

Encadene

REVISTA DE ESCALADA

EL SEXO QUE NO ES DEBIL !!

Luz Marina
Isabel Silva
Orquídea León

Lesiones por p... pánico a volar.

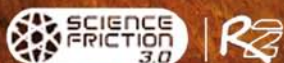
Calixtlahuaca
Toluca se hace presente.



MAD ROCK DEMON



DISPONIBLE AHORA



Andrés Villar
Luciendo el robusto pellejo.
en el Nahual 12d, Jilotepec.

Portada: Luz Marina
en Malhablada
Jilotepec, Edo. Mex.
Foto: O. Osorio

CONTENIDO

EDITORIAL

El sexo no es una determinación dentro de la escalada, más bien es una motivación para muchos y muchas, demostrar que escalar es disfrutar y lograr lo que uno desea. En este número tres grandes escaladoras, no sólo por sus logros sino por su historia y todo lo que vivieron para ser lo que hoy en día son, Luz Marina, Isabel Silva y Orquídea León, nos comparten su punto de vista con respecto a algunos temas de la escalada.

El pánico a volar o a no intentarlo nos puede causar lesiones que de verdad nos pueden retirar de la escalada, hay que pensar bien lo que decidimos cuando el p... pánico manda.

Desde Toluca visitaremos Calixtlahuaca, una zona con potencial de armado así como una excelente opción para visitar y probar vías de todos los niveles, con una vista increíble.

La maldita flexibilidad, el Doc nos enseñará algunos consejos para mejorar esto y hacerlo correctamente para poder fluir mejor.

Director General
Oscar Ivan Osorio

Editora
Luz Marina Enríquez

Colaboradores:
Héctor D. García M.
Carlos Cardona
Isabel Silva
Orquídea León
Emilio PR

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

2 ENCADENES

Mau vuelve con un 14c/d, de las Vegas. Santi en Ixcatán 14b. Hernán y Luis Mario en Oaxaca. Adriana y María Almendra incontentibles, José Hdz., de Puebla y más.

4 COMPETENCIAS

Campeonato Nacional de Escalada de Dificultad desde Puebla.

6 ENTREVISTA

Luz Marina Enríquez. Una visión de la escalada desde otra perspectiva.

10 ENTREVISTA

Isabel Silva. Fuerza y feminidad combinadas en una escaladora.

14 ENTREVISTA

Orquídea León. Meditando y escalando busca un equilibrio como escaladora.

20 SEGURIDAD

Lesiones por pánico, no siempre lo que decidimos es lo más seguro cuando el miedo nos domina.

22 ZONA

Calixtlahuaca, un rincón desde Toluca, una nueva opción para divertirse escalando.

26 PREGUNTA AL DOC

Vamos a Estirarnos

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.

Mauricio Huerta

El 2 de Mayo Mau logra realizar una de las rurtas más duras del gabacho, el segundo ascenso a la ruta "Ghetto booty 14c/d" abierta por François Legrand en el año 2000 en Mount Charleston, Las Vegas, Nevada USA. En mi mente, ésta es por mucho la ruta más dura que he encadenado, me costó probablemente 3 veces más los pegues que le dí a "Cruz Diablo" o a "Las Chicas Superpoderosas" las cuales son dos 5.14c. Muchas felicidades máquina, y a seguir encadenando todo lo que se ponga en frente acá y en el mundo entero.

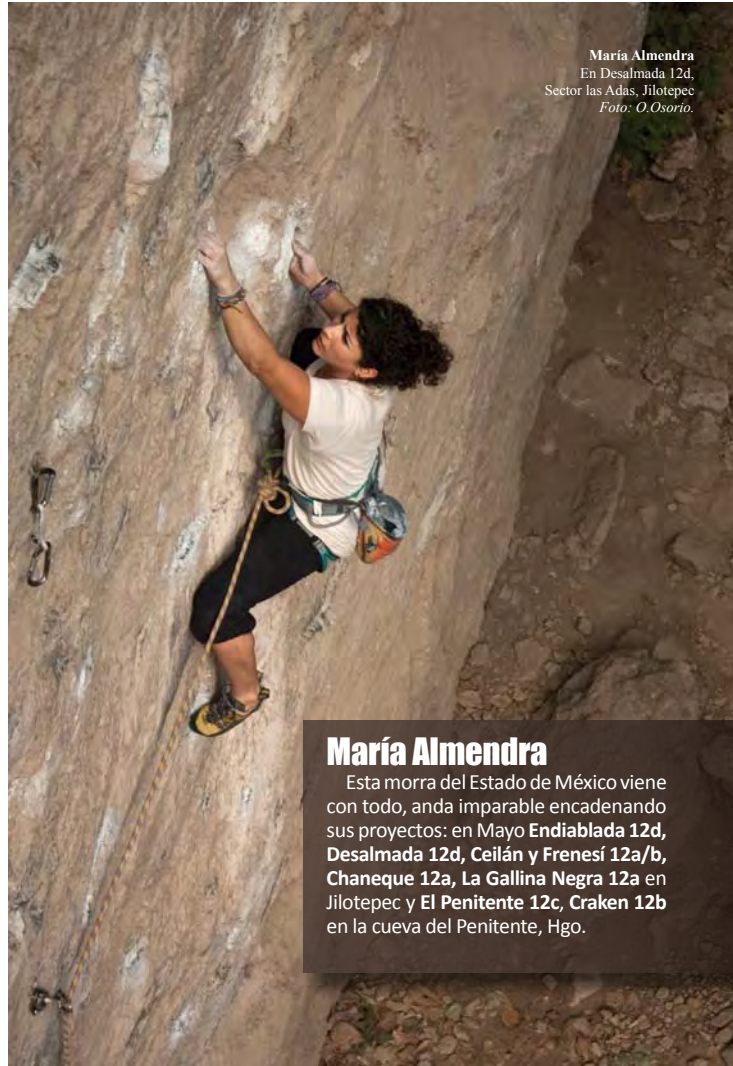
Santiago de Alba

Nuevamente y siempre creciendo, nos comparte su encadena a "Capucino 14b" en Ixcatán, Jalisco.



Adriana Vanessa Fournier

Encadenó Africa 12d en Guadalcazar. el domingo 20 de marzo del 2011 y el 24 de marzo encadenó Endor 12c en Jilotepec. Felicidades por su primera ruta de 12d y que caigan muchas más.



