



Access
the
inaccessible®



ACCESSBOOK n° 4

Podstawy wspinania w lodzie





© Petzl / Mathis Dumas

Broszury Petzl ACCES BOOK zostały opracowane, by towarzyszyć w drodze do osiągnięcia Twoich celów jako alpinista, wspinacz, narciarz... Każda broszura dotyczy jednego szczególnego zagadnienia. Jest to kolekcja porad technicznych ze strony Petzl.com

Czwarta broszura jest poświęcona wspinaczce lodowej. Omawiamy kwestie wyboru sprzętu, osadzania śrub lodowych, wspinania się, zakładania stanowiska ze śrub lub stanowiska Abalakowa.

Wyjątkowość tego rodzaju wspinaczki związana jest z jej środowiskiem: lodem. Oprócz znajomości technik, wspinaczka w lodzie wymaga dużego doświadczenia pozwalającego na ocenę jakości lodu i lodowych formacji: to zagadnienie nie zostało omówione w niniejszym dokumencie.

Ostrzeżenia:

- W broszurach ACCESS BOOK znajdują wybrane zagadnienia z całości dostępnych technik.
- Należy przeskolić się i trenować techniki związane z aktywnością.
- Uważnie przeczytać instrukcje obsługi produktów związanych z przedstawionymi technikami.
- Otoczenie i aktywność jest ze swojej własnej natury niebezpieczna. Ponosicie odpowiedzialność za własne działania i decyzje.

Spis treści

SPRZĘT DO WSPINACZKI W LODZIE

Sprzęt	2
Raki mono czy bi-point?	3

PODSTAWY WSPINANIA

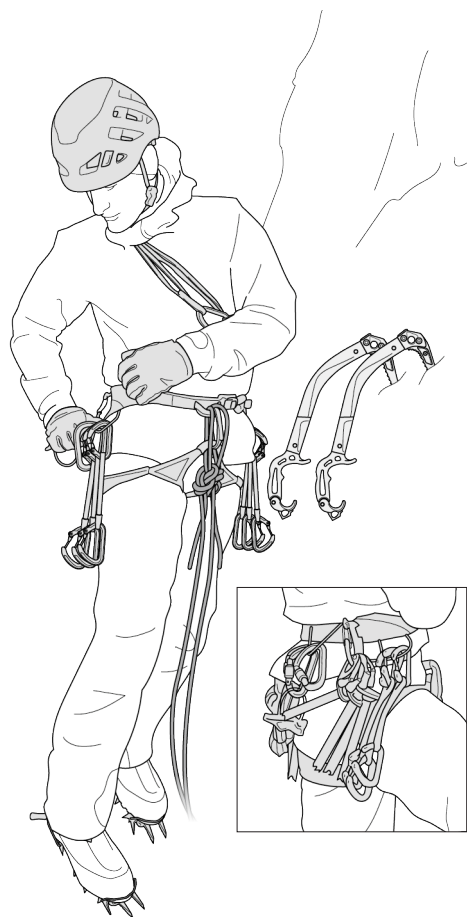
Pozycja podstawowa	4
Technika dla początkującego	5
Osadzanie śrub lodowych	6
Budowa stanowiska	8

ZJAZD

Budowa stanowiska Abalakowa	10
Zjazd ze stanowiska Abalakowa	11

KONSERWACJA SPRZĘTU

Ostrzenie	12
-----------	----



Czekany: wygięte stylisko zapewni optymalną siłę uderzenia, łatwiejsze wbijanie i osadzanie w twardym lodzie. Przesunięta rękojeść zwiększa komfort w zwisie i mobilność.

Raki: techniczne mono lub bi-point.

Uchwyt na śruby lodowe: niezbędne akcesorium ułatwiające organizację śrub i dostęp jedną ręką.

Śruby lodowe: służą jako przeloty na drodze, należy zadbać o zabranie wystarczającej ilości w różnych rozmiarach.

Haczyk: niezbędny do zrobienia stanowiska Abalakowa (patrz strona 10).

