

ATLETISMO EN VERTICAL

*Joan Belego, Santi Marzo, Sergio Mestre, Salvador Serrano**



Si preguntáramos a muchas personas el significado de la palabra escalada, quizá responderían mezclando modalidades y términos: alpinista, montañero, piolet, cima, conquista, riesgo, locura, etc. Se cree normalmente que un escalador persigue como meta el Everest. Otros piensan que se escala tirando de la cuerda en la que se ata el otro compañero. Se dicen miles de risorias anécdotas, fruto del desconocimiento y de una deficiente información, muchas veces sensacionalista y confusa. La escalada deportiva es una modalidad concreta que posee su propia concepción sobre el sentido, la técnica y la progresión vertical, perfectamente diferenciada de otras especialidades.

Hay que distinguir diferentes modalidades entre la escalada. Podríamos decir que existen tres grandes bloques: el alpinismo, la gran montaña hiberna (Andes, Alpes, Himalaya), y la escalada deportiva. En todas ellas se realiza la escalada como actividad común, pero la esencia varía totalmente de un bloque a otro. Un himalayista no realiza la misma escalada que un escalador deportivo, y viceversa. Son mundos diferentes que tienen en común un entorno natural. Vamos a verlos con más detalle: *Escalada continuada*. Este tipo de escalada es la más practicada actualmente en nuestro país. Sus reglas de juego son las siguientes: el escalador sube en libre mientras su nivel físico-psíquico se lo permite. Cuando llega a una zona donde no puede continuar, utiliza los medios artificiales (clavos, spits, cintas), ayudándose para progresar hasta donde nuevamente pueda continuar en libre. Se desarrolla siempre en roca, en macizos de baja montaña. *Big-Walt* o ascensión de grandes paredes rocosas. Es la especialidad más técnica. En ésta, el escalador deberá ser un excelente conocedor de la técnica del artificial para progresar a lo largo de una gran pared.

En esta modalidad el escalador utiliza los más sofisticados medios artificiales (rups, gandos, copperheads, knife, clavos, etc.) para pro-

gresar con soltura y rapidez a lo largo de la pared. Esta escalada se desarrolla generalmente en grandes paredes rocosas como Capitán /Yosemite, Masmolada/Dolomites. **Alpinismo.** Esta actividad se realiza en un ambiente de alta montaña generalmente con alturas superiores a los dos mil metros, y donde la climatología juega un papel muy importante. Es casi siempre una escalada mixta, donde el escalador ha de desenvolverse entre el hielo, la nieve y la roca a la perfección. El escalador busca en esta actividad sus alicientes más conocidos, que sin duda son la aventura y el riesgo que esta escalada conlleva. El alpinismo se practica en macizos cuyas alturas, en la mayoría de los casos, son superiores a los 2.000 metros. Por ejemplo: Pirineos, Alpes, Dolomitas, etc.

Super alpinismo. Es una faceta de la escalada reservada tan sólo a alpinistas muy experimentados. Se desarrolla en macizos cuyas alturas sobrepasan los 5.000 metros. Por ejemplo: Karakorum, Andes, Himalaya, etc. Su filosofía consiste en realizar ascensiones a grandes montañas con un estilo ultra-ligero por parte de sus componentes. Las cordadas acostumbran a componerse de unas cuatro o cinco personas, proporcionando así una gran rapidez en el estilo de ascender a las grandes montañas de la tierra.

Himalayismo. Esta actividad es la más espectacular del mundo de la escalada, ya que define a las expediciones pesadas que deciden conquistar alguna gran montaña. En ella valen todos los medios artificiales que se dispongan: porteadores, vehículos pesados, sherpas, etc. Todo dependerá del presupuesto de la expedición. En ésta los alpinistas trabajan formando un gran equipo. A veces el asedio a una montaña superior a los 8.000 metros dura meses. Su gran meta es la cima.

Escasa importancia de la cima

Por último, aparece la escalada deportiva, que trataremos específicamente en este artículo. Es una modalidad reciente, pero ya con un gran número de seguidores en Europa y en América del Norte. En la escalada deportiva se busca una dificultad para superarla atléticamente con pies y manos adheridos a la roca, medios totalmente naturales que nos alejan de la agresividad que produce la escalada artificial, es decir, la superación mediante el material que se instala y del cual el escalador se suspende.