María Almendra
En Desalmada 12d,
Sector las Adas, Jilotepec
Foto: O.Osorio.

María Almendra

Esta morra del Estado de México viene con todo, anda imparabile encadenando sus proyectos: en Mayo Endiablada 12d, Desalmada 12d, Ceilán y Frenesí 12a/b, Chaneque 12a, La Gallina Negra 12a en Jilotepec y El Penitente 12c, Craken 12b en la cueva del Penitente, Hgo.



José Luis Hdz.
En Nahual 12d,
Jilotepec
Foto: O.Osorio.

José L. Hernandez

Este chamaco hoy en día el mejor escalador en roca de Puebla, nos comparte sus encadenes en un mes muy productivo: Tortillas 13a, Equinoccio 12d, Vuelven los 40 12c, Amaranto 13a y Cachetadas 12d.

Generación Alpina

Fabiola P., Daniel N., Juan M. y Adrián A. Abrieron una nueva ruta en la cara suroeste del Picacho del Diablo, en la Sierra de San Pedro Mártir, Baja California, el pasado mes de enero. Siete largos con una dificultad máxima de 5.10d y no instalaron protecciones fijas. Sólo dejaron algunas cintas y un clavo que fue necesario. La vía es "Taco Fish" 5.10d, 370 mts. 7 largos.

Rogelio de la Fuente

El Chino, desde Guanajuato nos comparte con gusto ya poder andar nuevamente en la escalada retomando los encadenes con: El Avatar 13c en la Bufo, Dulcinea 13b en Gto. y Brucaspelucas V7.

Luis Mario

Originario de Oaxaca este chamaco anda encadenando todo por sus tierras y nos envió algunos y también sus primeros 13's felicidades y a seguir. Medusa 12c, La Princesa 12d, Cerebro 12d, Quimera 12a, Desconexión Sideral 13b, Centauro 13b/c.

Hernán García

Por tierras oaxaqueñas buscando nuevas conquistas de rutas y algunos bloques, nos manda algunas cadenas que ha logrado: Quimera 12a, Bubulubu 12b a vista, Esteno 12b, Agujeros de Gusano 12b, Medusa 12c, Cerebro 12d, La Princesa 12d, Desconexión Sideral 13b, Centauro 13b/c. boulders: V5, V6,V7,V8,V10 "esto lo detesto"

P.D. Manden pa tragar jajajaja

Diego López Montull

En un viaje por Hueco nos envió algunos de varios:

- Free Willy v10 4•feb
- Baby face v7 5•feb
- Pumped full of semen V9 flash. 6•feb
- Dean's journey V10 6•feb
- The egge V8. 7•feb
- The long haul V8flash 7•feb
- Black mamba V10. 10•feb
- Barefoot on sacred ground. V12 11•feb
- Theater of the absurd V10. 15•feb
- El techo V10 22•feb

También por Idaho, en Caerle Rock en un día nevado, frío a -15°C. se trajo un nuevo V12 haciendo el tercer ascenso después de Dave y Jemy, intentó también varios V14 y V13 pero el clima no permitió seguir por el momento.

Bruno García

Brucas en un Mayo que las cadenas andaban de oferta se trae varias rutas como: Números Rojos 13d y a casi la semana Beell Tuunich 13d en Jilotepec.





Campeonato Nacional de Dificultad 2011

El pasado 16 de abril se llevó a cabo el **Campeonato Nacional de Dificultad** en el Rocódromo Fusión, con un excelente ambiente, muy buenas rutas y además contó con la exhibición por parte de Alex Huber, obviamente con los mejores escaladores mexicanos y los resultados fueron:

Categoría Varonil Absoluta

- 1 - Mauricio Huerta (Mich)
- 2 - Santiago de Alba (Agus)
- 3 - Eduardo Mora (Pue)

Categoría Femenil Absoluta

- 1 - Claudia Maldonado (DF)
- 2 - Adriana Fournier (DF)
- 3 - Fernanda Rodríguez (Jal)



II Etapa de la Copa de Bloque México

El 14 de Mayo se llevó a cabo en el Kaya en SLP, y los resultados fueron los siguientes:

Categoría Varonil:

- 1.-Santiago de Alba (Agus.)
- 2.-Diego González (Gto.)
- 3.-Jose David "Bicho" (Coah.)

Categoría Femenil:

- 1.-Sara Segovia (Coah.)
- 2.-Liliana Camacho (SLP.)
- 3.-Angela Morales (SLP.)



"Conoce el Centro de Escalada más grande de LATINOAMÉRICA"



Más de 2,000 m2
Tienda especializada
Rappel
Tirolesa
Cafetería
Instalaciones de primera

Muros de:

DIFICULTAD
VELOCIDAD
BOULDER

VISITAS, CURSOS e INFORMES

Av. Nacional No. 5728, Col. El Mayorazgo,
Puebla, Pue.

