El Descenso de Barrancos en los Raids de Aventura

Antonio Baena Extremera

En el artículo anterior, pudimos leer y aprender sobre la espeleología dentro de los raids de aventura. En el presente artículo, vamos explicar todo lo relacionado con otra de las disciplinas estrellas dentro de los deportes de aventura y dentro de las pruebas de raids, como es el Descenso de Barrancos.

Un poquito sobre el origen del Descenso de Barrancos.

Como en otros deportes, son los franceses los que comienzan o dan origen a este deporte, a través de expertos en espeleología que se atreven a buscar y explorar los ríos. Entre los padres de este deporte, podemos nombrar a Édouard Alfred Martel (1888) o Lucien Briet (1889). En España y casi un siglo más tarde, son los espeleólogos franceses los que realizan las primeras topoguías de los Pirineos (por su proximidad), contando que fueron anteriormente los habitantes de estos lugares los que recorrían los ríos por motivos de pesca. Los primeros trabajos serios se realizaron hacia los años setenta, a manos de algún club, destacando el grupo de Investigaciones Espeleológicas del club de Peña Guarra de Huesca, quienes realizan ciertas exploraciones por su cuenta. Los componentes de este club realizaron algunas de las integrales más conocidas en la actualidad en la zona de Guara, como Mascún Superior, Gorgas Negras, etc. (Biosca, 1999).

Hasta los años noventa, diferentes grupos de espeleólogos se adentran en los ríos y los exploran, elaborando algún que otro material interesante. La similitud con la espeleología llevó a la Escuela Española de Espeleología a pedir las competencias de esta disciplina, que sustentaba la Federación Española de Espeleología. Tras posteriores enfrentamientos entre clubes y otras instituciones, se decide por el CSD que será la Federación Española de Espeleología en 1992 la encargada de las competencias de esta disciplina. Años más tarde, se organiza en la Sierra de Guara el I Curso Estatal para monitores e instructores de Descenso de Cañones, siendo muy parecido al ofertado para espeleología (Escuela Francesa de Descenso de Cañones, 2004).

Actualmente, esta disciplina posee contenidos y escuela propia, siendo una de las más atractivas en los raids de aventura, sobre todo durante el verano.

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

Dentro de este apartado, vamos a diferenciar el material que normalmente se usa en el Descenso de Barrancos, y el material que se suele pedir para participar en un raid de aventura. El material normal a usar es el siguiente (Baena, 2007):

- Botas de descenso: en general, podemos utilizar una zapatilla deportiva, aunque muchos deportistas optan por una bota de montaña. Como en todos los deportes, existen zapatillas específicas de descenso de barrancos, con una suela especial muy adherente a las rocas y con sistema de drenaje del agua. Unas muy utilizadas son las fabricadas por la marca Chiruca.

- Arnés: por su similitud, el arnés más usado es el de escalada, debido a su menor coste. Aunque el más propio para este deporte son los arneses de

espeleología y los específicos de barrancos, los cuales llevan incorporados una loneta en el trasero para evitar los roces del neopreno con la roca. Existen diferentes marcas, entre los que destacamos los fabricados por Petzl.
- **Mosquetones:** se suelen utilizar los mismos mosquetones que en escalada deportiva o en espeleología, aunque si hay que comentar el uso frecuente de maillones. Pueden ser en forma de pera, simétricos, con seguro, automáticos, y de marcas como Petzl, Faders, etc.
- **Descensor:** el más famoso y utilizado es el "8", por su facilidad y bajo coste. Existen otros descensores en ocho específicos para el descenso de barrancos como son el "Piraña", similar al anterior pero con dos cuernos para evitar el alondramiento.
- Baga de anclaje o cinta: se trata de una cinta con mosquetón que se utiliza para anclarse a la pared antes de montar el rappel o rapelar
- Casco: es imprescindible y obligatorio esta disciplina deportiva, ya que nos podemos golpear al rapelar, al resbalarnos con el agua y el musgo, etc. Existen varias marcas famosas en cascos, como Petzl, Vaude, Roc, etc.
- Traje de Neopreno: el traje de neopreno para este deporte, suele ir reforzado tanto en el trasero como en las rodillas y los codos. Dependiendo de la temperatura del agua y la época del año, se utilizará uno de 3, 5 o 7 mm de grosor. Algunos de los más utilizados, suelen ser de la marca Seland.
- Pañuelo: el 20% del calor del cuerpo se pierde por la cabeza. Algo que podemos hacer para evitar la pérdida de este calor, es colocar un pañuelo pirata debajo del casco, para evitar la posible hipotermia.

