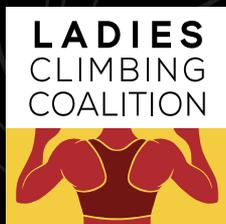


# DEL GYM A LA ROCA



CLIMBERS  
FOR CHRIST

# **EN ESTE FOLLETO**

---

**1 EL PROPÓSITO DE ESTE FOLLETO**

**2 SABER ANTES DE IR**

**3 BOULDERING**

**4 ESCALADA EN ROCA CON  
EL USO DE CUERDAS**

**5 FUENTES**

# Capítulo 1:

## El propósito de este folleto

**\*ADVERTENCIA: Escalar es peligroso\***

*En este folleto vas a encontrar información e ideas (no son consejos) cuya intención es la de ser una fuente de información y recordatorios para ayudar a reducir el riesgo que corres mientras escalas. Todos los escaladores y escaladoras necesitan capacitación y equipo apropiado, así como ser responsables de sus decisiones. Muchos de los tips y explicaciones que encontrarás aquí solo aplican para personas que ya cuentan con experiencia o entrenamiento previo. Como tal, es altamente recomendado que te capacites en persona con un instructor certificado, esto para evitar lesiones graves o incluso la muerte en caso de realizar erróneamente alguna técnica al escalar en roca.*

*Si utilizas cualquier idea o información que se presenta en este folleto, reconoces que el contenido puede estar incompleto o anticuado, y estás de acuerdo que Ladies Climbing Coalition, Climbers for Christ y otras organizaciones nombradas en este folleto se deslindan de toda responsabilidad ante alguna lesión (o peor) que pudiera dar como resultado al momento de utilizar estas técnicas.*

**Propósito:** Brindar un recurso gratuito para todo escalador o escaladora que esté empezando a escalar en roca. Funciona como una introducción a los diferentes tipos de escalada en roca para lograr reducir la barrera del conocimiento y lenguaje técnico, así como fomentar la seguridad y prácticas sustentables en la escalada (especialmente en lugares que no cuentan con cursos gratuitos para la transición del gym a la roca). Aunque este folleto puede ser aprovechado por escaladores y escaladoras de cualquier lugar, cuenta con un énfasis específico para la región del sureste de los Estados Unidos.

### **Agradecimientos**

- Southeastern Climbers Coalition
  - Ladies Climbing Coalition
  - Climbers for Christ
  - Thank you to Omar Gaytán
- Instagram: @omar.mountranslation

Muchas gracias a Bertha Villarroel por su trabajo fenomenal en las ilustraciones y a la comunidad escaladora en general por la retroalimentación y sugerencias.

# Capítulo 2: Saber antes de ir

Cada zona de escalada cuenta con sus propias reglas. Toma tu tiempo e investiga cuales son para entender la ética del lugar; puedes revisar el sitio web de la zona, leer la guía, llegar a la tienda de equipo del lugar o registrarte en el centro de visitas al parque. A continuación te presentamos aspectos a investigar antes de ir a la pared para escalar.

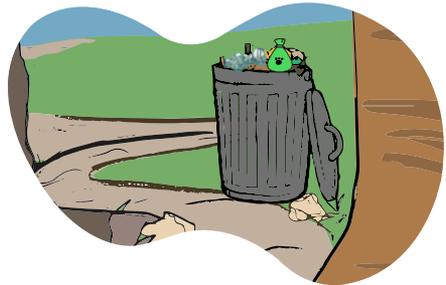
## Estacionamiento

A medida que la escalada se hace más popular, el estacionamiento puede ser un limitante para el acceso. En ocasiones los lugares para estacionar tu vehículo están llenos, o no queda claro dónde te puedes estacionar para llegar al sector de escalada. Seguir el reglamento de estacionamiento es esencial para mantener una relación positiva con los encargados del terreno. Si vas a una zona muy popular, de ser posible comparte el viaje en un vehículo. Si el estacionamiento se encuentra lleno, considera ir a otro lado.



