham, pe ghetar sau pentru legarea la punct fix, in cazul unei balustrade din coarda. Sinonim: nodul de ghetar.
Nodul [garda]	nod autoblocant, folosit in tehnica de salvare din perete.
Nodul [iepure]	nod cu doua bucle (ca doua urechi de iepure), folosit pentru ancorarea corzii in doua puncte distincte.
Nodul [Machard]	nod autoblocant, folosit mai ales ca autoasigurare la rapel. Se realizeaza dintr-o bucla de cordelina rasucita in jurul corzii principale.
Nodul [marinaresc dublu]	nod marinaresc folosit pentru a lega doua corzi cu diametre diferite.
Nodul [marinaresc simplu]	nod marinaresc folosit pentru a lega doua corzi cu acelasi diametru.
Nodul [Obendorf]	nod autoblocant realizat prin impletirea cordelinei in jurul corzii principale.
Nodul [opt de imbinare]	nod de legare a doua corzi cu diametru egal.
Nodul [opt dublu]	nod de legare in coarda cu ajutorul unei carabiniere. Se foloseste mai ales la catararea in mansa.
Nodul [opt prin urmarire]	nod de legare a corzii in jurul unui punct fix (copac) sau direct la ham, fara carabiniera. Este cel mai frecvent nod utilizat in alpinism, din acest motiv fiind considerat nodul "rege".

Nodul [Prusik]	nod autoblocant, utilizat mai ales la urcarea pe coarda. Se realizeaza prin rasucirea intr-un anumit mod, a unei bucle de cordelina in jurul corzii.
Oberdorf	vezi "nodul Oberdorf".
Ochelari [de zapada]	s.m.: ochelari de munte, cu lentile care sa protejeze ochii eficient impotriva radiatiile solare multiplicata de zapada. Anumite modele de ochelari, au si protectii impotriva soarelui pentru coada ochilor si nas.
Offset	termen in limba engleza cu referire la fisuri inchise spre interior si deschise spre exterior. O fisura offset este o fisura in care nu se pot monta asigurari mobile obisnuite.
Ofiter [de legatura]	s.m.: persoana de legatura dintre autoritati si expeditiile montante straine, care se ocupa de rezolvarea problemelor administrative aparute pe parcursul expeditiei. Toate expeditiile care se realizeaza in muntii Himalaya sunt obligate, de catre guvernele tarilor pe teritoriul carora se afla acesti munti (China, Pakistan, Nepal), sa aiba ofiter de legatura.
Oftalmie	pierderea temporara a vederii, cauzata de lumina puternica a soarelui multiplicata de zapada.
Opozitie	s.f.: tehnica de urcare pe stanca, folosind opozitia de forte intr-un plan aproximativ orizontal.(1) vezi "bavareza".(2) vezi "sprait"(3) vezi "ramonaj".
Pana [de lemn]	s.f.: piesa din lemn ascutita la unul din capete, prevazuta cu o bucla de coarda sau sarma la capatul opus, care se intepeneste in fisura cu ciocanul. Penele de lemn s-au folosit ca puncte de asigurare in fisurile largi, acolo unde pitoanele obisnuite erau prea mici. Astazi se folosesc rar, fiind inlocuite de dispozitivele mobile de asigurare.
Panou	s.n.: vezi "structura artificiala de escalada".
Papuc [de catarare]	s.m.: vezi "espadrila"
Parazapezi	s.f.: jambiere din material impermeabil, care se leaga sub genunchi si peste bocanci, pentru a impiedica patrunderea zapezii in interior. Se fixeaza sub talpa bocancului, pentru a nu se ridica la pasirea prin zapada, cu ajutorul unei chingi sau sarme otelite.
Pasul [cheie]	s.m.: pasajul cel mai dificil dintr-un traseu. Acesta poate fi de catarare libera sau artificial. De obicei, in

ghidurile de catarare, fiecarui traseu i se specifica, pe langa alte informatii si care este dificultatea pasului cheie.

Pedala

s.f.: bucla din coarda sau chinga pentru picior. Pedala se prinde cu ajutorul unei carabiniere acolo unde este nevoie de un punct de sprijin pentru picior, in piton sau la blocator.

