ÍNDICE

PRÓLOGO POR JOSÉ MANUEL VELÁZQUEZ-GAZTELU 9

INTRODUCCIÓN 13

CAPÍTULO 1. PARA EMPEZAR 19
El *routesetting* 20
El *routesetter* 20
Jefe de *routesetters* o *headroutesetter* 22
El equipo 25
Entrenamiento del *routesetter* 25
Forerunners o testeadores. 26
Objetivos: ¿cuál es el foco de tu trabajo?, ¿para quién trabajas? 29

CAPÍTULO 2. HERRAMIENTAS DE TRABAJO 33
Routesetting en búlder 34
Routesetting en vías 40
Herramientas indispensables 44
Recursos y herramientas que mejoran la eficiencia 46
Resolución de problemas comunes ... 48

CAPÍTULO 3. PRESAS Y VOLÚMENES 51
La materia prima 52
Volúmenes 55
Tecnología en materiales 58
Cuidado del material 60
Tipos de presas 63
Modeladores *(shapers)* 65

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA DE TRABAJO 67
Planificación de la sala 68
Planificación del sector 75
Procesos de trabajo 78
Protocolo de trabajo 80
El *eyecatch* 82
Graduación por colores 84
El marcado 86
El ajuste 88
Gestión del trabajo 88
Pausas 89
Routesetter invitado 91
Metodología del *routesetting* con cuerda. ¿Por dónde comenzar? .. 91

CAPÍTULO 5. EL DISEÑO 93
Parámetros que definen la calidad 94
El R.I.C. 102
Recursos del *routesetter* 105
Volúmenes en el diseño 107
Adaptaciones 109
Presas de pie 112
Identidad 112
Routesetting para niños 113
Movimientos de iniciación 117

CAPÍTULO 6. LA ESTÉTICA 123
Colores 124
Efectos visuales 126
Volúmenes 130
La armonía en el sector 131
La armonía en la sala 132
Aprender a mirar 133

CAPÍTULO 7. SEGURIDAD EN EL *ROUTESETTING* 135
Aspectos de seguridad en el *routesetting* 136
Gestión del riesgo 144
Análisis del riesgo 145
Rescate y autorrescate en *routesetting* 147
Protocolo de emergencia 149

CAPÍTULO 8. MANIOBRAS PARA EL *ROUTESETTING* EN VÍAS 151
Montaje de cuerdas 153
Maniobras con cuerda 156
Preparación del material 158
Uso de grúa elevadora 161

CAPÍTULO 9. *ROUTESETTING* DE COMPETICIÓN POR CARLOS CATARI 163
Lo evidente 165
El riesgo 165
Equilibrio 166
Emociones 166
Las variables 167
Da un buen ejemplo 168
Organización 168
Plan de batalla 168
El proceso de *routesetting* 170
Zonas y tops 170
Marcaje y desmontar 174
Conclusiones 177

CAPÍTULO 10. DINÁMICAS DE TRABAJO EN EQUIPO 179
Práctica 1: parejas 180
Práctica 2: sensaciones grupales 180
Práctica 3: El búlder de grupo 181
Práctica 4: *copycat* 181
Práctica 5: movimientos básicos 181
Práctica 6: desafíos 182
Práctica 7: forzar movimientos 182
Práctica 8: estética versus técnica ... 183
Práctica 9: optimizar espacios 183
Práctica 10: volúmenes 183

CONCLUSIONES 185

AGRADECIMIENTOS 187
EL AUTOR 189