

àrea tècnico / professional

ATLETISME EN VERTICAL

*Joan Belego (CEC), Santi Marzo (UES), Sergio Mestre (CEC), Salvador Serrano (UEC)**



Via de precisió al building del Parc Güell



Foto: Jaume Atadill

Escalada a la via Cripton de la zona dels Degotalls, dificultat V1b⁺

Si preguntàvem a moltes persones el significat de la paraula escalada, potser respondrien barrejant modalitats i termes: alpinista, muntanyenc, piolet, cim, conquesta, risc, bogeria, etc. Hom creu, normalment que un escalador persegueix com a meta l'Everest. D'altres pensen que s'escala estirant la corda amb la qual es lliga l'altre company. Se senten comentaris irrisoris, fruit del desconeixement i d'una deficient informació moltes vegades sensacionalista i altament confusa. L'escalada esportiva és una modalitat concreta que té la seva concepció en el sentit, la tècnica i la pro-

gressió vertical perfectament diferenciada d'altres especialitats. Cal distingir diferents modalitats d'escalada. Podríem dir que hi ha tres grans blocs: l'alpinisme, la gran muntanya hivernal (Andes, Alps, Himalaia) i l'escalada esportiva. En totes elles es realitza escalada com a activitat comuna, però la tècnica varia totalment d'un bloc a l'altre. Un himalaista no realitza la mateixa escalada que un escalador esportiu i viceversa. Són mons diferents que tenen en comú un entorn natural. Vegem-los en detall:

Escalada continuada.— Actualment és la més practicada en el nostre

país i les seves regles de joc són les següents: l'escalador puja en lliure mentre el seu nivell físic-psíquic li ho permet, quan arriba a una zona en què no pot continuar en lliure, se serveix dels mitjans artificials (claus, spits, cintes) per progressar fins on pugui continuar de nou en lliure. Es desenvolupa sempre en roca, en massissos de baixa muntanya.

Big-Wall o ascensió de grans parets rocoses.— És l'especialitat més tècnica. L'escalador haurà de conèixer molt bé la tècnica de l'artificial per progressar al llarg de la paret. En aquesta modalitat l'escalador se serveix dels més sofisticats mitjans artificials ("rurps", "gandros", "copper-heads", claus, etc.). Per a progressar amb soltura i rapidesa al llarg de la paret. Es desenvolupa, generalment, en grans parets rocoses com ara: Capitan/Yosemite, Marmolada/Dolomites, etc. L'objectiu és progressar amb rapidesa al llarg de la paret.

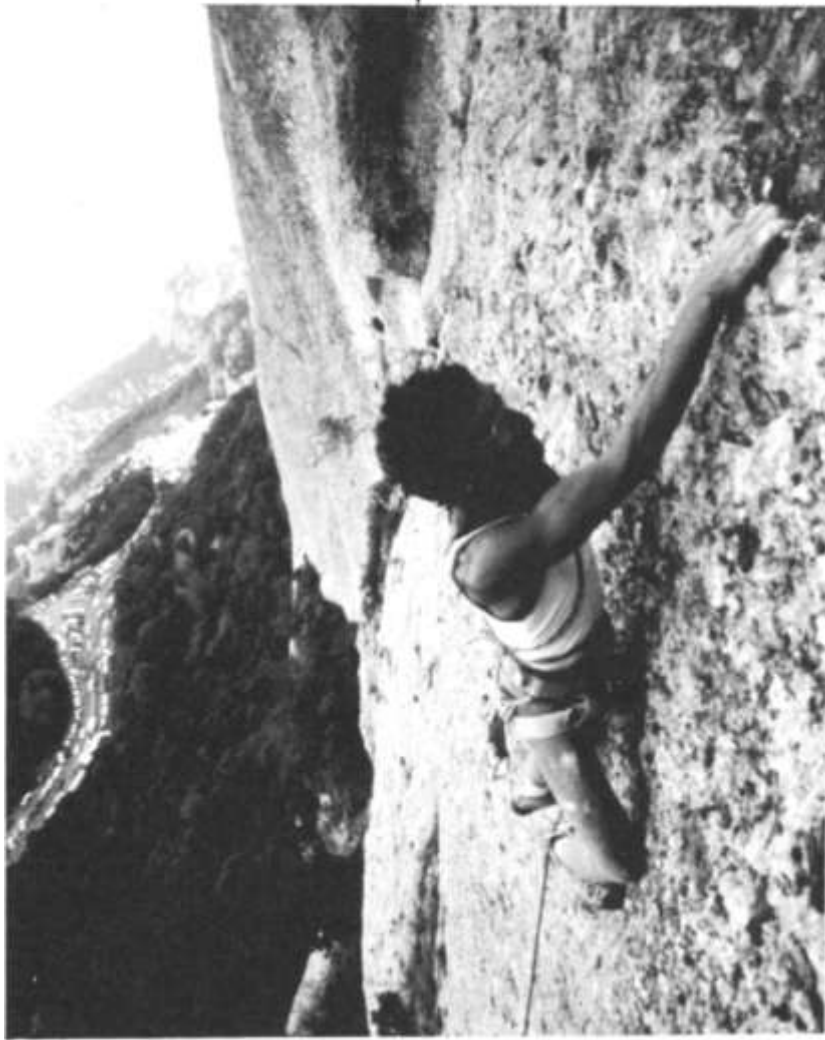
Alpinisme.— Es desenvolupa en un ambient d'alta muntanya, molt sovint en altures superiors als dos mil metres on la climatologia juga un paper molt important. Quasi sempre és una escalada mixta ja que l'escalador s'ha de desempallegar entre el gel, la neu i la roca.

L'escalador busca en aquesta activitat els seus al·licients més coneguts que sens dubte són l'aventura i el risc que comporta.

L'alpinisme es practica en massissos les altures dels quals en la majoria dels casos són sempre superiors a 2.000 metres, per exemple: Pirineus, Alps, Dolomites, etc.

