

KOZMA GRILLO ALEKSANDËR BOJAXHI

# ALPINIZËM

(Material në ndihmë të mësuesve dhe të trajnerëve)





Kur pyetën një alpinist të dëgjuar të tregonte për ngjitjet më të vështira ai u përgjeg: “... Nga ngjitjet e mija nuk më kujtohet asgjë tjetër, veçmiqësisë që më ka lidhur me shokët. Kalimet bri humnerave, kacavarjet nëpër shkëmbinj dhe teknikën i kam harruar.” Tregues i dashurisë sonë të madhe për malin dhe alpinistët tanë është edhe shkrimi i këtij libri.

Duke shfrytëzuar përvojën tonë dhe literaturën bashkëkohore, po u japim një manual me profil të gjërë, ku hidhet dritë mbi çështjet organizative, jepen njohuri për taktikën dhe teknikën, që janë aq të domosdoshme për të mposhtur vështirësitë që e shoqërojnë njeriun, si gjatë kacavarjes ashtu edhe kur kreshtat e majat e maleve janë të mbuluara me borë e akull.

Librin, i pari i këtij lloji në vendin tonë, e kemi shkruar për mësuesit e klasave sportive të alpinizmit, mësuesit e edukimit fizik, trajnerët, studentët dhe për dashamirësit e këtij sporti të bukur e burrëror.

*Autorët*



## NË VEND TË HISTORIKUT

Në shekujt e mesjetës, evropjanët, për qëllimet e tyre, u nisën drejt vendeve të panjohura. Peripecitë e atyre që zbuluan kontinentet u shoqëruan me shumë gojëdhëna e tregime. Pasi zbuluan kontinentet, me slitat e tërhequra nga qentë ata arritën Polin e Jugut dhe të Veriut.

Si zbuluan vendet e ndryshme të Rruzullit tokësor e hodhën vështrimin lart, te malet. Kërkesat e zhvillimit të matejshëm të topografisë, gjeografisë, gjeologjisë dhe romantizmi i shtynë ata të niseshin drejt majave të maleve. Ky ishte një shtegtim i gjatë....

Malet gjithnjë kanë tërhequr kureshtjen e njerëzve. Qindra e qindra vjet më parë malet ishin “froni i perëndive” ose “banesa e forcave keqëbërëse”. Këto besytни, si dhe vështirësitë për tu ngjitur në majat e maleve, i bënë njerëzit e paditur ta shihnin me ndrojtje Olimpin në Greqi, Adamin në Cejlon, Fudzijamën në Japoni. Të njëjtat besytни jetonin edhe në vendin tonë. Kështu, për shembull, në Kulmak të Tomorit ishte ngritur një teqe dhe nga këtu njerëzit ngjiteshin në majën e Kulmakut të shtyrë nga motive besimi.

Janë të shumta kujtimet e shkruara si dhe objektet e zbuluara nga arkeologjia, që dëshmojnë se njerëzit janë ngjitur në lartësi të mëdha shumë shekuj më parë. Kështu, rreth 2.200 vjet më parë, Aleksandri i Maqedonisë, me një ushtri prej 40 mijë vetësh, kaloi nëpër malet e Hindokushit; është i njohur marshimi i Hanibalit, prijësit të Kartagenës që, 218 vjet para erës së re, kaloi në fillim Pirenejtë dhe më vonë Alpet e Evropës. Shëmbuj të tillë nuk janë të paktë.

Me gjithë zhvillimin e madh të shkencës dhe teknologjisë në ditët tona, ende nuk është dhënë një spjegim i saktë se si dhjetra e qindra njerëz nga kontinenti amerikan janë ngjitur në shpate të thepisura, të mbuluara me borë e akuj të përjetëshëm, në lartësi shumë të mëdha, ku kanë ndërtuar tempuj të vërtetë, gërmadhat e të cilëve janë zbuluar në ditët tona.

Krahas këtyre të vërtetave të pamohueshme, theksojmë se të gjitha këto kalime nëpër male nuk janë sinonim i alpinizmit, në rast se me termin alpinizëm kuptojmë ngjitjen në majë të malit të njeriut që shtyhet nga qëllime sportive. Në literaturën sportive botërore si vit i lindjes së alpinizmit konsiderohet viti 1786.

“... Më 9 qershor të vitit 1786, Fransua Pakard dhe Zhak Balmat, njëri kërkues i kristaleve dhe tjetri gjuetar i kamosheve, u nisën nga qendra e vogël Shamoni në drejtim të malit të Bardhë (Mont Blanc) – në “pullazin e Evropës”, 4810 m. Njerëzit që lanë prapa i shoqëronin duke i parë me teleskop. Si kaluan natën jashtë, nën një shkëmb, në orën 4 të mëngjesit nisën shtegtimin drejt majës... Ata nuk arritën.

Disa javë më vonë, Zhak Balmat si udhërrëfyes dhe Mishel Pakard (mjek) u nisën drejt majës dhe mbërritën atje më të ngrysur. Kjo ishte deklarata e atyre që i ndiqnin me teleskop. Si qëndruan 34 minuta në majë, nisën zbritjen. Natën e kaluan jashtë. Në Shamoni mbërritën në mëngjesin e datës 9 gusht.

Hipja më 8 gusht të vitit 1786 në Malin e Bardhë konsiderohet si dita e lindjes së sportit të alpinizmit. Balmat u ngjit edhe tri herë të tjera në këtë majë. Në vitin 1808 ai ishte në krye të grupit që shpuri në majë femrën e parë, kamarieren Maria Paradis, të cilën në metrat e fundit u detyruan ta merrnin në krahë, se e lanë fuqitë.

Kështu nisi epoka e lindjes së alpinizmit, që me të drejtë u përqëndrua rreth malit më të lartë të Alpeve të Evropës.

Brënda 14 vjetëve të fundit të shekullit të 18-të u bënë edhe 5 ngjitje të tjera në këtë majë. Ky numur arriti në 30 në vitin 1850. Qysh atëherë në këtë majë janë realizuar qindra e mijra ngjitje.

Qysh në shekullin e kaluar, në këtë majë, hipën mijëra njerëz, duke përfshirë edhe fëmijë tetëvjeçarë të shoqëruar nga prindërit. Megjithë këtë Mali i Bardhë vazhdoi të mbetej madhështor, t'u falte njerëzve entuziazmin e ngjitesve të parë. Në "biografinë" e këtij mali vend të rëndësishëm zë alpinisti Henri Brulle, i cili u nis për të mposhtur këtë majë në moshën ... 75 vjeç. Në këtë majë ai mbërriti edhe në moshat 78, 79 e 80 vjeç. Në vitin 1932 u nis për t'u ngjitur përsëri në Malin e Bardhë. Ishte 82 vjeç... U detyrua të qëndronte 100 m poshtë majës. Disa ditë më vonë vdiq, duke pasur karshi malin e "tij".

Si u mposht Mali i Bardhë, alpinistët nisën t'i hidhnin sytë në lartësitë e tjera. Pa hyrë viti 1850 alpinistët hipën në të gjitha majat mbi 4000 m të Alpeve. Ata u shndërruan në legjendë. U morrën shumë maja, por kishte mbetur edhe një, Çervino. Mposhtja e kësaj maje përbën faqen më të shkëlqyer, të cilën shumë studiues e quajtën "mosha e artë e alpinizmit".

Çervinon e mposhti alpinisti Vymper. Ishte piktor. Mbërriti në majën e këtij mali fatal më 14 korrik të vitit 1865. Ishte njeri i zymtë që vetëm për malet fliste me entuziasëm. Në ngjitje punonte me gjakëftohtësinë e një kirurgu me përvojë dhe me sigurinë e një gjykatësi që nuk gabon. Motoja e tij ishte: "Alpinisti i vërtetë është ai që arrin atje ku nuk ka qenë asnjë njeri më parë, që prek të dalat e shkëmbit, të cilat nuk i ka prekur asnjë dorë njeriu më parë". Me fjalë të tjera, alpinisti i vërtetë është ai që ndërmerret itenerare të reja.

Alpinistët anglezë kaluan La Manshin dhe zbuluan Alpet e Evropës. Pas kësaj nisën të krijoheshin shoqëritë dhe klubet e alpinistëve.

Pas ngjitjeve verore u erdhi rradha ngjitjeve në stinën e dimrit. Në vitin 1885 ishin mposhtur të gjitha majat më të larta të Evropës edhe gjatë stinës së dëborës.

Në vitet e parë të shekullit tonë, në Alpe punoi pianisti i ri Hans Dulfer, i cili e konsideronte alpinizmin si një art, si një gjeometri me vertikale absolute. Ai stërvitej me të njejtin pasion që përgatitej të interpretonte si muzikant. Dëshmitarët e ngjitjeve të tij thonë njëzëri se ai nuk kacavarej në shkëmb, ai e përkëdhelte shkëmbin. Me emrin e këtij alpinisti-muzikant kujtojmë krijimin prej tij të një teknike të tërë, duke përfshirë këtu edhe zbritjen Dulfer.

Vitet rridhnin dhe bashkë me to shtoheshin rradhët e alpinistëve, rritej cilësia. Në rend të ditës u vunë ngjitjet që të kujtojnë “një pikë ujë që bie nga lart”, ngjitje shumë të thepisura, ku alpinistët demonstrojnë guximin, teknikën e forcën në shkallën më të lartë. Ai që propozoi këto ngjitje ishte alpinisti gjerman Vili Velzenbak, i cili më 1925 e 1926 realizoi 280 ngjitje të vështira, ndër të cilat 18 itenerare të reja shumë të vështira. Një sëmundje raumatizmale e detyroi që për tre vjet të ndahej nga malet. Një krah i mbeti gjysëm i paralizuar. Kur të gjithë mendonin se ai kishte hequr dorë nga alpinizmi, u habitën kur dëgjuan se Velzenbaku (me krah gjysëm të paralizuar) pushtoi, nëpër një faqe shkëmbore shumë të vështirë, një majë të lartë... U shpreh mendimi se kishte lindur alpinisti që do të zgjidhte të gjitha problemet , që ende nuk ishin zgjidhur. Në vitin 1931, bashkë me alpinistin Vili Merkl, pasi kaluan katër netë të lidhur në një shkëmb, në mes të një stuhie që nuk dinte të lodhej, mbëritën në majën Ejger të Alpeve.

Krahas ngjitjeve shumë të vështira, alpinistët evropianë nisën të josheshin nga “shtyllat e tokës”, tetëmijëmetërshit. U deshën përpjekjet e rreth 100 vjetëve që të binte tetëmijëmetroshi i parë, Annapurna (8.075 m). Kjo ndodhi me 3 qershor të vitit 1950. Ishin alpinistët francezë që treguan se tetëmijëmetërshit mund të mposhten.

Në ditët tona janë mposhtur të 14 majat më të larta të planetit tonë. Çdo arritje u shoqërua me sakrificat e mëdha. Këto ngjitje dëshmojnë se ideali është më i fortë se të gjitha forcat e verbëra të natyrës, se njeriu është në gjëndje të bëjë një të vërtetë të pavdekshme, atë që qindra brezave të mëparshëm u është dukur si një ëndër shumë e largët.

Po tregojmë se si u mposht një nga këto maja:

“... Nanga Parbat. E kanë quajtur mali vrasës. Është mali i epopeve dhe tragjedive të mëdha. Drejt kësaj maje, në vitin 1932, u nisën alpinistët gjermanë. Në krye të ekspeditës ishin Vili Merkl dhe Vili Velzenbak. Dukuritë atmosferike shumë të vështira dhe sëmundjet e disa prej pjesëtarëve të ekspeditës i detyruan të kthehen, duke jetuar për herë të parë ndjenjën e mossuksesit.

Të dy Vil-ët u kthyen përsëri tek ky mal më 1934. Më 6 korrik ishin në lartësinë 7.850 m. Pushtimi i majës dukej i sigurt ..., por shpërtheu një tufani i tmerrshëm... Në mëngjesin e 8 korrikut nuk arritën të ngjiteshin në kampin e 7-të. Forcat nisën t'i linin. E kaluan natën jashtë. Vdiq sherpi Norbu. Merklit i kishte ngrirë dora e djathtë. Tragjedia zhvillohej me ritëm të lartë.

Në mëngjesin e 9 korrikut, Velzenbak-u (që e kaloi natën jashtë në borë ngase u dha shokëve dyshekun e tij) punoi për të gjithë. Tre sherpë nuk ishin në gjëndje të lëviznin. Ai i shtyri ata deri te kampi i 6-të, ku mbërriti edhe Merkl-i, por nuk arritën dy pjesëtarë të tjerë të ekspeditës.

Tufani sa vinte dhe shfrynte më me tërbim. Natën e 13 korrikut vdiq edhe Velzenbak-u. Me shumë mundime, Merkl-i dhe dy sherpë që kishin mbetur gjallë, vazhdonin zbritjen. Më 14 korrik ata nuk ishin në gjëndje të kapërcenin një pjerrësi të vogël. E kaluan natën në një shpellë akulli. Kishin mbetur vetëm tre veta nga të gjithë ata që sulmuan majën dhe kishin vetëm dy batanije për t'u mbuluar.

Të nesërmen Merkl-i dhe sherpi Gay Tsering nuk kishin fuqi të dilnin nga shpella. Sherpi Tsering u nis i vetëm për të

kërkuar ndihmë. Si arriti nëpër atë ferr deri në kampin e 4-t ishte një mrekulli e vërtetë. Si duket mali donte që një njeri të tregonte për zhvillimin e asaj tragjedie, së cilës po i afrohej fundi.

Të dy alpinistët të cilët ndodheshin në kampin e 4-t u nisën drejt kampit të 5-të kundër çdo mundësie të sigurisë së jetës. Lodhja nuk i ndali, por i bllokoi dëborë e madhe e porsarënë. Era që vinte nga kreshta dukej sikur sillte me vehte një zë që kërkonte ndihmë...

... 4 vjet më vonë, në vitin 1938, një ekspeditë alpinistësh gjeti kufomën e Merkl-it dhe të një sherpi, që nuk kishte dashur të linte vetëm alpinistin e ardhur nga larg. Në xhepin e Merkl-it u gjet një copë letër e shkruar nga dora e Velzenbakut: "...Ka gjashtë ditë që nuk kemi ngrënë dhe nuk kemi pirë asgjë. Hajdeni dhe ndihmoni shpejt kampin e 6-të. Vili e Vili."

Fitorja mbi këtë majë u takonte gjermanëve dhe austriakëve, për arsye se ishin lodhur më shumë se alpinistët e shteteve të tjera dhe u kishte kushtuar më shumë jeta njerëzish.

Më 1953, doktori Herligkofer (vëllai i Merkl-it me nënë tjetër) organizoi një ekspeditë të re, ku bënte pjesë edhe alpinisti i ri austriak Herman Buhl, i cili ishte mësuar të bënte ngjitje i vetëm. Dhe mali vrasës u mposht nga ky i ri, që u nis nga lartësia 6.900 m në orën 2 të mëngjesit, nën një qiell plot me yje, dhe mbërriti në majë në orën 18. Zbritja vazhdoi një ditë të tërë, duke patur me vehte pak biskota. Kaloi jashtë një natë të akullt, në një lartësi aq të madhe...

Nabga Parbat-i u mposht, por kjo fitore u arrit me jetën e 31 njerëzve, ndër të cilët 17 ishin sherpë dhe 14 alpinistë evropianë.

## Ç' ËSHTË ALPINIZMI?

Alpinizmi është sporti i njerëzve të guzimshëm, sporti i ngjitjeve malore. Të ngjitesh në mal, të ngjitesh në pikën e tij më të lartë, është një kënaqësi e madhe. Ndjenja që jeton njeriu, kur mbas shumë orë kacavarje ose shtegtimi realizon qëllimin që i ka vënë vehtes, janë të papërsëritëshme.

Si çdo lloj sporti, alpinizmi ka veçoritë e tij. Një ndër këto është se në të mungojnë spektatorët. Kjo do të thotë se alpinisti nuk e ndjen suksesin e arritur në duartrokitjet dhe thirrjet entuziaste të dashamirësve.

Kur dëgjojmë fjalën sport mendja na shkon tek spektakli që zhvillohet në një sallë të mbyllur ose në një terren sportiv, ku vihen përballë dy partnerë ose dy ekipe. Gjatë kohës që vazhdon veprimtaria të dy partnerët ose skuadrat janë “kundërshtarë” për njëri-tjetrin. Pas një periudhe të caktuar kohe, si është demonstruar përgatitja e gjithanëshme, forca fizike dhe morale, fiton pala më e përgatitur. Në çdo lloj sporti forcat e rivalëve janë pak a shumë të ekuilibruara. Në alpinizëm nuk ndodh kështu.

Në sportin që ne dashurojmë ndeshemi me një “kundërshtar” shumë e shumë herë më të fuqishëm. Ky kundërshtar është mali me madhështinë dhe vështirësitë e shumta. Është e kuptueshme që një kundërshtar i tillë nuk mposhtet me lehtësi, nuk “dorëzohet”, në rast se alpinisti nuk përgatitet vazhdimisht dhe në mënyrë sistematike. Por sa më i fortë që të jetë “kundërshtari” aq më shumë mendon e stërvitet sportisti, aq më shumë e josh dëshira për ta mposhtur atë. Kjo përbën romantizmin e të rinjve dhe të moshuarve që sulmojnë majat e maleve.

Gjatë ushtrimit të këtij sporti, sa të bukur aq edhe të vështirë, alpinistit i duhet të kapërcejë vështirësi të panumurta: kushtet e rënda atmosferike (tufanin, rrezet përvëluese të diellit, temperaaturën e ulët, mjegullën), të përballojë ngarkesën e madhe fizike dhe emocionale. Këto vështirësi duhet t'i kapërcejë duke mbajtur në shpinë një ngarkesë të konsiderueshme.

Veçori thelbësore e sportit tonë është se ai është me tipare të theksuara të kolektivitetit, ku nuk zhvillohen gara për të caktuar se kush mbërrin i pari në majë të malit. Grupi i alpinistëve (gjithnjë më shumë se dy veta) merr detyrën për të arritur në majën e malit, sipas një drejtimi të caktuar, dhe detyra quhet e kryer, kur i gjithë grupi, pasi të ketë mbërritur në majë, kthehet në vendin nga ku është nisur.

Vlerat e ushtrimit të këtij sporti janë shumë të mëdha, si në drejtim të kalitjes fizike ashtu edhe të edukimit moral. Duke ushtruar këtë sport alpinisti kalit veten, forcohet fizikisht, edukohet moralisht, mësohet të durojë vështirësitë e shumta të terrenit dhe të dukurive atmosferike.

Të ushtrosh alpinizmin do të thotë të njohësh pëllëmbë për pëllëmbë vendin tënd. Për të mbërritur në majë të malit, rrugët dhe shtigjet që përshkon të bëjnë të njohësh bukuritë e rralla të Atdheut, vende ku janë shkruar faqe nga heroizmi i popullit tonë në të kaluarën për të fituar lirinë dhe për të mbrojtur pavarsinë. Këto vlejné më shumë se disa leksione.

Duke ushtruar sportin e njerëzve të guximshëm, rrugët të shpien të njohësh perlat e bukurisë natyrore të truallit tonë, të shohësh liqenet e Lurës, rivierën, bukuritë magjepsë të maleve dhe të lumejve me ujë të kristaltë. Kur të kalosh nga Gryka e Dragobisë do t'i japësh të drejtë atij vizitori të huaj që disa dhjetëvjeçarë më parë, i mahnitur nga kjo bukuri përrallore, gjuajti me pushkë duke thirrur: “Zbulova një tokë të re! Zbulova një truall kaq të bukur!”. Ishte koha kur shumë të huaj nuk e dinin se ku binte Shqipëria ...

Kërkesa e parë për tu bërë alpinist është pasioni, dashuria e madhe për malin, gatishmëria për të kapërcyer vështirësitë e shumta. Në asnjë fushë të jetës njeriu nuk ka sukses në rast se nuk jeton, në rast se nuk merakoset, nuk dashuron profesionin ose punën me të cilën merret.

Pasioni është shumë, por nuk është gjithçka. Pasioni pa veprimtari konkrete shndërrohet në një dëshirë gjithnjë të parealizueshme. Ja përse për tu bërë alpinist nuk mjafton vetëm pasioni, por edhe pjesëmarrja e vetëdijëshme në procesin stërvitor. Kjo do të thotë që trajneri ta ndërtojë procesin stërvitor në baza të shëndosha shkencore, që çdo alpinist i ekipit të përmbushë deri më një detyrat në stërvitje, të djersijë dhe të punojë me ngulm. Pa përgatitje të gjithëanëshme fizike askush nuk është në gjendje të realizojë ngjitje të kategorive të larta të vështirësisë.

Pjesëmarrja e rregullt në stërvitje ose në orën e mësimin, serioziteti, përmbushja e çdo detyre të dhënë nga mësuesi i edukimit fizik ose trajneri është ligj për çdo nxënës ose alpinist. Në orët e mësimin dhe të procesit stërvitor alpinistët e ardhëshëm përvehtësojnë teknikën dhe taktikën e këtij sporti, sa të bukur aq edhe të vështirë. Jeta ka provuar se shumica e avarive në grupet e alpinistëve shkaktohen nga mosnjohja ose mosvënia në përdorim e rregullave të teknikës dhe taktikës.

Në çdo lloj sporti shkelja e rregullave teknike ndëshkohet nga gjyqtari, duke vënë në pikëpyetje fitimin e ndeshjes ose të garës. Në alpinizëm nuk ndodh kështu. Mosrespektimi i rregullave sjell me vehte pasoja të rënda, si për individin ashtu edhe për grupin. Është detyrë e çdo alpinisti që jo vetëm të zbatojë me përpikmëri të dhënat e teknikës dhe të taktikës, por edhe të kërkojë me ngulm që ato të respektohen nga çdo anëtar i ekipit. Mali i ndëshkon rëndë mëndjelehtët, neglizhentët.

Alpinizmi është sport kolektiv. Kjo, ndërmjet të tjerash, do të thotë ta duash dhe ta respektosh shokun, pa të cilin në mal je i

humbur. Fjala shok tingëllon në mënyrë të fuqishme në rradhët e alpinistëve.

Veç përgatitjes së gjithëanëshme fizike e teknike, është e domosdoshme që çdo alpinist të edukohet me vetitë moralovolitive. Ushtrimi i këtij sporti i kultivon këto cilësi të larta te njerëzit që ngjiten në male. Ja disa nga këto:

Vullneti është vetia që mobilizon mundësitë morale e fizike të sportistit për kalimin e vështirësive, që nuk lejon lodhjen e parakohëshme, forcon besimin në arritjen e qëllimit. Guximi dhe vendosmëria, qëndresa e durimi, janë disa nga shfaqjet e forcës së vullnetit. Në forcimin e vullnetit ndikon fuqimisht bërja e çdo alpinisti të vetëdijshëm për ndjenjën e detyrës, për përgjegjësinë që ka çdo pjesëtar i grupit në arritjen e suksesit.

Tipar tjetër i çdo alpinisti është guximi për kapërcimin e vështirësive, i cili nuk ka asgjë të përbashkët me aventurën. Guximi duhet të gërshetohet me besimin e alpinistit në forcat e veta si dhe në zotërimin e vehtes, me kujdesin që duhet të tregojë gjatë kalimit të pjesëve më të vështira të itinerarit. Gjakëftohtësia dhe llogaritja e saktë e forcave të veta përbëjnë garancinë për kalimin me sukses të çdo vështirësie.

Një ndër vetitë e alpinistit për të kontrolluar veprimet e veta, veçanërisht në pjesët më të vështira të itinerarit, është kujdesi. Kjo veti ndikon në marrjen e vendimit të saktë, në zgjedhjen e rrugës më të arsyeshme, në përdorimin në përsosmëri të të gjitha njohurive teknike. Kujdesi, urtësia në ngjitje, jo vetëm nuk kanë asgjë të përbashkët me drojtjen dhe frikën, por janë ndër vetitë më të larta që demonstrojnë alpinistët e vërtetë.

Ndër karakteristikat kryesore të alpinistit është edhe vendosmëria. Është i gabuar përfytyrimi se alpinistët nuk nguten dhe janë të ngadalshëm në kryerjen e veprimeve. Në marrjen e vendimit pasi të kenë peshuar me seriozitet të gjitha rrethanat, alpinistët duhet të jenë të vendosur dhe të prerë. Krijimi i bindjes

për veprimet e mëvonëshme është burim force, entuziazmi dhe mobilizimi të gjithanshëm.

Për të mbërritur në majën e malit është e domosdoshme përgatitja e gjithanëshme fizike e teknike. Por për të mposhtur vështirësitë e motit dhe rrjedhimet e mundëshme të tij, kryesore është përgatitja e lartë psikologjike, besimi në forcat e veta, dashuria për shokun, gatishmëria për të sakrifikuar dhe për të ndihmuar atë, mobilizimi i të gjitha energjive, organizimi i përsosur, bindja e fuqishme për arritjen e qëllimit.

Vetia që zbukuron çdo alpinist është thjeshtësia në mardhëniet me shokët e ekipit, me gjithë alpinistët e tjerë. Thjeshtësia e zbukuron njeriun, në mënyrë të veçantë alpinistin që jeton e punon me shokët e tij për ditë të tëra larg qëndrave të banuara. Meskiniteti, mburrja për ngjitjet e kryera, nënvleftësimi dhe përçmimi për fjalët dhe ngjitjet e kryera nga shoku, mëndjemadhësia, fodullëku, egoizmi, mania për tu dukur, fjalët e tepërta dhe të pakulturuara, nuk kanë asgjë të përbashkët me madhësinë e maleve, janë të huaja për moralin alpin, ndikojnë negativisht në jetën e kolektivitetit, zbehin forcën e grupit të alpinistëve.

Ja çfarë tha Tencing Norgej, njeriuu parë që u ngjit në majën më të lartë të planetit, Everest: “Gjatë jetës krijova bindjen se në asnjë mënyrë njeriu nuk mund të bëhet i zoti, sado aftësi që të ketë, në rast se atij i mungon ndjenja e mrekullueshme e dashurisë për shokun. Shoqëria në mal është po aq e rëndësishme sa edhe vetë heroizmi. Pa bashkimin e forcave të shumë njerëzve nuk mund të gjëndet asnjëherë çelësi i suksesit. Egoizmi e bën njeriun përherë të vogël.

Ja edhe një mësim tjetër që kam nxjerë nga jeta: Njeriu nuk duhet të presë dhe të kërkojë nga të tjerët më shumë seç u jep atyre. Alpinisti duhet të ketë zemrën e madhe! Ndhimoi të tjerët të bëhen të tillë! Këto më mësoi mua Everesti. Ja çfarë dua t’u mësoj edhe unë të tjerëve”.

## DY FJALË PËR HISTORINË E ALPINIZMIT TONË

Vështirë të ketë dashamirës të Republikës së Shqipërisë që, kur kujton shqiptarin, të mos i kujtohen edhe malet. Kjo lidhje i ka rrënjët sa në rafshin gjeografik aq edhe në atë që malet janë dëshmitarë të heshtur të luftërave, përpjekjeve dhe rezistencës së popullit tonë në shekuj për liri e pavarësi. Në këto kështjella me përmasa gjigande u strehuan dhe u vërsulën si ortekë mbi pushtuesit e armiqtë heronjtë tanë: Skëndërbeu, Bajram Curri, etj. Në një shkallë më të lartë, e njëta dukuri ndodhi edhe gjatë viteve të stuhishme të Luftës Antifashiste Nacional Çlirimtare.

Populli ynë ka qenë gjithnjë zot i maleve të veta, ka njohur mirë çdo grykë e shteg. Jeta e të parëve tanë ka qenë e lidhur ngushtë me malet, si në kohë lufte ashtu edhe në ditët e qeta, duke dalë me tufat e bagëtive në kullotat alpine, duke kaluar nga një zonë në tjetrën nëpër qafat e maleve, të Alpeve.

Qysh në shekullin e kaluar malet tona filluan të tërheqin kureshtjen e të huajve për të njohur pozitën strategjike, pasuritë minerale si dhe të përpilonin hartat topografike. Duke nisur nga viti 1869 në vendin tonë erdhën përfaqësues të Institutit Gjeografik të Austrisë; më vonë erdhën italianë, gjermanë, etj. Në fillim të viteve 40 erdhi edhe alpinisti Italian Piero Ghiglione i cili realizoi shumë ngjitje dhe shkroi librin Malet e Shqipnis.

Duke filluar nga vitet 20 të shekullit tonë, një numur mjaft i kufizuar patriotësh me moshë të re organizuan herë pas here shëtitje e ngjitje të thjeshta malore. Midis tyre përmendim me respekt Luigi

Shalën. Ishin vitet kur alpinistët e Evropës sulmonin majat më të larta të planetit, kurse në vendin tonë ende nuk njihej simbolika e këtij sporti.

Pas Luftës së Dytë Botërore u vu në “shënjestër” mali i Tomorit. Mjaft të rinj u ngjitën në këtë majë më 1946. Pothuajse në të njëjtën kohë u sulmuan malet Dajti, Maranaj, Morava.

Duke treguar për ato vite theksojmë dy veprimtaritë më të rëndësishme: në gusht të vitit 1949, 16 të rinj të nisur nga qytetet kryesore të vendit tonë, duke kaluar nga Thethi dhe nga Curraj, u drejtuan për në malin e Hekurave. Në të njëjtën ngjitje morën pjesë edhe 30 të rinj nga krahinat veriore, që u nisën nga Kolgecaj (sot qyteti Bajram Curri). Ngjitja u krye me sukses nën drejtimin e Luigj Shalës. Në të njëjtin vit, 30 të rinj të nisur nga Kapinova u ngjitën në majën jugore të masivit të Tomorit dhe i vunë emrin “Çuka Partizani”.

Hap tjetër në krijimin e alpinizmit si sport në vendin tonë u hodh në shkurtin e vitit 1956. U sulmua dhe u mposht në stinën e dimrit maja më e lartë e vendit: Korabi.

Pas kësaj “nxemje”, në korrik të vitit 1956 u zhvillua mbledhja e parë mësimore, ku 16 të rinj të ardhur nga rrethe të ndryshme mësuan abc-në e teknikës së alpinizmit nga insruktori Minella Kapo. Kjo veprimtari, që u zhvillua në korrikun e vitit 1956, shënon lindjen e alpinizmit të mirëfilltë në vendin tonë.

Alpinistët e mbledhjes së parë mësimore jo vetëm që rritën mjeshtërinë sportive, por dhanë ndihmesën e tyre të konsiderueshme në përhapjen e këtij sporti, në propagandimin e tij. Përmendim midis tyre mjeshtërit e merituar të sportit Minella Kapo, Vasil Stambuli, Petraq Kule, etj.

Duke filluar nga viti 1956 nisi përgatitja e kuadrove dhe e veprimtarëve shoqërorë për përhapjen e turizmit dhe të alpinizmit në rradhët e rinisë stndenteske e punëtore. Kjo përgatitje bëhej në mbledhjet mësimore në zonën e Alpeve, kryesisht gjatë verës.

Në propagandimin dhe përhapjen e lëvizjes alpinistike në radhët e të rinjve dhe të punëtorëve kanë dhënë ndihmë të madhe organizatat e BRPSH-së (Bashkimit të Rinisë së Punës së Shqipërisë) dhe Bashkimeve Profesionale. Në organizatën e rinisë lindi dhe u zhvillua nisma për të fituar çertifikatën “100 kilometra partizane” dhe “Miku i Natyrës”.

Duke filluar nga viti 1958 Klubi Sportiv Studenti nisi të organizojë në periudhën e pushimeve dimërore të studentëve (janar-shkurt) kampet alpinistike në Malin e Dajtit, ku pjesëmarrësit merrnin njohuritë e para të këtij sporti dhe fitonin titullin “Alpinist i RPSH”. Këto kampe të përvitëshme u organizuan për punonjësit edhe në Theth, duke u shndërruar në qendra të rëndësishme për përgatitjen e alpinistëve të rinj. Nga këto mbledhje mësimore dolën mjaft alpinistë të shquar, që sot gëzojnë respekt për ngjitjet e vështira që kanë bërë, për ndihmesën në shtimin e radhëve të alpinistëve.

Faza e parë e alpinizmit tonë përfshin periudhën 1956-1959. Në ato vite alpinizmi ynë u zhvillua kryesisht mbi bazën e traversës (pa humbur lartësinë e fituar të ngjitesh në një ose në disa maja). U sulmuan shumë maja, pa pasur si qëllim kryesor kalimin e itinerareve të vështira. Një praktikë e tillë, për atë kohë, ishte plotësisht e drejtë. Ata pak alpinistë sapo kishin përvehtësuar njohuritë e para, nuk kishte alpinistë të kategorive të larta që të drejtonin ngjitjet e kategorive të larta të vështirësisë. Kjo ishte njëra anë. Ana tjetër, më e rëndësishmja, ishte se nuk njihnim malet, shtigjet, qafat. Dhe dihet se, pa i njohur mirë malet, nuk ka si të bësh ngjitje të shkallës së lartë të vështirësisë. Me fjalë të tjera, në vitet 1956-1959 nuk iu vu rëndësi e veçantë kacavarjes në shkëmb. Alpinizmi ynë ende nuk e ndjente aq shumë nevojën për “specialist të ngushtë”. Në ato vite u pushtuan majat më të larta të vendit tonë (Jezera, Poplluka, Tomori, Korabi, etj.). Këto ngjitje u kryen si në stinën e verës ashtu dhe në dimër. Në dhjetorin e vitit 1960 një ekspeditë e përbërë nga 4 alpinistë pushtoi 11 nga majat më të larta të Alpeve. Kjo tregoi se

alpinistët tanë mund të qëndronin për ditë të tëra larg qendrave të banuara edhe në stinën e dimrit.

Ndihmë të madhe në zhvillimin e alpinizmit dha Universiteti i Tiranës. Para se të niseshin për në mal, alpinistët e rretheve të tjera merrnin në Univesitet jo vetëm pajimet teknike, por edhe ndihmën dhe udhëzimet e nevojshme metodike. Në këtë institucion kishte një bërthamë alpinistësh të pasionuar. Nuk do ta tepronim në rast se do thoshim se në këtë qendër alpinistësh bëhej edhe puna e komisionit teknik dhe e vetë federatës së alpinizmit, që ende nuk ishin ngritur.

Faza e dytë e zhvillimit të alpinizmit tonë zë vitet 1960-1970. Rritja e mjeshtërisë sportive, ardhja e ekipeve alpinistike nga shtetet e tjera në vendin tonë, vajtja e alpinistëve tanë për të kryer ngjitje jashtë kufijve të Atdheut, diktuan detyrën e ndërmarrjes dhe të realizimit të itinerareve shkëmbore të shkallës së lartë të vështirësisë. Kushtet shumë të mira që ka krijuar shoqëria jonë, sedra, pasioni, krenaria, aftësitë dhe përvoja e fituar, bënë që brënda pak viteve alpinistët tanë të realizonin vetë gjithë itineraret shkëmbore që realizuan alpinistët e huaj në vitet 1959-1961. Ky ishte një hop i vërtetë në drejtim të rritjes cilësorë të kacavarjes në shkëmb. Kanë kaluar pak vite dhe alpinistët tanë kanë realizuar jo vetëm këto itinerare, por edhe shumë itinerare të tjera të shkallës më të lartë të vështirësisë.

Brënda këtij dhjetëvjeçari dolën shumë dokumente për zhvillimin e matejshëm të sportit tonë popullor. Një nga këto është vendimi i Qeverisë, në bazë të orientimit të Sekretariatit të Komitetit Qendror të PPSH-së (16 mars 1963): “Mbi zhvillimin dhe organizimin më të mirë të turizmit dhe alpinizmit të brendëshëm”.

Në qershorin e vitit 1964 u ngrit Shoqata e Alpinizmit dhe e Turizmit Shqiptar. Krijimi i kësaj shoqate kishte rëndësi të madhe për organizimin, mbarëvajtjen dhe zhvillimin e alpinizmit në baza të shëndosha shkencore, për sigurimin e bazës materiale teknike, për propagandimin e këtij sporti, etj.

Në vitet 60 alpinizmi ynë fitoi veçori të reja cilësore – pavarësinë e veprimtimit në itinerarë e situata teknikisht nga më të vështirat, u rrit në mënyrë të konsiderueshme numuri i ekipeve (“Tomori”, “Korabi”, “Skëndërbeu”, “Partizani”, “Flamurtari”, “17 Nëntori”, “Apollonia”, “Labinoti”, etj.). u shtuan rradhët e alpinistëve të kualifikuar. U pushtuan të gjitha majat më të larta, nisi puna për konsolidimin e ekipeve të reja. Në fundin e viteve 60, në Alpe filluan ngjitjet me ditë të zgjatura, nisi kaalimi i kreshtave të vargjeve malore.

Faza e tretë e alpinizmit tonë nis me vitet 70. Rritja cilësore e këtij sporti u manifestua në dy drejtime kryesore:

1. Në ndërmarrjen dhe realizimin e itinerareve shkëmbore të shkallëve të larta të vështirësisë, në shtimin e numurit të këtyre itinerarëve në stinën e verës.
2. Në realizimin e itinerareve me kalime të vështira shumëditore gjatë stinës së dimrit.

Në fillimet e sporti të alpinizmit alpinistëve u mungonin edhe pajimet më të thjeshta. Sot ata janë të pajisur me bazën e nevojshme teknike të cilësisë së lartë, gëzojnë të drejtën e orëve të paguara për tu shkëputur nga puna dhe për tu stërvitur çdo ditë 3 orë, kanë të siguruar veshmbathjen për procesin stërvitor e ngjitjet kombëtare, kanë të drejtë të aktivizohen (në bazë të kërkesave të caktuara) në ngjitjet verore e dimërore, kanë ushqim të siguruar nga shteti për ditët që largohen nga shtëpia, të drejtën e grumbullimit para veprimtarisë, etj.

Gjatë këtyre viteve alpinistët kanë bërë një punë të lavdërueshme edhe për propagandimin e këtij sporti, për drejtimin e mijra shkollarëve e punonjësve në malet pranë qytetit ku punojnë e jetojnë.

Brënda këtyre 28 vjetëve alpinizmi ynë hodhi shtat dhe u masivizua. Ne sot kemi më shumë ekipe seç kishim alpinistë më 1956. Arritjet janë të konsiderueshme, por ato nuk janë gjithëçka.

Mbetet ende shumë për të bërë si në drejtim të masivizimit ashtu dhe të rritjes cilësore.

Para alpinistëve shtrohet detyra e madhe e rritjes së cilësisë sportive, e realizimit të ngjitjeve të shkallës më të lartë të vështrësisë, e përshkrimit të itinerareve të reja. Koha kërkon që e gjithë veprimtaria për edukimin dhe përgatitjen e alpinistëve të ekipeve të sistemit zinxhir të ndërtohet në baza të shëndosha shkencore. Kjo, midis të tjerash do të thotë që mësuesit e klasave sportive, trajnerët dhe vetë alpinistët, të punojnë më shumë dhe më mirë se deri më sot për rritjen e shkallës së mjeshtrësisë sportive. Shtrohet detyra të mësojmë më shumë, të njohim dhe të vëmë në jetë përvojën e përparuar, të mënjanojmë të metat e dobësitë që vihen re, si gjatë procesit stërvitor ashtu dhe në ngjitjet kombëtare.

### **Ju kujtojmë se:**

Lartësia mesatare e sipërfaqes prej 28.748 kilometra katrore e shtetit tonë është 714 m mbi nivelin e detit, pothuajse 3 herë më e madhe se ajo e Evropës.

Krahinën më veriore të vendit tonë e përbëjnë Alpet, të cilat kanë një gjatësi prej 50 km dhe gjërësi 20 km.

Alpet zënë 1/10 e sipërfaqes së truallit tonë, lartësia mesatare e tyre është 1500 m. Në to ndodhen më shumë se gjysma e majave të Shqipërisë me lartësi mbi 2000 m.

Në qendër të Alpeve ndodhet blloku i Jezerës. Majat e maleve të këtij blloku kanë lartësinë prej 2.460 deri në 2.694 m. Nga ky bllok marrin ujë tre lumejtë më të mëdhej të krahinës: lumi i Vuthajt, i Valbonës dhe i Shalës.

Në jug të Alpeve shtrihet Krahina Malore Qëndrore, e cila zë gati gjysmën e teritorit të truallit tonë, ku ndodhet dhe maja më e lartë e vendit – Korabi 2.751 m.

Krahina Malore Jugore arrin deri në buzë të detit Jon. Mal i lartë në këtë krahinë është edhe Tomori, në kreshtën e të cilit ndodhen dy maja: Maja e Tomorit (2.417 m) dhe, në jug, “Çuka Partizani” 2.369 m. Maja më e lartë në këtë krahinë është Maja e Papingut (2.485 m), në malin e Nëmërçkës.

Në truallin tonë ka 12 maja që e kalojnë lartësinë 2.500 m.

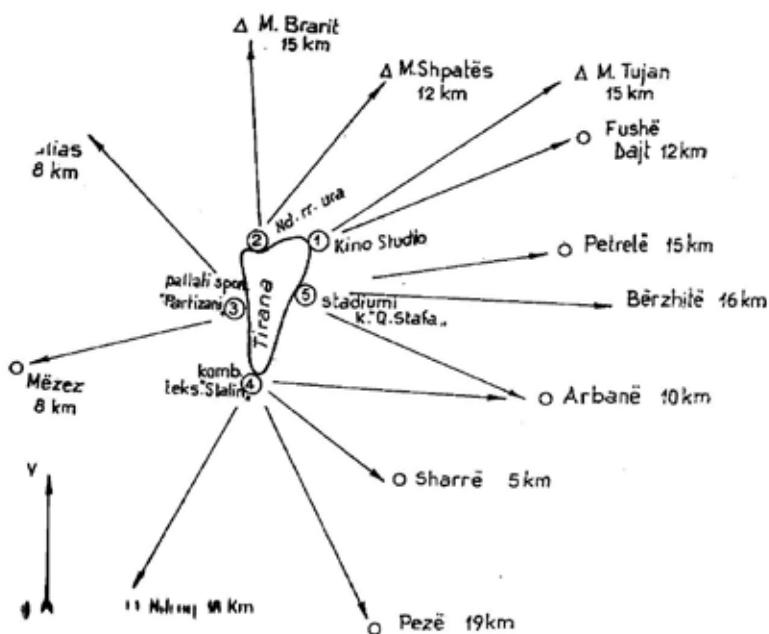
## SI ËSHTË ORGANIZUAR LËVIZJA JONË ALPINISTIKE

Përgatitja e gjithanëshme fizike para nisjes për në mal, përbalimi i vështirësive për të mbërritur në majë, ndjenjat dhe emocionet që e shoqërojnë alpinistin gjatë kacavarjes në shkëmb apo gjatë kalimit të një terreni të thyer e të mbuluar me borë të ngrirë, janë shumë të efektëshme për ruajtjen dhe forcimin e shëndetit, për kalitjen fizike të brezit të ri.

Pranë çdo kolektivi punonjës, në shkolla e në repartee ushtarakke, janë të ngritura këshillat sportive, të cilat merren me organizimin dhe drejtimin e veprimtarisë për kalitjen e masave të punëtorëve, të kooperativistëve dhe të brezit të ri. Një ndër anëtarët e këtij këshilli është përgjegjës dhe organizator i lëvizjes turistike dhe i ngjitjeve të thjeshta malore.

Ekskursionet dhe marshimet planizohen në mënyrë të tillë që të rinjtë dhe të rejat të njohin pëllëmbë për pëllëmbë qytetin (ose fshatin), zonën përreth. Kjo lëvizje është mirë të zhvillohet gjatë gjithë vitit që, të paktën, një herë në muaj punonjësit e shkollarët të dalin bashkarisht në natyrë. Gjatë planifikimit duhet mbajtur gjithnjë parasysh parimi, sipas të cilit largësia që do të përshkohet të rritet në mënyrë graduale.

Për organizimin sa më të mirë të kësaj veprimtarie, këshillat sportive të qendrave të punës dhe të shkollave përpilojnë busullën turistike. Ja një variant i busullës turistike për qytetin e Tiranës:



Në busullën turistike caktohen pikat e takimit të pjesëmarrësve, vendi ku do të shkohet, largësia në kilometra nga pika e nisjes në atë të mbërritjes, data e ngjarjes historike që është zhvilluar në atë vend.

Është e kuptueshme që me kalimin e viteve busulla turistike të zgjerohet, pasurohet me pika të tjera. Ajo hartohet duke marrë gjithnjë parasysh moshën. Zbatimi i këtij parimi bën që ngarkesa fizike që marrin turistët të jetë në përputhje me veçoritë e moshës. Në të njëjtën kohë, në hartimin e kësaj busulle duhet të merren në konsideratë edhe vendet ku ka qenë grupi i ekskursionistëve më parë, në mënyrë që çdo njeri të ketë mundësi të njohë sa më shumë pika turistike.

Në përhapjen e turizmit malor kanë ndihmuar dhe ndihmojnë edhe shtëpitë e pushimit të pionierëve dhe të punëtorëve, veçanërisht ato që janë ngritur në zonat malore.

Gjatë periudhës së vitit shkollor, pranë shtëpive të pionierëve funksionojnë rrethet e turizmit, ku fëmijët marrin njohuri për

turizmin dhe ngjitjet malore, kryejnë shëtitje dhe ekskursione për të vënë në praktikë njohuritë që fitojnë. Në këto rrethe, pionierëve u transmetohen edhe njohuritë fillesatre të sportit të alpinizmit. Puna e tyre gjithëvjetore kurorëzohet me ekskursionet disa ditore, që ndërmarrin brënda dhe jashtë rrethit ku jetojnë. Mbresat dhe vlerat e këtyre ekskursioneve janë shumë të mëdha për fëmijët dhe adoleshentët.

Hallka e parë e mësimit të alpinizmit në vendin tonë janë klasat sportive, të cilat janë ngritur në disa shkolla 8-vjeçare të qyteteve dhe fshatrave malore. Numuri i këtyre klasave po rritet gjithnjë e më shumë. Nën drejtimin e mësuesit të edukimit fizik, bëhet një punë e organizuar 4-vjeçare. E gjithë veprimtaria e klasave sportive të alpinizmit zhvillohet në bazë të programeve mësimore, të miratuara nga Ministria e Arësimit dhe e Kulturës. Nxënësit e këtyre klasave marrin njohuritë fillestare të teknikës së alpinizmit, përgatitjen e nevojshme fizike dhe edukohen me dashurinë për natyrën e vendit tonë në përgjithësi dhe për malin në veçanti.

Përgatitja e alpinistëve të ardhëshëm në klasat sportive përbën një ndër kushtet e rritjes cilësore të alpinizmit tonë. Përvoja shekullore e malësorëve tanë në njohjen e shtigjeve, qafave, tekave të natyrës, vendeve të rrezikëshme në mal etj., duke u gërshtuar me njohuritë për teknikën dhe taktikën e sportit të alpinizmit si dhe me njohuritë shkencore për reshjet, ortekun, gurëreniet, do të bëjnë që nxënësit e sotëm të klasave sportive të jenë në gjëndje të përshkruajnë itinerare të reja të shkallës më të lartë të vështirësisë.

Veç klasave sportive, pranë çdo klubi sportiv funksionon sistemi i ekipeve zinxhir të alpinizmit: pionierë, të rinj, të rritur. Në këto ekipe marrin pjesë pionierët dhe të rinjtë që e duan shumë malin dhe natyrën në përgjithësi, që kanë aftësitë e nevojshme fizike dhe moralo-volitive. Veprimtaria e këtyre ekipeve drejtohet nga trajnerët, të cilët janë ndër alpinistët më të mirë. Procesi stërvitor ndërtohet mbi bazën e programeve unike stërvitore.

Alpinistët tanë kryejnë dy lloje veprimtarishë: lokale dhe kombëtare. Këto veprimtari realizohen si gjatë sezonit dimëror ashtu edhe në atë veror.

Veprimtaria më e rëndësishme për alpinistët tanë zhvillohet në ngjitjet kombëtare. Çdo alpinist ka të drejtë (madje dhe detyrë) të marrë pjesë në ngjitjet verore (kacavarjet shkëmbore) dhe në ngjitjet e sezonit dimëror. Pjesëmarrja në këto dy aktivitete diktohet nga natyra e maleve tona. Për shkak të lartësisë absolute jo të madhe që kanë malet tona, në kreshtat dhe në qafat e maleve nuk ka dëborë të ngrirë dhe akull gjatë muajve të verës. Ushtrimi dhe rritja e mjeshtërisë si kacavjerës ndikon fuqimisht në përgatitjen e gjithanëshme të alpinistit.

Ngjitjet që kryen gjatë sezonit dimëror synojnë në kualifikimin e alpinistëve për kalimin e relievit të mbuluar me dëborë, dëborë të ngrirë dhe akull. Rritja e mjeshtërisë sportive krijon mundësitë që alpinistët të mbërrijnë në majë të malit edhe gjatë muajve të dimrit nëpërmjet kacavarjes në shkëmb; me fjalë të tjera, të ndërmarrin itinerarët që përshkojnë gjatë stinës së verës.

