

KŪNO KULTŪROS IR SPORTO KOMITETAS  
PRIE LIETUVOS TSR MINISTRŲ TARYBOS  
METODIKOS KABINETAS

LIETUVOS TSR ALPINIZMO FEDERACIJOS  
INFORMACINĖ MEDŽIAGA IR METODINIAI NURODYMAI  
ALPINISTŲ KVALIFIKACIJAI KELTI

VILNIUS, 1975

KUNO KULTUROJ IR SPORTO KOMITETAS  
PRIE LIETUVOS TSR MINISTRŲ TARYBOS  
METODIKOS KABINETAS

LIETUVOS TSR ALPINIZMO FEDERACIJOS INFORMACINĖ  
MEDŽIAGA IR METODINIAI NURODYMAI ALPINISTŲ  
KVALIFIKACIJAI KELTI

Vilnius, 1975

## ALPINIZMAS - 75

Respublikos alpinizmo sportinių priemonių kalendorinis planas

Bil. Nr.	Reiginio pavadinimas	Vykdymo laikas	Vykdymo vieta	Dalyvių skaičius	Dalyvių už vykdymą	Atsakingas už vykdymą
1.	Žiemos dvikovės mačas Vilnius-Kaunas	II.22-23	Kaunas	miestų r.		Kauno SK
2.	Miestų alpinistinės daugiakovės v-bos	kovas	vietaose	kolektyvų r.		Miestų SK
3.	Respublikos alpinistinės daugiakovės varžybos	III.28-30	Birštonas	miestų r.	100	RSK
4.	Miestų laipiojimo uolomis pirmenybės	balandis	vietaose	kolektyvų r.		Miestų SK
5.	LTSR laipiojimo uolomis čempionatas ir respublikos jaunių pirmenybės	IV.30-V.4	Bauskė	miestų r.	130	RSK
6.	"Žalgirio" miestų t-bų alpinizmo technikos ir gelbėjimo darbu varžybos	gegužis	vietaose	kolektyvų r.		ŽMT
7.	Pabaltijo respublikų sporto d-jų laipiojimo uolomis varžybos	V.8-13	Estijos TSR Saaremaa s.	SSD r.	30	"Kalevas" JT
8.	"Žalgirio" CT alpinizmo technikos ir gelbėjimo darbu pirmenybės	VI.6-8	Elektrėnai	miestų t-bų r.		ŽCT
9.	LTSR alpinizmo čempionatas	VI-IX	TSR kalnų rajonai	miestų SD ir KK r.		RSK
10.	Pabaltijo respub. alpinizmo pirmenybės	VI-IX	"	respub. r.		Lat. SK
11.	TSRS čempionatas	VII.-VIII	Pamyras	respub. r.		TSRS SP. K.
12.	TSR laipiojimo uolomis čempionatas	IX.5-12	Krasnojarskas	respub. r.		"
13.	Vissąj. profsąjungų gelbėjimo darbu v-bos	IX.	Kirgizija	SSD r.		VPSCT
14.	LTSR alpinistų sąskrydis	X.4-5	Kaunas	miestų r.		RSK

1974 m. įkopimų (pradedant 3B) statistika

Sudarė O. Tamulėnaitė

H I S A R O K A L N A G U B R I S

DIDŽIOJO IGIZAKO v. 3B - J. Daugvila, R. Gaižauskaitė, R. Kalmatavičiūtė, V. Marcinkevičius, I. Ruškys, S. Strelčiūnas, J. Šilinskaitė, H. Valys, V. Matulevičiūtė

PILKOJI v. 4A - R. Gaižauskaitė, A. Kubilius, S. Sadūnas, I. Ruškys

DIDŽIOJO IGIZAKO v. 4A - M. Navickas

F A N Ų K A L M A I

ALAUDINO v. 4A - J. Daugvila, S. Strelčiūnas, H. Valys

ALAUDINO v. 3B - V. Merkys, A. Mozuraitytė, M. Stankevičius, S. Stryla, K. Navikas, A. Kubilius

TARPINĖ v. (Promėžutočnaja) 3B - V. Mikulionis, K. Navikas, S. Stryla, J. Šilinskaitė, A. Šteinis

TASKENTO v. 3B - A. Lukauskas, V. Mikulionis, K. Navikas, S. Stryla, A. Šteinis, K. Virbalis

P A M Y R A S

LENINO v. 5A - D. Makauskas

P I E T V A K A R I Ų P A M Y R A S

BABELIO v. 5A - A. Baublys, A. Svirskis,

L. Zakarevičius

BABELIO v. 4B - A. Baublys, Z. Blažaitis, A. Buika, V. Cicėnas, V. Čapkevičius, A. Svirskis, A. Šukys, L. Zakarevičius

ČIURLIONIO-DONELAIČIO

v. trav. 4A - A. Baublys, Z. Blažaitis, A. Buika, E. Karčiauskas, D. Makauskas, R. Misiukevičius, M. Purys, R. Songaila, A. Svirskis, A. Šukys, V. Viršilas, L. Zakarevičius

DONELAIČIO v. 4B.I - B. Binkauskas, V. Bitinas, J. Jurgelionis, V. Stepulis

ENGELSO v. 5A - V. Čapkevičius, E. Karčiauskas, R. Misiukevičius, R. Songaila

ENGELSO v. per 40 m. Ukrainos omjaunimo v. 5B - B. Binkauskas, V. Bitinas, Z. Blažaitis, A. Buika, D. Makauskas, V. Stepulis, A. Šukys