Super alpinisme.— És una faceta de l'escalada reservada a alpinistes molt experimentats. Es desenvolupa en massissos les altures dels quals ultrapassen els 5.000 metres, per exemple: Kasakoram, Andes, Himalaia, etc..., i el seu objectiu consisteix a realitzar ascensions a grans muntanyes amb un estil ultralleuger per part dels seus components. Les cordades acostumen a compondre-se d'unes quatre o cinc persones i així es proporcionarà una gran rapidesa en la manera d'ascendir a les grans muntanyes de la terra.

Himalaisme.— Aquesta activitat és la més espectacular del món de l'escalada, ja que defineix les expedicions pesades que decideixen conquerir alguna gran muntanya. Per això s'empren tots els mitjans artificials disponibles: portadors, vehi-



u. llo. Jaume Altaba

Escalada a la via Cripton, els Degotalls dificultat VIb⁺

cles pesants, sherpes, etc., depenent del pressupost de l'expedició. En aquesta modalitat, tots els alpinistes treballen formant un gran equip. De vegades el setge a una muntanya superior a 800 metres dura mesos. La seva gran meta és el cim.

Escassa importància del cim

A l'últim, apareix l'escalada esportiva de la qual tractarem específicament en aquest article. Es una modalitat recent però amb un gran nombre de seguidors a Europa i a Amèrica del Nord.

Si parlem d'escalada sense posar-hi al darrera la paraula esportiva podem caure en l'error de confondre'ns de ple. Aquesta paraula indica per si mateixa una idea genèrica d'aquesta forma concreta d'escalar. S'intenta aconseguir un perfecte

control psicomotor que realitzi una correcta superació del cos en el medi vertical. Es busca una dificultat per superar-la atlèticament amb peus i mans adherits a la roca, mitjans totalment naturals que ens allunyen de l'agressivitat que produeix l'escalada artificial, és a dir, la superació mitjançant el material que s'instal·la i del qual se suspèn l'escalador.

Una de les característiques d'aquesta modalitat és l'escassa importància que té el cim. Arribar-hi o no és indiferent. S'escull un tram d'una paret i s'hi equipa una via que comença i acaba sense tocar sòl ni cim. Un sistema de ràpels permeten És el plaer de la superació vertical, la dificultat per la dificultat.

L'escalador lliure és un atleta en el sentit més ampli de la paraula. La seva disciplina el consagra a una

forma de vida esportiva i rodejada, gairebé sempre, de la bellesa de l'escenari natural on realitza la seva activitat. Un esport relativament assequible a moltes butxaques i perfectament apte per a qui tingui esperit de superació. Com qualsevol esport que vulgui obtenir resultats positius, la constància és clau. Conèixer els nostres propis límits, aconseguir l'equilibri físic i psíquic i gaudir d'un esport apassionant, poden fer que trobem en l'escalada esportiva una saludable forma de passar el cap de setmana o un veritable repte en el qual puguem fixar els nostres somnis més alts.

Diferents variants

1. **"Blocs" o "boulder"**: consisteix a escalar petites parets o pedres que oscil·len de 3 a 6 metres, sense cap mena de protecció (sense corda ni material). La majoria dels escaladors espanyols prenen aquesta facetada com un mitjà d'entrenament per aconseguir un millor rendiment en realitzar posteriorment l'escalada amb corda.

Això no obstant, fora de les nostres fronteres ha esdevingut una finalitat en si mateixa. Hi ha veritables especialistes dedicats a solucionar els problemes més difícils d'escalada que ofereixen aquests petits blocs. L'escassa altura amb què s'escala permet realitzar multitud de moviments i precisar la tècnica, sense por a una caiguda de greus conseqüències.

Aquesta variant es practica tant en el medi natural com en el medi urbà, buscant l'harmonia i l'estètica en desplaçar-se i alhora es potencien la flexibilitat, la coordinació, la resistència, l'equilibri i la força. La paraula Boulder va néixer a la localitat nord-americana de Boulder Canyon. A l'escalador només li està permès d'utilitzar peus de gat (calçat que disposa d'una sola molt adherent i lleugera) i la bossa amb carbonat de magnesi (pòlvores utilitzades pels gimnastes per tenir més adherència quan se sua). En aquesta especialitat esportiva el risc és mínim, ja que tots els moviments que executa l'escalador són realitzats a escassa altura.

2. **Building**: paraula anglesa que defineix l'escalada a façanes d'edificis i tota mena de construccions urbanes. En aquesta modalitat s'aglutinen molts escaladors de les grans ciutats ja que, per les seves condicions de fàcil accés, serveixen

generalment com a zones òptimes d'entrenament. L'escalador es mou a vegades en un marc totalment urbà i d'altres en construccions artificials a parcs i jardins.

La tècnica i les regles són les mateixes que per al boulder.

3. *Free-climbing*: en aquesta modalitat, l'escalador es rodeja d'uns materials mínims per a la seva protecció. Les regles són exactament iguals que les del Boulder, no utilitza mai els mitjans de protecció (clavilles d'expansió clavades a la paret per a un cas de caiguda) per progressar. Sempre pujarà en lliure i si arribés a una zona de la paret on no poder continuar de lliure, baixarà sense dubtar-ho. En aquesta modalitat normalment no s'escalen parets molt altes, donada la gran duresa d'aquesta escalada.

Una mica d'història

L'escalada esportiva es comença a practicar amb assídua freqüència als penya-segats del sud d'Anglaterra. Gràcies a la seva escassa altura i a la seva morfologia rocallosa, formada per infinitat de blocs de granit anomenats també pels escaladors anglesos "cracks", reuneixen unes condicions idònies per a la pràctica de l'escalada lliure esportiva, també anomenada "free climbing".

La dedicació dels escaladors d'aquest país a l'escalada lliure és tan intensa, que en pocs anys han aconseguit ser els capdavanters d'aquesta modalitat a tota Europa. Sabent que aquests escaladors tan sols escalen a les zones abans citades a la primavera i a l'estiu, recloent-se durant tot l'hivern a gimnasos amb tot tipus d'instal·lacions per a la pràctica del Boulder o Building, podem observar el gran treball realitzat per aquests a un país on la climatologia no els acompanya gens per a la pràctica d'aquest bonic esport. A finals dels anys 70, dos joves escaladors anglesos d'alt nivell, Ron Fawcett i Peter Livesey, recorren tots els massissos d'importància a França, deixant ben palès al massís francès del Verdon el nivell d'escalada que posseeixen.

