



CORTESÍA SPLITKICK CLIMBING CENTER

LA TRANSICIÓN HACIA EL MEDIO NATURAL

Del rocódromo a la roca

Como consecuencia de la proliferación de rocódromos ha aparecido un nuevo perfil de escalador. Se trata de deportistas urbanitas que, tras un periodo en el centro, deciden dar el paso y lanzarse a escalar a la roca natural. En muchas ocasiones, aunque la formación técnica haya sido de buena calidad, se han obviado cuestiones importantes sobre la seguridad y el comportamiento en el medio natural. Vamos a repasar las más importantes.

En los últimos veinte años hemos vivido una auténtica revolución de los centros de boulder y los rocódromos. Las salas gestionadas por varios amigos o los rocódromos municipales han dado paso a negocios en los que el enfoque de la escalada ha cambiado, al

igual que han cambiado los escaladores.

Primeros tiempos

Las primeras salas cumplían dos funciones: la de quitar el ansia entre semana y los

días de lluvia, y la de servir de centro de entrenamiento.

Eran instalaciones arcaicas, algunas incluso con un divertido toque rural con piedras atornilladas a troncos emulando chorreras. Nada

Las guías

Es importante hacerse con una buena guía de la zona. En ella deberías encontrar información útil sobre la zona: accesos, orientación de las paredes, dificultades, número de anclajes de cada vía... Y también algo importantísimo que hay que tener muy en cuenta: las restricciones (generalmente por motivos de conservación medioambiental) y los buenos hábitos que hay que cumplir para evitar el cierre de un área de escalada: respeto a las propiedades privadas (en ocasiones los sectores se encuentran dentro de

fincas que tienen un dueño y una normativa), aparcar en los sitios destinados a ello, cumplir las restricciones de un espacio natural...

Informarse y cumplir con las regulaciones temporales —o prohibiciones absolutas— y la legislación es una obligación de todo escalador.

Con la compra de las guías (si están hechas por los escaladores locales) contribuyes muchas veces a fomentar y mantener los equipamientos y apoyas el trabajo de los equipadores y de las personas que se preocupan por mantener vivas las escuelas.

que ver con las increíbles instalaciones con las que contamos en la mayoría de las ciudades de España hoy en día. En las instalaciones modernas disponemos además de gimnasios, bar, tienda, biblioteca, clínica de fisioterapia y técnicos deportivos que dirigen nuestros entrenamientos.

Esto conlleva que cada vez sean más las personas que se inician en la escalada deportiva desde el entorno "controlado" de un rocódromo, lo que causa algunos problemas de apreciación de la escalada en la naturaleza. Ambos deportes pueden resultar parecidos, pero el campo de juego no es el mismo.

Mantenimiento de vías

Las rutas de un rocódromo —salvo chapuza mayúscula— tienen las chapas en el lugar adecuado y están diseñadas para que el escalador esté siempre protegido y pueda caerse en cualquier momento. Al ser una estructura artificial, es fácil diseñar vías de escalada seguras.

En los muros de escalada de roca no existe la figura del encargado del mantenimiento de las vías, de los ancla-

Cada vez son más los que se inician en un rocódromo, lo que causa algunos problemas de apreciación de la escalada en la naturaleza.

jes, ni de los pies de vía. En el medio natural las cosas cambian radicalmente y podemos llegar a encontrarnos en un entorno hostil.

La calidad del equipamiento de una vía depende de muchas variables, principalmente del equipador, de su experiencia y de su sentido común. Pero también del estado de los anclajes, el entorno, la antigüedad de la ruta o la filosofía con la que se abrió (no es lo mismo una vía abierta desde abajo que un itinerario equipado por arriba, por poner un ejemplo).

Hay que mentalizarse de que, aunque se trate de una vía deportiva, uno no puede caerse en cualquier sitio (suelen ser críticos los tres primeros chapajes; volar con la cuerda en la mano, ¡o en los dientes!; escalar sobre repisas...). También tenemos que aprender a detectar esos chapajes peligrosos y minimizar el riesgo con la ayuda de una caña, unas cintas largas preinstaladas o escalando con un gran control para evitar la caída.

Aproximaciones

Aunque las escuelas de escalada deportiva, aquellas en las que se dan los primeros pasos tras salir del roca, no suelen estar muy alejadas de los aparcamientos, es importante tener en cuenta que la aproximación y el regreso se harán muchas veces por senderos de baja y media montaña y a veces requerirán trepadas e incluso algún que otro pasamanos o superar una pequeña ferrata. Ojo al calzado.

