

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	VESTIMENTA	85
UN POCO DE HISTORIA	11	PARA EL CUERPO	86
		PARA LA CABEZA	90
1. ALTA MONTAÑA	29	PARA LAS MANOS	90
LA NIEVE	29	PARA LOS PIES	92
EL HIELO	30	EQUIPO DE VIVAC	95
EL TERRENO	33		
2. MATERIAL Y EQUIPO	47	3. ESCALADA EN NIEVE	97
CUERDA	49	ASCENSO	98
PIOLET	52	TALLA DE PELDAÑOS	104
CRAMPONES	62	AUTOSEGURO EN LA NIEVE	106
CASCO	66	AUTODETENCIÓN	108
ARNÉS	67	DESCENSO	112
MOSQUETONES	70	ASEGURAMIENTO EN NIEVE	116
ANILLOS, CORDINOS Y CINTAS EXPRÉS	71	NUDOS	117
ASEGURADOR - DESCENSOR	74	ANCLAJES EN NIEVE	123
ELEMENTOS DE PROTECCIÓN O ANCLAJE	75	TÉCNICAS DE ASEGURAMIENTO EN NIEVE ...	129
PARA LA NIEVE	75	4. ESCALADA EN NIEVE, HIELO Y MIXTO	145
PARA EL HIELO	76	UTILIZACIÓN DE CRAMPONES Y PIOLET	146
PARA LA ROCA	79	TÉCNICAS DE CRAMPONAJE	146
ACCESORIOS IMPORTANTES	82	TÉCNICAS DE PIOLET	149

APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS	149	5. DESCENSO	239
ASCENSO EN HIELO CON UN PIOLET	150	RÁPEL	239
TRAVESÍA	155	PROBLEMAS Y RECURSOS	249
DESCENSO	155	6. GRADUACIÓN DE LA DIFICULTAD	253
EJERCICIOS PARA LA ESCALADA EN HIELO ..	157	7. PELIGROS EN ALTA MONTAÑA	257
HIELO VERTICAL	158	EL PELIGRO SUBJETIVO	257
LAS HERRAMIENTAS	159	MONTAÑA EN SOLITARIO	259
OPTIMIZACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS		DESPRENDIMIENTOS	260
Y LA TÉCNICA	160	FRÍO	261
PROGRESIÓN EN HIELO VERTICAL	165	ALTURA	262
ESCALADA EXTREMA EN HIELO	172	ALUDES	264
EJERCICIOS PARA HIELO VERTICAL	180	GRIETAS EN GLACIARES	270
ESCALADA EN TERRENO MIXTO	181	8. ELECCIÓN DE OBJETIVOS Y	
EJERCICIOS PARA ESCALADA MIXTA	189	TOMA DE DECISIONES	277
ANCLAJES EN EL HIELO	189	9. ACCIDENTES	281
TORNILLOS	190	10. ENTRENAMIENTO	285
ABALAKOV O TÚNEL DE HIELO	197	DÓNDE ESCALAR	289
ANCLAJES NATURALES	200	LIBROS RECOMENDADOS	295
OTROS ANCLAJES	201		
ASEGURAMIENTO EN HIELO	203		
AUTOASEGURAMIENTO	203		
ESCALADA EN POLEA	204		
ESCALADA A LARGOS CON REUNIONES	204		
PROGRESIÓN SIMULTÁNEA CON SEGUROS			
INTERMEDIOS	223		
PROGRESIÓN SIMULTÁNEA			
CON ASEGURAMIENTOS	224		
CONCEPTOS FÍSICOS IMPORTANTES	224		
PROBLEMAS FRECUENTES	229		
LA ESCALADA DE PRIMERO	232		