

Tekst je preuzet iz javno dostupnog izdanja broj 30 časopisa Summit u izdanju British Mountaineering Council

## Francuski stil

### **Dakle, kako se Francuzi kreću tako brzo?**

#### **Osnovni saveti za izbegavanje neplaniranih bivaka**

Malecka tačka koju ste nehotice primećivali na glečeru daleko ispod vas odjednom se bori za mesto na vašoj polici za štand. On gazi po vašim užadima dok provlači svoju spravu za osiguravanje, a vi znate da će kroz minut ili dva već preuzeti vođenje ... bez da vam kaže Kako ste? ili Deja vu?

Tradicionalno prosečan Britanac (prim. prev. ili neko iz Srbije) ima poteškoća u Alpima, smatran od strane kontinentalnih Evropljana za sporog i neveštog. Delimično ovo je možda tačno, Britanci koji su tehnički veoma dobri na domaćem terenu možda imaju poteškoća da se prilagode sa pristupa 'čvrsto i sigurno' na alpske tehnike upravljanja rizicima. Veštine za kretanje sigurno ali brzo u Alpima se ne stiču preko noći, ali postoji nekoliko saveta i tehnika koje mogu biti od pomoći:

#### **Budite u kondiciji**

Podrazumeva se da su fizička spremnosti i aklimatizacija osnove za efikasno kretanje u planinama. Trening kod kuće usmeren na maksimalno iskorišćenje vašeg puta u Alpe bi trebalo da se fokusira i na kardiovaskularnu koliko i na kondiciju specifičnu za penjanje. Trening se može nastaviti tokom puta prepuštajući se intenzivnim direktnim pristupima do planinskih domova visoko u planini (obavezno u slučaju Švajcarske), što usput može uštedeti nešto novca od polaska iz doline do penjanja. Ali kad ste jednom u formi, onda korišćenje žičara će vas dovesti do samog početka izabrane rute uz osećaj spremnosti i svežine. Aklimatizacija je kompleksno pitanje i uvek je potrebno da joj se osetljivo pristupi kako bi se izbegle negativne posledice nepripremljenosti. Postepena priprema organizma na početku puta sa par noći provedenih spavajući u domovima na velikoj visini će biti od velike pomoći. Čak i na umerenim visinama neaklimatizovana naveza može biti ozbiljno ugoržena, stoga nema mesta pristupu 'lako ćemo'.

#### **Imajte znanje**

U planinama znanje je moć. Sakupite što više informacija o vašem usponu iz što je moguće više različitih izvora. Štampani vodiči često mogu biti zastareli jer glečerska aktivnost i padanje stena menjaju izgled kako smerova/ruta tako i pristupa. Isprobajte lokalne pisane vodiče, članke iz magazina, druge alpiniste, kancelarije lokalnih vodiča, i forume na internetu. Naoružani samopouzdanjem sada možete nositi pravu opremu, predvideti liniju penjanja i uslove, i stoga kretati se brže.

#### **Lagano je ispravno**

Najveća pomoć modernom alpnisti je lagana oprema. U Alpima je lagano uobičajeno ispravno, te ćete imati zadovoljstvo i efikasnost pokreta koji dolazi iz jednostavnosti. Težina može biti smanjena na svakom delu opreme, od karabinera za žičanim zatvaranjem do laganih kožnih cipela i šlemova od polistirena (prim. prev. vrsta modernog plastičnog materijala). Jedna od najjednostavnijih ušteda koju možete napraviti jeste nošenje laganog ranca i vodootporne odeće. Imajući u vidu da ćete penjati uglavnom kad je prognoza dobrog vremena, ostavite teški oklop kod kuće. Pogledajte po radnjama lagane materijale koji 'dišu'

(prim. prev. dobro provode znoj od tela i time ga održavaju suvim i toplim, tipa Soft Shell ili Windstopper) ili Paclite Goretex za zaštitu od padavina u slučaju nužde.

### **Imajte plan**

Razmislite dobro o logistici i imajte jasan plan za svaku situaciju. Uključite potrebna vremena, pristup, silazak i šta morate poneti sa sobom i slično. ali sačinite vaše planove sa realizmom. Jedino penjanjem u okviru vašeg tehničkog limita ćete biti u mogućnosti da se krećete efikasno i bezbedno. Nasprot tome, ukoliko ste previše obazrivi i nosite opremu za bivak 'za svaki slučaj', gotovo sigurno će rezultirati time da je i koristite. Kao i uvek, što je penjanje teže i zahtevnije, to je delikatnija linija koju ćete morati preći te čisto rasuđivanje i iskustvo više dolaze do izražaja.

### **Penjite bolje**

Nažalost, tačno je. Pojedinačno najveći doprinos brzini jeste esencijalno tečna veština penjanja. Svako može naučiti sve trikove u alpinizmu, ali najbrži su obično i tehnički najnadareniji. Dakle, ukoliko želite da napredujete, trenirajte jače, probajte jače i penjite više.

