

“INTRODUCCIÓN EN TÉCNICAS DE ESCALADA”

-SESIÓN INFORMATIVA-

OBJETIVOS:

- Introducción de los participantes en las técnicas básicas de progresión y seguridad en escalada.
- Orientar en el modo de transmitir los conocimientos adquiridos en el aula mediante ejercicios prácticos (técnicos y motrices).

CONTENIDOS:

- 1- Nociones sobre material y equipo.
- 2- Nociones básicas sobre técnica gestual, posturas, movimientos, ejercicios,...y los diferentes entornos donde practicar la escalada.
- 3- Técnica de encordamiento y aseguramiento en “tope-rope”.
- 4- Técnica de descenso o “Rapel”.

INTRODUCCIÓN

Desde siempre el hombre ha querido alcanzar aquellos lugares que por su lejanía o inaccesibilidad destacan entre otros.

Las montañas, como fenómenos excepcionales dentro de la naturaleza, han sido junto al mar lo más atrayente de la tierra para su descubrimiento y exploración. Aún en el siglo actual, existen montañas inexploradas que reciben visitas ocasionales intentando romper su pureza.

La escalada surgió como recurso para sortear las dificultades en las conquistas de las montañas. La corriente actual intenta ser lo más respetuosa posible con la montaña e intenta escalar con los menos medios posibles.

Así surge la **escalada libre** en la que se progresa por la roca sin utilizar ayudas artificiales que tan solo se utilizarán como medio de aseguramiento.

De la escalada libre surgió la **escalada deportiva** que desde los años 70 hasta nuestros días ha tenido un gran auge, en gran medida con la evolución de los materiales más ligeros y seguros.

Existen diferentes tipos de modalidades en la escalada; desde el Big-Wall en grandes paredes, que puede durar varios días hasta la escalada urbana, donde se aprovechan estructuras artificiales para ganar en altura.

Cualquier actividad físico deportiva conlleva un peligro real de lesiones dado que sometemos a nuestro cuerpo a determinados esfuerzos o situaciones. En la escalada, el hecho de ascender a alturas considerables, hace que la seguridad incida directamente en el planteamiento de su progresión y enseñanza.

En esta sesión informativa, principalmente hablaremos de la **escalada en rocódromo**, donde las vías son fijas (aunque se cambian cada cierto tiempo) y cuya dificultad varía en función de la presa que colguemos y la inclinación de la pared.

Dentro del rocódromo haremos mención especial al boulder. Se utiliza como entrenamiento para la escalada en altura y para evolucionar en técnica y condición física.

1- NOCIONES SOBRE MATERIAL Y EQUIPO

Como en otras muchas modalidades deportivas, en la escalada también existe una gran variedad de material diferente para cada especialidad de escalada que vayamos a practicar, diferentes tipos de escalada como, (deportiva, clásica, invernal...), para las cuales el equipo viene a ser el mismo, pero puede estar fabricado con diferentes materiales.

Cuando hablamos de materiales nos referimos a los diferentes materiales con los que se ha fabricado nuestro equipo, (cuerdas estáticas o dinámicas, de nylon, kevlar; material de los aparatos metálicos, para aligerar, fortalecer...), pero no profundizaremos en este tema.

Refiriéndonos a nuestro equipo personal y común, este consta de **arnés, pies de gato, cuerda, cintas exprés, asegurador, descendedor**, y componentes muy importantes, más en el monte, como es el casco. Como hemos comentado antes, dentro de cada elemento del equipo existen diferentes modelos. Sin profundizar, la mayor diferencia entre modelos se encuentra en los aparatos de aseguramiento y descenso. Cada marca intenta conseguir un modelo que desbanque a los demás, pero casi todos funcionan parecido. Se verán en la práctica.

Arneses: Existe una amplia gama, pero se dividirían en dos familias generales, los arneses **integrales** (cintura y pecho), y los de **cintura**. Los integrales se utilizan para niños de poca edad/tamaño, ya que al colgarse los mantiene con el cuerpo vertical y es muy difícil que volteen. Para escalar nosotros usaremos los de cintura. Estos arneses pueden ser regulables o fijos y contienen un anillo en la parte de las perneras y otro en la cintura. A la hora de escalar nos encordaremos pasando la cuerda **POR LOS DOS** anillos. Existe otro anillo más grande que une estos dos y en ese anillo colocaremos cualquiera de los aparatos que usemos tanto para asegurar como para rapelar.

