



UBICACIÓN Y DISEÑO

¿DÓNDE MONTAR TU ROCÓDROMO PERSONAL?

Posiblemente ésta sea la pregunta que primero te haya surgido al empezar a darle vueltas a tu nuevo «invento»; y al contestarla tu primera decepción: «en mi casa no hay hueco».

En efecto, al menos ya tienes algo claro, lo que montes ha de estar en una casa, de poco te valdría en el exterior cuando llueve o hace frío.

De acuerdo, pero ¿dónde?

Indiscutiblemente, para montar una gran estructura el espacio es vital, siendo un garaje o gran habitación indispensables, pero un rocódromo personal no tiene por qué ser tan grande, ya que para entrenar con 8 m² resulta suficiente y no nos dirás que encontrar tres metros de pared disponible representa algo tan difícil.

Si aun esto te es imposible, siempre tienes la opción de alquilar un pequeño local con un grupo de amigos y montarlo allí, aparte de compartir gastos, tienes la ventaja de entrenar



en equipo con el aumento de rendimiento que esto conlleva.

Toni Yaniro precursor, entre otras cosas, de este tipo de estructuras en Estados Unidos, lo vio igual de claro. Al vender su casa para irse a vivir con su familia a una furgoneta, desmontó su rocódromo cogió todas sus presas y con ellas construyó un desplome abatible que lleva adosado a la parte trasera del vehículo, un panel de 3 x 2 en el que calienta antes de ir a escalar y que pliega cuando por falta de «octavos» tiene que cambiar de escuela, y estamos hablando de ¡hace más de 15 años!

De esto, que a primera vista puede resultar incluso extravagante, puedes sacar una primera idea de uso doméstico. Un desplome abatible recogido cabe perfectamente detrás de un sofá o una cama y no tiene por qué estorbar cuando no se está utilizando.

Indudablemente, ésta es la mínima expresión de un rocódromo personal, existiendo un amplio abanico de posibilidades entre estos «plafones» y las enormes «cuevas» que algunos privilegiados utilizan.

En cualquier caso y con independencia de las dimensiones de tu rocódromo, se pueden extrapolar, a nivel doméstico, varias condiciones generales de emplazamiento.

En primer lugar, no comprometas los espacios vitales de tu casa, tu rocódromo ha de ser ante todo operativo pero sin resultar un estorbo, pues antes o después acabarías por desmontarlo.

Si vives en la España cálida, prefiere las plantas bajas a los áticos, éstos con la llegada del buen tiempo se recalientan en exceso y es insufrible entrenar en ellos.



¿Problemas de espacio?

1. Un campus casero puede ser la solución.
2. Aprovecha toda la superficie disponible.

Evita las cercanías de muebles y otros elementos frágiles de la casa, aparte del riesgo potencial que suponen, te ahorrarás el tener que estar limpiándolos continuamente (el magnesio aunque no lo parezca acaba invadiéndolo todo). Menciona aparte merecen las ventanas ya que son las que proporcionan la ventilación de tu rocódromo, en este caso tendrás que contar a la vez con seguridad y comodidad, antes de decidir la ubicación definitiva de tu desplome.

En ocasiones, aun teniendo hueco de sobra, puede resultarte conveniente aprovechar los espacios muertos (huecos de escalera, rincones,...) y las facilidades (techos inclinados, proximidad de tabiques, etc.) que tu casa te brinde, ya que supondrán un considerable ahorro de trabajo y materiales.

Y por último, estudia bien las diferentes posibilidades de emplazamiento de que dispongas, muchas veces en rocódromos de distintas dimensiones se consigue un aprovechamiento similar, al haber sido construidos con diseños que se adaptan con diferente acierto al espacio disponible.

DISEÑO

A nuestro juicio, el diseño constituye la fase más importante en la construcción de cualquier rocódromo, desde los más grandes hasta el más humilde de los «plafones», y lo es por las siguientes razones:

- Primero porque, una vez terminada la construcción escalarás sobre lo que hayas diseñado. Que tu rocódromo sea divertido, funcional o lesivo, va a depender más de cómo esté diseñado que del dinero que te hayas gastado en montarlo.

