

PALLABREROS
TEMÁTICOS
N'ASTURIANU

PALLABRERU DEL MONTE Y LA ESCALADA

Xixón

Cultura
y Educación

Oficina de Normalización Llingüística

ANTOXANA

Carlos Rubiera Tuya

Conceyal d'Educación y Cultura
del Ayuntamientu de Xixón/Gijón

La Oficina de Normalización Llingüística del conceyu Xixón, dependiente de la Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular, vien publicando, dende va dellos años, pallabreru temáticos n'asturianu dedicaos a los deportes más practicaos o de mayor difusión nel nuestru conceyu y, por estensión, na nuestra comunidá.

D'esta manera, la xente que practica esos deportes o, mesmamente, que los sigue o los comenta nes tertulies o nos medios de comunicación, pue disponer d'una información específica y fiable pa facelo na llingua tradicional del país.

El ciclismu, la natación, el fútbol, el baloncestu, l'atletismu y los bolos yá tienen el so pallabreru; siempre acompañáu d'una despicativa cenciella de lo más aparente de caún d'ellos: los sos anicios, la so tradición en Xixón y Asturias, l'espaci u terrén nel que se practiquen, los preseos que s'empleguen pa ello, les regles del xuegu, etc.

Nesta ocasión tóca-y el turnu al montañismu; un deporte con llarga tradición y munchos aficionaos en Xixón y n' Asturias; país de por sí montiegu, bayurosu de nomes pa describir la tierra y afayadizu pa la práctica de toles especialidaes: del senderismu a la espeleoloxía, pasantes pel alpinismu, barranquismu, carreres pel monte y otre más, toes elles contemplaes nesti pallabreru.

Un pallabreru que llega a manes de los aficionaos y del públicu en xeneral nuna ocasión especial: xusto cuando se fai en Xixón el Campeonatu Mundial d'Escalada qu'entama la Federación Internacional d'Escalada de Competición col sofitu del Patronatu Deportivo Municipal del Ayuntamientu de Xixón/Gijón.

Una perbona ocasión pa que l'idioma propiu d' Asturias abra otra “nueva vía” pa xubir a les cumes d'estima, prestixu social y modernidá que necesita pa caltenese ente les llingües vives d'Europa; lloñe de los desventíos y sumidorios d'inorancia y despreciu que podíen llevalu al sucu baxeru de la fatal estinción.

PRÓLOGU

Rosa Fernández Rubio

Asturiana de Cangas del Narcea, primera y única muyer n'España que completa'l retu de les Siete Cumes, los montes más altos de tolos continentes.

Lo más nuevo y lo más vieyo gárrense de la mano y zarren un círculu al rodiu'l deporte na montaña.

Pernuevos materiales dan forma a vieyísimes ferramientes. Cuerdes, sí, pero de *nylon*; argolles, de xuro, pero de titaniu; abrigos, claro, pero de *gore-tex*.

El pallabreru de los montañeros aliméntase de pallabres que ya gastaben los nuegos bisgüelos y qu'arrecienden a mofu y a sudor, y d'otres garraes de llingües foriaties con aromes a diseño y llaboratoriu.

Por ello, un diccionariu como esti, del montañismu y la escalada, supón una prestosa y vertixinosa carrera p'alantre y p'atrás nel tiempu. Benditu seya, y bienveníu, esti viaxe de vértigu al traviés de les pallabres y los siglos.

Y presidiéndolo too, esperándonos, vieyes como'l mesmu mundu y nueves en cada escalada, testigos mudos d'aventures y traxedies, teatros pa poner n'escena la más estremada soledá y el compañerismu más entregáu, indiferentes a los nuegos suaños y medranes: elles, les montañas.

Lo muy nuevo y lo muy vieyo se dan la mano y cierran un círculu en torno al deporte de la montaña.

Novísimos materiales dan forma a antiqúisimos aperos. Cuerdas, sí, pero de *nylon*; argollas, por supuesto, pero de titanio; abrigos, claro, pero de *gore-tex*.

El léxicu de los montañeros se nutre de vocablos que ya gastaban nuestros bisabuelos y que huelen a musgo y a sudor, y de otros importados de lenguas extranjerias con aromas a diseño y llaboratoriu.

Por eso un diccionario como éste, del montañismu y la escalada, supone una emocionante y frenética carrera adelante y atrás en el tiempo. Bendito sea, y bienvenido, este viaje de vértigo a través de las palabras y los siglos.

Y presidiéndolo todo, esperándonos, viejas como el mismo mundo y nuevas en cada escalada, testigos mudos de gestas y tragedias, teatros para poner en escena la más extrema soledad y el más entregado compañerismo, indiferentes a nuestros sueños y miedos: ellas, las montañas.



¿QUÉ YE'L MONTAÑISMU?

1.1	Senderismu	5
1.2	Escursionismu	
1.3	Montañismu	6
1.4	Montañismu ivernal	
1.5	Carreres de montaña	
1.6	Alpinismu	7
1.7	Barranquismu	
1.8	Espeleoloxía	8
1.9	Montañismu n'Asturies	9



¿QUÉ YE LA ESCALADA?

2.1	Escalada alpina	11
2.2	Escalada deportiva	
2.3	Escalada artificial	12
2.4	Escalada en grandes paredes	
2.5	Bloque	13
2.6	Escalada en xelu	
2.7	Escalada mesta	14
2.8	Escalada en rocódromu	
2.9	Competiciones	15
2.10	Esguilando n'Asturies	16



PALLABRERU

3.1	Toponimia del monte	17
3.2	Pallabreru xeneral	26
3.3	Equipamientu	35

1

¿Qué ye'l montañismu?

El montañismu podía definise como'l conxuntu d'habilidaes, conocimientos y técniques necesaries p'algamar l'oxetivu d'encumar un monte. Davezu trátase como un deporte más, pero históricamente caltién un componente d'aventura y esploración que fai que tienda hacia una forma de vida más qu'a un puru deporte.

Poru, pese a la bayura d'actividaes deportives qu'esisten al rodiu de la temática montañera, dende la esguilada alpina al senderismu, siempre tará presente esi tasteru d'aventura, conocimientu y amor pola natura, que va llevanos a naguar por conocer los más guapos llugares o encadenar nueves vías n'otres paredes.

Antañu, el componente d'esploración yera mayor, faciéndose primeres ascensiones, descubriéndose valles, pasos nel monte y siendes escondíes. Pero na realidá estos nuevos paisaxes namái yeren nuevos pal habitante de ciudá, ayenu al día a día nel monte.

La xente del país, los pastores, siempre conocieron cada requexu del so hábitat; siempre supieron de la

esistencia de complicaos cumales, d'enguedeyaes travesíes o d'ablucantes torques, ya que la so sobrevivencia dependía mui bien d'ello, del so conocimientu del mediu.

Si, naquellos tiempos, amestamos la pasión por descubrir, por xubir más alto, por ser el primeru en facer daqué, a la necesidá vital de los nomaos "atrevíos", tenemos el xerme d'estrañes pareyes montañeres, como'l Marqués de Villaviciosa y el "guía" de Caín, Gregorio Pérez, na primer y mítica ascensión al Picu Urriellu.

Anguaño, vivimos tiempos dafechu distintos nes que les nueves técniques, los materiales, la preparación física y la proyección deportiva de les actividaes montañeres, faen que la busca inicial del conocimientu y descubrimientu se tresforme nuna gueta de l'actividá más rápida, más difícil o más comprometida.

D'esta miente, surden munches actividaes al rodiu'l monte, toes elles distintes, pero al empar iguales, ya que tienen un puntu en común: el terrén de xuegu nes que se practiquen... el monte.

1.1 Senderismu

Actividá montañera, que se dedica a percorrer caminos ensin que les rutes presenten escesives dificultaes técniques, loxístiques nin d'orientación. Suelen facese sobre siendes abalizaes previamente, desendolcándose na mayor parte de los casos nun día de marcha.