### **Vreme prolazi**

Razmišljate o korišćenju vremena do najsitnijih detalja kako biste smanjili neiskorišćeno vreme u svakoj prilici. Kad ste navezani sve mora biti urađeno dok osiguravate, uključujući jelo i piće i gledanje na kartu. Korišćenje samoblokirajuće sprave za osiguravanje znači da možete skinuti ruke sa užeta kako biste obavili ove stvari a da pritom i dalje bezbedno osiguravate penjača koji ide kao drugi (prim. prev. trenutno postoji veći broj proizvoda na tržištu od kojih su među najčešće korišćenima Black Diamond ATC Guide i Petzl Reverso).

### **Koristite vaše jake strane**

Uvek igrajte na jače strane u okviru vaše naveze. Planirajte unapred i trudite se da ljudi vode na terenu koji im najviše odgovara. Ovo je naročito važno na miks smerima (suva stena, led i sneg) koje mogu zahtevati nekoliko različitih stilova penjanja. Maksimizirajte kombinovanu umešnost tima kako bi kretanje naveze bilo tačno.

### **Vodenje u blokovima**

Na dugim smerima gde se penje u rastežajima razmislite o vođenju u blokovima. Ova tehnika je veoma popularna na mestima poput Yosemite-a (SAD) i znači da jedna osoba vodi četiri ili pet rastežaja zaredom pre nego što drugi partner preuzme vođstvo. Na ovaj način penjanje može biti podeljeno na broj blokova što nudi mnoge prednosti:

- Psihološki, četiri ili pet blokova mogu biti lakši nego pomisao na 25 promena vođstva
- Prvi u navezi može biti u potpunosti skoncentrisan u svom bloku
- Drugi u navezi se može 'rashladiti' i odmoriti par sati u nizu
- Prvi u navezi može proučiti i mentalno se spremi za naredni rastežaj koji sledi, što može ubrzati nalaženje pravca rute/smeri
- Niko ne sedi na štandu predugo, tako da ostajete zagrejaniji i bez osećaja ukočenosti
- Ukoliko je malo opreme postavljeno u rastežajima promene su veoma brze pošto drugi u navezi jedino vraća opremu koju je izvadio umesto da se menja sva oprema.

### **Promene**

Obavljajte promene osiguravanja brzo i efikasno. Tri minute ušteđenja na svakom osiguranju će uštedeti ceo sat tokom 20 rastežaja – vrlo moguće razlika između piva u dolini ili noći provedene sedeći na vašem užetu! Efikasan sistem nošenja opreme je od velike pomoći, takođe bandoleri (prim. prev. trake oko ramena i tela poput gurtne 60) mogu biti od koristi za zamenu opreme. Rukovanje užetom je ključno i ukoliko se vodi u blokovima užad je potrebno prebaciti tako da kraj prvog bude ponovo na vrhu namotaja. Uz malo vežbe (i ponovo uz pomoć sprave za osiguravanje) možete početi prebacivanje užadi (ili užeta zavisno da li penjete sa jednostrukim, dvostrukim ili duplim) drugog penjača kad je on 5-10 metara ispod prvog. Kad drugi stigne veći deo ukupne dužine će biti organizovan sa prave strane dok će poslednjih 5-10 metara biti na pogrešnoj strani na odvojenog gomili. Probajte, ali ne zaboravite da svaki put pravilno preuzmete i osigurate svog partnera.

### **Krećite se zajedno**

Razvijte veoma značajnu ali često pogrešno interpretiranu veštinu kretanja zajedno. Ovo je tehnika koja se značajno unapređuje sa iskustvom, tako da vežbajte na lakšim usponima kad i gde god stignete. Vaša sposobnost i pouzdanje će diktirati standard terena na kome ste spremni da se krećete zajedno, a priroda terena će diktirati dužinu užeta između penjača. Zapamtite da je reč o kompromisu, nikad ne možete biti 100% sigurni – ideja je da budete bezbedniji nego da solirate, ali brži nego da se krećete u rastežajima. Trik je da znate kad da pređete na ovu tehniku sa kretanja u rastežajima, i da uradite to efikasno i bez konfuzije.

