

Strategia Federației Române de Alpinism și Escaladă



2023-2032

Informații generale

Federația Română de Alpinism și Escaladă - F.R.A.E. este persoană juridică de drept privat, de utilitate publică, autonomă, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ, recunoscută de Ministerul Tineretului și Sportului, pentru ramurile de sport care fac obiectul său de activitate. Federația, în actuala formă juridică, este continuatoarea de drept a Federației Române de Alpinism și Escaladă, care a funcționat între 1990 și 2001.

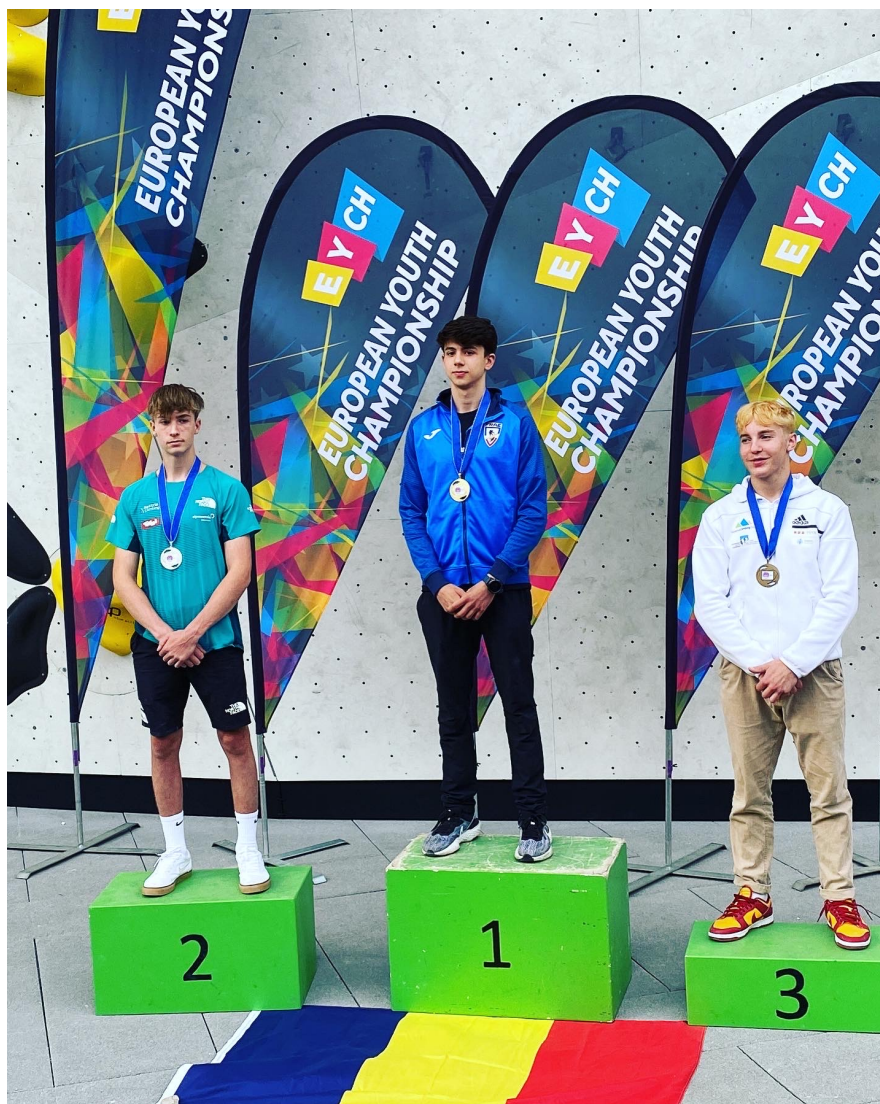
Federația este structură sportivă de interes național, unica și singura autorizată din punct de vedere legal să elaboreze strategia națională de dezvoltare a ramurii sportive alpinism, cu toate disciplinele sale de sport: alpinism, schi-alpinism și escaladă sportivă (numite în continuare sporturile, acest termen incluzând toate sporturile Federației), să coordoneze și să controleze aplicarea acestora de către membrii afiliați.

Federația este înscrisă în Registrul Federațiilor și în Registrul Sportiv, ținut la Ministerul Tineretului și Sportului. Federația este afiliată la UIAA - Federația Internațională de Alpinism și Escaladă, la IFSC – Federația Internațională de Escaladă Sportivă, și la ISMF – Federația Internațională de Schi-Alpinism.

F.R.A.E. funcționează în baza Statutului său, elaborat în conformitate cu prevederile legale și cu statutul Federației Internaționale de Alpinism și Escaladă.



Echipa Națională de Escaladă sportivă - Tineret și Juniori al României



Darius Râpă, câștigătorul Cupei Europei 2022 la Escalada sportivă – Proba Lead

Acești doi sportivi reprezintă prezentul și viitorul apropiat al federației. Ei doi au confirmat la competițiile Internaționale că au valoare și pot fi liderii acestei generații de sportivi, care se pot bate de la egal la egal cu cei mai buni sportivi din Lume.



Darius Râpă – Cel mai titrat cățărător Român la competițiile Internaționale



Jinga George – Cel mai titrat Schi Aplinist Român la competițiile Internaționale

FRAE



2 sporturi Olimpice

Escalada sportivă

Schi Alpinismul

JO de Vară

JO de Iarnă

Următoarele ediții

2024 Paris

2026 Milano Cortina

2028 Los Angeles

2030 Sapporo

Debutul Escaladei sportive la Jocurile Olimpice a fost Tokyo 2020, iar pentru Schi Alpinism va fi 2026 Milano Cortina 2026.

