

## UNA MALA COSTUMBRE MUY EXTENDIDA

## Bastones y crampones... ¡error!

Todos los inviernos se repite la escena y también el accidente. Se trata de los que suben a la montaña con sus crampones calzados, pero sin piolet, únicamente con bastones. Se trata de un error muy común que muchas veces acaba con una caída ladera abajo imposible de frenar.

SÓLO existen dos formas de frenar si hemos caído por una pendiente de hielo o nieve dura: con una buena técnica de autodetención con el piolet, o gracias a la suerte (que algo nos detenga, como un cambio del estado de la nieve o una disminución de la pendiente). Si no llevamos piolet, únicamente nos queda rezar para que la segunda opción se apiade de nosotros. También existen técnicas para detenerse con manos y pies, pero de dudosa eficacia.

La Portilla del Crampón en el Almanzor (Gredos) se lleva la palma cada año en accidentes de este tipo. Todas las temporadas el helicóptero saca de allí a unos cuantos

heridos. No suelen producirse accidentes fatales (por suerte la nieve acaba frenando la caída), pero sí fracturas de tobillo, alguna pierna rota, muchas contusiones... En una ocasión (concretamente la temporada pasada), esta vez en el macizo de Peñalara (sierra de Guadarrama, Madrid), la peor parte no se la llevó el que cayó, sino otro alpinista que estaba más abajo y sufrió heridas graves en el brazo y en la pierna producidas por los crampones del que había resbalado.

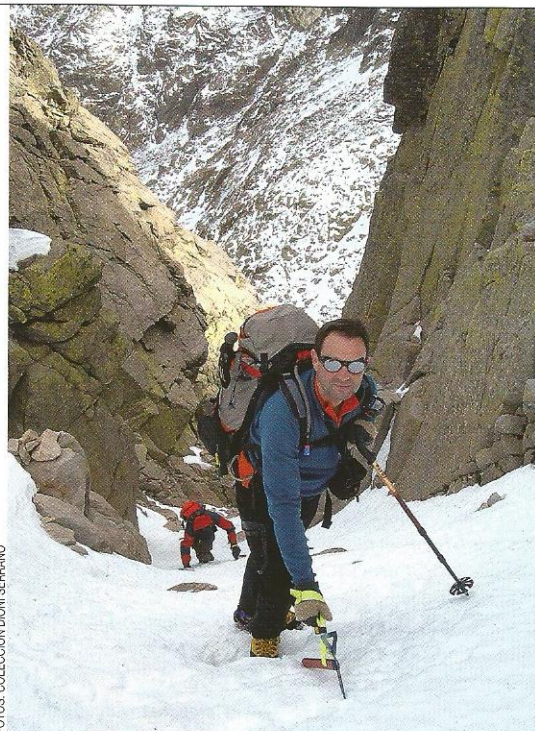
Este tipo de accidente, caída por laderas heladas, se repite en muchas montañas de nuestras cordilleras pero, debido a que el Almanzor es la cumbre más ascendida de Castilla y León, la Portilla del

Crampón es estadísticamente el lugar donde más intervenciones hacen en invierno los grupos de rescate por esta causa.

## Caída sin freno

De entre las múltiples causas que provocan caídas en estos terrenos hay una muy frecuente, que es el enganchón de los crampones con la ropa o los guetres. Esto se previene eligiendo polainas y pantalones más ceñidos y con una buena técnica para caminar con crampones.

El problema se agrava después, cuando se ha subido sin piolet o con este en la mochila. Parece mentira que haya que insistir en esto: ¡si la nieve está dura subir sin piolet es, sencillamente, in-



FOTOS: COLECCIÓN DIONI SEPRANO

Abajo, ascendiendo con crampones y bastones: un error grave que observamos a diario en nuestras montañas invernales. Arriba, en la salida de la Portilla del Crampón, con crampones, piolet y bastón.

aceptable! Estos últimos años nos hemos aburrido de ver, y prevenir, a gente que subía a montañas con cierto componente técnico con crampones y sin piolet, únicamente con bastones. Me atrevería a decir que es preferible llevar piolet y no crampones que lo contrario. Para poner en práctica la técnica de autodetención (todo el que sale a la montaña invernal debería conocerla y haberla ensayado hasta dominarla) hace falta un piolet; con los bastones lo máximo que conseguiremos será luxarnos las muñecas o incluso fracturarnos algún dedo.

No os imagináis la cantidad de rescates en los que hemos intervenido y que fueron provocados precisamente por esto, por llevar crampones y bastones pero ni rastro del piolet.

## Otro error

Una vez producida la caída, de forma instintiva —y también por no haber practicado lo suficiente la autodetención o directamente por no llevar piolet— se tiende a frenar con los crampones. Otro grave error. Debemos levantar los pies y evitar el contacto de estos con el terreno. En caso contrario, siempre

dependiendo de la velocidad y el estado de la nieve, lo más seguro es que nos rompamos los tobillos y, además, hagamos aún más violenta y aparatosa la caída.

## Vicente LAGUNILLA Tente

Es coordinador técnico del Grupo de Rescate y Salvamento en Montaña de Castilla y León.

## ¡Recuerda!

- Siempre llevaremos el piolet en nuestras salidas invernales.
- Si la pendiente está helada, el piolet irá en la mano y guardaremos los bastones.
- Nunca iremos con crampones y bastones (como mucho con un piolet en una mano y un bastón en la otra).
- Elegiremos guetres y pantalones no muy anchos para evitar enganchones con los crampones.
- La técnica de autodetención hay que llevarla aprendida, tanto la parte teórica como la práctica.

