

<b>Agradecimientos</b> .....	9
<b>Prólogo</b> por Doug ROBINSON .....	11
<b>Introducción</b> .....	13
Cómo usar este libro .....	16
<b>Capítulo 1. Fundamentos de la escalada en roca</b> .....	19
Papeles y sistemas .....	19
Escarar en polea .....	20
Subir de primero .....	20
Métodos básicos de ascensión .....	23
Escalada libre .....	23
Escalada artificial .....	24
Escalada alpina .....	24
Estilos de escalada libre .....	24
Escalada libre clásica .....	25
Escalada deportiva .....	27
El desarrollo y sus secuelas .....	28
Cambios recientes .....	28
Reticencias y debates éticos .....	28
La escalada en roca hoy .....	29
<b>Capítulo 2. Un repaso a la escalada clásica de primero</b> .....	31
Una mirada más cercana .....	31
Aventura .....	31
Compromiso .....	32
Creatividad .....	32
Pluridimensionalidad .....	32

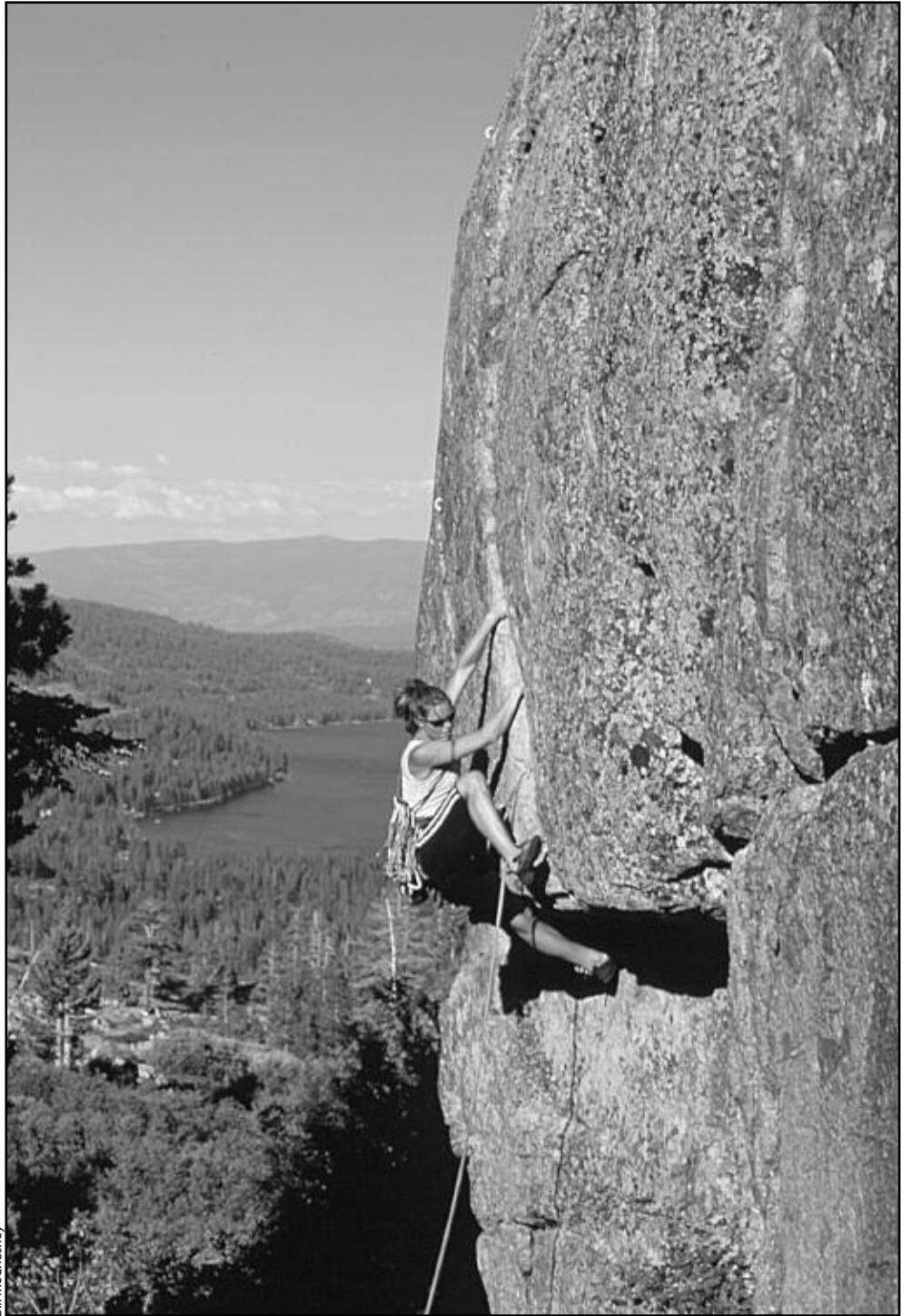
Camaradería.....	33
Acceso.....	33
Factores psicológicos.....	33
Concentración.....	33
Tomar decisiones y hacer varias tareas a la vez.....	35
Afrontar el miedo y el peligro.....	35
Ambición.....	35
Reconocer las limitaciones personales.....	37
Cuestionarse los motivos.....	37
<b>Capítulo 3. Herramientas del oficio.....</b>	<b>39</b>
Equipo básico.....	40
Pies de gato.....	40
Arnés.....	41
Dispositivo de freno.....	41
Mosquetones de seguridad.....	44
Cordino o anillo de reunión.....	44
Cuerdas.....	45
Casco.....	47
Bolsa de magnesio.....	47
Sacafisureros.....	48
Bandolera portamaterial.....	48
El material.....	48
Fisureros de expansión por levas.....	48
Fisureros pasivos.....	50
Excéntricos y Tri-Cams.....	51
Big Bros.....	51
Mosquetones.....	51
Anillos y cintas exprés.....	52
Fuentes de información.....	55
Revistas.....	55
Páginas de internet.....	55
Catálogos y publicidad.....	56
<b>Capítulo 4. Crear unos cimientos sólidos.....</b>	<b>57</b>
Compañeros de escalada.....	57
La cordada ideal.....	57
Confianza y respeto mutuo.....	57
Parejas y cordadas.....	58
Escarlar con desconocidos.....	58
Consejeros.....	60
Meter seguros.....	60
Trabajo en el suelo.....	60
Solidez de la roca.....	60