¿Cómo es el entrenamiento de la disciplina?

Descender Barrancos supone utilizar varias disciplinas deportivas y ciertos conocimientos, que le hacen un deporte de gran complejidad: por un lado, se utiliza el trekking, ya que a menudo hay que andar entre rocas y zonas escarpadas, muchas veces húmedas y resbaladizas. Por otro lado, se utilizan técnicas y materiales de espeleología y escalada, ya que los descensos (rappel) provienen de ambas disciplinas. Se necesitan conocimiento de natación, puesto que es necesario progresar por el agua, a menudo con pozas de gran profundidad y de largas distancias. También se hace necesario conocer la hidrografía, sus características y la información que de ella se puede extraer. Y todo esto, implica que en esta disciplina deportiva hagan falta la utilización de ciertas capacidades físicas básicas como la fuerza y la resistencia.

El entrenamiento del Descenso de Barrancos, conlleva conocer los siguientes elementos (Carracedo y Pérez, 2005):
- Equipo, material y su uso correcto: el equipo ya lo hemos comentado anteriormente. Los aspectos técnicos que el raider debe conocer, son la instalación de un destrepe, como se rapela, que descensor es el más adecuado, como se recupera una cuerda, etc.
- Conocimiento del medio: hay que conocer los movimientos del agua, puesto que son peligrosos y nos puede jugar un mal momento. Destacamos:

- *Rebufo:* se trata de una zona del curso de agua en la que ésta se mueve con una rotación permanente en su eje horizontal. ¡Cuidado!

- *Remolino:* la corriente y contracorriente se mezclan dando lugar a un movimiento rotativo de gran velocidad. ¡Cuidado!

- *Lavadora:* es un movimiento de agua generado por la presión de la corriente en la pared del cañón. ¡Cuidado!

- *Sifón:* es un lugar del cañón donde el agua discurre total o parcialmente por debajo de un obstáculo.

- *Tipos de ríos:* los ríos se pueden clasificar según su dificultad hasta el grado 6, siendo el 1 para iniciarse y el grado 6 de excesiva complejidad. En los raids, se suelen utilizar ríos de grado 3, donde el raider debe saber nadar bien y contar con una experiencia previa en rappel. En este tipo de río, el caudal es considerable, existiendo ciertas zonas abruptas con escasas vías de escape. Aún así, suelen ser fáciles y divertidos de hacer.

- Técnicas de progresión: las técnicas de progresión en el río, conlleva aprender a nadar en aguas bravas, siendo la mejor posición en la mayoría de los casos, boca arriba y con los pies hacia delante. En los barrancos, suelen ser muy llamativos los saltos a las pozas. Éstos, deberán hacerse en aquellos lugares que con total seguridad, son aptos para ellos, cayendo totalmente vertical con los pies algo flexionados y con los brazos agrupados cerca del pecho. Los toboganes van en la misma línea, pero es necesario acercar la espalda al suelo para evitar caídas de cara si el tobogán tuviera un salto.

En relación a las técnicas de descenso, el rappel es la técnica más utilizada. Se recomienda que si la cuerda en el raid está ya colocada por la organización y se utiliza en simple, montar con el ocho un “vertaco” para dar mayor rozamiento y lentitud a la bajada. Si la cuerda no está colocada por la organización, o la ponemos en doble para descender, se puede rapelar de forma simple. Hay que llamar la atención en la colocación de la cuerda en el ocho (la cuerda pasa por el cuello del ocho pudiendo verla), debiendo hacerlo al contrario de la forma tradicional para evitar el nudo de alondra.