## Clausuras

Algunas áreas de escalada pueden ser clausuradas por temporadas o permanentemente, estas pueden ser debido a especies de pájaros que pudieran tener sus nidos ahí, plantas en protección o por la caza controlada. Es importante estar al tanto de estos cierres y evitar ir a esas zonas para así respetar el acceso y no tener problemas con los residentes o locales del lugar. Además, algunas zonas pudieran requerir permisos para entrar.

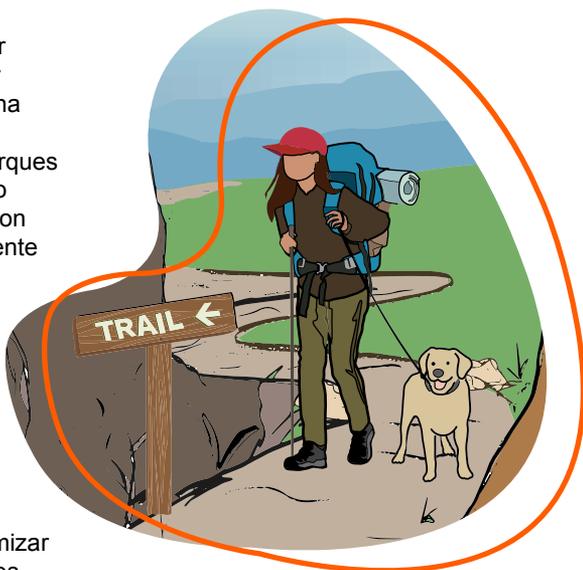


## Eliminación de residuos

Revisa si las zonas de escalada cuentan con baños. Cuando se trata de la eliminación de desechos humanos, las éticas varían puesto que dependen del clima, la proximidad a una fuente de agua y otros factores. Lee los principios de No dejar rastros y procura llevarte TODOS tus residuos, puedes llevar en tu mochila una WAGbag (bolsa para heces) y una pequeña bolsa de basura.

## Perros

Es divertido llevar perros al sector de escalada, pero pueden causar problemas en la pared o en la zona de boulders. Algunas zonas de escalada, normalmente en los parques nacionales, no permiten el acceso a perros o piden que los tengas con correa todo el tiempo, especialmente si permiten la caza en esa área. Conoce las reglas y ética del lugar, o considera dejar a tu can en casa. Mantén siempre a tu perro bajo control para evitar conflictos.



## Modales en el sendero

Los senderos nos ayudan a minimizar el impacto en nuestros alrededores. Mantente en el sendero para prevenir la erosión del suelo y evita poner tus cosas sobre la vegetación sensible que se encuentre en la montaña. Al llegar a la pared o a la zona de boulders, asegúrate de mantener tu equipo en un solo lugar para no bloquear el camino.



## Campamento + fogatas

Antes de salir busca los lugares en donde puedes acampar, algunas zonas de escalada no cuentan con áreas para hacerlo. Puede ser que en algunos lugares te pidan que hagas una reservación por adelantado.

Cuando hace mucho frío y sales a 'boulderear', de verdad se antoja prender una fogata, PERO algunos lugares no permiten hacer fogatas en campo abierto dentro de su propiedad. Siempre acata las restricciones para acampar y prender fogatas y así poder mantener una relación positiva con los encargados de las tierras en donde escalas.

