

Tàcnica



Técnica en **ARISTAS** y terrenos **ESCARPADOS**

Progresión en ensamble

Cuando progresamos por terrenos de montaña, aristas o terreno escarpado, son muchas las ocasiones en que sabemos que hay un cierto riesgo, lo asumimos y seguimos progresando, un paso, una trepada, un paso más y de repente ese riesgo asumido se transforma y el disfrute deja paso al miedo o incluso al pánico, ¿quizás deberíamos haber sacado la cuerda hace tiempo? Anticipación y prevención serán nuestros aliados para disfrutar de la montaña durante muchos años.

Texto: Luis Torija Fotos: Mikael Helsing



Luis Torija,
Guía de montaña y barrancos

Progresar encordados, atados a nuestro compañero, a diferencia de lo que pueda parecer, no siempre es lo más seguro, incluso puede llegar a ser peligroso si no tenemos la técnica, la soltura y la experiencia necesaria. La caída de uno de los componentes de la cordada fácilmente puede arrastrar al compañero. En este caso donde la caída sea probable o escalemos por encima de nuestro nivel, será recomendable "escalar a largos"* si conocemos la técnica, o simplemente dar media vuelta, aprender y formarnos con un Guía de Montaña.

**Escalada a largos: Escalada en la cual uno de los escaladores progresa instalando seguros mientras es asegurado por su compañero que está anclado a un punto fijo o reunión.*

Progresión en ensamble

Vamos a intentar explicar en unas líneas en qué consiste la técnica de progresión en ensamble, sus ventajas e inconvenientes. Cuando hablamos de progresar en ensamble, del francés ensamble=juntos, a la vez,

nos referimos a la **progresión simultánea de los dos escaladores, uno en cada extremo de la cuerda**. Hablamos pues de una técnica delicada, donde la experiencia es fundamental para no meternos en apuros y hacer de la cuerda un estorbo e incluso un peligro para los escaladores. La progresión simultánea o continuada de los escaladores, cuando aparezcan resaltes expuestos o terreno más complicado, dará paso a la progresión fraccionada, es decir, asegurando el paso por uno de los dos compañeros mientras el otro afronta la dificultad.

El terreno y el nivel técnico y físico de los escaladores marcarán el tipo de encordamiento que realizaremos.

Vamos a diferenciar dos tipos de encordamiento: ensamble corto y ensamble medio.

Ambos métodos requieren de un encordamiento seguro y eficiente, que nos permita ampliar o reducir la longitud de la cuerda desplegada entre los escaladores de una forma más o menos rápida y ágil, sin tener que desplegar toda la cuerda o desencordarnos para tal efecto. Tengamos en cuenta que en terreno escarpado o aristas, con ambiente, viento, sol etc. todas estas maniobras han de llevarnos el menor tiempo posible. Incrementando la velocidad de la cordada y sus maniobras incrementaremos la seguridad de la actividad. Los cambios de dificultades durante el recorrido nos harán progresar con poca cuerda desplegada en pasajes sencillos y con más cuerda desplegada y seguros intermedios en pasajes o secciones más delicadas. El cambio de táctica será un constante durante nuestro recorrido por este tipo de terreno y nuestra agilidad se verá puesta a prueba.

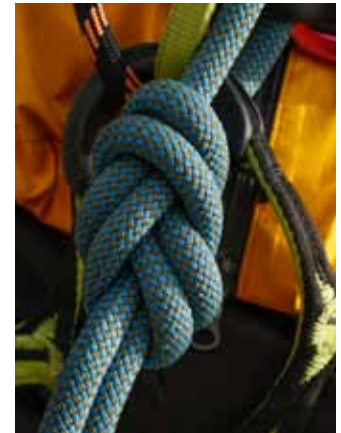
Puedes ver los vídeos de técnica de progresión en aristas en oxígeno TV



ENCORDAMIENTO

Para un encordamiento variable en longitud optaremos por un plegado de la cuerda en bandolera sobre los escaladores y un sistema de bloqueo de la cuerda mediante nudo autoblocante o bloqueador mecánico, ambos unidos al anillo ventral del arnés.