Empotradores	62
Fisureros de expansión por levas o friends	62
Excéntricos y Tri-Cams	65
Chapas o anclajes fijos	65
Anclajes naturales	66
Uso de los mosquetones	69
Anclajes multidireccionales	70
Reuniones	71
El triángulo de fuerzas	71
Anclajes y dirección de carga	75
Anclajes permanentes	79
Otras maneras de montar reuniones	81
Referencias y documentación	81
Guías de escalada	81
Croquis	82
Referencias	82
Escalada básica de fisuras	84
Desarrollar técnica de fisuras	85
Cruzar los brazos o no / cangrejeo	90
Chimeneas	91
Subir de segundo y recuperar el material	92
A pie de vía	92
Asegurar	92
Escarar	92
En la reunión	93
Recuperar el material del largo	93
Un vistazo a los rápeles	93
Dependencia del material	93
La cuerda o cuerdas	95
Evitar errores fatales	95
Autoseguro en rápel	97
Comprobación de seguridad	98
<b>Capítulo 5. Subir de primero vías clásicas de un largo</b>	103
Subir de primero con una cuerda por arriba	103
Comentarios de expertos	103
Montaje	105
A pie de vía	105
Colgarse el material	105
La reunión a pie de vía	107
Comprobación de seguridad	110
Comunicación	110
Órdenes verbales	111
Comunicación a través de la cuerda	112
Radiotransmisores tipo walkie-talkie	112

