



## Tecniche di Ghiaccio - Aspetti dell'equilibrio



### Uso della piccozza

Per utilizzare con efficacia le piccozze è indispensabile abituarsi a "leggere" la conformazione del ghiaccio. Il ghiaccio, infatti, presenta sia zone di debolezza, che permettono una penetrazione della lama più agevole, sia zone dove è possibile utilizzare le piccozze in aggancio (buchi, cavolfiori, petali, spazi fra le colonne). L'aggancio di piccozze è la soluzione più pulita e meno dispendiosa. Per piantare gli attrezzi, più battute si fanno e più forza si imprime più aumenta il dispendio energetico. La giusta misura, che consente un buon compromesso tra sicurezza di ancoraggio e facilità di estrazione si acquisisce soltanto con costante esercizio.

L'infissione della lama nel ghiaccio è il risultato del movimento coordinato impresso dalle articolazioni spalla-gomito-polso. E' richiesta una certa dinamicità e precisione di esecuzione che dipende anche dai tipi di attrezzo utilizzato. Molto importante è anche la modalità con cui si esegue lo "swing" ovvero il movimento finale impresso dal polso e dalla mano prima che l'attrezzo entri nel ghiaccio. Da esso dipende gran parte del successo della battuta e varia molto a seconda dell'impugnatura utilizzata.

Esistono due principali categorie di impugnature:

- › quelle che seguono la curvatura della piccozza con fulcro della rotazione sul dito mignolo
- › quelle con il manico ergonomico sagomato con il fulcro di rotazione che varia in base ai modelli di attrezzi e alla loro geometria (spesso il fulcro è tra pollice e indice).
- › L'energia della battuta va dosata anche in funzione della qualità del ghiaccio dando la preferenza all'utilizzo dell'articolazione gomito, polso mano.

### Descriviamo nel dettaglio i passi:

- › Arretrare la piccozza mantenendola in linea con il piano perpendicolare alla superficie da infiggere
- › Durante l'arretramento l'impugnatura della piccozza non deve superare la spalla
- › Il manico e l'avambraccio formano un angolo di circa 90°.

- › Il movimento in avanti dell'attrezzo parte mediante contrazione del tricipite
- › Quando la mano sarà giunta ad una decina di centimetri dal ghiaccio, il polso si piegherà in avanti portando la lama della piccozza all'impatto con la parete.
- › Con manico che segue la curvatura della piccozza la mano allenterà la presa sul manico e concluderà con precisione e naturalezza l'azione di infissione, mediante una leggera pressione del mignolo sul manico stessa.
- › Con manico ergonomico sagomato la rotazione finale della piccozza viene impartita da una leggera pressione sull'indice e sul pollice

È importante che l'arrampicatore sia in grado di individuare le possibili zone, dove è preferibile non picchiare per non correre il rischio di spaccare o di creare bolle nel ghiaccio.

Nel caso di agganci è opportuno mantenere l'attenzione sull'attrezzo fino al suo corretto posizionamento.

Nel caso invece di infissione, si possono distinguere due situazioni: nel caso di terreno appoggiato, si mantiene lo sguardo sull'attrezzo fino al suo posizionamento; nel caso invece di superficie verticale o strapiombante, spesso è utile distogliere lo sguardo poco prima dell'impatto, per evitare che eventuali frammenti di ghiaccio possano colpire il volto.

Sia che la piccozza venga piantata o agganciata è sempre conveniente effettuare una sorta di test di tenuta, sulla falsa riga di quanto avviene nell'arrampicata artificiale.

Con la piccozza più bassa ben ancorata e i due piedi in posizione di equilibrio, provare a caricare il peso del corpo sull'attrezzo più alto (sempre verso il basso), mantenendo il braccio disteso e facendo sempre attenzione ad un'eventuale estrazione in caso di ancoraggio precario: in questo caso, il carico deve essere immediatamente riportato sull'attrezzo più basso, solidamente ancorato.

Su tutti i modelli la fase di estrazione viene effettuata applicando una trazione sul manico verso l'alto e l'esterno evitando movimenti di rotazione laterali (a volte con particolare difficoltà di estrazione è possibile applicare delle ridottissime torsioni laterali). La mano rimane ferma sull'impugnatura a fine manico e solamente in casi di difficile estrazione può essere spostata all'altezza della testa creando una spinta sotto la lama verso l'alto (mano interposta fra manico e ghiaccio).

Solamente con attrezzi che montano lame semi-tubolari l'estrazione viene effettuata con dei movimenti laterali, desta-sinistra, mantenendo la mano sull'impugnatura a fine manico.