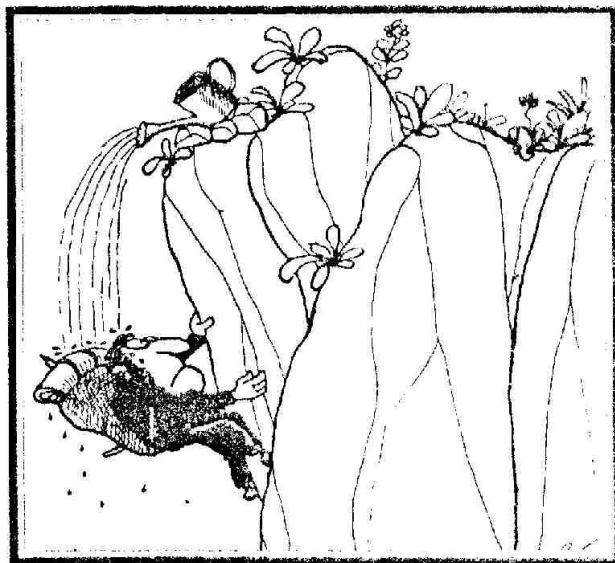




## ESCALADA I RAPPEL



### FORMES I PASSATGES

En una mateixa paret podem trobar diferents formes en l'arquitectura de la roca, passatges que requereixen diferents tècniques específiques.

Poques vegades trobam una forma uniforme de roca i passatge, normalment existeixen combinacions de formes, com la que anam a explicar a continuació.

#### **Diedres:**

És el mateix que l'interior d'un llibre obert. Si

**Delegació  
Diocesana  
d'Escoltisme  
Menorca**

**Novembre 1995**

l'angle que formen les dues parets és superior als 90° ens trobam amb un diedre obert, si és inferior, ens trobam amb un de tancat.

Les mans i els peus treballen en oposició, oberts en forma d'”x”.



### PLAQUES:

Són els trossos de paret absents de formes punxagudes o de fissures. Si són molt llises hauran de ser suficientment inclinades com per practicar en elles l'escalada d'adherència.

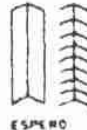
### MURS:

S'anomenen així aquelles plaques més verticals o quasi desplomades, on a més de l'equilibri entra en joc la força dels dits. No és clara la diferència entre mur i placa, existeix molta gent que els usa indistintament.



### ESPERÓ:

Són el contrari dels diedres. És com si pujàssim pel llong d'un llibre obert. Quan són verticals i majestuosos reben el nom de pilastres.



### DESPLOM:

S'anomena així aquells trossos de paret que sobrepassa la vertical. Per superar-los fa falta molta força a les extremitats superiors, i sobretot una bona col·locació del cos i les cames, les quals mai han de perdre el contacte amb la roca.



### SOSTRE:

Pot ser que la paret se'ns presenti tan desplomada que formi un vertader sostre.

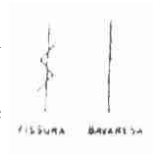
Quan el sostre és llarg, solament el podem superar si presenta nua bona disposició de preses o una bon fissura on posar els braços o els dits, a més de



necessitar una gran dosi de força atlètica i molta moral.

### **FISSURA o BAVARESA:**

Trenc d'amplada diferent, a la que ens enfrontam amb tècniques diferents, segons la seva amplada. També aprofitam les preses interiors i exteriors que existeixin.



### **XEMENEIA o CANALS:**

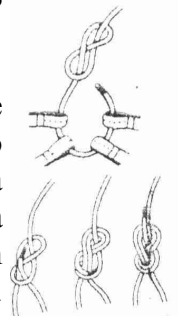
Són fissures amples en les que hi cap tot el cos. Segons la seva textura i l'adherència de la roca, així com la seva amplada, ens donaran els seu grau de dificultat.