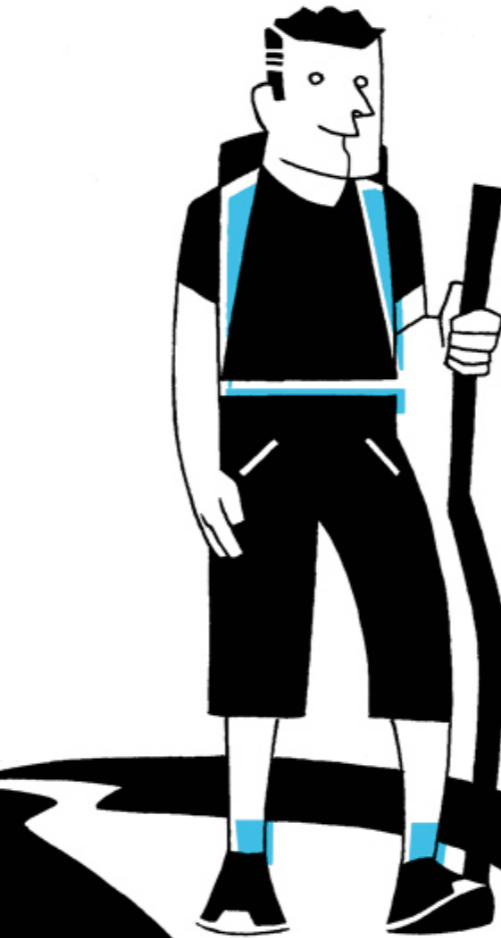
Hai dos tipos de siendes abalizaes: de gran percorríu, con distancies mayores de 50 km polo xeneral, señalizaes con marques colloraes y blanques; y de percorríu curtiu, con menos distancia y marques marielles y blanques.

La combinación de cenciellu trayectos con intereses culturales, paisaxísticos, históricos y mesmo gastronómicos, ficieron espoxigar esti tipu d'actividá al aire llibre, dotando d'importancia turística a pequeños pueblos y llugares hasta entoncies desconocíos.

1.2 Escursionismu

Especialidá del montañismu que consiste en facer rutes o travesíes per llugares daqué aisllaos, llevándonos a planiar con adelantu caúna de les xornaes de marcha y les nueches, acordies a les posibilidaes d'agospiu o acampada.

Nesta modalidá la preparación física ye tan importante como la loxística y el conocimientu del mediu nel que queremos movernos, dando un pasu más en tolos sentíos en comparanza col senderismu.





1.3 Montañismu

Modalidá d'aniciu de les actividaes al aire llibre, que centra los sos oxetivos en facer cume nun monte, faciendo un trabayu d'estudiu previu p'atacala normalmente pelo más fácil. Sicasi, la llende ente delles modalidaes ye perfina, camudando d'una a otra namái que si facemos usu de dellos preseos p'algamar el cumal.

Por montañismu, como actividá, entendemos l'ascensión de los montes, ensin necesidá d'usar más que les nueses fuerces, los nuesos pies y manes y la nuesa intelixencia pa tomar bones decisiones pa cola meteoroloxía o'l camín a trazar.



1.4 Montañismu ivernal

Na dómina ivernal, los montes tresfórmense cola ñeve y el frú, faciendo formes y paisaxes nuevos que faen escaecer cualesquier visita anterior pol montañeru. Equí, ye onde l'home imaxinó ferramientes p'avanzar al traviés de la ñeve, ya seya blando con esquíes y marañones o duro, usando crampones y piolé.

D'esti xeitu, surde'l montañismu ivernal, faciéndose actividaes que combinen ascensiones mui dures físicamente na ñeve cola prestosa sensación de los descensos n'esquí. D'otra miente, la esquilada en xelu o l'ascensu per canales, pasen a ser grandes actividaes técniques nesta dómina.



1.5 Carreres pel monte

Nos últimos tiempos, les actividaes montañeres que quiciás tienen un mayor espoxigue son les carreres pel monte. Son prebes deportives nes que se cuerre al traviés de tarrén montuno, superando desniveles y distancies perimportantes.

L'amiestu de dos grandes aficiones, como la carrera y el monte, ficeron rápido que la tecnificación y profesionalidá d'esta modalidá algamare cotes inimaxinables. Darréu, cada preba organizada ye una verdadera folixa pal deporte, pal compañerismu y pal llugar onde se fai.



1.6 Alpinismu

L'alpinismu tien los sos oríxenes nos Alpes, grandes montes y téunicamente difíciles, pasando depués a ser un términu usáu pa xeres montañeres que superen enforma les ascensiones a pie de monte. Los preseos necesarios p'algamar los nuesos oxetivos y el dependimientu téunicu que lleva, faen qu'esta modalidá tea más averada al entornu de la escalada qu'al propiu montañismu.

Si aplicamos el términu *alpinismu* a otros llugares del mundiu, pasaremos d'altos de cuatro mil metros a los siete mil del Andinismu y al nomáu "ochomilismu" del Himalaya, onde s'algamen les mayores fazañes históriques del montañismu.

1.7 Barranquismu

Esta modalidá montañera camuda'l sen más clásicu d'ascender pol de descender, teniendo'l tarrén de xuegu nes estructures y formaciones feches pola erosión fluvial. La bayura de pasos que s'atopa nes foces, obliguen al montañeru a caleyar, ñadar, destrepar y mesmo a rapelar.

Poro, esta actividá caltién un calter bien téunicu nel que'l dependimientu de delles maniobres de seguridá pa descender ye imprescindible. D'otra miente, al puntu prestosu de la baxada axúntase-y en munchos casos un componente perimportante de trabayu d'investigación a la gueta de nuevos barrancos pelos que baxar.

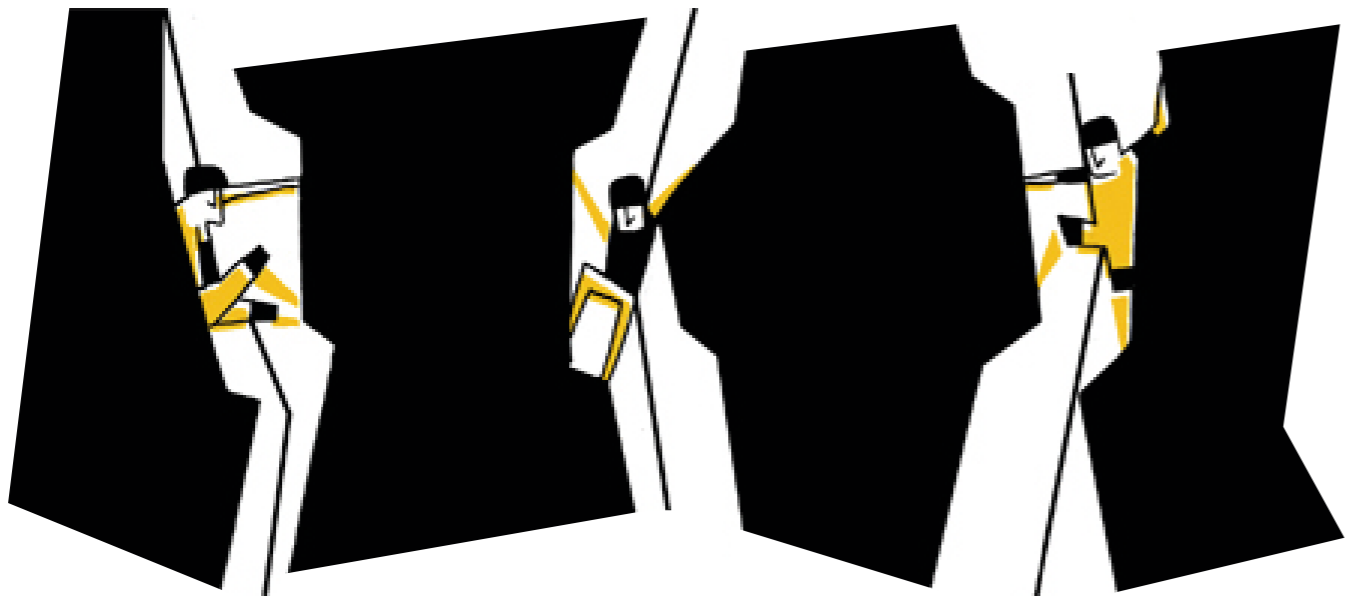


1.8 Espeleoloxía

Una parte perimportante de la morfología del tarrén montañeru son les cueves; y la exploración y la so investigación resulta una actividá abluante. Si los montañeros suañen colu más alto, los espeleólogos fáenlo colu más fondo y más llargo.