DEL ROCO A LA ROCA

- La música te ayuda en tu entrenamiento
- La música molesta a la fauna y a otros escaladores. Deja la tecnología en casa
- Escalar desde los descuelgues del rocódromo es lo normal
- Utiliza tus propias cintas exprés y mosquetones de seguridad
- Los monitores velan por tu seguridad
- Comprueba el material y el nudo de tu compañero y viceversa
- En el rocódromo hay baños y papeleras
- Llévate todos tus desperdicios y papel higiénico. Entierra tus cacas
- Los monitores borran tus clecas y copillan el magnesio
- Limpia las marcas y el magnesio de las presas
- Dejar las cintas fijas permanentemente es lo normal
- No dejes cintas fijas y si las hay comprueba su estado
- En el rocódromo tienes taquillas
- Tus cosas pueden estropear la flora. Ocupa el menor espacio posible
- No se permiten perros
- Átalo si es necesario o déjalo en casa si en la escuela causa problemas
- En el rocódromo escalar en grandes grupos mola
- Si la zona está masificada busca sectores menos frecuentados

Comportamientos responsables que protegen las zonas de escalada

Una campaña de Escalada Sostenible escaladasostenible.org

Arriba, el cartel de la campaña "Del roco a la roca" de Escalada Sostenible. Página izquierda, arriba, formación en rocódromo bajo la tutela de un monitor; debajo, en la mochila del escalador de roca no debe faltar una guía y un botiquín básico. Derecha, pequeña ferrata para alcanzar un pie de vía en una zona deportiva.

Tened en cuenta que en muchos casos los caminos pasan por fincas privadas y se debe actuar de forma muy respetuosa: sin ruidos, sin coger fruta o verdura de los huertos, con los perros atados, cerrando todas las puertas por las que pasemos, no molestando al ganado y, por supuesto, no utilizando la finca ¡como un WC público!

La formación

Los aspectos técnicos básicos de la escalada deportiva no son muchos y se aprenden en poco tiempo. Si al comenzar nos dejamos asesorar por alguien de dudosa formación y capacidad pedagógica, probablemente nos transmitirá sus malos hábitos, algo que luego cuesta

mucho corregir. Hay que formarse correctamente y para ello existen cientos de ofertas, desde los cursos de las federaciones de montaña, pasando por los cursos de empresas privadas hasta los cursos de técnicos deportivos autónomos.

Algunas claves para hacer una buena elección:

- Huye de precios bajos y una cantidad ingente de contenidos a trabajar.
- Dos días no son suficientes para dotar de autonomía a un escalador novel.
- Cerciérate de que los profesores son técnicos deportivos de Escalada o Alta Montaña; son los únicos títulos que acreditan para impartir dicha formación.

En estos cursos nos van a enseñar a encordarnos correctamente (eso de que el nudo de ocho debe quedar flojo, para así absorber energía, es uno de los malos hábitos que muchos escaladores no corrigen ni después de muchos años de práctica), a chapar bien la cuerda y colocar correctamente la cinta exprés, a pasar la cuerda correctamente por el descuelgue y un largo etcétera, pero me interesa centrar la atención en un aspecto muy importante:

El correcto aseguramiento...

...Es un aspecto clave en la seguridad. Podrás ser un buen escalador y hacerlo todo con seguridad, pero

como quien te asegure no lo haga correctamente todo se irá al traste.

Asegurar correctamente es todo un arte, implica estar atento y ser previsor e interpretar lo que nuestro compañero de cordada va a necesitar en cada momento, adelantándonos a sus necesidades. También debemos ser capaces de ofrecer un aseguramiento dinámico en cada situación.

Aquí el pie de vía es más incómodo no vamos a asegurar desde una superficie homogénea como la que tenemos en los rocódromos.

Asegurar implica por parte del asegurador prestar la máxima atención durante la escalada de nuestro compañero, evitando conversaciones con otras personas, coger el móvil y un largo etcétera de situaciones que pueden generar distracción en nuestra tarea.

Elige tu destino y define tu estilo

Una vez tengamos los conocimientos técnicos para rea-

lizar con seguridad y autonomía las maniobras básicas de la escalada deportiva y tengamos claro con quién nos vamos a encordar, nos toca elegir dónde iremos a escalar. España es un país con un número muy elevado de zonas, lo que nos ofrece gran variedad de estilos y de rocas a veces en un pequeño radio. Además prácticamente se puede disfrutar de la escalada durante los 365 días del año, evitando o buscando el sol según la época del año. Caliza, granito, conglomerado, basalto, arenisca... son algunos ejemplos del tipo de roca habituales en estos lares. Además de disponer de inclinaciones de pared y técnicas de escalada para todo tipo de gustos y de escaladores.

La mejor recomendación es que no nos quedemos con un solo estilo y evitemos lo que peor se nos da. Los primeros pasos en la escalada en roca son importantísimos, ya que en ellos generamos e interiorizamos las diferentes técnicas y creamos



FOTOS: JIM VIG



CORTESÍA SPUTNIK CLIMBING CENTER

Un equipo especializado de equipadores, *route setters*, es el encargado del mantenimiento de vías y bñlders en el rocódromo.

car las salidas, en escalada se suele ser más anárquico y obviamos que la planificación evita errores, incidentes y accidentes.

