

DEEP

Volumes-Holds-Wood stuff for climbing

<https://www.facebook.com/deepvolumes/>

Elementi di tracciatura per l'arrampicata sportiva

Maggio 2017

Introduzione

La tracciatura (creazione di un percorso di arrampicata su strutture artificiali, in inglese route setting) non é un lavoro facile se si vogliono raggiungere elevati standard di qualità. Come la lettura di molti libri amplia il proprio vocabolario e porta ad eloquenza e comprensione migliori, così i molti anni di esperienza arrampicatoria, su una moltitudine di pareti naturali ed artificiali e su range di difficoltà ampi, lasciano memoria di un certo bagaglio di movimenti che il tracciatore può trasmettere riscrivendoli su un muro. Questa dispensa però vuole soprattutto essere uno strumento d'aiuto per chi vuole addentrarsi nella tracciatura con qualche elemento e nozione in più.

Gli obiettivi principali della tracciatura procedono a braccetto e sono il divertimento e la progressione dello scalatore. Spero che quanto descritto nei seguenti capitoletti sia una "grammatica" di base nel linguaggio del movimento antigravitazionale.

1. Fasi della tracciatura

Una buona progettazione dell'iter di tracciatura prevede i seguenti step:

- Ricezione delle informazioni di partenza da parte del cliente o degli utenti tra cui scelta del format (a vista, flash, lavorato...) e grado di difficoltà.
- Scelta della tipologia di movimento o del mix di essi.
- Individuazione del tracciato di massima sulla superficie di parete disponibile.
- Scelta delle prese e dei volumi.
- Preparazione delle attrezzature e minuterie.
- Montaggio delle prese.
- Test.
- Modifiche, integrazioni, posizionamento di linee eliminanti (nastri adesivi neri che delimitano lo spazio arrampicabile) e viti anti-rotazione.
- Test e gradazione consensuale
- Etichettatura
- Fruizione degli atleti e in concomitanza osservazione delle méthodes, ricezione dei feedback, eventuali piccoli aggiustamenti (non per competizioni ufficiali)
- Archiviazione fotografica per i blocchi di maggiore successo.

2. Sicurezza

Anche i blocchi psicologici hanno un grado, è legato alla difficoltà nello scioglierli, il più potente fra tutti è la paura di farsi male, sana e giusta in certi casi, non nel nostro. Per questo come prima cosa il tracciatore scrupoloso verificherà i requisiti di sicurezza del terreno di gioco.

Nell'arrampicata lead (con l'ausilio di corda, su strutture di altezza superiore a 4,5 m) la normativa di riferimento a livello europeo è la UNI EN 12572-1 che, inerentemente a questo ambito, determina i criteri di posizionamento delle protezioni (rinvii). Questi, nei tratti di parete appoggiata con pendenza inferiore a 5 gradi e sempre nei primi 5 metri da terra, non devono avere una distanza superiore al metro. In qualsiasi altro caso non devono avere una distanza superiore ai 2 m. Viene fornita equazione matematica per un calcolo più accurato. Si parla anche di spazio di caduta: uno spazio di 2 m dietro, 1,5 m a destra, 1,5 m a sinistra e 8 m sotto l'arrampicatore che deve essere libero da ostacoli di qualsiasi tipo per fare in modo che l'arrampicatore non subisca urti in caso di caduta. Superfici arrampicabili ed il pavimento non sono considerati ostacoli. Inoltre la superficie d'arrampicata deve avere spigoli arrotondati e non devono presentarsi interruzioni di larghezza compresa tra gli 8 ed i 25 mm, con profondità superiore a 15 mm, che provochino l'intrappolamento delle dita (fessure tra due pannelli adiacenti della parete, fessure tra base del volume e parete...).

La UNI EN 12572-2 (per l'arrampicata boulder) oltre al concetto di spazio di caduta ed ai requisiti sulla superficie arrampicabile della UNI EN 12572-1, vuole definire l'area di estensione dei materassi di ammortizzazione. Quest'area deve estendersi di x metri (sui lati destro e sinistro e frontalmente al muro boulder) a partire dall'area definita dalla proiezione verticale del muro. Questo valore x è pari a 1,5 m se la pendenza della parete è inferiore a 10 gradi e se sono assenti prese sui lati del muro, negli altri casi è pari a 2 m se l'altezza massima è < 3m, a 2,5 m per altezze superiori a 3 m.

