Треккинговые палки

Немного истории

Для многих из нас образ странника, путешественника из прошлых эпох — это силуэт, закутанный в поношенный плащ, опирающийся на внушительного вида посох. Не секрет, что люди отправляющиеся в дальний путь пешком часто выбирали себе в попутчики крепкую палку, на которую можно опираться в дороге.

С началом эпохи альпинизма в Европе – это вторая половина XVIII века, путешественникам на пути к вершинам приходилось преодолевать все более трудный для прохождения рельеф – ледниковые поля, крутые каменистые осыпи, продолжительные спуски. Для большего удобства альпинисты начали использовать так называемые альпенштоки – длинные палки, снабженные с одной стороны металлической наделкой, способной удержать своего владельца на ледяных или каменистых поверхностях.

С начала массового промышленного использования алюминия туристы достаточно быстро освоили лыжные палки как вспомогательный инструмент. В Европе с конца 1950-х они прочно вошли в туристскую жизнь. Возможно, на этом история и остановилась бы, но у лыжных палок был один существенный недостаток — фиксированная длина. Использовать палки фиксированной длины на сложном рельефе неудобно, а транспортировать их — ещё тяжелее.

В нашей стране, начиная с 1980-х, появилась масса кустарных конструкций телескопических палок, когда верхняя половина и ручка использовались от горнолыжной палки, а нижнее звено — от палки для беговых лыж. Такая конструкция позволяла складывать сегменты друг в друга. Соединяли их на винтах.

В 1974 немецкая компания Leki выпустила первые серийные телескопические палки. Модель Makalu практически не отличается от современных образцов: конструкция из трёх сегментов до сих пор считается эталонной.

Медицинские аспекты

До сих пор существуют люди, считающие этот вид снаряжения ненужным в путешествиях. Не секрет, что многие проходят достаточно сложные маршруты без палок. Тем не менее, к данному моменту уже проведены весьма серьезные исследования и наблюдения, в целом подтверждающие несомненную пользу от использования треккинговых палок. В первую очередь, их эффективность проявляется на маршрутах, проложенных по сильно пересеченной местности, включающих в себя протяженные и достаточно крутые под]емы и спуски. Так, одно из исследований конца прошлого века (Neureuther, 1981) указывало на то, что в среднем, при подъеме разгрузочный эффект составляет 34 тонны в час, а при спуске 29 тонн в час. Согласитесь, не мало. В первую очередь, разгружаются колени и позвоночник. В то же время, дополнительной нагрузке подвергаются запястья, локтевые и плечевые суставы. Также с помощью палок удобно поддерживать равновесие в сложных условия, например, при переходе через водные преграды по камням или бревну.

Неправильно подобранные по высоте палки могут приводить к нарушению циркуляции крови в верхних конечностях и к гипотермии (обморожению) в условиях холодной погоды.

Особенности конструкции.

Большинство современных треккинговых палок имеют телескопическую конструкцию , состоящую из трех (реже из двух либо четырех) сегментов разного диаметра.

Верхнее колено — самое толстое, нижнее — самое тонкое. Соответственно, при складывании, более тонкие части входят в большие по диаметру и, в нужной позиции фиксируются с помощью запорного механизма. Таким образом достигается возможность регулировать длину палок в довольно широком диапазоне, в среднем, 60–140 см. Большинство палок имеют возможность регулировки длины в каждом месте соединения их фрагментов. То есть, классическая трехсекционная палка регулируется в двух местах. Встречаются конструкции, в которых нижнее место фиксации имеет лишь два положения «сложен/разложен» и закрепляется с помощью боковых кнопок. Регулировка длины же осуществляется только в верхнем соединении.

Преимущество телескопической конструкции – надежность, удобство, универсальность.

Недостатки – довольно значительная длина в сложенном виде (обычно 60-68 см для трех коленчатой палки), относительно большой вес (500-700 г. за пару).

Второй вид палок, менее распространенный – складные трекинговые палки . У таких палок сегменты не всовываются друг в друга, а просто раскладываются как каркас палатки или лавинный щуп. В собранном виде они удерживаются вместе натяжением шнура, находящегося в середине конструкции.