Linka pomocnicza: zabrać 2 do 5 metrów linki pomocniczej 6-7 mm, by zrobić stanowiska Abalakowa.

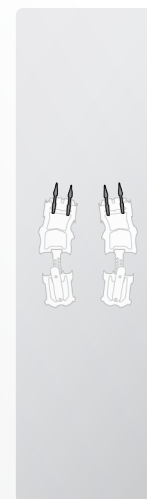
Liny: zaleca się używania lin z obróbką DRY, które lepiej się zachowują w warunkach wilgotności i lodu.

Rękawiczki: zaleca się zabrać dwie pary, ponieważ szybko przemakają. Jedną z nich schować w ciepłe, we wnętrzu kurtki. Unikać rękawic narciarskich lub z jednym palcem, nie zapewniają dobrego uchwytu czekana.

Sprzęt do wspinaczki wielowyciągowej: uprząż, kask, ekspresy, przyrząd asekuracyjny...

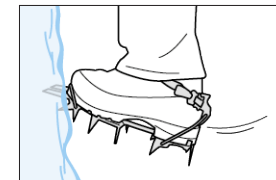


Długość śrub lodowych	Główne zastosowanie
Długa (21 cm)	Budowa stanowisk (ze śrub lub Abalakowa)
Średnia (17 cm)	Przeloty podczas wspinaczki / budowa stanowiska jeśli lód jest dobry
Krótką (13 cm)	Wspinaczka na cienkim lub bardzo cienkim lodzie

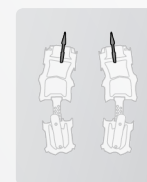
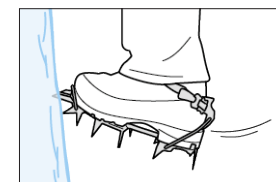


Konfiguracja bi-point zapewni dobrą równowagę: jest idealna dla początkujących.

- **Długie bi-pointy:** optymalna konfiguracja do śnieżnych lub lodowych rynien, lub lodospadów o średniej trudności. W przypadku gdy lód znajduje się pod śniegiem, długie ostrza atakujące pozwolą na przebicie się do lodu przez jego warstwę.



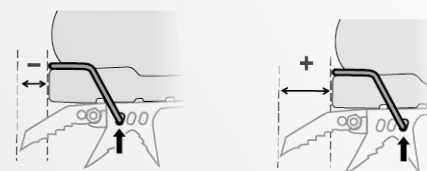
- **Krótkie bi-pointy:** do twardego lodu. Zęby w drugim rzędzie będą się opierały o lód zwiększając stabilność i zmniejszając zmęczenie łydek.



Konfiguracja mono-point jest interesująca do technicznych lodospadów lub twardego lodu, gdy potrzebna jest precyzja. Zapewnia lepszą penetrację ostrzy w lodzie, pozwala na swobodniejsze skręcanie stopy i ułatwia zahaczenie.



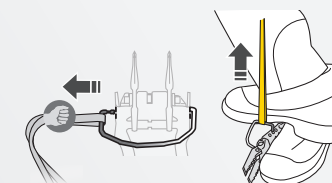
Regulacja przedniego systemu mocowania raków umożliwi przesunięcie buta do przodu lub do tyłu, a tym samym głębokość wbijania ostrzy.



2 cm min.



Sposób na demontaż przedniego pręta



Pozycja podstawowa

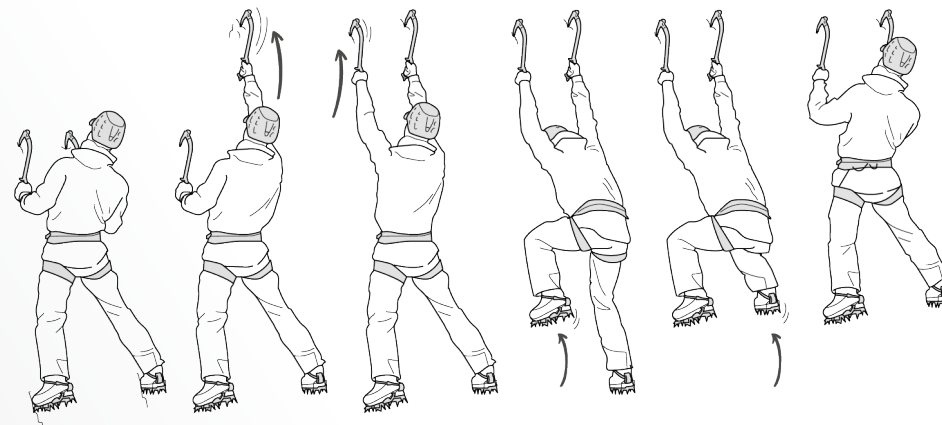
Ręce wyprostowane najbardziej jak to jest możliwe