Oltre alla verifica dei requisiti UNI EN, il tracciatore dovrebbe visionare la situazione contingente sapendo di poter ridurre o eliminare eventuali rischi adeguando il tracciato a ciò che ritiene sicuro (es. Eliminando pendoli a tutta altezza che potrebbero causare cadute al di fuori dei materassi, concentrando le difficoltà nei tratti ben protetti, evitando movimenti che potrebbero causare urti anche contro superfici arrampicabili...)

Ulteriori considerazioni sulla sicurezza: attenzione nel posizionamento delle prese, che non causino

ostacolo lungo la caduta (es. un volume sporgente posto nella parte bassa di una placca appoggiata) od ostacolo al movimento (es. una presa che intralci il movimento di un arto superiore causando l'urto della mano).

Nella tracciatura a fini non competitivi, non sono da meno gli accorgimenti che permettano di evitare passaggi molto squilibranti o aleatori nelle parti alte del blocco. In alternativa è consigliabile la presenza di uno o più paratori. Un bravo tracciatore dovrebbe anche creare la possibilità di discesa del blocco arrampicando verso il basso piuttosto che saltando sul materasso, si evitano così rischi di schiacciamento dei dischi intervertebrali lombari, torsioni o altri movimenti scomposti a carico delle gambe, urti del cranio sulle ginocchia, urti con persone disattente rientranti nell'area di caduta ecc.

Ricordiamoci che durante l'arrampicata spesso si mettono in gioco capacità istintive, tutt'altro che razionali e la valutazione del rischio da parte dell'utente inesperto è deficitaria.

3. Qualità dei movimenti

L'arrampicata possiede un valore intrinseco molto importante: la varietà di movimenti e posizioni che offre. Una tracciatura di qualità deve poter portare l'arrampicatore a tentare e sviluppare l'esecuzione di movimenti e posizioni più possibile diversificati, questo è infatti alla base della progressione tecnica.

Come si traduce la qualità del movimento? Un arrampicatore rimane soddisfatto di un blocco o di una via quando riesce a fare i passaggi ma lì per lì non si sentiva sicuro di farli. Quindi quando ha dovuto fare uno sforzo in più del normale, quando ha dovuto riflettere un po' sulla lettura, quando è riuscito a raggiungere una posizione a lui poco avvezza, quando il corpo ha avuto la meglio sulla mente, quando ha dovuto abbandonare il controllo e la sicurezza di riuscire, quando è riuscito a realizzare il vuoto mentale, anche per un solo attimo, ed il corpo ha agito con la propria intelligenza motoria (modalità animal).

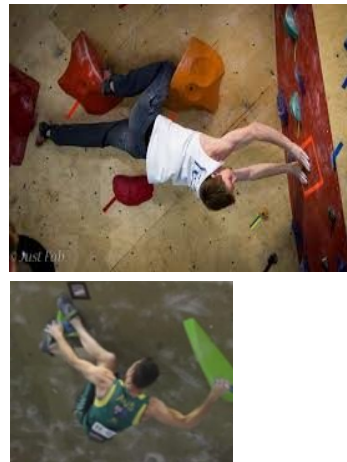
Forse è impossibile scrivere una lista di tutti i movimenti "fattibili", delle posizioni raggiungibili, provo però a figurare le tipologie in cui possono essere raggruppati, con attenzione particolare all'applicazione in tracciatura, per spingere a tracciare sequenze con connotati ben definiti. Questo è un terreno spinoso e mi scuso anticipatamente se la razionalizzazione a parole risultasse incompleta

o riduttiva.

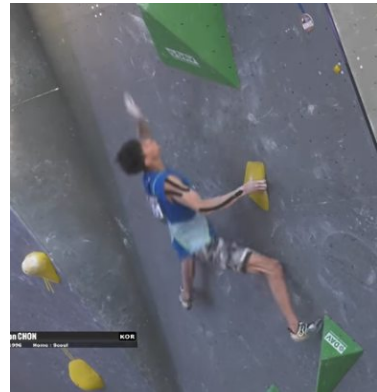
All'interno della lista "movimenti tipo" inserisco anche tipologie di sequenza che sono caratterizzate non dal movimento ma dall'aspetto razionale-intuitivo dell'analisi e interpretazione dei passaggi. E' una fase che precede il gesto, che avviene in parete ma soprattutto alla base, osservando sia la forma che la disposizione delle prese e immaginando il movimento. Un altro aspetto interessante di questa disciplina.

