

Agradecimientos del autor	17
Nota del editor	19
Prólogo	21
Dedicatoria: Allister McQuoid	23
Introducción	25
Apuntes para instructores	25
Declaración de responsabilidad	26
PRIMERA PARTE: EL MEDIO INVERNAL	29
Capítulo 1. Equipo de alpinismo	27
Apuntes para instructores 1: Vestimenta	28
1.1 Vestimenta	31
1.1.1 Capa interior	28
1.1.2 Capa intermedia	32
1.1.3 Capa exterior multiusos	32
1.1.4 Capa exterior clásica	32
1.2 El sistema de capas	34
1.3 Botas	34
1.3.1 Botas de cuero	36
1.3.2 Botas de tejido	36
1.3.3 Botas plásticas	36
1.3.4 Cordones	36
1.3.5 Plantillas	37
Apuntes para instructores 2: Guantes y gorros	37
1.4 Polainas	37
1.5 Guantes	38
1.6 Gorro	39
1.7 Mochila	39
1.8 Linterna frontal	39
1.9 Gafas de ventisca	39

1.10 Funda de vivac.....	40
1.11 Refugio de grupo o toldo.....	40
1.12 Bastones.....	40
1.13 Gafas de sol.....	42
1.14 Crema protectora.....	42
Capítulo 2. Cuestiones medioambientales.....	45
2.1 Erosión.....	45
2.2 Salubridad.....	46
2.3 Basura.....	47
2.4 Escaladas invernales.....	48
Capítulo 3. Meteorología invernal.....	51
3.1 Masas y corrientes de aire invernales.....	51
3.2 Factores climáticos.....	53
3.2.1 Precipitaciones.....	54
3.2.2 Ritmo de enfriamiento.....	54
3.2.3 Temperatura.....	54
3.2.4 Visibilidad.....	55
3.2.5 Nubes.....	55
3.2.6 Velocidad del viento.....	56
3.2.7 Sensación térmica.....	56
3.3 Clima invernal y predicción meteorológica.....	57
Capítulo 4. Orientación invernal.....	59
4.1. Condiciones invernales problemáticas.....	59
4.1.1 Temperaturas bajo cero.....	59
4.1.2 Manto nivoso.....	59
4.1.3 Mala visibilidad.....	59
4.1.4 Viento fuerte.....	60
4.1.5 Niebla.....	60
4.2 Hacer frente al medio invernal.....	60
4.2.1 Mapa.....	60
4.2.2 Brújula.....	61
4.2.3 Reloj de pulsera.....	62
4.2.4 Altímetro y GPS.....	62
4.2.5 Vestimenta y equipo.....	63
4.3 ¡Sé consciente de dónde estás!.....	64
4.3.1 Revisa las técnicas básicas.....	64
4.4 Estrategias de orientación invernal.....	66
4.4.1 La línea de orientación invernal.....	66
4.4.2 Tomar un rumbo.....	66

4.4.3 Buscar puntos de referencia.....	66
4.4.4 Buscar puntos de referencia tú solo.....	67
4.4.5 Una persona como punto de referencia.....	67
4.4.6 Utilizar las huellas.....	68
4.4.7 Medir la distancia.....	68
4.4.8 Estimar la distancia.....	68
4.4.9 Lectura de un mapa: la «lista de control mental».....	69
4.5 Consideraciones sobre la lectura de un mapa.....	69
4.5.1 Líneas cortas.....	69
4.5.2 Utilizar referencias seguras de gran escala.....	69
4.5.3 Curvas de nivel.....	69
4.5.4 Elección de la ruta.....	69
Interpretar las curvas de nivel.....	70
Elección de una ruta y relieves engañosos.....	71
4.5.5 Cambios de inclinación.....	73
4.5.6 En una pendiente.....	73
4.5.7 Apuntar y puntos de ataque.....	73
4.5.8 Relieves rectos.....	73
4.5.9 La técnica de la doble línea.....	73
4.5.10 La técnica del recuadro.....	73
4.5.11 Orientación de la pendiente.....	73
4.5.12 ¿Qué pasa si...?.....	74
4.6 Observaciones.....	74
4.6.1 Utilizar al grupo.....	75
4.7 Peligros.....	77
Apuntes para instructores 4: Orientación.....	78
4.8 Errores posibles.....	78
SEGUNDA PARTE: TÉCNICAS INVERNALES BÁSICAS.....	79
Capítulo 5. Piolet.....	81
5.1 La cabeza.....	81
5.2 El mago.....	82
5.3 El regatón.....	82
5.4 Dragoneras.....	82
5.5 Longitud del piolet.....	84
5.6 Guardar el piolet.....	84
Apuntes para instructores 5: Llevar el piolet.....	84
Capítulo 6. Progresar sobre nieve.....	87
6.1 Llevar el piolet.....	87
6.2 Tallar peldaños.....	88
6.2.1 Ascensión directa.....	88
Apuntes para instructores 6: Tallar peldaños en forma directa en una pendiente.....	89

