

# Encadene

REVISTA DE ESCALADA



## A ver quién arma más...

Arcadi Artís  
Gabriel Enríquez  
Christian Ehlert  
Jaime Velasco

## Armar, una vocación que agradecer.

Ser es Hacer.

## Dos Bocas

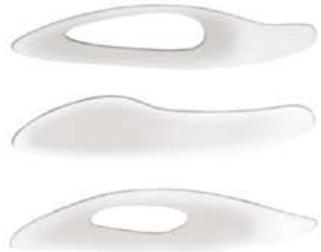
Cacahuamilpa, una cueva en Taxco, Gro.



## Serie -Concava 2.0

### Suela Cóncava

Utiliza tus pies como si fueran tus manos.



### Media suela de policarbonato

Avanzados bordes del sistema (AES). Forma consistente. Consistente Flexibilidad.

## INNOVACION. MEJORA. CALIDAD.

### Suela Cóncava

La innovadora y patentada suela cóncava de madrock permite a los escaladores utilizar sus pies como si fueran sus manos. Las suelas cóncavas son óptimas para apoyar los pies en terreno despiomado además de ayudar a crear una punta con mayor precisión al pisar en presas diminutas.

### Media suela de policarbonato

Nuestra media suela AES utiliza policarbonato moldeado tridimensionalmente para que el zapato mantenga su forma durante toda su vida útil, además de proporcionar al zapato la rigidez necesaria sin sacrificar sensibilidad. Gracias a su grosor fuimos capaces de fusionar este nuevo material para la media suela con nuestra suela cóncava moldeada tridimensionalmente para aumentar la estabilidad mientras minimizas el grosor de ambos.



Portada: Arcadi Artís en Dos Bocas, Cacahuamilpa, Gro. Foto: Carlos Cardona

La Banda En la Cueva de Atopan, Hgo. Foto: Alan Luna (Stimpo)

CONTENIDO

## EDITORIAL

Las pilas recargadas, placas, bolts y un espíritu listo para taladrar, en este número compartimos con grandes armadores como Arcadi uno de los mejores, con una extraordinaria visión de lo que es equipar, también charlamos con Gabriel de Puebla, teniendo que luchar contra la falta de escaladores de roca, pero aún sigue equipando y dejando proyectos, James de Toluca buscando siempre nuevas zonas a desarrollar, Christian de San Luis, admirable labor en casi solitario como armador y como escalador, ellos nos comparten un poco de su punto de vista a cerca de algunos temas controversiales a la hora de equipar.

Equipar es solo el comienzo, que las rutas se mantengan en buen estado depende de todos nosotros, algunos tips y consejos.

Viajaremos a una cueva con un gran techo y mucha roca para equipar, así como muchos proyectos aún no liberados, hablamos de Dos Bocas en Cacahuamilpa, Gro.

**Director General**  
Oscar Ivan Osorio

**Redacción**  
Luz Marina Enríquez

**Colaboradores:**  
Arcadi Artís  
Gabriel Enríquez  
James Velasco  
Christian Ehler  
Tomás Lara  
Juan Francisco Medina  
Héctor D. García M.  
Marcos Ferro  
Carlos Cardona

**Contacto y ventas**  
Teléfono: (55) 2457 7766  
Cel: 044 55 1146 4163  
Correo: encadene@gmail.com

## 2 ENCADENES

Mau vuelve a encadenar otro 14c en México. Santi se trae un V13 de Bernal. Hernán y Milton nos comparten sus encadenes

## 4 COMPETENCIAS

I Etapa Copa México Bloque.  
II Etapa Copa México Bloque.  
Copa Anahuac.  
Campeonato Nacional de Dificultad.

## 6 ENTREVISTA

Arcadi Artís, uno de los mejores armadores de México, siempre sembrando placas.

## 10 SEGURIDAD

Armar, una vocación que agradecer.

## 12 ENTREVISTA

Gabriel Enríquez, armador de Puebla, desarrolló en su mayoría la zona del Caño.

## 16 ENTREVISTA

Christian Ehler, el mejor escalador y equipador de San Luis Potosí.

## 20 ENTREVISTA

Jaime Velasco originario de Toluca, que siempre contribuye con desarrollar nuevas zonas.

## 22 ZONA

Dos Bocas, impresionante techo de la cueva en Cacahuamilpa.

## 25 PALOMAZO

## 26 PREGUNTA AL DOC

Te duele el codo y no eres del norte.

## 27 LA ULTIMAY NOS VAMOS

La escalada deportiva y las actividades de montaña son deportes que implican riesgos, nunca se debe tomar como base la información obtenida en ENCADENE. Todo escalador debe tener una base de formación, obtenida a través de un curso o instructor experimentado, en el uso de técnicas y manejo de los sistemas implicados en la actividad.

ENCADENE, el editor y los autores de los artículos no se responsabilizan de cualquier accidente que pueda suceder como consecuencia del uso de la información aquí contenida.  
ENCADENE no comparte necesariamente la opinión expresada por sus colaboradores.

## Santiago de Alba

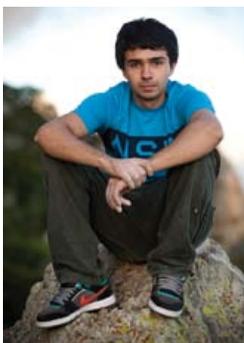
Uno de los mejores escaladores jóvenes, que esta marcando la pauta para las nuevas promesas, no solo en el muro y en las competencias donde siempre su técnica lo lleva a estar sobre el podio, nos comparte en su reciente viaje a Bernal, Qro., donde se trajo "Deedra" V13. Felicidades Santi.



Santiago de Alba  
Bouldereando  
en El Chico, Hgo.  
Foto: Marcos Ferro.

## Mauricio Huerta

Devorando las vías, nuevamente en un viaje a las peñas de Jilo el 15 de enero del 2011, en una peregrinación en busca de una cruz, no precisamente divina, más bien fue tras las cadenas de "Cruz Diablo" 14c. Felicidades y a buscar más proyectos y si no hay, pues a armarlos.



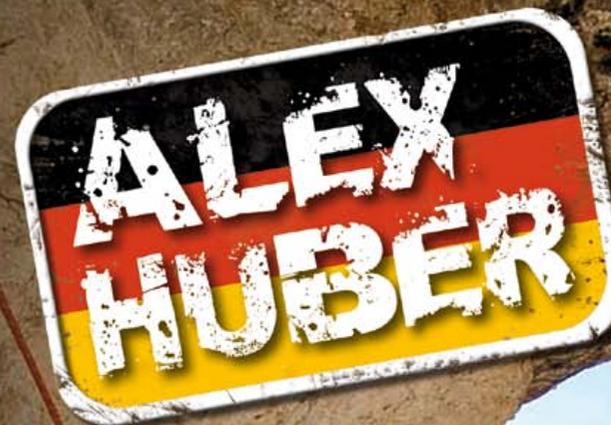
## Hernán García

El anterior 19 de diciembre fue a la Cueva del Penitente en Actopan, y se trajo "Trikitonga" 13c. Y El 6 de enero los reyes andaban cerca de las peñas de Jilo y al parecer le dejaron un regalo en las cadenas de "Masiosare" 13c.



## Milton Roiz

El 31 de diciembre encadenó "África" 12d para cerrar el año, "Nomac" 13a al tercer pegue, en Guadalcazar, SLP. La encadenó el 1 de enero del 2011, a las 11:11 am, (es en serio jajaja).