Tel. (222)5765162 / 2405060

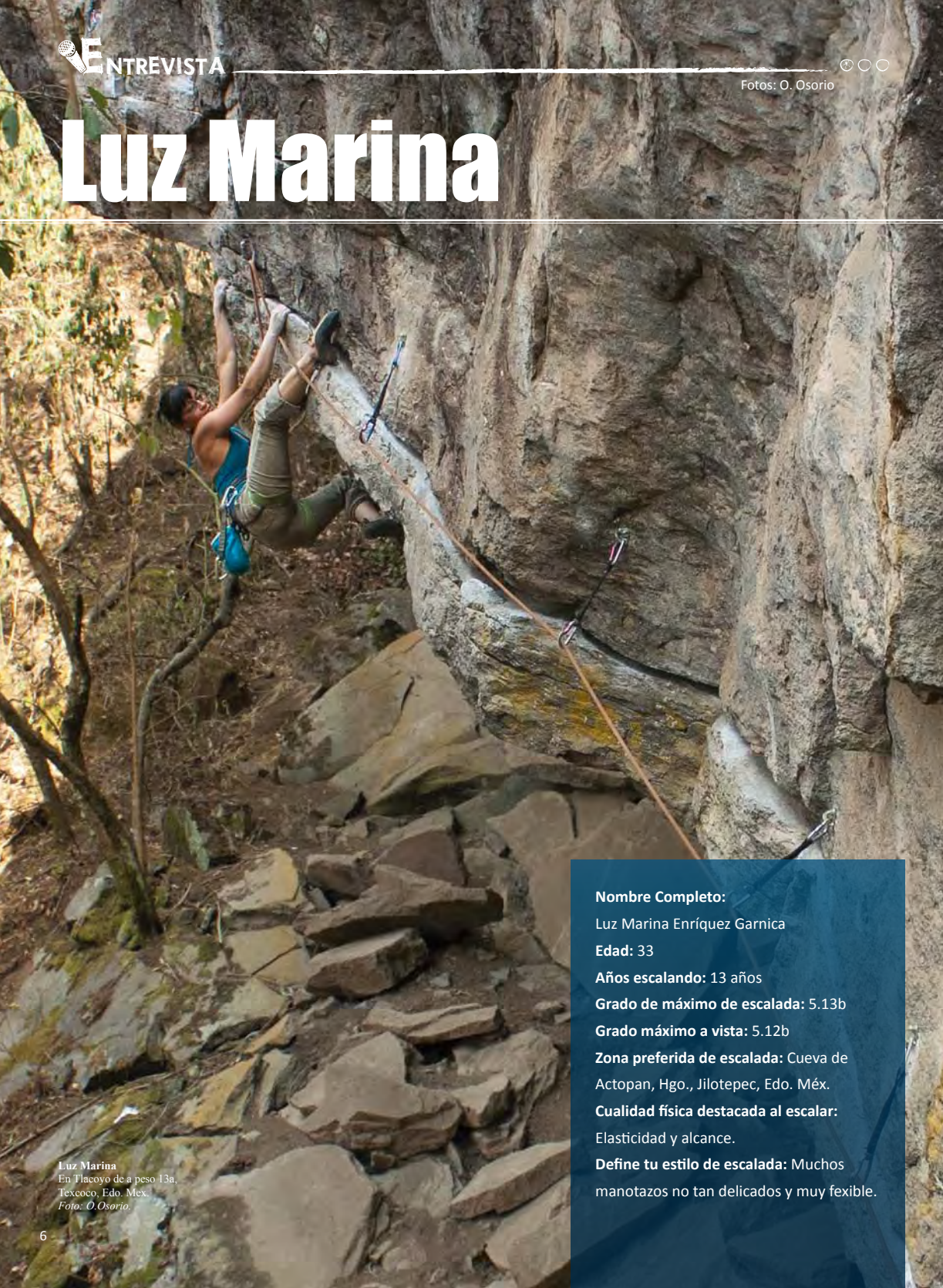
contacto@rocodromofusion.com

RETA, DESAFÍA, CONQUISTA

"EXCEDE TUS LÍMITES" 

www.rocodromofusion.com

Luz Marina



Luz Marina
En Tlacoy de a peso 13a,
Texcoco, Edo. Mex.
Foto: O. Osorio.

Nombre Completo:

Luz Marina Enríquez Garnica

Edad: 33

Años escalando: 13 años

Grado de máximo de escalada: 5.13b

Grado máximo a vista: 5.12b

Zona preferida de escalada: Cueva de Actopan, Hgo., Jilotepec, Edo. Méx.

Cualidad física destacada al escalar: Elasticidad y alcance.

Define tu estilo de escalada: Muchos manotazos no tan delicados y muy flexible.

Luz Marina
En Malhablada 13b,
Jilotepec, Edo. Mex.
Foto: O. Osorio.



¿Escalar es fácil?

No lo creo, a mí me sigue costando bastante.

¿Es arriesgado?

El mayor riesgo es no usar responsablemente el equipo, ya sea asegurando o escalando hay que estar siempre muy atentos.

¿Te gustaría tener más compañeras escaladoras?

Es agradable tener con quién platicar cosas de chicas, aunque la verdad me divierte igual si no hay mujeres.

¿Opinas que los escaladores son machistas?

Sí, unos más que otros.

¿Consideras que los escaladores te respetan como si fueras uno de ellos o fuiste rechazada al principio?

Fui muy bien recibida, aunque reconozco que era porque muchos querían ligar y pienso que mucho del apoyo a las chicas, es por eso jajaja, aunque hay de todo.

¿Crees que el grado de dificultad es diferente para una mujer que para un hombre?

El grado es parejo, aunque debido a la diferencia de musculatura y técnica, algunas rutas son más factibles para hombres o para mujeres.

¿Una hebra aumenta el grado de dificultad de una vía?

Depende de la persona, a mí sí me dan miedo las hebras, pero llega un punto en el que hay superarlo porque no hay de otra, la diferencia está en cuánto te limite.

¿En cuánto tiempo perdiste el miedo a la caída o siempre lo sientes?

El miedo siempre lo traigo, lo chido es conjuntar la mente y el cuerpo para no caer, es el momento perfecto.

¿Cómo le recomiendas a una mujer empezar a escalar, con un amigo, con una empresa, en algún gimnasio?

Lo mejor es tomar un curso, creo que solo así se aprende realmente de una manera más formal, hablando de las técnicas de aseguramiento y maniobras básicas.

¿Pierdes feminidad al ser una escaladora de alto nivel?

Un poco, aunque la feminidad de por sí no es lo mío, una parte de mí disfruta sentirme tan fuerte como un hombre en rutas duras para mí.

¿La escalada es algo educativo, formativo o disciplinado?

Ayuda a definir la personalidad y afianza el carácter, la disciplina la decide cada quien, es algo que no me tomo tan en serio, pues no va con mi manera de ver la escalada, no estoy dispuesta a sacrificar el disfrutar del momento por entrenar metódicamente, prefiero que sea la motivación la que enfoque mis logros y mi manera de escalar.

¿Cuando encadenas, cuál es la satisfacción?

El haber podido controlar y conjuntar cada una de las partes necesarias para realizar una vía, manejar el miedo, la ansiedad; lograr sentir que el encadene pudiste haberlo hecho sin cuerda por ejemplo, es algo muy personal, tal vez muy loco para poder describirlo. Y sí, poder hacer cosas que muchos hombres no pueden, me gusta.

¿Tus compañeros te respetan por el grado de dificultad que escalas o porque eres mujer?

