Las Técnicas Verticales y el manejo de cuerdas en los Deportes de Aventura

Antonio Baena Extremera

Las Técnicas Verticales y el manejo de cuerdas, engloban gran cantidad de conocimientos técnicos que sólo los expertos montañeros y grandes raiders conocen. Hablamos de pasamanos, tirolinas, vías ferratas, rappeles y rappeles fraccionados, ascensiones, pasos de mono, etc., a veces tan corrientes en la montaña como en los raids de aventura.

Un poquito sobre el origen de las Técnicas verticales.

No existe un claro origen de estas técnicas de montaña, puesto que algunas nacieron por unos motivos concretos y otras por unas necesidades muy diferentes. A modo de ejemplo, las tirolinas aparecieron por la necesidad de los grupos de rescate, cuando al socorrer al herido, necesitaban trasportar la camilla bien hacia arriba (hacia la superficie de la cueva o de la montaña) o hacia abajo (hacia un lugar más seguro). Para ello, se montaban varias cuerdas tensadas y a través de unas poleas, se transportaba al herido tirando de la camilla.

En relación a los rappeles, hay que decir que son uno de los elementos técnicos más utilizados en la montaña, debido a su sencillez y eficacia. Estas técnicas aparecen cuando los montañeros necesitan descender por una cuerda controlando en todo momento el descenso (velocidad, dirección, etc.). Inicialmente, el rappel se comenzó a hacer sin ningún material, pasando la cuerda por el cuerpo en forma de “S”, hasta que llegaron los arneses y los descensores en ocho, cuyo avance tecnológico progresa aún hoy en día.

Lo contrario del rappel, sería la ascensión. Esta técnica proviene de la espeleología alpina, ya que al adentrarse en una sima, los exploradores debían subir por la cuerda por la que descendieron a la cueva, para llegar a la superficie. En los comienzos, se utilizaban diferentes nudos para progresar por una cuerda, nudos como el Prusik o el machard, hasta que llegaron los avances tecnológicos y se inventaron nuevos aparatos que facilitaron el ascenso y que más adelante veremos.

Dentro de la espeleología surgen inicialmente los pasamanos, cuando los espeleólogos querían avanzar por zonas con gran dificultad y escaso apoyo de pies. Para ello, colocaban una cuerda o un cable de acero (línea de vida), anclado a la pared de diferentes formas, y que les permitía ir asegurados en todo momento durante la progresión, de tal forma que si resbalaban, quedarían anclados a la línea de vida.

Sobre el origen de las vías ferratas si existen datos concretos. Unos atribuyen al capitán Antoine de Ville, quien siguiendo las ordenes del Rey Carlos VIII, alcanza en 1492 la cima hasta entonces inaccesible, del Mont Aiguille (Francia), con ayuda de unas escaleras. Otras propuestas de origen, hablan del hecho de equipar en 1843 la vía normal del pico Hoher Daschein de 2.996 metros, en Austria con la única finalidad de hacerlo más accesible. Las más conocidas ferratas tienen su origen durante la primera guerra mundial en

Las Dolomitas entre los años 1914-1918 y nacieron ante la necesidad de situar emplazamientos de artillería y vigilancia entre las fronteras de Italia y Austria, principalmente.

¿Cuál es el material imprescindible en esta disciplina deportiva de aventura?

Para comenzar hablando de los materiales, vamos a hacer referencia a cada una de las disciplinas por separado puesto que necesitan de utensilios y elementos diferentes.

Sobre las tirolinas, los materiales imprescindibles para el deportista son el caso, arnés y arnés de pecho junto con la polea o tandem. Dependiendo de si la tirolina está construida con una cuerda estática o un cable de acero, deberíamos utilizar un tandem especifico, siempre sabiendo que el tandem de cuerda no se puede utilizar en el de acero, pero si al revés. En el montaje de las tirolinas, se suelen emplear poleas en los polipastos, aunque a veces se pueden usar el stop y bloqueadores como el croll.

