



Escalada Deportiva

El desafío de la vertical puede ser largo o corto, pero siempre es arduo. En el mundo de la escalada deportiva, los escaladores que se consagran a desafiar los límites se afanan por ascender victoriosos por las vías «más duras» sin importar si tienen una extensión de 4 o 400 metros.

De la misma forma que en el atletismo un esprint no se tiene en menos que un maratón porque exigen una dedicación totalmente distinta pero igualmente exigente, la escalada deportiva no debe juzgarse como una disciplina superior o inferior del arte de escalar. La esencia de la escalada deportiva estriba en que la vía se prepara de antemano y cuenta con anclajes fijos, es decir, los puntos en que los escaladores se aseguran y mosquetonean son estructuras permanentes colocadas previamente en la roca.

El único equipo de «protección» aparte de la cuerda son las cintas exprés con dos mosquetones asimétricos integrados que se prenden en los anclajes *in situ*. A diferencia de la mayoría de las disciplinas de la escalada, se considera normal caerse repetidamente durante el ascenso.

La escalada deportiva es la disciplina que más rápidamente está creciendo. Las paredes aptas para esta modalidad son de fácil acceso y no hay que llegar a ellos tras largas caminatas; el equipo es menos costoso que el de la escalada tradicional; contiene un elemento de diversión que atrae especialmente a la generación más joven; la competitividad es más visible; el número de vías completadas suele ser mayor y, por tanto, es más satisfactorio para una sociedad ávida de logros.

La escalada deportiva es por naturaleza más segura que otras disciplinas, porque los puntos de anclaje son más sólidos y fiables (sin embargo, es importante adoptar las precauciones que diremos más adelante).

ÉTICA DE LA ESCALADA DEPORTIVA.

Se considera que las siguientes acciones son aspectos éticos y/o legítimos en la escalada deportiva:

- Caerse y repetir los movimientos
- Descansar colgado de la cuerda (dejando que el asegurador te sostenga)
- Asegurarse con cintas exprés durante los intentos de prueba
- Practicar secuencias de movimientos
- Inspeccionar la vía rapeleando o practicando el *top-rope*
- Observar a otros que ascienden por la vía
- Pedir información o ver vídeos de la vía.

Según a quien se pregunte, se oirán distintas respuestas respecto a lo que se considera una «práctica aceptable». Sin embargo, los métodos y costumbres aceptados generalmente son los siguientes:

TIPOS DE ASCENSO.

Escalada a vista: la mayoría considera que éste es el «mejor estilo». El escalador accede a una vía y la recorre de abajo arriba al primer intento, sin caídas ni reconocimiento previo, No debe poseer información adicional de ningún tipo.



Escalada a flash: se culmina una vía al primer intento, pero se poseen conocimientos previos sobre ella. Tiene un grado menos de dificultad respecto a la escalada a vista, pero está bien considerada.

Rot-punkt o puntos rojos: el escalador practica el ascenso de la vía varias veces y resuelve los problemas de las presas y las secuencias críticas, El punto rojo se obtiene cuando el escalador completa por fin la vía de abajo arriba sin caídas ni descansos. La escalada de puntos rojos se considera normal para las pendientes más duras.

Puntos rosas: el escalador asciende como en el estilo de puntos rojos, pero todas las cintas exprés han sido colgadas previamente. Muchos escaladores deportivos no distinguen la anterior de ésta.

EQUIPAMIENTO.

Los elementos esenciales son los mismos que en otros tipos de escalada: pies de gato, una cuerda, el arnés, un mosquetón de cierre de rosca, un sistema de freno y protección para el caso de una caída cuando se suba de primero o se haga top-rope. Aunque pueda parecer en principio que la escalada deportiva requiere un equipo poco especializado, hay múltiples aunque vitales variaciones respecto a las otras disciplinas de la escalada.

LA CUERDA.

Por lo general, se trata de una cuerda dinámica, sencilla, de núcleo con camisa, de 10 mm a 11 mm, siendo las de 10,5 mm las más populares. La longitud suele ser de 50m, pero las cuerdas de 60m son cada vez más usadas a medida que se abren vías más largas (por encima de 25 metros). También se están poniendo de moda las cuerdas «deportivas», diseñadas específicamente para soportar las constantes caídas cortas que forman parte de la disciplina. Algunas tienen diferencias de espesor por fabricarse teniendo en cuenta que, de una cuerda de 50 metros, sólo los primeros 10 metros suelen soportar la tensión mayor del sistema de freno. Otra tendencia son las cuerdas «especiales» de 9,5 mm para vías deportivas extremas; estas cuerdas son ligeras pero poseen al mismo tiempo fuerza suficiente.