Escalada sportivă a fost prezentă la Jocurile Olimpice de Tineret din Buenos Aires 2018, iar Schi Alpinismul la JO de Tineret din Lausanne 2020. La ediția Jocurilor Olimpice de Tineret din Lausanne, echipa României s-a calificat și a avut 4 sportivi la start.

> Avem deja rezultate foarte bune la nivel Internațional.

Federația noastră a strâns în anul 2022 10 medalii Internaționale, la Escaladă Sportivă și Paraclimbing și numeroase rezultate în TOP 10 la Schi Alpinism.

> De menționat faptul că Darius Râpă a terminat Campionatele Mondiale de Juniori (Categorie Youth B – 14-15 ani) pe locul 8 la Combinată – Proba Olimpică de la JO din Tokyo 2020.



***Medalia de Bronz pentru Darius Râpă la Campionatele Europene 2021 din Perm,
Rusia***



Argint pentru Jinga George la Campionatul European 2018 – Schi Alpinism



Medalia de Argint pentru Darius Râpă la General Cupa Europei 2021, după 4 etape



Medalia de Aur pentru Darius Râpă la Cupa Europei 2021 din Imst, Austria



Iris Rizan la Campionatele Mondiale 2021 din Voronezh, Rusia – Proba de Dificultate



Darius Râpă la Campionatele Mondiale 2021 din Voronezh, Rusia – Proba de Bouldering



Locul 3 la Campionatul Mondial 2019



Jinga George și antrenorul lui, Manea Rareș, baza echipei de Schi Alpinism, care a calificat România la Jocurile Olimpice de tineret din Lausanne 2020.

**Rezultate extraordinare pentru Lotul Național de Schi Alpinism – Juniori și tineret –
6 medalii internaționale, din care un Argint la Mondiale**



Federația Română de Alpinism și Escaladă
Romanian Federation of Mountaneering and Climbing
Adresa: Vasile Conta, Nr. 16, cod 20954, București - România
Tel.: +40 757 930 459, +40 728 061 071
e-mail: office@frae.ro
website: www.frae.ro





Aur pentru Alexandru Zaharia la Campionatul Balcanic 2022 din Turcia – Proba de Escaladă dificultate



Aur pentru Ana-Maria Pânzaru la Campionatul Balcanic 2022 din Turcia – Proba de Escaladă dificultate



Medalia de Argint pentru Darius Râpă la Cupa Europei 2022 din Imst, Austria



Delegația României la Cupa Europei 2022 din Imst, Austria

***Campionatul Balcanic de Bouldering pentru Copii și Juniori - 2022, Atena -
Grecia***

În perioada 29-30 Octombrie 2022 a avut loc Campionatul Balcanic de Bouldering pentru Juniori și Copii, eveniment unde România a participat cu un lot de 26 de sportivi din București, Timișoara, Cluj și Iași. Echipa noastră a avut un parcurs de excepție, reușind cucerirea a 17 medalii (7 aur, 6 argint, 4 bronz) în toate categoriile de vârstă - aspect ce a adus victoria țării noastre și în competiția pe națiuni.



Echipa de Paraclimbing a României are rezultate extraordinare la nivel Internațional, cu multe medalii la Cupe și Campionate Mondiale.



Răzvan Nedu cu medalia de argint și antrenorul lui, Claudiu Miu la Campionatele Mondiale de Para Climbing 2021 din Moscova, Rusia – Categoria Nevăzători



***Patru Medaliați la Cupa Mondială din Salt Lake City, SUA 2022 – Paraclimbing -
Nevăzători***

Probleme cu care se confrunta FRAE în 2020

- > **Am avut prea puțini juniori/tineri valoroși, care trec la seniorat.**
- > **Reputație slabă în fața Forurilor Naționale, COSR, MS, deoarece FRAE a avut prea puține rezultate Internaționale.**
- > **Management defectuos, care să vizeze un sistem care scoate campioni, și îi menține și la seniorat.**
- > **Buget redus, și de aici multe neajunsuri.**
- > **Infrastructură slabă la nivel Național.**
- > **Promovare, marketing slab și sponsori foarte puțini.**

Soluții

- > **Punem mare accent pe dezvoltarea unui sistem sustenabil care să promoveze Escalada și Schi Alpinismul prin rândul copiilor și tinerilor din România.**
- > **Dorim să lărgim baza piramidei performanței prin promovarea escaladei și atragerea copiilor în direcția sportului de**

performanță. La Campionatul Național din 2022, am avut deja peste 140 de copii și juniori.





*Proba de escaladă viteză la copii– Campionatul Național de Copii și juniori 2022,
Cluj Napoca*

- > **După 2020 am început să avem o relație bună cu Ministerul Sportului, și am reușit să dovedim că suntem o echipă competentă și merită să investească în acest sport și sportivii noștri.**



Întâlnire cu domnul Ministru Eduard Novak la premiarea sportivilor și staff-ului tehnic pentru rezultatele din anul 2021

- > **Până în 2020 Federația dispunea de un buget din partea Ministerului Sportului de 200.000-300.000 lei. În urma seriozității, implicării și rezultatelor obținute, MS a mărit bugetul la 500.000 lei din 2021, respectiv la 600.000 lei în 2022, și 700.000 în 2023.**
- > **Pe lângă această susținere de la MS, Federația are anual aproximativ 60-80.000 lei din taxe, cotizații și susținerea cluburilor și a părinților copiilor.**

- > În mod realist, Federația noastră are nevoie de 2.5 - 3.500.000 lei, ca să poată oferi condiții corecte pentru sportivi în pregătire și o infrastructură/management sustenabilă.

