



БЧ-2021

Передвижение по льду

Сергей Титов



БЧ-2021

Лед

- Глетчерный – ноздреватый, часто с вкраплениями камней
- Натечный – жесткий, обычно чистый, зачастую слоистый
- Летний
- Зимний



БЧ-2021

Глетчерный лед





БЧ - 2021

Натечный лед





БЧ-2021

В чем ходили раньше

- Прототипы кошек
- Трикони





БЧ-2021

Прогресс

1938 год – Гривель создает кошки с передними зубьями

Примерно тогда же немцы создают жесткие кошки



Середина 80-ых – появляются современные крепления на ботинки



БЧ-2021

Типы кошек

1. Прогулочные (накладки на ботинки, или до 8 зубьев)
2. Фирновые, в т.ч. алюминиевые
3. Ледовые 10- 12- 14-зубые
4. С вертикальными зубьями
5. Микстовые (монозуб)
6. Спортивное ледолазание (кошкоботы)

Мягкие / жесткие (платформенные) – под вашу обувь

Наш выбор – 2–4.



БЧ - 2021

Подгонка кошек

- Плотнo шнурoуем бoтинки
- Ремни кошек плотно затянуты, хвосты не болтаются
- Штанины притянуты фонариками

Проверка

- При движении кошки не звенят
- Со временем не разбалтываются



БЧ - 2021

Движение в кошках

Опасности:

- Порезаться
- Зацепить одежду и потерять равновесие
- Зацепление склона кошкой на скорости чревато переломом



БЧ - 2021

Движение в кошках

Поэтому

- Между стопами зазор 10-15 см
- Штанины прихвачены фонариками
- Не ранговать
- Ногу над ногой не ставить
- Кошки – ударный инструмент. Постановка ноги акцентированная
- После постановки ноги не проскальзывают
- При прыжке приземление на 2 ноги
- При зарубании не тормозить ногами



БЧ - 2021

Движение в кошках. Подъем

Почти плоское

Стопы параллельно друг другу, ледоруб тросточкой

Чуть круче

Стопы «елочкой», ледоруб наизготовку

Средняя крутизна

Передние зубья, на 3 такта

Круто

Передние зубья, используя клюв ледоруба



БЧ - 2021

Движение в кошках. Спуск

Прусский шаг

Акцентированное движение «от колена»

Постановка ноги на всю стопу, без проскальзывания

Корпус держим вертикально

При необходимости опора на штычок ледоруба

Если круче – лицом к склону на 3 такта

Еще круче – дюльфер



БЧ-2021

Движение в кошках. Развороты

Разворот направо:

- Опора на ледоруб немного правее
- Правая стопа разворачивается на ~ 120 градусов
- Левая переносится, ставим по линии падения воды
- Приставляем правую
- Переносим ледоруб

Гнуть ногу в голеностопе, колене, но кошки не рантовать



БЧ-2021

Движение в кошках. Траверс

- Приставными шагами на 3 такта
- Французская техника
Движение косым траверсом с обносом ноги
Единственное исключение из правила «не ставить ногу над ногой»



БЧ - 2021

Движение по крутым склонам

- Удар от колена
- Стоим на 4 передних зубьях, т.е. носок тянем на себя, икроножная мышца расслаблена – «сбрасываем пятки»
- Не «подбивать» кошки
- Не ложиться на склон



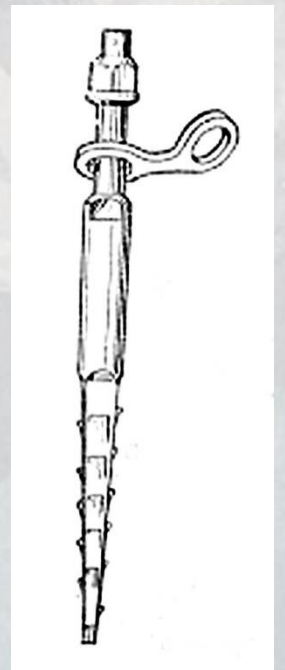
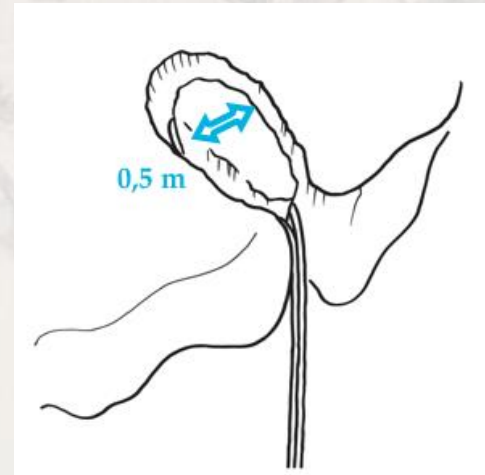
БЧ - 2021