ISORO v. 3B - A. Baublys, R. Kalmatavičiūtė, A. Svirskis, L. Zakarevičius

LIETUVOS v. 5B+I - Z. Blažaitis, A. Buika, J. Jurgelionis, A. Šukys

LIETUVOS v. 4B - E. Karčiauskas, R. Misiukevičius, M. Purys, V. Viršilas

MARKSO v. 5A - D. Makauskas

MASKVOS PRAVDOS v. 4B - R. Augūnas, V. Čankevičius,

NIKOLADZES-MARKSO v.

trav. 5B - A. Baublys, A. Svirskis,  
L. Zakarevičius

5491 v. 3B - E. Karčiauskas, R. Kalmatavi-  
čiūtė, R. Misiukevičius,  
A. Petrovas, A. Puidokas,  
R. Songaila

TGU v. 4A - R. Misiukevičius, A. Puidokas,  
R. Songaila

K A U K A Z A S

GERTY - BAŠI v. 3B - J. Bidneris, J. Janušauskas,  
K. Karčiauskas, P. Konočė

PASIS - MTA v. 3B - R. Cioėnas

TAIKOS v. 3B - J. Janušauskas, K. Karčiauskas,  
P. Konočė

URALO ryt. v. 3B - A. Bidneris, I. Jagminaitė,  
J. Janušauskas, K. Karčiauskas,  
P. Konočė

AILAMA 4A - R. Nogis

1974 m. įvykdė atskyrius

Kandidato į sporto meistrus: B. Binkauskas, Z. Blažaitis,

A. Šukys, V. Bitinas

I atskyrių :

A. Baublys, A. Svirskis, L. Zakarevičius

II atskyrių : J. Daugvila, S. Strelčiūnas, H. Valys, P. Konočė,  
R. Kalmatavičiūtė, A. Puidokas, J. Šilinskaitė.

LIETUVOS TSR GERIAUSIEJI 1974 m.

ALPINISTAI

eil. Nr.	Pavardė, vardas	Klasifika- cija	Draugija	Miestas
1.	Baublys A.	I	Žalgiris	Vilnius
2.	Binkauskas B.	k.s.m.	"	"
3.	Bitinas V.	k.s.m.	Nemunas	Elektrėnai
4.	Buika A.	I a	Žalgiris	Klaipėda
5.	Blažaitis Z.	k.s.m.	"	Vilnius
6.	Čapkevičius V.	II	"	"
7.	Jurgelionis J.	k.s.m.	"	"
8.	Karčiauskas E.	II	"	Kaunas
9.	Makauskas D.	sp. m.	"	"
10.	Misiukevičius h.	II	"	Klaipėda
11.	Songaila R.	II	"	"
12.	Svirskis A.	I	"	Panėvėžys
13.	Stepulis V.	I	"	Vilnius
14.	Šukys A.	k.sp m.	"	"
15.	Zakarevičius L.	I	Nemunas	Jonava

Patvirtinta LTSR alpinizmo federacijos  
prezidiumo posėdyje 1974 m. gruodžio  
mėn. 19 d.

1974 m. GERIAUSIŲ LIETUVOS LAIPIOTOJŲ  
UOLOMIS SĄRASAS

Moterys

1. Bitinienė Gražina	Nemunas	Elektrėnai
2. Bitytė Vida	Žalgiris	Siauliai
3. Kalmatavičiūtė Regina	Žalgiris	Vilnius
4. Lelytė Eugenija	Žalgiris	Vilnius
5. Mozūraitytė Aurelija	Žalgiris	Vilnius
6. Nakvosaitė Alma	Žalgiris	Panevėžys
7. Paldavičiūtė Alma	Žalgiris	Kaunas
8. Šilinskaitė Janina	Žalgiris	Kaunas
9. Šimaitytė Ona	Žalgiris	Vilnius
10. Žiukaitė A.	Žalgiris	Kaunas

Vyrai

1. Bajoras Romas	Žalgiris	Kaunas
2. Baublys Algis	Žalgiris	Vilnius
3. Buika Laimonas	Žalgiris	Vilnius
4. Janušauskas Stasys	Žalgiris	Panevėžys
5. Koncevičius Kęstutis	Žalgiris	Vilnius
6. Merkys Vytautas	Žalgiris	Vilnius
7. Peištaras Alvydas	Žalgiris	Kaunas
8. Skirmantas Rimas	Žalgiris	Vilnius
9. Svirskis Albinas	Žalgiris	Panevėžys
10. Šukys Arūnas	Žalgiris	Vilnius

1975 m. LIETUVOS LAIPIOTOJŲ UOLOMIS  
RINKTINĖS

I rinktinė

<u>Vyrai</u>			<u>Moterys</u>		
1. Bajoras R.	K	Ž	1. Bitinienė G.	El.	N
2. Baublys A.	V	Ž	2. Bitytė V.	Š	Ž
3. Buika L.	V	Ž	3. Kalmatavičiūtė R.	V	Ž
4. Janušauskas A.	P	Ž	4. Mozūraitytė A.	V	Ž
5. Koncevičius K.	V	Ž	5. Nakvosaitė A.	P	Ž
6. Lukauskas A.	P	Ž	6. Paldavičiūtė R.	K	Ž
7. Peištaras A.	P	Ž	7. Šilinskaitė J.	K	Ž
8. Skirmantas R.	V	Ž			
9. Svirskis A.	P	Ž			
10. Šukys A.	V	Ž			