Sobra dicir lo difícil que ye técnicamente falando la espeleoloxía, teniendo que superar altísimos rápeles, agatiar per pasos estrechos y practicar l'espeleomerguyu pa trespasar sifones d'agua de munchos metros en dalgunos casos.

Pese a ser una ciencia dafechu con investigaciones realizaes demientes décadas, como les desendolcaes nel macizu de Picos d'Europa, dacuando suelen habilitase cueves pal esfrute de casi tola xente, nes que puen contemplanse les milenta figures soterrañes formaes de magar miles d'años.



1.9 Montañismu n'Asturies

Asturies ye'l país de los montes; de fechu casi nun topamos fastera que nun tenga dalguna elevación montañosa mítica na redolada. Dende los xabaces Picos d'Europa al oriente, hasta los vieyos montes del occidente, pasamos conceyu a conceyu per milenta montes que s'allarguen en cordales y xerres dende la cordelera Cantábrica hasta la mesma mar.

Nun ye raro entós que perpasemos del centenar de grupos d'aficionaos al monte en toa Asturies, siendo sorprendente'l casu xixonés al contar col mayor númberu d'agrupaciones, pese a ser un conceyu mariñán.

Los xixoneses somos unos auténticos privilexaos nel aspectu montañeru. Nun tenemos grandes cotes, pero tenemos precioses vistas dende los cumales más altos de Xixón, al tar arrodiaos pelos conceyos más llanos del país. Aparte, les bones comunicaciones faen qu'en pocu más d'una hora, podamos tar en cualesquier Parque Natural d'Asturies.



Poro, si somos quien a madrugar nos fines de selmana, veremos peles cais de Xixón xente montañero, preparaao con mochiles y botes de monte, col envís d'aportar a la parada'l bus pa pasar un día completu de monte en cualesquier destín que podamos imaxinar.

Nun ye xera cenciella escoyer los llugares a conocer y visitar n'Asturies: entamando nos nomaos Picos d'Europa, podemos perdenos nel menos conocíu

Parque Natural de Ponga, pa seguir nel de Redes nel Altu Nalón. Ensin perder altor, pasaremos a los ivernales montes d'Ayer, pa entrar dempués nel impresionante Macizu de Pena Ubina / Peña Ubiña, empobinando dempués hasta los oseros parques de Somiedu, Cangas del Narcea ya Ibias. Too ello ensin escaecer cordales centrales y costeros como L'Aramu, El Suevo o El Cuera...

2

¿Qué ye la escalada?

La escalada ye la evolución normal del montañismu hacia la conquista d'un cumal imposible hasta'l momentu. Non tolos montes tienen una cara fácil pela que poder xubir ensin tener que superar pasos usando les manes. Poro, restolar el puntu más feble de delles paredes, col envís d'aportar al cumal, pudiera ser una bona definición d'escalada.

Col pasu'l tiempu, les técnicas y materiales pa esguilar per una paré fueron evolucionando y lo que de mano foi un métodu pal ascensu de montes, acabó camudándose nuna actividá plena y completa ensin la necesidá suprema d'algamar la cume.

Asina ye que munchísimos practicantes de la escalada nun tienen por qué tener esi xeitu montañeru, dedicándose namás a preparar nes escueles deportives d'escalada. Nesti sen, piérdese un poco'l fin orixinal de la escalada, pero l'afán de superación y llucha del escalador por ganá-y la batalla a una vía, ye tan prestoso nel desendolcu como na propia cume del monte más suañáu pol montañeru.

Al igual qu'en cualesquier deporte modernu, col pasu'l tiempu, les llendes de lo que paez imposible van quedando nel escaezu, superando xeneración tres xeneración les marques de l'anterior. L'espojigue de marques comerciales de temática montañera faen posible que pueda esistir xente profesional de la escalada, dedicando la totalidá del so tiempu a agrandar la hestoria d'esti deporte.

Pese a la continua meyora de los materiales (cuerdes, arneses, mosquetones...) y de los seguros na roca, la escalada ye un deporte de riesgu, nel que la cimera premisa pa la seguridá del propiu escalador ye la responsabilidá de los sos actos na práctica d'esta guapa actividá.

Asitiaos na comodidá del pie de vía d'una escuela deportiva o engolaos nuna xunta d'una ruta alpina, esfrutar col compañeru de cordada de los paisaxes y d'una actividá al aire llibre, sigue siendo la parte fundamental del montañismu.

2.1 Escalada alpina

Esti tipu d'escalada básase nes grandes apertures de vies en paré, pasa por ser la modalidá d'escalada más llimpia y clásica en cuantes a la colocación de seguros espansivos. Namái que nos pasos onde nun hai posibilidá de protecció, suelen metese tacos d'espansión (*spits*) normalmente a mano.

El primeru de cordada tien d'avanzar na paré colocando los seguros, ya seya n'anclaxes naturales (árboles, pontes de roca...) o poniendo anclaxes artificiales (clavos, empotraores...) nes formes de la peña, hasta aportar a la reunión. Ellí, aseguráu dende riba, tomará'l relevu'l segundu de cordada, que dirá recuperando los seguros anteriormente colocaos pol compañeru.

2.2 Escalada deportiva

La modalidá deportiva de la escalada tien como premises más importantes la seguridá y la dificultá. Mientras que na escalada tradicional o alpina trátase de facer rutes de llargu percorríu ensin forzar la dificultá penriba de les nueses posibilidaes por mor d'un accidente al cayer, na deportiva trátase de superar vies xubiendo'l grau de dificultá gracies a los seguros espansivos.

Pa ello, existen munches escueles d'escalada deportiva equipaes en llugares con accesos polo xeneral curtiros. Los equipamientos suelen facese a base d'anclaxes d'espansión (*bolts*) o anclaxes químicos (resines) qu'aguanten grandes cargues de fuerzia, ante la cayía frecuente de los escaladores.

Esta modalidá ye la más popular ensin duldá, ya que por una cantidá moderada n'equipamientu (cuerda, arnés, cintes esprés...), podemos esfrutar de grandes díes a pie de vía, nun ambiente onde la gayola y el deporte entemécense colos guapos paisaxes onde s'asienten estes escueles.



2.3 Escalada artificial

Nesta modalidá, los preseos d'aseguramientu artificial (fiseruros, friends...) non sólo valen pal autoseguru del esguilador, sinón que tamién s'empleguen pa progresar pela paré. Nel casu d'alcontrase ensin bonos agarres pa trepar, métense dellos afitos estudiando la carga posible d'aguante, colocando dempués estribos pa xubir a mou d'escalera, superando'l pasu en cuestión.

La escalada artificial ye una actividá llaboriosa y pesada, que requier al practicante la carga de gran cantidá de material y un deprendimientu y esperiencia en técniques de progresión que la fai tar menos de moda, ensin quita-y guapura a esti mou d'esguilar.



