

índice

INTRODUCCIÓN	8	2 SEGURIDAD (241-327)	56
AGRADECIMIENTOS	10	CASCOS	58
NOTAS	11	EL DESCENSO	59
COMENTARIOS Y ACTUALIZACIONES	11	OJO AL CALOR	61
ESTE LIBRO ES PARA <i>MALÍSIMOS</i>	11	ROCA DE MALA CALIDAD	63
		LOS RESCATES	66
1 COSAS BÁSICAS (1-240)	14	DE NOCHE EN LA PARED	67
APRENDIENDO	16		
LOS COMPAÑEROS	17	3 BIG WALL (328-434)	72
CUERDAS	19	PITONES	74
PROTECCIÓN PASIVA	24	ASCENDIENDO CON JUMARS	75
PROTECCIÓN ACTIVA	30	PETATES E IZADO DE PETATES	78
ANILLOS, CINTAS EXPRÉS		ESCALADA DE VELOCIDAD	81
Y CORDINOS	31	BURILANDO A MANO	84
MOSQUETONES	35	GANCHOS	86
NUDOS	38	GANCHOS FIFI Y CONECTORES	87
ESCALANDO EN CABEZA	40		
ARNESES	40	4 HIELO (435-481)	90
CÓMO HACERTE CON		CUESTIONES BÁSICAS	93
MATERIAL BARATO	47	PROTECCIÓN	94
ESCALADA INDOOR	48	ESCALANDO EN CABEZA	94
PIES DE GATO	50		
ROPA PARA ESCALAR EN ROCA	51	5 ESCALADA MIXTA (482-503)	100
BUSCANDO LA RUTA	53	ESCALANDO EN CABEZA	102
		MATERIAL	104
		LA TÉCNICA DE PIES	105

6 MONTAÑA (504-802)	108	8 DE TODO UN POCO (877-1001)	162
LAS GRIETAS	110	NO PRUEBES ESTO EN CASA	164
ROPA, BOTAS Y EQUIPO	111	PRINCIPIOS QUE GUÍAN A ANDY KIRKPATRICK	166
SACOS DE DORMIR Y COLCHONETAS AISLANTES	112	CÓMO ELEGIR UN GUÍA O UN CURSO DE ESCALADA	167
VIVACS EN MONTAÑA	117	FABRÍCATE TUS COSAS	170
TÁCTICAS DE ORIENTACIÓN Y TORMENTAS	118	FOTOGRAFÍA Y VÍDEO	173
EL KIT DE REPARACIONES	122	ESPÓNSORES Y MEDIOS DE DIFUSIÓN	178
REFUGIOS DE NIEVE	126	FUNCIONES CORPORALES	179
ALIMENTACIÓN	128	VIAJES Y EQUIPAJE	181
PRIMEROS AUXILIOS	132	9 LISTA DE LECTURAS	186
HORNILLOS, CACEROLAS Y EQUIPO DE COCINA	134		
MOVIÉNDONOS POR NIEVE	138		
TIENDAS DE EXPEDICIÓN Y MONTAÑA	139		
7 ENTRENAMIENTO (803-876)	146		
CÓMO SUPERAR EL MIEDO	148		
ENTRENAMIENTO DE FUERZA	150		
ALIMENTACIÓN	154		
ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	156		