II rinktinė

1. Bajoras E.	K	Ž	1. Baliukevičiūtė V.	P	Ž
2. Blažaitis Z.	V	Ž	2. Janušauskienė J.	P	Ž
3. Ginevičius V.	El.	N	3. Lelytė E.	V	Ž
4. Karčiauskas I.	V	Ž	4. Matulevičiūtė V.	K	Ž
5. Marcinkevičius V.	P	Ž	5. Šimaitytė O.	V	Ž
6. Merkys V.	V	Ž	6. Šinkūnaitė J.	Kl.	Ž
7. Pakeltis J.	P	Ž	7. Žiukaitė A.	P	Ž
8. Petrauskas A.	V	Ž			
9. Stepulis V.	V	Ž			
10. Vaičiūnas R.	V	Ž			

KANDIDATŲ Į 1975 METŲ ALPINISTŲ RINKTINĘ

S A R A Š A S

eil. Nr.	Pavardė, vardas	Kvalifikacija	Draugija	Miestas
1.	Daublys A.	I	Žalgiris	Vilnius
2.	Binkauskas B.	k.s.m.	"	"
3.	Bitinas V.	k.s.m.	Nemunas	Elektrėnai
4.	Blažaitis Z.	k.s.m.	Žalgiris	Vilnius
5.	Buika L.	II	"	"
6.	Cioėnas V.	II	"	"
7.	Daugvila J.	II	"	"
8.	Jurgelionis J.	k.s.m.	"	"
9.	Kubilius A.	k.s.m.	"	"
10.	Karčiauskas E.	II	"	Kaunas
11.	Makauskas D.	sp. m.	"	"
12.	Misiukevičius R.	II	"	Klaipėda
13.	Peištaras A.	II	"	Kaunas
14.	Petrauskas A.	I	"	Vilnius
15.	Songaila R.	II	"	"
16.	Svirskis A.	I	"	Panevėžys
17.	Stepulis V.	I	"	Vilnius
18.	Strelčiūnas S.	II	Nemunas	Jonava
19.	Šaduikis V.	k.s.m.	Žalgiris	Vilnius
20.	Buika R.	"	"	"
21.	Šukys A.	k.s.m.	"	"
22.	Tamulėnaitė O.	k.s.m.	"	"
23.	Valys H.	II	"	"
24.	Zakarevičius L.	I	Nemunas	Jonava

Patvirtinta LTFR alpinizmo  
federacijos prezidiumo posėdyje  
1974 m. gruodžio mėn. 19 d.

G. STARKŪNAITĖ

V. STEPULIS

V. VIRŠILAS

1974 m. EKSPEDICIJOS Į PIETVAKARIŲ PAMYRĄ  
MATERIALINIS APRŪPINIMAS

Jau 10 metų kai mūsų respublikos alpinistai organizuoja savitovias ekspedicijas į kalnų rajonus. Per praėjusį dešimtmetį susiklostė tam tikros, savitos tradicijos parenkant ekspedicijai inventorių ir maistą. Norėdami, kad šie patyrimai liktų kelių žmonių nuosavybe, ryžtamės čia paskelbti paskutiniosios 1974 m. ekspedicijos ūkinio inventoriaus ir maisto sąrašus su trumpais komentarais. Alpinistų ir medicininis inventorių šiame straipsnyje nebus liečiamas.

Ekspedicijoje dalyvavo 35 žmonės. Ji truko 42 dienas, iš jų 30 dienų aukštumėse stovykloje (4100 m). Dalyviai buvo maitinami 1100 žm. dienų, iš jų 840 žm. dienų aukštumėse stovykloje (ne visi dalyviai buvo stovykloje vienodą laiką).

Ekspedicijos metu buvo atlikta 28 kopimai, iš jų 2A s.k<sup>o</sup> - 8, 3A - 3, 3B - 3, 4A - 4, 4B - 4; 5A - 2 ir 5B - 4. Iš viso atlikta 118 žmog. kopimų.

Tokiai ekspedicijai buvo panaudotas ūkinis inventorių ir maistas, kurių sąrašus žemiau pateikiame.

Ukinis inventorius

Eil. Nr.	Pavadinimas	Matas	Kiekis	Pastabos
1.	Puodas aliuminis 15 ltr.	vnt.	2	
2.	Puodas aliuminis 10 ltr.	"	3	
3.	Puodas aliuminis 5 ltr.	"	3	
4.	Ker tuvė geležinė	"	3	
5.	Kibiras cinkuotas	"	2	
6.	Kibiras emaliuotas	"	2	
7.	Bidonas	"	2	
8.	Peilis konservų atidarymui	"	2	
9.	Peilis bulvių valymui	"	4	
10.	Įrenginys dangtelių atidarymui k-tas	"	2	
11.	Aliuminis dubuo	"	3	
12.	Peiliai virtuviniai ir šakutės	"	5 +5	
13.	Samtis virtuvinis ir kiaurasamtis	"	3	
14.	Plastmasiniai indai 10 ltr.	"	2	
15.	Degtukai	dėž.	100	
16.	Didelės ukinės palapinės	vnt.	2	
17.	Dujiniai balionai su reduktorium ir šlangu	"	3	baliono svor. 21-23 kg, dujų sv. 20 kg
18.	Taganai dujiniai	"	3	
19.	Skalbimo priemonė "Lada"	dėž.	15	
20.	U iškas muilas	vnt.	20	
21.	Ūkiškos žvakės	"	60	truško
22.	Vinys 40 mm	kg	2	
23.	Vinys įvairios	kg	2	
24.	Išplečiamas raktas 32 MM	vnt.	1	
25.	Atsuktuvas	"	2	
26.	Dildė	"	2	
27.	Lipni polietileno juosta	"	4	
28.	Virvė skalbinių džiovinimui (pakavimui)	"	20	truško