6.2.2 Ascensión diagonal.....	89
Apuntes para instructores 7: Tallar peldaños en diagonal.....	89
Apuntes para instructores 8: Caminar por nieve.....	90
6.2.3 Atravesar.....	90
6.2.4 Peldaños de descenso o de hundimiento.....	90
6.3 Tallar peldaños con piolet.....	91
6.3.1 Tallar con piolet en nieve.....	91
6.3.2 Diseño de los peldaños.....	91
6.3.3 Tipos de peldaños.....	92
6.3.4 Peldaños rectos.....	92
6.3.5 Peldaños laterales.....	94
6.3.6 Peldaños losa.....	94
6.3.7 Peldaños extragrandes (bañeras).....	94
6.3.8 Peldaños en forma de nido de pichón.....	95
6.3.9 Peldaños de descenso.....	96
Apuntes para instructores 9: Tallar peldaños.....	96
Capítulo 7. Autodetención.....	99
7.1 Selección de la pendiente.....	99
7.2 Autoseguro.....	99
7.3 Autodetención.....	99
7.3.1 Preparación.....	101
7.3.2 La posición básica de autodetención.....	101
7.3.3 Deslizamiento sobre la espalda con los pies por delante.....	102
7.3.4 Deslizamiento boca abajo con la cabeza por delante.....	102
Apuntes para instructores 10: Autodetención básica.....	103
Apuntes para instructores 11: Autodetención avanzada.....	106
7.3.5 Deslizamiento de espaldas con la cabeza por delante.....	106
7.4 Girar y dar tumbos.....	106
7.5 Sin el piolet.....	107
7.6 Otras consideraciones.....	107
Apuntes para instructores 12: Plan de enseñanza de la autodetención.....	108
7.7 Deslizarse controladamente.....	108
Capítulo 8. Crampones.....	113
8.1 Tipos de crampones.....	113
8.1.1 C1, Crampones flexibles.....	114
8.1.2 C2, Crampones articulados.....	114
8.1.3 C3, Crampones rígidos.....	115
8.2 Atado.....	116
8.3 Ajuste.....	118
8.4 Transportar los crampones.....	118
8.5 Cuidados y mantenimiento.....	118

Apuntes para instructores 13: Ajuste de crampones.....	119
8.5.1 Reparaciones de emergencia.....	120
8.6 Ponerse los crampones.....	120
8.7 Consideraciones para su uso.....	120
8.8 Técnica francesa.....	122
8.9 Técnica de puntas frontales.....	123
8.10 Técnica híbrida (mixta o técnica americana).....	124
TERCERA PARTE: NIEVE Y AVALANCHAS.....	125
Capítulo 9. Estructura de la nieve.....	127
9.1 Nieve en el aire.....	127
9.2 Hielo escarcha.....	128
9.3 Verglás.....	128
9.4 Granizo.....	128
9.5 Nieve en el suelo.....	129
9.5.1 Metamorfismo de la nieve seca.....	129
9.5.2 Metamorfismo cinético o de gradiente.....	129
9.5.3 Metamorfismo deshielo-congelación.....	130
9.6 Efectos del viento.....	130
9.6.1 Relieves del viento.....	132
9.7 Tipos de nieve y formaciones.....	132
9.7.1 Nieve polvo.....	132
9.7.2 Placa de viento.....	132
9.7.3 Nieve húmeda.....	134
9.7.4 Cornisas.....	134
Capítulo 10. Avalanchas.....	137
10.1 Tipos de avalanchas.....	137
10.1.1 Avalanchas de nieve polvo.....	137
10.1.2 Avalanchas de placa.....	137
10.1.3 Avalanchas de nieve húmeda.....	140
10.2 Análisis de la pendiente y evaluación.....	141
10.2.1 Fuentes de información.....	141
10.2.2 Condiciones climatológicas previas.....	142
10.2.3 Condiciones climatológicas actuales.....	142
10.2.4 La nieve bajo tus pies.....	142
10.2.5 Relieves montañosos.....	142
10.2.6 Trampas del terreno.....	143
10.2.7 Observación más cercana.....	144
10.2.8 Agujero en la nieve.....	144
10.2.9 Prueba de la dureza.....	145
10.2.10 Prueba de la humedad.....	145
10.2.11 Tamaño del cristal.....	145

