@VINCENT GRIMPE

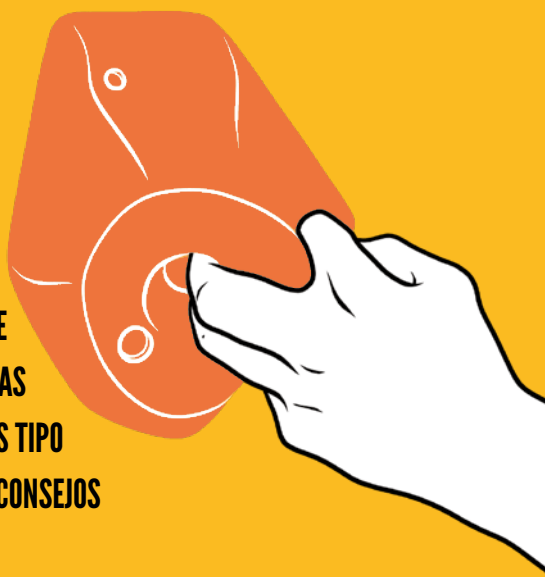
Ilustrado por Emmanuelle Pioli

GUÍA DE LA ESCALADA EN BLOQUE









50 MOVIMIENTOS CLAVE
10 COMBINACIONES TÉCNICAS
4 SESIONES TIPO
50 CONSEJOS

ANAYA TOURING

@VINCENT GRIMPE

Ilustraciones de Emmanuelle Pioli

GUÍA DE LA ESCALADA EN BLOQUE

• 50 MOVIMIENTOS CLAVE • 10 COMBINACIONES TÉCNICAS
• 4 SESIONES TIPO • 50 CONSEJOS

ANAYA TOURING





Sumario

Introducción p. 8

Parte 1

Empezar con buen pie

p. 13

Parte 2

Lectura y análisis

p. 39

Parte 3

Los movimientos clave

p. 47

Parte 4

Fortalecimiento muscular y entrenamiento

p. 87

Parte 5

50 consejos para progresar

p. 117

Parte 6

Gestionar las lesiones

p. 139

Contenido extra

Para llegar más lejos

p. 145

Índice p. 156

Agradecimientos p. 159



¡Muy buenos días, escaladores y escaladoras!

Si estáis deseando conocer el mundo de la escalada y progresar, ¡habéis llegado al sitio indicado! Pero, antes de compartir mis conocimientos, permitidme que me presente para que conozcáis mejor mi trayectoria y las razones que me han animado a escribir este libro.

Me llamo Vincent (más conocido como Vincent Grimpe), nací en Toulouse hace 30 años y soy un apasionado de la escalada y del deporte en general. ¡Lástima que no podáis apreciar mi melodioso acento en estas pocas líneas!

Practico la escalada desde que tenía 15 años y mi experiencia procede principalmente de la escalada en bloque. Pronto me di cuenta de que lo que más me gustaba de este deporte era practicar el bloque con mis amigos, retarnos entre nosotros y trabajar los movimientos difíciles. En resumen: divertirnos haciendo deporte. Mientras estudiaba ingeniería en París, inicié a los estudiantes de mi facultad en el búlder y ayudé a los más experimentados a progresar. Al terminar la carrera y tras haber participado en una competición universitaria nacional, decidí dedicarme plenamente a compartir mis conocimientos y mi pasión con el fin de inspirar y ayudar a tanta gente como fuera posible.

Os puedo ayudar a progresar gracias a los vídeos que publico en mi canal de YouTube y en la cuenta de Instagram @vincent_grimpe; en ambos fomento la escalada por placer y el desarrollo personal con un espíritu solidario y respetuoso. Yo me centro en el placer y la pasión por la escalada, sin pretender un rendimiento máximo. El objetivo es acompañaros en el descubrimiento de la escalada y transmitiros todos los valores de este deporte.

Fomento la escalada por placer y el desarrollo personal con un espíritu solidario y respetuoso.

