

Пашкевич Ирина, клуб «Геликтит-ТМ», г. Минск

ОТЧЕТ

Открытый Чемпионат СПб по спортивному туризму "Индивидуальная техника в зале" (дистанция спелеотехника)

26-27 января 2013 г, Санкт-Петербург, база ВПЦ «Держинец»

Соревнования проходили в течение двух дней, участвовала в классе «В».

1 день

Этап Скалодром («СК-1», «СК-2»)

Подъем, спуск по скалодромной стенке, изготовленной из дерева. Для прохождения этапов дается 3 попытки (3 срыва).

Для меня прохождение было достаточно затруднительным. Из-за отсутствия опыта цепляться за деревянные бруски у меня не получалось.

На этапе «СК-1» спасла щель между досками (в нее можно было просунуть пальцы, чтоб не соскользнуть).

На этапе «СК-2» кое-как поднялась, а на спуске соскользнула. За счет достаточно большого расстояния между страховкой и стенкой (страховочная веревка оттягивала от стены) у меня не получалось хорошо зацепиться за стенку. После 3-х срывов была снята с этапа.

Этап Скалодром («СК-5», «СК-6»)

Подъем, спуск в распоре по скалодромной стенке. Для прохождения этапов дается 3 попытки (3 срыва).

За счет больших и удобных зацепов этапы проходятся легко. После деревянной стенки этапы «СК-5», «СК-6» мне показались несложными. Только за счет уже накопленной усталости приходилось больше тратить время на надежную фиксацию рук на зацепах, чтоб случайно не соскочить.

Этап «Спелеолестница»

Подъем, спуск 2 раза по спелеолестнице на время.

Между прохождением этапов по положению соревнований дается минимум 10 минут отдыха. Но на практике получалось, что времени на отдых не было. После скалодрома сразу на лестницу. А так как физ. подготовка у меня и так слабая, то этап проходил медленно. Первый раз подъем и спуск дался условно просто. Второй раз на каждом шаге приходилось останавливаться и восстанавливать дыхание. Стропы лестница изрядно поцарапали оголенные руки и ноги, и я бы посоветовала прикрывать те части тела, которые касаются лестницы.

Этапы «SRT-1», «SRT-2», «SRT-3»

Этапы, организованные по правилам техники SRT. «SRT-1» — подъем, спуск по веревке, «SRT-2» — прохождение узла, «SRT-3» — прохождение перестежки.

Прохождение этапов не вызывает особых трудностей. Каждый из элементов отработывался на тренировках. Основное — физическая подготовка и техника. Этапы проходятся параллельно 2-мя людьми, что дает возможность ориентироваться на

соседский результат. При спуске на решетке разрешалось не использовать самостраховку, что немного сэкономило время. Обязательно не терять две точки страховки.

Этап «Контест»

Лазание с свободным провисе на вертикальном участке по веревке длиной 30 м.

Этап ничем не отличается от контеста, организуемого на минских тренировках. Все лишнее снаряжение лучше снять или убрать подальше от веревки, чтоб не мешало ее пропусканию. Необходимо 2 помощника: первый – выдает, второй – выбирает. Проходить этап стоит в своем темпе, ни в коем случае не «рвать» со старта, а то сил до конца не хватит. Мне как обычно контест дался трудно, из-за моего слабого вестибулярного аппарата. Метре на 10 меня начало укачивать, и приходилось пытаться хоть как-то отвлечься от этой мысли. Поэтому важно заранее договориться с человеком, как лучше выдавать веревку (в какой момент шагу).

Лучше защитить открытые части тела, касающиеся веревки (можно содрать кожу).

Этап «SRT-4»

Прохождение дистанции с небольшими узостями по технике SRT.

Этап не представлял собой ничего нового. Подъем по стенке с перестежками, спуск по вертикальному участку без промежуточных точек. При подъеме было несколько перестежек и одна оттяжка. Каждая последующая перестежка находилась недалеко, но, чтобы до нее доползти, надо было преодолеть небольшие препятствия (стенка с достаточно свободными отверстиями). Но за счет моего большого роста мне приходилось делать больше действий, чтобы полностью их преодолеть и нормально перестегнуться. Можно было даже удобно встать, и не нагружая снаряжение, перещелкнуться вверх. Главное не терять 2 точки опоры.