Pendul

s.n.: (1) pendulare in perete, atarnat in coarda, pentru a ajunge intr-o zona laterala, imposibil sau dificil de atins prin traversare pe stanca. Este o tehnica folosita mai ales in ascensiunea marilor pereti de granit. (2) cadere spectaculoasa si periculoasa in timpul unei traversari laterale. Cu cat sunt mai rare asigurarile in traversare, cu atat riscul accidentarii este mai mare.

Perete

s.m.: (1) versant abrupt al muntelui, propice pentru practicarea alpinismului si a catararii alpine. In emisfera nordica, peretii nordici sunt mai dificili decat ceilalti, in general, deoarece pe acesti versanti, zapada si gheata se topesc mai greu sau chiar nu dispar deloc (la peste 3.000m altitudine). In emisfera sudica, situatia este exact invers; peretii sudici sunt mai dificili decat cei nordici. Sinonime: fata, versant. (2) vezi "faleza".

Perete [artificial]

vezi "structura artificiala de escalada".

Performanta

s.f.: in alpinism, o ascensiune deosebita. Deoarece alpinismul (1) este o familie de activitati complexe si distincte, nu se poate vorbi de o performanta la nivel general, ci numai pe fiecare ramura in parte. Problema performantei in alpinismul romanesc, s-a discutat intr-un cadrul deschis, cu ocazia seminarului care a avut loc la cea de-a III-a editie a Festivalului Alpin de la Galati (2004), concluzia finala fiind exact cea exprimata mai sus. In alpinismul de altitudine principalele caracteristici ale unei ascensiuni catalogata ca performanta, sunt urmatoarele:-urcarea unui varf virgin;-ascensiunea pe o ruta noua, in premiera sau pe o ruta cat mai tehnica posibila;-ascensiunea fara sprijinul serpasilor si a oxigenului suplimentar;-ascensiunea cu un numar cat mai mic de persoane, eventual solitar.In catararea alpina si in big wall, principalele caracteristici ale unei ascensiuni performante sunt:-ascensiunea pe unui nou traseu in perete;-repetarea unor trasee recunoscute de intreaga comunitate ca fiind foarte dificile;-utilizarea unui numar cat mai mic de asigurari fixe;-grad de dificultate cat mai

mare posibil; -situarea peretelui intr-o zona izolata, cu acces dificil si conditii meteo precare;In catararea libera, ascensiunile performante sunt cele care:-au un grad de dificultate cat mai ridicat;-traseul este urcat la vedere sau din cat mai putine incercari;

Piele [de foca]

s.f.: material textil cu peri fini, care se fixeaza pe talpa schiurilor. Datorita perilor, schiurile aluneca in directia de mers (in panta), dar aluneca mult mai greu in sens invers (la vale). Se folosesc pentru urcarea pantelor de zapada cu schiurile in picioare, fiind scoase si montate pe schiuri in functie de necesitati. Initial realizate din piele de foca (de unde si denumirea), astazi sunt realizate din material sintetic.

R.P

prescurtarea cuvantului german ???rotpunkt".
Vezi ???rotpunkt".

Racheta [de zapada]

s.f.: paleta metalica sau din plastic, de forma ovala sau rectangulara, care se fixeaza pe talpa incaltamintei, pentru a nu se afunda in zapada. Initial utilizate in Asia (Caucaz) si Europa (Scandinavia) de catre vanatorii obligati sa umble mult iarna, rachetele de zapada s-au dezvoltat in forma actuala pe continentul nord american. Astazi, in multe tari, mersul pe rachete este o activitate montana aparte, practicata de mii de adepti.

Raid

s.n.: concurs de anduranta, care se desfasoara in zone dificile, montane, pe durata a mai multor zile sau saptamani, fara pauza. Intr-un raid, participantii sunt nevoiti sa se deplaseze cu diferite mijloace de transport, bicicleta, barca, pluta, prin alergare etc. si sa atinga anumite puncte fixe de control.

Ramonaj

s.n.: tehnica de urcare in horn. Vezi "opozitie"(2).

Rapel

s.n.: tehnica de coborare pe coarda. Vezi "coborare pe coarda".

