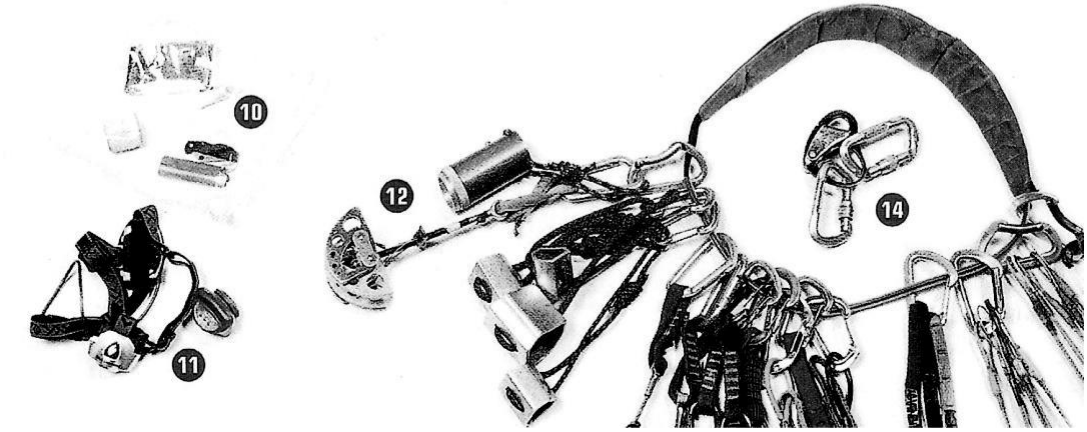
ALEKSANDËR S. BOJAXHI

FJALOR
ME TERMA ALPINE

ANGLISHT - SHQIP



Mjeshtër i Edukimit **A L E K S A N D Ë R S. B O J A XH I**

F J A L O R M E T E R M A A L P I N E

A N G L I SH T - SH Q I P

F J A L O R M E T E R M A A L P I N E A N G L I S H T - S H Q I P

Ky fjalor është fillimi i një përpjekje për të futur edhe gjuhën shqipe në LEXICON-in e gjuhëve të ndryshme të botës në terminologjinë e sportit të alpinizmit, përkrah gjuhës angleze.

Si një punë e filluar, që të përfundohet, ka nevojë për konsultime dhe diskutime. Ja vlen që të kemi një takim për të diskutuar disa terma të cilat nuk kanë qenë përdorur në literaturën alpinistike të shkruar në gjuhën tonë. Besoj se ndihmesë mund të japin ata alpinistë të cilët janë marrë dhe/ose merren edhe me kacavarje shkëmbore edhe me ngjitje në terrene të mbuluara nga bora dhe akulli.

Parasyshje për rrjeshtat e maposhtëm:

- Kemi tre terma përcaktues për të unifikuar, të cilët kanë qenë përdorur në mënyrë të ndërsjelltë:

    a. mbajtëse (pika për duart, për këmbët, për të ndënjurat, ose për një pjesë të trupit);

    b. kapëse (pika për duart);

    c. mbështetëse (pika për këmbët).

- Për një sërë pajisjesh, për të kuptuar formësimin e tyre, ja vlen të hapet faqja *mountaingear.com* dhe në zërin *search* të shkruhet artikulli/pajisja në fjalë.

- Ka fjalë për të cilat përkthimi duket tjetër për tjetër apo i gabuar. Një shembull për ilustrim: *Seëing Machine Leg = bluja; një gjendje shqetësimi në ngjitje e shkaktuar nga paniku ose/dhe lodhja dhe që shfaqet nga një lëkundje e pakontrolluar e njërës ose e të dy këmbëve. Njihet dhe me emërtesën Sindroma Elvis Presli*. Meqë fjala është simbol komunikimi, këtu në shqip është vendosur fjala e cila është përdorur nga alpinistët shqiptarë (bluja) për të njëjtin fenomen dhe jo përkthimi fjalë për fjalë anglisht-shqip. Kështu edhe për raste të tjera.

F J A L O R

2:1 pulley system = sistemi tërheqës 2 me 1; sistem shpëtimi i cili thuajse dyfishon sasinë e peshës që një ekip shpëtimi mundet të ngrejë pa një mjet ngritës; njëherësh quhet edhe sistemi një-për-një i tërheqjes.

3:1 pulley system = system tërheqës 3 me 1; system shpëtimi i cili teorikisht trefishon sasinë e peshës që një ekip shpëtimi mundet të ngrejë pa një ngritës; njëherësh quhet edhe sistemi Z i tërheqjes.

A

Abrupt = i papritur, i beftë, i menjëhershëm; shumë i pjerrët.

Abseil = zbritje me litar; zbritje me litar të fiksuar me ndihmën e mekanizmave që rrëshqasin ose frenojnë dhe që njihen si mekanizma të sigurimit. Është fjalë me origjinë gjermane dhe në formë të shkurtuar shqiptohet "ab". Fjala e përdorur në frëngjisht është rappel ose rap. Në anglisht edhe "lowering".

Accessory cord = kordë, me diametër 2-8 mm, e ndërtuar me bërthamë (bosht) dhe veshje të fabrikuar me aramud, nylon, perlon, poliestër dhe polyethylene.

Acclimatization = aklimatizim; përgjigje fiziologjike, përshtatëse ndaj një mjedisi të ri, sikundër lartësia mbi nivelin e detit, nxehtësia dhe të ftohtit.

Acclimation = aklimatim; aklimatizim në një mjedis jo natyral (pra artificial).

Accumulation zone = zona e grumbullimit; pjesa e akullnajës e cila gjatë një viti grumbullon më shumë borë nga sa shkrin.

Active recovery = rikthim/rivendosje e homeostasit pas një ushtrimi të vrrullshëmi cili përfshin lëvizjen e vazhdueshme e me intensitet të lehtë; ndihmon rikthimin/rivendosjen duke theksuar largimin e laktitit nga gjaku.

Acute = e menjëherëshme; të paturit e një fillimi të shpejtë me simptoma (shënja) të forta.

Acute mountain sickness (AMS) = sëmundje e menjëherëshme mali; një lloj sëmundje e cila lidhet me lartësinë mbi nivelin e detit.

Adaptive response = përgjigje përshtatëse; ndryshime fiziologjike në strukturë ose funksion që lidhen pjesërisht me përgjigjen ndaj një ngarkese stërvitore.

Adipose tissue = dhjamë i trupit.

Aerobic(s) = aerobic; çdo veprimtari fizike që prodhon energji nga zbërthimi i glikogjenit në prezencë të oksigjenit dhe që kështu prodhohet pak ose aspsk acid laktik, duke e mundësuar një atlet që të ushtrohet ndjeshëm më gjatë.

Agro = argresiv (agro është formë e shkurtuar e fjalës agresiv në anglisht).

Agonist = agonist; një muskul i përfshirë drejt për së drejti në një tërheqje (kontraktim).

Aid Climbing = artificial climbing = kacavarje artificiale; përdorim i drejtpërdrejtë i mbrojtësve (plenga, bulona, etj.) të paravendosura, ose që vendosen, për të mbajtur peshën e alpinistit me synim që të ndihmojnë për realizimin e ngjitjes.

Aiders = etriers = capan (në turqisht është yzengji); pajisje ndihmuese për ngjitje e prodhuar me dizgë dhe në formën e capanit me disa shkallare. Përdoret për ngjitjen e mureve shkëmborë.

Aid Route = ????; një kacavarje shkëmbore teknikisht e vështirë e cila kërkon përdorimin e pajisjeve të prodhuara për kacavarje artificiale si plenga, kamsa me sustë, bulona, riveta, etj., për të mbajtur peshën e alpinistit si dhe për ta ndihmuar atë për tu ngjitur.

Alpine rock climbing = kacavarje alpine; kacavarje shkëmbore e cila kërkon aftësi e shprehi të ngjitjeve malore.

Alpine start = nisje alpine; nisje herët për të sulmuar majën (si rregull nga ora 02:00 a.m. e deri para agimit) me synim që të sigurohet një veprimtari e suksesëshme.

Alpine style = stil alpin; një metodë me mbartje të një peshe minimale për ngjitje në të cilën pajimet dhe shujtat (d.m.th. komforti e siguria) janë thjeshtuar në më të domosdoshmet me qëllim që të ndihmojnë në një ngjitje të shpejtë të majës.

Alpine touring (AT) = randonée skiing = teknikë skimi e përdorur nga alpinista që përdorin tpajisje hibride që lejojnë ngjitje pa përdorur themrat dhe zbritje alpine dhe që akomodojnë këpucët e kacavarjes

Altimeter = altimetër; është një instrument që mat lartësinë mbi nivelin e detit. Punon mbi bazën e ndryshimit të presionit atmosferik si rezultat i ngjitjes/zbritjes që kryen mbajtësi i instrumentit.

AMS = SMM; **s**ëmundja e **m**enjëherëshme e **m**alit = një grumbull simptomash të shfaquta nga niveli i ulët i oksigjenit në gjak në lartësitë, si rregull, mbi 3000 metra. Simptomat përfshijnë dhimbje koke, humbje oreksi, të përzjerë, të vjella, dobësi dhe gjumë i shqetësuar.

American technique = teknikë amerikane; teknikë e përdorimit të kthetrave e cila kombinon mbështetjen (e këmbës) e sheshtë me nguljen ballore në pjerrësitë me borë dhe akull; njihet edhe si teknika e kombinimit.

Anaerobic = anaerobik; prodhim energjie në muskuj që përfshin zbërthimin e glikogjenit në mungesë të oksigjenit; formohet nënprodukti i quajtur acid laktik duke dhënë si rezultat lodhje të shpejtë dhe ndërprerje të veprimtarisë fizike.

Anaerobic endurance = zgjatje/qëndrueshmëri anaerobike; aftësia për të vazhduar veprimtarinë, nga e moderuar në atë me intensitet të lartë, për gjatë një periudhe kohore; si rregull nga alpinistët quhet *power-endurance* ose *power stamina*, ndonëse këto terma nuk janë të sakta shkencërisht.

Anaerobic threshold = cak/prag anaerobic; ngarkesa e punës ose niveli i konsumit të oksigjenit ku prodhimi laktitit nga muskujt punues e kalon masën e laktitit që largon mëlçia.

Anchor = ankorim; pika ku litari fiksohet në shkëmb nëpërmjet bullonit, plengës, pemës, etj., për të siguruar mbrojtje në rast të një rrëzimi. Kemi ankorim për sigurim, ankorim për zbritje me litar si dhe për mbrojtje në shkëmb, borë e akull. Pika e sigurisë në një shkëmb.

Angle = kënd; një plengë metalike e përkulur në gjatësinë e saj për të sjellë veshin që ka sa më pranë shkëmbit.

Anorexia = mungesë patologjike e apetitit ose urisë pavarsisht nga nevoja për ushqim.

Antagonist = kundërshtues; një muskul i cili siguron një forcë të kundërt me atë të muskujve kryesorë të veprimit (agonist).

Anticipate = parashikoj, i dal përpara.

Antioxidants = antioksidantë; substanca (vitamina, dhe minerale) të provuara se kundërshtojnë oksidimin dhe pengimin ose neutralizojnë radikalët e lirë.

Ape-index = pash; largësia nga maja e gishtit në majën e gishtit (përgjatë gjoksit me krahët e hapura në të dy anët) minus gjatësinë tuaj; një vlerë pozitive e pashit është e lidhur me kapjen/zgjatjen mbi mesatare për një gjatësi të dhënë.

Aperture = e çarë, vrimë; hapje

Approach = afrim; pjesa e rrugës që të sjell tek rrëza e shkëmbit/itenerarit ku fillojnë vështirësitë teknike.

Approach shoes = këpucë afrimi; këpucë të lehta me shollë të ngjitur të synuara për ecje në shtigje dhe kacavarje shkëmbore të moderuara.

Arête = kreshtë; një kreshtë e mprehtë shkëmbore; ose kreshtë me borë e akull në male të ashpra; ose vendi ku dy plane muresh prej shkëmbi apo bore dalin nga një faqe dhe ndërpriten.

Armpit = sqetull.

Artery = arterje; një enë që mbart gjak të oksigjenuar prej zemrës në qelizat e trupit.

Arthritis = sëmundje e cila shkakton inflamacion, fryerje, dhe dhimbje në nyjet/artikulimet.

Arousal = nxitje; një gjendje e brëndëshme e vigjilencës/gjallërisë ose eksitimit.

Ascender = ngjitës; mjet mekanik me veti rrëshqitëse e frenuese që përdoret për tu ngjitur nëpër litar. Shpesh e njohim nëpërmjet markës me emrin ‘Jumar’ (xhumar).

Assisted evacuation = shpëtuesi largon një viktimë që nuk është në gjendje që në ndonjë mënyrë të ndihmojnë (bashkëpunojë).

Assisted hoist = viktima (i dëmtuari) ndihmon shpëtuesin që ta tërheqë ose të lëvizë veten mbi shkëmb. Viktima (i dëmtuari) është në gjendje të ndihmojë veten ose të bashkëpunojë me shpëtuesin.

ATC = KTA; **k**ontrollues i **t**rafikut **a**jror. Një mjet popullor ndër alpinistë që përdoret për sigurim ose për zbritje me litar dhe që kur përdoret i kombinuar me një karabinënë formë dardhe me mshelc prodhon një frenim të sigurtë në litar.