No obstante, mi pasión por el deporte y mi deseo de trabajar en este campo comenzaron mucho antes. Tan pronto como pude sostenerme en pie, me puse mis primeros esquís y practiqué el esquí alpino de competición en el club de la estación de Font-Romeu. En aquella época soñaba con ser monitor de esquí. Paralelamente, adquirí experiencia en las artes circenses en el Lido de Toulouse, hasta los 18 años. Mis especialidades eran las acrobacias y la pértiga china. También practiqué mucho con el monociclo. Tenía un buen nivel para mi edad y hasta me planteé hacerme profesional.

Estos deportes desarrollaron mis aptitudes físicas, mentales y teatrales. El sentido de pertenencia a un grupo, el compartir y la solidaridad eran los conceptos clave. ¡Y son valores que solemos encontrar en la escalada! Por otro lado, yo estaba tieso como un palo y mi flexibilidad no ha mejorado mucho con el tiempo. Gracias a mi familia tuve la oportunidad de descubrir muchos otros deportes, y ello me permitió identificar las disciplinas que más me gustaban y que mejor se me daban. Evidentemente, ¡el esquí acuático y la escalada pronto destacaron! Durante varios años consecutivos gané campeonatos regionales de *wakeboard* y monoesquí, y seguía queriendo hacer carrera en un deporte de alto nivel. Como mis bases físicas estaban bien establecidas, logré progresar rápidamente en la escalada.

Finalmente, tuve que enfrentarme muchas veces al dilema de elegir entre seguir con mis estudios o profesionalizarme en una disciplina deportiva. Por múltiples razones, elegí la senda de los estudios cada vez que se planteó la cuestión. Mis padres siempre han apoyado todos mis proyectos, pero al mismo tiempo me animaban a que siguiera mi plan de estudios como prioridad. Para ellos, necesitaba tener tantas cartas en la mano como fuera posible para elegir mi futura orientación profesional. Así que terminé mi bachillerato de ciencias con honores, hice un curso preparatorio de matemáticas para acceder a una escuela superior de ingeniería en París y allí pasé tres años hasta que me gradué.

Una vez que cumplí mi parte del contrato, deseaba saber más de mí y del mundo que me rodea para descubrir quién era realmente y qué dirección quería dar a mi vida. Así que me fui de viaje durante un año con mi chica, Salomé, en busca de otras culturas y diferentes modos de vida. En esa aventura se despertó nuestra curiosidad, y nuestra mentalidad abierta sobre el mundo y sus habitantes creció de una manera exponencial. Nuestros recuerdos quedaron inmortalizados en fotos, vídeos y en un blog sobre el viaje. Y fue en esta época cuando nació mi pasión por lo audiovisual y la creación de contenidos. Al regresar, me dediqué por completo a profesionalizar esta nueva pasión…

¿Por qué este libro?

Mi canal en YouTube, Vincent Grimpe, me permite aunar mis dos pasiones: la escalada y la creación de contenidos.

Este libro es, por tanto, una recopilación de consejos, técnicas, métodos y puntos de vista procedentes de experiencias personales y de consejos de atletas internacionales.

El 13 de junio de 2021 compartí «10 consejos para principiantes para progresar en la escalada», mi primer vídeo en YouTube. Este vídeo representa el punto de partida y el ADN de mi canal, es decir, saber comunicar mis conocimientos y mi pasión por la escalada mediante vídeos llenos de autenticidad. Mi canal en YouTube reúne hoy a la mayor comunidad francófona de escaladores y escaladoras.

Dos años más tarde, vuestra gran generosidad y el apoyo inquebrantable hacia mis proyectos de escalada me permitieron dimitir de mi puesto como editor de vídeo de un reconocido *youtuber* para poder dedicarme plenamente a mis pasiones. Asumí entonces la responsabilidad de difundir la imagen y los magníficos valores de la escalada en las redes sociales para formar a los escaladores y las escaladoras que empiezan o quieren progresar. Hasta hoy, os he acompañado a través de las redes sociales o los medios de comunicación tradicionales, pero ahora me he propuesto reunir todos mis conocimientos en un solo libro para que tengáis acceso a todos mis consejos y técnicas resumidas y al alcance de la mano.

Este libro es una invitación a que descubráis la escalada en bloque y os divirtáis practicando este deporte. A los novatos y de nivel intermedio os ayudará a identificar aquellos puntos que debéis mejorar, ya que os ofrece una biblioteca completa de movimientos técnicos y consejos precisos para progresar. Los más experimentados encontraréis bases sólidas y conocimientos fundamentales que vale la pena refrescar, así como entrenamientos específicos de fortalecimiento muscular y ejercicios de flexibilidad para mejorar vuestros puntos débiles y consolidar las fortalezas.