Una de las cosas diferenciadora de esta modalidad es la escasa importancia que tiene la cima. Llegar o no a ella es indiferente. Se escoge un tramo de una pared y se equipa allí una vía que empieza y termina sin tocar suelo ni cima. Un sistema de rapeles permite el acceso. Es el placer de la superación vertical, la dificultad por la dificultad.

El escalador deportivo es un atleta en el más amplio sentido. Su disciplina lo consagra a una forma de vida deportiva, rodeada casi siempre de la belleza del escenario natural donde realiza su actividad. Un deporte relativamente asequible a muchos bolsillos y perfectamente apto para todo el mundo, con espíritu de superación. Como cualquier deporte en que se quiera obtener resultados positivos, la constancia es clave. Conocer nuestros propios límites, lograr el equilibrio físico y psíquico, y disfrutar de un deporte apasionante puede hacer que encontremos en la escalada deportiva una saludable forma de pasar el fin de semana, o un verdadero reto donde fijar nuestros sueños más altos.

Diferentes variantes:

1. "Blocs" o "Boulder": consiste en escalar pequeñas paredes o piedras que oscilen de 3 a 6 metros sin ningún tipo de protección, (sin cuerda, ni material). La mayoría de los escaladores españoles toman esta faceta como un medio de entrenamiento para lograr un mejor rendimiento al realizar posteriormente la escalada con cuerda. Sin embargo fuera de nuestras fronteras se ha convertido en una finalidad en sí misma. Existen verdaderos especialistas dedicados a solucionar los problemas más difíciles de escalada que ofrecen estos pequeños bloques.

La escasa altura con que se escala permite realizar multitud de movimientos y precisar la técnica sin temor a una caída de graves consecuencias.

Esta variante se practica tanto en el medio natural, como en el medio urbano, buscando la armonía y la estética al desplazarse, a la par que se potencian la flexibilidad, la coordinación, la concentración, la resistencia, el equilibrio y la fuerza. La palabra Boulder nació en la localidad norteamericana de Boulder Canyon. Fue aquí donde surgió esta especialidad. Al escalador en esta disciplina, tan solo le está permitido utilizar pies de gato (calzado que dispone de una suela muy adherente, muy ligero) si lo desea y la bolsa con carbonato de magnesio (polvo utilizado por los gimnastas para proporcionar más adherencia cuando aparece el sudor). En esta especialidad deportiva el riesgo es mínimo, ya que todos los movi-

mientos que ejecuta el escalador son realizados a escasa altura.

2. **Building:** es un vocablo inglés que define la escalada en fachadas de edificios y todo tipo de construcciones urbanas. En esta modalidad se aglutinan muchos escaladores de las grandes ciudades, y que por sus condiciones de fácil acceso, sirven generalmente como zonas óptimas de entrenamiento. El escalador se desenvuelve en un marco totalmente urbano a veces ya algunas otras en construcciones artificiales existentes en parques y jardines.

La disciplina y reglas de juego son las mismas que para el Boulder.

3. **Free-climbing:** en esta modalidad el escalador se rodea de los mínimos materiales para su protección.

Las reglas del juego son exactamente iguales que las del Boulder, no utiliza jamás los medios de protección, (clavijas de expansión clavadas en la pared para caso de caída) para progresar. Siempre subirá en libre y si llegase a una zona de la pared donde no puede continuar en libre bajará sin dudar. En esta modalidad normalmente no se escalan paredes muy altas, dada la gran dureza de esta escalada.

Un poco de historia

La escalada deportiva comienza a practicarse con asidua frecuencia en los acantilados del sur de Inglaterra. Debido a su escasa altura y a su morfología rocosa, formados por infinidad de bloques de granito, llamados también por los escaladores ingleses "Cracks", reúnen unas condiciones idóneas para la práctica de la escalada libre deportiva, también denominada "Free climbing".

La dedicación de los escaladores de este país a la escalada libre es tan intensa, que en pocos años han conseguido ponerse a la cabeza de esta modalidad en toda Europa. Teniendo en cuenta que egos escaladores tan solo escalan en las zonas antes citadas en primavera y verano, reclusándose durante todo el invierno en gimnasios con todo tipo de instalaciones para la práctica del Boulder o Building, podemos observar el gran trabajo realizado por éstos en un país donde el clima no les acompaña en absoluto para la práctica de este bello deporte. A finales de los años 70, dos jóvenes escaladores ingleses de alto nivel, Ron Fawcett y Peter Livesey, recorren todos los macizos de importancia en Francia, dejando bien patente en el macizo francés del Verdon el nivel de escalada que poseen. En Francia, el mundo de la escalada se revoluciona, e inmediatamente, reaccionan sus escala-

dores, empezando a ganar un nivel increíble en poco tiempo. Alemania, Suiza e Italia se les unen.

