

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

### Curso de progresión en terrenos escarpados

Sección de Formación

#### DATOS PRINCIPALES

**Fecha:** 18 de Junio 2022

**Lugar de realización:** Sierra de Madrid, puerto de Navacerrada

**Número de participantes:** 7

**Transporte:** Vehículo particular

**Coordinador/a:** Teresa Arribas

**Entidad formadora:** Sendero Vertical

#### Fotografías



#### Descripción de la actividad:

El sábado temprano quedamos con nuestros guías en el aparcamiento de Cotos para hacer reparto de material y subir todos juntos a la zona elegida para hacer el curso.

El objetivo general del curso era adquirir los conocimientos de nivel básico necesarios para la progresión por terrenos escarpados de cierta dificultad, y más concretamente, la introducción al manejo de cuerdas y maniobras de aseguramiento en este tipo de terrenos.

La primera parte consistió en una pequeña introducción teórica sobre el material necesario, tipos de cuerdas, así como los nudos esenciales: ocho, dinámico, ballestrinque, de gaza y machard, principalmente. Seguidamente, y tras equiparnos con nuestros arneses, nos pusimos manos a la obra para practicar (algunos con más éxito que otros, jeje) todo lo explicado, tanto practicando los diferentes tipos de nudos como la mejor forma y trucos a la hora de transportar la cuerda sobrante cuando vamos encordados.

Tras pelearnos con los nudos y las cuerdas, nos dividimos en grupos para practicar diferentes tipos de aseguramientos entre compañeros cuando vamos encordados. Vimos cómo los bloques de piedra, a veces estratégicamente colocados, nos pueden servir, tanto de punto de auto-aseguramiento, como de base para montar una reunión con una cinta plana. Igualmente, practicamos el aseguramiento desde la reunión con un nudo dinámico, viendo la versatilidad y utilidad de este nudo en múltiples situaciones.

La última parte consistió en el montaje de reuniones y práctica de rapel, maniobra imprescindible en este tipo de terrenos. Aquí vimos la mejor forma de elegir las formaciones rocosas para montar las reuniones, las cuales hicimos únicamente con una cinta plana larga y un mosquetón...y una vez montada, sólo quedaba comprobar si funcionaba!! Para ello, antes de lanzarnos al vacío, repasamos las maniobras y el equipo básico, y cada uno montó su propio sistema de aseguramiento incluyendo la correcta colocación de la cesta o descensor, así como la correcta forma de hacer el machard como sistema auxiliar de frenado, en caso necesario.

Fue una mañana muy bien aprovechada, en la que aprendimos y repasamos cosas que seguro nos vendrán bien para futuras actividades y que sin duda, habrá que seguir practicando para no olvidarlas.