Zhvillimi i veprimtarive kombëtare bëhet në bazë të Rregullores së Brendëshme, e cila aprovohet nga Kryesia e Federatës së Alpinizmit dhe Çiklizmit. Pranë kësaj kryesie funksionon Komisioni Teknik i Alpinizmit, që është organ konsultativ, teknik dhe tekniko-organizativ. Anëtarët e komisionit zgjidhen nga Kryesia e Federatës.

## BAZA MATERIALE DHE PAJISJET ALPINISTIKE

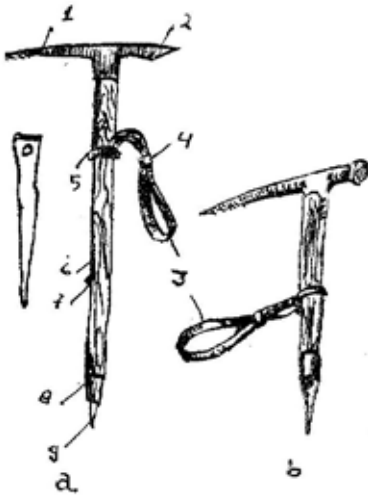
Arritjet në sportin e alpinizmit, realizimi i ngjitjeve të kategorisë së lartë të vështirësisë, lidhen drejtpërdrejt edhe me sigurimin e bazës së nevojshme materiale. Pa inventarin e nevojshëm për ngjitjet shkëmbore ose pa pajisjet e ngrohta për ngjitjet gjatë stinës së dimrit, është e vështirë (madje e pamundur) mbërritja në majën e malit. E rëndësishme është që çdo ekip alpinistësh jo vetëm t'i sigurojë këto pajime, por edhe mos të harrojë (t'i marrë në ngjitje, veçanërisht në ngjitjet malore) të gjitha pajisjet e domosdoshme, të cilat duhet të jenë të një cilësie mjaft të mirë. Ja përse gjatë procesit stërvitor, sidomos gjatë periudhës themelore, alpinistët duhet të bëjnë verifikimin e tyre, të shohin me kujdes gjëndjen dhe cilësinë e tyre, jo vetëm duke i prekur me dorë, por edhe duke bërë ngjitje relativisht më të lehta se ato që do të bëjnë gjatë aktivitetit kombëtar. Në sigurimin e pajisjeve të reja, në bërjen e tyre, çdo trajner duhet të ketë parasysh që ato të jenë mundësisht sa më të lehta, sa më të qëndrueshme dhe të kenë garanci për jetën e alpinistit.

Cilat janë disa nga pajisjet kryesore të alpinistit?

**Kazma alpine.** Është i bukur dhe i drejtë mendimi i shprehur në mënyrë figurative: "Kazma është vazhdim i krahut të alpinistit" është një ndër mjetet më të rëndësishme, me anë të të cilit një alpinist i përgatitur teknikisht realizon: sigurimin e shokut dhe vetësigurimin në sipërfaqen e mbuluar me dëborë e dëborë të ngrirë;

kazma shërben si “pikë e tretë mbështetëse” kur alpinisti është duke përshkuar një terren mjaft të thyer (si në ngjitje ashtu edhe në zbritje); për hapjen e qukave (gjurmëve) në dëbore të ngrirë dhe në akull; për ndërtimin e skeletit të disa lloje çadrave (duke i bashkuar dy e dy me lidhjen “marinare”); për hapjen e kanaleve rreth çadrës së ngritur; për kalimin e litarit që siguron shokun që punon në dëborë; për transportimin e shokut të aksidentuar (duke i lidhur me njëra-tjetrën në formën e një barele); për heqjen e gozhdëve të akullit; për vendosjen në majë të saj të lopatës për heqjen e dëborës ose të hapjes së guvave prej dëbore, ku alpinistët e kalojnë natën, për hapjen e konservave nga ana e alpinistëve (që harrojnë të marrin mjetin e nevojshëm për këtë qëllim).

Kazma alpine është mjeti më i nevojshëm për ngjitjet dimërore. Asnjë alpinist nuk duhet lejuar të marrë pjesë në ngjitje jo vetëm kur nuk është i pajisur me kazmë, por edhe në rastet kur ajo nuk është ndërtuar sipas normave të caktuara. Pjesë përbërëse të kazmës janë (shih figurën): 1. maja e kazmës, 2. tehu i kazmës, 3. doreza, 4.



kapësja e shtrëngimit, 5. unaza, 6. bishti, 7. kunji i ndaluesit të unazës, 8. maja e kazmës, 9. Thumbi. Në figurën b (kazma e vogël) është treguar kazma-çekiç, ku tehu (pjesa e gjërë e kazmës) mund të zëvendësojë çekiçin alpin. Kazma alpine është një mjet relativisht i ri në krahasim me kohën e lindjes së alpinizmit si sport. Kur nuk njihej kazma alpine, alpinistët përdornin në vend të saj një shkop të fortë dhe të gjatë që

njihet me emrin alpenshtok. Sot të gjitha ekipet e vendit tonë janë në gjëndje t'i ndërtojnë vetë kazmat alpine. Ju kujtojmë se: kazma duhet të jetë 80 deri 90 cm e gjatë (maja është e vendosur vertikalisht dhe krahu i alpinistit të jetë i thyer fare pak në bërryl): gjithashtu, pjesa drusore e kazmës të jetë prej dru frashëri ose akacie. E rëndësishme është të dihet jo vetëm ndërtimi i kazmës, por edhe mënyra e mbajtjes së saj. Kjo nuk përbën një kërkesë thjeshtë estetike. Përvoja e gjatë dikton që:

- a) Në drejtqëndrim alpinisti e kap kazmën tek koka me tehun (pjesën e gjërë) përpara, thumbi është i mbështetur ne tokë.
- b) Gjatë ecjes në kolonë, kazma mbahet horizontalisht me thumbin përpara e tehun lart.
- c) Në përshkimin e pjesëve të itinerarit, kur kazma nuk përdoret (ecje në periferi të fshatit ose gjatë kalimit të shkëmbinjve në stinën e dimrit) vendoset që çantën e shpinës, duke e vënë në mënyrë të tillë që thumbin ta ketë lart.
- d) Gjatë parakalimeve ceremoniale alpinisti duhet ta mbajë kazmën në mënyrë të tillë që koka të jetë përpara-lart.

### **Litarët**

Gjatë përshkimit të itinerareve alpinistët përdorin tre lloj litarësh: a) personal, b) ndihmës dhe c) kolektiv. Kërkesa kryesore për secilin lloj është të jetë i sigurt dhe sintetik.

Litari personal duhet të jetë 31/2 - 4 m i gjatë, me diametër 6 mm. Ky përdoret për të bërë lidhjen personale nga çdo alpinist. Veç këtij funksioni kryesor, litarët personalë përdoren gjatë realizimit të zbritjeve të ndryshme (me litar kolektiv) për vetësigurim; për lidhjen shalur; për lidhjen e kazmave (kur ato përdoren për skeletin e çadrës, për ndërtimin e një barele) etj.

Litari ndihmës e ka gjatësinë 40 m, me diametër 6 ose 8 mm. Siç e thotë edhe vetë emri, ky litar përdoret kryesisht për dublimin e litarit kolektiv, që realizon sigurimin e alpinistit që punon.

Segmente litarësh me trashësinë e litarëve personalë e ndihmës përdoren edhe për të thurur kazmat që krijojnë barelën, për të bërë shkallët, për veshin e pykës, për të zgjatur veshin e gozhdës, kur kjo e fundit është ngulur thellë në shkëmb, për të lidhur kapësen e shkëmbit, për të zgjatur distancën e gozhdës alpine nga shkëmbi, për të punuar më mirë litari kolektiv, për të bërë njëjën prusik (teleferik), për të tendosur më mirë çadrën alpine etj.

Litari kolektiv është një ndër pajisjet më kryesore të grupeve alpinistike, është mjeti që i transmeton forcën shokut që punon, është mjeti më i rëndësishëm për sigurimin e shoku-shokut, është mjeti nëpërmjet të cilit alpinisti që siguron kupton dhe ndien (pa e parë) si kacavjerret ose ecën shoku në relievin e thyer. Me anë të litarit kolektiv alpinistët organizojnë zbritje të ndryshme (“Dulfer”, “sportive”, me çelës – d.m.th. me karabinë, etj.).

Gjatësia e litaririt kolektiv duhet të jetë 40 m, diametër 10 ose 12 mm. Litarët që kemi në përdorim janë dy llojesh:

a) me thurje, që janë më të përshtatshëm për kacavjerre dhe

b) me këllëf veshës, që këshillohen kryesisht për zbritjet si dhe ngjitet dimërore. Këta litarë zakonisht janë me ngjyra të ndezura, kështu që në rast se alpinisti mbulohet nga dëborë litari i mbetur në sipërfaqe shihet nga larg.

Duke folur për litarët kolektivë, është e domosdoshme të theksojmë se, në një litar kolektiv mund të lidhen dy ose tre veta. Në asnjë rast nuk duhet lejuar që në të njëjtin litar të lidhen më shumë se 3 alpinistë. Qysh para nisjes për në aktivitet, alpinistët duhet të kenë shënuar në litar mesin e tij, në mënyrë që gjatë ngjitjes alpinisti i dytë të lidhet menjëherë, të mos humbasë kohë.

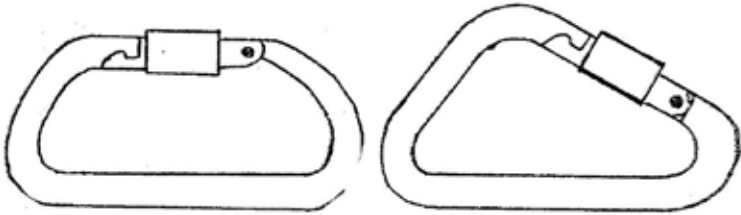
Me ndihmën e litarit kolektiv bëhet kalimi teleferik dhe ndërtohen pasarella, hidhen objekte për kalimin e lumenjve malorë etj.

Kur flasim për litarët që përdorin alpinistët, është e nevojshme të vëmë në dukje rëndësinë e madhe që ka mirëmbajtja e litarëve. Një gjë e tillë jo vetëm që u zgjat atyre përdorimin, por bën që litari

të jetë i sigurt. Në asnjë mënyrë alpinistët nuk duhet të ulen mbi litarët (qoftë në verë ose dimër); nuk duhet t'i lënë natën jashtë çadrës; nuk duhet t'i tërheqin zvarrë, nuk duhet t'i dorëzojnë të lagur (qoftë edhe me lagështirë) në magazinë. Litarët duhet të jenë gjithnjë të lidhur sipas rregullave të caktuara.

Kur punohet me litarë (si në stërvitje ashtu edhe gjatë ngjitjeve), duhet pasur parasysh të lidhen si duhet, të mënjanohet fërkimi i litarëve nëpër sipërfaqe të mprehta (në pamundësi duhet që midis sipërfaqes së mprehtë dhe litarit të vendoset një send i ndërmjetëm, ose sipërfaqja e mprehtë “të ëmbëlsohet” me çekiç).

Çelësat (karabinat) janë pjesë përbërëse e pajisjes së alpinistit. Sot përdorim tri lloje çelësash: oval (përdoren kryesisht gjatë kacavjerrjes, veçanërisht kur alpinistët punojnë me dy litarë kolektivë); oval trekëndor, që përdoren gjatë kacavjerrjes si dhe në zbritjet me çelës; çelësi i gozhdës alpine (është më i vogël se dy të parët), që alpinisti e përdor, të lidhur me një rrip, për të ngulur gozhdët alpine në shkëmb, ose për të ngritur çadrën.



Prodohen prej çeliku me cilësi të lartë, me seksion 10 mm. Në përdorimin e çelësave alpinisti duhet të ketë parasysh funksionimin e mirë të mekanizmit (drynit e sustës).

Çelësi është hallka që siguron lidhjen ndërmjet lidhjes personale e litarit kolektiv. Gjatë kacavjerrjes ose kalimit të relievit të vështirë, çelësi siguron kalimin e litarit kolektiv, i cili zgjatet në relievin e përshkuar, në gozhdët e ngulura për sigurimin ose vetësigurimin. Sa më i vështirë të jetë itinerari që do të përshkohet,

aq më shumë çelësa merr me vete grupi i alpinistëve. Para nisjes, në çdo çelës futet një gozhdë ose pykë. Të gjithë çelësat (deri 25) kalohen në një lak të mbyllur, të bërë me një segment litari kolektiv me gjatësi deri në 2 m. Ky lak hidhet krahëqafë nga alpinisti që do të udhëheqë itinerarin.

**Gozhdët.** Alpinistët përdorin dy lloje gozhdësh: për shkëmbin dhe për akullin. Gozhdët (kunjat apo plengat) janë mjete kryesor për organizimin e sigurimit dhe të vetsigurimit në kacavjerrjet e shkallës së lartë të vështirësisë, ashtu si dhe në kalimin e zonave të mbuluara me akull. Gozhdët përdoren si gjatë ngjitjes ashtu edhe gjatë zbritjes. Gjatë kacavjerrjes, gozhda mund të përdoret edhe si pikëmbështetje artificiale. Gozhdët që ngulen në shkëmb janë nga më të larmishmet. Ato përdoren në përputhje me plasat e shkëmbit. Është kjo arsyeja që këto gozhdë ndryshojnë nga gjatësia dhe gjërësia. Ka gozhdë të gjata dhe të trasha, të shkurtra dhe të holla etj. Në këtë figurë janë fiksuar: 1.gozhdë për të çarë vertikale (a), 2. gozhdë për të çarë horizontale (b), 3.gozhdë gjethore (c,d), 4. gozhdë me disa vrima (h), ku në një prej tyre futet një litar me lak, ku kalon një çelës, etj.



Alpinisti i përdor gozhdët në varësi të të plasurave dhe të çarave të shkëmbit. Ja përse para kacavjerrjes alpinistët duhet të marin me vete gozhdë të llojeve të ndryshme.

Gjatë kacavjerrjeve, veç gozhdëve shkëmbore, alpinistët duhet të marrin me vete edhe **pykat** prej druri, që i vendosin në të çarat e gjëra të shkëmbit. Në pjesën e sipërme pyka duhet të ketë një vrimë ku

futet hallka e një litari, në të cilën vendoset çelësi. Krahas pykës së zakonshme, në figurë shihet edhe rasti i përdorimit të pykës prej druri me një gozhdë metalike, që ngushton artificialisht të çarën e shkëmbit.



Në ngjitjet shkëmbore shumë të vështira, kur alpinistit i duhet të kalojë nëpër një faqe të lëmuar, përdoren të ashtuquajturat **gozhdë të zgjerueshme**, që përdoren bashkë me disa dalta. Në shkëmb, me ndihmën e një dalte të posaçme hapet një vrimë, aty futet gozhdja e zgjerueshme dhe ngulet duke e goditur me çekiç.

Në kalimin e zonave të mbuluara me akull dhe dëborë të ngrirë përdoren **gozhdët e akullit**, të cilat nuk janë aq të larmishme sa gozhdët e shkëmbit. Përdoren kryesisht gozhdët konike, që përbëhen prej boshtit dhe veshit me vrimë, që rrotullohet lirisht. Koka e gozhdës ka formën gjashtëkëndore, duke përdorur vrimën që ka kazma alpine në pjesën e gjerë ajo mund të rrotullohet. Ky veprim lehtëson nxjerrjen e gozhdës nga akulli. Gjatë nguljes së gozhdës në akull (ku shpenzohet relativisht mjaft kohë), duhet të mos krijohen rreth boshtit të saj të plasaritura, të cilat tregojnë se gozhdja nuk është e sigurtë dhe se në rast rrëshqitjeje ajo nuk mban.

Çdo alpinist në ngjitjet dimërore (përse jo dhe ato verore për kalimin e zonave me dëborë të përjetshme) duhet të marrë me vete patjetër edhe **kthetrat**. Ato shërbejnë për ta bërë sa më të fortë dhe më të qëndrueshëm mbërthimin në sipërfaqen e rrëshqitese të

dëborës së ngrirë dhe akullit. Kthetrat janë prej metali, me dhëmbë të mprehtë dhe vishen poshtë këpucëve. Kthetrat mbërthehen te këpucët me anë të lidhëseve (rripit), të cilat nuk duhet të shtrëngohen tepër, të kalojnë njëra mbi tjetrën në mënyrë të rregullt. Kur kalohet në zonat prej akulli, është mirë që majat e kthetrave të mprehen.



Kur kalohet nga zona me dëborë në atë me dëborë të ngrirë, duhet pasur parasysh që kthetrat të shkunden (për të hequr dëborën e butë që është ngjitur midis dhëmbëzave), se dëborja krijon një shtresë të lëmuar që shkakton rrëshqitjen e alpinistit. Kthetrat përdoren vetëm në kalimin e vendeve me dëborë të ngrirë ose me akull. Në pjesët e tjera të itinerarit ato vendosen jashtë çantës së shpinës, duke i vënë midis dy copave prej kompesate, që të mos grisín çantën.

Një nga pajisjet e alpinistëve është edhe **çekiçi** (majthi). Ky është i vetmi mjet me anë të të cilit alpinisti ngul dhe heq gozhdët, që përdoren gjatë kacavjerrjes dhe në kalimin e zonave të vështira të mbuluara me dëborë të ngrirë ose akull. Çdo çekiç përbëhet: nga pjesa metalike (koka e çekiçit) dhe pjesa drusore. Koka e çekiçit nga njëra anë është e sheshtë (për nguljen e gozhdëve) dhe nga ana tjetër në formën e një sqepi, që përdoret për nxjerrjen e gozhdës. Është mirë që pjesa drusore të jetë prej frashëri ose akacie. Në pjesën e sipërme të pjesës drusore bëhet një vrimë për të kaluar lidhësen, të cilën alpinisti e hedh krahëqafë. Këshillohet që pjesa metalike të lidhet me pjesën drusore me anë të një këmishe metalike (disa centimetra më e gjatë se koka e çekiçit).

Alpinisti e përdor çekiçin edhe në ngritjen e shkuljen e çadrës, në ngrënie dhe lëmimin e pjesëve të mprehta të dala në shkëmb.

Çdo alpinist, kur nis për në ngjitje, duhet të marrë gjithnjë me vete çantën e shpinës. Çanta që përdorin zakonisht alpinistët tanë, është “*universalja*”. Ajo duhet të bëhet nga material i qëndrueshëm dhe me peshë të vogël, të mos përshkojë lagështirën, rripat e supit të jenë të gjerë dhe të volitshëm. Në figurë tregohet një tip çante me skelet prej tubash të hollë alumini dhe me një sistem rripash që shpërndan në mënyrë të barabartë peshën në kurrizin e alpinistit.



Shumë të përshtatshme janë çantat me dy gjuhë vertikale, të kombinuara me shirita shtrëngimi, që kufizojnë trashësinë e saj dhe sigurojnë mbushjen e rregullt.

Para se të nis për në ngjitje, çdo alpinist duhet të kontrollojë me kujdes çantën e shpinës, të verifikojë qëndrueshmërinë, lidhëset dhe rripat e shpinës. Në historinë e alpinizmit botëror nuk janë aq të rralla rastet kur çanta, duke mos u mirëmbajtur (gjatë kalimeve të vështira), është shkëputur nga trupi i alpinistit; i ka humbur ekuilibrin këtij dhe sportisti ka rënë në humnerë.



Kur sistemoni gjërat në çantë, kini kujdes që pjesët e buta t'i vini nga ana e kurrizit, objektet e rënda t'i vini në fund të çantës, veshmbathjet dhe produktet ushqimore t'i mbështillni me qese polietileni, që të mos lagen nga reshjet.

**Dysheku alpin** (thesi i fjetjes) është një nga pajisjet e nevojshme për çdo sportist që niset drejt maleve larg qëndrës ku ai banon. Ka lloje të ndryshme dyshekësh. Në literaturë këshillohen dyshekë me pupla pate, pesha e të cilëve shkon (kur kanë një veshje najloni) rreth 900g. Pavarësisht nga mënyra e përgatitjes së dyshekut është mirë që pesha e tij të jetë mundësisht sa më e vogël dhe të ketë një zinxhir të gjatë që vendoset në mes (para gjoksit) ose në pjesën e djathtë të tij.

Për kursim vendi (në çadër) sot përdoren edhe dyshekët për 3-4 veta. Është mirë që çdo dyshek alpin të shoqërohet me një dyshek prej gome, fryrja e të cilit mënjanon lagështirën që vjen nga dyshemeja e çadrës. Dysheku alpin futet në thes plastmasi dhe pastaj vendoset në çantë. Për të kaluar natën alpinistët marrin me vete **çadrën**. Është mirë që në çdo çadër (që kanë klubet tona) të flenë 3 veta (në dimër mundet edhe 4). Çadrat që kemi ne janë nga ato që përdoren në realizimin e ngjitjeve të lartësive të mëdha, me skelet prej alumini. Janë të ndërtuara prej materiali që nuk përshton erën dhe lagështirën (paretet anësore dhe dyshemeja), në hyrje kanë material që lejon ajrosjen e saj (për të mënjanuar kondesimin e avullit brenda).

Sa më mirë ta kalojë natën alpinisti, aq më i freskët do të jetë në ngjitjen e ardhshme. Çdo ekip duhet të tregojë kujdes të veçantë për mirëmbajtjen e çadres. Asnjëherë nuk duhet të futet në këllëf pa u shkundur, pa u tharë mirë. Sapo të kthehen nga ngjitjet (verore e veçanërisht dimërore), alpinistët duhet të lajnë dyshmene e çadrës, ta thajnë mirë dhe pastaj ta dorëzojnë në magazinë. Është e këshillueshme që, të paktën njëherë në muaj çadrat të nxirren edhe të ajrosen, të kontrollohen lidhëset, të drejtohen dhe të mirëmbahen kunjat, etj.

Kur të niseni për në ngjitje, mos harroni të merni me vete edhe **syze** të errëta. Fillestarët mund t'i nënvleftësojnë ato, kurse alpinistët me përvojë e dinë se sa shokë të tyre kanë vuajtur nga

dhembja e syve që të shkakton verbimi nga rrezatimi diellor. Syzet janë të nevojshme në ngjitjet dimërore, për të mbrojtur sytë prej veprimt verbues të rrezeve të diellit dhe prej atyre që reflektojnë në sipërfaqe të dëborës. Alpinistët duhet të dinë se sytë vriten edhe nga drita e shpërndarë nëpër mjegull. Xhamat më të mira për syzet alpinistike janë ato me ngjyrë të blertë në të verdhë. Ato duhet të puthiten mirë; zakonisht alpinistët vënë në dy skajet e fundit të skeletit një lidhëse llastiku.

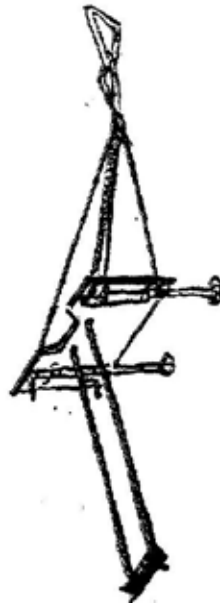
Po përmendim disa nga pajisjet e alpinistëve:

Këpucë alpine me qafa	Kapësa shkëmbi
Këpucë gome me qafa	Lëmshi i ortekut
Xhakavento me kapuç	Çantë e vogël sulmi
Kostum prej stofe leshi	Dylbi
Xhakavento lëkure	Kapëse gozhdësh
Tuta leshi	Veshmbathje
Bluzë pambuku	Sapun për larje enësh
Doreza lëkure e leshi	Busull
Kambale	Altimetër
Pantallona tip golf	Radio marrëse-dhënëse
Çorape leshi e pambuku	Aparat fotografik
Kofshore (benevrekë)	Elektrik dore
Shkrepëse	Qirinj
Sopatë	Pagure
Thikë	Shkallë litari
Gavetë, pjatë, pirun, gota	Stilolapës
Enët e gatimit e furnellë	Ibrik
Lëndë djegëse për gatim e shkrirje të dëborës	Radio dore
Litarë për mbajtjen e çelësave	Mjetet e tualetit
Graso për këpucët	Fletë dhe kunja për dëborën
Kaskë	Çanta me barnat e ndihmës së shpejtë, etj.

Krahas pajisjeve personale e kolektive, në ditë tona, në realizimin e ngjitjeve të shkallës së lartë të vështirësisë po përdoren gjithnjë e më shumë **pajisjet speciale**. Funkzioni kryesor i këtyre pajisjeve është lehtësimi i ngjitjes ose i zbritjes nëpër një reliev mjaft

të vështirë. Në kalimin e mureve (apo pjesëve) shkëmbore mjaft të lëmuara, ku alpinisti nuk gjen pikëmbështetje për duart e këmbët, përdor pikëmbështetjet artificiale. Në raste të tilla alpinisti përdor si pikëmbështetje ose një hallkë të varur tek gozhda shkëmbore ose (për ta pasur me të lehtë kalimin) përdor shkallën (shih figurën).

**Shkalla** ndërtohet me anë të litarit personal ose ndihmës (kemi parasysh kur themi kështu vetëm seksionin e këtyre litarëve) shumë kohë para fillimit të aktivitetit. Në varësi të ngjitjes që do të bëhet, këmbëzat (shkallaret) e saj mund të jenë 1, 2, 3 ose më shumë. Këmbëzat mund të bëhen prej alumini (është material i lehtë dhe i sigurtë) ose prej lënde drusore.



Çdo pjesë drusore duhet të ketë afër dy skajeve të saj nga një vrimë, nëpër të cilën kalon litari që bën lidhjen e tyre (është mirë të mos përdoren litarë që janë mjaft elastikë). Të dy litarët që bëjnë lidhjen e këmbëzave, lidhen sipër në një lak, i cili, nëpërmjet një çelësi, vendoset te gozhda e ngulur në shkëmb. Alpinistët e kualifikuar i përdorin gjërësisht shkallët. Në kalimin e zonave prej akulli përdoren shkallë të ndërtuara me fije çeliku (jo prej litari).

Veç shkallës, alpinistët përdorin edhe platformat e pezullta (shih figurën), të cilat sigurojnë qëndrim të mirë të këmbëve dhe distancë nga shkëmbi. Alpinistët i përdorin platformat për të pushuar ose për të ngulur gozhdët (sidomos zgjerueset) në pozicione të vështira. Platforma përdoret edhe për të kaluar natën ndenjor në shkëmb, duke i shtuar yzengji (capan) për vendosjen e këmbëve.

## TAKTIKAT DHE ORGANIZIMI I NGJITJEVE ALPINISTIKE

Ndërmjet taktikës, organizimit të ngjitjeve alpinistike dhe teknikës ekziston një lidhje reciproke e ngushtë. Taktika merret me përpunimin e çështjeve thelbësore, me zgjedhjen e rrugëve më optimale, me zgjedhjen e mjeteve për arritjen e suksesit; kurse organizimi i ngjitjeve merret me zgjedhjen, saktësimin dhe marrjen e masave të nevojshme për zgjidhjen (vënien në jetë) e çështjeve thelbësore. Në këtë kompleks, teknika alpinistike realizon praktikisht këto synime, nëpërmjet përvetësimit me kohë nga ana e alpinistëve të njohurive teknike, të përvetësimit të shembujve dhe përdorimit me mjeshtëri të mjeteve teknike.

Taktika ka lidhje të drejtpërdrejtë me sigurimin e jetës së alpinistëve dhe me arritjen e fitores. Mënyra më e mirë për përvetësimin e taktikës është njohja nga afër e përshkrimeve të ngjitjeve që kanë realizuar alpinistët tanë si edhe alpinistët e huaj. Analiza e hollësishme e këtyre ngjitjeve është një shkollë e vërtetë për përvetësimin e taktikës së alpinizmit. Në taktikën e alpinizmit tonë dhe të ngjitjeve që bëjnë alpinistët e vendeve të tjera, ka mjaft ngjashmëri, por ndërmjet tyre ka edhe ndryshime thelbësore, ndryshime që përcaktohen nga mënyra e ndërtimit të shoqërisë sonë, nga kërkesat e shoqërisë sonë ndaj edukimit të sportistëve. Përvetësimi i bazave të taktikës fillon qysh me ardhjen e alpinistëve në ekip, duke i edukuar ata të njohin sa më mirë natyrën e maleve dhe mënyrën si duhet të sillen, si të punojnë dhe të jetojnë kur ndodhen në mal.

Parimet kryesore të taktikës së alpinizmit tonë përfshijnë një sërë çështjesh, më të rëndësishmet ndërmjet tyre janë:

1. Zgjedhja e itinerarit duhet bërë duke marrë parasysh vështirësitë e ngjitjes dhe përgatitjen e grupit të alpinistëve. Këtij qëllimi i shërben caktimi i ngjitjeve kombëtare në programin e përpiluar nga komisioni teknik dhe miratuar nga Federata e Alpinizmit.

Të ruajmë dhe të konsolidojmë traditën e alpinizmit tonë që alpinistët me kategori të ulëta sportive, si dhe ata që shkojnë për herë të parë në një zonë të re, drejtohen nga alpinistët e kualifikuar dhe që e njohin mirë terrenin ku do të punohet.

Një nga detyrat që shtrohet sot para alpinizmit tonë është ndërmarrja e sa më shumë itinerarëve të reja. Kjo detyrë do të zgjidhet, kryesisht, në sajë të ngjitjeve që do të bëjnë alpinistët tanë të kualifikuar. Nuk duhet lejuar që alpinistët fillestarë të sulmojnë itinerarë të kategorisë së gjashtë të vështirësisë, të futen në itinerare krejtësisht të panjohura. Të mos harrojmë fjalën e urtë që vetëm një hap e ndan guximin nga aventura. Alpinistët tanë duhet të jenë njerëz të guximshëm, por ky guxim duhet të ngrihet gjithnjë mbi bazën e urtësisë.

2. Njohja muaj më parë e programit të ngjitjeve kombëtare nuk bëhet për shlyerjen e kuriozitetit, por që alpinistët të studiojnë me kujdes të madh itinerarin që do të ndërmarrin dhe, mbi bazën e kësaj njohjeje të gjithanshme, të ndërtojnë procesin stërvitor. Me fjalë të tjera, në rast se do të sulmohet një nga faqet e vështira të Majës së Arapit, alpinistët duhet të stërviten jo duke i dhënë përparësi përgatitjes së gjithanshme fizike, por asaj speciale dhe përdorimit të pajisjeve speciale, përgatitjes së tyre psikologjike etj. Është e gabuar praktika e ndonjë grupi alpinistësh që në fazën themelore të aktivitetit dimëror planifikon dhe zhvillon gjatë stërvitjes kacavjerrjet e thjeshta shkëmbore ose zbritjet “me

çelës”; ashtu siç është e gabuar që në periudhën e përgatitjeve për ngjitjet verore t’u flitet alpinistëve për ortekët dhe për mënyrat e sigurimit gjatë kalimit nëpër zona të mbuluara me dëborë të ngrirë ose akull.

3. Marrja parasysh e të gjitha vështirësive të mundëshme gjatë kryerjes së ngjitjes, duke i vënë përballë njëra-tjetrës variantet që do të zgjidhen, si edhe me përgatitjen e çdo alpinisti të ekipit që do të kryejë këtë ose atë ngjitje të vështirë. Nuk duhet të lejohet asnjëherë që të caktohet një variant i tillë që nuk përputhet me nivelin e përgatitjes fizike, teknike e morale të alpinistëve. Në zgjidhjen e të gjitha këtyre problemeve trajneri duhet të marrë parasysh mendimet e të gjithë alpinistëve, në mënyrë të veçantë, të alpinistëve të kualifikuar, të diskutohen gjërisht këto mendime dhe vetëm mbi bazën e një ballafaqimi të tillë t’i jepet zgjidhja e drejtë çdo problemi, që ka lidhje me ngjitjen e ardhëshme.
4. Alpinistët e kualifikuar thonë njëzëri se në ngjitjet e vështira më shumë të lodh kalimi i 3-4 metrave se sa të lodh gjithë përshekimi i itinerarit. Dhe kjo është një e vërtetë e shpjeguar shkencërisht. Kalimi i një pjese shumë të vështirë kërkon përqëndrimin maksimal të sistemit qëndror nervor, mobilizimin në maksimum të të gjitha forcave fizike dhe morale të sportistit. Në rast se alpinistët do t’i shpenzojnë forcat dhe energjitë pa kriter, ata nuk do të jenë në gjëndje, nuk do të kenë forcat që përmendëm më sipër, të bëjnë kalimin më të vështirë.

Nga të gjitha këto nxjerrim mësimin që duhet t’i bëhet shprehur çdo alpinisti: ruajtja e energjive, ruajtja e forcave rezervë gjatë gjithë kohës së përshekimit të itinerarit. Lind pyetja: Si mund të sigurohen këto forca rezervë?

Burimi i parë dhe kryesor i këtyre forcave është ndërtimi i procesit stërvitor në baza të shëndosha shkencore, pjesmarrja aktive dhe sistematike e çdo alpinisti në çdo seancë stërvitore, kryerja e çdo detyre që jep trajneri me seriozitet dhe me intesitetin e duhur;

përvetësimi me përsosmëri i të gjithë bagazhit të teknikës alpinistike, besimi i palëkundur në forcat e veta dhe të shokëve që punojnë në të njëjtin litar, nënshtrimi i kontrollit të kujdesshëm mjekësor para nisjes në ngjitje, etj.

Forcat rezervë grumbullohen edhe gjatë kacavjerrjes ose kalimit në vende të mbuluara me dëborë të ngrirë e akull. Kjo arrihet kur alpinisti nuk punon i kontraktuar, kur nuk bën sforcime krejtësisht të panevojshme, kur nuk punon për t'u dukur nga të tjerët, kur e ka vëmendjen gjithnjë të përqëndruar, kur nuk flet fjalë të tepërta. (Ka edhe nga ata që për të mposhtur ngarkesën e madhe emocionale nisin e këndojnë me zë të lartë, duke harruar që në këtë mënyrë gabojnë).

5. Një nga parimet kryesore të ndërtimit të stërvitjes në lloje të tjera të sportit është që sportisti të marrë një ngarkesë aq ose më të madhe nga ajo që i duhet për të përballuar ndeshjen; që stërvitja të bëhet në kushte, mundësisht, krejtësisht të njëjta me ato që zhvillohet gara ose ndeshja. Për vetë natyrën e sportit të alpinizmit, alpinisti brenda tri orëve të stërvitjes nuk mund të marrë gjithë ngarkesën që i jep realizimi i ngjitjes zyrtare. Por është e domosdoshme që, gjatë procesit stërvitor alpinisti të aklimatizohet me vështirësitë e mundëshme gjatë ngjitjes, të dijë konkretisht të veprojë kur shokut i ndodh diçka e papëlqyeshme, të provojë disa herë si jepet ndihma e parë, të provojë konkretisht si bëhet transportimi i shokut të aksidentuar nga ky ose ai shkak, etj.
6. Kujdes i veçantë duhet treguar në çdo rrethanë për ruajtjen e jetës dhe të shëndetit të alpinistit. Kjo ka të bëjë si me dhënien e lejës nga ana e komandantit të ngjitjes për të punuar atë ditë ashtu edhe me marrjen e një sërë masava paraprake. Ndërmjet tyre kujtojmë:

\* Sigurimin e ndërlidhjes së rregullt midis grupit alpinistik dhe qëndrës më të afërt të banuar, që kjo të japë informacion të rregullt

në Federatë. Në asnjë mënyrë nuk duhet lejuar që alpinistët të nisen në ngjitjet dimërore të pa pajisur me aparat marrës-dhënës .

- \* Sigurimin e ndërlihdjes brendapërbrenda grupit, kur “litarë” ose toga sulmojnë maja të ndryshme.
- \* Respektimin me përpikmëri të orarit që cakton komandanti për kthimin e grupit alpinistik në kamping. Në rast se shkelet ky orar, duhet dhënë alarmi dhe gjithë alpinistët nisen në drejtim të itinerarit që kanë ndërmarë shokët që nuk janë kthyer.
- \* Nuk ka të drejtë asnjë alpinist, për çdo rrethanë që mund të krijohet, të ndryshojë drejtimin e ngjitjes dhe të zbritjes pa marrë miratimin nga ana e komandantit. Respektimi i kësaj kërkesë siguron që alpinistët që nisen për të ndihmuar shokët t’i gjejnë patjetër ata.
- \* Para se të niset për të bërë ngjitjen e parë, çdo alpinist fillestar duhet të jetë në gjëndje të japë ndihmën e parë mjekësore. Liberalizmi i disa komandantëve, që lejojnë ngjitjen e një ekipi të pa pajisur me çantën e ndihmës së shpejtë, mund të kushtojë shtrenjtë.
- \* Është mirë që në çdo aktivitet kombëtar mjeku i aktivitetit të jetë alpinist. Detyra e tij nuk është vetëm dhënia e ndihmës në rast sëmundjeje ose avarie, por edhe ruajtja e higjenës individuale dhe kolektive për gjithë kohën që vazhdon veprimtaria.
- \* Sigurimi i pajisjeve dhe i ushqimeve për gjithë kohën që do të vazhdojë aktiviteti (në ngjitjet dimërore çdo alpinist duhet të marrë ushqime edhe për dy ditë më shumë nga sa parashikohet në kalendarin sportiv kombëtar).
- \* Kërkesa tjetër e sportit tonë është përvetësimi gradual i teknikës së ngjitjes në kohë të keqe. Përvoja jonë dëshmon edhe për disa raste avarish në mal. Kush ka marrë pjesë në ato ngjitje

i ka lënë mbresë të veçantë gatishmëria e çdo alpinisti për të sakrifikuar nga vetja dhe për t'i ardhur në ndihmë shokut të aksidentuar. Në të njëjtën kohë, përvoja tregon se alpinistët tanë bëjnë shumë, por nuk dinë si ta ndihmojnë konkretisht shokun, si t'i japin atij ndihmën e parë, si ta transportojnë sa më shpejt. Ja përse gjatë procesit edukativo-stërvitor duhet të organizohen me ekipin edhe seanca stërvitore në kohë të keqe, të imitohet avaria e mundshme në mal, dhe alpinistët të mësojnë, duke vepruar aktivisht, si t'i japin shokut ndihmën e parë, si ta transportojnë atë, si të përgatitin barelën e kështu me radhë. Është kjo arsyeja që herë pas here në ekip të vijë dhe të shpjegojë mjeku sportiv.

### **Veçoritë e taktikës dhe të organizimit në ngjitjet stërvitore**

Ngjitjet stërvitore organizohen në ditët e stërvitjes dhe të grumbullimit (aklimatizimit të alpinistit). Ato organizohen për të përsosur mënyrat e sigurimit të shoku-shokut dhe teknikën e lëvizjeve në shkëmb ose në dëbore të ngrirë e akull. Në këto ngjitje ekipi konsolidon shprehitë që ka fituar dhe rrit përfytyrimin për ngjitjet e ardhshme, për alpinizmin në përgjithësi.

Në ngjitjet stërvitore itinerarët nuk zgjidhen të vështirë, zgjidhen më të lehta se itinerarët e ngjitjeve të vështira zyrtare. Këto ngjitje është mirë të zhvillohen në një terren me reliev të larmishëm. Suksesi i kësaj veprimtarie, arritja e qëllimit, varet kryesisht nga aftësit organizative e drejtuese të trajnerit të ekipit. Trajneri përpunon hollësitë e planit taktik:

- Zgjedhjen e itinerarit.
- Përcaktimin dhe shfytëzimin e bazës materiale teknike, veshmbathjeve, ushqimeve, etj.

Përvoja jonë dëshmon katërcipërisht se ndikon fuqishëm në arritjen e suksesit në ngjitje, qofshin këto stërvitore ose kombëtare,

marrja dhe ngrënia e ushqimit në kolektiv, për të gjithë ekipin. Nuk kanë qënë të pakta rastet kur, duke marrë secili ushqimin veças, ekipi në ditët e fundit nuk ka qënë plotësisht në gjendje për të përbulluar vështirësitë e ngjitjes. Jo vetëm kaq. Ngrënia dhe përgatitja e ushqimit kolektivisht ndikon drejtpërdrejt në forcimin e dashurisë dhe të respektit reciprok. Krahas këtyre avantazheve, përvoja tregon se kur ushqimi përgatitet kolektivisht, shpenzohet më pak kohë.

Trajneri duhet të ketë parasysh se gjatë grumbullimit ngjitjet zgjatin deri në 7 ditë. Brënda kësaj periudhe kohe duhet të bëhet ngjitje pa pajime, me pajime (për sezonin dimëror edhe me çantën e shpinës me peshë rreth 30 kg); këto ngjitje të bëhen duke u nisur herët në mëngjes dhe duke u kthyer vonë në mbrëmje. Gjatë ditëve të grumbullimit alpinistët duhet të punojnë me një ngarkesë të konsiderueshme; alpinistët e kualifikuar deri në 14 orë, kurse ata me kategori të ulët sportive deri në 8 orë.

Dy nga 7 ditët e grumbullimit duhet të planifikohen për të bërë shëtitje të shkurtra dhe për zhvillimin e lojërave sportive dhe popullore.

Gjatë përgatitjes (për ngjitjet verore dhe për ato dimërore) ekipi duhet që herë pas here të dalë nga qyteti ditën e shtunë pasdite, ta kalojë natën në mal dhe ditën e diel të punohet me ngarkesë të konsiderueshme dhe me orë të zgjata.

Është mirë që ditët e grumbullimit alpinistët t'i kalojnë në zonën ku do të bëhen ngjitjet kombëtare. Duke vepruar kështu, alpinistët u përshtaten kushteve konkrete të mjedisit; vënë në dukje ndonjë të metë ose zbrazëti dhe marrin masa për mënjanimin e tyre; përcaktohen përfundimisht rrugët më të mira për arritjen e suksesit në ngjitjet zyrtare; bëhet saktësimi përfundimtar i litarëve, përcaktohen detyrat që duhet të plotësojë çdo alpinist (pas ngjitjes) për organizimin e mënyrës së jetesës etj. Trajneri duhet të ndjekë nga afër punën që bënë secili alpinist gjatë ngjitjes. Me mbarimin e saj,

trajnerë e alpinistë bëjnë analizën e ngjitjes ku venë në dukje anët positive, qëndrojnë gjërisht në të metat që u vunë re, mendojnë për mënjanimin e tyre.

### **Veçoritë e taktikës dhe të organizimit në ngjitjet kombëtare**

Për çdo hollësi të taktikës dhe të organizimit të ngjitjeve stërvitore në ngjitjet kombëtare kërkohet më shumë, kërkohet zbatimi me rreptësi i tyre, zbatimi në mënyrë të vetëdijshme.

Detyrat themelore të aktivitetit kombëtar janë:

- Rritja e mjeshtrisë sportive nga ana e çdo alpinisti.
- Njohja gjithnjë dhe më e plotë e Alpeve dhe maleve tona.
- Përmbushja nga ana e alpinistëve e normave të caktuara për ruajtjen dhe rritjen në kategori sportive

Në varësi të qëllimeve të zhvillimit të alpinizmit në vendin tonë, për të punuar në kushte nga më të ndryshmet atmosferike në mal, te ne zhvillohet aktiviteti veror (në muajt korrik-gusht), kacavjerrje në shkëmb dhe aktiviteti dimëror (në muajt janar e shkurt, për alpinistët e rritur), aktivitet që zhvillohet me kalim traversash dhe me ngjitje majash, ku nisja bëhet nga vendi ku është ngritur kampingu.

Sa më shumë të zgjatin ditët e aktivitetit, sa më të vështira të jenë itinerarët që do të përshkohen, aq më të forta duhet të jenë (dhe të zbatohen) kërkesat për elementët e organizimit. Ndërmjet tyre përmendim:

- Zgjedhjen e drejtuesve dhe të alpinistëve, njohjen e gjithanëshme të zonës së ngjitjeve (itinerareve) sigurimin në sasi dhe cilësi të pajimeve, ndërlidhjes, ushqimeve, etj.

Plani taktik i ngjitjeve kombëtare përmledh këto momente:

- Zgjedhjen dhe studimin e zonës ku do të bëhet ngjitja (itinerarët),

- Caktimin e drejtuesve dhe kompletimin e grupeve, detyrë që realizohet nga komisioni teknik dhe miratohet nga ana e Federatës së Alpinizmit,
- Sigurimin e pajisjeve dhe të prodhimeve ushqimore, hartimin e planit të ngjitjeve,
- Marjen e masave për garantimin e suksesit.

### **Studimi i zonës ku do të bëhet ngjitja**

Grupi, nën udhëheqjen e drejtuesit, duhet të futet në itinerare të tilla që kalohen me garanci dhe kur keqësohet moti. Para disa varianteve me itinerare të së njëjtës vështirësi, duhet të zgjidhet varianti më i sigurt. Pasi caktohet itinerari nis studimi i hollësishëm i tij. Kur itinerari është kaluar më parë, studiohen fotografitë që janë bërë, lexohen me vëmendje fletëshpjegueset, rruga që do të përshkohet studiohet në hartën e zonës, dëgjohen tregimet e alpinistëve që e kanë kryer më parë itinerarin, mundësisht nga ata që e kanë kaluar herën e fundit.

Kur grupi do të ndërmarrë një itinerar të papërshkuar herë tjetër, është e nevojshme që drejtuesi dhe alpinistët të këshillohen me malësorët, si edhe me alpinistët e tjerë që e njohin sado pak zonën. Krahas këtyre, është mirë të bëhet vrojtimi paraprak, duke marshuar ose duke bërë edhe ngjitje të thjeshta, nga ku krijohet mundësia për të parë nga afër itinerarin që do të përshkohet.

Gjatë këtij studimi, vëmendja përqëndrohet në pjesët e kalimet më të vështira; mendohet për rrugët e mundshme të ngjitjes dhe të zbritjes, fiksohen orientuesit karakteristikë si edhe pikat kontrolluese, vendet e përshtatshme për kalimin e natës (si edhe për rigrupimin në ngjitjet shkëmbore), vendet me ujë ose dëborë (gjatë stinës së verës), caktohet koha më e mirë për kalimin e pjesëve më të vështira ose të krejt itinerarit; pozicioni i diellit gjatë përshkimit të itinerarit, shihet koha e rënies së gurëve ose ortekëve, rrugët

më të lehta për të vajtur në vendin ku alpinistet do të lidhen me litarin kolektiv, caktohet vendi ku do të ngrihen çadrat. Studimi bëhet i plotë kur caktohen edhe rrugët e vazhimit të ngjitjes ose të kthimit, në rast se moti prishet papritmas ose në grup krijohet ndonjë ngjarje e jashtëzakonshme (avari, aksidentim i ndonjë prej pjesëmarrësve, etj).

Gjatë studimit të itinerarit shkëmbor duhet të zgjidhet një pikë vrojtimi zotëruese dhe të organizohet shikimi ballë për ballë edhe anësor, në orë të ndryshme të ditës. Kjo është e nevojshme për arsye se pozicioni i diellit ndikon që të shihet mirë dhe saktësisht relievi shkëmbor. Për studimin e pjesës më të sipërme (më të largët) të itinerarit, është mirë të përdoren mjete optike (dylbi, etj).

### **Si bëhet zgjedhja e drejtuesit dhe alpinistëve**

Drejtuesi i grupit zgjidhet ndër alpinistet më të kualifikuar, më me përvojë, që të jetë objektiv në vlerësimin e situatave që mund të krijohen nga kushtet e motit në mal, të jetë në gjëndje të vlerësojë me pjekuri forcat e grupit që do të udhëheqë, duke marrë parasysh edhe mundësinë e keqësimit të kushteve atmosferike gjatë kohës që vazhdon ngjitja.

Është mirë që grupi të formohet nga alpinistë që kanë afërsisht të njëjtën shkallë kualifikimi. Në mënyrë të veçantë, në kryerjen e ngjitjeve të vështira, alpinistët duhet të njohin nga afër njëri-tjetrin. Suksesin e ngjitjes e vendos jo vetëm përgatitja e gjithanëshme fiziko-teknike, morale e psikologjike, por edhe harmonia ndërmjet pjesëtarëve të grupit, respekti dhe besimi reciprok ndërmejt alpinistëve, prania e drejtuesit të aftë që në çastet kritike vendos për zgjidhjen sa më të mirë të situatës.

Në ngjitjet shkëmbore alpinistët punojnë në litarë të përbërë nga 2 ose 3 veta. Kur në të njëjtin litar lidhen dy alpinistë (një praktike e tillë nuk këshillohet për fillestarët dhe për ata me kategori të ulët sportive) krijohet mundësia që ngjitja të realizohet në një

kohë mjaft më të shkurtër. Krahas këtij avantazhi të madh theksojmë se, kur litari përbëhet nga dy veta, një alpinist e ka të vështirë t'i japë ndihmë shokut të aksidentuar ose që nuk e ndien veten mirë. Ja përse është mirë që ngjitjet dyshe të bëhen kur pranë tyre ndodhen alpinistë të tjerë, ose kur dyshja ka mjete sinjalizimi. Ngjitjet dyshe këshillohen për alpinistët e kualifikuar.