En el rappel, los materiales a emplear son el arnés y casco, junto con el descensor, existiendo en el mercado de diversas formas y precios:
- Ocho: es el más clásico, polivalente y barato. Se puede utilizar para rappelar en lento, doble, en rápido, etc.
- Stop: es un descensor utilizado especialmente en espeleología, con la peculiaridad de ser además bloqueador.
- Gi-gi: es una placa con un par de orificios en los extremos y una zona intermedia dividida en dos partes, por donde se introduce una o dos cuerdas con ayuda de un mosquetón con seguro que hace de freno. Esta placa además tiene otros usos, ya que aparte de rappelar, también sirve para asegurar.

En el mercado existen cada vez más descensores, apareciendo cada día nuevos modelos más seguros, resistentes y ligeros. Así, podemos nombrar otros como el reverso, el rack, en incluso el gri-gri de petzl que aunque está diseñado para asegurar al escalador, algunos deportistas también lo utilizan para descender (aunque no es recomendado).

En la ascensión por cuerda que se realizan en las pruebas deportivas, ya es de uso obligatorio los elementos de progresión, dejando los nudos de lado por demostrar menor seguridad y comodidad. Así, dentro de estos materiales, hay que mencionar aparte del casco y arnés y arnés de pecho, dos fundamentalmente: el puño o yumar y el croll. Los dos se basan en el mismo mecanismo, con la singularidad de que uno es para la mano y otro va en el arnés para sostener el peso. El puño y el croll consiste en una placa con un sistema que aprisiona la cuerda, de manera que al llevar un cierre dentado, sólo deja pasar la cuerda en una dirección. El puño lleva adosado una pedaleta, que será la que nos ayudará a subir con el esfuerzo de nuestro pie. Mientras que el croll, al ir progresando por la cuerda cuando pedaleamos, será el encargado de mantener el peso para dejar el puño libre e ir avanzando. Otros materiales empleados para el ascenso, son el bloqueador Gibbs, el Soller o Chest-box e incluso el Tibloc de petzl.

Los pasamanos, son de las técnicas más sencillas que existen. Necesitan como material, el casco y el arnés con una baga de anclaje, la cual llevará dos mosquetones de seguridad. Estos mosquetones, deberán de ser de acero siempre que el pasamanos concurra por un cable del mismo elemento. En caso contrario, podrán valer mosquetones de aluminio con seguro.

En la vía ferrata, los materiales empleados son prácticamente los mismos que con el pasamanos, ya que son técnicas muy parecidas. Hay que comentar que en vez de llevar una baga de anclaje normal (con una larga y una corta), se utiliza un disipador de energía con dos mosquetones especiales de ferrata. El disipador de energía, es una baga de anclaje que en caso de caída, posee un sistema de deslizamiento (por una placa) o de descosido que elimina la fuerza de choque sobre el deportista. Los mosquetones de ferrata, son específicos puesto que presentan una morfología muy adaptada a la mano y llevan un seguro vertical fácil de abrir. Los disipadores más utilizados del mercado son el modelo Zyper y Scorpion de petzl.

A modo de ejemplo, en el próximo Raid la Pineda Platja, a celebrar el 5-6 de abril en Tarragona dentro de la Liga Española de Raids de Aventura 2008, se realizarán varias pruebas de las que hemos comentado en este artículo, donde el raider deberá llevar:
Vía Ferrata:
- 1 Arnés escalada o espeleología homologado.
- 1 Sistema de Cabos de Anclaje con Disipador homologado.
- 1 Casco homologado UIAA.
- 2 Mosquetones de seguridad (mínimo 2, según sistema disipador).

Rappel:
- 1 Arnés escalada o espeleología homologado.
- 1 Sistema de Cabos de Anclaje Estáticos homologados.
- 1 Casco homologado UIAA.
- 2 Mosquetones de seguridad (mínimo 2, según sistema utilizado).
- 1 Ocho Shunt / Ocho nudo prusik / (será obligatorio saber desbloquearse).
- 1 Guantes de piel.

Ascenso:
- 1 Arnés escalada o espeleología homologado.
- 1 Arnés de pecho.
- 1 Crol
- 1 pedal
- 1 yumar/bloqueador
- 1 Baga cosida entre arnés y yumar
- 1 Sistema de Cabos de Anclaje Estáticos homologados.
- 1 Casco homologado UIAA.
- 3 Mosquetones de seguridad.
- 1 Guantes de piel.