29.	Galastuvas	vnt.	2	
30.	Bakel'is plastmasinis 10 ltr. ir 25 ltr	"	2+2	
31.	Bakelis metalinis	"	1	
32.	Turistiniai kirvukai	"	2	
33.	Replės	"	2	
34.	Žnyplės	"	1	
35.	Batsiuvio yla	"	2	
36.	Toliniai vynys ir plona viela	kg	1+1	
37.	Plastmasinė piltuvė	vnt.	4	
38.	Ūkiniai maišai	"	10	
39.	Rankinis piškliukas	"	1	
40.	Dežės fanerinės pakavimui	"	5	
41.	Paralonas	kg	20	
42.	Polietileninė plėvelė	"	10	
43.	Dinamometras	vnt.	2	
44.	Guminė žarnelė benziniui	m	6	
45.	Medžiaginiai maišai produktams (dideli)	vnt.	20	truško
46.	Batsiuvio reikmenys	k-tas	1	
47.	Žirklys paprastos ir žirklys metalui	vnt.	2+1	
48.	Batų tepalas (specijalus)	kg	10	truško
49.	Statinės agurkams (fanerinės)	vnt.	3	
50.	Polietileniniai maišai produktams	"	15	
51.	Popieriniai maišeliai produktams	"	400	
52.	Vonia 50 ltr (bakas)	"	1	
53.	Šepetėliai batų valymui	"	4	
54.	Puodai įkopingams 2,5 ltr.	"	6	truško
55.	Tarka	"	1	
56.	Dubuo emaliuotas (vidutinis)	"	1	
57.	Cinkinė vonelė	"	1	
58.	Lentelė virtuvinė	"	2	
59.	Rankšluosčiai vienkartiniai	pok.	2	



1	2	3	4	5
60. Plokliukas metalui	vnt.		1	
61. KIRSTUKAS metalui	"		2	
62. KASTUVAS	"		1	trūko
63. Batarėjos radio siustuvams	"		80	
64. Spynos pakabinamos	"		4	
65. Dėžės metalinės transportavimui	"		4	
66. Benzinas	ltr		70	

**Maišto produktai**

Duona, miltai, miltų gaminiai, kruopos

Eil. Nr.	Pavadinimas	Matas	Kiekis	Kaina Rb	Suma Rb	Pastabos
1	2	3	4	5	6	7

1. Lietuviškos duonos džiovėsiai	kg	66				trūko
2. Lietuviškos duonos žalias svoris	"	120	0,18	21,60		
3. Džiuvėsiai	"	60	0,86	51,60		liko 10 kg
4. Rieštainukai	"	27	0,78	21,06		
5. Sausainiai vitaminizuoti	"	12	2,00	24,00		
6. Sausainiai paprasti	"	58	1,10	63,80		liko 9 kg
7. Miltų kruopos	"	30	0,50	15,00		liko 20 kg
8. Grikių kruopos	"	10	0,52	5,20		nenaudota
9. Ryžių kruopos	"	11	0,80	8,80		
10. Miežių kruopos	"	5	0,24	1,20		nenaudota
11. Kvietinės kruopos	"	5	0,26	1,30		
12. Vermišeliai su kiaušiu	"	30	0,71	21,30		
13. Vermišeliai a. rūšies	"	18	0,50	9,00		liko 2 kg
14. Miltai a. rūšies	"	30	0,41	12,30		1/3 panaudota kepti duonai

1	2	3	4	5	6	7
15. Makaronai ypatingi	kg	8,5	0,52	4,42		
		<b>Viso :</b>		<b>260,58</b>		
Pieno produktai						
16. Kondensuotas pienas su cukrumi	dėž.	120	0,55	66,00		liko 20 d.
17. Kondensuotas pienas be cukraus	"	30	0,25	7,50		
18. Pieno miltai	kg	27	1,49	40,23		liko 13 kg
19. Grietinės miltai	"	15	2,42	36,30		liko 5 "
20. Kiaušinių miltai	"	12	8,10	97,20		liko 4 "
21. Sūris Jaroslavl'io ir olandų	"	15	2,90	43,50		trūko 5 "
22. Sviestas	"	15	3,50	52,50		trūko 5 "
		<b>Viso :</b>		<b>343,23</b>		

**Konditerija**

23. Kava be nuosėdų	dėž. 100 g	25	2,00	50,00		
24. Kava natūrali pokeliais	kg	2,5	4,90	12,25		
25. Kakao	"	1,5	5,10	7,65		
26. Riešutai "Funduk"	"	20	2,12	42,40		
27. Saldainiai įvairūs	"	6,8		14,40		
28. Šokoladas	"	4,0	6,50	26,00		
29. Medus	"	20	4,00	80,00		
30. Arachisas cukruje	"	10	1,70	17,00		
31. Kisielis	"	17	1,46	19,72		trūko
32. Arbata	"	3	9,60	28,80		trūko
33. Cukrus (rafinadas 105 kg, smulkus 15 kg)	"	120	<u>0,94</u> 0,78	110,40		
34. Citrinos rūgštis	"	0,4	15,0	5,85		

