

KRAMPONLA TIRMANIŞ TEKNİĞİ

Kramponla yapılan yürüyüş ve tırmanışlarda krampon dişlerinin paçalara takılmasını önlemek için ayaklar birbirinden biraz ayrı tutulmalıdır.

Islak ve yapışkan kar kramponun altına yapışır. Böylece dişlerin yeteri kadar batmasını engellemiş olur. Bu durumda kramponların altına yapışmayı önleyen plastik bir parça olan antisnow takılmalı ya da kramponlar çıkarılmalıdır.

Kayma durumunda ayaklar yukarıda tutulmalıdır. Kramponların yüzeye temas etmesi, düşen dağcının takla atmasına neden olabilir.

Kramponun zemine basma şekline bağlı olarak iki tür tırmanış tekniği vardır.

1. **Fransız tekniği (tam taban basma)**
2. **Alman tekniği (front pointing)**

Fransız tekniği ile tırmanış

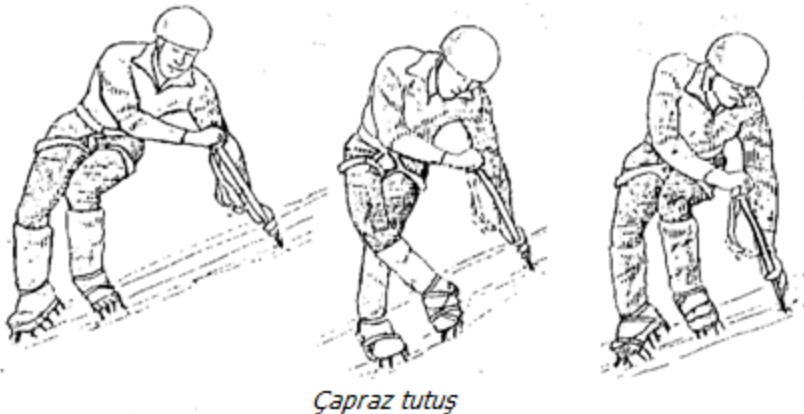
Bu teknikte kramponun tüm dişleri zemine tam olarak basmalıdır. Bunu sağlayabilmek için, yamacın eğimine uygun olarak ayak bileklerinin bükülmesi gerekir.

Bu tırmanış tekniği, 65 dereceye kadar olan eğimlerde kullanılabilir. Daha yüksek eğimlerde ise tam taban basabilmek için ayak bilekleri aşırı zorlanacağından uygun değildir.

30 dereceye kadar olan eğimlerde ayak uçları dışarıya açık olacak şekilde basılır. Tam taban basabilmek için dizler kırılarak bacak araları açık tutulmalıdır. Bu yürüyüş şekli "ördek yürüyüşü" diye adlandırılır.

40 derecenin üzerindeki eğimlerde vücut ve ayaklar yamaca yan duracak şekilde dönülür. Adımlar diğer ayağın üstünde ve yanına gelecek şekilde atılır. Eğime göre kazma tutuş ve kullanma şekilleri ise şöyledir:

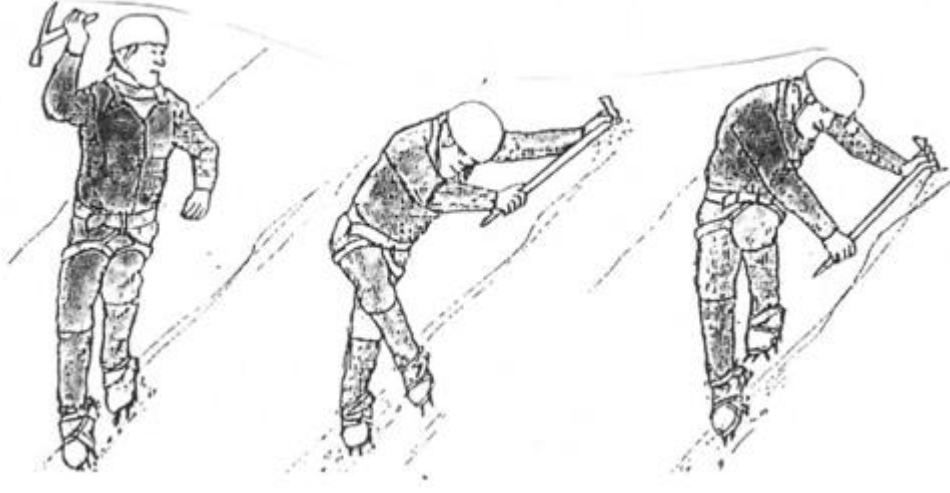
- 0-40 derece arası " **baston tutuş** "
- 35-50 derece arası " **çapraz tutuş** ". Kazma vücuda çapraz tutularak ucu yamaca saplanır.
- 45-65 derece arası " **sabitleme** ". Kazmanın gagası omuz hizasında yamaca saplanır ve diğer el ile de kafa kısmından kavranarak sağlanan destekle yukarı doğru adım atılır.