Ambos escaladores se unirán a los extremos de la cuerda mediante un "nudo de ocho". Una vez elegida la cantidad de cuerda desplegada entre ellos y según los metros de cuerda sobrante, plegaremos la cuerda que no usamos sobre el escalador que va en cabeza o sobre los dos escaladores si hay excesivos metros. Para el plegado de la cuerda nos colocaremos primero la mochila, para poder dar o recoger cuerda sin necesidad de quitárnosla. Comenzaremos por **pasar anillos de cuerda con nuestra mano dominante por detrás del cuello** y la otra mano a la altura de la cadera, con la palma mirando hacia el suelo. Tendremos especial atención a no dejar la mano demasiado baja ni demasiado alta, ya que una vez que coloquemos los anillos en bandolera estos quedarán muy largos y molestarán y se engancharán, o muy cortos, llegando a agobiar.



NUDO DE OCHO



Plegada la cuerda necesaria pasaremos la mano por dentro de los anillos y tendremos la cuerda en bandolera, dejaremos el tramo de cuerda que va al compañero por debajo del brazo. Ahora **uniremos la cuerda que va al compañero al anillo ventral del arnés mediante un nudo autoblocante fabricado con cordino, nudo "Machard", o un sistema de bloqueo mecánico y un mosquetón de seguridad.** Los sistemas mecánicos pueden darnos más problemas a la hora de dar o recoger cuerda que los nudos autoblocantes realizados con cordino. Mediante el nudo autoblocante trasladamos el punto de carga en caso de caída nuestra o de nuestro compañero al arnés y no recaerá sobre nuestro torso, esto llegaría a estrangularnos o nos desequilibraría con mucha facilidad.

Como punto final y para dejar bloqueados los anillos de cuerda de nuestra bandolera recogemos un poco de cuerda por detrás del nudo autoblocante y hacer un **nudo de retención** pasando esta alrededor de todos los anillos de cuerda, de dentro hacia afuera y anudándola con un nudo simple sobre la misma cuerda que va al Machard y la que viene de nuestro arnés. Con este nudo de retención de los anillos podremos quitarnos la bandolera sin que esta se deshaga. En caso de necesitar cuerda o sobrarnos, simplemente tendremos que deshacer este nudo de retención y pasando la cuerda por el nudo autoblocante iremos guardando anillos en nuestra bandolera o sacándolos para ganar metros. Rematamos de nuevo el nudo de retención y ya hemos variado el tipo de ensamble.



ENSAMBLE MEDIO

Pasaremos de un ensamble corto a uno medio cuando las condiciones del terreno y la dificultad aumente presentando secciones continuadas de obstáculos o pasos expuestos, aunque la cordada aún es capaz de moverse con soltura y las dificultades están por debajo del nivel de los escaladores.



Progresamos entonces con una **sección de cuerda entre compañeros de 10-20 m** que nos permitirá tener a vista a nuestro compañero y **colocar seguros intermedios**. Durante la progresión, el primero de cordada irá colocando seguros, para lo cual tendremos que estar **familiarizados con las técnicas de autoprotección y colocación de anclajes móviles**: fisureros, friends, anillos cosidos y cordinos sobre rocas, orientación de la cuerda entre salientes rocosos etc. Si algún miembro de la cordada resbala estos seguros o la cuerda alrededor de bloques estables

retendrán la caída sin arrastrar al compañero o este podrá actuar como contrapeso. Tendremos la precaución de tener como mínimo siempre dos buenos anclajes entre escaladores, aunque será preferible aumentar el número de seguros intermedios.

Cuando al escalador que va en cabeza se le han terminado los seguros o prevé que se le van a terminar, buscará una zona lo más segura posible donde reunirse con su compañero para que éste le pase de nuevo todos los seguros instalados que ha ido recogiendo durante la progresión. Por el contrario cuando el compañero que va en cabeza detecta un **tramo complicado en el cual existe mayor probabilidad de caída**, optaremos por una **progresión fraccionada**, es decir, asegurando de forma preventiva el paso a nuestro compañero como un aseguramiento al cuerpo o alrededor de un bloque de piedra.



ENSAMBLE CORTO

Optaremos por este tipo de progresión **cuando el terreno es muy sencillo para la cordada, pero una caída o resbalón tendría consecuencias nefastas**. En estas ocasiones el encordamiento nos ofrece equilibrio, seguridad y funcionaría de modo preventivo ante un desequilibrio o tropiezo. Progresaremos con una **sección de cuerda entre los escaladores de 3-6 m**, sin seguros intermedios y tendremos la precaución de mantener esta sección de cuerda **SIEMPRE tensa**, de este modo cualquier desequilibrio podrá ser corregido por el compañero rápidamente. Un desequilibrio con la cuerda sin tensión difícilmente podría ser estabilizado, y la caída de un miembro de la cordada arrastraría irremediablemente al compañero.



