



INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA A
INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA

Jorge Correa Fernández
Jorge Correa Fernández

1. ¿De qué estamos hablando?

Probablemente sea necesario empezar contextualizando la propia actividad que nos disponemos a iniciar. Por ello, y por que pienso que a todos los niveles puede ser útil una breve aclaración de conceptos expondré el siguiente cuadro resumen de todas (o casi) las actividades que tienen lugar en la montaña, donde podremos ubicar la escalada deportiva.

ACTIVIDADES EN MONTAÑA	
Senderismo	Caminar Trekking
<u>Escalada en roca</u>	Clásica Artificial
	Deportiva
	Big-Wall Bloque Indoor
Alta montaña, nieve y hielo	Alpinismo Cascadismo Dry-Tooling
Esquí	Alpino Fondo Extremo Travesía Snowboard
Otras actividades	Orientación Btt Parapente Espeleología

Aclarado este punto, pasaremos a delimitar el tema que nos ocupa, entendiendo **Escalada Libre**, como una forma de progresar por la roca sin ayuda de medios artificiales, utilizando el material (Cuerda, mosquetones...), sólo como medios de aseguramiento.

Es imprescindible diferenciar este concepto del de “Escalada en sólo integral”, sin duda la más peligrosa, ya que prescinde de cualquier medio de seguridad. Este es un tema tabú, que incluso en el ámbito de los escaladores cuenta con mayoría de detractores.

La búsqueda de actividades complementarias para el entrenamiento, así como la de nuevos retos, ha provocado la aparición de modalidades como el *Bloque* o escalada a una altura tal que permite saltar al suelo, o la *Escalada de fachadas*, que tiene como objetivo ascender edificios, y que en la mayoría de los casos no goza de la aprobación de las autoridades.

Las competiciones se desarrollan en la mayoría de los casos, en paredes de roca artificial, valorándose según el tipo de prueba, dificultad, velocidad, etc.

2. Equipo Básico de Escalada Deportiva.

El equipo utilizado en cualquier actividad vertical debe pasar unos severos controles. Hasta hace muy poco esa certificación provenía de la U.I.A.A. (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinistas), aunque ahora el material vendido en Europa, debe venir sellado por la C.E. Como norma general, abstenerse de adquirir material de segunda mano.

□ **Cuerdas de Montaña.**

Su principal misión es la de absorber la mayor parte del impacto en caso de caída, deben:

- Ser **Dinámicas** necesariamente, es decir, de comportamiento similar a un elástico. Dicho comportamiento se aprecia sólo en tramos largos de cuerda y ante caídas con cierta carga; no se puede observar simplemente estirándola con las manos. Son fácilmente reconocibles por sus colores vivos en contraposición a las Estáticas, siempre de color blanco o negro.
- Deben ir marcadas en los cabos con el símbolo  que implica que es una cuerda para uso en simple.

- El grosor de la misma indicado para escalada deportiva oscila entre 9,1 y 11mm. siendo la mas extendida la de 10,2mm. por combinar ligereza, facilidad de manejo y un numero de caídas elevado.

- La longitud recomendada está entre 60 y 80m. (Siempre es mejor que sobre, aunque luego tendrás que liarla).

- Todo el material de escalada tiene una **Vida útil** = tiempo de almacenamiento antes de la primera utilización + tiempo de utilización, y probablemente la cuerda sea el que envejece más rápido. Cambiarla dependerá siempre de la utilización:

- *Diaria e intensiva: 1 año.*

- *Semanal e intensiva: 2 años.*

- *Diaria en temporada e intensidad media: 3 años.*

- *Semanal en temporada e intensidad media: 5 años.*

Como recomendación personal, y pese a que el tiempo de almacenamiento se estime en 5 años, yo recomiendo no extender la vida útil de la cuerda por encima de 7 años.

- El sol, el agua, los desgarros, los productos químicos, etc, aceleran el deterioro.

- Si se moja, secarla rápidamente, pero nunca al sol.

- ¡¡No pisar *nunca* la cuerda!!
Deteriora el alma.

□ **Arneses.**

El arnés tiene la misión de repartir adecuadamente la fuerza de una caída sobre el cuerpo. En deportiva utilizaremos el arnés de cintura o *Baudrier*. En ocasiones pueden utilizarse en combinación de un arnés de pecho cuando llevamos mochila, o con niños pequeños. Su duración es de unos 5 – 7 años.

□ **Cascos de Montaña.**

Serán imprescindibles en casos de riesgo de caídas expuestas o ante posibilidad alguna de desprendimientos de grava o piedras.

