



Jakie raki w góry

Różnic między rakami, mimo ich prostej budowy, jest całkiem sporo. Podpowiadamy jak dobrać te właściwe, dostosowane do miejsca wyprawy i naszej aktywności, tak aby zwiększyć własne bezpieczeństwo i nie nadwyrężyć budżetu.

W niniejszym tekście omówimy zarówno raki turystyczne jak i wspinaczkowe oraz wszystko to co składa się na różnicę pomiędzy nimi. Omówimy elementy konstrukcyjne i materiałowe, przeznaczenie, sposoby mocowania itp. – a wszystko to byś posiadł(a) gruntowną wiedzę która umożliwi prawidłowy wybór „tych jedynych”: dla Ciebie.

Sztywność raków

Raki sztywne być muszą i basta. Czasem trochę bardziej, z rzadka

niewiele mniej, ale podział nie przebiega od poziomu „miękkie” (takowe nie istnieją, chyba że do podziału wciągniemy niecertyfikowane „raczki” do spacerów po zaśnieżonych ścieżkach) lecz ogranicza się do pozycji pół-sztywne i sztywne. Pół-sztywne raki będą dobrze sprawdzały się na rozległych polach śnieżnych oraz lodowcach. Umożliwiają one w miarę elastyczną pracę podczas pokonywania pieszo dłuższych tras, głównie w klasycznych butach górskich (istnieje



oczywiście również możliwość zastosowania ich na mocniej usztywnionym bucie wspinaczkowym czy wręcz „skorupie”). Dla szerokich zastosowań około-alpejskich raki pół-sztywne są najlepsze. Najczęściej posiadają one łącznik przegubowy, a niektórzy producenci oferują nawet łączniki wykonane z elastycznej blachy, choć jest to raczej wyróżnik niż konieczny standard.

Raki sztywne zapewniają solidną i mocną podstawę wymaganą przy wspinaczkę w dużym nastromieniu, na przednich zębach raków. Najlepiej współpracują one z butami górskimi o bardzo sztywnej podeszwie, dlatego też najczęściej są to raki techniczne – do wspinaczki lodowej, mikstowej i dry-tooling’u – choć nie tylko. W tej kategorii możemy wyróżnić dwie podkategorie:

- **raki z łącznikiem** – klasyczna konstrukcja modułowa (osobna część tylna i przednia) połączona łącznikiem, który uniemożliwia lub znacząco ogranicza ruch modułów w płaszczyźnie góra/ dół. W tej kategorii znaleźć można raki do turystyki lodowcowej, wysokogórskiej, na klasyczne, długie drogi alpejskie z elementami wspinaczki, a także raki techniczne – do wspinaczki lodowej mikstowej i dry-tooling’u;
- **raki w pełni sztywne** – rak tworzy tu niejako jednolitą całość – platformę. Raki te obecnie są już rzadziej spotykane, w tej kategorii spotkać można jedynie raki techniczne.

Ważne!

- ! Należy pamiętać, że tak jak wybór odpowiednich raków – ważny jest dobór odpowiedniego do nich

obuwia. Nie można stosować butów o zbyt miękkiej podeszwie i cholewce (cholewka również decyduje o sztywności całego buta), nawet jeśli pozornie nie widzimy przeszkód aby raki na takim obuwiu zamocować. Żadne raki pół-sztywne nie oferują tak elastycznej pracy jak guma! W konsekwencji, łącznik spajający przedni i tylny panel raka może ulec zniszczeniu, co może stanowić nie tyle „niedogodność” ale być przede wszystkim naprawdę niebezpieczne.

Materiał wykonania

- **Raki stalowe** – raki wykonane z tego materiału oferują bardzo dużą wytrzymałość i odporność na zużywanie, dlatego też polecane są dla wszystkich, którzy planują trasy w stromym terenie, w zlodowaciałym śniegu i lodzie. Dużo wolniej zużywają się także w terenach kamienistych niż ich aluminiowe odpowiedniki.

- **Raki aluminiowe** – charakteryzują się one bardzo niską wagą i stanowią doskonały wybór na drogi o niezbyt dużym nachyleniu i – co najważniejsze – na trasy minimalnie lub w ogóle nie wymagające ich używania w terenie kamienistym / skalnym. Trzeba o tym pamiętać, jako że kamienie mogą powodować bardzo szybkie zużywanie się, a nawet wyginanie zębów.

