

# Escalada respetuosa con el entorno natural

La roca es un **ecosistema único** que alberga muchas especies vegetales y animales, algunas incluso en peligro de extinción. Para evitar perturbar la naturaleza cuando nos vamos de escalada, es importante **actuar de forma responsable** y seguir una serie de **normas para proteger el medio ambiente**.

## Planificación de la jornada de escalada

Realizar una **planificación cuidadosa** es el primer paso para una jornada de escalada satisfactoria. Lo mejor es informarse con antelación de los siguientes aspectos:

- ✓ ¿Cuál es la previsión meteorológica en el destino y el día de la escalada?
- ✓ ¿Qué regulaciones, restricciones y prohibiciones se aplican en la zona de escalada?
- ✓ ¿Qué equipo voy a necesitar para la roca que quiero escalar?
- ✓ ¿Puedo llegar al destino en transporte público o compartiendo coche?
- ✓ ¿Dónde está la ruta de acceso?
- ✓ ¿Necesito un lugar para pasar la noche?

Puedes encontrar **información sobre las regulaciones de escalada** en las webs oficiales de los espacios naturales y de las instituciones públicas competentes en la zona de escalada. Además, es aconsejable visitar el sitio web de la federación de escalada y montañismo autonómica correspondiente. Visita **fedme.es** para acceder al listado de federaciones autonómicas.

## Equipamiento de escalada sostenible

Los **equipos de escalada sostenibles y de alta calidad** son los más respetuosos con el medio ambiente. Esto es lo que deberían incluir:

- ✓ botella reutilizable fabricada con materiales sostenibles (preferiblemente de metal)
- ✓ envases reutilizables (toallitas de cera de abeja, fiambreras, etc.)
- ✓ bolsas de tela en lugar de bolsas de plástico
- ✓ magnesio ecológico
- ✓ cepillo con cerdas naturales
- ✓ cuerdas sin PFC
- ✓ ropa de escalada sostenible
- ✓ protector solar ecológico

Además, lleva siempre una **bolsa de basura** en la mochila para mantener limpia la roca y los alrededores.

## Normas de comportamiento en la naturaleza

Cuando estás escalando una roca, en plena naturaleza, es especialmente importante tener un **comportamiento tranquilo y considerado** para no perturbar la fauna y la flora del lugar. Las siguientes normas te ayudarán a ello:

- ✓ Mantente siempre en los senderos cuando te dirijas hacia la roca de escalada.
- ✓ Recoge tu basura (no dudes en llevarte la basura que te vayas encontrando si tienes espacio en tu mochila).
- ✓ Si fumas, desecha las colillas en un cenicero portátil.
- ✓ Infórmate sobre el riesgo de incendio forestal y actúa en consecuencia y acorde con la normativa.
- ✓ En caso de querer acampar o bañarte, infórmate sobre si está permitido o no, y abstente si hay señales que lo prohíben.
- ✓ Sé especialmente silencioso por la noche.
- ✓ Respeta las señales y barreras.

## Escalada responsable con la naturaleza y con los compañeros

Cuando escales al aire libre, sé siempre **considerado con el entorno natural** para no dañar o poner en peligro a animales y plantas. Además, intenta generar un **ambiente relajado y amigable con el resto de escaladores**. A continuación tienes una serie de **consejos** que puedes seguir al respecto:

- ✓ Ten cuidado con las plantas al escalar.
- ✓ Respeta las áreas clausuradas al público y los cierres estacionales.
- ✓ Sé curioso y respetuoso con la historia y tradiciones de la escalada en roca.
- ✓ Si escalas en otro país, sigue las normas y costumbres del lugar.
- ✓ Acuerda con tu compañero una serie de señas claras para comunicaros.
- ✓ Escala siguiendo rutas conocidas y solamente abre nuevas cuando te esté permitido.
- ✓ No dejes clecas en la roca ni cualquier otro tipo de señales.
- ✓ No dañes los anclajes.
- ✓ No retires anclajes o cuerdas que no sean tuyas.
- ✓ Utiliza solo la cantidad de magnesio necesaria (y solo donde esté permitido su uso).
- ✓ Una vez hayas terminado, elimina los restos de magnesio y las marcas utilizadas.
- ✓ Respeta al resto de escaladores e infórmalos amistosamente sobre cualquier punto de mejora.

Cada zona de escalada puede tener reglas y prohibiciones específicas, por lo que es importante **verificarlas siempre antes de cada salida**.

Finalmente, no subestimes los peligros de la escalada: las pequeñas distracciones pueden ponerte en peligro tanto a ti como a otros escaladores. Así pues, **realiza siempre el partner check, deja despejada la zona de caída y asegúrate de contar con todos los dispositivos de seguridad para protegerte**.

Para obtener más información y consejos sobre cómo escalar de forma responsable, consulta nuestro artículo "[Escalada respetuosa con la naturaleza](#)".