



<http://groups.msn.com/LaFacendera/>

# la facendera

lafacendera@yahoo.es

Asociación LA FACENDERA - Zamora, 64 (Ateneo) - Teléf.: 661600415 Fax: 923 269773 - 37002 Salamanca

Número 69

2º de Febrero de 2003

## CASTILFRIO.- Técnicas invernales

### LA RUTA

Desde el alto del Puerto de Tornavacas (1.274 m.), iniciamos el camino junto a un chalet allí existente, dejando a nuestra derecha el collado de la Rebozola (1.336 m.), para continuar caminando por una pista forestal que nos conducirá hasta Collado Herido (1.486 m.), apreciándose en todo su esplendor los valles del Jertes y del río Aravalle; un fuerte repecho nos conducirá tras una hora de camino a la fuente de Regajo del Guarro (1.855 m.) continuando hasta alcanzar el collado Cardiel (1.962 m.), y de aquí al Alto del Mojón, desde donde se divisa la Laguna de Barco, continuaremos con un ligero descenso hasta alcanzar el collado de Castilfrío y desde aquí a la cumbre (2.307)

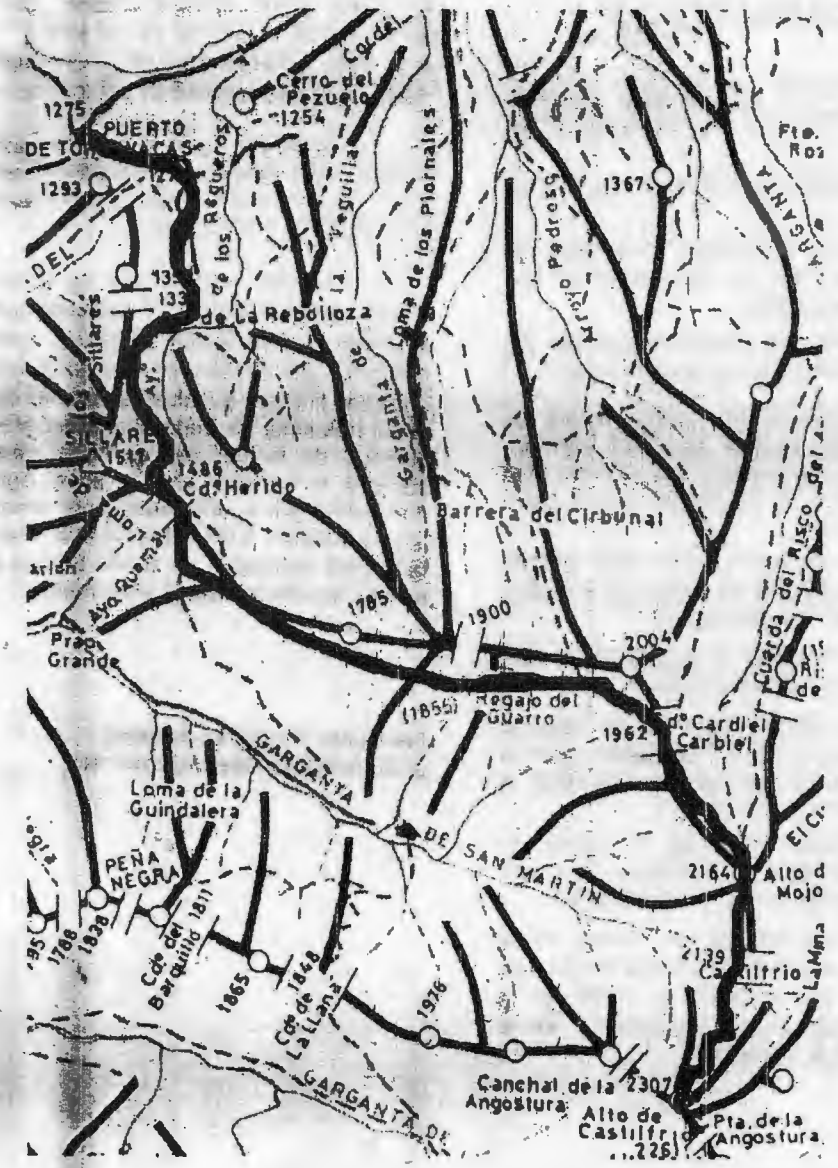
### USANDO LOS CRÁMPONES

Los crampones son aparentemente una herramienta sencilla de utilizar, pero basta observar a un grupo de cursillistas para darse cuenta que la confianza en los pies con estos artillugios tarda en adquirirse.

Una persona acostumbrada a cramponear por terrenos accidentados adapta su forma de apoyar el pie de forma natural. El centro de gravedad, como en la escalada en roca, debe permanecer cerca de la vertical de los pies para que estos lleven la mayor parte del peso y se eviten los consabidos desequilibrios al avanzar. El hecho de calzar los crampones no cambia esta forma instintiva, salvo que el apoyo del pie ha de hacerse con toda la huella a la vez para que todas las puntas muerdan en hielo.

