



## La escalada deportiva.

### Introducción:

Antes de adentrarnos en la escalada, es necesario conocer alguna terminología específica de la escalada deportiva:

- A VISTA: Ascensión realizada con éxito, sin caídas y al primer intento sin previo conocimiento de la vía, escalando de primero.
- A FLASH: Igual a la anterior, pero con la diferencia que hemos visto a otra persona realizarla e incluso nos han dado detalles de ella.
- ROT PUNT: Ascensión realizada con éxito, sin caídas, escalando de primero, pero ya conociendo la vía.
- TOP ROPE: Ascensión realizada con éxito, sin caídas, escalando de segundo, si se realiza al primer intento se llama “top rope a vista”.
- SOLO O SOLO INTEGRAL: Ascensión realizada individualmente y sin ningún tipo de seguridad material. Esta no se debería practicar en ninguna situación dada su alta peligrosidad. Mucha gente confunde esta modalidad con la escalada libre.
- SOLITARIO: Ascensión realizada individualmente pero utilizando cuerda y materiales de seguridad para la progresión.

### Breve historia:

El origen de la escalada es tan antiguo como la aparición de las personas en la tierra. Éstas a menudo recurrián a ella como un medio de supervivencia, era un recurso para ponerse a salvo de distintos peligros o para acceder a determinados alimentos. Subirse a sitios alejados de los animales, ponerse a salvo de riesgos naturales como fuertes avalanchas de agua, vientos, etc, eran formas cotidianas de escalada que utilizaban los hombres y las mujeres primitivos.

De una actividad natural y espontánea se pasó a lo que tradicionalmente se entendía por escalada, y que se relacionaba directamente con el montañismo, siendo su objetivo último la conquista de una cumbre, llegar a lo más alto de la montaña. Hasta los años sesenta la escalada era una técnica de montaña más, que contribuía y hacía posible alcanzar el objetivo: subir hasta la cima de la montaña. En la década de los sesenta aparece lo que la mayoría de los autores especializados en el tema han llamado escalada deportiva o libre. Ésta la podemos definir como aquélla que se realiza sin ayuda artificial, con las únicas presas naturales que presenta la roca, ya que la cuerda, el arnés, los mosquetones, etc., sirven sólo para asegurarse, no para la progresión. Se trata de salvar un pasaje en las rocas por propio esfuerzo.

Este tipo de escalada no tiene como objetivo vencer una cumbre ya que encuentra su sentido en la actividad misma, en vencer los desequilibrios, buscando movimientos adecuados cada vez más de las sensaciones, todo esto son motivos suficientes para los que realizan esta actividad.

La escalada clásica o tradicional se diferencia de la deportiva en que utiliza medios artificiales para poder superar algunos tramos difíciles de la ascensión. También se le llama “escalada artificial” porque usa el material (clavijas, tacos de madera, estribos, pitones de expansión, escalas, etc.) para progresar, como ayuda en la ascensión o para el descanso.



Normalmente, el calzado que se utiliza son las botas de montaña. Aún pecando de ser simplistas podemos decir que el montañismo se practica siempre en el medio natural y básicamente consiste en “subir montañas”, pero cuando esta actividad se realiza en los Alpes pasa a denominarse alpinismo, algunos autores han utilizado ambas palabras como sinónimo. El montañismo y el alpinismo utilizan la escalada como una técnica, en cambio la escalada libre o deportiva es un deporte que se practica (a diferencia del alpinismo y del montañismo) en paredes preparadas especialmente para ellos o en sitios artificiales como: rocódromos o muros artificiales de escalada, edificios de piedra, torres antiguas, etc; en definitiva todo tipo de estructuras adaptadas para esta actividad.

### **Material básico:**

En la escalada deportiva necesitamos el siguiente material:

- ✓ El arnés.
- ✓ La cuerda.
- ✓ El ocho o descendedor.
- ✓ El mosquetón.
- ✓ Cintas exprés.
- ✓ Cordino.
- ✓ Pies de gato.
- ✓ Casco.