<ul style="list-style-type: none">• <i>Equilibrio</i>, movimento generalmente lento in cui la caratteristica principale è la sensibilità della stabilità e dell'assetto generale del corpo (e quindi del baricentro) che si traduce in una buona distribuzione del peso sugli appoggi. E' poco controllabile dalla prensilità delle mani (appigli non buoni, svassi, appigli piccoli, placca appoggiata o verticale, privilegiare volumi svassi o appoggi avvitati, forzare un piede in appoggio e uno in aderenza).	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Precisione</i>, caratteristica di un movimento su appigli e appoggi molto piccoli. Movimento dinamico su appiglio piccolo, cambio piede su appoggio netto ma piccolo...	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tensione muscolare estesa (body tension)</i>, movimento/posizione reso possibile dall'irrigidimento del corpo su tutta la sua lunghezza, caratterizzato in genere da appigli che non consentono la perdita di entrambi i piedi e la relativa sbandierata. Peculiare dei forti strapiombi.	

- *Incastro*, posizione che utilizza i vantaggi delle leve scheletriche per ottenere una forte pressione in espansione tra due prese, o tra presa e parete, che presentano facce più o meno in opposizione. Incastro di dita, a palmo aperto, di pugno, mano-gomito, mano-spalla, mano-schiena (ultime due a metà strada tra incastri e opposizioni), punta del piede-tallone, interno piede-tallone, piede-ginocchio e chi più ne ha più ne metta. Ottimo per formare dei punti di riposo in quanto l'impegno muscolare è contenuto.




- *Lancio*, movimento dinamico che utilizza l'energia cinetica del corpo e la sua inerzia, dove la progressione risulta impossibile in posizione avanzata del baricentro, o per conformazione delle prese (buone a baricentro indietreggiato) o per la distanza tra di esse (che supera l'estensione raggiungibile staticamente). Richiede coordinazione.



- *Coordinazione*, caratteristica di un movimento dinamico (repentino) che comporta una sequenza ben precisa di "sottomovimenti" che, in alcuni casi, devono essere eseguiti in contemporanea. In genere un lancio richiede tanta più coordinazione quanto più ha una partenza scomoda, o un arrivo scomodo, o entrambi. Anche il lanci laterali, i lanci incrociando e i lanci che richiedono la rotazione del corpo oltre che il semplice traslare richiedono molta coordinazione. Sono un esempio di coordinazione avanzata i doppi lanci o le sequenze dinamiche multiple tipiche del *parcour*.



<ul style="list-style-type: none">• <i>Lolotte</i>, una posizione di opposizione che si realizza montando due appoggi ad una distanza di 70-110 cm in modo che abbiano delle facce "buone" l'una opposta all'altra.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Incrocio</i>, si ottiene montando appigli su cui è difficile accoppiare per compiere spostamenti con prevalente componente orizzontale.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Compressione</i>, si ottiene ad es. posizionando due appigli verticali con facce opposte e divergenti. Più questi appigli sono netti o pinzabili e meno si ha compressione. Una compressione mano-piede rientra nella tipologia body tension (piede di tallone, di punta, di interno piede...)	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Opposizione</i>, come per la compressione, solo che le facce delle prese utilizzate devono essere opposte e convergenti.	

<ul style="list-style-type: none">• <i>Dita</i>, movimento che comporta sforzo concentrato su metà della prima falange delle dita della mano, si usa spesso il pollice sull'indice a rinforzarne la tenuta. Si ottiene con tacche piatte o sottosquadro (arronchiate) di profondità massima non superiore ai 14mm. Meglio se non pinzabili.	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Trick</i>, movimento risolvibile con un trucco di difficile lettura. Difficile a vista, destinato ai solutori più che abili. Sviluppa le capacità di analisi del blocco. Si realizza, per esempio, utilizzando prese grandi o volumi, facendo in modo che il passaggio riesca con modalità di presa poco intuitiva (esempio sfruttando la parte meno buona della presa) o utilizzando una presa meno buona di quella vicina o assumendo posizioni poco comuni. Nella foto Gelmanov ottiene l'attrito giusto ponendo la mano sotto la spinta del ginocchio!	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Trap</i>, trappola, bastardata del tracciatore che porta il climber incauto alla caduta quasi sicura. Si realizza inserendo prese succulente, raggiungibili mediante passaggio dinamico difficile da fare a ritroso, che portano ad una situazione di stallo. In alternativa si può inserire un appiglio con il punto da afferrare non visibile dal basso o mentre si scala o un appiglio solo apparentemente buono. Funziona per il tentativo a vista. Da evitare per essere politically correct.	