- Por economía, sin duda una gran parte del presupuesto se te irá en presas pero por otro lado, para una misma superficie escalable, es posible ahorrar bastante dinero diseñando la estructura de una manera inteligente, pensando más en el coste de los materiales que en criterios estéticos.

- Por seguridad, si tu rocódromo ha de ser algo, ha de ser seguro, de nada te vale tener una "cueva gigante" si puedes morir aplastado por ella. En esto influyen un montón de factores, entre los que el diseño tampoco pasa desapercibido, tanto a la hora de idear el sistema de anclajes como a la de diseñar propiamente la estructura.

- Por rentabilidad, debes instalar un desplome versátil que con poco gasto y en reducido espacio te permita desarrollar la mayor variedad de movimientos.

- Y por último, por comodidad y no sólo de utilización, diseña teniendo en cuenta el montaje. Lo que diseñes tendrás que construirlo o transportarlo y posteriormente montarlo; y sin ir más lejos, lo que no te quepa por las puertas te traerá grandes complicaciones.

Antes de ponerte a dibujar tienes que tener claras dos cosas: qué es lo que quieres y qué es lo que puedes montar. El diseño de la estructura de un desplome de grandes dimensiones es diferente del de uno pequeño; a su vez la disposición de anclajes de un desplome fijo tampoco tiene nada que ver con la de uno abatible (éstos, por su parte, son muy versátiles y se adaptan bien a espacios reducidos pero resultan inoperantes a gran escala). Por tanto, la elección del tipo de estructura es el primer paso a la hora de pensar en escalar en tu propio rocódromo.

Asimismo, esta decisión vendrá condicionada en gran medida, por criterios de espacio o económicos que en un futuro pueden variar, ten esto en cuenta desde un principio y no te cortes el camino hacia futuras ampliaciones. Es más fácil ensamblar estructuras ideadas para ello que ponerse a taladrar y soldar sobre lo ya construido.

Una vez puesto a diseñar hazlo bien, no es necesario ser delineante para montarse un pequeño desplome, pero hacer los dibujos a escala evita errores innecesarios, tan problemáticos a la hora de encargar estructuras, y además, permite dominar las dimensiones en todo momento, incluso en el almacén de hierros cuando tengas que recalcular porque el proveedor no tiene lo que buscas.

Diseña teniendo en cuenta las facilidades que te ofrezca tu casa, aprovecha los muros de carga y las vigas para instalar los anclajes. Intenta utilizar varias paredes como soporte de tu estructura y todas las demás facilidades de «obra» que te puedan ser de provecho y que ya deben estar contempladas desde tus primeros dibujos. Para ello te resultará beneficioso disponer de los planos de la casa, en éstos puedes localizar con facilidad las vigas y otros elementos de utilidad en el montaje; pero no te fíes en exceso de las medidas expresadas en ellos, pues no siempre coinciden en la realidad

(a veces la obra no ha sido ejecutada a la perfección y te encuentras con paredes ligeramente abombadas o asimétricas). Dejar siempre margen en tus diseños, te ahorrará grandes disgustos.

No desestimes ninguna posibilidad por errónea que te parezca, comenta tus ideas con otros escaladores y con gente del mundo de la construcción. En muchos casos te harán variar los diseños iniciales al explicarte mejores soluciones que las por ti encontradas.

Consulta cuanto antes a tus proveedores de material, a veces tendrás que variar los planos para acomodarte a medidas que te resulten más ventajosas. Por ejemplo los tableros de aglomerado se comercializan en medidas estándar que te interesa respetar para no tener que cortarlos con el consiguiente desperdicio de madera; al igual los tubos de hierro, aunque se venden al peso, tienen unas determinadas medidas. Diseña tu estructura para adecuar sus dimensiones a éstas y te ahorrarás hierro y cortes innecesarios.