- > Avem două Sporturi Olimpice, Escalada sportivă și Schi Alpinismul, și trebuie să ne ridicăm la cele mai înalte standarde Mondiale ale sportului, dar avem nevoie și de susținere din mai multe direcții.

Viziunea FRAE

În situația sporturilor de nișă, care nu au o vizibilitate atât de mare precum sporturile televizate și cu o prezență zilnică în media, abordarea dezvoltării trebuie să fie diferită. Comunitatea trebuie motivată de sus și clădită de jos. Direcția poate da federația, însă lipsa infrastructurii necesare din toate punctele de vedere aduce după sine implicarea comunității pentru o dezvoltare sustenabilă și durabilă. Cluburile și membrii lor au înțeles că dacă suntem uniți și funcționăm și la nivel macro, ca o familie, putem progresa mult mai ușor decât pe segmente și cu o discrepanță între federație și comunitate.

Trebuie să vedem cum funcționează aceste sporturi la nivel internațional și să preluăm ideile și practicile bune de la acele Federații care an de an livrează rezultate extraordinare la nivel mondial. Trebuie să avem în vedere și exemplul țărilor mici precum Slovenia, care are o populație mult mai mică decât România și totuși funcționează excepțional și la amatori și produce campioni la bandă rulantă an de an. În același timp trebuie să avem în vedere și acele țări care au o infrastructură foarte bine pus la punct cu foarte mulți membri și implicit sportivi de performanță.

Ca să avem o susținere sănătoasă din partea autorităților trebuie să dovedim competența, talentul sportivilor și al specialiștilor, și în același timp să aducem și rezultate notabile la nivel Mondial. Până în acest moment am dovedit că avem potențial și că suntem capabili să creștem organic, și în câțiva ani să devenim o federație și o comunitate matură, care aduce în mod regulat rezultate bune prin sportivi crescuți de către sistemul bine gândit și implementat la nivel național.

În momentul de față ne concentrăm, paralel atât pe sportivii actuali de elită care pot aduce rezultate internaționale, cât și pe strategia prin care putem să dezvoltăm și să implementăm un sistem sănătos care va susține performanța.

Cadrul instituțional și capacitate administrativă

Relația Federației cu forurile Internaționale este una esențială, prin prisma direcției lor și standardele impuse prin regulamentele lor. Atât IFSC, ISMF cât și UIAA ne ajută să fim la zi cu cele mai importante și actualizate reguli și standarde Internaționale, și în același timp să fim în concordanță cu strategia de dezvoltare Internațională a fiecărei sport al FRAE.

În același timp FRAE intenționează să crească paralel cu Ministerul Sportului, prin implementarea Strategiei Naționale pentru sport. De asemenea dorim să ne ridicăm la standardele Comitetului Olimpic Sportiv Român, și federațiilor olimpice consacrate. Avem două sporturi olimpice, una de vară, Escalada și una de iarnă Schi-alpinismul, avem obligația să dirijăm viața și progresul acestor sporturi în direcția unui viitor prosper.

Management, expertiză și resursă umană

Abordarea din două direcții a progresului FRAE, în momentul de față este singura variantă viabilă, deoarece încă nu dispunem de o infrastructură al personalului salariat care ar fi ideal. De aceea suntem nevoiți să apelăm la cluburi, membri și specialiști care aduc un aport consistent la dezvoltarea federației. Idei și viziune există, însă implementarea acestora este greoaie și durează prea mult timp. Ca și prioritate la acest capitol este găsirea de soluții pentru angajarea pe termen mediu a personalului care va asigura implementarea ideilor și strategiei asumate. Avem nevoie de încă 3-4 persoane, pe lângă celor 2 existente.

Pe lângă personalul angajat am început să dezvoltăm și specialiștii care activează în domeniul nostru, am înființat Comisia de Amenajare trasee (Routesetting), care are menirea să formeze amenajatori de calitate atât pentru sălile de escaladă cât și pentru concursurile oficiale al FRAE. De asemenea acești specialiști elaborează și implementează un sistem de formare și perfecționare de amenajatori, care treptat se vor ridica la cele mai înalte standarde naționale și internaționale.



Participanți la cursul de formare și perfecționare Amenajatori de trasee de escaladă

De asemenea promovăm formarea și perfecționarea antrenorilor. Față de anii precedenți când erau 1-3 cursanți înscriși la Școala Națională de Antrenori, anul ăsta au promovat 7 antrenori la CNFPA. De asemenea încurajăm formarea Instructorilor sportivi la nivel național pentru a avea cât mai mulți specialiști instruiți și pentru o practicare a sporturilor noastre în siguranță.



Promoția 2023 – Proaspeți antrenori absolvenți al CNFPA în colaborare cu FRAE, 4 antrenori de Escaladă sportivă, 2 antrenori de escaladă pentru persoane cu dizabilități și un antrenor de Schi-Alpinism

Și în domeniul Schi-Alpinismului am făcut pași pentru formarea specialiștilor. În 2022 am avut 2 specialiști delegați la formarea arbitrilor internaționali, trasatori de trasee.



Prin formarea acestor specialiști am deschis drumul pentru formarea de specialiști la nivel internațional, care va continua pe termen scurt și mediu de formare specialiști la nivel național. Cu acest pas dorim să oferim sportivilor trasee de concurs de cele mai înalte standarde, care în același timp oferă siguranță maximală participanților.