<ul style="list-style-type: none">• <i>Scioltezza</i>, movimento che comporta un'ampia escursione di una o più articolazioni, una spaccata, un piede da portare molto in alto, una lottata estrema, un equilibrio che si ottiene solo con un'ampia apertura delle anche, un'arcatura pronunciata della colonna vertebrale per impostare il superamento di un tetto...	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Laterale</i>, il movimento con fianco destro rivolto verso il muro si ottiene posizionando l'appoggio a sinistra della verticale dell'appiglio, e viceversa	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Spinta</i>, spinta della mano verso il basso su un volume ampio e buono, con 2 mani in certi ribaltamenti, piedi anche in aderenza o con un solo appoggio	

4. Omogeneità delle difficoltà

In genere un blocco od una via risultano di maggiore qualità quando sono composti da passaggi simili dal punto di vista della difficoltà (impegno dell'arrampicatore). Un percorso che include un singolo passo duro ed altri passaggi palesemente molto più facili dà meno soddisfazione e non allena il mantenimento della concentrazione. Fanno ovviamente eccezione le sequenze studiate per l'allenamento di una tipologia particolare di passaggio, quando le difficoltà generali devono mantenersi basse.

5. Estetica

E' una caratteristica sempre più presa in considerazione, per la diffusione dell'arrampicata e l'intrattenimento del pubblico. Nella tracciatura questa si ottiene proponendo movimenti vistosi (lanci lunghi, dinamici in sequenza, rotazioni di tutto il corpo, incroci estremi, sbandierate esagerate...) o posizioni che non hanno niente da invidiare a quelle di un contorsionista (posizione del pipistrello, opposizioni a corpo orizzontale, agganci di tallone altissimi...). Bisogna dare carta bianca alla fantasia. Anche l'utilizzo di forme e colori interessanti per prese e volumi fa il suo gioco. Non trascurare le composizioni che formano simmetrie e disegni. Cerca design nuovi per prese e volumi.

6. Fruibilità

Le tracciature "morpho" sono malviste da ego molto sviluppati. Gli arrampicatori bassi sono anche più leggeri, gli arrampicatori alti hanno un raggio d'azione più ampio... è possibile smussare le difficoltà legate alla morfologia inserendo appoggi intermedi di minore bontà o appigli intermedi il cui utilizzo richieda cambi di posizione. L'uso di appoggi intermedi è più consigliabile. Per aver cura degli spillungoni evitare distanze appiglio appoggio sotto i 50 cm.

Offri delle alternative di soluzione del passaggio, es. un passo può essere risolto con un lancio di coordinazione o tenendo un intermedio duro di dita... oppure: passo a piedi comodi ma piccoli o passo a piedi scomodi (alti per tallonate) ma grandi. Il passaggio valorizzerà il talento di entrambi gli scalatori, il difficile è fare in modo che le alternative siano paragonabili in termini di difficoltà.



7. Selezione di prese e volumi

Nella tracciatura le prese ed i volumi costituiscono il materiale di base, devono essere conformi alla UNI EN 12572-3 che definisce le caratteristiche di sicurezza (raggio minimo di smussatura degli spigoli, assenza di fessure pericolose come per la UNI EN 12572-1) e i test per la verifica di resistenza, ricordando che quando su un volume si montano delle prese esso viene considerato come parte della parete ai fini di alcuni test di resistenza. La scelta di prese deve essere più ampia possibile, le prese possono essere classificate e valutate secondo le seguenti caratteristiche:

1. **Forma**, nuova, originale, armonica, versatile (che offre varie modalità di presa), mono-funzionale (che può essere utilizzata in un solo modo, forzando così un certo movimento, ora disponibile anche nei volumi che hanno parte della superficie senza grip). La forma della presa ne determina il modo di utilizzo (tacca piatta, tonda, netta, arronchiata; svaso concavo, convesso, piatto, sfaccettato; ronchia tonda, netta, a punta; pinza; canna; buco...)
2. **Dimensione**, ecco un criterio di classificazione secondo l'area approssimativa alla base (A.A.) in cm quadrati calcolata moltiplicando la lunghezza in cm della dimensione maggiore con la lunghezza della dimensione a questa ortogonale:

A.A.	classe
<8	presa piccolissima
8-50	presa piccola
50-100	presa media
100-300	presa grande
300-1000	volume piccolo
1000-2000	volume medio
2000-10000	volume grande
>10000	volume mega

3. **Grip**, di importanza essenziale considerato che l'arrampicata sfrutta l'attrito statico (raramente dinamico) tra presa e scalatore, deve essere in un magico equilibrio tra l'inoffensivo e l'affidabile, se non sei un mastro carpentiere la pelle deve poter resistere per almeno due ore

(cercando la scarnificazione outdoor). A detta di molti il grip artificiale più apprezzato é simile a quello dell'arenaria o dello gneiss finissimo, si traduce, per i volumi, in rivestimento con quarzo sferoidale a granulometria omogenea intorno i 0.3mm. La durezza del quarzo e dei minerali silicei come i feldspati garantisce la durabilità del grip. Superfici troppo usurate possono essere rigenerate rifacendo il rivestimento.

4. **Assorbimento del sudore**, apporta il notevole vantaggio della riduzione nell'uso della magnesite. In questo vincono le prese in legno non trattato, seconde vengono le miscele di resina ed inerti a porosità fine e profonda.
5. **Sporcamento**, meno si sporca meno va lavata, qualità che appartiene a grip a bassa porosità, le particelle di gomma non vengono trattenute.
6. **lavabilità**, capacità di tornare come nuova con il lavaggio ad alta pressione, senza compromettere il grip.
7. **Resistenza meccanica**, resistenza agli urti, alle cadute, alla sollecitazione impressa dallo scalatore (attenzione al posizionamento di prese con estremità fini e a prese avvitabili a basso spessore, controlla la presenza della rondella interna; il piede in spinta o incastro sviluppa una forza notevole).
8. **Resistenza agli agenti atmosferici**, ai raggi UV e al bagnamento prolungato.
9. **Leggerezza**, lavorare in altezza è sempre molto faticoso, volumi leggeri ma resistenti sono molto apprezzati, per questo si predilige la resina poliuretanica.
10. **Colore**, alcune tecniche di tracciatura si basano sul monocromatismo del blocco, in questo caso si sceglieranno prese "a tinta unita" su un range di colori abbastanza delimitato (le sfumature e le bi-color possono causare ambiguità).

Oltre alle dimensioni i volumi possiedono valenze considerevolmente importanti come la riduzione degli inconvenienti morfo, l'approfondimento delle tecniche legate alla posizione del corpo piuttosto che alla forza di dita, la capacità di trasformare la morfologia e l'estetica della parete e, per i volumi in legno, l'aumento del potenziale, sia in numero che in versatilità, delle prese montabili a bullone e a vite. Prediligere sia per volumi che per prese le forme asimmetriche, il range di utilizzo è così molto più ampio. Utilizzare sia volumi in poliuretanica (rotondità e range infinito di forme) sia volumi in legno (possibilità di combinazioni volume su volume-presi su volume, rigenerabilità, ecofriendly)

8. Preparazione dell' Attrezzatura

Una preparazione accurata delle attrezzature e dei materiali necessari alla tracciatura permette di ottenere livelli di qualità e velocità maggiori. Il tempo sprecato nel procurarsi in corso d'opera ciò di cui si ha bisogno causa dispendio energetico e maggiore rischio di infortunio ma soprattutto interrompe il processo creativo, alla base di questo lavoro.

