



ESCALADA : TURISMO ACTIVO

Historia de la Escalada

Según antiguos registros, **la escalada como deporte comienza** con Antoine De Ville cuando ascendió el Mont Aiguille el 28 de junio de 1492; muchos años después, en 1786, se registraría el primer ascenso al Mont Blanc; que para muchos marca del comienzo moderno de la escalada, sin embargo, suele considerarse que **la escalada en roca** comienza a practicarse como deporte en las primeras décadas del siglo XX.

¿Qué es la escalada?

En montañismo la escalada es una actividad deportiva que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia y, por lo general, utilizando como única ayuda un calzado especial.

Se considera escalada todo ascenso que siendo difícil o imposible de realizar sólo con las extremidades inferiores (pies y piernas), requiere utilizar las extremidades superiores (brazos y manos).

En este **deporte de aventura** hay alturas de peligro considerable y con el objetivo de tener seguridad se utiliza equipo de protección.

Tipos de escalada:

En cuanto al medio en que se escala tenemos:

Escalada en interior (rocódromo). Se ejecuta en paredes artificiales. Se les denominan rocódromos (ideal para entrenamientos de técnica de escalada).

Escalada en rocódromo usando cuerda

Escalada en salas de boulder

Escalada en exterior. Según la fisonomía de la roca se subdivide en:

Escalada en roca

Escalada alpina. Es la escalada llevada a cabo en Alta Montaña, con todas las implicaciones del medio (clima, altitud,...)



Escalada en hielo

BigWall o Grandes Paredes.

Escalada mixta (roca y hielo).

Psicobloc. Escalada sin cuerda en acantilados sobre agua (mar o lagos)

Escalada urbana. Se practica en los grandes edificios de las ciudades. Suele hacerse en solitario y suele ser ilegal en muchos países.

Escalada de adherencia. Se realiza en las paredes no completamente verticales que no disponen de presas de pie y de mano. El equilibrio interno son las principales condiciones psíquicas para poder practicar con seguridad y placer la escalada de adherencia.

Tipos de escalada según su filosofía o ética:

Escalada Libre.

Escalada Clásica.

Escalada Deportiva.

Escalada Artificial.

Solo Integral.

Material necesario para la escalada:

Material de seguridad: casco

Material específico: arneses, cuerdas, cierres, bloqueadores, mosquetones, etc.

Calzado: pies de gato (zapatillas planas muy adherentes)

Si quieres ver algunas [imágenes sobre la escalada pincha aquí](#).

Multiaventura Buendía

22 de Abril de 2009