

“ESKALADAKO TEKNIKEN SARRERA”

-INFORMAZIO SAIOA

HELBURUAK:

- Parte-hartzaileei eskaladako oinarriko progresio eta segurtasun teknikei buruzko sarrera ematea.
- Ikasgelan barneratutako ezagutzak transmititzeko moduari buruz orientatzea ariketa praktikoaren bitartez (teknikoak eta motrizitatekoak).

EDUKIAK:

- 1- Materialari eta ekipamenduari buruzko hastapenak.
- 2.- Oinarriko ideiak keinu teknikei, jarrerei eta mugimenduei buruz, ariketak... eta eskalada praktikatzeko bateko eta besteko inguruneak.
- 3.- Sokaz lotzeko teknika eta *top rope* aseguruak.
- 4.- Jaisteko teknika edo *rappela*.

SARRERA

Betidanik, gizakiak leku berezietara iritsi nahi izan du, urrun daudelako edo iristen zailak direlako.

Mendiak, natura barneko aparteko fenomenoak izanik, eta itsasoa, horiek izan dira lurreko lekurik erakargarrienak deskubritzeko eta esploratzeko. Mende honetan ere, esploratu gabeko mendiak daude, ustekabeko bisitak hartzen dituztenak purutasuna hautsi nahian.

Eskalada mendiak konkistatzeko sortzen ziren arazoak gainditzeko baliabide gisa sortu zen. Gaur egungo joera mendiarekin ahalik eta errespeturik handiena izaten saiatzen da, eta ahalik eta bitartekorik gutxienekin eskalatzen saiatzen da.

Horrela sortu da **eskalada libre**, hau da, haitzean aurrera egiten da laguntza artifizialik erabili gabe, eta laguntza artifiziala aseguratzeke bitarteko gisa erabiltzen da soilik.

Eskalada libretik **kirol eskalada** sortu zen: 70eko urteetatik hona indar handia hartu du, hein handi batean material arinagoak eta seguruagoak bilakatu direlako.

Eskaladan hainbat modalitate daude, esaterako, horma handikoa edo *big-wall*, hainbat egun ere iraun dezakeena, edota hiriko eskalada, zeinean altuera lortzeko eraikin artifizialak lortzen diren.

Edozein kirol jarduera fisikok lesioak gertatzeko arriskua du berezko, gure gorputza ahalegin edo egoera jakin batzuetan ezartzen dugun neurrian. Eskaladari dagokionez, leku garaietara igotzen denez, segurtasunak eragin zuzena dauka progresioaren eta irakaskuntzaren planteamenduan.

Informazio saioan, batez ere, **rokodromoko eskaladari** buruz hitz egingo dugu: bertan, bideak finkoak dira (aldian-aldian aldatu egiten badira ere), eta sortzen den zailtasuna heldulekuaren eta hormaren makurduaren araberakoa izango da.

Rokodromoaren barruan bereziki *boulderra* aipatuko dugu. Altuera handiko eskaladarako entrenamendu gisa erabiltzen da, eta teknika eta egoera fisikoa hobetzeko.

1- MATERIALARI ETA EKIPAMENDUARI BURUZKO HASTAPENAK.

Beste kirol modalitate askotan bezalaxe, eskaladan ere material ugari eta askotarikoa dago praktikatu nahi dugun eskaladako espezialitate bakoitzerako; eskalada motak desberdinak izanik ere (kirol eskalada, klasikoa, negukoa...), ekipamendua berdina izan daiteke, baina material desberdinez egina.

Materialak aipatzen ditugunean gure ekipamendua egiteko erabili diren bateko eta besteko materialak esan nahi dugu (soka estatikoak edo dinamikoak, nylonekoak, kevlarra, tresna metalikoen materiala, arintzeko materialak, indartzekoak...), baina ez dugu gai honetan sakonduko.