Meter seguros de primero	113
Guiado de la cuerda con cintas	113
Emplazamientos multidireccionales	113
Elección del fisurero	113
Frecuencia de los seguros	116
Reposos	116
Seguros dobles	117
Meter seguros sin ver	117
Clavos fijos y material abandonado	117
Proteger travesías	118
Manejo de la cuerda	118
Colocación de la cuerda y cómo pasarla	118
Guiar la cuerda	119
Movimiento	121
Probar las presas	121
Ritmo y fluidez	121
Conservación de energía	123
Destrepar	123
Colgarse	123
Abandonos	124
Caerse	124
Peligros	125
La física de las caídas	125
Factor de caída	125
Fuerza de choque	126
Impulso de impacto	127
Practicar caídas	128
Montar una reunión	128
Ubicación	128
Reuniones con anclajes fijos	128
<b>Capítulo 6. La aventura de varios largos</b>	131
Preparativos	131
Elección de la vía	131
Elección del compañero	133
Meteorología	133
La mochila	134
Agua y comida	135
Material	136
Utilización del material en la vía	137
La aproximación	138
Ascender	138
Encontrar la vía	138
Cuerda auxiliar	139

La reunión	139
Anclajes	139
Organización	139
Asegurar al segundo	142
El cambio en la reunión	142
Subir de primero por secciones de pared	146
Peligros objetivos	146
Mal tiempo	146
Aparato eléctrico	147
Caída de piedras	148
Mal de altura	148
El descenso	150
Rápeles múltiples	150
Terreno de trepada	150
Pedreras y morrenas	150
Nieve y hielo	152
Movidas	152
Abandono	152
El vivac imprevisto	154
<b>Capítulo 7. Introducción al autorrescate</b>	155
Prevención y responsabilidad	156
Primeros auxilios	156
Material	157
Nudos y retención	158
Nudos autobloqueantes	158
Nudo básico de mula	158
Dinámico con nudo de mula	161
Técnicas fundamentales	161
Ascender por la cuerda	162
Quedarse con las manos libres para iniciar un rescate	164
Izar al segundo	165
Descuelgue asistido	168
Rápel en tándem	168
Repaso general sobre rescatar al primero	173
<b>Capítulo 8. Nudos y trucos con el material</b>	175
Nudos básicos	175
Ocho por chicote	175
Ocho por seno	175
Ballestrinque	176
Gaza por seno	176
Nudo de alondra	177
Pescador doble	177

Gaza simple.....	178
Nudo plano.....	179
Bulin doble.....	179
Técnicas de fortuna.....	179
Rapelar con mosquetones.....	180
Asegurar con un nudo dinámico.....	180
Asegurar al segundo a la cintura.....	184
Encordarse con un bulin a la cintura.....	184
Triángulo de distribución de fuerzas con la cuerda.....	186
Subir de primero con doble cuerda.....	186
<b>Capítulo 9. Algunas cosas que conviene saber.....</b>	<b>189</b>
Graduaciones.....	189
Clases 1 a 6.....	189
Sistema decimal de Yosemite.....	189
Graduación de la exposición.....	190
Grados.....	190
Conversión de grados y estilo.....	191
Protocolo en la escalada.....	191
Cortesía en las zonas de escalada.....	192
No dejes rastro.....	192
Acceso.....	194
<b>Capítulo 10. Conclusión.....</b>	<b>195</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>197</b>
1: La revolución de la escalada limpia.....	198
2: Estilos de escalar de primero.....	200
3: Estilos previos a la escalada deportiva.....	201
4: La controversia de las cuerdas fijas y el uso del taladro.....	202
<b>Bibliografía.....</b>	<b>204</b>
<b>Glosario.....</b>	<b>206</b>
<b>Índice de términos.....</b>	<b>214</b>
<b>Acerca de la autora.....</b>	<b>222</b>



Bill McChesney

## Introducción

**P**regúntale a los escaladores veteranos qué es lo que más les gusta de lo que hacen y seguro que te contestan que escalar de primero. Cuando escalas de primero la vida queda reducida a pura simpleza. En ese estado concentrado, liberado tanto de distracciones internas como externas, redescubres tu capacidad innata para vivir el momento presente. Practicar el zen nunca resultó tan sencillo.