LA CINTA EXPRÉS.

Está compuesta de dos mosquetones unidos por una cinta exprés cosida. Existen muchas variantes, pero la mayoría de los escaladores prefieren que un extremo tenga un mosquetón de gatillo recto para asegurarlo en el tornillo o clavija, y el otro, un mosquetón automático de gatillo curvo que permita mosquetonear rápidamente y con facilidad.

EL ARNÉS.

La tendencia es llevar arneses cada vez más ligeros con pocos percheros, puesto que sólo hay que acarrear unas cuantas cintas exprés. Los modelos ultraligeros son los preferidos de los escaladores extremos así como en las competiciones. Se adopta un compromiso personal entre el peso y la comodidad, todo cuando el escalador es aguantado por una persona que pesa menos que él.

LAS BOLSAS DE MAGNESIO.

Consideradas esenciales para la escalada deportiva, el uso de bolsas de magnesio se está extendiendo con rapidez a otras disciplinas. Hay que asegurarse de que la bolsa posea un buen cordón para que no se derrame el contenido. El tamaño es una elección personal, aunque para la escalada deportiva sería no tiene que ser ni muy grande (peso excesivo) ni muy pequeña (cuando necesitas coger magnesio, es con urgencia).



Hay muchas variedades, pero suele estar compuesto de carbonato de magnesio u otro tipo de carbonato que contenga una cantidad adecuada de agua en la cristalización (proceso por el cual las moléculas de agua se vinculan en la matriz del cristal confiriendo a una sustancia su forma y propiedades únicas).

El magnesio se emplea para secar las manos y mejorar el agarre. Años de observación han convencido a muchos de que su valor es sobre todo **psicológico**; sin embargo, de una forma u otra, el magnesio ayuda a los escaladores. Puede discutirse sobre lo ético de su uso, al fin y al cabo, es una elección personal.

LOS PIES DE GATO.

Los escaladores deportivos de verdad no deben ni pueden caminar por el suelo con los pies de gato. Para que la adherencia y la sensibilidad sean máximas, los escaladores deportivos llevan pies de gato ceñidos, por lo general unos dos números menos que el número de calzado normal. La puntera y los cantos elásticos son dolorosos pero populares, porque permiten que los pies de gato se ajusten bien y conserven la sensibilidad.

Los pies de gato sin cordones o «bailarinas» están bien si los pies son resistentes y están acostumbrados a las tensiones de la escalada, aunque ofrecen poca sujeción a los principiantes. Muchos pies de gato poseen broches de velcro en lugar de cordones, lo cual es útil aunque haya que estar al tanto de que estos pies de gato «más blandos» no se ensanchan con el uso, razón de más para escoger con cuidado el número.

SISTEMAS DE FRENO Y EL MOSQUETÓN PRINCIPAL.

El mosquetón empleado para el aseguramiento debe ser de cierre de rosca o automático para evitar que se abra por accidente. La mayoría de los sistemas de freno son apropiados para la escalada deportiva, pero hay que recordar que el asegurador deberá estar siempre prevenido ante la frecuencia de las caídas de baja intensidad y que tendrá que sostener al escalador mientras descansa colgado de la cordada.

También es esencial estar preparado para dar cuerda con rapidez a fin de que el primero pueda mosquetonear el material de protección o bien recuperar cuerda después de prender el mosquetón, o en el caso de que «falle». Usar un aseguramiento con un nudo dinámico no es una buena idea en la escalada deportiva, porque resulta difícil invertir con rapidez la dirección de la cuerda. Un sistema popular entre los escaladores deportivos es el Grigri, un descensor mecánico de bloqueo automático que funciona según un principio parecido al de las bobinas de inercia de los cinturones de seguridad de los coches.

Adquirir dominio sobre estos descensores mecánicos requiere tiempo, pero son adecuados para este tipo de escalada, sobre todo cuando el escalador es aguantado por una persona que pesa menos que él. Lo más común es sistemas de freno son los ATC, los Ocho ya están quedando en desuso, y cada vez entran con más fuerza por su tremenda versatilidad, los "Reversos" y "Reversinos".

