



Club Alpino Italiano
 Sez. di Chiari
 Formazione per gite sociali

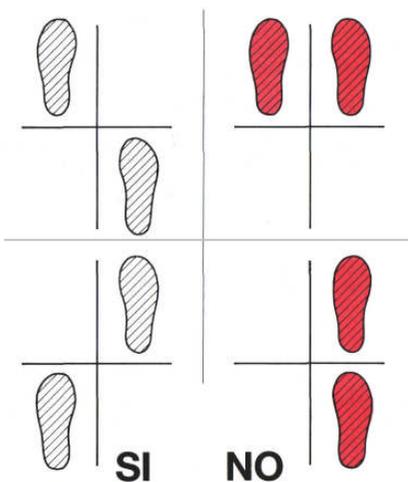


PASSI SU NEVE IN SALITA E DISCESA

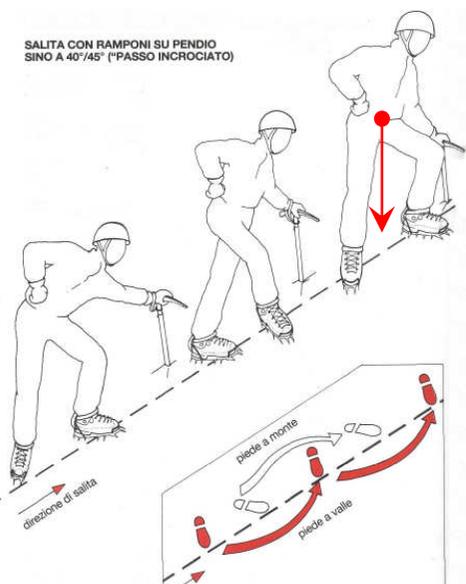
POSIZIONE DEI PIEDI (MODULO A CROCE)

A CHE COSA SERVE?

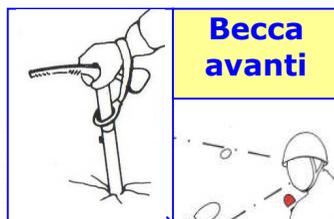
Il principio fondamentale di ogni tipo di progressione su neve o su ghiaccio è quello della conservazione del miglior equilibrio possibile. Immaginando di tracciare sul pendio due rette perpendicolari fra di loro di cui una sulla linea di massima pendenza, l'equilibrio ottimale si ottiene facendo sì che i piedi si trovino sempre su due quadranti opposti. È necessario, all'inizio, sforzarsi di rispettare questo principio a ogni passo, fino a renderne l'applicazione del tutto naturale.



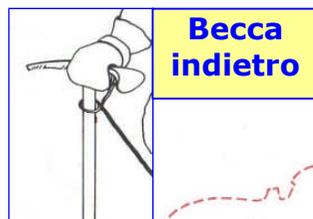
SALITA CON RAMPONI SU PENDIO
 SINO A 40°/45° (PASSO INCROCIATO)



Salita su pendio con ramponi



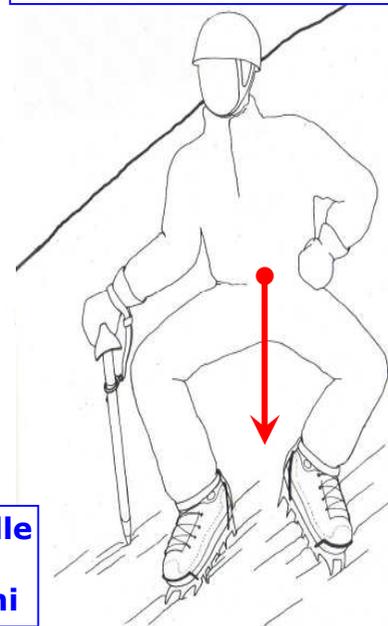
Becca avanti



Becca indietro

Baricentro del corpo sempre sui piedi

Discesa faccia a valle con ramponi con "punte a piatto" (punte tutte appoggiate)



Discesa faccia a valle senza ramponi affondando i talloni

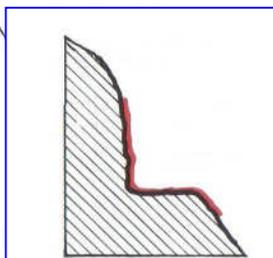
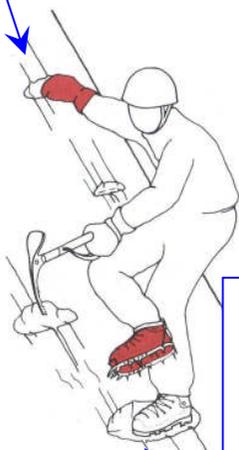
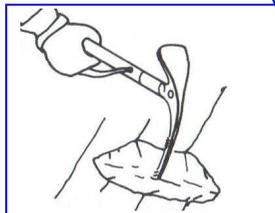
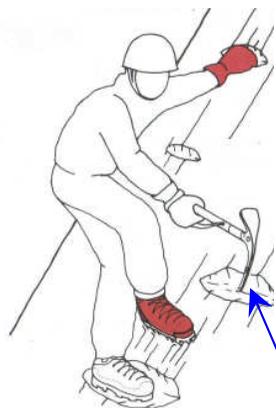
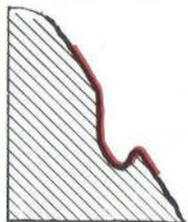


Club Alpino Italiano
Sez. di Chiari
Formazione per gite sociali



GRADINARE SU GHIACCIO E/O NEVE COMPATTA

Tacca x mano



Gradino x il
piede

TECNICA DI GRADINAMENTO

A CHE COSA SERVE?

Questo tipo di gradinamento è specifico per i casi di emergenza, ad esempio nella malaugurata ipotesi di rottura di un rampone. Trovandosi nella "necessità" di dover salire un pendio ghiacciato o con neve compatta, si applica questa tecnica. Nel nostro caso, accompagnando un gruppo di ragazzi, lo utilizzeremo per rendere più sicura la traversata/salita di un pendio di neve, predisponendo dei gradini su cui far appoggiare i piedi e delle tacche per farli appoggiare con le mani in caso di buona pendenza.

COME SI REALIZZA: Si procede in diagonale fianco al pendio, formando con la piccozza, utilizzata con la mano a valle, il gradino per il primo piede (utilizzato a piatto) e successivamente per l'altro. Si procede con la tecnica dell'incrocio degli arti inferiori. Per rendere più sicura la progressione, con la piccozza si ricavano nel pendio, alternativamente ai gradini, tacche (a nicchia) da usare con la mano libera.

SUGGERIMENTI: l'efficacia dell'azione di gradinamento è legata alla robustezza della piccozza. Le piccozze ultraleggere non sono efficaci quindi è vivamente sconsigliato l'acquisto.

Il lacciolo della piccozza deve sempre essere assicurato al polso per evitare di perdere l'attrezzo durante l'utilizzo.

I ramponi devono essere usati con "punte a piatto", cioè vengono utilizzate tutte le punte e quindi i ramponi devono essere disposti in modo da appoggiare completamente sul pendio (a piatto). È importante che tutte le punte dei ramponi mordano efficacemente il pendio per garantire la migliore stabilità. Tale tecnica è sostanzialmente antistintiva, ma rappresenta la tecnica base da utilizzare su pendenze non particolarmente forti ed è quindi essenziale conoscerla bene. Richiede una notevole mobilità articolare delle caviglie e molta pratica.