Gure ekipamendu pertsonal eta arruntari gagozkiorarik, horren osagaiak dira: **arnesa, katu hankak, soka, espres zinta, jaitsigailua** eta kaskoa bezalako oso osagai garrantzitsua, are gehiago mendian. Lehen esan dugunez, ekipamenduko elementu bakoitzetik hainbat modelo aurki daitezke. Gehiegi sakondu gabe, modeloen arteko alde nagusia segurtatzeko eta jaisteko aparatuetan aurkituko dugu. Marka bakoitzak besteei tokia kenduko dien modelo bat lortu nahi du, baina gehienek antzera funtzionatzen dute. Praktikan ikusiko ditugu.

Arnesak: Aukera zabala dago, baina bi familia nagusitan banatuko ditugu, eta horiek dira arnes **integralak** (gerria eta bularralde) eta **gerrikoak**. Integralak adin edo neurri txikiko harrentzat erabiltzen dira, zintzilikatzean gorputza bertikal mantentzen baitute, eta oso zaila baita buelta ematea. Guk, eskalatzeko, gerrikoak erabiliko ditugu. Arnes horiek erregulagarriak edo finkoak izan daitezke, eta zango zuloen aldean eraztun bat dute eta beste bat gerrialdean. Eskalatzeko orduan sokaz lotuko gara, soka **Bi** eraztunetatik igarota. Bi eraztun horiek lotzen dituen beste eraztun handiago bat dago, eta eraztun horretan jarriko ditugu erabiliko ditugun aparatuek, bai segurtatzekoak bai rapelatzekoak.

Hanka oinak: Katu hankei dagokienez, modelo ugari dago aukeran. Zein aukeratu oso erabaki pertsonala da, oinetako bakoitzaren eginkizunaz gain, eskalatzailleak daukan irizpidea eta sufritzeko duen gogoia ere kontuan hartu behar baitira. Oinetakoa zenbat eta lotuago eduki, hainbat eta zehaztasun handiagoa izango dugu ertz batean bermatu nahi dugunean, baina halaber gehiago sufrituko dugu. Hainbat katu hanka mota daude, zer eskalada mota egin nahi dugun. Molde gogorrekoak (ertz zehatza), molde biguna (plaka, itsaskorra), makurragoak, zuzenak... Gaietik ikusiko ditugu.

Sokak: Sokei dagokienez, esan behar da gehienbat hiru familietan banatzen direla: estatikoak, erdiestatikoak eta dinamikoak.

Soka estatikoak (nahiz eta berez ez izan, soka orok baitauka elastikotasun handiagoa edo txikiagoa) eta erdiestatikoak arroiak jaisteko, espeleologia egiteko, lan bertikalak eta antzekoak egiteko erabiltzen dira, izan ere, hain dinamikoak ez direnez, erosoago ibil daiteke aurrera eta atzera eta, oro har, gehiago irauten dute.

Eskalatzeko, lehenengo postuan zein atzean joan, **soka dinamikoak erabiliko ditugu**. Soka dinamikoak, elastikotasun handiagoa dutenez, egokienak dira eskalatzeko gerta daitekeen eroriko bat deuseztatzeko. Duten dinamikotasunari esker suabeago eta progresiboago gelditzen dute eskaladako "hegaldia", hau da, oso zakar gelditzea saihesten dute, horrek lesioak eragin baititzake bizkarrean, etab.

Rokodromoan eskalatzeko gutxienez 10,4 mm-ko diametroa duen soka erabiliko dugu. Sokaren luzera, gutxienez, eskalatu behar dugun bidearen halako bi izango da.

Sokari buruzko hainbat aholku.

Eskalatzeko soka gauza pertsonala da, eta ez da komeni bigarren eskuko sokak erostea. Ikuskatu zure soka aldizka eta, irregulartasunik aurkitzen baduzu, kontsultatu aditu batekin.

Sokak fabrikatu direnetik 5 urtera iraungitzen dira; data horretatik aurrera, fabrikatzaileak jada ez du erantzukizunik bereganatzen. Soka bat erosi behar baduzu begiratu ondo datu hori eta, ahal baduzu, urtean bertan fabrikatutakoa erosi. Babestu soka hautsetik, eta ez utzi luzaro eguzkitan. Sokak babesteko zorroak daude, eta horiek sokan bizitza luzatzen dute.