Presentando  
**LA QUINTA DIMENSION**  
El alpinismo nunca ha estado tan vivo como hoy

**16 de Abril**

20:00 Horas

**Teatro del**

**Puebla, México**

**\$300 VIP**

**\$200 General**

**\$150 Planta Alta**



**INFORMES**

Tel. (222)5765162 / 2405060  
contacto@rocodromofusion.com

# COMPETENCIAS



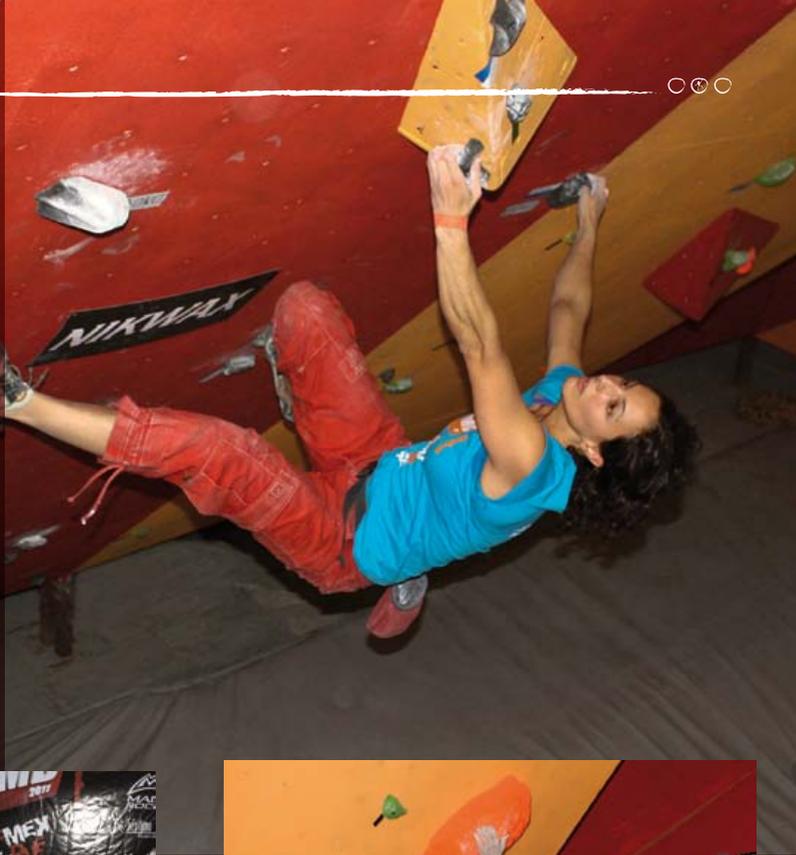
El 19 de febrero se llevó a cabo la I Etapa de la Copa México Bloque en la Sala Onix, un evento lleno de buena energía, mucho ambiente y grandes escaldores que enfrentaron bloques muy buenos y los resultados quedaron:

**Categoría Absoluta Varonil:**

- 1- Mauricio Huerta
- 2- Santiago de Alba
- 3- Hernán García

**Categoría Absoluta Femenil:**

- 1- Isabel Silva
- 2- Claudia Maldonado
- 3- Adriana Fournier



**1er. Noble Festival Callejero de Montaña y Escalada 2011**

El 29 y 30 de enero se llevó a cabo el festival y una competencia a razón de los 20 Años del "Noblódromo" y los 25 años de su fundador "Noble Equipment".

**Infantil A de 5 - 8 años:**

- 1- Teyza Nadyeli Loeza
- 2- Jorge Noria Franco
- 3- Litzzy Yanizy Castro

**Infantil B de 9 - 15 años:**

- 1- Brenda Sánchez Domínguez
- 2- Pabel Raúl Sánchez
- 3- Elsa Valentina Ojeda Mora



**CAMPEONATO NACIONAL DE DIFICULTAD**

El próximo 16 de abril de este 2011 se llevará a cabo el Campeonato Nacional de Dificultad en el Rocódromo Fusión en Puebla, esperamos gran asistencia y muy buenas rutas, además la sorpresa de que contará con la presencia de Alex Huber. Los esperamos y a escalar.



**II ETAPA COPA MEXICO BLOQUE**

Vamos a competir el 14 de mayo al Kaya para la II Etapa de la Copa México Bloque en San Luis Potosí.

**COPA ANAHUAC**

Para los pequeños guerreros y futuras promesas de la escalada, el próximo 9 de abril en el Club France Cd. de México la II Etapa Copa Anahuac. Y el 14 de mayo en Club Sports World San Angel Cd. de México.



Diseños inspirados...



Nuevas líneas disponibles

[www.buudaholds.com](http://www.buudaholds.com)

De venta en tiendas especializadas de escalada

[ventas@buudaholds.com](mailto:ventas@buudaholds.com)

: Buuda Holds

## A ver quién arma más...

¿Por qué te gusta armar?  
Porque es divertido.  
*Arcadi Artís*

Uno de los armadores que más  
ha equipado, con casi 100 rutas  
repartidas en  
D.F., Hgo., Gro., D.F., etc.



# Arcadi

**Quando armas una ruta, tienes idea del grado con el que será liberada?**

No, pero a veces sí le puedes medio calcular.

**Qué criterios tomas en cuenta a la hora de equipar una ruta?**

La seguridad del escalador? y buscar líneas más o menos obvias aunque la neta a veces sí las forzo un poco jajaja.

**Prefieres armar de punta o yoyo?**

De punta pero por puto y practicidad aplico el yoyo, si se puede.

**Un armador tiene que entrenar como un escalador?**

No. Ya que le tienes agarrada la onda a cómo moverte y pegarte con los hooks y estribos o lo que uses, ya no hay problema.

**Sobre qué tipo de roca prefieres armar o consideras que es la mejor?**

Me da igual mientras no sea mazapán o que este muy rota.

**Qué sientes al armar rutas que posiblemente no escalarás por el grado de dificultad?**

Me da igual, también he armado cosas fáciles a las que ni me he subido, cualquier día puedo intentarlas y pasármela bien, dándoles sin importar el grado y en una de esas hasta me salen, no deo de armar solo porque crea que no me puedo subir, ya alguien podrá.

**Qué opinas de los tallados?**

No los hago porque es quitarle el chiste a la piedra, pero si ya estan pues ni modo, ponerse a tapar es más marranada todavía.

**Según tú, éticamente, cuál es la diferencia entre sicar y tallar y qué prefieres?**

Cuando sicas para pegar un agarre flojo que se puede romper, es un esfuerzo por mantener por más tiempo la forma original de la piedra y de la ruta, prefiero sólo hacerlo cuando creo que la ruta no sale sin él y si sale sin ese agarre pues que se caiga y ya. Tallar o fabricar agarres con sica es armar rutas a una medida como si estuvieras en el muro y para eso mejor vete a un rocódromo a hacerlo.



**Nombre completo:** Arcadi Artís Belamendía

**Años escalando:** 14

**Años armando:** 11 tal vez 12, no estoy seguro

**Grado máximo escalado:** 13a

**No. Aprox. rutas armadas:** Casi 100, pero no las he armado solo, cuentan el asegurador, etc.

**Alguna ruta significativa:** Sin orden específico: Kontiki, El gran Makakikus, Trauma, Matanga que la armé con Charly Vargas y Spock, Rarotonga, Desalmada natural, la última que armé en Cacahuamilpa con Tapir, Rodrigo y Canché.

**Lugares de escalada preferidos:**

Jilotepec, Cacahuamilpa (aunque casi nada más he armado ahí pero esta de huevos el lugar y la gente es de poca madre), Segundo Dinamo, El Chanchuyo, que son los que me quedan cerca.