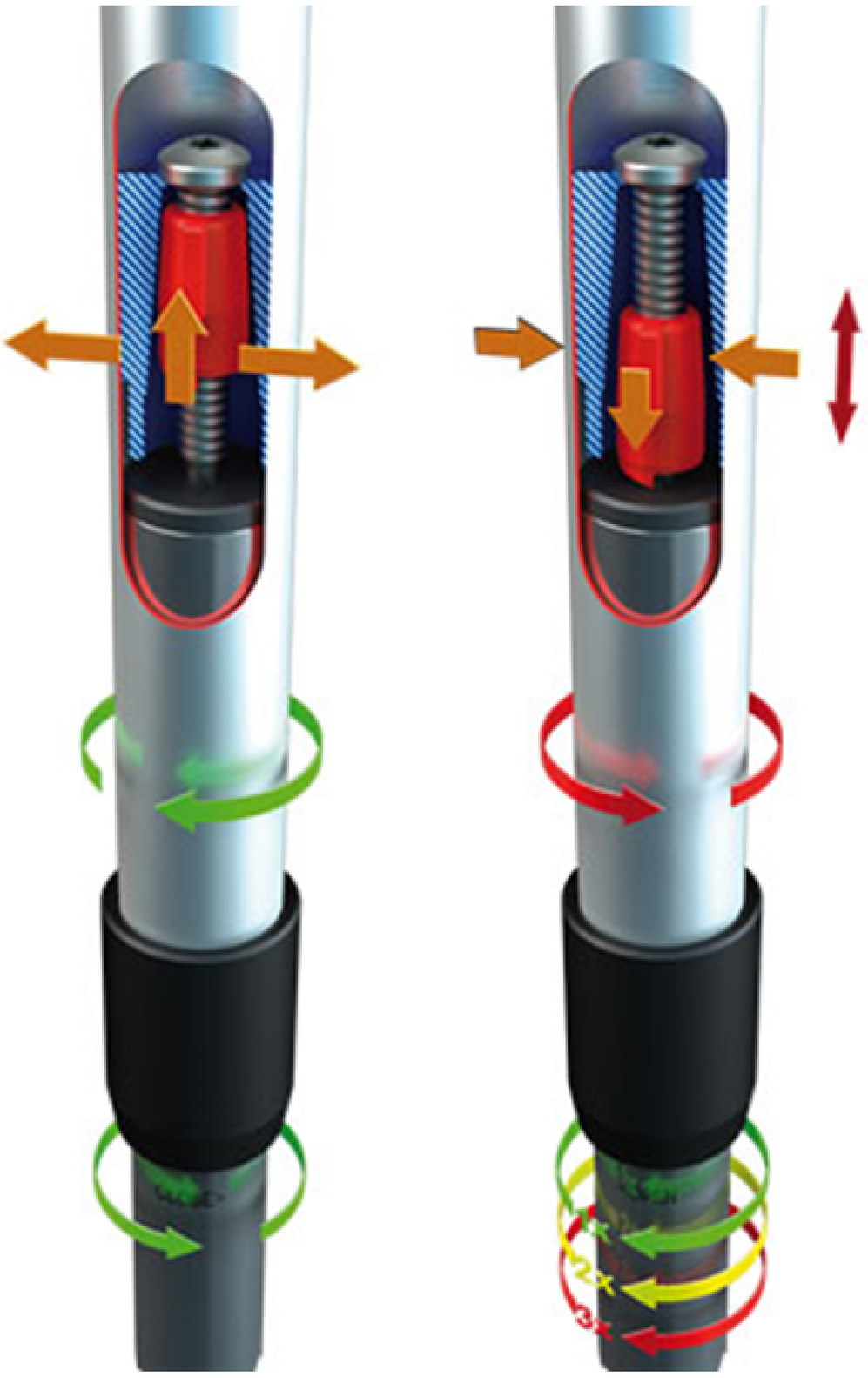
Некоторые виды таких палок имеют возможность регулировать длину в небольшом диапазоне за счет механизма, находящегося в верхнем сегменте, другие же — не снабжены такой удобной опцией, предлагая пользователю взамен сверхмалый вес и разные варианты длины, из которых следует выбирать при покупке. Большинство подобных складных конструкций сами изготовители не рекомендуют для тяжелого треккинга, чаще лишь для легких прогулок.

Основное достоинство складной схемы – меньшие габаритные размеры в сложенном виде (от 34см).

Недостатки – меньшая надежность большинства моделей, меньшее удобство пользования и худшая универсальность.

Регулировка длины

В настоящее время наиболее распространены два типа запирающего механизма – винтовой зажим , расположенный в середине палки и эксцентриковый зажим. Другие названия винтового механизма – цанговый зажим, twist-lock, внутренний зажим . Запирание осуществляется вращением секций относительно друг друга. В некоторых современных палках для надежной фиксации секций достаточно сделать пол оборота или даже меньше. Подобный тип фиксатора в настоящее время считается максимально прочным, то есть обеспечивает сопротивление нагрузки на складывание большее, чем эксцентриковый зажим. Тем не менее, данный тип зажима имеет ряд существенных недостатков – неудобство использования при низких температурах (особенно при работе в рукавицах), либо во влажной среде, когда сцепление мокрой руки и мокрой поверхности палки ограничено. При минусовой температуре также возможно замерзание механизма.