Normalmente si ha bisogno di:

1. un mezzo per raggiungere comodamente tutti i punti della parete interessati al percorso (scala per il boulder, piattaforma semovente o imbrago extracomodo o con seduta rigida+corda di sospensione+corda di servizio, longe, moschettoni, mezzi di risalita per le vie su corda) procurarsi una scala a lunghezza regolabile e con una base di appoggio di almeno 50-60cm, attenzione a non danneggiare i materassi con piedi della scala taglienti.
2. Un avvitatore a massa battente (quello rumoroso) per i bulloni e uno a frizione regolabile per le viti (il primo ha una forza di torsione molto alta e potrebbe danneggiare le prese e i volumi) con almeno 2 batterie cariche, caricabatterie e relativi inserti (esagonale misure 8 e 6mm e torx 2 misure) con un cordino di assicurazione e relativo fodero alla cinta.
3. Brugole di 8 e 6 mm per il serraggio a mano (si ha maggiore sensibilità sulla forza di serraggio)
4. Bulloneria varia diametro mm10 (a testa cilindrica, conica, con lunghezze che generalmente vanno dai 4 ai 10 cm, 5 cm è la più usata, bulloni speciali per volumi bolt-on o prese particolarmente grandi andrebbero mantenuti inseriti nella presa).
5. Viteria (meglio se a inserto torx visto che ogni vite andrà rimossa durante lo smontaggio e poi riutilizzata) di solito 4x30 o 4x40 per i bloccaggi antirotazione e 4,5x50 o 5x60 per il fissaggio dei volumi. Le viti dovrebbero avere una lunghezza 2,5 cm maggiore del foro di ancoraggio del volume.
6. Un porta-attrezzi a cintola con sacche di separazione della minuteria (ti risparmierà parecchi sali-scendi)
7. una sacca porta-prese da fissare alla scala dove potrai scegliere le prese
8. Un partner paziente, fondamentale nella tracciatura di vie lead e per il fissaggio dei volumi di grandi dimensioni. Grandioso se prova i tuoi passaggi.
9. Una bella scelta di prese e volumi, selezionati rispetto al tipo di passaggi, livello di difficoltà che si vuole ottenere e morfologia della parete.

Chi ben comincia è a metà dell'opera!

9. Integrazione con altri blocchi-vie

Fai in modo che le prese che stai montando non ostacolino i movimenti dei blocchi/vie limitrofi, attenzione ai volumi troppo sporgenti. Cerca un'estetica d'insieme. Accosta colori contrastanti per facilitare la distinzione dei percorsi (blocco a prese nere vicino a blocco a prese viola, dopo un po' di sporcamento, è difficilmente distinguibile). Accosta blocchi duri a blocchi facili (su blocco facile si può ridiscendere o studiare il blocco duro).

10. Una gradazione verosimile

Verosimile perché, a quanto pare, è impossibile proporre un grado che abbia il consenso di tutti i climber. Le morfologie, gli stili congeniali e quelli meno preferiti, gli stati di forma psicofisica, i gradi a cui si è abituati e quelli meno frequentati, contribuiscono a rendere i pareri di gradazione sempre un fatto soggettivo, il grado di massima può essere definibile solo su un piano statistico. Il route/boulder setter esperto è consapevole di questo e può ribadire il concetto a chi si fa prendere troppo dal grado. In molte palestre si assegnano dei colori a determinati range di difficoltà, questo permette di appacificare gli animi e ti espone meno alle critiche ma non sensibilizza il climber nella percezione del grado. Appurata la natura soggettiva del grado, a mio avviso è più stimolante la gradazione in scala francese anche per i blocchi indoor, in questo modo si rende possibile in confronto tra artificiale e naturale.

Un ottimo metodo per avere maggiore sicurezza sull'assegnazione del grado consiste nel lasciar provare a uno o più climbers (avvezzi al grado di massima) il blocco/via senza che abbiano informazioni (per il formato a vista) o dicendo loro la méthode pensata ed il grado supposto (per il formato lavorato).

Se la tracciatura deve basarsi su un certo grado richiesto a priori, il modo migliore per avere una buona precisione è quello di arrampicare qualche blocco di riferimento del grado richiesto (oltre ai test da parte di altri), nel caso le proprie abilità arrampicatorie non permettessero, quantomeno osservare analiticamente una certa quantità di blocchi della data difficoltà. Basta poi cercare di riprodurre un blocco visto in un video per avere il piatto servito come tipo di movimento ricercato, occhio però, meglio verificare di possedere prese e muri almeno simili.

Il tracciatore acquisisce molta esperienza e sensibilità ascoltando i pareri di quelli che provano i blocchi/vie, i feedback migliori provengono dai climber rilassati...