A França el món de l'escalada es revoluciona, i immediatament, reaccionen els seus escaladors, començant a guanyar un nivell increïble en poc temps. Alemanya, Suïssa i Itàlia, se'ls uneixen.

Per la gran acceptació que aquesta modalitat té a Europa, Alemanya decideix organitzar el 1980 a la lo-

calitat de Kaistein una convenció d'escaladors d'alta dificultat en lliure. En aquesta convenció queden clarament reflectides les diferències existents entre l'escalada esportiva i l'alpinisme —denominació que, fins aleshores, rebia tota activitat relacionada amb el món de l'escalada a Europa. Així, amb una filosofia i ideologia pròpies d'un nou esport, l'escalada esportiva s'independitza de les altres activitats existents de l'escalada, naixent d'aquesta nova filosofia de vida un escalador diferent, amb noves idees i il·lusions. A l'esmentada convenció hi assisteixen escaladors d'alt nivell de gran ressonància internacional: John Bachar, americà; Ron Fawcett, anglès; el francès Jean Claude Dloyer; i fins i tot el aleshores poc conegut Wolfgang Güllich, essent avui en dia considerat per alguns com l'escalador de lliure més potent del món.

La nova fornada d'escaladors de principis dels anys 80 segueix unes directrius diferents: aquests escaladors, majoritàriament joves, comencen per escollir un estil de vida molt més esportiu. La preparació de l'escalador, tant física com psíquica, adquireix dia a dia major disciplina. Això fa que l'escalador s'anés convertint a poc a poc en un ésser més equilibrat i fort, capaç de resoldre els més difícils problemes que li plantegés la roca. L'atleta contrau compromisos més grans en els seus objectius, arribant a realitzar escalades considerades humanament impossibles. L'escalador es planteja l'"art i la manera" d'aconseguir un objectiu, fos quin fos.

Es comença a potenciar facetes i qualitats que l'escalador tenia ocultes, com l'art, l'estètica, l'estil, etc. (els grecs, més a prop de la veritat que l'home d'avui, ja consideraven amb raó que l'equilibri i l'harmonia, tant en el cos com en l'esperit, eren condicions indispensables per a la felicitat i la saviesa). L'escalador modern intenta, amb el seu estil de vida, assemblar-se més a aquesta filosofia seguida pels grecs, cultivant la seva ment i el seu físic.

Al nostre país, els primers indicis de la pràctica d'aquest esport es remunten a principis de l'any 1983

prenent com a exemple una de les zones més primerenques en la pràctica de l'escalada lliure, al Massís de Montserrat, veiem com en el transcurs dels anys 82-83, un grup molt reduït d'escaladors comencen una etapa de transició que culminaria amb l'arribada d'alguns escala-

dors estrangers d'alt nivell al Massís, deixant aquests les idees ben definides i ajudant a aclarir alguns conceptes poc desenvolupats entre els escaladors locals. A finals de l'any 1984 i principis del 85, aquest mateix grup d'escaladors abans esmentat ja ha fet una gran evolució. Aquests nuclis d'avantguarda freqüenten les zones dels voltants del Monestir de Montserrat, concretament on es troba ubicat el càmping. També és molt habitual trobar-los a les zones altes del Monestir anomenat Sant Benet, on hi ha infinitat d'agulles i parets de les més variades dificultats i formes.

La preparació atlètica

La preparació de l'escalador podria dividir-se en dos aspectes fonamentals: l'entrenament tècnic, és a dir, el millorament dels moviments que es produeixen en escalar i l'entrenament funcional que desenvolupa al màxim les aptituds físiques del subjecte. L'aspecte psicològic (capacitat de concentració davant d'una escalada, superació de la por a les caigudes, coneixement de les pròpies possibilitats...) s'exercita i fins i tot es millora practicant les dues facetes de l'entrenament.

Evidentment, escalar té molta importància ja que és en el terreny de joc (la paret) on realment es millora la tècnica i es gaudeix de la preparació físico-psíquica.

Cal tenir en compte les característiques dels principals músculs i parts del cos implicats en la pràctica de l'escalada abans de passar a l'entrenament. Els • uns són específics (avantbraç, dits, branquial anterior, bíceps i cames), els altres s'utilitzen solament en alguns casos o bé intervenen com a suport dels més específics (tríceps, deltoides, pectorals, abdominals i dorsal ample). La massa muscular està sòlidament unida a l'esquelet mitjançant tendons, alguns dels quals de gran importància en l'escalada (dits dels peus i mans). Passem ara a l'estudi dels músculs i parts implicades:

— Músculs de l'avantbraç

Són dinou músculs que, en conjunt, fan que l'avantbraç tingui una màxima importància en escalada. Fer presa és determinant per poder superar dificultats superiors. La seva acció permet girar l'avantbraç entorn del seu propi eix, tant cap a l'interior com a l'exterior. També permet estendre i flexionar la mà,



Puny amb pinza amb el dit polze



Pressió sobre les últimes falanges



Tracció sobre el dit index

així com obrir i tancar els dits. Quan s'escala, l'avantbraç quasi sempre actua en presa dorsal, aquella en què el dors de la mà està girat cap al cos.

—*Dits de peus i mans*

Són els membres que s'agafen directament a les preses. La importància de tenir els tendons molt forts és vital per a l'escalador extrem, ja que tot el pes del cos hi cau a sobre.

—*Branquial anterior*

Principal flexor del braç en qualsevol posició. És més important que el bíceps.

—*Bíceps*

La seva acció principal consisteix en la flexió de l'avantbraç sobre el braç i viceversa. S'ha d'assenyalar que en escalada aquest múscul treballa en una posició una mica desfavorable, ja que en la presa dorsal perd efectivitat. Té gran importància després de l'avantbraç, dits i branquial anterior.