Finanțare

În fiecare an din 2021 înapoi, am reușit să obținem finanțare mai mare de la Ministerul Sportului, și dorim să continuăm acest progres prin a dovedi competența și implicarea noastră. Avem ca obiectiv principal să creștem toată comunitatea într-o manieră organică și sigură, la toate capitolele și nivelurile. Odată devenind Sporturi și implicit Federație olimpică, avem acces la finanțare și la din partea Comitetului Olimpic Român. Deja în 2020 COSR a finanțat pregătirea sportivilor pentru Festivalul Olimpic de tineret, apoi anul 2022 pregătirea sportivilor pentru FOTE 2023 din Italia, unde am

avut rezultate deosebite prin sportivii noștri. Dorim ca această colaborare cu ambele entități să se dezvolte și să devină din ce în ce mai bun, pentru asta suntem dispuși să depunem eforturi consistente și pe termen lung.

De asemenea avem o colaborare foarte bună cu, Comitetul Paralimpic Român, care ne susține sportivii cu dizabilități în drumul lor pentru obținerea unor performanțe remarcabile la competițiile Internaționale.

Deoarece Escalada sportivă și Schi-alpinismul încă nu au o vizibilitate media atât de bună precum celelalte sporturi consacrate nu avem sponsori și susținători pe măsură. Obiectivul nostru pe termen scurt este să îmbunătățim relația cu sponsorii actuali și să dezvoltăm parteneriate cu sponsori cu renume cu un mare potențial financiar.

Dorim pe termen scurt și mediu să avem colaborări regulate pentru transmisia Live al evenimentelor oficiale FRAE, pentru o vizibilitate mai bună, și atragerea sponsorilor către sporturile noastre.

Infrastructură

An de an se deschid din ce în ce mai multe săli de escaladă atât la nivel Național cât și Internațional. Acest lucru aduce implicit mai muți practicanți amatori și mai multă deschidere a comunității către sporturile FRAE. Cu cât crește numărul sălilor de escaladă cu atât crește și numărul copiilor care sunt direcționați către acest sport. Creșterea numărului de copii practicanți crește baza de selecție a copiilor cine vor face escalada ca sport de performanță. Cu cât baza piramidei de performanță e mai mare cu atât vom avea șansa la juniori și seniori mai buni. FRAE susține deschiderea noilor săli și în același timp este printre obiectivul nostru să construim în 10 ani, 1-2 centre de escaladă unde pot fi organizate cantonamente și competiții oficiale.

Categorizarea sălilor de escaladă și omologarea lor ca baze sportive omologate este prioritar pentru FRAE în viitorul apropiat.

Imagine și marketing

Pe lângă utilizarea și perfecționarea canalelor media bine cunoscute, FRAE dorește să exploateze toate posibilitățile de promovare și marketing, în primul rând pentru

mediatizarea evenimentelor și activităților FRAR, dar și în vederea obținerii sponsorizărilor. Site-ul oficial al FRAE, www.frae.ro va fi reînnoit în următoarele luni, pentru că sistemul era demodat, și nu funcționa la standardele necesare. Dorim să exploatăm avantajele oferite de un website modern și performant. De asemenea intenționăm să menținem și să intensificăm prezența noastră pe Social media, Facebook și Instagram. Din cei 5 angajați necesari, un angajat se va ocupa cu partea asta de promovare și mentenanță al website-ului și platformelor social media.

Pentru valorificarea întregului potențial al sporturilor noastre vom avea programe și proiecte de promovare și atragerea copiilor și amatorilor către escaladă.

Sport pentru persoane cu dizabilități

Odată cu înființarea Clubului Sportiv Climb Again condus de către Miu Claudiu, a luat naștere și fenomenul de Paraclimbing, ce aduce sute de copii către acest sport minunat, care poate fi practicat și de către persoane cu dizabilități.

Pe lângă promovarea sportului pentru persoanele cu dizabilități fenomenul Climb Again are proiecte la nivel Național, prin care ajută persoanele cu dizabilități în reintegrarea lor socială, oferirea unei noi perspective și o comunitate unde se simt acasă.

Acest club a dus la un nivel superior activitățile, și în momentul de față lucrează în trei centre din România. Sportivii cu dizabilități au rezultate din ce în ce mai bune la nivel Internațional, reușind să câștige medalii la Cupe și Campionate Mondiale.

FRAE a susținut și până în acest moment dezvoltarea Climb Again și dorește să facă în continuare tot ce e posibil pentru a oferi o nouă perspectivă persoanelor cu dizabilități. Deschiderea noilor centre este prioritar pentru FRAE, care va aduce de la an la an din ce în ce mai multe persoane către sport, comunitate și reintegrare.

Scurt istoric al noii generații de Schi Alpiști din ultimele 4-6 ani, și Obiectivele pe termen scurt și mediu

În 2016 federația a schimbat strategia și au făcut schimbul de generații cu focusare pe categoriile de cadeți și juniori. În 2018 lotul național de schi-alpinism a participat la Campionatul European Etna Italia unde au început să apară și rezultatele: Vicecampion European prin Jinga George, Locul 6 Surdu Constantin.

În 2019 am participat la Campionatul Mondial din Vilars sur Ollon unde am confirmat din nou: Locul 3 Jinga George proba de vertical, locul 4 Jinga George proba de individual. La acest campionat am punctat și pentru calificarea la Jocurile Olimpice de Tineret Lausanne 2020, datorită rezultatelor foarte bune România s-a clasat pe locul 7 ca țară, și automat a avut drept de participare cu 4 sportivi.