Carlos Cardona ©



Carlos Cardona ©

**Sientes que hay suficiente apoyo para el equipamiento de rutas?**

Ultimamente por parte de la **Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada (El Picos)**, algunos distribuidores (**Alta Vertical**), están empezando a apoyar a los armadores, varias tiendas antes apoyaban más, ahora no sé si lo hacen. En general a la gente les vale lo que te gastes en una ruta, solo quieren que hayan más vías. También los escaladores y/o armadores creen que les tienen que regalar todo para que armen, lo que tampoco es correcto.

**Algún consejo para los que quieran aprender a armar?**

Que le chinguen y que no esperen a que les regalen las cosas para armar, que se pongan a equipar, que haciéndolo es la mejor manera de aprender. Nada más que se orienten un poco en los tipos de anclajes que existen y en qué tipos de rocas se utiliza cada uno.

No metan bolts de más en las rutas que ya hay, sin preguntar antes al armador sólo porque según su criterio es más seguro como ustedes creen.

**Crees que tu trabajo debería ser reconocido y/o recompensado?**

No, no lo hago por eso, pero si se quieren caerse con una lana, excelente!

# Amar, una vocación que agradecer.

“Ser es hacer”

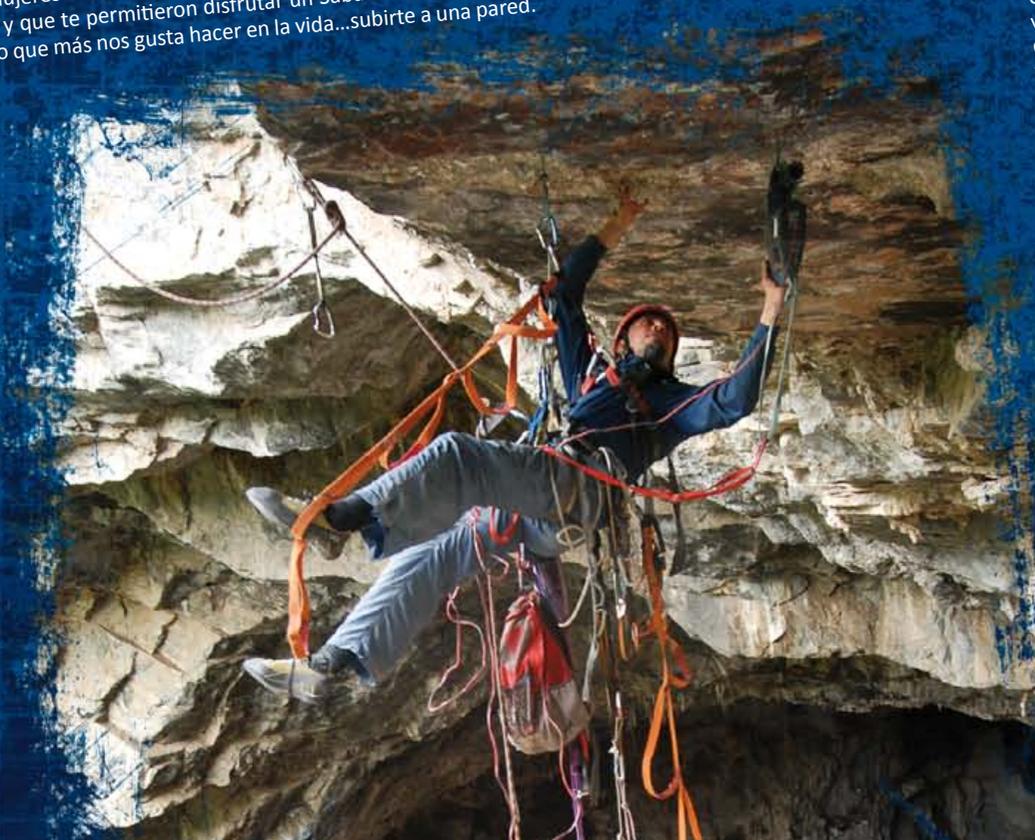
Immanuel Kant

Podría o pudo haberse dado el caso de que al escribir acerca de un tema a veces tan controversial como la colocación de anclajes de escalada, se divagara en que si “esta placa no debió estar ahí”, que si “esa reunión debió tener una cadena diferente”, “debió ser un anclaje químico, no un parabolt”, “quién armó esta gamberrada??” Etcéteras, etcéteras, etcéteras... todos tenemos y seguiremos teniendo una opinión al respecto como escaladores, seamos armadores o no... hayamos taladrado alguna vez... o no.

Sabemos bien que la escalada es un deporte fraterno, que muchos también como familia comparten, crean y refuerzan lazos de una manera tan fuerte y tan sana en la escalada, que incluso hay varios felices matrimonios “originados” en la base de una pared cuando la vecina de aseguramiento, te preguntó si podía comerse una de tus galletas... pero casi nunca expresamos el cariño y admiración que se merecen esos hombres y mujeres casi invisibles que taladran la roca, que colocan el anclaje donde metes tus mosquetones y que te permitieron disfrutar un Sábado o un Miércoles de lo que para muchos de nosotros es lo que más nos gusta hacer en la vida... subirte a una pared.

No es asunto fácil, comenzando con el gasto que representa, el esfuerzo, el tiempo, ya no digamos de toda la planeación, de la búsqueda y de la conciencia con la que cada una de esas personitas elige el punto más adecuado para colocar una plaqueta, insisto... buscando un bien común, buscando el mejor lugar, el más seguro para TODOS, el más adecuado para personas de diferentes alturas, niveles, condiciones, miedos y circunstancias.

Jonatan Solano  
Armando en Dos Bocas.  
Foto: Carlos Cardona



No olvidemos que habría que agradecer a ese alguien más que ya pensó en nuestro bienestar, en nuestra seguridad y de modo poético en nuestra vida futura, en que sigamos conociendo gente tan interesante como la que se pasea a pie de pared (o a vuelo de reunión), habría que agradecer a esas personas que se alejaron un poco del muy común pensamiento ensimismado de un escalador (hablo del “escalador escalando” estrictamente, del momento puro del movimiento en la roca), habría que encontrar el modo de agradecerles; no podemos andar gritando “gracias” 25 o 30 metros más abajo como locos por las zonas de escalada, muchas veces lo único que nos queda por hacer es utilizar los anclajes con responsabilidad, en hacer uso de ellos de manera segura, cuidarlos, créanme que como armador después de la satisfacción que da escalar una ruta que tú mismo armaste, o de haber colaborado con el deporte que amas, muy cerca en intensidad esta la satisfacción que siempre tendrán al darse cuenta de que en una ruta que ellos armaron, alguien... puede estar volando, teniendo el momento más feliz de su existencia.

Habrán muchos también a quienes no les importe nada más... pero siempre regáales de tus galletas.

Información: Arcadi Artís

Para armar rutas o poner descuelgues en escalada deportiva, hay tres tipos de anclajes que van bien: **Las Resinas Epóxicas o Químicas.**

Consisten en una resina que se mete en el hoyo que hiciste y después insertas un tensor, tornillo o varilla roscada que es recomendable que sea al menos de 3/8" de diámetro. Hay de varios tipos, los que más usamos son los de ampollita que se rompe dentro del hoyo y ahí se hace la mezcla y pones tu tensor. Y los otros son los que preparas la mezcla afuera (generalmente tienes dos componentes) y la colocas en el hoyo y después el tensor. Estos son recomendables para cualquier tipo de piedra y son los que más duran.



## Tornillos que llamamos de cuña

Son recomendables para piedras duras y trabajan mejor al corte que a la extracción. El largo mínimo que recomiendo es de 3" pero la neta siempre es mejor un poco más largos, del ancho de estos con 3/8" está bien.



