

ÍNDICE

GLOSARIO	5	El uso correcto del material	66
Capítulo 1		Primeros pasos de primero	68
◆ ¡ESCALAR!	6	Asegurar al primero	70
Los primeros escaladores	8	El descenso	72
Superar el miedo	10	Capítulo 7	
Dónde escalar/ Muros artificiales	12	◆ PROGRESAR	74
En la naturaleza	14	Técnicas para progresar	76
Los diferentes tipos de roca	15	Cruce	77
Capítulo 2		El invertido / <i>La bicicleta</i>	78
◆ LA ESCALADA LIBRE	18	El pie-mano	79
Los pioneros	20	Los mantle	80
Las reglas de la escalada	22	El lance / El Yaniro	81
El grado	24	Los desplomes	82
Algunas fechas y estrellas de la escalada	26	Escalar en techos	84
Capítulo 3		Recuperar las cintas en un desplome	85
◆ PRIMEROS PASOS	28	Las caídas o vuelos	86
Empezar	30	Capítulo 8	
Técnica de pies	32	◆ GRANDES PAREDES EQUIPADAS	88
Técnica de manos	36	Primeros pasos	90
Escalar en placa	38	Reuniones en paredes equipadas	92
Escalar en oposición	40	Los nudos	94
Capítulo 4		El rápel	96
◆ EL BLOQUE	42	Los pioneros	98
Los pioneros del bloque	44	Capítulo 9	
Primeros pasos	46	◆ GRANDES PAREDES SIN EQUIPAR	100
El magnesio	48	La escalada clásica	102
Capítulo 5		Equipar	104
◆ PAREDES. GANAR ALTURA 50		Escalada artificial	106
Escalar con cuerda	52	◆ VÍA FERRATA	108
El equipamiento de una pared	54	Capítulo 10	
Encordarse	55	◆ LAS COMPETICIONES	110
Doblar y extender la cuerda	56	Las competiciones de dificultad	112
Top rope	58	Las competiciones de bloque	114
Asegurar en top rope	60	Las competiciones de velocidad	115
Capítulo 6		El psicobloc	116
◆ ESCALAR DE PRIMERO	62	Capítulo 11	
Confiar en el material	64	◆ VIAJES DE ESCALADA	118