ENGRAMAS.

Las técnicas de entrenamiento consisten en adquirir y reforzar los engramas o patrones de movimiento corporal que quedan impresos en el cerebro. Un buen ejemplo es el engrama asimilado para aprender a andar en bicicleta, una vez dominado no hay que volver a pensar de forma consciente los procesos individuales que lo integran. Todo cuanto se necesita es unir o combinar patrones de movimientos almacenados previamente como «girar a la izquierda», «parar», etc. Es importante adquirir desde el principio engramas correctos, porque las técnicas que se han aprendido mal son difíciles de erradicar en fases posteriores.



Formas de evitarlo son:

- Aprender las técnicas en un lugar «seguro», por ejemplo, haciendo «boulder», escalando paredes artificiales o practicando el *top-rope*, donde se reduce el miedo a caerse o hacerse daño. Las técnicas no se desarrollan fácilmente en vías de verdad.
- Hay que aprender nuevas técnicas cuando se esté descansado, ya que la coordinación se altera cuando el ácido láctico se concentra en los músculos por el cansancio.
- Una vez que se haya acertado con un «buen» movimiento o serie de movimientos, hay que repetirlo varias veces y lo antes posible para reforzar su aprendizaje. En la gimnasia rítmica, muchos entrenadores no dan por seguro un ejercicio hasta haberlo repetido mil veces.
- Hay que escalar de forma regular vías que estén por debajo del grado máximo personal a fin de mejorar la fluidez y aumentar la confianza. La tensión inhibe el desarrollo de los engramas, porque hace reincidir en los patrones más arraigados. Si uno se entrena al límite, será incapaz de desarrollar técnicas nuevas y sólo reforzará el número limitado de movimientos de los que sea capaz a esa intensidad.
- Trabajar activamente con amigos y compañeros permite observar nuevas técnicas y ser objeto de observaciones sobre el propio estilo de escalada. Una vez que se «ha programado» un engrama, se puede forzar el patrón poniéndolo en práctica una y otra vez hasta que uno se canse. De esta forma se podrá emplear la técnica cuando realmente se necesite.

CONSEJOS ÚTILES PARA EL ENTRENAMIENTO.

- El mejor entrenamiento posible para la escalada es escalar; sin embargo, los avances en la técnica serán mínimos a menos que se hagan variaciones y uno se ponga al límite ciertos días, descanse otros, y escale a menudo «sólo por diversión».
- Hay que plantearse un cambio de objetivos. Al concentrarse en ciertas áreas de la técnica, se identifican los puntos débiles y se puede tratar de eliminarlos. Por ejemplo, se puede pasar toda una sesión de entrenamiento concentrándose en el empleo óptimo de los pulgares o en la técnica de dedos de una de las manos. Hay que mejorar los puntos débiles. A menudo nos centramos en los puntos fuertes, mostrándonos demasiado perezosos o avergonzados para admitir que tenemos puntos débiles. Al principio se puede pasar a un grado o dos menos de nivel para concentrarse en presas concretas de pies hasta el punto de modificar los agarres normales de mano. Con el tiempo uno se beneficiará de ello.
- Practica la colocación del cuerpo. Cierta número de orientaciones del cuerpo permiten movimientos concretos, pero unas requieren menos energía o esfuerzo que otras. Al intentar el mismo movimiento de distintas formas, se aprende el método que mejor funciona. Una vez que se ha culminado con éxito un movimiento o secuencia difícil, no hay que dejarlo sin más, sino tratar de ejecutarlo de otra forma.
- Cambia deliberadamente de estilo durante los entrenamientos. Si normalmente eres un escalador agresivo y enérgico, piensa «con alegría y fluidez»; por el contrario, si eres un escalador «cauteloso y prudente», trata de practicar movimientos «extremos y atrevidos», y así sucesivamente.



- Varía los entrenamientos. En cualquier sesión puedes poner en práctica distintas ideas, como la escalada de velocidad por vías o avances laterales, trepar con un sólo brazo y pierna o de forma ininterrumpida y una intensidad media durante media hora, o mirando en una sola dirección, o practicando sólo canteos exteriores con los pies, escalando sin emplear los pulgares, o con los ojos vendados, a cámara lenta, con nerviosismo deliberado, etc.