## Los de camisa

Hay varios tipos, los más comunes aquí son los de clevis, que sólo te venden la camisa y tú compras el tornillo aparte y tiene que ser de 2 1/2" y de grado cinco (eso se refiere a la resistencia del tornillo). También puedes encontrar de Powers, Fischer, Hilti, Red head o varios más. El largo de los que puedes encontrar de los importados, lo mejor es usar los de 4" pero los de 3" aguantan bien. Del ancho del tornillo de 1/2" (que es el diámetro del barreno que haces, pero el tornillo es de 3/8") puedes poner más anchos si quieres pero con ese tamaño aguantan y gastas menos pila. Recomendables para casi cualquier tipo de piedra, menos en la que es del tipo arenisca o pinche tierrita, porque ahí también se salen.



Unas páginas para mayor información o acérquense a los armadores.  
<http://www.powers.com/>  
<http://www.hilti.com.mx/>

# Gabriel

**Qué criterios tomas en cuenta a la hora de equipar una ruta?**

Que la roca sea de buena calidad y que salga con buen grado, me gustan, es lo mío aunque por el momento no las pueda encadenar.

**Sobre qué tipo de roca prefieres armar o consideras que es la mejor?**

Pienso que la mejor roca es la volcánica pero creo que todas son buenas, siempre y cuando te de para armar chido.

**Prefieres armar de punta o de yoyo?**

Para mí, lo mejor es en punta porque define mucho lo que es tu estilo al armar y creo que la ruta queda de mejor calidad.

**Qué opinas de los tallados?**

Creo que para eso es tu criterio de armador, es intuitivo y creo que para sacar o hacer una vía sin agarres naturales, pues no me gusta, sería mejor que buscáramos otro lugar y respetar lo más posible a la roca.

**Según tú, éticamente, cuál es la diferencia entre sicar y tallar y qué prefieres?**

No me inclino a ninguna de las dos y si tenemos en cuenta que si por tallar la roca haremos otra vía y si por pegar otro agarre se hace otra vía que definiría si soy si armador o pegador o tallador. Creo que lo mejor es armar rutas naturales.

**Sientes que hay suficiente apoyo para el equipamiento de rutas?**

No lo creo, pero tampoco lo he pedido como debe solicitarse.

**Crees que tu trabajo debería ser reconocido y/o recompensado?**

Reconocido ya lo es, pues al armar dejas algo que alguien va a probar y ahí es donde se reconoce tu trabajo. Recompensado tampoco, lo hago por gusto y que a alguien le agrade, es más que suficiente, ahora que si con material es tu recompensa, qué chido! por que más rutas armáramos.

**Eres un equipador que arma para encadenar sus proyectos o para que otros los realicen?**

En realidad es para todos, para incrementar la escalada y los buenos escaladores, casi nunca armo para ascenderlas yo primero, pues con armar en punta es ya el primer encadene.

**Qué de místico tiene para ti el armado de rutas?**

Todo, desde que te pones el arness y agarras valor para ir armando de primero y saber que nadie ha subido, eso es más que único, es algo que solo siente el que equipa.

**Consideras que el armado va en contra del respeto a la naturaleza?**

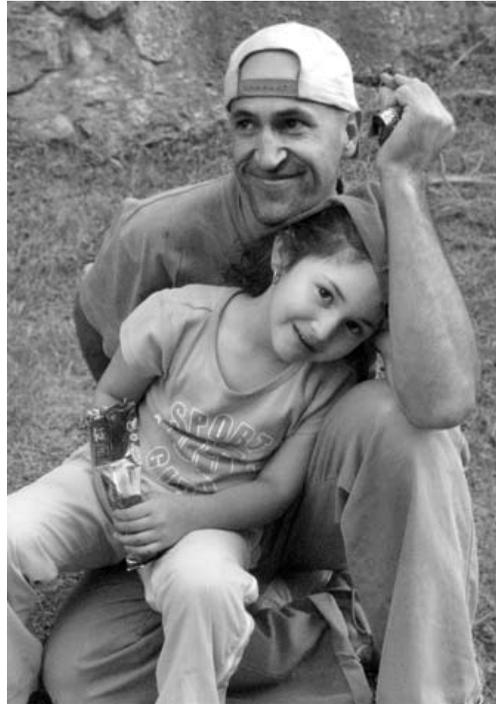
Claro que sí lo considero irrespetuoso, pero ya que la moda es la escalada deportiva, se tienen que armar rutas con grado y de calidad, creo que es totalmente armónico con la naturaleza y eso es muy bueno.

**Te desmotiva la poca colaboración de la comunidad escaladora?**

Claro que sí me desmotiva, pero también tenemos que entender quién sí es escalador y quién sólo va a pasar el rato, porque no tiene nada que hacer.

**Te afecta de alguna manera que tus rutas tengan pocos ascensos?**

No, pero siempre es bueno saber que hay escaladores a los que les gustan tus vías y eso es muy motivante para seguir armando y mejorar tu potencial como equipador.



Equipando principalmente en Puebla y Veracruz, realizando un trabajo digno de reconocer, pues casi no hay banda escaladora en este estado.

**Nombre completo:** Gabriel Enríquez Rubalcava

**Años escalando:** 8 años

**Años armando:** 4 años

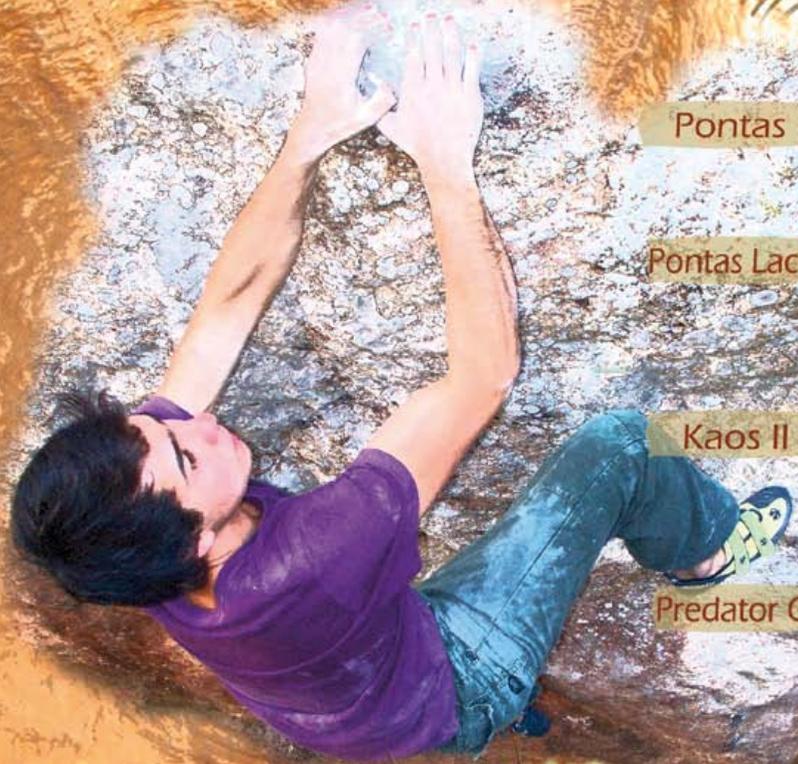
**Grado máximo escalado:** 12a y tirando para arriba

**Número de rutas armadas:** 40 aproximadamente

**Alguna ruta representativa:** Una zona, El Caño en Puebla.

**Lugares de escalada preferidos:** Chonta, Pericos, Jilo, Los Dinamos y Potrero.





Pontas



Pontas Lace



Kaos II



Predator G2



Talon G2



Optimus Prime



Defy Vtr



Royale



Hera



El mejor escalador de Mexico  
no puede estar equivocado...  
Tú como MAU escoge las mejores  
armas para tus pies