Pies de gato: Respecto a los pies de gato, hay una gran variedad para elegir. La elección es bastante personal, ya que aparte de la "función" de cada gato está el criterio y ganas de sufrir del escalador. Cuanto más ajustado quede el gato, más precisión tendremos a la hora de apoyarnos en un canto, pero más

sufriremos. Hay varios modelos de gatos dependiendo del tipo de escalada que vayamos a realizar. De horma dura (canteo preciso), horma blanda (placa, adherencia), más curvos, rectos... Los veremos por encima.

Cuerdas: Sobre las cuerdas, decir que se diferencian mayormente en tres familias, estáticas, semiestáticas y dinámicas.

Las cuerdas estáticas (aunque realmente no lo son ya que toda cuerda tiene una elasticidad mayor o menor) y semiestáticas son las que se usan para descenso de barrancos, espeleología, trabajos verticales... ya que permiten progresar por ellas más cómodamente, y por lo general duran más.

Para escalar tanto de primero como de segundo, **usaremos las cuerdas dinámicas**. Éstas, al tener mayor capacidad de elasticidad, son las adecuadas a la hora de disipar una posible caída escalando. Su dinamicidad permite frenar de una manera más suave y progresiva un "vuelo" de escalada, evitando un frenado muy brusco que pueda provocarnos cualquier lesión en la espalda, etc.

Para escalar en rocódromo utilizaremos cuerda de 10,4mm de diámetro como mínimo. La longitud de la cuerda ha de ser como mínimo el doble de la vía que vamos a escalar.

Algunos consejos sobre la cuerda.

La cuerda de escalada es algo personal, no es recomendable comprar cuerdas de segunda mano. Revisa tu cuerda periódicamente y si encuentras alguna irregularidad consulta a un experto.

Las cuerdas caducan a los 5 años de su fecha de fabricación; a partir de esta fecha el fabricante ya no se responsabiliza. Si vas a comprar una cuerda fijate bien en este dato, y si puedes, compra la fabricada en el año. Protege la cuerda del polvo y no la dejes mucho tiempo expuesta al sol. Existen fundas para protegerlas que ayudan a alargar la vida de las cuerdas.

Cintas exprés: hay varios modelos pero la diferencia no es tan determinante como en los demás componentes del equipo. Cintas cortas, más largas, más ligeras, diferente material de fabricación...

Mosquetones:

- Mosquetones de seguridad: para maniobras de aseguramiento y reuniones. Los hay automáticos y de rosca.
- Rectos: los que se colocan en los anclajes.
- Curvos: su forma facilita el mosquetoneo en las cuerdas.

Gri-gri: Actualmente es el mejor aparato **para** asegurar en la **escalada deportiva** y recomendamos su uso para esta práctica. Existen otras posibilidades de sistemas autobloqueantes para la escalada pero ninguno ofrece las prestaciones del Gri-gri.



- Recuerda que todo el material de **la cadena de seguridad** (cuerda, mosquetones, cintas expres, anclajes y arnés) deben estar **homologados**.

2- NOCIONES BÁSICAS SOBRE

TÉCNICA GESTUAL, POSTURAS Y LOS DIFERENTES ESCENARIOS

DONDE PRACTICAR LA ESCALADA

La escalada deportiva puede ser uno de los deportes más apropiados para niños@ y adolescentes. Es un deporte en el cual los movimientos no estandarizados permiten un planteamiento abierto de los problemas de movimiento, que corresponden con el deseo de los jóvenes de actuar de manera libre y autónoma. El afán de superarse, investigar y descubrir la manera de resolver movimientos difíciles, proporciona una satisfacción y a su vez una implicación y complicidad, con y hacia sus compañer@s muy positiva a la hora de relacionarse y trabajar conjuntamente.

Existen diferentes escenarios en los que practicar la escalada. Diferentes paredes o lugares en los que deberemos usar una técnica u otra según el tipo de problema al que nos enfrentemos.

