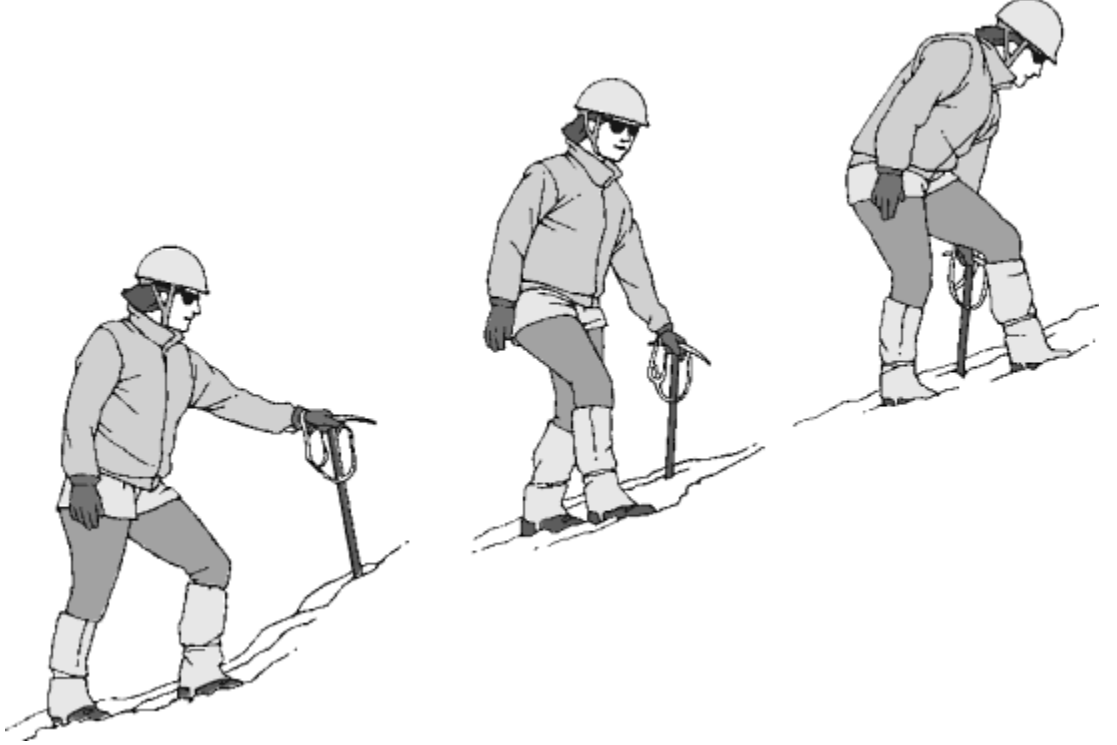


Yumuşak karda

Adımlar yamacın eğimine göre açılmalıdır. Toz karda ve derin karda adımlar büyük atılmamalıdır. Derin ve yumuşak karda; ayaklar ağırlık vermeden kara batırılır ve sonra küçük ayak darbeleriyle sıkıştırılır. Basamak yeterince sağlamlaşınca vücudun ağırlığı aktarılır. Böylece ayağın kara fazla batması önlenmiş olur.

30-35 derecelik eğimlerde kazmanın gagası önde olacak şekilde kaşıktan tutularak baston gibi kullanılır. Düşme ya da kayma durumunda kazmanın ucunu ya da gagayı hemen olduğu yerde saplamak suretiyle durmak daha kolay olur. Ayrıca avuç içi kaşığın üzerine geleceğinden daha rahat bir tutuş sağlanır. (aşağıda)



35 dereceden yüksek eğimlerde kazmanın gagası arkada olacak şekilde tutulur. Kayma durumunda kazmayı göğse çapraz olacak şekilde gagayı zemine saplayabilmek için en uygun tutuş biçimi budur.

Üstü sertleşmiş tabaka ile kaplı yumuşak karda bu tabakayı kırmadan yürümeye çalışmak gerekir. Tabaka kırıldığında yürüyüş zorlaşır. Az ve orta eğimli yamaçlar ile derin karda ve çığ tehlikesi bulunan yamaçlarda dik tırmanılır.

İnişlerde kazma baston gibi tutularak büyük adımlarla inilir. Çok dik eğimlerde kazmanın kaşık ya da gaga kısmı kara saplanır. Gövde oturur biçimde ve eller kazmaya dayanarak, topuklarla iz açarak inilir.

Sert karda

Dik tırmanılıyorsa ayak burunlarıyla vurularak iz açılır. Çapraz ya da yamaca dik tırmanılıyorsa, taban kenarları ile basarak ya da vurularak iz açılır.

Az ve orta derecede eğimli olan yerlerde kazma baston gibi kullanılır. Dik yerlerde kazmanın ucu kara iyice saplanır. Ayrıca yine dik tırmanışlarda kazma iki elle tutularak gövdenin önünde saplanır. Kazmadan kuvvet alınarak tırmanış sürdürülür.

İnişte; az ve orta derece eğimli yerlerde topuklarla iz açılır. Çok dik yerlerde ise yamaca dönük olarak ve ayak burunlarıyla iz açarak inilir.