ATP = atp; (**a**denosine **t**ri**p**hosphate) një molekulë me energji të lartë e cila është e magazinuar në sasi shumë të vogla në muskuj. Është burimi i fundit i energjisë/karburantit të trupit.

Atrophy = atrofi; tkurje e përshkallëzuar dhe rënie e kondicionit të qelizave muskulore nga mospërdorimi.

Autoblock = vetëbllokues; një mbështetës vetësigurimi (pajisje) që përdoret për zbritjet me litar. Një pajisje që kyçet rreth një litari dhe parandalon rrëshqitjen kur ushtrohet një ngarkesë në litar në një drejtim të caktuar. Njëherësh duhet të jetë e aftë që të çlirojë veten kur litari është tërhequr në kahun e kundërt. Mund të shlirohet ndërkohë që është nën ngarkesë.

B

Back cleaning = një procedurë në të cilën filltari heq disa mbrojtëse/siguruese ndërkohë që ngjit itenerarin.

Back in = mbledh (litarin) [to be taken back in = të mbledhësh litarin]

Back stepping = buza e jashtëme në një mbështetëse e cila është pas jush ndërkohë që ngjiteni me fytyrë nga shkëmbi.

Backing up (the knot) = sigurimin (dyfjalësh që përdoret nga alpinistat), një nyje, pas përmbushjes së nyjes kryesore, e cila plotëson sigurinë e të parës për të mos u çbërë; prapsje (e një veprimi); lirim (i litarit).

Bail = tërheqje; të dorëzohesh për ngjitjen në shkëmb, ose për synimin e majës, për arësye që variojnë nga legjitime (moti i lig, vonesa, dëmtimi, lodhja) e deri tek motivet e brendëshme (uri, etje, largësia nga të afërmit, mosqetësi, kushtëzime nga puna).

Balance-climbing = ????; lëvizje lart nga një pozicion baraspeshimi në një tjetër.

Ball-nuts = ngecësa; mbajtës i përdorur në plasaritje ndërtuar me një gogël metalike të veçantë (Trango BallNutz).

Bandolier = gear sling = ???????/gjerdan; një litar ose rrip me vatë që hidhet krahqafë në të cilin kapen pajisjet alpinistike që do vendosen në shkëmb si dhe këmbehen midis udhëheqësit/filltarit dhe ndjekësit.

Barndoor = portë grunari; lëkundje anësore, ose kthim i pa kontrolluar i trupit, si rezultat i një baraspeshimi, ose pozicionim trupi, të keq.

Basal metabolic rate = ??????; niveli minimal i energjisë i kërkuar për të mbajtur funksionet jetike të trupit.

Base Camp = Kampi Bazë; kamp i madh (dhe më i plotësuari) i ngritur për një ngjitje madhore.

Bashies = heads = pajisje metalike të epëshme që përdoren në kacavarje artificiale (koka alumini ose bakri, koka rrethore, bullonat).

Bat hook = grremç; një grep i futur në një pikë kritike, në vrimën e hapur me tryelë, për të siguruar një mbrojtëse në kacavarjen artificiale.

Bearing = vendndodhje; është drejtimi nga një vend në një tjetër, i matur në gradë këndore lidhur me një vijë reference të pranuar më pare (p.sh drejtimi i veriut).

Belay = sigurim; teknikë e sigurimit sipas të cilës një alpinist i stacionuar i përgjigjet me mbrojtje nëpërmjet mjeteve si litari, ankorimi, pajisje frenuese, etj., partnerit të ngjitjes.

Belay the = the belay = ??????; venndi ku organizohet sigurimi.

Belay anchor = ankora e sigurimit.

Belaying = sigurim me atë të litarit; mënyra në të cilën litari i një alpinisti mbikqyret në mënyrë të sigurtë ndërkohë që ai ngjitet.

Belayer = siguruesi; personi që siguron. Ngjitësi/kacavarësi "jo aktiv" vepron si sigurues për ngjitësin/kacavarësin "aktiv".

Beley device = pajisje siguruese; një mjet metalik i farkëtuar në trajtësime të ndryshme nëpërmjet të cilave një litar alpinzmi është përshkruar në të dhe më pas është bashkuar me një karabinë me qëllim që të sigurojë fërkim për të ndaluar një rrëzim.

Belay Slave = skllav i sigurimit; një alpinist i cili kandiset me ndonjë mënyrë (premtime, mashtrim, dashuri, shtrëngim) për të qëndruar poshtë dhe të organizojë sigurim të garantuar për një a më shumë alpinistë.

Belay Station = stacion sigurimi; një vendqëndrim në një faqe shkëmbore ku nuk ka përshtatje dhe prej ku një alpinist i organizon mbrojtje nëpërmjet litarit partnerit të tij të ngjitjes.

Bergschrund = shtonë; një hapje e madhe ose një krevasë e madhe e cila shfaqet kur akullnaja në lëvizje thyhet.

Beta = beta; çfardo lloj informacioni paraprak (mbi motin, kushtet e shkëmbit a borës, tiparet e relievit, dije për vendorët) i cili ndihmon në planifikimin dhe negocimin e ngjitjes.

Big Wall Climb = ngjitje murale; një kacavarje shkëmbore me vështirësi teknike dhe lartësi për të cilën ngjitja në të kërkon më shumë se një ditë.

Bight = lakim; lak litari, një kthesë prej 180° në litar.

Biological value (BV) = vlera biologjike (VB); metodë për të vlerësuar burimet e vitaminës; një burim i pasur me burime vitaminash ka përqindje të lartë ushqyesish aktualisht të absorbuar nga zorrët e njeriut krahasur me nxjerrjen. (as opposed to excreted).

Bird beak = squp zogu; një plengë e hollë në formë grepi që përdoret në plsaritjet. Kjo lloj plenge hiqet me lehtësi dhe përdoret në shkëmbej të pastër.

Bivouac = bivak; një kampim i përkohëshëm, herë i planifikuar dhe herë jo, i cili siguron pak ose aspak strehim ndaj elementëve të natyrës. Përdoret edhe në format e shkurtuara Bivy ose Bivi.

Bivy sack = thes bivaku; strehues i thjeshtë në formë tubi e me veti kundër ujit.

Black ice = akull i zi; akull shekullor që gjendet në koridoret nën hije ose në faqet e pjerrta veriore, i cili si rregull është shumë i fortë, i dendur dhe i vështirë për tu ngjitur.

Blocked practice = stërvitje e bllokuar; një rutinë stërvitore në të cilën një detyrë e veçantë praktikohet në mënyrë të përsëritur sikundër në ushtrimin e një lëvizje për një kalim të vështirë ose një sekuencë/vijueshmëri.

Body belay = hip belay = = sigurim me përmjet; një metodë sigurimi që përdor fërkimin e litarit që krijohet kur ai përfshin trupin e siguruesit dhe nuk përdoret ndonjë pajisje alpine; njihet edhe me emërtesën sigurimi me trup (-in e siguruesit).

Bollard = shtyllë ankorimi; një e ngritur prej bore ose akulli që punohet (me majth apo kazëm) dhe ku kalohet një lak për të ndërtuar një ankorim.

Bolt = bullon; kunj metalik i vidhosur në në një vrimë të çpuar në shkëmb, në itenerarë me mungesa të theksuara në mbajtëse, për të siguruar mbrojtje të përherëshme për ngjitësit.

Bomber = bombë; diçka me cilësi dhe besueshmëri të lartë. Si rregull i referohet një pike mbajtëse, por mund të përdoret edhe për një pajisje, për një fushim apo në përgjithësi për ndonjë artikull sikundër edhe për formë sportive.

Bong = plengë këndgjërë; është një plengë me kënd shumë të gjërë që përdorej dikur në ngjitjet murale.

Bottom roping = një sistem i punuar me litar ku siguruesi qëndron në bazën/fillimin e kacavarjes/ngjitjes.

Boulderer = harcues; personi që ngjitet në harca (gurë a shkëmbej të mëdhej ku kacavarja kryhet pa mjete siguruese. I vetmi sigurim realizohet nga kqyrësi, personi që rri nën të dhe e ndjek në mënyrë që po qe se ai bie, kujdeset që koka e tij të mos godasë truallin).

Bouldering = harcim; stërvitje e larmishme në shprehitë e kacavarjes që kryet pa litar sigurues në bazën e një kershi ose në një harc. Ngjitje pa litar sigurues në harca.

Brace = mbërthej, shtrëngoj; mbështes, forcoj.

Braking hand = dorë frenuese; dora e mbrojtësit që garanton sigurimin; kjo dorë duhet të mbajë litarin gjatë gjithë kohës që duhet mbrojtja.

Break-in (shorter break-in time) = kolaudim (i këpucës me këmbën) më i shkurtër në kohë.

Bucket = shportë; një pikë kapje ose mbështetëse e plotë për dorën apo këmbën me siguri të lartë ashtu sikundër malli i siguruar/vendosur në një shportë.

Bulge = e fryrë, e dalë, xhungë në një mur shkëmbor ose mur akulli.

Butterfly knot = nyje flutur

Buttress = goxhek; një formacion shkëmbor i cili del jashtë rafshit të një faqeje.

C

C-pulley system (= 2:1 pulley system) = sistemi tërheqës C; sistem shpëtimi i cili thuajse dyfisshon sasinë e peshës që një ekip shpëtimi mundet të ngrejë pa një mjet ngritës; njëherësh quhet edhe sistemi një-për-një i tërheqjes.

Cairn = batinë; një brumbull gurësh që përdoren si shënues të një itenerari ("horizontal").

Cam (spring-loaded camming device, tri-cam) = gungë; term i përgjithshëm për pajisjen mekanike me sustë të montuar në të, me madhësi të ndryshme dhe me marka të ndryshme (Friends, Camalots, TCU, etj.) të cilat mund të vendosen në çarje për krijimin e pikave mbrojtëse për të kaluar (klipur) litarin

Camming = zbatim i çiftit (momentit) rotullues ose kundrapresionit me pajimet e ngjitjes.

Camming device = pajisje gungëse; një pajisje mekanike që mundet të vendoset në një plasë për mbrojtje kur udhëhiqet ngjitja, apo si një ankorë e besueshme për sigurim; për sigurim nga lart apo ulje me litar.

Campus (or campusing) = hedhje; një lëvizje dinamike në kacavarje e përmbushur duke përdorur vetëm krahët, origjinuar nga Wolfang Gullich.

Campus training = stërvitje Campus; një formë e veçantë sportive e ushtrimeve ploimetrike, e zhvilluar nga Wolfang Gullich në Campus Center; një pajisje për ngritje peshe në Unviversitetin Nùrnberg, Gjermani.

Capillary = kapilarë; enë të holla gjaku që marin gjak nga arteriet, përkëmbejnë substanca midis gjakut dhe qelizave dhe kthejnë gjakun në vena.

Capillary density = densitet kapilar; numuri i kapilarëve për njësi të sipërfaqes të qelizave muskulare. Densiteti kapilar rritet, kryesisht në fibrat e llojit slow-twitch, në përgjigje të stërvitjes aerobike.

Carabiner (Biner) = karabinë (binë); mjet i farkëtuar i punuar me çelik ose alumin në forma të ndryshme (ovale, D, dardhë, etj.) me një gojë (ku bashkëngjitet një sustë) në të cilën futet litari sigurues. Është pajim bazik në kompletin e alpinistit dhe përdoret gjërësisht në veprime të tilla si sigurim, zbritje me litar, ankorim, etj. Në gjuhën angleze gjendet edhe në formën *Karabiner*.

Carabiner brake method = metoda e frenimit me karabinë.

Catabolic = katabolizëm; një proces rënie (dobësimi) në trup sikundër rënia e muskujve gjatë ushtrimeve intensive.

Chalk = pluhur; karbonat magneziumi në trajtë pluhuri i cili përmirëson cilësinë e pikë kapjeve (pika për duart) dhe pikë mbështetëseve (pika për këmbët).

Chasm = humnerë; çarje toke.

CEN = CEN; Comitée Européen de Normalisation – grupi Europian përgjegjës për krijimin dhe mbajtjen e standardeve të pajimeve alpinistike. Shiko gjithashtu UIAA (the UIAA).

Central loop = laku që formohet nga litari i ngjitjes kur ai lidhet tek kofshorja.

Center of gravity = qëndra e gravitetit; pika teorike në të cilën ndikimi tërësor i gravitetit vepron në trup.

Chest harness = gjoksore

Chicken head = kokëpulë; bllok (guri) i spikatur i cili siguron një pikë mbështetëse ose pikë kapëse të shkëlqyer.

Chimney = tymtajë; një plasë e gjërë në të cilën mundet të futet trupi i kacavarsit dhe e gjërë mjaftueshëm që kacavarsi të ushtrojë kundërpresjon në paretet e saj. Pra të ngjitemi brënda saj.

Chlorine dioxide = metodw e trajtimit tw ujit pwr pastrimin e tij

Chock = ngecak = pajisje metalike e kacavarsit/alpinistit që përfshihet në mbrojtëset e lëvizëshme (si plenga, gungësa, etj.).

Chock pick = tool nut = ?????; pajisje që përdoret për të hequr mbrojtëset.

Chock stone = tapë; një gur a shkëmb i ngecur fort në një të çarë ose tymtajë.

Choss = reshpe; fjalë e sendërgjuar për shkëmb të shkoqëshëm.

Choss pile = reshpërnajë; një shkëmb ose itenerar jo tërheqës.

Chronic = kronik; që vazhdon në kohë.

