Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 24 11/21/2012 7:42:33 PM

ALPINISMO INVERNAL

Progresa SEGURO

Con la llegada del invierno la nieve cubre nuestras montañas y una vez más despierta en nosotros la ilusión de descubrir y recorrer nuevos parajes y hollar el blanco elemento hacia las inmnaculadas cimas. Para disfrutar con seguridad del montañismo invernal lo primordial es no aventurarse sin conocer las técnicas básicas de alpinismo invernal, entre las que destacan las técnicas de aseguramientos de fortuna en nieve.

Por Luis Torija y Aitor Borreguero
Guías de Montaña de la compañía Dreampeaks
Fotos: Mikael Helsing

Una vez más es nuestra obligación recomendar encarecidamente contratar los servicios de profesionales de la montaña si no se dominan tanto estas técnicas como por supuesto otras más elementales como las de progresión con crampones y piolet y las diferentes técnicas de autodetención. Nosotros mismos no dudamos en contar con la colaboración de los Guías de Montaña del ***Club Dreamp eaks*** para la elaboración de este artículo.

Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 25 11/21/2012 7:42:37 PM

Aseguramientos de fortuna EN NIEVE

Cuando realizamos una actividad invernal tendremos que tener claras algunas maniobras de fortuna, los pros y los contras de cada maniobra, y el el terreno donde la realizaremos, y el tipo de aseguramiento será una elección que solo la experiencia y la formación con guías de montaña os dará.

Estos aseguramientos son adecuados **para detener cargas estáticas en una pendiente de nieve moderad**a o asegurar **pasos de dificultad media al más inexperto del grupo.** Debemos evitarlas en una situación en la que pueda existir un impacto fuerte o caída de varios metros, como asegurar a un primero de cuerda durante la escalada.

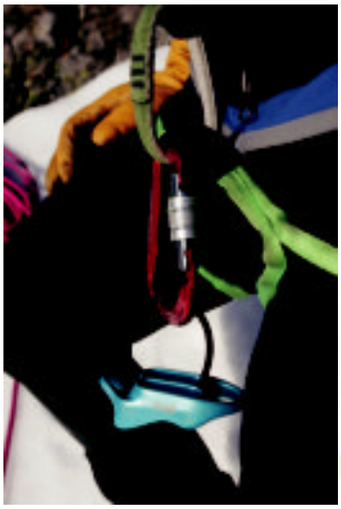
Las cuatro técnicas que os vamos a explicar son las denominadas piolet-cadera , piolet-bota, aseguramiento con nudo dinámico y finalmente un rápel autoasegurado.

¿Estáis listos? ¡Pues vamos con ello!

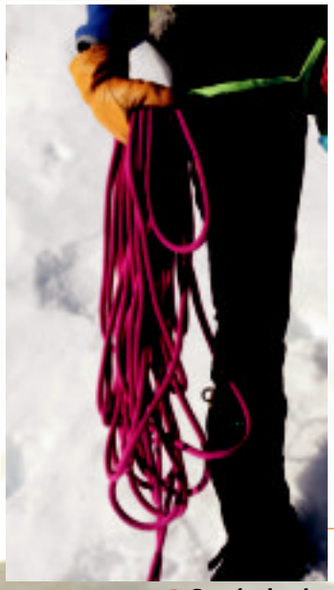
Material NECESARIO

Para realizar las cuatro técnicas obviamente se necesita material técnico como el que os mostramos en estas fotos. Por supuesto en este punto obviamos otro material necesario siempre que se practica montañismo invernal, como es el casco, el piolet, los crampones…

1. Aros cosidos para escalada y alpinismo (resistencia 22KN, unos 2.200Kg) y **mosquetones de seguro HMS**, aptos para usar con nudo dinámico.



2. Descensor-asegurador (en este caso Reverso de Petzl) y **mosquetón HMS** en el aro ventral del arnés.



3. Cuerda simple-dinámica para escalada y montañismo de 50 metros.

Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 26 11/21/2012 7:42:52 PM

Piolet-CADERA

☑ ¿CUÁNDO SÍ UTILIZARLA?

Puntos concretos difíciles y expuestos en recorridos sencillos. Pendientes de nieve entre 30-50º.

☒ ¿CUÁNDO NO UTILIZARLA?

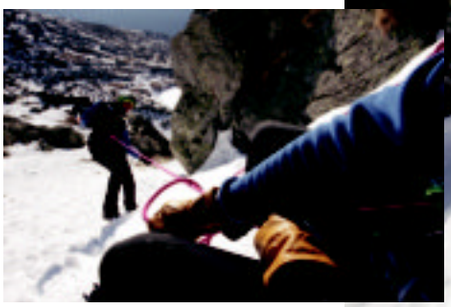
Al no autoasegurarse el asegurador, sopesar la utilización de estos aseguramientos en lugares expuestos. Cuando es imposible hacer una buena base para el asegurador por nieve polvo o hielo.

1. Tallamos en la nieve, con ayuda del piolet, un agujero para sentarnos. Tiene que ser lo suficientemente grande y profundo para que el asegurador entre cómodamente con mochila en el caso de llevar una. Si el asiento es poco profundo el asegurador puede ser arrancado del mismo en caso de caída del asegurado.

2. Los muslos deben estar en contacto con la nieve, con los talones excavamos dos hendiduras en la nieve **de manera que ganemos en estabilidad y firmeza.**

3. Clavamos el piolet en la nieve cerca de la cadera. El piolet lo situaremos en el lado de la cadera por el cual pasará la cuerda activa, es decir, la cuerda que se tensaría en caso de caída del compañero.