ASPECTOS IMPORTANTES DURANTE LA PROGRESIÓN:

- **Anticiparse a los obstáculos** para no detener el ritmo de la progresión.
- **Asegurarnos de que los bloques de piedra** por los que orientamos la cuerda o sobre los que instalamos seguros son estables.
- **Llevaremos la cuerda con tensión** entre los escaladores, para evitar que ésta se enganche.
- **El segundo de cordada ha de llevar el ritmo del primero** y detenerse cuando este se detiene a instalar seguros para evitar destensar la cuerda.
- **Tras un resalte** el primero de cordada adaptará su ritmo al del segundo escalador.
- **Tener dos buenos seguros** entre los escaladores.



Material

Para la realización de este tipo de actividades contaremos con un material específico, adecuado a la actividad y homologado. Vestimenta adecuada, cuerda, arnés, seguros de autoprotección, casco, cordinos o cintas cosidas, etc. Sin hacer mucho hincapié en la vestimenta -ya hemos hablado en otros números de la revista de la importancia de la ropa técnica en montaña- sí que vamos a prestar especial atención al calzado.



SEGUROS FLOTANTES

Cuatro friends variados, cuatro fisureros variados, 4-6 anillos de cinta cosidos variados: cortos (60 cm) y largos (120 cm y 2 m).



CASCO

Ha de ser un casco homologado para escalada o alpinismo. Cómodo, ligero y que se adapte a la perfección a nuestra cabeza. Mal ajustado de poco nos servirá en caso de impacto.



CUERDA

Simple de 30-40 m de longitud y de 9-10 mm de diámetro con tratamiento anti aristas. Podemos optar por cuerdas más ligeras dobles, aunque el desplazamiento y la técnica de guiado de la cuerda por bloques y seguros será algo más compleja.

ASEGURAMIENTO PREVENTIVO AL CUERPO

El aseguramiento al cuerpo **es un aseguramiento rápido y efectivo en terrenos sencillos**, mediante el cual **detendremos o estabilizaremos un desequilibrio de nuestro compañero**. Para realizar correctamente un aseguramiento al cuerpo buscaremos un lugar seguro donde empotrar nuestro cuerpo y así evitar que nos arrastre el compañero en caso de caída (detrás de bloques, sentado entre piedras, en el lado opuesto de la cresta, etc.), después **pasaremos la cuerda activa que va a nuestro compañero por detrás de la espalda y la mochila**, haremos un gran bucle y lo lanzaremos enérgicamente por encima de nuestra cabeza para que la cuerda pase a nuestra espalda. Hay que prestar atención a

que la cuerda quede en la parte media de la espalda y no dejar la cuerda demasiado baja, ya que esta podría salirse por debajo de nuestro cuerpo al ser sometida a carga.

Con la cuerda pasada por la espalda **ambas manos sujetarán la cuerda**, con una mano la cuerda activa que es la que va al compañero y con la otra la pasiva que es la cuerda que vamos recogiendo. Ambas manos trabajarán a la altura de nuestra cadera y en paralelo.

En caso de caída la cuerda se tensará y **la mano de la cuerda pasiva la cerraremos alrededor de la cintura** intentando conseguir el mayor rozamiento posible con nuestro cuerpo, lo que nos facilitará enormemente el frenado de la caída.



BOTAS

Elegiremos unas botas o zapatillas para trepadas o escaladas fáciles, con buena adherencia en la suela, sujeción del tobillo y flexibilidad a la vez y cierta dureza en la suela. Actualmente el mercado ofrece múltiples modelos de calzado de aproximación o específico de aristas y ferratas con cualidades y detalles aptos para esta práctica deportiva.



ARNÉS

Cómodo y ligero. Homologado para escalada o alpinismo, uno por cada escalador.

CINTAS

4-6 cintas exprés largas. Preferiblemente montadas con cintas cosidas ampliables en tamaño.



MOSQUETONES

Cuatro mosquetones de seguridad HMS o de pera.

DESCENSOR

Un aparato descensor/asegurador por escalador con su respectivo mosquetón de seguridad.