A través de este libro espero aconsejar, formar e inspirar a mucha más gente para que evolucione tanto física como personal y mentalmente a través de la escalada. En efecto, estoy

Me he propuesto reunir todos mis conocimientos para que podáis tenerlos a mano y en un solo libro.

convencido de que se trata de un deporte extremadamente completo que contribuye a desarrollar aptitudes físicas, mentales y analíticas. En mi opinión, permite alcanzar la armonía y gozar de buena salud, y al mismo tiempo es accesible para todo el mundo, sea cual sea su edad y condición física actual.

Me habría gustado tener un manual de este tipo a mi alcance mucho antes, para mejorar más rápidamente y comprender la filosofía de quienes practican la escalada. Este libro es, por tanto, una recopilación de consejos, técnicas, métodos y puntos de vista procedentes de experiencias personales y de recomendaciones de atletas internacionales con los que he tenido la oportunidad de intercambiar impresiones y evolucionar como escalador. Soy, por tanto, la voz de un apasionado que os habla para echaros una mano en vuestra práctica deportiva, como lo hace un amigo que está presente en vuestras sesiones para ayudaros a progresar mientras pasáis un buen rato.

Os agradezco que hayáis leído estas líneas y ¡os doy la bienvenida al mundo de la escalada! Ahora que ya nos conocemos un poco mejor, vayamos al grano.





Parte 1

Empezar con buen pie



- ¿Qué es la escalada?
- ¿Cuál es el objetivo?
- Breve elogio de la escalada
- Primeros pasos en el rocódromo
- La jerga del escalador
- Los perfiles del muro
- Los tipos de presas
- El equipo de búlder de los escaladores
- Las graduaciones
- La seguridad
- ¿Cómo se aprende a caer?
- 10 errores clásicos del principiante

¿Qué es la escalada?

La escalada es un deporte que consiste en alcanzar el punto más alto de un obstáculo mediante la agilidad y la fuerza física y mental. Y en ella se distinguen tres disciplinas...

Históricamente, la escalada es un deporte que se practica al aire libre, en paredes rocosas que pueden llegar a tener varios cientos de metros de altura. Los rocódromos nacieron para que este deporte fuera accesible al mayor número de gente posible y en todas las estaciones. La escalada deportiva se puede practicar, por tanto, tanto en interior como en exterior. Es entonces cuando hablamos, respectivamente, de escalada en interior o en rocódromo, o escalada en roca o en exterior.

Escalada en bloque

Consiste en subir por un muro de unos 5 metros de altura sin aseguramiento, solo con colchonetas en el suelo.

El bloque o búlder es una pared o una roca de unos 5 m de altura que se asciende sin sistemas de sujeción, pero con colchonetas en el suelo. Es la modalidad de escalada más frecuente en rocódromos, junto con la de dificultad. Es muy popular y permite divertirse y progresar sea cual sea vuestro nivel. En general, los movimientos son exigentes técnica y mentalmente. Es una de las formas de escalada más impresionantes de ver por sus movimientos complejos y originales. En un entorno natural, tendréis que llevar una colchoneta portátil *(crashpad)* para garantizar la seguridad.



¿Lo sabíais?

La escalada de velocidad se ha convertido en la prueba más rápida del mundo desde su debut en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, con una duración inferior a los cinco segundos.

