



II° CORSO ARRAMPICATA LIBERA (AL1)





MATERIALE OCCORRENTE

- Casco
- Scarpette
- Imbragatura
- Rinvii
- Freno (secchiello, GRI-GRI)

- Materiale per allungamento (cordino/fettuccia cucita + 2 moschettoni a ghiera piccoli)

- Corda, sacca porta corda e telo (consigliato per evitare l'usura della corda)

- Eventuale equipaggiamento richiesto dalla località e dalla stagione



MATERIALE - dettagli



➔ Click Up, Gri-gri e secchiello



➔ Materiale per allungamento

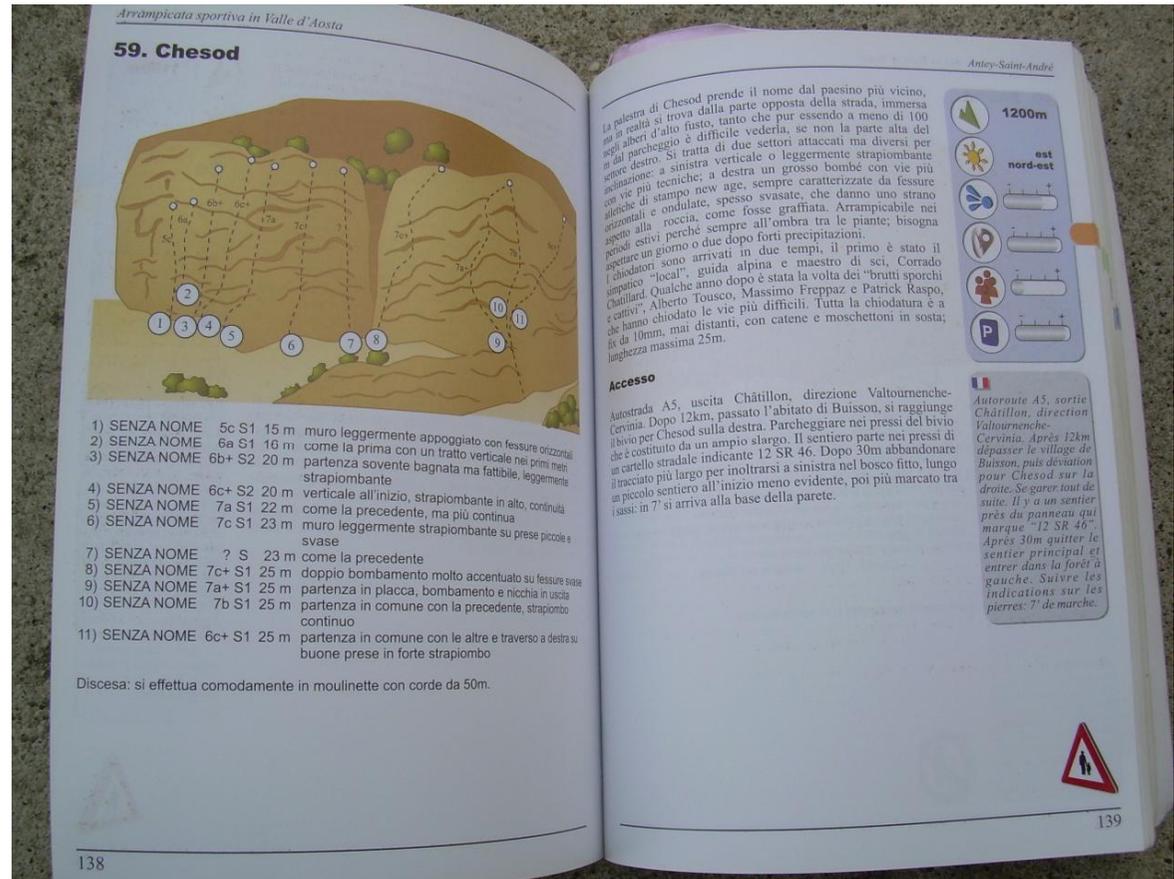




SCELTA DELLA FALESIA

► Valutazioni in funzione della stagione, dell'esposizione e della quota

► Informazioni normalmente riportate nelle guide insieme a note logistiche, comodità della base della parete, affollamento, esposizione, distribuzione dei tiri in rapporto alle difficoltà





SCELTA DEL MONOTIRO

- ➡ Ambiente (ben esposto, asciutto)
- ➡ Difficoltà in base alle proprie capacità
- ➡ Fattori estetici
- ➡ Caratteristiche del tiro: corto, lungo, con uno stile particolare evidente (placca, strapiombo, diedro, ecc)
- ➡ Eventuali obiettivi di allenamento/difficoltà
- ➡ Chiodatura così come valutabile da terra
- ➡ Dal momento della giornata: se siamo appena arrivati, ed è il primo tiro, è opportuno che si tratti di un tiro semplice, decisamente al di sotto delle nostre capacità, per darci modo di scaldarci adeguatamente. Se questo non è possibile valutare se scaldarsi con un po' di ginnastica.



PREPARAZIONE MATERIALE

- ▶ Indossare casco e imbragatura
- ▶ Stimare il numero dei rinvii necessari (prenderne in più)
- ▶ Dotarsi del materiale per l'alloggiamento e di una maglia rapida da abbandono
- ▶ Magnesite
- ▶ Aprire la sacca porta corda disponendo il telo alla base del tiro
- ▶ Filare completamente la corda
- ▶ Fare un nodo di sicurezza in fondo alla corda, o legarla al telo
- ▶ Il "primo" indossa le scarpette



COME LEGARSI

- ➡ Il "primo" si lega alla corda con un nodo ad otto (nodo delle guide con frizione)
- ➡ Il "secondo" assicura con secchiello o gri-gri all'anello di servizio (nel caso si usi un secchiello è opportuno indossare i guanti)
- ➡ PRIMA di partire effettuare dei controlli reciproci ed incrociati
 - ➡ che il proprio imbrago e quello del compagno siano correttamente indossati ed allacciati
 - ➡ che la legatura del primo sia corretta
 - ➡ che il "primo" abbia tutto il materiale necessario (anche per l'allungamento)
 - ➡ che il "secondo" abbia montato correttamente l'attrezzo usato per l'assicurazione al "primo"
- ➡ Valutare un'eventuale autoassicurazione del "secondo"



OSSERVAZIONI E SUGGERIMENTI



➡ Per verificare che il gri-gri sia montato correttamente provare a dare uno strattone alla corda, per vedere se si blocca



➡ Non tutti i secchielli sono simmetrici: verificare il verso di montaggio e che la corda entrante (da impugnare) sia quella sotto



➡ Il diametro della corda deve rientrare tra quelli previsti per l'attrezzo che si utilizza

➡ Attenzione alla differenza di peso tra gli arrampicatori: eventualmente il secondo deve auto assicurarsi

DA TERRA ALLA PRIMA PROTEZIONE



Il "secondo" assume una posizione di "parata" del "primo" che arrampica

Anche quando sono state inserite le prime protezioni, se il "primo" cade potrebbe arrivare direttamente a terra

PROSECUZIONE DEL TIRO

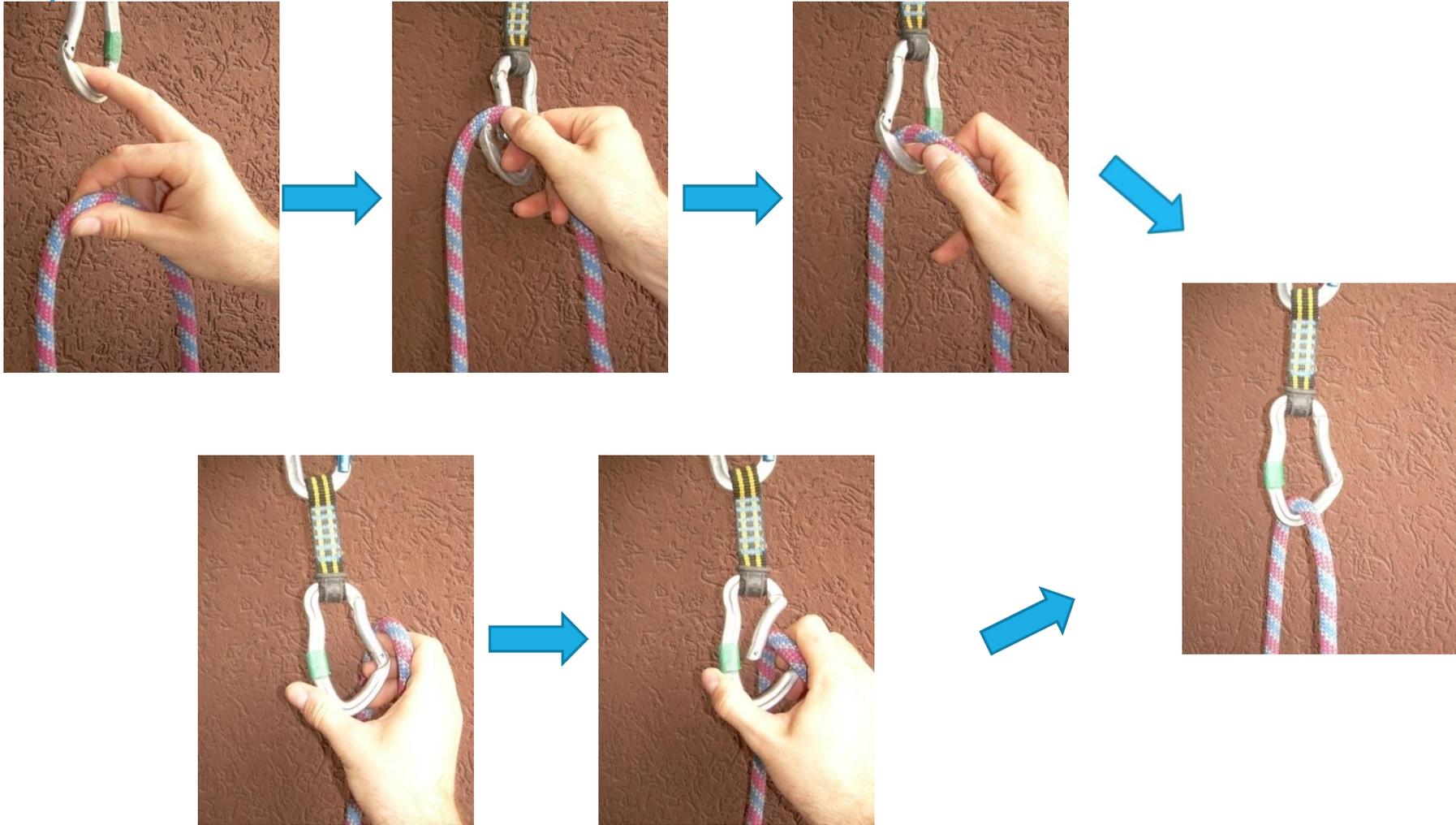
Considerazioni generali

- Inserirta la prima protezione il "secondo" inizia ad assicurare:
 - rimane vicino alla parete
 - evita di trovarsi sulla linea di una possibile caduta
 - si pone a dx o a sx rispetto a chi sale in funzione di come egli dispone la corda
- Il "secondo" pone particolare attenzione a dare corda, limitando il lasco, ma essendo attento ad una eventuale richiesta rapida di corda da parte del primo
- Un'utile strategia può essere quella di evitare di moschettonare sollevando la corda in alto, ma aspettare di alzarsi e moschettonare "al fianco"





CHI ARRAMPICA: moschettonaggio





CHI ARRAMPICA: moschettonaggio



➡ Due metodi di moschettonare:

- ➡ prendendo con un dito il moschettone
- ➡ prendendolo in mano



➡ Non scambiare i moschettoni: il moschettone che va nello spit non va usato sulla corda (potrebbe presentare delle sbavature metalliche che possono danneggiare la corda stessa)



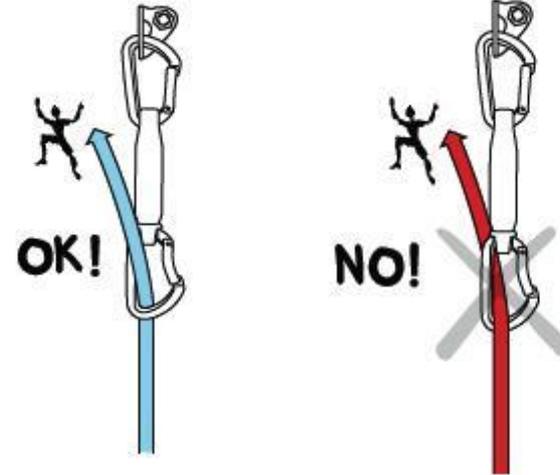
➡ Il moschettone con la leva curva sotto favorisce l'inserimento della corda

CHI ARRAMPICA: moschettonaggio



Posizionamento della corda nel rinvio:

- dall'interno verso l'esterno
- le leve devono aprirsi sul lato opposto a quello di salita



➡ Cercare la posizione più comoda per moschettonare, possibilmente tenendo una buona presa e con il rinvio ad altezza vita (riduce la richiesta di corda e di conseguenza la potenziale caduta)



CHI ARRAMPICA: posizioni

► Salendo fare in modo che la corda non passi dietro ad una gamba: possibilità di inciampo e ribaltamento

► Solo salendo dritti sotto alla verticale la corda può restare in mezzo alle gambe

► Prevedere SEMPRE gli effetti di una possibile caduta e immaginarsi la dinamica





CHI ARRAMPICA: posizioni

- Solo salendo dritti sotto alla verticale la corda può restare in mezzo alle gambe



CHI ARRAMPICA: soste

► Tipi di sosta

- Moschettone apribile (a leva o ghiera):
passare la corda nel moschettone,
comunicare all'assicuratore che si è
arrivati e farsi calare
- Anello chiuso (o moschettone bloccato)
→ eseguire manovra di allungamento
- Solo due spit → sosta da attrezzare, con
abbandono di materiale...