Chute = gërfellë; përrua i përlinë, përrua shumë i pjerrët.

Cinch = shtrëngim i fortë.

Circlehead = copperhead = pajisje metalike e epshme që përdoret në ngjitjet artificiale (me pajime ndihmëse).

Cirque = cirk; një rrëzë mali me faqe murale të pjerrta e cila si rregull formon fundin e mbyllur të një lugine.

Clean = shkulje; heqja e mjeteve a pajimeve të vendosura nga filltari gjatë ngjitjes. Si rregull kjo detyrë kryhet nga ndjekësi që mbyll litarin e ngjitjes. Njëherësh ky term i referohet një kacavarje artificiale e cila kryhet pa majth ngaqë mbrojtëset janë të paravendosura.

Clean climbing = climbing without permanently marring the rock.

Cleaning = shkulje; heqje e mbrojtëseve.

Cleaning tool = paisje shkulëse; një pajisje metakike disi e ngushtë dhe e gjatë me një grepçe për të shkulur apo hequr paisjet mbrojtëse të vendosura në shkëmb nga filltari. Përdoret edhe si hapëse e botiljeve të birrës pas ngjitjes alpiniatike.

Climbing a move = ????; kacavaresh/ngjitesh një hap.

Climbing in coils = metodë e parapëlqyer/preferuar e grupimeve të lidhura me dy vetë në akullnajë për distancë më të vogël midis partnerëve dhe lëvizje/ udhëtim më eficient

Cling = kapje, ngjitje, kacavarje (cling hold = kapje për kacavarje)

Cling grip = mbërthim për kacavarje; kapje mbërthyese.

Clipping in = klipim; veprimi i alpinistit gjatë lidhjes së karabinës me litarin apo edhe me një pajisje mbrojtëse si: plengë, ngecës, gungës, etj.

Clove hitch = nyngë; një nyje e veçantë e cila është e thjeshtë për tu lidhur dhe shtrëngohet teksa ngarkohet, por është e përshtatëshme dhe lehtësisht e zgjidhëshme.

Col = qafakil = shinor; një vend kalim i vogël në një kreshtë të lartë.

Combination technique = American technique = teknikë e përdorimit të kthetrave e cila përzjen të kombinuara mbështetjen (e këmbës) e sheshtë me nguljen ballore në pjerrësitë me borë dhe akull; njihet edhe si teknika e kombinimit.

Concentric contraction = tërheqje bashkëqëndrore; çdo lëvizje që përfshin një shkurtim të fibrave muskulore ndërkohë që në to ushtrohet tension, sikundër në muskulin e bicepsit gjatë tërheqjeve mbi hekur.

Constrict = shtrëngoj; ngushtoj; ndrydh.

Contact strength = forca e mbërthimit; forca fillestare e mbërthimit (dhe shpejtësia e mbërthimit) lidhur me përdorimin e një pike kapje.

Contour line = vija rushkulluese; vija jo të drejta në hartat topografike që përfaqësojnë pika të relievit me të njëjtën lartësi nga niveli i detit.

Controlling rope = dead rope = litar i mbledhur (litari që është mbledhur apo është tërhequr nga siguruesi).

Copperhead = kokëbakër; një copë e farkëtueshme metali (dikur prej bakri por sot shpesh është prej alumini) e bashkëngjitur në një lak teli të përkulshëm, i cili mund të majthohet në gropore/thellime të shkëmbit për tu përdorur si mbrojtëse në kacavarjet artificiale.

Cordelette = balç; balç me diametër 6-8 mm, një kordë shumë e fortë.

Cornice = kornizë; një masë e varur bore, skulpturë e erës, e cila projektohet tej tehut të një kreshte dhe që si rregull është tipar tejet i rrezikshëm i terenit.

Cortisol = kortisol; një hormone që çlirohet në përgjigje të stresit emocional ose stërvitor, e cila ndihmon përdorimin e dhjamit, frenon përgjigjet inflamatore dhe lehtëson zbërthimin e proteinave të muskujve për energji.

Cortisone = kortizon; një formë sintetike e kortisolit e përdorur (e injektuar) si kundra inflmatore.

Coulior = koridor; një gërfellë e hapur nga të dy anët, e cila si rregull ka borë, ose akull, ose gurë.

Counterbalance = baraspeshim; në teknikën e kacavarjes *counterbalance = flagging* njihet si një teknikë kacavarje që konsiston në kapjen e një pike mbështetëse sa më lart e sa më larg nëpërmjet mbërthimit me një gjymtyrë dhe zgjatjen/hapjen e një gjymtyre tjetër.

Crack climbing = ngjitje plase; kacavarje e lirë përpjetë një shkëmbi duke pykëzuar dorën dhe këmbën e alpinistit në një plasë a çarje në shkëmb dhe duke u ngritur lart.

Crag climbing = ngjitje shkrepash; teknikë ngjitje shkëmbore pranë rrugëve dhe civilizimit që nuk kërkon aftësi e shprehi alpinistike.

Crampons = kthetra; pajisje metalike me zgjatime majuke që u vishen këpucëve alpine për të ndihmuar në qëndrueshmëri në sipërfaqet me akull dhe ngri (borë të ngrirë).

Crank = tërheqje; të tërheqësh apo ngresh trupin, me dorën në një kapëse, me maksimumin e forcës; të shpenzosh tërësisht përpjekjen në një ndërmarrje.

Crater = krater; përshkrim i përmbledhur i alpinistit për një rënie të tmerrëshme drejt e në tokë ose në një sipërfaqe të fortë.

Creatine phosphate (CP) = fosfat kreatinë; përbërës fosfati me energji të lartë i depozituar në muskujt e skeletit dhe i përdorur për të dhënë energji për veprime të shkurtëra dhe me intensitet të lartë.

Crevasse = krevasë; një hapje në sipërfaqe të akullit me gjërësi e thellësi nga më të ndryshmet që shkaktohet nga rrjedhja e akullnajës mbi pabarazi të terenit nën të.

Crimp grip = mbërthim biraçok; mënyra më e natyrëshme (dhe stresuese) për të mbërthyer një kapëse në shkëmb e karakterizuar nga tërheqja e madhe e nyllit të parë të gishtit (gishtave) dhe thuajse përkulshmëri të plotë të nyllit të dytë.

Crimper = biraçok; një pikë kapëse e papërfillëshme e cila përshtat vetëm majat e gishtave.

Crux = uh-puf-i; uf-puf; pjesa më e vështirë e një itenerari ngjitjeje.

Cumbersome = i rëndë, i pavolitshëm.

D

Daisy Chain = lakorëse; një rip nyloni i qepur me leqe të shumta që përdoret për siguri plotësuese në stacionet e sigurimit.

Datum = pikat ankoruese për një system koordinatin (gjatësi e gjërësi gjeografike). I rëndësishëm kur përdoret një hartë me një pajisje GPS.

Deadman = veshuk; një veshuke (si vesh) ose pllakë aliazhi që vendoset sa ma thellë në borë për të krijuar një pikë siguruese.

Dead Hang = varje i vdekur; të varesh në pika kapje me krahët drejt që kështu pesha e trupit të mbështetet më fort tek skeleti se sa tek muskujt e krahëve.

Deadpoint = teknikë në ngjitje dinamike në të cilën një pikë kapje mbërthehet paksa në majë të saj për një ngjitje dhe kështu kalohet në të një ngarkesë/forcë fare e vogël. Pozicioni lart në një lëvizje dinamike ku, për një moment, të gjitha lëvizjet ndalen.

Dead rope = slack rope = controlling rope = litar i mbledhur (litari që mblidhet apo është tërhequr nga siguruesi).

Deck = toka, logu.

Declination = përshtatje e busullës e nevojshme për të korrigjuar diferencën (ndryshimin) midis veriut magnetic dhe veriut të vërtetë.

Device = pajisje, mekanizëm.

Detraining = shkrehje; prapsim i përshtatjes positive ndaj ushtrimeve kronike pas ndërprerjes së një programi ushtrimesh.

Dexterity = shkathtësi, zhdërvjellësi.

Dialed = e kryme; të paturit e të kuptuarit të plotë të një itenerari, një lëvizje, një shkëmbi apo situate.

Diaper sling = lakore ndrizë

Dihedral = dyfaqësh; një reliev ku dy faqe shkëmbore takohen dhe formojnë, pak a shumë, një libër të hapur.

“Dirt Me” = më ul; zhargon amerikan për “Më ul për tek baza e nisjes.”

Distal finger = gisht fundor/skajor.

Dogging = ngjitje sportive; kapje/ngjitje pas litarit.

Downclimb = zhdjerg-je (ulje me kacavarje); të zbresësh një mal ose një faqe shkëmbore pa litar; shpesh kjo ulje e arritur pa sigurim vlerësohet si pjesa më e rrezikëshme e veprimtarisë.

Double Fisherman’s Knot = nyje e dyfishtë e peshkatarit; një nyje e besueshme dhe e sigurtë e përdorur për lidhjen e dy litarëve ose dizgave së bashku.

Doubled snaplinks = dy snaplinks të klipuara me gojët në drejtime të kundërta të përdorura për sigurim në vend të një bine me mshelës.

Drape = shtrij, var, (sistemoj litarin = drap the rope)

Drop knee = një hap prapa i egzagjeruar, si rregull i kryer në një pjerk, ku gjuri i brëndëshëm është i lëshuar drejt tokës duke rezultuar në një pozicion të qëndrueshëm të llojit të tymtajës.

Dry rope = litar i thatë; litar i trajtuar për t'i dhënë cilësi kundra njomjes.

Dry-tool = pajisje e thatë; ngjitje e një segmenti shkëmbor duke përdorur pajisje të akullit, një teknikë kjo e zbatuar në itenerarët të cilët përmbajnë njëherësh pjesë shkëmbore dhe pjesë akulli.

DWR = largues i mirë i ujit. Një veshje kimike që zbatohet në cohat për t'i bërë ato kundra ujit/ mbrojtëse nga uji. Me rëndësi për cohat me ajrosje dhe kundra ujit.

Dynamic rope = litar i epshëm; litar i cili zgjatet nën ngarkesë.

Dyneema = emër brendi për fibra cilësore. Rezistent ndaj gërryerjes dhe i lehtë por ka tempersturë të ulët shkrirje dhe është rrëshqitës, gjë që vështirëson bërjen e nyjeve lidhëse. Përdoret si dizgë për leqe (runner = sling). E quajnë edhe Spektra.

Dyno = dynamic = hedhje; shkurtim i fjalës 'dinamik' për një 'kërcim' lart me synim kapjen e një mbajtëse e cila me lëvizje ose hapje normale të gjymtyrëve nuk arrihet. Litarët e ngjitjes janë dinamikë në natyrën e tyre dhe përthithin energjinë që krijohet nga rrëzimi i një alpinisti nëpërmjet epjes së tyre.

E

Eccentric contraction = kontraktim eksentrik; veprim muskulor në të cilin muskuli reziston sikundër të detyrohet të zgjatet, sikundër në një biceps gjatë fazës së uljes në tërheqjet mbi hekur.

Edge = lëpizë (një e dalë shumë e "himët" në shkëmb; shijakë = lëpizë disi e gjërë; shtreth = shijakë e gjërë, që e pranon këmbën)

Edging = lëpizim; një teknikë kacavarje në të cilën buzët (e jashtëme ose të brendëshme) e këpucëve përdoren në mbajtëset e vockëla (lëpizat).

Edging hold = një mbështetëse e vërtetë/e sigurtë në të cilën ana e shollës së një këpuce shkëmbi mund të gjejë ngecje dhe mbajtje, pavarsisht se sa pak.

Electrolyte = elektrolit; një substancë e cila, në solucion, është e mundëshme/ka vetinë të drejtojë elektricitetin. Një sërë elektrolitësh janë thelbësorë për funksione elektrokimike të trupit.

Emergency communication device = pajisje komunikimi për emergjenca (nevoja të ngutëshme). Përfshin, radio, celularë, telefon satelitor, etj.

Enchainment = lidhëzoj; veprimi i bërjes bashkë të dy a më shumë itenerarëve si një sipërmarrje e vetme. Bëhet e mundëshme nëpërmjet përshpejtimit të zbritjeve midis ngjitjeve, p.sh. nëpërmjet skijimit për në bazë.

End loop (resulting) = tail end = mbetje litari (pas bërjes së një nyje).

Endurance = qëndrueshmëri; aftësi për të përmbushur punë fizike për një periudhë kohe të zgjatur. Qëndrueshmëria kardiovaskulare është e lidhur drejt për së drejti me VO2 Max, ndërsa qëndrueshmëria muskulore është e influencuar nga qarkullimi [i gjakut] dhe oksigjeni i lirë/i disponueshëm.

Enhance = zmadhoj, ris; shtoj; lartësoj.

Enzyme = enzinë; një molekulë proteinike e cila ndihmon reaksionet kimike.

Epic = epic; një trashndesh (aventurë) kacavarje në të cilën ndodhi jo normale përsëriten aq rutinëshëm sa heroizmat e ndërmarra për tu mbijetuar atyre duket, për pasojë, se bëhen rutinë.

Epicondylitis = epikondilitis; inflamacion me origjinë të tendinës të fleksorit të parakrahut (mediali) ose ekstensorëve (lateral) pranë brylit.

Equalette = cordolette = balç; balç me diametër 6-8 mm, një kordë shumë e fortë.