## **TÈCNIQUES DE SEGURETAT**

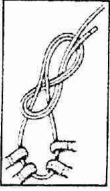
### **ACORDALLAMENT, REUNIONS, PUNTS DE SEGURETAT, NUSSOS**

Totes les teories estranyes sobre l'escalada que vegades llegim o escoltam en publicacions o àmbits no especialitzats difereixen molt de la nostra senzilla visió. Comprendre com funciona una cordada, com dues o tres persones que escalen una paret és més senzilla del que es pensa la gent. Es puja agafat a la roca i les cordes només serveixen per a bloquejar una possible caiguda. Els tascons, pitons, burils, mosquetons i altres objectes que es posen a la paret no són sinó peces d'aquest mecanisme de seguretat i no s'han de fer servir mai com a mitjà de progressió excepte a l'escalada artificial.



### **L'ENCORDAMENT:**

Ens trobam al peu de la paret, abans de començar a pujar en



fermam hom i l'altre a cada extrem de la corda. La corda mai l'ajuntarem directament a la cintura sinó a l'arnés. Així el pes d'una possible caiguda queda distribuïda per tot el cos. El nus que utilitzarem és el vuit.

L'encordament es fa directament a l'anella de cinta de l'arnés i mai a mosquetons o anelles intermitges.



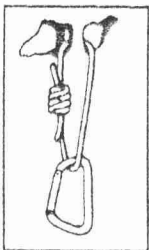
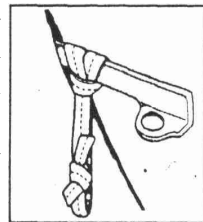
### LA REUNIÓ:

Per assegurar al company que inicia la pujada fa falta que ens instal·lem bé per si hem d'aturar una possible caiguda. La seguretat de la cordada radica a la qualitat d'aquesta reunió.

Aquesta reunió es pot muntar a un arbre o arbust o bé aprofitant l'estructura de la roca. És imprescindible usar un mínim de tres punts fixes, aquests poden ser ponts de roca, pics amollats de la paret o fissures on posarem tascons o pitons. Si la paret és totalment llisa haurem de treballar amb espits o pitonisses de buril.

