

ESCALADA EN FISURAS

Anterior a la aparición de los buriles la escalada en fisuras era la dominante, debido, principalmente, a que nos permitía el emplazamiento de seguros, en su mayoría clavos.

En 1971, Chouinard inicia la comercialización de los tascones hexcéntricos, única alternativa hasta el momento en la protección de la escalada en fisuras paralelas. En 1978, Ray Jardine introduce en el mundo de la escalada uno de los mejores inventos diseñados hasta entonces: los Friends. A partir de este momento la escalada sufre una gran transformación que se extenderá por todo el planeta. La ética y la técnica vivirán de lleno este gran cambio. Las fisuras, hasta ahora víctimas crueles del martilleo y los estribos, serán las verdaderas protagonistas de esta "revolución", marcada por el ímpetu imparable de forzar lo máximo posible mediante la escalada en libre.

Antes de la aparición de los friends, la escalada libre en fisuras estaba relativamente limitada, debido en su mayoría al vacío a la hora de proteger al escalador. Por varios motivos, la utilización de los tascones hexcéntricos no siempre era la más adecuada. Podía ocurrir que el hexcéntrico no se adaptase bien a la fisonomía interna de la fisura, o bien que la medida no fuese la adecuada. Por otro lado, en ciertas ocasiones era precisa la utilización de las dos manos para la colocación del seguro, lo que en situaciones o pasos difíciles podía ser un problema.

Gran parte de estos impedimentos se nos solucionan con la utilización de los friends, fáciles de colocar y fáciles de extraer.

Hoy en día disponemos en el mercado de docenas de sistemas de expansión por levas, todos ellos originados a partir de diferentes variaciones de los primeros friends de Jardine. Los podemos encontrar con tres o cuatro levas, de vástago de cable o rígido, de levas simétricas o asimétricas, o de diferentes colores, para identificarlos rápidamente en nuestro arnés.

Todos estos utensilios nos permiten el que hoy escalemos fisuras de gran dificultad en libre dentro de unos buenos parámetros de seguridad. No obstante, la utilización de cualquier sistema de expansión por levas requiere práctica y conocimiento, tanto del material a emplear como el de la roca a escalar. No existe un 100% de seguridad en este tipo de escalada como tampoco lo hay en una ruta asegurada con tornillos o spits. El escalador, mediante un buen grado de aprendizaje y entrenamiento puede generar los conocimientos adecuados como para entender y afrontar el riesgo que esta escalada implica.

FISURAS

Para escalar buenas fisuras no hace falta que nos vayamos al desierto americano o al valle de Yosemite. Seguramente que a la vuelta de la esquina tenemos alguna vía con alguna fisura por escalar. Posiblemente sea en esos tramos de fisura de la vía en donde encontremos mayores dificultades, quizás por la falta de práctica a la hora de escalar y de colocar el material. Y es que puede resultar duro el pasar de seguros ya puestos en la vía a tener que elegir el friend mas apropiado y seguidamente emplazarlo en el lugar mas adecuado de la fisura. Todo ello agravado por el condicionante de la dificultad, tanto física como psicológica.

Las fisuras pueden ser de varios tamaños: de dedos, de media mano, de manos (o palmas), de puños, de dos puños y/o puños/manos, de codos, etc, con la consiguiente técnica específica en cada una de ellas. Por otro lado, cada uno de estos tamaños de fisura influirá al elegir la protección adecuada. No es lo mismo una fisura totalmente paralela que una que se estrecha y anchea continuamente. Y posiblemente un seguro nos dará más confianza en una fisura de granito que en una de arenisca.

No cabe duda que cuanto más escalemos en todo tipo de fisuras menos nos costará el pararnos y emplazar la pieza de seguro adecuada (foto 1: es la pieza adecuada?).

NOTA: Cuando hablamos de "friend" o "friends" nos referimos a sistemas de expansión por levas.