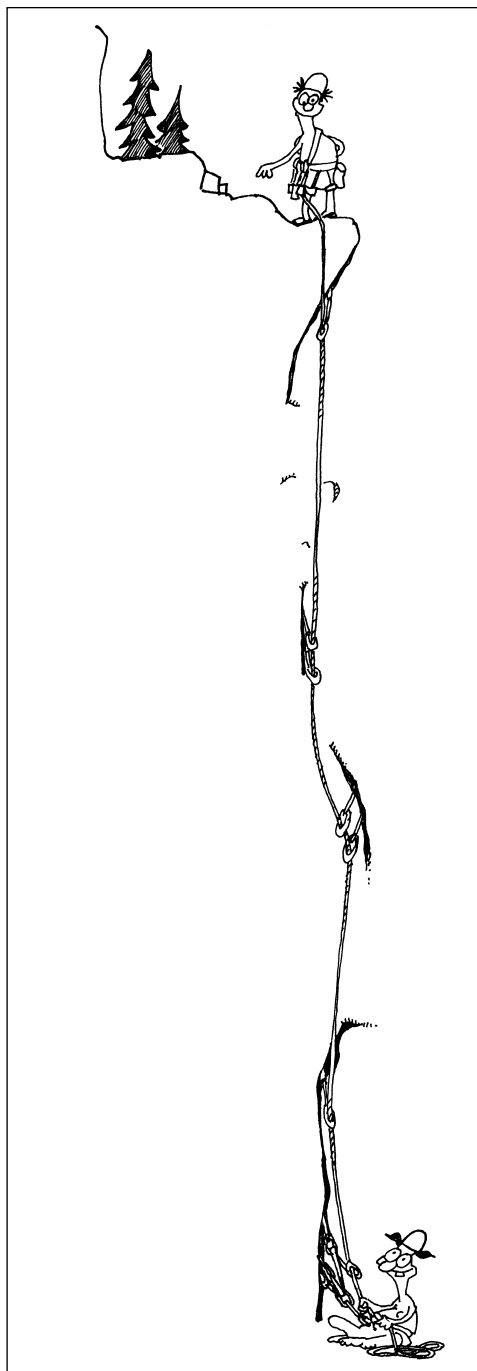
Al ofrecerte a la pared de roca que tienes por encima, navegas por misteriosas sendas pétreas, al tiempo que vas trasladando tu concentración entre las habilidades motrices y el intelecto. Las emociones surgen y se disuelven al ir entrando y saliendo de tu consciencia. La rabia, el miedo, la seguridad, el alivio... todas esas sensaciones se desvanecen en el pasado con la misma rapidez con la que emergen.

Al moverse hacia el cielo, el objetivo de atarse al «cabo comprometido» se hace más evidente. **Escalar de primero** supone un juego de exploración y descubrimiento. Enlazando una secuencia de presas no visibles desde el suelo, vas navegando con destreza sobre

panzas, vas metiendo los pies y los dedos en fisuras al tiempo que buscas emplazamientos idóneos para colocar seguros y descubres reposos naturales. Las decisiones se toman de manera intuitiva, pues tu cuerpo obedece a un ritual de memoria completamente por su cuenta: colocar un seguro o seguir, reposar o no, moverse a la derecha, a la izquierda o des-trepar un poco para volver a la reunión. Tu orquestación personal de cada vía individual como **primero** es un proceso único y creativo. Escalando de primero, dos aventuras nunca son iguales.