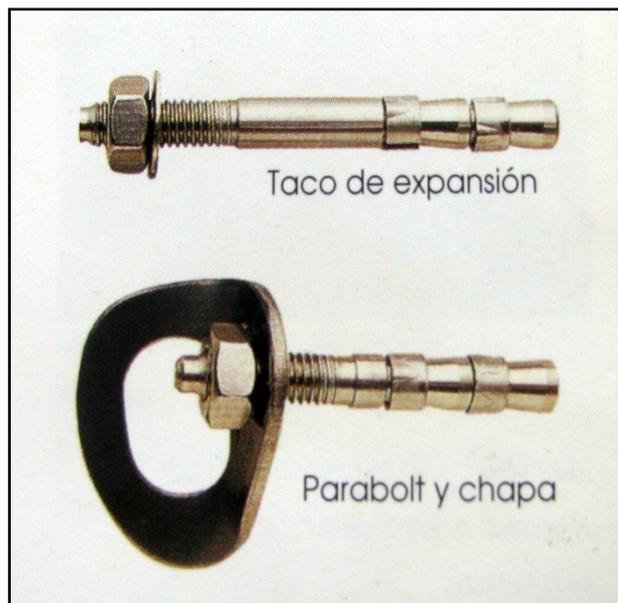
LOS ANCLAJES FIJOS Y EL ESCALADOR DEPORTIVO.

En la escalada, una chapa (espit o parabol) es un cilindro de metal que se introduce en la cara de una roca para dar protección a los escaladores. Las chapas se colocan en agujeros taladrados previamente y se dejan en ellos de forma permanente, bien con un pegamento de resina epoxídica, bien ajustándolas al fuste de la chapa que se expande.

Podemos afirmar que sin chapas no existiría la escalada deportiva. Aunque escalar con empotradores, clavos y friends pre colocados (pero extraíbles) serviría para el mismo propósito, son pocas las veces que se hace. La misma naturaleza de las vías de este deporte escarpadas, agotadoras, sobre extraplomados de roca sin apenas resaltes se mitiga con la colocación de otras formas de protección. Además, las características de la escalada deportiva y sus movimientos sin restricción sobre la roca con preponderancia del elemento gimnástico son incompatibles con la fastidiosa colocación de otro tipo de «material».

Por eso, la escalada por vías con chapas permite tomarse ciertas alegrías, pues sólo hay que trepar y mosquetonear. Se puede disfrutar de paisajes impresionantes en las vías de tramos múltiples de muchas partes del mundo. Se puede escalar de forma fluida y segura, pero sin dejar de ponerse al límite físico y psicológico en muchas vías. Las chapas siguen siendo el origen de una acalorada controversia; muchos escaladores y personas normales consideran que la colocación de chapas «deteriora la roca» y «rebaja la exigencia». Los defensores de las chapas replican que sin ellas el nivel de exigencia de la escalada nunca hubiera sido tan alto y que las chapas permiten atacar elegantes vías de escalada que de otra forma sería imposible ascender.

Por otra parte, si bien muchas líneas de chapas podrían protegerse con material natural, se siguen empleando por conveniencia. Una de las grandes controversias recientes fue la colocación de chapas en los primeros cientos de metros de la vía americana directa del Petit Dru en los Alpes franceses. Se adujo que los guías querían esta vía ferrata para practicar ascensos (y destrepes) seguros tanto para ellos como para los clientes. Después de muchas y acaloradas sesiones entre los que habían colocado las chapas y los que deseaban que siguiera siendo uno de los grandes desafíos de la escalada, se quitaron la mayoría de las chapas. Una de las primeras grandes controversias sobre el tema fue la «escala ferrata» de Cesare Maestri, que le permitió llegar a la cumbre de Cerro Torre. El enorme compresor que empleó sigue allí colgado de cables como recuerdo de su épica pero cuestionable hazaña.



TÉCNICAS PARA LA COLOCACIÓN DE CHAPAS.