Kur litari përbëhet prej tre vetësh, udhëheq alpinisti më i përgatitur teknikisht, më i shkathët dhe me refleksë më të zhvilluara. Në mes të litarit lidhet alpinisti që mund të sigurojë shokun që udhëheq. Alpinisti i mesit, gjatë kohës që zhvillohet ngjitja, mban çantën e sulmit, ku janë vendosur pajisjet teknike, sendet që mund t'i duhen treshes dhe ushqimet e të tre alpinistëve. Në të njëjtën kohë alpinisti i mesit është edhe ndërmjetës i alpinistit të tretë me të parin për dhënien e mjeteve teknike që hiqen nga shkëmbi. Alpinisti i dytë orienton atë që udhëheq për ndonjë pikëmbështetje të sigurtë. Të njëjtën të drejtë ka edhe alpinisti i tretë, detyrë kryesore e të cilit është të shkulë dhe të marrë gjithë inventarin sportive që ka ngulur në shkëmb alpinisti i parë.

Gjatë ngjitjeve dimërore, në vendin tonë praktikohen, në përputhje me nivelin e mjeshtërisë sportive të ekipeve tona, traversat dhe ngjitjet e grupuara. Përvoja tregon se grupi që përshkon traversën është mirë të jetë me 10 deri 12 veta. Ky numër mund të jetë më i madh (jo më shumë se 24 veta) në ngjitjet e grupuara. Është mirë që gjatë ngjitjeve të grupuara numëri i alpinistëve që sulmojnë të njëjtën majë të caktohet nga drejtuesi i ngjitjes në varësi të itinerarit që do të përshkohet: sa më i vështirë të jetë itinerari, aq më i vogël duhet të jetë numëri i alpinistëve në grup (jo më pak se 6 veta). Rritja e mjeshtërisë sportive të alpinistëve tanë do të bëjë që numri i alpinistëve në grup të vijë duke u zvogëluar. (Ju kujtojmë se sulmi për mposhtjen e 8 mijëmetroshëve bëhet nga 2 ose 3 veta.)

## **Sigurimi i pajisjeve dhe i prodhimeve ushqimore**

Pajisjet dhe prodhimet ushqimore merren në varësi të kohëzgjatjes së aktivitetit si edhe të vështirësive që i duhet të kalojë alpinisti.

Në ngjitjet shkëmbore mundësitë për të marrë pajime dhe veshmbathje të bollshme janë më të shumta, për arsye se transportimi i tyre bëhet me mjete ose me kafshë. Duke folur për ngjitjet verore, është e nevojshme të theksojmë se, te çdo trajner dhe alpinist, duhet të rrënjohet mendimi se këpucët më të mira për t'u kacavjerur në shkëmb janë këpucët me qafa prej lëkure, me shtresën e poshtme të dhëmbëzuar. Në këtë përfundim na nxjerr përvoja e disa klubeve tona si edhe litaratura bashkëkohore.

Transportimi i pajisjeve dhe i prodhimeve ushqimore është më i vështirë gjatë ngjitjeve dimërore, ku alpinistit i duhet që për ditë të tëra të marshojë dhe të ngjitet me çantën e shpinës, veçanërisht gjatë kalimit të traversave. Kjo vështirësi në asnjë mënyrë nuk duhet ta bëjë alpinistin të mos marrë me vete gjithçka që i nevojitet. (Ju kujtojmë listën e pajisjeve që kemi dhënë disa faqe më parë, duke shtuar se çorape të leshta, doreza, këpucë e veshmbathje duhet që çdo alpinist t'i ketë rezervë në çantë).

Gjatë ngjitjeve çdo alpinist shpenzon sasi të mëdha energjie, të cilat zëvendësohen nëpërmjet marrjes së produkteve ushqimore. Përvoja jonë dhe literatura këshillon që gjatë stinës së dimrit alpinisti duhet të marrë në çantë një sasi ushqimi prej 1 kg për 24 orë, kurse në përshkimin e traversave të gjata kjo sasi duhet të jetë nga 800g deri në 1 kg. Kufizimi në peshë kërkon një zgjedhje të kujdesëshme dhe të menduar të prodhimeve ushqimore, që ato të jenë të pasura me kalori, vitamina, yndyrna, albumina e karbohidrate. Ngarkesa e madhe fizike dhe rrallimi i oksigjenit bëjnë që organizmi të ketë nevojë të madhe për vitamina, sidomos për vitaminat C e B-1 (që gjenden kryesisht në lëngjet e frutave dhe në frutat e thata. Është mirë që në ngjitjet

dimërore alpinistët të marrin nga këto vitamina edhe në farmaci, në formë tabletash).

Gjatë ngjitjes alpinisti humbet shumë lëngje të organizmit, sasia e të cilave shpenzohet në përpjestim të drejtë me lartësinë, thatësinë e ajrit, vështirësinë e rrugës, ngarkesën e çantës së shpinës etj. Humbjet e këtyre lëngjeve arrijnë 2 deri në 3 litra brënda 24 orëve. Për zëvendësimin e këtyre lëngjeve, alpinisti duhet që sasinë kryesore të lëngjeve ta pijë gjatë ngrënies së mëngjesit dhe të darkës. Gjatë pushimeve të mëdha (në kohën e realizimit të ngjitjes) këshillohet të pihen lëngje.

Uji që përftohet nga shkrirja e dëborës nuk përmban kripëra. Ja përse në ujin e dëborës duhet të hidhen lëngje frutash dhe një sasi e vogël kripë buke.

Për shuarjen e etjes gjatë ngjitjes, është mirë që alpinisti të hajë karamеле frutash, fruta të thata, portokalle, limon, e të pijë sasi të paktë lemonade. Ndalohet kategorikisht ngrënia e dëborës e cila, duke mos përmbajtur kripëra, jo vetëm që nuk e shuan etjen, por bëhet edhe shkaktare për ftohjen e rrugëve të frymëmarrjes.

Është e gabuar praktika e alpinistëve të disa ekipeve që gjatë gjithë kohës që vazhdon aktiviteti përdorin vetëm ushqim të thatë; ky e dobëson organizmin. Ngrënia e mëngjesit (para nisjes) duhet që patjetër të shoqërohet me çaj ose kafë. Nuk këshillohen pirja e kakaos dhe ngrënia e çokollatave, se përvetësohen me vështirësi nga organizmi. Alpinistët duhet të hanë mirë në darkë kur kanë edhe më shumë kohë në dispozicion. Ata duhet të përgatisin supë me koncentre mishi ose zarzavatesh të shtuar me makarona ose oriz, sallam, mish, qepë etj. Gjatë drekës këshillohet që alpinisti të hajë: djathë, sallam, mish, gjalpë, biskota. Gjatë ngjitjes çdo 3-4 orë duhet ushqyer kryesisht me karamеле, sheqer, biskota, fruta. (Kuptohet që ky regjim ushqimi nuk respektohet në ditët e pushimit gjatë aktivitetit).

**Tabela e llogaritjes së përafërt të ushqimit të një alpinisti për 24 orë në kryerjen e ngjitjeve të thjeshta**

Nr.	Emërtimi i produktit	Pasha në gram	Kaloritë
01.	Bukë gruri	450	870
02.	Biskota të thjeshta	200	
03.	Mish (konservë)	250	415
04.	Sallam	50	245
05.	Djath Kaçkavall	50	175
06.	Gjalpë	50	170
07.	Konservë peshku	100	135
08.	Makarona	50	170
09.	Sheqer	100	400
10.	Qumësht	50	170
11.	Karamele	30	110
12.	Fruta të thata	50	135
13.	Oriz	50	165
14.	Kripë	25	
15.	Çaj	2	
16.	Lëng frutash (esencë)	15	
		1522	3360

**Hartimi i planit të ngjitjes**

Plani taktik i çdo ngjitjeje, veçanërisht në aktivitetet dimërore, ndahet në dy pika: afrimi deri në rrëzë dhe sulmi për në majë. Me afrim kuptojmë pjesën e distancës, rrugën nga pika e nisjes deri në fillimin e itinerarit për të sulmuar majën. Kjo pjesë e rrugës vazhdon nga disa minuta (siç është rasti i ngjitjeve shkëmbore kur bëhen në Portën e Shtegut) deri në disa orë ose ditë (kujtojmë rrugën që duhet bërë nga Boga deri në Gropat e Bukura për t'u ngjitur në Majën e Rinisë –(Jezerë).

Si rregull, alpinisti gjatë rrugës që përshkon deri në rrëzë të majës (afrimi) nuk ndesh në vështirësi të mëdha. Është mirë që në këtë pjesë të itinerarit të shpenzojë sa më pak energji, të mos nënvleftësojë asgjë që mund t'i sjellë ndonjë avari. Tempa i lëvizjeve duhet të jetë normal; në çdo 50 minuta bëhet 10 minuta pushim dhe pas 4 orësh udhëtimi pushohet mbi 30 minuta dhe merret ushqim.

Përvoja jonë dhe literatura argumentojnë se gjatë afrimit nuk duhet të punohet më shumë se 8 orë në ditë, të shfrytëzohet çdo mundësi si për transportimin e alpinistëve ashtu edhe të çantës së shpinës, të pajisjeve kolektive.

Gjatë sezonit të dimrit është e nevojshme që marshimi të ndalet deri në 2 orë para se të errësohet. Brenda kësaj kohe një pjesë e alpinistëve merren me ngritjen e çadrave, rregullimin e kampingut, kurse pjesa tjetër merret me përpunimin e rrugës që do të bëhet të nesërmen (njohjen më të mirë të saj, hapjen e gjurmëve, etj).

Në planin taktik të sulmit të majës përfshihen:

- Llogaritja e kohës së kalimit të gjithë itinerarit, pjesëve të rrezikshme e teknikisht të vështira.
- Përcaktimi i vëndeve të rigrupimit (si edhe të fjetjes, kalimit të natës jashtë).
- Shpërndarja e alpinistëve nëpër litarë, llogaritja e pajimeve dhe ushqimeve të domosdoshme, regjimi e tempa i lëvizjes.
- Sistemi i ndërlidhjes.

Në hartimin e planit, kur është fjala për llogaritjen e kohës, duhet të merret parasysh mundësia e keqësimit të motit, aftësitë e pjesëmarrësve të grupit, gjëndja e dëborës.

Në shpërndarjen e alpinistëve nëpër litarë është mirë që ata të lidhen sipas dëshirës së tyre, sipas aftësisë që kanë. Por jo gjithnjë duhet pranuar kjo nga ana e komandantit, i cili duhet të arrijë që forcat e çdo “litari” të jenë pak a shumë të njëjta.

Në ngjitjet dimërore largësia midis “litarëve” duhet të jetë 3 deri në 10 m. Alpinisti që është në krye të kolonës duhet të punojë (sipas mundësive) pa ngarkesë, në mënyrë që ai të ecë më shpejt dhe të kalojë i sigurt pjesët e vështira, të jetë më i kujdeshëm në zgjedhjen e drejtimit të ecjes dhe organizimin e sigurimit. Për të fituar kohë, këshillohet që, pasi alpinisti i parë të kalojë një pjesë të vështirë, të tjerët mund ta kalojnë atë pjesë në forma të ndryshme, forma që krijohen duke qënë një shok dhe litar sipër (ose përpara). Gjatë ngjitjeve tranversë, këshillohet që nga çdo çadër 1-2 veta të merren me shkuljen e çadrës, kurse të tjerët të nisen me çantat e shpinës në marshim për të hapur gjurmë.

Duke folur për marshimin e alpinistëve, theksojmë se tempit i ecjes nuk duhet të jetë as i shpejtë, as i ngadalshëm; tempit përcaktohet kryesisht nga vështirësitë që paraqet itinerari. Për ruajtjen e tempit ndikon drejtpërdrejt alternimi i saktë i kohës së ecjes dhe i minutave të pushimit, marrja e ushqimit në kohën e duhur, etj.

### **Marrja e masave për garantimin e suksesit**

Ndërmjet këtyre masave përmendim:

- Përcaktimin e itinerarëve për zbritje, kryesore e rezervë.
- Njohjen e thellë të veçorive të itinerarit, njohjen e regjimit të gurërënies dhe të ortekëve në atë zonë.
- Sistemin e ndërlihdjes dhe të sinjaleve, midis alpinistëve dhe grupit të alpinistëve e qëndrave më të afërta të banuara.
- Përcaktimin e mënyrës se si alpinistët e grupit (ashtu edhe midis grupeve që punojnë afër) do të japin ndihmën e parë dhe do të transportojnë shokun që mund të aksidentohet.

Të gjitha parimet e faktorët taktiko-organizativë veprojnë në kompleks gjatë kryerjes së ngjitjes dhe kthimit të alpinistëve në vëndin nga janë nisur.

Serioziteti i drejtuesit dhe i pjesmarrësve të grupit, mjeshtëria e tyre teknike vlerësohet nga fakti se sa grupi realizon plotësisht këto që thamë gjatë organizimit dhe realizimit të ngjitjes (verore ose dimërore).

Njohja e parimeve dhe e vetë taktikës është një anë. Ana tjetër, shumë më e rëndësishme, është vënia e këtyre parimeve me rreptësi në jetë. Mosmarrja parasysh e këtyre parimeve, nënvleftësimi i tyre, përbëjnë shkelje të rëndë në veprimtarinë e grupit, shkelje që mund të sjellin pasoja të papëlqyeshme, për të cilat përgjegjësinë kryesore e ka drejtuesi i ngjitjes.

## **BAZAT E TEKNIKËS**

Me teknikë duhet të kuptojmë dijet, modelet (mënyrat), mjetet, që e bëjnë alpinistin të realizojë në një kohë më të shkurtër dhe me më pak humbje energjish masat taktiko-organizative, për kapërcimin e vështirësive të terrenit malor.

Në këtë kapitull alpinisti njihet me mënyrat e ecjes në terren të thyer, me lidhjet e litarëve dhe funksionin e tyre, me mënyren si bëhet kalimi i lumenjve malorë, me mënyrat e kalimit të relievit shkëmbor, me dëbore dhe me akull, me mënyrat si realizohet sigurimi i vetes dhe i shokut që punon, me llojet e ndryshme të zbritjeve etj.

### **Mënyrat e ecjes në terren të thyer**

Në zonat malore njeriu befasohet nga shumëllojshmëria e relievit, duke nisur nga kullotat alpine dhe deri në muret shkëmbore, në kreshtat dhe malet e mbuluara me dëborë të ngrirë e akull, kapërcimi i të cilave kërkon kohë. Të gjitha itineraret malore (ose pjesë e tyre) alpinisti mund t'i kapërcejë me lehtësi, në qoftë se zbaton teknikën. Kështu, ecja bëhet e këndëshme dhe mundësitë e rreziqeve mënjanojnë në maksimum.

Kalimi nëpër shtigje, qafa, shkëmbinj jo të vështirë, kërkojnë nga alpinisti të dijë të ecë si duhet. Mënyrat e ecjes në mal janë në varësi të relievit, nuk mund të ecet në të njëjtën mënyrë, nuk mund të përdoret i njëjti temp si në kapërcimin e shkëmbinjve të thjeshtë ashtu edhe në një shpat mali, ku ndryshon jo vetëm temp, por edhe mënyra e vendosjes së këmbëve, vihen në lëvizje dhe punojnë

muskuje e grupe muskujsh të ndryshëm, gjithnjë në varësi të terrenit. Është mirë që gjatë ecjes alpinisti të përpiqet të vërë në lëvizje një numër sa më të madh muskujsh.

Po japim disa të dhëna për tempin e lëvizjes dhe për lartësinë që fiton alpinisti

Tempi	Lartësia që fitohet
I ulët ..... 3 km në orë	190 m në orë
Mesatar..... 4.5 km në orë	280 m në orë
I shpejtë..... 6 km në orë	400 m në orë

Keqësimi i cilësisë së rruges si edhe çanta e shpinës e ngarkuar rëndë e ulin në mënyrë të ndjeshme shpejtësinë e lëvizjes, veçanërisht kur alpinisti punon në lartësi të mëdha.

Ju kujtojmë se malësorët me përvojë në lartësi ecin ngadalë, qëndrojnë rrallë, qëndrojnë zakonisht për të ngrënë diçka, dhe me këtë temp të ngadalshëm, pa u lodhur, ua kalojnë edhe atyre që ecin “me shpejtësi”. Çdo alpinist është në gjëndje dhe duhet të mësohet të ecë vetëm kështu.

Rregullat, me të cilat do t’u njohim më poshtë, nuk janë dëshira të njerit ose tjetrit, por janë përfundime të shumë e shumë ngjitjeve që janë bërë gjatë shekujve në malet e planetit tonë, janë përfundime të nxjerra nga ligjet e shkencave, janë udhëzime që, po të zbatohen me rreptësi dhe në kohën e duhur, jo vetëm që në mal nuk ndodh asgjë e papëlqyeshme, por edhe lodhja e çdo alpinisti do të jetë më e vogël.

Të respektosh rregullat e ecjes nuk do të thotë të plotësosh dëshirën e komandantit ose trajnerit, por që të mos ndodhë anjë aksident në mal. Lodhja, shpeshherë, bën që jo vetëm fillestarët, por edhe alpinistët e kualifikuar të mos i zbatojnë si duhet këto rregulla. Por vullneti fortë i çdo alpinisti bën që këto rregulla t’i kthjël në shprehi.

Ja disa nga këto rregulla:

1. Në çdo rrethanë alpinistët duhet të ecin në kollonë për një. Ai që është në krye të kolonës duhet të jetë në gjëndje të mbajë tempin e ecjes. Ai nuk duhet të udhëheqë gjatë gjithë kohës. Është detyrë e drejtuesit të grupit ta zevëndësojë atë me një alpinist tjetër, veçanërisht kur zona është e mbuluar me dëborë.
2. Atje ku vë këmbën i pari atje duhet ta vërë edhe alpinisti që është në fund të kolonës. Me fjalë të tjera, në rast se grupi është duke ecur mbi dëborë duhet që në sipërfaqen e bardhë të krijohet përshtypja se ka ecur një njeri i vëtëm. Zbatimi i këtij parimi është i nevojshëm jo në aspektin estetik, por për të mos shpenzuar energji dhe kohë.

Sa herë që do të ndodheni në mal, sidomos në vënde të pjerrëta, para se të hidhni hapin, kontrolloni mirë vëndin ku do të vendoset shputa e këmbës. Para se të vendosësh këmbën mbi një pllakë duhet ta pastrosh atë, të heqësh nga sipërfaqja e saj guriçkat, të cilat shkaktojnë rrëshqitjen e këmbës dhe të gjithë trupit. Me të njëjtin kujdes alpinisti duhet të veprojë edhe kur ecën mbi dëborë të ngrirë, ose në vëndet e pjerrëta të mbuluara me bar.

3. Gjatë ngjitjes në mal nuk duhet të ecet me hap të shpejtë, për shkak se zemrës i duhet të përballojë një ngarkesë të madhe. Përndryshe lodhja fillon para kohe dhe shpenzohet mjaft energji për të mënjanuar në maksimum lëkundjet e pjesës së sipërme të trupit. Kurse mali kërkon një ecje me një ritëm të tillë që të ruhen, sa të jetë e mundur më shumë, energjitë e çdo alpinisti.
4. Në alpinizëm nuk duhet ecur me ritëm të shpejtë edhe për faktin se në sportin tonë nuk ka garë (me kuptimin e mirëfilltë të kësaj fjale). Në sportin e njerëzve të guximshëm gara zhvillohet ndërmejt alpinistëve nga njëra anë dhe veshitësive të malit nga ana tjetër.
5. Në rast se itinerari juaj do të kalojë nëpër vënde ku ka rrugë kafshësh (në male ka shumë rrugë të tilla që dalin nga fshati

dhe drejtohen për në qafën e malit, ose vazhdojnë të zbresin në drejtim të fshatit tjetër), pëlqeni të ecni mbi to, mos lakmoni që të ngjiteni drejt, sepse jo vetëm që nuk do të fitoni kohë, por do të lodheni shpejt. Rrugët e ngushta që të nxjerrin në qafë të malit janë krijim i urtësisë shekullore të malësorvë tanë. Duke ecur nëpër to lodhja ndihet më pak.

Pjerrësia në male fitohet jo duke u ngjitur në vijë të drejtë (ka edhe raste të tilla, për të cilat do të flasim në kapitullin e ecjeve mbi dëborë), por me anë të zigzageve. Duke ecur me zigzage rruga që përshkohet zgjatet, por është më pak e lodhshme. Në rastet kur terreni është i tillë që kthesat (e zigzageve) të jenë të vogla, si rrjedhim alpinistët do të jenë poshtë njëri-tjetrit, duhet ecur me shumë kujdes dhe sa më afër njëri-tjetrit. Kaq afër njëri-tjetrit nuk duhet ecur në terrenin e mbuluar me dëborë.

6. Në kolonën e alpinistëve nuk duhet të krijohet asnjëherë shkëputje. Prapa alpinistit të fundit, që caktohet nga ana e drejtuesit të ngjitjes, nuk duhet të mbetet ansnjë. Alpinistët duhet të jenë afër njëri tjetrit gjatë gjithë kohës që vazhdon ecja. Distanca midis tyre duhet të jetë rreth 1.5 m, aq sa alpinisti të mos dëmtojë me kazmën alpine shokun që ka përpara. Përvoja tregon se kush shkëputet nga shoku që ka përpara e ndien më shumë lodhjen. Alpinisti në fund të kolonës (kur nuk ecet mbi dëborë) e ndien më shumë lodhjen së shokët e tjerë. Ja përse në fund të kolonës lihet një ndër alpinistët më të fuqishëm të grupit.
7. Pavarësisht nga kushtet që mund të krijohen gjatë ngjitjes malore, në asnjë mënyrë nuk duhet lënë ndonjë alpinist prapa. Kur ndonjë alpinist nuk e ndien veten mirë (edhe kur e nxjerrim të ecë në krye të kolonës), duhet t'i merren të gjitha pajisjet e sendet që ka në çantë dhe të shpërndahen në mënyrë të barabartë ndërmjet alpinistëve të tjerë. Në raste të jashtëzakonshme, me alpinistin e sëmurë ose të aksidentuar duhet të lidhen të paktën

dy alpinistë të tjerë dhe grupi të vazhdojë ngjitjen. Nuk duhet lejuar asnjëherë që, për hir të pushtimit të majës ta lëmë shokun e sëmurë vetëm.

8. Gjatë ecjes në kolonë nuk këshillohet të folurit me njëri-tjetrin, të folurit me zë të lartë, veçanërisht gjatë ngjitjes, po ashtu nuk duhet kënduar. Në formë kategorike nuk duhet lejuar e pira e duhanit. Të folurit dhe kënga gjatë marshimit prishin frymëmarrjen e sportistit. Fjalët e drejtuesit të ngjitjes duhet të trasmetohen nga njëri te tjetri deri në fund të kolonës. Po ashtu alpinistët nuk duhet të thërrasin për të lajmëruar komandantin për diçka që ka ndodhur ose shohin. Nga goja në gojë, mendimi i shprehur me fjalë kalon tek të gjithë alpinistët dhe tek komandanti. Ky rregull prishet vetëm atëherë kur një ose disa alpinistë shohin që një gur po rokulliset nga sipër në drejtim të kolonës që marshon. Në raste të tilla nuk duhen përdorur shumë fjalë. Me zë të fortë alpinisti thërret: Guri!
9. Për të ruajtur në maksimum energjitë e alpinistëve, të cilët do t'u duhet të kacavjerren dhe të shtegtojnë orë e ditë të tëra, për ripërtëritjen e organizmit për punë, rëndësi të veçantë ka edhe organizimi i mirë i pushimeve. Këtu nuk do të ndalemi të pushimet e gjata ose për mënyrën e kalimit të natës në mal, por për minutat e pushimit gjatë kohës së punës.

Pavarësisht se pjesëtarët e grupit janë fillestarë ose alpinistë të kategorizuar, është e nevojshme që komandanti t'i organizojë sa më mirë pushimet, Nuk duhet t'i lejoni vetes gabimin e disa alpinistëve të kualifikuar që kur koha është e keqe nuk pushojnë sa dhe si duhet. Si duhet vepruar konkretisht?

10 deri në 15 minuta ecje pas nisjes nga kampingu grupi ndalon deri në 5 minuta. Ky është pushimi i parë. Këto minuta shërbejnë që çdo alpinist të rregullojë më mirë pozicionin e çantës së shpinës ose ndonjë pajisje që e pengon në ecje. Është e këshillueshme që në këto pesë minuta asnjë alpinist të mos ulet, por të mbështetet

në kazmën alpine. Pas kësaj fillon ecja. I fundit që nisët nga vendi i pushimit ka për detyrë të kontrollojë mjedisin se mos ndonjë nga shokët ka harruar ndonjë send.

Kur grupi përbëhet nga alpinistë të kualifikuar, si rregull, në çdo 50 minuta marshim bëhen 10 minuta pushim. Kur grupi ka fillestarë dhe femra, pushohet deri në 15 minuta pas 45 minutave ecje. Ky duhet të jetë regjimi i pushimeve gjatë gjithë kohës që vazhdon marshimi.

Pas 4-5 orë marshim grupi qëndron 30-40 minuta për të ngrënë. Mos bini në gabimin e shumë alpinistëve me përvojë që, kur është koha e keqe, rrinë gjithë ditën pa ngrënë, duke pritur çastin që të futen në çadër.

Rregullat e përgjithshme që treguam më sipër duhen zbatuar gjatë ecjes së lirë, në reliev jo të vështirë (më saktë në reliev jo aq të vështirë), kur alpinistët punojnë pa siguruar njeri-tjetrin nëpërmjet litarit kolektiv. Me përjashtim të kohës së kacavjerjeve dhe të ngjitjeve në zona të mbuluara me dëborë të ngrirë dhe akull, këto rregulla është mirë t'i zbatoni gjithnjë që marshoni në male.

**10. Si duhen vendosur shputat e këmbëve?** Në mal lartësia fitohet duke ecur zigzag. Kjo do të thotë që alpinisti pjerrësinë e malit ta ketë në krah dhe jo përpara. I vetmi parim për të fituar lartësinë është që të dyja shputat e këmbëve të krijojnë një kënd prej 45 gradësh. Kjo është e ashtuquajtura ecje “gjysmë kurriz peshku”. Me fjalë të tjera: Në rast se shpatin e malit e kemi në krahun e djathtë, shputa e këmbës së majtë duhet të vendoset drejt (rrafsh me horizontin), kurse këmba e djathtë vendoset me majë të drejtuar lart, në mënyrë të tillë që me këmbën e majtë (tabanin) të krijojë një kënd prej 45 gradësh. Pra, tabani i këmbës që është nga krahun që alpinisti ka shpatin e malit, duhet të shikojë lart, kurse tabani i këmbës tjetër vendoset drejt. Rëndësi të veçantë ka përvetësimi nga ana e alpinistit të mënyrës se si duhet kthyer. Gjatë bërjes së kthesës (kur ecet

zigzag për të fituar lartësi) pjerrësia e malit kalon në krahun tjetër, prandaj ndryshon edhe mënyra e vendosjes së tabanit të këmbës. Ajo që para kthesës vendosej drejt tani vendoset pjerrtas dhe anasjelltas. Për të përvetësuar dhe shëndërruar në shprehi këtë rregull, duhen bërë shumë prova.

### Lidhjet e litarëve

Gjatë gjithë jetës sportive, si alpinist, do të kesh përherë punë me litar. Simbolika e sportit tonë përbëhet nga kazma alpine, mbi të cilën qëndron një litar dhe në sfond duken male. Kurdoherë që do të ndodhesh në mal, qoftë duke ecur në vende të veshtira e të pjerrëta, qoftë në kalimet mbi dëborë të ngrirë ose akull, në kalimin e lumenjve malorë, litarët jo vetëm që do të jenë bashkëudhëtarët e tu, por do të ndihmojnë së tepërmi në arritjen e qëllimit për të cilin je nisur në mal.

Që litarët t'u shërbejnë, që me ndihmën e tyre të siguronin njëri-tjetrin ose të zbrisni shpejt nga mali, duhet të mësoni disa nga llojet kryesore të lidhjeve. Ndërmjet këtyre, është mirë të përvetësoni këto:

**Lidhja personale** bëhet nga çdo alpinist kur afrohet në rrëzë të shkëmbit ose dëgjon urdhërin e komandantit. Lidhja bëhet kështu: Gjatësia e litarit personal bëhet më trash, por njëra nga fijet të jetë tek.

Pjesën e dyfishtë alpinisti e kalon pas shpinës, poshtë shpatullave, duke sjellë lakun përpara, në mes të gjoksit. Në lak futen të dyja fijet (njëra prej të



cilave është sa 1/3 e litarit më e gjatë se tjetra) dhe kalohen në anën e kundërt të lakut, nga lart-poshtë, ndërmjet gjoksit e litarit që mbështjell gjoksin. Në këtë mënyrë krijohet një lak i ri. Pas kësaj dy fijet e lëshuara futen nga poshtë lart (në lakun e porsakrijuar) dhe litari shtrëngohet rreth gjoksit; të dyja laqet mbyllen. Në këtë mënyrë krijohet një nyje dyshe në mes të gjoksit, e cila garanton mbërthimin e litarit në trupin e alpinistit.

Forma e bustit të sportistit nuk lejon ngritjen e litarit lart, por nuk përjashtohet mundësia e rrëshqitjes së tij poshtë, deri në bel. Për mënjanim e kësaj bëhen tirantet. Ja si veprohet:

Fija më e gjatë e litarit hidhet mbi sup, kalohet pas shpine, futet në litarin më dysh nga lart-poshtë (midis litarit e trupit); pastaj kalohet në anën tjetër mbi sup para gjoksit. Kjo me fijen e shkurtër lidhen tetëshe, 5 deri në 10 cm larg nyjes së gjoksit. Fijet e zgjatura gecen në litarin që ka mbështjellë gjoksin, afër sjetullës.

**Lidhja Buli** është lidhja që bëhet për të zëvendësuar lidhjen personale. Lidhja Buli bëhet me litar kolektiv. Ja si veprohet: Merret një nga skajet e litarit kolektiv dhe rrotullohet në shpinë, duke e mbajtur litarin nën sjetulla, në të majtën e trupit të alpinistit ndodhet pjesa më e gjatë e litarit kolektiv, kurse në krahun e djathtë mbahet vetëm një segment, sa një boj njeriu.



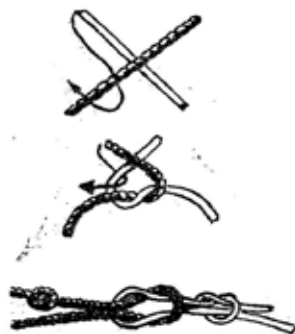
Me litarin krijojmë një lak në anën e majtë, duke hedhur tërësinë mbi pjesën që kalon nën sjetull ku futim (po në formë laku) 10-15cm nga pjesa më e gjatë e litarit. Në lakun e porsaformuar, me dorën e djathtë fusim skajin e litarit dhe e tërheqim derisa të ndiejmë një shtrëngim të lehtë në gjoks. Pas këtij veprimi, tërheqim majtas-poshtë tërësinë e litarit, duke mbajtur me tre gishtërinj të dorës së

djathë lakun e poshtëm (që kemi në gjoks). Në këtë mënyrë, nyja e formuar në këtë lak kthehet dhe litari shtrëngohet rreth gjoksit. Litari hidhet mbi supin tjetër dhe nxirret para gjoksit, ku lidhet me litarin që shtrëngon gjoksin, duke krijuar një nyje të re, majtas nyjes së formuar më parë në mes të gjoksit.

Alpinistët duhet t'i bëjnë me seriozitetin më të madh lidhjet personale dhe Buli. Gatishmëria e shokut për të të ndihmuar, forca që tresmetohet, vjen tek ti, vetëm nëpërmjet litarit kolektiv. Janë të shumta rastet kur shoku që punon para ose pas teje nuk shihet, por është pikërisht litari që të jep forcë, të bën të fortë moralisht, se nëpërmjet tij jeton në çdo çast bashkë me shokun. Ti je i vetëdijshëm se ana tjetër e litarit është mbërthyer në duart e sigurta të shokut tënd.

**Lidhja tetëshe.** Siç thotë edhe vetë emri, ajo ka formën e shifrës 8. Lidhja tetëshe bëhet përherë te litarët që krijojnë tirantën në lidhjen personale, bëhet për zgjatjen e dy litarëve me të njëjtën trashësi, bëhet kur lidhen leqet nëpër shkëmb ose për të kryer zbritjet dhe ngjitjet e ndryshme me anën e litarëve.

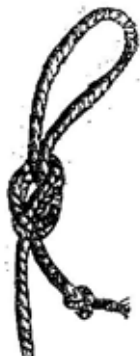
Si bëhet kjo lidhje? Merren dy skajet e dy litarëve në të dyja duart. Kalojmë një litar mbi tjetrin, pas kësaj i kthejmë të dyja ekstremet në krah të kundërt. Në këtë mënyrë krijohen dy leqe, tek të cilat vërejmë se njëra fije do të jetë mbi njërin lak dhe fija e dytë nën lakun tjetër. Skajin e fijos së lakut që është sipër fijos kryesore e rrotullojmë nga lart-poshtë skajit të fijos tjetër, pas këtij veprimi tërheqim dy fijet e lira ekstreme,



Alpinisti duhet të ketë gjithnjë parasysh se pasi përfundon çdo lloj lidhjeje, në këtë rast lidhjen tetëshe, është e domosdoshme që në të dyja ekstremet e litarëve të bëjë një gomo në secilin, 3-4 centimetra

larg nyjes kryesore. Me të përfunduar lidhja shihet nëse i ngjan shifrës 8. Në rast të kundërt puna duhet filluar nga e para.

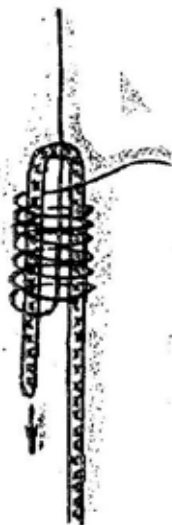
**Lidhja udhëheqëse.** Kjo është lidhja që bëhet jo vetëm në të dyja skajet, por edhe në mesin e litarit kolektiv. Nëpërmejet lidhjes udhëheqëse çdo alpinist lidhet në litarin kolektiv. Si bëhet kjo lidhje?



Merret njëri skaj i litarit kolektiv. Rreth 40 cm të këtij litari kthehen më dysh dhe me të dyja paralelet bëjmë një nyje dhe krijojmë një lak (mbi nyjen). Në të njëjtën mënyrë veprojmë edhe me skajinn tjetër si edhe në mesin e litarit kolektiv. Kështu, në litarin kolektiv kemi bërë tri leqe, ku në secilin futet çelësi i gjoksit i secilit alpinist që do të punojë bashkarisht në të njëjtin litar. Lidhja udhëheqëse nuk ka përfunduar.

Është e domosdoshme që në çdo ekstrem të litarit, deri në 5 cm larg nyjes kryesore, të bëhet një gomo. Kjo gomo nuk ka mundësi dhe nuk ka përse të bëhet në mesin e litarit.

**Lidhja marine.** Përdoret kur lind nevoja për të lidhur (për të fituar gjatësi më të madhe) dy litarët me trashësi të ndryshme. (Ju kujtojmë se në rastë të tilla lidhja tetëshe dhe tezgjah nuk duhen përdorur, për arsye se lidhja çmplekset). Si bëhet kjo lidhje:



Merret ekstremi i litarit më të trashë. Kthehet fundi i tij, duke e bërë në dysh për 20-25 cm. Në një dorë mbahet laku i krijuar, në dorën tjetër merret skaji i litarit të hollë dhe vendoset në mesin e lakut. Pastaj skaji i litarit të hollë rrotullohet disa herë mbi të dyja pjesët e litarit të trashë, në drejtim të lakut. Në këtë mënyrë bëhen rreth 7 rrotullime. Pas këtij veprimi futet ekstremi i litarit të hollë në lak. Tërhiqet me forcë skaji i litarit të trashë deri sa

të mbyllet plotësisht laku, duke mbajtur me një dorë mbështjellen e litarit të hollë. Në këtë mënyrë, krijohet lidhja marinare. Mos harroni që ekstremeve të litarit t'u bëni gomo!

**Lidhja kapëse (teleferik).** Kjo lidhje përdoret për të fshehtën e saj. Bëhet me anë të një litari personal mbi litarin kolektiv. Nyja e kësaj lidhjeje lëviz mbi litarin kolektiv vetëm kur alpinisti e rrëshqet me dorë mbi të. Në rast se alpinisti largon dorën nga nyja, atëherë rrëshqitja e lidhjes kapëse pushon dhe ajo është në gjendje të mbajë varur një peshë disa herë më të madhe se pesha e trupit të alpinistit. Si bëhet kjo lidhje?

Litarin personal e bëjmë dysh. E vendosim sipër litarit kolektiv. Kalojmë dy fijet në mesin e lakut dhe këtë veprim e përsëritim edhe një herë. Mbledhim rrotullamet e krijuara paralele me njëra-tjetrën (litari i hollë të mos kalojë mbi litarin tjetër të hollë). Me të dyja skajet e litarit të hollë bëjmë lidhjen udhëheqëse. Në lakun e kësaj lidhjeje vendosim çelësin që është vënë në lidhjen personale të alpinistit. Në këtë mënyrë alpinisti është i lidhur me litarin kolektiv. Lëvizja e alpinistit kushtëzohet nga dora e tij e vendosur mbi lidhjen kapëse (teleferik/Prusik). Distanca midis çelësit të gjoksit dhe kësaj lidhjeje duhet të jetë rreth 80 cm.



**Lidhja shalur** bëhet me litar personal për realizimin e zbritjes me çelës nëpërmjet litarit kolektiv. Si bëhet kjo lidhje?



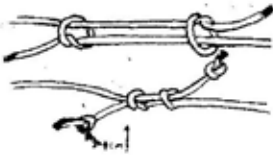
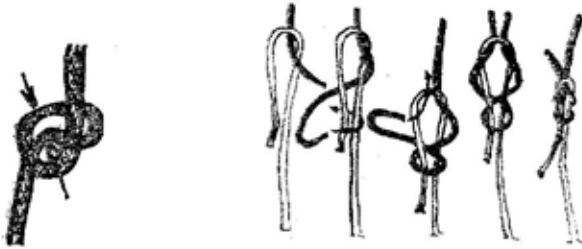
Mesi i litarit personal kalohet prapa kofshëve dhe dy skajet e tij kalohen para kofshëve paralel me njëra-tjetrën, duke i mbajtur me të dy parakrahët. Me dorën e majtë kapim fijen e poshtme të litarit pranë kofshës së djathtë (kofshët qëndrojnë pak të hapura), skajin e litarit të poshtëm e kalojmë mbi dy fijet e tjera, duke e nxjerrë prapa kofshëve dhe prej andej e fusim në lakun pranë gishtërinjve të dorës së majtë dhe e tërheqim deri në fund (pas këtij veprimi, një fije e lëmë të lirë). Me dorën e djathtë kapim litarin e sipërm, pranë kofshës së majtë. Fijen e lirë e rrotullojmë nga poshtë nëpër dy fijet e tjera, duke e kaluar prapa kofshëve dhe e nxjerrim në lakun pranë gishtërinjve të dorës së djathtë. Laqet e krijuara rreth kofshëve i tërheqim sipër, duke i shtrënguar ose liruar me qëllim që laqet të puthiten mirë rreth kofshëve. Dy ekstremet e litarit tërhiqen përpara, rrotullohen rreth belit dhe lidhen me anë të lidhjes tetëshe. Në nyjen e krijuar midis kofshëve vendoset çelësi alpin.

### **Nyja e litarit kolektiv për të realizuar zbritjen me çelës.**

Kjo nyje krijohet në këtë mënyrë:

Litari kolektiv kapet me dorën e majtë në pjesën e sipërme dhe 30 cm më poshtë kapet me dorën e djathtë. Në vendin ku është vendosur dora e majtë, duke e ngritur pak dorën e djathtë, krijohet një lak pas rrotullimit prej 180 gradësh të dorës së majtë nga lart-poshtë. Pjesa e litarit të kapur me dorën e djathtë bashkohet me pjesën e litarit të kapur nga dora e majtë. Ky litar i dyzuar futet në çelësin alpin.

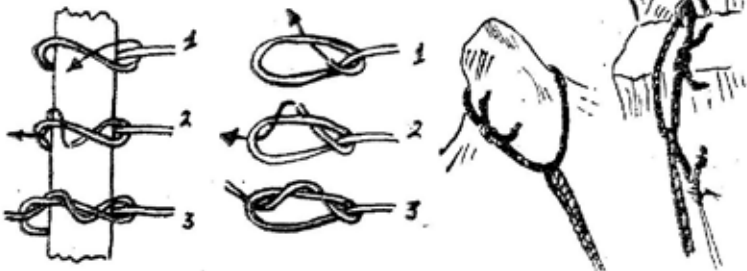
Veç lidhjeve që përshkruam, gjatë ngjitjeve ose zbritjeve nga lartësia, alpinistët mund të bëjnë edhe mjaft lidhje të tjera, si:



Lidhja akademike e tezgjah

Lidhja yzengji

Laku i lidhjes së litarit kolektiv në pemë (për zbritje ose kalim teleferik)



Laku i lidhjes së litarit kolektiv për zbritje nëpërmjet gurit dhe gozhdës alpine

Është detyrë e çdo alpinisti dhe e ekipit në përgjithësi të mësojë dhe të përsosi veprimet e lidhjeve të litarëve gjatë procesit stërvitor. Për të treguar seriozitetin që duhet të ketë kjo veprimtari, po shkëputim një pasazh nga literature bashkëkohore: “Është

interesante se 14.5 për qind e të gjitha gabimeve që kanë shkaktuar avari të rënda e kanë burimin të lidhjet e parregullta të litarit kryesor dhe të nyjeve”.

### **Kalimi i lumenjve malorë**

Karakteristikë e lumenjve malore është se ata kanë ujë të kristaltë, të kulluar dhe mjaft të ftohtë edhe gjatë ditëve të verës. Të gjitha këto e bëjnë të vështirë notimin. Karakteristikë tjetër e këtyre lumenjve është se shtrati i tyre është pothuajse i plotë edhe gjatë stinës së verës. Uji i ftohtë, i rrëmbyeshëm dhe shtrati i mbuluar me gurë, kërkon që kalimi i këtyre lumenjve të bëhet me kujdes. Rrugët që të shpien në Alpe, kalojnë në luginat e këtyre lumenjve. Janë të shpeshta edhe rastet kur alpinistët duhet t'i kalojnë ata. Për të mos humbur kohë, mënyra më e mirë për kalimin e lumenjve malorë është që alpinistët të shfrytëzojnë urat dhe pasarelat e ngritura brënda dhe në afërsi të fshatrave. Në rast të kundërt, grupi i alpinistëve duhet të organizojë vetë kalimin e këtyre lumenjve me ujë të rrëmbyeshëm. Si veprojnë alpinistët në raste të tilla.



Si rregull, në këta lumenj nuk ka vahe për t'u kaluar me këmbë. Alpinistët duhet të kapërcejnë lumin malor në vendin ku uji përplasat të gurët e mëdhenj dhe krijon shkumë të bardhë. Sado e habitshme të duket në pamjen e parë, në këto vende thellësia e ujit është më e vogël dhe forca e rrymës më e vogël. Ja cilat do të ishin edhe dy këshilla të tjera:

1. Mos u përpiqni t'i kaloni lumenjtë malorë kur niveli i ujit e kalon mesin e trupit tuaj, për arsye se rrezikoheni nga marrja e rrjedhës.
2. Mos i kaloni asnjëherë lumenjtë malorë zbathur; hiqni çorapet dhe mbani vetëm kepuçet. Çorapet vishini në bregun tjetër.

Për kalimin e lumenjve malorë ka disa mënyra, por gjithnjë duke pasur parasysh të mos u laget çanta e shpinës, të mos u bjerë ndonjë nga pajisjet, se e merr rryma edhe është e veshtirë ta kapni.



Për kalimin e grupit në bregun tjetër duhet që një alpinist të kalojë matanë litarin kolektiv. Në këtë rast alpinisti gjen një shkop të fortë, bën lidhjen personale dhe sigurohet nëpërmjet litarit kolektiv. Ai duhet të përpiqet që lumin ta kalojë mundësisht në vijë të drejtë. Në shtratin e lumit duhet të ketë gjithnjë dy pika mbështetje (dy këmbët ose shkopin dhe njëren nga këmbët). Alpinisti e mban me gjithë forcën e tij shkopin, me të dyja duart dhe fundin e tij e vendos në shtratin e lumit, në drejtim të kundërt me rrjedhën e lumit. Është e këshillueshme që lumenjtë malorë të kalohen bashkërisht nga 2, 3 ose 4 alpinistë. Në këto raste alpinistët nuk pajisen me shkop. Ata afrohen pranë njëri-tjetrit, duke të krijuar përshtypjen se janë gati për të luajtur “kala dibrance”. Gjatë kalimit të rrjedhës nuk duhet të lëvizin të gjithë në të njëjtën kohë, por me rradhë, që të kenë sa më shumë pika mbështetje në shtratin e lumit. Në të tilla kalime nuk është i domosdoshëm sigurimi me anë të litarit kolektiv.

Mënyra tjetër e kalimit të lumenjve malore është kalimi teleferik. Ja si realizohet ky kalim: Litari kolektiv fiksohet në të dyja brigjet e lumit. Përpiquni që atë ta tendosni sa më shumë. Vendi ku lidhet litari në bregun e nisjes duhet të jetë më i lartë, të ketë disnivel me bregun tjetër. Në lidhjen personale vër çelësin (karabinën). Merr një litar tjetër personal, lidh dy skajet e tij dhe me të krijon shifrën 8. Në çdo hallkë të kësaj shifre vendos nga një këmbë, ngrej lart të dyja hallkat, nëpërmjet lidhjes tetëshe krijo një nyje, ku vendos një çelës. Të dy çelësat alpinisti i vendos në litarin e fiksuar. Ai merr pozicionin shtrirë, duart i mban prapa kokës dhe me ndihmën e tyre dhe të rrëshqitjes së të dy çelsave (të vendosur në litarin kolektiv me pjerrësi) del në bregun tjetër. (Kur të bëni një kalim të tillë mos harroni që mungesa e disnivelit të vendeve ku lidhet litari kolektiv e bën të vështirë dhe të lodhshëm kalimin teleferik. Mbatja e duarve në litar para fytyrës nuk lejohet, për arsye se çelësi mund t’u dëmtojë gishtërinjtë).



Ka edhe mjaft mënyra të tjera për kalimin e lumenjve malorë. Kështu, për shembull, kur shtrati i tij (ose kur duhet kaluar një përrua) është mjaft i ngushtë, hidhet një trung druri në bregun tjetër. Mbi këtë trung kalon çdo alpinist, duke qënë i siguruar nëpërmjet

litarit kolektiv. Këshillohet që alpinisti mbi trung të ketë në duar një shkop të madh, që ta shfrytëzojë për ruajtjen e ekuilibrit.

Kur lumenjtë malorë kanë në sipërfaqe gurë të mëdhenj, është mirë që litari kolektiv të fiksohet në të dyja brigjet. Secili alpinist bën lidhjen kapëse (teleferik), e vendos në litarin kolektiv dhe kërcen nga një gur në tjetrin, duke përdorur edhe kazmën alpine.

Në ngjitjet e maleve me lartësi të mëdha, për kalimin e lumenjve malorë alpinistët ndërtojnë pasarella.

### **Teknika e kalimit të relievit shkëmbor**

Ngjitja në një majë mali ka bukurinë e saj të veçantë kur itinerari i ngjitjes kalon në pjesë shkëmbore ose edhe në mure shkëmbore. Kalimi në relievin shkëmbor kërkon që alpinistët të njohin dhe të zotërojnë sa më mirë teknikën e kacavjerrjes. Në vendin tonë ka shumë terrene sportive ku alpinistët mund të demonstrojnë përgatitjen e tyre, duke ndërmarrë kacavjerrje në muret shkëmbore të Malit të Arapit, të Radohinës, të Visensit, të Brijasit, të Papingut, etj.

Teknika e sotme e kacavjerrjes ndahet në teknikën ku përdoren pikëmbështetjet natyrore (kalimet e lira) dhe në teknikën ku përdoren pikëmbështetjet artificial, të cilat krijohen nga vetë alpinisti. Gjatë kacavjerrjeve të lira vështirësia e kalimit të itinerareve shkëmbore vlerësohet nga pjerrësia e shpatit, forma e relievit, fortësia e shkëmbit.

Itineraret shkëmbore, për nga vështirësia, ndahen në tri grupe:

1. Itinerare të lehta (ku alpinisti ngjitet në shkëmb pa ndihmën e duarve, të cilat mund t'i përdorë nganjëherë për ruajtjen e ekuilibrit).
2. Itinerare mesatare (ku alpinisti duhet të përdorë mënyrat e ndryshme të kacavjerrjes).

3. Itinerare të vështira (kur alpinisti vë në jetë të gjitha mënyrat e kacavjerrjes së lirë dhe artificiale, duke organizuar gjithnjë vetësigurimin dhe sigurimin e shokut).

