

## ESPECIALIDADES

### Escalada en roca



*En dicha especialidad es de vital importancia el conocimiento del manejo de las cuerdas que son usadas para asegurarse o atarse a otros.*

*El mecanismo es el siguiente: uno escala mientras otro sujeta la cuerda para evitar cualquier caída o deslizamiento.*

Una de las técnicas más reconocidas es la denominada “rappel” que se utiliza para descender por terrenos muy empinados (la cuerda se fija de tal modo que puede ser descolgada cuando el último escalador la usa). Para descender por la cuerda, los escaladores toman la fricción que se genera (a menudo absorbida por un dispositivo mecánico sujeto a sus cuerpos) para controlar su velocidad de descenso.

Entre las técnicas actuales para las escaladas más empinadas se encuentra el uso de cuñas, que se incrustan en las grietas de las rocas, a las que se agarran las cuerdas por medio de anillos con cierre llamados mosquetones.

Las caras verticales y superiores de las rocas pueden también requerir el uso de pequeñas escalas de nylon, sujetadas a la roca por los primeros escaladores; los siguientes pueden usar entonces dos elevadores mecánicos que alternativamente sujetan y sueltan la cuerda mientras el escalador sube utilizando los estribos.

Esta rama del deporte se dio como una herramienta para ascender a montañas muy altas, evolucionando hasta caracterizarlo como técnico y especializado.

Algunos lugares de reconocido prestigio para realizar dicha tarea son: el Parque nacional del distrito de los Picos, las montañas de “Cairngorms” y el Parque nacional de “Snowdonia” en (Gran Bretaña), el macizo de los “Dolomitas” (norte de Italia), la cordillera de los Pirineos y los Alpes.

Por su parte en los Estados Unidos se practica en el Parque nacional de Yosemite (California) y en los acantilados de piedra caliza de “Shawangunks” del estado de Nueva York.

### Escalada en hielo

Caminos con metros de nieve pueden ser escaladas con cierta seguridad si se usan diversos objetos como: un piolet para crear escalones, hendiduras y muchas cuerdas. Si se presentan rutas con mas profundidad se requerirán: “grampones” y sobresuela con doce o más clavos metálicos afilados que se ajustan en cada bota. A su vez si se desea escalar glaciares se aconseja el uso de cabestrillos y equipo adicional de forma que si uno tiene la desgracia de caer por una grieta pueda subir con rapidez.



**LAS MUJERES TIENEN UN PAPEL CADA VEZ MÁS IMPORTANTE EN EL MONTAÑISMO, PARTICIPANDO EN EXPEDICIONES NACIONALES.**

### Escalada moderna

***Un entrenamiento conveniente y técnicas avanzadas permiten una mayor seguridad frente a los grandes riesgos que se corren.***

Los aficionados suelen arrancar sus primeras experiencias con lecciones en clubes y otros aprenden con amigos que ya tienen experiencia o guías profesionales. La literatura descriptiva es importante a la hora de aprender diversas cuestiones (generalmente estos textos se nutren de los numerosos testimonios que dejaron los primeros aventureros). Las corrientes actuales en escalada se dan por ascensiones en pequeños grupos como también en solitario sobre rutas directas.

Cimas como las del Everest (en los Himalayas), alcanzadas en un principio sólo en condiciones perfectas, son conquistadas ahora durante los meses de otoño e invierno y sin el uso de oxígeno.

Las mujeres tienen un papel cada vez más importante en el montañismo, participando en expediciones nacionales.