—*Tríceps*

No es troba entre els específics per a l'escalada, per tant, s'entrenarà en una mesura menor. La seva funció més important és l'extensió de l'avantbraç sobre el braç i viceversa.

—*Deltoides*

Aquest múscul subdividit en tres cares (anterior, central i posterior) permet l'elevació del braç cap endavant, de costat i cap enrere. En l'escalada, amb el cos en suspensió, contribueix a sostenir el tronc. El deltoïdes, pectorals i dorsal ample abonen l'acció del bíceps.

—*Pectoral (major i menor)*

La seva funció és acostar el braç al tronc. En escalada, aquests músculs, juntament amb el dorsal ample, ajuden el bíceps en l'elevació del tronc.

—*Abdomen*

Les tres capes fibroses dels abdominals, encara que no intervenen di-

rectament en el moviment de les articulacions, són molt útils com a fre dels moviments que realitza el tronc. Permeten, a més a més, l'elevació de les cames i la flexió del tòrax sobre els malucs.

—*Dorsal ample*

La seva missió es acostar al braç al tronc i a l'inrevés. Aquest i el pectoral col·laboren amb els músculs del braç en l'elevació del tronc. Quan més llunyana sigui la presa més important serà la seva acció.

—*Cames (cuixes)*

La cuixa disposa de nombrosos músculs que s'utilitzen per elevar, girar i estendre la cama. En l'escalada esportiva, la mobilitat articular i l'elasticitat muscular són més necessàries que la potència, d'aquesta manera es poden abastar suports distants entre si i utilitzar bé les preses de peu.

Per al bon funcionament del nostre cos davant d'una dificultat determinada, cal combinar a la perfecció l'entrenament físic i psíquic, de tal manera que els nostres moviments siguin fruit d'un correcte desenvolupament i d'una contínua pràctica de set qualitats ben precises: potència, resistència, tècnica, equilibri, agilitat, coordinació i mentalització. Aquesta última de gran importància en l'escalada d'alta dificultat, on es fa vital fins al punt d'equilibrar l'entrenament psíquic amb el físic en un 50%. Quan passa això, els límits que s'abasten poden ser sorprenents.

Per desenvolupar bé aquestes qualitats, s'ha de progressar gradualment. S'ha d'anar augmentant a poc a poc la intensitat dels entrenaments, de forma que, lentament, es reforcin o s'allarguin els músculs sense sofrir cap dany. La constància

DOCUMENTS INEF



LES RELACIONS PÚBLIQUES AL SERVEI DE L'ESPORT PER A TOTHOM. B.L.O.S.O. BRUSSEC. 425 ptes.

¿Com fer realitat l'esport per a tothom?

PSICOLOGIA APLICADA A L'ACTIVITAT FÍSICA JOAN PALMI. 2ona ed. 650 ptes.

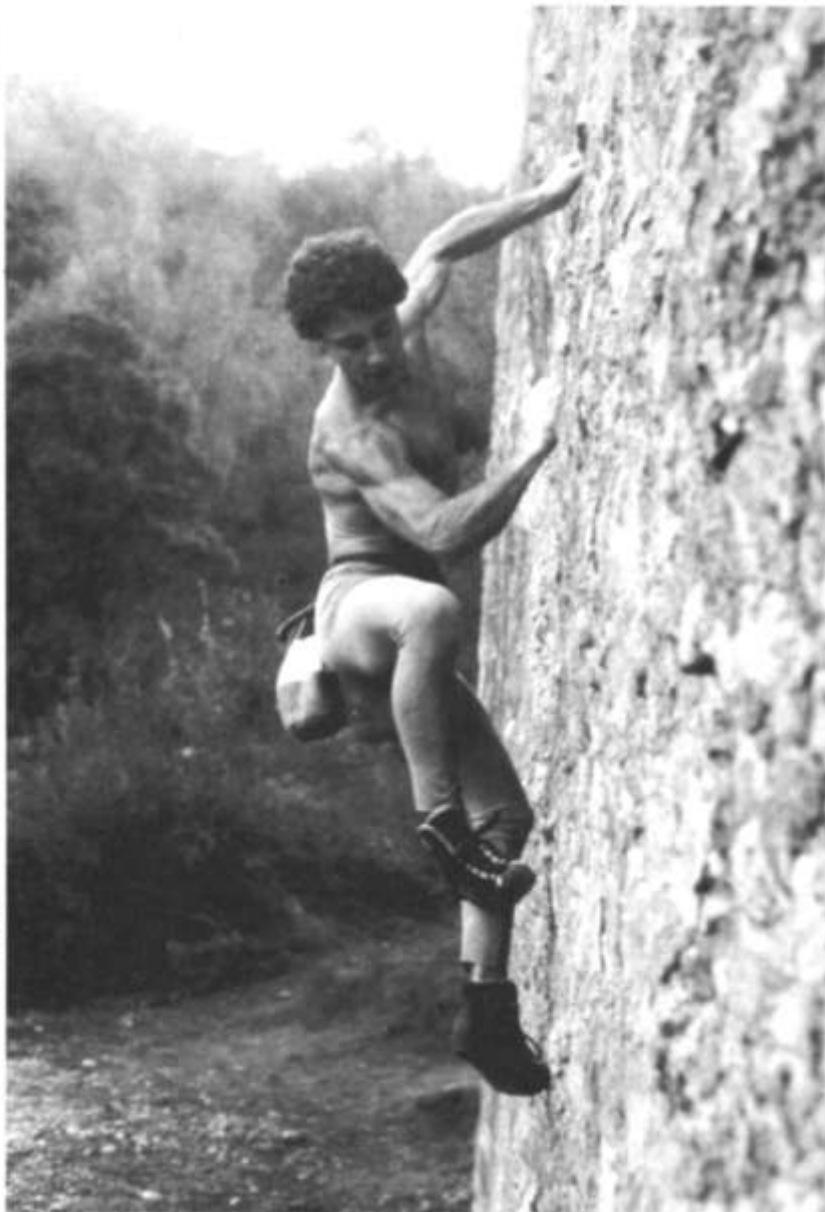
Obra pràctica per facilitar la consecució d'objectius.