11. Etichettatura

Che sarebbe l'apposizione di segni che permettono di individuare e leggere la sequenza dei passaggi. Raggruppando in 3 categorie:

- Tracciatura in competizione importante, viene dedicata una certa superficie arrampicabile ad un solo tracciato, i tracciati non si intersecano e sono di facile individuazione. É necessario apporre 4 nastri colorati (uno per ogni arto) a toccare le prese di partenza, due nastri ed etichetta con scritta "bonus" a toccare la presa che determina il raggiungimento del bonus (teoricamente a metà delle difficoltà), due nastri ed etichetta con scritta "top" a toccare la o le prese che determinano il raggiungimento del top (uno per ogni mano, alla fine del tracciato). Vanno poi apposte eventuali linee eliminanti oltre le quali sussiste il "non toccare" (nastro adesivo nero). In competizioni ufficiali non c'è limite nella scelta dei colori, il discorso cambia riguardo il grip, meglio che all'interno di un blocco ci sia un solo tipo di grip per volumi ed un solo tipo per le prese soprattutto se in formato flash. Può però cambiare tra blocco e blocco o all'interno di una via lead.
- Tracciatura in bunkerino privato, o minipalestra, in cui si satura il muro di volumi, prese bolt e prese avvitate, si fanno delle foto e si tracciano i blocchi scrivendo dei segni o lettere sulla stampa della foto o con ausilio digitale. É anche possibile il metodo delle coordinate tipo moonboard. Sono utili prese multifunzionali per racchiudere il massimo potenziale in uno spazio ridotto, distribuire e orientare le prese uniformemente evitando assembramenti di prese della stessa tipologia o con la stessa direzione.
- Tracciatura in palestre, si tende a saturare il potenziale di montaggio prese e volumi e si segnano i percorsi con nastri adesivi colorati (doppio nastro per partenze e top, attenzione a rendere visibili i nastri soprattutto per i piedi e a fare in modo che l'arrampicata non ne provochi il distacco) o cerchiando le prese con gessi colorati, o tracciando linee che collegano le prese (cerchiando le prese ad uso esclusivo dei piedi). Questi metodi hanno valenza per una bassa densità di tracciati e per tracciature che non cambiano frequentemente. In alternativa ogni presa appartiene ad un solo percorso, i percorsi si distinguono in base al colore delle prese, bastano etichette bloccate dalle prese di partenza per indicare la difficoltà ed eventualmente il nome. In questo caso è necessario un grande quantitativo di prese tra quelle montate e quelle in magazzino.

12. Tipi di strutture artificiali

Un bravo tracciatore è il miglior conoscitore del mondo delle prese e dei volumi e non deve trascurare le informazioni e gli aggiornamenti riguardanti ciò che viene a priori: le strutture artificiali. Queste possono essere classificate, per quel che ci riguarda, in base ai seguenti connotati:

- Forma - lineare (a sezione costante, di facile costruzione ma limitato potenziale in versatilità di utilizzo, valida per eventi monta-smonta), diamond (superficie a sezione variabile costituita da un mosaico di triangoli con tessitura più o meno fitta, ottimale con lunghezza media del lato dei triangoli di 3m, costruttivamente più complessa, offre un terreno di gioco più vario perché la direzione del tracciato ne determina la morfologia, questa tecnica progettuale permette di riprodurre qualsiasi tipo di forma della parete ed è anche caratterizzata da una buona estetica di insieme), curvilinea (costruttivamente molto complessa ma anche meravigliosamente bella), mista (tra le forme su menzionate), stand alone (riproduzione di blocchi isolati di varie forme come cilindri, con, sfere ecc)
- Materiale che può essere multistrato (betulla molto compatta, resistente ed elastica, pino a incollaggio fenolico resistente agli agenti atmosferici ed agli sforzi meccanici ma con tendenza alla scheggiatura, entrambi generalmente con spessore 18mm); resina e inerti (che può assumere qualsiasi tipo di forma in base allo stampo, può includere in sé appigli e appoggi e riprodurre l'estetica e il grip della roccia naturale, presenta limitazioni in quanto al potenziale di prese e volumi montabili); plexiglass, molto costoso e inadatto alle prese avvitabili ma di estetica notevole e praticamente immune allo sporco, ottimo per creare "tramezzature" arrampicabili a bassa pendenza, dividendo gli spazi e aumentando il potenziale senza compromettere l'impatto visivo e la luminosità.
- Rivestimento (essenziale nei multistrati per contenere lo sporco e permettere la lavabilità) può essere, in ordine crescente di qualità, in pitture murali lavabili e quarzi, smalti e finiture all'acqua, finiture vetrificanti o uretaniche all'acqua, resine bicomponenti. Meglio se applicate inserendo nel mix un po' di quarzo sferoidale o sabbia silicea, i rivestimenti a grip compatto come quello dei volumi hanno costi elevati e espongono a rischio di abrasione delle parti sporgenti del corpo ma aumentano notevolmente il potenziale nell'uso dei piedi in aderenza.
- Design grafico, non faccio commenti in merito, certe immagini parlano da sole...
- Densità di sedi bullonabili, posti a griglia quadrata o triangolare (meglio triangolare) i fondelli filettati retrostanti il foro di applicazione delle prese hanno una distanza tra loro che va dai 20 ai 12 cm (meglio 12 ovviamente) e generalmente sono fissati mediante 3 viti. Da evitare i