- Hay que comprobar la seguridad de la pared palpándola con firmeza.
- Hay que colocar las chapas por lo menos a 10 mm de los bordes de la piedra (Figura A) o de cualquier otra clavija de anclaje o reunión (Figura B).
- La broca debe tener exactamente el tamaño correcto cuando se empleen tacos de expansión, pues los errores no tienen cabida.
- El agujero debe taladrarse en ángulos rectos respecto a la roca (con ciertos tacos que se pegan se recomienda taladrar en un ángulo algo inclinado hacia abajo) y a la profundidad adecuada (Figura C).
- Hay que limpiar el agujero soplando con un tubito y, si es posible, cepillarlo también (con una escobilla para escopeta o con un cepillo de dientes infantil)
- Para los anclajes asegurados con resina, el agujero se llena de resina epoxídica con un difusor de pegamento y finalmente se introduce el anclaje. La práctica enseñará a utilizar suficiente pegamento para llenar el agujero sin que rebose. Muchos escaladores mezclan algo de polvillo de roca con la resina para que se una con la interfaz a la roca.
- Para los anclajes rectos (de rosca), se recomienda hacer girar el anclaje lentamente en la resina a fin de mejorar la adhesión, Esto puede hacerse con el taladro o velocidad lenta. Si la velocidad es excesiva se forman burbujas en la resina y se debilita la unión.
- Los anclajes pegados deben dejarse sin usar al menos 12 horas antes de que soporten ningún tipo de carga.

- Los tacos de expansión se introducen en el agujero con golpes de martillo firmes hasta que sólo sobresalgan lo justo. Se mete entonces la plaqueta en el taco y se enrosca la tuerca. Hay que tener cuidado de no pasarse de rosca, porque los tacos de acero inoxidable en concreto se pueden rajar si el ajuste es excesivo. El sistema está lo suficientemente firme cuando al meter la plaqueta ésta no se mueve.
- Meter la plaqueta y la tuerca en el taco antes de martillar ayuda a asentar el taco de forma correcta, y también previene que el martillo dañe accidentalmente la rosca.
- Los tacos de acero inoxidable de 10 mm de diámetro y 80 mm o más de longitud, dependiendo del tipo de roca, son los que se prefieren cada vez más como medida estándar para la escalada.

Figuras

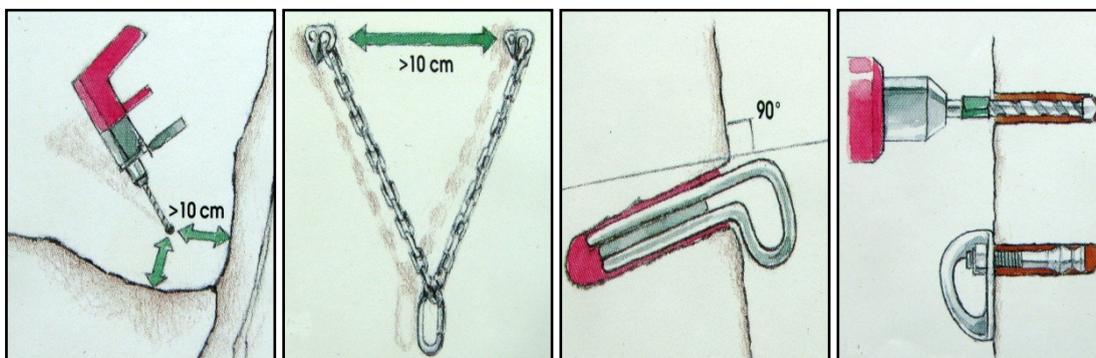


Fig. A - B - C y D.

ESCALADA DE BLOQUES BAJOS "BOULDER".

Es una disciplina que se practica sobre todo para entrenar o por pura diversión, si bien muchos escaladores también encuentran en ella un fin en sí mismo. Algunos bloques modernos presentan problemas que exigen una energía y determinación increíbles, aunque sólo tengan 3 metros de largo y estén a medio metro del suelo. Es útil llevar una bolsa grande de magnesio para las sesiones de boulder largas, así como una alfombrilla para mantener los pies de gato limpios. ¡Hay extremistas que se llevan colchones de cama de matrimonio para suavizar los aterrizajes incómodos!.

Esta disciplina suele ser muy sociable y los concursos eliminatorios suelen añadir un gusto picante al ejercicio. Además, un compañero o «portero» puede vigilar (y evitar las caídas estando en el punto apropiado para sujetarte) cuando asciendas o resuelvas problemas en ángulos extremos, o cuando el suelo sea irregular.