Rapel [cu auto asigurare]

rapel realizat cu un dispozitiv suplimentar care, in cazul in care se ia mainile de pe coarda, se blocheaza. Datorita acestui dispozitiv suplimentar (de exemplu, modelul Shunt sau nodul Machard), riscul de panicare si alunecare pe coarda in gol, este minimalizat.

Rapel [Dulfer]

tip de rapel improvizat, in care coborare pe coarda se realizeaza prin infasurarea corzii in jurul corpului intr-o anumita ordine. Astazi, acest tip de rapel se foloseste numai in situatia in care nu exista nici o alta varianta de coborare in rapel. Vezi si "Dulfer".

Rasina	s.f: substanta folosita pentru a absorbi transpiratia, in loc de magneziu, mai ales in tarile vestice. In anumite tari, cum este cazul Statelor Unite, utilizarea rasinii in catararea pe stanca este interzisa, deoarece distruge microorganismele de pe stanca. Vezi si "magneziu".
Raul de munte	stare de disconfort cu greata, ameteala si chiar voma, determinata de neacomodarea organismului cu altitudinea si aerul rarefiat. In zonele inalte, poate degenera chiar in edem pulmonar sau cerebral. Vezi si HACE, HAPE.
Reamenajare	s.f.: repunerea in valoare a traseelor de catarare mai vechi. Reamenajarea consta in mai multe operatii printre care: inlocuirea pitoanelor ruginite sau rupte cu ancore, daca se considera necesar; curatarea pasajelor cheie de iarba si de roca friabila; amenajarea regruparilor cu ancore noi, inoxidabile. Reamenajarea este o activitate complexa care trebuie realizata cu multa responsabilitate, de alpinisti care au o buna experienta sau chiar instruire speciala in domeniu.
Regleta	s.f.: priza de mici dimensiuni.
Regrupare	s.f.: loc de odihna si de adunare a echipei de cataratori, dupa o lungime de coarda. In regrupare se schimba ordinea si rolul coechipierilor, in cazul catararii cap schimbat sau se continua in aceeasi ordine. In a doua situatie, secundul preda tot echipamentul adunat pe lungimea precedenta, capului de coarda.
Repsnur	vezi "cordelina".
Rimaya	s.f: portiunea topita la extremitatile ghetarului, unde se vede fundul stancos al muntelui. Sinonim: "crevasa marginala".
Rotpunkt	"punct rosu" in limba germana. Marcajul rotpunkt a fost inventat de catre cataratorul german Kurt Albert, la mijlocul anilor `70, in Frankenjura. Cu acest semn, Kurt Albert marca traseele de catarare pe care le putea parcurge in catarare libera. Sinonim "catarare libera".
S.A.E	acronim la Structura Artificiala de Escalada. Vezi "structura artificiala de escalada".
Sac [de big wall]	s.m: sac de dimensiuni mari, rezistent, utilizat pentru transportul echipamentului de-a lungul peretelui, in traseele de catarare big wall. Sacul este prevazut cu un sistem de chingi, in asa fel incat

	poate fi agatat si tras in ambele directii sus-jos.
Sac [de bivuac]	sac din material impermeabil, rezistent la intemperii, folosit in loc de cort. Dupa ce se intinde sacul pe sol, alpinistul se baga in el direct cu sacul de dormit. Pentru zona fetei, sacul de bivuac este prevazut cu gluga. La anumite modele, aceasta este fixata si distantata pe un mic bat de cort.
Sac [de tras]	vezi "sac de big wall".
Saculet [de magneziu]	s.m.: saculet in care se tine pudra de carbonat de magneziu, pentru uscarea mainilor de transpiratie. Pentru a fi usor accesibil pe parcursul traseului de catarare, saculetul cu magneziu se prinde de ham, la spatele cataratorului. In acest mod, atunci cand este nevoie, se baga mana inauntru si se pudreaza palmele. Se foloseste cu precadere in catararea libera.
Sala [de escalada]	s.f.: sala de sport amenajata cu pereti artificiali de escalada, unde se desfasoara antrenamente de catarare si diferite competitii sportive.
Salam	tehnica de coborare din perete a partenerului, cu ajutorul corzii. Coborarea salam este folosita la catararea in mansa sau in cazul accidentatilor. De cele mai multe ori, cel care este coborat nu trebuie sa faca nimic altceva decat sa se tina departat de stanca.
Salvamont	serviciul national de salvare in munti. Conform HG 77/2003, consiliile judetene pe teritoriul carora se afla trasee de drumetie montana, schi sau catarare, sunt obligate sa aiba o echipa special pregatita si antrenata pentru a interveni pe aceste trasee, in caz de accident. In Romania, serviciul de salvare montana, s-a infiintat din anul 1969.
Saritura	s.f.: aruncare controlata spre o priza. Este o miscare dinamica specifica escaladei libere si sportive.
Scala [de dificultate]	s.f.: vezi "dificultate".
Scandura [de zapada]	s.f.: crusta intarita ce se formeaza la suprafata zapezii, ca urmare a efectului combinat al soarelui si a vantului. Vezi si "avalansa tip scandura".
Scarita	s.f.: scara de dimensiuni reduse, din cordelina sau chinga, cu trei-patru trepte. Scarita se foloseste ca mijloc ajutorator (artificial) de inaintare pe stanca, in pasajele unde prizele sunt foarte mici sau inexistente. Dupa ce se agata in piton, cataratorul se urca pe ea, depasind astfel pasajul respectiv.

