

Передвижение по льду

С. ТИТОВ

Вестра, 2020

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.

Подгонка кошек

- Плотно шнуруем ботинки
- Ремни кошек плотно затянуты, хвосты не болтаются
- Штанины притянуты фонариками

Проверка:

- При движении кошки не звенят
- Со временем не разбалтываются

Движение в кошках

Опасности:

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

Движение в кошках

Поэтому:

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

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

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

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

Движение в кошках. Траверс

- Приставными шагами на 3 такта
- Французская техника

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

Организация страховки

Ледобуры

- Титановые / стальные
- Длинные / средние / короткие
- Обычные / фирновые

Летом – любые, зимой – стальные

В любом случае точеные!

Организация страховки

Ледобуры

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

Организация страховки. Спуск

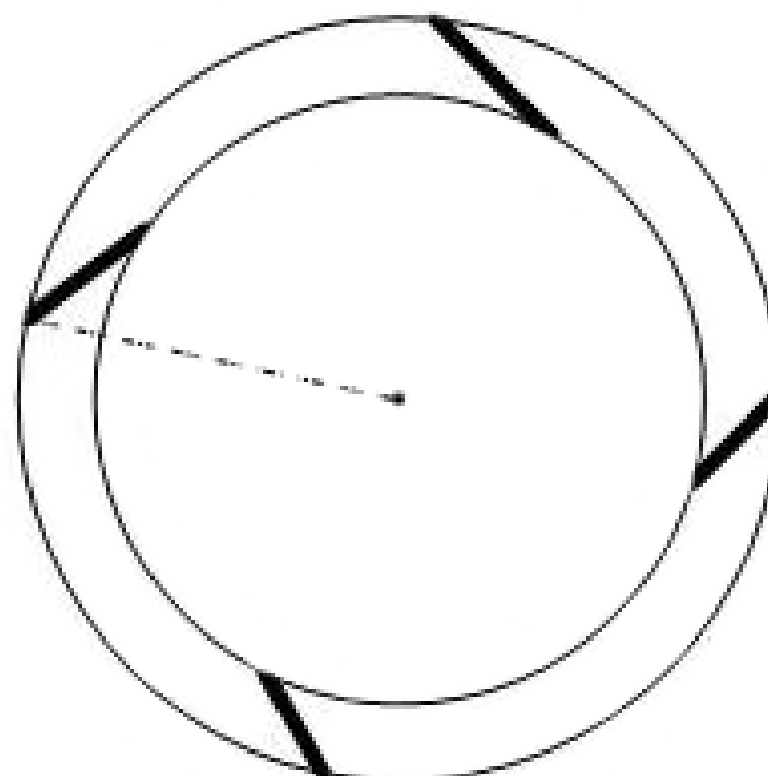
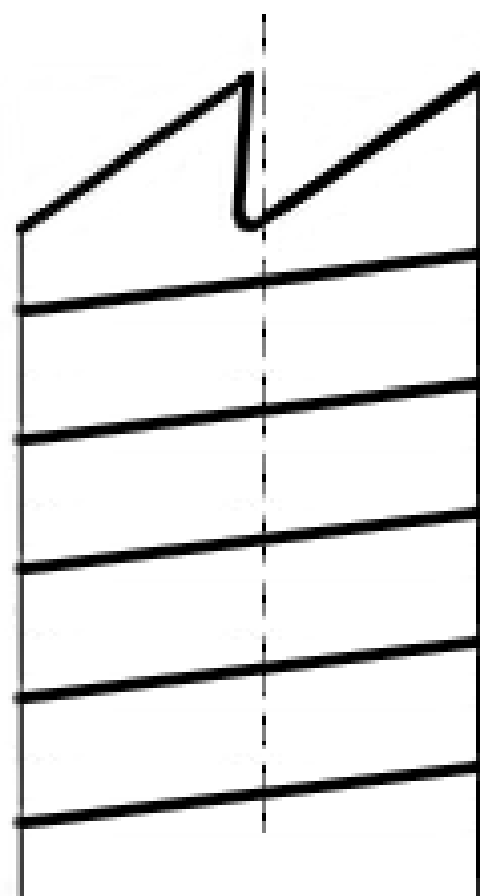
Самовыверт и ледовая проушина