Por ser mujer no me respetan más. Me siento muy cómoda y me gusta, cuando me tratan igual que un hombre. Dependiendo del grupo con quiénes esté, sí creo que influye el grado que he llegado a escalar para la opinión que tenga que decir.

¿Crees que los escaladores son una comunidad unida o dividida?

Siempre hay grupos que son más herméticos que otros, personalmente he recibido mucho apoyo de mis compañeros y amigos escaladores, soy un poco social, aunque de repente sí siento incomodidad con algunos grupos.

¿Es fácil integrarse a la comunidad escaladora como mujer?

Sí, casualmente hay mucho apoyo, sobre todo de los hombres... jajaja.

¿Crees poder escalar tan fuerte como cualquier otro hombre?

Yo no, pero estoy contenta con lo que hago.

¿En la escalada hay igualdad de género?

Hablando de la escalada en roca sí, las cosas son iguales para todos, no tengo problema con eso, en competencias y demás, hay categorías para cada uno.

¿Eres una escaladora de grado o escalas por disfrutar la escalada?

No me siento particularmente escaladora de sólo rutas duras, pero acepto que tengo que mantenerme en cierto nivel para poder disfrutar del grado en el que me parece divertido escalar.

¿Qué piensas de la decotación?

Es solo una opinión que da alguien respecto del grado de una ruta, casualmente suelen decotar la graduación original a medida que la fortaleza de los escaladores va creciendo, no me parece un hecho muy objetivo, pero tampoco me quita el sueño, finalmente lo que verdaderamente cuenta es tener las vías encadenadas.

¿Cual es tu meta máxima a lograr en este deporte?

Espero poder llegar a los 80 años escalando con mis futuros hijos.



Luz Marina
En El Nahual 12d.
Jilotepec, Edo. Mex.
Foto: O.Osorio.

Abajo: Max
Hijo, Amigo, Cordada...
Te amaremos siempre



¡Estamos estrenando, estrena tú también!

A partir de éste mes, **Onix SALA DE ESCALADA** también es *dealer* autorizado de La Sportiva y para celebrarlo, te ofrecerá una promoción especial en la presentación de éste anuncio.

Y si no tuviste la oportunidad de asistir a la Prueba de Equipo del 16 y 17 de junio, mantente al pendiente en nuestra página de Facebook, pues ahí publicaremos nuevas fechas para que puedas probar equipo de La Sportiva y Petzl en diferentes muros y conozcas la gama completa de modelos disponibles en México.

¡No te lo pierdas!



Házte fan en:
facebook.com/altavertical

www.ALTAvertical.com

Onix
Castilla 239 entre Xola y Correspondencia
Col. Alamos, México D.F., C.P. 03400
Cel: (55) 1798 8072

Isabel Silva



Nombre Completo: Isabel Silva Romero

Edad: 37

Años escalando: Más de 10.

Grado de máximo de escalada: 13c

Grado máximo a vista: 12c

Zona preferida de escalada: Cueva de Actopan, Hgo; Rodellar, España

Cualidad física destacada al escalar:

Mi espalda y mis brazos.

Define tu estilo de escalada: Explosiva a veces. Regleterita otras.



¿Escalar es fácil?

No. Ni siquiera son fáciles las rutas fáciles. Te lo dirá cualquier mujer principiante.

¿Te gustaría tener más compañeras escaladoras?

Sí, aligera el ambiente que haya más chicas escalando, lo balancea. Pero que se repartan entre los chicos porque todas juntas se alborota la hormona, igual que si juntas sólo hombres.

¿Opinas que los escaladores son machistas?

No especialmente machistas pero sí; tienen el mismo chip que existe en nuestra sociedad en general. Por ejemplo, siempre tendrá más peso lo que opine un hombre sobre una ruta que lo que opine una mujer.

¿Consideras que los escaladores te respetan como si fueras uno de ellos o fuiste rechazada al principio?

No fui rechazada, por el contrario, fui muy alentada a seguir. Sin embargo, desde el principio escuchaba muchos comentarios fuertes de todo tipo, conversaciones incómodas, porque el ambiente era de hombres en general, eran más numerosos.

¿Crees que el grado de dificultad es diferente para una mujer que para un hombre?

No, por muchas razones, pero no importa; no se trata de que nos cueste el mismo trabajo. Somos diferentes y tenemos diferentes fortalezas y diferentes retos. Les envidio el alcance y la fuerza pero me gusta mi técnica y mis mañas.

¿Una hebra aumenta el grado de dificultad de una vía?

El grado personal, sí. Soy la gallina más grande frente a las hebras, pero también soy la más orgullosa de haberlas superado.

¿En cuánto tiempo perdiste el miedo a la caída o siempre lo sientes?

Siempre lo siento; sobre todo en rutas de grados menores. No me concentro o pienso que la caída dependerá de factores externos. Cuando la ruta me exige mucho esfuerzo, me concentro tanto en los pasos que se me olvida la hebra.

¿Es un deleite ver a los escaladores cuando suben?

Sí. Podría pasarme la vida escalando y viendo escalar. Cuando veo a cualquiera, se me acelera el pulso y me sudan las manos. Y, como el Chaparrito, le quiero dar beta a todo el mundo.

¿Cómo le recomiendas a una mujer empezar a escalar: con un amigo, con una empresa, en algún gimnasio?

Con un amigo o amiga para que hagan cordada, pero que vayan a un gimnasio para fortalecer más rápido y desarrollar la técnica, y para conocer más gente que los impulse a subir de nivel.

¿En la escalada hay igualdad de género?

Pos somos diferentes, por qué habría igualdad...

¿Pierdes feminidad al ser una escaladora de alto nivel?

Pierdo un poco los cuidados personales. Me doy cuenta, sobre todo, cuando regreso a mi vida diaria en la oficina; las manos y rodillas lastimadas, las uñas rotas y la piel seca, por ejemplo.

¿Qué piensas de la decotación?

Yo soy mala para dar un grado, pero tengo claras mis opiniones sobre cada ruta que he logrado. Lo que tengo clarísimo es quiénes son los decotadores asiduos... Pero eso me da risa, no me lo tomo muy en serio.



Cuando encadenas, ¿cuál es el logro, cuál es la satisfacción?

Me da mucho orgullo masterizar los movimientos de una vía, controlar la respiración y el miedo. A la larga, también me da ha dado satisfacción demostrar que las mujeres podemos pisarles los talones a los chicos.