### **Cilat janë rregullat e kacavjerrjes**

Përvoja e gjatë e sportit të alpinizmit, e bazuar në të dhënat e shkencave të përpikta, ka formuluar rregullat që duhet të zbatojë alpinisti gjatë kacavjerrjes. Zbatimi i këtyre rregullave bën që alpinisti të lëvizë relativisht shpejt në terrenin malor, të harxhojë sa më pak energji dhe, kryesorja, të mos i ndodhë asgjë. Këto rregulla janë:

1. **Përshkrimi i itinerarit me sy** (mundësisht edhe skicimi). Para nisjes së kacavjerrjes alpinisti duhet të mendojë dhe të studiojë me hollësi itinerarin që do të përshkojë, të përcaktojë pikat ku do të ndryshojë drejtimin, vendet e sigurimit (bashkimit të alpinistëve të të njëjtit litar), pjesët më të vështira.
2. Në **shkëmb gjithnjë duhen tri pikëmbështetje**. Alpinisti e ka qëndrueshmërinë më të mirë në shkëmb kur përdor tri pikëmbështetje. Rrjedha e lëvizjes së tyre (të duarve dhe të këmbëve) varet nga karakteri i relievit.
3. **Të provuarit e pikëmbështetjes dhe të përdorurit e saj shpejt**. Para se të peshojë mbi pikën kapëse në shkëmb alpinisti duhet të bindet në garancinë e saj, e pastaj të synojë që gradualisht ta përdorë atë.
4. **Të përdorurit sa më shumë të këmbëve për të lehtësuar krahët**. Dihet që forca e duarve është disa herë më e vogël se ajo e këmbëve. Ja përse ngarkesën kryesore gjatë kacavjerrjes alpinisti duhet t'ua kalojë këmbëve, kurse duart të mbajnë ekuilibrin e trupit.
5. **Shfrytëzimi i fërkimit**. Ekonomizim të mirë të forcave të alpinistit jep shfrytëzimi i drejtë i fërkimit midis gjymtyrëve

(ose krejt trupit) me shkëmbin. Një sërë formash të relievit, si: oxhaku, çarjet, pllakat, kreshtat, këndet e brendshme e të jashtme në shkëmb mund të kalohen për llogari të forcave të fërkimit.

6. **Zbatimi i kundërpresioneve.** Përdorimi i sigurt i kundërpresionit gjatë kacavjerrjes u jep lëvizjeve të alpinistit elegancë dhe besim. Kundërpresionet lejojnë të përdoren pikëmbeshtetje të tilla, që nuk mund të përdoren në mënyra të tjera.
7. **Lëvizja e qetë në shkëmb dhe qëndrime sa më të vogla.** Qetësia e lëvizjes së alpinistit gjatë kacavjerrjes bën që ai të harxhojë minimumin e forcave dhe rrit sigurinë në punë. Kapja e menjëhershme e pikëmbeshtetjes shpesh herë sjell prishjen e saj (ajo nuk mban).
8. **Lëvizja sipas vertikales.** Drejtimi më i mirë për të fituar lartësinë gjatë kacavjerrjes është drejtimi I vertikales. Gjatë kacavarjes duhet që alpinisti ta ruajë këtë drejtim, duke zgjedhur (sa të jetë e mundur) rrugën më të thjeshtë.
9. **Lëvizjet e alpinistit duhet të jenë të rrjedhshme dhe pa shkëputje.** Kjo do të thotë që alpinisti nuk duhet të bëjë kërcime në shkëmb, nuk duhet të kryqëzoje asnjëherë këmbët. Edhe në rastet kur alpinisti nuk ia del dot pa bërë ndonjë lëvizje të vrullshme, këto lëvizje nuk duhet të përliqjen në asnjë mënyrë.
10. **Gjatë kacavjerrjes alpinisti duhet ta largojë ndjenjën e frikës se mund të bjerë.** Alpinisti që jeton një ndjenjë të tillë, është më mirë të mos marrë pjesë në ngjitje. Ka edhe raste që alpinistët shkëputen nga shkëmbi. Ja përse gjatë ngjitjeve stërvitore ata duhet të mësohen se si duhet të reagojnë vetëtimthi, që pasojat e rënies të menjahohen në minimum.

Çdo alpinist i kualifikuar, që zotëron teknikën e kacavjerrjes, duhet t'i zhvillojë në mënyrë krijuese dijet dhe shprehitë e kësaj teknike,

si gjatë procesit stërvitor ashtu edhe në ngjitjet kombëtare, duke përsosur dhe pasuruar gjithnjë e më shumë këtë bagazh. Vetëm në këtë mënyrë ai do të aftësohet që, para çdo pengese që do t'i dalë, të përdorë shpejt, saktësisht dhe pa gabim, elementin teknik më të përshtatshëm dhe më ekonomik. Kur arrihet kjo, themi se, alpinisti e ka përvetësuar në përsosmëri teknikën e kacavjerrjes.

### **Mënyrat e kapërcimit të formave të ndryshme të relievit shkëmbor**

Ngjitjet në shkëmb ndahen në dy grupe:

- Kacavjerrje të jashtme dhe
- Kacavjerrje të brendshme .

Kacavjerrjet e jashtme quhen ato kur alpinisti ngjitet në shkëmbinj, duke shfrytëzuar vetëm thyerjet e sipërfaqes së shkëmbit. Ai lëviz jashtë shkëmbit, asnjë gjymtyrë e trupit të tij nuk futet në daljet ose në të çarat e shkëmbit. Të gjitha lëvizjet e alpinistit bëhen jashtë shkëmbit.

Në ngjitjet e brendshme kacavjerrja e alpinistit bëhet duke shfrytëzuar të plasurat e mëdha, të çarat e oxhakët. Në këtë reliev një pjesë e trupit ose dhe i gjithë trupi i alpinistit futet brënda shkëmbit.



Ngjitjet më të thjeshta, më të natyrshme e që janë më të shpeshta, janë kacavjerrjet e jashtme. Me këtë lloj ngjitjeje kapërcehen pllakat, muret, brinjët e shpatet, duke respektuar parimin e drejtimit vertikal, duke shfrytëzuar forcën e fërkimit

dhe të kundërpresionit. Alpinisti e mban trupin drejt, pak larg shkëmbit. Është i njëjti pozicion me atë të ngjitjes së shkallëve të elektricistëve. Forca e ushtruar mbi pikat e kapjes, duhet të jetë e drejtuar vertikalisht.

Gjatë ngjitjeve të jashtme nuk janë të rralla rastet kur alpinistët përpiqen të kapin pika sa më të larta me duar. Një praktike e tillë është e gabuar, për arsye se alpinisti detyrimisht mbështetet me fytyrë pas shkëmbit dhe nuk është në gjëndje të shikojë më sipër.

Për të pasur një qëndrueshmëri sa më të mirë, gjatë kacavjerrjes alpinisti duhet t'i ketë këmbët dhe duart të hapura. Është e nevojshme që pikat e mbështetjes të alternohen në mënyrë që gjymtyrët (sidomos të poshtmet) e alpinistit të përballojnë pak a shumë të njëjtën ngarkesë.

Në ngjitjet e jashtme është e nevojshme që alpinisti të shmangë përdorimin e gjunjve si mbështetje, kjo jo vetëm se një gjë e tillë do t'i shkaktojë dhimbje, por edhe për faktin se kjo pikëmbështetje nuk është e sigurt, nuk mban.

Janë të shpeshta rastet ku gjatë kacavjerrjes alpinisti e siguron pikëmbështetjen me anë të fërkimit. Forca e fërkimit varet nga karakteri i sipërfaqes së shkëmbit. Forca e fërkimit të duarve përdoret me shumë sukses gjatë kacavjerrjes në pllaka; por më shpesh alpinistit i ndodh të shfrytëzojë forcën e fërkimit të këmbëve. Për një siguri më të madhe është e domosdoshme që drejtimi i presionit të këmbës mbi sipërfaqen mbështetëse (që krijon fërkim) të jetë vertikal.

Fërkimi mund të krijohet artificialisht, duke zbatuar kundërpresionin. Me fjalë të tjera, me anë të tendosjes (tërheqjes) dhe shtytjes të bëra njëkohësisht me dy pjesë të ndryshme të trupit. Më shpesh fërkimi artificial bëhet kur alpinisti tërheq mbi krahë trupin e vet, duke u mbështetur njëkohësisht te këmbët ose me ndihmën e kapjeve të duarve nga poshtë.



Gjatë ngjitjeve të jashtme është e këshillueshme që alpinisti (kur të tërhiqet me forcën e krahëve) të mos jetë në të njëjtën kohë i mbërthyer me to. Në rast se lind nevoja për një gjë të tillë ekzekutimi i lëvizjes të bëhet sa më shpejt, që të mos lodhen krahët.

Shkëmbinjtë më të lehtë për t'u kacavjerrë janë ata që gërshetohen me rafte (vënde në shkëmb ku këmba mbështetet plotësisht) dhe ballkone (aty ku alpinisti mund rrijë ndenjtur me pikën e pestë). Vetëm në këtë rast është i pranueshëm edhe gjuri si pikëmbeshtetje.



Të mërzitshme për kacavjerrsit janë shpatet e thepisura me strukturë tjegullore. (Kujtoni një çati të mbuluar me tjegulla me pjerrësi tepër të madhe). Në raste të tilla alpinisti kacavjerret duke shfrytëzuar në maksimum forcën e fërkimit: mbështet shputat e këmbëve pingul me sipërfaqen e shkëmbit dhe shuplakat me gishtërinj nga poshtë.

Gjatë kacavjerrjeve alpinisti nuk duhet të jetë i veshur me bluzë ose këmishë me mëngë të shkurtra. Ai nuk duhet të futet në shkëmb me pantallona të shkurtra, për

arsye se do të gërvishet gjatë fërkimit, do të ndieje ftohët kur largohen rrezet e diellit. Gjatë kacavjerrjeve sportisti ndeshet me të dala të vogla shkëmbi. Kur ai nuk është në gjëndje t'i mënjanojë ato (t'u kalojë anash) duhet që të afrojë gjoksin sa më afër fillimit të së dalës, të ngulë një gozhdë ku të sigurohet dhe të kërkojë pikëkapje me një dorë.



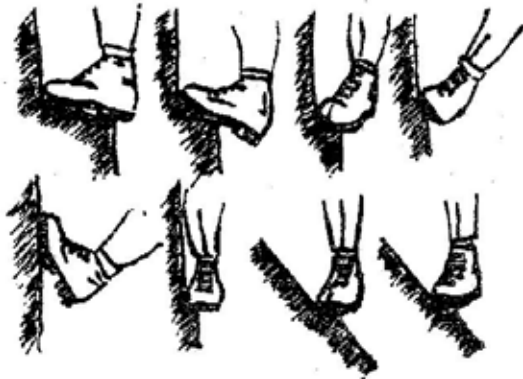
Gjatë kacavjerrjes së jashtme alpinisti duhet të shfrytëzojë të çarat vertikale: te buzët e tyre është e nevojshme të tërhiqen njëkohësisht krahët në drejtime të kundërta. Gjithashtu, në këto raste mund të shfrytëzohet dhe presioni i këmbëve, duke i kryqëzuar ato. Sipas relievit, në të çarat e shkëmbit sipër ushtrohet presioni i të djave duarve në njërin paret dhe i këmbëve në paretin tjetër ose në faqen shkëmbore.

Shpesh në çarjet përdoren në formën çelsash presionet, kundërpresionet, të cilat krijohen tek paretet ndërmjet dorës dhe bërrylit, parakrahut dhe shuplakës, gishtit të madh dhe gishtërinjve të tjerë.





**Kacavjerrjet e brëndshme.** Këto realizohen kur alpinisti shfrytëzon të plasurat e mëdha, të çarat dhe oxhakët. Në këtë relief një pjesë e trupit (si edhe i gjithë trupi) futet brenda shkëmbit. Në çarjet e ngushta alpinisti është i detyruar që trupin ta mbajë vertikalisht, brenda tyre. Në këtë rast fitimi i lartësisë arrihet duke lëvizur pjesë të ndryshme të trupit me prirje për ngjitje. Është mirë, brenda mundësive, që një gjymtyrë e poshtme të lëvizë në mënyrë të tillë që brinja e të çarës të futet midis kofshëve. Siç e kemi theksuar edhe më sipër, alpinisti gjatë kacavjerrjes duhet të përdorë kryesisht këmbët, në punën për fitimin e lartësisë. Në figurën përbri tregohen disa mënyra të vendosjes së këmbëve në relieve të ndryshme shkëmbore.



Kur çarjet janë të madhësisë së mesme (rreth një metër), alpinisti përdor të ashtuquajturën “teknikë e kalimit të oxhakut”. Në varësi të reliefit të oxhakut, alpinisti përdor presionin e kundërpresionin e gjymtyrëve dhe të shpinës. Nëpër dy paretet e oxhakut bëhet gërshetimi i duarve me këmbët. Gjatë kalimit të oxhakëve alpinisti është i detyruar të përdorë si pikëmbeshtetje edhe gjunjtë, por duke u dhënë ngarkesë minimale.

Kur oxhakët janë të gjerë, alpinisti është i detyruar të mbështet tek paretet e oxhakat vetëm me gjymtyrët; avancimi duhet bërë me kujdes, pasi të ketë krijuar bindjen që kundërpresionet i krijojnë tri pikëmbështetje. Kur oxhaku është më i gjërë se shtatlartësia e alpinistit (më të shkurtër në litar), alpinisti i parë në litar duhet të punojë patjetër vetëm në njërin parët të oxhakat.



Ja disa urime e mallkime të popullit të lidhura me malin:

- Të paça sa malet!
- Të rrojë sa malet!
- T'u bëftë për mal!
- T'u bëftë i lehtë si shqiponja e malit!
- Të qoftë sokol mali!
- Të qoftë i lehtë sa këmba me i hypë malit!
- Guri është pjellë e malit, mali është fole e shqiptarit!
- U vrafsh ndër male!
- Vafsh prapa malit!
- U gremissh nga mali!

### **Kacavjerrjet me përdorimin e pikëmbështetjeve artificiale**

Përdorimi i pajisjeve teknike për të fituar lartësi ose shfrytëzimi i ndihmës së shokut përcaktojnë nocionin: kacavjerrje me përdorimin e pikëmbështetjeve artificiale. Kacavjerrje të tilla alpinisti duhet të bëjë vetëm atëherë kur është e pamundur të zbatohet kacavjerrja me shfrytëzimin e pikëmbështetjeve natyrore. Sa më i kualifikuar të jetë alpinisti, aq më pak i shfrytëzon pikëmbështetjet artificiale.

Çdo alpinisti me përvojë i ka ndodhur disa herë që gjatë kacavjerrjeve të ketë përdorur gjunjët, krahët, supet, kokën e shokut,



për të kapur me duar një pikëmbështetje. Kjo praktikë është më e dendur në pllakat e pezullta. Veprime të tilla në shkëmb bëhen kur sigurimi i shokut dhe vetësigurimi të jenë në shkallën më të lartë. Si realizohet mbërthimi me duar, trupi ngjitet me forcën e krahëve. Në këto raste veprimet duhen kryer saktësisht dhe shpejt, në mënyrë që alpinisti të mos rëndojë gjatë me peshën e trupit të tij te shoku. Alpinisti që mban shokun duhet të zgjidhet nga litari dhe të sigurohet në një gozhdë të veçuar. (Ju kujtojmë se kur një gjë e tillë bëhet në ngjitjet dimërore, alpinisti-udhëheqës litari duhet të heqë kthetrat.)

Si pikëmbështetje artificiale përdoren dhe gozhdët e pykat. Në këto raste duhet që alpinisti t'i ngulë gozhdët horizontalisht (nuk duhet ngulur gozhdë vertikale, në mënyrë që sipërfaqja ku do të vendoset këmba të jetë sa më e madhe). Për të mos pasur vështirësi në shkuljen e gozhdëve, lejohet ngulja e saj jo e plotë, mjafton që ajo të mbajë. Kur gozhdja përdoret si pikëmbështetje për dorën, është e këshillueshme që në të të futet një çelës oval.

Gjatë ngjitjeve dimërore, për kalimin e vendeve shumë të pjerrëta të mbuluara me dëborë të ngrirë, si pikëmbështetje artificiale përdoret kazma alpine e ngulur në dëborë. Mjet i volitshëm në kacavjerrjet me pikëmbështetje artificiale është litari kolektiv. Alpinistët e kualifikuar e shfrytëzojnë këtë për të fituar kohë, që alpinisti i dytë dhe i tretë ta

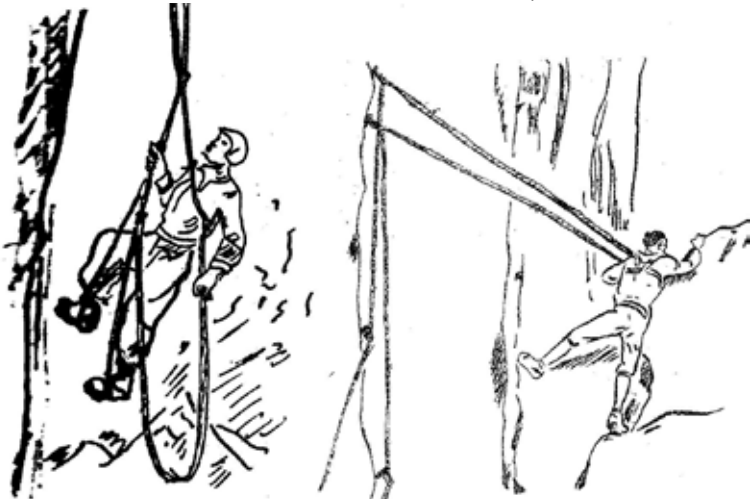


kalojnë atë sektor më shpejt se i është dashur alpinistit-udhëheqës të litarit. Ja disa nga këto mënyra:

- Alpinisti i dytë dhe i tretë e përdorin litarin kolektiv të fiksuar lart nga shoku, për të bërë **ngjitje sportive**.
- Alpinisti që ndodhet sipër ka një litar tjetër (veç litarit kolektiv që është lidhur me të dy shokët), e fikson atë dhe skajin tjetër u a hedh shokëve. Në litarin e fiksuar bëhet një lak për vendosjen e këmbës (lidhja **yzengji**). E njëjta lidhje bëhet me litar personal, duke e varur këtë lidhje në çelësin alpin. Në këtë mënyrë të dyja shputat e këmbëve alpinisti i ka të vendosura në yzengji.

Pasi të jenë bërë këto lidhje, shoku që është sipër, tërheq litarin kolektiv, aq sa është gjatësia e kofshës. Shputa e këmbës së alpinistit e vendosur në lidhjen yzengji të litarit kolektiv mëshon aty të ngrihet lart. Alpinisti që është sipër, fikson dy litarët kolektivë, pas kësaj alpinisti që punon drejton trupin. Ky process i përsëritur disa herë, bën që alpinisti të fitojë lartësinë.

- Mënyrë tjetër për përdorimin e pikëmbështetjeve artificiale në litarin kolektiv është **kalimi me lavjerës**.



Në qoftë se alpinisti arrin në një pozicion të tillë në ngjitje, nga ku nuk ka rrugë kalimi as lart as majtas as djathtas, ai detyrimisht duhet të ulet më poshtë duke pasur të fiksuar shumë mirë gozhdën e ngulur afër pozicionit nga ku fillon uljen. Pasi ulet, duke vendosur duart në litar pranë gjoksit dhe me këmbë pak të hapura lëkundet si pendul (lavjerrës) i një ore të madhe muri majtas ose djathtas për të kaluar në një sektor në shkëmb që ka pika kapjeje. Për siguri, gjatë kryerjes së këtyre veprimeve është mirë të ketë dy litarë.

- **Ngjitja nëpërmjet metodes tërhiq litar.** Përdoret në paretet e pingulta, ku alpinisti nuk gjen pika për të vendosur duart dhe shputat e këmbëve, por gjen vende për të ngulur gozhdët.

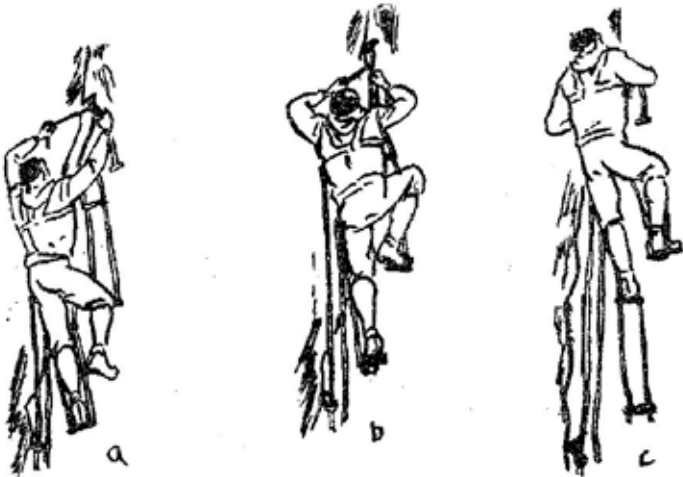


Për raelizimin e kësaj mënyre është e domosdoshme që alpinisti-udhëheqës të jetë i lidhur me dy litarë kolektivë me ngjyra të ndryshme (për shembull: kuq e blu). Alpinisti që punon i pari, ngul një gozhdë sa më sipër, ku vendos çelësin dhe njërin litar (të kuqin). Pas këtij veprimi i drejtohet të dytit: Tërhiq litarin e kuq!

Forca tërheqëse e litarit e ngre trupin e alpinistit-udhëheqës deri te gozhda që ka ngulur ai. Pas kësaj, ai ngul një gozhdë të dytë më lart, ku vendos çelësin dhe kalon litarin ngjyrë blu. Si të ketë kryer këtë veprim, i drejtohet të dytit: Tërhiq litarin blu dhe lësho të kuqin!

Ky veprim përsëritet deri sa alpinisti ta kalojë gjithë paretin e vështirë. Dy alpinistët e tjerë ngjiten nëpërmjet litarit, me anë të ndonjë prej mënyrave që përshkruam në këtë kapitull.

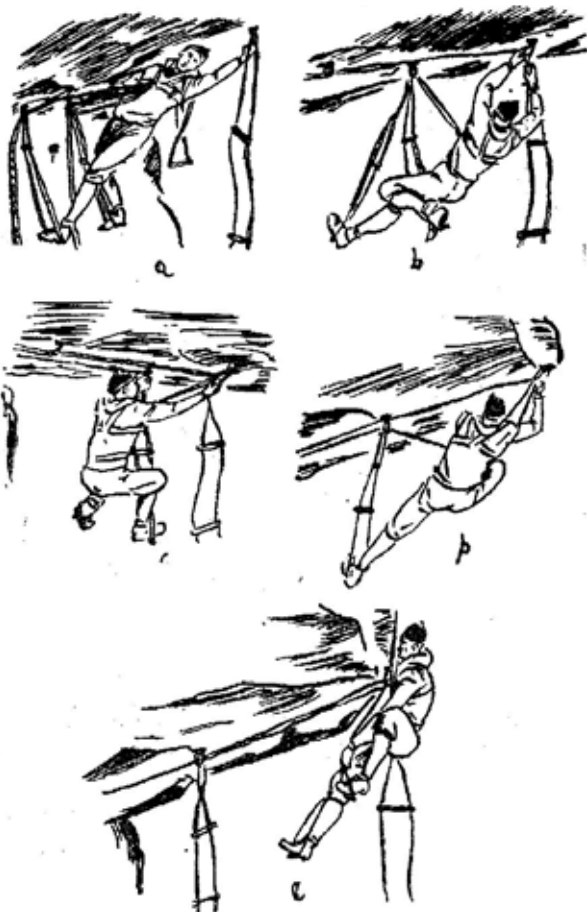
**Shkalla** është një mjet tjetër ngjitjeje me pikëmbështetje artificiale. Ky mjet përdoret për kalimin e faqeve shkëmbore ku nuk ka pikëmbështetje për këmbët. Për përdorimin e shkallës, alpinisti ngul një gozhdë në lartësinë maksimale që arrin dora, ku mbas vendosjes së çelësit alpin, në këtë të fundit futet laku i shkallës. Nuk këshillohet që shkalla të vendoset në të njejtin çelës ku vihet edhe litari, për arsye se disa herë frenohet (bllokohet) litari kolektiv.



Numri i shkallareve të shkallës nuk është i kufizuar, ai varet nga itinerari që do të përshkohet. Kështu, për shembull, në dimër, për kalimin e pjerësive me dëborë të ngrirë dhe akull, përdoren shkallë të gjata, disa metërshe me mjaft shkallare. Shkalla është një mjet që lehtëson shumë kalimin e të dalave. Si rregull, çdo grup alpinistësh duhet të ketë 2-3 shkallë më vete.

Përdorimi i këtij mjeti bëri të mundur kalimin e tavaneve (strehave shkëmbore). Përdorimi i shkallëve prej litari ishte një hap përpara në zhvillimin e mëtejshëm të teknikës së alpinizmit. Mund t'u duket diçka anektodike që në ngjitjet e shekullit të kaluar alpinistët përdornin shkallë prej druri (shkallë që përdorin

elektriçistët). Në kapërcimin e strehave alpinisti udhëheqës përdor 3 shkallë, në dy prej të cilave vendos shputat e këmbëve dhe me të tretën avancon për të kaluar tavanin (shih me kujdes skicat). Alpinisti-udhëheqës duhet të jetë i lidhur me dy litarë me ngjyra të ndryshme, si në rastin e mënyrës tërhiq litar. Gozhdët duhet t'i ngulë mjaft mirë, për arsye se e gjithë pasha e trupit të alpinistit bie mbi to në drejtim të shkulljes (heqjes) së tyre. Pasi ngul gozhdën dhe vendos çelësin, në këtë të fundit vendos shkallën, kalon dhe litarin kolektiv.



Pas këtyre veprimeve, vendos këmbët në shkallare dhe zgjatet në drejtim të daljes së strehës. Ngul gozhdën e dytë, vendos rishtaz shkallën dhe litarin tjetër kolektiv. Vendos këmbën tjetër në shkallën e sapofiksuar dhe zgjatet për të kryer të njëjtat veprime për vendosjen e shkallës së tretë (ashtu sikundër veproi për vendosjen e shkallës së dytë). Në çelës alpinisti kalon litarin kolektiv që ndodhet në çelësin e shkallës së parë. Në rast se streha është ende më e gjatë (ai nuk e ka kaluar atë), alpinisti-udhëheqës nuk vazhdon ngjytjen më tutje, por heq shkallën e parë nga çelësi (pa hequr gozhdën se do t'u duhet dy alpinistëve të tjerë dhe sigurimit të tij). Si ta ketë marrë atë, vazhdon të kryejë veprimet që përshkruam më sipër.

Alpinisti duhet të jetë mjaft i kujdesshëm kur e kalon strehën. Në kalime të tilla të vështira është e domosdoshme që edhe alpinistët (e të njëjtit litar) që vijnë pas të parit, të kenë nga 3 shkallë. Është e kuptueshme që ngjytje të kësaj natyre mund të realizohen nga alpinistë shumë të kualifikuar, pas një përgatitje të gjithanshme dhe speciale. Për mënjanimin e tensionit që jeton trupi i alpinistit gjatë këtyre kalimeve, këshillohet që ai të ketë bërë qysh më parë lidhjen shalur dhe ekstremim e kësaj lidhjeje ta fiksojë te çelësi (ku vendoset shkalla). Në këtë mënyrë alpinisti çplodhet, e ndien veten mirë dhe punon më i qetë; pa sforcime të mëdha.

Rast tjetër ku përdoren pikëmbështetjet artificiale është edhe krijimi i **parmakëve** me anë të litarit kolektiv. Për të realizuar këtë, veprohet në këtë mënyrë: Grupi i alpinistëve arrin në një pjesë mjaft të vështirë, në një vend të pjerrët të mbuluar me dëborë të ngrirë. Për të fituar kohë, alpinisti-udhëheqës kalon në anën tjetër, ku me ndihmën e kazmës alpine (ose të gozhdës së akullit) fikson skajin e litarit kolektiv. Të njëjtën gjë bëjnë edhe shokët në anën tjetër. Litari qëndron i tendosur horizontalisht. Para se të nisët alpinisti, kalon në të një çelës i cili, që me anë të një litari personal, lidhet me çelësin e gjoksit apo në bel. Alpinisti e kalon pjesën e vështirë me anë të dy pikave mbështetëse (dy këmbëve ose njëres këmbë dhe

kazmës). Lidhja nëpërmjet çelësit me litarin e fiksuar bëhet për të mbajtur alpinistin në rast se ai rrëshqet. Këtë litar të fiksuar mund ta përdorin të gjithë alpinistët (jo vetëm dy shokët e litarit).

Kur alpinistët duhet të kalojnë tavane të gjata dhe të vështira, është mirë të përdorin **platformën**. Platforma është një shkallë me një shkallare të gjërë, ku alpinisti mund të vendosë të dy shputat e këmbëve.

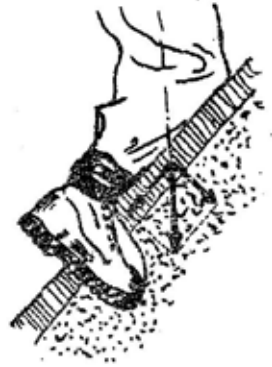
### **Kalimi i relievit të mbuluar me dëborë**

Gjatë ngjitjeve dimërore alpinisti ka të bëjë gjithnjë me dëborë, dëborë të ngrirë dhe zona të mbuluara me akull. Është mirë që në ngjitjet dimërore, si rregull, nisja të bëhet herët, për arsye se dëborë e rënë para pak ditësh është relativisht e ngrirë dhe nuk fundon. Ju kujtojmë se afër drekës dëborë zbutet, kjo do të thotë se dëborë e rënë pak ditë më parë nuk e mban alpinistin, kurse dëborë e ngrirë kalohet më me lehtësi. Gjatë ngjitjeve dimërore alpinistëve u duhet të kalojnë për orë të tëra në vende që dëborë i fundos. Kjo shkakton lodhje dhe mërzë, por alpinistët nuk duhet të dekurajohen. Për të kaluar zona të tilla me sa më pak shpenzim force, është e nevojshme të zbatohen me rreptësi rregullat e marshimit:

Alpinistët duhet të ecin në një kolonë, alpinisti që është në krye të kolonës i takon të hapë gjurmët. Për t'i hapur sa më mirë ato, alpinisti nuk duhet ta vendosë këmbën (dhe të rëndojë mbi të menjëherë) me forcë, por t'i mëshojë lehtë dëborës me këmbë një ose dy herë dhe pastaj të vazhdojë (po në këtë mënyrë) më tutje. Hapi i tij duhet të zgjatet në varësi të thellësisë së dëborës (sa më e thellë të jetë dëborë, aq më i gjatë duhet të jetë hapi). Të gjithë alpinistët vendosin këmbën atje ku ka vendosur këmbën alpinisti i parë, i cili, pasi hap gjurmë për disa minuta, bën një hap anash, për të lejuar të kalojë shokun që ka prapa, dhe vetë qëndron në fund të kolonës. Kur dëborë është mjaft e butë dhe fundon shumë, alpinistët (të gjithë ose disa) duhet të heqin çantat e ngarkuara dhe

të hapin gjurmë mbi dëborë. Pas kësaj, të kthehen t'i marrin çantat dhe të vazhdojnë më tutje. Megjithqë kjo duket si punë e gjatë dhe e lodhshme, alpinistët me përvojë kanë bindjen se në këtë mënyrë itinerari përshkkohet më me pak lodhje dhe fitohet kohë.

Kur dëborë është e shkrifët dhe grupit i duhet të kalojë në shpate me pjerrësi deri 30 gradë, nuk është e nevojshme që alpinistët të lidhen me litar dhe të sigurojnë njëri-tjetrin.



Me rritjen e pjerrësisë së shpatit është e nevojshme që alpinisti të respektojë rregullat e vendosjes së shpatës të këmbës në dëborë. Këmba duhet të vendoset në mënyrë të tillë që, maja e këpucës të “bjerë” pingul me rrafshin e dëborës. Vendosja ndryshe e këmbës krijon mundësinë e rëshqitjes së dëborës nën këmbë.



Me rritjen e pjerrësisë së terrenit alpinisti ndien nevojën e përdorimit të kazmës alpine si pikëmbështetje dhe për t'u tërhequr tek ajo, për të lehtësuar kështu ngritjen e trupit. Teknika e ngjitjes në këtë mënyrë quhet me “tri kohë”. Në kohën e parë, duke pasur krahët e shtrira alpinisti e ngul kazmën në drejtim vertikal. Pas këtij veprimi lëviz njëren këmbë, në kohën e tretë afron edhe këmbën që është më poshtë. Një parim i tillë duhet zbatuar me përpikmëri kur dëbora është e ngrirë. (Siç shihet, alpinisti punon gjithë kohën duke patur dy pikëmbështetje.)

Alpinisti mbi dëborë as nuk ecën gjithnjë në vende të sheshta dhe as ngjitet gjithnjë në vende me pjerrësi të theksuar. Atij i duhet që, në pjesën më të madhe të kohës, të marshojë duke e pasur shpatin herë majtas dhe herë djathtas. Alpinisti duhet të përgatitet që në rast rrëshqitjeje të qëndrojë sa më shpejt. Mjeti i tij i vetëm për këtë qëllim është kazma alpine. Pozicioni i mbajtjes së kazmës është i tillë: kur shpatin e kemi majtas, dora e majtë vendoset pranë kunjit frenues të dorezës (në bisht të kazmës), kurse dora e djathtë shtrëngon me të pestë gishtërinjtë kokën e kazmës.



Me ndryshimin e pozicionit të shpatit (kur alpinisti duhet të kthehet) detyrimisht duhet të ndryshojë edhe pozicioni i duarve në kazmë. Me fjalë të tjera, kur alpinistit shpati i del në krahun e

djathtë, me dorën e majtë shtrëngon kokën e kazmës, kurse dorën e djathtë e vendos te kunj i frenues i dorezës.

Puna që bën alpinisti në dëborë, është shumë e larmishme. Kështu, atij i duhet që minuta ose orë të tëra të luftojë me vështirësitë që i krijon dëborë e butë. Pas pak kohe kur fiton lartësinë atij i duhet të vazhdojë ngjitjen, duke pasur gjithnjë kazmën pranë që ta përdorë në rast rrëshqitjeje. Nuk ka alpinist që të mos e ketë ndier nevojën që, për vendosjen e shputës së këmbës sa më mirë, që ajo të mos rrëshqasë, të mos hapë me anë të kazmës quka (gjurme) në dëborën e ngrirë ose akull. Në hapjen e qukave alpinisti-udhëheqës duhet të ketë parasysh që largësia e njërës qukë nga tjetra të jetë aq sa është gjatësia e hapit të alpinistit që e ka shtatin më të shkurtër. Në rast të kundërt, alpinistët jo vetëm që nuk janë në gjendje t'i përdorin këto quka, por u krijohen vështirësi edhe më të mëdha, mund të humbasin ekuilibrin.



Edhe në hapjen e qukave duhet pasur gjithnjë parasysh nga e kemi shpatin. Kështu, për shembull, kur shpatin e kemi majtas, quka për vendosjen e këmbës së djathtë hapet pak anash. Kjo bëhet në mënyrë që këmba që ndodhet më afër shpatit (në rastin që tregon skica këmba e majtë) të lëvizë lirisht midis shpatit dhe këmbës së djathtë. Kur shpati, nëpër të cilin kalojmë, është mjaft i pjerrët, për ruajtjen e ekuilibrit (gjatë kohës që alpinisti punon për të hapur quka) është mirë që njërën dorë ta mbërthejmë në dëborë.



Nuk janë të rralla edhe rastet kur alpinistit i duhet të kalojë traversë (pa humbur dhe pa fituar lartësi) një zonë me dëborë të ngrirë. Edhe në këtë rast ai duhet të hapë patjetër quka. Për hapjen e tyre, si kthehet me fytyrë nga shpati, njëren dorë e mbërthen në dëborë, me dorën tjetër ngul kazmën sipër anash (si pikëmbështetje) dhe me majën e këpucës godit fort vendin për t'u krijuar quka për vendosjen e majës së këmbës (mundësisht të gjithë këmbës). Duhet pasur parasysh që në lëvizjet që do të bëjë, alpinisti duhet të ketë gjithnjë tri pikëmbështetje. Kur sipërfaqja e dëborës nuk është shumë e fortë, hapja e qukave bëhet me anë të tehut të kazmës (pjesa e gjerë); kur dëborë është e ngrirë ose kemi të bëjmë me akull, atë e godasim me majën e kazmës (e cila duhet të qëllojë atje ku do të vihet maja e këpucës) dhe, pas disa goditjesh, vendi të pastrohet me pjesën e gjërë të kazmës.

Në këto rreshta që shkruam për hapjen dhe përdorimin e qukave përmbledhen orë të tëra punë (veçanërisht në ngjitjet dimërore të llojit traversë) mjaft të lodhshme fizike, të shoqëruara me emocione të fuqishme, si të alpinistit-udhëheqës ashtu edhe të shokëve të tij që e shohin me vëmendje.

Për të përballuar lodhjen e madhe fizike si dhe për të mënjeluar emocionet negative, që mund të krijohen, është e domosdoshme që alpinistët të përgatiten sa më mirë për kryerjen me sukses të ngjitjeve dimërore. Është i konsiderueshëm numri i alpinistëve të kualifikuar që në vendet me kalime të vështira në dëborën e ngrirë dhe në akull kujtojnë me një farë nostalgjie vështirësitë e kacavjerrjes shkëmbore, ku sido që të ndodhë do të gjejë një pikëmbështetje ose do ta krijojë atë artificialisht. Vështirësitë e kalimeve në dimër bëhen edhe më të mëdha kur alpinistët punojnë në një temperaturë shumë të ulët, kur shfryn tufani dhe të përplas mbi fytyrë me tërbim grimcat e akullit.

Pajisjet me vlerë të madhe për kalimin e zonave me dëborë të ngrirë ose akull janë **kthetrat**. Ato mbathen në këpucë. Duke ecur me to alpinisti duhet t'i mbajë këmbët pak të hapura, për të mënjeluar dëmtimet që kthetrat u bëjnë këpucëve ose pantallonave.



Përdorimi i kthetrave zvogëlon në një farë mase numrin e hapjes së qukave, për arsye se kthetrat shtojnë qëndrueshmërinë e këmbëve të alpinistit mbi sipërfaqen e ngrirë.

Në skicat që tregohen këtu demonstron pozicionin e vendosjes së këmbëve të mbathura me kthetra, në rastin kur alpinisti fiton lartësinë duke e pasur fytyrën nga shpati (me pjerrësi të vogël) dhe në kalimet kur shpatin e kemi nga e majta. Kur pjerrësia është e madhe, mbi dëborë vendoset maja e kthetrës, dhe alpinisti punon duke pasur gjithnjë dy pikëmbështetje.

## Dy fjalë për kalimin e strehëve (tavaneve) prej dëbore.

Nga veprimi i erës me dëborën, në qafat dhe kreshtat e maleve krijohen tavane madhështore në të parë, por të vështira për t'i kaluar. Kur alpinistët ecin nëpër kreshta dhe kur mbërrijnë në majë, duhet të kenë parasysh që të mos ecin mbi këto strehë, pakujdesia më e vogël këtu paguhet shtrenjtë, nga pesha e trupit streha e krijuar mund të shpëputet... Ja përse drejtimi i grupit të alpinistëve në kreshta duhet të jetë pak majtas (ose djthtas, në varësi të tavanit të krijuar) drejtimin e kreshtës. Gjatë kalimit të qafave dhe shtigjeve të thepisura nuk janë të rralla rastet që alpinistët nuk mund t'i kalojnë anash tavanet, por duhet t'i kalojnë mes për mes ato. Vendi më i mirë për t'i kaluar, është vendi ku ato lidhen me shkëmbin. Në rast se alpinisti e shikon që është i pamundur kalimi te vendi midis shkëmbit dhe kreshtës, atëherë duhet të kalojë përmes strehës, duke punuar me kazmë dhe lopatë, por gjithnjë i siguruar.



Kur alpinisti ndodhet sipër strehës prej dëbore dhe kur poshtë saj nuk ka asnjë alpinist, është mirë që ta shëmbi tavanin në pjesën e itinerarit që do të përshkojë.

Kur alpinisti ndodhet poshtë strehës dhe ngjitet në mes të saj, afër pjesës së sipërme të tavanit, duhet (me ndihmën e kazmës dhe të lopatës alpine) të hapë një dritare të gjërë për të dalë në anën tjetër të strehës. Gjatë hapjes së kësaj dritareje duhet që alpinistët e tjerë të mos jenë poshtë këtij vendi (vertikalisht), në mënyrë që të mos u bjerë dëborë e ngrirë e strehës që po priset.

## **Mënyrat e sigurimit të vetes dhe të shokut që punon**

Teknika e sigurimit të alpinistit bazohet në njohjen e thellë të vështirësive të malit dhe në aftësitë e alpinistit për t'i mënjanuar ato, në aftësinë për të respektuar të gjitha rregullat e lëvizjes në terren të pjerrët. Për të luftuar një ndër rreziqet më të mëdha të itinerareve të vështira, shkëputjen (rrëshqitjen), në sportin tonë është përpunuar kapitulli i teknikës së sigurimit, e cila përmbledh: vetëmbajtjen, sigurimin e shokut dhe vetësigurimin.

**Vetëmbajtja** është përqëndrimi dhe përdorimi i të gjitha forcave fizike, morale dhe aftësive teknike, që alpinisti zbaton për të mënjanuar rrëshqitjen. Rastet e demonstrimit të saj janë të shpeshta, si në kacavjerrje ashtu dhe në zonat me dëborë të ngrirë, ku alpinisti duhet të reagojë shpejt, të veprojë vetëtimthi dhe me saktësi për kapjen e ndonjë të dale në shkëmb ose me ndihmën e kazmës të frenojë rrëshqitjen në dëborën e ngrirë.

**Sigurimi.** Kur alpinisti jeton me dyshimin se nuk e garanton vetëmbajtja, atëherë zbaton rregullat e sigurimit të shoku-shokut nëpërmjet litarit kolektiv.

**Vetësigurimi.** Ky shprehet në të gjitha masat që merr alpinisti për të siguruar qëndrueshmërinë më të madhe para se t'i japë leje shokut të tij, të bëjë një kalim të vështirë.

Alpinistët i përdorin vetësigurimin dhe sigurimin e shokut kur relievi është i thyer, si edhe në të gjitha rastet kur ekziston mundësia e shkëputjes dhe sportisti nuk ka garanci të vetëmbahet. Çdo veprim që lidhet me organizimin e sigurimit duhet bërë me seriozitetin më të madh, nuk duhet bërë sa për sy e faqe. Një sigurim i rremë nuk duhet të lejohet në asnjë mënyrë. Ja disa shembuj të këtij sigurimi të mbarsur me pasoja të rënda:

- Alpinisti e ka ngulur kazmën në dëborën e shkrifët, por ajo nuk është ngulur thellë, atë mund ta lëvizësh edhe me dorë.
- Mbi dëborën e ngrirë ka disa centimetra dëborë të re,

alpinisti e ngul kazmën vetem në shtresën e dëborës së re (pa e pastruar atë).

- Alpinisti e ngul gozhdën keq, ajo, kur goditet me çekiç, jep një tingull të mbytur.
- Alpinisti-udhëheqës ngjitet (qoftë në shkëmb ose në akull) në lartësi të madhe (ka shumë distancë me të dytin). Në raste të tilla, sado mirë që të jetë ngulur kazma në dëborë ose gozhda në shkëmb, vështirë të përballojnë goditjen që pësojnë pas shkëputjes.

Në rast se alpinisti nuk është në gjendje të organizojë si duhet sigurimin, është mirë që këtë gjë t'ia thotë haptas shokut që do të sigurojë, në mënyrë që ky i fundit të punojë (të ngjitet ose të zbresë) me kujdesin më të madh.

Duhet theksuar se alpinisti, para se të fillojë punën për të siguruar shokun, duhet të jetë vetë i siguruar. Megjithëqë rregullat kryesore të organizimit të vetsigurimit dhe të sigurimit janë thuajse të njëjta, për lehtësi studimi do të shohim si organizohet sigurimi gjatë kacavjerrjes dhe në kalimin e zonave të mbuluara me dëborë të ngrirë dhe akull.

### **Si bëhet lëvizja e alpinistëve të litarit gjatë kacavjerrjes**

Kur alpinistët arrijnë në rrëzë të shkëmbit, pasi ta kenë bërë ngjitjen “me sy”, bëjnë lidhjen personale, ndajnë midis tyre pajimet teknike. Të tre lidhen në litarin kolektiv.

Si të kenë mbaruar këto, alpinisti i dytë zgjedh vendin (duke iu shmangur vertikales ku do të punojë alpinisti-udhëheqës) dhe vetësigurohet. Vetëm pas këtij veprimi ai e lejon alpinistin-udhëheqës të nisë kacavjerrjen. Gjatë punimit në shkëmb respektoni gjithnjë parimin: **Vetëm një alpinist punon, gjatë kësaj kohe dy të tjerët sigurojnë shokun. Ai që siguron duhet të jetë i vetësiguruar.**



Në përputhje më gjërësinë e plasës në shkëmb, alpinisti-udhëheqës zgjedh dhe ngul gozhdën, e cila për të mos rënë kapet me një çelës të vogël. Gozhda është ngulur mirë atëherë kur në goditjet e fundit kumbon. Pasi e ngul gozhdën, alpinisti heq çelësin e vogël dhe në vendin e saj vendos një çelës të zakonshëm. Në këtë çelës futet litari kolektiv, në mënyrë të tillë që, pa u përdredhur në të, të lëvizë lirshëm lart-poshtë. Lëvizja e litarit kolektiv nëpër çelësa krijon fërkimin, i cili bëhet i konsiderueshëm dhe pengon veprimet e alpinistëve, në mënyrë të veçantë kur litari kalon nëpër shumë çelësa. Fërkimi krijohet edhe midis litarit e shkëmbit, sidomos kur gozhda është ngulur në vende të fshehta.

Për zvogëlimin e këtyre fërkimeve veprohet në këtë mënyrë:

1. Distanca e alpinistit të parë dhe të dytë të mos jetë e madhe, 2. Është mirë të punohet me dy litarë kolektivë paralelë, 3. Në veshin e gozhdës së ngulur vihet një lak litari ku futet një çelës, 4. Nga veshi i gozhdës zgjaten 2-3 çelësa, litari vihet në çelësin e fundit

Kur punohet me dy litarë, ata duhet të jenë gjithnjë paralelë. Litari kolektiv midis alpinistëve duhet të jetë gjithnjë gati i tendosur. Ja përse alpinistët i drejtohen njëri tjetrit me fjalët:

“Lësho litar!”

“Tërhiq litar!”

Puna e gjithanëshme në procesin stërvitor, ngjitjet e ndryshme, përvoja e më të mirëve shton aftësinë e organizimit të shpejtë dhe të sigurtë të sigurimit me gozhdë. Vetëm si të fitohet kjo aftësi, alpinisti është në gjendje, që, në përputhje me të të plasurën ose të çarën e shkëmbit, të përdorë atë lloj gozhde që duhet. Gozhdët në shkëmb i ngul alpinisti-udhëheqës. Gozhda në shkëmb duhet të ngulet deri në fund, deri sa veshi i saj të puthitet me sipërfaqen e shkëmbit. Në këtë mënyrë, kur alpinisti rrëshqet, zvogëlohet në maksimum momenti i shkuljes së gozhdës (kunjtit). Gozhda duhet të ngulet në mënyrë të tillë që veshi i saj “të punojë” sa është e mundur më pak gjatë shkëputjes. Alpinisti udhëheqës duhet të verifikojë gjithnjë nëse ngulja është e qëndrueshme, gjë që bëhet duke e qëlluar gozhdën me çekiç (gjatë këtyre goditjeve gozhda nuk duhet të luajë nga vendi).

Duke u kacavjerrë në shkëmb, alpinisti-udhëheqës largohet nga alpinisti i dytë (që gjithë kohën është në pozicion sigurimi) rreth 20 m. Në varësi të relievit të shkëmbit alpinisti ka raste që nuk e përdor gjithë litarin. Ai duhet të gjejë një vend pak a shumë të përshtatshëm ku të qëndrojë për të siguruar alpinistin e dytë (në mes të litarit) për të vajtur në lartësinë e tij. Si të ketë bërë vetësigurimin, lajmëron shokun të fillojë kacavjerrjen. Vetëm pas këtyre fjalëve alpinisti i dytë zgjidhet nga vetësigurimi dhe bëhet gati për ngjitje. Kur të jetë bërë kjo përgatitje i drejtohet alpinistit që ndodhet sipër:

- Sigurimi,gati!
- Gati!
- Po nisem!
- Të ruaj!