Escalar de primero te aporta independencia y libertad. Sin saber escalar de primero tu experiencia en la escalada se verá limitada a hacer vías en polea o a seguir a otros de segundo. Una cordada en la que uno de los miembros hace todos los largos de primero no puede llegar a ser tan eficaz como otra en la que se compartan las responsabilidades. Y las oportunidades de escalar con la cuerda por arriba vienen limitadas por la logística. Ir preparado únicamente para escalar en polea a





lugares como el valle de Yosemite, las torres de arenisca del sur de Utah o incluso la famosa escuela de caliza de Buoux, en Francia es como presentarse en un campo de golf de dieciocho hoyos con un stick de hockey.

Alguien que acaba de hacer de primero un largo comprometido posee una claridad casi etérea. Ese escalador que estaba tan desagradable en la base de la pared se ha desprendido de todo el bagaje emocional para cuando ha llegado arriba. Ese individuo antes reticente ahora está animado y con ganas de hablar. El «subidón» que se experimenta después de escalar de primero define mejor la expresión «estar en el séptimo cielo» que cualquier diccionario. Así es ir de primero.

Permitidme que hable brevemente de mí. En un periodo que abarca dos décadas, mi experiencia en escalada en roca abarca vías en las que he tenido que emplear métodos y estilos diferentes. Entre mis actividades destacables se incluyen la escalada de bloque en Hueco Tanks y Fontainebleau, vías deportivas en el sur de Francia, escalada libre en torres desérticas de Estados Unidos, la ascensión de grandes paredes en Yosemite y vías de montaña en las Dolomitas, las Rocosas, los Alpes y la Sierra Nevada de California. Si bien todos los recuerdos son bonitos, los que más atesoro son las escaladas libres que hice de primera en lo que hoy se conoce como escalada clásica.

La escalada clásica de primero consiste fundamentalmente en ir colocando tus propios seguros y anclajes. Aunque puedas asegurarte de vez en cuando a un clavo o a un parabolt que ya estén puestos, la mayor parte de los seguros los metes tú. Estos seguros son casi siempre fisureros (ya se trate de friends, excéntricos u otro tipo de empotradores) que vas metiendo en las grietas para proteger el largo en caso de que te caigas mientras subes y que quien suba de segundo recuperará des-

pués. Quien escala de primero debe además combinar de manera equilibrada una destreza en el uso del material con las posibilidades físicas de cada uno al tiempo que permanece relajado y concentrado.

A pesar de las numerosas satisfacciones que da, escalar de primero es una de las actividades más peligrosas del mundo de la escalada. Si bien las posibilidades de aventura que ofrece son múltiples, se entra en un terreno en el que los riesgos resultan extremadamente altos y los errores salen caros. Por lo tanto, sin la instrucción de alguien experto, aprender a escalar de primero y equipando será una experiencia frustrante y potencialmente letal.

La primera motivación para escribir *Escalada clásica de primero* la tuve cuando varios principiantes me pidieron que les recomendara un manual que les enseñara en concreto cómo escalar de primero y autoprotegiéndose. Yo estaba segura de que ese libro existía. Recomendé erróneamente *The Art of Leading*, que resultó ser un vídeo de corta duración. Tras indagar algo, me enteré de que, si bien varios manuales aportan información sobre el tema en algunos capítulos, no se había escrito un libro que sólo tratara de eso. Ahora sí lo habría.

Otro motivo para escribir este manual nació del propio reto que me supuso aprender a escalar de primera en Yosemite en 1984, algunos años antes de la llegada de la escalada deportiva, o sea, antes de que escalar metiendo los seguros pasara a llamarse escalada clásica o alpina. Para mí fue una labor peligrosa y temeraria, pero entonces yo no lo sabía. Era joven y, como muchos de mis amigos, me encontraba demasiado absorta en la magia de todo aquello como para darme cuentas de los riesgos que corría. Sea como fuere, me prestaron material algunos amigos que, comprensiblemente, lo hicieron sin mucho convencimiento, y subí como pude por cualquier vía

que resultara relativamente «fácil», lo cual, en el valle de Yosemite, no incluye más que un número de itinerarios tan modesto que se puede contar con los dedos de las manos. El material didáctico disponible en aquella época era escaso y no se encontraba tan accesible como hoy. Aunque las ediciones que yo tenía de *Basic Rockcraft* y *Advanced Rockcraft* estaban muy desfasadas, eran mis biblias y es muy probable que gracias a ellas salvara mi pellejo en numerosas ocasiones.