¿Tus compañeros te respetan por el grado de dificultad que escalas o porque eres mujer?

Quiero pensar que porque soy una buena persona. Supongo que algunos si reconocen mis logros como escaladora y como mujer...

¿Crees que los escaladores son una comunidad unida o dividida?

Yo me llevo muy bien con escaladores de diferentes estados de México y veo que, en general, cuando nos reunimos en eventos o coincidimos en sitios, hay camaradería.

¿Es fácil integrarse a la comunidad escaladora como mujer?

Súper fácil. Como somos pocas, todas somos bienvenidas. ¡Que me desmientan los chicos!

¿Crees poder escalar tan fuerte como cualquier otro hombre?

No, no como los más fuertes. Sí le juego unas vencidas a muchos, pero conozco mis limitaciones.

¿Le depositas la misma confianza a un escalador que a una escaladora?

Sí, pero me encanta que me asegure una mujer porque son más cariñosas en sus palabras de aliento y confianza.

¿Eres una escaladora de grado o escalas por disfrutar la escalada?

Las dos. Me gusta escalar pero soy una adicta al grado.

¿La escalada es algo educativo, formativo o disciplinado?

Formativo y disciplinado. Forja el carácter, y como diría mi madre! Y, si lo quieres hacer bien y subir tu nivel, si debes ser disciplinado (sobre todo cuando los años te cobran factura).



DE VENTA EN LAS MEJORES TIENDAS Y GIMNASIOS DE ESCALDA



Para distribución: salaonix@gmail.com



Más de 360 boulders para todos los niveles

260m² de sala de escalada

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.

Orquídea León

Nombre Completo: Orquídea León Juárez

Edad: 33

Años escalando: 11

Grado de máximo de escalada: 5.13c / d

Grado máximo a vista: 5.12b

Zona preferida de escalada: Me gustan todas pero mis favoritas Rodellar y Red River George

Cualidad física destacada al escalar:

Continuidad (si encuentro un descanso en la vía, me puedo recuperar)

Define tu estilo de escalada: Creo que no tengo un estilo marcado.

Orquídea León
En Cuba
Foto: Carlos Cardona

¿Escalar es fácil?

Depende de cada persona, para mí es una cuestión de motivación.

¿Opinas que los escaladores son machistas?

Hay de todo como en todas partes.

¿Crees que el grado de dificultad es diferente para una mujer que para un hombre?

Las agarres están ahí y son iguales para todos, la diferencia la hace la forma que tenga cada quien para escalar.

¿Una hebra aumenta el grado de dificultad de una vía?

Creo que es una cuestión psicológica y física, si te sientes fuerte disminuye tu miedo por los alejes de las placas.

¿En cuánto tiempo perdiste el miedo a la caída o siempre lo sientes?

No existe una fórmula para quitar el miedo, pero al escalar lo que menos te tiene que preocupar es el vuelo o el aleje de las protecciones, de eso se encarga el asegurador, sólo tienes que tener especial atención en quién te asegura.

¿Es un deleite ver a los escaladores cuando suben las paredes?

Siempre y cuando estés relacionado con el medio, te parecerá interesante ver a alguien encadenar o

simplemente escalar, pero si no sabes de qué se trata y no te gusta la escalada no tendrá sentido.

¿Cómo le recomiendas a una mujer empezar a escalar, con un amigo, con una empresa, en algún gimnasio?

Con quien sea da igual, lo verdaderamente importante es aprender con gente capacitada en el medio de la escalada.

¿Pierdes femineidad al ser una escaladora de alto nivel?

Es cuestión de estilos y formas de ser, en lo particular pienso que no

¿La escalada es algo educativo, formativo o disciplinado?

Pueden ser las tres cosas, dependiendo los objetivos personales, te lo tomas tan en serio o tan a la ligera según lo desees.

¿Cuando encadenas, cuál es el logro, cuál es la satisfacción?

No me preocupa el grado, simplemente me gusta llegar a las reuniones

¿Tus compañeros te respetan por el grado de dificultad que escalas o porque eres mujer?

Pienso que me respetan por la persona que soy.

¿Crees poder escalar tan fuerte como cualquier hombre?

Las mujeres han demostrado que sí y querer es poder.



Orquídea León
Matanga 13b.
La Cueva del Penitente, Hgo.
Foto: Carlos Cardona

¿Le depositas la misma confianza a un escalador que a una escaladora?

Da lo mismo chico/a, lo importante es que el asegurador o aseguradora esté atento al escalador/a.

¿Eres una escaladora de grado o escalas por disfrutar la escalada?

Lo importante es divertirse

¿Define escalada deportiva?

Es la forma más segura de subirse por las paredes dentro de las modalidades de la escalada

¿Qué piensas de la decotación?

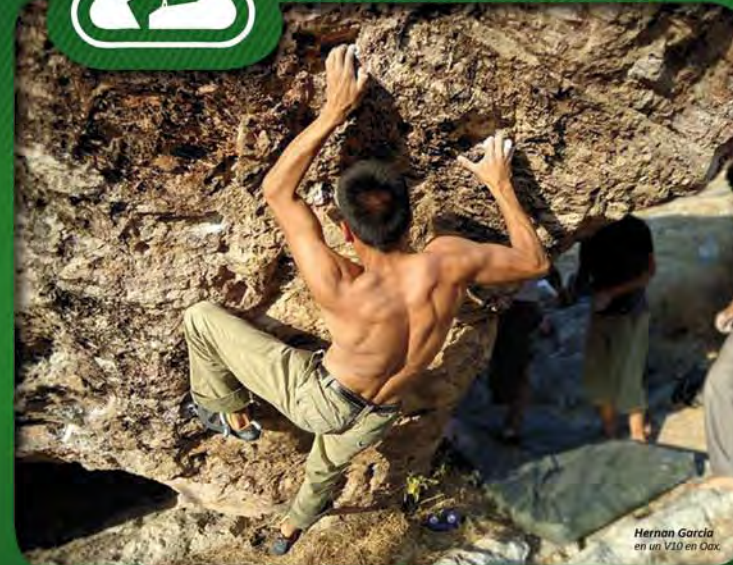
El grado de una vía depende del consenso de varias personas, no existen reglas para graduar cada cosa, ya que el grado es subjetivo.