**evolv**  
www.evolv.com.mx

Ventas Mayoreo ventas@evolv.com.mx  
Tel. 46 08 51 34 ID 72\*8\*22317

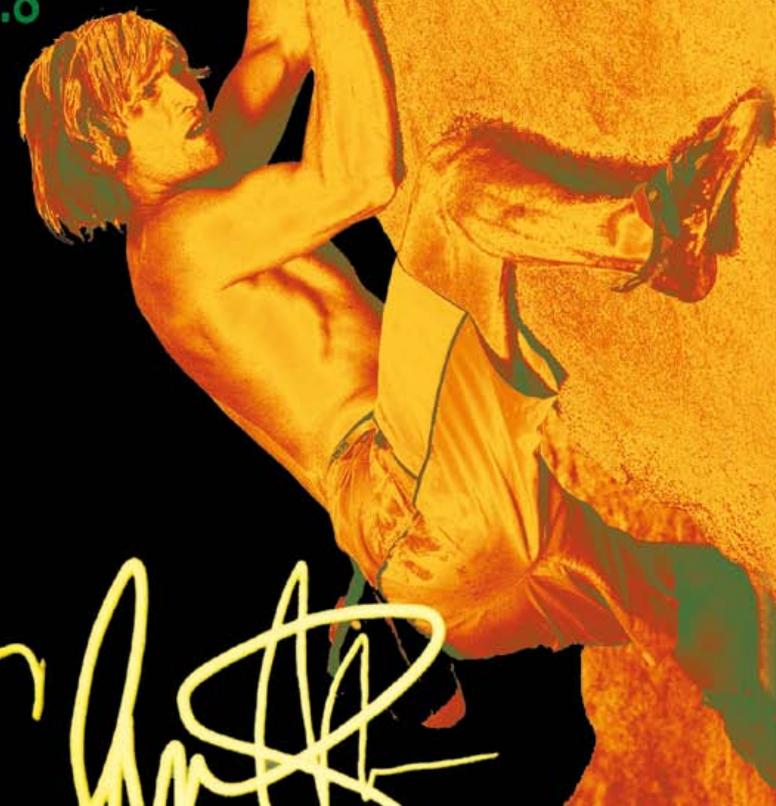
Puedes encontrar TENIS EVOLV a la venta en VERTIMANIA, Escalodromo Carlos Carsolio,  
Rocodromo Fusion, La Gran Montaña, Boulderlandia, Montañas y Cavernas, Ratte  
QUIERES VENDERLOS CONTACTANOS...

# STERLING ROPE

## Evolution Velocity 9.8



9.8 mm  
peso 62 gr/M  
elongacion 8.8 Kn



"I'm super psyched on the sterling ropes . It's amazing how durable and secure they feel while at the same time being super light weight and easy to handle. After using Sterling ropes there's no going back!"

## Edición limitada Chris Sharma

De venta exclusiva  
www.vertimania.com



# Christian



**Qué criterios tomas en cuenta a la hora de equipar una ruta?**

La seguridad antes de cualquier cosa, empezando por el equipo a meter y después en distancias de plaquetas y agarres flojos, siempre intento dejar una ruta lista para escalarla sin riesgos.

**Sobre qué tipo de roca prefieres armar o consideras que es la mejor?**

He armado principalmente en caliza ya que es la piedra que me queda cerca y sí, me gustan mucho las chorreras.

**Prefieres armar de punta o yoyo?**

Me gusta armar de las 2 maneras pero siempre de yoyo es más sencillo en cuanto la piedra lo permita, ya que en desplomes y techos punta es la única opción.

**Qué opinas de los tallados?**

No me imagino tallando un agarre, sin embargo no me molesta escalar rutas talladas. Aunque creo que ahora ya nadie talla o eso espero.

**Según tú, éticamente, cuál es la diferencia entre sicar y tallar y qué prefieres?**

Es lo mismo pues en las 2 maneras estamos modificando la ruta.

**Sientes que hay suficiente apoyo para el equipamiento de rutas?**

Pues tenemos el apoyo de la **Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada**, pero armar y escalar es igual, lo hacemos por que es algo que nos gusta y si nos apoyan qué bueno y si no pues de igual manera lo seguimos haciendo. Los principales que debemos de apoyar al armado de rutas somos todos los escaladores porque sin ese esfuerzo de pocas personas y su inversión, no podríamos escalar en tantos y buenos lugares que hay.

**Crees que tu trabajo debería ser reconocido y/o recompensado?**

No, pues armo por que me gusta y por que quiero escalar rutas nuevas, aunque siempre es bueno que se reconozca el trabajo y esfuerzo.

**El armado va en contra del respeto a la naturaleza?**

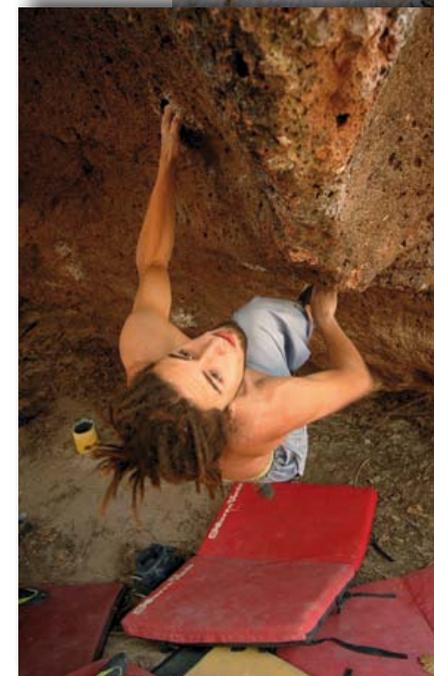
Pues hay una ética no? No podemos ir por la vida haciendo hoyos y cortando árboles nomás por nomás, sí hay un deterioro en las rocas y zonas en general donde se escala pero es mínimo, es más responsabilidad llevarnos la basura que meter 12 taquetes en 30 metros de piedra, hay más daño construyendo casas y pistas para motos, etc.

**Eres un armador que arma para encadenar sus proyectos o armas para que otros los realicen?**

Me gusta armar donde me quiero subir y me encanta que la gente se suba y disfrute.

**Qué de místico tiene para ti, el armado de rutas?**

Unicamente una satisfacción personal.



Armador y principal precursor de la escalada en San Luis Potosí, ha desarrollado zonas como Guadalcazar y El Realejo, que actualmente son referencia de grado en la parte centro del país.

Nombre completo: Christian Ehlert Díaz

Años escalando: 13

Años armando: 7

Grado máximo escalado: 5.13c

No. Aproximado de rutas armadas: 40

Alguna ruta significativa: Todas son importantes

Lugares de escalada preferidos: Guadalcazar, Jilotepec, Rodellar

# CRUX

CLIMBING STORE

PREGUNTA POR LAS PROMOCIONES  
TAMBIEN FACTURAMOS



!! EL MEJOR EQUIPO DE ESCALADA  
Y MONTAÑA A TU ALCANCE !!

Encuentranos en : El Crux Puebla  
correo: [el.crux.mexico@gmail.com](mailto:el.crux.mexico@gmail.com)

\*No somos distribuidores oficiales de Petzl México\*

SALA DE BOULDER  
**ONIX**



Más de 360 boulders  
para todos los niveles

260m<sup>2</sup> de sala de boulder

Castilla No. 239 Col. Alamos  
Entre eje 4 sur Xola  
y Correspondencia, México D.F.

Tel: 044 55 1798 8072  
044 55 1855 8936

HORARIO:  
LUNES A VIERNES DE 14:00 A 23:00 hrs.  
SABADO DE 11:00 A 19:00 hrs.

