Índice

Agradecimientos 5
Prefacio 6

Capítulo 1. MATERIAL 9
Piolets 9
Botas 17
Crampones 20
Cuerdas 23
Tornillos de hielo 24
Cascos 25
Arneses 25
Dispositivos de freno 25
Linternas frontales 27
Mochilas 27
Comprar material de hielo 29
Afilado de hojas 30

Capítulo 2. VESTIRSE Y ALIMENTARSE PARA TRIUNFAR 35
Ropa técnica 37
Sobrevivir reuniones largas 38
Nutrición para escalar con frío 40
¡Escala en hielo! por Kim Csizmazia 43

Capítulo 3. ESCALADA EN HIELO BÁSICA 47
Formación del hielo: entender el medio 49
Destrezas básicas con crampones 55
Movimientos básicos en hielo 56
Grados de hielo 73
Vías largas: tácticas modernas para ir deprisa y no pasar frío 75

Capítulo 4. ANCLAJES, REUNIONES Y SUBIR DE PRIMERO 81
Asegurar 81
Subir de primero en hielo 86
Abrir el largo 97
Barry Blanchard vuela con el hielo, por Barry Blanchard 103

Capítulo 5. DESCENSOS 105
Descender el largo 105
Anclajes de rápel 108
Suerte y desorden, por Scott Semple 114

Capítulo 6. TÉCNICAS DE HIELO AVANZADAS 119
Técnicas para escalada en hielo vertical 119
Hielo fino 122
Escalar en hielo de comienzos de temporada 125
Estalacticas y estalagmitas 126
Suffer Machine se viene abajo, por Raphael Slawinski 131

Capítulo 7. ABRIR Y PROTEGER VÍAS MIXTAS 133
Protección 133
El material 134
Uso imaginativo de anillos 138
Manejo de la cuerda 138
Parabolts 138

Capítulo 8. ESCALADA MIXTA 141
Ética 142
Técnica mixta 142
Drytooling 147
Uso de los pies 153
Posturas exóticas 154
Encaramarse a hielo colgante 157
Técnicas para vías mixtas populares 163

Capítulo 9. MOVERSE EN MONTAÑA EN INVIERNO 165
Vehículos 166
Raquetas de nieve y esquís 166
Otras pericias 167

Capítulo 10. ESTRATAGEMAS DE SUPERVIVENCIA 169
Avalanchas 169
Vivacs 173
Accidentes y rescates 175
Una lección, por Will Gadd 179

Capítulo 11. ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA INVERNAL 181
Fases 181
Adaptación específica a lo que vamos a exigirle al cuerpo 182
Entrenamiento efectivo 183
Programas de entrenamiento 184
Ejercicios específicos 184
La regla de oro, por Rob Owens 203

Índice de términos 205
Sobre los autores 215

PREFACIO

Comencé a escalar hace más de veinte años, en la época en la que para meter un tornillo de hielo había que llevar una llave inglesa o un tercer piolet. Mis amigos y yo solíamos tardar un día entero en ascender sesenta metros de hielo, pero nos reíamos mucho y disfrutábamos subiendo por el medio más inverosímil y disparatado que existe: agua helada. Hace poco, mis colegas y yo nos desternillamos de risa cuando me colgué cabeza abajo, sujeto sólo por las espuelas de mis crampones, en mitad de un techo de nueve metros. A pesar de que el material y la técnica hayan avanzado de una manera tremenda, cada vez que empieza la temporada de invierno sigo poniéndome igual de eufórico que un niño la víspera del día de los Reyes Magos. He ganado varias competiciones y abierto algunas vías difíciles, pero el grado y los logros son completamente secundarios respecto a los grandes momentos pasados con buenos amigos y en escaladas preciosas.

A lo largo de los últimos cinco años he aprendido muchísimo sobre escalada en hielo y mixta gracias a los seminarios que he impartido sobre dichas actividades por Norteamérica y Europa. Con este libro trato de compartir lo que he aprendido en todo este tiempo sobre hielo y escalada mixta. Espero que estas palabras te ayuden a disfrutar de la escalada invernal a tu manera, igual que he hecho yo durante todos estos años.