FISURAS. Protección

- Debemos de conocer el material que vamos a utilizar, como funciona y como se emplea.
- Para lograr una mayor efectividad cada friend ira atado con su respectiva cinta y mosquetón. Nunca llevaremos cinco o diez friends juntos en un mosquetón cuando escalamos una fisura en libre.
- Los friends irán ordenados en el arnés dependiendo del tamaño de la fisura. Si por ejemplo vemos que la fisura empieza de dedos, sigue de palmas y termina de puños pondremos a mano los friends pequeños (0,5 y 1), a continuación los de manos (2 y 2,5) y despues los de puños (3 y 3,5). Los podemos colocar a ambos lados del arnés para lograr un mayor acceso (foto 2). Algunos escaladores disponen de un anillo portamaterial en bandolera. Personalmente, y refiriéndonos a escalada de fisuras en libre, creo que cuanto menos material este moviéndose por delante tuya mejor. Ahora bien, es un tema personal.
- El material que creamos que no nos puede hacer falta de manera inminente lo colocaremos en la parte posterior del arnés (rapelador, fisureros, mosquetones de seguro, etc.).

NOTA: Cuando nos referimos a la numeración de los friends (friend del 1, del 2, del 3,5 del 4, etc) utilizamos la referencia de los friends clásicos de vástago rígido Wild Country, pues fueron los primeros en comercializarse. Los croquis de las vías adoptan la misma estrategia.

Una vez que despegamos del suelo nos concentraremos en el siguiente paso: colocar la pieza de seguro que nos proteja en caso de una eventual caída.

Para ello seguiremos la siguiente rutina:

1. Visualizar el posible emplazamiento. Esto es, localizaremos el lugar que creamos mas adecuado para colocar la pieza de seguro. Este lugar ha de ser elegido teniendo en cuenta nuestras posibilidades físicas (lo cansados que podamos estar), el grado de exposición (la distancia existente entre los seguros) y el material del que dispongamos.
2. Buscaremos una posición cómoda en la que podamos reposar durante el instante en el que colocamos el seguro (foto 3). Para ello, y como se puede apreciar en la fotografía, realizaremos un buen cerrojo con la mano o dedos de los cuales reposamos (foto 4). De igual manera, siempre que nos sea posible empotraremos ambos pies para lograr una mayor estabilidad (foto 5).
3. De nuestro arnés escogeremos la pieza de seguro más adecuada (foto 6). Como solo disponemos de una mano, llevaremos el mosquetón del friend a nuestra boca para sujetarlo con los dientes (foto 7). A continuación agarramos el friend con la mano por el vástago para cómodamente introducirlo en la fisura (foto 8). Para los mas avispados en el mundo de la escalada en fisuras existe otra variante para colocar la pieza de seguro: consiste en cojer el friend por el mosquetón, darle una vuelta en el aire (sin soltar el mosquetón) y agarrarlo por el vástago. Esta es una maniobra muy rapida y efectiva, eso si, es necesario tener practica para no perder ninguna de las piezas de seguro.
4. El friend ha de quedar en la fisura de una forma correcta. Para ello lo emplazaremos direccionado en la posible línea de caída. Este ha de quedar lo mas paralelo posible a la fisura pero sin que este demasiado dentro de ella. Por otro lado tampoco lo queremos colocar demasiado afuera de la fisura, de lo que se deduce que cuanto más practica en la colocación de material, mejor (foto 9).

Escalar en fisuras desequipadas requiere una preparación previa adecuada. Esta preparación ha de ser técnica y psicológica. técnica, porque deberemos de realizar unos empotres y cerrojos lo mejor posible así como colocar el material en la fisura perfectamente. psicológica, porque deberemos de fiarnos al cien por cien de estos seguros que hemos puesto, para no afectarnos a la hora del rendimiento durante la escalada y el esfuerzo.

El truco de una buena preparación es practicar la escalada en fisuras lo más posible. Fisuras, fisuras y más fisuras.

Cerca de nosotros disponemos de buenos y atractivos lugares para la escalada de fisuras. Budiño en Galicia, la Peneda en Portugal, Gredos, los Galayos, el Toroazo, la Pedriza, el valle de Boi y las Maladetas en el Pirineo español o el Midi D'Ossau en el Pirineo francés, son buenos ejemplos de este tipo de escalada en granito. En roca caliza, la más predominante en nuestras zonas de escalada, las fisuras no son tan habituales pero no por ello dejan de existir.

Seguro que en tu zona escuela existe alguna fisura en la que puedes destrozar las manos y practicar.

Recuerda: Seguridad es lo primero. Conocer el material y utilizarlo correctamente, así como disponer de una buena técnica, son la base de una buena confianza.

La escalada en fisuras podría considerarse como el arte más antiguo de la escalada sobre roca, pues resultaba más evidente de ascender y proteger que las placas o los desplomes.

