

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	7
Peligros objetivos	7
Peligros subjetivos	8
Preparación de la actividad	9
Fichas de control, planificación y toma de decisiones	9
Preparando la mochila	15
3. PROGRESIÓN EN NIEVE SIN CRAMPONES	19
4. USO DE LOS CRAMPONES	23
Tipos y sistemas de fijación	23
Tipos de crampones según sus puntas frontales	25
Otros tipos de crampones	27
Técnicas básicas	29
5. USO DEL PIOLET	33
Tipos. Clásicos y técnicos	33
Técnicas básicas	35
Autodetención	40
6. RÁPEL EN NIEVE, HIELO Y ROCA	43
Anclajes para rápel	43
Sistemas para rapelar	50
Con autoseguro	51
Con medios limitados o de emergencia	53

7. PROGRESIÓN A LARGOS	57
Tipos de cuerdas	57
Elección de la cuerda	59
Plegado y transporte de la cuerda	61
Antes de empezar a escalar	68
Graduaciones de las vías	68
Física de la escalada	71
Nudos esenciales	75
Consejos prácticos	89
Durante la escalada	91
Consejos básicos	91
Cómo asegurar al compañero	93
Colocación de anclajes en roca, hielo y nieve	96
Guiado de las cuerdas	101
Reuniones. Conceptos generales	105
Sistemas para montar una reunión	106
8. ESCALADA EN ENSAMBLE	117
9. PROGRESIÓN EN TERRENOS ESCARPADOS	119
10. DESCENSOS	129
11. ACTUACIÓN EN UN ACCIDENTE	135
Avisos de emergencia	135
Botiquín	136
APÉNDICES	
Información práctica	138
Listado de actividades recomendables	139
BIBLIOGRAFÍA	141
AGRADECIMIENTOS	142
EL AUTOR	143