În 2020, înainte cu două săptămâni să înceapă Jocurile Olimpice de tineret de la Lausanne, cel mai bun sportiv al delegației s-a îmbolnăvit și nu a putut să mai facă deplasarea. În această situație a fost și antrenorul lotului cu o problemă de sănătate. Noi credem că în lipsa acestei situații neplăcute aduceam acasă medalie.

În 2021 am participat la Campionatul Mondial Andorra unde am avut din nou rezultate foarte bune cu delegația României; Locul 4 Jinga George proba individual, locul 7 George Jinga proba de vertical, locul 8 Cotințiu Petruț proba de sprint, Locul 7 proba de ștafetă.

În 2022 am început să participăm la mai multe competiții internaționale pentru a acumula cât mai multă experiență. Am fost la 3 etape de Cupa Mondiala unde am

avut prestații foarte bune, Locul 6 Jinga George proba de individual Cupa Mondiala, Locul 7 Cotinghiu Petruț proba de sprint Cupa Mondială.

La Campionatul European 2022 am participat cu un lot mai numeros și cu mai multe șanse la medalie; Locul 5 Voicu Robert proba de vertical, Locul 9 Jinga George proba de vertical, locul 9 Jinga George proba de sprint. În Clasamentul general din Cupa Mondială avem doi sportivi care au terminat în primii 10: Jinga George și Cotinghiu Petruț.

Din 2022 schi-alpinismul a devenit disciplină olimpică.

Avem loturi de U16, U18, U20 și seniori cu care putem avea obiective la toate competițiile olimpice, avem antrenori care doresc să facă performanță, avem cluburi care au sportivi la toate categoriile de ex: CS Dinamo are 18 sportivi legitimați la federație, clubul Caraimanul are pepinieră de sportivi, ne dorim să mărim numărul de sportivi și cluburi.

Avem șanse reale să calificăm sportivi la Jocurile Olimpice de tineret din 2024 Coreea de Sud, Jocurile Olimpice de seniori 2026 Milano Cortina. Pentru a putea dezvolta și a atinge obiectivele avem nevoie de ajutor financiar pentru a organiza cantonamente, să participăm la cât mai multe competiții internaționale, să putem dezvolta o colaborare cu medici de specialitate, să procurăm echipamente de calitate, per total să oferim condiții optime pentru sportivii noștri de top și staffului tehnic.

OBIECTIVE PENTRU SCHI ALPINISM

- > Festivalul Olimpic de Tineret 2023 Italia, clasarea 1-10 cu 3 sportivi, îndeplinit, locul 5 obținut la fete.

- > Jocurile Olimpice de Tineret 2024 Coreea de Sud, clasarea între locurile 1-10 cu 4 sportivi.

Jocurile Olimpice de Seniori 2026 Milano Cortina, clasarea între locurile 1-10, 2 sportivi, buget necesar pentru îndeplinirea obiectivului 150.000 euro.

Obiectivele Escaladei sportive pe termen scurt și mediu

Sporadic am avut rezultate notabile la nivel Internațional din partea Juniorilor din România, însă nimeni nu a reușit performanța lui Darius Râpă să fie consistent în rezultate de la debutul lui la competițiile Internaționale Oficiale organizate de către IFSC (Federația Internațională de Escaladă sportivă). Darius a adus și prima medalie Internațională pentru România, în 2021, și de atunci se menține pe același traiectorie cu performanțe bune.

Din 2022 a urcat la categoria superioară (16-17 ani), și cu toate că e anul de acomodare în categorie, a reușit să aibă performanțe remarcabile la Cupele Europene din 2022, astfel câștigând la General locul 1.

La prima ediție al Jocurilor Olimpice, la care a fost inclus și Escalada sportivă (Tokyo 2020), proba acceptată a fost cea de combinată. Era compusă din Dificultate, Bouldering și Viteză. Deoarece la seniori asta era trendul, combinata a fost introdusă și la juniori, la cele mai importante competiții Internaționale. La ediția Campionatelor Mondiale din 2021 Darius Râpă a obținut locul 8 Mondial la Combinată, fără să aibă panou de viteză în România.

La presiunea comunității și al IFSC, CIO a permis ca din 2024 probele la JO să fie Combinată BOULDERING CU DIFICULTATE și separat VITEZA. Deoarece Darius este

specialist în disciplinele de Bouldering și Dificultate, având multiple medalii Internaționale, are șanse mai mari de calificare la următoarele ediții ale Jocurilor Olimpice, unde nu este obligat să concureze și la viteză.

Mai avem sportivi tineri și valoroși, dar de departe Darius este vedeta României, și nu numai. Echipa de calificare pentru următoarele Jocuri Olimpice ar fi alcătuit din Darius Râpă și alți doi sportivi, și stafful tehnic cu 2-3 antrenori. Această echipă ar avea nevoie de susținere extra față de ce poate oferi federația, pentru a putea organiza Cantonamente specifice în străinătate și a putea participa la acele competiții dedicate pregătirii și/sau calificării la Jocurile Olimpice. De asemenea e nevoie de o susținere consistentă și la capitolul Echipamentului Tehnic.

Scurt istoric al Federației Române de Alpinism și Escaladă

Introducere – Escalada Sportivă (Sport Climbing)

Escalada sportivă este un sport minunat și în același timp foarte complex, care necesită un echilibru între cele trei elemente de bază, partea fizică, partea tehnică și partea mentală. Sunt multe sporturi în care cele trei componente sunt în diverse proporții, însă la escalada sportivă fiecare parte e important într-o proporție de 1/3, 1/3 și 1/3. Partea fizică este acel element, care necesită o perfecționare și o atenție sporită. Din punctul meu de vedere, antrenamentul de forță este acel component, unde se știe cel mai mult, dar care poate să fie o capcană nedând atenția necesară acestui aspect.