Pas shkëmbimit të këtyre fjalëve alpinisti i dytë nis kacavjerrjen. Ai ndjek të njëjtin itinerar të alpinistit udhëheqës (për arsye se është i detyruar t’i afrohet çdo gozhde të ngulur). Kur afrohet te gozhda, si gjen një vend të përshtatshëm, zhvidhos çelësin, heq prej tij litarin

nga pjesa e sipërme e gjoksit dhe vendos atë të pjesës së poshtme të gjoksit. Litari përsëri duhet vendosur në mënyrë të tillë që të mos krijojë dredha, për arsye se mund të bllokohet dhe alpinisti duhet të zbresë për ta rregulluar. Gjatë gjithë kohës që punon, alpinisti i dytë duhet të ketë litarin gati të tendosur, qoftë në pjesën e sipërme që tërhiqet nga alpinisti-udhëheqës, qoftë në pjesën e prapme që lëshohet nga alpinisti i tretë. Në çdo kalim të litarit në çelësin e vendosur te veshi i gozhdës së ngulur, alpinisti duhet të vidhosë bokolën bllokuese të çelësit për të rritur sigurinë. Nëpërmjet këtyre veprimeve alpinisti i dytë kalon pjesën e itinerarit dhe mbërrin tek alpinisti-udhëheqës.

Kur dy alpinistët janë sipër, ka dy variante veprimi: zgjedhja e variantit varet nga vështirësia që do të ketë më sipër alpinisti-udhëheqës. Rasti më i mirë është që alpinisti i dytë të bëjë vetësigurimin dhe alpinisti-udhëheqës të vazhdojë ngjitjen më sipër. Në këtë mënyrë alpinisti i tretë nga i pari është rreth 40 m më poshtë. Kur alpinisti i parë ka fituar lartësinë maksimale (që e lejon litari), alpinisti i tretë bëhet gati për t'ua kacavjerrë. Ai shkëmben me alpinistin e dytë fjalët që përbënin dialogun ndërmjet alpinistit të dytë dhe atij udhëheqës (sigurimi, gati?...etj).

Detyra e alpinistit të tretë është jo vetëm të kacavjerret, por edhe të shkulë gozhdët e ngulura në shkëmb. Kjo është një punë e lodhshme, por që duhet bërë patjetër. Gozhdet nuk duhet të lihen në shkëmb jo vetëm për vlerën e tyre materiale, por edhe se ato duhen për të vazhduar itinerarin më sipër. Kur alpinisti i tretë vjen tek i dyti, pasi vetësigurohet, drejton gozhdët e shtrëmbëruara dhe ia var krahëqafë alpinistit të dytë për t'ia dhënë të parit.

Varianti i dytë diktohet nga vështirësitë më të mëdha që duhet të kalojë alpinisti-udhëheqës, si rrjedhim duhet një numër më i madh gozhdësh. Për këtë arsye, bëhet rigrupimi i të tre alpinistëve. Me fjalë të tjera, tek alpinisti i parë dhe i dytë vjen edhe i tretë. Vendin për rigrupimin e të tre alpinistëve e cakton alpinisti-

udhëheqës, duke u nisur nga parimi që të jetë një “shesh” ku mundet të qëndrojnë të tre bashkë.

Pasi rigrupohen alpinistët e litarit, ecuria rifillon si në rrëzë të shkëmbit. I dyti vetësigurohet dhe merr masat e nevojshme për sigurimin e të parit.

Kjo është ecuria e kacavjerrjes shkëmbore. Kur të tre alpinistët ia kanë arritur qëllimit, mbërrijnë në majë të tre, bashkohen dhe brohorasin me forcë:

“Zig-zag, zig-zag, ej-ej-ej, alpinistë jemi ne!”

Kjo thirrje e përsëritur tri herë përbën shifrën e kodit të njerëzve që sfidojnë malet; ata marrin vesh se tre shokët e tyre janë shëndosh e mirë dhe kanë realizuar me sukses detyrën.

Alpinistët e kualifikuar, për të punuar më shpejt, që alpinisti-udhëheqës të ketë më shumë liri veprimi, punojnë duke lidhur dy litarë kolektivë, pra alpinistët ndodhen larg njëri-tjetrit rreth 40 m.

Nuk janë të rralla rastet që alpinistët me shkallë të lartë mjeshtrie, punojnë me dy litare kolektivë paralele. Këto kacavjerrje bëhen gjatë kalimit të tavaneve, ngjitjes me mënyrën “tërhiq litar”, etj. Avantazhet e përdorimit të dy litarëve janë: rritet siguria e alpinistit (pothuajse është krejt e pamunduar që të këputen të dy litarët menjëherë nga rënia e ndonjë guri nga sipër), alpinisti ndihmohet së tepërmi për ruajtjen e ekuilibrit të trupit, veçanërisht në pjesët e kalimit me lavjerës.

### **Mënyrat e sigurimit**

Gjatë kacavjerrjes në shkëmbinj ka tri mënyra sigurimi:

1. Nga një vend i sheshtë, kur litari kolektiv kalon nëpër supin ose belin e atij që siguron.
2. Kur litari kolektiv kalohet nëpër një thep.
3. Kur litarin kolektiv, për të bërë sigurimin, alpinisti e vendos në çelësin e vënë te veshi i një gozhde shkëmbi.



Sigurimi nëpër sup (në këmbë) përdoret vetëm kur sigurohet nga sipër, kur alpinisti ndodhet në një vënd të sheshtë, dhe kur sportisti të jetë vetësiguruar mirë.

Pozicioni i alpinistit që siguron është ky: Alpinisti përkulet në drejtim të kundërt të thellësisë, nxjerr përpara njëren këmbë, mundësisht paralel me drejtimin e litarit në çastin e tërheqjes, kurse këmbën tjetër e mban pak të përkulur. Për të rritur shkallën e qëndrueshmërisë, është e këshillueshme që alpinisti që siguron të



mbështetë supin te shkëmbi. Po ashtu, është mirë që edhe litarit mbështetja t'i bëhet në buzën e vendit të sheshtë, veprim që shton fërkimin. Sigurimi nëpër sup është mirë të kombinohet me mënyrat e tjera, siç është ai nëpër një thep ose me anë të çelësit.



Sigurimi në këmbë

Sigurimi me anë të një laku të kapur te një e dalë shkëmbore.

Më me efekt është *sigurimi kur alpinisti e kalon litarin nëpër bel*, veçanërisht kur mundësitë e lejojnë të mbështetë shpinën te shkëmbi dhe këmbët (shputat) te ndonjë e dalë. Edhe kjo mënyrë përdoret vetëm kur ai që siguron ndodhet më lart se shokët që do të sigurojë. Gjatë kacavjerrjeve, mënyra që përdoret më shumë është *sigurimi ku litari kalohet nëpër thep shkëmbor*. Për realizim e kësaj është e domosdoshme të respektohen këto kushte:

- a) Thepi duhet të jetë i qëndrueshëm, të jetë pjesë e shkëmbit dhe jo një gur i thyer ose i shpëputur.
- b) Thepi nuk duhet përdorur kur ka trajtë konike dhe është i lëmuar për arsye se litari mund të shpëtojë dhe të dalë prej tij.
- c) Thepi nuk duhet të ketë buzë të mprehta, ku litari fërkohet dhe, si rrjedhim, dëmtohet. Kur thepi ka buzë të mprehta, alpinisti duhet t'i sheshojë ato me ndihmën e çekiçit.

- d) Thepi nuk duhet të ketë të plasura ose të çara ku mund të futet litari, për arsye se ngec dhe është e vështirë tërheqja e tij.



Sigurimi në këmbë

Sigurimi me anë të një laku të kapur te një e dalë shkëmbore.

***Sigurimi me anë të një laku litari të kapur të një e dalë shkëmbore,*** është një mënyrë tjetër për të siguruar nga lart-poshtë.

**Mënyrat e sigurimit gjatë kalimit mbi dëborë të ngrirë dhe në akull**

Mjetet kryesore me të cilat alpinistët realizojnë sigurimin e shoku-shokut në kalimin e itinerarëve të mbuluara me dëborë të ngrirë dhe akull janë: kazma alpine, litari kolektiv, kunji i dëborës dhe gozhdët e akullit. (Për mënyrën e sigurimit nëpërmjet gozhdës së akullit nuk do të ndalemi për vetë natyrën e maleve tona.)

Edhe në organizimin e sigurimeve në kalimin e dëborës së ngrirë respektohet parimi, tashmë i njohur, ***para se të sigurosh shokun vetësigurohu!***



Alpinisti vetësigurohet vetëm nëpërmjet kazmës alpine. Ai e ngul atë plotësisht në dëborë dhe mbahet te koka e saj, duke pasur njëren dorë gjithnjë te doreza (e kazmës).

Sigurimi i shokut bëhet në këtë mënyrë: litari kolektiv rrotullohet tek pjesa e sipërme drusore e kazmës. Alpinisti që siguron dhe ai që do të niset, shkëmbejnë parullën si gajtë kacavjerrjeve (sigurimi gati, etj). Litari midis dy alpinistëve duhet të jetë gjithnjë gati i tendosur (pak i lirë).

*Gjatë sigurimit në zonat e mbuluara me dëborë bëni të gjitha përpjekjet që litari të mos takojë në dëborë.* Litari i lagur, nga të ftohtët e madh, ngin dhe përdorimi i tij vështirësohet.

Është mirë që gjatë ngjitjeve dimërore alpinistët të marrin me vete edhe një numër fare të vogël gozhdësh shkëmbore për arsye se gjatë itinerarit që do të përshkojnë mund të ndeshin edhe në reliev shkëmbor.

Gjatë kalimit në zona të mbuluara me dëborë kur itinerary kalon në një terren të pjerrët, për organizimin e sigurimit përdoret litari i futur në çelësin e vendosur në kunjën e ngulur në dëborën e ngjeshur. Në këtë rast ecuria e lëvizjes së alpinistëve është e njëjtë si në kacavjerrjet shkëmbore.





Kur në terrenin me dëborë të përzier me shkëmb alpinisti-udhëhëqës vendos “pamakun” (shih skicën) alpinistët e tjerë lëvizin nëpërmejt tij, duke vendosur në litarin kolektiv (në rastin tonë “në parmak”) çelësin e gjoksit ose lidhjen kapëse (prusik). Në kalime të tilla është e lejueshme që alpinistët të lëvizin në të njëjtën kohë bashkarisht. Ju kujtojmë se është e gabuar praktika e disa alpinistëve që gjatë ngjitjeve dimërore, gjoja për të fituar kohë, nuk i zbatojnë të gjitha rregullat e sigurimit. Vështirësitë e motit të keq nuk duhet të ndikojnë aspak tek alpinisti për të organizuar sa më mirë sigurimin e njëri-tjetrit. Ne jemi dëshmitarë të pasojave të rënda që ka sjellë moszbatimi i teknikës së sigurimit.

### **Mënyra e zbritjes**

Kur grupi i alpinistëve mbërrin në majë, pjestarët shtrëngojnë dorën, përqafohen me njëri-tjetrin brohorasin. Si të vendosin në majë kutinë me emrat e atyre që përfunduan itinerarin, të shkruajnë vëndin nga u nisen, itinerarin që përshkruan dhe nga do ta bëjnë zbritjen (në të gjitha këto zbatojnë me përpikmëri urdhrin që u ka

dhënë komandanti i ngjitjeve) përgatiten për zbritje. Mbërritja në majë nuk do të thotë se gjithçka përfundoi. Para alpinistëve shtrohet detyra të zbresin shëndoshë e mirë te vëndi ku kanë ngritur çadrat. E theksojmë këtë, për arsye, se nuk janë të rralla rastet që alpinistët i nënvleftësojnë vështirësitë e zbritjes. Gjatë zbritjes ndodhin aksidentet më të shumta. Është e vërtetë që gjatë zbritjes alpinisti shpenzon më pak forcë fizike dhe më pak kohë se për ngjitjen. Por zbritja ka disa vështirësi, të cilat shpjegohen me atë që alpinisti nuk ka mundësi të kontrollojë si duhet pikëmbështetjet për vendosjen e këmbëve dhe të duarve, se ato i shikon nga lartë-poshtë. Ashtu sikundër edhe ngjitjet, zbritjet mund të jenë të lira dhe me ndihmën e litarëve. Po japim disa nga parimet bazë që alpinisti duhet të respektojë gjatë zbritjeve të lira:

1. Respektimi me rreptësi i të lëvizurit me tri pikëmbështetje (ashtu si dhe gjatë kacavjerrjes).
2. Kontrolli i pikës së kapjes, “pastrimi” dhe pastaj të mëshohet mbi të.
3. Mënjanimi i pjerrësive të mëdha.



Gjatë zbritjeve të lira alpinisti duhet të punojë duke e pasur fytyrën nga shkëmbi. Krahas këtij rregulli të përgjithshëm, ka edhe raste që alpinisti fiton disa metra gjatë zbritjes duke e pasur shpinën nga shkëmbi. Në këto raste është e këshillueshme që alpinisti të ketë gjithnjë në shkëmb katër pikëmbështetje (përdor si pikëmbështetje edhe vithet).

\* Në këto lloj zbritjeje (që në lartësi bëhen rrallë) është mirë që, për mënjanimin e rrezikut për të aksidentuar shokun që punon poshtë, alpinistët të punojnë duke qënë njëri pranë tjetrit.

\* Zbritjet e lira në më të shumtën e rasteve, për shkak të pjerrësisë së madhe, kryhen me anë të sigurimit të shoku-shokut. Ecuria e lëvizjes është e njëjtë si edhe gjatë ngjitjes. Më të vështirë e ka alpinisti që zbret i fundit, pasi sigurimin do t'ia bëjë shoku që ka poshtë.

### Si bëhet zbritja në zonat e mbuluara me dëborë?

Këto mënyra kushtëzohen nga gjendja e dëborës, nga shkalla e fortësisë së dëborës. Kështu, për shembull, kur dëborë është e butë, aq sa në të futet këpuca, zbritja bëhet duke ecur, duke vendosur në fillim thëmbërën. Kur sipërfaqja e dëborës përbëhet nga një shtresë (relativisht e hollë) dëborë e ngrirë, alpinisti zbret duke përplasur fort thëmbërat në të. Rritja e tempit të zbritjes bën që alpinisti ta ketë më të lehtë hapjen e gjurmëve në dëborë.



Gjatë zbritjes së shpateve me dëborë të ngrirë dhe me pjerrësi të konsiderueshme, alpinisti zbret i mbathur me kthetra. Gjatë gjithë kohës që vazhdon zbritja, ai vendos në fillim thëmbërën. Për të fituar kohë dhe për të shpenzuar më pak energji, në pjerrësitë jo shumë të mëdha, alpinistët e kualifikuar përdorin rreshqitjen në dëborë të ngrirë.

Gjatë rreshqitjes alpinisti e mban trupin pak të përkulur përpara mbi gjunjë dhe kazmën në pozicion për të frenuar, me thumbin e saj nga ana e shpatit. Nuk u këshillojmë alpinistëve rrëshqitjen me pikën e pestë (me vithe) se, me gjithë kënaqësinë dhe zbritjen e shpejtë, kjo sjell lagjen e teshave e dëmtimin e tyre. Kur lartësia e shpateve është

e madhe, alpinistët zbresin duke pasur të mbathura kthetrat dhe duke qënë të siguruar me litar.

Janë të shpeshta rastet që në ngjitjet dimërore (si edhe në kalimin e



pjerrësive të mëdha mbi dëborat shekullore gjatë stinës së verës) alpinistëve u duhet të hapin quka. Me gjithë lodhjen që të shkakton kjo punë e tillë, me gjithë humbjen e kohës, qukat duhet të hapen patjetër, për arsye se ato bëjnë të mundëshme zbritjen dhe rritin sigurinë në punë.

Gjatë zbritjeve në terrenin e mbuluar me dëborë ka raste që alpinisti rrëshqet. Për të mënjanuar pasojat e saj, alpinisti duhet të veprojë vetëtimthi: të kthehet me fytyrë nga shpati, të ngulë kazmën në dëborë (majën e kokës së kazmës dhe pjesën e fundit), pjesën drusore ta ketë sa më pranë gjoksit dhe këmbët t'i ketë pak të hapura. Sa më e ngrirë të jetë



dëbora, aq më shumë alpinisti duhet të përdorë forcën e duarve dhe të mëshojë me peshën e trupit mbi kazmën alpine.

### Zbritjet nëpërmjet litarit

Alpinistët kur zbresin në terren mjaft të thepisur, për të kursyer kohë, përdorin të ashtuquajturën **zbritje sportive**. Dy janë variantet e realizimit të saj:

1. Njeri skaj i litarit fiksohet lart (zakonisht rreth një thepi shkëmbor) dhe alpinisti e bën zbritjen me fytyrë nga shkëmbi, duke u mbajtur te litari dhe duke i pasur këmbët pak më të hapura se zakonisht. Në rast se alpinisti gjatë zbritjes i largon duart nga litari (nga rënia e ndonjë guri nga sipër, nga një ngacmim i fuqishëm që i tërheq vëmendjen), rrëzimi i tij është i pashmangshëm. Ja përse zbritja sportive bëhet gjithnjë ose me sigurim nga lart, ose duke përdorur për vetësigurim lidhjen kapëse.
2. Variant i dytë i zbritjes sportive është ky: litari kalon nëpër krahun e sipërm, mbështillet rreth llërës, kalon nëpër çelësin e gjoksit dhe shtrëngohet me dorën e poshtme. Me këtë mënyrë alpinisti shpenzon më pak forcë, sepse krijohet fërkim midis litarit dhe krahut të tij.



Edhe në mënyrën e dytë të zbritjes sportive alpinisti vetësigurohet si në variantin e parë të kësaj zbritjeje. **Mënyrat**

**sportive mund të përdoren me sukses edhe gjatë ngjitjes** kur dy alpinistët e tjerë të litarit nuk kanë të njëjtën shkallë mjeshtërie me alpinistin-udhëheqës ose për të fituar kohë. Gjatë ngjitjeve sportive alpinisti **nuk e përdor lidhjen kapëse. Ngarkesa e krahëve është shumë e madhe. Respektohet gjithnjë parimi i tri pikave të mbeshtetjes.**

**Zbritja Dulfer** është një lloj zbritjeje që bëhet në shkëmbinjtë shumë të thepisur ose negativë. Kjo bazohet në shfrytëzimin e fërkimit që krijon litari me trupin e alpinistit. Ja si organizohet:

Litari i fiksuar sipër lëshohet nga përpara nën kofshën e djathtë, alpinisti e mer litarin me dorën e djathtë nga pas dhe e kalon sipër, para gjoksit, diagonalisht për në supin e majtë, e hedh prapa dhe e mban me dorën e djathtë të shtrirë. (Ju kujtojmë se kur alpinisti ka më të fuqishme dorën e majtë, këto veprime i kryen me dorën e majtë).



Alpinisti “ulet” mbi litar, duke mbajtur litarin me dorën e majtë në lartësinë e gjoksit. Kur merr këtë pozicion , po qe se litari tërhiqet lehtas me dorën e djathtë, fërkimi i litarit me trupin zvogëlohet. Në këtë mënyrë fillon rrëshqitja poshtë e trupit nëpër litar. Gjatë zbritjes, alpinisti duhet të jetë i kthyer nga shkëmbi, pak përbri duke i mbështetur mbi shkëmb këmbët e hapura. Është

e këshillueshme që zbritja të bëhet në mënyrë të rrjedhshme, pa shkëputje dhe vrulle. Gjatë zbritjes mund të ndodhë që litari të përdridhet, gjë që mund të rregullohet pas takimit të këmbëve në shkëmb.

Nëse gjatë zbritjes Dulfer alpinisti shkëput dorën e majtë nga litari, ai bie, përmbysset. Ja pse kjo zbritje duhet të bëhet gjithnjë me sigurim nga lart ose me anë të vetësigurimit, që realizohet me lidhjen kapëse (prusik). Gjatë zbritjes është e domosdoshme që, qysh më parë, alpinisti të caktojë vendin ku do të ndalet, për të bërë vetsigurimin dhe të heqë litarin.

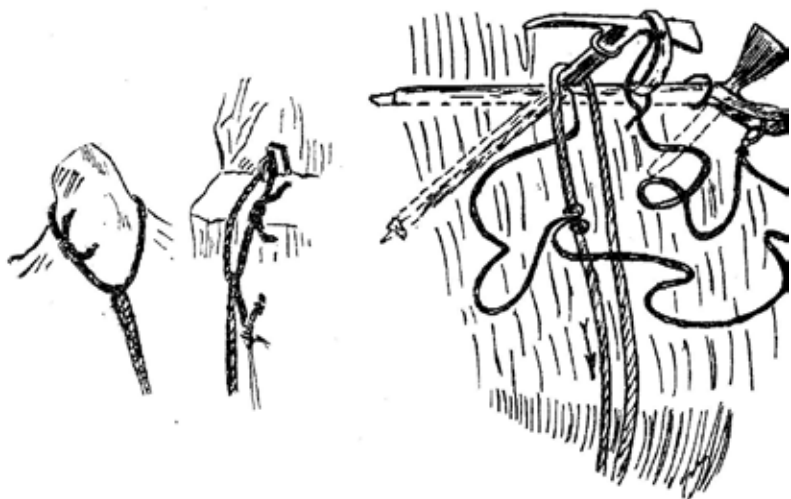
Kjo lloj zbritje shkakton fërkim të ndjeshëm mbi supin dhe kofshën e sportistit. Për të mënjeluar këtë të metë sot përdoret gjerësisht **zbritja me çelës (karabinë)**.

Për të realizuar këtë bëhet lidhja shalur në të cilën futet çelësi. Litari i fiksuar lart kalon nëpër çelës, ku futet edhe nyja e “zbritjes me çelës”. Po që se tek skaji tjetër i litarit (pa takuar në tokë) lidhet çanta e shpinës ose ndonjë ngarkesë tjetër (10-15 kg), fërkimi i krijuar është i mjaftueshëm për të mbajtur peshën e alpinistit. Duke e zbutur me anën e dorës tërheqjen e skajit të poshtëm të litarit, është e mundur të rregullohet shpejtësia e zbritjes. Vetësigurimi i alpinistit bëhet me anën e lidhjes “kapëse”.

Fiksimi i skajit të litarit sipër kushtëzohet nga kushtet konkrete. Më shpesh përdoret laku i litarit i kapur të një thep. Po kështu mund të përdoret edhe kombinimi i kunjit me një lak litari. Në rast se itinerari që do të përshkohet nuk është i madh, zbritja është mirë të bëhet në litarin kolektiv të bërë më dysh.

Kur alpinistit i duhet të zbresë me çelës 30-40 m, përdoret litari kryesor për zbritjen dhe litari ndihmës për tërheqjen e litarit kryesor. Duke i hedhur poshtë të dyja skajet e litarit, është e nevojshme që gjatë tërheqjes të tregohet kujdes që ata të mos ngatërrohen. Një kujdes i tillë duhet treguar edhe gjatë zbritjes. Për veçimin e litarit përdoret një çelës i mbërthyer te gjoksi. Për tërheqjen e litarit,

pasi zbresin të gjithë, është e nevojshme që alpinisti të bindet se të dyja skajet e tij nuk janë përdredhur. Pas kësaj fillon tërheqjen. Në rast se ndien që litari rrëshqet, duhet që, pa u ndalur, të vazhdojë tërheqjen. Kur litari nuk rrëshqet, duhet të lihet i lirë litari kryesor dhe, në të njëjtën kohë, të tërhiqet litari ndihmës. Ju kujtojmë se, në çastin e lirimit të litarit, alpinisti duhet të jetë i kujdesshëm, sepse litari mund t'i bjerë mbi kokë ose gjatë lëvizjes të hedhë ndonjë gur.



Mënyra e vendosjes së kazmave për zbritjen me litar në terren të mbuluar me dëborë.

Kur alpinisti nuk qëndron në një vend të gjerë, litari mund të kalojë pranë tij dhe do të ndjejë një tërheqje të fortë. Për të mënjauar mundësinë e rrezimit, alpinisti duhet të vetësigurohet, ose të mbërthejë skajin e poshtëm të litarit tek një çelës ose thep.

## ORGANIZIMI I KALIMIT TË NATËS

Për organizimin e kalimit të natës (bujtjes) grupi i alpinistëve mendon para nisjes së itinerarit, duke marrë parasysh gjatësinë dhe vështirësitë e itinerarit, veçoritë klimatike të rajonit. Mënyrat e kalimit të natës ndryshojnë, ato kushtëzohen nga stina, nga veçoritë taktike të ngjitjes, nga karakteri i itinerarit. Llojet e bujtjes, përsa u takon kushteve dhe mjeteve që përdoren janë: kalimi i natës në çadër, në shpellë, ndenjur, etj. Para se të nisen alpinistët duhet të mendojnë kushtet në të cilat do të kalojnë natën, duke përfytyruar variantet më të disfavorshme.

Pasi zgjedhin pajisjet për të kaluar natën, vëmendja duhet të përqëndrohet edhe në inventarin e kuzhinës. Grupi i alpinistëve duhet të marrë me vete edhe një furnelë.

Si të zgjidhen pajisjet, alpinistët kontrollojnë tokëzat, tubat, shkopinjët, zinxhirët e çadrës, i vendosin ato në rregull. Në mbushjen e çantës së shpinës nuk duhet harruar edhe vogëlsirat, të cilat krijojnë lehtësi dhe komoditet në kalimin e natës, për një pushim sa më të mirë. Kështu për shembull, është mirë të merrni një palë këpucë gome që t'i përdorni kur të dilni nga çadra, veçanërisht gjatë kohës së keqe kur këpucët e pastruara vihen në krye të çadrës.

Për kalimin e orëve të natës nevojiten mjetet e ndriçimit: elektrik dore (me bateri rezervë), qirinj. Kur çadra ngrihet mbi dëborë është mirë që alpinistët të marrin me vete edhe dyshek me ajër (dyshek palzhi), ose një shtresë (sa gjatësia e dyshekut) prej buke peshku. Kur alpinistët kanë vendosur qysh më parë ta kalojnë

natën në guvë ose në kasolle prej dëbore, nuk duhet të harrojnë të marrin me vete një lopatë orteku dhe një sharrë të vogël alumini për prerjen e “tullave” prej dëbore.

## **Disa këshilla për bujtjen**

Grupi duhet të mendojë për të gjetur një vend sa më të përshtatshëm për të kaluar natën. Kjo ka lidhje të drejtpërdrejtë me arritjen e suksesit. Sa më mirë ta kalojnë natën alpinistët, aq më shpejt do të ripërtërihen forcat e tyre, aq më në gjendje do të jenë të nesërmen për të përballuar vështirësitë e malit.

Alpinistët duhet të qëndrojnë, të ndërpresin marshimin në vendin ku do të kalojnë natën, një deri dy orë para se të errësohet. Aty ku do të kalohet nata, të ketë pranë burim uji (për stinën e verës). Kur alpinistët ndërpresin marshimin, nuk do të thotë se erdhi koha të pushojnë. Gjatë gjithë kohës që alpinisti ndodhet në mal, ai gjithnjë është në lëvizje. Sapo jepet urdhëri për të ndaluar, komandanti cakton disa për ngritjen e çadrave, disa të tjerë i dërgon për hapjen e gjurmëve për të lehtësuar punën e nesërme, të tjerë merren me ndezjen e zjarrit, me gatim, etj.

Çadrat duhet të ngrihen në vende të sigurta, ku të mos ketë mundësi të bien gurë nga shpatet e malit. Ja përse bujtja nuk duhet bërë në gryka e qafa të ngushta, në të ashtuquajturat “korridore. Ju kujtojmë se, më pak rrezik kanë kreshtat, kurrizet e gjëra, rrafshirat, vendet që mbrohen nga shkëmbinj të mëdhenj, etj.

Në caktimin e vendit për kalimin e natës duhet menduar edhe për mënjanimin e rrezikut të rënies së rrufeve. Para se të ngrini çadrën shikoni motin. Po qe se në qiell shfaqen re të dyshimta, është mirë të zbritni më poshtë. Kjo duhet bërë edhe në rast se do të mënjanoi ose ta zgjasni itinerarin që do të përshkohet.

Kur grupi e sheh se po afron stuhia, dhe nuk ka mundësi të zbresë poshtë, është i nevojshëm grumbullimi i të gjitha pajisjeve metalike, të cilat vendosen rreth 50 m larg çadrave.

Gjatë stinës së dimrit, alpinistët duhet të kenë kujdes që kur do të kalojnë natën në faqet me dëborë të studiojë mundësinë e rënies së ortekeve. Para se të sheshohet e të ngjeshet dëborë për ngritjen e çadrës, ose para se të nisët puna për hapjen e guvës prej dëbore, duhet të shohin nëse ka dëborë të shkrifët (të porsarënë). Në rast se alpinistët do të kalojnë natën mbi një kreshhtë me dëborë, duhet të verifikojnë që vendi i zgjedhur të mos jetë mbi ose nën strehë.

Kërkesë tjetër për zgjedhjen e vendit është që, mundësisht, atë ta zërë sa më pak era. Kërkesë jo më pak e rëndësishme për organizimin e kalimit të natës është përgatitja e kujdesshme e bujtjes. Kjo do të thotë që kapëset, tokëzat, litarët e çadrës, të mbërthehen dhe të tendosen ashtu si duhet, nuk duhen kursyer forcat për nguljen e ndonjë kunji, për lidhjen e ndonjë litari tjetër personal. Mos harroni se në mal moti ndryshon shpejt. Natën mund të shfryjnë, papritur, erë e tufane, që rrëzojnë çadrën e ngritur keq. Pavarësisht nga moti, të gjithë pajisjet alpinisti duhet t'i vendosë brenda në çadër, kurse gjatë stinës së verës ky parim mund të mos zbatohet plotësisht. Ju kujtojmë se, në netët e verës këpucët, kur i lini jashtë, kthejini me taban lart që të mos lagen nga vesa.

### **Teknika e ndërtimit të bujtjes**

Për përgatitjen e bujtjes alpinistët e çdo çadre duhet të punojnë në mënyrë të organizuar. Ndarja e detyrave shpejton mjaft kryerjen e punës. Kështu, për shembull, një nga pjesëtarët e grupit vendos shpejt dhe si duhet sendet në çadër, një tjetër merret me përgatitjen e ushqimit e kështu me radhë.

Për ngritjen e çadrës alpinistët përpiqen të gjejnë një sipërfaqe të sheshtë, të pastojnë vendin nga gurët, në mënyrë të veçantë në pjesët ku do të shtrihen (beli dhe shpina). Është e ditur se sheshet horizontale gjenden me vështirësi në male, kështu që shpeshherë alpinistët janë të detyruar që çadrën ta ngrënë në një vend të pjerrët.

Edhe në raste të tilla ata punojnë për të rrafshuar vendin ku do të vendoset dyshemeja e çadrës. Kjo punë nuk është e vështirë të bëhet (të sheshohet vendi) kur terreni i pjerrët është i mbuluar me dëborë. Dëborë hiqet, dystohet, me ndihmën e lopatës së ortekut ose të kazmës. Është mirë që dëborë e hequr, veçanërisht kur çadra ngrihet në kreshtë të malit, të mblidhet në njërin anë për ndërtimin e një muri, që e mbron çadrën nga tufani.

Për ngritjen e çadrës veprohet në këtë mënyrë: nxirret çadra nga këllëfi i saj, largohen pjesët metalike, hapet ajo dhe bëhet nderja e dyshemesë mbi shesh dhe mbërthehen lidhëset e këndeve. Si të jetë bërë nderja e dyshemesë, nis ngritja e çadrës. Që tubat (skeleti metalik i çadrës) të mos fundosen në dëborë, poshtë tyre vendosen kuti konservash. Lidhëset e gjata (që dalin nga pjesa e sipërme e çadrës) duhet të fiksohen mirë, në mënyrë që era e fortë të mos e prishë çadrën. Lidhëset anësore të pullazit fiksohen të fundit, në mënyrë që te pullazi të mos krijohen rrudha. Ju kujtojmë që në ngjitjet verore duhet që rreth çadrës të hapet një kanal i vogël, nëpër të cilin të rrjedhë uji i shirave.

Kur të mbarojë ngritja e çadrës, nis puna për vendosjen në rregull të pajimeve dhe të teshave. Për këtë një alpinist zbatet, futet në të dhe i vendos sendet me rregull. Një alpinist tjetër merret me pastrimin e teshave nga dëborë. Para së gjithash, përdhe vendosen zigzag litarët kolektivë dhe ndihmës; mbi ta shtrohen dyshekët e ajrit ose shtresa prej buke peshku (gjatë ngjitjeve dimërore) si dhe teshat e tjera. Çantat e shpinës, që janë zbratur, vendosen te vendi ku alpinisti i shtrirë do të ketë belin ose shpinën. Në krye të çadrës vendosen këpucët e pastruara mirë nga dëborë, aparati fotografik, dylbitë, qeset me produktet ushqimore që nuk thyhen dhe, sipër këtyre, qeset me veshjet e leshta rezervë. Është mirë që pulovri rezervë të vendoset nën shpinë. Në të dy anët e çadrës flenë alpinistët e veshur më trashë, në mes vendosin alpinistin me më pak përvojë ose që nuk e ka ndier veten mirë. Në xhepat e çadrës

futen thikat, syzet dhe mjetet e tjera të imëta. Në fund të çadrës (te këmbët) vendoset furnela, sendet ushqimore. Kazmat, kthetrat (futini rripat e tyre brenda çadrës), kutitë e konservave, bidonet e vajgurit, gozhdët, çelësat vendosen nën strehën e çadrës.

Gjatë ngjitjeve dimërore dhe verore, kur koha është e keqe, ushqimi përgatitet në çadër. Është mirë që alpinistët të gjejnë një pllakë të sheshtë, në mungesë të saj të vendosin disa kuti konservash për bazamentin e furnelës. Kur ndizni furnelën brenda çadrës mos harroni që here-pas-here ta hapni portën e çadrës për ajrosje. Kur moti lejon ndezjen e furnelës jashtë çadrës, alpinistët zgjedhin një vend të mbrojtur nga era, mund të ngrenë dhe një mur të vogël mbrojtës, ose të hapin një gropë dhe të futin brenda furnelën, në mënyrë që ajo të mos shuhet dhe të punojë mirë. Furnela gjatë stinës së dimrit u duhet alpinistëve, në radhe të parë, për të siguruar ujin, duke shkrire dëborën. Para se të bien për të fjetur, alpinistët përgatitin ujë dhe mbushin pagurët për t'i pasur për të nesërmen.

Kur grupi i alpinistëve ka disa çadra, është mirë që ato të ngrihen duke pasur hyrjet përballë njëra-tjetrës, në mënyrë të veçantë gjatë bujtjes disa ditore.

### **Guvat dhe kasollet prej dëbore**

Guvat e gërryera kërkojnë relativisht shumë kohë, jo më pak se 3 orë. Por gjithë këto energji të shpenzuara ajo i shpërblen duke u siguruar alpinistëve një pushim të mirë, për arsye se është e ngrohtë dhe e qetë.

Para se të nisni punën për gërryerjen e guvës, krijoni bindjen se streha e dëborës është mjaft e trashë. Për këtë përdorni tubat e çadrës. Për t'u strehuar në guvë 4 veta është e nevojshme që shtresa e dëborës të jetë rreth dy metra. Ju kujtojmë që guva duhet të hapet në pjesën e pjerrët, se lehtëson hedhjen e dëborës. Është më mirë që hapja e guvës të bëhet në faqen lindore ose veriore. Për të ngritur një guvë, ekzistojnë gjithnjë kushtet në një rrafsh ose në një kreshtë

të mbuluar me dëborë. Për hapjen e guvës alpinistët përdorin lopatën e ortekut. Nisin nga puna kur kopsiten mirë, për të mos u hyrë dëbora branda teshave. Veç lopatës (ose kur alpinistët e kanë harruar lopatën) përdoren edhe kapakët e kusive, kazmat alpine, tenxheret. Për prerjen e “tullave” prej dëbore nevojitet një sharrë e vogël alumini, duke bërë më parë rrallimin e dhëmbëzave të saj.

Për të punuar me lehtësi, hyrja e guvës bëhet e lartë sa shtati i alpinistit, po kështu dhe e gjerë. Por kur mbaron gërryerja e guvës, alpinistët, duke përdorur “tullat” prej dëbore, zvogëlojnë hyrjen. Blloqet më të forta të dëborës përdoren për derën e guvës. Mos harroni, se duke e hapur guvën është e nevojshme që punimet të bëhen në të djathtë ose në të majtë të hyrjes.

Në rast se grupi i alpinistëve përbëhet nga më shumë se 4-5 veta, është mirë që në një guvë të hapen disa hyrje të veçanta duke llogaritur një hyrje për 3-4 veta. Kjo ndihmon edhe për shpejtimin e ritmit të punës. Dëbora hiqet më lehtë kur shtresa e saj çahet nga poshtë lartë.

Tavani i guvës prej dëbore duhet të lëmohet, të ketë formën e kubesë me qëllim që pikat e ujit që mund të formohen, të rrjedhin nëpër muret e saj. Për vendosjen e pajimeve dhe të orendive të guzhinës në guvë hapen kamare të veçanta. Sipër vendit ku do të vendoset furnela duhet të ndërtohet patjetër një tub tërheqës (oxhak), kur alpinistëve nuk u duhet më furnela, oxhaku mbyllet me “tulla” dëbore. Për të mënjanuar mundësinë e helmimit nga gazi karbonik, është e nevojshme që të hapen vrima ajrosjeje anësore, nën nivelin e dyshemesë.

Rëndësi për kalimin sa më të mirë të natës në guvë ka rregullimi i brëndshëm i saj. Ashtu si dhe në çadër, në dyshemenë e guvës vendosen litarët, çantat e shpinës, xhakoventot; mbi to vendoset çadra alpine, duke pasur poshtë pjesën e gomuar. Megjithëqë fillestareve mund t’u duket e pabesueshme, theksojmë se kur guva prej dëborë ndërtohet si duhet, brënda është aq ngrohët

sa që alpinistët mund të flenë pa u futurë fare në thesin alpin. Është mirë që këpucët të varen te kazmat e ngulura (në guvë këpucët nuk ngrijnë asnjëherë).

**Kasollja prej dëbore** ndërtohet më shpejt se guva për arsye se “tullat” për ngritjen e mureve nxirren drejt nga “dysHEMEJA”. Në ndërtimin e këtyre kasolleve kualifikimi i alpinistëve duhet të jetë më i lartë, për arsye se ndërtimi i pullazit të kasolles nuk është aq i thjeshtë. Më i thjeshtë është ndërtimi i kasolleve me pullaz të sheshtë. Për ngritjen e kësaj kasolleje mbi “muret” vendosen kazmat alpine dhe shkopinjte e çadrës të lidhura bashkë, mbi to shtrohet çadra alpine. Nga lart në vazhdim të “mureve” vendoset një shtresë “tullash” prej dëbore, kurse në mes, në varësi të qëndrueshmërisë së mbulesës, hidhet një shtresë dëborë. Guvat dhe kasollet prej dëbore, si rregull, ndërtohen dhe janë të volitshme kur alpinistët do të kalojnë disa ditë në to.

## ELEMENTË TË TOPOGRAFISË

Alpinistët duhet të njohin elementet më të thjeshta të topografisë që të mund të lexojnë hartat, të përcaktojnë në to zonat e ngjitjes, rrugët më të mira për arritjen e suksesit, të jenë në gjendje të përpunojnë një sërë problemesh taktiko-organizative, që kanë të bëjnë me ngjitjen në majën e malit. Gjithashtu, ata duhet të njohin shenjat konvencionale të hartave si dhe shenjat konvencionale alpinistike të relievit që kërkon përpunimi teknik ose taktiko-organizativ. Kjo gjë i ndihmon alpinistët që të përpilojnë skicat e itinerareve të realizuara.

**Relievi.** Me këtë term kuptojmë pamjen e jashtme të tokës e cila është rrjedhim i bashkëveprimit të proceseve gjeologjike të brendshme (vullkanike e tektonike) dhe të jashtme (depozitimi e grumbullimi).

Njohja e formave të relievit dhe njohja e termave si dhe e veçorive karakteristike të tij i ndihmon alpinistët që të studiojnë literaturë, vendoset rregull në përpilimin e fletëshpjeguesëve dhe të botimeve, i ndihmon të orientohen sa më mirë në terren.

### **Elementët topografikë të terrenit.**

Terren quhet çdo rajon (sektor) i sipërfaqes së tokës me të gjitha elementët përbërëse të tij, siç janë: relievi, bimësia, ujërat, rrugët e komunikacionit, qendrat e banimit, etj. Tërësia e të gjitha formave të sipërfaqes fizike të tokës quhet reliev i terrenit, kurse të gjitha objektet e tjera që ndodhen mbi këtë sipërfaqe, si ato natyrore (pyjet, lumenjtë, etj) ashtu dhe ato të krijuara nga dora e njeriut (qendrat e banuara, rrugët, urat, etj), quhen objekte të terrenit.

**Relievi dhe objektet e terrenit të marra së bashku përbëjnë elementët topografikë të terrenit.** Elementët topografikë të terrenit ndahen në këto grupe: 1. relievi, 2. Formacionet e tokës dhe bimësia, 3. Hidrografia (lumenjtë, liqenet, rezervuarët, etj), 4. Qëndrat e banimit, rrjeti rrugor, objektet industriale, bujqësore e shoqëroro-kulturore.

### **Format fizike të relievit.**

Në gjeografinë fizike format e mëdha të relievit ndahen në dy grupe: malet (zona malore) dhe fushat (rrafshira). Në këtë libër do të ndalemi vetëm te malet.

Zona malore, malet, janë pjesë të ngritura të kores tokësore, me copëzime të fuqishme. Lindja (krijimi) e maleve lidhet me proceset tektonike.

Kreshtat (1) janë formuar nga një sërë maja malesh që zgjaten në vijë të drejtë. (Ju kujtojmë kreshtën e malit të Tomorrit). Kreshtat me gjatësi të madhe quhen vargmale. (Ju kujtojmë Vargun Perëndimor, që fillon në Vaun e Dejës e mbaron në malin e Ostrovicës).

Në kuptimin alpinistik, pika më e lartë e malit është maja (2), e cila është një lartësim që ngrihet i izoluar (e veçuar), në sfondin e majave përreth, me jo më pak se 200 m largësi nga majat e tjera. Në literaturë ndeshet shpesh edhe termi masiv malor, me të cilin duhet të kuptojmë grupin e majave që kanë lartësi pak a shumë të njëjtë dhe copëzim të vogël. Malet e veçanta, kreshtat ose brinjët e tyre, ndahen nga njëri-tjetri nëpërmjet luginave malore. Për sa i takon shtrirjes së tyre, luginat malore ndahen në gjatësore (siç janë lugina e Bogës, e Thethit, e Valbonës, etj).

Ashtu si dhe lumenjtë, luginat kanë krahun e majtë e të djathtë të tyre. Për të përcaktuar krahun e luginës, alpinisti kthehet me fytyrë nga shkon rrjedha e ujit. Në të djathtë të tij është edhe ana e djathtë e lumit, perroit, luginës; në të majtë, ana e majtë e tyre.

Nga pamja e jashtme luginat erosive ndahen në disa tipe: ato që janë relativisht të gjëra e me fund të sheshtë quhen lugina të përmbytura, (siç është ajo midis fshatit Dedaj e Koplík) dhe luginat në formën e shkronjës V (kanë shpate të pjerrëta e fund të ngushtë, siç është lugina e Valbonës). Lugina që na kujtojnë shkronjën V afrojnë me grykat. Luginat e tilla, më të ngushta se grykat, quhen **kanione**. Kanioni ka “mure” të pjerrëta dhe fundin sa gjerësia e rrjedhës së lumit (përroit). Ju kujtojmë një kanion tipik në fshatin e Thethit, tek ura në shkëmb pranë ujevarës së madhe.

Luginat e lindura në pjesën e sipërme të rrjedhës së lumit formojnë gropat e rrjedhjes dhe brazdat erozive të cilat ndahen njëra prej tjetrës nga kreshtat (3) dhe brinjët (4). Tipike është pjesa më e sipërme e luginës së Currajve.

Si rregull, pjesa më e madhe e majave ndodhen mbi vijën e dëborës. **Vija e dëborës**, ose kufiri i dëborës së përhershme, është kufiri i poshtëm i shkrirjes së dëborës së stinës. Në këtë vijë (zonë) bie aq dëborë sa edhe shkrinë. Niveli i vijës së dëborës kushtëzohet nga vendndodhja (shpati verior ose jugor), nga kushtet klimatike dhe gjerësia gjeografike. Vija e dëborës në zonat polare ulet deri në nivelin e detit, kurse në shpatet e malit Kalimaxharo (në Afrikë) arrin në lartësinë 5000 m.

Dëborat e përhershme (shekullore), që mbulojnë malet mbi vijën e dëborës nën veprimin e diellit dhe të erës, krijojnë format e tyre të relievit. Kështu, shpatet me pjerrësi jo të madhe, të mbuluara me dëborë, formojnë fushat e dëborës (5). Një fushë të tillë alpinisti e ndesh në Lugbat. Pjesët e mëdha, e pothuajse horizontale, quhen **shami dëbore** (6). Të tilla sheshe, kur dëborat mbush humnerat ose fushëgropat quhen **mulda**. Sipërfaqja e dëborës në këto lartësi rrallë është e sheshtë. Lehëzat jo të larta të dëborës, pingule me drejtimin e erës, ngrijnë e kthehen në prefëse të akullta. Në shpatet e kreshtave, që rrihen shumë nga era, krijohen të **dala dëbore** (7), të cilat arrijnë nganjëherë përmasa të mëdha. Në malet e larta, si pasojë e fryrjes së erërave vorbulluse, në të dalat e dëborës krijohet një vrimë karakteristike, që quhet xhep.



Grumbullimet në formë konike të dëborës, që ngjishen në bazën e ortekut, quhen konus i ortekut (8). Konuse të tillë alpinisti shikon mbi çdo lug që fillon nën shpatin e malit. Masat e dëborës në shpatet e fushat malore, nën ndikimin e shkrirjes periodike, lëvizjes së avujve të ujit në brendësi, të shtypjes që ushtrojnë shtresat e sipërme mbi ato të poshtmet, gradualisht shndërrohen në akull. Dëbora në fillim kthehet në gjendjen e dëborës së ngrirë, pastaj, gradualisht, në akull të brishtë (që alpinistët e hasin në shpatin verior të Jezerës) e deri në akull të fortë (që në vendin tonë shihet vetëm në dimër, për një periudhe të shkurtër kohe). Akulli, duke zotëruar një plasticitet të konsiderueshëm, nën veprimin e forcës së rëndesës, fillon të lëvizë dhe formon akullnajën.

### **Mali dhe pjesët që e përbëjnë atë**

Format e majës, karakteri i elementëve, detajet e veçanta të sipërfaqes shkëmbore përcaktohen nga veprimi i tjetërsimit (erozionit).

Pamja e jashtme e majave të maleve ka gjetur pasqyrimin e vet edhe në emërtimin e tyre. Po përmendim termat kunj (36), gjilpërë (37) dhëmb (38), kullë(39), bri ose piramidë (40), konus (41), kupolë (42), mal-tavolinë (43). Këta dhe emra të tjerë japin një përftytyrim të saktë mbi konfigurimin e majës. Kreshtat e ngushta me shpate të thepisura quhen sharra (kujtoni kreshtat në Malësore, Kolaj etj.), kurse kreshtat e lëmuara, të rrumbullakosura, quhen uvalë (kujtoni Korabin dhe në veçanti, Gramozin).

Kreshtat formohen nga prerja e shpateve kryesore të malit, kurse brinjët (janë tipike në Tomorr, nga ana e Tomoricës) janë kreshta të dorës së dytë. Të dalat shkëmbore të shkurtra në shpatet e kreshtave quhen konterforste (goxhek) (44). Ulja e kreshtës midis dy majave quhet shalë (45), (kalimi nga Maja e Briasit në atë të zonës së Bunit të Ziçit bëhet nëprmet shalës). Kur ulja midis dy majave është e madhe krijohet qafa (46)

nëpër të cilën kalon rruga më e mirë për të kaluar kreshtën e një vargmali.

Për të karakterizuar kalimin nga një kreshtë e thepisur në pjerrësinë e saj të ëmbël dhe, pas kësaj, përsëri në pjerrësinë e thepisur përdoret termi shpatull (47) (ju kujtojmë kalimin nga Sqet e Cjapit në Prozhëm). Të dalat e mprehta shkëmbore që ngrihen mjaft metra lart mbi kreshtë, quhen xhandar (rojë) (49). Është mirë që gjatë kalimit të kreshtave alpinistët t'i lënë anash "rojet". Të tilla ndeshen në Jezerë e, sidomos, në Poplluqe (nga itinerari veriperëndimor).

Shkëmbinj të, si rregull, janë të prerë nga plasa që dallohen sipas shtrirjes: horizontale, vertikale e të pjerrëta. Në rast se plasa na lejon të ngulim gozhdën e shkëmbit quhet thjesht plasë; kur një plasë e lejon alpinistin të fusë gishtërinjtë e dorës ose majen e këpucës quhet çarje (51).