При перестежке на спуск я заметила, что забыла одеть решетку (снимала ее перед контестом). Ай, молодец. Умничка! Быстро сообразив, спускалась на кроле-жумаре. Заработала больше времени, но и больше положительных эмоций.

Перед стартом обязательно полностью проверить наличие всего снаряжения!!!

Этап «В завале»

Подъем по скалодромной стенке. Прохождение дистанции через узости по технике SRT.

Подъем по скалодрому не составил труда, так как проходил на удобной стенке (идти в распоре). Далее надо было перестегнуться на навеску и ползти по ней через узости. На первом же отверстии (его надо было проходить вверх по навеске) я застряла. Цеплялась то обвязкой, то не могла просунуть пятую точку. А тем более для всего этого у меня не хватало физ подготовки. Изрядно долго на этом месте намучавшись, устав и морально и физически, я торжественно была снята с этапа. Так что то, что меня ожидало дальше, для меня так и осталось загадкой.

2 день

Этап «СК-7»

Этап представляет собой сбор пикетов (№ 1-10), расположенных на скалодромной стенке. За каждый невзятый пикет — штраф 2 мин. Лимит времени на дистанцию — 5 мин. Давалась только 1 попытка (1 срыв).

При достаточной подготовке и хорошей технике прохождение этапа не вызывает трудностей. Я к таким не отношусь. Пикеты № 1-4 находились достаточно далеко друг от друга, но за счет удобного расположения больших зацепов и щелей в стене у меня каким-то образом получилось взять их. Дотрагиваться до пикета разрешено только рукой. При этом для меня самым сложным было дотронуться до пикета, боялась, что, отпустив руку, я сорвусь. После четвертого пикета я трезво оценила свои силы и возможности, я добровольно снялась с этапа.

Этап «SRT-5»

Подъем по скалодромной стенке, прохождение этапа «В завале» (в обратном направлении), небольшая наклонка, тироль, спуск по вертикальному участку, подъем и спуск по немного видоизмененному этапу «SRT-4».

Подъем по уже знакомому скалодрому. При перестежке на следующий отрезок маршрута обязательно было спустить страховочную веревку для подъема по скалодрому вниз, в противном случае, заработав штраф, пришлось бы возвращаться. Прохождение этапа «В завале» в обратном направлении меня обрадовало. Потому что необходимо было через узости двигаться вниз, но оказалось, что места там все равно мало. Сложновато было разворачиваться, чтоб дальше двигаться. На данном участке маршрут проходил без использования снаряжения.

При встегивании на веревку для подъема вверх (к наклонке) надо следить за тем, чтоб не нагрузить кроль в неправильном положении (чтоб он не переламывал веревку). Иначе дадут штраф. Наклонка небольшая и проходится быстро. В нижнюю веревку встегивается кроль-жумар, в верхнюю – ролик.

При перестежке в тироль и при выщелкивании из нее главное не запутаться в веревках, и не потащить что-нибудь за собой (а случаи были). Тироль начиналась и заканчивалась трубами из поролона. За счет того, что они растягивались, то особой сложности в их прохождении я не заметила. Многие участники въезжали полностью в тироль, но при этом нельзя было касаться земли. Я до низа тироли не спускалась. Остановилась примерно на середине. Но при таком способе следует следить за углом нагрузки кроля. Вертикальный участок спуска был без искусственных препятствий.

Последний участок маршрута — спуск и подъем по технике SRT по навеске, проходящей через узости. Большого труда не составил, единственное, что лично для меня было морально тяжело — щемиться через узкие отверстия. Мне постоянно казалось, что я застряну. Помогало осознание того, что пролезали люди более плотного телосложения. Не забывать следить за двумя точками страховки и веревками, в которых не запутаться. Дойдя до финиша я радовалась, что это последний этап соревнований. :)

На протяжении всех соревнований я не ставила себе цель «Пройти на скорость». Мне хватало мысли «Хотя бы дойти до конца этапа». Естественно, мой уровень подготовки даже близко не был похож на тот, который там требовался. Поэтому выходные выдались очень сложными и в физическом, и в моральном отношении. Но опыт я получила колоссальный.