**CASA BOULDER**  
ESCALADA DEPORTIVA



**GYM**  
DE ESCALADA

**2X1**  
SABADOS  
MAYO Y ABRIL

**¿TU PRIMERA VEZ?**  
TE ENSEÑAMOS COMO HACERLO.

LUNES A VIERNES 10 A 10 PM  
SAB Y DOM 9 A 4 PM  
TEL: 56171791  
10182630

Av. Aztecas 816 Col. Ajusco Coyoacan,  
México D.F. C.P. 04300  
(a tan solo 5 minutos del metro CU)

[www.casaboulder.com](http://www.casaboulder.com)

**25** **noble** EQUIPMENT   
Aniversario

FOTO: RAÚL SÁNCHEZ ("NOBLE")  
EN "EL PODER ES AMARILLO" 5.13 a/b  
ESTADO DE MEXICO

1er CERTIFICADO  
DE LATINOAMERICA O  
Aniversario



DE VENTA EN LAS MEJORES TIENDAS  
DE MONTAÑA, CAMPISMO, DEPORTES  
Y MUCHAS MAS.



"CONTACTANOS"  
[noble@mexico.com](mailto:noble@mexico.com) [contacto@noble.com.mx](mailto:contacto@noble.com.mx)  
Tel.: 52 73 27 80 Tel./Fax: 52 71 71 82

[www.noble.com.mx](http://www.noble.com.mx)



Armador principalmente en todo el Estado de México y Gro, es uno de los responsables de desarrollar zonas como Calixtlahuaca, Aguacatitlan, Corral de Piedras etc...

Nombre completo: Jaime Velasco

Años escalando: 15

Años armando: 7

Grado máximo escalado: 5.12d

No. aprox. de rutas armadas: Cerca de 50 rutas desde 5.7 a 5.13b

Alguna ruta significativa: Bio en Chonta.

Lugares de escalada preferidos: Aguacatitlan, Calixtlahuaca, El Salto, pero si tengo que elegir una, sería El Chonta.

# James

## ¿Qué opinas de los tallados?

Afortunadamente esta mala práctica se ha ido quedando atrás ya que la idea es adaptarse a la roca y no adaptarla a nuestras necesidades. Te confieso que yo tallé un agarre hace unos 5 años y aprendí mucho de esa experiencia. A la fecha no lo he vuelto a hacer.

## ¿Según tú, éticamente, cuál es la diferencia entre sicar y tallar y qué prefieres?

Prefiero el sicado siempre y cuando no lleguemos a excesos y que el objeto sea el de reforzar únicamente agarres clave para evitar que una ruta se torne no escalable o suba excesivamente el grado original.

## Cuando armas una ruta, tienes idea del grado con el que será liberada?

La mayoría de las veces conozco el grado de antemano, ya que voy probando los pasos, pero cuando la dificultad excede mi nivel de escalada es muy difícil estimar el grado de ésta.

## ¿Sobre qué tipo de roca prefieres armar o consideras que es la mejor?

Creo que todas tienen su encanto aunque yo prefiero equipar sobre rocas duras.

## ¿Qué criterios tomas en cuenta a la hora de equipar una ruta?

Tomo en cuenta la ética de la zona, la flora y fauna, calidad de la roca, material adecuado para el tipo de roca, distancia entre protecciones, ubicación de las protecciones para un chapaje cómodo y la elección de líneas lógicas y bellas.

## ¿Prefieres armar de punta o yoyo?

Casi todas las rutas las he armado de yoyo o de arriba para abajo, pero también he tenido que armar de punta cuando ha sido necesario y ha sido muy divertido.

## ¿Un armador tiene que entrenar como un escalador?

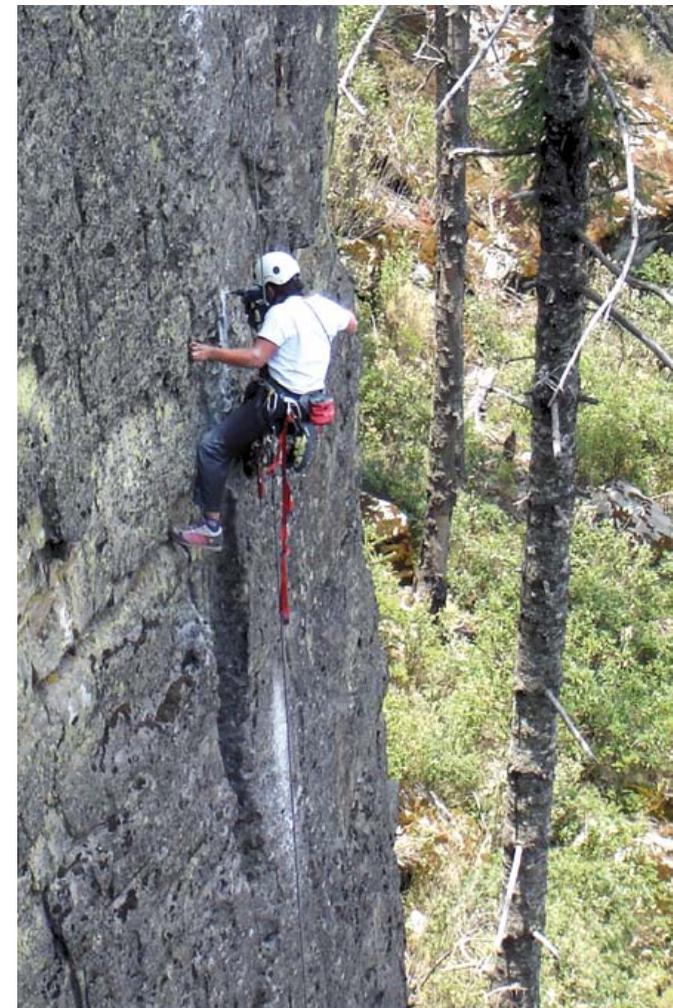
Pienso que es muy importante que el armador posea cierta experiencia y nivel escalando, visitar distintas zonas y escalar diferentes estilos de rutas. Por otra parte considero que si escaladores con el nivel de Mauricio Huerta armaran en México, también podrían crear cosas muy duras e interesantes gracias al repertorio técnico que poseen.

## ¿Qué sientes al armar rutas que posiblemente no escalarás por el grado de dificultad?

No me quita el sueño el pensar que probablemente nunca podré encadenar la ruta. Sin embargo, cuando alguien más logra encadenarla de cierta forma comparto su satisfacción y tal vez siento un poco de alivio.

## ¿Sientes que hay suficiente apoyo para el equipamiento de rutas?

Se necesita más apoyo. Los escaladores locales podrían involucrarse más aportando material o ayudando con la talacha a los equipadores. En mi caso, he recibido apoyo por parte de la **Federación de Deportes de Montaña y Escalada** y otro poco de mis amigos.



## ¿Algún consejo para los que quieran aprender a armar?

Lo primero y más importante es acercarse a una persona que cuente con bastante experiencia para pedirle asesoría en la teoría y práctica.

## ¿Crees que tu trabajo debiera ser reconocido y/o recompensado?

En realidad no. La mayoría de las personas que equipamos, lo hacemos porque nos apasiona, por simple gusto, sin esperar alguna recompensa o reconocimiento.

# Dos Bocas Cacahuamilpa



La primera vez que escalé una ruta donde había tufas, la sensación fue totalmente nueva y ciertamente inolvidable, la textura al tacto y al pisar eran increíbles, agarres enormes y al mismo tiempo sorprendentemente difíciles de tomar; posiciones y movimientos que jamás me había imaginado, en pocas palabras “escalada exótica” si me permiten definirlo así en este pequeño espacio.