EDUCACIÓ FÍSICA ESCOLAR: JOCS I ESPORTS POPULARS AL PALLARS. Oleguer Camerino i Marta Castañer. 550 ptes.

El joc popular en la pràctica docent.

Distribució:

ENLACE, S.A.
C/ Bruc, 49
08001 BARCELONA
Tel.: 317 52 66



Moviments de precisió en blocs



Placa de seguretat d'alta resistència en acer inoxidable amb mosquetó ultralleuger de duralumini en l'interior



Secció d'una clavilla d'expansió clavada a la roca



Vuit ultralleuger en duralumini per al descens

de l'entrenament ben estructurat és vital per no sobrecarregar l'organisme. La sincronització del moviment i la respiració jugaran també un paper important.

A més d'escalar a les zones habituals, l'atleta podrà practicar l'escalada en blocs (boulder), la qual li serà de gran utilitat, ja que es realitzen els moviments simiescos de l'escalada, treballant així les set qualitats bàsiques (entrenament tècnic).

Per al millorament de les aptituds físiques (entrenament funcional) cada escalador escollirà el seu propi pla, segons li convingui. Són diversos els exercicis per aconseguir millorar el nivell físic de l'escalador, podríem destacar: traccions en barra i diversos recolzaments de mans i dits, flexions de braços, exercicis en aparells gimnàstics variats (anelles, paral·leles, barra fixa...), enfilades a la corda, suspensions estàtiques en barra o en recolzaments de la mà, execució de les escales horitzontals i despenjades de diferents formes, lleugers entrenaments amb l'ús adequat de les peses, realització d'entrenament en circuit ("circuit training"), exercicis d'elasticitat, córrer...

És evident que es prestarà més atenció als músculs específics.

Amb la bona complementació dels dos aspectes de l'entrenament, s'anirà pujant progressivament en l'escalada de dificultat.

Amb una rigorosa cura de l'alimentació, el descans, l'entrenament en definitiva, el sistema de vida, es formen els veritables acróbates del món vertical.

La ascensió

L'escalada esportiva té un reglament que, encara que no figura escrit, és seguit i respectat per la majoria dels escaladors d'aquesta especialitat.

El principal requisit per a l'ascensió correcta és progressar mitjançant els mitjans naturals que hi ha sense reposar ni ajudar-se per ascendir, estirant de les assegurances instal·lades (no és vàlid recolzar-s'hi amb el peu). Si es produeix una caiguda, es perd immediatament la possibilitat de realitzar una via correctament o netament, ja que en caure hem utilitzat, per bé que involuntàriament, un mitjà artificial. En aquests casos, el millor és abandonar l'itinerari i esperar una altra ocasió, quan el nivell tècnic, físic o

psíquic ens sembli adient per afrontar el problema no resol.

D'altra banda, si hom decideix efectuar estudis previs de la via amb el fi d'aconseguir-la netament, donada la nostra impotència per fer-ho la primera vegada, s'està incorrent en una devaluació de la dificultat real que ofereix la roca. Si coneixem de memòria cada pas, cada situació dels agafaments, cada moviment que hem de realitzar, ens enganyem en pensar que dominem aquest grau de dificultat, ja que, de fet, no hem estat capaços de realitzar la via sense haver-la assajat. I succeirà una cosa semblant a l'estudiant que es presenta a un examen sabent les preguntes que sortiran. Mai no tindrà la certesa de si ha superat o no la prova, encara que els resultats siguin correctes.

Realitzar la via sense haver-la assajat prèviament s'anomena "anar a vista" i això requereix una concentració més gran i una gran preparació.

Tècnica i materials bàsics

L'equip

Actualment, les exigències de l'escalador han acabat en la fabricació de materials d'alta seguretat, capaços de suportar condicions de treball constants, augmentant així el camp d'acció i la dificultat de l'escalador.

La corda: S'han aconseguit cordes de gran resistència amb característiques úniques per aquesta especialitat. La corda de seguretat de l'escalador està composta, bàsicament, de niló i el seu diàmetre acostuma a ser d' 11 mm. Es subministra en mesures que van des dels 36 als 50 menes, i el seu punt de ruptura oscil·la al voltant dels 3.000 kg. La capacitat per estirar-se és del 45% de la seva longitud total i per tant, permet esmorteir els efectes de la caiguda. Són flexibles, lleugeres i resistents a la putrefacció i a l'aigua. Algunes poden suportar considerablement el fregament amb la roca sense oferir un desgast massa important.

Peu de gat: S'anomena així el calçat emprat per a l'escalada de dificultat. És una espècie de botí de lona o cuir molt fi. No limita els moviments anatòmics del peu. La sola és llisa i de cautxú tou i els models més perfeccionats sostenen tant la punta com el taló o els laterals del peu. Com que estableix contacte

amb una més gran superfície de sola, permet un roçament millor en definitiva, un major adheriment.

Arnès: És una de les peces més importants per a la seguretat personal. L'arnès s'agafa a la cintura i per sota de les cuixes i es lliga directament a la corda mitjançant un disseny especial.

En cas de caiguda, el pes es distribueix a sota de les cuixes, donant una gran seguretat i comoditat. *Cinta "Exprés":* La cinta exprés està composta d'una cinta plana de gran resistència i de dos mosquetons col·locats un a cada extrem d'aquesta. El mosquetó s'assembla a la baula d'una cadena però amb una tanca, té forma d'oval i alguns tenen una tanca de seguretat amb cargol. La longitud total de la cinta "exprés" és molt reduïda (25 cm. aprox.). S'instal·la a les fixacions equipades i actua com una "poli-tja", detenint la caiguda de l'escalador que ascendeix primer.

El vuit: És un aparell metàl·lic molt lleuger i en forma de vuit (n'hi ha de formes no tant comunes). S'utilitza per a assegurar el company que estigui escalant i per a realitzar descensos (ràpel). Aquest aparell provoca una fricció que absorbeix tot el pes de l'escalador, i la seva eficàcia i comoditat han superat d'altres sistemes.