10.2.12 Prueba de la ruptura con pala o mano	146
10.2.13 Prueba de Rutschblock	147
10.2.14 Prueba de la compresión	147
10.2.15 Prueba del eructo	147
10.2.16 Prueba del piolet	147
10.3 Evaluación del riesgo	148
10.4 Seguridad frente a las avalanchas	148
10.4.1 Selección de la ruta	148
10.4.2 Preparación personal	149
Lista de control de avalanchas: los 10 factores principales	149
10.4.3 Aseguramiento	150
10.4.4 Actuación si se es atrapado	150
10.4.5 Supervivencia	150
10.4.6 Rescate	151
10.4.7 Búsquedas organizadas	152
10.4.8 Transmisores de avalanchas ARVA	153
CUARTA PARTE: SEGURIDAD EN TERRENO VERTICAL	155
Capítulo 11. Proporcionar seguridad en invierno	157
11.1 Terreno vertical invernal	157
11.2 Seguridad sin cuerda	157
11.3 Utilizar la cuerda como seguridad	158
11.3.1 Atado de nudos importantes	159
11.3.2 Atarse a la cuerda	163
11.3.3 Autoasegurarse a los anclajes	164
Asegurar utilizando una reunión alejada	165
11.3.4 Controlar la cuerda	170
11.4 Técnicas de descenso	171
11.5 Organización del grupo	172
11.5.1 Instrucciones	173
11.5.2 Comunicación	173
11.5.3 Mantener el control	173
11.6 Una sensación de urgencia	174
11.7 Problemas en la ascensión	175
11.8 La seguridad del líder	175
11.9 Proteger cerca de un borde con cornisa	175
11.10 Encordamiento de confianza	178
Capítulo 12. Anclajes y reuniones invernales básicos	181
12.1 Anclajes y reuniones en nieve	181
12.1.1 Utilizando reuniones en nieve	181
12.1.2 Consideraciones generales	182
Apuntes para instructores 14: Anclajes en nieve	183

12.1.3 Agujero para sentarse	183
12.1.4 Aseguramiento de cadera	184
12.1.5 Pisado del piolet	184
12.1.6 Seta de nieve	186
12.1.7 Piolet enterrado	188
12.1.8 Ancla	191
12.2 Otros anclajes y reuniones en nieve	194
12.2.1 Pie-freno	194
12.2.2 Piolet vertical	194
12.3 Anclajes de nieve improvisados	194
12.4 Anclajes y reuniones en hielo	196
12.5 Seta de hielo	196
12.6 Otros anclajes naturales en hielo	196
12.6.1 Enhebrado de puente de hielo	197
12.6.2 Piolet empotrado	197
12.7 Asegurar en roca en invierno	197
12.7.1 Encontrar anclajes en roca	197
QUINTA PARTE: ESCALADA INVERNAL	199
Capítulo 13. Material de escalada	201
13.1 Vestimenta	201
13.1.1 Chaqueta exterior	201
13.1.2 Pantalones exteriores	202
13.1.3 Botas	202
13.1.4 Polainas	202
13.1.5 Mochila	202
13.1.6 Contenido de la mochila	202
13.1.7 Gorro	203
13.1.8 Guantes	203
Normas de seguridad del material de escalada	203
13.2 Material técnico	203
13.2.1 Piolets de escalada	204
Diseños de dragoneras y correas para la muñeca	209
13.2.2 Crampones técnicos	210
13.2.3 Cuerda	211
13.2.4 Casco	212
13.2.5 Arnés	212
13.2.6 Dispositivo para asegurar	213
13.2.7 Mosquetones	213
13.2.8 Cintas exprés	214
Equipo personal básico	215
Material invernal básico	215
13.2.9 Anillos de cinta	215