Equalization = barazpeshim; barazpeshim të forcave në një ankorim me dy a më shumë pika.

Ergogenic = ergogjenik; ndriçim/theksim përmbushjeje/performance.

Esbit fuel = tableta karburanti (lëndë djegëse) për stufa të lehta.

Escape from the system = largim nga sistemi, teknika e lirimit të vetes nga sistemi i sigurimit dhe fundi i litarit ndërkohë që mundëson (ke siguri në) sigurinë e alpinistit për të cilin je përgjegjës.

Etriers = aiders = shkallare; shkallare të lëvizëshme që si rregull punohen me thurrje nylon dhe përdoren për tu ngjitur në pjesë shkëmbore ose dhe akull.

Estrogen = ekstrogjen; hormon seksual i cili mbizotëron në femra, por që ka disa funksione edhe tek meshkujt.

Exposure = ekspozim, ajrí; pozicionim në një shkëmb të lartë dhe vertikal ku me vetëdije pranon se midis teje e pikës së mundëshme që mund të biesh ka vetëm ajër.

Expres-e = quickdraw = lak-dhe-bin= lakebín (që d.m.th. **lak** dhe kara**binë**) = largues.

Extention = zgjatim; një lëvizje e cila lëviz dy mbaresa të lidhura të një pjese trupit tej njëra tjetrës sikundët në drejtimin e krahëve.

F

Face Climbing = kacavarje në faqe; ngjitje e një shkëmbi i cili ka kryesisht shtjekë të vegjël dhe lëpiza.

Facing in = me fytyrë nga shkëmbi/faqja ku ngjitemi (kur je në pozicion sigurues)

Facing out = me fytyrë nga thellësia e faqes ku ngjitemi (kur je në pozicion sigurues)

Fall = tërheqje; të tërhiqesh në një mënyrë dinamike nga një ngjitje.

Fall factor = faktori/koeficienti i rënies; gjatësia e rënies e pjestuar me gjatësinë e litarit nga mbajtësja tek alpinisti i rrëzuar.

Fall line = vija e lëvizjes së një objekti në rënie të lirë.

Fast-twitch fibers = fibrat tërheqje shpejta; muskul i tipit fibroz që kontraktohet shpejt dhe punon më së shumti gjatë lëvizjeve të fuqishme dhe intensive.

Feeling hand = dora e ndjesisë; dora e siguruesit e cila e shoqëron litarin në lëshim dhe tërheqje.

Fifi Hook = grepi fifi; grepi fifi i bashkëngjitet kofshores së alpinistit dhe shërben si një metodë emergjence ose e përkohëshme e bashkimit/klipimit me një pajisje.

Figure-of-eight descender = tetësh për zbritje; një pajisje në formën e numurit 8 e cila përdoret për zbritjen me litar.

Figure Eight Knot = lidhja tetëshe; një nyje bazike e lidhjes së litarëve.

Fingerlock = gishtmbyllje; një teknikë e ngjitjes në plasa në të cilat gishtërinjtë pykëzohen (shpesh me dhimbje) në plasë me qëllimin për tu kapur në shkëmb.

Finish it off (the knot) = përfundoje ose mbylle (nyjen)

Fist Jam = bllokim grushti (grusht bllokues); grusht i pykëzuar për të krijuar një pikë kapje.

Fisherman's knot = nyja e peshkatarit = nyja tezgjah

Fixet line = fixed rope = litar i fiksuar; litar i ankoruar në një itenerar nga një alpinist (më shpesh nga filltari) me qëllim që nëpërmjet tij anëtarët e grupit të ngjiten, të ulen, ose të transportojnë materiale.

Fixed pin = plengë e fiksuar; plengë e ngulur për të mos u hequr.

Fixed protection = mbrojtëse e fiksuar; çdo ankorë (bullon, ngecës, pajisje me gungë, kunj, etj.) e përdorur gjatë një ngjitje për të parandaluar një rrëzim, e cila nuk hiqet pasi e shfytëzojmë.

Flagging = varje; teknikë kacavarje që konsiston në mbërthimin e një pike kapje sa më lart e sa më larg nëpërmjet mbërthimit me një gjymtyrë dhe zgjatjen/hapjen e një gjymtyre tjetër nga pas në mënyrë që të neutralizohet mundësia e një rrotullimi të pa dëshiruar. Si teknikë ngjitje njihet dhe me termin *counterbalance* = kundërpeshë.

Flake = petë, laskër, thyez.

Flaking = çpështjellje ose hapje; çpështjellje e litarit duke e vendosur çdo lak me kujdes mbi tjetrin.

Flapper = fërfëllues; një copë e madhe (lëkure, cohe) e zhvatur, shpesh e 'riparuar' me ngjites ose shirit.

Flared = ?????; një çarje ose tymtajë faqet e të cilës nuk janë paralele, por formojnë dy plane shkëmbore konvergjues në pjesën e pasme.

Flash = flesh; të udhëheqësh me sukses një kacavarje të pa tentuar më parë, pa rrëzime apo varje në litar, por mbi bazën e njohurive të maparëshme (beta) për tiparet dhe vështirësitë që ka.

Flash pump = pompa të shpejta.

Flat footing = French technique = ecje e sheshtë; teknikë e ecjes me kthetraa në terren me pjerrësi të moderuar të mbuluar me borë apo akull ku këmbët vendosen rrafsh me relievin.

Flex = përkul, lakoj; mbledh e liroj (muskulin); përkulshmëri, epshmëri.

Fluke = pallaskë ankoruese; "pjatë" metalike për ankorim në borë dhe ranë.

Flute = thyezë; një copëz shkëmb ose akull që të ngelet në dorë teksa tenton ta përdorësh për mbështetje.

Follower = ndjekës; alpinist mbas të parit i lidhur në të njëjtin litar. Thirret dhe *i dyti* (second) por mundet të jetë edhe *i treti* kur në një litar lidhen tre alpinistë.

Forthcoming = i gatshëm, i mjaftueshëm (you have almost enough rope to reach the clip but no more is forthcoming)

Free climb = kacavarje e lirë; një ngjitje në shkëmb të thepisur pa burime a mjete të ndihmës artificiale dhe ku përdoren vetëm duart dhe këmbët pa konsideruar litarin dhe pajimet e tjera me të cilat ndërtohet sistemi i sigurnajës.

Free solo = vetmitare e lirë; të ngjiturit i vetëm në shkëmbej të lartë duke i besuar forcës, shkathtësisë, teknikës dhe një aftësie për të pranuar ose mospërfillur pasojat e rrëzimit.

French technique = teknikë e ecjes me kthetraa në terren me pjerrësi të moderuar të mbuluar me borë apo akull ku këmbët vendosen rrafsh me relievin; njihet dhe me emërtesën gjurmë të sheshta.

Friction climbing = smearing = një lloj kacavaje në shkëmb me kënd të vogël/ulët pjerrësie ku alpinisti vendos sa më shumë që është e mundëshme nga sholla/goma e këpucës për pikëmbështetje.

Friend = friend; emër i markës për një nga gungësat me sustë.

Front pointing = majuket frontale; është teknikë për ngjitjen e një bore të ngrirë ose akulli të pjerrët dhe/ose të varur. Dy majuket horizontale dhe dy vertikalet e para të kthetrave përdoren për pikëmbështetje njëherësh me barazpeshimin mbështetës të pajimeve që mbahen në duar, si p.sh. kazmat e akullit. Njihet edhe me emërtesën *German technique*.

Full-body harness = gjoksore dhe kofshore (shalure) bashkë

G

German technique = Front pointing = teknikë gjermaane; është teknikë për ngjitjen e një bore të ngrirë ose akulli të pjerrët ose të varur. Dy majuket horizontale dhe dy vertikalet e para të kthetrave përdoren për pikëmbështetje njëherësh me barazpeshimin mbajtës/kapës të pajimeve që mbahen në duar, si p.sh. kazmat e akullit.

Gendarme = thepajë, shkrep; një majë shkëmbore në kreshtë.

Girth = shtrëngoj (girth hitch = nyje shtrënguese/kapse/ngecëse)

Glissade = glisadë; një rrëshqitje eksituese (ose tronditëse - në vartësi të rrethanave) teposhtë në akull ose borë në këmbë ose me prapanica.

Gobies = dregëza; plagë në mishrat e duarve që rezultojnë në dregëza të shëmtuara dhe që më shpesh krijohen gjatë ngjitjeve në plasa.

Grade = gradë/shkallë; një gradë ose shkallë që i jepet, nëpërmjet një numuri, vështirësisë së një itenerari.

Grease = graso; të keshë vështirësi për të mbërthyer një kapje për arësye të djersës, acidit laktik në muskuj, ose lëmueshmërisë së shkëmbit.

GriGri = grigri; emri i markës së mjetit sigurues të pajisur me një system frenimi 'automatik'.

Grip = kapje, mbërthim (gripping hand = dorë mbërthese, kapse)

Gripped = tmerruese; tejet e frikëshme.

Groove = rruvijë; ulluk; lug; gjurmë, brazdë.

Guise = veshje; paraqitje, pamje

Gully = gullie = proskë; hon, grykë e thellë.

Gumby = rishtar; alpinist i ri.

Guylines – korda të bashkëlidhura në një tendë ose mbulesë (tarp) të kapura për tu mbërthyer.

H

HACE = High Altitude Celebral Edema = hace; forma më serioze e sëmundjes së lartësisë e cila përfshin ënjtjen e qelizave të trurit. Shënjat e shfaqjes së saj përfshijnë humbjen e kujtesës dhe koordinimit, shregullime në shikim dhe haliçunacione, paralizë dhe epilepsi. Ulja e menjëherëshme poshtë dhe trajtimi janë domosdoshmëri jetike.

HAPE = High Altitude Pulmonary Edema = hape; lloj sëmundje e lartësisë, e rrezikëshme për jetën që përfshin ujë në mushkëri. Shenjat përfshijnë mos ngopje me frymë, lodhje, gëlbazë të kuqe. Zbritja nga lartësia ku shfaqet është nevojë jetike.

Halb**m**astëurf **s**icherung = HMS = fjalë në gjermanisht për sigurimin e llojit *half clove-hitch*; shkurt thirret hms; përdoret si term i dytë për *mùnter hitch*. Karabinat e stampuara me HMS janë të përshtatëshme për *mùnter hitch* (nyjen/lidhjen minter).

Hamper = shportë, kanistër; pengoj, frenoj, vështirësoj

Hand Traverse =kápasi; kacavarje në shkëmb pa mbështetëse (pa vende për vendosjen e këmbëve).

Hang Dogging = kacavarje artificiale; mbështetje në litar ose në pajisjet mbrojtëse gjatë ngjitjes së një itenerari.

Hanging Belay = sigurim i varur; përgjithësisht një pozicion sigurimi ku këmbët nuk kanë mbështetje (mundet të krijohen artificiale, si p.sh. në capan).

Hanging hoist = parangë që të mban varrur, ???????, teknikë e lëshimit (zbutjes) së peshës (ngarkesës) nga fundi i litarit ndërkohë që dikush varet në të.

Hardshell = xhakovento ose pantallona pa izolim e prodhuar nga cohë kundra ujit dhe me cilësi ajrosje.

Harness = kofshore; një rrip i fortë që kalohet në përmjet i punuar me thurrje nylon bërë me leqe për kofshët për të siguruar alpinistin në litar dhe për të mundësuar magazinim të pajimeve (karabina, ngecësa, plenga, etj.). Kofshorja përthith në mënyrë të konsiderueshme forcën goditëse që prodhohet nga rënia e alpinistit.

Haul Bag = trastë e tërhequr; trastë e madhe e papërdorëshme veçse për të tërhequr/ngritur nëpërmjet saj veshje, ushqim, pajime, etj., të alpinistëve gjatë kacavarjes.

Heads = bashies = coperhead; pajisje metalike të epëshme që përdoren në kacavarje artificiale (koka alumini ose bakri, koka rrethore, bullonat).

Headwall = ball muri; pika ku shkëmbi në një faqe mali pjerret tej mase.

Heel hook = mbërthim me themër; përdorimi i themrës në një mbajtëse, si rregull në nivelin e gjoksit, për të ndihmuar në tërheqje dhe baraspeshim.

Heinous = i urryer/ i fëlliqur; i tmerrshëm, frikësues, monstrous. Çdo veprimtari plot rreziqe të skajshme.

Hero loop = tie-off loop = dizgë lakore e shkurtër që përdoret zakonisht për vetësigurim gjatë uljes/zbritjes me litar, në ngjitje artificiale (me ndihmues) dhe në rastet e kërkim shpëtimit.

Hex = hexentric = heks; bullon në formë gjashtëkëndore i bashkëngjitur një teli fleksibël në formë laku i cili futet në një plasë shkëmbi si një pajisje mbrojtëse në kacavarje

Hexcentric = heksentrik; bullon në formë gjashtëkëndore i bashkëngjitur një teli fleksibël në formë laku i cili futet në një plasë shkëmbi si një pajisje mbrojtëse në kacavarje (Hex = heks – në formë të shkurtuar).

Hike = eci, udhëtoj në këmbë.

Hilt = dorezë; deri në fund (piton haven't been inserted up to the hilt = plenga nuk ishte futur deri në fund).

Hint = pak, një grimë (a hint of slack = paksa litar të lirë)

Hip belay = sigurim me përmjet; një metodë sigurimi që përdor fërkimin e litarit që krijohet kur ai përfshin trupin e siguruesit dhe nuk përdoret ndonjë pajisje alpine; njihet edhe me emërtesën sigurimi me trup (-in e siguruesit).