□ **Cabo de anclaje.**

Formado por un anillo de cinta de unos 60cm, fijado con una alondra al arnés, y un mosquetón con seguro en el otro extremo.

□ **Cintas express**

Están constituidas por dos mosquetones unidos por una cinta plana normalmente cosida. El mosquetón que va al seguro de la roca (chapa), deberá ser de cierre recto; El que va a la cuerda será de cierre curvo, para facilitar la entrada de esta. Se portarán colgados de los anillos portamateriales del arnés por el mosquetón recto.

□ **Calzado de escalada.**

La evolución de la técnica ha hecho de los pies de gato una pieza fundamental en la escalada deportiva. Desde la suela de caucho pudimos asistir a la revolución de la goma cocida y de ahí a las suelas Vibram, Stealth o Fusión.

En la actualidad, con el incremento de la especialización, los diseños varían en función de muy diversos factores: el tipo de construcción (guante o clásica), el tipo de roca (caliza, granito...), el tipo de vía (placa, desplome, agujeros, regletas...), etc.

Podríamos debatir mucho al respecto, sin embargo, la experiencia y algún que otro momento de sufrimiento me dicen que en absoluto compensa la ganancia de adherencia al calzar unos pies de gato con 3 o 4 números por debajo del nuestro ante la incomodidad e incluso dolor que esto supone. Como regla general me atrevería a decir que sólo a partir de un Séptimo grado (y en placa), sería necesario pensar en este asunto, de lo que se deduce que en iniciación lo recomendable sería utilizar unos gatos ajustados pero cómodos (un número menos del habitual es suficiente), y preferentemente de construcción clásica (ya que son más polivalentes y exigen menos de la musculatura del pie).

❑ **Cordinos y cintas.**

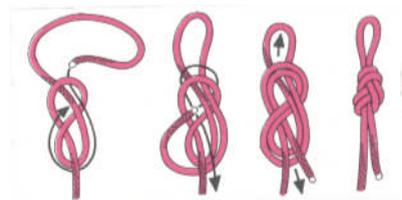
Los cordinos son trozos de cuerda de menor grosor (5 - 7 mm), y características similares a las anteriormente citadas, que nunca debe olvidar sobre todo el primero de la cordada. Nos serán muy útiles ante cualquier descenso imprevisto, o ante la imposibilidad para seguir subiendo.

Las cintas planas son de suma utilidad a la hora de anclarnos a una reunión para asegurar a un segundo

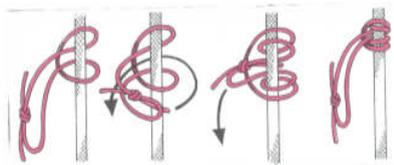
3. Nudos.

Es necesario incluir en el repertorio de cualquiera que se inicie en esta actividad una serie de nudos que habrán de poder realizarse en cualquier circunstancia sin ningún tipo de duda.

❑ Para unir la cuerda a nuestro arnés, o lo que es lo mismo, encordarnos, utilizaremos el **Nudo en 8 doble**, (no confundir con el descensor, igualmente llamado Ocho) sin duda el mas seguro para esta función.



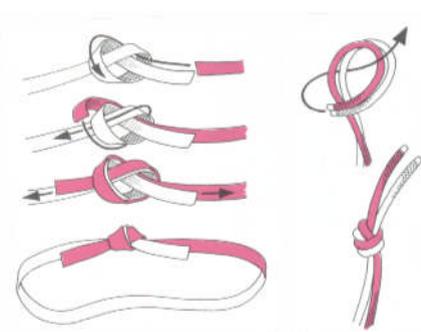
❑ El **Prusik** o nudo autobloqueante ayuda, entre otras funciones a garantizar un descenso en rappel mucho mas seguro.



❑ El **Nudo dinámico** puede sustituir en casos de necesidad al Ocho descensor.



❑ El **Nudo de cinta plana**, es el único indicado, como su nombre indica para unir este material.



4. Cosa de Dos.

Hay pocas actividades en las que se establezca un vínculo tan estrecho entre sus practicantes, ya que en determinadas ocasiones, la integridad física, e incluso la vida de tu compañero, pueden depender de ti, y viceversa.

Utilizar la técnica adecuada, así como no descuidar la atención ni un solo instante, permitirá hacer de esta, una actividad segura.

Probablemente una de las recomendaciones más importantes que puedan aparecer en estas líneas sea la de iniciarse en este deporte con alguien con experiencia. Se necesita mucha más práctica que la de este curso para controlar todos los factores de forma autónoma.

□ Antes de Empezar.

