

Índice

Prólogo	9
Introducción	11
Eco-Escalada	13
1. Material mínimo y básico	15
Cuerda	15
Arnés	17
Freno	18
Cintas exprés	18
Pies de gato	21
Mosquetones de seguridad	22
Casco	22
Bolsa de magnesio	23
Bolsa de transporte para la cuerda	23
Maillón	23
2. El encordamiento	25
Puntos de anclaje del arnés	25
El nudo de encordamiento	26
3. Aseguramiento	29
Fuerza de choque	29
Los frenos	30
Asegurar a un primero	34

Aseguramiento dinámico	35
Asegurar en polea	36
Mucha atención	38
¿Dos poleas en el mismo descuelgue?	40
4. Los anclajes	41
¿ Qué hay dentro de la roca?	41
5. Chapar y mosquetonear la cuerda	45
Introducir la cuerda en el mosquetón	47
Primeras chapas	49
6. Las caídas	51
El guiado de la cuerda	54
¿Se pueden romper los mosquetones?	56
La cadena de seguridad	57
7. El descuelgue	59
Conservar los descuelgues	59
Passar la cuerda por un descuelgue cerrado sin desencordarse	60
¿Y si la cuerda no pasa doblada porque las argollas son pequeñas?	63
8. Vías deportivas de varios largos	67
Error de concepto	67
Dinámica de la cordada	68
Material necesario	69
El factor de caída	70
Montar la reunión y asegurar al segundo	73
Secuencia del montaje de una reunión	74
Otros montajes	79
Cordada de tres personas	83
Asegurar a dos segundos	85
Algunos consejos más	86

9. El rápel	89
Rápel autoasegurado	89
¿Por qué autoasegurarse en el rápel?	92
Otras posibilidades	92
Nudos para unir cuerdas	94
Recuperar el rápel	97
10. Recursos y trucos	99
Cuando las chapas alejan...	99
Primera chapa demasiado alta	100
Un par de nudos: el dinámico y el Machard	102
¿Descuelgue demasiado alto o cuerda demasiado corta?	105
Descuelgue dudoso	107
Bajarse desde una chapa	107
Abandona un maillón	108
11. Prevención de lesiones	111
Uso del casco	111
Calentar bien	112
Hidratarse	112
Estirar	112
Descansar	112
Ponte esparadrapo	113
Bibliografía	115