Capítulo 14. Técnicas de escalada	219
14.1 Escalada en nieve	219
Grados invernales	220
14.1.1 Piolet-ancla	220
14.1.2 Pegada clásica	222
14.1.3 Descansar	222
14.1.4 Superar una cornisa	223
Apuntes para instructores 15: Cornisas	224
14.2 Escalada en hielo	225
14.2.1 La pegada del piolet	225
14.2.2 Interpretar el hielo	226
14.2.3 Técnicas de cramponaje	227
14.2.4 Progresar en hielo vertical	227
14.2.5 Travesía	229
14.2.6 Destrepar	229
14.2.7 Formaciones de hielo	231
14.2.8 Hielo fino	231
14.2.9 Resaltes de hielo	232
14.2.10 Otras consideraciones	233
14.3 Escalada mixta	234
14.3.1 Técnicas de piolet	234
14.3.2 Crampones en la roca	236
14.3.3 Vegetación	236
14.3.4 Otras consideraciones	237
14.4 Escalada sin dragoneras	239
14.5 <i>Dry tooling</i>	240
14.6 Caerse	241
14.7 Entrenamiento para escalada invernal	241
Capítulo 15. Anclajes y reuniones invernales	245
15.1 Anclajes y reuniones de nieve	245
15.1.1 Cambio de turno en la reunión	246
15.2 Anclajes de hielo	246
15.2.1 Tornillos de hielo	246
Anclajes y reuniones de nieve	248
Tornillos de hielo y su colocación	251
15.2.2 Tornillos de percusión	254
15.2.3 Abalakovs (puentes de hielo o seguros en V)	254
15.2.4 Accesorios	255
15.3 Reuniones en hielo	256
15.4 Anclajes en roca	258
15.4.1 Localizar anclajes	258
15.4.2 Empotradores	258

15.4.3 Friends	259
15.4.4 Clavos	259
Poner y quitar clavos	261
15.4.5 Clavija de hielo	261
Autoasegurarse a los anclajes y unirlos	262
15.5 Anclajes fijos	264
15.6 Unir los anclajes	265
15.7 Montaje de una reunión	265
Capítulo 16. Estrategias de escalada invernal	267
16.1 Estrategias en hielo	267
16.1.1 Reuniones en hielo	269
16.2 Estrategias generales	270
16.2.1 Preparación	270
16.2.2 Aproximación a la vía	271
16.2.3 Colocarse el material	271
16.2.4 En la vía	272
16.2.5 Organización de la reunión	273
16.2.6 Planificar	273
16.3 Descenso	274
16.3.1 Rapelar en invierno	274
16.4 Escalar en solo	276
16.5 Resolución de problemas en varios largos (rescate improvisado)	277
16.6 Nutrición: comida y bebida	278
Capítulo 17. Aristas invernales: técnicas de cuerdas	281
17.1 Consideraciones generales	281
17.2 Avanzando simultáneamente: encordamiento largo	282
17.2.1 Atarse	282
17.2.2 Descenso	282
17.2.3 Travesía	282
17.3 Encordamiento en corto	283
17.3.1 Atarse	283
Llevar gazas en bandolera	284
Definiciones	287
Capítulo 18. Enseñar escalada invernal	289
18.1 Base	289
Declaración de responsabilidad	289
18.2 Aproximación	290
18.3 Estrategias de enseñanza	291
18.4 Guiar	291
18.4.1 Sistemas de cuerda	292

18.4.2 Escalar por turnos.....	293
18.4.3 Escalar en paralelo.....	293
Organización de la reunión.....	294
Organización de la reunión.....	296
18.5 Enseñar a escalar de primero en invierno.....	296
18.5.1 General.....	296
18.5.2 En solitario.....	297
18.5.3 Cuerda fija.....	297
Rapelar con clientes.....	298
18.6 Descensos.....	300
18.7 Técnica de entrenamiento.....	300
18.7.1 Búlder en hielo y mixto, escalada con la cuerda por arriba y muros artificiales.....	300

