

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

### Curso de Progresión en Crestas y Aristas Sección de Formación

#### DATOS PRINCIPALES

**Fecha:** Del 7 al 8 de junio de 2025

**Lugar de realización:** Sierra de Guadarrama

**Número de participantes:** 12

**Transporte:** Vehículos particulares

**Coordinador/a:** Rafael Escribano



Durante el fin de semana del 7 y 8 de junio de 2025, se llevaron a cabo dos jornadas intensivas de tecnificación en progresión de crestas y aristas, en las que participaron 12 escaladores y 3 guías experimentados. La actividad tuvo lugar en las impresionantes formaciones rocosas de la Sierra de Guadarrama, concretamente en las zonas de Emburriaderos, la Cresta del Cuco y la Cresta de las Buitreras.



## Día 1: Formación y práctica intensiva

El sábado, a las 8 de la mañana, el grupo se reunió en el aparcamiento de Navacerrada. Después de las presentaciones iniciales, los monitores realizaron un chequeo completo del material de los participantes, asegurándose de que contáramos con los equipos necesarios, como fisureros, friends, cuerdas y otros elementos esenciales para la práctica. A continuación, nos dividimos en cordadas, asignadas a los tres monitores para optimizar la enseñanza y supervisión.

La jornada comenzó en el paraje de Emburriaderos, donde se inició la práctica de técnicas fundamentales como el montaje de seguros flotantes, una habilidad clave para escalar de forma segura en rutas de roca. Cada participante aprendió a buscar la grieta adecuada para colocar los friends y fisureros, y a equilibrar la carga al montar las reuniones, prestando especial atención al ángulo de los anclajes.



A medida que avanzaba la mañana, comenzamos a progresar a largos y en ensamble, incluyendo el montaje de rapeles de fortuna, una técnica que resultó muy útil durante todo el fin de semana. Tras un almuerzo rápido, nos dirigimos a la **Cresta del Cuco**,

donde tuvimos la oportunidad de aplicar lo aprendido en una cresta real. En esta fase, además de continuar con el uso de friends y fisureros, tuvimos que enfrentarnos a destrepes y pasos de roca más exigentes, siempre con la ayuda de nuestros compañeros. Además, usando la técnica de fricción de cuerda y la practica del cowboy, todo ello mientras montábamos reuniones y rapeles de fortuna en varias secciones del recorrido.



El día terminó con un merecido descanso en el Puerto, donde aprovechamos para compartir unas cervezas y relajarnos tras un día tan intenso. Sin duda, la jornada estuvo llena de nuevos conceptos y experiencias que pusieron a prueba nuestra destreza y trabajo en equipo.

## Día 2: Aplicación práctica en una cresta real

El domingo, el grupo se reunió en este caso en el aparcamiento de la Barranca para partir hacia la **Cresta de la Buitrera**, un recorrido más exigente que nos permitió consolidar lo aprendido en la jornada anterior. Bajo la supervisión directa de los guías, tuvimos la oportunidad de practicar las técnicas de progresión, montaje de reuniones y rapeles en un entorno de montaña más complejo y realista.

Este segundo día fue esencial para afianzar nuestras habilidades y ganar confianza en el manejo de técnicas avanzadas de escalada. Gracias al enfoque pedagógico de nuestros guías, Miki, Artu y Talo, pudimos profundizar en conceptos más complejos mientras disfrutábamos de un entorno natural espectacular.



## Agradecimientos

Quisiera extender mi más sincero agradecimiento a nuestros guías, **Miki, Arturo y Talo**, por su dedicación, paciencia y excelente enseñanza. Gracias por cuidarnos con tanto esmero y por transmitir sus amplios conocimientos de manera tan clara y accesible. También quiero dar las gracias a todos los participantes – **Isa, Nuri, Eli, Carlos, Pedro, César, Dimas, Jesús, Antonio, Luis y Pepe** – por el buen ambiente, compañerismo y el excelente rollo que tuvimos durante todo el fin de semana. Sin duda, lo que hace grande a estas actividades es el trabajo en equipo y el espíritu de colaboración que todos aportamos.



## Conclusión

Estas jornadas de tecnificación en progresión de crestas y aristas no solo fueron una oportunidad para mejorar nuestras habilidades técnicas, sino también para disfrutar de la montaña y fortalecer los lazos dentro del grupo. La experiencia adquirida en estos dos días será sin duda valiosa en futuras rutas y desafíos en la roca.

¡Nos vemos en la próxima aventura!

**Rafa**