### **Simultano penjanje**

Krajnja veština kretanja zajedno zvana 'simultano penjanje' podrazumeva kretanje sa većim delom užeta na tehničkom terenu koji bi inače bio vođen u rastežajima. Blokirajuće naprave poput Ropeman ili Tiblock se postavljaju na komplete iznad ključnih sekcija kako bi zadržale drugog u slučaju pada i istovremeno sprečile da prvi bude povučen! Drugi kompleti se postavljaju retko onoliko koliko želite da sačuvate broj opreme za osiguranje kod prvog da biste povećali razdaljinu koju prelazite pre ponovog regrupisanja. Ova tehnika zahteva dosta prakse kako bi se usavršila, i pažljivo razmislite o upotrebi Tiblock-ova kako bi se sprečilo oštećenje užeta (prim. prev. Ropeman mk1 i naročito mk2 model su pogodniji i manje štete užetu). Ograničenja su količina raspoložive opreme, trenje užeta, i vaša sposobnost da je pouzdano penjete bez štanda! Ovo je sjajna stvar za vežbu u ledenim kuloarima sa pojedinačnim ispučenjima pošto tu nema problema sa trenjem užeta. Simultano penjanje je rezultiralo u nekim neverovatno brzim penjačkim dostignućima dobro dokumentovanih u štampi i takođe je sjajan alat da ga imate u vašem arsenalu alpskih veština.

### **Pronađite svoj put**

Usvojite zdravorazumski pristup u pronalaženju rute. Penjači u Britaniji su veoma naviknuti na detaljne opise rute. Alpski vodiči mogu sadržati svega mali pasus za čitav kilometar vertikalnog penjanja. Koristite informacije ali budite spremni da napravite korak nazad i zapitate se 'da je ovo moja ruta, kuda bih krenuo dalje?' Ovo često rešava problem nalaženja rute, ali ukoliko ga ne reši, ne plašite se da pogledate iza ugla pre nego što se prepustite u nesigurnost. Pet minuta istraživanja može sačuvati čitave sate protraćenog vremena boreći se na pogrešnoj liniji.

### **Rad sa užetom**

Radite jednostavno. Korišćenje duplih ili jednostrukih užadi (gde je prikladno) je čistije, brže i sprečava Francuske vodiče da gaze preko vaših dvostrukih užadi! Razmislite o mogućnosti penjanja na punom penjačkom užetu i nošenju tankog užeta za vučenje abzajla

(5.5mm je često u upotrebi). Ovo je specijalistička tehnika koja ima prednosti kad morate vući, potpomagati se ili žimariti, te je često korišćena za najjače miks rute u velikim masivima.

### **Ponesite cam-ove\***

Pozajmite ovu tehniku od brzih penjača u Yosemiteima. Ponesite dobru zalihu camova na dugim rutama koje se penju u rastežajima, oni se mnogo brže postavljaju i uklanjaju na glatkom granitu od zaglavaka. Takođe, vodite računa na ranije postavljena fiksirana međuosiguranja i štandove koji mogu biti brzo iskorišćeni, ali imajte na umu, uvek ih testirajte!

### **Veštine na miksu**

Naučite da penjete po steni brzo i efikasno sa derezama. Za Škotske miks eksperte ovo ne bi trebalo da bude problem. Ovo je istinska veština, ali može može uštedeti sate bavljenja zamenom obuča kad ste suočeni sa tehničkim sekcijama u suvoj steni.

### **Pazite na sebe**

Vodite računa da ne postanete preumorni ili previše lenji da jedete i pijete pravilno. Nosite dosta hrane i tečnosti na lako dostupnim mestima – camelback („kamilja leđa“, polietilenska vreća od 3litra sa crevom i ventilom) su dobri za toplo vreme – kako biste mogli često da popijete po gutljaj vode. Takođe, potrudite se da se ne pregrevate dok penjete, a onda dodajte sloj odeće kad ste na štandu.

### **Brzo abzajlovanje**

Imajte siguran i efikasan sistem za abzajl – čitavi sati mogu biti uštedeni ukoliko je silaz glatak i brz. Brzo se kačite na tačke osiguranja i koristite samoblokirajući prusik kao predostrožnost. Budite oboje aktivni sve vreme, na primer dok jedan povlači užad drugi može da provlači uže kroz naredno sidrište. I komunicirajte jednostavno. Neki timovi koriste jednostavno jodlovanje koje znači ‘uže slobodno, silazi’ pošto je tako jednostavno napraviti razliku u odnosu na druge timove na planini i možete se sporazumeti i po lošem vremenu.

### **Osigurajte se**

Zapamtite, bez obzira koliko brzo se krećete, potrebno vam je osiguranje u Alpima (prim. prev. različiti tipovi osiguranja su dostupni u različitim zemljama i reonima, raspitajte se detaljno pre svakog puta ili obezbedite posebno osiguranje. Standardna putna osiguranja koja se koriste za izdavanje viza ne pokrivaju troškove eventualnih spašavanja i pružanja medicinske pomoći u alpinističkim delatnostima).

### **Savladajte više**

Na kraju, savladajte nove veštine – i naravno – zabavite se. Pošto je to glavna poenta od koje se počinje!

### **Prevod Bojan Šćekić**

\*Cam – često korišćeni nazivi friend (frend, na srpskom korišćen naziv drugar) i Camelot (model proizvođača Black Diamond) za napravu sa povratnim oprugama koja služi za postavku osiguranja u paralelnim pukotinama.