SEXTA PARTE: CONTRATIEMPOS INVERNALES..... 305

Capítulo 19. Refugios invernales.....	305
19.1 Herramientas.....	306
19.2 Localización y material.....	306
19.3 Tallar bloques de nieve.....	307
Apuntes para instructores 16: Localizar nuevos lugares para refugios.....	308
19.4 Otras consideraciones.....	309
19.5 Preparación personal.....	309
19.6 Finalizar.....	309
19.7 Fundas de vivac.....	310
19.8 Consideraciones medioambientales.....	310
19.9 Construir refugios de emergencia de nieve.....	310
19.9.1 Refugio vivac.....	310
19.9.2 Agujero con bloques.....	311
19.9.3 Nicho o trinchera de nieve.....	312
Apuntes para instructores 17: Vivac imprevisto.....	314
19.9.4 Montículo-vivac.....	315
19.10 Construcción de refugios de nieve planeados.....	316
19.10.1 Agujeros de nieve y cuevas.....	316
19.10.2 Vivir en una cueva de nieve.....	317
Apuntes para instructores 18: Instrucciones para los refugios de nieve.....	320
Capítulo 20. Peligros del agua.....	323
Capítulo 21. Lesiones por frío.....	327
21.1 Hipotermia.....	327
Apuntes para instructores 19: Prevención de la hipotermia.....	328
21.2 Congelación.....	328
21.2.1 Congelación superficial.....	328
21.2.2 Congelación profunda.....	329

21.3 Pie trinchera.....	330
21.4 Ceguera de las nieves.....	330
Apuntes para instructores 20: Prevención de lesiones por frío.....	331
21.5 Quemaduras por el sol.....	332
21.6 Prevención.....	332
Apéndice.....	233
Contactos útiles.....	233
Índice de términos.....	235

Prólogo

La montaña invernal plantea importantes retos a caminantes, escaladores y montañeros, y todos ellos han de poseer adecuadas técnicas alpinas. Las bajas temperaturas, la nieve, la lluvia, las avalanchas, la mala visibilidad y los vientos fuertes son la norma, no la excepción, pero son estos elementos invernales los que nos aportan las jornadas más exigentes, gratificantes y memorables en montañas de una belleza insólita.

La forma más segura de aprender sobre las montañas para los montañeros aficionados y los instructores es a través del entrenamiento que proporcionan los cursos de Mountain Leader Training. Este manual describe todas las técnicas que necesitamos para explorar las montañas en

invierno. Es preferible poner este aprendizaje en práctica bajo supervisión. Las montañas imparten lecciones severas y saludables para los poco preparados, los temerarios y los descuidados. Aprender por el método de prueba y error es un camino peligroso: este manual puede proporcionar un consejo excelente, pero no es un sustituto de la experiencia.

No te engañes, el clima de la montaña es inestable, cambia de un momento para otro. Incluso nuestras colinas de La Región de los Lagos ofrecen condiciones extremas. La arista cimera de Coniston Old Man presenta vientos capaces de levantar del suelo a cordadas enteras. Las tormentas de nieve son comunes en invierno por estas islas, y desorientan aún más cuando no te puedes ver tus



Apuntes para instructores

Este libro está editado por *Mountain Leader Training* UK, una organización benéfica registrada. Los beneficios obtenidos por la venta de los libros publicados por MLTUK se utilizan para la continuación de su programa editorial y para propósitos benéficos vinculados con el entrenamiento de los guías.

propios pies en condiciones de nubosidad estable o en completa ventisca. Ser capaz de orientarte es una habilidad fundamental para todos los montañeros, especialmente en invierno. Usar con eficacia las herramientas de orientación requiere una práctica regular, aunque entre los caminantes, y especialmente entre los escaladores, suele ser habitual practicar únicamente cuando es necesario. El mapa y la brújula se quedan en el fondo de la mochila y se desentierran sólo cuando se necesitan con urgencia. Cuántos de nosotros hemos salido y nos hemos dado cuenta de que el mapa que llevamos es el equivocado, de que la brújula la dejamos en otra mochila o que tu compañero se la ha olvidado en la tienda... Intentar recordar *in extremis* las técnicas básicas de orientación puede conducir a una odisea, una lesión o algo peor. Una preparación cuidadosa del equipo, la comida y la bebida, así como (lo más importante) un mapa y una brújula, son requisitos previos para un día seguro pero excitante.

Esta serie de libros ha sido concebida por MLTUK para apoyar la enseñanza formal que proporciona la organización. Sin embargo, los libros han logrado mucho más de lo esperado y han ofrecido incluso a los más expertos alimento para el pensamiento, nuevas ideas y métodos alternativos de práctica. Este tercer volumen de las series tiene que mantener el nivel excepcional establecido en *Hill Walking* y *Rock Climbing*. Ha sido la producción más difícil y compleja hasta ahora, pero los responsables del grupo editorial de MLTUK han colmado sus aspiraciones.