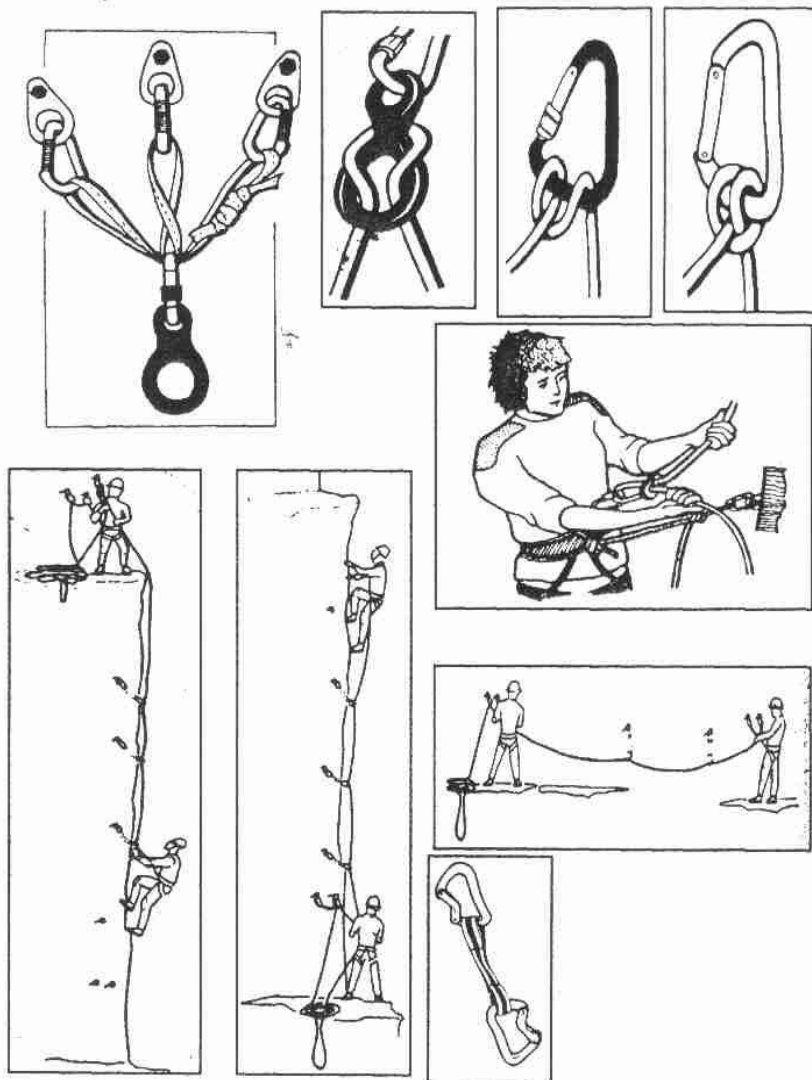
### ASSEGURAR AL COMPANYY

Una vegada posades, ajuntarem totes les peces de la reunió amb un nus dinàmic que reparteixi la força d'una caiguda entre totes les peces. A continuació ens fermarem a ella, a la reunió hem de quedar ben fermes de manera que no ens desequilibrés una possible caiguda del company amb el perill de deixar lliures les cordes que l'asseguren.



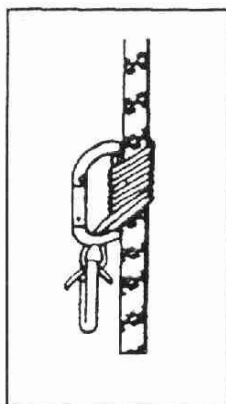
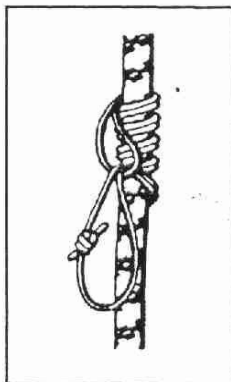
Una vegada complerts aquests requisits el primer pot iniciar l'escalada, el segon li va donant corda de manera progressiva, mai sortint directament del cos de l'escalador sinó, que passi pel mecanisme

dinàmic que permetrà anar cedint corda a mesura que va pujar i que en cas de caiguda la bloquegi i aturi a l'escalador. Des d'una reunió a una altra és indispensable anar posant punts asseguradors per anar passant per ells la corda sempre emprant els nussos-exprés.



## TÈCNIQUES COMPLEMENTÀRIES

### EL “MACHARD”



A vegades després d'una caiguda podem quedar separats de la paret. La manera més senzilla de pujar fins el punt d'assegurança més proper o de posar-nos de nou en contacte amb la paret és mitjançant un petit nus autobloquejant que corre en sentit ascendent però, que al ser estirat des de baix pel pes del nostre cos, queda travat. És l'anomenat nus “machard”. Amb dos nusos, un que vagi directament a l'arnès i l'altre directament a un dels peus, que anirem fent córrer alternativament, podrem anar progressant corda amunt. Hi ha sistemes més sofisticats però que normalment no són utilitzats en una escalada senzilla. Aquests són per exemple els “Jumars” i els “Chounds”, també anomenats punys d'ascensió.

Altre funció dels “machards” és la d'assegurar el descans quan aquest el feim per les cordes de rappel. L'instal·larem un poc per damunt del nostre cos i perquè no es travi l'anirem acompanyant amb la mà de dalt. Si per qualsevol motiu deixéssim anar les cordes del rappel, el cos faria tracció sobre el “machard”, el travaria, i ens quedaríem immediatament penjats de la corda.

