

I Cursillo Oficial de Escalada de D. San Fernando, F. J.

II LECCION TEORICA

ESCALADA POR MEDIOS NATURALES

Movimientos en la roca.—Presas de manos y pies, chimeneas y fisuras.—Pasos especiales.—Formación de cordadas

Por el instructor: José María Calle Eguren



Cuando se crearon los primeros Clubs de montaña en Europa y aparecieron los primeros alpinistas, no se conformaron con ascender a las fáciles cumbres, en que solamente representa su conquista una buena caminata, sino que animados por un afán de superación, se lanzaron a conquistar aquellas otras que requerían, además de la andada, un riesgo bastante mayor, al trepar por rocas vírgenes hasta entonces.

Allí nació la escalada y al mismo tiempo lo que se llamó «Alpinismo heroico», pues el montañero solamente contaba con su destreza y decisión para sus conquistas, inmensamente superiores en dificultad.

La técnica moderna de la escalada, pese a las críticas que le achacaban el valerse para las ascensiones de medios ajenos al hom-

ha demostrado que en muchas ocasiones de nada sirven y hay que dar paso a la técnica de la escalada natural.

Y esto es precisamente lo que voy a explicar: la forma de desenvolverse uno mismo con sus propios medios, pies y manos, ante los principales accidentes de la roca, pero con elegancia con ese estilo que caracteriza las diversas escuelas de escalada.

MOVIMIENTOS EN LA ROCA.—Los movimientos y esfuerzos en la roca han de efectuarse muy despacio, sin apresuramientos y buscando siempre un máximo de seguridad. Aquí se hace preciso tener siempre muy presente la «Ley de Oro de la escalada», esto es, no mover un punto de apoyo sin tener asegurados los otros tres.



Fig 1



Fig 2



Fig 3

bre, se ha ido imponiendo rápidamente, pues es indudable que gracias a ella se han ahorrado los tan frecuentes accidentes de la antigua escuela.

Sin embargo no se puede abandonar la escalada natural ya que forma parte integrante de la otra, la «escalada artificial» y pese a todos los agentes externos de que se sirve el hombre para escalar, la experiencia nos

Los esfuerzos para progresar sobre la roca pueden ser por oposición, tracción y atascamiento.

Por oposición contra la roca de pies y manos, efectuando el esfuerzo en dirección contraria; por tracción de manos sobre las presas y por atascamiento de brazos y piernas sobre la roca.

En estas formas de progresar la más co-

mún es la vertical. Sobre la roca ha de ac-
tuarse del modo más natural y con des-
envoltura evitando la progresión forzada.
Los movimientos han de tender a conseguir
la máxima simplicidad con el mínimo es-
fuerzo.

El trabajo principal han de efectuarlo las
piernas, reduciéndose al mínimo el trabajo
de los brazos.

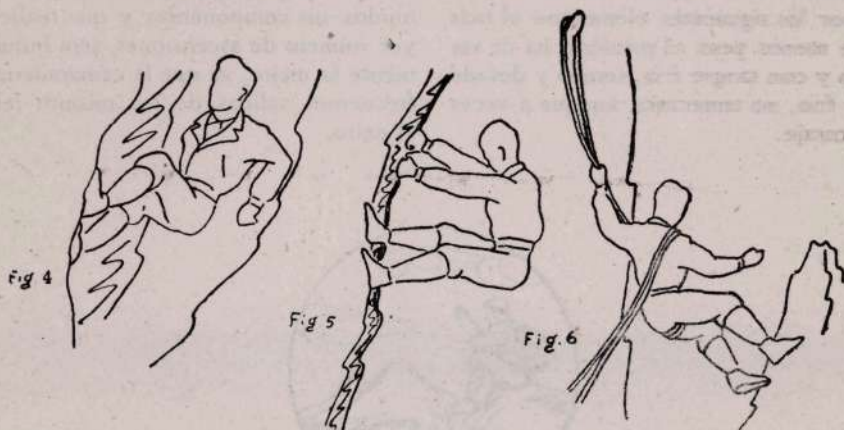
El cuerpo ha de mantenerse separado de
la roca y las manos bajas, procurando evitar
elearlas por encima de la cabeza mucho
tiempo.

Es muy frecuente el caso de los gimnastas
que escalada hacen derroche de la fuerza
de sus brazos y se agotan rápidamente al so-
meterlos a excesivo trabajo. Debe ser deste-
rrada esta costumbre que puede resultar fu-

Para las presas de pies, si el apoyo es pe-
queño, se apoyará el calzado de canto, si es-
te es de suela dura y si fuera de suela blan-
da se apoyará de plano sobre el borde de la
presa. (Fig. 1). Lo más frecuente es la posi-
ción dando frente a la roca y entonces se
apoyará la punta del pie solamente. (Fig. 2).