Dupa utilizare se recupereaza, pentru a putea fi folosita la urmatorul pasaj artificial.

Seven Summits

sapte varfuri, in limba engleza. Este un termen consacrat, referindu-se la varfurile cele mai inalte, de pe cele sapte continente: Europa (Elbrus, 5.642m), Asia (Everest, 8.850m), Oceania (Puncak Jaya/Carstensz Pyramid, 4.884m), Antarctica (Vinson, 4.897m), America de Sud (Aconcagua, 6.960m), America de Nord (McKinley/Denali, 6.491m). La nivel mondial, exista un club exclusiv format din persoanele care au reusit sa urce toate aceste varfuri, clubul "Seven Summits". Primul roman care a intrat in acest club este Constantin Lacatusu.

Sextogradism

s.m.: catarare pe trasee de gradul 6, din Alpi. Miscarea sextogradista a aparut in perioada interbelica, in Italia, o data cu primele trasee de gradul 6. Traseul deschis in Dolomiti, Civetta, de catre echipa Gustav Lettenbauer si Emil Solleder in 1925, este considerat momentul de inceput al sextogradismului.

Spit

s.n.: vezi "ancora mecanica". Initialele firmei germane care fabrica masini unelte si accesorii pentru constructii. Aceasta firma a introdus pe piata, in anii `70, prima ancora mecanica autoforanta, cu expansiune prin lovire.

Tabara [de baza avansata]

tabara care se monteaza mai sus fata de tabara de baza, unde se transporta o mare parte din echipament pentru a fi mai aproape de alpinisti.

Tabara [de baza]

s.f.: tabara de corturi fixata pe o perioada determinata la baza muntelui/peretelui, unde se depoziteaza tot echipamentul necesar pentru ascensiune. Din acest punct in sus, se transporta doar echipamentul necesar pentru inaintare. Pe parcursul expeditiei, alpinistii pleaca in tabere superioare si se intorc in tabara de baza pentru odihna. Sinonime: TB.

Tabara [intermediara]

tabara realizata pe parcursul ascensiunii spre varf, in partea superioara a muntelui, in cazul alpinismului de altitudine.

Talpa [dubla]

s.f.: strat de zapada ce se lipeste de rama coltarilor, impiedicand functionarea normala a acestora. Talpa dubla apare numai cand zapada are o anumita consistenta si la coltarii care nu sunt dotati cu membrana antisnow. Vezi "antisnow". Se indeparteaza prin lovirea usoara a coltarilor cu