Una vez elegido el itinerario a subir, acorde según el croquis con nuestras posibilidades (Aceptar las propias limitaciones y empezar de forma progresiva), seleccionaremos el material necesario para afrontar la actividad: cuerda, arneses, cabos de anclaje, freno y mosquetón de seguridad, cintas expres requeridas en función del nº de seguros intermedios, cordinos, etc.

1º. Es muy importante "preparar la cuerda" es decir, colocarla en el lugar apropiado y desliarla completamente para evitar posibles nudos.

2º. Una vez hecho esto, pasaremos a colocarnos el material. El arnés será lo primero, y una vez que empecemos a ponérselo debe quedar terminado; por obvio que parezca, no debemos dejar que nada interrumpa esta operación (*El arnés tiene un velcro, y puede parecer que está puesto sin estar atado*). Seguidamente colocaremos el cabo de anclaje y las cintas, en los anillos portamateriales (por el mosquetón recto).

3º. A continuación nos encordaremos con el nudo *Ocho por cabo*.

4º. En este momento nuestro asegurador ya puede pasar la cuerda por el dispositivo de freno.

5º. El último paso será ponernos los gatos; nuestros pies nos agradecerán seguir este orden.

6º. A partir de este momento, queda lo más importante: **¡Comprobar!**

El que un escalador empiece la ascensión con todo el material perfectamente dispuesto, y en condiciones óptimas de seguridad, es tarea de los dos,

de modo que habrá que revisar que la cuerda está pasada en la dirección correcta, y que el freno actúa sin problemas, así como que el nudo está perfectamente ejecutado, peinado y rematado.

Deberemos adoptar la dinámica, de que **antes de poner un pie en la vertical, el asegurador muestre el freno con la cuerda pasada a su compañero, y el escalador enseñe su nudo al asegurador**, por mucho tiempo que llevemos escalando juntos, y por mucho que confiemos en nosotros mismos y en nuestro compañero. Los accidentes vienen cuando todo se relaja.

Cuando todo está en orden, se acostumbra a decir:

- Asegurador: ¡Cuándo quieras!

- Escalador: ¡Voy!

¡Revisar siempre todo antes de empezar!

□ Asegurar.

Se denomina de esta forma a la acción de frenar y detener la posible caída del compañero, así como suministrar la cuerda justa para facilitar y hacer segura la progresión.

Los medios utilizados para ello llamados comúnmente

frenos, son actualmente muy variados. Podemos encontrarlos manuales o automáticos:

- Nudo dinámico: el más sencillo puesto que no requiere material adicional, salvo un mosquetón de seguridad

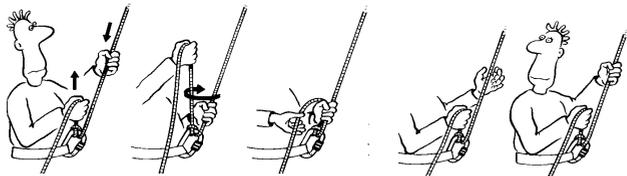
- Placa: Permite asegurar en doble. Mas extendido en escalada clásica.

- Ocho: *¡deshabilitado como medio de aseguramiento!*

- Automáticos: Gri-gri, Sum, Eddy y Cinch. Son aparatos más complejos, y por ende más caros, pero también más seguros. El inconveniente sería la brusquedad en la frenada, que ha de minimizarse empleando la técnica adecuada, *dinamizando la caída*.

Existen dos tipos de acciones a desarrollar en función del tipo de escalada:

• **Asegurar en Top-ropo:** o lo que es lo mismo, con la cuerda por arriba o a "un segundo". Consiste simplemente en recoger cuerda conforme el compañero va ascendiendo manteniendo la tensión constante. La secuencia de movimientos muestra la precaución fundamental que se ha de tener, es decir, no soltar



en ningún momento el extremo de cuerda del cabo que queda en el suelo.

Si por alguna razón el compañero no puede seguir subiendo, será función del asegurador bajarlo. Para ello deberá colocar la *mano fuerte* (la de abajo) por detrás del glúteo y dejar que de este modo la cuerda deslice suavemente. Para ello todos los frenos automáticos tienen una palanca que deberá accionarse con la otra mano con sumo cuidado, para evitar el bloqueo de la cuerda por el aparato, manteniendo una velocidad lo más constante posible. Una vez que el compañero este arriba, podrá decidir bajar de este modo o rapelando.

