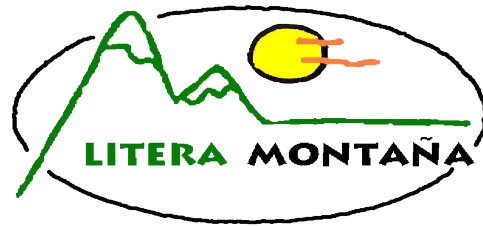


## Manual iniciación al alpinismo.

Asunto.-  
**Progresión con crampones y piolet.**



Para la progresión por la nieve dura y el hielo, los elementos fundamentales son el piolet y los crampones.

### PIOLET



En el mercado podemos encontrar distintos tipos de piolets, quedando encuadrados fundamentalmente en 5 categorías:

Hasta 85 cm., para marchas sin complicaciones, pero demasiado largos en el caso de terrenos con pendiente.

- Entre 55 y 75 cm., ideales para ascensiones clásicas, y montañismo en general.
- Entre 50 y 70 cm., con hojas inclinadas para escalada en glaciares.
- 50 cm., con mango curvo, para escalada en cascadas de hielo y terrenos difíciles.
- Ligeros, para esquí de montaña con uso esporádico

Una regla orientativa para la elección del piolet [no técnico] es coger el mismo por la cruz (entre el pico y la pala), y estando de pie y con el brazo relajado, el regatón tiene que llegar a la altura del tobillo. Pero en la practica un piolet un poco mas corto de esta "medida", nos resultará mas polivalente.

## Transporte del piolet

Cuando no se está utilizando, el piolet se transporta de las siguientes maneras:

		
<p>En la mochila, atado y con protecciones en pico, pala, y regatón.</p>	<p>En la mano, por el centro de gravedad</p>	<p>Entre la hombrera de la mochila y nuestra espalda</p>




## Crampones

Cuando necesitamos recorrer zonas heladas, terrenos con nieve dura o glaciares, los crampones (junto al piolet) son una parte esencial de nuestro equipo.

Siglos atrás unos crampones rudimentarios eran usados por los pobladores de las montañas europeas para sus recorridos.

Actualmente existen gran variedad de modelos y marcas que ofrecen distintos crampones para cada actividad.

Básicamente los encuadramos en 3 categorías a grandes rasgos:

		
<p>De correas, aptos para todos los tipos de botas</p>	<p>Semiautomáticos, aptos para botas con suela semirrígida y con muesca en el talón para el enclavamiento del cierre trasero del crampón</p>	<p>Automáticos, aptos para botas con suela rígida y muescas en talón y puntera para enclavamiento de los cierres delantero y trasero.</p>

Es complemento indispensable, los llamados "antizuecos", que son unas gomas que se montan debajo de los crampones y que evitan la formación de bloques de hielo que dificultan el enclavamiento de las puntas, con el consiguiente peligro de accidente. Algunos modelos lo traen montado de serie, pero en otros hay que adquirirlos por separado.

Es importante adquirir el crampón que se ajuste totalmente a nuestra bota, ya que un crampón automático o semiautomático en botas que no tengan muescas, ni la suela suficientemente rígida, saltarán durante la actividad.

## Progresión con crampones y piolet

### Ascenso: técnica de pies planos

En terrenos de escasa pendiente o llanos, usaremos el paso de marcha con los pies ligeramente separados, evitando clavarnos las puntas del pie contrario y apoyando todas las puntas a la vez. A medida que la pendiente se hace mas pronunciada, iremos usando la técnica de "pies de pato", hasta que la pendiente se torne mas inclinada y tengamos que ascender en diagona