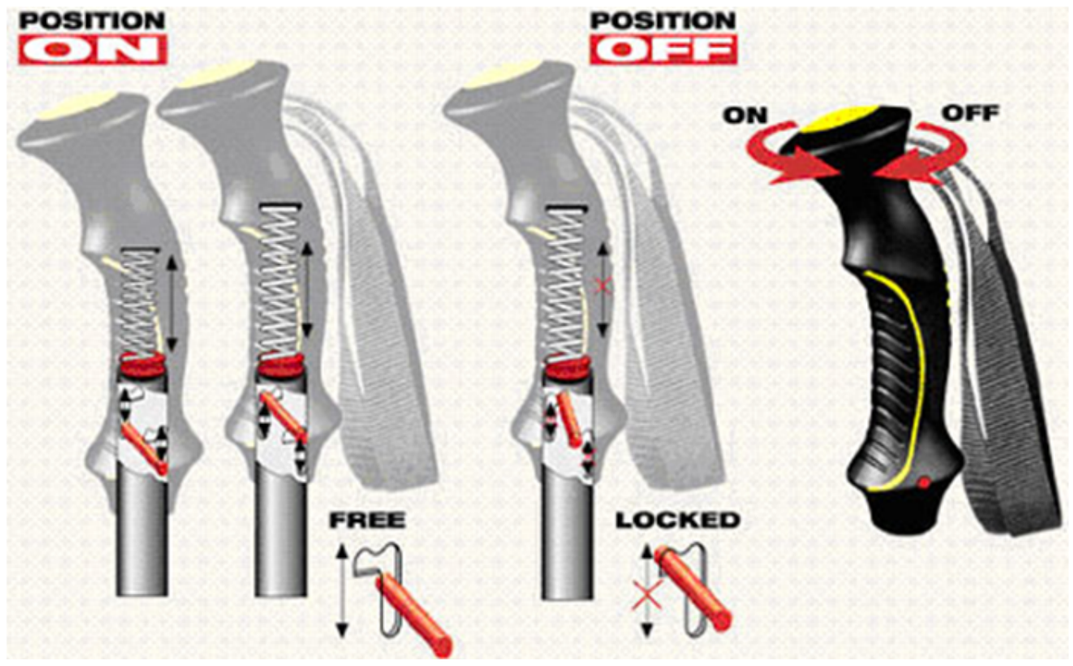


Второй тип запирающего механизма использует принцип эксцентрикового замка и расположен снаружи палки, что делает его потенциально более уязвимым, чем цанговый замок. Другие часто используемые названия – lever lock, рычажный зажим, наружный зажим . Впервые был запатентован американской фирмой Black Diamond в 1993 году (до нашего времени практически не изменился и известен как Flick Lock , современное развитие получил с рядом технических новшеств и в таком виде называется FlickLock Pro), но с истечением срока действия патента начал с определенными переработками использоваться большинством производителей. В настоящее время этот тип запирающего устройства как минимум, не менее популярен, чем цанговый зажим. Основное достоинство – удобство пользования, особенно при низких температурах и во влажной среде, в среднем, более низкая стоимость изготовления (если исключить некоторые инновационные модели), простота и надежность конструкции. Основной недостаток – несколько большая громоздкость и уязвимость, возможность открытия при жестком зацеплении с твердым предметом, несколько более низкая сила фиксации колена – при максимальной нагрузке в вертикальной плоскости палки данный замок дает палке больше шансов «сложиться».

В некоторых моделях трекпалок используется комбинация обоих типов замков – либо разные типы замков в каждом из сочленений, либо оба типа замков дублируют друг друга в каждом сочленении (например, некоторые модели палок Gabel).

Антишоковый механизм палок для трекинга

Для предотвращения негативного ударного воздействия на суставы рук некоторые модели палок для треккинга снабжают так называемым «антишоковым механизмом», который по своей сути является амортизатором вмонтированным в район рукоятки. Реже подобный механизм расположен в нижнем колене, в районе предохранительного кольца. В основном демпфирование осуществляется с помощью эластомера, иногда — пружины. Реже, в более дорогих моделях, используется комбинированная система из эластомера/пружины и пневматического элемента. Использование антишокового механизма имеет свою специфику. Он выполняет свою роль на спусках либо ровных участках. На подъемах же подобная система скорее вредит, чем помогает, снижая коэффициент полезного действия мышечной системы пользователя. Поэтому система антишока является отключаемой.



Эффективность подобной системы является до определенной степени сомнительной, недостатки очевидны – большая стоимость, увеличенный вес, потенциально более низкая надежность усложненной системы. Вероятно, однозначно стоит ее рекомендовать лишь пользователям с избыточным весом, проблемами с суставами, недавними травмами конечностей.

Для справки: система Антишок запрещена к установке международной ассоциацией скандинавской ходьбы INWA (это не туризм, но всё же).