1	2	3	4	5	6	7
35. Askorbininė rūgštis	kg	0,5	3,0	16,50		
36. Aliejus	butel.	0,5 l	15	0,95	14,25	liko 4 lit.
37. Mielės džiov.	kg	1,5	3,40	5,10		
38. Garstyčių miltai	"	2,0	0,13	0,26		neturėjo paklausos
Viso :				450,58		
Konservuoti vaisiai ir daržovės						
39. Prieskoniai				5,00		
40. Pomidorų pasta	kg	9,2	0,80	7,36		Liko 2 kg
41. Pomidorų padažas	"	4	0,56	2,24		
42. Žali žirneliai	dėž. po 450 gr	75	0,25	18,75		liko 18 dėž.
43. Spanguolės trintos su cukr.	ltr	25	1,78	44,50		trūko
44. Juodų serbentų uogienė	"	24	1,09	26,16		
45. Raudonų serbentų uogienė	"	17	0,95	16,15		trūko
46. obuolių džemas	"	2	0,90	1,80		
47. Sriubų koncentratas (įvairūs)	pok.	120vid.	0,28	34,20		
48. Džiovintos bulvės	kg	10	1,20	12,00		nenaudojome
49. Džiovintos slyvos	"	20	1,50	30,00		
50. Džiovinti obuoliai	"	5	1,20	6,00		trūko
51. Razinos	"	3	1,60	4,80		trūko
52. Citrinos	vnt.	60	0,15	9,00		
53. Kompotai įvairūs	"	12	0,80	9,60		
54. Žirniai	kg	12	0,30	3,60		liko 5 kg
55. Pupelės	"	6	1,00	6,00		
Viso :				237,16		

1	2	3	4	5	6	7
Mėsos gaminiai						
56. Lašiniai (kaimiški rūkyti)	kg	50	3,0	150,00		
57. Kumpis rūkytas	"	9	2,60	23,40		vežant gerai ištrinti druska
58. Šoninė	"	20	2,60	52,00		
59. Dešra "Nerija"	"	20	3,70	74,00		trūko
60. Dešra Panevėžio	"	7	4,70	32,90		trūko
61. Dešra servilatas	"	8	4,20	33,60		trūko
62. Dešra žemaičių	"	5	4,90	24,50		trūko
63. Skilandis	"	6	5,00	30,00		trūko
64. Kepenų paštetas	dėž.	50	0,98	49,00		
65. Vištiena savo sultyse	"	40	1,50	60,00		20 dėž. sugedo
66. Kumpis formoje	dėž.	10	3,90	39,00		1 dėž.-1 kg
67. Turistų pusryčiai (jaut.)	"	30	1,40	42,00		
68. Turistų pusryčiai (kiaul.)	"	30	1,20	36,00		neturėjo pakl.
69. Veršiena drebučiuose	"	45	1,00	45,00		
70. Troškinta kiauliena	"	15	1,40	21,00		per riebi
71. Riebalai kulinariniai	kg	9	1,90	17,10		trūko
72. Mėsa baltam padaže	dėž.	34	0,70	23,80		
73. Dešrelių faršas	"	15	1,33	19,95		
74. Užkanda	"	50	0,72	36,00		
75. Viščiukai grietinės padaže	"	50	1,40	70,00		
76. Faršas atakirasis	"	25	1,23	30,75		
77. Kauno kumpeliai	kg	5	3,50	17,50		trūko
Viso :				927,50		
Žuvies gaminiai						
78. Vobla	kg	12	1,00	12,00		trūko
79. Saira	dėž.	16	1,00	16,00		
80. Menkės kepenys	"	10	0,95	9,50		
81. Šprotai	"	30	0,92	27,60		

1	2	3	4	5	6	7
82. Kilkė aštriame padaže	kg	30	0,40	12,00	trūko	
83. Lašiša natūrali	"	25	0,90	22,50		
84. Kilkė tomatoose	"	25	0,40	10,00	trūko	
85. Skumbė natūrali	"	20	0,70	14,00		
86. Skumbė alyvoje	"	15	0,95	14,25		
87. Stauridė	"	20	0,85	17,00		
88. Sardinos	"	15	0,75	11,25		
Viso :				166,10		

Šviežios daržovės ir vaisiai  
(pirkti Dušambėje)

89. Bulvės	kg	300	0,10	35,00		
90. Agurkai	"	130	0,15	19,50		
91. Burkolėliai	"	30	0,10	3,00		
92. Kopūstai	"	50	0,30	15,00	vežant pusė sugedo	
93. Pomidorai žali	"	100	0,15	15,00		
94. Svogūnai	"	18	0,20	3,60	trūko	
95. Česnakai	"	1,2	0,80	1,20		
96. obuoliai	"	100	0,18	18,00		
97. Morkos	"	5	0,12	0,60	sugedo vežant	
Viso :				110,90		
Iš viso :				2496,05		

Kiekvienos atekiros produktų grupės kaina sudaro tam tikrą dalį (procentą) nuo bendros sumos, skirtos maistui. Žemiau pateikiama lentelė, kurioje padarytos santykinės atekirų produktų grupių kainos kai kurioms lietuviškoms alpinistinėms ekspedicijoms. Naudojantis šia lentele, galima orientuotis, kaip paskirstyti lėšas produktams.

Ekspedicijos pavadinimas, metai	Dalis nuo bendros sumos %						
	Duona	Mėsa	Žuvis	Pienas	Konditerija	Konserviai ir daržovės	Švieži ir daržovės
Komunizmo v. 1967							
Ala-Arča 1968	9,6	30,6	8,7	11,5	23,0	12,6	4,0
Karakolas 1969							
Pietv. Pamyras 1970	9,0	31,0	9,0	12,0	20,0	14,0	7,0
Komunizmo v. 1971							
1971	8,0	31,0	9,0	12,0	19,0	14,0	7,0
Pietvakarių Pamyras, 1974 projektas	8,0	31,0	8,0	13,0	20,0	13,0	7,0
faktiškai	10,4	37,2	6,7	13,7	18,0	9,5	4,5

„Iš viso“ inventoriaus ir maisto dalis Vilniuje buvo sukrauta į 2 trijų tonų konteinerius ir prieš 3 savaites išsiųsta į Dušanbę (būtų pakakę vieno 5-ų tonų konteinerio).