En los años posteriores, sectores como “El Outrage”, “Las Animas” y “La Cueva del Tecolote” en Nuevo Leon, se hicieron populares entre nuestra comunidad escaladora nacional y temas como “continuidad” empezaron a ser los tópicos a discutir y polemizar.

Fuimos invitados por la administración del Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa a explorar el potencial de desarrollo de la zona. Nos reunimos un grupo de 8 escaladores con “Alex” y nos dimos a la tarea de caminar río arriba por el “Chontacoatlán-San Jerónimo” hacia “Dos Bocas” buscando paredes viables, en definitiva todos coincidimos al llegar a la salida de los ríos, que la zona debería ser exactamente “Dos Bocas”.

En las siguientes semanas escogimos lo que pensamos podrían ser buenas líneas y nos dimos a la tarea de poner bolts, se lograron armar unas 9 rutas entre 5.10+ y

potencialmente 5.13 todavía algunas sin primer ascenso. En las semanas posteriores algunos escaladores de Cuernavaca agregaron algunas rutas más.

El área cuenta con un gran potencial, simplemente la boca más grande mide entre unos 50 y 60 metros de altura con un techo prácticamente horizontal. En la parte derecha de la misma tanto en el interior de la cueva, como en la pared externa se pueden notar claramente sistemas de tufas, secciones verticales y techos bastante apetitosos. Existe un sector más pequeño subiendo hacia las grutas y justo frente al puente con varias paredes de menor altura y más verticales.

Actualmente no existen todavía reglas totalmente definidas en cuanto al acceso a los escaladores, por lo que a su llegada deben contactar a la administración del parque para recibir instrucciones.

Entre las grandes ventajas de la zona, se encuentran las áreas de estacionamiento, acampado (con alberca) y los comedores entre otras amenidades. Como toda nueva zona las precauciones deben ser extremas, usar casco siempre, cuidar de no lastimar a los paseantes al tirar rocas flojas y cuidado con los bichos.



Así que los invitamos a apoyar el desarrollo de la zona y de pasada divertirse explorando y aprendiendo las técnicas de armado. Es importante tomar en consideración que se debe informar a la administración sobre sus intenciones de perforar y colocar bolts para poder recibir el permiso correspondiente. Si no cuentan con experiencia en armado de rutas, acérquense a nuestros amigos expertos en el tema, no traten de hacerlo por su cuenta ya que existen ciertas reglas tanto éticas y de seguridad que es indispensable contemplar.

**LOGISTICA:**

Ya sea desde Toluca o desde el DF, en dirección hacia Taxco, se encuentra el Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa, se podrán estacionar en el complejo y llegando a la entrada para las escaleras de piedra deben mencionar que van a escalar en "Dos Bocas", bajar por las escaleras y luego por el camino empedrado hasta el puente donde verán las primeras rutas, al cruzar el puente siguiendo el camino verán la primera boca del río. Si quieren acampar en el área de la alberca, también es recomendable primeramente hablar con la administración.

**AGRADECIMIENTOS:**

Arcadi Artés, Lilita González, Jonatan Solano y Carlos Cardona por su colaboración en el desarrollo de esta nueva zona; así como a la administración de Parque Nacional Grutas de Cacahuamilpa por apoyar nuestro deporte.



**MUY CERCA DE CASA BOULDER**

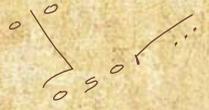
**TEL: 5619 1083**  
 AV. Aztecas esq. Nezahualpilli,  
 Col. Ajusco Coyoacan.  
 Frente base micros ruta 32



Nace en la tierra, en mis plantas penetra cada grano de energía, mis venas comienzan a llenarse con su néctar, recorren como jaguares en busca de su territorio debajo de mi piel los deseos de ser libre, corazón guerrero su tambor me hipnotiza, dejándome fuera de la realidad, ahora estoy solo, ahora me escucho, escucho la voz de pasión en mi sangre, le respondo con el sonido del silencio, mirada perdida es la guía hacia el laberinto, mis manos buscan fundirse en la roca, ser por un instante parte de la tierra, callo mientras con una mirada perdida en una danza imaginaria, mi corazón explota con un latido que me dice ya!, nadie más existe, nadie más en mí, solo comienzo a dar vida a cada movimiento, trazos sobre la roca, es mi lienzo, es mi escultura, no la domino, solo la escucho, es mi eco, es mi voz, en el suelo se quedaron egoísmos y fronteras, en cada paso me hago más parte de la tierra, energía me inunda, comienzo a vivir, no es luchar, solo es sentir, es una danza con el ritmo de la tierra.

En un instante me pierdo de todo, solo quedo con la naturaleza donde debería estar siempre, mi cuerpo es parte de ella, la he escuchado, he aprendido, entonces ya es hora de volar, de ser libre lejos de cualquier prisión imaginaria...

Despierto colgado en una cuerda, junto con mis amigos, en un mundo diferente pues ahora lo he escuchado... No es escalar la roca, es ser parte de ella, es vivir...



Envíanos tus palomazos y todo lo que pienses referente a la escalada a: [encadene@gmail.com](mailto:encadene@gmail.com)



**TIENDA**  
 DISTRIBUIDORES  
 EXCLUSIVOS DE:



**CURSOS**

**ROCA**  
 Básico /  
 Intermedio  
 Grieta 1 y 2

**MONTAÑA**  
 Media Montaña 1 y 2  
 Alta Montaña 1y 2

Pregunta por nuestras Becas

Tel: (01 55) 5646 1370  
[contacto@rocaccion.com](mailto:contacto@rocaccion.com)

[www.rocaccion.com](http://www.rocaccion.com)



## “TE DUELE EL CODO Y NO ERES DEL NORTE...?”

El dolor persistente en la región lateral externa o interna del codo se llama Epicondilitis. El síntoma principal es el dolor en una zona muy localizada del codo, que aumenta después de un entrenamiento donde se realizó prensión fuerte o rotaciones del antebrazo. Se debe a una inflamación de los tendones (tendinitis) de los músculos extensores o flexores del antebrazo, que desempeñan un papel importante en la escalada: los flexores realizan el movimiento de prensión de los dedos. Los extensores estabilizan la articulación de la muñeca y hacen más eficiente la prensión.

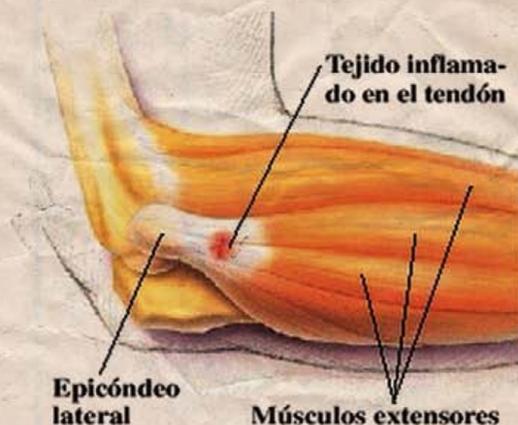
Si el dolor es en la parte externa del codo, la lesión es de los extensores, y se llama “codo de tenista”. Si es la parte interna, la lesión es de los flexores, y se llama “codo de golfista”.

La causa es la sobrecarga del tendón, pues la adaptación al ejercicio es mucho más lenta en el tejido tendinoso que en el muscular, y en la zona de inserción del tendón con el hueso es donde se produce la mayor tensión al escalar. También porque en la escalada se fortalecen mucho los músculos flexores del antebrazo, y poco los extensores, produciendo un desbalance muscular.