Виды рукояток. Темляки. Наконечники. Кольца

Удобство пользования треккинговыми палками зависит от многих факторов. Одним из главных является удобная форма рукояток. В настоящее время рукоятки изготавливаются из пластика, неопрена, пробки, дерева, каучука. Лучше всего себя зарекомендовали неопреновые и пробковые рукоятки.

Что касается последних, важно, чтобы процентное соотношения самой пробки было большим, чем клеевой части, иначе такой материал уже не будет столь удобным. В первую очередь, «правильный» материал обеспечивает комфортный мягкий хват и препятствует проскальзыванию руки и образованию потертостей кожи при длительном использовании (многие все равно рекомендуют пользоваться перчатками). Очень важна и сама форма рукояти. У многих фирм имеются свои взгляды на эргономичную форму, в результате, выбор довольно велик и каждый покупатель имеет возможность подобрать палку под свои потребности. Из соображений безопасности принято делать окончание рукояти максимально округлым и значительного размера. Так же округлое навершие позволяет брать палку хватом сверху, что бывает очень удобным на спусках. Ряд моделей обладают рукояткой, расположенной под углом к палке. Считается, что такая форма меньше нагружает кисть. Очень удобно, когда мягкое покрытие рукоятки опускается ниже и позволяет перехватывать палку не изменяя настроек длины.

Темляки трекинговых палок

На удобство пользования также влияет форма и материал темляка – мягкого регулируемого ремешка, охватывающего запястье и берущего на себя значительную часть нагрузки. В то же время, темляк предотвращает утерю палки при ее неконтролируемом отпускании пользователем при форс-мажорных обстоятельствах. Обратная сторона – рука, закрепленная темляком может быть травмирована в некоторых ситуациях. Теоретически, конструкция темляка является травмобезопасной, но в реальных условиях это не всегда так. Для большего удобства темляк должен легко регулироваться, быть эластичным, мягким и широким в местах приложения нагрузки.

Наконечники треккинговых палок

Как правило, имеют съемную конструкцию для возможности замены и изготовлены из сверхпрочного сплава карбида вольфрама. Они способны удерживать наконечник на твердом льду, камнях и прочих твердых поверхностях, крайне износостойки. Палки, имеющие обычные стальные/ алюминиевые наконечники не могут использоваться для серьезного треккинга. Наиболее распространены две формы самого острия – в виде линзы или в виде «цветка». Первый лучше удерживает на льду, второй — на камнях. Принципиальной разницы по своей эффективности большинство пользователей не замечают.

Кольца для треккинговых палках

Обычно являются съемными и быстрозаменяемыми. Основные механизмы их фиксации – либо резьба, либо специальное поворотно-зажимное соединение. Как правило, в комплект к большинству палок входят два, реже три комплекта колец меньшего и большего диаметра.

Маленький диаметр используется в теплое время, большой диаметр необходим для использования в глубоком снегу. Многие пользователи снимают кольца летом полностью. Для серьезного треккинга делать это не рекомендуется, поскольку увеличивает шансы поломать или согнуть застрявшую в камнях или почве палку, которая при наличии кольца скорее всего, не провалилась бы так глубоко.

Для передвижения по ровным твердым поверхностям, например по асфальту, на палки часто надевают резиновые насадки со специальным протектором. Эти же насадки можно использовать во время транспортировки палок в транспорте и людных местах.

Дополнительные возможности для трекинговых палок

Многие хотели бы расширить возможности своих треккинговых палок, сделав их мультифункциональным элементом походного снаряжения.

В частности, не всегда в сложный поход или на восхождение есть возможность взять с собой ледоруб и пользователей палок интересует возможность использования их для страховки на снегу и самозадержании при срыве. К сожалению, трекпалки либо не годятся для этого, либо подходят очень ограниченно. Альпинистам следует присмотреться к палкам с эллиптической формой сечения секций, а так же к съемным рукояткам в виде ледоруба, которые ограниченно подходят для самозадержания.

Также палку можно использовать в качестве фото штатива или монопода благодаря специальным креплениям и переходникам, которые могут располагаться в ручке некоторых моделей. Иногда такая возможность бывает весьма кстати.
В экстренных случаях палки могут использоваться для организации носилок для переноски пострадавшего. В условиях экстренного выживания палка может иметь множество вариантов использования, ознакомиться с которыми нужно в специальных руководствах.

Уход и хранение. Транспортировка палок для трекинга

Треккинговые палки требуют минимального ухода. После использования их рекомендуется разобрать, почистить, при необходимости промыть мыльной водой, высушить. Запорные механизмы смазать. Хранить палки лучше всего в разобранном виде в сухом помещении. Многие современные рюкзаки имеют специальные приспособления для навески треккинговых палок. Классический способ транспортировки палок в рюкзаке – сбоку за компрессионными лямками с упором в середину открытого бокового кармана.