Hitch = hiç = kap, ngec; nyje; girth hitch = një lloj nyje ku një litar ose kordë shtrëngohet rreth një objekti.

Hoist = ngre lart; parangë (pajisje ngritëse); hoisted = i ngrituri lart (alpinisti p.sh.)

Hold= mbajtëse; çdo gjë që mundet të përdoret nga këmba, dora, ose një pjesë tjetër e trupit dhe që shërben për të ndihmuar përparimin në një ngjitje.

Homeostasis = homeostasë; tendenca e trupit për të mbajtur një gjendje të qëndrueshme pavarsisht nga ndryshimet e jashtme.

Honed = top fare; të jeshë në kushte të shkëlqyera për kacavarje.

Hooks = grepçe; pajisje e vogël metalike që përdoret për të mbërthyer shtrethet/lëpizat ose vrimat e vogla.

Hormone = hormone; një lëndë kimike e fshehur në gjak për të rregulluar funksionimin e disa organeve.

Hyperemia = hipermi; rrjedhje/qarkullim i shtuar i gjakut në muskujt punues gjatë ushtrimeve ose si pasojë e masazhit sportive të thellë.

Hypergravity Isolation Training (HIT) = Hörst Isolation Training = hit-i; një metodë tejet e përkryer dhe e veçantë për stërvitjen maksimale të forcës së gishtit dhe të pjesës së sipërme të trupit duke u ngjitur në kapëse me madhësinë e gishtit (isolation = veçimin) me pesha më të mëdha se ajo trupore (hypergravity = mbitërheqje).

Hypertrophy = hipertrofi; zmadhim në përmasa (p.sh. hipertrofi muskulare).

Hypothermia = hipotermi; temperaturë e ulët dhe jo normale e trupit e shkaktuar nga të ftohtit dhe lagia, shënjat e së cilës janë mefshtësia, kapacitet mendor i cunguar dhe apatia.

Hypoxia = hipoksi; ligështim për mungesë oksigjeni.

I

Ice axe = kazëm alpine; pajisje për ngjitje në mal me gjatësi të ndryshme, me thumb në bazë dhe një kokë që përbëhet nga një majucë/squp dhe një teh.

Ice fall = akullrënie; një tipar i terrenit malor në të cilin një akullnajë që rrjedh bie aq pjerrtas sa krijon një seri krevasash dhe serakash. Si rregull është një nga përvijimet më të rrezikëshme në një ngjitje malore.

Ice screw = plengë akulli; një plengë e filetuar e prodhuar me alumin ose një metal të lehtë e tillë që futet (vidhoset) në akull me sigurinë që të shërbejë si pajisje mbrojtëse.

Ice tool = kazëm akulli; kazëm e shkurtër që përdoret në ngjitjen e pjerrësive të mbuluara me akull.

Impede = pengoj.

In situ = u kry; shkurtim i thënies “në situatë” apo e përfunduar, si të thuash (p.sh.) “Pajisja është në vendin e duhur” (u kry)

Incut = vragë; një pabarazi ose gropës në itenerarin e një muri shkëmbor.

Insertion = futje; pika e takimit të një muskuli me një fundor (distal) ose kockë relativisht më të lëvizëshme.

Insulin = insulinë; një hormon i cili ul nivelin e glukozës në gjak duke e punuar glukozën prej gjakut në muskul dhe qelizë dhjamore.

Insurmountable = pakapërcyeshme.

Interval training = interval stërvitor; një metodë e stërvitjes në qëndrueshmëri anaerobike e cila përfshin periudha të shkurtëra të stërvitjes intensive me ndërfutje të periudhave pushuese ose stërvitjeje me intensitet të ulët.

Isometric = isometric; kontraktim muskulor që rezulton në lëvizjen e mos mbledhjes së muskulit.

J

Jumaring = ngjitja në një litar të fiksuar duke përodur pajisjen 'Jumar".

Jamming = ngecje; një teknikë për ngjitjen e plasave shkëmbore në të cilën gishtat, ose krahët, ose këmbët futen si pyka brënda plasës për të siguruar mbështetje dhe për të ndihmuar ngjitjen.

Jam Crack = plasë për ngecje; një plasë e cila është aq e gjërë sa të përshtatet në të dora, grushti, krahu, këmba ose brryli (apo kombinimet e tyre).

Jerky ride = zbritje me kërcime

Jug = xhag-in; të ngjitesh në litar duke përdorur një pajisje rrëshqitëse dhe frenuese.

Jag Hold = vegje; një pikë kapje aq e përkryer dhe e sigurtë sa kapja e vegjës së kanës (së ujit).

Jugging = jumaring = ngjitje me xhumar; përparim në litarin e kacavarjes (ose ngjitjes) me ngjitësin mekanik në ngjitjen artificiale.

Jumar = xhumar; marka e pajisjes mekanike që rrëshqet dhe frenon për të lëvizur në litar. Vetë pajisja.

Jumaring = ?????/ xhumaroj; ulje nëpër një litar të fiksuar duke përdorur pajisjen xhumar.

K

Karabiner = carabiner = krab = biner = karabinë = binë.

Kevlr = accessory cord.

Kernmantle rope = litar me thelb; litar i përbërë nga një thelb /zemër fijëzash të nylonta të gërshetuara ose paralele të veshura nga një mellsí e nylontë e thurrur. Është litar i përcaktuar për ngjitje.

Killer = extraordinary good, as in a killer route. ????????????????

Kinesiology = kinesiologji; studimi shkencor i lëvizjes njerëzore.

Kinesthetic = kinestetik; ndjesia e ngarë nga kontraktimet muskulore dhe lëvizjet e gjymtyrëve.

Kink = përdredhje, mbështjellje.

Kiwi coil = rrëkota kivi; një metodë e parapëlqyer e lidhjes së një grupi/ekipi me dy vetë që udhëtojnë në akullnajë.

Knifeblade = teh thike; plengë e hollë dhe e gjatë që përdoret për plasa të ngushta.

L

Lactic acid = acid laktik; nënprodukt acid në metabolizmin anaerobic të glukozës gjatë ushtrimeve intensive muskulore.

Lactic acid system = system i acidit laktik; shteg energjie në veprimtarinë me intensitet të lartë gjatë një zgjatjeje të shkurtër.

Lapse rate = masa rënies; shkalla/masa e ndryshimit të temperaturës në terma të lartësisë mbi nivelin e detit. Në më të shumtat e kushteve temperaatura bie teksa i ngjitemi një mali. Shkalla/masa e ndryshimit do të variojë në vartësi të kushteve të motit për momentin.

Layback (lieback) = gaforre; një teknikë sipas së cilës krahët e alpinistit janë të vendosura për të tërhequr në një anë të një plase ndërkohë që këmbët shtyjnë në të kundërtën nga tjetra duke ndihmuar kështu një ngjitje (lëvizje), si të gaforres, në shkëmb.

Leader = lead = udhëheqës, filltar; alpinisti që është i pari gjatë një hovi (hapjes së litarit), duke vendosur mbrojtëse në shkëmb përgjatë itenerarit dhe që ndërkohë sigurohet (nga poshtë) nga partneri.

Leading = udhëheqje; procesi i ngjitjes nëpërmjet të cilës ngjitësi i parë "aktiv" në litar vendos mbrojtëse, nëse ngjitja është tradicionale, ose klipon karabinat, nëse ngjitja është kacaavarje sportive, ndërkohë që ngjitësi i dytë (ndjekësi) siguron.

Lean body weight = peshë trupore pa dhjamë; pasha e trupit minus pesha e dhjamit të tij.

leashless tool = pajime për akull të menduara që të përdoren pa lidhëse.

Leave No Trace = mos lërë gjurmë; principet për ndikim minimal në mjedis të zhvilluara nga organizata me të njëjtin emër.

Ledge = edge = buzë shkëmbi, lëpizë

Legs = etapa; në orjentim, një etapë është fazë e ndërmjetme për të arritur një vendmbërritje. P.sh. nëse synoni që të arrini në fushimin tuaj 8 km larg nga ku jeni, ju mundeni, që në kohë të keqe, të copëtoni udhëtimin në tetë etapa, sejcilën në rreth një km. Më pas të lëvizni nga njëra pikë e shënuar në hartën tuaj tek tjetra deri sa të arrini në fushim.

Lieback = përkulje nga pas; një teknikë e kacavarjes shkëmbore që përdor duart dhe këmbët në mënyrë të tillë që të krijohen kundërforca.

Ligament = ligament; ind fibroz që lidh kockën me kockën, ose kockën me kërcin, për t'i mbajtur bashkë dhe për të mbështetur nyjet (artikulacionet).

Lip of rock = buzë shkëmbi.

Live rope = litari midis kacavarësit dhe siguruesit; litari sigurues.

Load-limiting runner = ?????; një lak i parapërgatitur që ka disa tegela që shkepen një-nga-një nën veprimin e forcave goditëse duke përthithur ngarkesën e madhe; njihet edhe me emërtesën rrip përthithës i energjisë.

Load or live rope = litar punues (litari që tërhiqet dhe lëshohet nga dora kontrolluese); litari (apo dhe pjesa e litarit të ngjitjes) në sakjin e të cilit është një alpinist.

Lodge = ngec, ndalon; bujtinë, shtëpizë.

Locking carabiner = karabinë me mshels; karabinë, goja e të cilës mbyllet e sigurtë nëpërmjet vidhosjes së dados.

Looping (it) = kalim përqark (i litarit).

Loose end (of the rope) = skaji i lirë (i litarit), skaji ("bishti") i litarit që ka mbetur pasi është bërë një nyje me të.

Loose rock = shkëmb i shkoqëshëm

Lost arroë = gjethe; plengë shumë e hollë.

Lower-off = ?????; më e shumta e mjediseve për kacavarje sportive kanë në krye të tyre bullona dhe mbajtëse nëpërmjet të cilave mund të organizohet ulja e alpinistit me ndihmën e siguruesit.

Lowering = ulja, ulje poshtë.

Lowering (abseling) device = pajisje për ulje (zbritje).

Lunge = dyno = hedhje; lëvizje dinamike jashtë kontrollit; një kërcim shpërthyes për një pikë kapje të largët.

M

Macronutrients = ushqyes bazikë; ushqyes bazikë të nevojsshëm për energji, rritjen e qelizave dhe funksionimin e organeve (karbohidrate, dhjamit dhe proteinave).

Magnetic variation = ndryshimi magnetic; ndryshimi në gradë midis vlerës së veriut magnetik dhe veriut të rrjetit, ndryshim i cili tregohet në më të shumtat e hartave. Ky ndryshim ka vlera që varen nga pozicioni i alpinistit në rruzullin toksor.

Manky = plerë; i keq, i neveritëshëm; si rregull etiketohet një element i mbrojtjes, por mundet t'i referohet çdo gjëje që në përgjithësi është pa vlerë, e neveritëshme dhe/ose ofensive.

Mantel = sheshtinë, buhar (orjentale?); një teknikë kacavarje që përdor presionin e duarve për teposhtë për të lejuar/mundësuar ngritjen e këmbës.

Match = matching = përkoj; të mbërthesh një pikëkapje me të dy duart ose të vendosësh këmbët paralel; teknikë kacavarje sipas së cilës të dy këmbët apo të dy duart vendosen në të njëjtën mbështetëse.

Maximum strength = forcë maksimale; kulmi i forcës prej një kontraktimi muskulor, pavarësisht nga elementi kohë.

Micronutrients = mikroushqyes; ushqyes jo kalorikë që nevoiten në sasi shumë të vogla, si në vitamina dhe minerale.

Mishap = incident, bullur, gjëndje e vështirë.

Mixed climbing = kacavarje e përzjerë; ngjitje e itenerarit nëpërmjet kombinimit të metodave, p.sh., kacavarje të lirë dhe kacavarje artificiale; njëherësh ngjitje e një itenerari me shkëmb dhe akull, apo edhe me borë.

Moat = ????????; hapsira midis borës dhe shkëmbit.

Modeling = modelim; një teknikë të nxëni ku individi vështron dhe më pas tenton, një aftësi a shprehi që përmbushet në mënyrën e duhur nga një person tjetër.

Moraine = morenë; grumbullim gurësh dhe hedhurinash të tjera të malit të vëna përpara nga gjuha (pjesa ma e poshtëme) e akullnajës.

Motor learning = të nxënët lëvizor; një bashkësi procesesh të brëndëshme të lidhura me praktikë ose përvojë që të çojnë në një përfitim të qëndrueshëm në mundësitë përmbushëse.

Motor skill = aftësi e shprehi lëvizore; një aftësi a shprehi ku përcaktori kryesor i suksesit është përbërësi i lëvizjes në vetvehte.

Motor unit = njësia lëvizore; një neuron lëvizor, bashkë me një grup qelizash muskulore të stimuluara në një përgjigje të llojit "o të gjitha o hiç."

Mound = pirg dheu, grumbull gurësh; vend i ngritur, kodrinë.

Mountaineering boot = këpucë alpine; këpucë mali të përshtatëshme për mbathjen në to të kthetrave dhe që kanë shollë të fortë.

Multi-pitch climb = ngjitje me shumë hapje/hove; një ngjitje e cila është më e lartë se një hapje litari dhe që kërkon ndërtimin e ankorave në stacione sigurimi gjithnjë e më të larta me ngjitjen e alpinistit.

