

Introducción	5	Capítulo 4 / Nudos	23
Capítulo 1 / Necesidad del encordamiento	7	Nudos para atarse	24
Consideraciones preliminares	8	Cómo atarse al arnés	24
La cordada. Composición	9	Encordarse en la mitad o en una sección de la cuerda	25
Subir y también bajar	11	Con una potencia	27
Capítulo 2 / Rapidez y seguridad	13	Encordarse con mosquetones	28
¿Con cuerda o sin ella?	13	Otros nudos	29
Capítulo 3 / Elegir la cuerda	15	Nudo dinámico	29
Tipos de cuerda	15	Nudo de empotramiento para glaciares ..	29
Distintas cuerdas para diferentes terrenos	16	Bloqueo con nudo de fuga o mula	31
¿Por qué no un cordino?	17	Nudo Machard bidireccional	32
Cuerdas ligeras	19	Capítulo 5 / ¿A largos o en ensamble?	33
Otras consideraciones	20	Necesidad de variar la distancia de encordamiento	35
Plegar cuerdas	21	Tres tipos de ensamble	35
		Recoger la cuerda	37

En la mochila	37
En bandolera	38
Plegando la cuerda	39

Capítulo 6 / Encordarse en diferentes terrenos de dificultad baja o media 41

Roca de baja dificultad y terreno variado 43

Material mínimo necesario 44

Crestas y aristas de roca 46

Recomendaciones generales 47

Encordarse y recoger la cuerda 48

Progresión continuada 51

Progresión fraccionada 53

Destrepes y tramos en descenso 55

Laderas nevadas 56

Progresión simultánea 57

Descenso 60

Aristas de nieve 62

Glaciares 64

¿Qué es un glaciar? 64

Precauciones generales 66

Distintos niveles de riesgo 67

Buscando el mejor camino 68

Material mínimo 69

Cordada de dos 70

Proceso para dividir la cuerda en tres tercios desiguales y encordarse.

Encordamiento en N o en Z (que es lo mismo) 70

Cordada de tres o más componentes 74

Detención de una caída en grieta 76

Corredores 77

Material 79

¿Y qué cuerda llevamos? 79

Capítulo 7 / Aseguramientos sobre la marcha en roca, nieve o hielo 81

En salientes de roca 82

Sobre anclajes móviles 83

Sobre piolet 83

Al cuerpo sin anclaje 85

Con un bloqueador durante la progresión en ensamble 86

Capítulo 8 / Montar reuniones 89

Proceso de instalación y dinámica de la reunión 90

¿Qué tipo de freno va mejor? 91

Recomendaciones para las reuniones en terreno alpino 91

Reuniones en nieve 93

Reuniones en roca 94

Reuniones en hielo 98

Reuniones combinadas 101

Reunión en una cresta 101

Capítulo 9 / Cuadro resumen 103

Capítulo 10 / Recursos y apaños . 105

Rápel en S 105

Encordarse sin arnés 106

Confeccionar un arnés de fortuna .. 108

Montar un pasamanos 108

Bibliografía recomendada 112