System mocowania

Podstawowe rozróżnienie dzieli raki na 3 kategorie: koszykowe, automatyczne i pół-automatyczne. Wszelkie inne sposoby są po prostu specyficznymi odmianami wymienionych systemów.

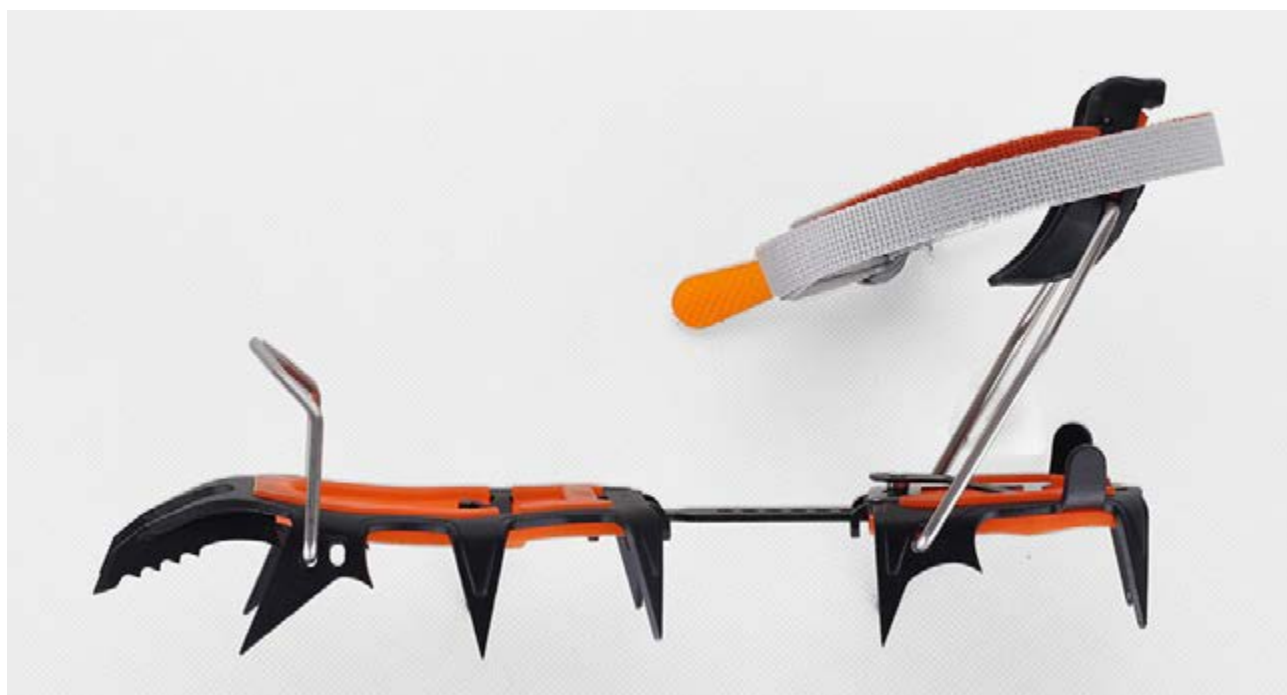
Raki koszykowe – jest to podstawowy, najprostszy i najbardziej uniwersalny sposób mocowania raków. Powstał w wyniku ewolucji wiązań paskowych. W rakach tych z przo-



du i z tyłu umieszczone są specjalne koszyki, które trzymają przód buta i piętę wraz z kostką. Niewątpliwą ich zaletą jest to, że raki z tym systemem mocowania nie wymagają żadnych specjalnych wycięć w podeszwie, dlatego też są powszechnie stosowane przez większość turystów wybierających się na zimowe wycieczki w góry. Pasują praktycznie na wszystkie modele butów, które można używać w górach w warunkach zimowych. Ich minusem może być czas potrzebny do założenia i fakt, iż paski oplatające kostkę oraz łączące koszyk tylny z przednim trzeba dość mocno ściągnąć lub dociągać w trakcie wyjścia.