Multiple anchors = disa ankorime; më shumë se një pikë ankorimi.

Munter hitch = lidhja mantër; një nyje siguruese nëpërmjet së cilës litari rrëshqet kur tërhiqet në një drejtim dhe frenon kur tërhiqet në drejtimin tjetër. Është nyje që prodhon fërkim dhe e përshtatëshme për sigurim.

Muscular endurance = qëndrueshmëria muskulore; zgjatja në kohë që mund të mbahet një nivel force. (kohëzgjatja e mbajtjes së një niveli të caktuar force)

N

Nailin route = itenerar plengash; term përshkrues që i referohet një kacavarjeje artificiale me plenga, të cilat nguliten në një plasë shkëmbore për të siguruar mbështetje.

Névê = néve; borë e përherëshme e granuluar e formuar nga cikle të përsëritura gri-shkri dhe që gjendet në kokën e akullnajës.

Nieves penitentes = kollona bore që formohen kur dielli i fortë krijon boshllëqe të thella dhe krijon kreshta midis kolonave.

Notch = prerje e thellë; dhëmbëz; grykë; vrimë (rripi, e pajisjes siguruese)

Nubbin = dalëz; një e dalë e vogël e shkëmbit, shpesh kristalore, që mund të përdoret si pikë kapje.

Nut = dado; një pykë metalore me një lak që futet në plasa për të ndërtuar mbrojtje.

Nut = passive removable protection that is a wedging type chock.

Nut tool = shkulës; pajisje që përdoret për të hequr mbrojtëset, njihet edhe me emërtesën *chock pick* (shkulës tape/ngecësi).

O

Objective hazart = synim i rrezikshëm; rrezikëshmëri fizike në një itenerar ngjitje që lidhet me rënie gurësh, ekspozim dhe lartësi mbi nivelin e detit.

Off belay! = u kry! sinjal zanor i alpinistit i cili ka arritur një vend të sigurtë dhe nuk ka më nevojë për sigurim nga partneri i tij.

Off-width = as ngec e as hyn; një plasë e frikëshme për më të shumtët e kacavarësve të arësyeshëm, që është e gjërë për tu ngecur në të dora ose grushti dhe e ngushtë për tu futur në të trupi. Si rregull plasë e pavolitëshme dhe e lodhëshme për tu ngjitur dhe e vështirë për të organizuar sigurim.

On belay? = Sigurimi gati? pyetje e alpinistit para nisjes për tu bindur nëse siguruesi i tij është gati.

On-sight (or On-sight flash) = fjollë; udhëheqje e një ngjitje pa rrëzime dhe pa "dogging" (kapje pas litarit) me tentativën e parë dhe pa dijeni të maparëshme (beta) për tiparet dhe vështirësitë e saj.

One go = ngjitje një litarëshe; një ngjitje shkëmbore ku kreu i itenerarit arrihet me një hapje (ose më pak) të gjatësisë së litarit.

Open book =dihedral = dyfaqësh; një formë relievi ku dy faqe shkëmbore takohen dhe formojnë, pak a shumë, një libër të hapur.

Open-hand grip = mbërthim gishtak; më pak i sforcuari mbërthim me gishta që përfshin vetën përkulje të lehtë të nyjeve të gishtit.

Osteoarthritis = osteoartrit; një sëmundje e nyjeve tek personat e moshuar ku kërci në to hahet dhe nuk ka rritje kocke në skajet e nyjeve.

Outcrop = pjesë e dalë (shkëmbore mbi borë).

Overhang = pjerk; shkëmb ose akull i cili është tej vertikales (që rri si i varur).

Overhand knot = nyje mbidore; një nyje e cila formohet duke bërë një lak dhe pastaj duke e shkuar një anë të litarit nëpër të. Përdoret shpesh për të lidhur litarin e tepërt/lirë.

Overhand loop = lak mbidore (lloj laku i bërë me litar)

Overload = mbingarkesë; të nënshtruarit e një pjese të trupit në përpjekje më të mëdha (në intensitet ose volum) nga sa është mësuar me qëllim për të nxjerrë një <u>përgjigje stërvitore</u> ????

Overtraining = mbi stërvitje; stërvitje e fortë dhe e pandryshueshme e cila nuk siguron kohë të mjaftueshme për të rimarrë vehten; shënjat e kësaj gjendje përfshijnë dëmtime të shpeshta, përmbushje të dobëta, acarrim, plogështi.

Overuse = shpërdorim/abuzim; ushtrim i tepruar dhe i përsëritur ose goditje që rezulton në dëmtime të tilla si ënjtje e muskujve dhe tendinave.

P

Pacing = mas me hapa/caktoj rritmin; në orientim, një mënyrë e mbajtjes në kontakt me distancën e përshkruar kur kushtet e motit sigurojnë pak ose aspak shikueshmëri. Kjo mënyrë përdoret për distanca të shkurtëra, jo mbi 500 metra.

Passing a knot = kalimi i nyjes; teknika e kalimit të nyjes lidhëse të dy litarëve gjatë një zbritje nëpërmjet litarit (litarëve).

Pay out = lëshoj litar; liroj.

Paying out more rope = duke lëshuar edhe më (më shumë) litar.

Pearabiner = karabinë në formë dardhe; karabinë e madhe në pjesën fundore që mundëson përshtatjen/akomodimin e lidhjes mantër.

Pecker = çukitës; një plengë e hollë që i ngjan një squpi zogu.

Peg = piton; plengë; një kunj metalik me një vesh që është shpuar në mënyrë rrethore. Kunj ose pykë metalike në forma nga më të ndryshmet që majthohet/ngulet në shkëmb për të krijuar një pikë mbrojtëse.

Pendulum = lavjerës; lëkundje i varur në litar e me fytyrë nga shkëmbi për të arritur një pikë kapje.

Personal locator beacon = pajisje elektronike që transmeton lokacionin (vendndodhjen) e përdoruesit të GPS për t'ju përgjigjur emergjencave nëpërmjet sistemit shtetëror.

Picket = piketë; një hu alumini që përdoret për të ndërtuar mbrojtje në borë.

Pied assis = pozicion për të pushuar në akull (pozicion i ideuar/shpikur nga francezëtqë u jep mundësi muskujve të shalëve të pushojnë dhe që jep më shumë siguri për ripërdorimin e kazmës).

Pigeonhole = e ndarë, syrtar; qukë për ngjitje vertikale.

Pile = bëj turrë, grumbulloj (pile the rope = bëj turr litarin).

Pinch grip = mbërthim/kapje pickuese.

Pitch = hov; një gjatësi në shkëmb midis dy qëndrave të njëpasnjëshme ankoruese, jo më e gjatë se gjatësia e një litari kavacarjeje.

Piton = peg = plengë; një kunj metalik me një vesh që është shpuar në mënyrë rrethore. Kunj ose pykë metalike në forma nga më të ndryshmet që majthohet/ngulet në shkëmb për të krijuar një pikë mbrojtëse.

Plunge-stepping = hapa zhytës; teknikë për ulje/zbritje në një shpat bore që përfshin zbritje të sigurtë/me besim/ me siguri duke u mbështëtur në themër e me shalën vertikalisht (por jo me gju të kyçur) dhe duke e kaluar peshën trupore nga një këmbë në tjetrën.

Plyometric = pliometrik; një ushtrim i cili në mënyrë të menjëherëshme parangarkon dhe detyron zgjatjen e menjëherëshme të një muskuli në kontraktimin e tij koncentrik, si në stërvitjen kampus të llojit lart e poshtë. [stërvitje Campus; një formë e veçantë sportive e ushtrimeve ploimetrike, e zhvilluar nga Ëolfang Gullich në Campus Center; një pajisje për ngritje peshe në Unviversitetin Nürnberg, Gjermani].

Pocket grip = mbërthim biraçok (kur mbahemi me një gisht të futur/kapur në një vrimë të vogël).

Post hole = posthole = sharrúemj/e-a; fundosje e papritur në bore pas çdo hapi.

Power = fuqi; njësi që jepet me formulën P = FxV (forcë herë shpejtësi; shpejtësia V = D:T – distancë pjestuar me kohën që mbulohet distanca). Është madhësi e forcës dhe shpejtësisë së kontraktimit muskulor nëpërmjet një serie të dhënë lëvizjesh. Fuqia është ana shpërthyese e forcës. (Teknikisht, termi fuqia e gishtit është e pakuptimtë përderisa normalisht gishtërinjtë nuk lëvizin teksa mbërthejnë shkëmbin.)

Pocket = kushal; një gropë e krijuar nga një shtypje në shkëmb. Madhësia e tij matet me numurin e gishtave që mund të rasen në të.

Portaledge = platformë; një pajisje me peshë të vogël që konsiston nga një nylon i tërhequr mbi një kornizë metalike e cila mund të varet në një faqe shkëmbore vertikale për të siguruar një vend fjetje në kacavarjen e mureve shkëmborë.

Practice = ushtrim; stërvitje, ushtrim, praktikë.

Pronation = ??????; kthimi nga brënda i një pjese të trupit, sikundër kthimi i parakrahut nga brënda me pëllëmbën që shikon poshtë.

Protection (or Pro) = mbrojtëse; çdo ankorë (bullon, ngecës, pajisje me gungë, kunj, etj.) e përdorur gjatë një ngjitje për të parandaluar një rrëzim.

Protection equipment = pajime mbrojtëse; term i përgjithëshëm i cili përmbledh të gjitha pajisjet alpinistike që përdoren për të krijuar mbrojtje për alpinistët e lidhur në një litar (alpinistët e një litari).

Prusik = Prusik; një nyje frenuese rrëshkitëse e përdorur për tu ngjitur në litar; t'i ngjitesh një litari me ndihmën e një nyeje të tillë. Një lidhe e cila mbërthen një litar më të trashë kur mbi të ushtrohet ngarkesë.

Prusiking = ngjitja në një litar të vendosur (fiksuar) me anë të ndonjë nyeje prusik.

Psyched = padurim; nuk më pritet sa të iki, ose shumë i gëzuar.

Pulled doën (the rope) = i ulur (tërhequr) poshtë (litari).

Pumped = pompuar; një kondicion i shterjes së forcës dhe konsumit të acidit laktik të shkaktuar nga puna e lodhëshme e muskujve të parakrahut gjatë ngjitjes. Kur muskujt bëhen të mbushura me gjak si pasojë e ushtrimit fizik të zgjatur.

Purchase = kapje; pikëmbështetje.

Purifier-filter = filtër uji i përgatitur për të filtruar parazitë, bakterie, etj që mund të përmbajë uji.

Q

Quickdraw = lak-e-binë = largues; një dizgë me dy leqe e dy karabina të shkuara në to në të dy anët e saj. Lidh mbrojtësen me litarin me qëllim që ta largojë këtë të fundit nga shkëmbi duke mundësuar uljen e masës së fërkimit të litarit me relievin.

R

Rack = material teknik; llojshmëria e pajimeve që alpinisti mbart për të krijuar mbrojtëset në një itenerar, të cilat i ngec/var në leqet e kofshores ose në një rrip të dizgës së hedhur krahqafë.

Ramp = shkallare; një shkallë për ngjitje.

Random practice = të pyetet për termin përkatës në shqip ?????; stërvitje e rastit; një vazhdimësi stërvitore në të cilën detyrat nga një sërë kategorishë përjetohen në mënyrë të rastësishme përgjatë trajektoreve të njëpasnjëshme.

Randonée skiing = skim alpin; teknikë skiimi e zbatuar nga alpinistët duke përdorur pajime hibride që lejojnë ngjitjen pa përdorimin e themrave dhe zbritje alpine dhe që u përshtaten këpucëve alpine. Njihet edhe si turizëm alpin dhe skiim malor.

Rappelling (or "Rap") = abseil = zbritje me litar; zbritje nëpërmjet një litari të fiksuar me ndihmën e mekanizmave frenuese që kontrollojnë shpejtësinë e uljes.

Recommended dietary alloëances (RDA) = ?????; sasi të vitaminave të veçanta, mineraleve dhe ushqyesve të tjerë të nevojshëm për çdo ditë që janë gjykuar të përshtatëshme për ushqyeshmëri të mirë.

Recruitment = rekrutim [a është kjo fjalë që e përdor edhe sporti] ???????; rritja sistematike në numur e njësive lëvizore të nxitura gjatë tkurrjes/mbledhjes muskulore.

Redpoint = hov; të udhëheqësh një itenerar nga baza në majë duke vendosur pajimet që mbart, pa u rëzuar ose pa u kapur në litar.

Reminiscence effect = efekti i reminishencës [a është term i tillë në shqip]?????; fenomeni i aftësive dhe shprehive lëvizore, si dhe përmbushjeve, të lartësuara pas një ndërprerje të zgjatur nga kacavarja dhe stërvitja.

Removable protection = mbrojtëse që hiqet; çdo ankorë (bullon, ngecës, pajisje me gungë, kunj, etj.) e përdorur gjatë një ngjitje për të parandaluar një rrëzim, e cila hiqet pasi e shfytëzojmë.

Rest step = hap shplodhës; teknikë ecje e cila mbyllet në çdo cikël të hedhjes së hapit me një moment ndalimi.

Rig = vesh, pajis; bëj gati, sajoj (rig up e tent = sajoj një tendë).

Rime = brazimë; një kore e hollë e borës së akullzuar e cila grumbullohet në sipërfaqe të shkëmbejve.