Las presas de mano han de reconocerse
minuciosamente antes de comenzar un paso.
Si no se puede hacer presa con todas las fa-
langes de los dedos, se curvan estos. (Uñas
cortadas). (Fig. 3).

CHIMENEAS Y FISURAS.—Si la chime-
nea es lo suficientemente ancha se efectuará
la progresión por oposición, colocando la es-
palda en un lado y los pies en el opuesto,
consiguiendo así la posición necesaria para



nesta, ya que da lugar a calambres de peli-
grosa consecuencia.

Una advertencia interesante es la de evi-
tar siempre emplear las rodillas como punto
de apoyo en la escalada.

PRESAS DE PIES Y MANOS.—Las pre-
sas son el principal elemento para efectuar
una escalada. Pueden estar situadas, una so-
bre otra como formando una escalera natu-
ral y en este caso no encontraremos graves
dificultades.

Antes de dar un paso en la roca conviene
asegurarse de la solidez de la presa que se ha
de utilizar.

Las manos deben mantenerse separadas
del eje del cuerpo y se procurará repartir el
peso del cuerpo y no gravarlo excesivamen-
te sobre un punto de apoyo.

progresar. (Fig. 4). Una variante es el llama-
do «Ramónage», que se realiza colocando la
mano y el pie del mismo lado sobre una pa-
red y la mano y pie del otro lado sobre la
otra, de tal modo que el cuerpo tome la for-
ma de la cruz de San Andrés.

Si la chimenea es muy estrecha, la progre-
sión se efectuará por atascamiento del pie y
la rodilla de la misma pierna y mano y codo
del mismo brazo.

Las fisuras pueden ser de bordes paralelos
y lo suficiente estrechos para no poder apli-
car la técnica anterior, entonces es recomen-
dable la técnica «bavarese», bastante cono-
cida por el gran esfuerzo físico que requie-
re, en la que se apoyan fuertemente los pies
sobre un borde y se efectúa fuerte presión
con las manos en el otro borde y en sentido
contrario. (Fig. 5).

PASOS ESPECIALES.—Son aquellos en que la ausencia de presas exige complementar los simples medios naturales con algún otro más eficaz. Si la travesía a salvar no es muy larga, se efectuará una travesía «Dülfer», colocando la cuerda como si fuera a realizarse un rappel y salvando el paso con salto de péndulo sobre el vacío. (Fig. 6). Paso de hombros, como su nombre indica, es el empleado para superar un pasaje difícil, colocándose un escalador sobre los hombros de otro.

FORMACION DE CORDADA.—El número ideal de componentes es el de tres, ya que dos resta seguridad, aun cuando gane en velocidad y cuatro da más seguridad, pero resta movilidad.

La cordada debe estar formada teóricamente por los siguientes elementos: el más hábil de menos peso el primero, ha de ser decidido y con sangre fría, sereno y dotado de valor frío, no temerario, aunque a veces precise coraje.

El segundo será el hombre pausado, atento siempre a los movimientos del primero; su labor es importante pues ayudará a éste en su cometido, será más fuerte que él, para aguantar su peso, bien sobre sus hombros o en caso de caída.

El tercero será el que soporte la labor ingrata de la escalada de ser izado casi siempre y recuperando material; se recomienda un hombre paciente y bastante fuerte.

Todos ellos han de constituir un conjunto armónico dotado de un alma y espíritu comunes.

Lo ideal es que estos tres mismos sean amigos íntimos, que no solo se reúnan para escaladas, sino también en sus diversiones, de tal modo que compartan sus problemas.

La cordada en que más íntimamente estén unidos sus componentes y que realice mayor número de ascensiones, será indudablemente la mejor, ya que la camaradería y las frecuentes salidas de los mismos les dará el éxito.



SIERRA DE ILLON: Illón (1.281 m.) y San Quirico (1.172 m.)

(viene de la pág. 18)

no he encontrado la menor cita en cuantos libros y publicaciones que tratan de esta materia han sido por mí consultados.

Pero como este no es caso único de hallazgos similares en mis andanzas montaÑeras, sino que al contrario, en repetidas ocasiones y apartados lugares entre sí, la suerte me deparó estas agradables sorpresas, de las que tampoco quedó constancia escrita, es por lo que veré de poner mis notas en limpio y tratar de este asunto en sección especial, ya que el tema por su índole e importancia lo requiere.

FRANCISCO RIPA VEGA

DEL C. D. NAVARRA