Aunque vayamos a hacer escalada deportiva hay que:

- Prever la meteorología (cuidado con los días de tormentas eléctricas)
- Calcular los horarios (a qué hora empieza a dar el sol y la sombra).
- Tener en cuenta que muchas veces aprovecharemos hasta última hora y el descenso al coche podría ser de noche.
- Estamos en la montaña y por lo tanto la temperatura puede variar de forma inesperada.

Por tanto, nunca debe faltar en la mochila:

- Linterna frontal ¡con pilas!
- Ropa de abrigo siempre, agua y algo de comida.
- Un pequeño botiquín básico (manta térmica incluida).

En cuanto al material de escalada decir que hay poca di-

la base como escaladores. Es importante probar y esforzarse por mejorar en escalada "tumbada" para dominar la técnica de pies, enfrentarse a las placas verticales —que vuelven a estar de moda— (en ellas, además de convencernos de que hay que mover los pies, se necesita tener desarrollado una buena coordinación y equilibrio), o enfrentarse a los desplomes.

Variar de estilo de escalada nos va a hacer crecer como escaladores y crearemos una buena base para ser lo más completos posible. Nunca os olvidéis de que los pies también se utilizan para escalar...

Evidentemente, también está bien visitar escuelas donde el estilo de escalada y la graduación ayudan a aumentar nuestra autoestima y motivación. Cuidado con escuelas clásicas donde predomina la escalada

de placa y grados antiguos, puede que nos llevemos alguna sorpresa.

Logística y material
Sabemos cómo escalar, sabemos con quién vamos a escalar y sabemos dónde ir. Ahora solo nos queda preparar la mochila y disfrutar de un maravilloso día de escalada.

Aunque en montaña, lo lógico y habitual es planifi-

Otras cuestiones

- No hagas top-ropes directamente de las instalaciones fijas. Usa para ello tu material y pasa la cuerda por el descuelgue solo después de la última escalada.
- Para asegurar es mejor llevar unas buenas zapatillas —no unas chancas, como en el roco— para ganar

estabilidad y controlar mejor la caída del compañero.

- Si usamos gafas de asegurar, tened en cuenta que pueden crear la sensación de que la distancia a la que se encuentra el escalador es mayor a la real, lo que provocará una mala gestión de la cuerda.

Ante un accidente...

EN caso de accidente, el protocolo de actuación es el denominado **PAS (Proteger, Avisar y Socorrer)**. Estos son los pasos:

- **Protegeremos al accidentado.** Para no agravar las lesiones, solo lo desplazaremos si se encuentra en una zona peligrosa: caída de piedras, borde de un barranco, fuerte pendiente, suelo mojado... Lo abrigaremos con ropa y manta térmica.
- **Avisaremos al 112.** Este es el teléfono de emergencias que funciona en toda Europa, salvo en Suiza. Ellos movilizarán a los medios de rescate necesarios para realizar la evacuación del accidentado. Es importante facilitar con la mayor precisión posible la localización de nuestra ubicación, por eso si utilizamos aplicaciones como el Alpify o el WhatsApp podremos informar con exactitud de nuestra ubicación.

- **Socorrer es la última parte de este protocolo.** En el 112 pueden ponernos en contacto con un médico que nos asesorará sobre qué hacer. Lo ideal es recibir cada cierto tiempo un curso de primeros auxilios.

Es importante disponer de un **seguro médico** que además incluya el rescate, estas dos opciones las facilita la tarjeta federativa, que todos podemos tramitar en nuestra federación territorial. Otra opción es contratar un seguro privado con una compañía que nos dé la cobertura necesaria (ojo a las cláusulas). Hace unos meses fuimos todos testigos de la polémica en Asturias sobre el rescate de un escalador, y las consecuencias que va a tener el no haber estado federado.

ferencia respecto al material que utilizamos en el rocódromo. Sí hay que tener en cuenta algunas cuestiones:

- Mejor cuerda de, al menos, 70 metros, ya que muchas escuelas tienen vías de 35 e incluso 40 metros sin descuelgues intermedios.

- Unas 15/20 cintas suele ser suficiente (que algunas sean largas y añadir algún anillo de Dyneema).
- Siempre casco, tanto el escalador como el asegurador (a veces caen piedras). Dependiendo del muro, quizás debamos dejarlo puesto durante toda la estancia.
- Comprueba que tu freno (mejor automático o semiautomático) sea compatible con el diámetro de la cuerda.
- Es buena idea llevar una pértiga para colocar la prime-

ra o segunda cinta exprés y evitar una caída al suelo.

- Será útil un cabo de anclaje para hacer la maniobra en el descuelgue. En los rocódromos los descuelgues son de mosquetón, pero en los muros de escalada la variedad de descuelgues es grande, por lo que tendremos que conocer y realizar la maniobra con seguridad.

Emprendéis un nuevo camino lleno de aprendizajes y de descubrimientos. Disfrutad siempre con seguridad y respeto al medio y a los que en él disfrutamos de la montaña.

Salud y escalada.

Álvaro RAMOS ROBLES
guía de alta montaña UIAGM y guía de escalada en Roca