¿Y cómo se desarrolla estas pruebas en los raids de aventura?

Las pruebas de técnicas verticales y manejo de cuerdas se integran dentro de las pruebas de Raids de Aventura de dos formas posibles: o bien como **Sección Especial,** que sería aquella sección que mantiene una apreciable dificultad técnica durante la mayor parte de su recorrido y requiere el

empleo o dominio de técnicas específicas para ser superada con éxito (ejemplo: vía ferrata). Ó cómo **Prueba Especial,** que es aquella dificultad u obstáculo puntual que ha de superarse mediante una disciplina específica, y que tendrá lugar siempre en el entorno de un mismo punto de control (ejemplo: tirolina, ascensión por cuerda, etc.).

La prueba especial conllevará una dificultad técnica acorde al nivel de la Categoría, sin que ello sea un impedimento para su realización por los distintos equipos. El itinerario de una prueba especial debería de ser el mismo para todos los competidores. No obstante, en un raid se pueden diseñar pruebas especiales de forma que produzcan las mínimas neutralizaciones posibles. Para ello, podrá jugar con la posibilidad de disponer itinerarios optativos y distintos niveles de dificultad, habiendo por ejemplo vías ferratas más o menos difíciles, ascensiones por cuerda más o menos largas, etc.

Además, en los raids también puede ocurrir que las pruebas especiales tengan partes optativas (por ejemplo: una rappel, una tirolina, un pasamanos). De ser obligatoria la prueba, los equipos deberán realizar al menos una de sus opciones.

En la liga española de Raids de Aventura 2008, se están diseñando varias pruebas de técnicas verticales dentro de los raids de esta temporada. A continuación, paso a detallar algunas de ellas:

RAID DE AVENTURA	PRUEBA
Raid Sierra Subbética 29-30 marzo Córdoba	- Rappel, asenso por cuerda, escalada y paso de mono.
Raid la Pineda Platja 5-6 abril Tarragona	- Circuito de cuerdas con rappel, vía ferrata y ascensión por cuerda.
Raid Gredos 19-20 de abril Gredos	- Escalada, rappel y tirolina.

Como conclusión.

Los raids de aventura, son pruebas cada vez más ricas a nivel técnico y deportivo. Son más ricas, puesto que a ser competiciones que se suceden en terrenos muy diversos y siempre diferentes de una competición a otra, ofrecen la posibilidad de organizar pruebas de aventura inimaginables y emocionantes.

Las pruebas de técnicas verticales y manejo de cuerdas, se hacen cada día más visibles dentro de las pruebas de raids, ya que por lo general son muy divertidas para los deportistas y muy vistosas para los espectadores. En algunos raids, como es el caso del Raid Gredos 2007, se montó una tirolina realmente impresionante en altura y longitud, donde los raiders preferían no mirar al vacío y cruzarla cuanto antes. En otras ocasiones, son las vías ferratas las que llevan a los competidores a alturas tan increíbles que muchos sueñan con tocar el cielo y bajar lo más rápido posible. O en el caso del Bimbache Extrem, donde se tuvo que rappelar desde un globo aerostático a una altura de más de 50 metros.

En el próximo artículo, trataremos de ver las disciplinas de agua, relacionada con el Piragüismo y el Kayak, dentro de los Raids de Aventura.

BIBLIOGRAFÍA

- Baena Extremera, A. Análisis del perfil sociodemográfico y deportivo del raiders de aventura que compite en ámbito nacional [tesis doctoral]. Granada. Universidad de Granada. 2007.
- Capdevilla, L. y Aguilera, M. Raids. La aventura del deporte. Madrid. Ed. Desnivel. 2001,
- Marbach. G. y Tourte, B. Técnicas de espeleología alpina. Madrid. Ed. Desnivel. 2003.
- Savoldelli, J. y Walther, A. Preparación para los deportes de aventura. Barcelona. Ed. De Vecchi. 2001
- Sección de Raids de Aventura [sede Web]*. Madrid: Federación Española de Orientación (2007) [acceso 15 enero 2007]. Salguero, A. Manual para la organización de pruebas de raids de aventura 2007 (46 folios pdf). Disponible en:www.raids.fedo.org/descargas/Manual_2007.pdf