CHI ARRAMPICA: soste

→ Eseguire SEMPRE una valutazione della sosta:

- Integrità e condizioni della sosta
- Moschettoni/ancoraggi consumati ??
- Eventuali maglie rapide chiuse ??



CHI ARRAMPICA: allungamento

- ▶ In caso di sosta con anello chiuso o moschettone bloccato

- ▶ Concetto di base: mantenere sempre due punti di assicurazione

- ▶ Esecuzione:
 - ▶ il "primo", giunto in sosta, rinvia nell'anello di calata o su uno dei punti di ancoraggio (se comodi e sicuri !!)
 - ▶ chiede al "secondo" di bloccarlo: "BLOCCA!"
 - ▶ bloccata la corda, il "primo" si appende, avendo così le mani libere
 - ▶ preparazione di una longe con cordino e nodo bocca di lupo sull'anello di servizio; inserimento di un moschettoncino a ghiera nel cordino e vincolo alla sosta (lasciare la corda passata nel rinvio inizialmente)



CHI ARRAMPICA: allungamento



CHI ARRAMPICA: allungamento

- ➡ Il "primo" chiede corda all'assicuratore
- ➡ fa passare la corda (doppiata) nell'anello della sosta
 - ➡ con anello ortogonale alla parete, inserimento indifferentemente da sx a dx o viceversa
 - ➡ con anello parallelo alla parete, da sotto verso il "fuori"



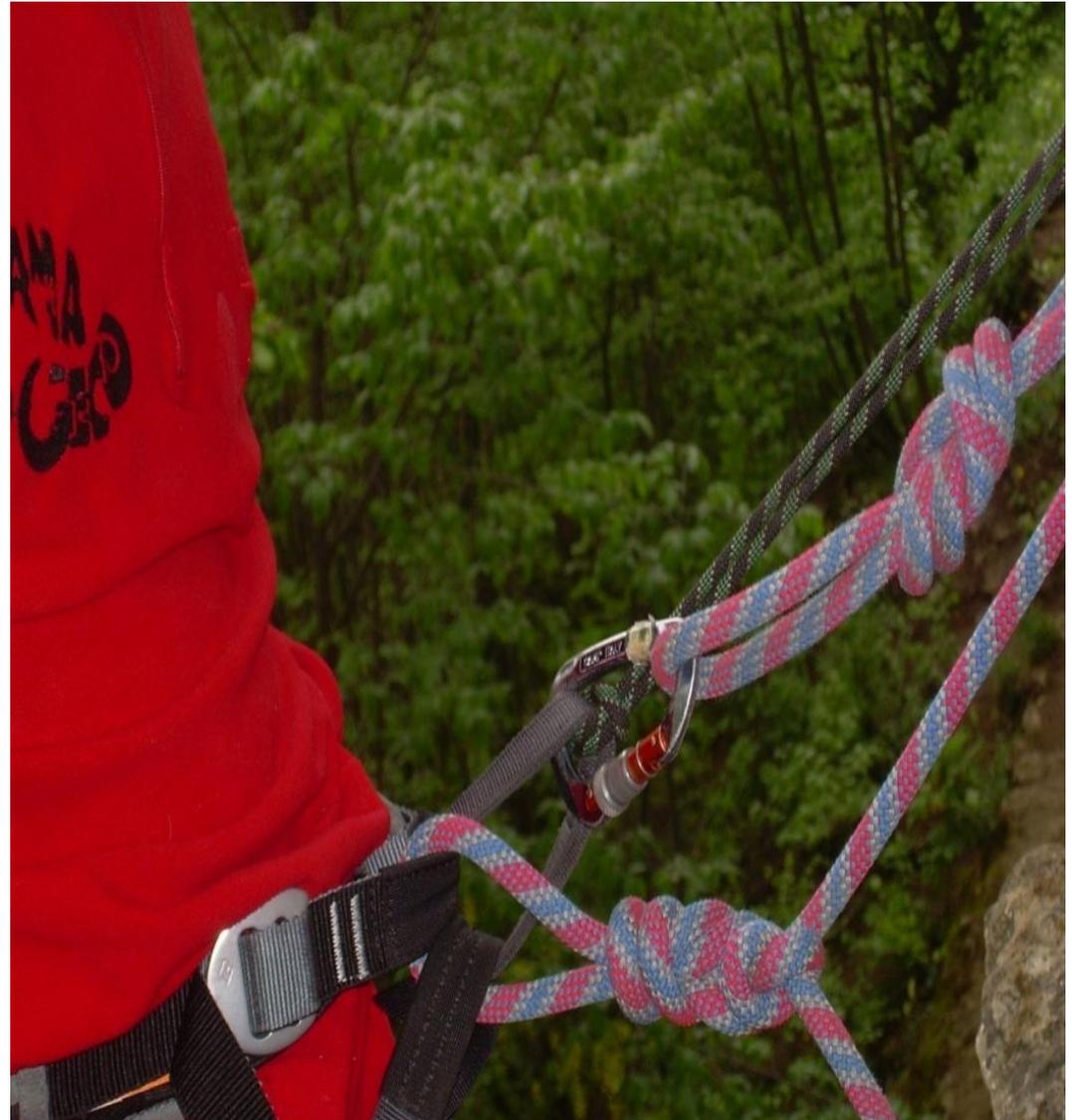
CHI ARRAMPICA: allungamento

- costruire un nodo guide con frizione (otto) sulla corda doppiata e fatta passare nell'anello
- curare che l'asola formata sia corta (altrimenti può interferire nelle manovre successive)



CHI ARRAMPICA: allungamento

- collegare il nodo guide con frizione all'anello di servizio mediante moschettoncino a ghiera



CHI ARRAMPICA: allungamento

- ➡ sciogliere il nodo principale con cui il "primo" è collegato alla corda di cordata
- ➡ recuperare la corda sfilandola dall'anello di sosta e rilegarsi
- ➡ recuperare il rinvio
- ➡ verificare la correttezza di quanto eseguito
- ➡ smontare la longe





CHI ARRAMPICA: allungamento



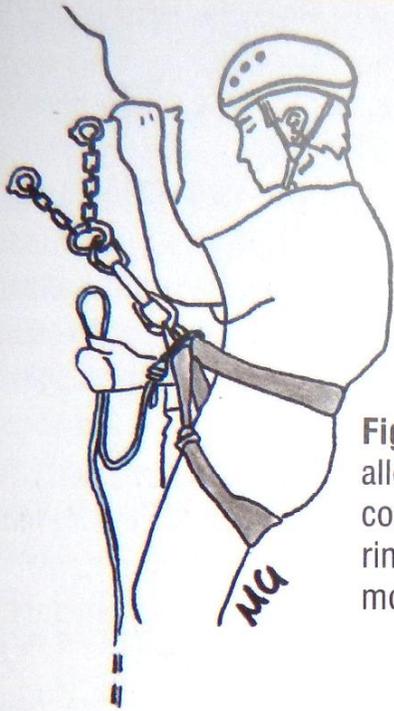


Figura 1:
allungamento con
cordino oppure con
rinvio dotato di
moschettoni a ghiera

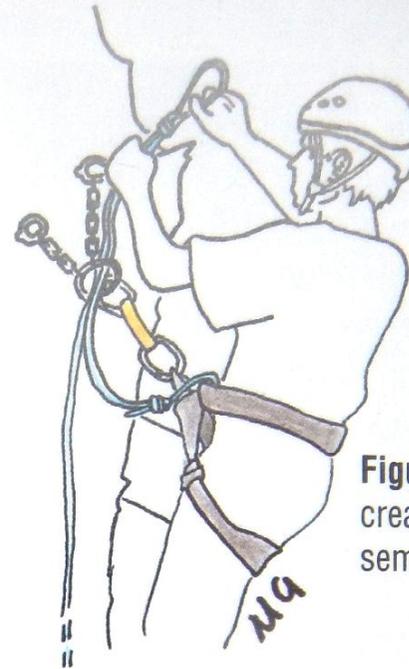


Figura 2:
creazione di asola
semplice



Figura 3:
collegamento dell'aso-
la all'anello di servizio
dell'imbrago mediante
moschettone a ghiera

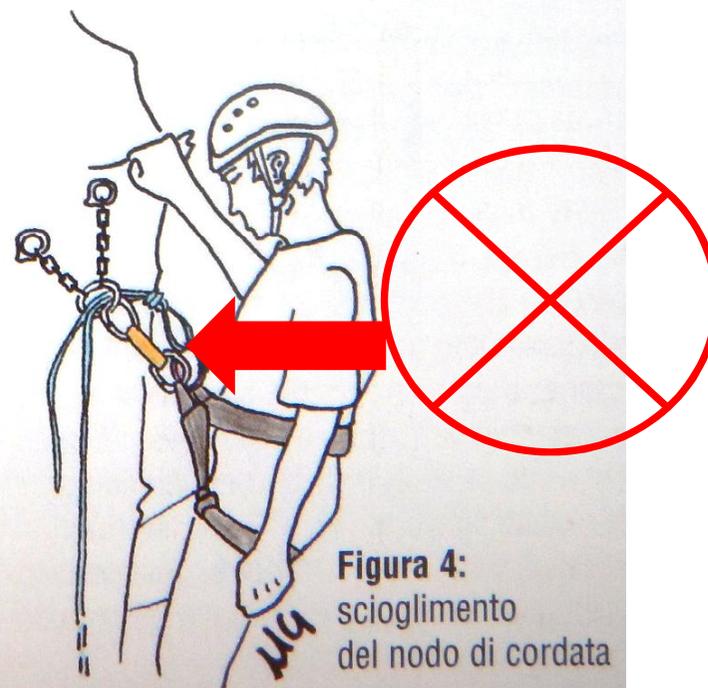


Figura 4:
scioglimento
del nodo di cordata

CHI ARRAMPICA: calata



➡ Sgancia e Recupera i rinvii in discesa



➡ Sgancia e aggancia alla propria corda il primo rinvio incontrato

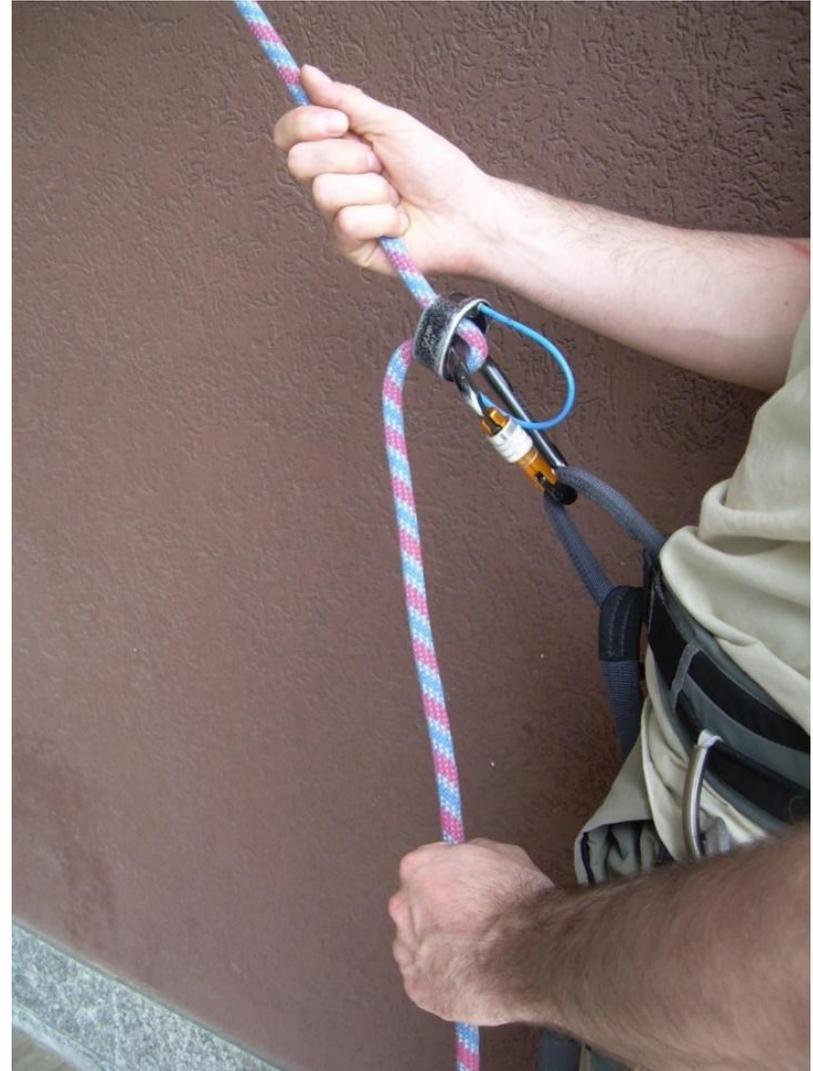


CHI ASSICURA

- ➡ L'assicurazione al primo di cordata avviene con un dispositivo frenante
- ➡ tra i vari, secchiello e Gri-Gri
- ➡ Si analizzano:
 - ➡ corretta predisposizione e montaggio
 - ➡ modalità di impiego per dare corda al "primo"
 - ➡ modalità di impiego per calare il "primo"