Si aparece este problema, se debe suspender la actividad, aplicar hielo, anti-inflamatorios, y acudir con el médico para que identifique correctamente el problema. El regreso a la escalada debe ser hasta que el dolor desaparezca, hay que reincorporarse de manera gradual y de preferencia usando un soporte para el codo (brazalete para Epicondilitis). Puede haber tendinitis en otros músculos que se insertan en la articulación del codo, como el tríceps (dolor en la región posterior del codo), el bíceps y el braquial anterior (dolor en la región anterior del codo).

### Para su prevención, evitar:

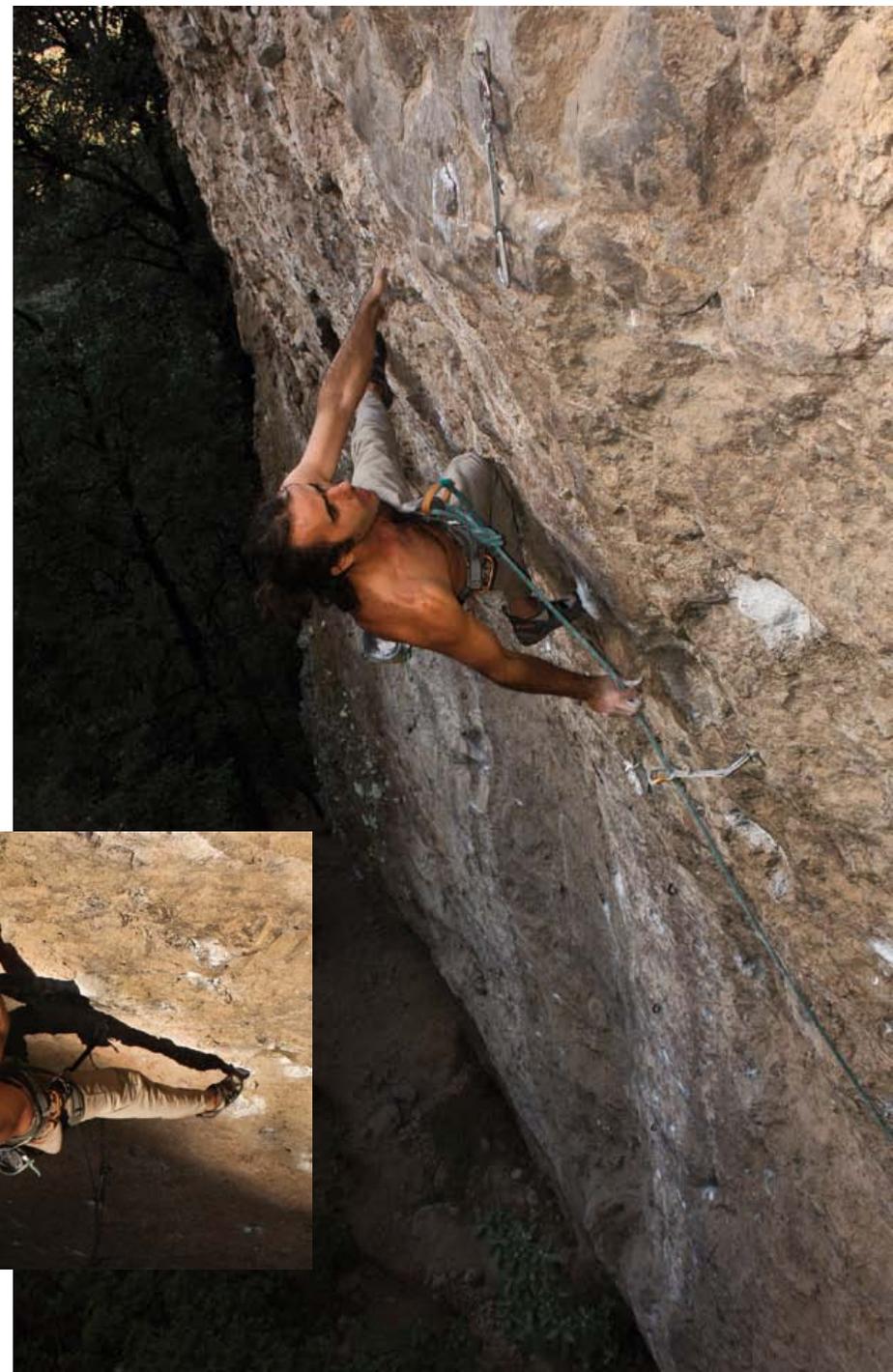
- Métodos de entrenamiento potencialmente lesivos (contracciones excéntricas: barras negativas con lastre, dinámicos hacia arriba o hacia abajo en el campus)
- Escalar cuando los músculos ya están exhaustos o realizar travesías tipo campus
- Realizar barras hasta extender totalmente el codo. Es recomendable mantener ligeramente flexionado el codo al hacer estos ejercicios.
- Entrenar con programas monótonos y uniformes (pirámides)



### Tips:

- Se debe entrenar la musculatura del antebrazo de manera específica (ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento) para prevenir estas lesiones.
- Realizar ejercicios de estiramiento para antebrazos antes y después de escalar.
- Cambiar la técnica puede ayudar a controlar la epicondilitis: en lugar de escalar en extraplomo, con grandes agarres, escalar más en vertical con diferentes tipos de agarres.
- Al entrenar en tabla, variar el tamaño de los agarres y la distancia entre ambos, para que las diferentes posiciones no sobrecarguen un área específica.

**Dr. Héctor D. García Mayoral “El Doc”**  
Especialista en Medicina del Deporte  
Dudas y comentarios: [mayoralsportshd@gmail.com](mailto:mayoralsportshd@gmail.com)



**Santiago**  
en “Arrimada 5.13b”  
sector Las Adas  
en Jilotepec, Edo. Méx.  
Foto: **O. Osorio**



Oscar Osorio  
en "El 5º Elemento 5.13-"  
Proyecto y a la derecha de la  
misma, nuevo proyecto 5.13d  
posiblemente 45 metros de  
roca, en La Bufa, Guanajuato  
Foto: Luz Marina E. 2011







**TIENDA DE AVENTURA**  
MONTAÑISMO • TREKKING

CAMPING • CANYONING • ESPELEOLOGÍA

XP CANYON \$ 1259

AMAZONIA \$ 1499

DIGGER \$ 999

TORCA \$ 999

BRIO \$ 799

VARONIA \$ 1490

ATTACK \$ 899

PRODIGY \$ 729

B  
O  
T  
E  
S  
T  
A  
N  
C  
O

M  
\$  
A  
6  
X  
9  
-  
9  
X



RENTA DE EQUIPO  
TIROLESA • MUROS  
T.01(55) 55.10.19.98 46.17.60.42 INFOVERTICALSPORT@YAHOO.COM  
SI TE GUSTA LO EXTREMO BUSCANOS DENTRO ••  
DE LA SEX CAPITAL LOCAL 238 1ER PISO  
CPO6000 VENUSTIANO CARRANZA 14 COL. CENTRO



## FORMANDO CONTIGO EL MEJOR EQUIPO.

Surtimos a toda la República Mexicana equipo de: rescate, ecoturismo, espeleología, escalada en roca, alta montaña, senderismo, campismo, buceo y todo para el trabajo en alturas.



Metolius



Coleman

CAMP

maxim  
CLIMBING

Thörlos

SALOMON

MAD ROCK

PETZL

Venustiano Carranza #17 Col. Centro, México D.F.

Tel. (0155) 55127037, 55185636 Fax: (0155) 55128312

ventas@deportesrubens.com.mx

NUEVA SUCURSAL TOREO

Av. Parque de Chapultepec #99 Loc. 3

Col. El Parque, Estado de México. Tel. 55 55183096

[www.deportesrubens.com.mx](http://www.deportesrubens.com.mx)