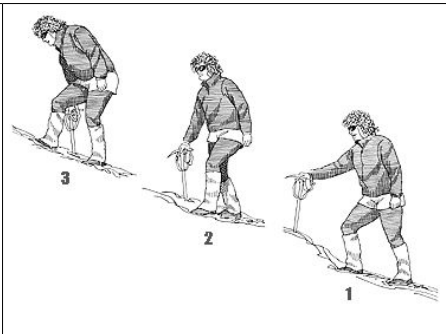


Pies de pato

### Piolet Bastón.

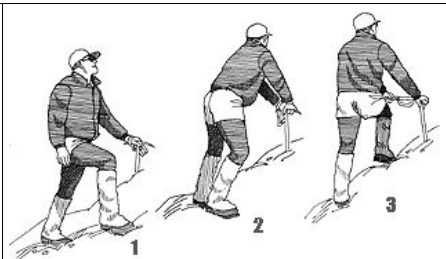
Usado en terrenos de moderada inclinación, agarraremos el piolet por la cabeza, y lo clavaremos verticalmente en la nieve, dando dos pasos y volviéndolo a clavar, así sucesivamente. El piolet en ascenso se llevará lógicamente en la mano del lado de la montaña, pues en el lado del valle nos tendríamos que agachar demasiado para clavarlo.

Pendientes: 0-15° = Paso de marcha, 15-30° = Pies de pato, 30-40° = Ascenso diagonal



### Cambio de dirección en piolet bastón.

Cuando sea necesario cambiar de dirección y seguir progresando mientras ascendemos en diagonal, utilizaremos el piolet como piolet mango, y apoyándonos con las dos manos sobre el, cambiaremos los pies de dirección y continuaremos.



### Piolet Escoba.

Usado en pendientes mas fuertes (35-50°) cuando se necesite un apoyo mas seguro. Se intentará mantener el cuerpo vertical y se pisará clavando todas las puntas de los crampones.



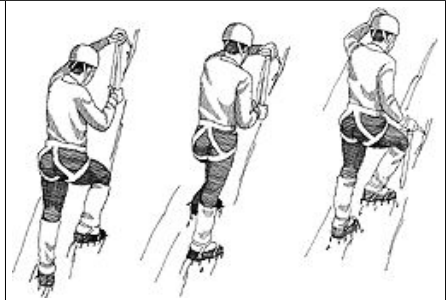
### Piolet Mango.

Usado en pendientes muy empinadas (45-60°) y siempre que la nieve esté lo suficientemente blanda. En el caso de nieve dura o hielo, se deberá usar la técnica de "puntas delanteras". Agarramos el piolet por la cabeza con las dos manos, y ascendemos de frente a la montaña, como si subiéramos por una escalera.



### Piolet Ancla.

Con nieve muy dura o hielo, necesitamos el uso del mango del piolet para clavarlo enérgicamente. Conviene clavarlo lo mas alto posible para sacar el máximo de provecho a esta técnica. Con las puntas delanteras de los crampones avanzamos varios pasos hasta que con la mano libre podamos coger el piolet por la pala. A continuación volvemos a clavarlo mas arriba y continuamos.

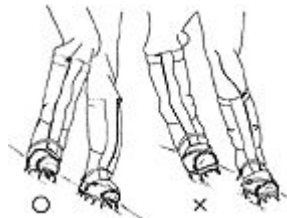


### Piolet tracción

En tramos cortos donde tengamos resaltes empinados y duros, donde necesitemos levantar el cuerpo tirando del piolet, usaremos la técnica del piolet tracción. Si el tramo es demasiado largo, entonces se necesitarían dos piolets de los llamados "técnicos", mas cortos y ergonómicos, pero esta técnica avanzada requiere preparación y formación específica, saliéndose del ámbito básico



### Clavado de puntas de los crampones.



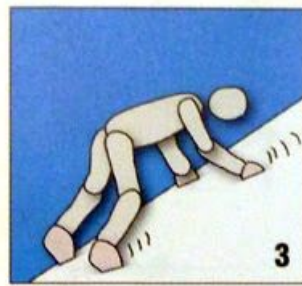
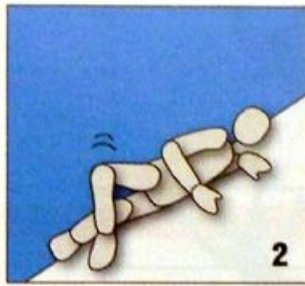
### Piolet Escoba en descenso

Con nieve muy dura o hielo, usaremos el piolet escoba. Clavamos fuertemente el regatón, flexionamos las rodillas, abrimos los pies, y clavamos todas las puntas



### AUTODETENCION SIN PIOLET

#### A1 - Caída sobre las nalgas



#### A2 - Caída de cabeza