CHI ASSICURA: secchiello

- si usa con un moschettone a ghiera
- a contatto con il secchiello deve stare il vertice più largo del moschettone
- alcuni sono simmetrici, altri hanno un verso preferenziale: leggere le istruzioni!
- la corda entra da sotto nel secchiello e va al "primo" da sopra
- va sempre tenuta una mano sulla corda entrante
- le corde vanno sempre tenute aperte (a 180°)
- si consiglia l'uso dei guanti





CHI ASSICURA: secchiello



NO

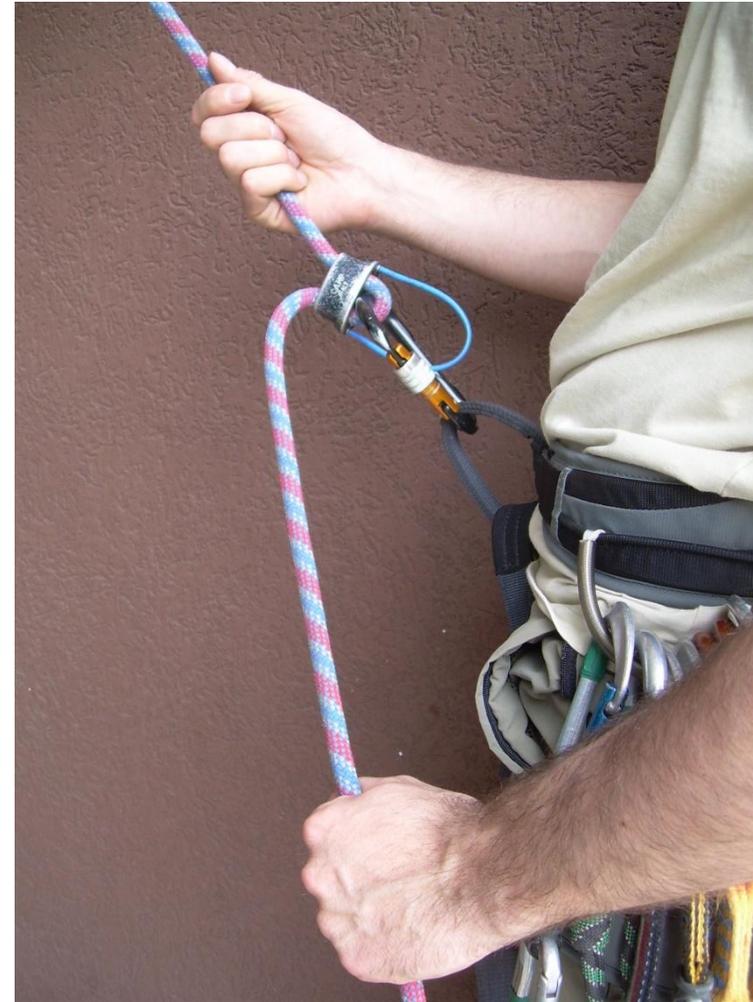


CHI ASSICURA: secchiello

► Posizione di partenza:

la mano sulla corda uscente (sopra) è vicina al secchiello, e quella sulla corda entrante (sotto) è distante dal secchiello.

► Metodologia in 4 tempi (permette di avere sempre una mano sul ramo di corda entrante)

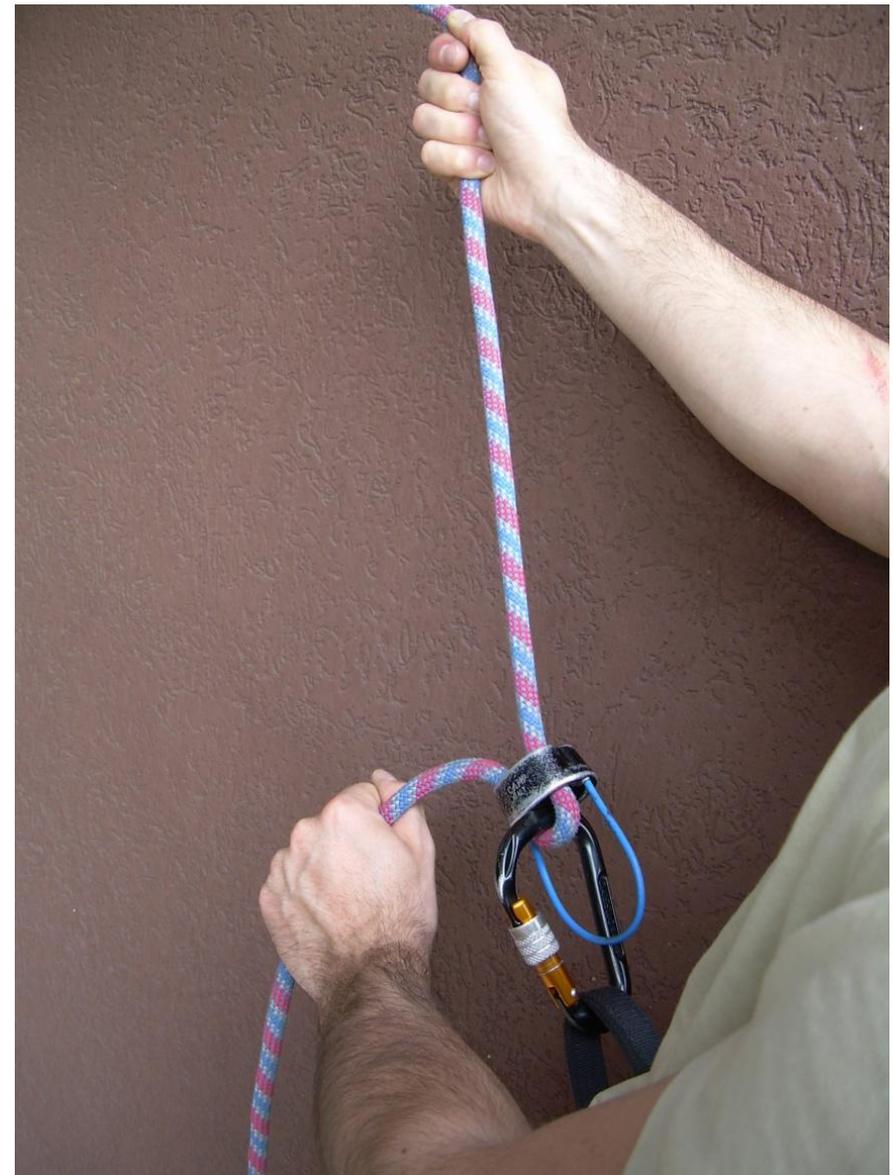


CHI ASSICURA: secchiello

Dalla posizione di partenza con la mano sotto aiutare l'ingresso della corda nel secchiello, mentre con la mano sopra estrarre la corda

Si arriva quindi ad avere la mano sopra distante dal secchiello e quella entrante (sotto) vicina.

1



CHI ASSICURA: secchiello

Portare la mano che sta sopra il secchiello sotto la mano che sta sotto il secchiello

2



CHI ASSICURA: secchiello

Portare la mano che sta sotto il secchiello (vicina) più sotto ancora

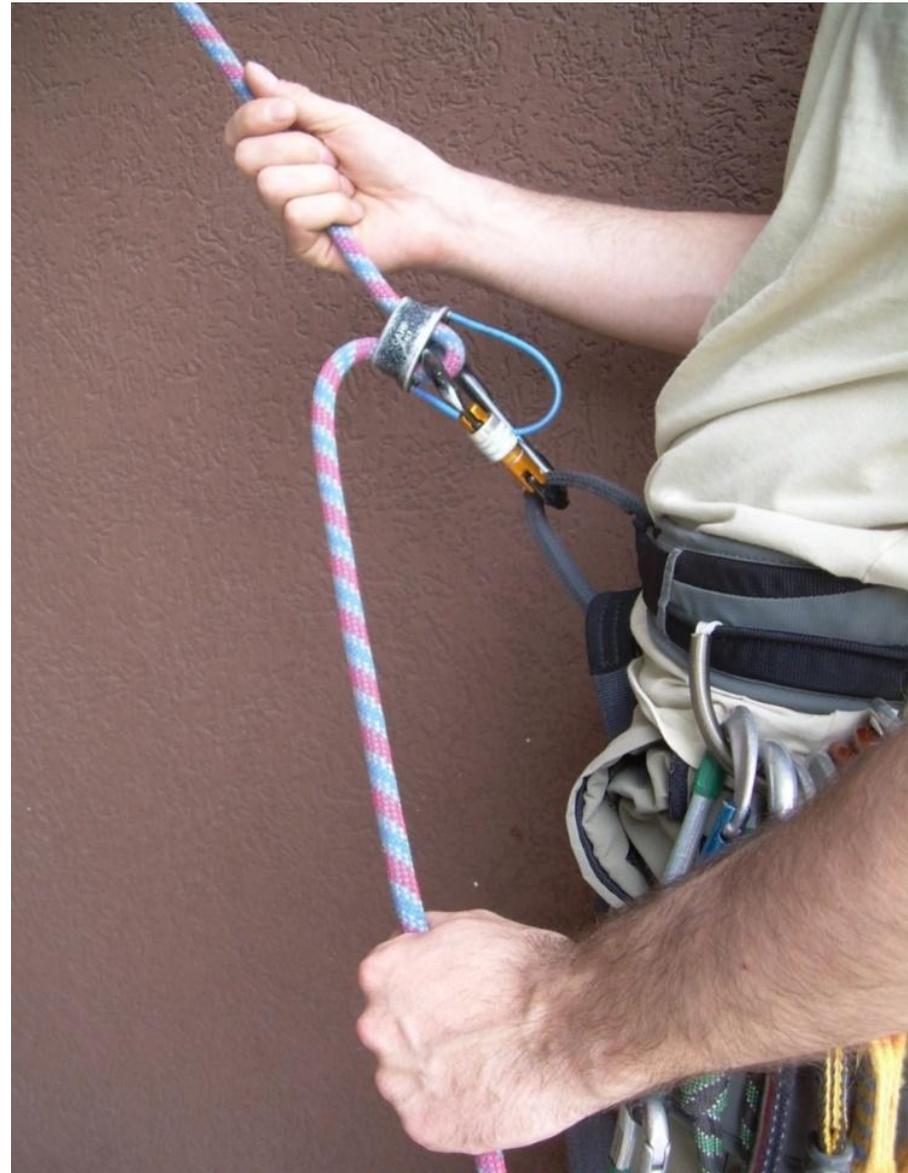
3



CHI ASSICURA: secchiello

Portare la mano che è rimasta sotto il secchiello sopra, in modo da ritornare alla posizione di partenza

4





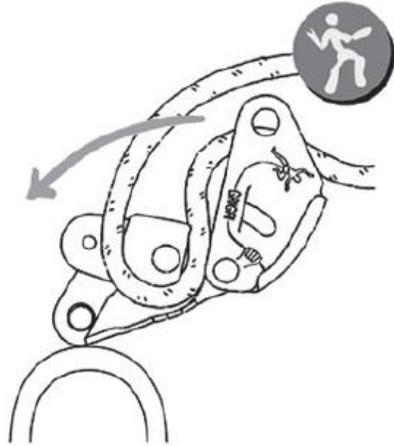
CHI ASSICURA: secchiello in calata

► alternare le mani sotto il secchiello, senza far scorrere la corda nella mani

► far scorrere la corda può essere pericoloso !!