Biodra blisko lodu
Plecy lekko wygięte

Stopy w lekkim rozkroku
Pięty w dół: w tej pozycji łydki mniej się męczą, a jednocześnie ostrza mają mniejszą tendencję do ześlizgnięcia.



Technika dla początkującego



Nie wychodzić na samych rękach, używać nóg, by zachować siłę.



Unikać wychodzenia powyżej czekanów, mogą się wyrwać w takiej sytuacji.



Prawidłowe wbijanie czekana można zobaczyć w filmie **techniki wspinaczkowe w lodzie - podstawy** na stronie Petzl.com

Osadzanie śrub lodowych

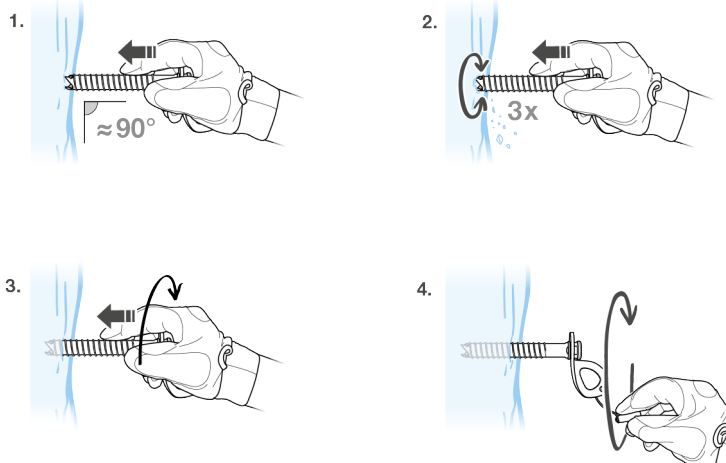
Kiedy wkręcać śruby?

Nie należy z tym czekać aż dojdzie się do trudności. Należy wcześniej przewidzieć ten etap, znaleźć dobry lód i osadzać śruby „na spokojnie”.

Gdzie wkręcać śruby?

Wybrać lód możliwie najgrubszy i jednorodny. Unikać miękkiego, zwietrzałego lub kruchego lodu. Oczyszczyć powierzchnię z śniegu lub lodu. Wybrać śrubę o długości odpowiedniej do grubości lodu. Stan lodu ma wpływ na to jak mocno śruba się trzyma. Nie osadzać śruby blisko wbitego czekana.

Jak wkręcać śruby?

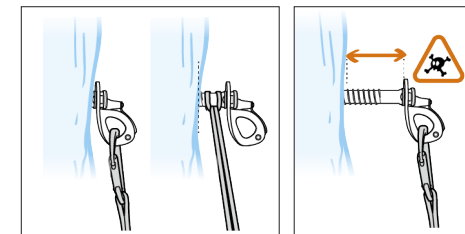


Więcej informacji o osadzaniu śrub w filmie **techniki wspinaczkowe w lodzie - podstawy** na stronie Petzl.com

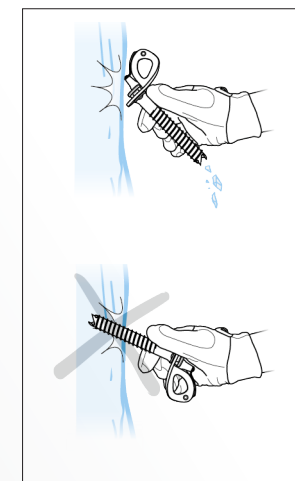
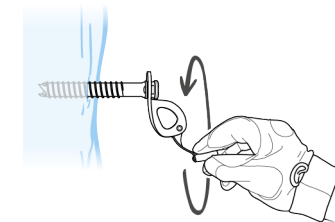
Osadzanie śrub lodowych