Debido a la gran aceptación que esta modalidad tiene en Europa, Alemania decide organizar en 1980, en la localidad de Kaistein, una convención de escaladores de alta dificultad en libre. En esta convención quedan claramente reflejadas las diferencias existentes entre la escalada deportiva y el alpinismo. —hasta aquel entonces, denominación que recibía toda actividad relacionada con la escalada en Europa—.

Así, con una filosofía propia de un nuevo deporte, la escalada deportiva se independiza de las otras actividades existentes de la escalada, naciendo con esta nueva filosofía de vida un escalador distinto, con nuevas ideas e ilusiones. A la citada convención asisten escaladores de alto nivel, de gran resonancia internacional: John Bachar, americano; Ron Fawcett, inglés; el francés Jean Claude Dloyer; y hasta el por aquel entonces poco conocido Wolfgang Gullich, siendo hoy día considerado por algunos como el escalador deportivo más potente del mundo. La nueva ola de escaladores de principios de los años 80 sigue unas directrices distintas: estos escaladores, en su mayoría jóvenes, empiezan por escoger un estilo de vida mucho más deportivo. La preparación del escalador, tanto física como psíquica, adquiere día a día mayor disciplina. Esto hace que el escalador poco a poco se vaya convirtiendo en un ser más equilibrado y fuerte, capaz de resolver los difíciles problemas que le plantea la roca. El atleta contrae mayores compromisos en sus objetivos, llegando a realizar escaladas consideradas humanamente imposibles. El escalador se plantea el "arte y la manera" de conseguir un objetivo, cualquiera que sea. Se empiezan a potenciar facetas y cualidades que el escalador tenía ocultas, como el arte, la estética, el estilo, etc. (los griegos, más cerca de la verdad que el hombre de hoy, ya consideraban con razón que el equilibrio y la armonía, tanto en el cuerpo como en el espíritu, eran condiciones indispensables para la felicidad y la sabiduría). El escalador moderno intenta, con su estilo de vida, asemejarse más a esta filosofía seguida por los griegos de antaño, cultivando su mente y su físico.

En nuestro país, los primeros indicios en la práctica de este deporte se remontan a principios del 83, tomando como ejemplo una de las zonas más primerizas en la práctica de la escalada deportiva, el macizo de Montserrat, vemos cómo en el transcurso de los años 82-83,

un grupo muy reducido de escaladores empiezan una etapa de transición que culminaría con la llegada de algunos escaladores extranjeros de alto nivel al macizo, dejando éstos las ideas bien definidas y ayudando en gran manera a aclarar algunos conceptos poco desarrollados entre los escaladores locales. A finales del 84 y principios del 85, ese mismo grupo de escaladores antes mencionado siguen una evolución que en poco tiempo les hace progresar en gran manera. Estos núcleos de vanguardia frecuentan las zonas de los alrededores del Monasterio de Montserrat, concretamente donde se encuentra ubicado el camping. También es muy habitual encontrarlos en las zonas altas del Monasterio denominado Sant Benet, donde existe un sinfín de agujas y paredes de las más variadas dificultades y formas.

La preparación

La preparación del escalador podría dividirse en dos aspectos fundamentales: el entrenamiento técnico; es decir, el mejoramiento de los movimientos que se producen al escalar; y el entrenamiento funcional, aquél que desarrolla al máximo las aptitudes físicas del sujeto. El aspecto psicológico (capacidad de concentración ante una escalada, superación del miedo a las caldas, conocimientos de las propias posibilidades...) se ejercita e incluso mejora practicando las dos facetas del entrenamiento.

Evidentemente, escalar tiene mucha importancia, pues es en el terreno de juego (la pared) donde realmente se mejora la técnica y se disfruta de la preparación físico-psíquica.

Es necesario tener en cuenta las características de los principales músculos y partes del cuerpo implicados en la práctica de la escalada antes de pasar al entrenamiento. Unos son específicos (antebrazo, dedos, branquial anterior, bíceps y piernas); Otros, se emplean solamente en algunos casos o bien intervienen como soporte de los más específicos (tríceps, deltoides, pectorales, abdominales y dorsal ancho).