4. Pasamos la cuerda por detrás de la espalda y la mochila en el caso de que llevemos. Hay que prestar atención a no dejar la cuerda demasiado baja, ya que esta podría salirse por debajo de nuestro cuerpo al ser sometida a carga.



5. En caso de caída, la cuerda se tensará y el piolet colocado en la cadera nos ayudará a soportar el peso del compañero. La mano de la cuerda pasiva la cerraremos alrededor de la cintura intentando conseguir el mayor rozamiento posible con nuestro cuerpo, lo que nos facilitará enormemente el frenado de la caída.

Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 27 11/21/2012 7:43:06 PM

Piolet- BOTA

☑ ¿CUÁNDO SI UTILIZARLA?
Puntos concretos difíciles y expuestos en recorridos sencillos.
Cuando la pendiente no me permite hacer un hueco estable para el aseguramiento Piolet-Cadera.
Pendientes de nieve entre 30-50º.

☒ ¿CUÁNDO NO UTILIZARLA?
Al no autoasegurarse el asegurador, sopesar la utilización de estos aseguramientos en lugares expuestos.
Cuando es imposible hacer una buena base para el asegurador por nieve polvo o hielo.

1. Compactaremos la nieve en forma de escalón perpendicular a la línea de pendiente sobre la que colocaremos la bota de frenado (arriba). Es muy importante que la otra pierna se coloque ladera abajo; se debe tallar un peldaño para ganar firmeza (abajo).

2. Introduce el piolet verticalmente en la nieve, pico y pala han de colocarse perpendiculares a la pendiente. Sitúa el pie delante del piolet y pasa la cuerda activa por encima de la bota, alrededor del mango del piolet y de nuevo por encima de la bota. Si el piolet tiene dragonera es útil pisarla para evitar la extracción del mismo en el caso de carga.

3. En caso de caída es importante detenerla de manera dinámica, es decir, dejando que la cuerda deslice un poco para absorber parte de la fuerza de choque generada y evitar perder el equilibrio. Para ello sujetaremos la cuerda pasiva contra nuestro tobillo intentando buscar el máximo rozamiento posible, mientras que con la otra mano sujetamos la cabeza del piolet para evitar su extracción.

Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 28 11/21/2012 7:43:20 PM

Aseguramiento con NUDO DINAMICO

☑ ¿CUÁNDO SÍ UTILIZARLA?

Puntos concretos difíciles y expuestos en recorridos sencillos.
Cuando no tenemos buenas condiciones de nieve para hacer aseguramientos al cuerpo.
Si se pierde el piolet.
Si es posible tendrá prioridad este aseguramiento sobre los aseguramientos al cuerpo, ya que el asegurador en caso de caída del compañero y bloqueando el nudo dinámico queda libre para efectuar otras maniobras.

☒ ¿CUÁNDO NO UTILIZARLA?

Cuando los bloques son inestables.
Cuando la tracción, en caso de caída, puede extraer el lazo.

1. Buscamos un bloque estable y sin fisuras, lo rodeamos con un aro cosido pensando siempre en la dirección de la tracción en caso de caída. Anticipándonos a la tracción, ésta jamás podrá arrancar el anillo de su instalación.

3. Al ser un nudo reversible colocaremos el nudo de manera que trabaje correctamente, y manteniendo las cuerdas en paralelo vamos recuperando cuerda según sube nuestro compañero. En caso de caída sujetaremos firmemente la cuerda pasiva, y la misma fricción creada por el nudo nos ayudará a parar al compañero de manera segura. Es muy importante mantener siempre las cuerdas paralelas para optimizar el funcionamiento del nudo dinámico.

2. Utilizamos un mosquetón HMS para realizar el nudo dinámico. Hacemos dos bucles enfrentados con la cuerda y los juntamos como cuando cerramos un libro. Pasamos los dos bucles por el mosquetón HMS y lo cerramos. El nudo quedará siempre en la parte ancha del mosquetón.

Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 29 11/21/2012 7:43:46 PM

RAPEL autoasegurado

☑ ¿CUÁNDO SÍ UTILIZARLA?
En pasos difíciles o expuestos de descenso. Cuando no disponemos de instalaciones de rapel fijas.

☒ ¿CUÁNDO NO UTILIZARLA?
Para descender en polea a un compañero. Cuando los bloques son inestables.

1. Laceamos un bloque estable y sin fisuras con un aro cosido. Siempre pensando en la dirección en la cual colgaremos nuestro peso para evitar que la cinta se salga por arriba.

2. Pasamos la cuerda hasta su mitad por detrás del aro y lanzamos el resto de forma ordenada hacia donde queremos rapelar. Si no disponemos de maillón o mosquetón para abandonar y pasar la cuerda por él, prestaremos máxima atención en la maniobra y JAMÁS realizaremos un descuelgue o movimiento de fricción de la cuerda por la cinta, ya que esta se quemaría.

3. Con un cordino anudado, realizamos un nudo autobloqueante -en este caso un Machard- en las dos cuerdas y lo conectamos a nuestro aro ventral del arnés mediante un mosquetón de seguridad.

4. Pasamos la cuerda por el descensor que elijamos para rapelar y colocamos Éste por encima del nudo Machard alargándolo con una cinta.

5. Estamos listos para el rápel, con las piernas abiertas y las rodillas flexionadas iremos bajando de manera estable y controlada, sin saltos ni mucha velocidad.

El Club de Montaña Dreampeaks organiza a lo largo del año varios cursos de distintos niveles de montañismo invernal y alpinismo. Todos sus cursos son impartidos en grupos reducidos por Técnicos Deportivos o Guías Titulados a nivel nacional e internacional.
616 659 853 / www.dreampeaks.org

Ox 024-030 Curso alpinismo.indd 30 11/21/2012 7:44:06 PM