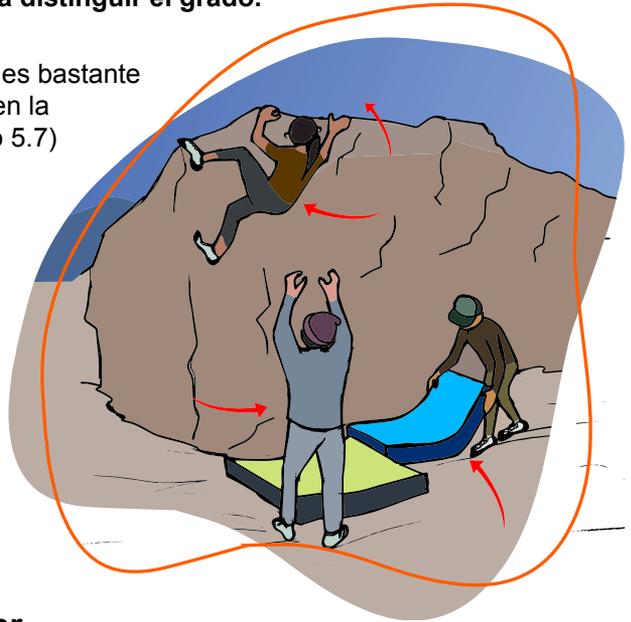
## Si quieres aprender más

- La página "Climbing Areas" del sitio web: [seclimbers.org](http://seclimbers.org)
- Mountain Project
- Guías
- Tiendas de equipo locales
- Otros escaladores
- Sitio web del parque/zona de escalada o encargados de la tierra
- Redes sociales
- Organizaciones de escalada locales
- The Access Fund/American Alpine Club

# Capítulo 3: Bouldering o escalada en bloque

El bouldering o escalada en bloque es un tipo de escalada libre que se hace en pequeñas formaciones de roca (boulders) o roca artificial sin el uso de cuerdas o arneses. En Estados Unidos se utiliza la escala V-S para distinguir el grado.

El grado (V0) en boulder es bastante mayor a un grado típico en la escalada deportiva (5.6 o 5.7) y equivale más a un 5.10 con cuerda. A veces en el boulder encuentras movimientos de mucha fuerza y/o suele ser más desplomado, pero requieren de menos habilidades técnicas.



## Salida de un Boulder

Cuando estás 'bouldereando' no te baja tu compañero, más bien la dinámica frecuente es que salgas por la parte de arriba. Esto significa que una vez que el escalador llega a lo más alto del boulder, termina saliendo por la parte de arriba. Una técnica llamada "mantle" a veces es aplicada, esto significa que el escalador coloca una mano con la palma hacia abajo para luego impulsarse de la roca. Los escaladores hacen esto mientras colocan un talón o punta del pie en la cima del boulder para obtener así más impulso. Una vez que te encuentras arriba del boulder, la meta es bajar de manera segura. Antes de escalar un boulder analiza la bajada, en ocasiones los escaladores pueden bajarse caminando, algunas otra veces puede ser que tengan que desescalar para volver al suelo. Dependiendo del lugar en el que estés, el nivel de dificultad varía, vale la pena decidir antes si es algo a lo que te quieres subir. Si en la guía dice que salir por la parte de arriba no es requisito o recomendado, es necesario que desescales.

## **Acomodar los crash pads**

El propósito de un crash pad es el de proteger el espacio entre tú y el suelo en caso de una caída; el poner un crash pad directamente debajo del boulder no siempre te va a permitir lograrlo, lo importante es que los acomodes en donde el escalador o escaladora vaya a aterrizar. Lo ideal es que tengas más de un crash pad en caso que la zona de aterrizaje cambie a lo largo de la escalada y de esta manera puedas cubrir esa zona todo el tiempo. También puedes mover los crash pads a medida que el atleta progresa por la roca, entre cada intento, o si la zona de aterrizaje en caso de caída cambia.

## **Spot activo**

El propósito de dar spot no es cachar a alguien que cae, sino asegurar que aterrice en los crash pads. Para lograr esto, es buena idea que la persona que da spot se fije en la cintura de la persona que escala; nuestra cintura es el centro del cuerpo y hacia donde se dirija, el resto del cuerpo la sigue. En caso de una caída, la persona dando spot debe intentar que se aterrice sobre los crash pads. Esto incluye utilizar las manos para bloquear el movimiento que de no ser frenado, resultaría en una caída fuera de los crash pads. También puede ser que se tenga que empujar de manera activa al escalador o escaladora en caída para frenar su movimiento en dirección hacia afuera de los pads, y así asegurar que no salga de la zona acolchonada, sino que aterrice sobre esta. A la hora de dar spot, ten cuidado con tus dedos, asegúrate de tenerlos doblados hacia abajo y así evitar una lesión en caso que se te atoren o doblen hacia atrás. Recuerda: ¡manos de cuchara, no de tenedor!