Am ales tema antrenamentului prin atârănări, pentru că acest element m-a ajutat cel mai mult ca sportiv, și ca antrenor să ridic ștacheta, nivelul de pregătire propriu și al sportivilor, în mod conștient, progresiv, în siguranță și cu obiective clare, care trebuie să fie personalizate fiecărui sportiv în parte.

Instrumentul folosit la atârănări are la bază un concept simplu, prin care putem să ne antrenăm, dar în același timp poate fi foarte complex și super sofisticat, și personalizat necesităților sportivilor. Pe așa zisa placă de antrenament putem să facem diverse tipuri de antrenament, de la întărirea degetelor până la diverse exerciții precum tracțiuni, și exerciții pentru forța corporală generală.

Forța degetelor este poate cel mai important element din escaladă, deoarece degetele sunt conexiunea dintre sportiv și panoul de cățărat sau stânca. Cu cât ai forța degetelor mai dezvoltată, cu atât ai mai multe posibilități de dezvoltare și șansa de a realiza performanță superioară și progres continuu și conștient.

Accesul la instrumentele de atârnat este destul de facil, și pot fi personalizați în funcție de necesitățile sportivilor. Deoarece nu necesită o investiție mare, aproape orice sportiv amator sau de performanță poate să monteze în locuința lui. Fiecare sală și/sau spațiu de antrenament ar trebui să aibă diverse modele pentru fiecare categorie de sportivi, astfel încât toți cei interesați să aibă acces la antrenamentele specifice, atât de necesare pentru progres și performanță.

Capitolul I. – Prezentarea ramurii sportive

1.1. General

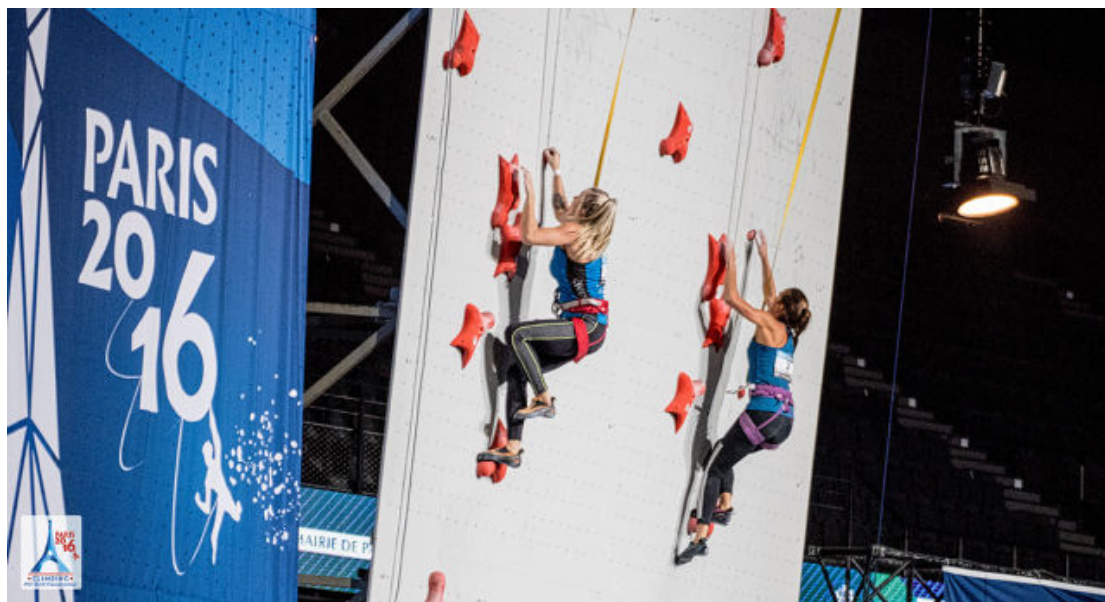
Escalada sportivă provine din Alpinism, care în primă fază a fost practică pe stâncă. Evoluția acestui sport a fost progresivă și exponențială de-a lungul timpului, ajungând în forma actuală. Escalada sau cățărutul și în România a avut rădăcinile în alpinism, dar treptat a evoluat și s-a aliniat standardelor Internaționale. Are trei subramuri, Escalada de dificultate (Lead Climbing), Escalada Bloc (Bouldering) și Escalada Viteză (Speed Climbing).



Escaladă Bloc (Bouldering) la Cupa Mondială



Escaladă dificultate (Lead Climbing) la Cupa Mondială



Escaladă viteză (Speed Climbing) la Campionatul Mondial

Escalada sportivă are și o parte non-competițională, în aer liber pe stâncă. Pe vremuri erau competiții și pe stâncă, dar în ziua de azi sunt din ce în ce mai puține. În cățărutul modern competițiile se țin pe structuri artificiale, de diferite dimensiuni în funcție de subramură, 15-20 m la escalada de dificultate, 4,5-5 m la bouldering și 16 m la viteză.



