



Su terreno strapiombante

image

- › Su ghiaccio solo raramente si presenta la situazione del terreno strapiombante. Questo tipo di terreno è, invece, molto frequente nel Dry tooling.
- › La distribuzione delle forze si configura con arti superiori decisamente caricati perché parte del peso grava in modo importante sulle braccia/piccozze in quanto la proiezione del baricentro è decisamente all'esterno dalla base di appoggio.
- › L'arrampicatore cercherà comunque la posizione in cui il proprio peso interessi maggiormente gli arti inferiori.
- › Finalizzata al posizionamento successivo della piccozza risulta spesso più efficace e meno faticosa la posizione laterale in quanto permette di arrivare più lontano con la nuova infissione.
- › Come già descritto sul terreno verticale è importante trovarsi in equilibrio quando si sposta un braccio/piccozza.
- › Lo schema a triangolo incrociato diventa fondamentale per l'equilibrio del corpo.
- › All'aumentare dell'inclinazione della parete, su strapiombi pronunciati, la linea verticale immaginaria, che passa per la piccozza principale, non cadrà più necessariamente tra i ramponi ma tenderà ad essere allineata al piede/rampone in appoggio o addirittura superarla lateralmente.
- › Nel caso particolare del tetto (Dry-tooling) si andrà a scegliere un appoggio per il rampone sulla linea congiungente la piccozza principale e il nuovo aggancio per l'altra piccozza, che si vuole raggiungere.
- › Su strapiombi molto pronunciati e sui tetti oltre alle rotazioni laterali si sommano le oscillazioni dentro-fuori per cui la ricerca dell'equilibrio è svincolata dalla posizione del baricentro rispetto alla base di appoggio, bensì è frutto di un complesso sistema di forze generate da opposizioni, agganci e trazioni dei piedi.

Descriviamo la posizione di equilibrio laterale a schema incrociato in bilanciamento su terreno molto strapiombante:

- › ramponi uno sarà infisso in linea oppure oltre la verticale della piccozza principale, l'altro in bilanciamento.
- › gambe leggermente flessa la gamba corrispondente al rampone infisso, l'altra distesa con muscolatura rilassata
- › bacino ruotato lateralmente con il fianco opposto alla piccozza principale vicino e di fronte la parete
- › busto ruotato lateralmente seguendo il bacino, e con le spalle ulteriormente ruotate all'esterno per aumentare l'escursione articolare del braccio principale
- › la piccozza principale infissa con il braccio possibilmente disteso, l'altra infissa libera da carico

Approfondimento

La posizione migliore del rampone in bilanciamento viene suggerita dalla sensazione corporea che ricerca l'equilibrio evitando rotazioni e oscillazioni del corpo, e dalla direzione del nuovo punto dove piantare la piccozza. A volte il piede in bilanciamento si tiene staccato dalla parete e aiuta il bacino a ruotare lateralmente (vedi bacino).