Wpięcie do śruby



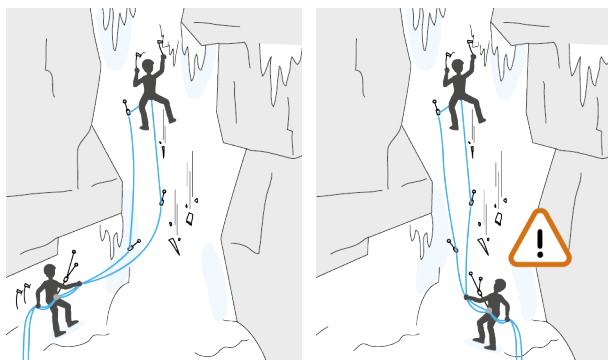
Jak wykręcić śrubę?



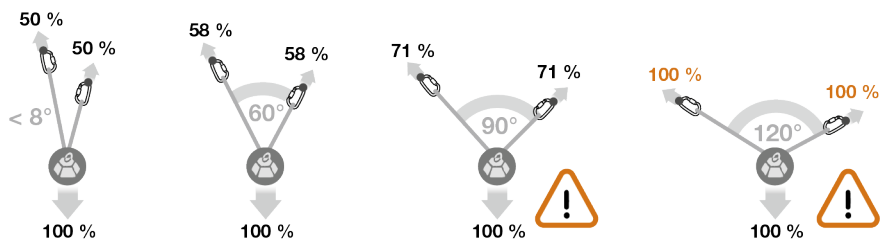
© Petzl / Mathis Dumas

Budowa stanowiska

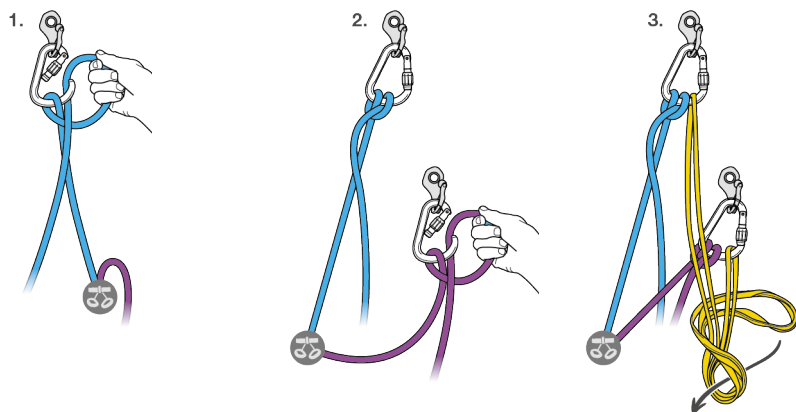
Odpowiednio zaplanować stanowisko: musi zapewniać ochronę przed spadającym lodem z kolejnego wyciągu. Musi też zapewniać minimum komfortu i zostać założone w lodzie o dobrej jakości. Używać długich śrub.



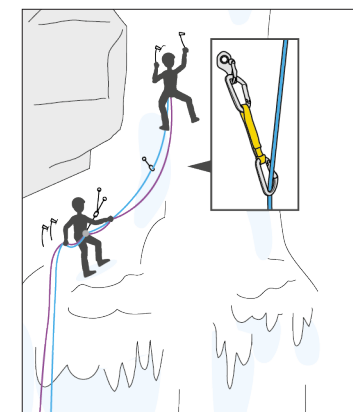
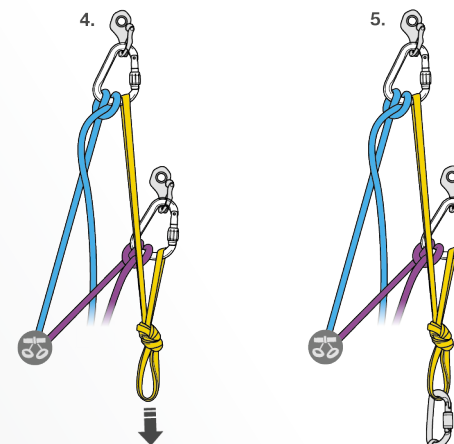
Wpływ kąta na siły działające na stanowisko