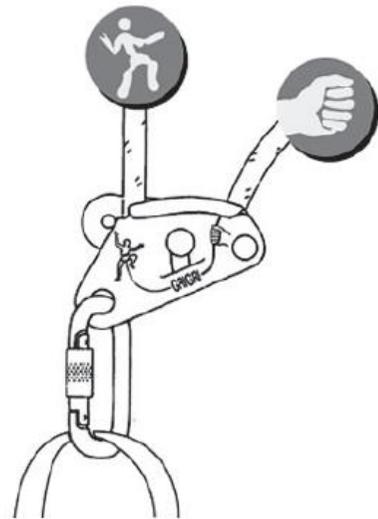
CHI ASSICURA: gri gri



► Si usa con un moschettone a ghiera

► Attenzione al verso di inserimento della corda che va al primo

► Dopo il montaggio verificare che effettivamente blocchi la corda



CHI ASSICURA: gri gri

► con la mano dx impugnare l'attrezzo

► far fare alla corda un "ricciolo" che passi sotto alla mano dx

► tenere il pollice sulla piastrina a fianco della camma, e con l'altra mano (sx) estrarre corda per darla al "primo"



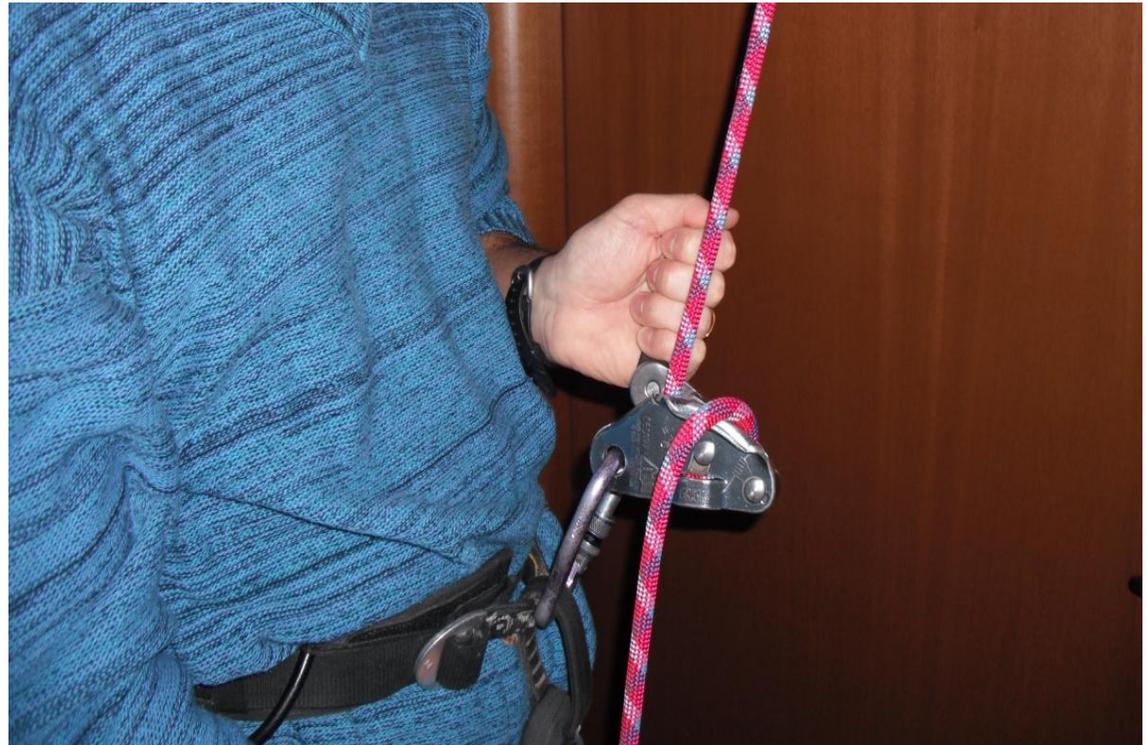
CHI ASSICURA: gri gri

➡ se la corda si impunta
si può posare
momentaneamente il
pollice sulla camma



CHI ASSICURA: gri gri in calata

- ➡ La mano dx impugna la corda, la sx apre la camma con la leva
- ➡ La mano accompagna la corda
- ➡ Bloccare la camma rilasciando la leva, abbassare la mano dx lungo la corda, e ricominciare
- ➡ Sconsigliato far scorrere la corda nella mano





CHI ASSICURA: gri gri



► verificare sempre che l'attrezzo sia stato montato nel verso corretto!



► diametro consentito per la corda: 10–11 mm

► attenzione alle corde nuove: scorrono di più!

CHI ASSICURA: asola di bloccaggio

➡ si usa per liberare le mani di chi assicura

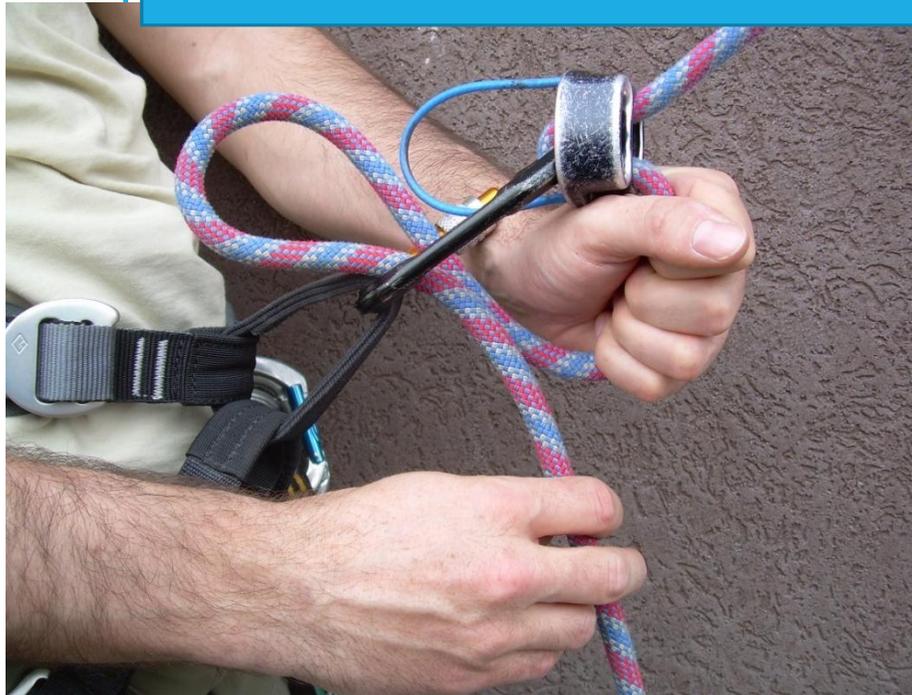


CHI ASSICURA: asola di bloccaggio

► La corda entrante va tenuta bassa, se la si mette parallela alla corda uscente dal secchiello la capacità frenante dell'attrezzo è minima



CHI ASSICURA: asola di bloccaggio



► Tenendo ben stretta la corda, con la mano libera si forma un'asola, che si infila nel moschettone del secchiello dal basso...

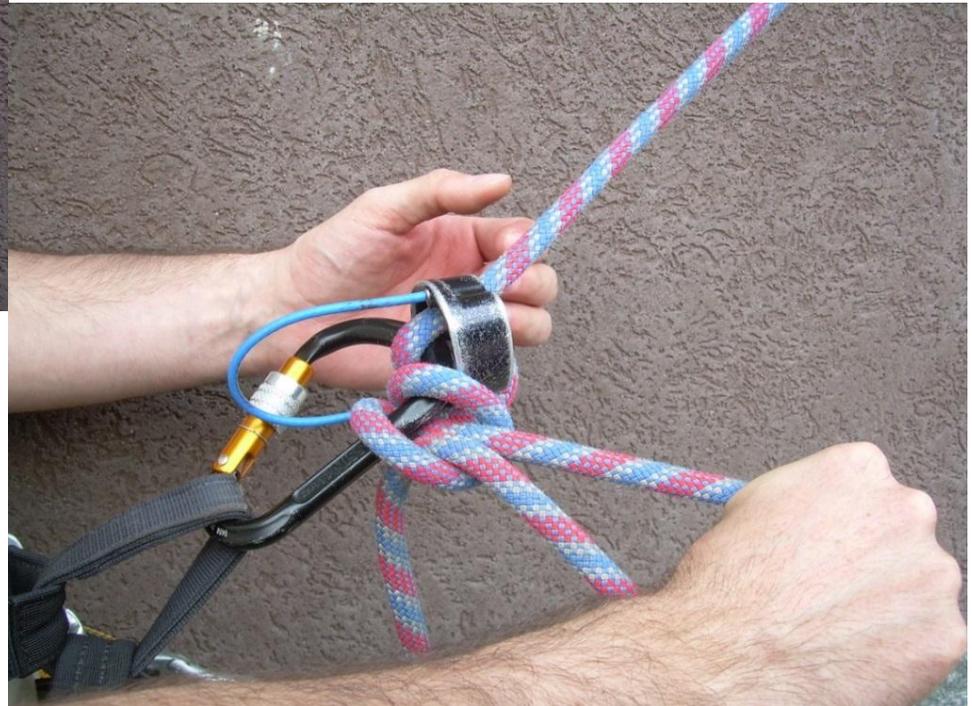


► ...si infila la mano nell'asola...

CHI ASSICURA: asola di bloccaggio



► ... si prende la corda libera...



► ... e la si estrae, chiudendo così la prima asola...

CHI ASSICURA: asola di bloccaggio



➡...si forma quindi una controasola di sicurezza...



CHI ASSICURA: asola di bloccaggio



► La controasola può essere eseguita sopra...



► ...o anche sotto



IL VOLO

- ▶ in arrampicata sportiva, diversamente dall'alpinismo, non va considerato "un incidente" ma un'eventualità che può accadere quando ci si spinge al limite

- ▶ le attrezzature delle falesie, di solito, consentono di cadere in sicurezza, ma...
 - ▶ ...casco ben allacciato
 - ▶ ...attenzione a dove passa la corda
 - ▶ ..."staccare tutto", le mani e i piedi, non cercare di attaccarsi alla roccia né alla corda che sale

IL VOLO

- ➡ provare dei saltini con la corda dall'alto
- ➡ eventualmente provare a saltare all'altezza del rinvio: corda in mano e saltare leggermente in fuori





LA MOULINETTE

- ➡ QUANDO la corda passa "a carrucola" sulla sosta, permettendo di arrampicare con la corda "dall'alto"

- ➡ chi arrampica si lega come se arrampicasse da "primo"

- ➡ chi assicura usa gli stessi attrezzi impiegati nell'assicurazione al primo
 - ➡ Secchiello
 - ➡ Gri-gri

- ➡ si sale sulla corda che passa nei rinvii, togliendo la corda dai rinvii, ed eventualmente recuperandoli



LA MOULINETTE



- ➡ verificare la bontà della sosta, eventualmente rinforzarla
- ➡ NON passare mai la corda su cordini, cordoni, ecc: si tagliano
- ➡ attenzione a possibili strisciamenti della corda su spigoli, rocce taglienti, abrasive, ecc.....ANCHE QUESTA POTREBBE ROVINARSI E ROMPERSI.



RECUPERARE LA CORDA

- ➡ se il secondo salirà da primo, sfilare la corda dai rinvii
- ➡ se invece si sono recuperati i rinvii, prima di recuperarla, prevedere dove potrebbe bloccarsi: spuntoni, alberi, su altri arrampicatori, ... e se potrebbe smuovere sassi
- ➡ avvisare chi sta intorno ("CORDA!")

COMUNICAZIONI VERBALI

➡ pochi comandi, ben chiari:

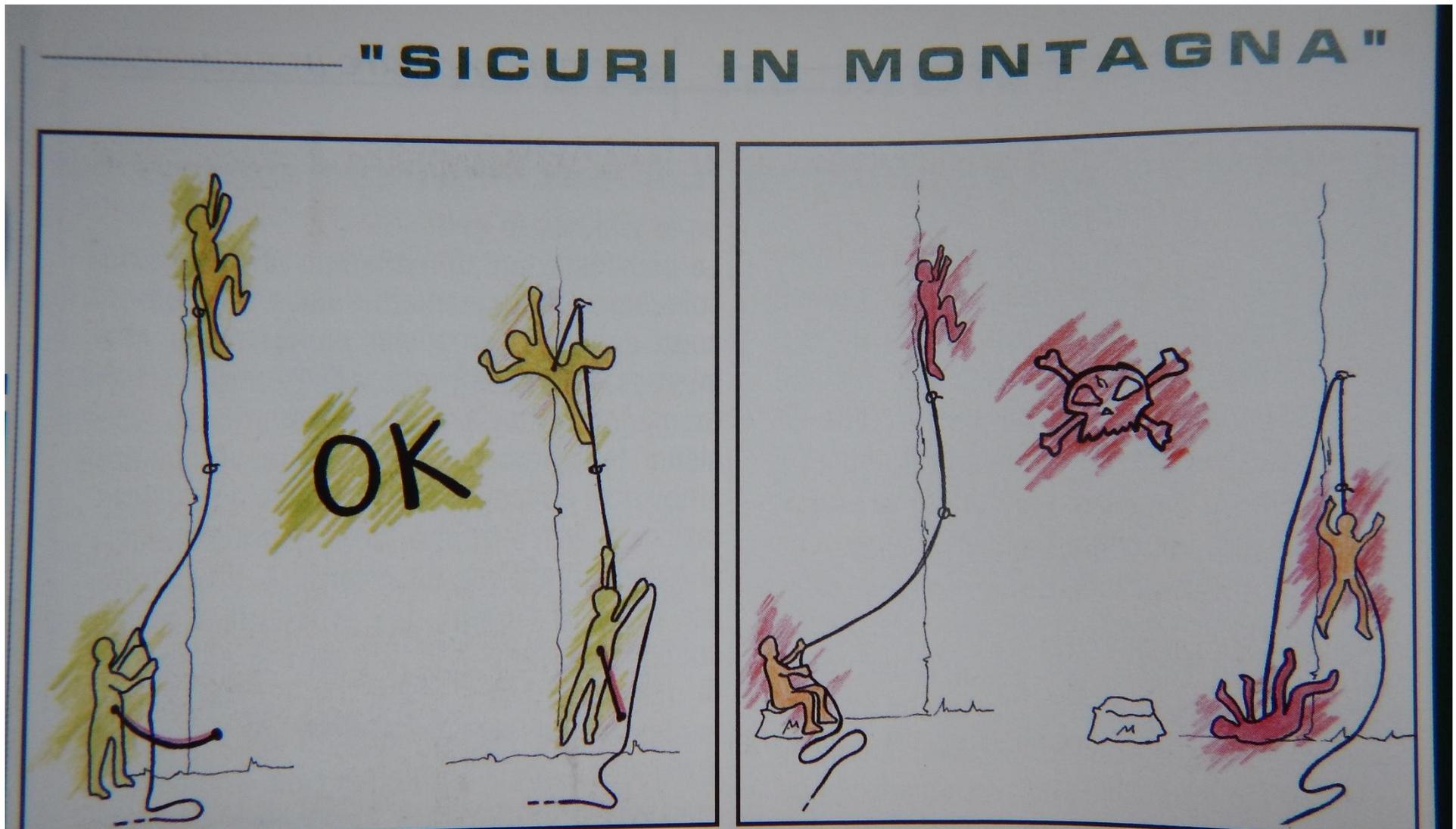
➡ "blocca" (se voglio fermarmi a riposare su un rinvio...)