Escaladă la stâncă – Băile Herculane – lângă Cascada Vânturătoarea – Darius Râpă

cațără primul traseu de gradul 9a din Istoria României în anul 2021

1.2. Escalada sportivă la nivel Internațional

Primul concurs pe plan Internațional a fost organizat în 1985 la Bardonecchia (Italia), și se numea „Sport Rocchia”. Evenimentul a fost susținut de faimosul cățărător Italian, Riccardo Cassin, fiind capul juriului concursului. Cassin la rândul lui a dat dovadă de spirit de competitivitate când la o competiție la stâncă în Dolomiți (Italia), în 1935, câștigând în fața echipei Germaniei. Cassin a reprezentat pilonul de trecere între cățărutul tradițional și cel modern.

Cu toate că și înainte erau competiții la nivel Național în țări precum USSR, concursul din Italia a fost primul de nivel Internațional.

Concursul a avut un succes enorm, cu sportivi din 20 de țări diferite și mii de spectatori. Acest eveniment a fost ținut în aer liber pe stâncă adevărată. În 1986 Federația Franceză de Escaladă a organizat primul concurs de escaladă pe structuri artificiale (panou de cățărat).

Din 1987 UIAA (Union Internationale de Associations d'Alpinisme) a pus mâna pe organizarea diferitelor evenimente de talie mondială în cățărat. De acum au urmat ani în care s-a formatat sportul nostru și a trecut prin etapele necesare pentru un progres consistent și durabil.

În anii următori cățărutul s-a dezvoltat exploziv adunând din toate colțurile lumii cei mai buni cățărători de stâncă, precum Stefan Glowacz, Lynn Hill, Patrick Edlinger, Jerry Moffatt.

Dintr-un sport nonconformist de aer liber, cățărutul a început să se schimbe și să aibă o latură organizată prin concursuri la nivel Mondial. Și așa au apărut Cupele Mondiale mai întâi în Europa în țări precum Bulgaria, Italia, Franța și Austria.

Concursurile Internaționale erau dominate de sportivii francezi cu bine cunoscutul stil de cățărat francez, elegant care a avut la bază precizia.

Paralel cu evoluția concursurilor și popularizarea sportului a evoluat și antrenamentul pentru cățărăt, care în primă fază a fost simplu, rudimentar și neștiințific. În cel mai mare parte antrenamentul specific a constat în tracțiuni și atârănări.

În primă fază escalada sportivă a avut doar disciplina de escaladă dificultate (Lead), pe parcurs a venit boulderingul și viteza.

Pentru organizarea mai profesionistă și eficientă a concursurilor, UIAA a creat Comisia de Escaladă Competițională (CEC) și Comisia Executivă (CIEC).

Competițiile pentru tineret au apărut în 1992, noua generație având o motivație în plus și oportunitatea să facă performanță la un nivel superior generației actuale, care s-a format pe stâncă și nu pe structuri artificiale. Cu acest pas cățărătul competițional s-a detașat de cățărătul clasic pe stâncă și a devenit un sport sinestător, dar cu relație directă cu cățărătul pe stâncă. Cu cât competițiile pe structuri artificiale au luat amploare cu atât au scăzut interesele pentru concursurile la stâncă.

Din cauza neînțelegerilor dintre CEC și UIAA, a luat ființă ICC (International Climbing Council) în 1997, care a funcționat ca parte a UIAA, dar cu direcție separată.

În 1998 a venit noua eră în Cățărătul Sportiv când la Cupele Mondiale a fost adăugată Escalada de Viteză și de Bloc. Viteza era deja la Campionatele Mondiale dar nu și în Cupe.

În 2004 era stilului francez a ajuns la final, și a început să fie preluată de un stil modern, paralel cu asta au apărut noi sportivi din alte națiuni și au început să domine scena mondială.

Pe parcursul acestor ani au fost multe ciocniri între UIAA și ICC, de aceea s-a creat IFSC-ul (International Federation of Sport Climbing) în 2007. Această organizație a făcut pași importanți și concreți pentru popularizarea escaladei la nivel internațional. IOC a observat progresul sportului și au început discuțiile pentru o eventuală includere a escaladei sportive la Jocurile Olimpice.

TOKYO 2020



Escalada sportivă la Jocurile Olimpice din 2020 – Tokyo

După o perioadă lungă de tratative, escalada sportivă a obținut un loc la Jocurile Olimpice din 2020 la Tokyo (Japonia), cu un format reactualizat/schimbat, care va avea trei discipline, Lead, Bouldering și Speed cu 20 de sportivi la start atât la băieți cât și al fete. Forma finală cât și metodologia exactă încă nu este clarificată în întregime.

1.3. Escalada sportivă la nivel Național – Începuturile practicării alpinismului pe teritoriul României, apariția primelor asociații și cluburi sportive

Munții Carpați au fost străbătuți încă din timpuri foarte vechi de către vânători și ciobani. Văile și pădurile lor au adăpostit de-a lungul timpului mulți fugari din fața năvălirilor dușmane sau sihăstri doritori de liniște.

Dar primele ascensiuni fără scop utilitar au avut loc desigur mult mai aproape de timpurile noastre. Printre cele mai vechi astfel de ascensiuni, consemnate în documente, sunt cele din Munții Făgăraș ale lui Jacob Zultner în 1750. Fichtel urca în 1782 pe vârful Suru și M. Ackner în 1837 pe vârful Negoiu.

În 1809, Veniamin Costache, Mitropolitul Moldovei, însoțit de un grup, urca Muntele Ceahlău. Apoi, pe același munte urca și alte personalități ale epocii: Mihai Sturdza, Vievodul Moldovei, în 1835, Gheorghe Asachi în 1838.