La masa muscular está sólidamente unida al esqueleto por medio de los tendones, algunos de estos de gran importancia en la escalada (dedos de pies y manos).

Pasemos ahora al estudio de los músculos y partes implicados:

- *Músculos del antebrazo.* Son diecinueve los músculos que en conjunto hacen que el antebrazo tenga una máxima importancia en la escalada. El hacer presa es determinante para poder superar dificultades superiores. Su acción permite girar el antebrazo en torno a su propio eje, tanto hacia el interior

como al exterior. También permite extender y flexionar la mano, así como abrir y cerrar los dedos. Cuando se escala, el antebrazo casi siempre actúa en presa dorsal, aquélla en la que el dorso de la mano está vuelto hacia el cuerpo.

- *Dedos de pies y manos.* Son éstos los miembros que directamente se agarran a las presas. La importancia de tener los tendones muy fuertes es vital para el escalador extremo. Todo el peso del cuerpo recae sobre ellos.

- *Branquial anterior.* Principal flexor del brazo, más importante que el bíceps, lo flexiona en cualquier posición. Después del antebrazo es el músculo de mayor importancia.

- *Bíceps.* Su principal acción consiste en la flexión del antebrazo sobre el brazo y viceversa. Hay que señalar que en escalada este músculo trabaja en una posición un poco desfavorable, pues en la presa dorsal pierde efectividad. Tiene gran importancia, después del antebrazo, dedos y branquial anterior.

- *Tríceps.* No se encuentra entre los específicos para la escalada. Este se entrenará, por tanto, en menor medida. Su función más importante es la extensión del antebrazo sobre el brazo y al revés.

- *Deltoides.* Este músculo subdividido en tres c. as (anterior, central y posterior) permite la elevación del brazo hacia adelante, de lado y hacia atrás. En la escalada, con el cuerpo en suspensión, contribuye a sostener el tronco. El deltoides, pectoral, y dorsal ancho apoyan la acción del bíceps.

- *Pectorales* (mayor y menor). Su función es acercar el brazo al tronco. En la escalada, estos músculos, junto al dorsal ancho, ayudan al bíceps en la elevación del tronco.

- *Abdomen.* Las tres capas fibrosas de los abdominales, aunque no intervienen directamente en el movimiento de las articulaciones, son muy útiles como freno de los movimientos que el tronco realiza. Permiten, además, la elevación de las piernas y la flexión del tórax sobre las caderas.

- *Dorsal ancho.* Su misión es acercar el brazo al tronco y viceversa. Éste y el pectoral colaboran con los músculos del brazo en la elevación del tronco. Cuanto más lejana esté la presa más importante será su acción.

- *Piernas* (muslo). El muslo posee numerosos músculos; éstos se utilizan para elevar, girar y extender la pierna. En la escalada deportiva la movilidad articular y la elasticidad muscular son más necesarias que la potencia. Así, se pueden alcanzar apoyos distantes entre sí y utilizar bien las presas de pie.

Para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo ante una dificultad determinada, es necesario combi-

nar a la perfección el físico y el psíquico, de tal manera que nuestros movimientos sean el fruto de un correcto desarrollo y una continua puesta en acción de siete cualidades bien precisas: potencia, resistencia, técnica, equilibrio, agilidad, coordinación y mentalización. Esta última, de gran importancia en la escalada de alta dificultad, se hace vital, hasta el punto de equilibrar el psíquico con el físico en un 50%. Cuando esto sucede, los límites que se alcanzan pueden ser sorprendentes.

Para un buen desarrollo de estas cualidades se ha de progresar gradualmente. Poco a poco hay que ir aumentando la intensidad de los entrenamientos de forma que lentamente se refuercen o alarguen los músculos sin sufrir daño alguno. La constancia del entrenamiento es vital, bien estructurado para no sobrecargar el organismo. La sincronización del movimiento y la respiración jugarán un papel importante. A parte de escalar mucho en las zonas habituales, el atleta podrá practicar la escalada en bloques (boulder). Ésta le será de gran utilidad: se realizan los movimientos simiescos de la escalada, trabajando así las siete cualidades básicas (entrenamiento técnico).