2.4 Escalada en grandes paredes

La escalada en grandes paredes amés-ta-y a les anteriores modalidaes, l'alpina y l'artificial, la duración de dellos díes d'allugamientu en paré pa completar la vía. Esto implica que la complexidá de la loxística aumente muncho, teniendo que portiar en paré la comida y les hamaques pa dormir, faciendo necesario delles vegaes xubir y baxar tramos de vía pa preparar los porteos.

Davezu, suelen usase técniques de l'artificial pa esti tipu d'escalada, na que l'envizcu de pasar dellos díes en paré ye un de los grandes oxetivos. Sicasí, la *deportivización* de la escalada fai que los profesionales se sientan capaces d'acometer grandes fazañes, forzando en llibre cientos de metros de vía nun solu día.



2.5 Escalada en bloque

El bloque ye la escalada reducida a la mínima espresión, buscándose peñes que nun superen un altor determináu, pa escaecer l'usu de la cuerda como mediu de seguridá. Con ello, gánase munchísima movilidad, teniendo namái que cargar con una colchoneta p'amortiguar les posibles cayíes.

Nesta modalidá, fuércense les técniques y movimientos al máximu, siendo la trepada más desixente y física de toles anteriormente comentaes. Día a día, espoxiga'l númberu de practicantes sólo de bloque, aunque se caltenga munches vegaes como un mediu d'entrenamientu pa facer vías en deportiva.

2.6 Escalada en xelu

Si camudamos de mediu natural, pasando de la peña al agua, alcontrámonos que n'iviernu'l xelu y la ñeve permiten un tipu d'escalada mui especial, nel que l'usu de crampones y piolés va permitinos progresar per pindies cuestes de ñeve y mesmo trepar per tabayones xelaos.

Mesmo que nes paredes, la parexa de cordada altérnase xubiendo de primeru pa colocar seguros (estaques, ancles, torniellos de xelu...), mientras el segundu asegúralu hasta que-y toca avanzar hasta la siguiente reunión. Na escalada en xelu la esperiencia en comprobar l'estáu de la ñeve y la fiabilidad de los seguros ye tan importante como la propia técnica de progresión.



2.7 Escalada mesta

Cuando las condiciones d'una vía nun son continuas, sinón que s'esguilen partes en xelu y partes na peña, dizse que ye una escalada mesta. Nesti casu, les técnicas de progresión y aseguramientu amiéstense tamién a les de peña y les de xelu, alternándose dacuando seguros pa xelu y seguros pa roca.

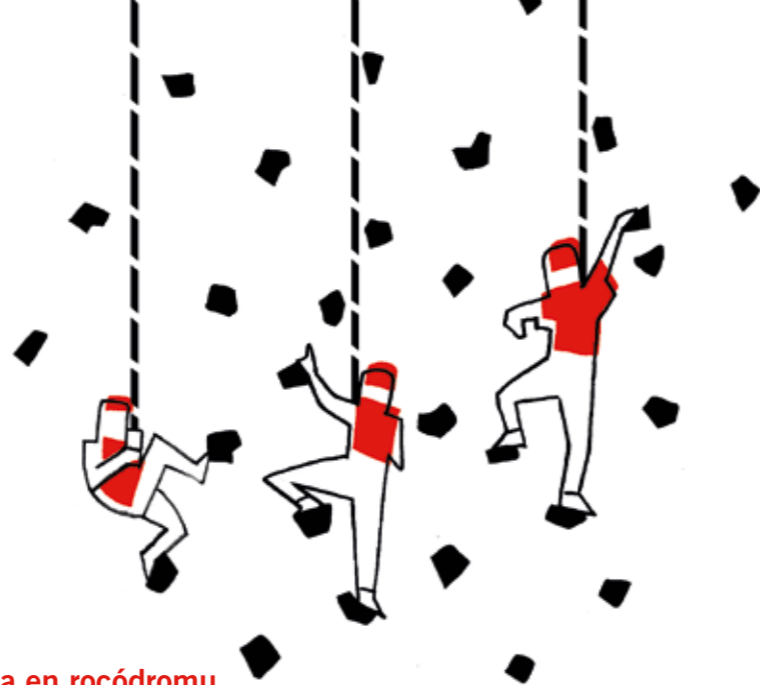
Esti tipu d'escalada tamién evolucionó hacia un aspectu más deportivu, faciéndose competiciones y superando los escaladores en xelu, tramos de roca con piolé y crampones, cola complexidá d'acostinar colos preseos en tales condiciones.



2.8 Escalada en rocódromu

La propia evolución de la escalada fizo desendolcar estructuras asemeyaes a les formes de les peñes, pa poder siguir entrenando nun espaciu interior cuando'l tiempu nun yera favorable. Asina, surdieron los rocódromos y les sales d'escalada, onde los escaladores puen entrenar día a día, a la espera de salir a la roca.

Nestos llugares pue entrenase davezu, mesmo en deportiva —usando les mesmes técnicas d'aseguramientu con cuerda—, como en bloque, teniendo colchonetes afitaes en suelu ante cualquier cayida. Les preses son artificiales, feches de resines con tactu pegañoso y formes asemeyaes a agarres naturales.



2.9 Competiciones deportives

Les competiciones d'escalada son el resultáu de les concentraciones y demostraciones d'escaladores, nes que ponen a preba la so fuercia y técnica. El bon desendolcu d'estes competiciones ta llevando a que les organizaciones internacionales d'escalada pidan la inclusión de la Escalada Deportiva nos Xuegos Olímpicos.

Son cuatro les modalidades esistentes nes competiciones:

Dificultá: trátase de superar una vía d'un grau de dificultá determináu polos equipadores ensin cayer. Al igual que nuna vía deportiva en roca, l'escalador va de primeru, asegurándose tramu a tramu, hasta aportar a la cadena; siendo'l vencedor el que más altu llega.

Bloque: nestes prebes equípense dellos problemes de bloque, nos que los participantes tienen que facer por resolver el mayor númberu de problemes nun tiempu máximu. Esti tipu de competición ye quiciás la más espectacular de toes, al tener que

facer los escaladores movimientos espectaculares enllenos de fuercia y técnica.

Velocidá: competición na que s'enfrenten dos escaladores intentando superar dos vías iguales dafechu nel menor tiempu posible. Pa nun torgar les rápides esguilae de los competidores, siempre van aseguraos dende riba con un sistema d'autoaseguramientu.

Paraescalada: el nivel de superación de les persones con discapacidá tamién se ve espeyáu na escalada. Les prebes a les que s'enfrenten los competidores son del mesmu xeitu de dificultá, diendo siempre aseguraos penriba. Les distintes discapacidaes (intelectual, física y visual) faen que cada competidor seya un exemplu de fuercia y ganes por superase a sígo mesmu y a la vía qu'intenta algamar.



2.10 Esguilando n'Asturies

Si tuviéremos qu'imaxinar el llugar más importante pa la escalada n'Asturies, aína nos vendría a la mente esi tótem que se lleva nel centru del macizu Los Urrieles, en tierres cabraliegues: el Picu Urriellu. Fai más de cien años, entamó la historia de la escalada n'Asturies cola so primer ascensión.

Asturies, tierra de peña calizo, ye un llugar privilexiáu pa la práctica de la escalada, pudiendo alcontrar tolos díes aficionaos a esti deporte en munches escueles de la so xeografía. Namái tenemos que visitar en Xixón, demientres l'iviernu, el nomáu rocódromu de Mataxove pa comprobar el nivel d'afición qu'hai nesti deporte.

Pero como bona actividá montañera, onde más presta esguilar ye al aire llibre; teniendo que movenos davezu hasta otros conceyos a la gueta de la naguada peña; masque en Xixón, tenemos un par d'ayalgues que paga la pena conocer y esfrutar esguilando peles sos vías.

Nos años 40, entamóse a trepar nunos bloques de conglomeráu que surden pente los ocalitales de la fastera occidental de la riega la Ñora, na llende col conceyu Villaviciosa.