En algunas ocasiones hay que instalar un rappel guiado. Para ello, es necesario colocar la cuerda de guía bien tensada, pudiendo para ello utilizar desde un croll, hasta una minitraxión o un polipasto. A continuación, el deportista rapela por otra cuerda y llevará una baja de anclaje a la guía, para seguir la línea marcada por ésta, que es la más correcta.

¿Y cómo se desarrolla las pruebas de Descenso de Barrancos en los raids de aventura?

El Descenso de Barrancos es una disciplina que no se presentan en todos los raids de aventura, ya que necesita de unas características muy particulares:

1- Sólo se realizan en verano, puesto que el agua puede estar demasiado fría para desarrollar una prueba.
2- Se necesita un río (a ser posible con caudal activo) con posibilidades geomorfológicas aptas para este deporte.
3- Es importante la logística de la organización, ya que a pesar de ser una prueba muy atractiva, se trata de una actividad lenta, y hay que evitar que los raiders se puedan apelotonar en los rapeles.

Dentro de la organización de un raid, las pruebas de Descenso de Barrancos se suelen ubicar en la categoría de pruebas especiales. El organizador, debe inspeccionar previamente el río para cerciorarse de que no existen peligros (árboles caído en las pozas,…), prever el cauce, sus condiciones y que los anclajes estén en buen estado.

Si se diseña una prueba de Descenso de Barrancos en un raid para la categoría élite de la Liga Española de Raids de Aventura, se trataría de una prueba obligatoria, por lo que se les exigiría a los competidores que llevasen su propio material específico, comprobándose previamente su validez.

Una vez en carrera, los raiders acceden al río después de la orientación que les llevará al acceso del mismo, donde les esperará la asistencia, para colocarse el material (traje de neopreno, arneses, cascos, mosquetones, etc.) lo más rápido posible. Una vez en el agua, los raiders deben recorrer el cañón en el menor tiempo que puedan, encontrando según la variedad de la hidrografía, más o menos dificultades: el río puede disponer de pozas con saltos difíciles, algunos saltos pueden ser fáciles pero obligados si no disponen de equipamiento para rapelarlos, puede haber rapeles complicados, lugares donde se deba montar un pasamanos o incluso que el río disponga de un curso activo de grado 4. Lo ideal para un raid sería un cañón con 4-5 rapeles, donde sea fácil entrar y con escapatorias cómodas por si surgiera algún problema (lesión, se decide no terminar la prueba especial, etc.). Para ello, la organización debe prever anteriormente que los raiders van a ser capaces de realizarlo y que no se van a juntar en los lugares más lentos del cañón.

Como conclusión.

El Descenso de Barrancos es una de las disciplinas de aventura más practicadas por la población española y es una de las más espectaculares dentro de los raids de aventura. Se trata de un deporte muy complejo, que hace que se adapte perfectamente a la estructura de un raid.

En general, estas pruebas se realizan dentro de los raids de aventura por motivos de disfrute de los competidores, dejando un poco de lado los motivos competitivos, ya que puede ser peligroso competir en cañón. Aún así, el atractivo de este deporte y el atractivo de los parajes naturales donde se desarrollan estas pruebas, hacen del Descenso de Barrancos, uno de los deportes preferidos por los deportistas.

En el próximo artículo y en relación con los artículos anteriores de Escalada y Descenso de Barrancos, trataremos el manejo de cuerdas y de técnicas verticales, casi siempre presente en las pruebas de 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.
- Biosca, C. Descenso de Barrancos. Puenting. Madrid. Edimat; 1999.
- Cariacedo, C. y Pérez, M. Técnico deportivo en Barrancos. Madrid. Ed. Barrabés; 2005.
- Capdevilla, L. y Aguilera, M. Raids. La aventura del deporte. Madrid. Ed. Desnivel; 2001.
- Escuela Francesa de Descenso de Barrancos. Manual técnico de descenso de cañones. Madrid. Ed. Desnivel; 2004.
- 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