Para el mejoramiento de las aptitudes físicas (entrenamiento funcional) cada escalador elegirá su propio plan, según más le convenga. Diversos son los ejercicios para conseguir mejorar el nivel físico del escalador, entre ellos podrían destacarse: tracciones en barra y diversos apoyos de mano y dedos, flexiones de brazos, ejercicios en variados aparatos gimnásticos (anillas, paralelas, barra fija...), trepadas a la cuerda, suspensiones estáticas en barra o en apoyos de mano, ejecución de las escaleras horizontales y desplomadas de diversas formas, ligeros entrenamientos con el adecuado uso de las pesas, realización de entrenamientos en circuito ("circuit training"), ejercicios de elasticidad, correr, etc.

Es evidente que se prestará mayor atención a los músculos específicos. Con la buena complementación de los dos aspectos del entrenamiento se irá progresivamente subiendo en la escala de dificultad.

Sólo con un riguroso cuidado de la alimentación, el descanso, el entrenamiento y, en definitiva el sistema de vida, se forman los verdaderos acróbatas del mundo vertical.

La ascensión

Hablar de la correcta forma de ascender puede ser para muchos la imposición de una ética y unas normas. Está bien claro que cualquier deporte las posee. A la escalada deportiva también se le aplica, de

alguna manera, un reglamento. Aunque no figura escrito, es realizado y respetado por la mayoría de escaladores de esta especialidad. El principal requisito para la correcta ascensión es progresar mediante los medios naturales. No reposar ni ayudarse para ascender tirando de los seguros instalados (no es válido, de igual forma, el apoyarse con los pies en ellos). Si se produce una caída, inmediatamente se pierde la posibilidad de realizar la vía correctamente o limpiamente, puesto que al caer hemos utilizado, aunque involuntariamente, un medio artificial. En estos casos lo mejor es abandonar el itinerario y esperar otra ocasión, cuando el nivel técnico, físico o psíquico nos parezca adecuado para afrontar el problema no resuelto.

Por otra parte, si se decide realizar estudios previos de la vía, con el fin de lograrla limpiamente dada nuestra impotencia al hacerlo a la primera vez, se está incurriendo en una devaluación de la dificultad real que ofrece la roca. Si nos conocemos de memoria cada paso, cada situación de los agarres, cada movimiento a realizar, estaremos engañándonos si pensamos que ya dominamos ese grado de dificultad, pues de hecho no hemos sido capaces de realizar la vía sin haberla ensayado. Ocurrirá algo parecido al estudiante que se presenta a un examen sabiendo las preguntas que van a salir. Nunca tendrá la certeza si ha superado o no la prueba, aunque los resultados sean correctos.

Realizar la vía sin haberla ensayado previamente se denomina "ir a vista" y ello requiere una mayor concentración y gran entrenamiento.

Técnica y materiales básicos

1. El equipo:

Actualmente, las exigencias del escalador han producido la fabricación de materiales de alta seguridad, capaces de soportar condiciones de trabajo constantes, aumentando así el campo de acción y la dificultad del escalador.

2. *La cuerda:* Se han desarrollado cuerdas de gran resistencia con características únicas para esta especialidad. La cuerda de seguridad del escalador está compuesta, básicamente, de nailon y su diámetro acostumbra a ser de 11 mm. Se suministra en medidas que van desde los 36 m. a los 50 metros. Y su punto de ruptura oscila alrededor de los 3.000 kg. La capacidad para estirarse es del 45% de su longitud total lo que permite amortiguar los efectos de caída. Son flexibles, ligeras, resistentes a la putrefacción y al agua. Algunas de ellas pueden soportar considerablemente el rozamiento contra la roca, sin

ofrecer un desgaste importante.

Pie de gato: Se denomina así al calzado utilizado para la escalada de dificultad. Es una especie de botín de lona o cuero muy fino. No limita los movimientos anatómicos del pie. La suela es lisa y de caucho blando y los modelos más perfeccionados dan apoyo tanto a la punta como al talón o los laterales del pie. Al establecer contacto con una mayor superficie de suela permite un rozamiento mejor y, en definitiva, una mayor adherencia.

Arnés: Es una de las piezas más importantes para la seguridad personal. El arnés se sujeta en la cintura y debajo de los muslos y se ata directamente a la cuerda mediante un diseño especial. En caso de caída, el peso se distribuye debajo de los muslos dando una gran seguridad y comodidad.

Cinta "Exprés": La cinta "exprés" se compone de una cinta plana de gran resistencia y de dos mosquetones colocados en cada extremo. El mosquetón es parecido al eslabón de una cadena pero con un cierre; tiene forma oval y algunos poseen un cierre de seguridad con tornillo. La longitud total de la cinta "exprés" es muy reducida (25 cm. aproximadamente). Se instala en los seguros equipados y actúa como una polea, deteniendo la caída del escalador que asciende primero.