INTRODUCCIÓN

La escalada en fisuras podría considerarse como el arte más antiguo de la escalada sobre roca, pues resultaba más evidente de ascender y proteger que las placas o los desplomes. Al buscar una línea de ascensión a una pared, las fisuras resultaron ser las guías de todos los aperturistas de antaño. Con el desarrollo de los materiales, esto se ha modificado en gran medida. Ahora sí que existen formas de proteger cualquier sección de roca por increíble que sea. Pese a ello, la limpieza y la rapidez de colocar protecciones, nunca será igualada por una ruta de otras características. Esto conlleva a su vez un mayor compromiso con la escalada.

Las fisuras resultan un arte particular. Puedes escalar metros y metros sin agarrar un solo canto con las manos y, sin embargo, con una buena dosis de técnica, conseguir incluso mayor seguridad y reposo en los movimientos.

Dicen que el mejor canto es un empotramiento...

Pero, ¿Qué es un empotramiento? Es la forma de encajar manos y/o pies en la roca de forma que sólo con la fuerza de mantener esa posición, la mano o el pie no se puedan salir de su emplazamiento. Curioso ¿verdad? Pues aquí os explicamos algunas formas de cómo hacerlo. El resto ya es imaginación y experiencia.

TÉCNICAS

Una fisura puede ser de tantas formas como puedas imaginar. Grandes, pequeñas, inmensas, minúsculas.... Pero para todas existe una forma de encararlas.

Antiguamente, la mayoría de las aperturas consistían en líneas que se podían ver desde el suelo. Lo que significa a la hora de escalar, fisuras más anchas que uno mismo. A esto se lo denomina chimeneas. Puedes meterte dentro y difícilmente conseguirás protegerlas.

Para escalar en chimenea, la idea básica consiste en la oposición. Esto significa que con uno o varios puntos de tu cuerpo harás fuerza hacia un lado y con otros tantos hacia el otro, manteniéndote empotrado. Suele ser cómodo poner una mano y un pie delante y la otra mano y el otro pie detrás, en el cual a veces podrás sentarte para descansar un poco. En función de sus dimensiones (o de las tuyas), irás más o menos abierto de brazos y piernas.

Esto es conocido como escalar en "X", y con esta misma técnica podremos solucionar otros muchos pasos o secciones.

Como en el caso de los diedros. En ellos, la posición más cómoda la encontraremos generalmente con los pies abiertos, uno en cada cara del diedro (o sea, en "X"). Las manos, por el contrario, irán alternándose entre las dos caras y la fisura del córner, si la hubiere.

Otra forma de escalar algunas fisuras es la babaresa o técnica Dülfer. Este método se basa en la oposición igualmente, solo que para ello utiliza un labio de la fisura para las manos y los pies irán en oposición. Ya sea sobre el otro labio, la pared de enfrente, algún canto de pies que vimos en la placa, etc.

Las babaresas resultan exigentes físicamente. Escalar un largo de cuerda entero con esta técnica nos puede cargar los antebrazos realmente. Compagnarla con los pies abiertos en "X" nos permitirá descansar algo más.

Pero ¿si la fisura que nos encontramos no es tan ancha como para meterse o no es un diedro??¿ Si no hay más que la fisura y ya está?

Pues bienvenid@ al excitante mundo de los empotramientos. Y digo excitante, si. Sobre todo para tus manos de tersa piel...



Como ya citábamos antes, los empotramientos son un método muy especial. Pueden ser de mano, de puño, de antebrazo, de rodilla...es decir: todas las partes de tu cuerpo que sean capaces de cambiar de tamaño...¡Y AGUANTAR TU PESO!. Al empotrar, lo que se busca es que, simplemente con la fuerza del brazo o la pierna al cerrarse, o la presión del dedo gordo en la palma de tu mano, puedas traccionar de ello para progresar. Sobra señalar el fascinante y doloroso trabajo de fricción de la piel contra la roca.

En el caso de las fisuras de mano, buscaremos emplazamientos para éstas en los que entren estiradas y bastante ajustadas. En este espacio, a medida que presionemos con el dedo gordo hacia la palma, la mano se hinchará, quedándose empotrada con esta presión constante. Los puedes hacer con la mano hacia arriba o hacia abajo, en función de lo que te convenga.

