



# 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