Escalada de dificultad

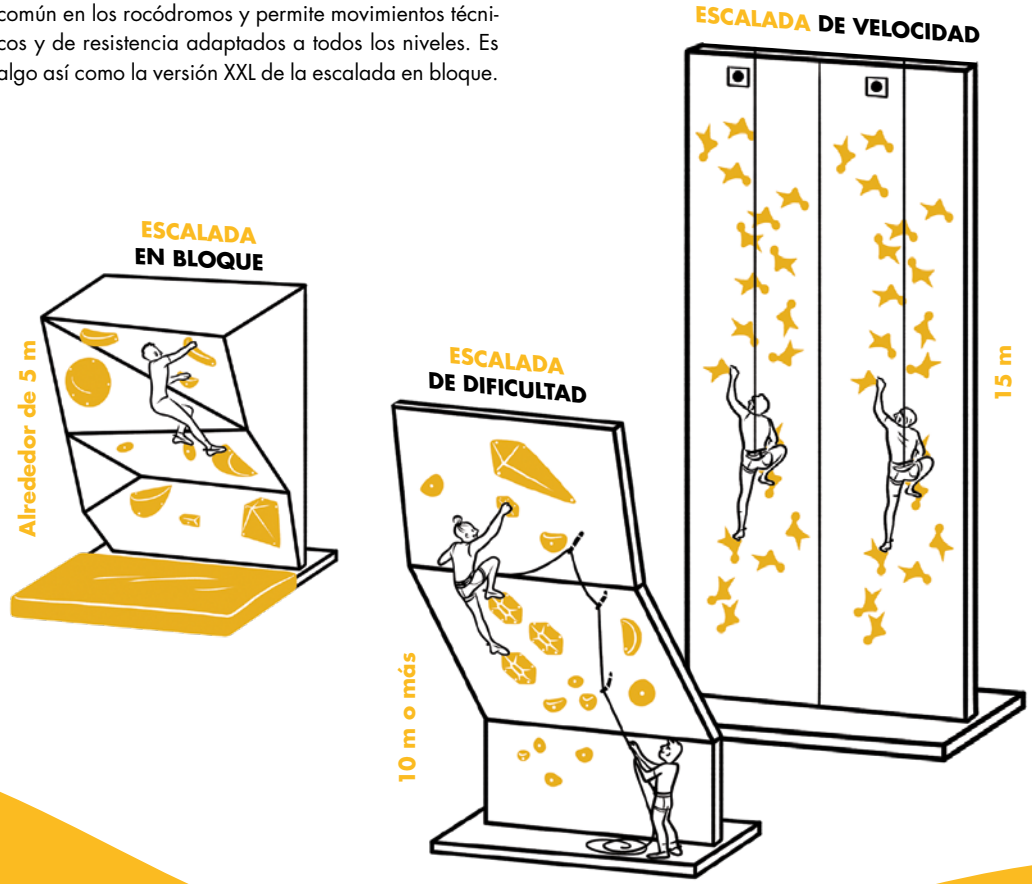
Consiste en ascender por un muro de 15 o más metros para alcanzar el punto más alto, asegurados con cuerda y arnés.

A diferencia del búlder, esta modalidad se practica con una cuerda y arnés, y se necesita otra persona que asegure al escalador. Los muros suelen tener unos 10 metros de altura, pero también pueden alcanzar varios cientos de metros. Asimismo, podemos distinguir entre vías de un solo largo o vías de varios largos o *multipitch*. La escalada de dificultad también es muy común en los rocódromos y permite movimientos técnicos y de resistencia adaptados a todos los niveles. Es algo así como la versión XXL de la escalada en bloque.

Escalada de velocidad

Consiste en subir 15 m de pared lo más rápido posible.

Se practica en interior y las vías son siempre las mismas para respetar las normas internacionales. Es comparable a la prueba de los 100 metros en atletismo, pero en vertical. Exige un nivel medio/alto de escalada.



¿Cuál es el objetivo?

En este libro vamos a ocuparnos exclusivamente de la escalada en bloque, que se ha democratizado en los últimos años y es mi especialidad favorita.

En el rocódromo

En un rocódromo, el objetivo es encontrar una solución que permita escalar desde una presa de salida hasta una presa de llegada.

Un bloque está formado por presas artificiales de un solo color y por volúmenes. Estos son, por lo general, grandes superficies grises y negras comunes en todos los bloques. Vuestro objetivo es llegar a la cima siguiendo los volúmenes permitidos y las presas de un mismo color. Para completar un bloque hay que tocar el agarre final con las dos manos durante tres segundos.

La dificultad de un bloque se evalúa mediante la graduación. Para que su nivel sea más comprensible visualmente, los rocódromos suelen utilizar sus propias combinaciones de colores. Así, en cada rocódromo tendréis que consultar su código de colores para saber en qué bloques podéis aventuraros.