El empotramiento de puño resulta muy similar. En fisuras de este tipo, nuestra mano debe entrar con los dedos extendidos y el índice y pulgar juntos, al cerrar posteriormente los demás dedos por encima,

conseguiremos el mismo efecto: Un empotramiento del que te puedes colgar, si es bueno.

De igual manera sucede con el antebrazo. Si introducimos nuestro brazo estirado, al cerrarlo conseguiremos aumentar la masa del antebrazo considerablemente, con lo que empotraremos el codo. Lo mismo pasa con la rodilla. Estos empotramientos se utilizarán en Off-widths, nombre que reciben las fisuras demasiado anchas para empotrar, pero no tan grandes como las chimeneas.

Para empotrar los pies en fisura el movimiento más acertado es introducir lo que se pueda el pie verticalmente y con la rodilla hacia fuera, para luego comenzar a acercarla a la vertical, retorciendo así el pie que quedará empotrado. A veces demasiado. Puedes llegar a girarlo tanto que la suela quede totalmente horizontal, quedándose tan bloqueada que no serías el primero en tener que descalzarse para recuperar su gato.

Ahora que ya explicamos qué debe hacerse con las fisuras de empotramientos perfectos, queda por descubrir la forma de escalar fisuras que no se adaptan tan bien a nuestras medidas. De esto hablaremos en el próximo capítulo.

Después de tres días consumiendo adrenalina puedes acariciar la última reunión de esta emocionante vía. Una vez que has fijado la cuerda de tu compañero, tu siguiente paso será el de izar el "querido" petate.

INTRODUCCIÓN

En el artículo anterior comenzamos a tratar el amplio juego de las fisuras. Chimeneas, babaresas, diedros, empotramientos... Pero aún quedaban cosas en el tintero que queremos acabar de desarrollar del todo.

TÉCNICAS

Hemos tratado la gran mayoría de lo que se conoce por empotramientos, pero cabe señalar la variedad de estos, pues en cada caso, tendremos que adaptar nuestra técnica, fusionando los estilos para progresar. Existen otros empotramientos de los que no habíamos hablado. Uno de ellos es el caso de los de dedos. Si bien los dedos no pueden hincharse como lo haría la mano o el antebrazo, cierto es que puedes encajarlos como si fuesen un empotrador y traccionar de ellos buscando el estrechamiento de la fisura (foto 1).



Foto 1



Foto 2

Otros tipos son mano difícil y mano puño, utilizados en las fisuras esas que no acaban de ser ni una cosa ni otra. En el primero, introducimos la mano como para empotrarla, pero en lugar de hundir simplemente el pulgar en la palma, haremos presión con los dedos y el talón de la mano en un lado y con los nudillos en el otro. El nombre le viene que ni pintado: Difícil (foto 2).

Para las fisuras de mano puño, la cosa aún se complica algo más, pues para utilizar este empotramiento, debemos estar cómodos de pies y no es nada fácil juntar las dos manos y que estas se queden empotradas. En nuestro país el duro arte de las fisuras gordas y los Off-widths no está muy desarrollado, pero en otros lugares existe una verdadera pasión por encalamar vías de estas tallas sin protecciones fijas.

A demás de los empotramientos, podemos utilizar otra técnica muy interesante cuando en la fisura no nos entran las manos, o los dedos no encuentran estrangulamiento donde encajarse. Son los cerrojos de dedos. Este tipo, se basa en crear un empotramiento condicionado a una dirección, que es en la que se dirige el esfuerzo. De esta manera, en un cerrojo no nos mantendremos con tanta comodidad, pues hay que hacer fuerza para que se mantenga y a demás, tirar de él en esa dirección. Para hacer un cerrojo, introducimos la mano con el pulgar generalmente hacia abajo, retorremos la muñeca hasta que los dedos se queden uno encima del otro y cerramos los dedos hacia la palma manteniendo esta presión. Aquí, salvo que a la vez se empotren, lo normal es que hagas mucha fuerza para conseguir quedarte, lo que los diferencia de un empotramiento, en los que si está bien hecho, la fuerza que ejerces sobre él es mínima (foto 3).



Foto 3

Para poder hacer un cerrojo necesitarás, al menos dos dedos para retorcer y que se queden. Puedes hacerlo con cualquiera de ellos: índice-corazón, anular-meñique, etc.