El ocho: Es un aparato metálico muy ligero en forma de ocho (los hay de formas menos comunes). Se utiliza para asegurar al compañero que se encuentra escalando y para realizar descensos (rappel). Este aparato provoca una fricción que absorbe todo el peso del escalador, y su eficacia y comodidad han superado otros sistemas.

2. Escalada libre en cordada:

Ha llegado el momento de comenzar a escalar, de enfrentarse a la vertical teniendo el espíritu de la escalada libre o "limpia". Sigamos el proceso de dos escaladores que se acercan a la pared que se proponen escalar. Llevan una cuerda de 11 mm. que ha sido revisada previamente, tanto ésta como el material del equipo se encuentran en perfectas condiciones y ambos se atan a los extremos de la cuerda respectivamente. La vía que van a ascender ha sido equipada anteriormente, y se conoce el número de cintas que se necesitarán, ordenadas en longitudes, que se cuelgan del porta material que posee el arnés.

Uno de los dos empieza a escalar de manera lenta y rítmica, lo llamaremos primero de cordada (no 1), mientras el segundo (no 2) está anclado al pie de la vía asegurando al primero. A medida que asciende le va dando cuerda y el no 1 llega al primer seguro al que se mantie-

ne agarrado con una mano y con los pies en tensión. Coloca una cinta exprés en el seguro, sin apoyarse en éste lo más mínimo y luego pasa la cuerda, que lleva tras de sí, por el otro mosquetón de la cinta. Continúa ascendiendo y repitiendo la operación hasta que se sitúa en la primera reunión (lugar especialmente equipado donde asegurará al no 2). Los espacios comprendidos entre reunión y reunión se denominan "largos de cuerda" y el número de ellos está en función de la longitud de la vía. Una vez el número 1 está preparado para asegurar al compañero, éste empieza a subir realizando la operación a la inversa, quitando las cintas colocadas en los seguros y volviéndolas a su porte material. Todo ello sin ejercer apoyo en los seguros.

Si el no 2 se cae, es detenido al momento por la cuerda desde arriba y simplemente queda balanceándose por unos momentos como pez en el anzuelo. Por otra parte, la caída del no 1 es más impresionante, pero no supone riesgo alguno. Controlar el miedo a volar, cuando se escala, es muy importante para lograr movimientos más perfectos. La tarea minuciosa del equipador y los materiales personales han de dar la libertad y la seguridad para realizar un corto vuelo sin problemas. Una vez los dos en la reunión, si la vía continúa, se repiten todo el engranaje y, si se ha tenido bastante, se desciende mediante un rappel finalizando o continuando con la actividad atlética.

Diferentes grados de dificultad

Ascender por un tramo de roca desafiando la gravedad entraña una dificultad. Y cuando hablamos de ella no nos referimos al peligro ni al riesgo, sino a una dificultad atlética y técnica. El riesgo queda desplazado por el uso correcto de los materiales, los cuales están para protegernos de eventuales caídas, no como medio de ascensión. Todo ello conduce a realizar un itinerario "limpiamente", es decir, sin el uso directo de los materiales. Y la graduación que a partir de aquí se precisa puede compararse, de algún modo, con la marca que un atleta podría realizar. Sin embargo, en el atletismo se juega con parámetros precisos y concretos, tiempo, altura, longitud, etc., son datos comprobables y científicamente positivos. Pero la graduación de la dificultad en un espacio de roca no deja de ser relativa y aproximada. El concepto de dificultad resulta impreciso al no poder aplicar una medida de referencia específica. Queda, entonces, todo sujeto a una calificación genérica bajo el punto de vista de cada escalador.

Esta pequeña diversificación de maneras de graduar produce, dentro de una misma escala de dificultad, diferentes variaciones; por ejemplo, se da que en un mismo país existen zonas en que un mismo grado difiere notablemente a la hora de realizarlo. Y lo que quizá para unos les parezca una graduación demasiado baja, para otros es la idónea.

A la hora de graduar juegan muchos factores. Cuando un tramo de pared ha sido equipado se procede a realizar una primera ascensión. El escalador que la realiza tiene en cuenta una serie de requisitos para la correcta graduación:

— Realiza el itinerario escalando de primero y no se vale de los seguros instalados para descansar o superarse.