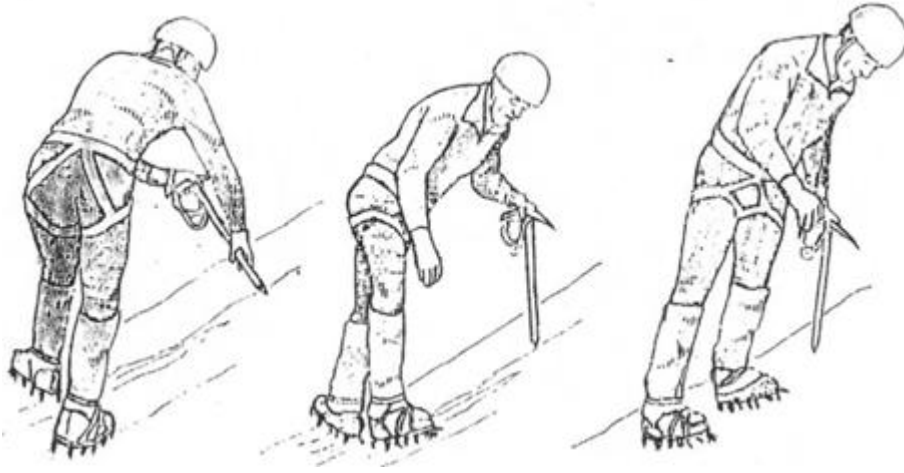
Ördek yürüyüşü



Baston tutuş ve ayak basma şekli



45-65 derece arası kazmanın gagasını saplayarak tutuş. "**sabitleme**"



Tırmanışta yön değiştirmek için önce kazma iyice saplanır. Ayaklar aynı hizaya alınırken dönülecek yön tarafındaki ayağın burnu o yöne doğru çevrilir. Vücut döndürülür ve diğer ayakla adım atılarak tırmanış sürdürülür.

Alman tekniği (frontpointing) ile tırmanış

45 dereceden daha fazla eğimli yamaçlarda kullanılan en uygun tırmanış yöntemidir. Kramponun öndeki iki dişiyle yamaca dik olarak iz açılır. Hemen arkada yer alan eğimli dişler ise yamaca dayanarak destek sağlar. Kramponun diğer dişleri yüzeye hiçbir şekilde temas etmez. Eğime göre kazma tutuş ve kullanma şekilleri şöyledir:

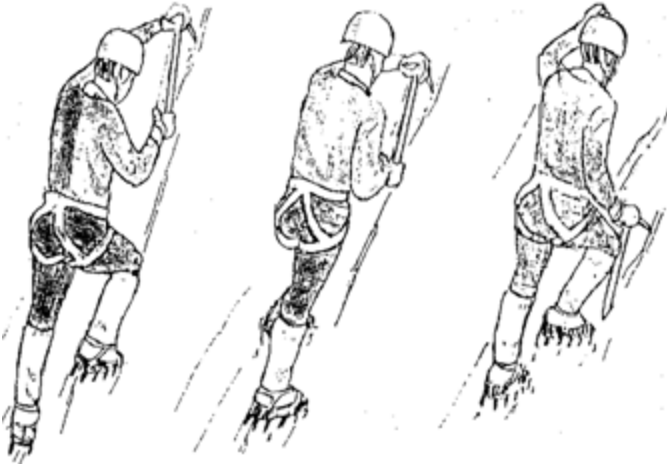
- 45 - 55 derece arası eğimlerde : **alçak kamalama**. Kaşıktan tutulan kazmanın gagası bel hizasında kara saplanır. Kaşığa el ayası ile basıp destek alınarak adım atılır.
- 50 - 60 derece arası eğimlerde : **yüksek kamalama**. Kafadan tutulan kazma başın üstünden saplanır. Destek alınarak adım atılır.
- 45 - 60 derece arası eğimlerde : **sabitleme**. Saptan tutulan kazmanın gagası başın üstünden saplanır. Diğer el ile kafadan destek alınarak adım atılır.
- 60 derece ve üzeri eğimlerde : **çekme** ya da **asılma**. Kazma sapından tutularak en üst noktada gagasından saplanır. Asılarak destek alınır ve adım atılır.



"alçak kamalama "
45-55 derece eğimlerde



"yüksek kamalama "
50-60 derece eğimlerde



"sabitleme"
45-50 derece eğimlerde



"çekme ya da asılma"
60 derece ve üzeri eğimlerde

Kazma ve kramponla iniş

- Ayaklar eğim yönünde ve burunları hafifçe dışarı doğru olacak şekilde tam taban basılmalıdır.
- Ayak bilekleri ve dizler bükülerek dengeli duruş sağlanmalıdır.
- Büyük adımlar atmaktan kaçınılmalıdır.
- Eğim dikleştikçe adımlar küçültülmelidir.



Baston tutuş



Çapraz tutuş



Sabitleme



Trabzan tutuş



Dinlenme pozisyonu