Priešakinė grupė (V. Bitinas, I. Zakarevičius, A. Svirekė ir E. Karčiauskas) išvyko savaitę anksčiau už pagrindinę. Jie surado Dušanbėje vietą laikinai stovyklai - Bofandos

g-vėje Nr. 9 esančią vidurinę mokyklą (direktorė E.V. Kidina). Ši grupė paėmė ir iškrovė konteinerį, pasamdė sunkvežimius tolimesniai kelionei, sutiko ir apnakvyndino pagrindinę grupę.

Pagrindinė grupė išvyko iš Vilniaus liepos 7 dienos vidurdienį. Kitą rytą Dušanbės turguje jau pirkome daržoves. Nupirkę 130 kg agurkų, dalį jų tuojuo užraugėme 2-jose statinėse, įdėję polietileninčius maišus. Prieskonius rauginui (krapus, vyšnių, j. serbentų lapus) vežėmės iš Lietuvos. Kelionės metu agurkai gerai surūgo, o vėliau rūgįje puikiai laikėsi iki ekspedicijos pabaigos.

Dušanbėje kroviniams ir žmonėms pervežti buvo pasamdyti 3 sunkvežimiai. Vienas iš jų, lydimas 2 žmonių, vežė tik inventorių, o kituose važiavo žmonės ir dalis maisto bei inventoriaus.

Kelionė Dušanbė-Chorogas-Iškašimas-Lianganaras truko 2 1/2 paros. Nemažai laiko atėmė pasienio zonos formalumai Kulaj-Chumbe, Choroge ir kitur.

Isoro gyvenvietėje apsistojojome pievelėje šalia Liangaro pasienio užkardos, maždaug 3100 m aukštyje. Dienomis čia karšta, vakarais pučia stiprus vėjas su dulkėmis. Iš čia gabenome krovinį į bazinę stovyklą asilais. Asilų pasiūla buvo didelė, tačiau reikia turėti rytietišką sugebėjimą derėtis. Minimali vieno asilo reiso kaina buvo 5 rb. Toks asilas nešė krovinį iki 50 kg. Už kiekvieną sekantį 10 kg krūvį pridėdavome po 1 rb. Stiprus asilas gali panešti 80-90 kg, jeigu našta patogi ir simetriškai užkrauta. Vokiečių ir lenkų alpinistai pakuoja savo daiktus į kartonines cilindro formos dėžes. To-

kios dėžės patogios pririšti prie asilo, be to, paaugliai-asilų varovai iš jų nieko negali išimti. Krovinių pririšimui prie asilų reikia pasirūpinti pakankamai paprastos virvės (gerai tinka baltinių virvė). Mūsų ekspedicijos kroviniams pergabenti panaudojame 45 asilų reisuos aukštyn ir 28 reisuos žemyn.

Kaip matyti iš pastabų maisto sąrašuose, vieno produktų trūko, jie turėjo didelę paklausą, o kiti liko nesunaudoti arba buvo naudojami nenoriai. Tai priklauso nuo ekspedicijos sudėties ir stovyklavimo sąlygų. Kai ekspedicijos dalyviai praleidžia daug laiko įkopimuose, mažai tūna bazinėje stovykloje, tuomet nedaug suvalgoma kruopų, miltų ir kitų produktų, kurie reikalauja ilgesnio paruošimo. Taip, matyt, buvo ir šį kartą. Labai svarbu, mūsų nuomone, kad deficitinius, aukštos kategorijos įkopimams skirtus produktus kontroliuotų vienas žmogus ir tokių produktų pakaktų visam ekspedicijos laikui.

Kišty-Džerobo slėnyje buvo tuo metu ir daugiau ekspedicijų: Kuibyševo, Taškento, vokiečių, todėl buvo galimybė keistis atliekomais produktais. Čitoje upės pusėje gyveno avių piemenys, kurie atnešavo mainais pieno ar iškepavo paplotėlių iš mūsų miltų. Be to, kai kuriuos produktus galima pakeisti pas vietinius prekybininkus.

Dauguma produktų buvo parinkta gerai. Kaip visada, maistai valgomi lašiniai, sausos dešros, riešutai, ypač vobla. Trūko žuvies konservų pomidorų padaže ir liko konservų aliejuje. O daržovių nupirkome lygiai kiek reikėjo: jų užteko iki pat ekspedicijos pabaigos.

Sekančių ekspedicijų organizatoriams linkime pasimokyti iš mūsų klaidų ir... daryti naujas. Neklysta tik tas, kas nedirba.

SPORTININKO SVEIKATOS BŪKLĖS  
SAVISEKA

Doc. V. JONAITIS

Saviseka - tai paties sportininko atliekamas savo organizmo būklės stebėjimas. Stebima: savijauta, nuotaika, miegas, apetitas, noras užsiimti sportu, režimo pažeidimas, svoris, pulsas, kvėpavimas, spirometrija, treniruotės pobūdis, jos poveikis, sportiniai rezultatai, raumenų jėga, prakaitavimas. Duomenys reguliariai (2-3 k. savaitėje) surašomi į savisekos dienyną.

Savijauta. Teisingai ir reguliariai organizuojant treniruotę, sportininko savijauta gera. Jis žvalus, energingas, nori mokytis, dirbti, treniruotis. Blogai savijautai būdingas vangumas, silpnumas, neįprastų pojūčių jautimas, galvos skausmas. Dienyne atžymima gera, patenkinama, bloga savijauta, vangumas, silpnumas, galvos skausmas ir kt.