El área más famosa para la escalada de bloques es Fontainebleau, al sur de París; sin embargo, se puede divertir uno con pequeños afloramientos de roca, en edificios, canteras y, por supuesto, en paredes artificiales de escalada.

En Chile, nuestro querido "Choriboulder" es una de las zonas más populares para este tipo de escalada, hoy por hoy, amenazado en su integridad por el Proyecto Hidroeléctrico "Alto Maipo", que de llevarse a cabo, implicaría su destrucción. La escalada libre (sin cuerda) en bloques bajos es un tipo de «boulder» llevado al extremo, y no está hecho para los inexpertos o los que no gusten de sobresaltos.



Muchos consideran que es la forma más pura del arte de la escalada; otros, que hacen hincapié en el riesgo, lo juzgan como una forma de suicidio incipiente. Desde luego, algunos escaladores de primera línea han encontrado su fin en la escalada libre, pero también hay partidarios de la escalada libre que siguen a pesar de estas circunstancias. Incluso arriesgándose a sufrir el largo peso de ley.

ESCALADA DE COMPETICIÓN.

El gusto por la competición es un rasgo característico del ser humano; sin embargo, a pesar de que no cabe duda de que los escaladores han competido desde la prehistoria, hace bien poco que el elemento competitivo de la escalada ha sido formalizado, siendo la primera competición importante reconocida la que se celebra desde 1985 en Arco, Italia, en las orillas del lago Garda.

Se celebró por vez primera con vías «preparadas» sobre caras rocosas de naturaleza escarpada y bajo el impresionante escenario de la antigua ciudadela. La desfiguración de la piedra para ofrecer exactamente los grados adecuados provocó mucho revuelo en la comunidad de escaladores y, como resultado, las competiciones mundiales a partir de entonces sólo se han celebrado en paredes artificiales o en áreas donde la roca no ha sido modificada.

Las competiciones se celebran a todos los niveles, desde competiciones por «diversión» en gimnasios y paredes a nivel local o regional hasta grandes competiciones internacionales, como los Extreme Games de Estados Unidos, Serre Chevalier en Francia, la copa del mundo o el campeonato Arco Rockmasters.

La preparación mental (o psicológica) es más difícil de definir y mucho más complicada de adiestrar:

- Practica un calentamiento a conciencia antes de la competición; un buen calentamiento planificado ayuda a preparar el cuerpo y la mente. Practica alguna actividad ligera (caminar, saltar a la cuerda o escalada de muy baja intensidad) de 5 a 10 minutos antes de estirar.

Luego practican unos cuantos estiramientos lentos de los principales grupos musculares, pero sin movimientos rápidos ni contorsiones dolorosas. Sigue con una serie de pasos de escalada o «boulder» fáciles de 10 a 20 minutos. Si es posible, el calentamiento debe concluir de 10 a 15 minutos antes de competir.

- Después del calentamiento, mantén el calor del cuerpo. Ponte ropa según la temperatura ambiente: tienes que estar a gusto y preparado, no acalorado y sudoroso.

- Cuando estudies la vía (si está permitido), céntrate en qué chapas vas a mosquetonear así como en los primeros movimientos que harás. Una vez que haya hecho esto, piensa en cómo atacarás las secciones más difíciles. Antes de irte comprueba de nuevo los movimientos de apertura y medita sobre ellos. El mismo hecho de empezar bien te ayudará a tener confianza más adelante.

- Pasa algún tiempo concentrándote en silencio en los aspectos positivos de la escalada: lo que te guste de la vía que hayas visto, las áreas en las que te sientas confiado. Identifica tus objetivos, tanto los realistas (tal vez no el primer tramo, sino la pared superior») como los ideales (subir al podio de los campeones).

- Practica ejercicios de respiración durante la penúltima espera: ralentiza el ritmo respiratorio, respira profundamente pero a un ritmo regular. Tu cuerpo necesitará el oxígeno. Piensa también en algunos objetivos técnicos, tajes como «me acordaré de bajar la rodilla» o «me quedaré suspendido con el brazo recto».



- Finalmente, comprueba el estado de la bolsa de magnesio y los pies de gato, muévete, invierte unos pocos segundos en respirar profundamente y ponte a escalar. ¡Pero no te olvides de respirar como muchos escaladores hacen! .