➡ "corda" (se serve del lasco, per esempio al moschettonaggio, o nell'allungamento)

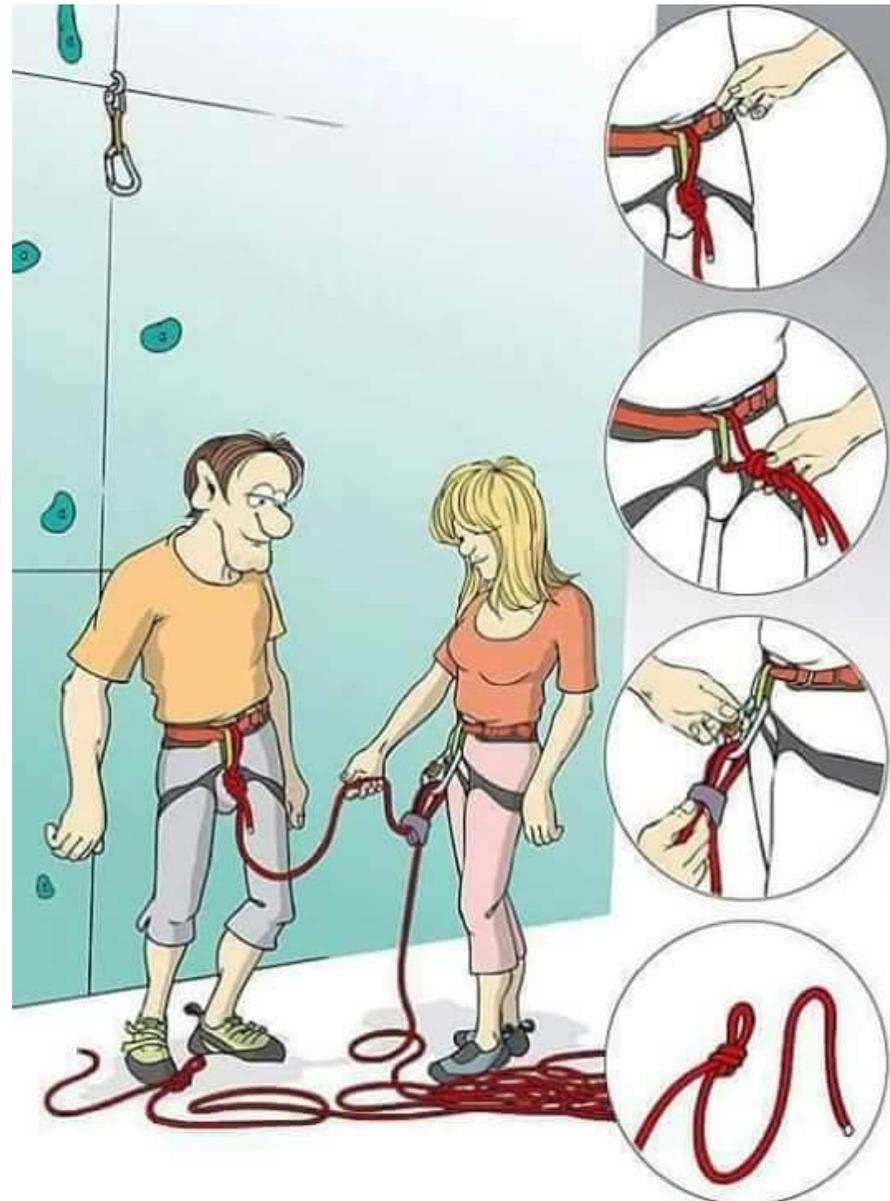
➡ "cala"

➡ se c'è affollamento in falesia, è meglio chiamarsi per nome, onde evitare spiacevoli equivoci...