Rivet = citë; një kunj i shkurtër metalik i cili futet një një vrimë të çpuar dhe të lidhur me një lacë ose grep. Citat përdoren si mbrojtëse në kacavarjet artificiale dhe mbajnë peshën trupore të alpinistit edhe në vrima shumë të cekta.

Rock shoe = këpucë shkëmbi; këpucë të veçanta shkëmbi që kanë shuall "ngjitës" (shuall që prodhon fërkim të lartë në shkëmb).

Roof = gërgulë; një qiellzanë shkëmbore, masë shkëmbore që ri varur.

Rope (live rope comes out) = litari (litari i punës u tërheq)

Rope drag = tërheqshmëria; fenomen që lind nga fërkimi i pa dëshiruar i krijuar nga litari që kalon mbi shkëmb dhe nëpër mbrojtëset dhe që e pengon lëvizjen e tij gjatë një ngjitjeje.

Rotten rock = shkëmb reshpe; shkëmb të cilit nuk mudet t'i besosh ngaqë shkoqet nën peshën e alpinistit.

RP = RP; dado ose konik tunxhi që përdoret për mbrojtje në shkuljen e pajisjeve (the original brass nut or taper, a small and effective form of protection for clean aid).

Rugosity = rrudhje; vrazhdësi (e sipërfaqes shkëmbore).

Runner = rrip; një dizgë e thurur e nylontë e cila është ose e qepur ose e lidhur dhe bërë lak. Përdoret e bashkuar me litarin dhe ankorën për të prodhuar siguri.

Running belay = sigurim në lëvizje, ndryshe ngjitje e ngutur; teknikë ngjitje në terren të thjeshtë ku të gjithë anëtarët e një litari ngjiten njëherësh duke u besuar mbajtësve të aty-për-atyshme dhe jo sigurimit të njëri tjetrit.

Runout = tepri; një distancë e pakëndëshme dhe shpesh e rezikëshme midis dy pikave mbrojtëse.

S

Saddle = shkekë; një qafë e lartë midis dy majave.

Safeguard = ruaj, mbroj.

Safety back-up = mbështetje e sigurisë; një system mbështetës nëse dështon sistemi i sigurimit.

Sandbag = thes rane; të nënvlerësosh qëllimisht vështirësitë e një ngjitje me synim që ta fusësh alpinistin në ngjitje të vështirësisë mbi aftësitë që ka dhe që shpesh ka rezultate tragjike.

Schema = skema; një bashkësi rregullash, si rregull të zhvilluaara dhe zbatuaraa në mënyrë të pavetëdijësshme nga sistemi nervor qëndror dhe periferik, që lidhen me mënyrën e lëvizjes dhe përshtatjes së forcës muskulore, pozicionit të trupit, etj., kur njihen parametrat të tilla si pjerrësia e shkëmbit, cilësia e fërkimit, mbajtëset që do përdoren si dhe lloji i relievit.

Scrambling = këmbadoraz; një kacavarje e thjeshtë që nuk ka nevojë të përdoret litari për sigurim, ose i bëhet alpinistit një sigurim i thjeshtë duke siguruar nëpërmjet supit.

Screamer = uluritës; një rrëzim nga lartësi e konsiderueshme.

Scree = rrëgallë; gurë të rënë që mblidhen në shpatin e bazës së një shkëmbi.

Scumming = (or Scuzzing) = kërmillosje; të ngrihesh/ngjitesh në shkëmb me pjesë të trupit në vend të përdorimit të duarve ose këmbëve, megjithëse shumë pak ose estetikisht irrituese (më tipike në ngjitjen e një tymtaje të ngushtë).

Searches = kërkime; në kushtet e orientimit është një mënyrë me anë të së cilës një zonë e terrenit mundet që të mbulohet në mënyrë sistematike kur shikohet për një pikë ose objekt të caktuar. Kërkime gjithashtu bëhen në rastet kur hetohet për viktima të ortekut.

Second = ndjekësi; alpinisti që ndjek filltarin dhe që e siguron atë nga poshtë.

Seconding = të bësh detyrat e ndjekësit; të sigurosh filltarin, të kacavaresh/ngjitesh në itenerar pas filltarit (ndjekës si i dytë ose si i tretë në litar), të heqësh mbrojtëset e vendosura në itenerar nga filltari.

Self-arrest = vetëmbajtje/vetëfrenim; një teknikë e përdorimit të kazmës e cila mundëson frenimin pas një rëshqitje në borë ose ngri.

Self-belay = vetëësigurim; teknikë e përdorimit të kazmës në të cilën kazma rraset drejt e poshtë në borë dhe mbërthehet në kokë ose në kokë dhe trup.

Serac = serakë; karrota ose kulla akulli, si rregull formacion i paqëndrueshëm dhe i pabesë për alpinistët, që lëvizin e shkërmoqen ma tej si rezultat i ngrohjes.

Sewing Machine Leg = bluja; një gjendje shqetësimi në ngjitje e shkaktuar nga paniku ose/dhe lodhja dhe që shfaqet nga një lëkundje e pakontrolluar e njërës ose e të dy këmbëve. Njihet dhe me emërtesën Sindroma Elvis Presli.

Shake out = shkrifje; me lodhjen grumbullohet acid laktik në muskujt (p.sh. të krahëve). Duke i varur herë njërin e herë tjetrin krah dhe duke i shkundur ata ndihmohet rrjedha e gjakut e cila ndikon në largimin e acidit laktik.

Sharp end = fundi i litarit të filltarit.

Shock-load = ngarkesë goditëse; një goditje e padëshiruar e ushtruar në ankorën siguruese ose të përdorur për uljet me litar. Ngarkesa goditëse mundet të dobësojë ose nxjerrë jashtë përdorimit ankorën dhe kjo është arësyja që duhet të kujdesemi që të mos ndodhë.

Shred = e griva! të përmbushësh mirë, ose të dominosh.

Shuffling movements = lëvizje të përkëmbyera; lëvizje herë të dorës e herë të këmbës në një kacavarje, më shpesh në teknikën e ngjitjes me përkulje nga pas.

Siege = ekspeditë e lartësive; të ndërtosh një mësymje të zgjatur në një mal nëpërmjet lëvizjes me mundim e zell lart nëpërmjet një serie kampesh gjithnjë e më të larta. Taktikat e ekspeditës së lartësive përfshijnë përdorimin e oksigjenit, materiale të ngritura e të depozituara në kampe, si dhe mbartës të lartësive për të ngritur barë të rënda.

Simul-climbimg = running belay

Single pitch = one go = ngjitje e shkurtër; ngjitje e cila është më pak se një litar e gjatë/lartë.

Single-pulley system = 2:1 pulley system = sistemi një-për-një i tërheqjes; sistem shpëtimi i cili thuajse dyfishon sasinë e peshës që një ekip shpëtimi mundet të ngrejë pa një mjet ngritës.

Sherpas = sherpë; një grup etnik me origjinë nga Tibeti që jeton nën malin Everest në zonën e quajtur Solo Khumbo. Nga monopoli i bujshëm i sherpëve si mbartës të lartësive, ky emër përdoret në përgjithësi për këdo që ushtron një profesion të tillë.

Sirdar = sirdar; kryetari i sherpëve në një ekspeditë.

Ski mountenniring = randonée skiing = skim alpin; teknikë skiimi e zbatuar nga alpinistët duke përdorur pajime hibride që lejojnë ngjitjen pa përdorimin e themrave dhe zbritje alpine dhe që u përshtaten këpucëve alpine. Njihet edhe si turizëm alpin dhe skiim malor.

Skill = aftësi; një mundësi për të arritur një rezultat me siguri maksimale, minimum energjie dhe në kohë sa më të shkurtër.

Skins = rripa për tërheqje; rripa materiali tekstil të bashkëngjitura në tabanin e skive për tërheqje.

Slab climbing = kacavarje plloçash; kacavarje në plloça ku nuk ka kapëse të mira por duhet të mbahet trupi jashtë shkëmbit dhe duhet përdorur fërkimi dhe baraspeshimi për të arritur të ngjitesh mbi pllakë.

Slack = lëshim/lësho; litar i lirë. Litari i lirë duhet shmangur, sidomos midis filltarit dhe ndjekësit, ngase në rastin e një rrëzimi ai mundëson *ngarkesë goditëse*. Ka raste që është e nevojshme dhe në këtë rast alpinisti thërret: slack = lë**sho**!

Slack needs to be *taken up* = litari i lirë duhet *të mblidhet*.

Slacken = liro, ngadalso, shtendos/çtendos.

Slack rope = dead rope = pjesa e litarit midis dy alpinistëve jo të lidhur drejt për së drejti me të.

Slash step = qukë; sheshim për këpucën (në akull ose borë të ngrirë).

SLCD = slcd; pajisje me gungë që ka sustë dhe është e llojeve si Friends ose Camalots.

Sling = runner = rrip; një dizgë e thurrur e nylontë e cila është ose e qepur ose e lidhur dhe bërë lak që përdoret e bashkuar me litarin dhe ankorën për të prodhuar/ndërtuar siguri.

Slip knot = nyje rrëshkitëse

Slow-twitch fibers = ?????????????; lloj muskuli fibroz i cili tkurret/mblidhet ngadalë dhe punon kryesisht në veprimtaritë e qëndrueshmërisë me intensitet mesatar të tilla si vrapime e kacavarje të llojit nga më të thjeshtat në ato të nivelit mesatar.

Smearing = shputim; teknikë e ushtrimit mbi një pllakë shkëmbore me anë të vendosjes së shollës së këpucës për të arritur maksimumin e fërkimit.

Snarl = mpleksje, kokolepsje, nyje, ngatëresa.

Snowpack = pirg bore e mbledhur nga rënia ose/dhe rrëshqitja e borës.

Snow pit = gropë bore; gropë e thellë bore që hapet për të parë gjendjen e borës.

Soft shell = artikull robe leshi i përbërë nga cohë sintetike e punuar dëndur, elastike.

Sound rock = shkëmb i qëndrueshëm, shkëmb i fortë, shkëmb i sigurtë për tu përdorur për qëllime të sigurnajës.

Spectra = dynnema = emër brendi për fibra cilësore. Rezistent ndaj gërryerjes dhe i lehtë por ka tempersturë të ulët shkrirje dhe është rrëshqitës, gjë që vështirëson bërjen e nyjeve lidhëse. Përdoret si dizgë për leqe (runner = sling).

Spindrift = mielláze; borë e butë, borë si pudër.

Sport climbing = kacavarje sportive; itenerarë ngjitjesh, në mjedise të hapura ose të mbyllura, me vështirësi gjimnastikore të skajshme të siguruara nga bullona të vendosur pranë njëri tjetrit dhe/ose litarë të lëshuar nga sipër. Origjinën e ka në Evropë.

Spotter = kqyrës; personi që ka si qëllim të zbusë rënien e një harcuesi, me synim kryesor që koka e harcuesit të mos godasë truallin.

Spring-loaded camming device = SLCD = slcd; pajisje me gungë që ka sustë dhe është e llojeve si Friends ose Camalots.

Spring-loaded wedge = spring-loaded nut = pykë me sustë; një ngecak që ka dhe e përdor një copëz të vogël rrëshqitëse për të zmadhuar profiling e tij pasi vendoset në shkëmb.

Spur = capan; një shkëmb ose brinjë bore në anë të malit.

Square knot = nyje tetësh

Stabilizer muscle = muskul stabilizues; një muskul që është stimuluar për të ankoruar ose stabilizuar pozicionin e një kocke.

Stance = pozicion i trupit; vendi ku alpinisti ankoron veten për të siguruar shokun e litarit; (në ngjitjen e një itenerari, tek ankora, kur qëndrojmë e pushojmë apo sigurojmë, ka rëndësi pozicioni i trupit. Mundet të kemi ankorë shumë të mirë por pozicionim të trupit aspak të mirë [vendi është i tillë që, p.sh., qëndrojmë me një këmbë]. Mundet të kemi një ankorë jo të besueshme, por pozicioni i qëndrimit të trupit të jetë shumë i përshtatëshëm.

Static rope = static line = litar statik; litar i veçantë (si rregull me diametër 8 ose 9 mm) që nuk epet dhe që përdoret si litar i fiksuar për përdorimin e xhumarit.

Stem (stemming) = urëzim; teknikë kacavarje që mundëson të lidhësh distancën midis dy mbështetëseve me anë të këmbëve; të shtyshë kundër mureve të bashkëngjitura ose të kundërta shkëmbore me anë të këmbëve.

Step-kicking = qukim; teknikë ngjitje në borë nëpërmjet të cilës krijohen shkallare duke e goditur borën me majat e këpucëve.

Stomper belay = sigurim me shkelje.

Stopper = ngecës; një pykë metalike në formë trapezoidale e bashkuar me një kavo të lakuar që vendoset në plasa shkëmbore për të siguruar/ndërtuar mbrojtje për alpinistin.

Straddle = shaloj, hipi shaluar; kapërcej.

Strain = ndej, tendos (litarin); tensionoj, shtrëngoj; ndrydh, përndrydh.

Straightforëard = i thjeshtë, i çiltër, i hapur, i pastër.

Strand = fije (litari) = anë litari

Strength = forcë/fuqi/qëndrueshmëri; sasia/masa e forcës muskulore që mund të nxirret/prodhohet; shpejtësia dhe distanca e mbuluar nuk janë faktorë të forcës.

