ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. EL CAMBIO DE PARADIGMA EN LA INICIACIÓN A LA ESCALADA 9

1. LOS PRIMEROS PASOS EN LAS GRANDES PAREDES 11

2. LOGÍSTICA. CONOCER Y COMPRENDER PARA PREVENIR 15
Elección y planificación del itinerario 16
Interpretación de reseñas y búsqueda del itinerario 18

3. BASES DE LA SEGURIDAD EN ESCALADA 23
Conceptos básicos 23
Consejos prácticos 28

4. MATERIAL ESPECÍFICO 29
Cuerdas, tipos, certificaciones y características 29
Dispositivos de freno 35
Anclajes recuperables: friends, empotradores y otros 38
Cabos de anclaje 45
Cintas exprés extensibles 47

5. NUDOS IMPRESCINDIBLES 53

6. SISTEMAS DE PROGRESIÓN EN ESCALADA 67
A largos 68
En ensamble 87
En cuerda corta 90

7. DESCENSOS Y MANIOBRAS DE RÁPEL 99

8. RÁPELES EN SITUACIONES EXCEPCIONALES 105

9. AYUDAS AL SEGUNDO DE CORDADA 113

10. PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN UN ACCIDENTE 117

APÉNDICES
HÁBITOS SALUDABLES Y TRUCOS DE ESCALADA 121
GRADUACIÓN DE LA DIFICULTAD 132
LISTADO DE VÍAS RECOMENDABLES 135

BIBLIOGRAFÍA 137

AGRADECIMIENTOS 139

EL AUTOR 141