Escalada en cordada

Ha arribat el moment de començar a escalar, d'afrontar-se a la verticalitat amb l'esperit de l'escalada lliure o "neta". Seguim el procés d'un parell d'escaladors que s'apropen a la paret que es proposen escalar. Porten una corda d' 11 mm que ha estat prèviament revisada, i tant aquesta com la resta del material de l'equip es troben en perfectes condicions; per tant, es lliguen als extrems de la corda. La via per on ascendiran ha estat equipada prèviament, i es coneix el número de cintes que es necessitaran, ordenades en longituds, que es penjen del porta material que té l'arnès.

Un dels dos comença a escalar de manera lenta i rítmica, l'anomenarem primer de cordada o número u, mentre el segon, número dos es troba ancorat al peu de la via assegurant el primer. A mesura que ascendeix li va donant corda fins que el número u arriba al primer assegurament, on es manté agafat amb una mà i amb els peus en tensió. Col·loca una cinta exprés a l'assegurament sense repenjar-s'hi gens ni

mica i després passa la corda que porta darrera per l'altre mosquetó de la cinta. Continua ascendint i repetint l'operació fins que es situa a la primera reunió (lloc especialment equipat on assegurarà el número dos). Els espais compresos entre reunió i reunió s'anomenen "llargs de corda" i el seu nombre està en funció de la longitud de la via.

Quan el número u ja està preparat per assegurar el company, aquest comença a pujar realitzant l'operació a l'inrevés: treient les cintes col·locades als asseguraments i posant-les al seu porta material. Tot això es fa sense repenjar-se en cap moment als asseguraments.

Si el número dos cau, és detingut de seguida per la corda des de dalt i es queda simplement balancejant-se per uns moments com un peix a l'ham. Per altra banda, la caiguda del número u és més impressionant però no comporta cap mena de risc. Controlar la por a volar quan s'escala és molt important per aconseguir moviments més perfectes. La tasca minuciosa de l'equipador i els materials personals han de donar la llibertat i la seguretat per a poder realitzar un curt vol sense problemes. Quan ja es troben tots dos a la reunió, si la via continua, es repeteix tot el procés, i si ja n'hi ha hagut prou, es descendeix mitjançant un ràpel, acabant o continuant amb l'activitat atlètica.

Diferents graus de dificultat

Pujar per un tram de roca desafiant la gravetat té una dificultat. I quan parlem d'ella no ens referim ni al perill ni al risc, sinó a una dificultat tècnica i atlètica. El risc es desplaçat per l'ús correcte dels materials que estan per protegir-nos de possibles caigudes, no com a mitjà d'ascensió. Tot això ens porta a realitzar "netament" un itinerari, és a dir, sense l'ús directe dels materials. I la graduació que es precisa a partir d'ací pot comparar-se, d'alguna forma, amb la marca que un atleta podria realitzar. No obstant, dins l'atletisme es juga amb paràmetres precisos i concrets: temps, alçada, longitud, etc... són dades comprovables i científicament positives. Però la graduació de la dificultat en un espai de roca no deixa de ser relativa i aproximada. El concepte de dificultat és imprecís en no poder

aplicar una mida de referència específica. Aleshores, tot resta subjecte a una qualificació genèrica sota el punt de vista de cada escalador. Aquesta petita diversificació de formes de graduar produeix, dins d'una mateixa escala de dificultat, diferents variacions; per exemple, en un país existeixen zones on un mateix grau és notablement diferent a l'hora de realitzar-lo. I el que potser per a uns és una graduació massa baixa per d'altres és la ideal. A l'hora de graduar juguen molts factors. Quan un tram de paret ha estat equipat es procedeix a realitzar una primera ascensió. L'escalador que la realitza té en compte una sèrie de requisits per una graduació correcta:

— Realitza l'itinerari escalant de primer i no es val de les assegurances instal·lades per descansar o per superar-se.

—El nivell físic i tècnic que es té no ha d'influir a l'hora de graduar.

—La via s'ha de realitzar sense estudis previs, ja que aquests farien disminuir el valor real de la dificultat.

—Ha de fixar-se bé en les característiques morfològiques de la via. Per exemple: pot tenir bons agafadors però amb una successió de passos difícils o desplomats. O bé és la continuïtat el que fa l'itinerari difícil.

—Les vies no es graduen per passos, s'utilitza una graduació global per a cada llarg que tingui la via, tenint en compte el punt anterior.

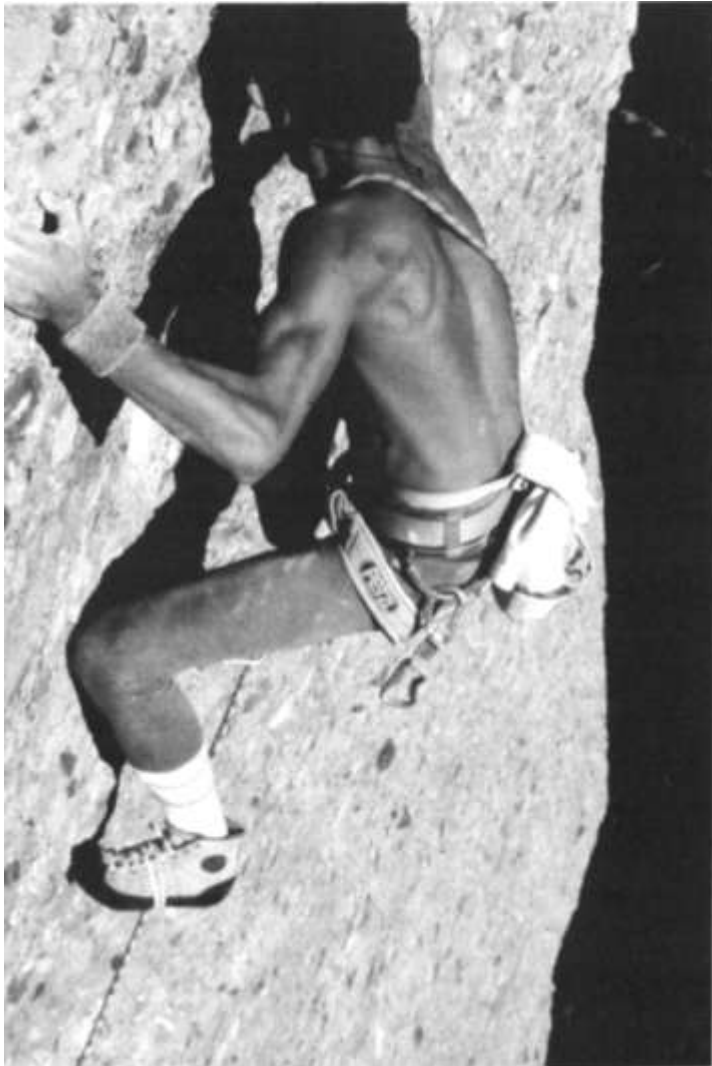
Si s'han complert aquestes mínimes normes la graduació és més vertadera i aproximada. Això donarà una base a tenir en compte per als successius ascensionistes.