fondelli chiamati ragnetti a fissaggio per inclusione di punte all'interno del pannello. Meglio se il foro che ne fa da sede abbia un diametro di 12mm poiché il tratto filettato più facilmente si assesta nella corretta posizione ortogonale alla parete.

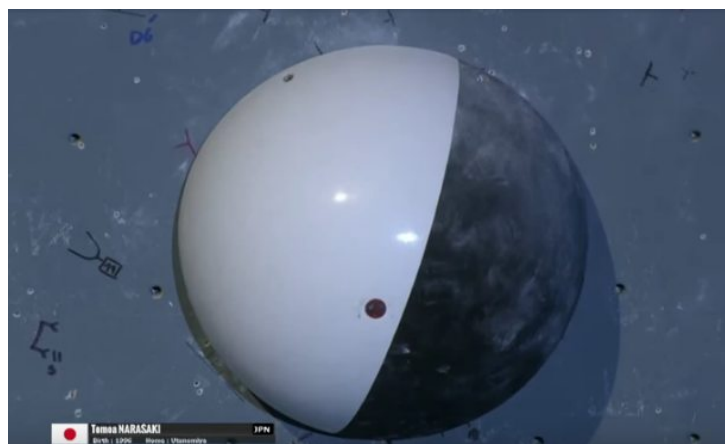


Struttura mista

13. Archiviazione e scrittura del tracciato

Quando occorre smontare un tracciato per poi rimontarlo in seguito, è possibile apporre dei segni sulla parete in corrispondenza dei fori bullonabili o degli angoli della base dei volumi e segnare sul retro delle prese la sequenza numerica con cui devono essere rimontati. Usa colori diversi da eventuali segni già presenti, fotografa il tracciato prima di smontarlo per un'ulteriore verifica. I percorsi che riscuotono maggiore successo meritano di essere archiviati e memorizzati mediante fotografie su cui si specificano i produttori e i modelli delle prese, la pendenza dei singoli tratti di parete (angolo tra la parete e la verticale), le distanze tra le prese.

Volume monofunzionale
e segni di posizione vari (di tracciate
precedenti)



14. Un ultimo consiglio

La tracciatura è un processo creativo, un approccio che potrebbe avere interessante valenza è quello di tracciare di getto, senza troppo pensarci su, facendo a posteriori, ovvero dopo il posizionamento della presa top e dopo un primo test, gli eventuali aggiustamenti, eliminando, aggiungendo, spostando, ruotando o sostituendo prese. Il processo creativo è nutrito dal tuo divertimento!

Indice generale

Introduzione.....	2
1. Fasi della tracciatura.....	2
2. Sicurezza.....	3
3. Qualità dei movimenti.....	4
4. Omogeneità delle difficoltà.....	9
5. Estetica.....	10
6. Fruibilità.....	10
7. Selezione di prese e volumi.....	11
8. Preparazione dell' Attrezzatura.....	13
9. Integrazione con altri blocchi-vie.....	14
10. Una gradazione verosimile.....	14
11. Etichettatura.....	15
12. Tipi di strutture artificiali.....	16
13. Archiviazione e scrittura del tracciato.....	17
14. Un ultimo consiglio.....	18