- **Asegurar a un primero.**

Es algo más complicado dado el riesgo de vuelo que existe en las posibles caídas. La función del asegurador ahora, no es la de recoger cuerda, sino darla, ajustándose a la velocidad de subida del compañero. Deberá asimismo en su momento, dar por lo general dos brazadas amplias de cuerda lo más rápidamente posible, cuando este se disponga a *grapar*, y recogerla igualmente si va a caer.

Por supuesto estará muy atento a la evolución de su

compañero para reaccionar rápidamente a sus consignas: *¡Al loro!*, *¡Pilla!*, *¡Cuerda!*, *¡Reunión!*, etc, o ante una caída inesperada.

5. Escalar.

Llegado el ansiado momento, debemos diferenciar muy claramente dos modalidades de escalar a las que ya hemos aludido: En Top-Rope (o de segundo), y de Primero.

Escalar de segundo es la forma menos expuesta, ya que en las caídas no hay apenas descenso. Nuestra misión será entonces subir de la forma más eficaz posible, y recoger en caso de haberlo, el material que haya quedado en la vía.

“Escalar de primero requiere ya una cierta experiencia y conocimiento del material”.

La inmensa mayoría de los textos que hablan de iniciación a la escalada, abogan por esta progresión, sin embargo, yo sostengo mi propia teoría: “Para aprender a escalar hay que hacerlo desde el primer momento de primero”. Otra cuestión serían contextos, como la actividad de un campamento, donde nuestra intención sea tan sólo la de ofrecer un primer contacto lúdico con la actividad.

Toda persona que escala, debe ser consciente de que se puede caer. La caída ha de asumirse como parte intrínseca de la escalada, y como tal, deberá incorporarse en su proceso de aprendizaje, como uno de los primeros y más importantes elementos tanto para el escalador, como para el asegurador.

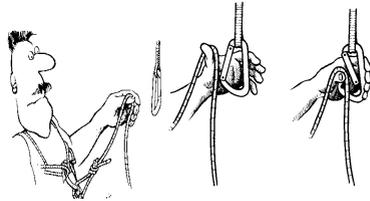
Para el escalador, caerse ha de ser un gesto lo más natural posible, teniendo en cuenta que en vías "tumbadas", será conveniente repulsar ligeramente hacia atrás para evitar arañazos, y al volver a tomar contacto con la pared, apoyar toda la planta del pie. La tarea del asegurador será la de "dinamizar la caída" saltando ligeramente hacia arriba. Habrá que prestar especial atención a esta maniobra, o incluso renunciar a ella, si la diferencia de peso es superior a 20 kg, a favor del escalador.

Una vez practicado y asumido esto, será el momento de empezar a escalar.

Es muy importante prever el nº de cintas expres que necesitaremos y colocarlas convenientemente en el arnés.

Al *grapar*, es decir, pasar la cuerda por el mosquetón curvo de la cinta, debemos tener la precaución de que esta siempre quede de la pared hacia

nosotros. De otro modo puede haber salidas accidentales de la cuerda.



Si la vía no transcurre completamente recta, deberemos tener en cuenta en qué dirección daremos el paso siguiente, para que la abertura del mosquetón curvo quede mirando al sentido contrario de donde continúa la vía.

De igual modo, cuando hemos sobrepasado un seguro, la cuerda debe quedar entre las piernas, o sobre la pierna opuesta a la dirección que tome la ruta, si esta se desvía lateralmente.

Una vez que hayamos llegado arriba y estemos asegurados, podremos gritar *¡Reunión!*

Si la vía es de varios largos, deberemos montar una reunión para asegurar desde arriba al segundo. Si no es así, pasaremos la cuerda por el mosquetón o la argolla de la reunión, y nos volveremos a encordar, preparándonos para que nos baje el compañero o bien para rapelar.

6. Seguridad.

- Es importante conservar el material en buen estado, limpiando y engrasando periódicamente las partes móviles y vigilando posibles desgastes en las fibras.
- Evitar que los mosquetones hagan palanca con la roca. Es cuestión de poner una cinta más larga, o más corta.
- Evitar el roce directo de la cuerda sobre un cordino o cinta plana.
- No fiarse de las cintas que dejan abandonadas en las reuniones; su resistencia suele estar muy mermada por el simple efecto del sol.
- Cuando se asegura a un primero, y más aún cuando este nos sobrepasa en peso por más de 1/3 del nuestro, debemos anclarnos y vigilar no colocarnos bajo un techo.
- Es vital hacer un nudo en cada extremo de la cuerda al rapelar, sobre todo en terrenos desconocidos. Esto evitará que si la cuerda se queda corta, nos salgamos de ella.
- Cuidar de que no se introduzca nada por el ocho al rapelar, ya que no saldrá hasta que desaparezca la carga.
- Al anclarse a una reunión comprobar minuciosamente que estamos fijados de un punto,

antes de soltar otro. Nunca enganchar el mosquetón al nudo de encordamiento, sino al anillo de seguridad del arnés.