L'escala de dificultat que més acceptació té és la francesa. Pràctica-

ment s'utilitza a totes les vies que actualment s'equipen. Té una divisió numèrica que comença des del V i continua pujant (V, 6, 7, 8, 9...). Així mateix es subdivideix en tres lletres (a, b, c), és a dir, 6a, 6b, 6c, 7a, 7b, 7c... i a cada lletra se li pot aplicar un signe de més (6a+, 6b+, ...8a+, ...8c+ ...).

La numeració que està per sota del cinquè no es considera, per la seva poca dificultat i poca importància dins l'escalada esportiva.

Hi ha altres tipus d'escales de graduació, la americana és molt diferent a la que he descrit, també la anglosaxona, l'americana o l'australiana tenen diferències considerables



Escalada a la via Edelweiss, Cavall Bernat, dificultat VIc⁺



Via de força en dits en el building del Parc de l'Escorxador.

Els límits de dificultat

Durant els anys 60, el límit de dificultat que un ésser humà podia superar estava en el 6è grau. Més enllà era una barrera infranquejable.

Va ser un canvi de mentalitat i de concepte el que va trencar aquesta frontera. La elit més entrenada va començar a arribar a graus supe-

rriors, es va entrar dins del dur camp del setè i després es va entrar al vuitè.

Avui són molt pocs els que poden intentar el novè. Al nostre país no s'ha arribat a aquests límits, i a l'estranger no representa, ni molt menys, un grau dominat. Arribar a aquestes graduacions tan altes, requereix una dedicació total i unes grans qualitats. Sense dubtar-ho, graus com el 8-9 continuen essent un privilegi dels genis durant molt de temps.

Els mitjans i les tècniques més modernes d'entrenament i la evolució del material han anat apropant a l'escalador al límit humà. Es clar que per un mur totalment llis, és impossible pujar netament. Però només que tingui rugositats a les quals l'home es pugui agafar ja es converteix en factible. És molt difícil, sí, però no impossible. Llavors és lògic considerar que els graus que toca l'elit mundial, estan a la vora del límit. El nou donarà pas al deu però potser sigui aquest el punt màxim. 41-li haurà aleshores un canvi de concepció?, ¿Es caminarà envers nous llocs o noves formes?. El futur no es pot predir.

Si hi ha alguna cosa de la qual estem segurs és que posar fronteres anticipadament mai no ha estat una bona predicció.

El vol o caiguda

Un aspecte particular de l'escalada lliure, que fou una ruptura amb el passat, ha nascut fa uns anys: el vol. D'ençà que alguns començaren a impulsar l'escalada lliure cap a un nivell més elevat que el que s'havia considerat fins aleshores com el límit (el VIè grau en general), la caiguda esdevenia una hipòtesi a tenir en compte per intentar pujar aquests passatges sense ajuda artificial.

Paral·lelament el vol s'ha vulgaritzat i ha esdevingut bastant normal, si més no en les situacions en què la qualitat de seguretat evita que no dugui a conseqüències massa serioses.

Quant a la majoria d'escaladors, tenen lògicament una gran aprehensió a la caiguda, fins i tot en condicions de seguretat favorables (sovint és més arriscat de caure en una via mitjana que en una de difícil, de llisa o de molt rosta!); de vegades és un fre psicològic per a la progressió. Al principi, les primeres experièn-

cies poden ser bastant penoses. Tot rau en l'acceptació que en principi (però solament en principi), no és perillós. Cal assenyalar, per altra part, que molts escaladors no pateixen estrès per la caiguda mateixa, sinó pel fet de pensar-hi constantment quan escalen. Podem distingir diverses menes de vols.

— *Els incontrolables*: s'escala, s'està bé, si més no no esteu pas massa malament, i de sobte es trenca un agafador, un peu patina, una mà rellisca i un es troba uns metres més avall sense haver entès res; són els

tentar penetrar en el camp emocional, comprendre'l per tenir-lo més en compte i dominar-lo.

Cada escalador coneix perfectament les sensacions que corresponen a la pujada de l'emoció. Tot i això, les informacions que indiquen que s'està a punt de caure no són suficients per desencadenar un estrès. La caiguda és inevitable, o, si més no, probable. Llavors, el context donarà una significació a aquesta situació.

Et pots trobar penjat en una cadira,



Foto: Isidre Escornuela

Caiguda al macis francès del Verdon

millors ja que són els més espontanis.

— *Els controlables acceptats*: s'està a una distància molt raonable per sota d'un punt de seguretat sòlid i no s'aconsegueix fer un moviment. Al cap de poc el cansament arriba i s'ha de saltar.

Cal assenyalar que a partir de la gran elasticitat de les cordes i del dinamisme d'una bona seguretat, n'hi ha prou amb tenir els peus lleugerament per sota del clau per agafar un vol de 3-4 metres.

Acceptar el vol, relativitzar-lo, és un punt clau en l'evolució de l'escalador. Per a la qual cosa s'ha d'in-

a dos metres per damunt de la sorra o d'escalador al Verdon.

