



Escuela de Alpinismo Italiana  
Tullio Vidoni

# Consejos de los Guías Alpinos Italianos

## PASEO DE SUBIDA

### ***En sendero***

Con equilibrio natural, como cuando se camina sobre carretera. El amplitud y el ritmo del paso deben de ser regulares; esto debe de ser ensayado para que sea lo mas elástico posible y se debe coordinar con la respiración.

Construir de antemano el avance con la mirada.

En senderos muy pendientes, poner los pies sobre rocas firmas, o escalones de arena que no tenga el riesgo de derrumbarse.

### ***En pendiente de hierba***

Este tipo de terreno es peligroso por esconder las irregularidades; además, cuando mojado, se vuelve muy resbaloso.

Las pisaderas que se encuentran no siempre aguantan el peso del alpinista. Es importante:

- Mantener siempre el equilibrio bien parados sobre los pies, o apoyando la mano abierta sobre un amplio pan de hierba con el brazo estirado; las manos sirven a mantener el equilibrio del cuerpo;
- usar, si ocurre, el chorro de hierba como agarre aferrándolo con toda la mano, en un movimiento de torsión, de manera de agarrarse bien sobre cada hilo de hierba.

Nunca nos apoyaremos con el cuerpo (caderas o espalda) sobre un pendiente de hierba, porque, en este caso, quitando el peso en los pies, las suelas perderán la adherencia y empezaran a patinar.

### ***Sobre piedras y arenales***

Evitar de plano las zonas con piedras pequeñas, que se utilizarán más bien para la bajada.

Los lugares con piedras gruesas, bloques o arena compacta, permiten una progresión más fácil. En los canales detríticos seguir una de los dos costados, para poderse ayudar con las manos (agarres de roca o arbustos).

### ***Sobre morena***

La morena se sube posiblemente siguiendo su arista lateral, que siempre es la vía más sólida y más segura.

### ***Por pendientes de terreno helado o resbaloso***

La travesía de un pendiente muy empuinado con estas condiciones se vuelve extremadamente peligrosa. Progresar haciendo unos tajos, ayudándose con cualquier herramienta disponible.



Escuela de Alpinismo Italiana  
Tullio Vidoni

Encordarse es útil solo si se puede asegurar de manera adecuada.

### ***Por canales o al fondo de gargantas***

Por pedregales (aun más cuando hay mucha gente), progresar compactos y por la misma línea de pendiente, para evitar la caída de piedras.

En canales o gargantas, avanzar con el grupo lo mas compacto posible o uno a la vez, mientras lo demás estén cubiertos. El más experto progresará por primero de subida y por ultimo de bajada.

### ***Sobre placas de roca pocos paradas***

Por este tipo de terreno se progresa disfrutando de la adherencia de los zapatos, cuidando que la superficie de contacto de las suelas sea lo mas amplio posible, con los pies ligeramente divaricados, tobillos, rodillas y busto doblados.

## **PASEOS DE BAJADA**

### ***Bajada normas sobre sendero***

La bajada cansa más de la subida por la dinámica del paso. Bajar de manera más elástica posible, sin dejarse caer de un pie para el otro (cosa que lastima las rodillas).

### ***Bajada rápida sin sendero***

Se puede bajar directamente por glaciares, pedregales, arenales, pendientes de hierba acantilados, etc.

Este tipo de bajada puede ser practicada como entrenamiento físico (aeróbico) y psíquico (rapidez de reflejos). Con un buen entrenamiento se logra bajar aun por pendientes bastante parados, por donde, normalmente, se dudaría.

Tomar en cuenta las siguientes reglas:

- Adaptar repentinamente el paso al tipo de terreno.
- Bajar con piernas dobladas (para tener un mejor y mayor efecto amortiguador y control del equilibrio).
- Mantener el tronco doblado hacia adelante, para no caerse hacia la espalda.
- Checar la velocidad con pequeños pasos pero rápidos.
- Si contamos con una mochilla, abrochar el cinturón ventral (una mochilla de mediana grandeza debe de tener el cinturón alto bien apretado de manera de recargar su peso sobre las espaldas, durante la bajada y el cinturón bajo bien apretado a la cadera durante la subida).
- Usar los brazos para balancear el equilibrio del cuerpo.
- La mirada debe de prevenir los movimientos de los pies.



## PROGRESION EN ESCALADA

### ***Principios fundamentales***

- Búsqueda del equilibrio.
- Sensibilidad de los pies.
- Concentración.
- Coordinación de los movimientos (y de la respiración).
- mínimo esfuerzo.
- máxima seguridad.