- Nunca subir con relojes, pulseras o anillos. No sería el primero que se queda sin dedo.

7. Para finalizar.

La escalada es un deporte tan seguro como nosotros queramos hacerlo, sin embargo, los errores se pagan mas caro que en cualquier otra actividad, incluso con la muerte.

Sólo con una actuación inteligente, dentro de nuestras posibilidades y conocimientos, podremos disfrutar con seguridad de un deporte verdaderamente apasionante.

Desgraciadamente la tendencia es a convertirse casi en un deporte de masas, con lo que eso conlleva: mayor Nº de incontrolados e imprudentes.

Una de las mejores señas de identidad que puede dejar un escalador, es colaborar en el respeto y cuidado del entorno donde se desarrolla su práctica.

Recordad que esto es sólo una pequeña aproximación, y que no capacita para casi nada. Aún nos queda mucho por aprender, y por favor, siempre antes de actuar, **¡Revisar!**, **¡Revisar!**, **¡Revisar!**, **¡Revisar!**

VOCABULARIO ESPECÍFICO DEL ESCALADOR

- **Anclarse:** Fijarse con seguridad en las reuniones de las vías, preferiblemente a dos puntos de seguridad.
- **Boulder:** Medio de entrenamiento básico, para subir el rendimiento. Escalada horizontal.
- **Croquis:** Folleto normalmente diseñado por los propios escaladores-equipadores de la zona con toda la información sobre las vías.
- **Destrepe:** Bajar con seguridad al último punto de partida, pudiendo hacerse de cara al vacío o de cara hacia la pared.
- **Encadenar:** Subir una vía sin ninguna parada ni caída. (...A vista: sin ninguna información previa).
- **Equipar:** Acción de prefijar e instalar una vía de escalada deportiva poniéndole los seguros intermedios (chapas) y una reunión.
- **Escaqueo:** Desviación del itinerario real de la vía que normalmente disminuye su dificultad.
- **Escuela:** Zona o lugar de escalada bien equipada y con reuniones.
- **Grado:** Escala con la que se mide la dificultad de las vías. En deportiva se tienen en cuenta desde el 3er. al 9º grado, Habiendo una diferenciación hasta el 5º en + (superior) y normal, y además de esta en a, b, y c, desde el 6º al 9º grado.
- **Grapar:** Mosquetonear un seguro intermedio.
- **¡Libre!:** Grito que da el que asegura al que escala para su conocimiento una vez que este se ha anclado y ha gritado *¡Reunión!*
- **Magnesio:** Compuesto químico en polvo que contrarresta el sudor de las manos y favorece la adherencia.
- **Moto:** Temblor muscular muy difícil de controlar causado por el cansancio y/o el miedo. Normalmente en las piernas.
- **Pegue:** Intento de subida.
- **¡Pilla!:** Grito que da el que escala a quien le asegura para que recoja toda la cuerda posible de inmediato.
- **Precario:** Aquel que no sabe bien lo que hace y se las apaña como puede, denotando poca seguridad para él mismo y para los demás.
- **¡Recupera! o ¡Chupa!:** Grito que da el que escala a quien le asegura para que recoja cuerda de inmediato.
- **Reunión/Erre:** Fin de una vía, generalmente con dos puntos de anclaje ó bien cadena y mosquetón.
- **Vía:** Itinerario de escalada equipado.

Bibliografía.

- Manual de escalada. - Michael Hoffman.
- Manual completo de montaña. – Pepi Stûckl.
- Seguridad y riesgo. – Pit Schubert.
- Como entrenar y escalar mejor. – Eric Horst.
- El chorro. – Pedro García y Juan Carlos Pérez.

INICIACION A LA ESCALADA DEPORTIVA

Jorge Correa Fernández

Índice

1. ¿De qué estamos hablando?
2. Equipo básico de escalada deportiva.
 - Cuerdas de Montaña.
 - Arnese,
 - Cascos de Montaña.
 - Ocho y mosquetón de seguridad.
 - Cintas expres.
 - Calzado de escalada.
 - Cordinos y cintas.
3. Nudos.
4. Cosa de dos.
 - Antes de empezar.
 - Asegurar.
5. Escalar.
6. Seguridad.
7. Para finalizar.
 - Vocabulario.
 - Bibliografía.

INICIACION A LA ESCALADA DEPORTIVA

Jorge Correa Fernández