Kur në një plase futet një nga gjymtyrët e alpinistit ajo quhet hapje (52), kurse plasat e mëdha, ku mund të futet trupi i alpinistit, quhet oxhak (53). Oxhaku mund të jetë i gjatë sa të dojë, por i gjerë ai duhet të jetë deri në 2 m, kur plasa e shkëmbit është më e gjerë se 2 m, quhet korridor (ju kujtojmë ngjitjen verilindore në malin e Alisë).

Pllakat e shkëmbit që kanë mbetur brenda oxhakut quhen tapa (54). Tapat i pengojnë rrugën alpinistit, kujto itinerarin I-1 në shteg, por këto nganjëherë shërbejnë edhe si pikëmbështetje, si vende për të organizuar sigurimin e shoku-shokut. Një pjesë shkëmbore e pjerrët, monolite dhe e lëmuar, quhet pllakë (55).

Në shpatet shkëmbore bien në sy edhe pjesë të dala, që në varësi të përmasave që kanë, të mundësive të përdorimit të tyre, quhen të dala (56), rafte (57), ballkone (58), tarraca (59). Gjerësia e rafteve është e tillë që e lejojnë alpinistin të qëndrojë në këmbë, ballkoni jep mundësinë për të qëndruar ndenjmur mbi të, kurse në tarracë alpinistët mund të ngrënë edhe çadrën.

Pjesa shkëmbore që varet mbi shkëmb dhe nuk mund të kalohet nga ana e alpinistit pa mjete teknike, quhet tavan (strehë) (60). Xhunga është pjesë e dalë e një shkëmbi monolit (61) forma e së cilës lejon të kalohet aty litari kolektiv. Alpinisti duhet të jetë në gjendje të dallojë edhe këndet e jashtme (62) dhe këndet e brendshme (63) në shkëmb, të cilat njihen me emrin e përbashkët diedër (dyfaqësh). Gurëreniet ndodhen zakonisht në korridore (64) e janë thellime që lindin nën ndikimin e ujit rrjedhës. Në shpatet e dëborës korridoret shërbejnë si vende të kalimit të ortekëve e mund të krijojnë ulluk (65). Nuk janë të rralla rastet që koridoret arrijnë disa metra gjerësi, që gjatë dimrit janë të mbushur me dëborë, dëborë të ngrirë ose akull. Fundi, zakonisht i prerë nga ulluku (66), është vendi më i rrezikshëm gjatë kalimit të korridorit.

Materialet e ashpra që mblidhen e ndeshen në rrëzë të shpateve, veçanërisht në hyrje të korridoreve dhe që mbulojnë pjesë të mëdha, quhen val. (Kujtoni itinerarin I-1 në shteg si dhe koridorin e Alisë.)

### **Shkalla e hartës, matja e distancave në hartë**

Për të përcaktuar në hartë gjatësinë e itinerarit, është e domosdoshme që çdo alpinist të njohë shkallën e hartës. Me shkallë të hartës kuptojmë raportin e gjatësisë së një vije të marrë në hartë kundrejt gjatësisë së projeksionit horizontal të saj në natyrë. Ne na intereson shkalla numerike, e cila shprehet në formën e një thyese, që ka numërues një njësi dhe emëruesin të barabartë me madhësinë e zvogëlimit. Kështu, për shembull, shkalla 1:50 000 tregon se të gjitha madhësitë gjatësore të terrenit në hartë janë zvogëluar 50 000 herë. Me fjalë të tjera, 1 cm në hartë u përgjigjet 50 000 cm = 500 m = 0.5 km në terren. Alpinistët si rregull, përdorin më shumë hartat topografike të shkallës 1:50 000 dhe 1:25 000 (këto të fundit janë më të mira).

Në hartë mund të matim vetëm distancat ajrore të dy objekteve, që janë të projektuara në plan horizontal. Kështu, për shembull, në rast se distanca midis dy pikave të hartës 1.25000 është 2.7 cm, atëherë në terren në vijë ajrore, në planin horizontal, këto dy objekte do të jenë larg:  $2.7 \times 25000 = 67500 \text{ cm} = 675 \text{ m}$ . Ja dhe një shembull tjetër. Në rast se distanca midis dy pikave në hartë është 2.3 cm, kur shkalla e hartës është 1.50 000 distanca në terren midis këtyre objekteve do të jetë:  $2.3 \times 50\,000 = 115000 \text{ cm} = 1150 \text{ m}$ .

Për matjen e distancave jo në vijë të drejtë nuk mund të përdoret vizorja, për arsye se saktësia e matjes do të jetë e vogël. Në raste të tilla përdoret kurbimetri mjete për matjen e distancave në planin horizontal, midis dy objekteve në hartë, cilado qoftë vija që lidh dy objektet. Kurbimetri është aparat më vete, ose i bashkangjitur në busull. Nëpërmjet lëvizjes së rrotës së tij të dhëmbëzuar kurbimetri jep drejtpërdrejt leximin e distancës. Kur grupit të alpinistëve u mungon kurbimetri, distanca matet me përafërsi.

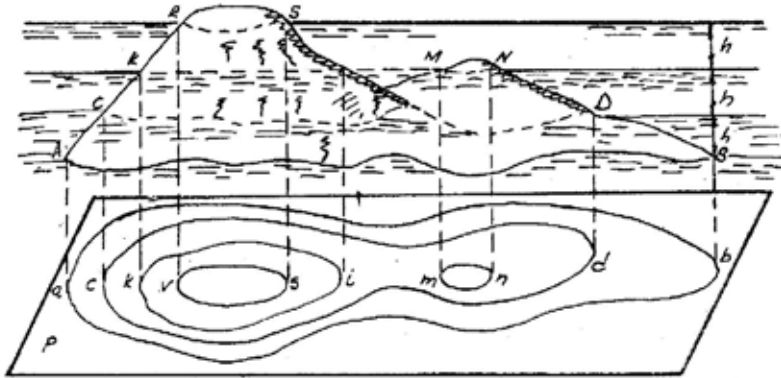
### **Paraqitja e relievit në izoipse**

Hartat topografike na japin jo vetëm mundësinë për të bërë matjet në rrafshin horizontal, por edhe për të përcaktuar pozicionin në lartësi (naltimetrik) të pikave dhe objekteve të terrenit. Alpinisti duhet të dijë që me anë të hartës:

1. Të caktojë llojet e parrafshësive të sipërfaqes tokësore, pozicionin reciprok e lidhjen midis tyre.
2. Të evidentojë disnivele reciprok dhe lartësitë absolute të pikave të terrenit.
3. “Të lexojë” formën, pjerrësinë dhe gjatësinë e shpateve.

Në hartën topografike relievi paraqitet me anë të izoipseve, që në vetevete janë kurba të mbyllura. Çdo izoips në hartë paraqet kufirin horizontal të një parrafshësie të caktuar, të gjitha pikat e së cilës në terren, ndodhen në të njëjtën lartësi mbi nivelin e detit.

Për të sqaruar më mirë thelbin e paraqitjes së relievit me izoipse, përfytyroni një ishull malor, i cili gradualisht mbulohet nga uji. Në këtë rast le të supozojmë se niveli i ujit ndalet me radhë në intervale të njëjta lartësie, të barabarta me “h” metra (shih figurën).



*Esenca e paraqitjes së relievit me anë të izoipseve*

Çdo niveli të ujit, duke u nisur nga ai i fillimit (vija AB) do t'i përgjigjet vija e vet, e bregores në formën e një kurbe të mbyllur, të gjitha pikat e së cilës ndodhen në të njëjtën lartësi (cd, kl, mn, rs). Këto vija mund të konsiderohen edhe si gjurmë të prerjes së terrenit nga sipërfaqe paralele me sipërfaqen e nivelit të detit, nga i cili bëhet njësimi i lartësive. Duke u nisur nga kjo, lartësia “h” (në lartësi midis sipërfaqeve prerëse kufitare) quhet barslargësi.

Në qoftë se të gjitha këto vija me lartësi të barabartë i projektojmë me anë të vijave pingule në sipërfaqen “ujësore” të nivelit “p” dhe pastaj i paraqesim në hartë në një shkallë të caktuar, atëherë do të përfitojmë paraqitjen e ishullit në trajtë e sistemit të vijave të kurbuara ab, cd, kl, mn, rs të cilat përfaqësojnë izoipset.

Nga të gjitha këto që parashtruan, arrijmë në këto konkluzione:

1. Të gjitha pikat që ndodhen gjatë një izoipsi, kanë të njëjtën lartësi mbi nivelin e detit. Lartësia e këtyre pikave ndryshon

nga lartësia e pikave të izoipsit kufitar me madhësinë e një baraslargësie. Me sa më shumë izoipse të paraqitet një shpat, aq më i lartë do të jetë shpati; kurse sa më afër njëra tjetrës të jenë izoipset aq më i pjerrët do të jetë shpati. Si rrjedhim, në bazë të numrit të izoipseve mund të caktojmë disnivelelën ndërmjet pikave të terrenit, kurse simbas largësisë midis izoipseve mund të vlerësojmë pjerrësinë e shpatit. Drejtimi i shpatit në çdo pikë të tij është normal me izoipset që e paraqesin atë.

2. Konfigurimi dhe të gjitha kthesat e izoipseve në hartë ruajnë ngjashmërinë e vijave përgjegjëse të tyre në terren. Si rrjedhim, në bazë të konfigurimit të izoipseve në hartë jemi në gjendje të gjykojmë mbi formën dhe vendosjen reciproke të parrafshësive të terrenit.

### Llojet e izoipseve

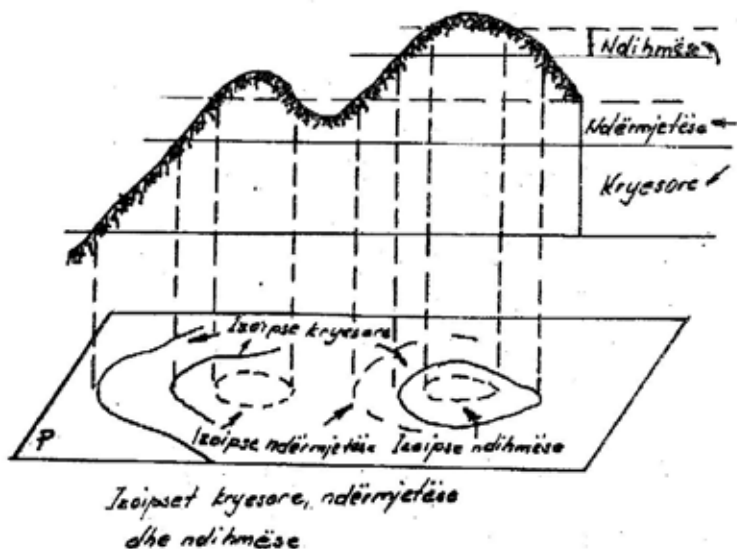
Për paraqitjen e relievit me izoipse në hartë, barazlargësia përcaktohet në varësi të shkallës së saj (hartës) dhe karakterit të relievit.

Me qëllim që paraqitja e relievit të jetë sa më e plotë dhe e qartë, baraslargësia në hartat e rajoneve fushore merret dy herë më e vogël se ajo normale, kurse në hartat e rajoneve të tjera, baraslargësia normale merret 5 m për hartat e shkallës 1:25000 dhe 10 m për hartat e shkallës 1:500.

Ja një pasqyrë orientuese për baraslargësitë:

Karakterit i relievit	Baraslargësia sipas shkallës së hartës në metra			
	1:25000	1:50000	1:100000	1:200000
Fushor	2.5	10	20	20
Fushor i thyer e kodrinor	5	10	20	20
Malor	5	10	20	40
Tepër malor	10	20	40	80

**Izoipset**, të cilat i përgjigjen baraslargësisë së caktuar të hartës, quhen **kryesore** dhe **vizatohen me vija të plota**.

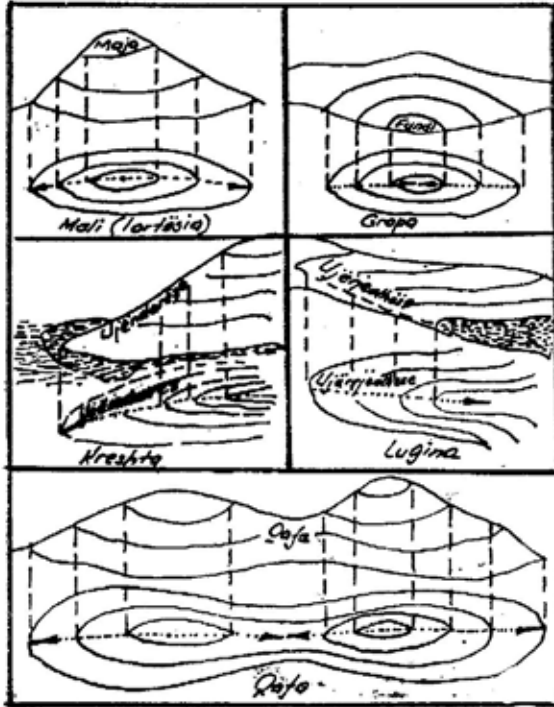


Shpeshherë ndodh që në një baraslargësi të caktuar disa hollësi karakteristike të relievit të mos paraqiten në hartë nga që ato ndodhen midis sipërfaqeve prerëse. Në këto raste përveç izoipseve kryesore përdoren edhe **izoipset ndërmjetëse**, të cilat **vizatohen në çdo gjysmë baraslargësie**.

Për t'i dalluar këto nga izoipset kryesore, tregohen me vija të ndërprera. Në raste të veçanta, kur hollësitë e nevojshme të terrenit nuk mund të paraqiten ndërmjet izoipseve kryesore dhe ndërmjetse, përdoren edhe izoipset ndihmëse, të cilat tregohen me vija të ndërprera të shkurtra.

Për të lehtësuar numërimin e izoipseve, gjatë përcaktimit të lartësive të pikave në hartë, të gjitha izoipset kryesore me vlera numerike sa pesëfishi i baraslargësisë së hartës, vizatohen me të trasha. Të gjitha izoipset vizatohen me njëzëri kafe.

Njehsimi i lartësive në hartat tona topografike bëhet nga niveli i detit adriatik. Lartësia e pikave të sipërfaqes tokësore mbi nivelin e oqeanit quhen absolute, kurse ato mbi një sipërfaqe ose pikë të çfardoshme quhen lartësi relative.

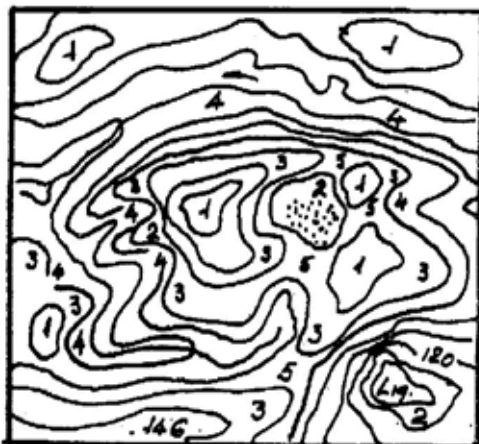


Paragjifja me izoipse e formëve tipike të relievit.

### Leximi i relievit me anë të izoipseve

Lloji i parrafshësive të relievit, pozicioni reciprok dhe lidhja ndërmjet tyre mund të përcaktohen me lehtësi në hartë, sipas konfigurimit dhe drejtimit të shpateve. Po të krahasohen paraqitjet me izoipse të malit dhe të gropës, (shih figurën) duket sikur ato janë të njëllajta. Po ashtu, ngjasojnë njëra me tjetrën edhe paraqitjet e kreshtës e të luginës. Dallimi i këtyre parrafshësive mundet të

bëhet vetëm duke u bazuar në drejtimet e shpateve. Ja përse sekretet e leximit të relievit në hartë qëndron tek aftësia për të dalluar shpejt drejtimin e shpateve të parrafshsive. Këtij qëllimi i shërbejnë treguesit e shpateve dhe lartësitë e pikave, me të cilat plotësohen izoipset në hartë.



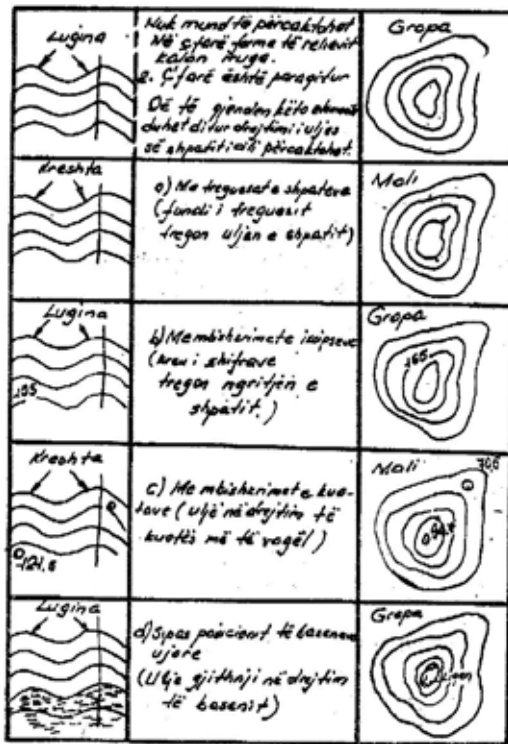
Paragjitja e relievit me  
izoipse:

1- Moli 2- Gropa 3- kreshta  
4- Lugina 5- Qafa

- Treguesit e shpateve përfaqësojnë në vetevete disa vija të vendosura te izoipset, sipas drejtimit të shpateve. Ato tregohen në kthesat e izoipseve, kryesisht në maja, qafa, në fundet e gropave, si dhe në shpate (në ato vende ku vështirësohet leximi i relievit).
- Kuotat e izoipseve janë vlera numerike që tregojnë lartësitë e izoipseve mbi nivelin e detit. Shkrimet e tyre në hartë orientohen gjithmonë në drejtim të ngritjes së shpatit.

- Kuotat e pikave të veçanta tregojnë lartësinë mbi nivelin e detit të pikave më karakteristike të terrenit, si të majave të maleve e të kodrave, të pikave më të larta të ujëndarëseve e pikave më të ulta të luginave, si edhe të pikave të tjera që mund të gjenden dendur në terren dhe që shërbejnë si orientuese.

Lartësitë e pikave zotëruese, nga të cilat vrojtohet më mirë terreni, shkruhen në hartë me shifra më të mëdha.



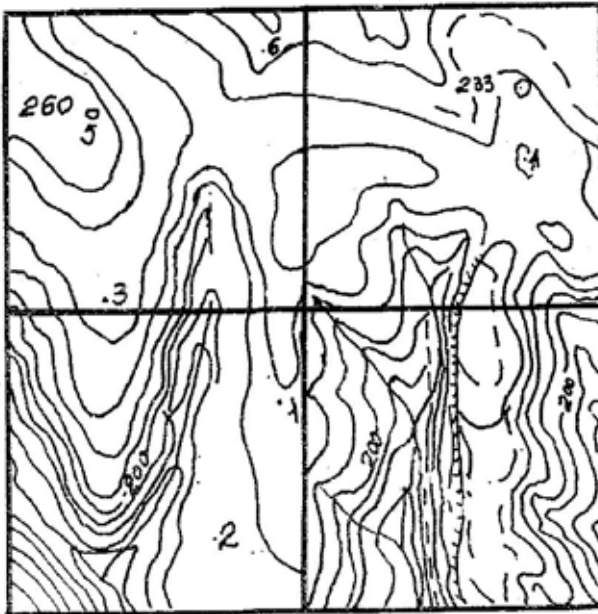
Përcaktimi me anë të izoipseve i formave të rrethant dhe i drejtimit të shpatëve.

Për të dalluar menjëherë format dhe pozicionin reciprok të parrafshësive të terrenit, në bazë të izoipseve duhet të kemi parasysh edhe këto njohuri:

1. Në lartësitë (malet, kurrizet) pjesët konkave të izoipseve gjithmonë janë të drejtuara nga ana e uljes së shpatit, kurse në format konvexe të relievit (lugina, gropa) nga ana e ngritjes së shpatit.
2. Izoipset që paraqesin qafën i afrohen asaj nga të katër anët me pjesët e tyre konkave: nga dy anë ato tregojnë shpatet që ngrihen mbi qafë, kurse nga dy anët e tjera fillimet e dy luginave, që veçohen nga qafa në drejtime të kundërta.
3. Vija e ujëndarëseve dhe të rrjedhjës kalojnë gjatë pjesëve të përzgjatura të izoipseve, që paraqesin këto valëzime të relievit, duke i ndërprerë ato përfundimisht në pjesët me konkavitete më të madh.
4. Kreshtat, zakonisht veçohen nga mali, kodra, ose mund të jenë degëzime të tjera të kreshtave më të mëdha. Faqet e lartësive të terrenit, në të shumtën e rasteve përfaqësojnë në vetvete kombinimin e kurrizeve dhe të luginave, që në hartë shprehen me të njëjtin kombinim të kthesave të izoipseve, pjesët konkave të të cilave herë drejtohen në njërin anë dhe herën tjetër në anën e kundërt.
5. Terreni ulet gjithmonë në drejtim të baseneve ujore. Ja përse studimi i relievit në hartë është mirë të nisë nga vendosja e baseneve, nga rrjedhin përrenjtë dhe lumenjtë. Kjo jep mundësi që të përcaktohet menjëherë drejtimi i uljes së terrenit. Zgjidhjen e kësaj detyre e lehtëson fakti që në hartat topografike rrjeti hidrografik dallohet mjaft qartë nga ngjyra e tij blu ose e kaltër.

### Përcaktimi i lartësive absolute dhe i disniveleve reciproke të pikave të terrenit (lartësitë relative)

Lartësitë e pikave të terrenit përcaktohen në hartë me anë të izoipseve, duke përdorur kuotat që ndodhen në të. Në qoftë se pika që përcaktohet ndodhet në izoips, atëherë, vetëkuptohet se lartësia e saj absolute do të jetë e barabartë me lartësinë e këtij izoipsi. Po qe se pika ndodhet midis dy izoipseve, duhet të përcaktohet lartësia e izoipsit më të afërt me këtë pikë e pastaj, kësaj lartësie t'i shtohet disniveleli i pikës së dhënë mbi izoipsin. Ky disnivel përcaktohet me sy. Për shembull, lartësia absolute e pikës 1 (shih figurën) do të jetë e barabartë me 230m, mbasi izoipsi mbi të cilin ajo ndodhet është tri baraslargësi më lart se izoipsi me kuotën 200 m.



Baraz lartësia 10 m

Përcaktimi lartësisë absolute dhe i disniveleve reciproke të pikave

Lartësia e pikës 2 është e barabartë me 215 m, sepse ajo ndodhet midis dy izoipseve, njëra nga të cilat e ka lartësinë 210 m, kurse tjetra 220 m. Po të vazhdonim këtë lexim, do thoshim: Pikat 3 dhe 4 kanë afërsisht të njëjtën lartësi.

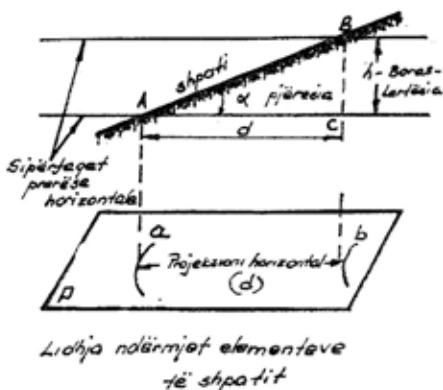
Disnivelet reciproke të pikave përcaktohen si diferenca të lartësive absolute të tyre. Kështu, për shembull, pika 5 ndodhet 45 m më lart nga pika 6 dhe 45 m më lart nga pika 2.

Për t'u orientuar sa më mirë në mal, alpinistit i duhet shpesh herë të dijë se në cilën lartësi ndodhet. Këtë ai e gjen me anë të izoipseve, sipas mënyrës që treguam më sipër. Është e kuptueshme që një gjë e tillë mund të realizohet kur alpinisti të ketë përcaktuar në hartë vëndin e ndodhjes së tij. Theksojmë se si për gjetjen e lartësisë ku ndodhet, ashtu dhe për të përcaktuar lartësinë e ngjitjes, mjet mjaft praktik është altimetri (naltësimatësi). Duke pasur hartën dhe altimetrin, alpinisti e ka të lehtë të orientohet në mal.

### Përcaktimi i pjerrësisë së shpateve

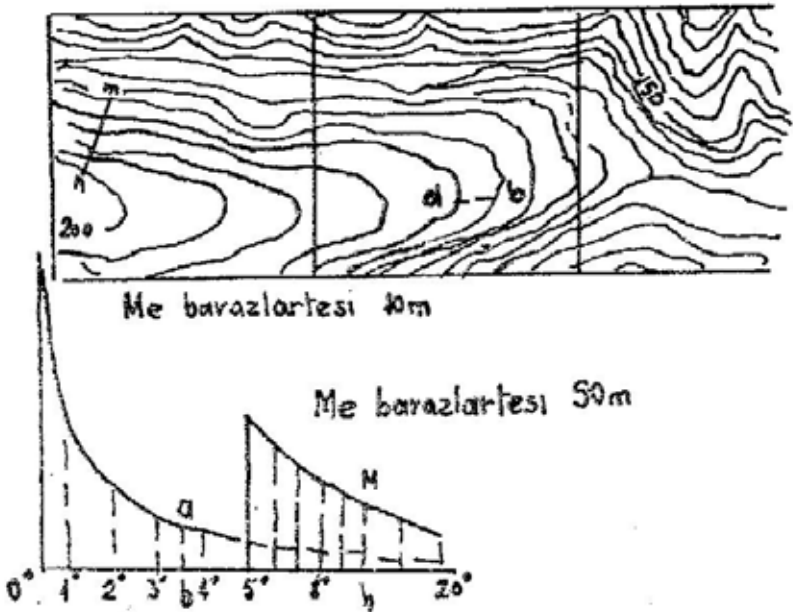
Pjerrësia e shpatit në hartë përcaktohet sipas shkallës së afrimit të izoipseve, me fjalë të tjera, në bazë të madhësisë së projekcionit horizontal të shpatit, që përfshihet midis dy izoipseve

Përcaktimi i pjerrësisë së shpateve



kufitare. Vartësia ndërmjet projekcionit horizontal dhe pjerrësisë së shpatit tregohet në figurë. Kjo shërben si bazë e të gjitha mënyrave të përcaktimit të pjerrësisë së shpatit, prej të cilave ato që përdoren më shumë janë:

Përcaktimi i pjerrësive të shpateve në bazë të shkallës grafike gjatësore, që ndodhet në të gjitha hartat topografike. Shifrat që paraqiten gjatë bazës horizontale të kësaj shkalle, tregojnë pjerrësinë e shpateve në gradë, kurse normalet e hequra mbi bazën përfaqësojnë projekSIONET horizontale të shpatit, të shprehura në shkallën e hartës. Pjesa e majtë e grafikut shërben për baraslargësitë kryesore, kurse e djathta për pesëfishin e këtyre baraslargësive.



Përcaktimi i pjerrësisë së shpatit me anën e shkallës së pjerrësisë


Për të përcaktuar pjerrësinë e shpatit, mjafton që me kompas ose me një rrip letre të matet largësia midis dy izoipseve kufitare dhe pastaj, mbasi ta vendosin këtë madhësi në shkallën e pjerrësisë, të lexojmë numrin e gradëve në bazën e shkallës. Kështu, për shembull, pjerrësia e shpatit gjatë segmentit ab është e barabartë me 3 gradë e 30 min. (shih figurën)

Në rast se izoipset ndodhen shumë afër njëri-tjetrit dhe matja me kompas midis tyre është e vështirë, atëherë është e nevojshme të përdoret pjesa e djathtë e shkallës, duke matur me kompas ose me letër në hartë largësinë midis dy izoipseve të trashura. Në rastin e kësaj figure, pjerrësia e shpatit “mn” është e barabartë me 10 gradë.


### **Disa shenja konvencionale topografike dhe rregullat e përgjithshme të përdorimit të tyre në hartë.**


Kur kemi përpara një hartë, ne e vështrojmë për të krijuar përfytyrimin mbi formën dhe veçoritë e sipërfaqes tokësore, në bazë të paraqitjes së saj me izoipse dhe sqarojmë praninë dhe karakterin e vendosjes në këtë sipërfaqe të objekteve të terrenit. Këto objekte në hartë paraqiten me anë të shenjave konvencionale topografike.


Shenjat konvencionale përbëjnë një sistem unik të paraqitjes të objekteve të ndryshme topografike, sistem që i kombinuar me izoipset, bën të mundur paraqitjen në hartë të terrenit. Krahas kësaj konsiderate të përgjithshme, theksojnë se edhe në hartën e shkallës më të madhe nuk mund të paraqiten plotësisht e me hollësi objektet e shumëllojshme e pambarim të terrenit. Në rast se do të përpiqeshim të bënim një gjë të tillë, atëherë harta do të dilte shumë e ngarkuar me hollësi, të cilat do të vështirësonin leximin dhe përdorimin e saj. Theksojmë se, sa më e vogël të jetë shkalla e hartës, aq me pak objekte dhe hollësi tregon ajo.


  
 Rrugë automobilistive  
 Rrugë katshesh  
 Rrugë këmbësore  
 ☉ Pus uji  
 ⚡ Përmë e vesuar-fletore  
 ⚡ Përmë e vesuar-halore  
 ☼ Nulli uji  
 ⊥ Vori i vesuar  
 ⚡ Kabinë transformatori  
 ⋯ shkurre  
 a Pjia të rrallë  
 v Livadhe me gumbuj shkurresh  
 2 Gurishte me shkurre  
 b-1 Burime e sëzema uji  
 II Postë-telegraf-telefon  
 ⚡ shërepa të vesuar (40-lartësia në metra)  
 ⚡ Boka -jo shkallore 2-shkallore (5 lartësia në metra)  
 1 2 Gropa 1-joshkallorej 2-shkallore (5 lartësia në metra)  
 80 Gropa karstice jo shkallore  
 1 2 1 Gurë të vesuar (2-lartësia në metra)  
 2 2-Grumbuj gurësh  
 Braza shkëmborë

⚡ Argje dhe në miniera (15 dhe 25-lartësia në metra)  
 Ω shp. shpella  
 shufri shkelëtor (1-pramë kufitare në lartësi të lartë)  
 2-piramidë kufitare kryesore  
 x----- Klone dhe thurje prej teli me gjëmba  
 ----- Kufiri anidis ratheve


 1. Rezime (21 lartësia në metra)  
 2. Leathe në ora


 shkurre toze


 1 shëmbje toze  
 3 shëmbje toze gurare  
 2 Hyrjet e shpellave

Elementët e terrenit, gjatë paraqitjes së tyre në hartën topografike, ndahen në këto grupe kryesore:

1. Bimësia dhe formacionet e tokave
2. Hidrografia
3. Qëndrat e banimit, objektet industriale, shoqëro-kulturore

4. Rrjeti rrugor
5. Kufijtë
6. Orientuesit

Shenjat konvencionale të objekteve të terrenit, tregohen në tabela të veçanta. Ato duhet t'i njohin alpinistët.

#### a) Llojet e shenjave konvencionale

Shenjat konvencionale të objekteve të terrenit, sipas veçorive dhe destinimit të tyre, ndahen në tri lloje: **shkallore, joshkallore dhe sqaruese.**

Shenjat konvencionale shkallore përdoren për të paraqitur objektet e terrenit që shprehen në shkallën e hartës. Me fjalë të tjera, përmasat e të cilave (gjatësia, gjërësia, sipërfaqja mund të maten në hartë; për shembull sipërfaqja e pyllit, e qëndrës së banuar, e rezervuarit, etj.

Çdo shenjë konvencionale shkallore përbëhet nga kufiri i sipërfaqes së objektit të dhënë dhe shenjat në formë të njëllojtë, që vendosen brënda këtij kufiri, të cilat quhen shenja konvencionale plotësuese. Të gjitha konturet e objekteve paraqiten me saktësi në shkallën e hartës, duke ruajtur orientimin dhe ngjashmërinë e konfigurimit natyror të tyre në terren. Ato vizatohen me pikëzime në qoftë se nuk përputhen me vija të tjera të terrenit, si rrugët, kanalet, të cilat paraqiten me shenjat e veta konvencionale.

Ju kujtojmë se, shenjat konvencionale plotësuese që vizatohen brenda një konturi, nuk tregojnë as pozicionin e objekteve të veçanta dhe as sasinë e tyre.

Shenjat konvencionale joshkallore përdoren për paraqitjen e objekteve të vogla të terrenit, të cilat nuk shprehen në shkallën e hartës. Kështu, për shembull, pemët e veçuara, shtëpitë, pusët. Shenja konvencionale joshkallore përmban atë pikë të ashtuquajtur kryesore, që përfaqëson pozicionin e saktë të objektit në hartë, kurse

nga forma tregon llojin e objektit të terrenit. Këto pika kryesore në shenjat konvencionale ndodhen:

- Në shenjat me formë simetrike (rreth, katror, yll, katërkëndësh) në qëndër të figurës
- Në shenjat që kanë formën e një figure me bazë të gjërë, në mesin e bazës
- Në shenjat me kënd të drejtë në bazë, në kulmin e këndit
- Në shenjat që përfaqësojnë kombinimin e disa figurave, në qendrën e figurës së poshtme.

Në shenjat konvencionale joshkallore përfshihen, gjithashtu, shenjat e rrugëve, përrrenjve dhe të objekteve të tjera të përzgjatura, gjatësia e të cilave shprehet në shkallën e hartës, kurse gjerësia e tyre nuk mund të matet në të.

Duhet të kemi parasysh se, disa objekte të vogla të terrenit si për shembull, puset, pemët e vetmuara etj., në të gjitha hartat paraqiten me shenjat konvencionale joshkallore, kurse objektet më të mëdha (qëndrat e banimit etj), në varësi të shkallës së hartës, paraqiten me shenjat konvencionale shkallore ose joshkallore.

### **b) Shkrimet sqaruese në hartë**

Krahas shenjave konvencionale në hartat topografike përdoren shkrime sqaruese të plota dhe të shkurtuara, si edhe karakteristika numerike të disa objekteve. Me shkrime të plota tregohen emërtimet e qëndrave të banuara, lumenjve, pyjeve, maleve, etj.

Shkrimet sqaruese të shkurtuara, që shoqërojnë shenjat konvencionale, janë unike për të gjitha hartat topografike, ashtu si edhe vetë shenjat, ato përdoren si karakteristika plotësuese të objekteve që paraqiten në hartë. Në këtë mënyrë, shkrimet pranë shenjave konvencionale të uzinave, fabrikave e disa objekteve të tjera, tregojnë llojin e objektit ose llojin e veprimtarisë. Kështu, për shembull, liq-liqeni, p-pus, i.-industri ushqimore, kas-kasolle, etj.

Karakteristikat numerike përdoren për të treguar numrin e shenjave, lartësitë e pikave kryesore të relievit, nivelin mesatar të ujit në lumenj, liqene etj.

### c) **Ngjyrosja e hartave**

Për të rritur qartësinë dhe lexueshmërinë, hartat botohen në ngjyra të ndryshme, të cilat, gjithashtu, luajnë rolin e shenjave konvencionale. Përdorimi i ngjyrave lejon, si të thuash, ndarjen e përmbajtjes së hartës në elemente të veçanta dhe paraqitjen e tyre në mënyrë më të qartë, duke ruajtur tërësinë e gjithë peisazhit të terrenit. Kjo lehtëson mjaft leximin e hartës dhe, në të njëjtën kohë, lejon pasurimin e përmbajtjes së saj.

Ngjyrat që përdoren në hartat topografike, janë të njëjta dhe, pak a shumë, i përgjigjen ngjyrës natyrore që kanë objektet. Masivet pyjore, pemishtet, vreshtat, tregohen me ngjyrë jeshile; detet, përrenjtë, liqenet, pusët, tregohen me ngjyre blu ose të kaltër; izoipset shkëmbinjte, rrëzimet, gurishtet, zallishtet, ranishtet, tregohen me ngjyrë kafe; trasetë e rrugëve nacionale me ngjyrë kafe të hapët; rrugët me bazament natyror të përmirësuar me ngjyrë të verdhë; monopetet me ngjyrë të zezë, etj.

## KLIMA DHE MOTI NË VENDET MALORE

Klima e vendeve malore dallohet nga një sërë veçorish që janë me shumë interes për t'u njohur nga alpinistët. Midis këtyre veçorive përmendim:

1. Temperaturën e ajrit që ulet me rritjen e lartësisë.
2. Era e luginës që fryn gjatë ditës (nga lugina në drejtim të maleve). Natën ndodh e kundërta-erërat nga mali fryjnë në drejtim të luginës.
3. Frontet atmosferike (që prishin motin), që zakonisht lëvizin shpejt nëpër rrafshira, në vargjet malore ndonjëherë qëndrojnë disa ditë, duke zgjatur në këtë mënyrë numurin e ditëve me mot të keq.
4. Sasinë e reshjeve që rritet me lartësinë.
5. Dritën diellore në male (veçanërisht në lartësitë e medha), që është tepër e fortë, sepse atmosfera atje është e thatë, më e rrallë dhe e pastër. Ja përse sasia e rrezeve ultravjollce këtu është shumë më e madhe se në vendet e ulëta. Kjo do të thotë që, në rast se alpinisti nuk do të mbrohet prej tyre, i digjet shpejt lëkura dhe do të vuajë nga sytë.
6. Thatësinë e madhe të ajrit (lagështira absolute e ajrit është e vogël) që në vendet malore ndikon në largimin e madh të avujve (djersitjes) nga organizmi i alpinistit dhe shkakton etje, humbje në peshë, etj. Pavarësisht nga mbulesa me dëborë që ka (apo nuk ka) relievi malor, periudha 22 dhjetor deri në 22 mars (dimri astronomik) konsiderohet periudhë e ngjitjeve të sezonit dimëror. Periudha tjetër përbën sezonin e ngjitjeve verore.

## **Klima e maleve tona**

I gjithë territori i Republikës së Shqipërisë përfshihet në zonën evropiane të klimës mesdhetare. Në vendin tonë kjo klimë ndahet në katër zona klimatike dhe në 13 nënzona, të cilat emërtohen kështu:

1. Zona mesdhetare fushore, me tri nënzona:veriore, qendrore, jugore.
2. Zona mesdhetare kodrinore, me katër nënzona: veriore, qendrore, juglindore dhe jugperëndimore.
3. Zona mesdhetare paramalore, me dy nënzona: veriore e jugore.
4. Zona mesdhetare malore me katër nënzona:veriore, lindore, juglindore dhe jugore.

Ajo që ka interes të veçantë për t'u njohur nga alpinistët është zona mesdhetare malore, e cila zë ato territore të vendit tonë ku zhvillohen, kryesisht, aktivitetet alpinistike.

## **Nënzona mesdhetare malore veriore**

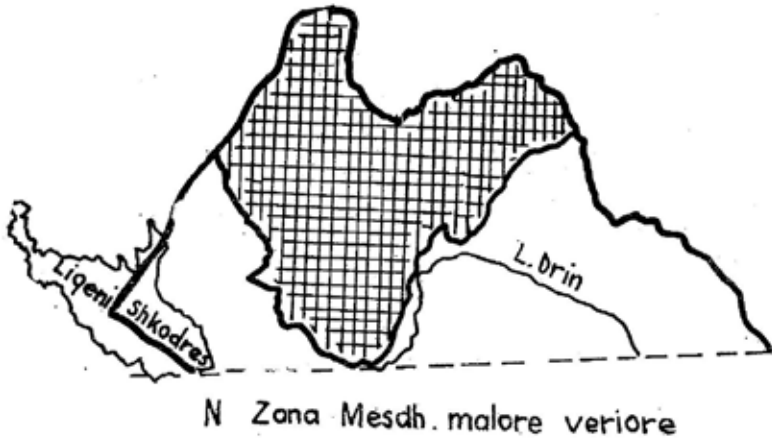
Kjo nënzona përmblodh të gjitha malet që shtrihen në të djathtën e rrjedhës së Valbonës e të Drinit, duke përfshirë në këtë mënyrë, thuajse, të gjitha Alpet e vendit tonë.

Alpet janë ndër pjesët më të ftohta të vendit tonë, me më shumë reshje e më tepër lagështirë.

Temperatura mesatare e muajit janar (muajit më të ftohtë të vitit) në pjesën më të ulët të kësaj nënzona (1100-1300 m) në përgjithësi ka vlera rreth zero (0) gradë celcius ose nën zero (-2 deri në -3 gradë celcius). Kurse në pjesën e lartë zbrasin në -4 deri në -6 gradë celcius, dhe në pika të veçanta edhe në -8.

Temperatura mesatare e korrikut lëkundet në intervalin 15 deri 18 gradë celcius. Ka vende që ky tregues arrin edhe 20 gradë

(në Dragobi 21 gradë celcius). Në vendin ku lartësia është e madhe temperatura është me vlera positive (mbi 0 gradë) vetëm për 7-8 muaj të vitit.



Në këtë nënzonë reshjet e bollshme dhe temperaturat e ulëta përbëjnë një bazë të fortë për qëndrueshmërinë e madhe të shtresës së dëborës. Temperatura mesatare vjetore në pjesën e ulët të kësaj nënzona lëkundet midis 7 e 11 gradë celcius, kurse në lartësitë midis 4 e 6 grade celcius.

Vrojtimet e viteve të fundit, të kryera nga institute të specializuara, tregojnë se minimumet absolute të zakonshme të temperaturës janë -10 deri -13 gradë celcius. Këta tregues në dimrat e fortë arrijnë në -20 deri -22 gradë celcius. Në varësi të formës së relievit ato mund të jenë edhe më të ulëta. Kështu, për shembull, në lartësinë e majave, minimumet absolute të temperaturës zbresin në kufijtë -23 deri -27 gradë celcius.

Për ashpërsinë e dimrit në këtë nënzonë mund të gjykohet edhe nga numri i ditëve të akullta gjatë vitit. Këto në pjesët e ulëta arrijnë në 100 deri 110 ditë; kurse në lartësi të mëdha 150 deri në 170 ditë. Periudha e vegjetacionit në këtë zonë është mjaft e

shkurtër, në krahasim me zonat e tjera. Në pjesën e ulët të nënzonës mesdhetare malore veriore temperaturë mesatare mbi 10 gradë celcius fillon në dhjetëditëshin e fundit të prillit ose në fillim të majit dhe mbaron në dhjetëditëshin e dytë të muajit tetor.

Nënzona dallohet për sasinë e madhe të reshjeve, këtu bien mesatarisht çdo vit 2000 deri në 2500 mm reshje, që janë përqëndruar kryesisht në gjysmën e ftohtë të vitit. Ka vende që sasia e reshjeve i kalon 5000 mm. Sasia më e madhe e reshjeve bie në pjesën perëndimore të shpateve, kurse në drejtim të lindjes kjo sasi vjen duke u pakësuar. Gjatë vitit vrojtohen 110 deri 140 ditë me reshje mbi 1 mm (në ditë).

Shtresa e dëborës zgjat në pjesën e ulët 60-100 ditë, kurse në lartësi 130-160 ditë, veç vendeve ku kjo shtresë është e përhershme. Në pjesën e ulët lartësia maksimale e shtresës së dëborës arrin 1.5 deri në 2.5 m. Në lartësi, në vende të mbrojtura, kjo shtresë është 3-4 m.

Regjimi i erës varet nga periudhat e vitit dhe format e relievit. Në muajt maj-tetor mbizotëron jugu dhe jugperëndimi. Në periudhën e ftohtë erërat fryjnë nga veriu e lindja. Karakteristik është murlani, i cili mund të jetë ciklonik ose anticiklonik. Nën zonat e tjera kanë tregues të afërt me nënzonën mesdhetare malore veriore.

## Disa tregues të elementeve të klimës

### 1. Sasia e orëve me ndriçim dielli, për çdo muaj

Vendi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Shuma vjetore e orëve
Tirana	124	115	170	202	260	303	360	334	265	204	118	102	2561
Kukës	61	87	130	169	225	262	322	295	220	149	71	64	2045
Peshkopi	93	113	150	181	233	256	332	308	234	179	95	73	2244
Korçë	111	123	159	196	241	281	347	322	245	188	116	94	2423
Ersekë	122	134	166	195	245	289	352	322	241	196	124	101	2487
Razëm	114	117	146	172	225	245	318	300	230	180	88	81	2217
Voskopojë	109	116	145	194	254	294	358	325	232	180	118	92	2414

### 2. Erërat (me interes alpinistik) që fryjnë në malet tona.

- a) Erërat malore-luginore janë rrjedhim i rrezatimit të pabarabartë që marrin shpatet e malit dhe luginat. Kanë karakter lokal. Gjatë ditës kanë drejtim nga poshtë-lart dhe quhen erërat e luginës, kurse natën fryjnë nga lart-poshtë dhe quhen erërat malore. **Kur prishet ky rregull prishet moti.** Kështu, për shembull, në Gropën e Portës në Shtegun e Dheneve kur era ditën fryn nga Shtegu në drejtim të Bogës, ose natën nga Boga në drejtim të Shtegut, kjo tregon për prishjen e motit.
- b) **Murlani** është erë karakteristike e periudhës së dimrit. Në raste të rralla fryn edhe në stinë të tjera. Si rregull, fryn nga veriu ose verilindja. Shpejtësia e erës arrin edhe mbi 30m/sek (rreth 110 km në orë). Murlani është më tipik në Alpet dhe në Korab. Kjo erë vjen nga brendësia e Evropës, është erë e thatë dhe e ftohtë, por nganjëherë vjen edhe me lagështirë. Ja përse dallohen edhe dy lloje murlanësh: murlani i thatë dhe i ftohtë, që shoqërohet me mot të kthjellët dhe që quhet murlan anticiklonik dhe murlani ciklonik, që shoqërohet me mot të vranët, shira dhe në dimër me dëborë.

**Murlani ciklonik** (ose i zi) vrojtohet kur mbi Adriatikun e sipërm apo të mesëm presioni atmosferik është i ulët, kurse në Evropën Qëndrore presioni atmosferik është i lartë.

- c) **Fjoni** është erë që diktohet nga lëvizja e masave ajrore përpjetë shpateve malore. Kjo nuk është erë periodike. Gjatë ngjitjes së shpateve masat ajrore ftohen, kondensohen dhe japin reshje. Kur zbresin (në anën tjetër të malit) masat ajrore ngrohen. Fjonet kanë kushte të mira krijimi, kur pranë maleve kalojnë qendrat ciklonike.
- d) **Shiroku**, si rregull, është erë që fryn nga jugu ose nga juglindja. Është erë e fortë dhe ka raste që merr formën e stuhisë. Mund të jetë ciklonik ose anticiklonik. Shiroku anticiklonik është erë e thatë, me shpejtësi të vogël dhe vazhdon për disa ditë. Shiroku ciklonik është erë e pasur me lagështirë, shoqërohet me qiell të vranët; reshje dhe shpejtësi të madhe ere.

Në kushtet e relievit, kur era fryn me shpejtësi të madhe, temperatura (gjatë fryrjes së shirokut) rritet në mënyrë të konsiderueshme. Shiroku frekuencën më të lartë e ka në fund të dimrit dhe në fund të vjeshtës; ai fryn më rrallë në stinat e tjera. Në dimër shiroku ndikon në shkrirjen e shpejtë të dëborës.