Raki automatyczne – jest to najprostszy i najszybszy system mocowania. Specjalny pałąk umieszczony z przodu umieszcza się w przygotowanym do tego wycięciu w podeszwie buta. W tylnej części – na podob-

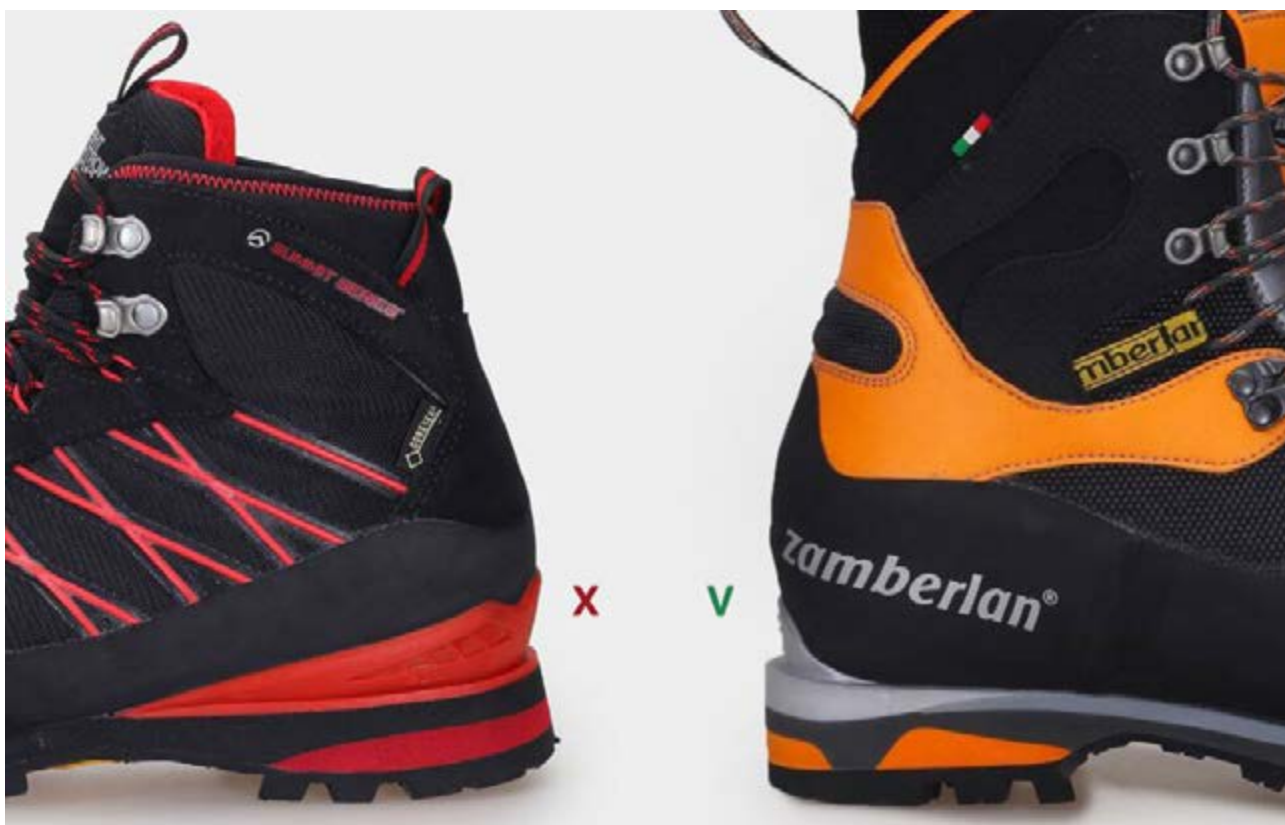
nym pałąku umieszczona jest dźwignia/ zapadka, która zatrzaskuje się na podobnym jak z przodu wycięciu podeszwy, umieszczonym tuż pod piętą. Jest to także najmocniejszy i najpewniejszy system mocowania raków, dlatego też jest głównym stosowanym w rakach do wspinaczki lodowej, mikstowej oraz w dry-tooling'u, ale nie tylko. Oczywiście warunkiem koniecznym ich użycia jest posiadanie odpowiedniego obuwia – odpowiednio usztywnionego, jako że najmniejsza elastyczność podeszwy spowodowałaby „wyskoczenie” pałąków. Buty dostosowane do automatów najłatwiej rozpoznać właśnie po specjalnych i charakterystycznych wycięciach z przodu i z tyłu podeszwy. Ale nie o „rowki” tylko tu chodzi – cała konstrukcja buta jest odpowiednio sztywna w stopniu, uniemożliwiającym wypięnięcie się raków. Przykładem mogą być buty **Zamberlan Expert Pro**.