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

Заточка



Заточка

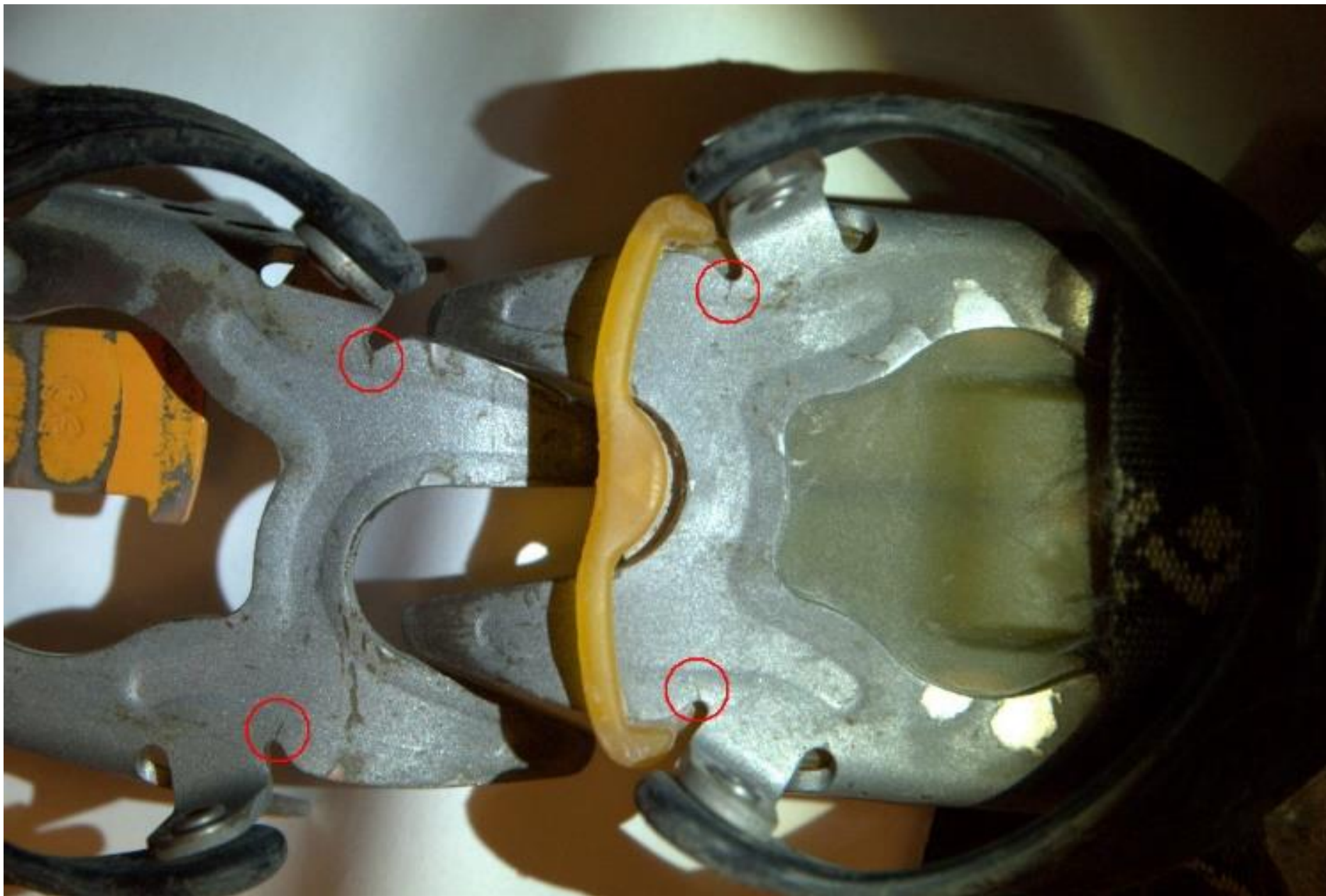


Заточка кошек

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

Но приоритет – заводская заточка

Контроль снаряжения



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

Помним: даже 3 см снега маскируют пробелы в технике

Где тренировать?



Передвижение по льду

Сергей Титов

[tit AT westra.ru](mailto:tit_AT_westra.ru)

Вестра, 2020