### EL RAPPEL

És una tècnica molt atractiva per aquells que s'inicien en el món de l'escalada, però que ràpidament per tot el seu interès i es converteix en una activitat mecànica que ens servirà per baixar



d'aquells llocs on el destrep és massa difícil o entretingut.

Hi ha diverses formes de rappel·lar. Actualment el sistema més usat és el descens amb el dispositiu del vuit, en el qual el cos baixa per la corda penjat de l'arnès, i amb el control d'una sol mà.

Els sistemes tradicionals de rappel·lar són molt més incòmodes i obliguen a tenir les dues mans ocupades. Encara que el rappel és una activitat molt rutinària i mecànica paga la pena recalcar que s'hi ha de posar molta atenció.

Abans d'iniciar el descens estar segurs dels ancoratges principals. Un descens molt ràpid per les cordes no és signe de saber-ne més. Un bon descens es caracteritza per la seva fluïdesa i no per l'excessiva rapidesa. No s'ha de baixar saltant sinó caminant tranquil·lament per la paret sense córrer però a la vegada sense aturar-se. Baixar saltant o donant cops a gran velocitat només serveix per cremar les cordes i fer que aquestes durin menys.



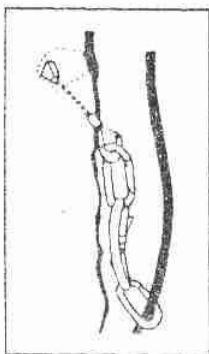
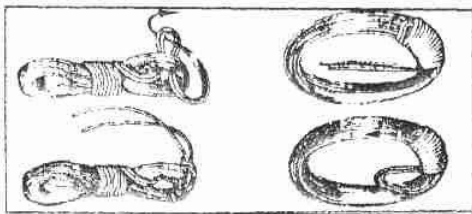
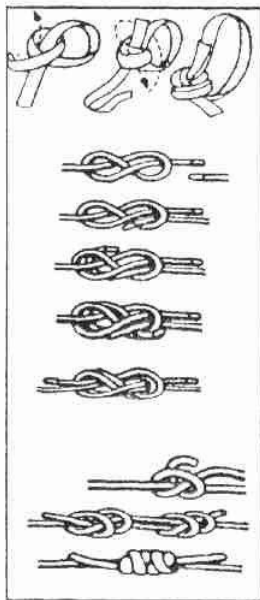
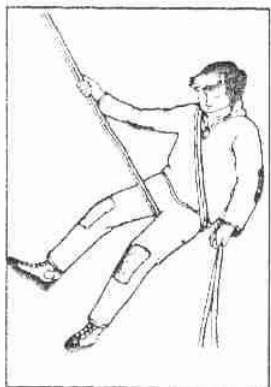
## PLEGAR LES CORDES

Encara que sembli una tonteria una bona recollida de les cordes ens ajudarà a allargar més la vida d'aquestes. Hi ha dues formes de plegar les cordes que resulten molt senzilles.

La primera és per dur-la al voltant del cos, creuada en forma de bandolera. Per aquesta és necessari fer anells amples a partir d'un dels extrems de la corda, quan arribem a l'altre extrem enrodillarem el feix en un tros d'uns 25 a 30 cm. amb els

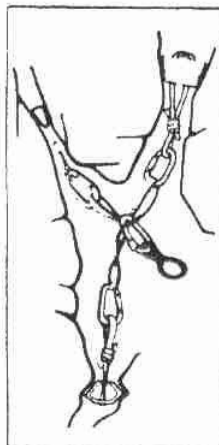
dos extrems junts.