### 3. Temperatura mesatare e ajrit (për vitet 1931-1965)

Vendi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Mes. Vjetore
Vermosh	-2.7	-1.6	1.8	6.5	10.8	14.2	16.6	16.8	13.9	8.9	4.6	0	7.5
Theth	-0.2	1.1	4.2	9.4	13.8	17.6	19.6	19.9	<b>16.9</b>	<b>11.6</b>	<b>7.0</b>	<b>2.6</b>	<b>10.3</b>
Martanesh	<b>1.1</b>	<b>1.2</b>	<b>4.3</b>	<b>8.8</b>	<b>13.0</b>	<b>16.8</b>	<b>19.4</b>	<b>20.0</b>	<b>16.6</b>	<b>11.4</b>	<b>7.0</b>	<b>3.0</b>	<b>10.2</b>
Voskopojë	-2.0	-1.2	2.0	6.7	11.2	14.6	17.0	17.2	14.0	8.8	4.7	0.8	7.8

#### 4. Maksimumet absolute të temperaturës së ajrit

Vendi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Max. Vjetore
<b>Tropojë</b>	<b>17.2</b>	<b>19.6</b>	<b>22.9</b>	<b>28.2</b>	<b>32.6</b>	<b>34.2</b>	<b>34.7</b>	<b>35.6</b>	<b>32.4</b>	<b>30.0</b>	<b>22.8</b>	<b>20.8</b>	35.6
Peshkopi	16.5	21.5	27.6	27.6	32.4	34.6	38.3	37.3	33.6	28.4	23.0	19.6	38.3
Vermosh	11.3	14.5	20.2	21.4	<b>27.1</b>	<b>28.7</b>	<b>33.1</b>	<b>33.4</b>	<b>31.5</b>	<b>23.9</b>	<b>19.1</b>	<b>14.2</b>	<b>33.4</b>
<b>voskopojë</b>	<b>16.3</b>	<b>16.3</b>	<b>23.8</b>	<b>22.2</b>	<b>28.7</b>	<b>31.1</b>	<b>33.4</b>	<b>32.9</b>	<b>29.6</b>	<b>26.2</b>	20.5	14.8	33.4

#### 5. Minimumet absolute të temperaturës së ajrit

Vendi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Min. vjetore
<b>Tropojë</b>	<b>-17.5</b>	<b>-13.4</b>	-11.6	-1.9	1.0	3.2	6.5	5.6	4.4	-2.0	-10.6	-15.7	-17.5
Peshkopi	-20.8	-18.2	-12.2	-4.6	-0.4	1.6	6.5	5.0	1.7	<b>1.0</b>	<b>-12.9</b>	<b>-15.4</b>	<b>-20.8</b>
<b>Vermosh</b>	<b>-20.0</b>	<b>-22.1</b>	<b>-17.3</b>	<b>-7.9</b>	<b>-4.5</b>	<b>-3.0</b>	<b>2.6</b>	<b>2.4</b>	<b>-2.9</b>	<b>-5.0</b>	<b>-14.1</b>	<b>-17.2</b>	<b>-22.4</b>
<b>voskopojë</b>	<b>-25.6</b>	<b>-23.7</b>	-19.8	-11.1	-2.6	-2.0	2.5	2.3	-1.7	-6.4	-15.7	-23.0	-25.6

#### 6. Mesataret mujore të reshjeve në milimetra

Vendi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Vjetore
<b>Tropojë</b>	<b>252</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	<b>116</b>	<b>114</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>51</b>	<b>93</b>	<b>206</b>	<b>352</b>	<b>212</b>	<b>1846</b>
<b>Kukës</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>71</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>50</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>63</b>	<b>106</b>	<b>98</b>	<b>113</b>	<b>850</b>
<b>Peshkopi</b>	<b>92</b>	<b>110</b>	<b>90</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>41</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>53</b>	<b>93</b>	<b>122</b>	<b>126</b>	<b>912</b>
<b>Ersekë</b>	<b>88</b>	<b>98</b>	<b>65</b>	<b>74</b>	<b>62</b>	<b>49</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>101</b>	136	119	900
Theth	292	324	208	188	149	99	70	63	118	356	436	444	2747
Domgjon	164	168	126	116	112	95	42	55	130	234	280	262	1784

Njohja e klimës dhe e elementeve të saj, për rajonin e ngjitjes, e ndihmon alpinistin që të zgjedhë në mënyrë të drejtë bazën materialo-teknike të ngjitjeve, të hartojë planin e ngjitjes si dhe të marrë masa të tjera taktiko-organizative.

## **Moti (koha) dhe parashikimi i tij**

Klima, për të cilën treguam më sipër, është një mesatare shumëvjeçare e elementeve që e përcaktojnë atë. Këto elemente mund të ndryshojnë shumë gjatë ditëve të ngjitjeve (më sipër dhamë disa tregues ekstremë dhe mesatarë). Prandaj alpinistët duhet të kujdesen çdo ditë (gjatë vazhdimit të aktivitetit) se si do të jetë moti të nesërmen. Në këtë drejtim, lehtësues është dëgjimi i parashikimit të motit që jepet në radio. Mirëpo, me që në mal moti ka të papritura, është mirë që alpinisti të njohë dhe “të lexojë” shenjat natyrore që përcaktojnë motin. Ju kujtojmë se përputhja e dy-tri shenjave rrit garancinë e parashikimit të saktë të motit.

Cilat janë disa nga shenjat e prishjes së motit?

1. Shfaqja e reve “peri”, në formën e fijeve paralele ose fije-fije, të cilat dendësohen me kalimin e kohës, tregojnë për afrimin e frontit të ngrohtë, për uljen e presionit atmosferik –pra, dëshmojnë për prishjen e motit.
2. Në mbulesën e hollë të reve “peri” shfaqet një rreth i vogël i Diellit ose i Hënës. Kjo dëshmon për dendësimin dhe uljen e reve, për fillimin e shpejtë të rënies së shiut.
3. Në rast se ndërrimi i erërave luginore të ditës dhe ato malore të natës ndërpriten, periudha e stabilitetit të kohës së mirë ndërpritet.
4. Rënia e shpejtë e presionit të ajrit paralajmëron prishjen e motit. Në qoftë se ndërkohë shfaqen re shtëllungore, të larta e të shpërndara si pambukë, ose të vendosura në radhë në formë kullëze, atëherë formohet fronti i ftohtë me keqësim të fortë kohe dhe erëra.
5. Rritja e shpejtë e reve shtëllungore, në gjerësi e veçanërisht në lartësi, nga e cila retë e poshtme errësohen, dëshmojnë për rritjen e paqëndrueshmërisë së atmosferës dhe shiun e pashmangshëm, “me gjyma”. Në rast se një re e këtillë në

lartësi lëshon shirita të reve “peri” dhe largohen mënjane kemi shi të madh dhe në lartësi dëborë (në stinën e dimrit)

6. Forcimi i erërave të lartësisë, përshpejtimi i lëvizjes së reve mbi majat e maleve dhe formimi rrotull tyre i reve të fuqishme në formë thierze, tregon për futjen e ajrit të ftohtë, uljen e temperaturës, reshje dhe shtrëngata.
7. Ngjyra e kuqe e muzgut të mbremjës, ku dallohen gjurma të revë “peri” në horizontin e largët, flet për mundësinë e prishjes së motit. Kjo është shenjë e afrimit të frontit atmosferik.

Cilat janë disa nga shenjat e përmirësimit të motit?

1. Në periudhën e kohës së gjatë, të ngrysur, ose me shi, lindja e erërave të forta paralajmëron përmirësimin e motit.
2. Rritja e presionit atmosferik, sidomos pas një moti të keq për ditë me radhë, flet për përmirësimin e motit.
3. Ndërrimi i erës malore të natës me atë të luginore të ditës (era e luginës fillon, si rregull, ora 9-10 dhe mbaron herët në mbrëmje) është shenjë e qëndrueshmërisë së kohës së mirë.
4. Shkatërrimi, zvogëlimi i lartësisë, dhe zhdukja e reve shtëllungore pas daljes së diellit është dëshmi e kohës së mirë e të qëndrueshme. Në male retë shtëllungore nganjëherë formohen natën, por deri në mesnatë ato zhduken. Kemi kështu mot të mirë.
5. Mjegulla e ulët në lugina, që formohet natën e prishet ditën, tregon për kohë të qëndrueshme.
6. Një “tym” i dukshëm, i përhimtë, në ajër në ditët relativisht të nxehta dhe me pak re dëshmon se moti do të jetë i qëndrueshëm.
7. Një rritje e lehtë dhe e vazhdueshme e shtypjes atmosferike tregon për mot të qëndrueshëm.

8. Era e dobët në lartësi dhe lëvizja e lehtë e reve mbi maja është shenjë që tregon se ka fare pak mundësi të prishet koha.

Parashikimi i motit i ndihmon alpinistët në male për të marrë masa konkrete për mënyrën e kalimit të natës, ose për përcaktimin e masave taktiko-organizative, planit të ngjitjeve për ditën e nesërme.

## RREZIQUET E MUNDËSHME NË MAL

Nga ngjitjet e derisotme alpinistike rezulton se, njohja e thellë e rreziqeve të mundshme në mal, përgatitja taktike, teknike, fizike e psikologjike e lartë; organizimi i drejtë, përdorimi me fantazi i pajimeve dhe i mjeteve të teknikës, mënjanonjë plotësisht ose zvogëlojnë së tepërmi pasojat e rreziqeve të mundshme në mal.

Rreziqet e mundshme për alpinistin në ngjitje ndahen në tre grupe. Këto grupe janë:

1. Rreziqe që lidhen me relievin malor.
2. Rreziqe që lidhen me veçoritë atmosferike në mal.
3. Rreziqe që krijohen nga veprimet e gabuara të alpinistëve gjatë ngjitjes si edhe nga masat jo të sakta organizative.

**Rreziqet që lidhen me veçoritë e relievit malor.** Ndryshimi i relievit malor, sipas ligjshmërisë natyrore, na dikton zgjedhjen e periudhës se kur duhet të bëhet ngjitja, itinerarin, planin taktik optimal në bazë të garantimit të suksesit.

- a) **Gurerënia (rënia e gurëve).** Gurët që bien nga lartësia, fitojnë forcë të madhe goditëse. Shpesh ata marrin me vete gurë të tjerë, duke krijuar në këtë mënyrë një ortek gurësh. Gurët bien, shkëputen, nën ndikimin e erës, të ndryshimit të shpejtë të temperaturës nga shkrirja e dëborës, akullit, nga rrjedhja e ujërave, nga valët zanore (të bisedave dhe thirjeve të forta të alpinistëve). Shkaktarë të drejtpërdrejtë për rrëzimin e gurëve janë edhe shirat e rrëmbyeshme, zgjedhja e pikëmbështetjeve jo të sigurta nga ana e alpinistit, lëvizja pa kujdes e pa përgjegjësi e litarit kolektiv, lëvizja e kafshëve dhe shpendëve, etj.

Ortekët prej gurëve vihen re, si rregull, pas shirave të furishëm dhe gjatë shkrirjes së dëborës. Gurët nisin e bien nga kreshta ose shpati rreth një orë pasi mbi to të kenë rënë rrezet e Diellit, ose kur ka dëborë dhe akull sapo fillon shkrirja e tyre. Pas mesit të ditës me diell, të rrezikshme nga gurëreniet bëhen faqet perëndimore. Në kohë të ngrohtë dhe me shi rënia e gurëve shtohet dhe vazhdon edhe natën.

Kreshtat e thërrmuara, të dalat shkëmbore të shkurtra në kreshtë dhe pjesët e thërrmuara të relievit, janë zanafilla të gurërenies. Shtretët natyroë të lëvizjes së këtyre gurëve janë ulluqet dhe korridoret. Vendet tipike të gurërenies në malet tona janë faqet shkëmbore të Papingut, Valit, Alisë, hyrja për në Shpellën e Pejës, kalimi nën Shpellën e Rrathëve (në Dënell), etj.

Në përgjithësi, vëndet e rrezikshme nga gurërenia mundet t'i gjëjmë gjatë ngjitjeve sipas gjurmëve që lë gurërenia: gurë nën shpate, gërvishjet, brazdat në dëborë etj. Vrojtimi i këtyrë shënjave nga ana e alpinistëve, përvoja e tyre, mbajtja e kaskave dhe kujdesi gjatë kohës që vazhdon veprimtaria, sidomos gjatë kacavjerrjeve, janë masat për t'u mbrojtur nga gurërenia.

- b. Lumenjtë dhe rrëketë.** Lumenjtë malore janë shumë të rrezikshëm në kohën e shirave të rrëmbyeshëm, sidomos gjatë stinës së verës. Lumenjtë fryhen e dalin nga shtrati, lindin rrëke e mbushin me ujë gropat e rrethuara nga bregore të vogla. Ja përse alpinistët nuk duhet të ngrënë çadrat pranë këtyre lumenjve.
- c. Shëmbja e të dalave të dëborës (strehave).** Të dalat e dëborës ndryshojnë në madhësi e formë nga forca e drejtimi i erës, si edhe nga relievi i bazamentit të tyre. Zakonisht e dala e dëborës varet nga ana e pjerrët. Kur pesha e saj arrin forcën e lidhjes së dëborës ajo shëmbet. Edhe shkelja mbi të, shiu, temperatura e ulët, shkaktojnë shëmbjen e strehës.

Ecja e shpejtë e me sigurim, kur alpinistët ndodhen nën strehë, ecja nën vijën e kreshtës (kur jemi mbi të) garantojnë mënjanimin e rrezikut prej tyre.

- d. Ortekët** përbëjnë rrezikshmërinë më të madhe dhe më “dinake” për alpinistët kur ndodhen në mal. Ortekët mund të lindin në çdo çast, në shpate të pjerrëta e jo të pjerrëta. Duke rënë në ortekun me dëborë të thatë njeriu mbytet nga depërtimi në rrugët e frymëmarrjes i grimcave të vogla të dëborës pluhurore. Nga orteku i lagët njeriu e ka të vështirë të dalë në sipërfaqe dhe me kalimin e kohës vdes nga mungesa e oksigjenit.

Ja një tabelë që tregon për karakteristikat e peshës së dëborës:

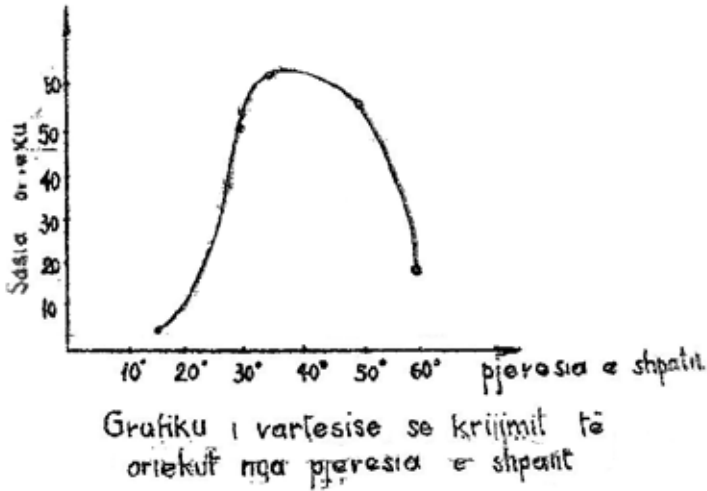
Gjendja e dëborës	Pesha specifike e saj në gr/cm <sup>3</sup>	Pesha e 1m <sup>3</sup> në kilogram
Dëborë e shkrifët dhe e porsarënë	0,06-0,08	60-80
Dëborë e ndenjgur	0,2-0,3	200-300
Dëborë e ngrirë	0,5-0,6	500-600
Dëborë e vjetër, e lagët	0,8	800

Rrezik jo të vogël fsheh vala e ajrit, e cila lëviz para ortekut. Kur bie ortek me dëborë të thatë, shpejtësia e lëvizjes së masës së dëborës arrin deri në 300 km/orë. Kjo lind valën e ajrit më forcë të madhe shkatërruese.

Si rregull, ruajtja nga orteku arrihet nëpërmjet zgjedhjes së rrugëve të kalimit nga ana e grupit të alpinistëve, si edhe të vrojtimit të vazhdueshëm nëpër shpatin ku alpinistët lëvizin.

## 1. Shkaqet që krijojnë ortekun

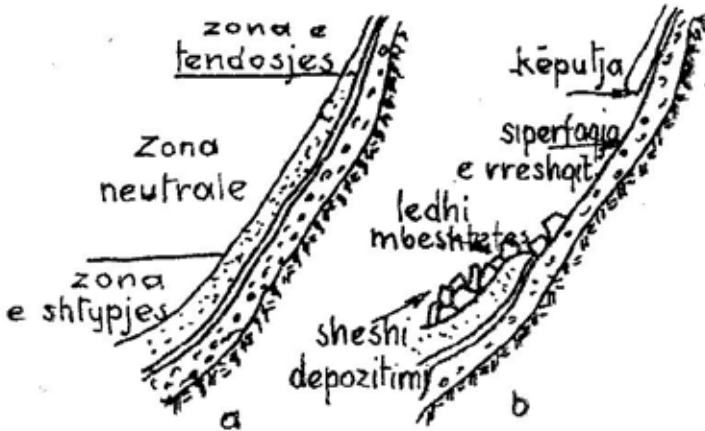
a. *Pjerrësia e shpateve.* Mundësia e krijimit të ortekut varet nga fuqia (kapaciteti) e mbulesës së dëborës dhe nga mikrorelievi i mbuluar nga dëborë. Shpatet e pjerrëta, që kanë shtirje të madhe dhe mbulesë dëborë të trashë, gjithnjë janë vende të krijimit të ortekëve. Madhësia e shkëputjes së masës së dëborës nga shpati, varet nga tipi i shtratit të mbulesës së dëborës. Dallohen tre tipe shtrati: 1. Shtrat shkëmbor, 2. Shtrat me shtresë bimore dhe 3. Shtrat me shtresë dëborë.



Shkëputja më e madhe e dëborës bëhet nga shpati shkëmbor dhe më e vogla nga shpati me dëborë. Grafiku, që shihni, përfaqëson varësinë e krijimit të orëkut nga pjerësia e shpatit. Studimet e vrojtimit e shumta tregojnë se ortekët mund të lindin edhe në shpate me pjerrësi 15 deri në 18 gradë. Shpatet më të rrezikshme për krijimin e ortekëve janë ato me pjerrësi 30 deri në 50 gradë. Për pjerrësi më të mëdha se 60 gradë dëborë e re rrëshqet lehtë nga shpati “me currila” ose në formë ortekësh fare të vegjël që, si rregull, nuk paraqesin rrezik. Duhet pasur parasysh se ortekët mund të krijohen edhe në një mbulesë dëborë prej 50 cm.

b. *Temperatura dhe lagështia e ajrit.* Periudha më e rrezikshme për krijimin e ortekut është periudha e shirave. Ujërat, e shumta që shkrijnë, depërtojnë shpejt nëpër dëborë (sigurisht kur trashësia e dëborës nuk është tepër e madhe) dhe duke rrjedhur formojnë, në sipërfaqen e shtratit, një sipërfaqe rrëshqitëse. Nga ngopja me ujë pesha specifike e dëborës rritet dhe, si rrjedhim i ekzistencës së sipërfaqes rrëshqitëse, ndodh që pesha e masës së dëborës të bëhet më e madhe se forca e shkëputjes. Për pasojë, e gjithë masa e dëborës

shket në formën e ortekut të lagët, që është tipi i ortekëve më të rrezikshëm. Në periudhën e shirave rreziku i ortekëve ekziston edhe në shpate me pjerrësi fare të vogël, 12 gradë.



Elementet e dërrasës së dëborës  
a-para këputjes.

b-mbas këputjes

Temperatura pozitive (mbi 0 gradë) krijon mundësinë e lindjes së “dërrasës së dëborës”. Ditën me diell shtresa e sipërme e dëborës shkrin, kurse natën ngrin, duke u kthyer në një kore të ngjeshur e të fortë, të palidhur me dëborën e butë që është nën të.

Në procesin e krijimit të ortekut, rol jo të vogël luan lagështira e ajrit. Kështu, për shembull, në ajrin e ngrohtë e të thatë, dëbora pa u shkrirë avullon. Në këto kushte shtrati i dëborës nuk laget. Për më tepër, shfaqja mbi sipërfaqen e dëborës e një shtrese të hollë avujsh çon në ftohjen e saj. Këto kushte largojnë rrezikun e lindjes së ortekut, prandaj dhe vendet malore ku ajri është i thatë janë më pak të predispozuara për ortek sesa vendet malore me klimë të lagësht.

- c. *Temperatura në brendi të masës së dëborës.* Dëbora gëzon veti të mira termoizoluese. Sipas masës së rënies së dëborës shtresa e poshtme mbulohet si me një rrobë nga shtresat e sipërme, krijohet një diferencë temperature e cila ka raste që i kalon 15 gradët. Kjo dukuri shkakton lëvizjen e avujve të ujit në brendësi të dëborës, nga shtresat e brendshme më të ngrohta në të jashtmet, më të ftohta. Në këtë process ndodh ftohja e avujve që sjell shterjen e tyre. Në avullin e shteruar të ujit fillon procesi i sublimimit, me fjalë të tjera, kalimi nga gjendja e avullt në gjendje të ngurtësuar, duke kapërcyer fazën e lëngët. Kjo dukuri dendëson shtresën e sipërme të dëborës. Ndërkohë kalimi i lëndës nga gjendja e ngurtë (dëborë) në gjendje të gaztë (avuj) në shtresat e brendshme më të ngrohta të dëborës, rrit brishtësinë dhe krijon kristale brymore të thellësisë, të cilat lidhen mjaft dobët midis tyre. Si pasojë, në shtresat më të poshtme shfaqet një sipërfaqe me veti rrëshqitëse. Shtresa (sipërfaqja) e brishtë shpesh shfaqet edhe për pasojë të një uljeje të ndjeshme të temperaturës. Siç tregojnë vrojtimet, krijimi i sipërfaqes së brymtë të thellësisë dëshmon për ardhjen e periudhës së krijimit të ortekëve, që bien më shumë nga shtresat sipërfaqësore, të cilat kanë myshk, bar subalpin (fije gjatë) ose bar joblegtoral.
- d. *Dëndësimi i dëborës nga era.* Nga era, shtresa e sipërme e dëborës dendësohet dhe formon kore (dërrasë dëbore). Për shkak të faktit se shtresat më të poshtme të dëborës gradualisht ulen, midis tyre dhe kores krijohet një boshllëk, i cili zmadhohet edhe më tepër gjatë krijimit të një sipërfaqeje të brishtë (brymore). Kjo kore e palidhur me sipërfaqen mbështetëse emërtohet (quhet) “dërrasë dëbore” dhe mbart rrezik të madh orteku. Dërrasa e dëborës i humbet aftësitë e zgjatjes. E gjithë kjo mbulesë dëbore, që shtrihet në shpat, si të thuash varet në ajër. Meqënëse është nën ndikimin e forcës së rëndesës, dërrasa e dëborës synon të lëvizë poshtë. Lindin kështu tensione më të mëdha, sidomos në pjesën e sipërme të “dërrasës”. Ngarkesa shtesë më e vogël në një shpat

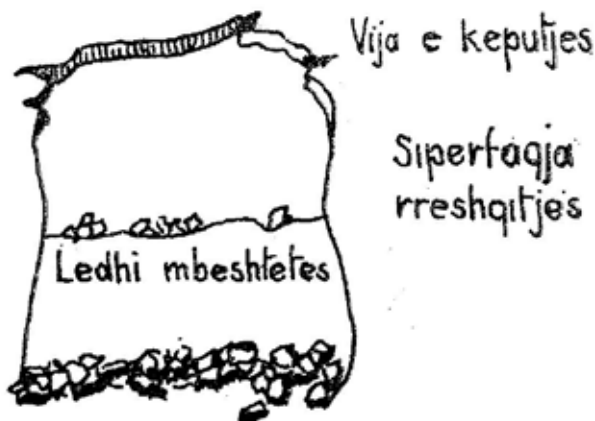
të tillë mund të sjellë krijimin e ortekut. Këputja e “dërrasës së dëborës” mund të ndodhë edhe nga ulja e temperaturës. Në këtë rast dërrasa e dëborës ashtu si çdo trup që ftohet, ndryshon gjatësinë gjë që krijon plasje, të cilat lindin ortekun.

- c. *Format e relievit prej erës.* Lart në male, ku nuk ka pyll dhe era ka hapësirë të gjerë, në anën e rrahur nga era, shpatet, kreshtat e shkëmbinjtë zbulohen, kurse në anën që nuk rrihet nga era çdo rrudhë e relievit, kreshta malore, e dala e kreshtës ose e shkëmbit, në kohën e murlanit kthehen në mbledhëse të dëborës. Mbledhja e masave të mëdha të dëborës në vënde të tilla çojnë në mbingarkimin e shpateve dhe, rrjedhimisht, në lindjen e ortekut. Dëbora e transportuar nga era, si rregull ka një strukturë të dalluar kristali. Era, duke ndeshur në rrugën e saj pengesë (për shembull një kreshtë), krijon shtypje dhe pas kreshtës krijohet zona e rralluar. Si rrjedhim i kësaj krijohet një shkullm vorbullor i ajrit, në të cilin shpejtësia e lëvizjes bie shumë. Pluhuri i imët i dëborës bie kështu në pjesën e kreshtës që nuk e rreh era. Me kohë, ky pluhur (këto pjesëza dëbore) dendësohet duke formuar të dala gjigante shumëtonëshe. Njëkohësisht, me rritjen e mëtejshme të masës, e dala thyhet, bie në shtresën e dëborës poshtë saj, e thyhen atë dhe formon ortekun.

**2. Elementët e ortekut.** Këto elemente krijojnë një përfytyrim me të saktë për ortekun. Midis tyre përmendim, basenet dëborëgrumbulluese. Mbledhjet e masës së dëborës në korridore jo të mëdhenj e të pjerrët, në ullukë, etj., shpesh herë krijojnë ortek me përmasa jo të mëdha. Por, gradualisht, nën ndikimin e erozionit (tjetërsimit) dëborëmbledhëse të tilla trashen e ndërkohë zmadhohet sipërfaqja e tyre. Zmadhimi i rrethit të “ushqimit” të ortekut çon në zmadhimin e vet ortekut dhe fuqisë së tij.

*Ullukët e ortekëve.* Këto janë prerje të pjerrëta (thellime) nëpër të cilat kalon dëbora e ortekut. Shpatet e ullukut janë të pjerrëta dhe

pa bimësi. Këto shpesh kalojnë nëpër shtretërit e përrenjve malorë, ku zakonisht është edhe rreziku më i madh në rastet e ortekëve të përsëritur. Në rast se ullukët e dëborës kanë pjesë të varura (pragje) atëherë gjatë rënies së ortekut mund të lindin valë ajrore.



Koni i prurjeve të ortekut

Elementet e ortekut prej  
drasës së dëborës

*Hedhurinat e materialeve të thyeshme.* Duke lëvizur në sipërfaqen e fundit të luginës, të rrafshët ose pak të pjerrët, orteku shkëput copa shkëmbore që ndesh, dhera, etj., dhe këto i krijojnë atij ndotje paralele. Në dimër këto shenja janë të mbuluara nga dëbora.

*Konusi i transportit të ortekut.* Ky përfaqëson në vetvete, në dimër, në vartësi nga tipi i ortekut, një grumbullim ose prej

zajeve të ngrira prej dëbore, ose masa të ngjeshura dëbore të thatë. Gjatë pranverës dhe në përgjithësi kur shfaqen ortekët me dëborë të njomë, krahas dëborës, konusi përmban edhe sasi të konsiderueshme trualli. Gjatë krijimit të ortekut prej “dërrasës së dëborës” konusi i transportit të ortekut përfaqëson (në varësi të frontit të shkëputjes së ortekut), një ledh të gjatë, relativisht të ulët, të formuar nga grumbullime kaotike të mollokëve të dëborës së ngjeshur me përmasa të ndryshme. Pak më sipër, atje ku “dërrasa e dëborës” ngrihet në lartësinë e dëborës së patrazuar, formohet edhe një ledh jo i madh, i quajtur ledhi mbështetës. Ky formohet nga mollokë dëbore, lëvizja e të cilëve nëpër shpat është frenuar.

**3. Klasifikimi i ortekëve.** Për klasifikimin e ortekëve nisemi nga dy faktorë bazë: karakteri i lëvizjes së dëborës nëpër shpat dhe nga gjendja e dëborës.

Sipas karakterit të lëvizjes së dëborës, dallohen:

- a. *Orteku boshtor*, i cili rrëshqet më një front të madh dëbore, jashtë shtratit të fiksuar fort. Këto orteqe shkaktojnë shpërthime dhe rrëshqitje të masave të dëborës. Në këtë lloj orteku shpejtësia e lëvizjes së dëborës nuk është e madhe.
- b. *Orteku i ullukut*. Në rastet e grumbullimit të dëborës nëpër kanalet e rrjedhjeve, nëpër shtretër të formuar mirë, shpejtësia e lëvizjes së dëborës rritet shumë. Orteku fiton formën e rrjedhës, të përthyerjes dhe rrotullimit. Në rrëzë të shpatit krijohet konusi i grumbullimit të ortekut.
- c. *Orteku hedhës*. Në qoftë se relievi ka formën e një tavoline me kanal e nën të pjesë të varura, atëherë masat e dëborës bien me shpejtësi të madhe. Të tillë ortekë kanë forcë të madhe shkatërruese. Edhe më të fuqishme e më të rrezikshme janë valët ajrore, që lindin gjatë lëvizjes së ortekëve hedhës.

Në varësi të gjendejs së dëborës dallohen tipat e ortekëve si më poshtë:

- a. *Orteku nga dëbora e thatë.* Ky formohet nga dëbora e re e brishtë, dëbora e tufaneve, dërrasat e dëborës dhe dëbora e ngrirë. Si rregull këta ortekë lindin menjëherë pas rënies së dëborës. Madje edhe gjatë kohës së rënies së dëborës, pas tufanit. Për fillimin e transportimit të dëborës nëpërmjet tufanit dhe drejtimit të tufanit mund të gjykojmë sipas “flamujve” të dëborës në majat e maleve dhe të kreshtave. Orteku që shkaktohet prej “dërrasave të dëborës” fillimisht rrëshqet në formën e një pllake masive, pastaj kjo thyhet në shumë mollokë (topla), që rrokullisen poshtë, me shumë zhurmë duke u përpalsur me njëra-tjetrën. Në ato pjesë të shpatit ku ka pjesë që varen, orteku kthehet në një pluhur dëbore. Orteket nga dëbora e thatë, kur përmbajnë dëborë të ngrirë të thatë, gjatë rënies pluhurëzohen.
- b. *Ortekët nga dëbora me lagështirë.* Këta lindin në pranverë, kur dëbora bie në temperaturë positive (mbi zero gradë). Këto, si rregull, nuk japin pluhur dëbore, por pas një shembje të rreptë, rrëshqasin nëpër shpat, në formën e pykës, duke u zgjeruar poshtë. Ato lënë prapa një shtrat të lëmuar. Konusi i ortekut ka topa dëbore dhe zaje dëbore me madhësi të ndryshme. Orteket me dëborë të lagët lëvizin ngadalë, zakonisht menjëherë pas shpërthimit.
- c. *Ortekët me dëborë të qullët.* Këta formohen nga dëbora e ngrirë, e përshkuar nga shiu ose uji i dëborës që shkrin. Kanë një shpërthim të prerë dhe rrjedhin shpejt e lehtë. Kjo shpjegohet me ekzistencën e një shtrese të lyer me ujë. Konuset e këtyre arrijnë mjaft metra lartësi dhe kanë mure anësore të thepisur.

**4. Shenjat e rrezikut nga orteku.** Çdo alpinist mund të ndeshet me një pjesë relievi të mbarsur me rrezikun e krijimit të ortekut. Ja

përse ai duhet të dijë mirë shenjat e vendeve ortekformuese si edhe rregullat e kalimit nëpër to. Që të bjerë ortek në këtë ose atë vend, nuk jepet asnjë shenjë lajmëruese. Alpinistët duhet të kenë gjithnjë në konsideratë kompleksin e njohurive të dhëna më sipër e, në bazë të tyre, duhet të “nuhasin” ortekun. Megjithatë, po renditim disa tregues të veçantë të vendeve ortekformuese:

- Fushat ose shpatet e gjëra me dëborë me pjerrësi 30 deri në 50 gradë janë shenjë e mundësisë së krijimit të ortekut. Sa më e trashë të jetë shtresa e dëborës, aq më i rrezikshëm është shpati. Rrezikun e shton ekzistenca e barit, ose qënja e shpatit shkëmbor të lëmuar nën dëborë.
- Për rrezik orteku sinjalizojnë zonat e zhveshura, pa drurë, që ndodhen në hapësirën e pyllëzuar, ose një pyll i ri me drurë që nuk ngrihen vertikalisht, por që janë përkulur poshtë malit.
- Depozitimet e dëborës në formë zaje, të gurëve, të drurëve, në fund të shpatit flasin për zonë orteku, në drejtimin vertikal me këto depozitime.
- Shpatet shkëmbore me pjerrësi mbi 50 gradë, të mbushur me dëborë, gjithnjë lajmërojnë për rrezikun e rënies së ortekut.
- Drurët e pyllit të prerë “si me thikë” në mesin e tyre, ose të shkullura, tregojnë se kemi të bëjmë me një zonë ortekformuese.
- Zonat me dëborë nën të cilat kalon një burim uji, veçanërisht në ditët me diell, janë tjetër shenjë e rrezikut për rënien e ortekut.

Alpinistët duhet të njohin zonat ortekformuese të Alpeve dhe maleve tona. Këto njohuri duhet t’ua bëjë të ditura alpinistëve të klubeve e rretheve të tjera, për të kompletuar në këtë mënyrë, me kalimin e kohës, “hartën” e ortekëve në malet tona.

Ja disa zona tipike ortekformuese në Alpe: Shtegu i Dhenve në të dyja anët e kalimit të tij; Rrethi i Vishnjës (pjesa jugore); Qafa e Pejës (nën shpellë); hapësira midis Kullave të Kolajve (pjesa jugore); shpati Prozhëm-Langoj; Malësore; shpati Qafa e Boshtit-Krasniqe (jug); Kollata (jug dhe jugperëndim); Grykat e Hapura (zona e Bunit të Ziçit); Qafa e Valbonës (nga ana që sheh Ragamin); hyrja në Grykën e Dragobisë, ana perëndimore e Çardakut, etj.

Pavarësisht nga masa e besimit që na japin shenjat se ku mundet të formohet orteku si edhe njohja e zonës, ecja në dëborë në zonat ortekformuese (ose në ditë të nxehta edhe në zona më pak të njohura si ortekformuese) me masa sigurimi është zgjidhja më e drejtë e situatës së papëlqyer, që mund të krijohet. Në këto zona alpinistët duhet të ecin të lidhur (patjetër) me litarin kolektiv, të mos flasin me zë të lartë, etj. Përvoja e alpinistëve të vendeve malore dëshmon së është mirë që grupi i alpinistëve të ketë me vete edhe një lëmsh të ngjyrosur, që në rast rënije të ortekut ta hedhin sa më anash atë, duke u çpleksur, ku njeri skaj i këtij lëmshi duhet të jetë i lidhur në trupin e alpinistit (kjo lidhje bëhet qysh kur nis marshimi).

**5. Sjellja e alpinistëve në zonat ortekformuese dhe në ortek.** Megjithëse ekzistojnë kriteret e përgjithshme të mundësive të rënies së ortekut apo mosrënies së tij, alpinistët duhet të veprojnë gjithnjë me kujdes në zonat ortekformuese. Për këtë secili anëtar i grupit duhet të ketë parasysh detyrat dhe masat e sigurimit, si më poshtë:

- a) Udhëheqësi i grupit (ai që ecën në krye të kolonës) duhet që, brenda mundësive, të shfrytëzojë pjesët e parrezikshme të relievit, siç janë kreshtat, “ishujt” shkëmborë, grupet e drurëve, kaçubet e larta si edhe objekte të tjera, që në një farë mase shërbejnë si pikëmbështetje të mbulesës së dëborës. Gjurmët duhet t'i hapë nga një pikë mbështetëse te tjetra, megjithëqë kjo e zgjat itinerarin ose e humbet pak lartësinë e fituar.



Rrugë e drejta në zone ortek formuse

Shpati ortek formues duhet “të pritët” mbi vijën e presionit maksimal të mbulesës së dëborës (në figurë është vija -a) dhe duhet të hapen gjurmë të pjerrëta, zig-zage. **Ju kujtojmë se “prerja” horizontale e shpatit ndihmon tendosjen e madhe të mbulesës së dëborës, gjë që shkakton ortek.** Kur ka shumë pjesëtarë në grup, duhet organizuar ecja me grupe më të vogla në rrugë të ndryshme. (Shih në figurë vijën b, c).

Kur shpati nuk ka relief me pabarazi si dhe pikëmbështetje të dëborës, ngjitja duhet të realizohet vetëm vertikalisht (sipas vijës së rënies së një pike uji nga lart) dhe shpati “të pritët” në një vend jo të rrezikshëm. Gjatë kalimit të pjesës së rrezikshme të relievit duhet që alpinisti në krye të kolonës të vendosë në një vend të sigurt pikën e vrojtimit, nga ku një ose dy alpinistë vrojtojnë lëvizjen e secilit gjatë gjithë zonës së rrezikshme. Detyrë tjetër e alpinistit-udhëheqës është të organizojë lëvizjen e grupit në mënyrë të tillë, që në vendin

e rrezikshëm të mos ketë asnjëherë më shumë se një alpinist. Të vendosë në fund të kolonës alpinistët që kanë mjetet e ndihmës së shpejtë.

- b) Detyra të pjestarëve të grupit janë: Të kenë me vete një lëmsh orteku, të ruajnë me rreptësi distancën nga njëri-tjetri (e cila duhet të jetë aq sa është gjatësia e kalimit të vështirë), të ecin patjetër në gjurmët e alpinistit të parë, të mbajnë qetësi absolute, duke qënë të vetëdijshëm ndaj urdhërave të drejtuesit dhe sinjaleve të vrojtuesve. Kur alpinistët kalojnë në vendin e rrezikshëm për krijimin e ortekut, duhet që të heqin nga supi një rrip të çantës dhe të ulin kokoren për të mbuluar hundën dhe gojën. Kërkesë tjetër, që duhet të respektojnë alpinistët, është edhe ruajtja e gjakftotësisë në çdo rrethanë që mund të krijohet.
- c) Detyra e vëzhguesit është të lajmërojë, me zë të lartë, shokët, kur shikon fillimin e ortekut si edhe të fiksojë vendin e mbulimit të alpinistit nga orteku, ashtu edhe vendin e qëndrimit të ortekut, të materializojë këto pika me objekte të palëvizëshme, jashtë shtratit të ortekut.

**Çfarë duhet të bëjë alpinisti kur e zë orteku?** Duhet të bëjë gjithçka për të hedhur (larguar nga trupi) çantën dhe kazmën alpine. Të bëjë përpjekje të mëdha që të mbetet në sipërfaqen e dëborës, duke synuar në të njëjtën kohë, që të dalë në anë të rrymës së ortekut, ku rrjedha e tij është më e ngadalshme. Për këtë, i rëni në ortek duhet “të notojë” e, në rastin më ideal, të ecë apo të vrapojë (sidomos kur orteku është në të ardhur).

Alpinisti i zënë nga orteku duhet të mbledhë këmbët te barku, me duar të shtrënguara të mbrojë fytyrën nga dëborja (si boksieri në pozicion mbrojtje). Ai duhet të bëjë të gjitha përpjekjet, duke lëvizur duart, për të krijuar një zbrazëtitë rreth fytyrës, e cila do t'i vlejë për të vazhduar frymëmarrjen. Sapo të mbarojë lëvizja e ortekut, duhet të verifikojë pozicionin e tokës në lidhje me vetveten.

Për këtë, ai duhet të gëlltisë sekrecionet. Kjo e ndihmon së tepërmi të përcaktojë se nga është poshtë dhe pastaj të fillojë lëvizjen në drejtim të kundërt.

Dalja nga kjo gjendje e jashtëzakonshme në jetën e njeriut kërkon që, **alpinisti të ruajë me çdo mënyrë gjakftohtësinë, forcat dhe ajrin**, të jetojë, me ndjenjën se ai patjetër do të dalë në siperfaqë, se lart shokët janë duke punuar me të gjitha energjitë për ta shpëtuar. Ju kujtojmë se në historinë e alpinizmit ka edhe raste të tilla që alpinistët e zënë nga orteku janë nxjerrë të gjallë ditën e njëmbëdhjetë!..

Lufta për jetën, që duhet të bëjë alpinisti, kërkon që në asnjë mënyrë të mos e zerë gjumi. Alpinisti nën dëborë duhet të thërrasë vetëm kur dëgjon zërat e shokëve apo ndjen këmbët e tyre sipër. Ju kujtojmë se zëri nga poshtë dëborës dëgjohet vetëm në afërsi, drejtpërdrejt me vendin ku thirret.

### **Çfarë bëjnë alpinistët kur shokun (ose shokët) e zë orteku?**

Rënia e ortekut nuk presupozon mospërsëritjen e tij, përkundrazi, ai shoqërohet edhe me rënien e ortekëve të tjerë. Ja përse, me fillimin e punës për shpëtimin e shokut, caktohet drejtuesi dhe të gjithë alpinistët e tjerë duhet të jenë pa tjetër të siguruar. Në këto raste ndalohen kategorikisht gjuajtjet me armë dhe të briturat, të cilat ndikojnë drejtpërdrejt në krijimin e një orteku tjetër.

Në vijën që krijohet midis pikës së zhdukjes së alpinistit dhe vendqëndrimit të ortekut, kërkohen litari, fillimi i lëmshit të ortekut ose sende personale (çanta, kazma alpine) të alpinistit që gjëndet nën dëborë. Kur alpinistët gjejnë litarin kolektiv ose lëmshin e ortekut, gërmojnë në atë drejtim, derisa ta gjejnë shokun. Në rast të kundërt, puna për kërkimin e shokut fillon nga poshtë-lart vijës që përcaktuam më sipër. Kur alpinistët gjejnë sende të shokut të tyre, ata duhet të gërmojnë më sipër (më lart) vendit ku gjetën këto sende!

Kërkuesit vendosen në front, pingul me vijën për të cilën folëm më sipër dhe, pas çdo 3-4 hapave, duhet të thërrasin (ju kujtojmë përsëri se nuk duhet të bërtasin) shokun e tyre.

Kur puna intensive dhe me seriozitetin më të madh nuk jep rezultat, si kanë kaluar 30-40 minuta, dy nga alpinistët e grupit nisen në zonën e banuar më të afërt për të kërkuar ndihmën e malësorëve.

“Gërmimi” i dëborës bëhet me transhe, gjërësia e së cilës duhet të jetë 60 cm, dhe largësia midis dy transheve deri 3 metra. Nuk duhen bërë goditje të forta, për të mos e dëmtuar alpinistin që ndodhet poshtë dëborës. Kur alpinisti gjendet, më parë i zbulohet pjesa e fytyrës dhe pastaj pjesët e tjera. Si zbulohet, e pastrojnë nga dëborë, e mbështjellin me batanie ose thes alpin, i jepen pije të ngrohta dhe, po të ketë asfiksi ose dëmtime të tjera, jepet ndihma e parë e nevojshme, dhe transportohet në qëndrën e banuar më të afërt, ku veprohet sipas këshillave e porosive të mjekut.

## **2. Rreziqet që lidhen me veçoritë atmosferike në mal.**

Mjegulla, reshjet, temperatura e ulët e të tjera, në kushtet e lartësive të mëdha, janë të mbarsura me rrezikun e krijimit të avarive. Gjendja meteorologjike e disfavourshme gjatë ngjitjeve dyfishon rreziqet që treguam me sipër.

- **Mjegulla** shkurton pamjen dhe vështirëson orientimin, maskon vendet e rrezikshme, prish lidhjen vizuale dhe gradualisht vepron negativisht në botën shpirtërore të alpinistëve. Mjegulla shformon formën e objekteve, “afion” distancat. Kështu, krijohen rrethana që grupi i alpinistëve mundet t’i lejojë vetes të bëjë veprime të gabuara. Trupat e errët në mjegull duken më afër, kures ata që janë të ndritshëm pak më larg. Kur ka mjegull duhet të ndalemi para kalimeve të vështira. Herë pas here, qoftë edhe për pak çaste, mjegulla “ndriçohet”, shpërndahet. Këtë dukuri alpinistët duhet ta

shfrytëzojnë për t'u orientuar dhe për të kaluar në vendet e vështira. Lëvizja e detyruar në mjegull bëhet me intervale të shkurtëra dhe duke i mbajtur lidhjet me njëri-tjetrin me zë.

- **Reshjet** (shiu, dëbora, bresheri) jo vetëm që e dobësojnë shikimin, por edhe rrisin vështirësitë teknike, sidomos kur alpinistët janë duke u kacavjerrë ose duke kaluar nëpër një zonë të mbuluar me dëborë të ngrirë. Kur alpinistët i zë shi i furishëm dhe breshër duhet të ruhen nga gurërenia dhe orteku. Pasoja të hidhura mund të sjellë lagia e pajimeve dhe e veshjes. Mos harroni se ulja e temperaturës mund t'i sjellë pasoja të rënda alpinistit të lagur, kur ai nuk ka veshje të thata rezervë. Është mirë që gjatë rënies së reshjeve alpinistët të presin në çadër ndërprerjen e tyre, kurse kur janë të lagur dhe nuk kanë ndërresa rezervë puna më e mirë që mund të bëjnë është të ecin pa ndërprerje deri në qëndrën e banimit (ose në kamping)!

Duke folur për reshjet, e quajmë të nevojshme të përsërisim fjalën e urtë: Një hap e ndan guximin nga aventura. Alpinistët janë njerëz të guximshëm, por ky guxim duhet të ngrihet mbi urtësinë, ata duhet të zbatojnë rregullat. Midis tyre përmendim: -Kur reshjet u kanë lagur pajisjet dhe veshmbathjet nuk duhet të niseni në ngjitje. Është më mirë të sakrifikoni disa orë nga dita e punës ose nga ditët e pushimit.

**Ju kujtojmë se gjatë stinës së dimrit nuk duhet të niseni drejt majës, në rast se gjatë natës mbi çadrën tuaj ka rënë mbi 20 cm dëborë.** Për arsye se kjo shtresë është më e madhe në lartësi dhe, më kryesorja, shtresa e re nuk është lidhur me dëborën e vjetër; si rrjedhim ekzistojnë të gjitha kushtet që ajo të rrëshqasë, të krijojë ortekë. Është më mirë, në rast pamundësie, që grupi të kthehet me një majë të pushtuar më pak sesa të krijohet një gjendje e jashtëzakonshme. Pjekuria është gjithnjë bashkëudhëtare e guximit, ajo nuk ka asgjë të përbashkët me frikën ose shmangien para vështirësive.

- **Shtrëngata** është dukuri që alpinisti e ndesh shpesh herë në mal, shoqëruese e shpesh të reshjeve. Shtrëngatat kanë si bashkëudhëtare rrufetë, të cilat bien edhe pa filluar dëbora, shiu ose breshëri. Ja përse kur futeni në shpella nuk duhet të qëndroni në hyrje të tyre, por të futeni në thellësi. Kur alpinistët i zë në mal shtrëngata është mirë t’u largoheni vendeve të ngritura, kreshtave, majave, të largoni pjesët metalike (rreth 50 m larg).
- **Errësira.** Kjo është “armik” i alpinistëve. Ja përse njerëzit që sfidojnë malet duhet t’i bëjnë kalimet e vështira vetëm me dritë. Lëvizjet në errësirë, dashur o padashur, e ngadalësojnë tempin e lëvizjes dhe mbartin rreziqe. Në netët me hënë, gjatë ngjitjeve dimërore, të mbathur me kthetra ecet mirë në zonat me dëborë të ngrirë, por duhet pasur gjithnjë parasysh që errësira “e zvogëlon” pjerrësinë e shpateve në sytë e alpinistëve, në këto raste alpinistët duhet të jenë gjithnjë të siguar.
- **Sëmundja e malit.** Në lartësi ajri është më i rrallë dhe njerëzit e papërgatitur vuajnë nga e ashtuquajtura sëmundje e malit. Ju kujtojmë se gjatë ngjitjeve në malet tona (ku lartësia më e madhe nuk i kalon 3000 m), për të mënjeluar këtë sëmundje, është e domosdoshme që alpinistët të përgatiten sa më mirë fizikisht, të bëjnë sa më shumë kroset, të aklimatizohen për pak ditë në mal para se të nisë aktiviteti kombëtar. Është e natyrshme që, për mënjanimin e kësaj sëmundje, duhet punuar ndryshe kur është fjala për të sulmuar maja malesh mbi 3000 m, por për këtë nuk po ndalemi në këtë tekst mësimor. Pavarësisht nga kjo, ju kujtojmë se disa nga simptomat e kësaj sëmundje janë: pafuqia (kapitja), marrje mendsh, ndryshimi i shpejtë dhe pa shkak të dukshëm i gjendjes së brendëshme shpirtërore, të vjella, etj.
- **Djegia nga dielli.** Alpinistët pa përvojë dhe ata të pakujdesshëm shpeshherë vuajnë nga djegiet prej diellit. Kjo shkaktohet nga rrezatimi i fortë ultravjollcë i diellit, rrezatim që është ende më

i fuqishëm në lartësi mbi 2000 m. Ky rrezatim bëhet pothuajse dy herë më i madh në zonat e mbuluara me dëborë (sidomos me dëborë të re). Ju kujtojmë se edhe kur ka mjegull, si rrjedhim i thyerjes së rrezeve diellore, mund ta pësoni nga djegia diellore. Masat mbrojtëse përmbliidhem në përdorimin e syzeve të errata dhe në lyerjen e fytyrës me krem.

### **3. Rreziqet që lidhen me veprime të gabuara të alpinistëve gjatë ngjitjes si dhe nga masat jo të drejta organizative.**

Veprimet e gabuara të alpinistëve dhe masat organizative të pamenduara mirë përbëjnë burimin e avarive më të shumta, që kanë ndodhur në radhët e alpinistëve.

- Mosrespektimi dhe shkelja e rregullave të sigurimit, shkelja e normave të sjelljes dhe e parimeve organizative, mungesa e aftësive për të vënë në jetë teknikën e lartë, paaftësia për ruajtjen e gjakftohtësisë në situata të vështira, janë të mbarsura me rreziqe që sjellin pasoja të hidhura.
- Përgatitja e pamjaftueshme (është i gabuar mednimi se alpinist i zoti është vetëm ai që ka “këmbë” të forta) teorike, përvoja e paktë e drejtuesit të grupit dhe e alpinistëve më me zë në grup, mund të sjellë planifikimin jo të drejtë të itinerarit që do të përshkohet, mosllogaritjen e rreziqeve reale të itinerarit dhe, rrjedhimisht, marrjen e vendimeve jo të drejta. Ju kujtojmë se rritja cilësore e sportit tonë ka lidhje të drejtpërdrejtë me shtimin e volumit të njohurive teorike, me njohjen dhe zbatimin e përvojës sonë të përparuar.
- Alpinisti që e llogarit suksesin vetëm mbi bazën e forcës e të rezistencës vetjake, pa njohur ligjësitë e malit dhe elementët kryesore më të vështira të itinerarit, shpeshherë (për të mos thënë gjithnjë) do të befashohet nga dështimi ose nga ndonjë ngjarje jo e zakonshme.