	coada pioletului.
Tamponor	s.n.: vezi "foreza".
Tandem	s.n.: vezi "catarare in tandem".
UIAA	initialele Uniunii Internationale a Asociatiilor de Alpinism, forul international care reprezinta interesele alpinistilor de pe intreg globul, cu sediul in Elvetia. S-a infiintat la Chamonix, Franta, in 1934, Romania fiind una din tarile fondatoare. La UIAA nu se pot afilia decat asociatiile de alpinism cu caracter national. Din Romania sunt afiliate Federatia Romana de Alpinism si Escalada (FRAE) si Clubul Alpin Roman (CAR).
UIAGM	initialele Uniunii Internationale a Asociatiilor Ghizilor Montani, care reprezinta interesele ghizilor montani de pe intreg globul.
Urcare [pe coarda]	s.f.: tehnica de urcare pe coarda fixa, cu diferite tehnici si echipamente, folosita in special in marii pereti sau in actiuni de salvare. Urcarea pe coarda fixa, presupune ca cineva sa urce inainte pentru a fixa coarda.
Ureche	s.f.: vezi "placuta"
Valcel	s.n.: vale de mici dimensiuni, afluent al unei vai. Vezi si ???culoar".
Varf	s.n.: partea somitala a unui tanc sau munte. In alpinismul de altitudine, atingerea varfului este obiectivul principal. In catararea alpina atingerea varfului nu este, in mod obligatoriu, un punct care trebuie atins. Traseul se poate termina si undeva intr-o creasta.
Varful [pioletului]	partea inferioara a cozii pioletului, care se infige in zapada sau gheata pentru mentinerea echilibrului. La pioletii de tura, clasici, varful pioletului este metalic si ascutit, fiind folositi mai ales pentru sprijin, in timp ce la pioletii tehnici are forme diverse, zimtate, varful fiind folosit ca punct de parghie.
Verglas	s.n.: gheata subtire ce se formeaza pe stanca, mai ales la primele ore ale diminetii, in marii pereti nordici. Verglasul este suficient de gros pentru a face stanca alunecoasa, dar este mult prea subtire pentru a putea infige coltarii.
Veriga [rapida]	s.f.: inel metalic cu forme diverse, care se inchide prin infiletarea unui manson metalic. Spre deosebire de carabiniera., veriga rapida nu are clapeta mobila.

Este folosita cu precadere in speologie si ca punct de ancorare, in topul traseelor de escalada.

Versant

vezi "perete"

Vertij

senzatie de ameteala provocata de privirea in gol. In cazul in care nu este o problema de natura medicala, pe masura acomodarii, senzatia de vertij se diminueaza si chiar dispare.

Vesta

s.f.: sistem de chingi trecute in jurul pieptului. Vesta s-a folosit in catarare pentru legarea in coarda, pana in anii ??™ 80 cand s-a trecut la hamul de bazin. Astazi, in alpinism, vesta se foloseste numai impreuna cu hamul, pentru legarea incepatorilor sau copiilor. Sinonime: ham de piept.

Via ferrata

s.f.: trasee mixte, de drumetie si catarare, amenajate cu trepte, scoabe, scari, podete, majoritatea metalice, in locurile in care lipsesc prize naturale sau sunt de dimensiuni mici, pe brane inguste. Cei care le folosesc nu sunt legati in coarda, ci se asigura de cabluri metalice fixate in stanca cu lonja (vezi "lonja") speciala, cu doua fire, doua carabiniere si un disipator de energie metalic. Primele trasee de acest gen au fost realizate in Alpii austrieci, la mijlocul secolului XIX. In primul razboi mondial, multe trasee de via ferrata au fost realizate in Dolomiti, in scop militar. Ulterior, au fost reconditionate de ghizii montani pentru clientii lor. Acest tip de rute s-a raspandit si in alte zone si au fost realizate unele de dificultati diferite (mai mari) special pentru amatorii de asa ceva. Primul traseu de via ferrata din Romania a fost amenajat in anii `90, in Cheile Rasnoavei (muntii Postavaru).

YDS

initialele sistemul decimal american de gradare a traseelor de catarare (Yosemite Decimal System).

Yo-yo

tehnica de catarare libera care consta in incercarea unui pasaj, cu cateva caderi in coarda, pana se ajunge la invatarea prizelor si a miscarilor. In acest mod, dupa invatarea la perfectie a miscarilor, pasajul este depasit.

Zapada

s.f.: stare solida a apei, sub forma de fulgi albi, cauzata de temperatura atmosferica apropiata de zero grade. In functie de temperatura mediului ambiant, stratul de zapada depus isi modifica structura interna.

Zelb

s.f.: vezi "lonja".

Zipper

vezi "disipator de energie".