El arnés se coloca en las piernas y en la cintura; lo más importante además de que esté bien construido (la mayoría de los que están actualmente en el mercado cumplen esta norma) es que la sujeción de la cintura quede alta, por encima de los huesos de la cadera y del ombligo.

Para escalar se usan sólo **las cuerdas** dinámicas, ya que son elásticas y amortiguan la caída actuando como un muelle. Como excepción, para escalar de segundo se pueden utilizar las cuerdas estáticas llevando a la persona que escala con la cuerda justa, para evitar que se caiga.

**El ocho o descendedor** es un elemento metálico, normalmente de aluminio que actúa de freno sobre la cuerda. Ésta entra doble por el agujero más grande y se fija en el puente que hay entre los agujeros; el agujero pequeño se usa para pasar el mosquetón uniendo todo el sistema al arnés. Actualmente para asegurar a un compañero que escala, se utiliza el gri-gri, evitando riesgos por si nos despistamos.

**El mosquetón** se puede utilizar para varias cosas:

- Para unir el ocho al arnés, uniéndose a la vez a la cuerda.
- Con cinta exprés para autoasegurarnos.

Además, se puede utilizar para rapelar, para asegurar y descender al compañero en aquellas situaciones en las que no disponemos de otra clase de descendedor. Para estas maniobras es recomendable utilizar un mosquetón en forma de pera con cierre de seguridad.

**Las cintas exprés** se utilizan como autoaseguro para escalar de primero, debiéndolas utilizar correctamente, también sirven para asegurarse en reuniones, en las salidas antes de un rápel, etc.



**El córdino** es un trozo de cuerda, de diferente grosor, que utilizamos para numerosas utilidades (de freno en escalada, realizar un arnés de pecho, sujetar cualquier material, etc).

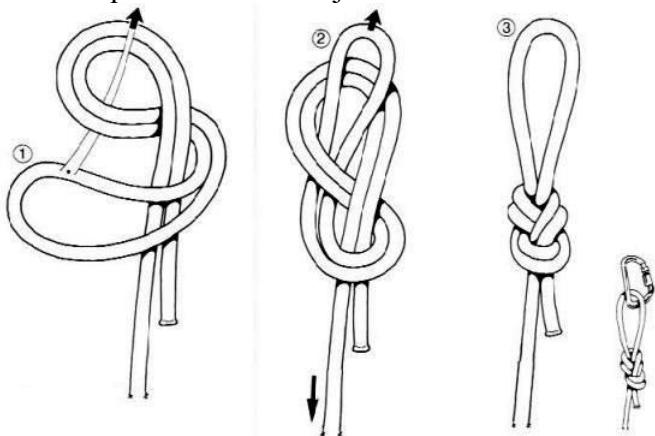
**Los pies de gato** son unas zapatillas especiales que se amoldan al pie del escalador y que gracias al material de la suela permite mayor adherencia a la roca.

**El casco** nos protegerá de los golpes en la cabeza y caídas por desprendimiento de la roca.

### Cabuyería necesaria

En escalada no es necesario conocer muchos nudos; nosotros vamos a practicar algunos: ocho doble, gasa , gasa doble, pescador y ballestrinque.

**El nudo de ocho doble** es un nudo que se utiliza para unir la cuerda al arnés . Este nudo no tiene que salir con los ojos cerrados.



**El nudo de gasa doble y de pescador**, tienen como objetivo unir dos cuerdas; se suele utilizar cuando no hay reunión y tenemos que rapelar, utilizamos con un cordino una reunión a un árbol, piedra, etc.

**El nudo de gasa** se utiliza cuando al escalar no hay mosquetón en la reunión y para no perder una cinta exprés tenemos que realizar el cambio de la cuerda para pasarla entre las dos arandelas de la reunión. El nudo de gasa es el nudo normal de toda la vida.