- Në arritjen e suksesit (marrja e majës së malit dhe kthimi shëndoshë e mirë) rëndësi të madhe ka përgatitja fizike dhe teknike e alpinistit; përdorimi parakohe ose mospërdorimi i njohurive dhe i mjeteve teknike vonon lëvizjen e grupit ose e ndërpret këtë lëvizje. Alpinisti i përgatitur pak vë në pikëpyetje arritjen e suksesit të grupit. Ju kujtojmë se përgatitja e mirë fizike e teknike arrihet jo gjatë ditëve të ngjites por nëpërmjet punës serioze gjithvjetore në procesin stërvitor.
- Vëmendje të veçantë kërkon edhe forcimi (përbërja) i grupit. Anëtarët e tij duhet të jenë të pajisur mirë, të respektojnë disiplinën e “malit”, të kenë lidhje shoqërore të shëndosha, të karakterizohen nga dashamirësia e mirëkuptimi në marrëdhëniet midis tyre, të ndjejnë përgjegjësinë kolektive për arritjen e suksesit, të jenë gjithnjë të gatshëm për të sakrifikuar për shokun. Të gjithë pjesëtarët e grupit duhet të kenë kualifikimin e nevojshëm për plotësimin e itinerarit, të kenë arritur normat fizike para nisjes për në mal. Komandanti i ngjites duhet të gëzojë besimin dhe respektin e gjithë alpinistëve. Ai duhet të marrë gjithnjë mendimin e alpinistëve para se të vendosë, t’i ndihmojë ata me dijet e tij, të marrë parasysh të gjitha rrethanat para marrjes së vendimit.
- Studimi paraprak i itinerarit, përshkimi i tij “me mend”, shfrytëzimi i literaturës për këtë qëllim, i hartës, i fotografive, i kujtimeve të alpinistëve që e kanë realizuar më parë këtë itinerar, janë bazë për arritjen e suksesit dhe mënjanojnë rreziket. Ju kujtojmë se rreziku më i madh vjen nga mosvlerësimi i vështirësive, nga mosnjohja e tyre si edhe nga mbivlerësimi i forcave nga ana e alpinistëve.
- Rrjedhime të hidhura lindin edhe nga mos zbatimi i rregullave të sigurimit e të vetësigurimit. Shndërrimi në shprehi i njohurive për sigurimin dhe vetësigurimin qysh në procesin e stërvitjes, kërkesa nga ana e komandantit për zbatimin e tyre gjatë ngjites,

janë garanci për mënjanimin e shumë avarive.

- Pajisja e grupit me inventarin e nevojshëm teknik, me veshmbathje dhe ushqim, dëshmojnë për seriozitetin e alpinistëve, mënjanojnë mundësinë e krijimit të çrregullimeve në grup. Grupi i alpinistëve duhet të marshojë me ritmin e duhur dhe secili duhet të ripërtërijë energjitë e shpenzuara, të ruajë formën e mirë sportive, të jetë në gjëndje të përballojë rreziqet e kalimeve të vështira.
- Alpinizmi është sport kolektiv. Si i tillë ai nuk lejon të ngjitesh i vetëm në mal, të shkëputesh nga litari kolektiv. Zgjidhja nga litari kolektiv gjatë ngjitjes nuk përligjet me asnjë rrethanë që mund të krijohet. Asnjë alpinist nuk duhet të zgjidhet nga litari pa mbaruar ngjitja; alpinistët e një litari zgjidhen në të njëjtën kohë
- Cilësitë e larta morale, përgjegjësia e përbashkët, gatishmëria për të ndihmuar dhe ruajtur shokun, zotësia për të mposhtur ndjenjat negative, për të mposhtur çdo shenjë të egoizmit, janë ndër veçoritë më parimore të alpinizmit.

## NDIHMJA E SHPEJTË

Në përgatitjen e gjithanshme për të vajtur në ngjitjet alpinistike bën pjesë edhe dhënia e ndihmës së parë, e ndihmës së shpejtë shokut të aksidentuar. Dhënia e kësaj ndihme sa më shpejt dhe në mënyrë të kualifikuar është detyrë e çdo trjneri, komandantit të ngjitjes, e çdo alpinisti. Për realizimin e kësaj duhet që:

- Çdo ekip kur të niset për në mal të ketë me vete çantën e ndihmës së shpejtë me barnat e nevojshme.
- Çdo alpinist duhet të mësojë (gjatë procesit edukativo-stërvitor) dhe të jetë në gjëndje t'i japë ndihmën e parë shokut të sëmurë ose të aksidentuar.

Në ngjitjet kombëtare, në përbërjen e grupit të alpinistëve, duhet të ketë edhe një mjek. Le të shohim cilat janë disa nga dëmtimet e mundshme të alpinistëve dhe si duhet vepruar për dhënien e ndihmës së parë:

1. **Hemoragjia** është rrjedhim i plagosjes. Masat që duhen marrë janë: ndalimi i saj me anë të tubit hemostatik (tub i hollë prej gome) dhe kujdesi që plaga të mos infektohet.

**Kemi tri llojë hemoragjish: të jashtme** (kur gjaku del jashtë organizmit), **të brëndshme** (kur gjaku del nga damarët dhe grumbullohet nëpër zgavrat e organeve, qëndron brënda organizmit) dhe **hemoragji e kombinuar** (kur kemi të dyja hemoragjitë e mësipërme bashkë).

Hemoragjia e jashtme është e lehtë për t'u dalluar për arsye se gjaku del jashtë trupit.

Hemoragjia e brëndshme ka këto shenja: zbehje graduale e lëkurës dhe e mukozave, marrje mëndsh, zhurmë në vesh, ndjenjat e të ftohtit dhe ulja e temperaturës së trupit, shtimi i dihatjeve (më shumë se 20 në minutë), rrahjet e pulsit i kalojnë 100 herë në minutë, gjëndje vilanie.

### **Si jepet ndihma e parë.**

1. Për ndaljen e hemoragjisë së jashtme veprohet në këtë mënyrë: shtypet me dorë ose me gishtërinj ena e gjakut mbi plagën (më afër zemrës), plaga lidhet shtrënguar. Në rast se hemoragjia është te gjymtyrët, alpinisti i aksidentuar duhet të shtrihet dhe t'i ngrihet lart gjymtyra (krahu ose këmba).
2. Për ndaljen e hemoragjisë së brëndshme është e domosdoshme që i aksidentuari të qetësohet, duke e mbajtur kokën pak më poshtë se trupin, të ndërpresë lëvizjet. Në vendin ku mendohet se është shkaktuar hemorragjia vendosen sende të ftohta.

Pas këtyre veprimeve, për t'i ardhur në ndihmë shokut të aksidentuar alpinistët duhet të marrin të gjitha masat që mjeku t'i japë të aksidentuarit ndihmën e duhur mjekësore.

1. **Asfiksia** (të zënët e frymës) shkaktohet nga shtypja e kafazit të kraharorit, nga bllokimi i rrugëve të sipërme të frymëmarrjes nga dëbora, nga dheu ose nga shtypja prej ortekut.

Shenjat e asfiksisë janë: dobësim ose ndalim i frymëmarrjes së natyrshme, zbehja e madhe e lëkurës së fytyrës, qafës, gjoksit, gishtërinjve, zmadhim i kokërrdhokëve të syrit, humbje e vetëdijes, rrahjet e pulsit janë të rralla dhe mezi ndihen etj.

## **Si jepet ndihma e parë**

Të aksidentuarit i pastrohen rrugët e frymëmarrjes nga trupat e huaj, i lirohet kraharori nga lidhja personale dhe veshjet shtrënguese, e shtrinë horizontalisht, i bëhet frymëmarrje artificiale me mënyrat gojë-gojë dhe gojë-hundë, derisa i aksidentuari të fillojë të marrë frymë vetë.

Kur asfiksia shoqërohet me dëmtime të tjera (hemoragji, thyerje kockash), duhet që t'i jepet ndihma përkatëse edhe për ketë. Duhet pasur parasysh që të aksidentuarit t'i ruhet temperaturë normale e trupit, duke i vënë sende të ngrohta poshtë shpinës dhe të këmbët. Kur i dëmtuari vjen në vete, duhet t'i japim pije të ngrohta, kafe, çaj, qumësht me shumë sheqer.

2. **Djegia** shkaktohet nga lëndët djegëse ose derdhja mbi trup të një lëngu të nxehtë. Djegia e alpinistit mund të shkaktohet edhe nga ndikimi i gjatë i rrezeve ultravjollcë në lëkurën e pakalitur.

Djegiet ndahen në tri shkallë. Djegia e shkallës së parë karakterizohet nga skuqja e lëkurës dhe ënjtja e saj; djegia e shkallës së dytë, shoqërohet (ka si shenjë) me formimin në sipërfaqen e djegur të fluskave; në djegien e shkallës së tretë ndodh shkatërrimi i gjithë shtresave të lëkurës dhe karbonizimi i indeve.

Ju kujtojmë se djegiet e lëkurës nga rrezet e diellit janë të shkallës së parë ose edhe të dytë.

## **Si jepet ndihma e parë**

Mbi lëkurën e djegur hidhet alkool 70 gradë, solucion permanganati. Kjo pjesë e trupit lihet e zbuluar, nuk duhet afruar pranë zjarrit ose të ekspozohet në diell të fortë. Në djegiet e shkallës së dytë fluskat duhet të mbushen me garzë sterile. Ju kujtojmë se në djegiet e shkallës së tretë i sëmuri duhet të transportohet në qendrën më të afërt. Në çdo rast djegieje, të aksidentuarit i jepet sasi e madhe çaji me sheqer.

3. **Verbimi nga dielli** shkaktohet si rrjedhim i reflektimit të dritës diellore nga dëbora dhe i rrezeve diellore të drejtpërdrejta në sytë. Si rrjedhim i kësaj alpinisti humbet përkohësisht të parët. Alpinisti ndien shpime të syve, i lotojnë, i enjten dhe i skuqen.

### **Si jepet ndihma e parë**

Në rastet e lehta, i dëmtuari mban syze të errata. Në sytë e sëmurë i hidhet tretësirë me 2 për qind acid borik, që të pakësohen dhembjet. Gjithashtu, vihen feta patate të lidhura me një fasho ose të bardha vezesh të pjekura pak.

4. **Ngrirjet** janë rrjedhim i veprimit të temperaturave mjaft të ulëta. Në ngrirje ndikojnë këta faktorë: ajri i ftohtë dhe me lagështirë, veshja dhe këpucët e shtrënguara, shtrëngimi i madh i lidhjes personale ose Buli, të cilat pengojnë qarkullimin e gjakut në organizëm.

Sipas thellësisë së dëmtimit, ngrirja shfaqet në tri shkallë: Shkalla e parë ka veti skuqjen dhe enjtjen e lëkurës; në shkallën e dytë krijohen fluska dhe lëkura ripet kurse në ngrirjen e shkallës së tretë kemi vdekjen e indeve të afërta. Në të tria llojet e ngrirjes vihet re zbehja e lëkurës dhe humbja e ndjeshmërisë së saj.

### **Si jepet ndihma e parë.**

Vendi i ngrirë i të aksidentuarit fërkohet me alkool, me një copë të leshtë të butë ose me shuplakën e dorës. Fërkimi zgjat derisa fitohet ngjyra normale dhe rikthehet ndjeshmëria. Fashohet vendi i ngrirë dhe vendoset në të një shtresë e trashë pambuku, e ngrohtë dhe e butë. Të dëmtuarin e mbështjellim sa më mirë, që ai ta ndiejë veten ngrohtë. Kur krijohen fluska, në to dhe përreth tyre vihet pomadë antibiotike dhe vendi lidhet me një garzë të pastër. Të aksidentuarit i jepet për të pirë një tablet analginë ose piramidon.

Para se të transportohet, të aksidentuarit (me ngrirje të shkallës së dytë e të tretë) i jepet të pijë çaj, qumësht, kafe të ngruhtë. Është mirë që ai të vendoset në një mjedis të ngruhtë, por jo të nxehtë.

5. **Thyerjet** shkaktohen nga ndikimi i një force të jashtme mbi kockën, forcë që e kalon kufirin e elasticitetit të kockës. Thyerjet quhen të mbyllura kur dëmtohet vetëm kocka. Kur thyerja shoqërohet me hemoragji (si pasojë e dëmtimit të muskujve) kemi të bëjmë me të ashtuquajturën thyerje të hapur.

Shenjat dalluese të thyerjeve janë: dhembje e madhe në vendin e dëmtuar, dhembje që bëhet edhe më e ndjeshme gjatë lëvizjes së pjesës së dëmtuar; kërcitje e kockave nga i dëmtuari, prishja e funksionit të asaj pjese të trupit ose të gjymtyrës së thyer, shformimi i pamjes normale të pjesës së dëmtuar etj.

### **Si jepet ndihma e parë**

Ndalohet çdo lëvizje e pjesës që mendohet se është dëmtuar, bllokohet vendi i dëmtuar në atë masë që të sigurohet moslëvizja e saj, si në pozicionin shtrirë ashtu edhe kur i aksidentuari transportohet. Bllokimi bëhet me ndihmën e dërrasave të holla; shkopinj, kazma alpine, të cilat lidhen me bendë ose litar personal. Kur alpinisti pëson thyerjen e këmbës, për ta bllokuar atë mund t'i bëhet lidhja me këmbën tjetër. Në raste thyerjeje kockash, duhet që grupi i alpinistëve të marrë masat e nevojshme për transportimin e të aksidentuarit.

Ju kujtojmë se në thyerjet e hapura është e domosdoshme të bëhet pastrimi i plagës dhe i vendit përreth, të bëhet mjekimi i plagës. Kur të aksidentuarit i janë thyer brinjët apo kërciri i këmbës transportohet në pozicionin shtrirë, kur ka thyerje të kockave të shputës së këmbës transportohet i shtrirë ose në pozicionin ndenjor,

në varësi të kushteve të mejdisit, kurse kur kemi të bëjmë me thyerje të kockave të shpatullës, transportimi bëhet në pozicionin ulur.

6. **Të fikëtit** është rrjedhim i mungesës së mjaftueshme të gjakut në tru.

Shenjat dalluese janë: humbja e ndjenjave, frymëmarrja e dobët, rënia e numrit të rrahjeve të pulsit në një minutë, ftohja dhe zverdhja e gjymtyrëve, fytyra merr ngjyrën e verdhë.

### **Si jepet ndihma e parë**

Alpinistit i heqim (ose i zbërthejmë ) gjërat që shtrëngojnë, për të ndihmuar qarkullimin e gjakut dhe frymëmarrjen e tij. I bëhet frymëmarrje artificial, në hundë i vihet amonjak dhe shtrihet në një vend të freskët, i jepet për të pirë kafe ose çaj.

7. **Dhembja e muskujve** shkaktohet kur alpinisti përballon vështirësitë e një marshimi të gjatë, vështirësi që janë mbi kufijtë e përgatitjes së tij fizike.

### **Si jepet ndihma e parë**

Alpinistit i hiqen një pjesë e sendeve që ka në çantën e shpinës, ose i merret e gjithë çanta. Kur futet në çadër i bëhet masazh shkrythës (ose bën vetëmasazh), fërkohen me pudër vendet ku ai e ndien dhembjen. Mbahet ngrohtë, i jepen lëngje për të pirë.

8. **Plagosja** është dëmtimi i muskujve nga veprimi i një force të jashtme mbi to që shkakton gjakderdhje (hemoragji)

### **Si jepet ndihma e parë.**

Plaga pastrohet nga çdo gjë e huaj, dezinfektohet me jod sipërfaqja e plagës dhe vendi rreth saj, mbi plagë vihet pluhur sulfurik (që e kemi në çantën e ndihmës së shpejtë), mbi të vihet garzë sterile dhe vendi lidhet me bandë.

9. **Helmimet** shkaktohen kryesisht nga përdorimin i produkteve ushqimore të prishura. (Ju kujtojmë së para ngjitjes ushqimet t'i merrni të freskëta). Gjatë itinerarit përpiquuni që çantat të mos i ekspozoni për një kohë të gjatë në diell. Në zonën ku zhvillohet aktiviteti, ushqimet duhet të mbahen në vende të freskëta dhe pa lagështirë, të kenë ajrosje të mirë dhe të mos preken nga mizat e brejtësit e ndryshëm. Enët e gatimit të lahen rregullisht. Para çdo gatimi duhet bërë verifikimi i ngjyrës dhe i erës të çdo produkti ushqimor që do të përdoret. Për ruajtjen e sallamit është mirë ta lyejmë atë me vaj ulliri dhe ta varim në një vend me hije. (Kutitë e konservave të mos jenë të fryra dhe të mos kërcasin kur i shtypim me dorë etj)

Shenjat që tregojnë për helmatisjen janë: shqetësime në stomak dhe në zorrë, i dëmtuari ndien përzjerje, vjell, e heq barku, ai ndien këputje, dridhet, ka dhembje koke, puls i rrallohet dhe ka marrjemendsh.

**Si jepet ndihma e parë.** I jepet të pijë mbi një litër ujë të vakët dhe i provokojmë vjelljen. Kjo përsëritet, derisa ai të nxjerrë ushqimin. Kjo ecuri vazhdon, derisa të nxjerrë nga goja ujë të pastër, ashtu siç ia japim. Pas kësaj, i japim për të pirë çaj të ngrohtë dhe kafe. Shokun e shtrijmë dhe e mbulojmë të mos ketë ftohtë, i vendoset të këmbët një send i nxehtë. Alpinisti që është helmuar duhet të hajë për 24 orë vetëm kos, çaj. Në rast se ai vazhdon të vuajë, transportohet menjëherë në qendrën mjekësore më të afërt.

10. **Kafshimi nga gjarpri** mund të sjellë pasoja për jetën e alpinistit, veçanërisht kur pickohet nga nepërka. Në vendin e pickimit alpinisti ndien dhimbje të vazhdueshme për disa orë, në sipërfaqen e vendit të kafshimit bien në sy dy vrima të vogla, rreth të cilave krijohet enjtje në bojë trëndafil. Nga vrimat e formuara në lëkurë rrjedh një si lëng si ujë.

Pas pak minutash alpinisti ndien një lodhje të përgjithshme, deri në këputje, rrahje të forta zemre, që më vonë mund të ngadalësohen shumë, i vjen të përzier dhe ka vështirësi në frymëmarrje.

### **Si jepet ndihma e parë**

Disa centimetra mbi plagë bëhet lidhja e vendit të kafshuar, shtrëngimi bëhet në mënyrë të tillë që nga plaga të dalin pika gjaku. Me thikë të mprehtë (apo brisk rroje) bëhet prerje kryq e vendit të kafshuar dhe lihet të rrjedhë gjaku për një kohë relativisht të gjatë. Kjo plagë shpëlahet me tretësirë permanganati, me amoniak të holluar ose, në mungesë të këtyre, me ujë të bollshëm. Plaga e krijuar duhet të shtrydhet lehtë, duke mëshuar në drejtim të kundërt me zemrën. Vendi i lidhur duhet të lirohet 20-25 minuta e të zhvendoset lidhja disa centimetra më sipër. Të mënjanohet në maksimum lëvizja e të dëmtuarit dhe t'i jepen sa më shumë lëngje të ngrohta. Brenda katër orëve të transportohet në qendrën mjekësore më të afërt.

(Nuk po flasim për sëmundjet e tilla, si: dalja gjak nga hundët, dhembja e kokës, rënia e pikës nga dielli, duke menduar se alpinistët kanë njohuri dhe janë në gjendje ta japin ndihmën e parë).

**Ju kujtojmë se në lindjen e aksidenteve, faktor që ndikon fuqimisht është mbingarkesa.** Për të evidentuar mbingarkesën ka disa shenja. Shenjat e jashtme të mbingarkesës: alpinisti nervozohet pa ndonjë ngacmues të drejtpërdrejtë, lodhet parakohe, vuan nga pagjumësia, vuan nga mungesa e oreksit, nuk është në gjendje të përqëndrojë vëmendjen, i mungon dëshira për punë, për ngjitje, për t'u stërvitur; është i rënë moralisht.

### **Treguesit e mbingarkesës:**

- Rritja e shpejtësisë së rrahjes së pulsit në gjëndje qetësie.
- Rritja e presionit arterial në qetësi.
- Rritja e kohës së riaftësimi të pulsit dhe të tensionit arterial, pas një ngarkese-provë.
- Pulsi ka ritëm të çrregullt.
- Alpinisti bie në peshë.
- Zvogëlimi i rezistencës së forcës dhe të shpejtësisë.
- Pakësimi i saktësisë së reflekseve dhe zgjatja e kohës së reagimit.
- Dhembje muskulare, trampe (kontraktimi i muskujve të veçantë, si ata të kërcirit, apo i muskujve anësorë të kërcirit kur ecën për një kohë të gjatë në një terren me të njëjtën pjerrësi).

Këto shenja e tregues duhet t'i kenë gjithnjë parasysh trajnerët dhe komandanti i ngjitjes (vetë alpinistët), sepse nënvleftësimi i tyre jo vetëm që pengon arritjen e objektivit në kohën e duhur, por krijohet edhe “terreni” për lindjen e aksidenteve, ngjarjeve të jashtzakonshme.

Duke i përmbledhur sa thamë më sipër, dalim në përfundimin se kemi të bëjmë me mbilodhje psiko-fizike. Mënjanimi i saj bëhet me çlodhje aktive psiko-fizike.

### **Çfarë duhet të ketë çanta e ndihmës së parë të ekipit?**

Ja cila do të ishte lista e medikamenteve mjekësore (në përpilimin e saj konsultohuni me mjekun e klubit):

- 1- Ung. desitin                      200 g (përdoret për lyerjen e lëkurës së djegur).
- 2- Ung. Vaselini                    100 g (përdoret për lyerjen e buzëve, të duarve.)
- 3- Pudër sulfamid                20 g (përdoret në plagë).
- 4- Pambuk                            100 g (vendoset mbi plagë)

5- Pambuk hemostatik	30 g (vendoset mbi plagë)
6- Tripleks	flakon 1 (3x15 pika për dhembje stomaku)
7- Otol	flakon 1 (2 pika për dhembje veshi)
8- Cognuctivol	flakon 1 (2 pika, për dhembje të syve)
9- Rhinol	2 (2-3 pika në hundë)
10- Tusipektol	2 (3 herë nga një lugë gjellë, për kollë)
11- Odontalgjik	1 (për dhembje dhëmballe)
12- Amonjak	1 (pika në hundë për të fikët)
13- Trae jodio	1 (për dizifektim)
14- Chloraphenicol	tableta 50 (3x2 kokrra për bark)
15- Vitamina C, B1	tableta 50
16- Multivitamina	tableta 30
17- Aspirina	pako 6
18- Codeina	tableta 30 (2x1 kokërr, për kollë)
19- Nitropenton	tablet 20 (për zemrën, 3x1)
20- Permanganat	gram 1 (për gargar të anginave etj)
21- Agraf	copë 20 (për qepje të plagës)
22- Ankerplast	kuti 1 (për plagë)
23- Bende	copë 10 (për lidhje të plagës)
24- Termometër	copë 1 (për matjet e temperaturës së trupit)

## **NJOHURI PËR ITINERARËT, VËSHIRËSITË, SKICIMIN DHE PËRSHKRIMIN E TYRE**

Në ditët tona arrijtjet cilësore në sportin e alpinizmit (në arenën ndërkombëtare) nuk kanë si kriter vlerësimi vetëm numrin e alpinistëve dhe të shkallës së mjeshtërisë së tyre, por, kryesisht, sasinë dhe cilësinë e itinerarëve alpinë e turistikë të përshkruara e të dokumentuara. Kohët e fundit kjo çështje është bërë kaq e mprehtë sa që Bashkimi Ndërkombëtar i Shoqatave Alpinistike (UIAA) u mor seriozisht, dhe më në fund, përpiloi shenjat unike për relievin, që kërkon zbatimin e teknikës për përshkrimin e tij. Këto janë më se të nevojshme për bërjen e skicimit të itinerarëve (ndërtimi i diagramit të itinerarit).

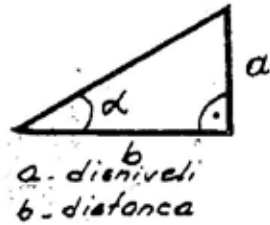
Përshkrimi dhe skicimi i itinerarëve, të përsëritura ose të reja, ka rëndësi se u krijon mundësinë shumë alpinistëve të njohin itinerarin, duke favorizuar në këtë mënyrë ngjitje sa më masive në këta itinerarë; krijon mundësinë për të zgjedhur si duhet bazën materiale teknike e ushqimin për realizimin e ngjitjes; ndihmon në saktësimin e masave taktiko-organizative që kërkon ngjitja; krijohet mundësia e njohjes, përgjithësimin dhe transmetimit të përvojës; ndikon drejtpërdrejt në hartimin e historikut të alpinizmit; forcon dokumentacionin e federatës, rrit sigurinë gjatë realizimit të ngjitjes etj.

Përshkrimi dhe skicimi i itinerarëve shoqërohet, për çdo pjesë të tyre, me vlerësimin e shkallës së vështirësisë dhe mbi bazën e këtyre, jepet përcaktimi i shkallës së vështirësisë së kësaj itinerarit.

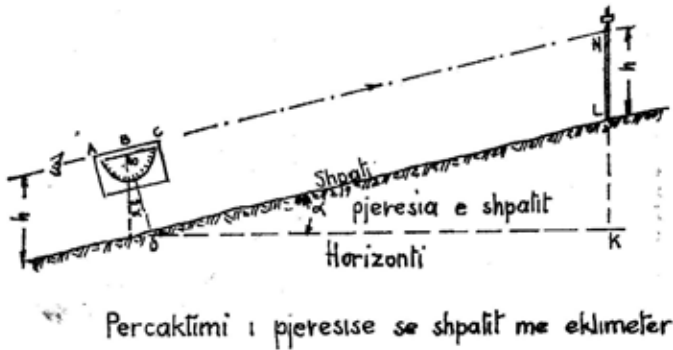
## Mbi pjerrësinë e shpateve dhe të mureve shkëmbore e malore

Ekzistojnë dy mënyra për përcaktimin e pjerrësisë së relievit:

- 1- Me anën e hartës: në hartë, me një laps, shënohet rrëza dhe kreu i shpatit (murit). Me anën e izoipseve, gjëndet disniveri (lartësia relative) midis këtyre dy pikave, të cilën po e shënojmë me **a**. Pas kësaj matet me vizore në hartë largësia midis këtyre dy pikave, të cilën, me ndihmën e shkallës së hartës, e kthejmë në distancë reale. Këtë tregues e shënojmë me **b**. Llogaritim vlerën **tg alfa=a/b**. Me vlerën që gjejmë, në tabelën e funksioneve trigonometrike gjëndet këndi alfa, me fjalë të tjera, gjejmë këndin e shpatit ose të murit.
- 2- Me eklimetër. Është mënyrë më praktike. Përdoret eklimetri i busullës për pjerrësi deri në 60 gradë, kurse për pjerrësinë deri në 90 gradë përdoret eklimetri në formën e një gjysme disku të graduar, si ai që tregohet në këtë figure.



Për matjen e pjerrësisë me eklimetër veprojnë në këtë mënyrë: Dalin në anën e shpatit dhe në njëfarë largësie, prej ku duket “vija” e ngjitjes së itinerarit, shtrijmë anën e drejtë të eklimetrit (buzën e busullës së hapur), duke e puthitur me shpatin. Në figurë eklimetri është vendosur sipër, paralel me shpatin për qartësi. Treguesi i eklimetrit na jep vlerën e këndit të pjerrësisë së shpatit.



Theksojmë se për alpinistin ka rëndësi gjetja e pjerrësisë mesatare nga rrëza deri në majë, si edhe pjesëve të veçanta të itinerarit. Pjesët që janë me pjerrësi negative (mbi 90 gradë) nuk maten me gradë, po tregohen si të tilla (negative) me fjalë gjatë përshkrimit.

Njohja me pjerrësinë mesatare të itinerarit (apo pjesëve të tij) na ndihmon në drejtim të elementëve të përgatitjes për ngjitjen e ardhshme dhe vlerësimin e vështirësisë së saj.

### Lartësia dhe gjatësia e shpateve apo e mureve

Në paragrafin e mësipërm treguan për matjen e largësisë a midis dy pikave të një shpati ose muri me ndihmën e izoipseve. Kjo distancë shpreh lartësinë e murit ose të shpatit.

Kur kemi altimetër, (lartësimatës) me të shkojmë në rrezë të shpatit dhe lexojmë sa është lartësia, pas kësaj ngjitemi në krye të shpatit dhe përsëri lexojmë sa është lartësia. Diferenca e këtyre dy treguesve jep lartësinë e shpatit.

Në mungesë të hartës dhe të altimetrit kjo lartësi përcaktohet edhe me ndihmën e dylbive në këtë mënyrë: Vendosen ndarjet vertikale të dylbisë ndërmjet rrëzës dhe kreut të shpatit (këndi midis dy vijave të dylbisë është baras me 5 njësi).

Le të mendojmë se shpati që kemi përpara përfshihet në 7, 6 nënndarje. Atëherë këndi në të cilin duket shpati do të jetë:  $K=7,6 \times 5 = 38$  njësi. Pas kësaj gjendet largësia nga ne deri te shpati, që e zëmë se është  $D = 600$  m.

Lartësia e shpatit gjendet kështu:  $L=D \times K/1000=600 \times 38/1000 = 23$  metra. (Theksojmë se gjetja e lartësisë me ndihmën e dylbisë është më pak e saktë se në rastin kur përdorim hartën ose altimetrimin.)

Për gjetjen e gjatësisë së shpatit ose te murit, pasi të kemi gjetur si në paragrafin e mësipërm vlerat **a** dhe **b**, gjatësia do të jetë:  $I =$

Për pjesë të vogla të itinerarit gjatësia dhe lartësia merren te barabarta. E njëjta gjë ndodh kur itinerari ka pjerrësi shumë të madhe (80-90 gradë).

Gjetja e gjatësisë së itinerarit vlen për të krijuar idenë e llogaritjes në gjatësi-litarësh të itinerarit që do të kalohet. Në këtë llogari duhet të kemi parasysh se, praktikisht, gjatësia në litarë do të na dalë më e madhe, mbasi alpinisti, si rregull, nuk ngjitet kurrë sipas një vije absolutisht të drejtë e vertikale.

### **Shkallët e vështirësisë së itinerarit, sipas kriterëve ndërkombëtare**

Kriteret ndërkombëtare (të shpallura nga UIAA) për shkallët e vështirësisë së itinerarëve bëjnë diferencimin e saktë të klasifikimit të itinerarëve dhe, midis të tjerave, në dallim midis kacavjerrjeve të lira (natyrore) dhe kacavjerrjeve artificiale. **Kacavjerrje artificiale nuk do të thotë se alpinisti përshkon një itinerar të shkallës së pestë apo të gjashtë të vështirësisë**, por një lloj kacavjerrje të veçantë.

Ju kujtojmë se dallimi midis kacavjerrjes natyrore e artificial qëndron në faktin si alpinisti përdor gozhdën, pykën, litarin e shkallët, platformën etj. Kur sportisti i përdor të gjitha këto mjete vetëm për sigurimin e vetes dhe të shokut kemi të bëjmë me një

kacavjerrje të lirë (natyrore), kurse kur këto mjete e mundësi i përdor edhe si pikëmbështetje kemi të bëjmë me kacavjerrje artificiale.

Shënimi i shkallës së vështirësisë së kacavjerrjes së lirë bëhet me anën e shifrave romake (I, II, III, IV, V, VI), me shkallëzime të ndërmjetme të kufirit më të ulët me – (minus) ose A, si edhe të kufirit të sipërm me + (plus) ose B. Në rast se në kacavjerrjen e lirë, në një pjesë të itinerarit, duhen gozhdë zgjeruese për sigurim, atëhere shënimi i shkallës së vështirësisë bëhet duke vënë indeksin **e** (për shembull Ve). Shënimi për kryerjen e kacavjerrjes artificiale bëhet me anën e shkronjës A, duke shtuar sipas shkallës së vështirësisë numrat nga 0-4. Për shëmbull: A<sub>1</sub>, A<sub>2</sub>, etj. Kur në kacavjerrjen artificiale përdoren gozhdët zgjeruese, shtohet një **e**. Për shembull: A<sub>0e</sub>, A<sub>1e</sub>, A<sub>2e</sub> etj.

Shkallët e vështirësisë së itinerarit përcaktohen në këtë mënyrë:

**Shkalla e parë (I)** – “e lehtë”, kur alpinisti punon në itinerare me vështirësi të vogla. Është forma më e thjeshtë e ngjitjeve (por jo terren lëvizjeje). Përdoren duart për mbajtjen e ekuilibrit. Fillestarët duhet të sigurohen me litar.

**Shkalla e dytë (II)** – “mesatare”. Alpinisti punon duke përdorur tre pikëmbështetje. Alpinistët më me përvojë mund të shkojnë të pasiguruar ose së bashku, të lidhur me litar, duke qëndruar afër njëri-tjetrit (alpinistët fillestarë lidhen me litar dhe ecin duke siguruar njëri-tjetrin).

**Shkalla e tretë (III)** – “e vështirë”. Edhe alpinistët e kualifikuar duhet të punojnë duke siguruar njëri-tjetrin. Në kalimet e vështira përdorin gozhdët alpine; në disa pikakapje përdoret forcë; është e nevojshme njohja dhe zbatimi i teknikës; është kufiri më i lartë që arrihet nga ana e alpinistëve fillestarë. Në përshkrimin e itinerarëve të shkallës së tretë të vështirësisë grupi i alpinistëve duhet të marrë me vete gozhdë, litarë, pyka etj. Ju kujtojmë se vetësigurimi i alpinistit është i detyrueshëm.

**Shkalla e katërt (IV)** – “vështirësi e theksuar”. Është ngjitje me vështirësi të mëdha; fillon ngjitja “serioze”; është mirë që itinerarët më këtë shkallë vështirësie t’i përshkojnë alpinistë me përvojë, të stërvitur sistematikisht, që të zotërojnë si duhet teknikën. Sigurimet janë të shumta; çekiçi, pyka, gozhdët, çelasat – janë të domosdoshëm.

**Shkalla e pestë (V)** – “shumë e vështirë”. Është ngjitje me vështirësi të shumta e të mëdha, alpinistët përdorin gjatë përshkimit të itinerarit gozhdët, shpesh ngjitjet bëhen me litar dysh, është e nevojshme forca shumë e madhe dhe teknikë ngjitje e përsosur. Të tilla ngjitje duhet të bëjnë alpinistët shumë të mirë, më të qëndrueshëm dhe me përvojë të madhe. Ka raste që përdoren edhe pikëmbështetëset artificiale.

**Shkalla e gjashtë (VI)** – “vështirësia më e madhe”. Është ngjitje me vështirësi të jashtzakonshme; rezervohet për alpinistët më të mirë. Duke qënë fort të vogla kapjet në shkëmb kërkojnë forcë shumë të madhe të gishtërinjve. Alpinistit i duhet të bëjë kacavjerrje të jashtme, është i vështirë rigrupimi i grupit; përdoren gjëresisht pikëmbështetjet artificiale. Në përshkrimin e itinerarëve me këtë shkallë vështirësie alpinistët duhet të marrin me vete shumë gozhdë, pyka, shkallë etj.

Ky do të ishte përkufizimi normal i çdo shkalle të vështirësisë. Por, theksojmë se, duke filluar nga shkalla e 3-të deri në të 6-tën kemi edhe vështirësi nën normalen (- minus ose A). Në këto raste vështirësia e itinerarit është më e lehtë se përkufizimi i dhënë. Po kështu, për çdo shkallë, kemi edhe vështirësi mbi normalen (+ plus ose B). Kjo do të thotë se vështirësia e itinerarit është më e madhe se përkufizimi përkatës i shkallës.

Veçantërisht me shkallë vështirësie VI<sup>+</sup> (ose VI<sup>B</sup>) shënohet një kalim i kacavjerrjes së lirë, që përfaqeson një “record” për alpinistin më të mirë, në formën sportive më të lartë, në kushte të favorshme (shkëmb i thatë), duke shfrytëzuar në mënyrën më racionale strukturën e shkëmbit (pikëkapje, fërkime, kundërpresione). Ngjitje

të tilla alpinistët i realizojnë të mbathur me këpucë me qafa, që të kenë gomë të fortë e të dhëmbëzuar. Ngjitje të tilla përkufizohen edhe me fjalët “kacavjerrje në kufirin e rënies”. Një ngjitje e tillë nuk mund të realizohet në kushtet e dimrit pa përdorur pyka dhe gozhda si pikëkapje.

Kacavjerrja artificiale, për vështirësinë e saj, formulohet në këtë mënyrë:

$A_0$  – tregon se alpinisti gjatë kacavjerrjes përdor për pikëkapje vetëm gozhdët dhe pykat.

$A_1$  – kur ngulja e gozhdëve dhe pykave bëhet jo me shumë vështirësi nga ana e alpinistit, kurse kalimi i vështirë (i itinerarit) kërkon ngarkesë jo të madhe. Nganjëherë janë të nevojshme edhe shkallët.

$A_2, A_3, A_4$  , - në këto itinerarë alpinisti ndesh me vështirësi të mëdha për nguljen e gozhdëve apo pykave; kërkohet prej tij forcë e madhe fizike për kalimin e relievit me të dala, çarje, tavane, si dhe aftësi të mëdha teknike.

**Theksojmë se vlerat teknike të alpinistit percaktohen nga kacavjerrjet e lira dhe jo nga kacavjerrjet artificiale.**

**Tabela përmbledhëse për caktimin e shkallës së vështirësisë**

Shkalla e vështirësisë	Caktimi i shkallës së vështirësisë
I	<b>E lehtë</b>
II	<b>Mesatare</b>
III-	<b>E vështirë</b>
III	
III+	
IV-	
IV	<b>Vështirësi e theksuar</b>
IV+	
V-	
V	<b>Shumë e vështirë</b>
V+	
VI-	<b>Vështirësia më e madhe</b>
VI	
VI+	
$A_0-A_1-A_2$	<b>Vështirësi të ngjitjeve artificiale</b>
$A_3-A_4$	<b>Vështirësi të ngjitjeve artificiale, që kalohen me gozhdë zgjeruese</b>
$A_{1e}-A_{2e}$	
$A_{3e}-A_{4e}$	

Kriteret e përcaktimit të shkallës së vështirësisë të kacavjerrjeve (që treguam më sipër) janë të njëjta edhe për ngjitjet dimërore.

Në vlerësimin e shkallës së vështirësisë të një itinerari nuk duhet nisur vetëm nga shkalla më e lartë e vështirësisë së një fragmenti të tij, por edhe nga disa faktorë.

Këta faktorë janë:

1. Zgjatja e gjithë itinerarit në metra.
2. Gjatësia e fragmenteve (pjesëve) më të vështira.
3. Vështirësia e çdo pjese të itinerarit.
4. Lartësia mbi nivelin e detit (për itinerarët dimërorë).

Vlerësimi i shkallës së vështirësisë bëhet për një itinerar të caktuar dhe jo për majën, për arsye se në një majë përfundojnë shumë itinerarë me shkallë vështirësie nga më të ndryshmet.

Në caktimin e shkallës së vështirësisë të një itinerari të ri, alpinistët është mirë të bëjnë krahasimin e vështirësive të tij me një itinerar të njohur mirë nga ana e tyre (që nga ana e Federatës së Alpinizmit është miratuar).

Në përcaktimin e shkallës së vështirësisë të një itinerari nuk merren parasysh vështirësitë që ndesh alpinisti gjatë rrugës që e shpie në rrëzen e majës, por vështirësitë e pjesës së “sulmit”. Po ashtu, nuk merren në konsideratë vështirësitë që ndesh alpinisti gjatë kthimit (zbritjes) nga maja, pavarësisht nga shkalla e vështirësive që kalon.

Në kalimet e kreshtave e traversave nuk vlerësohen të gjitha majat, por vetëm majat që ndahen midis tyre me qafa dhe në vijë ajrore nuk janë më pak se 200 m larg njëra-tjetrës.

### **Skicimi dhe përshkrimi i itinerarëve**

Për të treguar ngjitjen e realizuar, alpinistët plotësojnë fletëshpjeguesen. Në të, sipas kërkesave të saj, bëhet përshkrimi e skicimi i hollësishëm i gjithë ngjitjes që realizon grupi (“litari”) i alpinistëve.

Në përshkrimin e itinerarit jepen të dhëna me shkrim që nga pika e nisjes deri në rrëzën e malit, ku fillon sulmi për në majë, itinerari drejt majës dhe përshkrimi i kthimit prej saj.

Kur itinerari i përfunduar është i ri (ngjitje-premierë), pra kur nuk është realizuar nga ndonjë grup tjetër alpinistësh, në përshkrimin e tij është mirë të mbahen parasysh:

1. Përshkrimi i orientuesve e pikave të kontrollit, të cilat përcaktojnë lëvizjen në itinerar.
2. Koha që duhet për kalimin e çdo pjese të itinerarit.
3. Karakteristikat e sipërfaqes së relievit dhe pjerrësitë e pjesëve të itinerarit.

*Shenjat konvencionale ndërkombetare  
për skicat diagramatike itinerareve alpinë*

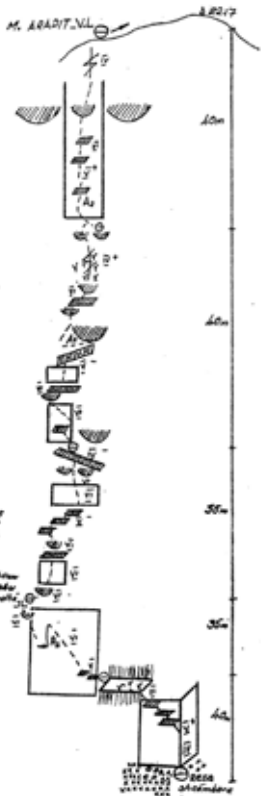
1. Rigrupim ⊖ i mirë ⊖ i vështirë Ⓛ në shkallë	2. Bivak ⊖ i mirë ⊖ jo uniform Ⓛ në shkallë	15. Shpellë 	16. Edhe 	17. Kamorë 
3. Gurë 	4. Borë ose akull 	20. E qarë që kalohet me gozhde 	21. Lavjerës 	
5. Bar 	6. Dru 	22. Nr. rrugë normale	23. --- r. e ndryshueshme	24. --- r. e dukëshme
7. oxhak 	8. Dieder 	9. Tapë 	25. --- " r. e fshehur	26. p gozhde zgjeruse
10. Koridor 	11. Pllacë vertikale 	14. Pllacë hirozintale 	27. x qafë	28. Δ majë
12. Anë muri 	13. Raft 		29. balkon ose taracë 	30. kreshtë 
			31. Shkallët e kacakjerjes natyrore I II III IV V 32. Kalimet me kacakjerje artificiale A <sub>1</sub> A <sub>2</sub> A <sub>3</sub> A <sub>4</sub> Kalimet që kanë nevojë për gozhde zgjeruse A <sub>1e</sub> A <sub>2e</sub> A <sub>3e</sub> A <sub>4e</sub> 33. ♀ Pemë	

4. Përshkrimi i kalimeve të vështira dhe i atyre me rreziqe.
5. Vëndet ku mund të kalohet nata dhe prania e ujit në to.
6. Përlllogaritja e saktë e mjeteve dhe e pajimeve teknike gjatë ngjitjes, mënyrat e sigurimit që u përdorën.
7. Variantet e mundshme të zbritjes.
8. Si duhet të jetë përbërja e grupit që ngjit itinerarin, numri i alpinistëve dhe kategoria sportive që ata duhet të kenë.

9. Skica e rajonit të itinerarit dhe orientimi i saj.

10. Fotografi e gjithë itinerarit, e pjesëve të veçanta si dhe fotografitë e pjesëve të itinerarit, e pjesëve të veçanta si dhe fotografitë e pjesëve të itinerarit teknikisht të vështira.

Në skica (për itinerarët dimërorë) e në fotografi është mirë të vendosen numra (0, 1, 2, ...) e të bëhen sqarime për pjesët e kaluara. Pjesa e parë e itinerarit do të jetë ajo midis numrave 0 e 1, pjesa e dytë midis numrave 1 e 2 e kështu me radhë.



Skica e itinerarit verimor të Majës së Arapit.

Në përshkrimin e itinerarit kujdes duhet kushtuar për emërtimin e objekteve të terrenit përreth, duke përdorur fjalë të tilla që t'u shkojnë formave të objekteve dhe estetikës sonë. Këto emërtime alpinistët i



Skica e ngjitjes dimërore në Majën e Jezercës (Maja e Rinisë);

bëjnë pasi të kenë krijuar bindjen se në harta, barinjte e vëndasit nuk kanë fjalë për to. Theksojmë rëndësinë e veçantë të dhënies saktë të orientimit për ecurinë në itinerar, në mënyrë që pasardhësit ta realizojnë atë pa bërë shmangie. Në përshkrimin e një itinerari të ri, të domosdoshme janë edhe të dhënat për tërheqje nga itinerari (vazhdimi i ngjitjes), në rast se me grupin ndodh ndonjë avari. Skica jep diagramin e relievit dhe rrugën e kalimit nëpër të, duke përdorur rrallë ndonjë nga shenjat konvencionale të hartave dhe dendur simbolet ndërkombëtare të relievit, shkallën e vështirësisë për çdo pjesë të relievit, larëgsitë midis vëndeve ku alpinistët bëjnë rigrupimet, vendndodhjen e itinerarit, shkallën e vështirësisë për krejt itinerarin, natyrën e shkëmbit (gëlqeror, konglomerat), orientimin e faqes (e cila ndihmon për të ditur orën e rënies së diellit në të, temperaturën etj.), lartësinë, materialin e nevojshëm teknik, kohën e ngjitjes, kohën e afrimit të rrëza dhe të zbritjes nga maja për në bazë.

## PASQYRA E LËNDËS

NË VEND TË HISTORIKUT .....	5
Ç' ËSHTË ALPINIZMI? .....	11
DY FJALË PËR HISTORINË E ALPINIZMIT TONË .....	16
SI ËSHTË ORGANIZUAR LËVIZJA JONË ALPINISTIKE .....	23
BAZA MATERIALE DHE PAJISJET ALPINISTIKE.....	27
TAKTIKAT DHE ORGANIZIMI I NGJITJEVE ALPINISTIKE	40
BAZAT E TEKNIKËS .....	57
Mënyrat e ecjes në terren të thyer .....	57
Lidhjet e litarëve.....	63
Kalimi i lumenjve malorë .....	70
Teknika e kalimit të relievit shkëmbor .....	73
Mënyrat e kapërcimit të formave të ndryshme të relievit shkëmbor	76
Kacavjerrjet me përdorimin e pikëmbështetjeve artificiale.....	81
Kalimi i relievit të mbuluar me dëborë .....	88
Mënyrat e sigurimit të vetes dhe të shokut që punon .....	95
Mënyrat e sigurimit.....	100
Mënyra e zbritjes .....	105
ORGANIZIMI I KALIMIT TË NATËS .....	113
ELEMENTË TË TOPOGRAFISË.....	120
Elementët topografikë të terrenit. ....	120
Format fizike të relievit. ....	121
Mali dhe pjesët që e përbëjnë atë.....	124

Shkalla e hartës, matja e distancave në hartë .....	126
Paraqitja e relievit në izoipse .....	127
Leximi i relievit me anë të izoipseve .....	131
Përcaktimi i lartësive absolute dhe i disniveleve reciproke të pikave të terrenit (lartësitë relative).....	135
Përcaktimi i pjerrësisë së shpateve.....	136
Disa shenja konvencionale topografike dhe rregullat e përgjithshme të përdorimit të tyre në hartë.....	138
Klima e maleve tona.....	144
Nënzona mesdhetare malore veriore .....	144
Disa tregues të elementeve të klimës .....	147
Moti (koha) dhe parashikimi i tij .....	150
Rreziqet që lidhen me veçoritë e relievit malor.....	153
<b>NDIHMA E SHPEJTË.....</b>	<b>174</b>
<b>NJOHURI PËR ITINERARËT, VËSHIRËSITË,</b>	
<b>SKICIMIN DHE PËRSHKRIMIN E TYRE .....</b>	<b>184</b>
Mbi pjerrësinë e shpateve dhe të mureve shkëmbore e malore .....	185
Lartësia dhe gjatësia e shpateve apo e mureve .....	186
Shkallët e vështirësisë së itinerarit, sipas kriterëve ndërkombëtare	187
Skicimi dhe përshkrimi i itinerarëve .....	192