Col pasu'l tiempu, el Patronatu Deportivo Municipal de Xixón asoleyó una guía nel añu 1989; y anguaño, gracias a una completa reequipación, esta escuela alcuéntrase en perfectu estáu.

Amás de la Ñora, esiste otra pequeña escuela menos conocida, que nos val a los xixoneses pa nun tener que colar de Xixón cuando queremos practicar la escalada. Trátase de La Peñona, na parroquia de Vega, onde podemos entrenar tanto la escalada en bloque como la deportiva nuna rara y vieya peña que nun dexará indiferentes a les nueses manes.

De toles maneres, si queremos esfrutar de grandes xornaes d'escalada, tendremos que viaxar hasta les meyores zones asturianas pa esti deporte: la cuenca hidrográfica del Trubia (Teberga, Quirós...), la Montaña Central (Morcín, Riosa, L.lena, Uviéu...), les cuenques mineres del Nalón y del Caudal (Casu, Ayer...) y, cómo non, la de los Picos d'Europa (Cangues d'Onís, Cabrales...).

PALLABERU DEL MONTE Y LA ESCALADA

TOPONIMIA ASTURIANA DE MONTE



A

Ábanu: desplazamientu d'una masa de ñeve (ádene, ádiga, azne, nénigu, neveríu).

Abellugu: sitiu amañosu pa protexese. (abeyu, abrigadal, cuéranu).

Abisu: abismu, fondura pergrande nun monte (abilsu).

Acebal: llugar pobláu d'acebos.

Aguya: picu acabáu en punta, perdifcil d'ascender.

Alba: llugar eleváu de color blancu por mor del orixe calizu.

Altu: llugar más eleváu d'un monte.

Anfiteatru: valle fondigonáu, de forma circular arrodiaú pente los montes.

Angostu: angostiura, estrechez (congostu).

Antecumal: llomba que de secute nos secute al cumal.

Arenizu: pedreru de piedra menudo.

Argayu: desprendimientu de peña y tierra (arba, argáu, arroxu, corredoria, traonada).

Arista: llinia cortada que dixebra les dos fasteres del monte.

B

Banzáu: construcción que se fai nun ríu pa esviar l'agua o embalsalo.

Bardial: llugar enllenu d'escayos, artos y demás broza.

Barga: parte más pindia d'una pendiente.

Beyu: foz pequeña y encaxonada, con corriente d'agua davezu.

Boquexón: colláu estrechu per onde pue escapar un ríu (boquerón).

Boriza: tarrén de monte con bon pastu.

Braña: tarrén comunal de pastos asitiaio en zones altes.

Buelga: camín fechu pente la ñeve (güelga).

Bufón: güecu natural na rasa de la costa onde la mar echa agua con fuercia.

Burdiu: camín malu d'andar, desbentíu (burdia).

Buxu: entrada d'una cueva.



C

Cabada: tarrén ermu (cabau).

Cabezu: elevación de forma redonda, de pendiente suave.



Cadornial: llugar cubiertu de peñes de poco altor.

Cairón: abismu perimportante y peligrosu (sotanviu).

Calce: abertura cóncava per onde cuerre un ríu.

Calderu: fondonada nel tarrén, protexida y caliente (calentexa).

Caleyá: camín d'aldea o de monte.

Caleyú: camín estrechu y en mal estáu.

Calizu: acumulación o veta grande de piedra caliar.

Calzada: camín empedráu.

Camburáu: llugar secu pol sol.

Camín: espaciu preparáu pa dir d'un llau a otru.

Camín de cabres: vía de comunicación permala d'andar.

Camín real: camín importante.

Campa: pastu allugáu n'altos, arrodiaú de xerros.

Canal: tarrén quebrao y pindio que queda encaxonao pente dos peñes.

Canalizu: canal perestrecha, curtia y mui pindia (corredor, chimenea).

Canga: faza de pastu qu'hai pente peñes.

Cantil: espeñaderu a la vera la mar.

Cantu: elevación de piedra nel tarrén, cortáu verticalmente.

Carba: tarrén de monte y maleza.

Carbayera: llugar pobláu de carbayos (rebollal).

Caspiu: peñatu que sobresal nel tarrén.

Castañéu: llugar poblao de castañales.

Cemba: masa de ñeve y xelu, qu'aguanta ensin dilir (neveru).

Ceya: tira de ñeve amontonao pol aire.

Cimera: arista que nos lleva drechos a la cume.

Colláu,-ada: pasu que dixebra dos vertientes o llanu nuna cuesta (boya).

Concha: camín escaváu na roca o tramu de camín per un pedreru esbariosu.

Cordal: conxuntu de montes o picos que tan en filera (cordelera).

Cotera: llomba de pequeña elevación.

Cotollal: llugar pobláu de cotolles.

Covacha: cueva pequeña (cuevu, h.orna).

Cresteríu: llinia d'aristes y crestes que formen los cordales.

Cuchiella: picu aguzáu y estrechu.

Cueña: pasu malu y estrechu pente dos peñes que tien camín (cuendia).

Cuesta: tarrén con ciertu grau de separación del planu horizontal.

Cuetu: monte pedregosu que destaca na so redolada.

Cueva: espaciu güecu, xeneralmente natural, formáu dientro de la peña.

Cumal: parte cimera d'un picu o d'una peña.

D

Desbentíu: sitiü mui pindiu nel monte per onde ye fácil cayer (cimbría, galardeyu).

Diente: aguya col cumal planu y paredes verticales.

E

Entrepechu: cuesta curtia y perpindia.

Escar: tarrén calizo permalo d'andar.

Escobiu: pasu estrechu ente montes o peñes.



F

Faligsa: porción mui pequeña de ñeve.

Fana: argayu de grandes dimensiones.

Fanguada: parte fonda d'un valle onde cuerre l'agua (vaguada).

Fanu: argayu de pequeños dimensiones.

Farfagón: fondigonada enllena maleza.

Fastera: llau, cara d'un monte (faldera).

Fayéu: llugar pobláu de fayes.

Felechal: llugar enllenu felechos.

Fendedura: abertura, resqueibra llarga (frecha).

Folleru: folla, barru.

Fondigonada: tarrén empozao, afondao (h.ondigonada).

Fondón: llugar fondu, arrodíau d'altos (pocera).

Fongada: fondigonada pequeña y enllamargada (tollu).

Fontán: cantidá d'agua estancáu nuna poza (champán).

Fonte: sitiu onde sal l'agua de manera natural (h.uyente).

Forcáu, -ada: pasu estrechu pente montes (h.orcau,-ada).



Foz, la: tarrén fondu y mui zarrao qu'hai pente peñes o montes, nel que suel correr l'agua.

Frieru: cueva de la que sal aire frío.

Fueyu: furacu grande na tierra, fondigonada (foyu).

Furacu: espaciu güecu, abertura (h.uracu).

Furame, el: conxuntu de furacos (furaquera).

G

Gamonal: llugar onde abunden los gamones.

Garganta: pasu malu y estrechu d'un camín (boluga).

Garma: llugar pindiu y tupíu de maleza per onde ye fácil cayér (engüertal, enramadoriu, esgoladeru).

Gatileru: atayu mui malu.

Gorbizal: llugar pobláu per beriza o gorbizos.

Golipu: tarrén estrechu y de difícil salida (golipu).



H

H.itu: montonera piedres que sirve pa guiyar a los montañeros (fitu, finxu).

H.ou: fondigonada zarrada pente les peñes (h.oyu, hu.gu, badúa).

I

Ivernal: mayáu con cabañes y corte p'asitiar los pastores.

LI

Llábana: piedra llisa y achaplada.

Llabayu: piscina d'agua pluvial que raramente seca.

Llagu: cantidá grande d'agua estancáu nuna fondigonada.

Llamarga: entemez d'agua y barru que se forma en dellos terrenos (trema, trela).

Llambria: peña nidia que fai parede en monte.

Llambriales: llugar onde abunden les llambries.