Raki pół-automatyczne – jest to połączenie wyżej wspomnianych systemów. Z przodu umieszczony jest koszyk, natomiast z tyłu – dźwignia-zapadka. Zastosowanie tego typu ra-

ków z odpowiednimi butami, np. **Zamberlan Pelmo** jest kompromisem dla użytkowników, którzy pragną uprawiać bardziej zaawansowaną turystykę, jednak bez konieczności





używania najsztwniejszych (i zazwyczaj też najdroższych) modeli butów. Szybkie w zakładaniu, bardzo uniwersalne, lepiej dopasowane do buta.

Ustawienie zębów atakujących

Cechą różniącą poszczególne modele raków jest również sposób ustawienia przednich zębów atakujących. Można je spotkać w dwóch konfiguracjach:

- **poziomej** – do pokonywania dłuższych tras w zmrożonym śniegu, lodzie i do wspinaczki (za wyjątkiem wspinaczki w twardym lodzie). Poziome osadzenie zębów sprawia, że raki lepiej utrzymują się w miękkim podłożu (śniegu, miękkim lodzie), jako że na powierzchnię działa nieco większa płaszczyzna zęba.

- **pionowej** – stosowane z reguły w rakach przeznaczonych do wspinaczki w twardym lodzie, mikście i do dry-tooling'u; ich pionowa orientacja z jednej strony umożliwia łatwiejszą penetrację twardego lodu, z drugiej – zapewnia dużo większą sztywność i wytrzymałość podczas opierania się na nich – zęby te na ogół wykonane są z kutej na gorąco stali. Obecnie nadaje się im profil „T” zwężający się ku przodowi – umożliwia to zachowanie właściwości penetrujących, a także pozwala przejąć nieco właściwości zębów poziomych (większa powierzchnia górnej części profilu umożliwia wspinaczkę w miękkim podłożu).

Raki – przeznaczenie

Biorąc pod uwagę powyższe podziały, spróbujmy dokonać podsumowania i podzielić raki pod kątem ich przeznaczenia.

- **Turystyka kwalifikowana** (marsz po twardym podłożu w stromym terenie) – w tej kategorii najlepiej sprawdzić się mogą raki stalowe, 12-sto zębne, półsztywne. Raki takie będą mniej wrażliwe na zmiany podłoża (przy przejściach ze śniegu w skałę lub lód), elastyczność zapewni względny komfort podczas dłuższych marszów. Można rozważyć również modele gdzie zredukowano liczbę zębów do 10, co nie pozostaje bez wpływu na wagę, należy jednak po-



ważnie zastanowić się nad taką oszczędnością wagową w przypadku butów o większych rozmiarach. Często raki takie mają nieco krótsze moduły (przedni i tylni) aniżeli modele 12 zębne, a co za tym idzie, przy długiej podeszwie (powiedzmy powyżej 44) rozłożenie 10 zębów przestaje być optymalne – w okolicy śródstopia powstać może pusta, pozbawiona zębów przestrzeń o ułomnej przyczepności.

- **Alpinizm** (klasyczny oraz wyczynowy) – tu najlepiej sprawdzą się raki 12-sto zębne – sztywne; można także użyć półsztywnych, ale w takim przypadku buty nie powinny być na tyle miękkie, aby umożliwić zbyt szeroki zakres pracy raków w płaszczyźnie pionowej. Raki dwunastozębne pozwalają na podparcie się podczas wspinaczki techniką frontálną. W alpinizmie klasycznym najczęściej stosuje się zęby

przednie umieszczone poziomo; podczas gdy w wyczynowym – zęby pionowe o profilu „T”. W alpinizmie (a także bardzo często w skituring’u) można wykorzystywać także raki 12-sto zębne – wykonane ze stopów lekkich. W górach lodowcowych bardzo często spotkać można trasy o małym nachyleniu, praktycznie pozbawione odcinków skalnych / mikstowych – to sprawia, że raki aluminiowe są ciekawą alternatywą, jako że pozwalają na zredukowanie wagi wykorzystywanego sprzętu, który ze względu na charakter tego sportu jednak większość czasu spędzą w bagażu (a noszone są „awaryjnie” lub na ostatnie metry podejścia).

- **Wspinaczka lodowa, mikstowa, dry-tooling** – tu zdecydowanie zaleca się używanie raków sztywnych, stalowych, z zębami atakującymi umieszczonymi pionowo. Raki te zapewnić muszą mocne i stabilne oparcie podczas wspinaczki (należy oczywiście pamiętać także o odpowiednim obuwiu!). O ile we wcześniejszych dwóch kategoriach sama kwestia wiązania to sprawa drugorzędna i ich wybór zależy od posiadanego obuwia (czy jest to but klasyczny, przeznaczony pod raki automatyczne lub pół-automatyczne), o tyle w tej kategorii zaleca się stosowanie tylko raków automatycznych.