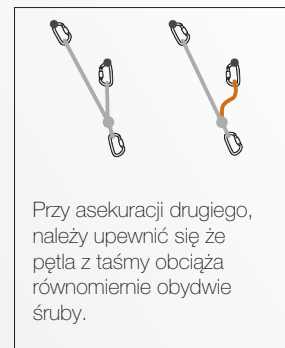
Budowa stanowiska ze śrub



Budowa stanowiska



UWAGA: by zmniejszyć ryzyko dla prowadzącego na kolejnym wyciągu, po wyjściu ze stanowiska od razu osadzić śrubę.



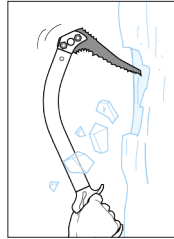
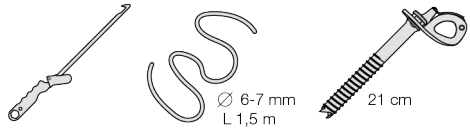
Odkręcanie zamrożniętego karabinka zakręcanego:

Obciążyć karabinek swoim ciężarem i chwycić nakrętkę wnętrzem dłoni.

ZJAZD

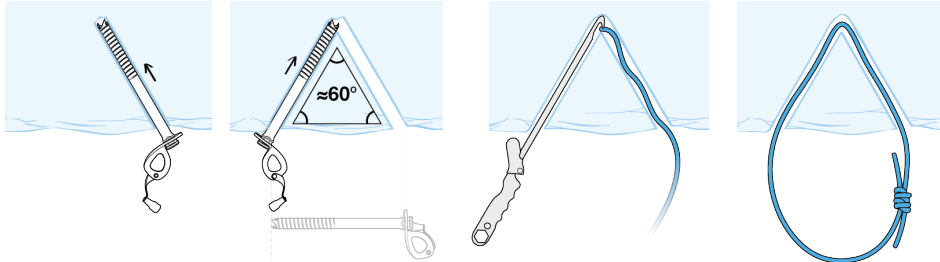
Budowa stanowiska Abalakowa

Sprzęt



Przed zbudowaniem stanowiska oczyścić lód czekaniem.

Budowa



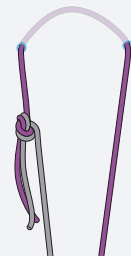
Wytrzymałość stanowiska Abalakowa jest mocno uzależniona od jakości lodu, ale również od samego wykonania (odległość między śrubami, kąt...). Uwaga na istniejące stanowiska Abalakowa, mogą mieć niewidoczne uszkodzenia i być niebezpieczne przy powtórnym użyciu.



Bezpośrednie przewleczenie liny:

Możliwe jest przewleczenie liny do zjazdu bezpośrednio przez otwory stanowiska Abalakowa.

