



## Tecniche di Ghiaccio - Aspetti dell'equilibrio



### Uso del rampone

#### APPOGGIO o INFISSIONE-SPINTA

in questa situazione, ideale per sostenere il peso, il rampone è infisso nel ghiaccio o posto su un appoggio. L'infissione viene effettuata perpendicolarmente al ghiaccio, con il tallone basso, per aumentare la spinta contro il ghiaccio. Gli aspetti da considerare per migliorare la tenuta sono:

- › la conformazione del ghiaccio (conche, buchi, cavolfiori, ecc.),
- › la consistenza della porzione di ghiaccio interessata,
- › la forza di infissione del rampone nel ghiaccio che deve essere proporzionata alla durezza e solidità di quest'ultimo.

Il rampone può essere utilizzato di punta, con la parte interna del rampone o con la parte esterna.

Portando la proiezione del baricentro sulla verticale del rampone tutto il peso dell'arrampicatore viene sostenuto dal rampone stesso. Il rampone può essere appoggiato di punta, sulla parte anteriore interna o sulla parte anteriore esterna. Per avere un maggior rilassamento muscolare il tallone viene tenuto orizzontale o appena più basso della punta.

Quando utilizziamo appoggi profondi su parete verticale o strapiombante è importante poggiare il rampone sulla parte esterna dell'appoggio in modo da lasciare spazio per portare la proiezione del baricentro sulla base di appoggio o addirittura più all'interno (scarico totale delle braccia). In questo modo ricreiamo un terreno che diventa praticamente appoggiato.

È importante acquisire una certa "sensibilità" nell'utilizzo dei ramponi sul ghiaccio. Un colpo secco è quasi sempre più che sufficiente per piantare le punte. In presenza di gradini naturali è auspicabile naturalmente appoggiare il rampone facendo mordere più punte possibile.

Un concetto di primaria importanza, finora trascurato, è relativo all'utilizzo della parte anteriore del rampone. Da sempre, piolet-traction è sinonimo di "punte frontali" ovvero utilizzo delle due punte più avanzate del rampone. Su certi tipi di terreno questo è più che sufficiente (ghiaccio compatto e poco ripido). A partire da una certa difficoltà/inclinazione del ghiaccio è auspicabile interpretare la scalata con la stessa gestualità della roccia, quindi utilizzare il rampone come una scarpetta. Le punte frontali vanno bene ma, a seconda dello schema motorio applicato, si può usare l'interno o l'esterno del rampone (facendo così mordere anche la seconda fila di punte).

Sulle differenze tra monopunta e bipunta, si può dire che sul misto sono più efficaci i monopunta mentre su ghiaccio non compatto (tipo granita) hanno più tenuta i bipunta. Su tutte le altre tipologie di terreni, la scelta fra monopunta o bipunta è personale.

## **APPOGGIO o INFISSIONE-TRAZIONE**

Il rampone viene caricato e utilizzato anche in modo da avvicinare il corpo dell'arrampicatore alla parete o comunque verso la direzione dell'appoggio stesso (per esempio su strapiombi, ristabilimenti, posizioni fuori "schema incrociato" - per "schema incrociato" vedere l'equilibrio del corpo in parete). All'interno dello scarpone le dita tenderanno a piegarsi e spingere verso la suola. Nell'uso in appoggio-trazione il tallone si alza per agevolare l'azione di aggancio e trazione del rampone. Anche questo può essere usato nelle tre modalità: punta, esterno, interno.

## **TALLONAGGIO**

Si ha quando la parte posteriore del rampone o il tallone (quando si usano le scarpette da ghiaccio) viene utilizzato in aggancio per scaricare parte del peso o per creare compensi di equilibrio sia in fase di movimento, sia in fase statica.

Su ghiaccio, questo può avvenire incastrando la talloniera del ramponi tra le colonne della cascata o su conformazioni particolari del ghiaccio quali i "cavolfiori".

Sconsigliabile applicare speroni di vario tipo, troppo pericolosi e di intralcio.

## **AGGANCIAMENTO DI PUNTA**

Si ha quando la punta del rampone viene utilizzata per creare compensi di equilibrio ed evitare quindi rotazioni. Un caso particolare è l'uso dei piedi sui tetti (stalattiti, colonne, ecc.). Con la contrazione del muscolo tibiale si aumenta la pressione della punta contro la superficie portando il piede a martello.

## **COMPRESSIONE LATERALE**

Rappresenta un caso particolare di ricerca dell'equilibrio con il fianco dello scarpone e a volte si utilizza nell'arrampicata su colonne, stalattiti.