Sama ilość zębów w tym przypadku może być różna i waha się od 11 (konfiguracja mono-point – jeden ząb atakujący; konfiguracja spotykana najczęściej w dry-tooling’u i we wspinaniu w twardej lodzie), do 14 (konfiguracja bi-point z dodatkową parą zębów umieszczoną w przedniej części – dla zapewnienia efektywniejszego podparcia podczas wspinaczki frontalnej). W przeszłości spotykało się opcjonalnie dodawane w tylnej części ostrogi, jednak od czasu formalnego zakazu ich używania podczas zawodów, przejścia z ostrogami nie są uważane za przejścia sportowe – co wpłynęło na zmniejszenie popularności ostróg.

Regulacja rozmiaru

Przed użyciem raków należy upewnić się są one odpowiednio wyregulowane pod obuwie, z którym będą używane. Przednie zęby powinny wystawać około 2–2,5 cm przed czubkiem buta. Odpowiednio wyregulowane raki powinny się trzymać na podeszwie nawet bez „wiązania”, jednakże nie znaczy to, że można je tak pozostawić na bucie. Bezwzględnie muszą one być zabezpieczone przed zsunięciem się, a przede wszystkim przed całkowitym odpadnięciem. Nigdy, przenigdy nie wolno rozginać elementów raka – jeśli nie pasują do twojego obuwia, wybierz inne. Jeśli inne również nie pasują – kup nowe buty. Rozginanie (nawet takie „leciutkie”)

hartowanego materiału niechybnie skończy się pęknięciem!

O czym jeszcze warto pamiętać?

Przechowując raki upewnijmy się, że są one suche. Zapobiegnie to niepotrzebnej korozji. Jeśli nie posiadasz pokrowca dedykowanego rakom (przepuszczającego wilgoć lub wręcz posiadającego otwory wentylacyjne/ siatkę) nie zastępuj go plastikowym workiem.

Przy częstym używaniu, **zęby raków mogą się stępić.** Jeżeli tak się stanie – należy zęby naostrzyć przy pomocy ręcznego pilnika. Ważne: nie należy używać do tego celu szlifierek ponieważ wytworzone podczas ostrzenia ciepło może rozhartować i osłabić materiał, z którego raki są wykonane!

Zęby raków mogą uszkodzić odzież, plecak lub spowodować skaleczenia, dlatego też zaleca się transportowanie raków w specjalnych pokrowcach lub używając gumowych nakładek na zęby. Pokrowiec może okazać się o tyle lepszy, że umożliwia często transport innego sprzętu, jak chociażby śrub lodowych.

Przed każdym użyciem należy upewnić się, że wszystkie ewentualne **śrubki są dokręcone, nity nienaruszone, a klamry i paski nie noszą śladów uszkodzeń** czy zużycia.

Należy upewnić się, że **pałaki czy też koszyki nie są odkształcone** i nadal pasują do profilu buta.

Zalecane jest **używanie raków razem z podkładkami przeciwśnieżnymi.** Zapobiegają one gromadzeniu się śniegu pod podeszwą. Przy ich braku, śnieg zgromadzony pod podeszwą zbija się w jednolitą masę, co sprawia, że zęby raków nie dotykają śniegu i tym samym najzwyczajniej w świecie nie działają. Podkładki (określane również jako antyboty, antisnowy) znacząco podnoszą bezpieczeństwo.

Aby ograniczyć do minimum ryzyko rdzewienia raków, **należy je czyścić i dokładnie suszyć po każdym użyciu.** Można także pokryć je cienką warstwą środka antykorozyjnego.

Jeżeli podczas noszenia raków używana jest także **lina – należy dbać o to, by nie plątała się ona pod nogami,** nie ocierała się o zęby raków oraz – co najważniejsze – by na niej nie stanąć! Może to spowodować poważne uszkodzenia liny, które niekoniecznie będą widoczne gołym okiem.

Starajmy się zakładać raki na płaskim terenie – jest to dużo łatwiejsze, niż robienie tego na stromym stoku. Pamiętajmy, iż zawsze lepiej raki założyć za wcześnie, niż za późno... ■