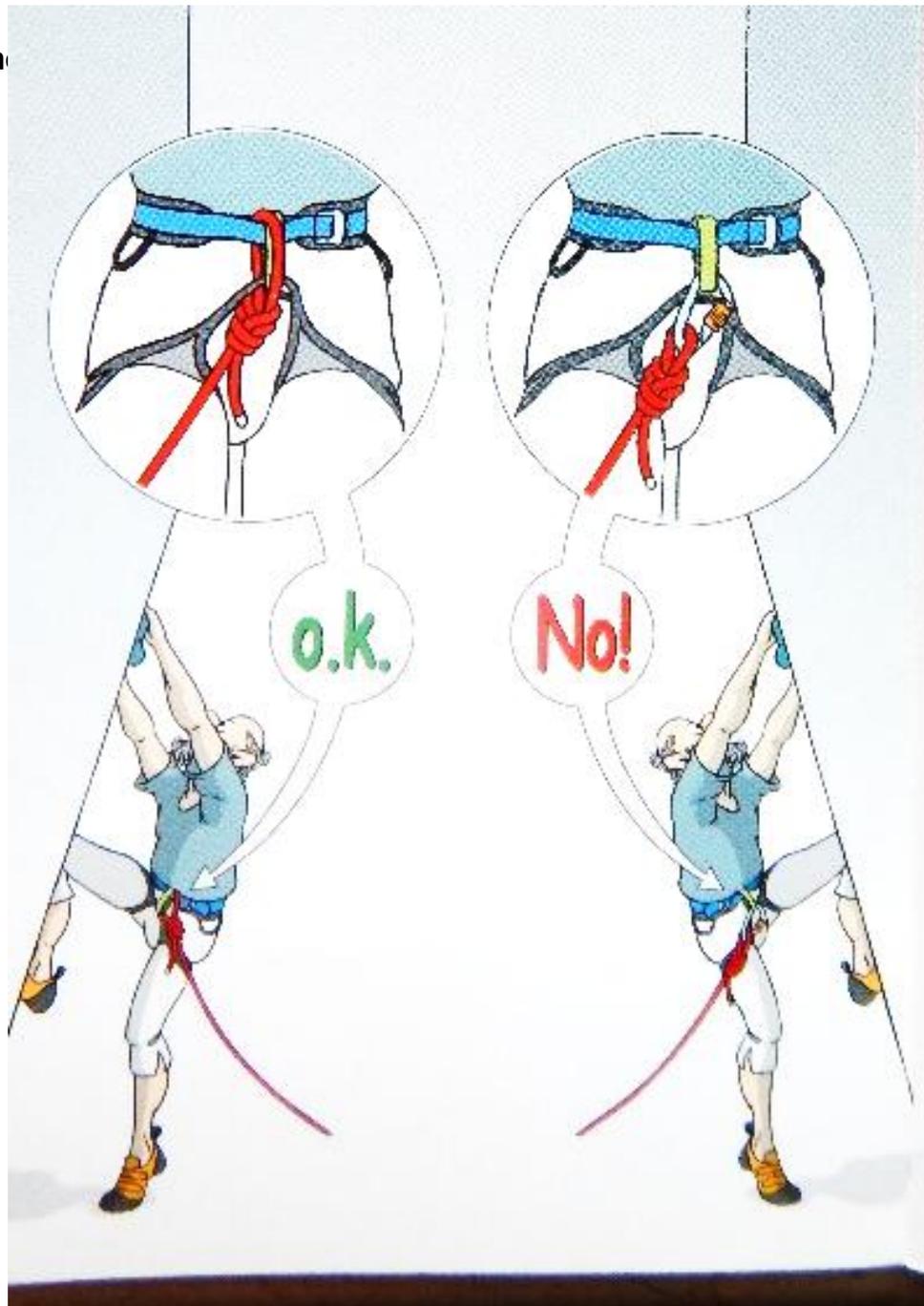




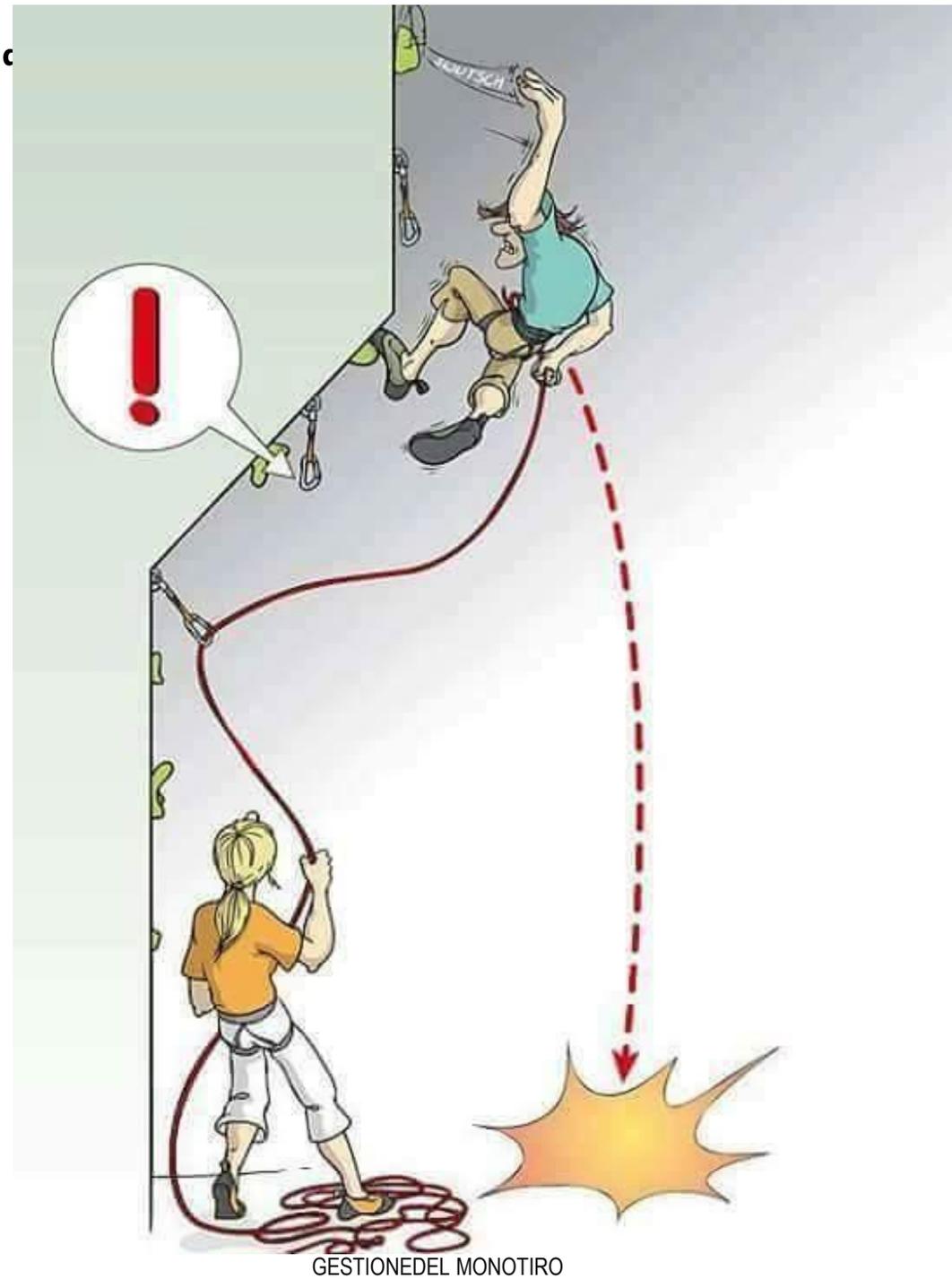
GESTIONE INDOOR



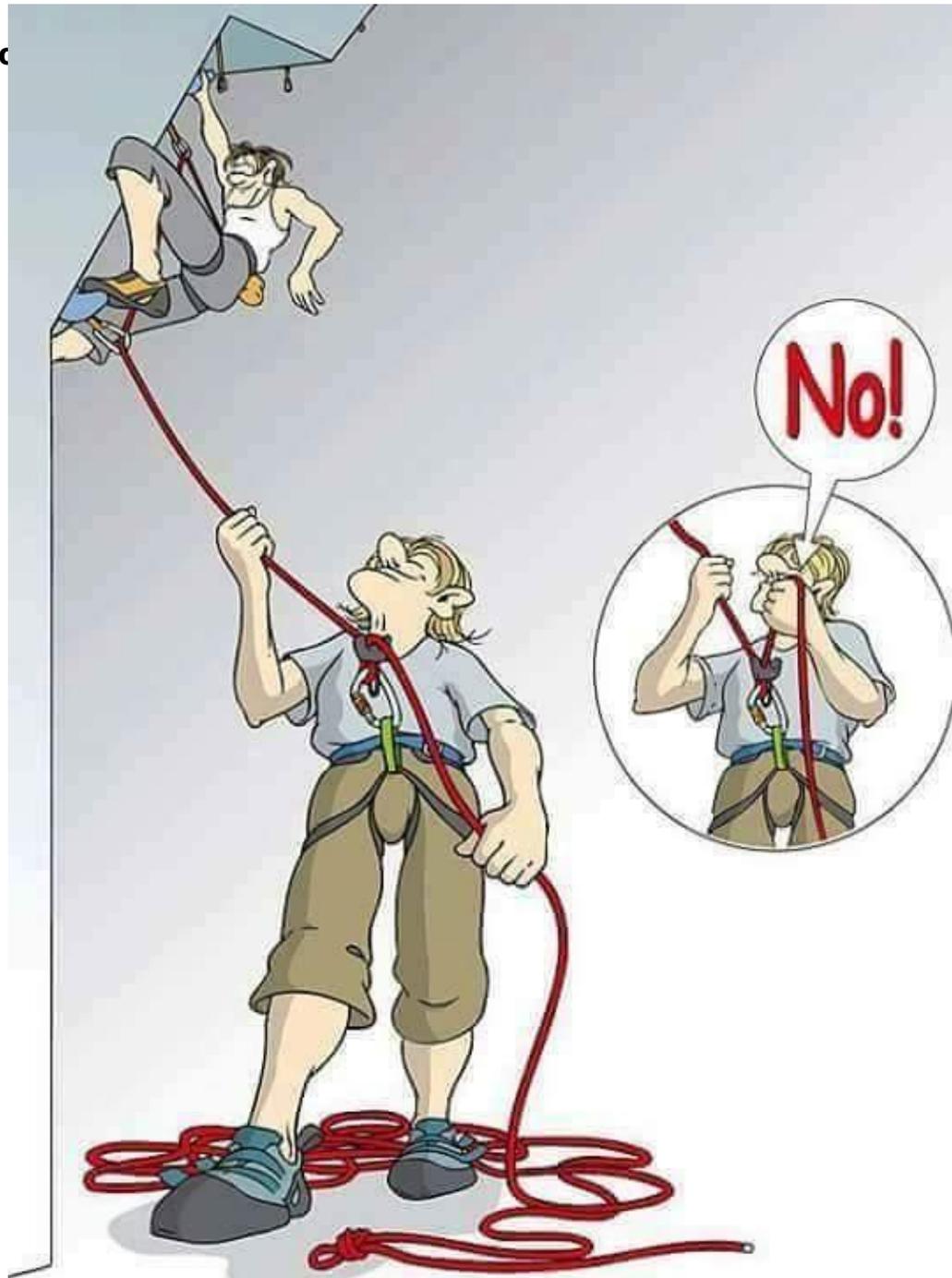
GESTIONE DEL MONOTIRO



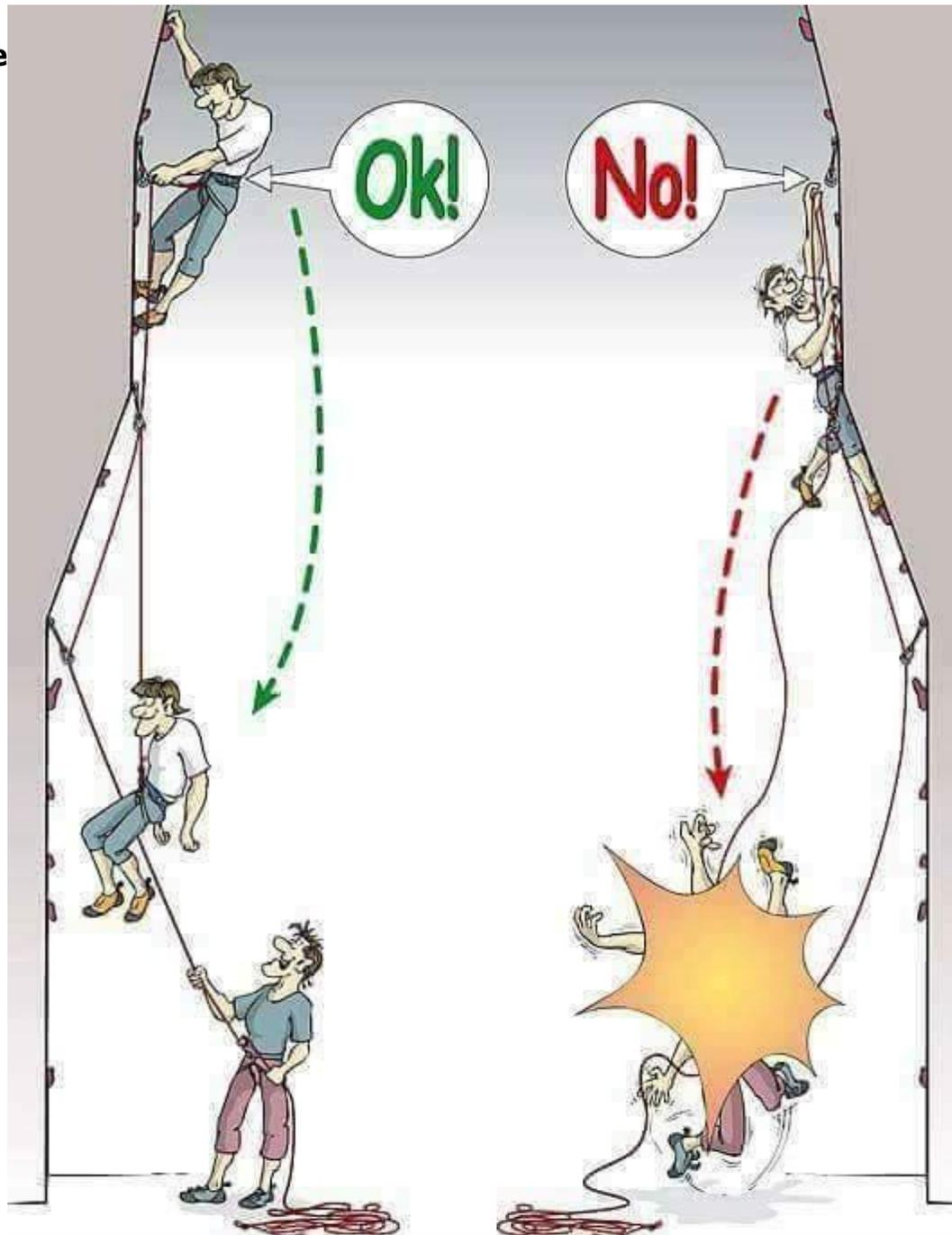
GESTIONE DEL MONOTIRO



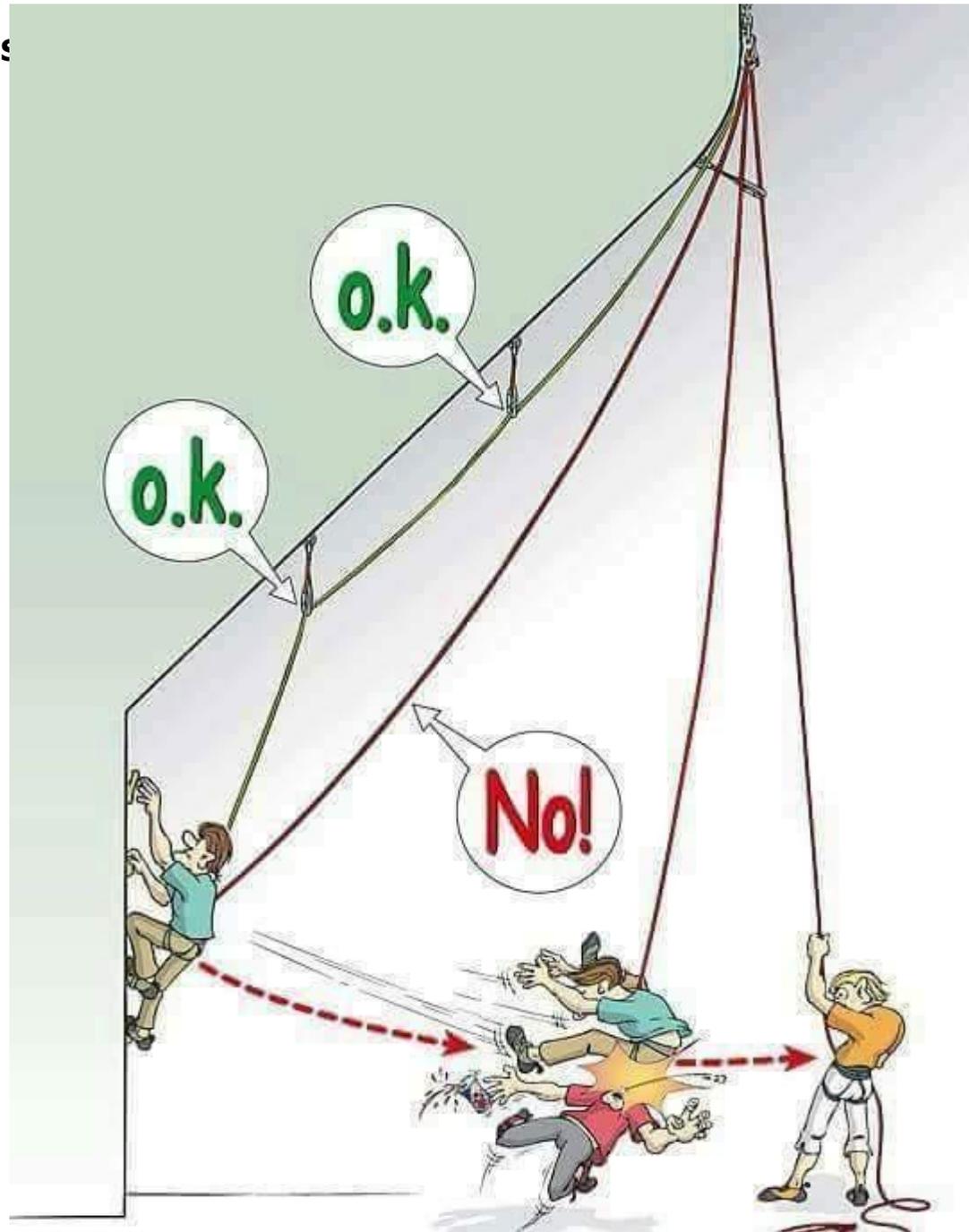
GESTIONE DEL MONOTIRO



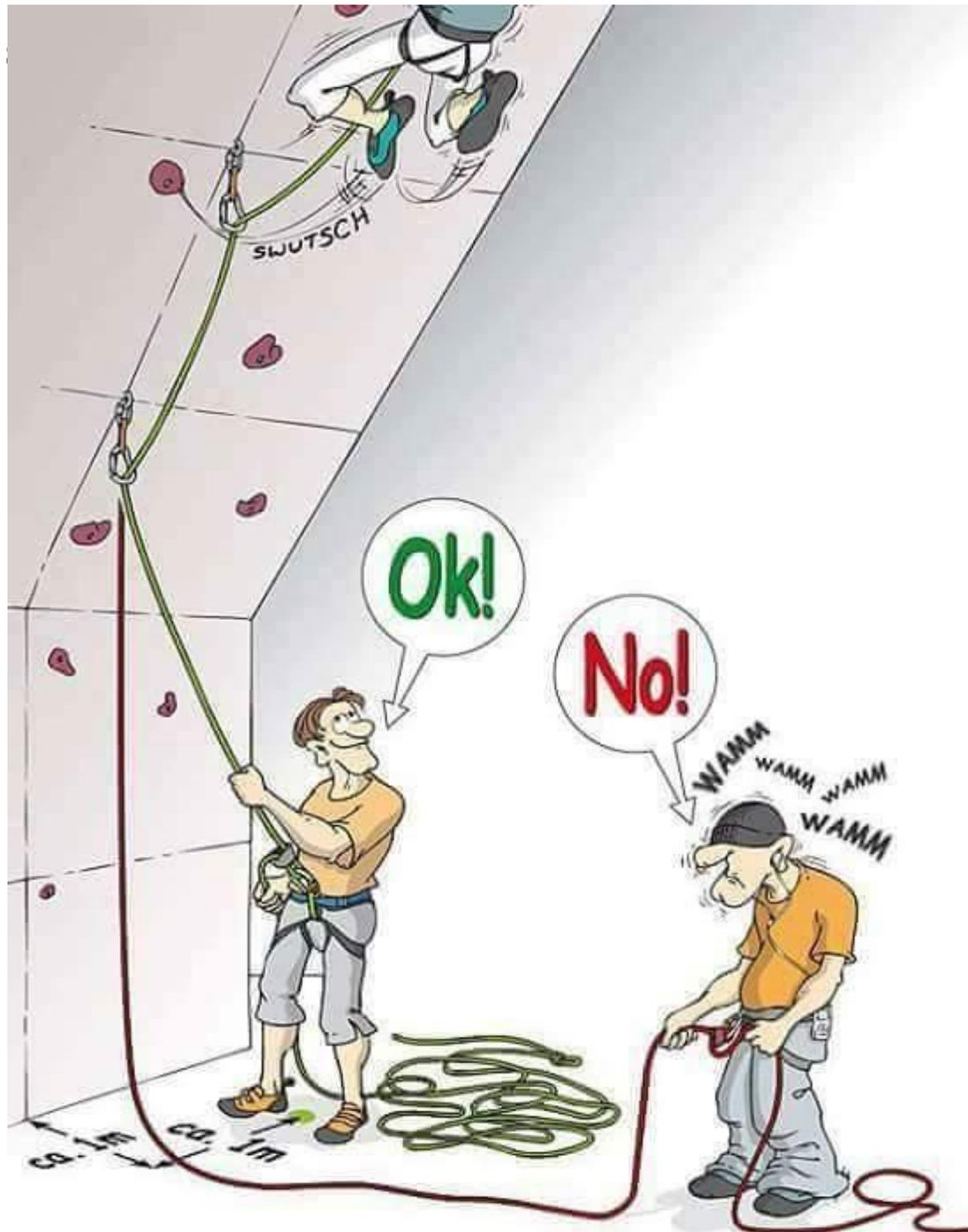
GESTIONE DEL MONOTIRO



GESTIONE DEL MONOTIRO



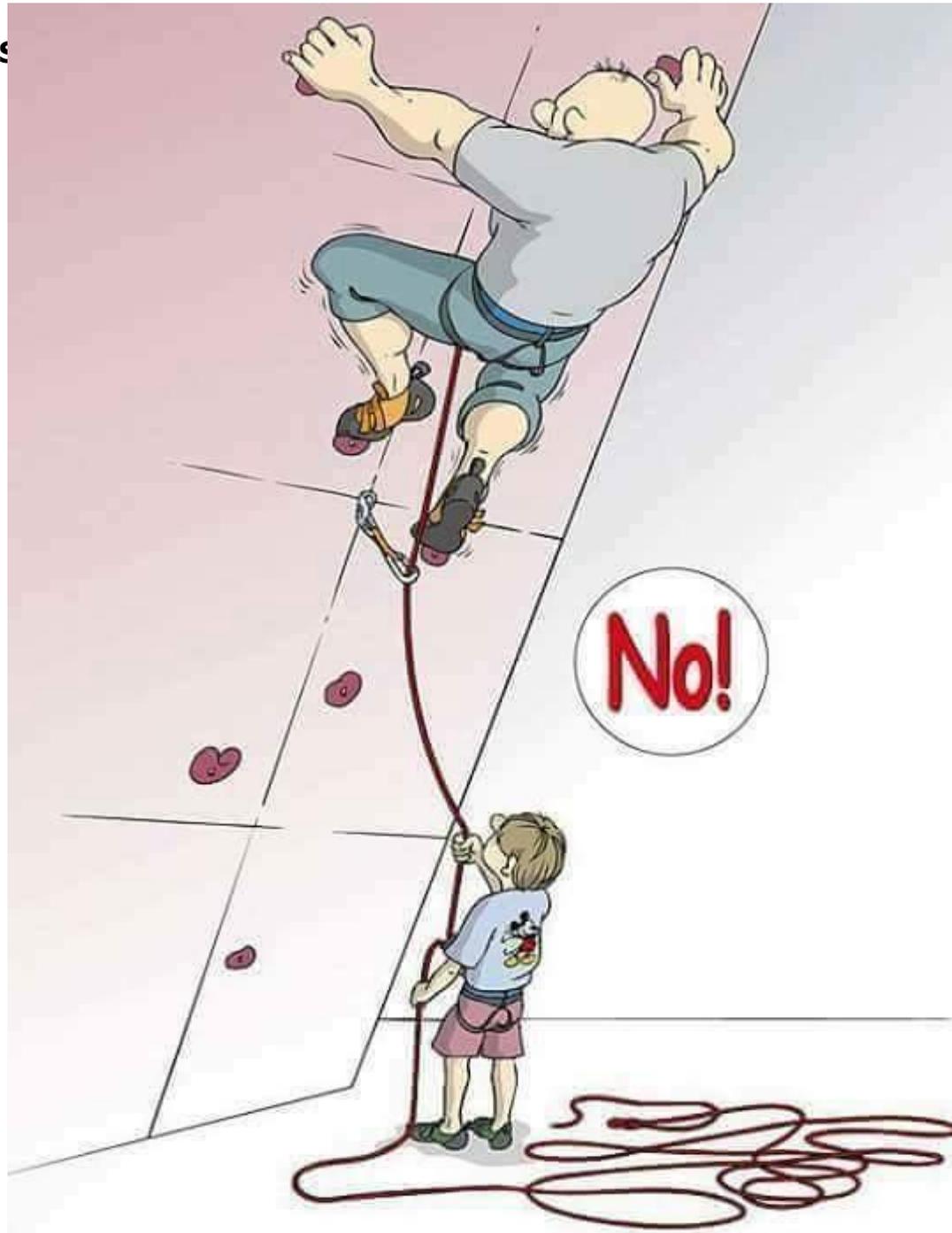
GESTIONE DEL MONOTIRO



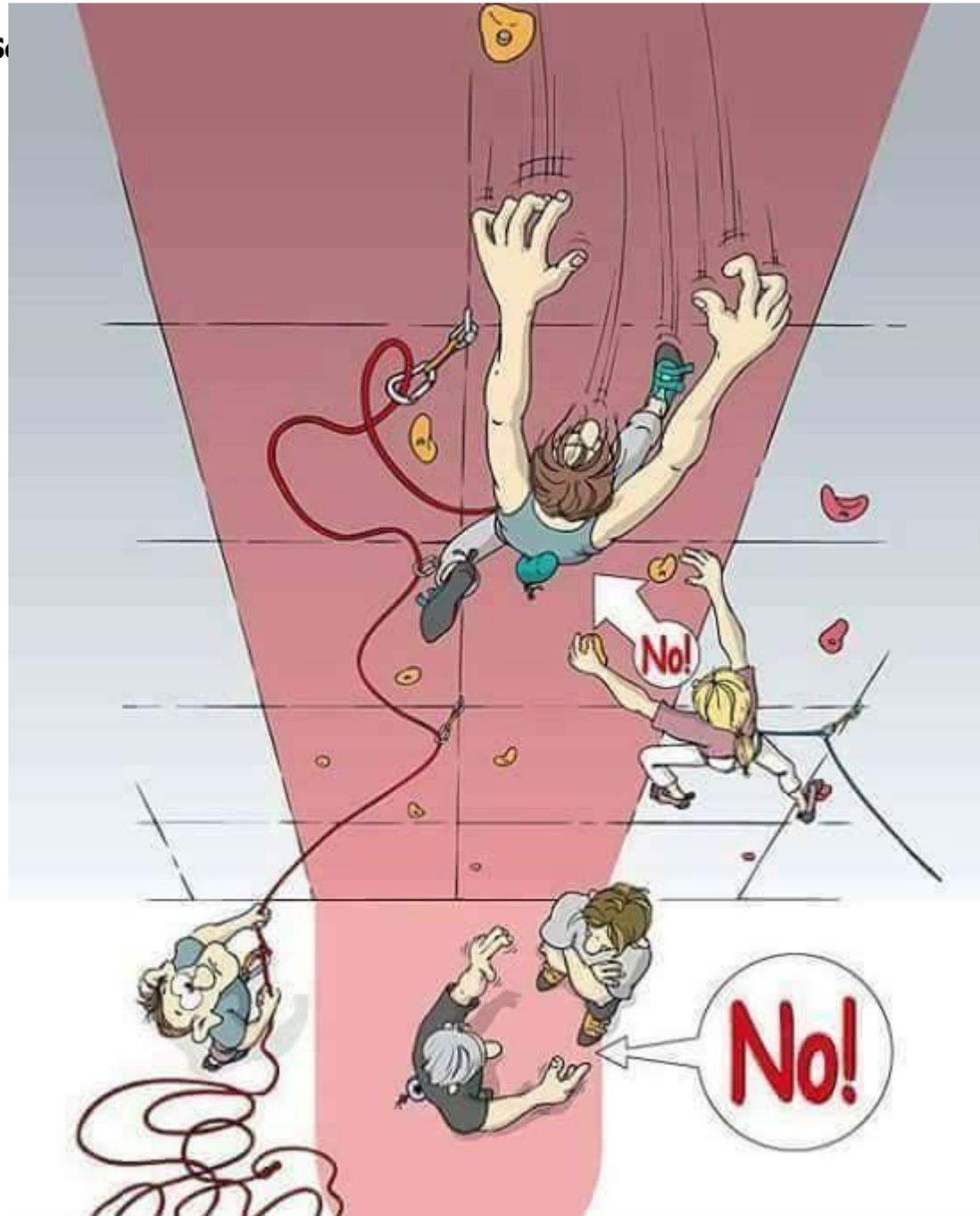
GESTIONE DEL MONOTIRO

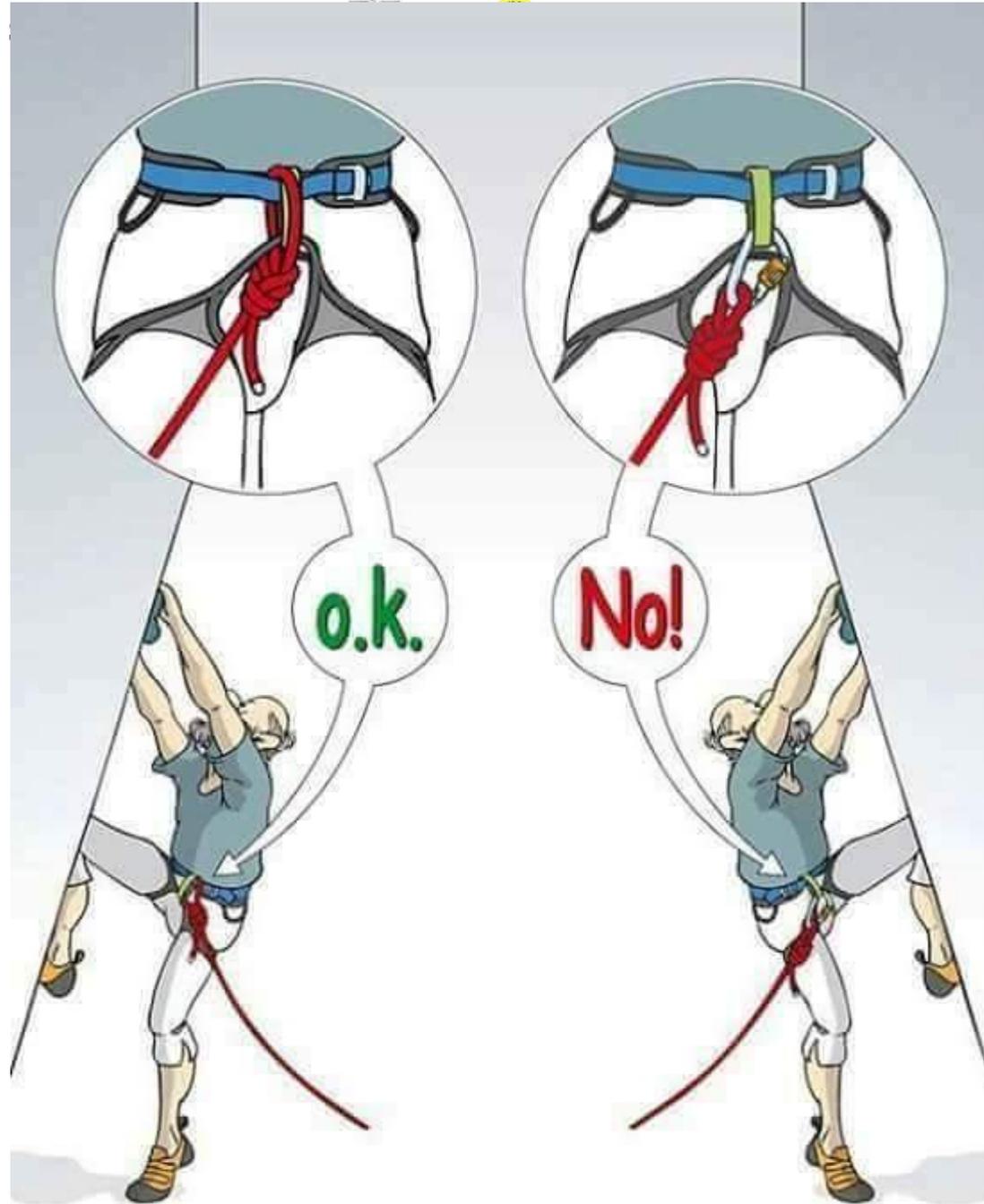


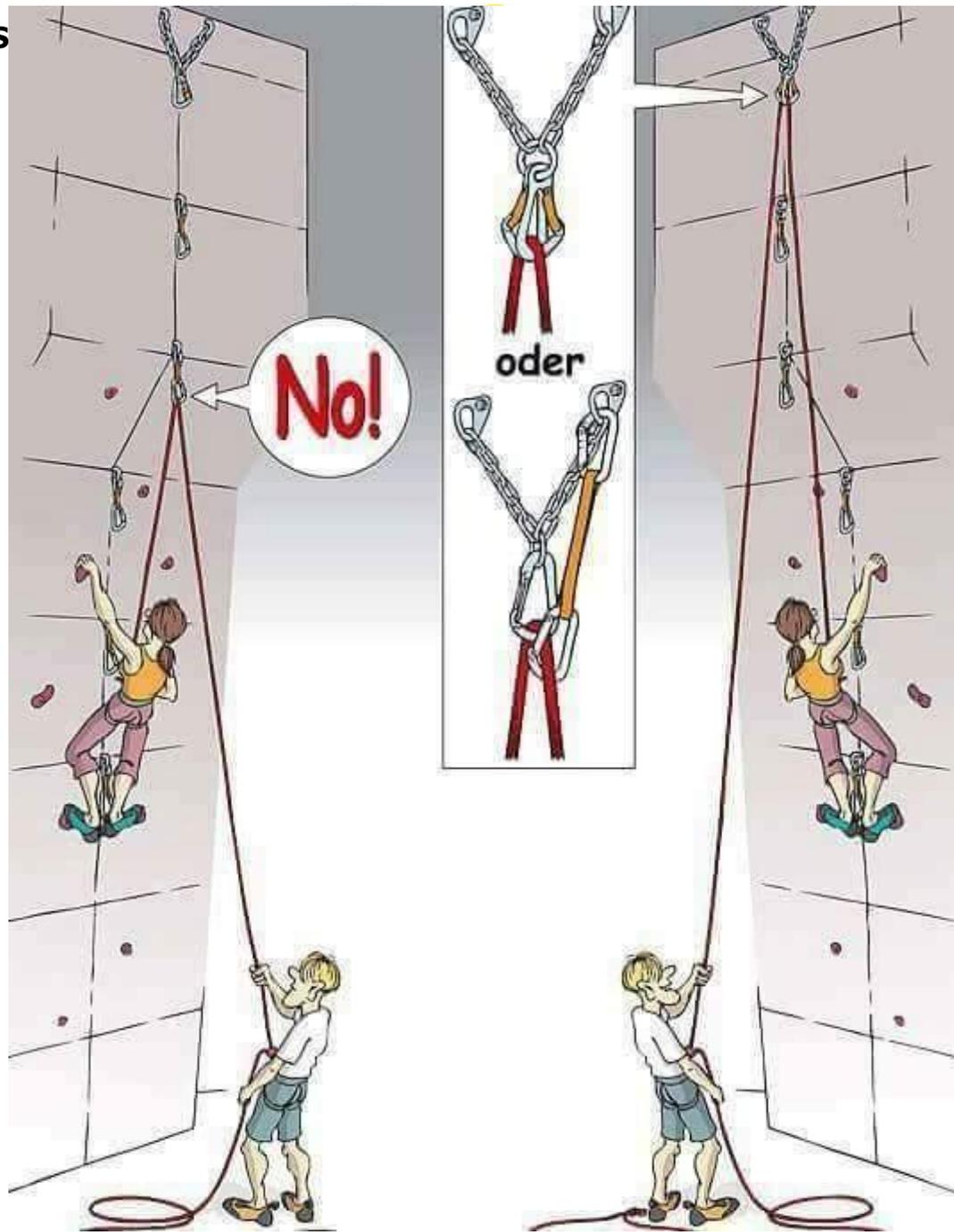
GESTIONE DEL MONOTIRO



GESTIONE DEL MONOTIRO







GESTIONE DEL MONOTIRO

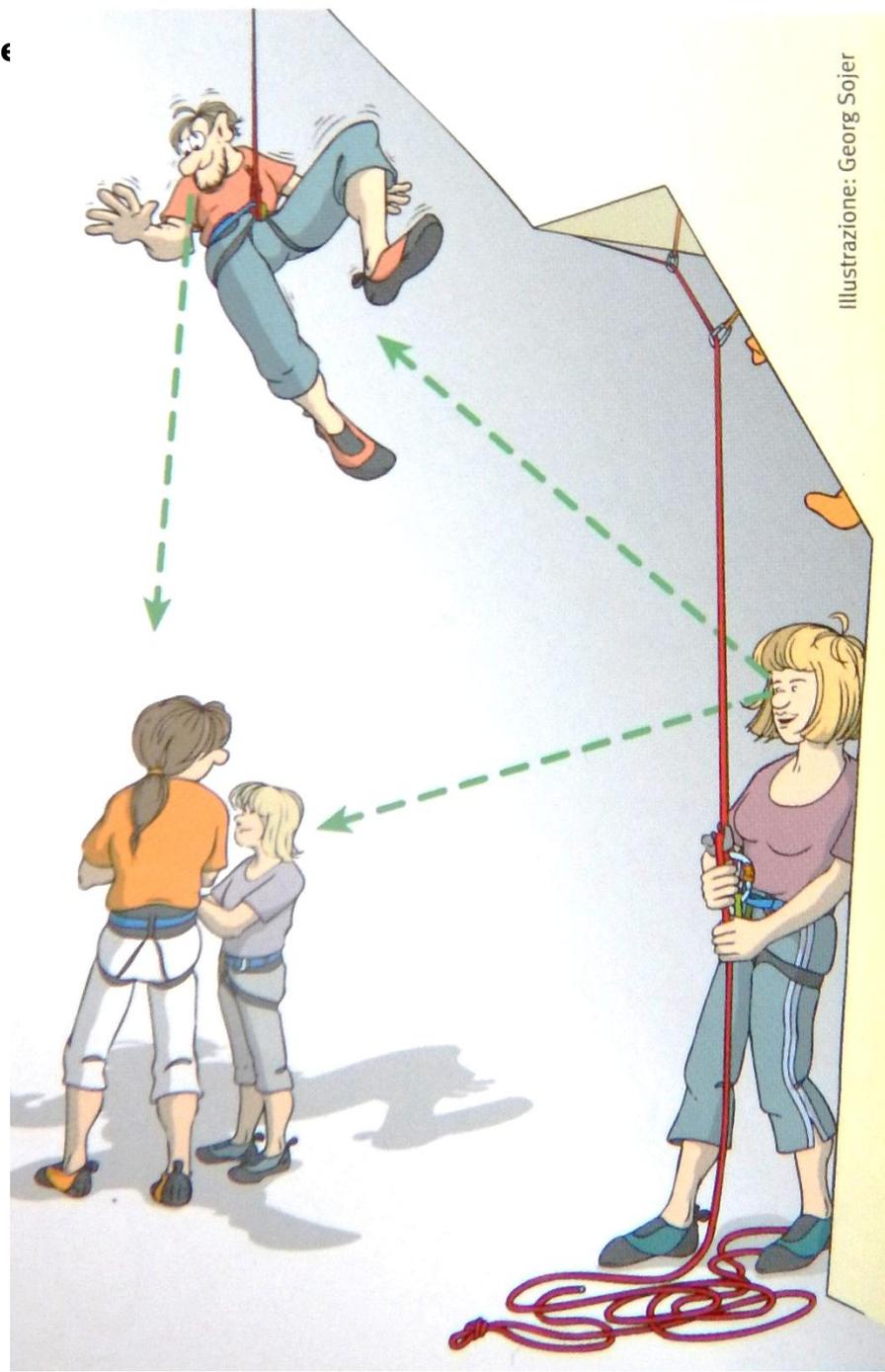


Illustrazione: Georg Sojer

GESTIONE DEL MONOTIRO

Arrampicare in sicurezza



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CREMA



Arrampicare è rischioso!

La padronanza non appropriata delle tecniche assicurative può provocare la caduta a terra.

Fatti istruire!

In corsi d'arrampicata e grazie a istruttori preparati acquisisci tutto il necessario.