În Munții Bucegi primele ascensiuni fără scop utilitar despre care ne-au rămas însemnări au fost în 1833 la Peștera Ialomiței și în 1834 la Peștera și vârful Omul, făcute de grupuri de profesori, botaniști și ingineri din Brașov, incluzând castelanul de atunci al Branului, Andreas Deák! Primele ascensiuni consemnate de la Sinaia la Vârful cu Dor au fost realizate de francezii J. Vailant în 1839 și M. Bouquet în 1840. Apoi de către românii Radu Golescu, Al. Kretzulescu și Al. Golescu-Arapila în 1842, Cezar Bolliac și Nicolae Bălcesu în 1845, aceștia din urmă mergând mai departe, de la Vârful cu Dor la Caraiman și ajungând până la Vârful Omul!

Acești îndrăzneți montaniarzi ai timpului erau de cele mai multe ori însoțiți de călăuze-localnici, vechi vânători de capre negre, ciobani sau pădurari, buni cunoscători

ai potecilor și văilor montane. Au intrat în legenda călăuze ca Ion Stănilă din Brașov, pentru zona Mălăiești, Nicolae Butmaloi și Nicolae Gelepeanu cunosători fără egal ai abruptului prahovean al Bucegilor și mulți alții.

Pionierii ai descifrării secretelor potecilor și văilor alpine din Bucegi, însoțitori de aceste călăuze, au fost Nestor Urechia, Mihai Haret, Țache Ionescu, Bucura Dumbravă. Ei au lăsat și descrieri ale traseelor parcurse care s-au constituit în primele ghiduri montane.

Odată cu creșterea interesului pentru ascensiunile montane apar și primele Asociații și Cluburi care își dedică activitatea în exclusivitate acestora. Astfel în 1873, la numai 15 ani după înființarea primului club alpin din lume (cel englez, în 1857), se înființează la Brașov, la inițiativa unui grup de sași, Clubul Alpin al Transilvaniei. În 1880 se înființează la Sibiu Asociația Carpatică a Transilvaniei (Siebenbürgische Karpaten Verein – S.K.V.), clubul din Brașov devenind o secție a acesteia. Secții al acestei Asociații au luat apoi ființă în majoritatea orașelor Transilvaniei, dar și la București în 1922. Prin intermediul acestor secții Asociația a construit în Munții Carpați 59 de „case de adăpost” – cabane, multe drumuri de acces și a făcut marcaje. În anurile editate regulat până în 1944 au apărut descrierile foarte multor ascensiuni și premiere alpine.

În 1893 ia ființă Societatea Carpatină Sinaia, cu sprijinul arhimandritului Nifon, starețul Mănăstirii Sinaia. Aceasta începe și ea să amenajeze poteci de munte și să construiască adăposturi și cabane: la Vârful cu Dor, Furnica, Piscul Câinelui, Peștera, Caraiman, Vârful Omul. Amenajează pentru turiști Peștera Ialomiței. În 1903 se înființează Societatea Turiștilor din România (S.T.R.) de către Profesorii L. Mrazec și AL. Tzigara-Samurcas, avându-l ca președinte pe Profesorul Grigore Antipa. Membrii ei fac diverse ascensiuni în Carpați: Munții Făgăraș, Mehedinți, Retezat, Pitra Craiului, dar și

În Munții Caucaz: în Iulie 1912 A. Wetter, Röhler și Westerman din București urcă vârful Kazbek de 5047 m. Societatea a publicat un anuar al activității timp de 13 ani.

La 14 septembrie 1924 începe apariția ziarului Gazeta Sporturilor, în care încă din primele numere apare o rubrică permanentă de Alpinism! În această rubrică, marcată cu un piolet și o coardă, au apărut multe articole despre diverse ascensiuni și premiere.

În 1926 se înființează la București Touring-Clubul României, care continua activitatea Societății Hanul Drumeților, constituite în 1920.

În 1929 începe să activeze Asociația Drumeților din Munții României (A.D.M.I.R.). Aceasta are o activitate susținută, construiește cabane și scoate regulat un anuar până în 1947. Din rândurile membrilor acestei Asociații, un grup de pasionați hotărăște în 1934 înființarea Clubului Alpin Român, inițiativă care se materializează în 1936.

Toate aceste Asociații și Cluburi de Alpinism sunt însă desființate prin Decretul de la 11 iunie 1948 și patrimoniul lor, constituit din toate cabanele construite în Munții Carpați, trece în proprietatea statului. Ca înlocuitor se înființează Asociația Turismului Popular.

În 1949 se înființează Comitetul pentru Cultura Fizică și Sport, în cadrul căreia funcționează și o secție de alpinism, iar în 1950 se formează Comisia Centrală de Alpinism. Apoi, în 1967, în cadrul Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport se înființează Federația Română de Turism-Alpinism (aceasta cuprindea și orientarea sportivă și speologia).

În 1990, alpiștii hotărăsc constituirea Federației Române de Alpinism și Escaladă, conform cu cele mai noi evoluții pe plan internațional și afilierea acesteia la Federația Internațională de Alpinism și Escaladă (UIAA). Alpiștii și cățărătorii români

Federația Română de Alpinism și Escaladă
Romanian Federation of Mountaneering and Climbing
Adresa: Vasile Conta, Nr. 16, cod 20954, București - România
Tel.: +40 757 930 459, +40 728 061 071
e-mail: office@frae.ro
website: www.frae.ro



au început astfel să participe la competițiile Europene și Mondiale de Escaladă și Schi-Alpinism organizate sub egida Federației Internaționale și au început să participe la Expediții în munți înalți ai lumii alături de alpiniștii din toate țările.

Vă mulțumim!

Echipa FRAE