Strength endurance = Anaerobic endurance = zgjatje anaerobike; aftësia për të vazhduar veprimtarinë, nga e moderuar në atë me intensitet të lartë, për gjatë një periudhe kohore; si rregull nga alpinistët quhet *power-endurance* ose *power stamina*, ndonëse këto terma nuk janë të sakta shkencërisht.

Sun cap = kupë diellore; zgavër/fyl në borë ose ngri që krijohet nga shkrirja nën veprimin e rrezeve të diellit.

Supination = shpiním; rrotullim i parakrahut nga jashtë dhe me pëllëmbë sipër.

T

Tail end = end loop (resulting) = bisht litari; bisht apo mbetje litari pas bërjes së një nyje në një nga skajet e tij.

Talus = rrëgallë; një grumbullim gurësh e shkëmbejsh që kanë rënë nga një grykë a faqe shkëmbore dhe që formojnë një shpat.

Tangle = ngatërroj, kokoleps.

Tape = shirit/rrip; është term që përmbledh thurrjet e nylonta që përdoren për *lak-e-binat*, *kofshoret* dhe *dizgat*. Rripat e punuar me oksid zinku që përdoren për të lidhur gishtërinjtë e dëmtuar ose për të mbështjellë duart që të mos gërvishten në shkëmb emërtohen me të njejtën fjalë.

Taut = i/e tendosur, i/e nderë

Team arrest = frenim ekipor; frenim i ndikuar nga disa anëtarë të një litari në një shpat bore.

Technical climbing = ngjitje teknike; ngjitje në të cilën sigurimet dhe mbrojtëset duhet të përdoren për të realizuar mbrojtjen e alpinistëve.

Tendinitis = tendinitis; një shrregullim që përfshin malcimin/pezmatimin e një tendine dhe membranës sinoviale në një nyje.

Tendon = tendinë; një kordë e bardhë fibroze e qelizave të dendura lidhëse e cila bashkon muskulin me kockën.

Ten Essentials = pajimet thelbwsore/ kryesore tw cilat duhen marrw nw tw gjitha udhwtimet nw natyrw

Tether = pengojcë; litar; gjë e cila siguron diçka që të mos largohet.

That's me! = jam unë = Oo-op! Sigurimi gati? (në komunikimin midis dy alpinistëve, kur mblidhet litari i lirë midis tyre dhe nuk është nevoja për tu mbledhur më tej, këto janë fjalët komunikuese për rastin).

Thread = lak me shkuarje; një lak i krijuar me një dizgë, si rregull i dyfishtë, i cili krijohet në vende ku dy shkëmbej takohen, apo rreth një tape, si dhe formave të tjera në reliev. Dizga shkohet në hapsirën e krijuar dhe laku i formuar mund të përdoret si pikë mbrojtje për rrethana të ndryshme si p.sh.: si mbrojtëse kur udhëheq, si një ankorë e besueshme për sigurim, për sigurim nga lart ose zbritje me litar.

Tie-off loop = hero loop = dizgë lakore e shkurtër që përdoret zakonisht për vetësigurim gjatë uljes/zbritjes me litar, në ngjitje artificiale (me ndihmues) dhe në rastet e kërkim shpëtimit.

Tie on loops = leqe për lidhje; leqet e kofshores nëpër të cilat, prodhuesi i pajisjes këshillon, të kalohet litari që të lidhet me të (kofshoren).

Tip = pjerret, anohet; pjerrësirë

Tool = vegël, mjet.

Top rope = litar nga lart; një mënyrë ngjitje me anë të së cilës kacavarësi sigurohet nga litari që i tërhiqet nga lart. Siguruesi mundet të jetë i pozicionuar lart ose poshtë itenerarit që ngjitet.

Top-roping tie-in = i lidhur në rastin e sigurimit nga lart.

Topo = topo; skicë e një itenerari ku tregohet linja e ngjitjes, vendndodhja e bullonave, pikat ankoruese, pjesa më e vështirë e tij, si dhe shkalla e vështirësisë.

Torque = moment i përdredhjes, çift rrotullues.

Toucan = tokan; një plengë e hollë që gjason me një squp zogu.

Trad = trad; formë e shkurtuar e fjalës *tradicionale*, përdoret për një ngjitje (ose alpinist) tradicionale e cila kërkon vendosje/pozicionime në mbrojtje natyrale.

Traditional climbing = trad climbing = ngjitje tradicionale; mënyra e ngjitjes sipas të cilës mbrojtëset vendosen nga filltari dhe hiqen nga ndjekësi.

Trail = shteg, rrugë.

Training effect = ndikim stërvitor; një parim bazik i shkencës së ushtrimeve i cili shpall se përshtatja ndodh nga një ushtrim vetëm në ato pjesë, ose sisteme, të trupit të cilat ngarkohen nga ushtrimi.

Transfer of learning = shpërngulje e të nxënit; fitim ose humbje në përkryerje në një punë/ushtrim si pasojë e praktikës apo përvojës në një ushtrim/punë tjetër.

Traverse = tërthore; lëvizje anësore përmes një seksioni të relievit dhe jo drejt e lart.

Tri-cam = tri-kam; mbrojtëse e lëvizëshme me një pykë gungëse modeluar me një vrigull/llapë.

Trying = i vështirë, i lodhshëm; i mundimshëm

Tube chock = tapë tubore; mbrojtëse gjatore e përdorur për plasa të gjëra.

Tweak = shkulje; të dëmtohesh, si tendina e shkulur e gishtit.

Tying off = teknika e sigurimit të një litari që është pjesë e një sigurimi (sistemi sigurimi) ose zbritjeje. Është njëherësh metoda për t'i bashkëlidhur një plenge, akulli ose shkëmbi, e cila nuk është futur (ngulur) deri në fund.

Tying off the belay = zgjidhje nga pozicioni sigurues (në rastet kur ngjiten dy vetë dhe njëri bie apo dëmtohet, tjetrit mundet t'i nevojitet që të zgjidhet nga pozicioni sigurues për të hetuar/ndihmuar situatën).

Tying on = lidhja (fiksimi) e litarit të ngjitjes në kofshore. Njëherësh ky term përdoret për të qartësuar sigurimin e një alpinisti në një ankorim.

U

UIAA = UIAA; gërmat e para të Bashkimit Ndërkombëtar të Shoqërive Alpinistike në gjuhën frënge (**U**nion **I**nternationale des **A**ssociations d'**A**lpinisme). Është autoritet i njohur ndërkombëtar që vendos standardet për pajimet alpinistike; njëherësh institucion që orienton në shumë drejtime zhvillimin e veprimtarive alpinistike në botë.

Unassisted hoist = ??????; situatë në të cilën shpëtuesi ndihmon një viktimë që nuk është në gjendje dhe është i pamundur që të ndihmojë në ndojë mënyrë.

Undercling = ?????; kapëse e pavolitëshme dhe e imët që kërkon presion nga lart në një mbështetëse të drejtuar nga poshtë.

UPF = ultraviolet protection factor = njw system qw klasifikon mbrojtjen nga dielli.

“Up rope” = tërhiq; kërkesë komanduese nga një ndjekës kur ka nevojë që të ndjejë tërheqjen e litarit.

UTM = coordinate system = datum = pikat ankoruese për një system koordinatin (gjatësi e gjërësi gjeografike). I rëndësishëm kur përdoret një hartë me një pajisje GPS.

V

Variable practice = stërvitje e ndryshueshme; stërvitje në të cilën përmbushen shumë variante të një klase veprimesh. Është e kundërta e stërvitjes së bllokuar.

Vein = venë; një enë (gjaku) e cila kthen gjakun nga pjesë të ndryshme të trupit për në zemër.

Verglas = çaf; cipë e hollë akulli në shkëmb e cila i bën kushtet e ngjitjes shumë të vështira.

Visualization = tejpamje; përfytyrim i kontrolluar dhe i drejtuar i cili mundet të përdoret për të ndërtuar vetëdijë, monitorim dhe vetpërmbajtje, qetësim dhe më e rëndësishmja, për programim mendor për përmbushje të mirë.

VO2 max = VO2 maksimale; marrje maksimale oksigjeni, sikundër në matjen e fuqisë maksimale aerobike.

V-thread ancor = ankora V; një tunel në formën e gërmës V e shpuar në akull që ka një kordë ose dizgë të shkuar tej-e-tej në tunel dhe e lidhur për të formuar një lak.

V-thread tool = pajisja V; një pajisje në formë grepi që përdoret për të tërhequr një kordë ose dizgë të shkuar tej-e-tej tunelit të shpuar dhe për ta lidhur atë me qëllim për të krijuar një lak.

W

Wall = mur; shkëmb vertikal.

Webbing = runner = dizgë; fashë nyloni e thurur ose tubolare që përdoret si rrip.

Webolette = balç (cordelette) me diametër 6-8 mm dhe një lak të qepur në të dy anët.

Wedge = pykë.

Weighting = peshim; të testosh duke ushtruar lehtë-lehtë peshë në një pikë mbrojtëse.

Windslab = dragë; një lloj orteku që bie kur një shtresë bore e fortësar/kompaktësuar nga era krijon shtresë të palidhur me borën nën të dhe kur këto shtresa lirohen bie me blloqe të mëdha bore.

Wire = tel; term i përgjithëshëm për çdo pajisje alpinistike të cilës i krijohet një lak nëpërmjet një kavoje metalike.

Wired = i lexueshëm; të keshë një itenerar tërësisht të kuptueshëm.

Wired nut = ?????; mbrojtëse pasive e lëvizëshme; njihet edhe me emrin tapë (chock) ose **ngecës** (stopper). Është një pykë metalike në formë trapezoidale e bashkuar me një kavo të lakuar që vendoset në plasa shkëmbore për të siguruar/ndërtuar mbrojtje për alpinistin.

Working = praktikim; praktikim i lëvizjeve në një itenerar të vështirë me anë të sigurimit me litar nga sipër ose si në kacavarje artificiale.

Woodie = drunor; mur kacavarje i bërë në shtëpi.

Z

Zinc oxide tape = shirrit me oksid zinku; një shirrit apo fasho e punuar me oksid zinku. Përdoret për të lidhur gishtërinjtë e dëmtuar ose për të mbështjellë duart që të mos gërvishten në shkëmb. Në anglisht njihen edhe shkurt me fjalën *tape*.

Zipper fall = spik; rrëzin nga një lartësi dhe me shpejtësi sa pajisjet siguruese shqiten nga shkëmbi një pas një.

Z-pulley system = 3:1 pulley system = sistemi Z i tërheqjes; system shpëtimi i cili teorikisht trefishon sasinë e peshës që një ekip shpëtimi mundet të ngrejë pa një ngritës.

Tabela e Gjuhës Komunikuese në Kacavarjen Shkëmbore

Kush flet	Shprehja në Shqip	Shprehja në Anglisht	Kuptimi i mirëfilltë
Ndjekësi	St**op**	That's me	Litari është mbledhur/tërhequr plotësisht nga siguruesi.
Siguruesi	Të sigu**roj**	Belay on	Po të siguroj e mundet të nisesh.
Kacavarsi	P**o** ni**se**m	Climbing	Po filloj kacavarjen.
Siguruesi	N**isu**	Climb	Po! Fillo kacaverjen.
Kacavarsi	Lë**sho**	Slack	Lësho ca litar (kur është nevoja për më shumë fjala "lësho" përsëritet hera herës).
Kacavarsi	Tër**hiq**	Up rope	E kam litarin të lirë andaj tërhiq ca.
Kacavarsi	Tend**ose**	Tension	Kur kacavarsi ka nevojë që për ndonjë arësye ta ketë litarin të tendosur.
Kacavarsi	B**ie-ie**	Falling	Jam në një pozicion që mundet të (ose, po) bie, andaj mbërtheju në pozicionin e sigurimit.
Siguruesi	Gj**ysa**	Halfway	Të ka mbetur edhe gjysma e litarit midis meje e teje.
Filltari	**Edhe sa**?	How much rope?	Edhe sa metra litar më kanë mbetur?

Siguruesi	T**ree**; ...**té**të	Feet three	Kanë mbetur edhe tre metra/këmbë litar; apo, kanë mbetur edhe tetë metra litar.
Filltari	Arr**ita**	Off belay	Kam arritur dhe jam siguruar në vendin e ankorimit. Përgatitu për rradhën tënde.
Kushdo	**Oo-kej**	OK	Të dëgjova, të kuptova.
Ndjekësi	G**ati**?	Belay off	Mundet të tërhiqni të gjithë litarin e lirë sepse unë jam gati të nis kacavarjen.
Kushdo	G**uri-urii**!	Rock	Nga lart po (apo, do) u bien gurë, borë, akull a çfardo qoftë.
Kushdo	Li**tari**!	Rope	Nga sipër do të hidhet litari për të kryer një zbritje me të apo për çfardo arësye tjetër.
Filltari	K**ipa**	Pro in	E kipa litarin në karabinë në mbrojtësen e rradhës.
Filltari	H**iiq-sho**	Clipped in	Jam nën një mbrojtëse dhe po nisem. Në fillim tërhiqe litarin dhe pastaj lëshoje atë sipas të ndjerit të tij nga ty.
Kushdo	Sigu**ró**	Protection	Jam tek mbrojtësja. Do të heq (ose do të vendos) pajisiet, andaj siguro dhe prit sa të mbaroj punë.
Kacavarsi	**Ova-ova**	On top	E kalova pjesën e vështirë

Punuar nga Mjeshtër i Edukimit Aleksandër Bojaxhi