



Duplicate of Duplicate of Introduzione

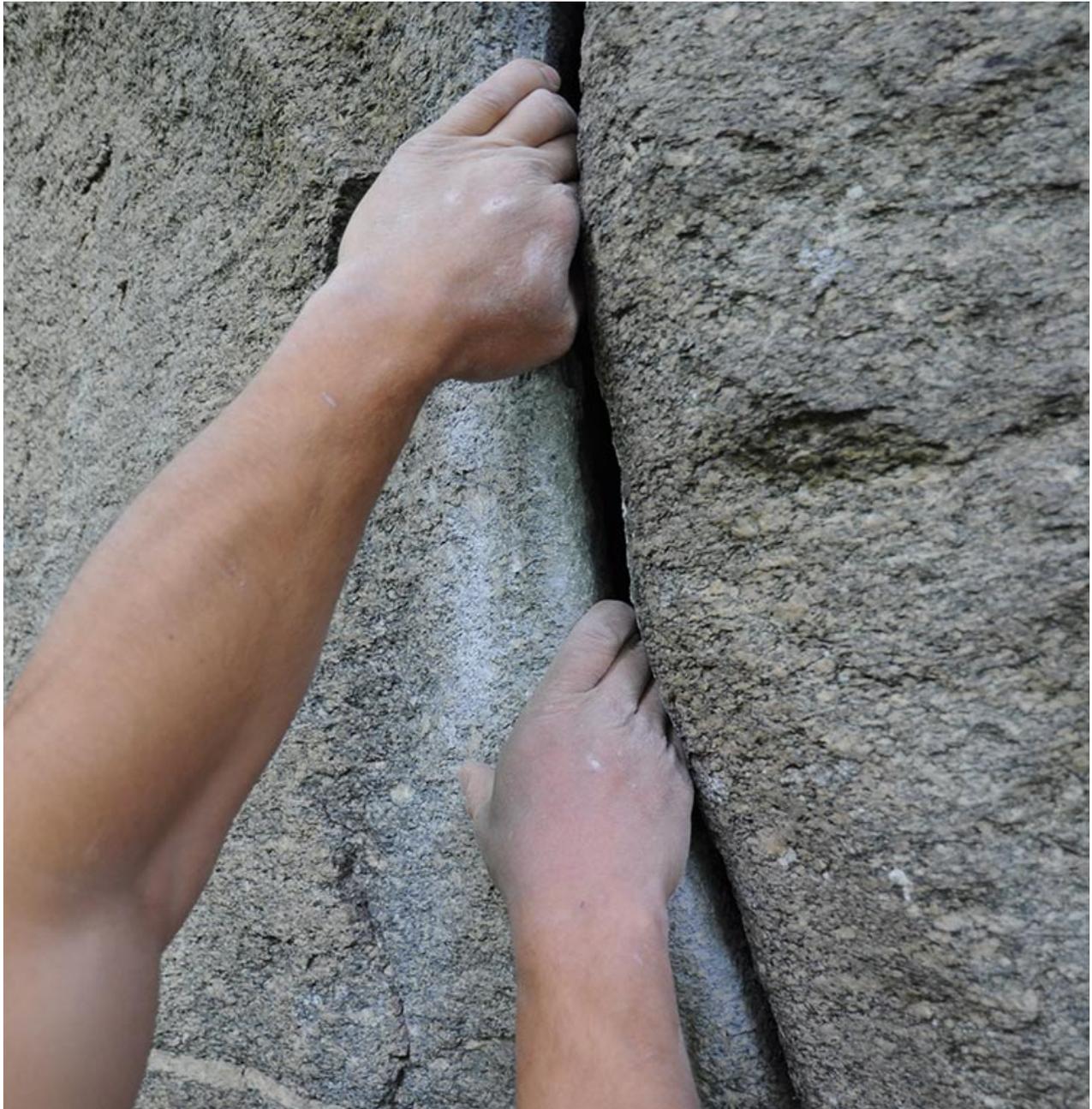
Per fessure di dita intendiamo fessure, o tratti di fessura, di una larghezza tale per cui solo le dita, o porzioni di esse, riescono ad entrare al loro interno.

MANI

La tecnica d'arrampicata in questo tipo di fessure si può suddividere in due principali categorie:

- ▶ si ricercano delle piccole strozzature all'interno delle fessure ed in questi punti si va ad incastrare, quasi come fossero dei nut, le coppie di dita mignolo-anulare o indice-medio. In entrambi i casi ruotando il gomito, e di conseguenza il polso, si crea un momento torcente che rende più solido l'incastro;
- ▶ nel caso di fessure parallele, si inseriscono tutte le dita (generalmente con il pollice verso il basso) e si va ad applicare ad esse una torsione che ne provochi l'incastro.

Molto spesso le due tecniche sopra descritte non sono distinte, ma complementari e il corretto mix di entrambe le tecniche permetterà di progredire con meno fatica e più velocemente. In entrambi i casi gli incastri sono buoni fino a quando le mani sono più alte della testa; se dobbiamo salire molto con i piedi, ricordiamoci di mantenere l'azione torcente sulla dita ruotando il gomito.



PIEDI

Come per l'arrampicata in generale, vale il principio che più peso riusciamo a scaricare sugli arti inferiori, minore fatica faremo nel progredire. Vista la larghezza limitata di questa fessura, il corretto utilizzo dei piedi richiede precisione, sensibilità e un pizzico d'intuito.

Per semplicità dividiamo le tipologie di appoggio in tre categorie:

- ▶ **incastro in fessura:** ricerchiamo degli allargamenti nella fessura e inseriamo il piede di taglio aprendo il ginocchio verso l'esterno (si noterà che la scarpetta entra per pochi millimetri all'interno della fessura), preferibilmente all'altezza del ginocchio opposto. A questo punto spingiamo sul piede ed alziamo il nostro corpo verso l'alto. Questo innalzamento, comporta la nascita di un momento torcente che è determinate per la tenuta del piede;
- ▶ **appoggio "face climbing":** ricerchiamo degli appoggi esterni alla fessura e li utilizziamo con gli

- stessi principi dell'arrampicata su roccia;
- appoggio laterale su eventuale sporgenza della fessura: se uno dei due lati della fessura sporge rispetto all'altro, possiamo usarlo come appoggio alla "dülfer", o come appoggio di taglio.

L'esercizio continuo, assieme al migliore utilizzo dei piedi, porta ad avere una maggior sensibilità, una riduzione dell'azione torcente delle dita, con conseguente risparmio di energia e diminuzione del dolore che molto spesso accompagna questo tipo d'incastro.

