

Σας έχει συμβεί...;

Κείμενα: **A. ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ**

Σκίτσα: **A. ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**

...να προσπαθείτε να βρείτε μια καλή τοποθέτηση για το πιολέ σας (στον πάγο) και αυτό είτε να εξοστρακίζεται είτε να θρυματίζει τον πάγο:...

...Η να χτυπάτε τα κραμπόν 2-3 φορές και πάλι να έχετε ανασφάλεια και βέβαια όλο αυτό να σας κάνει σιγά-σιγά να εξαντλείστε:...

23. Βασική τεχνική στον πάγο

(σκαρφάλωμα με δυο πιολέ)

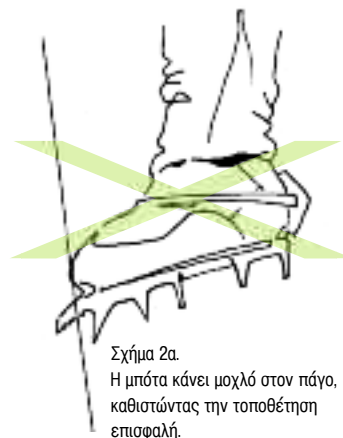
1. Τοποθέτηση πιολέ: ο βραχιόνιας και ο πήχυς σχηματίζουν γωνία λίγο μεγαλύτερη από 90° ενώ ο καρπός είναι χαλαρός αφήνοντας το πιολέ να «κρεμάει» λίγο. Στην πρώτη φάση κινείται ο βραχιόνιας (αγκώνας κλειδωμένος), σε δεύτερη φάση ανοίγει λίγο η γωνία έως ότου ο πήχυς γίνεται σχεδόν παράλληλος με τον πάγο. Το κλειδί της κίνησης είναι: λίγο πριν το πιολέ χτυπήσει τον πάγο γίνεται μια κίνηση στον καρπό. Αυτό ενισχύει την ταλάντωση του πιολέ και κάνει την τοποθέτηση αποτελεσματική (σχήμα 1).

2. Τοποθέτηση κραμπόν: Μηρός ακίνητος και παράλληλος στον πάγο ο αστράγαλος κλειδωμένος στη θέση που επιτρέπει η μπότα. Η κνήμη κινείται κοφτά και αποτελεσματικά. Στη θέση ακριβώς που θα καρφωθεί το κραμπόν γίνεται ένα πέσιμο της φτέρνας, αυτό βοηθάει στο να χαλαρώσουν οι γάμπες και να εμπλακούν περισσότερες μύτες στο γκραμπόν για καλύτερη στήριξη (σχήμα 2).

3. Βασική κίνηση: Σε πρώτο στάδιο έχουμε τον απλό κανόνα των τριών σημείων (τρία σημεία πάντα τοποθετημένα). Επίσης προσπαθούμε, να είμαστε στατικοί μόνο όταν τα χέρια είναι τεντωμένα, σε όλες τις άλλες φάσεις η κίνηση πρέπει να έχει «ροή». Στο σχήμα 3 φαίνεται η βασική ακολουθία κινήσεων, ενώ η θέση μεγίστης χαλάρωσης στο σχήμα 4.



Σχήμα 1.



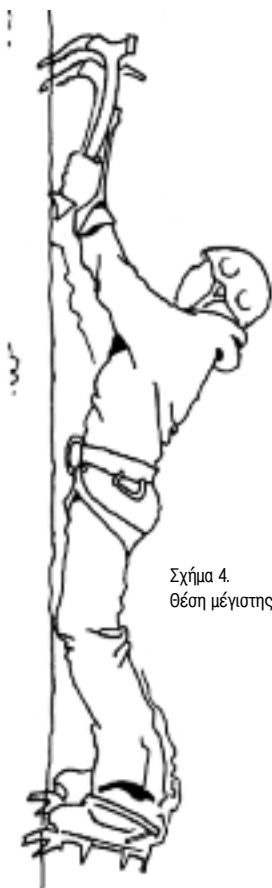
Σχήμα 2α.
Η μπότα κάνει μοχλό στον πάγο, καθιστώντας την τοποθέτηση επισφαλής.



Σχήμα 2β.