Llambrialina: llambria estrecha y colgada sol vacíu.

Llambrión: gran paré vertical y llisa.

Llampa: lladera mui pindia d'un monte.

Llastral: tarrén calizo mui erosionao.

Llaz: capa de xelu que se forma nel suelu (llastrón, llucia).

Llera: sitiu onde hai muncha piedra suelto.

Llerciu: foyu pequeñu ente les peñes.

Llomba: pequeña elevación.

Lloredal: llugar pobláu de lloréu.

Llucia: cara lisa d'un paré.

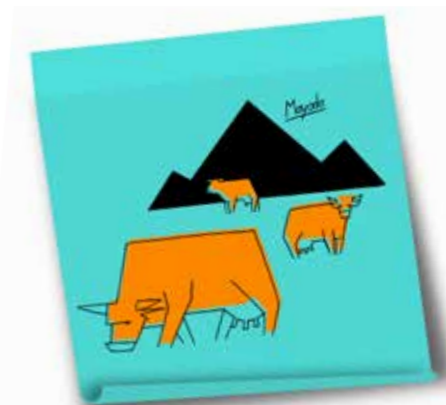
M

Maeda: precipiciu, abismu.

Mayada: pradería alta onde se recueye'l ganáu.

Mecedura: xunión de dos corrientes d'agua (mesta).

Mesa: llanu nuna elevación del tarrén.



Meruxal: llugar onde abunda la meruxa, la maleza menudo.

Monte: términu xenéricu que s'usa pa falar d'un relieve abondu eleváu.

Moña: cumal arrondáu afayadizu pa los ñeveros.

Mortera: estensión de pastos comunales mui granibles.

Mosquil: abrigo o cueva de fácil accesu pal ganáu.

Mostayal: llugar pobláu de mostayos.

Mota: pequeña elevación del tarrén.

Muezca: pasu altu y grande pente dos cumales d'un cordal.

Muñón: finxu, que marca una llende.

N

Neverón: cumales con formaciones de neveros colgaos nes sos falderes.

Neveru: sitiu fríu y avesú onde aguanta muncho la ñeve (ñeveru).



Ñ

Ñora: llugar onde remansa l'agua.

O

Ocalital: llugar pobláu d'ocalitos (ocalitera).

Olla: pozu onde se forma un remolín.

Oxa: canga enllena maleza y de poco pastu (xarazal).

P

Panda: llugar de forma abombada.

Parea: llau vertical d'un monte (pared).

Paré, el: peña saliente que val p'atechase.

Paré, la: llau vertical d'un monte (parea, parede).

Pasada: camín preparáu pa dir d'un llau a otru.

Pedreru: sitiu per onde baxa muncha piedra.

Peña: monte grande y calizo que destaca ente los demás.

Pericuetu: sitiu altu onde ye difícil de xubir y malu d'andar (vericuetu).

Peyu: fonte de poco caudal d'agua (peh.u).



Pica: elevación aguda, aguya.

Picu: puntu más altu d'una elevación de forma delgada y aguda.

Pielgu: pozu nun ríu.

Pindio: daqué con muncha inclinación, mui cuesta (empruno).

Ponte: construcción que se fai penriba d'un ríu.

Pontica: ponte pequeña pa cruciar un ríu (pontiga).

Porru: elevación arredondiada de media altura.

23 / Pallabreru del monte y la escalada

Poveríu: argayu de ñeve en polvu o remolín d'aire y ñeve de muncha capacidá destructiva.

Poyu: llugar fondu al final d'un precipiciu onde ye perdifícil salir.

Pozu: conductu vertical que s'abre en suelu, con agua normalmente (glayeru).

Prial: fonte natural que nunca seca.

Pruída: cuesta, pendiente (prida, toral).

Puertu: pasu altu pel que se traviesa un cordal.

Pueyu: llugar altu y visible, de difícil accesu.

R

Rabión: sitiu d'un ríu onde hai una corriente fuerte.

Ramal: camín que s'esvía del principal (ramalín).

Rasa: llugar altu y uniforme, llimpiu de vexetación.

Recuena: tarrén arrodiao de grandes paredes (recuenu, recuengu).

Recuestu: pendiente mui pindia.

Regatu: corriente pequeña d'agua (regueru, arriegu, barganaz).

Renal: arista d'un picu.

Requexu: llugar protexíu, amañosu p'abellugase (requexada).

Resguitu: peña mui pindia.

Resquiebra: fendedura allargada (regallu, regaña, reh.alla).

Revuelta: vuelta zarrada d'un camín (envuelta).

Ribaya: calce afondáu d'un regueru cuando hai crecida. Pasu pente la peña y un neveru.

Ribera: tarrén a la vera d'un ríu o la mar.

Riega: corriente d'agua que corre per un torrenteru.

Rimada: tarrén cuesta.

Risqueru: llugar pente riscos y de difícil pasu (risque, riscu).

Rispiu: tarrén encambrona de monte.

Ríu: corriente grande d'agua que cuerre d'un llau a otru per un calce.

Robrizu: llugar de color anaranxáu (bermeyu, mermeyu).

Roza: broza, maleza.

S

Sablera: sitiü onde s'amontona'l sable a la vera un ríu o la mar.

Saltu: corte nel tarrén.

Sebe: zarru d'una finca fecho con vexetación, piedres o palos.

Sedu: pasu o camín malu sobre peñes (seu).

Sienda: camín estrechu que s'abre por mor del pasu continuu d'animales o persones.

Sopláu: cueva qu'espulsa aire.



Soterrañü: llugar baxo la tierra.

Sumidoriu: furacu o conductu per onde desaparez l'agua (sumideru, cañaveru).

T

Tabayón: saltu d'agua (remexón, pimplón).

Tabla: cuesta llana y poco pindia.

Talaya: altura dende la que se columbra muncha tierra o mar.



Tesu: llomba, elevación del tarrén.

Tiru: forcada pente una filera cumales, onde s'apostaben los cazadores.

Tombu: llomba pequeña.

Torca: depresión caliza perfonda.

Torcu: furacu pequeñu pente les peñes.

Tornu: curva del camín (retreite).

Torre: cumal de forma cilíndrica (torrezuela).



Torrenteru: desnivel pergrande nel tarrén (regonada).

Toyu: abrigo menos fondu qu'una cueva y más qu'una paré.

Trabe: argayu de ñeve o llugar onde ye probable la so formación.

Trapa: trampa o depresión usada pa cazar.

Traviesa: sienda qu'atraviesa una faldera mui pindia.

U

Utrera: llugar onde añeren les utres.



V

Valle: tarrén arrodiaü per elevaciones montiegues (comba, cuenca).

Valleya: cuesta estrecha, pindia y con vexetación (valleh.a, llende, párbora, playa).

Vallina: valle pequeñu.

Vau: sitiü pel que se cruza una corriente d'agua.

Vega: tarrén llano averao a un ríu que se trabaya o sirve pa pastu.

Ventisqueru: llugar azotáu pol vientu.

Viesca: llugar pobláu d'árboles y maleza.

Visu: colláu dende'l que se domina muncha extensión de tarrén.

Vó: colláu dende'l que se columbren dos valles.

X

Xeleru: llugar mui fríu onde se caltién mucho'l xelu.

Xendarme: nómade asina a una pequeña aguya que surde metanes d'una arista o cresteríu.

Xerra: elevación peñosa del tarrén, erma de vexetación y de forma allargada.

Xerru: xerra pequeña, de peña con poca vexetación.

Xostru: cantidá de ñeve qu'argaya (zarrapastrada).

A

AO: garrase d'un seguru, ya seya pa superar un pasu o p'asegurase pasando la cuerda pel mosquetón del seguru.

Adherencia: efectu algamáu gracias a l'acción del pesu del escalador col contactu de la goma del calza cola peña.

Aéreu: tramu de camín, cresta o pasu d'escalada con sensación de cayida al vacíu.