# Capítulo 4: Escalada en roca con el uso de cuerdas

Definido ampliamente como: “escalada libre”, esto quiere decir que la escalada se hace en roca al exterior, utilizando tus propias manos, pies y la ayuda de cuerdas, equipo personal de protección y una persona que te asegura (conectada al otro extremo de la cuerda) para detener una caída de manera segura.

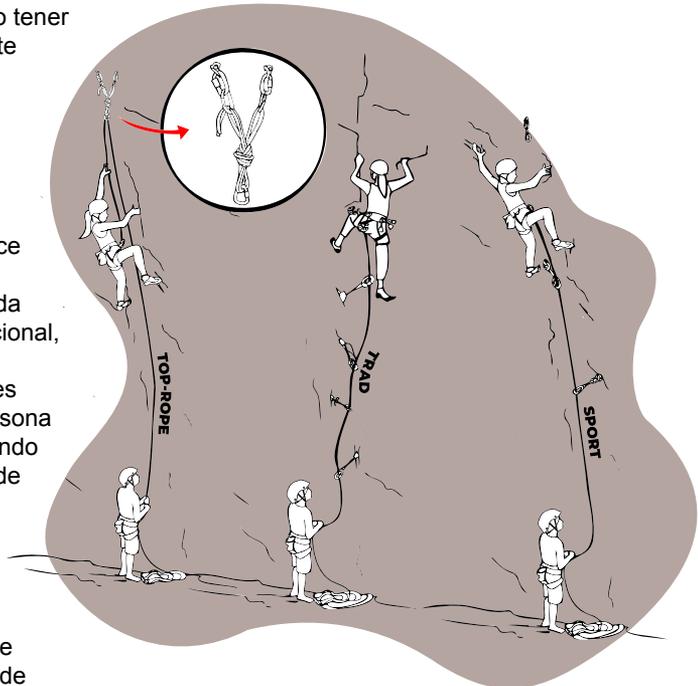
*De todas las modalidades en la escalada, la escalada en roca con el uso de cuerdas cuenta con uno de los sistemas más complejos. Aunque la escalada es espectacular y emocionante, también es muy peligrosa. Entre más sepas, más puedes mitigar los riesgos que conlleva. Antes de salir y aventurarte por tu propia cuenta, capacítate y aprende acerca de los sistemas.*

## 3 Subcategorías de la escalada con el uso de cuerdas:

“**Deportiva**” – Cuenta con protecciones instaladas permanentemente (**bolts**) y estaciones para asegurar una caída.

“**Trad**” o Tradicional – Se basa en que la persona que escala lleve su propio equipo removible para colocar como protección mientras escala.

“**Yoyo**” – Es necesario tener una estación en la parte superior de la pared/peñón para asegurar la cuerda desde arriba. Muchas veces no se necesita un “escalador de punta”. Comúnmente se conoce simplemente como “Yoyear”. En la escalada deportiva y en la tradicional, se puede aprovechar un yoyo, pero aquí sí es necesario que una persona escale de punta utilizando protecciones ya sean de tradicional o deportiva para llegar a la estación y monte un sistema de yoyo. Sin importar el tipo de escalada, un anclaje seguro desde la parte de arriba es necesario para descender.





## Escalada deportiva

Además de **tu equipo de escalada básico**, en la escalada deportiva se necesita más equipo para escalar de punta y poner una reunión (puntos de anclaje para la cuerda) para usar los bolts permanentes que están instalados en la roca.

### Te presentamos lo básico:

- “Cintas exprés” 2 mosquetones unidos por una cinta específicamente para la escalada, las cuales se utilizan para unir la cuerda con los bolts mientras subes. (ver imagen)  
Normalmente de 10 a 12 cintas son suficientes, pero revisa la guía o Mountain Project para saber cuantas necesitas. ¿No tienes suficientes cintas? Pídele a tu cordada (compañero de escalada) que también lleve.