Espres zinta: hainbat modelo daude, baina horien arteko aldeak ez dira ekipamenduaren gainerako osagaien artean daudenak bezain garrantzitsuak. Zinta laburrak, luzeagoak, arinagoak, fabrikazio material desberdinak...

Mosketoiak:

- Segurtasun mosketoiak: aseguratzen diren maniobrak eta bilerak egiteko. Automatikoak eta harizkoak daude.
- Zuzenak: ainguraketetan jartzen direnak.
- Makurrak: duten formagatik, soketan errazago lotzen dira.

Gri-gria: Gaur egun **kirol eskaladan** aseguratzen diren aparatuek onena da, eta modalitate horretan erabiltzeko gomendatzen dugu. Eskalatzeko beste sistema autoblokeatzaile batzuk daude, baina horietatik bakar batek ere ez ditu gri-griaren prestazioak eskaintzen.



- Gogoratu **segurtasun kateko** material guztiak **homologatuta** egon behar direla (soka, mosketoiak, espres zintak, ainguraketak eta arnesa).

2- Oinarrizko ideiak keinu teknikei eta jarrerai buruz... eta eskalada praktikatzeko bateko eta besteko inguruneak.

Kirol eskalada oso kirol egokia izan daiteke haur eta nerabeentzat. Kirol honetan, estandarizatu gabeko mugimenduei esker, mugitzeko arazoei buruzko planteamendu irekia ahalbidetzen da, eta hori bat dator gazteek modu libre eta autonomoan jarduteko izan ohi duten nahiarekin. Norbere burua gainditzeko nahiak, mugimendu zailei irtenbidea emateko modua ikertu eta deskubritzeak, horrek aldi berean asebetetzea eta lagunekiko eta lagunenganako inplikazioa eta konplizitatea dakartza, eta hori oso positiboa da harremani begira eta elkarrekin jarduteari dagokionez.

Eskalada praktikatzeko ingurune desberdinak daude. Bateko eta besteko horma eta lekuak, eta horietan teknika bat edo beste bat erabili beharko dugu, aurre egin beharreko arazoaren arabera.

Eskalatzen ari garenean gerta daiteke zati batzuetan plaka aurkitzea, pitzadurak, diedroak, tximiniak, sabelak... eta arazo bakoitzerako teknika egokiena bilatu behar da. Teknika horiek praktikatzeko ditugu eta hainbat ariketa eta jolas ikasiko ditugu gure lantokian, gimnasioan, jolastokian... egiteko, teknika eta mugimendu horiek simulatuz.

Aipatuko ditugun jolasetako asko rokodromo batean egin behar dira. Zenbait ikastetxek rokodromo bat instalatzeko moduko horma bat izango dute. Beste egoera batzuetan, eszenatoki horiek simulatu egin ditzakegu, esaterako, ongi hornitutako gimnasio batek eskaintzen dituen elementuak erabiliz, hau da, horma barrak, eskailera horizontalak, bankuak, plintona...

Ikastetxe ondoko harrizko edo adreiluzko hormaren bat ere erabil dezakegu (edo saiatu, baldin badago eta uzten badigute), betiere eskuez eta oinez heltzeko modukoa bada.

Zorte pixka bat badugu eta rokodromo bat erabil badezakegu, jolas eta jarduera ugari egin daitezke bertan. Rokodromorik egon ezean, emango dizkizuegun ideiekin eta irudimen pixka batekin, rokodromoan egin daitekeen ia gauza berdina egin ahal izango dugu.

- HORMA BARRAK ERABILTZEA:

Oso tresna egokia dira, ariketak egiteko aukera ematen digula altu samar eta modu seguruan. Ariketa horietako batzuk izan daitezke:

- Bi + bi: Parte-hartzaile batek bi esku mugimendu egiten ditu eta jaitsi egiten da, hurrengoak beste bi mugimendu gehitzen ditu, eta horrela jarraitu, aldi bakoitzean bi mugimendu gehituta, azkenean X mugimenduko ibilbide bat egin arte. Jolasa amaituko da parte-hartzaileetako batek ez duenean lortzen mugimendu guztiak jarraian katigatzea.