Afilada: axetivu referíu a una cresta o arista d'un picu.

Alloñe: distancia grande pente seguros que puen facenos duldar del nuesu progresu.

Alpinista: persona que practica l'alpinismu.

Alta montaña: definición de grandes montes nos que los principales protagonistas son la peña, la ñeve y el xelu.

Altímetru: aparatu que val pa midir les altitúes con referencia al nivel de la mar.

Anclaxe: seguru natural o artificial, instaláu col envís de poder seguir progresando o descender con seguridá.

Anticiclón: fenómenu meteorolóxicu que trai la bonanza nel tiempu.

Apertura: cuando un alpinista o un escalador crea una nueva ruta de monte o vía d'escalada, dízse entós que fizo una apertura.

Arva: abreviatura del aparatu de busca de víctimes d'ábanos. Tresmisor-receptor qu'aida a llocalizar baxo la ñeve al montañeru.



Asegurador: persona que s'encarga d'asegurar al escalador, demientres ésti progresa pela vía.

Aseguramientu: precaución tomada por una cordada pa reducir no posible'l riesgu d'accidente.

Atayar: dir per un camín más curtiu p'algamar l'oxetivu, aunque se suel dicir que „nun hai atayu ensin trabayu“.

Atrevíu: términu pol que se noma a xente determinao nos montes, davezu pastores de los picos, que s'atreven a engolase pelos pasos más peligrosos nel bon facer de les xeres del pastoreu.

Autodetención: maniobra que fai l'alpinista, col envís de detenese cuando esnala per una pendiente de xelu o de ñeve.

Autoprotección: términu utilizáu cuando'l propiu escalador coloca los seguros según avanza pela paré.

Averamientu: distancia que percorremos nel nuesu camín hacia l'oxetivu de l'ascensión.



B

Bavaresa: técnica d'escalada que trata d'avanzar usando los pies y les manes n'oposición al progresu per una fendadura.

Bicicleta: movimientu técticu d'escalada col que pegamos el cuerpu a la peña col envís d'algamar una presa, contraponiendo una rodiya p'arriba y otra p'abaxo.

Bidéu: tipu de presa na qu'entren namái dos deos, faciendo falta muncha fuercia néstos pa salir del pasu.

Bloque empotráu: peña de grandes dimensiones que s'alcuenta encaxonada nuna chimenea o canalizu dificultando'l pasu.

Bolu: presa con forma de regodón, de piedra arredondiada.

Borrasca: fenómenu meteorolóxicu que suel trayer mal tiempu.

Buzón: furacu grande o pequeñu na peña, nel que podemos afitar les manes y esguilar superando'l pasu.

Buzón de monte: caxa metálica instalada nel cumal d'un monte col envís de dexar notes los montañeros qu'algamen la cume.





C

Caballu (a): pasu nel que llevamos una pierna per cada llau d'una fina cresta.

Cagaprieses: montañeru enfotáu en dir el primeru, pese a nun saber na mayoría de les vegaes cuál ye la dirección correcta.

Caleyar: andar d'un llau pa otru ensin priesa, pasándolo bien.

Cayida: inclinación del tarrén que nos aconseya a tener más curiáu al pasar averaos a desventíos. Acción y efectú de

cayer, siendo dalgo frecuente n'escalada deportiva, pero si tamos en tarrén alpino o de ruta en monte pudiéremos falar d'un accidente seriu.

Cazu: presa d'agarre ampliu y cómodu na que nos entra tola mano, dando posibilidá de descansu.

Chapaxe: acción na qu'introducimos el mosquetón superior d'una cinta esprés nel anclaxe.

Chorrera: tipu de presa allargada y vertical que se forma na paré pol efectú del agua al cayer.

Contrafuerte: pilar secundariu d'un picu que lo mesmo que n'arquitectura sirve pa contiar el propiu picu.

Coordenada: datu xeográficu que determina l'allugamientu de daqué nel espaciu.

Cordada: grupu d'alpinistes xuníos per una cuerda, col envís d'aumentar la seguridá.

Cota: altura d'un puntu en rellación col nivel de la mar.

Cuerda afitada: cuerda instalada nun llugar pa intentar desanicar el peligru d'una ascensión o pasu.

Curva de nivel: representación gráfica onde se van marcando los diferentes altores del tarrén.



D

Descuelgue: aconceyamientu n'escalada deportiva que sirve pa baxar hasta'l suelu al escalador dempués de trabayar na vía.

Desnivel: diferencia d'altor dende'l puntu de partida d'una ruta y el llugar más altu al qu'aportamos.

Desplome: paré que supera la verticalidá; ye dicir, más de 90 graos d'enclín (estraplomu).

Destrepar: descender per una pendiente vertical con pasos cencielllos d'escalada.

Dexelar: dilise la ñeve faciéndose agua.

Diagonal: percorríu que traviesa oblicuamente'l tarrén.

Diedru: xuniún de dos paredes en forma d'ángulu obtusu, como si fuera un llibru abiertu, pel que suelen ascender grandes vías clásiques d'escalada.

E

Empotramientu: técnica d'escalada que consiste en meter manes y pies nuna refiensa más o menos grande col envís d'avanzar per ella.

Encadenar: algamar la vía hasta la reuñón ensin tener que facer nengún descansu colgando d'un seguru intermediu.



Encordase: acción na que, garrando'l chicote de la cuerda, facemos un nuedu que nos ate al nuesu arnés, siendo l'ocho doble, el nuedu davezu pa esta xera.

Encumar: poner pie nel cume, aportar al cumal.

Engolar: xubir a un sitiu altu y difícil.

Enriscar: enguedeyase nuna risquera, pasándolo mal pa salir de la situación.

Ensamble: forma d'avanzar encordaos ensin reuñones intermedies col envís d'entainar l'avance, desdexando un daqué la seguridá.

Equipar: preparar un tramu comprometíu con anclaxes y cuerdes afitades pa superalo con seguridá. N'escalada, fábase d'equipar cuando preparamos una vía dende riba, descolgándonos dende la reuñón y afitando los seguros ensin el compromisu de l'apertura.

Escalador: persona aficionada a la escalada.

Escalar: xubir a un sitiu altu y difícil, ayudándose de les manes y de dellos preseos.

Escuela: llugar natural onde tan equipaes munches vías pal esfrute de la escalada deportiva.

Escursión: percorríu o viaxe que se fai por entretenimientu a llugares interesantes.

Esguilar: xubir per un sitiu malu, agarrándose coles manes y colos pies.

Espolón: saliente d'un contrafuerte rocosu perpendio (pilar).

Espuestu: dízse d'un pasu de monte o escalada nel que'l peligru ye mayor.

Estribación: ramal curtiu que s'esparde a una fastera o otra d'un cordal cimeru.

F

Farallón: Resalte rocosu de grandes dimensiones.

Fisura: corte o fendedura nuna paré que sirve pa progresar mediante técniques d'escalada artificial o llibre.



G

Glaciar: masa de xelu en movimientu acumulao nun valle.

Grau de dificultá: escala desplicativa, espresada de fácil a difícil, qu'amuesa'l conteníu técnicu, físicu o comprometíu d'una actividá en cuestión, ya seya ruta de monte, vía d'escalada, descensu de barrancos...

Guía: persona esperimentada ya instruyida que se dedica a dirixir a montañeros y otros alpinistes en delles actividaes.

I

Itinerariu: percorriú que tenemos de siguir nuna ruta, viaxe o ascensión.

LI

Llance: movimientu dinámicu pel que saltamos hacia una presa esnalando per un ratín hasta algamala.

Llargu de cuerda: distancia percorrida ente dos puntos de reunión, dependiendo de les posibilidaes qu'ufra la paré o'l llargor de la cuerda.

Llimpiar: recoyer tol material qu'hai na vía d'escalada ya seya pa siguir n'otru llargu o descolgándose.