- Material de anclaje para instalar un yoyo (ejemplo: eslingas largas, cinta o incluso cuerda estática, dependiendo de que tan atrás se encuentre la estación o arboles del borde del risco)

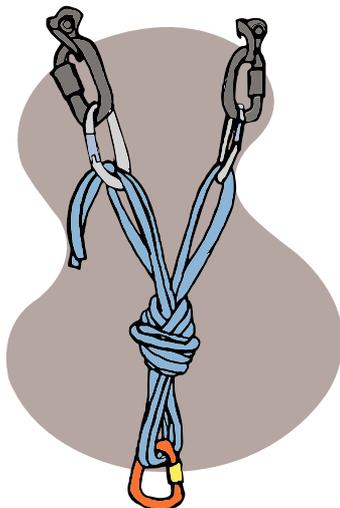
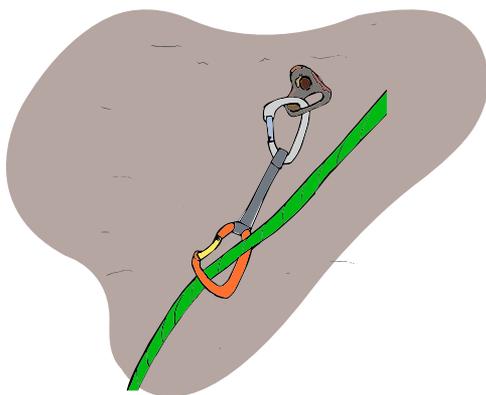
*Existen varias opciones, normalmente estas incluyen cinta o cordino y 4+ mosquetones (de preferencia de seguridad)*

**Propósito:** Instalar una ruta para que los demás la puedan escalar, sin gastar el equipo permanente instalado en la estación con bolts (ver sección de éticas locales)

- Anclaje personal + mosquetón de seguridad

*Tu anclaje debe de ser hecho con cinta de nylon (ejemplo: eslinga “doble” = 120cm de correa circular de nylon) o un “Sistema personal de anclaje” diseñado específicamente.*

**Propósito:** Anclarse a la estación mientras montas un anclaje o mientras te preparas para bajar.



## Escalada tradicional

Además de **tu equipo de escalada básico**, en la escalada tradicional se necesita equipo más complejo y tener más conocimientos en la escalada. Es necesario practicar para aprender a colocar tus protecciones de manera segura cuando escalas en tradicional puesto que no hay bolts permanentes en la roca, todos los puntos de protección son colocados por el escalador o escaladora. También, el equipo es más costoso. Estas son dos excelentes razones para contratar un guía, tomar un curso o aprender de alguien que cuente con la experiencia. Pero la escalada tradicional es una gran puerta que abre nuevas posibilidades en las zonas de escalada locales, en el desierto y en ambientes alpinos.

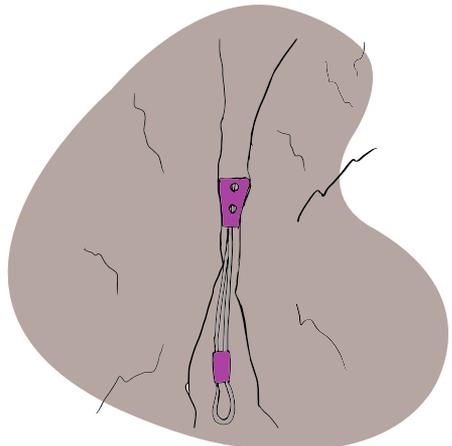
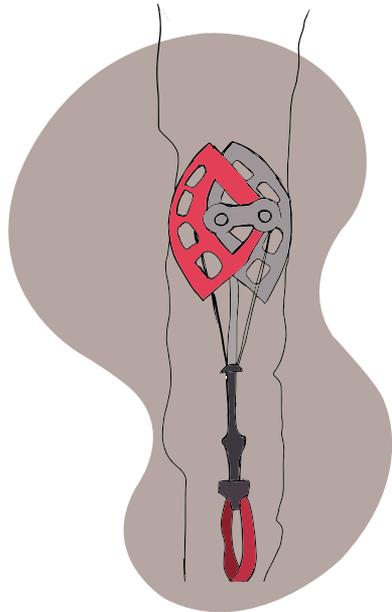
- Un *rack* de equipo tradicional, el cual incluye cams (dispositivos de levas con resorte), nueces (también conocidas como ‘stoppers’), y protecciones removibles similares. Depende de tu experiencia y el tipo de rutas que vas a escalar para saber qué tanto equipo necesitas. *(Las guías seguido describen el “rack promedio” para la zona de escalada).*