Организация страховки

- Ледобуры, в т.ч. самовыверты
- Ледовые проушины
- Столбики

Раньше

- Морковки
- Пробки





БЧ - 2021

Организация страховки

Ледобуры

- Титановые / стальные / сталь + алюминий
- Длинные / средние / короткие
- Обычные / фирновые

Летом – любые, зимой – стальные

В любом случае точёные!



БЧ-2021

Организация страховки

Ледобуры

- Зачищать поверхность до хорошего льда
- Заворачивать до конца
Но не в камень!
- Крутить на уровне живота
- Опасность вытаивания
- Не забывать прочищать



БЧ-2021

Организация страховки. Спуск

Самовыверт и ледовая проушина

- Крутить буры не слишком близко
- Не забывать испытывать
- Удобно разбирать станцию



БЧ-2021

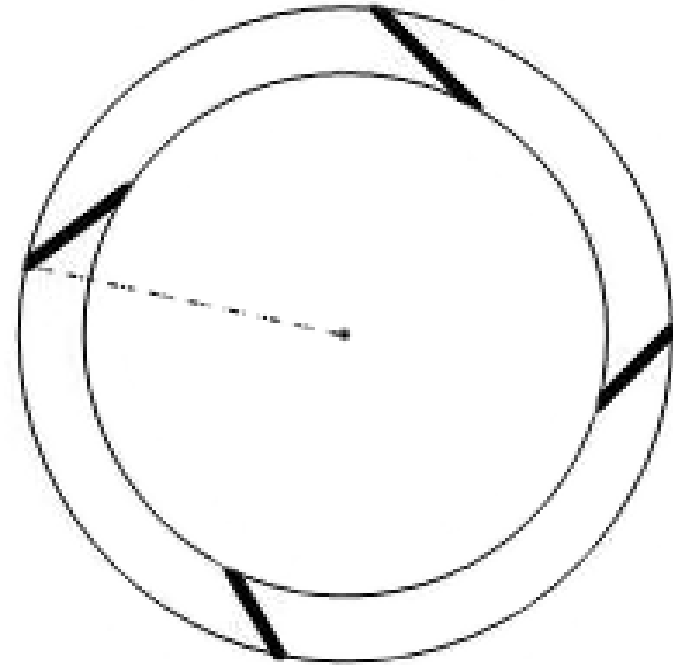
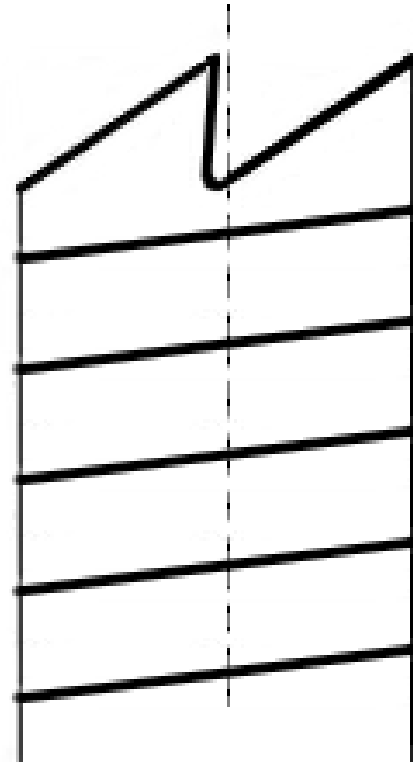
Заточка буров





БЧ-2021

Заточка буров





БЧ-2021

Заточка кошек и буров

- Точить надежнее вручную
- Электроинструментом легко перегреть и отпустить
- Повторяем заводскую заточку
- Обычно не уменьшаем толщину материала