— El nivel físico y técnico que se posea no debe influir a la hora de graduar.

— La vía debe ser realizada sin estudios previos, pues éstos harían disminuir el valor real de la dificultad.

— Debe fijarse bien en las características morfológicas de la vía. Por ejemplo: puede poseer asideros buenos, pero con una sucesión de pasos difíciles o desplomados. O bien es la continuidad lo que hace al itinerario difícil, etc.

— No se gradúan las vías por pasos, sino que se utiliza una graduación global para cada largo que posea la vía, teniendo en cuenta el punto anterior.

Si se han cumplido estas mínimas normas, la graduación resulta más verdadera y aproximada. Ello dará una base a qué atenerse a los sucesivos ascensionistas.

La escala de dificultad que más aceptación tiene es la francesa. Prácticamente se utiliza en todas las vías que actualmente se equipan. Consta de una división numérica que empieza a partir del V y que continúa ascendiendo. (V, 6, 7, 8, 9,...). Asimismo se subdivide en tres letras (a, b, c), es decir: 6a, 6b, 6c, 7a, 7b, 7c... y a cada letra puede aplicarse un signo de más, (6a+, 6b+... 8a+... 8c+...).

La numeración que está por debajo del quinto no se considera, dada su escasa dificultad e importancia en la escalada deportiva.

Existen otros tipos de escalas de graduación; la americana es muy diferente a la descrita, de igual modo la anglosajona, la alemana, o la australiana denotan diferencias considerables.

Los límites de dificultad.— En la década de los 60 el límite de dificultad que un ser humano podría superar estaba en el 6 grado. Más allá se consideraba una barrera infranqueable.

Fue un cambio de mentalidad y concepción lo que rompió esa fron-

tera. La elite más entrenada empezó a alcanzar grados superiores, se entró en el duro campo del séptimo y posteriormente se rebasó dando entrada al octavo.

Hoy son muy pocos los que pueden intentar el noveno. En nuestro país estos límites aún no se han alcanzado, y en el extranjero no representa, ni mucho menos, un grado dominado. Alcanzar estas graduaciones tan altas requiere una total dedicación y unas grandes cualidades. Sin lugar a dudas grados, como el 8, 9 seguirán siendo el privilegio de los genios durante bastante tiempo.

Los medios y las técnicas más modernas de entrenamiento y la evolución del material han ido aproximando al escalador al límite humano. Es obvio que por un muro totalmente liso es imposible ascender limpiamente. Pero tan solo que posea unas rugosidades a las que el hombre pueda adherirse ya se convierte en algo factible. Muy difícil sí, pero no imposible. Entonces es lógico considerar que los grados que tocan la elite mundial están cerca del límite. El 9 dejará paso al 10 pero quizá sea éste el punto máximo. ¿Habrán entonces un cambio de concepción?, ¿Se caminará entonces hacia nuevos lugares o hacia nuevas formas? El futuro es impredecible.

Si hay algo que estamos seguros, es que poner fronteras de antemano nunca ha sido una buena predicción.

El vuelo o caída

Un aspecto particular de la escalada deportiva, que ha representado una ruptura con el pasado, ha nacido hace algunos años y es el vuelo o caída.

Desde que algunos empezaron a impulsar la escalada libre hacia un nivel más elevado que el considerado entonces como el límite (el VI grado en general), la caída se convirtió en una hipótesis a considerar para intentar subir estos pasajes sin ayuda artificial.

Paralelamente, el vuelo se ha vulgarizado y se ha convertido en bastante corriente, al menos en las situaciones en las que la cualidad de seguridad evita que no lleve a consecuencias demasiado serias. En cuanto a la mayoría de los escaladores, guardan lógicamente una fuerte aprehensión a la caída, incluso en condiciones favorables de seguridad (a menudo es más arriesgado caer en una vía media que en una difícil, lisa o muy escarpada); a veces es un freno psicológico para la progresión.

Al principio, las primeras experiencias pueden ser penosas. Todo está en la aceptación de que en principio (pero solamente en princi-

pio), no es peligroso. Hay que señalar, por otra parte, que muchos escaladores no están en estrés por la caída misma, sino por el hecho de pensar en ella permanentemente, incluso escalando. Se pueden distinguir diferentes clases de vuelos:

— *Los incontrolables*: se escala, se está bien, al menos no demasiado mal y de pronto un asidero se rompe, un pie patina, una mano resbala y uno se encuentra algunos metros más abajo sin haber entendido nada; son los mejores porque son los más espontáneos.