Hi ha una percepció que produeix una informació, aquí "estic a punt de caure". La percepció tindrà sentit ja que se la confronta immediatament amb les meves experiències anteriors, amb les imatges que m'ha transmès la societat (l'escalada és perillosa, la caiguda el no-res, l'accident...) i a les pròpies anticipacions de futur. Les percepcions són selectives i afectives, en efecte es projecta en elles experiències íntimes. Es busca àdhuc detalls que produiran l'emoció, com el nen que té por de la nit i s'aventura en la foscor "per fer-se por".

L'estrès es dispara i s'amplifica dins del nostre cap a partir de l' instant en què ja no es disposa de potencial tècnic, energètic experimental suficient per resoldre el problema que es planteja. En efecte, el passatge és dur. Tècnicament no s'està pas completament al nivell i els avant-braços tetanitzen... es volarà. Si no es té l'experiència de vol la caiguda és certament un descens cap al nores. S'amplifiquen les conseqüències. La que prima, doncs, es l'experiència personal. Una percepció no basta per produir una emoció, aquesta neix del desfasament entre les anticipacions perceptives i intel·lectuals i el repertori de respostes disponibles.

L'escalada urbana

Fa algun temps, enfilem-se a un edifici, paret o a un simple mur enmig de la ciutat, era considerat com un acte de pillatge o com la bogeria d'un excèntric alpinista. Però que lluny que s'estava d'imaginar que seria en un futur molt proper un dels mitjans més adequats i necessaris d'entrenament per a l'escalador esportiu.

No obstant, el camí innovador no fou fàcil; es van produir problemes difícils de resoldre en un curt termini de temps. Les prohibicions i amenaces per part de les autoritats ja han decregut notablement i no



Escalada en zona urbana

hi ha situacions tenses com les que ocasionaven multes i enfrontaments. Darrera de tot això hi ha la contínua feina d'un grup reduït de persones que van anar obrint camí sota la sempre trista paraula "clandestinitat". Potser és gràcies a ells que avui podem realitzar una modalitat que a altres països fa anys que practiquen.

Era obvi que hi havia una necessitat de tenir instal·lacions o zones urbanes per a la pràctica de l'escalada. Augmentar i mantenir tant el nivell físic com el tècnic tan sols s'aconse-

guiria amb l'assídua visita a aquestes noves zones. Aquell qui per falta de temps o recursos no pogués sortir a fora, trobaria aquí una bona alternativa, i els que desitgessin l'especialització en aquesta modalitat, podrien realitzar-la a la mateixa ciutat. Tot això comportaria introduir d'alguna manera una escola pels que volguessin tenir un primer contacte amb l'escalada. Cada vegada són més les persones que comencen la seva aventura a les zones urbanes, sobretot les generacions més joves, les quals se senten atretes per aquesta dimensió de l'escalada. Dins de l'escalada urbana hi ha dues variants que es diferencien bàsicament per la utilització de corda (escalada lliure) o la no-utilització (escalada en "blocs"). Sense un ordre ni unes normes, el que es presenta com un interessant esport urbà es podria convertir en un descontrolat i indiscriminat setge de propietats o monuments que, sens dubte, perjudicaria aquest esport en tots els aspectes i marcaria un clar retrocés. Avui el procés de legislació ja està engegat. Diferents persones han exposat la situació a les autoritats i s'espera una bona resolució del problema.

NOTA

• Aquest article fou escrit originàriament en diverses parts: tot el que fa referència als diferents tipus d'escalada i la història de l'escalada esportiva és degut a Joan Belego; Santi Mamo és l'autor de les diverses variants sobre l'escalada esportiva; Sergio Mestre de la preparació atlètica i Salvador Serrano de la tècnica, materials i graus de dificultat.

BIBLIOGRAFIA

BELDEN, David, Chistine de COLOMBEL. *Verdon sans frontières*. París: Denoël, 1983.
 CORDIER, P. *Les préalpes du sud*. París: Donoël, 1981.
 EDLINGER, Patrick. *Grimper*. París: Arthand, 1985. EDLINGER, Patrick; Robert NICOD. *Verdon: opera vertical*. París: Arthand, 1983.
 FONTAINEBLEAU. *Escalades et redonées*. París: Arthand, 1982.
 GODFREM, D. *Climb: rock climbing in Colorado*. Colorado: Alpine Hause, 1977.
 GSCHWENDTNER, Sepp. *Guida all'arrampicata libera moderna*. Bologna: Zanichelli Ed. 1985.
 MARTEL, E.A. *La France ignorée: sud-est*. Ed. original librairie Delagrave, 1928. Marseille: Lafite reprints, 1981. MESSNER, R. *Séptimo grado*. Ed. original 1973. Barcelona: R.M., 1982.
 MEYERS, George. *Escaladas en Yosemite*. Barcelona: R.M., 1979.
 ROWELL, G. *Vertical World of Yosemite*. Berkely (CA): Wildemess Press, 1974.
 SCIPION, Marcel. *L'arbre du mensonge*. 1980. (Livre de poche).
 SCIPION, Marcel. *Le Clos du roi*. 1978 (libre de poche).
 VERDEGEN, Roger. *Extraordinaire Canyon et merveilles*

Verdon. Lambesc: Les créations du Verdon, 1974.
 WILSON, Ken. *Games climbers play*. London: Diadem books,

1978.
 WILSON, Ken. *Hard rock*. London, Granada publ., 1978.

Articles

La montagne: "La paroi du duc". P. Cordier, décembre, 1968. "Le Verdon du grimpeur". J. Fabre, núm.2, 1975.
Alpinisme et randonnée: núm. 9, juillet, 1979.
Montagnes Magazine: núm. 4, 1980.
Climbing: Climbing in Provence. David Belden, 1977.
Mountain: Livesey, 1978, núm. 61.
 Vaucher, 1982, núm. 84
Actuel • L'ober dose en escalade, ça s'appelle la chute. Yannick Blanc, 1981.

Revistes especialitzades
Climbing. Aspen (USA).

Montagnes magazine/blocs et falaise. Sanit Manin d'Heres (Francia).

Mountain. Sheffield (GBR).
Vertical. Chamonix (Francia).