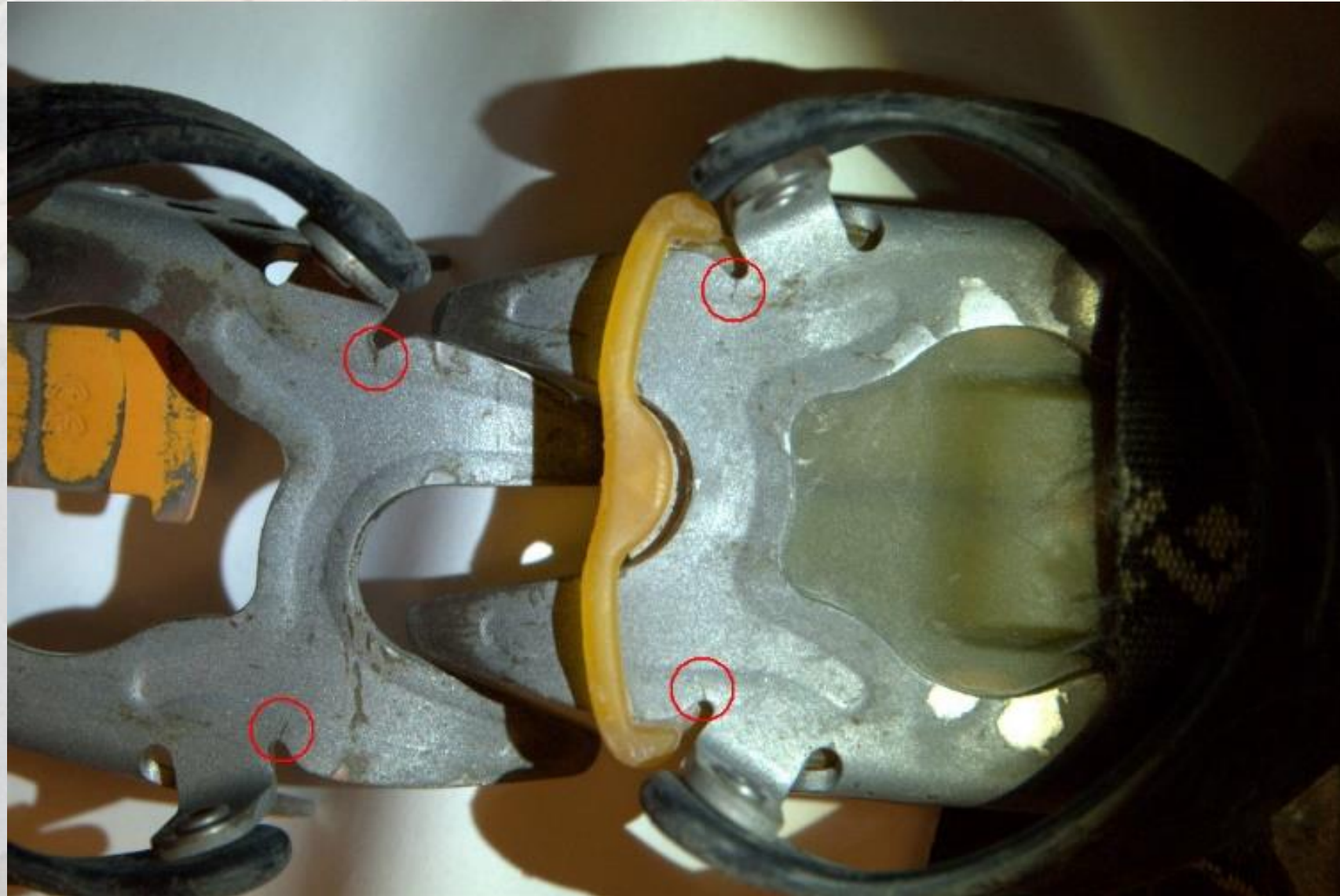
Но приоритет – заводская заточка

- Буры – есть точилка Petzl Lim'ice



БЧ-2021

Контроль снаряжения





БЧ - 2021

Как тренировать?

Тяжело в учении – легко в бою!

Движение в кошках

- На пологом склоне
- Потом на более крутом
- Потом на склоне крутизной 40-45 градусов

Даже 3 см снега маскируют пробелы в технике!



БУ - 2021

Где тренировать?





БЧ-2021

Передвижение по льду

Сергей Титов

tit AT westra.ru

Вестра, 2021