Σχήμα 3. Βασική ακολουθία κινήσεων





Σχήμα 4.
Θέση μέγιστης χαλαρώσης

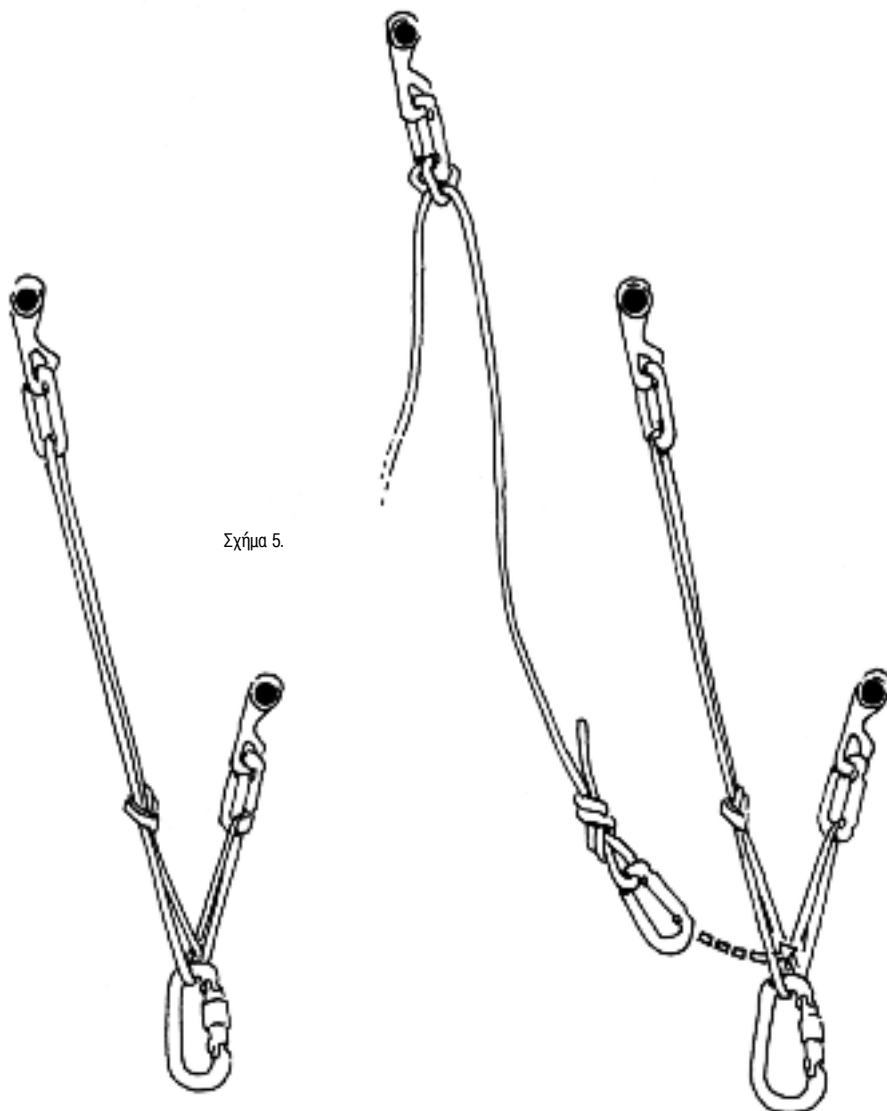


Αν πρόκειται να σκαρφαλώσουμε σε πάγο τότε μάλλον θα πρέπει να γνωρίζουμε την τοποθέτηση ασφαλειών (παγοβίδες - που είναι και αρκετά επίπονο κομμάτι) αλλά και το ρελέ.

Ρελέ στον πάγο: Ένας βασικός (και λίγο συντηρητικός) κανόνας λέει: το ρελέ αποτελείται από τόσες παγοβίδες, όσοι και οι αναρριχητές, συν μια για back up. Στην πιο συνηθισμένη περίπτωση των δυο αναρριχητών ο επικεφαλής φτιάχνει ένα ρελέ με δυο βίδες ενώ ο δεύτερος όταν φτάνει στο ρελέ τοποθετεί και την τρίτη (όλα αυτά με την προϋπόθεση ότι ο πάγος είναι κατάλληλος καλής ποιότητας), (σχήμα 5).

Χαρακτηριστικά του ρελέ:

- Οι βίδες σχηματίζουν πολύ μικρή γωνία.
- Έχουν απόσταση μεταξύ τους δυο φορές το μήκος τους.
- Για το ρελέ χρησιμοποιούμε μεγάλες βίδες (20-22 cm) (Δείτε στο σχήμα ένα ρελέ σε πάγο).
- Καλό είναι να γίνεται το κλασικό αυτεξισούμενο ρελέ με έναν κόμπο στον άξονα της ψηλότερης ασφάλειας.
- Οι αυτασφάλειες των αναρριχητών να έχουν μεγάλο μήκος και να είναι τεντωμένες (για την ελαχιστοποίηση του συντελεστή μιας ενδεχόμενης πτώσης).
- Το κλιπάρισμα στο ξεκίνημα της επόμενης σχοινιάς, απ' ευθείας στο κεντρικό σημείο του ρελέ (για ελαχιστοποίηση του ενδεχόμενου αποτυχίας του ρελέ).



Σχήμα 5.