¿Cual es tu compromiso con el deporte de la escalada?

Escalo por que me gusta y me lo paso bien, cuando no me guste me dedicaré a otra cosa.



Orquídea León
Tráuma 13a,
La Cueva del Penitente, Hgo.
Foto: Carlos Cardona



Hernan Garcia
en un V10 en Oax.



Tel: 5696 - 1840
info@tucordada.com.mx
Av.Santiago No. 241, 2do. piso
Col. San Pedro Iztacalco, México, D.F.
(a 5 minutos del Metro Xola)

Horario de servicio:
Lunes a Viernes 11 am a 8 pm y Sábados 11 am a 5 pm

www.tucordada.com.mx

Contacto y ventas

Teléfono: (55) 2457 7766
Cel: 044 551146 4163

Correo:
encadene@gmail.com

Encadene
REVISTA DE ESCALADA

ANUNCIATE



Diseños inspirados...



SET: Honeycomb Pockets
Hecho con poliuretano

Buuda se consolida al ser el primer fabricante en México en usar poliuretano de alta calidad para dar más resistencia al desgaste, hacerlos virtualmente irrompibles y mucho más fáciles de limpiar.

www.buudaholds.com

De venta en tiendas especializadas de escalada

ventas@buudaholds.com

:Buuda Holds

Verti  **anía**
tu tienda de montaña

presenta



the
shaman
by chris sharma



El último tenis de alta tecnología desarrollado por Chris Sharma ideal para rutas deportivas de alta dificultad y boulder en terrenos desplomados. Con el Shaman tendrás la mejor funcionalidad y sensibilidad para las escaladas más demandantes.

de venta ya!

MIXCOAC

Patriotismo #724 Col. San Juan México D.F. TELS (55) 5615-5229/5615-5230

SATELITE

Federico T. de la Chica #11-B Cd Satelite. Naucalpan EDO MEX TELS (55) 5393-528/5393-8426

GUADALAJARA

Av. La Paz #2308 L. 3 y 4 Col. Reforma Guadalajara JAL TELS (33) 3616-5371 /3630-2291

MONTERREY

Plaza Fiesta San Agustin Loc.O10-11 San Pedro G. Nuevo Leon TELS (81) 8363-4301/ 8363-4429

www.vertimania.com

síguenos en



Lesiones causadas por pánico a volar

El pánico a volar siempre hace que no te des cuenta de que los riesgos de las decisiones que vas a tomar, son mayores de lo que piensas. Situaciones que podrían causar un estado mental mucho más difícil de superar que cualquier lesión física y varias de estas que te impedirán disfrutar de una buena escalada y en casos extremos, que te alejarán para siempre de este deporte. Tener miedo nunca es malo ni antinatural, todos lo sentimos, es parte de nuestro instinto de supervivencia y nos protege de peligros, despertando nuestras mejores capacidades para evitarlos y/o afrontarlos. En la escalada existe este sentimiento ya que es ese mismo el que nos despierta esa pasión por retornos. El problema surge cuando sustituimos éste por un estado de pánico, creado por nuestra mente, malos recuerdos, prejuicios y todo esto trastorna todo lo que vemos cegándonos a las verdaderas situaciones de peligro, sólo enfocando nuestra mente a regresar inmediatamente al estado más cómodo que conocíamos, como la cinta más cercana. Piénsalo: ¿por qué en el momento antes de llegar a proteger sentimos que los dedos no nos aguantan y que estamos a punto de caer? ¿y por qué después de proteger ya no sientes tan duro el paso, e incluso te acomodas mejor y hasta puedes descansar?.

Muchas situaciones (que frecuentemente ocurren en situación de pánico) pueden aumentar el riesgo de una lesión. Estos son algunos ejemplos:

- Jalar mucha cuerda en vez de avanzar un movimiento a un mejor agarre más cerca de la placa; si estás en los primeros metros, puedes llegar al suelo, y aún desde poca altura, la caída al suelo o el impacto contra la pared pueden lesionar gravemente la extremidad inferior, llegando a la ruptura total de ligamentos, luxación, o fractura.
- Querer regresar a la cinta anterior desescalando, exponiéndose a caer descompuesto o forzar las articulaciones a posturas lesivas en rodillas, hombros, codos y dedos.
- Al caer tratando de tomar la cinta anterior puesta, puede provocar fractura, luxación o esguince del hombro, del codo y los dedos.
- Tratar de brincar hacia la siguiente cinta puede lesionar los tendones de los dedos, que nos golpeemos éstos u otra zona del cuerpo si no la tomamos y chocamos contra la roca.
- Si al caer o antes de caer agarras la cuerda, puedes provocarte una quemadura en las manos o en los brazos por la fricción con la cuerda.
- Si no te das cuenta que la cuerda está pasando por detrás de tu pierna, al caer puedes sufrir una quemadura importante en las piernas o sufrir un traumatismo en la espalda o en la cabeza.



El factor del asegurador:

Cada escalador tiene a su asegurador favorito y cada asegurador tiene su estilo de asegurar. Si confías en tu asegurador, entonces tienes la confianza y concentración suficiente para pensar solamente en escalar, pero cuando esto no ocurre, en lugar de divertirse, pueden ocurrir situaciones incómodas y conflictos con tu cordada, que incrementa el riesgo de que ocurra algún accidente. Si el escalador no conoce el estilo de su asegurador o no confía en él, pues es mejor que espere a que lo asegure alguien de más confianza y asimismo, si el asegurador no se siente seguro o no tiene la experiencia suficiente o la ruta tiene un paso peligroso y no sabe cómo asegurar en ese punto, es mejor que sea honesto y prefiera que otra persona dé el seguro.



Lo más importante es que siempre haya una buena comunicación entre el escalador y el asegurador y que se tomen en cuenta todas las indicaciones. Aquí se dan algunas recomendaciones al asegurar:

- El asegurador debe usar el sistema que mejor le acomode y conozca, pues el uso inadecuado de los sistemas de seguro puede incrementar el factor de caída.
- No siempre los "vuelos" cortos son los más seguros, principalmente cuando el asegurador "jala" la cuerda durante la caída, pues al tensarla, reduce su capacidad de absorción del impacto, y aumenta la fuerza de choque contra la pared.
- Se puede realizar un pequeño salto en el momento en que la cuerda frena, pero debe ser realizado sólo por aseguradores experimentados.