Hoy, aprender a subir de primero en vías desequipadas no tiene por qué ser el peligro cometido por el que yo pasé. Además de los sucesivos avances tecnológicos en material de escalada, quienes aprendan a escalar de primeros en este siglo tienen a su alcance una tremenda cantidad de información referida al aprendizaje, accesible tanto a través de libros y vídeos, como en DVDs y en internet. Clases específicas que imparten los guías en aulas y al aire libre pueden aportarle a la persona que va a escalar de primera una información excelente, así como experiencia directa en terrenos relativamente seguros. Entérate de todos los recursos que tienes al alcance y aprovéchalos.

Yo tardé mis buenos diez años antes de poder escalar de primera de manera solvente. Se requieren muchas destrezas. La escalada clásica es una cosa seria, notablemente más compleja que la escalada deportiva, el bloque o escalar con la cuerda por arriba. Como mejor queda ilustrado ese diferencial de complejidad sea tal vez comparando el navegar por alta mar a hacerlo en una bahía desde la que siempre se tiene tierra a la vista, donde suele haber poco oleaje y los incidentes son más predecibles. Al igual que navegar por alta mar, la escalada clásica de primero conlleva descubrimiento, aventura y riesgo. Sin una firme decisión de aprender, tus posibilidades, no ya de disfrutar, sino de seguir vivo, son escasas.

Embarcarse en este tipo de escalada supone asumir que se deberá estar toda la vida aprendiendo.

Resulta virtualmente imposible adquirir en una sola temporada, ni siquiera en un año, los conocimientos y soltura que debe tener alguien que escale de primero. Habrán pasado cinco años y te darás cuenta de que sigues teniendo cosas que aprender. Y al cabo de diez años seguirás cometiendo errores que piensas que sólo les ocurren a principiantes. Los accidentes pueden ocurrirles también a escaladores curtidos y con mucha experiencia. Este hecho debería servir para no caer en la auto-complacencia, cualquiera que sea el nivel de escalada que tengas.

### CÓMO USAR ESTE LIBRO

---

*Escalada clásica de primero* va dirigido a la gente que tenga un nivel medio y no haya escalado de primero ni instalado seguros, pero que quiera hacerlo. También resulta ideal para los escaladores cuya experiencia escalando de primero se limite a vías equipadas con chapas en zonas de escalada deportiva. **No está pensado para formación de escaladores que comienzan o que tienen aún muy poca experiencia.** Se debe estar mínimamente familiarizado con el manejo del material básico y tener experiencia en escalar en polea o en subir de segundo en vías clásicas. Y si eres un recién salido de los rocódromos, tómate algo de tiempo para familiarizarte con la roca de verdad; escalar en resina sólo guarda un leve parecido con la escalada sobre roca auténtica. Tómatelo con calma y luego, una vez hayas hecho algunas escaladas al aire libre, vuelve a consultar este libro.

Si te corre prisa encordarte de primero para hacer una vía clásica es posible que los

consejos de este libro no te sirvan. Pero si asumes tu cualidad de principiante y tienes paciencia suficiente para aprender a un ritmo moderado este arte único y de múltiples facetas, tienes entre las manos el manual adecuado. Tan sólo debes tener presente que la información que aparece aquí *no puede* sustituir a la instrucción de un profesional cualificado. Emplea el libro como complemento de otras fuentes.