VENDAJES Y APAÑOS

Cabe resaltar el sobre esfuerzo que supone para la piel este tipo de escalada. Es por ello que generalmente, si vas a escalar en fisuras, te vendas las manos y los dedos.

La zona de mayor rozamiento de la mano es la musculatura del pulgar, pues es lo que más se empotra, y los nudillos, ya que están en continua fricción. El método más usado es el de darse unas vueltas con esparadrapo ancho. La precaución que debes tomar al vendarte es la de que no te apriete NADA. Un vendaje apretado fatiga la musculatura y evita un correcto riego, generando más que un alivio, un problema. Para evitar esto, primero despegas una buena tira del rollo de esparadrapo y al pegarla en la palma de la mano, hazlo con ella totalmente abierta, haciendo fuerza para abrirla al máximo y pegándolo sin apretar. Al pasar por el dorso, cierra al máximo el puño y pégalo sin tensarlo. Sube hasta encima de los nudillos y debajo del hueso de las muñecas. Si quieres un vendaje potente, previo a este paso, corta un cuadrado y ponlo entre el índice y el pulgar por el dorso para reforzar esa zona. También te puedes poner tiras finas entre los dedos antes de recubrir la palma para que así queden bien cubiertos los nudillos (foto 4).

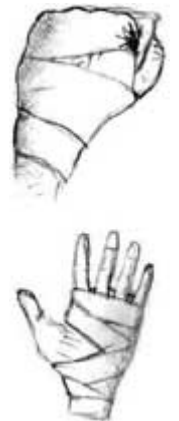


Foto 4

Este tipo es el más completo. Si lo quieres usar varios días, córtalo por la palma y quitatelo como si fuese un guante para, al día siguiente poderlo cerrar en la muñeca y en los nudillos. Ahorras trapo y ganas confort.



Foto 5

Otro estilo muy utilizado es cortar tiras finas que vayan desde la muñeca hasta los dedos; pasas una por cada dedo y luego vuelven a la muñeca. Si haces esto en todos los dedos, después pegas tiras más anchas sobre estas y así dejas libre la palma, cubriendo el dorso, que es lo que más sufre. Luego lo cierras por debajo del hueso de la muñeca. Se quitan fácil y se vuelven a colocar igual de fácilmente (foto 5).

Desde hace algún tiempo, se comenzaron a comercializar los guantes de fisura. Estos guantes son de neopreno y tienen en el dorso de la mano una generosa capa de goma cocida. La verdad, la mano lo nota mucho, pero también agrandan el tamaño de tus manos, por lo que pueden no interesarte en algunas ocasiones.

ESTRATEGIAS Y CUIDADOS

Quizá te intimide (como a casi todos nos pasa) ver las fisuras limpias, antes de entrar. Es normal si estás acostumbrado al brillo de los parabolts en la placa, pero algo reconfortante es el que tú puedas valorar tu cansancio, el riesgo de caída y tener la posibilidad de proteger a tu gusto. Alguna vez más que a tu gusto, será al gusto de lo que te subiste, pero si llevas material y la fisura es buena, podrás evitar el factor 2 con facilidad y en general, sólo pararás para proteger donde te permita el itinerario, no el equipador.

Dependiendo de la roca, podrás también alejar los seguros más o menos. Para rocas blandas (arenisca) hay gente que protege colocando dos cercanos y luego aleja la siguiente pareja. Cuestión de gustos.

En cuanto a los movimientos, las fisuras no se diferencian demasiado del resto de los itinerarios. También tendrás que ir buscando, si no el canto, el lugar exacto para el siguiente empotramiento. Haciendo así bloqueos como si estuvieras en una vía de caliza, buscando el bidedo más hondo.

A la hora de escalar, especial atención a la cuerda con respecto a los pies, pues al ir por el mismo sitio pies y seguros, fácilmente la llevaremos mal colocada con el consiguiente peligro en caso de caída. Es muy fácil voltearse si tus pies se lían con la cuerda. Tan fácil como escalar en fisura y que ésta se te quede detrás de los talones.

La cuerda molesta mucho. A veces tienes que apartarla con la mano para empotrar un pie, otras se estrangula con la fisura y tu pie, otras se estrangula sola en algún estrechamiento de la fisura..., ya sabes, la ley de Murphy en estas cosas es la madre de las ciencias.

El clean-climb o escalada limpia es de lo más personal. El caso es disfrutar sin molestar a nadie. Buenas escaladas.