Los autores, Andy Cunningham y Allen Fyffe, tienen una enorme experiencia en este campo. Allen es guía de montaña de la UIAGM y

ambos poseen la titulación de instructores de montañismo que otorga la escuela Mountain Leader Training de Gran Bretaña. Andy Cunningham es un instructor experto y escalador con un buen número de aperturas en las Cairngorms y North West Highlands.

Allen Fyffe se describe mejor por su propia trayectoria. Cuando un conocido escalador le preguntó si tenía algo de experiencia en la escalada de caliza, su inmediata respuesta fue: «No, sólo el Eiger y el Everest». Allen ha escalado a lo largo del mundo y ha realizado importantes primeras ascensiones en los Alpes, el Himalaya y Escocia.

Ambos autores han pasado prácticamente todas sus vidas adultas residiendo, escalando y trabajando en las Tierras Altas escocesas. Han vertido su gran talento y experiencia como montañeros en la autoría del libro y han compartido sus técnicas en términos fácilmente comprensibles. Apoyado por claros diagramas y fotografías, este libro se merece un puesto en el hogar de todos los montañeros.

El éxito de Mountain Leader Training al cumplir su propósito de idear esta colección es evidente por la calidad de los libros. Establecen nuevos niveles y han sido reconocidos por todo el mundo. Las teorías desarrolladas se dirigen a caminantes, escaladores y montañeros y son complementarias a la práctica proporcionada por los cursos. Juntos, otorgarán un margen de seguridad a nuestras actividades, donde los errores pueden provocar lesiones o muerte. Las colinas y las montañas proporcionan grandes aventuras a nuestras vidas, pero dijo como Don Whillans: «La montaña estará ahí mañana; la clave es asegurarte de que tú también».

Introducción

Caminar y escalar en invierno son actividades inmensamente gratificantes y desafiantes. Hay mucho que aprender sobre el medio invernal, conocimiento que se adquiere mejor cuando ya se posee un buen dominio de las técnicas básicas, aprendidas en condiciones más amables. El equipo, los movimientos básicos, la orientación, la búsqueda del rumbo, el manejo de cuerdas, el aseguramiento y otras técnicas se adaptan a las condiciones más duras del invierno, en vez de aprenderse por primera vez en tales condiciones. Con esto se quiere señalar la importancia de comenzar el aprendizaje en verano, ya que enfrentarte a las técnicas básicas mientras estás luchando contra el frío, el mal

tiempo, la mala visibilidad y las condiciones difíciles no es la situación ideal. Incluso las tareas simples pueden adquirir otra dimensión cuando la nieve y el hielo forman una capa en tu material y cuando el viento se convierte en un vendaval. De hecho, algunos dirían que no existe la «marcha invernal» sino el montañismo invernal, y el rango de técnicas necesarias es mucho más amplio que el requerido para las condiciones estivales.

Del mismo modo, una escalada invernal no es el mejor lugar para aprender a hacer nudos, montar reuniones y asegurar a tu compañero. Mientras que en verano es posible ser un escalador de roca y no un alpinista si acudes a escuelas de escalada accesibles, ésta opción no es



Apuntes para instructores

Este manual contiene información valiosa para aquellos que van a llevar a otros a caminar o escalar, ya sea como amigos, compañeros de club, instructores o guías; a lo largo del libro, la información sobre cómo cuidar de los demás aparece en recuadros separados e indicados por el símbolo que se muestra arriba.

válida para el invierno. Para escalar en invierno necesitas todas las técnicas esenciales de progresión invernal. Empezar en invierno significa una curva de aprendizaje empinada, que deja poco espacio libre para apreciar otros placeres que ofrece la montaña.

En invierno, tanto las recompensas como los riesgos aumentan. Aunque las montañas exigen respeto durante todo el año, debe ser mayor cuando están cubiertas de nieve y hielo. Días con menos horas de luz, caminatas físicamente exigentes, una búsqueda de rumbo y orientación más difíciles, y a menudo una meteorología incllemente, todo contribuye a aumentar el riesgo. Sin embargo, las recompensas pueden ser mayores que en el verano; el tiempo y las condiciones de la nieve se combinan para dar lugar a un magnífico día en el exterior, y la caminata o la escalada invernal pueden ser verdaderamente inolvidables. De hecho, son esos días los que nos hacen volver y aceptar el mal tiempo, el frío, la humedad, la incomodidad, la aprensión y, a veces, el verdadero peligro.