Revisa tus planos, cuantas más veces mejor, e intenta simplificarlos al máximo. Lo que resulta fácil y evidente sobre el papel muchas veces no lo es tanto rodeado de tornillos y soldaduras. Por el mismo motivo explica a herreros y demás personas que colaboren en la construcción de tu rocódromo para qué servirá eso tan raro que les pides, no olvides que ellos son los auténticos expertos y que con su experiencia pueden ofrecerte sencillas soluciones (hablarles de abatimiento igual les suena a chino, pero al explicarles que lo que tú quieres es en realidad la hoja de una puerta con el eje de giro en el suelo en vez de en la pared, les resultará mucho más familiar y empezarán a aconsejarte los pernos más adecuados para las dimensiones de tu invento).

Recuerda que aunque todos los rocódromos son diferentes, de cada uno de ellos puedes sacar alguna idea útil y no olvides que tú eres el que con ingenio e imaginación tienes que hallar las soluciones que mejor vayan a tu caso. Este libro, indiscutiblemente, te ayudará a encontrarlas pero el abanico de posibilidades es tan grande y las situaciones tan variadas que por sí solo no puede abarcar todos los casos que se dan en la práctica.

Para terminar, vamos a tratar algunas generalidades aplicables a todo tipo de diseños:

Una solución ideal y fácil: estructura en L taladrada, fijada al techo del local y pared posterior. Este tipo de L lo podemos encontrar en cualquier ferretería industrial.



- En primer lugar no te dejes llevar por la altura, un rocódromo personal ha de ser operativo. ¡Y si es personal siempre ha de contemplarse la posibilidad de escalar solo y sin cuerda! Por definición ha de ser una instalación para hacer búlder y nunca sobrepasar los 4 m (sin gruesas colchonetas debajo, pasar de los 3 m empieza a resultar peligroso). Eso sí, la anchura no está limitada, cuanto más ancho sea tu rocódromo más variado te parecerá.

- Ten en cuenta que, con poca altura, puedes conseguir un mayor número de bloqueos simplemente aumentando el ángulo de desplome, pudiendo encadenar en una estructura bastante extraplomada hasta el doble de ellos que en un muro vertical de las mismas dimensiones.

- Descarta los planos verticales, éstos favorecen poco el entrenamiento y a su vez resultan los más lesivos (para una misma dificultad, cuanto menos desploma un panel más pequeñas han de ser sus presas, con el consiguiente peligro para los dedos).

¿CUÁNTO HA DE DESPLOMAR TU ROCÓDROMO?

A modo indicativo y para un mismo conjunto de presas, la siguiente comparación puede servirte de referencia: tomando como base 30° de inclinación más allá de la vertical y un paso de dificultad 6b+, si desplomamos el panel a 45° tendremos que nuestro paso subirá a 6c+, y si trabajamos a 60° de desplome el mismo pasará a 7a+. Por tanto, desploma a tu gusto y recuerda: a mayor grado de desplome se utilizan presas más grandes (disponiendo de más margen a la hora de ir endureciendo tus pasos, si disminuimos el tamaño de éstas). El número de bloqueos seguidos a realizar será mayor al aumentar la cifra de agarres.

Prefiere las estructuras convexas a las rectas y descarta las cóncavas (vistas de perfil, pero también aplicable en planta), las primeras tienen la ventaja de ofrecer un trabajo más técnico de pies (apoyo más difícil para una misma presa) y en ellas se descarga menos peso sobre los mismos, con lo que para un mismo grado de desplome tendrás que hacer más fuerza si éste es convexo que si fuera cóncavo.

Procura que las uniones entre las diferentes superficies de tu rocódromo (si es el caso) no vengán dadas por ángulos agudos o rectos; los primeros desaprovechan el espacio y permiten fáciles reposos y los segundos pueden resultar peligrosos en caso de caída.

TAMAÑO DE LOS ROCÓDROMOS PERSONALES

El espacio disponible es el principal factor a tener en cuenta a la hora de diseñar un rocódromo, por tanto haremos una clasificación de los mismos atendiendo a sus dimensiones.

