

LA ESCALADA

En los primeros instantes de su evolución, el hombre se vio obligado a sobrevivir con el resto de los animales en igualdad de condiciones, como un elemento más dentro de la cadena trófica, comía y era comido. La continua búsqueda de alimento es responsable de la evolución; permite que la perpetua necesidad de adaptarse decida la permanencia o no de los individuos dentro del ecosistema.

El hombre disponía de un elemento con un potencial sin límites y que le ayudaría a someter al resto de las especies poniéndolas a su servicio: *su inteligencia*. Con ella como instrumento comenzó a dominar su entorno próximo que cada vez iba siendo mayor, más extenso, más variado e imponiéndole mayores dificultades. En el transcurso del año 1992 fueron descubiertos en plenos Alpes entre los hielos de un glaciar los restos de un antiguo morador de la zona, que se supone que estaba cazando, claro ejemplo del intento de ampliación y dominio del entorno, empujado por la fuerza de la supervivencia.

En el verano de 1786 M. G. Paccard y Jacques Balmat registraron sus nombres en la incipiente historia del montañismo al alcanzar la cumbre del Mont Blanc. A partir de ese punto, cumbre tras cumbre fueron cayendo bajo la pisada de nobles franceses e ingleses de la época.

El ingenio empezó a trabajar para elaborar los primeros equipos que hicieran más sencilla o al menos más segura esta nueva actividad. Estos equipos no consiguieron evitar innumerables tragedias que hicieron más popular el montañismo y admirable la figura del montañero.

En 1953 el **Everest** fue ascendido por **E. Hillary** y el sherpa **Tensing**, hazaña que todavía queda reservada a unos pocos.

La montaña cada vez llama a mayor número de gente: unos viajan a la montaña para realizar escaladas clásicas, otros escalada deportiva, otros descenden ríos y cañones. Todas estas actividades tienen algo en común: **LA CUERDA como elemento del que depende no solo la capacidad de progresar sino la seguridad.** A este respecto la aparición de las fibras sintéticas que dan mayor ligereza y elevada resistencia a las caídas y a la abrasión, ha supuesto un gran avance en el mundo del alpinismo.

Ahora que la sociedad comienza a reconocer las barbaridades cometidas con el entorno, se le empieza a considerar un bien escaso para disfrutar. La montaña brinda lugares poco frecuentados con bellezas propias y plagadas de posibilidades para el ocio. Es un mundo en el que aún se continúa explorando.

Guía N° 1 EL EQUIPO

LA CUERDA

En la época pionera del alpinismo, desde la primera escalada sobre roca, cuando aún no se usaban clavos, mosquetones o arneses, la cuerda de cáñamo retorcido era la única unión entre los escaladores, y la garantía de poder volver a tierra. Después del cáñamo vinieron otros materiales, como el perlón, el lilión y finalmente el nylon de las cuerdas modernas. Su estructura se divide en dos partes perfectamente diferenciadas: **la camisa** (parte externa) y **el alma** (parte interna).

Hay cuerdas de 11 Mm. de diámetro; 10,5; 10; 9,5; 8,8 Mm., etc.; de 40 metros de largo, de 50, 60, así como en madejas de 150 metros. **¿Cuál elegir para la escalada deportiva?** Si se usa una cuerda simple, es necesario una medida entre 11 y 10 Mm.; las de 10,2 y 10,5 son ideales por la relación peso/resistencia. También es posible combinar cuerdas de diámetro diverso, siempre y cuando durante la bajada en rápel se unan mediante un nudo correcto.

Por lo que se refiere al largo, **en escalada deportiva se usan cuerdas** entre 50 y 60 metros. Por lo general, las cuerdas de 50 metros son la ideales.

- **Causas del envejecimiento:** Las cuerdas, así como el restante material de poliamida, es sensible al calor, a los productos químicos, y en menor medida, también a la luz. En todo caso, la exposición de las cuerdas de escalada a la radiación ultravioleta, no constituye ningún problema grave. A pesar de ello, debe tenerse precaución con las drizas viejas que se encuentren abandonadas en la pared. Las cuerda húmedas deben secarse inmediatamente, pero evitando hacerlo al sol, ni en un lugar excesivamente cálido.
- **Duración de la cuerda:** Por todos estos motivos se recomienda renovar las cuerdas, como muy tarde, cada tres años para una utilización media, o cada año si se escala de forma intensiva.
- **Roturas de la cuerda:** Gracias a su resistencia (las cuerdas simples más de dos toneladas) y elasticidad, las cuerdas no se rompen en fuertes caídas, salvo cuando golpean contra bordes agudos de la roca o se deslizan por ello.
- **Rizos:** Si la cuerda gira alrededor de su eje longitudinal, se forman los llamados rizos. Por medio de una manipulación adecuada se puede evitar su formación en el mayor parte de las ocasiones. La cuerda debe recogerse tras su utilización.

