

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

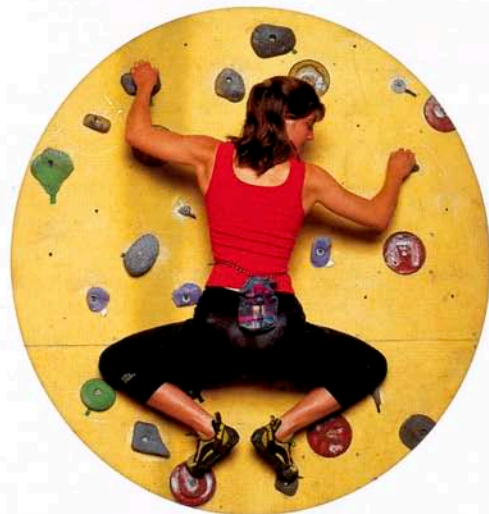
6-7



1

UNA VISIÓN MODERNA

8-15



2

PARA EMPEZAR

Prendas y material

16-75

Preparación y calentamiento

18-23

Movimiento en roca

24-33

Tipos de agarre

34-49

Escalar en terreno más vertical

50-61

62-75

3

MANEJO DE LA CUERDA

La cuerda en rocódromos

76-125

Escalar al aire libre

78-89

Asegurar en polea o desde arriba

90-103

Rapelar

104-117

118-125



Direcciones de contacto

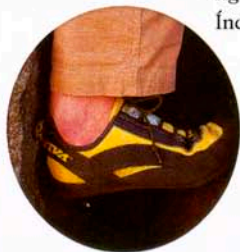
126

Agradecimientos

126

Índice

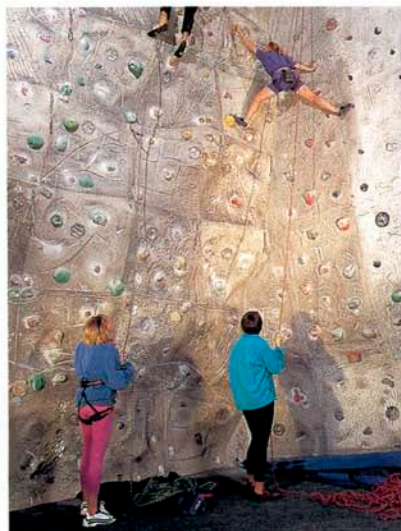
127-128



INTRODUCCIÓN

La escalada en roca es hoy un deporte complejo en el que se emplea un vocabulario propio y un material que es el resultado de décadas de experimentación. Durante años ha sido una de las actividades de recreo de más rápido crecimiento, con millones de practicantes en todo el mundo. Desde sus comienzos, relativamente sencillos, en la Gran Bretaña victoriana y en Europa, se ha desarrollado hasta convertirse en un juego amplísimo con numerosas facetas que hacen difícil definirlo y encajarlo. A su alrededor han surgido gran cantidad de términos especiales que describen aspectos particulares del deporte (en solo, escalada deportiva); piezas de material (arnés, mosquetón, cintas exprés, pies de gato); movimientos (bavaresa, cerrojo) y agarres particulares y su modo de uso (regleta, empotramiento). También el entorno en el que se lleva a cabo la actividad ha evolucionado, pasando de las gargantas y aristas de las montañas originales a paredes más difíciles, a zonas rocosas más pequeñas y próximas a pueblos, ciudades y carreteras, y por último al moderno fenómeno en que se ha convertido la escalada en rocódromos.

La escalada en roca siempre ha sido un deporte con pocas reglas, y así sigue siendo. También ha llevado consigo desde sus comienzos el elemento del riesgo. Una cosa es la seguridad personal en un rocódromo, pero en las montañas desde luego es otra. La apre-



ciación personal, a la hora de sopesar el grado de riesgo implícito al realizar una escalada particular, sigue siendo un aspecto importante, si se quiere ser un buen escalador. En cierto modo, estos detalles sitúan la escalada aparte de la mayoría del resto de deportes, que tienen reglamentos, suelen acarrear muchos menos riesgos objetivos y no exigen un precio tan alto por tomar decisiones equivocadas.

Hay mucho que aprender, antes de poder presumir de ser un escalador seguro y competente en todos los terrenos. Se precisan cualidades físicas, técnicas y mentales en las que se sustenta el deporte. El proceso de adquirir destreza en cada una de esas áreas no acaba nunca. Esa es una de las grandes ventajas que tiene el juego de la escalada. Ni siquiera un experto guía de montaña puede presumir de saberlo todo. El deporte debe proporcionar satisfacción a quien lo practica. Cada día empleado en escalar debería suponer pasarlo bien, una ocasión para aprender cosas nuevas y un buen motivo para explorar territorio desconocido, sea lejos o cerca. Los retos que te plantees serán siempre personales y deben ser acordes con tu habilidad física y el riesgo que estés dispuesto a asumir. Sea cual fuere el grado al que elijas escalar, este libro te enseñará lo básico para que lo pongas en práctica con seguridad y ganes experiencia, algo imprescindible en este deporte tan variopinto.

Arriba y enfrente: *Dos facetas de la escalada en roca actual.*
El ambiente en rocódromos es muy diferente, tanto física como mentalmente, de la actividad al aire libre.