- Un “sacashock” para liberar equipo atorado es esencial.
- Cintas exprés (utilizadas para extender las protecciones)
- Eslingas (utilizadas para extender las protecciones)
  - Normalmente vienen en medidas de 60cm y 120cm

- “Cintas alpinas”: 2 mosquetones + una eslinga de 60cm:

**Cómo hacerlo:** <https://www.climbing.com/skills/the-alpine-quickdraw/>

- Correa de anclaje personal + mosquetón de seguridad (*ver notas adicionales en la sección de “Deportes” de arriba*)



## Yoyo:

Yoyear es una excelente manera para iniciarte en la escalada en roca. Muchas zonas cuentan con rutas para escalar en yoyo (algunas son exclusivamente para escalar en yoyo) y su instalación se hace con menos equipo.

Necesitas **tu equipo de escalada básico** y lo siguiente:

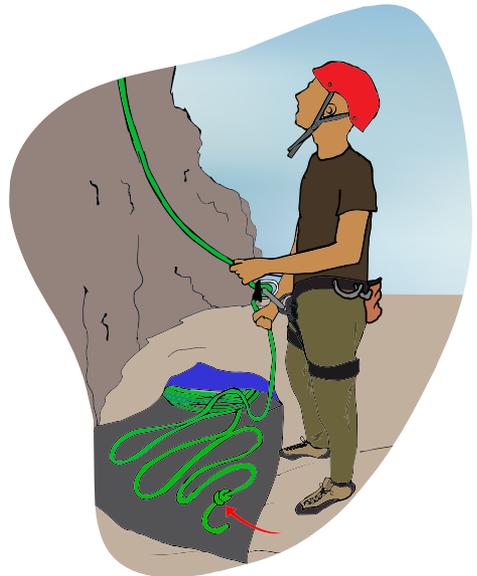
- Material para montar una estación:
  - Cinta específicamente para la escalada, cuerda estática, o cordino de 7-8mm
  - 2-4 mosquetones de seguridad
  - Dispositivo para dar belay como un ATC + backup (prussik o cordino de auto bloqueo) si vas a rapelear a la base de una pared; aviso: esto requiere de más capacitación.

## Consideraciones cruciales para escalar en roca:

- Ve con un compañero o compañera que conozcas y en quien confíes (conócelos primero en el gimnasio o con más escaladores)
- “Saber antes de ir” – ¿qué tipo de escalada existe en tu área?, ¿qué rutas van de acuerdo a tus habilidades y experiencia?, ¿cuál es el equipo que se recomienda para las rutas que quieres hacer?, ¿cuáles son las éticas del lugar?, ¿cómo se ve el acceso?, ¿hay alguna alianza local en donde pudieras tener apoyo para

contestar estas preguntas?, ¿el lugar cuenta con guías locales que pudieras contratar para conocer el lugar y a la vez desarrollar tus habilidades?

- ¡Revisa todo tu equipo! ¿Está hecho para escalar? ¿Está en buena condición? ¿Está limpio y completamente funcional? (Revise su equipo antes de cada viaje. Inspeccione su anilla ventral de seguridad en el arnés, los bordes afilados en el mosquetón y los dispositivos de seguridad, el desgaste de las eslingas y las cintas exprés.
- ¡Y trae el equipo adecuado para el tipo de escalada!