En una pendiente plana o suave se puede caminar normalmente a condición de mantener los pies algo más separados para evitar enganchoes. Según va ganando en verticalidad, los pies y piernas se abrirán en ángulo de forma que nos sea posar el pie (paso de pata).

Cuando se hace incomodo subir de frente hay que hacerlo en oblicuo, realizando diagonales mas o menos largas y desplazando los pies como si subiéramos una escalera de medio lado. Esta es la técnica de los pies planos o de todas las puntas.



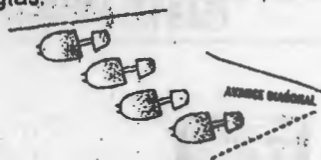
que establezca nuestra posición y nuestro desplazamiento como apoyo complementario necesario sobre todo cuando levantamos un pie para colocarlo más arriba. En el momento en que nos encontramos con los dos pies en el hielo y con el pie del monte arriba, es la posición más estable que hay que aprovechar para cambiar el apoyo del piolet.

Una mayor inclinación hace necesario ascender directamente, colocando los pies como al subir una escalera de frente, es decir apoyando solo la parte delantera (técnica de las puntas delanteras). Ahora clavamos en el hielo las puntas delanteras de nuestros crampones, que suelen ser cuatro por crampón, dos frontales y dos diagonales. Pero antes, y hasta que la pendiente no sea muy empinada, podemos subir de forma mixta apoyando un pie plano con todas las puntas perpendiculares en el hielo y el otro de frente solo con las puntas delanteras. Esta forma mixta con los pies a 90° (tercer pie) es la manera cómoda de negociar pendientes medias. Ver el dibujo demostrativo de las huellas dejadas en una pendiente al aplicar progresivamente todas las técnicas descritas.



El piolet, cuando escalamos con las técnicas de los pies planos, se utiliza normalmente en técnica de bastón o escoba. La técnica del piolet ancla, combinada con la de pie planos, solo es interesante como ejercicio de adiestramiento y poco práctica para escalar al ser difícil y antinatural.

Cramponeando con las puntas delanteras, en piolet trabajara en técnica de apoyo, ancla o tracción o mejor una combinación de todas para evitar clavar el piolet a cada paso y ahorrar tiempo y energías.



Con esta ultima forma combinada se pueden incluso superar cortos resaltes verticales con un solo piolet: se clava el piolet en tracción, se comienza a cramponear a pasos cortos hasta agarrar el piolet en ancla y pasar, al subir mas, a piolet apoyo y desde esta ultima posición reanudar la secuencia si fuera necesario.



En el descenso de la misma forma natural que en roca, bajamos de cara al valle adaptando los pies y las piernas que se abrirán hacia afuera con más pendiente. De esta forma igualmente hay que agacharse cada vez más para conservar el equilibrio. Con mayor inclinación pasamos a bajar de lado y de cara a la montaña en último extremo.



## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Los crampones han de estar perfectamente adaptados a nuestras botas desde casa.
- Deben de estar bien afilados, pero no en exceso.
- Revisar con frecuencia el sistema de ajuste y cierre de los crampones es una garantía de seguridad.
- Si se duda, es preferible ponerse los crampones antes que demasiado tarde.
- Ser conscientes de nuestra forma de mover los pies cuando calzamos crampones. Los pies siempre hay que llevarlos algo más separados, un enganchón puede significar una caída.
- Al utilizar la técnica de los pies planos, procurar clavar todas las puntas en el hielo y evitar "cantear" los crampones
- Siempre es mejor dar pasos cortos, fatigan menos y no desequilibran.
- Hay que seleccionar donde se clava el piolet, o se apoyan los crampones aprovechando cualquier depresión, escalones o grietas en nuestro beneficio.
- Al cramponear de frente, dar pocas patadas y contundentes procurando no mover el pie cuando las puntas ya han mordido.
- Levantar los talones en exceso es el defecto más común en la técnica frontal. Los pies tienen que permanecer cerca de la línea horizontal independientemente de la inclinación de la pendiente.

estar en contacto con el hielo. Para eso, a veces hay que adaptar la postura de los pies a la morfología de la superficie.

• Practicar el cramponaje, con y sin piolet, en pendientes sin peligro siempre que podamos.

Con crampones y botas blandas no podemos hacer técnica frontal. Con botas rígidas la técnica de los pies planos esta generalmente muy limitada debido a la poca movilidad del tobillo.

Recordar siempre que por mucho piolet técnico que tengamos, de poco nos valdrá si no sabemos manejar bien nuestros crampones.

Existen varios tipos de crampones, para matchas y ascensiones sencillas y crampones técnicos. Los primeros, que sirven para utilizarlos con calzados blandos e incluso con botas de estilo trek-king, es mejor que sean articulados de forma que se haga más cómoda la marcha. Los técnicos, rígidos, semirígidos, diseñados para escalar, se adaptan a las botas de alta montaña para conseguir un sólido bloque a la hora de cramponear frontalmente.

Fernando Gutiérrez Álvarez  
Juan Antonio González Acosta