L'altra serveix per dur-la penjada a l'esquena. Es van fent anells amb la corda doblegada a partir dels seus dos extrems o de la seva meitat fins que al final s'acaba el feix de la forma que

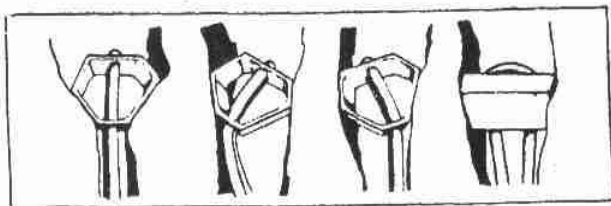
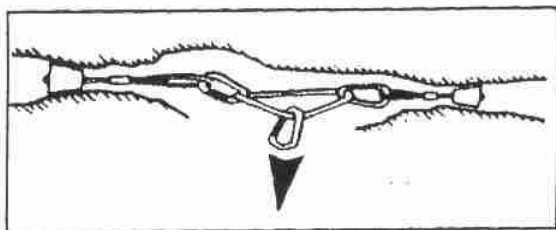


### MATERIAL VARI

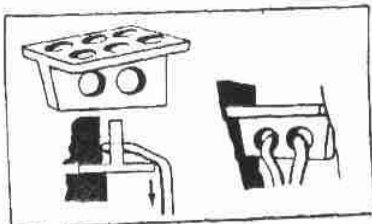
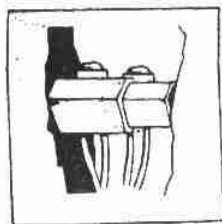
Detall d'una baga exprés treballant amb un empotrador.



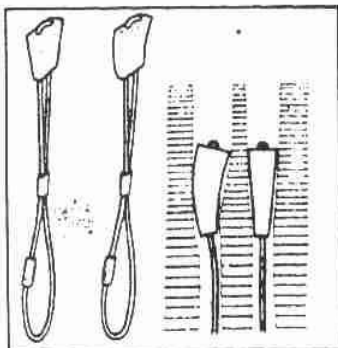


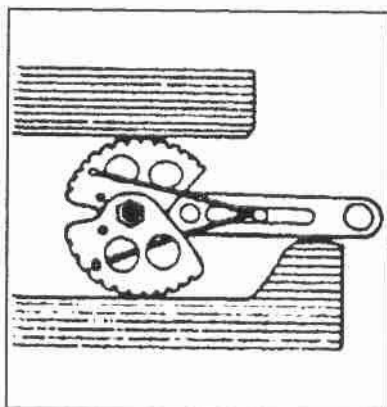
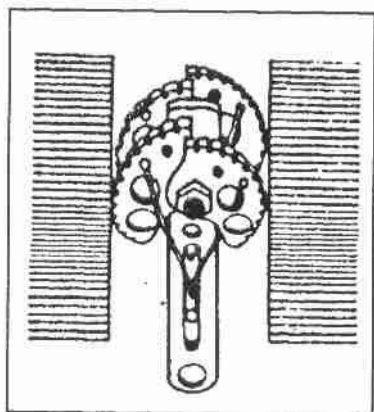


Empotradors  
treballant en  
contraposició  
de forses.  
Etc...

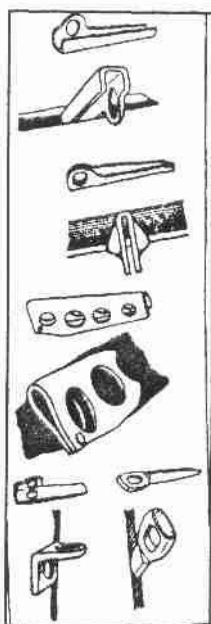


diversos empotradors

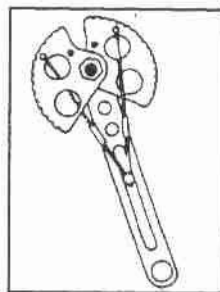
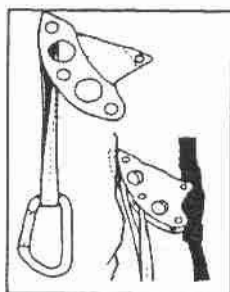