Arropa aldaketa: Binaka jarrita, jantziren bat aldatzen saiatu behar dute, esaterako, txaketa, oinetakoak... horma barretatik erori gabe. Erortzen denak ez du helburua lortzen.

Zapiaren jokoa: Hau da gaztetxoentzako aktiboenetakoa. Zapiaren betiko jokoa, baina eskalatzen. Aurkaria ukitu beharrean bota egin behar da, baina "kontu handiz". Baten bat bidean eroriz gero, edo hasieratik hasten da, edo taldeko hurrengo kidea hasten da, aurkariari abantaila emanez. Irteera ez da zenbaki jakin baten arabera emango, ilaran duten hurrenkeraren arabera baizik. Joko hau "konplikatu" egin daiteke, talde bakoitzean binaka lotuta irtenda.

-Lokotxak: Hainbat objektu jarri (gakoak, zintak, sokak...) ibilbidearen erdian, eta joan horiek hartuz eta hasierara eraman banan-banan. Bikoteak lotuta daudela egin daiteke.

- BANKU MAKURTUAK:

Jarri bankuaren mutur bat horma barrari lotuta, maldan gera dadin. Igo oinutsik eskuez lagundu gabe eta, eskuak erabili behar izanez gero, bankuko ertzei heldu gabe. Ibilbidea osatzen joan ahala, jarri gero eta malda biziagoa.

-PLINTONAK ERABILTZEA:

Aparatu hauekin tximiniako edo pitzadurako eskalada bat simula dezakegu.

Jarri bi plinton aurrez aurre, eta igo bakoitzean hanka bat eta esku bat jarri, oposizio moduan. Bat bakarrik hartuta, jarri hormatik metro erdira edo. Bermatu oinak plintonean eta, bizkarra hormaren kontra jarrita, egin indarra igotzeko.

- ESKAILERA HORIZONTALA EDO SARE ESEKIA:

Oso gogorra izan daiteke, beraz, baloratu aukerak. Segurtatu ariketa azpian koltxonetak jarrita.

Gurutzatu eskailera ahalik eta mugimendurik gutxien eginez, edo ahalik eta denborarik gutxienean, hankez lagunduta edo horien laguntzarik gabe.

Plaka



diedroa



3- Sokari lotzea eta aseguratzea.

Bideak eskalatzeko orduan, lehen aipatu dugun materiala erabiliko dugu. BIDE bat esaten dugunean ibilbidea esaten ari gara, eskalatzeko egin behar den lerroa. Rokodromoan luze bakarreko bideak egingo ditugu, eta top ropa erabiliz aseguratuko dugu (polea) sokadako burua.



Sokaz lotzeko, **ZORTZI BIKOITZEKO** korapiloa erabiliko dugu, eta aseguratzeko **GRI-GRIA** erabiliko dugu. Korapilo eta aseguru mota gehiago daude, baina horiekin geratuko gara. Poleako segurua oso erraza da, soka bileratik pasatuta dagoelako, eta, orduan, egin behar den gauza bakarra eskalatzaileak aurrera egin ahala soka berreskuratzea da. Bilerara iritsi eta gero, soka tenkatuko dugu gri-gria blokeatzeko eta, horren pisua nabaritzen dugunean, emeki jaitsiko dugu, arretarik handiena jarrita lurretik hurbileneko metroetan, kolpetik ez jaisteko eta lurraren kontra ez jotzeko.

Lehenengoa eskalatzeko, eskalatzaileak ongi ezagutu behar ditu aseguratzeko teknika zein espres zinta sartzeara (*txapajea*.)