En invierno, casi todo requiere más tiempo y presenta más problemas. El más sencillo de los actos, como mirar un mapa o pasar la cuerda por un dispositivo de aseguramiento, con malas condiciones invernales, se convierte en un problema. Más aún que las dificultades físicas, los aspectos mentales del invierno tienen una importancia enorme. Para saber exactamente dónde estás cuando intentas orientarte en medio de una ventisca necesitas concentración y confianza en tus capacidades. En una escalada puede que sea necesario superar el umbral de hasta dónde te sientes cómodo sin protección. Enfrentarse a una ruta en la que la roca está tapizada de nieve y de hielo fino y tener que excavar para emplazar cada pieza de tu material puede resultar sobrecogedor. La experiencia y el conocimiento son los principales factores en invierno y la variedad de con-

Declaración de responsabilidad

Mountain Leader Training (MLT) reconoce que la escalada, la caminata por montaña y el montañismo son actividades que presentan riesgos de lesión o de muerte.

Quienes practiquen estas actividades deben ser conscientes de estos riesgos y aceptarlos, así como ser responsables de sus propios actos.

MLT ha desarrollado un conjunto de esquemas de entrenamiento y evaluación, e incluye lecturas sugeridas para ayudar a los lectores a superar esos riesgos y para permitir que los nuevos practicantes tengan experiencias positivas al tiempo que aprenden sobre sus responsabilidades.

diciones implica que se tarda más tiempo en adquirir la experiencia necesaria.

Las condiciones invernales no se pueden definir por los meses del año; puede que experimentes condiciones veraniegas en enero, mientras que la nieve puede caer en las cumbres altas en cualquier mes. Las condiciones invernales se pueden dar desde octubre hasta mayo, y las buenas condiciones invernales pueden desaparecer de la noche a la mañana. Hacer planes para el invierno es un proceso difícil, y encontrar buenas condiciones está siendo cada vez más difícil, a no ser que te puedas aprovechar de ellas inmediatamente. Acelerar los planes porque se ha invertido mucho tiempo y esfuerzo en el viaje ha provocado demasiados accidentes. Saber cuándo retirarse es una parte esencial de la experiencia invernal.

Guiar grupos en invierno no debe ser tomado a la ligera. Es fundamental que poseas las técnicas, habilidades y conocimientos imprescindibles, así como una apreciación realista de tu

capacidad. Debes ser capaz de orientarte a un nivel superior que en el verano, hacerlo con mal tiempo y una visibilidad limitada y seguir siendo capaz de cuidar del grupo. No tiene mucho sentido equipar a un grupo de novatos con piolets y crampones si no puedes instruirles sobre cómo usarlos con eficacia y seguridad. Hasta cierto punto, un guía invernal ha de convertirse en un instructor invernal.

Hay varias técnicas que se deben dominar en cualquier caminata invernal, y en un número mayor hace falta poseer al menos las nociones básicas. Estas técnicas permiten una progresión segura recorriendo las montañas invernales y no deberían sacarse de su contexto. La autodetención, por ejemplo, es necesaria si existe peligro de resbalar en una pendiente. Su principal propósito debe ser considerado una parte del todo, y el piolet de freno, una acti-

vidad en sí misma. Si no hay una nieve dura en la que puedas resbalar, ¿por qué pasar horas desarrrollando una técnica que es irrelevante para esa ocasión? Se debe buscar el equilibrio correcto y analizar el motivo por el que se hacen las cosas. En el medio siempre cambiante del invierno, las condiciones presentes y futuras y el estado de la superficie por la que transitamos influyen en las actividades.

Los guías deben ser flexibles para sacar el máximo partido de su grupo. Los objetivos realistas y un análisis de las capacidades y aspiraciones del grupo son esenciales, de modo que son éstas, y no las necesidades u objetivos del guía, las que deben condicionar las decisiones. Los liderazgos receptivos, inventivos e imaginativos, más que los procesos de aprendizaje de la ruta, aportarán las mejores recompensas en situaciones tanto de marcha como de escalada.