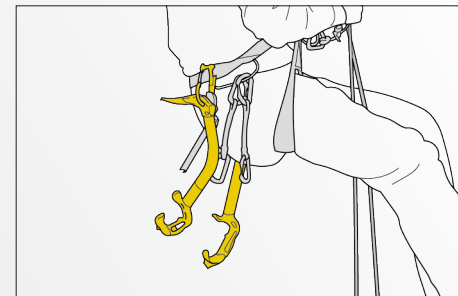
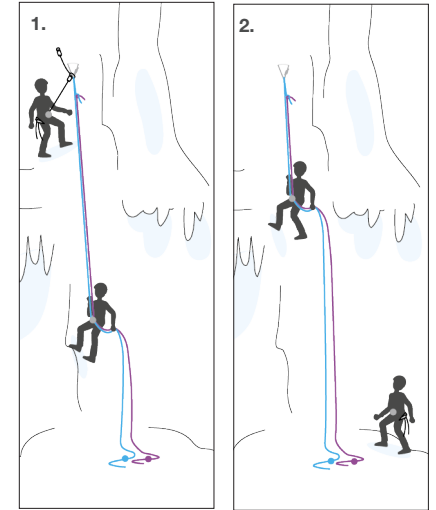
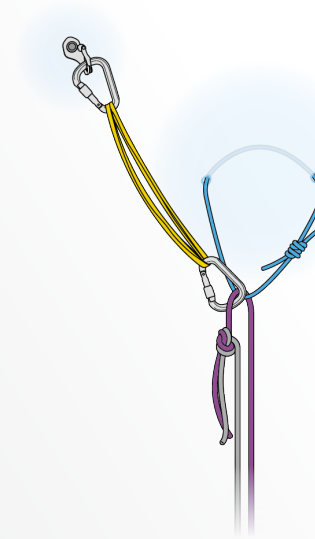
- + Ułatwienie przy wielokrotnych zjazdach
- + Nie zostawia się sprzętu w ścianie.
- Możliwe przymarznienie liny na stanowisku.
- Więcej tarcia przy ściąganiu liny.



ZJAZD

Zjazd ze stanowiska Abalakowa

Osadzić dodatkową śrubę dla zabezpieczenia zjazdu pierwszego. Ostatnia osoba wykręca śrubę przed zjechaniem.



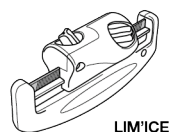
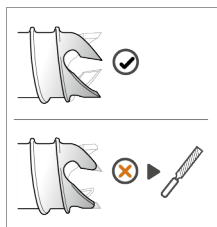
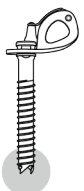
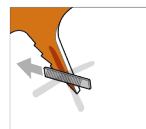
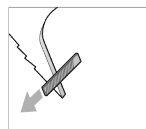
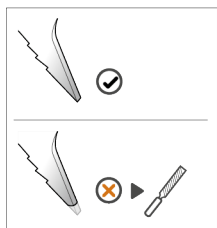
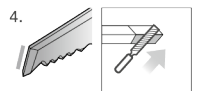
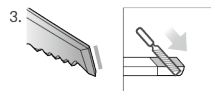
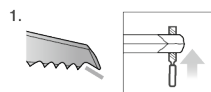
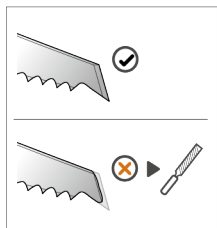
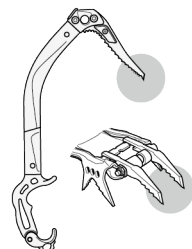
Czekany wpięte do upręży podczas zjazdu, ostrza skierowane do tyłu.

Ostrzenie

Prawidłowa konserwacja sprzętu jest bardzo istotna, gdy uprawia się wspinaczkę w lodzie. Po każdym wyjściu należy wysuszyć sprzęt. Należy też zadbać o dobre naostrzenie śrub, czekanów i raków, co ułatwi penetrację w lodzie.

Ostrzenie jest delikatną operacją, niezależnie od rodzaju produktu. Należy zawsze zachowywać oryginalny kąt nachylenia podczas ostrzenia.

Niezbędne wyposażenie



LIM'ICE

Więcej informacji o ostrzeniu śrub w filmie **ostrzenie śrub lodowych** na stronie Petzl.com

Notatki

Więcej informacji...



Więcej porad technicznych i filmów dotyczących wspinania w lodzie na www.petzl.com



© Petzl / Mathis Dumas - Cover: © Petzl / Mathis Dumas

Informacje zawarte w tej publikacji nie są wyczerpujące. Należy przeczytać instrukcje używania produktów i powiązane porady techniczne. Przeszkolenie specjalistyczne jest niezbędne. Jesteście sami odpowiedzialni za wasze działania, decyzje i bezpieczeństwo.

© Petzl 2018

PETZL

Access
the
inaccessible®