Nunca se podrá eliminar el factor miedo al vuelo, entonces lo mejor es tener los conocimientos adecuados para disminuir las situaciones de riesgo, mentalizarse para saber que tarde o temprano tendremos que volar y ni modo, seguir intentando ese paso que nos tumba (ya sea física o mentalmente).

Para concluir, se puede decir que hay 3 tipos de personas que se lastiman en la escalada: 1.- los intrépidos y arriesgados. 2.- los ignorantes con iniciativa y 3.- los p... puñales

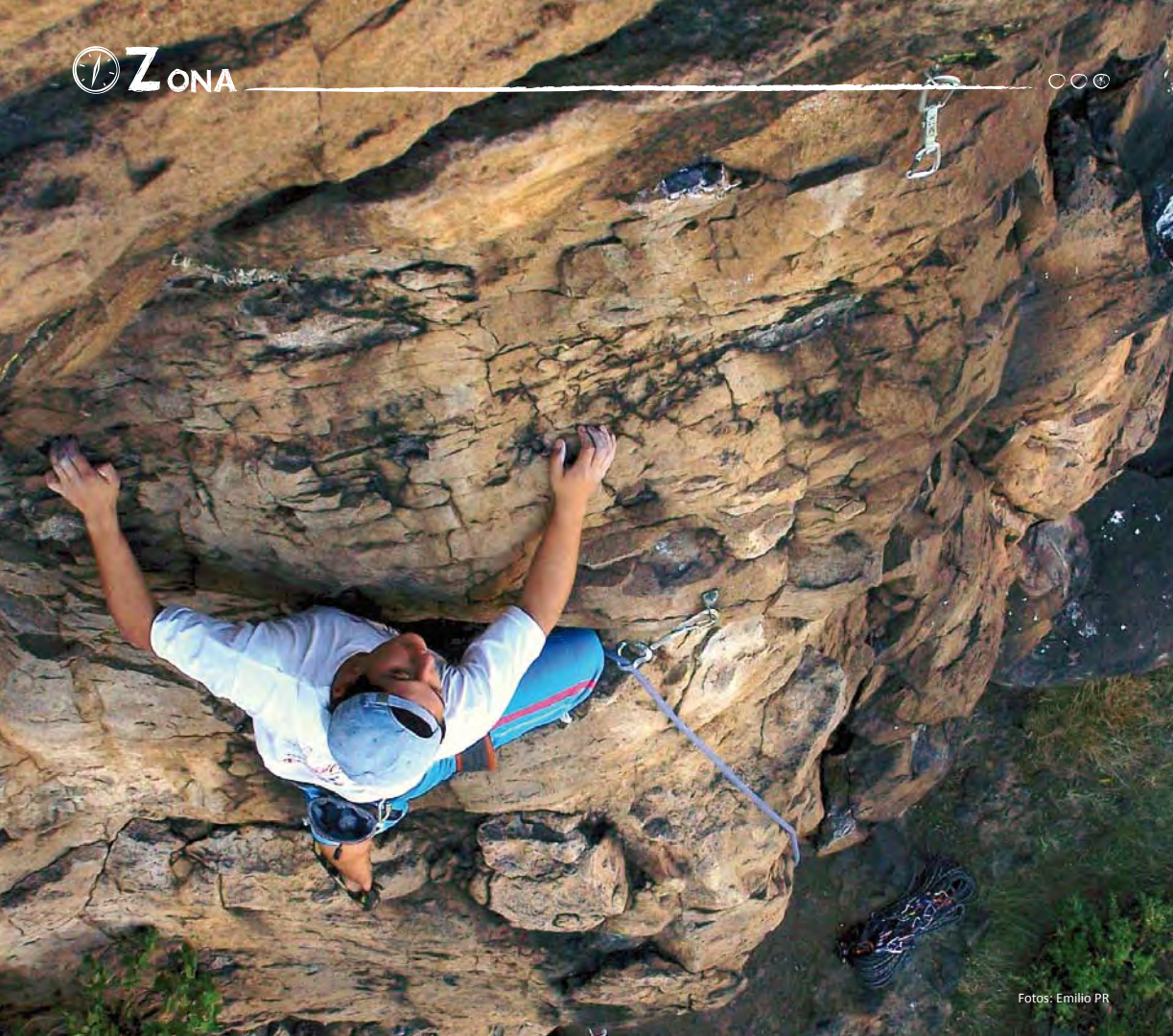
Calixtlahuaca

Calixtlahuaca, del náhuatl “casas en la llanura”, personalmente agregaría “y escaladores en la pared”, es la delegación del municipio de Toluca, Estado de México donde se encuentra el cerro Tenizho, que más bien es un volcán extinto de rocas basálticas y andesíticas cuya cima se marca en los 2900 metros de altitud.

Es en los dos zócalos o franjas de roca que presenta dicha formación donde se localiza su magnífica zona de escalada. Al día de hoy, se cuentan un total de 149 rutas, divididas en artificiales, tradicionales, deportivas y algunas aberraciones (ya saben, no se puede controlar a todo aquel que tenga un taladrito). Dada la orientación de las paredes, es una zona que **PUEDA ESCALARSE TODO EL AÑO** pues si el día anterior o incluso en la noche llueve, la roca por su excelente textura, seca con los primeros rayos del sol.

La Beta: Llegue al monumento de “La Maquinita” (en Av. Isidro Fabela), diríjase hacia Ixtlahuaca-Atlacmulco-Querétaro, tras 4.5km aprox. retorne (6to retorno) e incorpórese inmediatamente a los carriles laterales (cuidado con la cuneta); verá una gasolinera, esa calle se llama Libertad y después de la escuela primaria Elisa Estrada encuentras Benito Juárez, de vuelta a la izquierda. Al topar con pared, o sea, esquina con Independencia, inicia el andar a la zona.





Fotos: Emilio PR

Las rutas van desde el 5.8 al 5.12b sólido y hasta A3+, lo que la convierte en una gran escuela y terreno para entrenar que no te acabarás en vario tiempo; de hecho hay unas paredes pequeñitas dispersas que si propiamente no son boulders, considero que es posible hallar muchos problemas, sería cuestión de empezar a prestarles atención.