ARNÉS DE CINTURA

Hace unos 25-30 años durante la escalada se permitía como máximo un doble nudo: era un arnés que pasaba en torno a la cintura y por los hombros, formado únicamente de la misma cuerda. Los "fuertes" llevaban el cinturón de escalada, pero sólo para colgar el material.

En la actualidad parecería absurdo afrontar una pared cualquiera sin la ayuda de un buen cinturón con musleras acolchadas. Para presentar ahora el arnés hay que comenzar con una precisión: el modelo que se usa en la escalada deportiva, es decir, el arnés de cintura, no está homologado por la UIAA. La homologación se obtiene sólo cuando el arnés es completo e incluye también la parte superior. Todos los catálogos de material de alpinismo presentan modelos propios (bajos) combinados con la parte alta,

con la advertencia de usar el conjunto completo, pero (lo que es realmente cómico) los atletas patrocinados y fotografiados en el catálogo sólo llevan la parte inferior.

En escalada deportiva se suele usar el cómodo y práctico arnés que deja libertad a los movimientos del busto y extremidades superiores, renunciando a la homologación UIAA. Eso supone también el aceptar el riesgo, relativo, de darse la vuelta durante un vuelo. Hay cientos de modelos y colores; los arneses modernos son casi todos adecuados, y algunos de ellos, excelentes. Para una compra justa, se debe prestar atención a las siguientes características:

- El arnés debe ser de marca (EDELWEISS, PETZL, BEAL, entre otras);
- El cinturón debe ser ancho y acolchado (90 Mm.), así como la parte de los muslos (75 Mm.), aunque en competición se usan arneses estrechos y ligeros;
- Las anillas para llevar el material deben ser amplias y bien distribuidas en el cinturón;
- El cierre debe ser de seguridad y la anilla por la que pasa la cuerda, muy resistente, de material antiabrasivo.

La elección del modelo específico depende de los gustos. Hay tipos más o menos ligeros que se adaptan también para montaña, y otros estudiados especialmente para la anatomía femenina.

Duración: Los arneses de cintura suelen durar más que las cuerdas. A menos que se produzca algún tipo de deterioro imprevisto, bien en las costuras o bien en los puntos de encordamiento, el arnés podrá utilizarse durante 5 o 6 años.

LOS PIES DE GATO

Las zapatillas se escogen en función de las propias exigencias y capacidades técnicas; las hay puntiagudas, que se adaptan mejor en la roca caliza, orificios y agarraderos; con la punta más redondeada, para adherencias y granito; altas y pesadas, relativamente, para media montaña; ligeras para bloques, y otras que son ligerísimas y por eso se llaman ballerine, zapatillas de baile.

Para empezar se aconseja una zapatilla polivalente, no demasiado incómoda, ni muy rígida ni muy blanda. No hay que fiarse de una marca cualquiera, sino de las mejores que son: La Sportiva, Boreal, Evolv, 5.10, entre otras, que ofrezca una óptima relación calidad/precio.

Debido a la blandura de la mezcla de la suela, es frecuente el tener que cambiarlas con una cierta asiduidad. Las zapatillas deben quedar bien ajustadas; cuanto más se adhieren al pie (en especial a los dedos de los pies), mayor es la sensibilidad que ofrecen. Pero no hay que exagerar: por lo general, lo correcto es un número y medio menos de la medida normal. Además, la nueva generación de zapatillas tiene cosidos longitudinales y materiales que no se deforman con el tiempo. Es mejor probarlas sin medias, como normalmente se llevan durante la escalada; si luego hace frío o da angustia llevarlas con el pie desnudo, siempre se puede colocar una media baja y transparente de nylon.

CASCO

Junto con la parte alta del arnés, el casco es otro punto doloroso en el equipo del escalador. Casi nadie lo lleva, aunque en muchos centros de escalada sería de gran utilidad. Además, los cascos actuales no son tan incómodos, pueden servir tanto para proteger de las piedras que caen, como en las caídas incontroladas.

Son de nylon ligero o poli carbonato con la parte interior acolchada, de formas sencillas y colores vistosos. El casco es el gran olvidado de la escalada deportiva. Un único consejo: el colocarlo, como mínimo, en la mochila y si hay posibilidades de que la pared elegida deje caer alguna piedra, no hay que dudar en ponérselo.