Escalando, podemos encontrarnos tramos de placa, fisuras, diedros, chimeneas, desplomes..., para cada tipo de problema existe una técnica más adecuada que otra. Practicaremos estas técnicas y aprenderemos diferentes ejercicios y juegos para realizar en nuestro espacio de trabajo, gimnasio, patio...etc., que puedan simular estas técnicas y movimientos.

Muchos de los juegos de los que hablamos deben realizarse en un rocódromo. Algunos centros cuentan con una pared en la que hay posibilidad de montar un rocódromo. En otras ocasiones podremos simular estos escenarios usando los diferentes elementos de los que un gimnasio si está dotado, como pueden ser las espalderas, escaleras horizontales, bancos, plinton...

También podemos usar (o intentarlo si la hay y nos permiten), alguna pared de piedras o ladrillo que permita agarrarse con manos y pies, cercana al centro.

Si tenemos suerte y podemos contar con un rocódromo, existen infinidad de juegos y actividades que se pueden realizar. A falta de éste, con las ideas que os daremos y algo de imaginación, podremos hacer prácticamente lo mismo que en el rocódromo.

- UTILIZACIÓN DE LAS ESPALDERAS:

Estas son una herramienta muy buena, ya que nos permite desarrollar los ejercicios a una cierta altura y de forma segura. Algunos ejercicios pueden ser:

-Dos + dos: Consiste en que un primer participante realice dos movimientos de manos, se baje, el siguiente sume otros dos movimientos, así sucesivamente, sumándole cada vez dos movimientos cada uno, hasta que consigamos una travesía de X movimientos. El juego "acaba" cuando alguno de los participantes no consiga "encadenar" todos los movimientos seguidos.

-Cambio de ropa: Por parejas, deben intentar cambiarse alguna prenda como chaqueta, zapatillas etc., sin caerse de las espalderas. El que se caiga no consigue su objetivo.

-Juego del pañuelo: Este es uno de los más activos para ell@s. El mítico juego del pañuelo pero escalando. En lugar de tocar al contrincante, debe derribarlo "con cuidado". Si alguien se cae en el camino, o comienza desde el principio o comienza el siguiente compañero de equipo, dándole ventaja al contrincante. La salida no se dará por un nº asignado si no por orden en fila. Este juego puede "complicarse" saliendo atados de dos en dos por cada equipo.

-Mazorcas: Colocar una cantidad variada de objetos, (ganchos, cintas, cuerdas...), en el centro del recorrido e ir cogiéndolas y trayéndolas al principio de una en una. Puede hacerse por parejas atadas.

- BANCOS INCLINADOS:

Colocar un extremo del banco enganchado a la espaldera, quedando inclinado en rampa. Ir ascendiendo descalzo sin ayuda de las manos, y si se necesitan sin agarrar los bordes de este, e ir sumándole inclinación a medida que se vaya superando el recorrido.

-UTILIZAR LOS PLINTONS:

Con estos aparatos podemos simular una escalada en chimenea o fisura.

Colocando dos plintos enfrentados, ascender apoyando un pie y una mano en cada uno, a modo de oposición. Con uno solo, colocarlo a medio metro + o - de la pared. Apoyar los pies en el plinto y con la espalda en la pared hacer oposición para ir ascendiendo.

- ESCALERA HORIZONTAL O RED COLGADA:

Puede resultar muy duro, valorar las posibilidades. Asegurar el ejercicio con colchonetas debajo.

Cruzar la escalera en el menor número de movimientos o menor tiempo posible, ayudándose también con los pies, o sin ayuda de éstos.

Placa



diedro



3- TÉCNICA DE ENCORDAMIENTO Y ASEGURAMIENTO.

A la hora de escalar vías, es cuando usaremos el material que antes veíamos. Cuando hablamos de una VÍA, nos referimos a la ruta, la línea que hay que seguir escalando. En el rocódromo, haremos vías de un solo largo, y nos centraremos en asegurar en top-ropo (polea), y a un primero de cordada.