Si la roca no es vertical, la búsqueda del equilibrio impone mantener la posición vertical para la que el cuerpo se queda despegado de la roca.

Escalar con calma y serenidad, pensando en lo que estamos actuando y ahorrando nuestras energías, midiéndola oportunamente.

### ***Reglas generales***

- Escalar lo más uniforme posible recargando el peso sobre los pies, con las piernas levemente estiradas.
- Si la pared no es vertical, no pegarse a la roca.
- No buscar agarres (manos) o pisaderas (pies) demasiados altos. Las manos tienen que estar, preferiblemente, a la altura de los ojos.
- Actuar con movimientos calculados y regulares.
- No jalar con los brazos sino empujar con las piernas.
- Pensar en lo que estamos haciendo y trepar con inteligencia.
- Mirar siempre el pasaje siguiente y prever los movimientos necesarios para rebasarlo (lectura de la vía).
- Tener siempre la posibilidad de bajar (fijarse siempre en eventuales vías de fuga).
- Buscar, posiblemente, un andar regular.
- Mantener la respiración regular.
- Seguir siempre la regla de los tres puntos de apoyo (2 pies y 1 mano, 2 manos y 1 pie).
- Los agarres más pequeños a menudo son los más seguros.
- Buscar agarres y pisaderas posiblemente horizontales.

La progresión se efectúa desplazando el cuerpo (poniendo atención en el baricentro) desde un agarre o pisadera hacia la otra con elasticidad y tratando ahorrar las energías.

No colgarse o recargarse sobre un agarre o pisadera sin estar seguro de su confiabilidad. Verificar siempre su solidez, golpeándolo con la punta del zapato, con la mano o con los nudillos de los dedos, siempre desde abajo hacia arriba. No agarrarlo y azotarlo sino tocarlo: el sonido “a vacío” indica un agarre o pisadera no seguro.

Los agarres o pisaderas bien pequeños se agarran con la punta de los dedos “a martillo” o con la punta u orilla interna y externa del zapato.



Escuela de Alpinismo Italiana  
Tullio Vidoni

## CONSEJOS SOBRE COMO ACOMODAR LA MOCHILLA

### **Como llenarla**

Aunque la mochilla sea impermeable (waterproof) enrollar siempre el contenido (ropa y herramienta delicada) dentro de unas bolsas de plástico (como esas del súper) posiblemente con la abertura de la bolsa hacia abajo, sobre todo cuando hay señales de lluvia.

Objetos pesados: Ponerlos en la parte baja y cercana a la espalda de la mochilla para que no desbalancen hacia adelante o arriba el baricentro del cuerpo durante la marcha.

Saco para dormir: en la parte baja de la mochilla, enrollado en una funda impermeable.

Colchoneta: ampliamente enrollada en el interior de la mochilla, pegada a las paredes, insertando la demás carga en su interior; enrollada compacta y amarrada externamente con los cinturones superiores o inferiores (cuidado a sus puntas) o laterales de la mochilla.

Crampones: juntados y con las puntas hacia adentro, amarrados por propias cintas o guardados en su funda, se pueden meter en la mochilla o amarrarlos con los cinturones externos superiores.

Piolet/martillos: cuando la mochilla cuenta con cordinos o cinturones, insertarlos por la punta hacia abajo en las orillitas inferiores de la mochilla, revolverlos con el mango hacia arriba y atarlo con los cinturones. En caso de lluvia, colocar este material adentro de la mochilla, evitando traer puntas metálicas atrayentes rayos.

### **Como traerla**

Ponerla sobre las espaldas y abrochar el cinturón a las caderas regulando, a través de lo largo de las espalderas, la altura de la mochilla sobre las espaldas: el punto donde se abrochan las espalderas a la mochilla debe ser 2 o 3 centímetros más alto de las espaldas.

Eventuales cinturones de balanceo de la carga sirven para regular la posición de bajada y de subida: más recargada sobre las caderas y floja sobre las espaldas, para la subida, más cercana y recargada sobre las espaldas, de bajada. En la escalada, por lo general, se prefiere tener la mochilla más pegada y apretada al cuerpo, para que tenga menos "juego" en los movimientos.

### **Manutención**

- Vaciar siempre la mochilla y limpiarla después de su uso.
- Poco sucio: quitar el polvo y la arena con un cepillo suave.
- Medio sucio: frotar con un pañuelo húmedo.
- Manchas: por lo general, se limpian lavando con jabón normal.
- Manchas resistentes: se puede usar un poquito de alcohol, poniendo cuidado a que no dañe el tratamiento impermeable. No lavarla a seco.

Artículo elaborado por:



ASSOCIAZIONE  
GUIDE  
ALPINE  
ITALIANE