Darbingumas. Nurodoma darbo dienos trukmė įvertinama darbingumas: geras, įprastas, sumažėjęs.

Miegas. Suaugęs žmogus per parą miega paprastai 8 val. Nurodoma miego kokybė (stiprus, pertraukiamas, neramus, nemiga). Sveiki asmenys miega stipriai, be jaudinančių sapnų, miegas juos veikia raminančiai, gaivinančiai. Nemiga, dažnas atsibudimas pažeidžia pervargus, persitreniravus.

apetitas. Pablogėjęs apetitas arba jo nebuvimas dažnai rodo pervarginą arba liguistą būklę. Nurodomas apetito pobūdis: geras, patenkinamas, padidėjęs, blogas, visai nėra, troškulys.

Noras užsiimti sportu. Priklauso nuo įvairių priežasčių: bendros sveikatos būklės, nuovargio laipnio, pasirinktos

sporto šakos poveikio. Atžymima: stiprus, pasitenkinimas yra ar nėra, priverčiant save.

Režimo pažeidimas. Dažnai pablogina organizmo veiklą. Trumpas miegas, įprasto maistinioms sutrikimas, nepaprastas susijaudinimas, alkoholis, rūkymas, lytinis nesaikingumas neigiamai veikia sveikatą ir treniruotumą. Pažeidimai atžymimi dienyne.

Treniruotės pobūdis (jos poveikis). Nurodomas trumpas treniruotės turinys, kaip susidoroja su krūviu (gerai, patenkinamai, blogai).

Alpinistams reikia prisiminti aukštuminės ligos požymius. Jos pasireiškimo laipnis priklauso nuo treniruotumo lygio, kopimo greičio. Aukštuminė liga greitai kopiant pasireiškia 2500-3000 m lygyje, ypač naujokams. Pablogėja bendra savijauta, didėja dirglumas, sutrinka miegas, atsiranda silpnumas, prisilėgta nuotaika, sutrinka judesių koordinacija, vangumas. Pasitaikę dusulys, oro trukumas, dusulio priepuoliai naktį. Gali būti galvos sukimas, kraujavimas iš nosies, triukšmas ausyse, kraujo indų pulsacija, ypač galvoje, blyškumas, pamėlimas, pykinimas, vėmimas. Prieš aukštuminės ligos požymių atsiradimą, stebimi kai kurie nervų sistemos ir pojūčių sutrikimo reiškiniai. Pablogėja regėjimas, akomodacija (toli esą daiktai atrodo didesni, kai kad yra iš tiesų), sutrinka spalvos pojūtis (žalios ir mėlynos), susilpnėja uoslė, skonis (norisi ragštaus). Susilpnėja lytėjimo pojūtis, o skausmo sustiprėja.

Ilgiau pabuvus kalnuose, ūminės aukštuminės ligos požymiai susilpnėja, pagerėja savijauta ir miegas, rečiau truksta

oro, nustoja sukstis galva, gerėja garbiugumas. Aklimatizacija tęsiasi nuo keleto dienų iki kelių mėnesių. Daugumoje atvejų ji neviršija 2 mėn.

Grįžus alpinistui į normalaus atmosferinio slėgimo sąlygas, poslinkiai įvykę organizme aklimatizuojantis išlieka 1 1/2 - 2 mėn.

Gerai treniruotiems alpinistams, lėtai kopiant į dides aukštumas (5000-6000m), jų organizme kokių nors žymesnių patologinių nukrypimų neįvyksta. Reikia prisiminti, kad alpinistiniai žygiai reikalauja labai didelės ištvėmės ir susiję su dideliu energijos kiekiu sunaudojimu (5000 ir daugiau k kal.).

Pulsas. Sveiko netreniruoto vyro pulsas 60-80 k/min., moters 70-80 k/min. Treniruotų sportininkų pulsas 6-12 smūgių retesnis. Po krūvio treniruotų žmonių pulsas padažnėja iki 120-140 k/min esant maksimaliam įtempimui 160 ir daugiau k/min. Normalus pulsas tampa paprastai per 20-30 min. Jeigu grįžimas į normą užtrunka 50 min. ir daugiau, tai akivaizdus širdies pervargimo požymis.

Pulsą galime skaičiuoti 10 sek. Nesunku taip surasti ir jo minutinį dažnį.

Kvėpavimas. Skiriami trys kvėpavimo tipai: krūtininis, pilvinas (diafragminis) ir mišrus. Moterys daugiau kvėpuoja krūtine, o vyrai pilvu.

Tisingas kvėpavimas - gilus, ritmingas, pilna krūtine. Treniruotėje ir šiaip visada sportininkas turi įkvėpti per nosį. Tai organizmui naudingiausia. Fizinio įtempimo metu

neraukia ulaikyti kvėpavimo. Neretai sportininkai prieš didesnę fizinį įtempimą, daro įkvėpiną ir sulaukę kvėpavimą atlieka kokį tai veiksmą. Tai žalinga. Sulaikant kvėpavimą, sumažėja deguonies kiekis kraujyje. Sveikas žmogus kvėpuoja 12-20 k/min. Po didesnio fizinio krūvio kvėpavimas padaznėja. Treniruotiems sportininkams jis greitai tampa normalus. Kvėpavimą skaičiuojama padėjus ranką ant apatinės krūtinės dalies.