Para encordarnos usamos el nudo de **OCHO DOBLE**, y para asegurar usaremos el **GRI-GRI**. Hay más tipos de nudos y aseguradores, pero nos quedaremos con estos. El aseguramiento en polea es muy sencillo ya que la cuerda ya está pasada por la reunión, y lo único que debemos hacer es recuperar cuerda según el escalador progresa. Una vez haya llegado a la reunión, tensaremos la cuerda para bloquear el Gri-gri, y cuando notemos su peso, ¡@ descenderemos suavemente prestando mayor atención en los metros cercanos al suelo para no descenderlo bruscamente y golpee contra el suelo.

La escalada de primero requiere un buen conocimiento tanto de la técnica de aseguramiento, como de la de "chapaje" de las cintas exprés por parte del escalador.



GRI-GRI

Cada aparato, al comprarlo viene acompañado de una ficha técnica que es muy importante que leamos, ya que nos indica el diámetro de cuerda que podemos utilizar y las características concretas que tiene (resistencia, material de fabricación, etc.).

4- TÉCNICA DE DESCENSO O "RAPEL"



Esta maniobra es una de las más "sencillas", y que a la gente le resulta más divertida. Esto conlleva a que la gente la realice sin medios de auto seguro o de manera imprudente, lo que puede resultar muy peligroso. Un gran porcentaje de accidentes en la montaña son durante el rapel. Hay que decir que mucha gente se dedica solamente a rapelar por diferentes paredes, sin contar el descenso de barrancos, y que estos accidentes

se achacan a la peligrosidad de la escalada. Bien, el rapel es una técnica completamente segura, pero claro está, si se realiza de manera correcta y segura.

Aprenderemos a rapelar autoasegurados.

Para ello hay diferentes aparatos, pero el más común es el **OCHO**. La técnica de rapel, es muy parecida a la de descolgar al compañero@ escalador. Nosotr@s somos l@s que nos descolgaremos con la ayuda de nuestro propio peso. En esta maniobra debemos prestar especial atención a los diferentes objetos que puedan engancharse en el ocho, como collares, cordones de capuchas, el propio pelo largo...

VOCES Y JERGA EN LA ESCALADA.

Existen una serie de palabras o voces que los escaladores utilizamos en determinadas maniobras para comunicarse entre los compañeros de una cordada.

- Cuando empezamos a escalar o salimos de una reunión se avisa al compañero con un VOY
- Cuando queremos que el compañero nos sujete con la cuerda en un punto de la vía se dice PILLA o
- Para descolgarnos al suelo BAJA
- Cuando bajamos y hemos quitado el descendedor de la cuerda y estamos fuera de peligros (caída de piedras, etc.) se avisa con un LIBRE para que comience el descenso el compañero.
- Al llegar a una reunión y una vez que estamos perfectamente asegurados de dice REUNIÓN para que el compañero deje de asegurarnos y se prepare él para la escalada.

Existen infinidad de palabras que utilizan los escaladores para referirse a posturas, formas de los agarres, estructuras de la pared, materiales, etc. Sería imposible mencionar ahora todas, esto es algo que iremos aprendiendo poco a poco en la "jerga de la escalada".

Hemos de ser conscientes de la importancia que tiene transmitir seguridad al compañero de cordada mientras le estamos asegurando, tiene que sentir que en todo momento estamos pendientes de él y de sus necesidades (darle cuerda, recoger cuerda, tensar, bajarle con control y seguridad, etc.).

PONENTE

Mikel Valdivielso. Técnico Deportivo de Alta Montaña, profesor de Escalada y Alpinismo de la ENAM (Escuela Navarra de Alta Montaña), monitor en varias empresas de tiempo libre (BKZ, Larn, Rocópolis,...), Guía de Alta Montaña.

BIBLIOGRAFÍA

- **Del Rocódromo a la Roca. Manuales Desnivel. S. Meter Lewis/Dan Cauthorn.**
- **Manual Completo de Escalada en Roca. Ediciones Desnivel. Malcolm Creasey y otros.**
- **Juegos de Escalada. Ficheros. Edit. Inde**
- **Escalada Deportiva con Niños y Adolescentes. Manuales Desnivel. Stefan Winter.**

Existe mucha bibliografía que podréis encontrar en Internet, bibliotecas o librerías. Una de las librerías en Pamplona con más material sobre el tema es MUGA.