En función de las mismas varían tanto la construcción como el montaje pudiéndose distinguir los tres grupos siguientes:

- Rocódromos pequeños.
- Rocódromos intermedios.
- Rocódromos de grandes dimensiones o «cuevas».

ROCÓDROMOS PEQUEÑOS

Casi con total seguridad el tuyo estará dentro de este grupo, no sólo por no tener dónde meterlo, sino por ser éstos los más económicos y rentables.

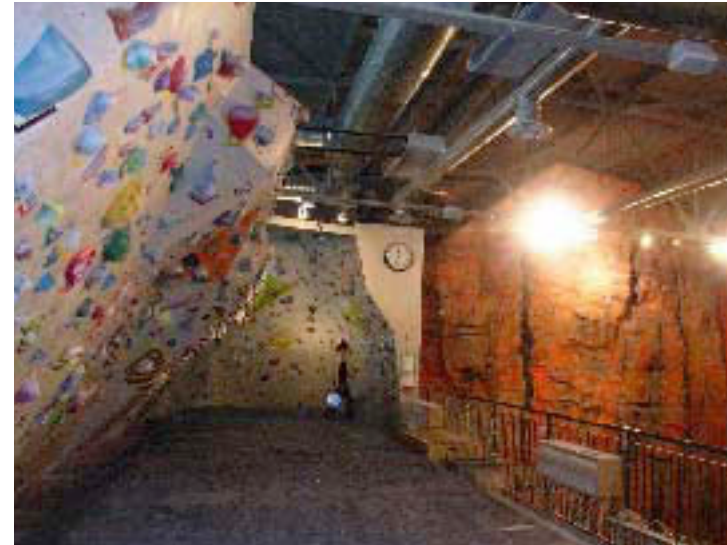
Rocódromo abatible de pequeñas dimensiones.



Ahora bien, presentan un inconveniente (que si no eres muy fanático puede resultarte definitivo): son los más aburridos, ya que al tener dimensiones reducidas la variedad de pasos y de encadenamientos que puedes realizar son mucho menores que en los de mayores dimensiones.

Para evitarlo existe una solución que pasa por ser clásica en rocódromos de pequeño tamaño: hacerlos abatibles. Con esta posibilidad tu desplome ganará en interés y conseguirás un aprovecha-

Rocódromo mediano con distintos ángulos de desplome fijos.



Rocódromo de grandes dimensiones (si no tienes problemas de espacio ni de dinero...).

miento máximo de sus presas (al variar la inclinación, las presas cambian de prestaciones solicitando esfuerzos diferentes y en definitiva comportándose como si fueran presas distintas), a su vez permite idear pasos de muy variado estilo y por si fuera poco, una vez recogido, prácticamente no ocupa espacio. Si además los combinas con barras o tabloneros de entrenamiento contiguos (colocados sobre una puerta, por ejemplo) conseguirás una de las instalaciones más versátiles que se pueden construir.

La superficie idónea para este tipo de estructuras viene a ser de 9 m², indiscutiblemente se pueden crear rocódromos más pequeños (tu sabrás cuánto), pero cada vez se parecerán más a la jaula de un canario. Por el contrario, pueden ser más grandes, pero a partir de 12 m² los problemas vendrán a la hora de abatirlo, y tras no pocos esfuerzos, cada vez que lo quieras variar acabarás por dejarlo fijo (a la hora de mover un desplome, hay que tener muy en cuenta el peso del mismo; por ejemplo, 1 m² de panel de aglomerado, montado sobre estructura metálica construida en tubo de hierro cuya sección sea de 40 x 40 mm y con 13 presas instaladas, pesa alrededor de 23 kg).

Existen ocasiones en las que, aun disponiendo de poco espacio, nos interesa más una instalación fija que abatible, tal es el caso del ya mencionado hueco de escalera, pero al presentar una construcción diferente los trataremos con los rocódromos de dimensiones medias.