MOSQUETONES

Son el anillo básico de unión entre la chapa (oreja) o cualquier otro anclaje y la cuerda a la que está ligado el escalador. Es un elemento clave en el sistema de seguridad. Los mosquetones son a prueba de bomba, siempre y cuando se usen con conocimiento de causa.

La escalada deportiva ha elaborado mosquetones muy ligeros, de apertura suave, dimensiones reducidas y aspecto atractivo gracias a sus formas y colores; estos mosquetones también resultan ideales en alpinismo debido a su peso reducido.

¿Cómo elegir un mosquetón? ...

El primer criterio de elección se halla grabado en el instrumento mismo, ya que en él puede leerse, además de la marca de fábrica, la garantía de la UIAA, la resistencia a la rotura (que no debe ser inferior a los 2.000 kilos).

Además de todo lo anterior, veamos algunas de las cualidades de un buen mosquetón de escalada deportiva:

- Suavidad de apertura de la palanca y precisión de los movimientos de cierre;
- Ausencia, en el mecanismo de apertura, de dientes en los que la cuerda pueda quedar atrapada;
- Curva de atornillado en la palanca de apertura para favorecer la inserción de la cuerda; la curva no debe ser tampoco demasiado pronunciada, dado que un movimiento incontrolado de la misma podría hacerla salir con facilidad;
- El ángulo por el que discurre la cuerda debe ser redondeado, para evitar el desgaste de la misma, lo que es causa de rotura.

Los mosquetones de seguridad son indispensables para las detenciones, la seguridad estática, los descensos en rápel. En la elección de un mosquetón de seguro también hay que observar las indicaciones impresas en el lado. Existen modelos de mosquetones pequeños con seguridad; siempre es preferible elegir la forma de pera, que permite un mejor deslizamiento del nudo dinámico.

Dos o tres mosquetones de seguridad son suficientes, mientras que para una tirada de escalada deportiva se precisa una media de ocho a doce cintas Express, por lo que treinta mosquetones no es un número excesivo.

DESCENSOR OCHO

Los descensores se usan para asegurar al primer escalador de la cordada, recuperar al segundo o descender en rápel. El modelo más común es el **descensor de ocho**, construido de formas diversas, pero siempre con la marca característica del 8.

DESCENSOR DE CANASTA (ATC)

La placa de auto seguro de canasta con 2 agujeros (el más grande para la cuerda de 11 Mm. y el más pequeño para la de 9 Mm., aunque a veces se encuentran con agujeros iguales), resulta muy funcional para el rápel y la aseguración del primero. Siempre es más cómodo usarla con el muelle, para mantenerla a distancia del mosquetón.

CINTAS EXPRESS

Compuestas por dos mosquetones ligeros, uno de inserción en el anclaje y el otro en la cuerda, unidos por una cinta ligera.

Una buena cinta Express tiene presillas pequeñas, en las que el mosquetón presenta muy poco juego. También se venden adaptadores elásticos que se fijan en la presilla para fijar completamente el mosquetón.

Las cintas, de 20 Mm. o más de ancho, deben ser tubulares y estar muy bien cosidas con hilo de nylon; en las pruebas de rotura de una cinta Express, cede primero la cinta que el cosido.

Cada escalador puede prepararse las cintas Express con cordinos o con cintas; pero las uniones con cordino son muy gruesas, y con cinta tienden a abrirse y hay que repararlas continuamente. Por eso es mejor comprar las cintas Express ya hechas, teniendo en cuenta además, que su precio no es excesivo.

CORDINOS Y CINTAS

Tienen una gran variedad de usos en escalada, pero las incluí en el apartado de las cintas Express por la función primaria que ejercen en este campo. Aun cuando la vía esté repleta de spits (chapas u orejas) brillantes, nunca está de más llevar consigo un par de cordinos; siempre llega el momento en el que se usan en torno a un árbol, alrededor de un puente de roca o para alargar sin esfuerzo una cinta Express. Y también conviene llevar un par de mosquetones libres para asegurarse en reunión o hacer un nudo prusik o Machard en el rápel; los cordinos casi siempre resultan indispensables.

¿Cordino o cinta? Desde el punto de vista de la seguridad, la diferencia no es grande. El cordino entra mejor en los orificios de la roca y en las anillas de los clavos, pero la cinta es siempre más suave y blanda. Las medidas varían desde 3 a 9mm de diámetro, para los cordinos, y 20-25mm de ancho para las cintas; los cordinos de 7-8mm y las cintas de anchura menor son ideales para las cintas Express, mientras que las más grandes lo son para reforzar las reuniones.