## **Consideraciones de acuerdo al tipo de escalada:**

### **Deportiva:**

- *¿Cuentas con el equipo suficiente para escalar las rutas que deseas?*
- *Ten en cuenta las clausuras por temporada locales y las condiciones.*

### **Tradicional:**

- *¿Vas con un escalador o escaladora con experiencia, un mentor o un guía? (si no, reconsidera ir) Vas a seguirlos y a escalar con su cuerda y protecciones colocadas por ellos.*
- *¿Cuentas con el equipo adecuado para las rutas?, ¿está en condiciones de uso y limpio?*

### **Yoyo:**

- *¿Cuáles son las éticas de la zona de escalada?, ¿Solamente se escala en yoyo?, ¿No se puede montar un yoyo en la vegetación? Etc.*
- *¿Qué tan largo debe ser tu material para instalar anclajes?, ¿hay estaciones con bolts, o anclajes naturales como árboles o rocas?, ¿vas a necesitar cordino o cinta corta o cuerda estática más larga para asegurarte que tu anclaje se encuentra por el borde de la pared?*

# Fuentes

## Tipos de escalada / definiciones:

- [NPS- types of climbing](https://www.nps.gov/subjects/climbing/types-of-climbing.htm)  
(<https://www.nps.gov/subjects/climbing/types-of-climbing.htm>)
- [REI - types of climbing](https://www.rei.com/blog/climb/types-of-rock-climbing-explained)  
(<https://www.rei.com/blog/climb/types-of-rock-climbing-explained>)
- [REI- climbing ethics](https://www.rei.com/learn/expert-advice/climbing-ethics.html)  
(<https://www.rei.com/learn/expert-advice/climbing-ethics.html>)

## Saber antes de ir:

- [Southeastern Climbers Coalition- climbing areas](https://www.seclimbers.org/climbing-areas/)  
(<https://www.seclimbers.org/climbing-areas/>)
- [Mountain Project](https://www.mountainproject.com/)  
(<https://www.mountainproject.com/>)
- [Leave no Trace](https://Int.org/rock-climbing-and-group-use/) (<https://Int.org/rock-climbing-and-group-use/>)
- [Climbers Pact](https://www.accessfund.org/learn/the-climbers-pact) (<https://www.accessfund.org/learn/the-climbers-pact>)
- [Access fund Gym to Crag](https://www.ontarioallianceofclimbers.ca/downloads/2014_GymPoster_vHR.PDF)  
([https://www.ontarioallianceofclimbers.ca/downloads/2014\\_GymPoster\\_vHR.PDF](https://www.ontarioallianceofclimbers.ca/downloads/2014_GymPoster_vHR.PDF))
- [Basic Gym to Crag article](https://hikethepla.net/gym-crag/)  
(<https://hikethepla.net/gym-crag/>)
- [Climbing Tech Tips article and video info](https://climbingtechtips.com/gym-crag-transition-series/)  
(<https://climbingtechtips.com/gym-crag-transition-series/>)
- [The Access Fund's "Climbers Pact"](https://www.accessfund.org/learn/the-climbers-pact)  
(<https://www.accessfund.org/learn/the-climbers-pact>)
- [AAC Gym to Rock resource](https://drive.google.com/drive/folders/15MjtOAHlYdL5VUsxwKqPZiFt-mBfA53C)  
(<https://drive.google.com/drive/folders/15MjtOAHlYdL5VUsxwKqPZiFt-mBfA53C>)
- [AAC Resource video page](https://americanalpineclub.org/know-the-ropes)  
(<https://americanalpineclub.org/know-the-ropes>)
- [Types of Climbing Defined](https://www.nps.gov/subjects/climbing/types-of-climbing.htm)  
(<https://www.nps.gov/subjects/climbing/types-of-climbing.htm>)

## Libros técnicos

- *Mountaineering: the Freedom of the Hills* by The Mountaineers
- *Climbing self rescue: Improvising Solutions for Serious Situations* by Molly Loomis and Andy Tyson
- *Climbing anchors* by Long and Gaines
- *AMGA single pitch* by Gains and Martin

## Recursos para educarte y capacitarte más

- *Local Gym programs*
- *Local Climbing Guide Companies*
- *American Mountain Guide Association (AMGA) training and online resources*
- *Professional Climbing Instructors Association (PCIA) training*
- *Professional Climbing Guides Institute (PCGI) training*