Nomina gli errori

Fai presente agli altri scalatori i loro errori.

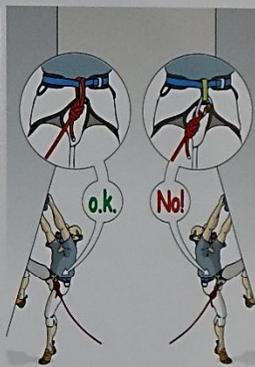
Controllo del partner prima della partenza!

- chiusure dell'imbracatura
- nodi e punti di legatura
- assicuratore e moschettoni
- nodo di sicurezza a fine corda



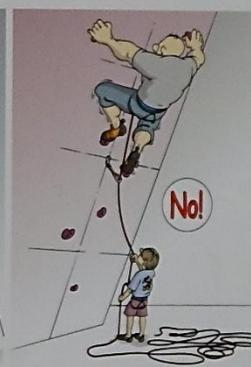
Legarsi direttamente da primo di cordata!

- in top rope possibile anche con due moschettoni contrapposti



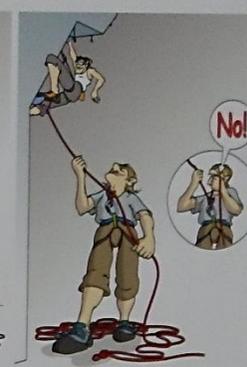
Non esigere troppo dai bambini!

- facilità di concentrazione limitata
- poca forza nelle mani
- osservare la differenza di peso



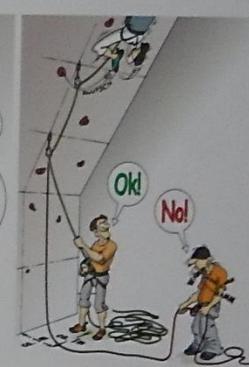
L'uso sicuro dell'assicuratore!

- usare solo attrezzi abituali
- una mano tiene sempre la corda di frenata
- posizione corretta della mano di frenata
- osservare la differenza di peso



Piena attenzione nell'assicurazione!

- nessun lasco nella corda
- scegliere la posizione corretta
- osservare il partner



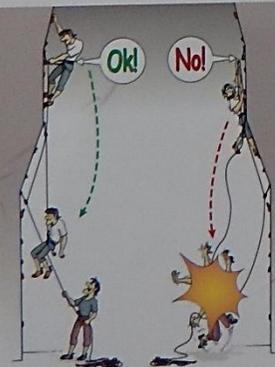
Moschettonare tutti i rinvii!

- cadute sono sempre possibili