En este manual se emplean como sinónimos la escalada clásica de primero y subir autoprotegiéndose (colocando seguros). Asimismo, y a menos que se indique lo contrario, las técnicas descritas se refieren de manera específica a escalada libre en roca y con cuerda. En el Capítulo 1 se comentan más detalles acerca del origen de la escalada libre clásica y por qué se diferencia de otros métodos y estilos. En el contexto de la escalada moderna, para definir la escalada clásica resulta necesario describir antes la escalada deportiva. Cualquier estilo o metodología no recibe la etiqueta de «clásico» a menos que haya sido la norma anterior y surja una tendencia nueva y diferente (en este caso la escalada deportiva) que la defina como tal. Algunas comparaciones te ayudarán a diferenciar ambos estilos.

*Escalada clásica de primero* aborda el aprendizaje de una manera lineal que pone el énfasis en una manera de progresar lenta y continua, y guiado al mismo tiempo por alguien con experiencia en este tipo de escalada. Los Capítulos 1 y 2 explican el espacio que ocupa la escalada clásica en el mundo de la escalada en roca con cuerda, así como detalles de las satisfacciones psicosociales que aporta y los retos que plantea. Después de leer estos capítulos es posible que te preguntes: *¿Estoy capacitado?* El Capítulo 3 describe el material y las herramientas que te harán falta, y los Capítulos 4 y 5 ponen el énfasis

sis en la consolidación de destrezas técnicas en entornos de bajo riesgo.

Los Capítulos 6 y 7 están dedicados a aspectos más avanzados, como técnica para vías de varios largos y una introducción a los conceptos fundamentales del autorrescate. El Capítulo 8 aporta información sobre nudos y manejo de cuerdas, mientras que para el Capítulo 9 se dejan la graduación de dificultad, las normas de cortesía en escalada y cuestiones sobre impacto ambiental y acceso a zonas de escalada. Al final del texto principal viene un apéndice, así como un glosario en el que defino términos frecuentes de escalada. A lo largo de todo el libro, cada vez que aparece un término nuevo o de argot, éste se destaca en ***negrita cursiva***, y viene definido en el glosario.

Parte de la información más valiosa que aporta *Escalada clásica de primero* proviene de la cosecha de consejos de varios de los escaladores con experiencia en vías clásicas más competentes de Norteamérica, los cuales van apareciendo a lo largo del libro a modo de breves relatos acerca de su propio aprendizaje. Dichas personas, gracias a sus contribuciones, arrojan luz sobre numerosas facetas de la escalada clásica de primero, desde compañeros de cordada a información más técnica sobre cómo colocar seguros, caerse o bajarse de una vía.

La información que se presenta en este libro no debe ser usada como una serie de maniobras infalibles a los que puede recurrir-

se en cada momento. Como mejor les va a quienes practican la escalada clásica es combinando diversas maniobras con decisiones basadas en su propia evaluación de la situación. Mientras estás aprendiendo resulta desde luego sensato poner más énfasis en el protocolo, pero cuando se tiene ya más experiencia, tu capacidad de análisis e intuición madurarán, proporcionándote la capacidad de evaluar cada situación de manera sabia y meditada sin tener que recurrir tanto a métodos ortodoxos. Los novatos que siguen los libros al pie de la letra esperan poder ir seguros sobre roca limitándose a hacer en todo momento lo que diga el autor. Aunque probablemente se trate de personas inteligentes y con talento, suelen representar el tipo de escalador más peligroso que hay, pues nunca dejan que afloren su intuición y su criterio. Tarde o temprano acabarán topándose con un problema sobre el que no recuerden haber leído nada y, aunque estén dispuestos para poner en marcha una solución trillada, cojearán cuando la situación precise de una combinación de la lógica y las capacidades que poseen.

Aquéllos que estén aprendiendo el arte de la escalada clásica de primero deben tener presente que la mayoría de nosotros estamos enfrascados en estas técnicas porque queremos pasarlo bien. No te tomes a ti mismo demasiado en serio, ríete mucho, sé seguro y disfruta del viaje.