— *Los controlables aceptados*: se está a una distancia muy razonable por debajo de un punto de seguridad sólido y no se llega a hacer un movimiento. Al cabo de un momento el cansancio llega y hay que saltar.

Hay que señalar que, a partir de la gran elasticidad de las cuerdas y del dinamismo de una buena seguridad, basta tener los pies ligeramente por debajo del clavo para coger un vuelo de 3-4 metros.

Aceptar el vuelo, relativizarlo, es un punto clave en la evolución del escalador. Para ello hay que intentar penetrar en el terreno emocional, comprenderlo para tenerlo mejor en cuenta y dominarlo.

Cada escalador conoce perfectamente las sensaciones que se corresponden a la subida de la emoción. Sin embargo, las informaciones que indican que se va a caer no son suficientes para desencadenar un estrés. Si la caída es inevitable, o al menos probable, el contexto dará entonces el significado a esta situación. Puede encontrarse encaramado en una silla, a 2 metros por encima de la arena o de escalador en el Verdón.

Una percepción produce una información, aquí "voy a caer". La percepción tomará un sentido porque se la confronta inmediatamente a experiencias anteriores, a imágenes transmitidas por la sociedad (la escalada es peligrosa, la caída es la nada, el accidente...) y a las propias anticipaciones del futuro. Las percepciones son selectivas y afectivas, se proyectan en ellas experiencias íntimas. Se buscan incluso detalles que producirán la emoción, como el niño que tiene miedo de la noche y se aventura en la oscuridad "para tener miedo".

El estrés se inicia y se amplifica en nuestra cabeza, a partir del instante en el que ya no se dispone de potencial técnico, energético experimental suficiente para resolver el problema que se plantea. En efecto, el pasaje es duro. Técnicamente no se está completamente al nivel y los ante-brazos se tetanizan... se va a volar. Si no se tiene experiencia de vuelo, la caída es ciertamente un descenso hacia la nada. Se

amplifican las consecuencias. *Es pues la experiencia personal la que prima.*

Una percepción no basta para producir una emoción, ésta nace del desfase entre las anticipaciones perceptivas e intelectuales y el repertorio de respuestas disponible;

La escalada urbana

Hace algún tiempo encaramarse a un edificio, pared o a un simple muro en medio de la ciudad, era considerado como un acto de pillaje o como la locura de un excéntrico alpinista. Pero qué lejos se estaba de imaginar que sería en un futuro muy próximo uno de los medios más adecuados y necesarios de entrenamiento para el escalador deportivo.

Sin embargo, el camino innovador no fue fácil; se produjeron problemas difíciles de resolver a corto plazo. Las prohibiciones y amenazas por parte de las autoridades ya han decrecido notablemente y no se dan situaciones tensas, como las que acarrearían multas y enfrentamientos. La continua labor de un grupo reducido de personas fue abriendo camino bajo la siempre triste palabra "clandestinidad". Quizá gracias a ellos hoy podemos realizar una modalidad que en otros países llevan años realizando.

Era obvio que existía una necesidad de poseer instalaciones o zonas urbanas para la práctica de la escalada. El aumentar y mantener tanto el nivel físico como el técnico sólo se conseguiría con la asidua visita a estas nuevas zonas. Quien por falta de tiempo o recursos no pudiera salir fuera, encontraría aquí una buena alternativa; y para quienes desearan la especialización de esta modalidad, podrían realizarla en la misma ciudad. Todo ello conllevaría a introducir, de alguna forma una escuela, para quienes tomaran un primer contacto con la escalada. Son cada vez más los que empiezan su singladura en las zonas urbanas, sobre todo las generaciones más jóvenes, atraídas por esta nueva dimensión de la escalada. Dentro de la escalada urbana se contemplan dos variantes que se diferencian básicamente por la utilización de cuerda (escalada libre) o la no utilización (escalada en "blocs").

Sin un orden y unas normas, lo que se presenta como un interesante deporte urbano podría convertirse en un descontrolado e indiscriminado asedio de propiedades o monumentos. Que sin duda perjudicaría al deporte, en todos los aspectos, marcando un firme retroceso. Hoy el proceso de legalización está en marcha. Diferentes personas han expuesto la situación a las autoridades y se espera una buena resolución del problema.