- possibilità di rottura o rotazione di prese



Non rinviare da posizione distesa!

- moschettonare da posizione stabile
- possibilmente dall'altezza del bacino
- fino al quinto chiodo c'è rischio di caduta a terra



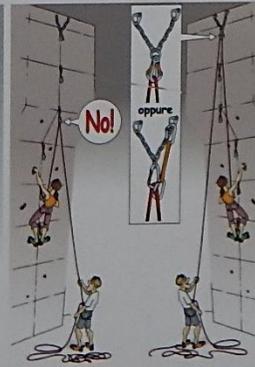
Liberare la zona di caduta!

- a terra e in parete
- osservare il pericolo di pendolo



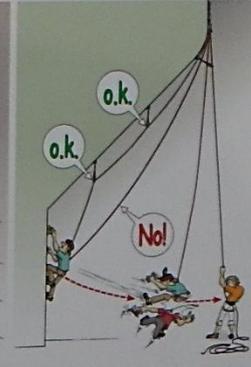
Nessun top rope su un unico moschettone!

- due punti indipendenti di sicurezza
- almeno due moschettoni



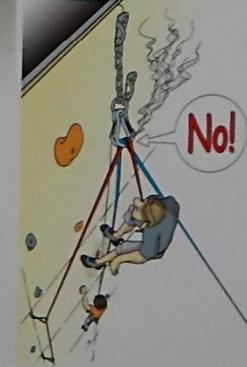
Pericolo di pendolo!

- in forti strapiombi si scala in top rope solo con rinvii passati



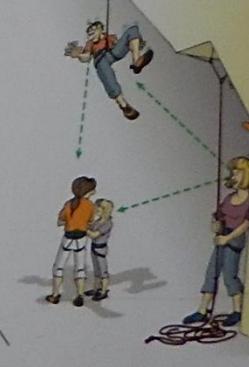
Mai corda su corda!

- mai due corde nel moschettoni di calata
- mai calarsi in fettucce



Attenzione alla calata!

- comunicazione in sosta
- calare il partner in modo lento e regolare
- assicurarsi che lo spiazzo d'atterraggio sia libero





FINE



Tratta da una tesina di corso IAL Lombardo di Armando Crispiani
– Riccardo Girardi – Edoardo Grimaldi, modificata ed integrata da
Marco Gnaccarini.