### **Conocimiento básico de la técnica:**

Hay dos formas básicas para escalar:

- En top rope o con cuerda por arriba.
- De primero, o con cuerda por debajo.

Escalar **en top rope**, significa que antes de iniciar la ascensión tenemos que colocar la cuerda en el punto más alto al que queremos llegar, ésta se debe pasar por elementos que tengan una sujeción resistente y segura. El escalador o escaladora está siempre sujeto por arriba de él con la cuerda que un compañero desde abajo va recogiendo según él va ascendiendo. De este forma no se ayuda en la subida, sigue dependiendo de la propia técnica, pero se evita la caída en caso de fallo o error del escalador. Tiene una gran ventaja, disminuye el riesgo y el miedo del deportista, lo que ocurre es que en muchas vías no es posible colocar la cuerda y hay que subir para colocarla (escalar de primero).

**Escalar de primero** es cuando se inicia la ascensión, la cuerda está sujetada al arnés del escalador que la sube con él, va unida con el nudo de ocho, se autoasegura pasándola por un mosquetón que previamente fija con una cinta exprés a un anclaje (chapa) que hay instalado en la pared. El compañero desde abajo le va dando cuerda pasada por el descendedor. Por lo tanto, el escalador sólo está asegurado a partir de que pasa la cuerda por la primera chapa y por las siguientes. Si comete un error y cae, la longitud del vuelo dependerá de donde esté: si está cerca, el vuelo será corto; si está lejos de la chapa de autoseguro, el vuelo será incluso de 7 u 8 metros.

Además de estos dos tipos de escalada, debemos conocer el rápel. **El rápel** consiste en descender una altura determinada ayudándonos del material explicado anteriormente, y con un compañero o sin él.

La posición el cuerpo en el rápel será en función de la inclinación de la pared, como regla general: cuerda-tronco forman un ángulo de 90º (a excepción del extraplomo). No se deben hundir la cadera y las piernas están separadas a la anchura de hombros, con ligera flexión de rodillas que actúan como amortiguadores. Los pasos son cortos y seguidos, mirando dónde vamos a realizar el apoyo (saltos no). La mano derecha (personas diestras), no se suelta nunca durante el descenso. Debe de estar pegada a la cadera y a una distancia mínima del descendedor de 25-30 cm. La cuerda corre cuando la tenemos sujetada entre los dedos y la palma de la mano, separada ésta última de la cadera. En cambio, si acercamos la mano a la cadera se frena la cuerda. La mano izquierda (personas diestras) sujetará la cuerda lejos del ocho, o nos aleja de obstáculos, ayuda a equilibrarnos y puede evitar péndulos. La mirada debe de estar por debajo de nuestros pies. Para ver dónde hacemos los apoyos.

**En el extraplomo** (cuando no hay apoyo de pies), hay que colocar la cadera por debajo de la altura de los pies, se detiene el movimiento de pies justo donde cambia la pared. Las piernas se mantienen extendidas, con ligera flexión de rodillas y es la mano derecha la que va dando cuerda hasta llegar a la posición antes citada (cadera más baja que pies).

Además rapelar es una actividad que es necesaria para la realización de otra actividad física de aventura, como es el descenso de cañones o barrancos. La geografía española, nos ofrece un gran número de cañones y barrancos que nos descubrirá nuevos paisajes y nuevas sensaciones.



Al igual que para la escalada en el rápel es necesario aplicar unas técnicas de seguridad, estas son:

- ✓ Revisar los anclajes (árboles, piedras, barandillas, etc).
- ✓ Antes de iniciar el descenso, revisar la colocación del arnés.
- ✓ Observar si la colocación del descendedor está correctamente en la cuerda.
- ✓ Sujetar el extremo libre de la cuerda por debajo o encima del que realiza el rápel, permitiéndole bajar, pero pudiendo sujetarlo en caso de necesidad.
- ✓ Asegurarse las salidas (con cinta exprés, mosquetones, etc)