Spirometrija. Gamybinė plaučių talpa. Tai oro kiekis, kurį žmogus iškvėpia, pilnai įkvėpęs. Vyrų gyvybinė plaučių talpa siekia 4000-4500 cm<sup>3</sup>, moterų 3000-3500 cm<sup>3</sup>. Reguliariai treniruojantis po 4-6 savaitių jos dydis padidėja iki 300 cm<sup>3</sup>. Po vidutinio sunkumo treniruotės gyvybinė plaučių talpa padidėja vidutiniškai 100-200cm<sup>3</sup>, o jei treniruotė sunki, varginanti, rodikliai gali sumažėti 200-300 cm<sup>3</sup>. Kai tik praeina nuovargis, spirometrija tampa normali.

Svoris. Kiekvienam suaugusia sportininkui būdingas pastovus svoris. Sportininkų svorio svyravimas gali būti treniruotumo rodikliu. Treniruotųjų pradžioje svoris gali sumažėti (nuo 3 iki 5 kg). Po 3-4 sav. svoris atsistato bet nepilnai, o vėliau gali didėti (Jei raumenų vystymosi).

Svertis geriausia rytais, nevalgius.

Treniruotės metu sportininkas netenka nuo 300 iki 2000 g. Svoris atsistato per 1-2 paras.

Raumenų jėga. Paprastai matuojama rankų jėga-dinamometru. Iš 2-3 bandymų įrašomas geriausias (kairės ir dešinės rankų).

Prakaitavimas. Normalu, kad treniruotės pradžioje sportininkas gausiai prakaituoja. Augant treniruotumui, prakaita-

vimas mažėja. Jeigu treniruojamasi reguliariai, tai nežiūrint didelio krūvio, prakaituojama paprastai mažai. Gausus prakaitavimas pasitaiko persitreniravus. atžymimas gausus, didelis, vidutinis sumažintas prakaitavimas.

Persitreniravimas. Įtemptai ir daug treniruojantis, o poilsiui skiriant mažai laiko, pasitaiko, kad sportininkas pradeda jausti vis didėjantį nuovargį, kurie ir ilsintis nepraeina. Skundžiamasi nemiga, prislėgta nuotaika, krenta kūno svoris, mažėja apetitas, padidėja prakaitavimas, padažnintai plaka širdis, blogėja sportiniai rezultatai. Tokiais atvejais sauloma, kad sportininkas persitreniravo. Geriausiai tokiomis atvejais kreiptis į gydytoją. Savisekos duomenys naudingi tik tada, kai jie registruojami reguliariai, ne rečiau kaip 2-3 kartus per savaitę. Sportininkas privalo savo stebėjimo duomenis pateikti gydytojui, treneriui.

Sportinėje praktikoje pulsas dažniausiai tikrinamas rytinėmis valandomis. Daugelis sportininkų pulsą skaičiuoja atlikdami ortostatinį testą. Jo metodika nesudėtinga: sportininkas atsigula ant nugaros ir po penkiaminutinio poilsio suskaičiuoja pulsą, po to atsikelia ir po 1 min. vėl suskaičiuoja pulsą. Treniruotų asmenų pulse skirtumas siekia 6-10 smūgių per 1 min., sveikų netreniruotų - 10-15 smūgių. Jeigu skirtumas viršija 20, tai tas byloja apie sveikatos sutrikimą. Jeigu treniruočių procese po to paties krūvio sutrumpėja pulso atsistatymo laikas, tai tas kalba apie teisingą metodiką, o jo ilgėjimas - apie nepakankamą treniruotumo augimą.

SAVISEKOS DIENYNO PAVYZDYS

Rodikliai	I.10	I.12	I.15
Savijauta	gera	gera	vangumas
Miegas	8 val.	9 val.	6 val. 3 atsi- budo
Apetitas	geras	geras	vidutinis
Darbingumas	geras	geras	patenkinamas
Noras treniruotis	didelis	yra	nėra
Režimo pažeidimas	nėra	nėra	buvo restora- ne iki 1 val. nakties
Svoris	74,6	74,2	74,8
Pulsas	54	60	74
Avėpavimas	16	18	20
Prakaitavimas	įprastas	įprastas	gausus
Treniruotės pobūdis	5 km krosas	baseinas	nebuvo
Sportinės traumos	-	-	-
Gydytojo rekomendacijos			vengti reži- mo pažeidimo

T U R I N Y S

1. 1975 m. respublikos alpinizmo sporto priemonių planas
2. 1974 m. ėkopimų (pradedant 3 B) statistika
3. 1974 m. įvykdė atskyrius
4. Lietuvos TSR 1974 m. geriausieji alpinistai
5. 1974 m. geriausių Lietuvos laiptotojų uolomis sąrašas
6. 1975 m. Lietuvos TSR laiptotojų uolomis rinktinės
7. 1975 m. LTSR alpinizmo rinktinės kandidatai
8. G. Starkūnaitė, V. Stepulis, V. Viršilas.  
1974 m. ekspedicijos į Pietvakarių Pamyrą materialinis aprūpinimas
9. Doc. V. Jonaitis. Sportininko sveikatos būklės saviseka
10. V. Čapkevičius, A. Steinas. Iš užsienio alpinistų gyvenimo



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
СОВЕТЕ МИНИСТРОВ ЛИТОВСКОЙ ССР

Кабичет методики спорта

Информационный материал федерации альпинизма Лит.ССР  
и методические указания повышения квалификации  
альпинистов

/на литовском языке /

---

Parašė: J.Daugvila, A.Kubiliu, A.Tūbelytė

Tiražas: 250 egz.

Leidinio Nr. 237 Užs. Nr. 612. LV. 11876

Tech. redaktorius: A.Urbonas

Spausdino: Informacinių paslaugų firma  
Vilnius, Dzeržinskio 3