Podrás encontrar todos los tipos de agarres, excelentes descansos y reposos en líneas plaqueras, pancitas o combinación de éstas; crux de pocos pasos pero algunos explosivos, otros de resistencia. Algunas –sólo algunas- de las vías recomendables son: **Bajo Presión, Ataque Pluvial, los sectores Tus Fobias y Africa, Ehécatl, Las dudas de Gasparín, El diedro y por supuesto la mítica Trapitos al Sol.** En la franja inferior Old school, Los Atascados y unos Cuates, Pulque, Colibrí, entre otras.

Para finalizar habría que mencionar otros elementos de la mega diversidad que posee la zona. En un mismo día es posible sentir calor, frío, viento, ver pasar la lluvia y continuar escalando rodeado, dependiendo de la temporada, de arbustos floreados, anís, lagartijas, caracoles y demás insectos, lechuzas, colibríes, uno que otro conejo y las conocidísimas ardillas.



"Súper contenta por mi primer rapel, Federico no me olvidé de ti :D gracias por hacer de mi experiencia de escalada un recuerdo bonito de contar". Ana Otero

"Muchas gracias por el curso! Me encantó..." Andrea Zapata



CURSO DE ESCALADA
niveles básico
e intermedio

**CURSO DE ESCALADA
TRADICIONAL (GRIETA)**

CURSO DE MONTAÑA

TEL: 044 55 1384 6545
informacion@laleva.com.mx

www.laleva.com.mx

25 **noble** 
EQUIPMENT
Aniversario

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



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



"CONTACTANOS"
noble@mexico.com contacto@noble.com.mx
Tel.: 52 73 27 80 Tel./Fax: 52 71 71 82



www.noble.com.mx

“FLEXIBILIDAD, ESA MALDITA FLEXIBILIDAD...”

Cuántas veces, al hacer un paso alto, un drop-knee, un pie-mano, una posición de ranita o algún movimiento similar piensas: “Mi Elefantidad, mi maldita Elefantidad... ¿por qué no aprendí yoga o gimnasia antes de aprender a escalar?”

Incluso sin estar lesionados, los músculos que se fortalecen, tienden a volverse tensos, disminuyendo la flexibilidad articular y por lo tanto el rango de movilidad, pero también puede haber otras causas: desbalance muscular, repetir los mismos movimientos, mala coordinación. Aunque se ha demostrado que su implementación mejora el rendimiento físico, los estiramientos (o stretching) no ocupan un lugar relevante en el entrenamiento o no se practican regularmente.

El Stretching puede definirse como la tracción sistemática de los músculos para incrementar la flexibilidad general, pero tiene más beneficios: Reduce el riesgo de lesiones musculares y articulares, previene dolores musculares, incrementa la eficiencia biomecánica músculo-articular, aumentando el rango de movilidad y por lo tanto el alcance. Además prepara mejor a los músculos y articulaciones para soportar la carga física, y ayuda a que el cuerpo se relaje más fácilmente después de la sesión de entrenamiento.

Parece sencillo realizarlos, pero sin la técnica adecuada pueden llegar a producir lesiones, por lo que hay que tener en cuenta algunos puntos:

Cómo Realizar el Stretching: Los ejercicios necesitan ser aprendidos y ejecutados individualmente, de preferencia deben ser enseñados por un entrenador o fisioterapeuta, pues algunas posiciones pueden afectar las articulaciones. Hay que poner cada grupo muscular en su posición de pre-estiramiento antes de iniciar los ejercicios de flexibilidad.

Los 4 pasos para el Stretching son:

1° Contraer: Tomar la posición inicial del ejercicio y contraer la musculatura.

2° Mantener: Mantener la contracción por 3 a 5 segundos.

3° Relax: Relajar la musculatura un par de segundos (con estos 3 pasos se inactiva el reflejo neurológico de defensa natural contra el estiramiento músculo-tendinoso).

4° Stretching: Se tracciona el músculo para realizar el verdadero estiramiento (cuidando de no realizarlo de forma excesiva) durante 5 a 10 segundos.

*Se recomienda hacer 3-5 repeticiones de cada ejercicio con un pequeño descanso entre cada repetición.



Tips:

El stretching debe ser realizado con cuidado y suavemente, debido a que es fácil sobreestirar el músculo.

Un buen ritmo de respiración/estiramiento facilita el stretching. Se recomienda inspirar (meter aire) en el relax muscular y espirar (sacar aire) al hacer el estiramiento.

Lo ideal sería practicarlo a diario. Si no es posible, al menos deben realizarse como parte del calentamiento y después de la sesión de ejercicio (enfriamiento).

Evitar hacer el stretching con movimientos rápidos. Es peligroso e improductivo.

Está contraindicado hacer stretching en las lesiones agudas (rupturas o distensiones musculares), así como en lesiones articulares.

Dr. Héctor D. García Mayoral “El Doc”
Especialista en Medicina del Deporte

Dudas y comentarios: mayoralsportshd@gmail.com

Braulio Pérez
en “Tlacoyo de a peso 13a”
en Texcoco, Edo. Méx.
Foto: **O. Osorio**





Ernesto Santillán
en "Exitada 12c"
en Jilotepec, Edo. Méx.
Foto: O. Osorio

LÍMITE
TIENDA DE AVENTURA

Alpinismo

Escalada

Campismo

Espeleología

Mi Equipo de Escalada

- ✓ Cuerda mochila
- ✗ Arnes
- ✓ Zapatos
- ✓ Descensor
- ✗ tienda de camp
- ✓ Casco
- ✗ plaquetas
- ✓ Daisy Chain
- ✗ gri gri
- ✗ Anillas
- ✓ sleeping
- ✓ Linterna frontal

PMI

PETZL

Singing Rock

ALTUS

K9

SALOMON

CAMP

MAD ROCK

WWW.LMT-X.COM

- ▶ Equipo Técnico
- ▶ Accesorios - Librería
- ▶ Ropa Especializada
- ▶ Renta de Equipo

T. 26.30.03.29 / 55.41.85.69

UBICACIÓN: Insurgentes Norte 114 -B .Col. Santa Maria La Rivera. México D.F.

Lmt-X
SERVICE

Todos estos
Productos y mas
en "Limite X".....



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