Detall de friends treballant en ranures horitzontals i verticals

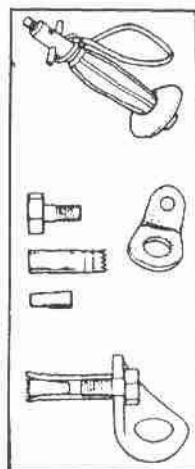


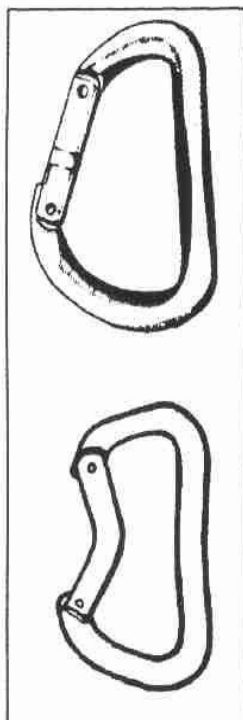
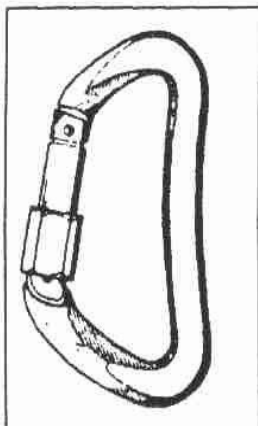
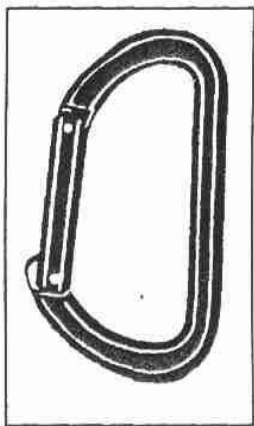
Pitons en "U", en "V",  
i en "BONG".



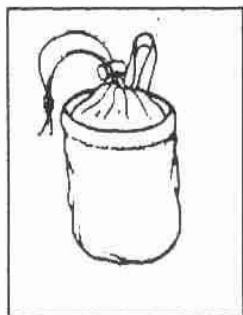
Empotradors FRINDS

L'espit, potser sigui,  
pel tipus de la nostra roca,  
el que més es fa servir.

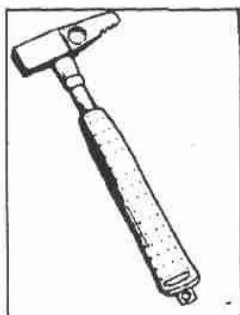




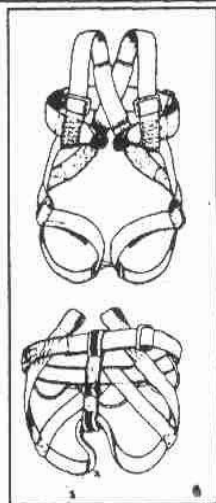
Diferents tipus de mosquetos



Bossa de magnesi  
molt útil  
per a tenir  
les mans  
seques



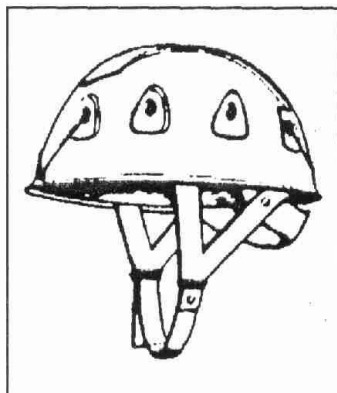
Per a clavar tot  
el material  
que feim  
servir  
per a la nostra  
seguretat.



Arnès de cos sencer  
i arnès de cames.



Peus de moix per la seva extraordinària adherència són un bon amic per fer escalada esportiva.



Segons el tipus d'activitat, tipus de paret i roca, és un element indispensable.

*El text i dibuixos d'aquest "MUSSOL" s'han traduït i copiat d'una material que es va fer servir a un curset organitzat pel Consell de Joventut de Menorca*