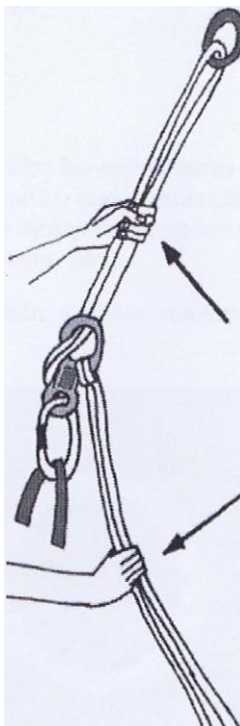
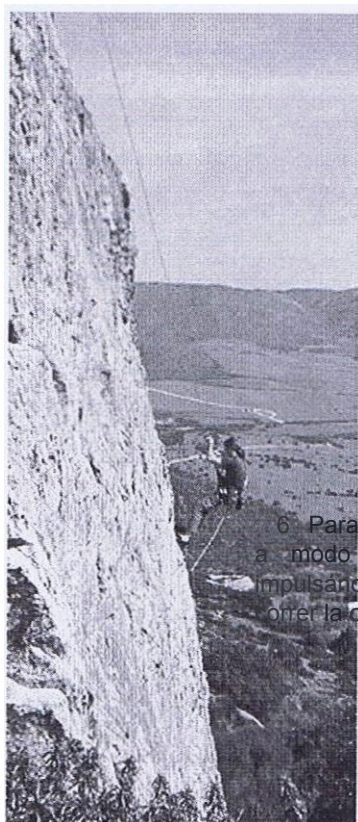


5° Tras desenganchar las cintas exprés largas de las chapas el escalador atrapa con firmeza las cuerdas que se dirigen hacia abajo con una mano, y las que van hacia la reunión con la otra.



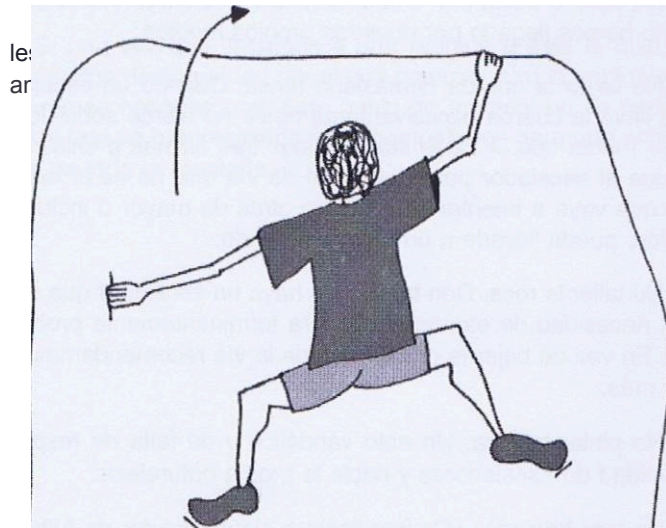
6° Para descender se colocarán las piernas a modo de escuadra en la pared, impulsándose en ella a medida que se deja correr la cuerda por ambas manos.

NOTA IMPORTANTE: la mano de abajo jamás debe soltar la cuerda.

4. BOULDER

El Boulder es una modalidad específica de la escalada que también está reglamentada para la competición.

Consiste en desplazarse por una roca o rocódromo sin cuerda a diferentes alturas o trepar hasta arriba de un bloque (por regla general a una altura máxima de 5 metros), realizando pasos de dificultad variable. Al igual que ocurre con la escalada deportiva, la modalidad de boulder también posee una tabla de graduación para determinar el grado de dificultad de un recorrido.



el escalador para prevenir
habitualmente junto a él para