GRI-GRIA

Aparatu bakoitzean, erosten dugunean, fitxa tekniko bat aurkituko dugu, eta hori irakurtzea oso garrantzitsua da, erabil dezakegun soka diametroa eta bere ezaugarri bereziak adierazten baitzizkigu (erresistentzia, fabrikazio materiala, etab.).

4.- Jaisteko teknika edo rappela.



Maniobra hau "errazenetakoa" da, eta jendeari gehien gustatzen zaionetakoa. Hori dela eta, jendeak batzuetan autoaseguratzeko bitartekorik gabe edo arduragabekeriaz egiten du, eta hori oso arriskutsua gerta daiteke. Mendiko istripuetatik asko rappelian gertatzen dira. Esan beharra dago jende asko soilik hormetan behera rappelatzen aritzen dela, eta zer esanik ez arroila jaitsierak egiten, eta horietan gertatzen diren istripuak eskaladari egotzi ohi zaizkio. Horrenbestez, rappela oso teknika segurua da, baina jakina, modu zuzen

eta seguruan egiten bada. Autoaseguratuta rappelatzen ikasiko dugu.

Horretarako hainbat tresna daude, baina ohikoena **ZORTZIA** da. Rappelatzeke teknika eskalatzen ari den kidea sokatik zintzilik jaisteko erabiltzen denaren antzekoa da. Guk geure burua askatuko dugu, geure pisuaren laguntzaz. Maniobra honetan arreta berezia jarri behar diogu zortzian katea daitezkeen objektuei, esaterako, lepokoak, txanoetako kordioak, ile luzea bera...

ESKALADAKO ESAMOLDEAK ETA JERGA.

Eskalatzaileek maniobra jakin batzuetan hainbat hitz edo esamolde berezi erabiltzen ditugu sokada bateko kideekin komunikatzeko.

- Eskalatzen hasten garenean edo bilera batetik irteten garenean, kidea ohartarazteko, **BANOA** esan ohi dugu.
- Bideko punturen batean kideak guri sokaz heldzea nahi dugunean **HELDU** esaten dugu.
- Sokatik zintzilik lurrera jaisteko **JAITSI**.
- Jaisten garenean eta sokako jaitsigailua kendu eta arriskutik kanpo gaudenean (harriak erortzea, etab) **LIBRE** esaten da, kidea jaisten has dadin.
- Bilera batera iritsita eta, erabat aseguratu gaudela, **BILERA** esaten dugu, kideak gu aseguratzeari utz diezaion eta bera eskalatzeko presta dadin.

Eskalatzaileek hitz ugari erabiltzen dituzte jarrerak aipatzeko, heldulekuen formak aipatzeko, hormako egiturak, materialak... Orain ezinezkoa litzateke horiek guztiak aipatzea, eta hori pixkana ikasten joango gara "eskalatzeko jergan".

Kontziente izan behar dugu sokadako kideari segurtasuna transmititu behar zaiola bera aseguratu ari garen bitartean: uneoro sentitu behar du berari eta bere beharrei adi gaudela (soka ematea, soka jasotzea, tenkatzea, kontrolatuta eta segurtasunez jaistea, etab.).

HIZLARIA

Mikel Valdivielso. Goi mendiko kirol teknikaria, Nafarroako Goi Mendiko Eskolako Eskalada eta Alpinismo irakaslea, aisialdiko hainbat enpresatako begiralea (BKZ, Larn, Rocópolis...), goi mendiko gidaria.

BIBLIOGRAFIA

- **Del Rocódromo a la Roca. Desnivel eskuliburuak. S. Meter Lewis/Dan Cauthorn.**
- **Manual Completo de Escalada en Roca. Desnivel argitalpenak. Malcolm Creasey eta beste batzuk.**
- **Juegos de Escalada. Fitxategiak. INDE argitaletxea.**
- **Escalada Deportiva con Niños y Adolescentes. Desnivel eskuliburuak. Stefan Winter.**

Bibliografia ugari dago eta Interneten, liburutegietan edo liburu dendetan aurki dezakezue. Iruñean materialik gehien duten liburu dendetako MUGA da.