Lloxa: placa de piedra separada de la paré, que sirve pa progresar nuna escalada, siempre que seya segura.

M

Mal d'altura: trestornu ocasionáu pola escasez d'oxixenu en cotes peraltes, careciendo l'afectáu de dolores de cabeza, falta d'aliendu, problemes col suañu... Cúrase descendiendo a cotes más baxes.



Mantel: técnica d'escalada que consiste n'emburriar cola palma la mano hacia baxo pa upanos a una repisa o bloque.

Material: equipu en xeneral qu'usamos na escalada.

Monodéu: furacu na paré nel que namái nos entra un deu, siendo esta presa gafa y doliosa pa los deos.

Montañeru: aficionáu a l'actividá nel monte.

Mosquetoniar: acción na que pasamos la cuerda pel mosquetón inferior d'una cinta esprés asegurdonos nel anclaxe.

N

Nuedu: entellazáu que se fai con una cuerda, cinta o cordino col envís d'axuntar con otra cosa o con sigo mesma nun aniellu.

Ñapa: presa pequeña a la que tenemos qu'exercer gran cantidá de fuerzia pa superar el pasu, arquiando los deos.



O

Oposición: técnica d'escalada usando fuercies opuestes pa progresar.



Orientación: capacidá perimportante nel monte que nos permite saber en qué puntu nos alcontramos y hacia ónde queremos empobinar, ya seya al traviés d'un mapa y brúxula o con GPS.

P

Pala: cantidá de ñeve asenoda na lladera d'un monte.

Panorámica: vista prestosa d'un paisaxe que nos fai camentar que pagó la pena l'esfuerzu hasta'l llugar.

Pasamanes: cuerda afitada o cable puestu a mou de barandiella p'asegurar dalgún pasu de monte.

Pegue: caún de los intentos que-y damos a una vía. Si ye un proyectu duru, lo normal ye da-y muchos pegues.

Pinza: tipu de presa a la que nos afitamos cola presión de los deos per un llau y del deu gordu pel otru.

Pire: cayer faciendo un determináu pasu d'escalada nuna vía. El vuelu dependerá d'onde tenemos la última chapa que nos asegura.

Pisapraos: montañeru que se presta poco a facer cumales que tengan dalguna dificultá técnica, como trepes o pasos aéreos.

Placa: paré tumbada pela que progresamos con una escalada técnica d'adherencia y preses pequeñes.

Podre: calter poco deseable de la peña, que se presenta descompuesta y frañada, teniendo qu'augmentar la precaución al progresar nel monte.

Ponte roca: furacu na roca con entrada y salida sirviendo d'anclaxe natural al enllazar un cordino.

Portamaterial: arcos de plásticu o cuerda cosíos al arnés que sirven pa colgar material d'escalada.

Preses: agarres na roca que faciliten el progresu demientres la escalada nuna paré.

Primeru: falamos de dir de primeru, cuando entamamos a trabayar una vía llevando tola ferramienta necesaria,



demientres qu'el nuesu collaciú de cordada, asegúranos dende'l suelu o dende una reunión intermedia.

Problema de bloque: movimientu o serie de movimientos perduros, nos que fai falta muncha fuercia, precisión y técnica.

Protexer: usar o allugar anclaxes pa evitar una cayida llarga.

Puerta: desplazamientu non deseyao del cuerpu al facer un movimientu a una presa y nun poder aguantar la propia inercia d'esi movimientu.

Puntu reunvío: puntu d'aseguramientu pel que reunviamos la fuercia exercida por una posible cayida al traviés d'un seguru averáu a la reunión.

R

Rapel: maniobra perimportante en monte, permitiéndonos baxar dende una reunión usando un descensor cola cuerda en doble.

Recostines (a): pasu nel que xubimos al collaciú al llombu pa qu'algame un agarre o una repisa.



Refuxu: edificiu de monte onde, baxo la supervisión d'un guarda, los montañeros puen tener delles comodidaes pal so descansu.

Regleta: saliente de peña planu que faciendo de repisa valnos de presa pa la mano.

Repisa: llugar estrechu per onde suelen facese bordeos o pasos llaterales pa llibrar una torga nel camín (vira).

Reunión: puntu d'alcuentru de los componentes d'una cordada ente llargu y llargu.

Rocódromu: llugar construyíu artificialmente pa entrenar na escalada, teniendo dellos itinerarios con muchos tipos de preses distintos.

Rozamientu: roce que fai la cuerda escontra los anclaxes si facemos un itinerariu daqué reviráu, costándonos progresar na vía.

Ruta: nome que se-y pon al camín a percorrer o a ún fechu nel pasáu.

S

Seguru: caún de los anclaxes, naturales o artificiales, colos que nos aseguramos mientres facemos una escalada.

Serac: torre de xelu que se desprende d'un glaciar al fendese esti en tramos mui pindios.

Seta xelu: marca nel xelu en forma de seta pela que se pasa una cuerda, col envís de tener un puntu d'aseguramientu pa maniobrar.

T

Techu: peña que sobresal n'escesu d'una paré d'escalada atopándonos con una dificultá perimportante.

Terraza: faza de tarrén que, xunto con otres, forma un escalonamientu en mediu d'una lladera d'un monte.

Tirolina: pasu de monte nel que se cuelga una cuerda d'un llau a otru d'un valle o foz, usándola pa esnalar d'una parte más alta hasta la otra más baxa.

Toprope: falamos de dir cola cuerda penriba o en toprope, cuando esguilamos cola cuerda asegurada a la reunión, pudiendo asina probar vies ensin peligru de pegar grandes vuelos.





Tormenta: fenómenu meteorolóxicu llocal con lluvia, truenos y relampíos siendo peligroso en monte (torbonada, torba, turbón) .

Tramu: parte na que dividimos una ruta o camín (etapa, estaya).

Travesía: percorríu de llarga duración con diferente entamu y final de ruta. Pasu llateral nuna escalada.

Traza: senderu borrosu formáu davezu pol pasu d'animales.

Trepar: esguilar, xubir per un sitiu.

V

Variante: itinerariu alternativu que nos empobina al mesmu llugar.

Vértice xeodésicu: puntu abalizáu qu'indica una posición xeográfica exacta formando parte d'una rede de triangulación.

Vertiente: lladera d'un monte orientada a la cayida del agua o de "agües vertientes".

Vía: itinerariu trazáu nuna paré o nun monte que seguimos pal encadene o encume del oxetivu.



Vía ferrata/ferrada: itinerariu equipáu con delles ferralles (escalones, pasamanes...) Pa facer más fácil la progresión nuna paré.

Vía normal: vía más cenciella, trabayada y frecuentada que nos lleva al cumal.

Vista: falamos de facer una vía a vista, cuando nun tenemos denguna referencia anterior d'ella. Si nos canten dalgún pasu o vemos a dalguién facela enantes que nós, nomaríase al flash.

Vivac: pasar la nueche al raso o nún abellugu cola protección del sacu dormir.

Vuelu: percorríu que facemos esnalando nuna cayida n'escalada hasta que nos frena l'últimu seguru chapáu.

X

Xornada: camín que somos a percorrer nun día.

Z

Ziszás: serie d'envueltes que facemos nun camín.

PALLABRERU DEL MONTE Y LA ESCALADA

EQUIPAMIENTU



A

Anorak: prenda de vistir básica que s'utiliza pa cubrir la parte superior del cuerpu. Anguaño existen munchos tipos: chaquetes técniques, de plumes, fibres, impermeables, de varies capes...

Arnés: conxuntu de cintes entecosíes, qu'envolviendo parte del cuerpu sirven p'asegurase mediante una cuerda na escalada. Existen de cintura, siendo los más usaos na escalada; y de cuerpu enteru, indicaos pa que los neños entamen a trepar, o nos trabayos d'altura por ser más cómodos pa tar engoláu.

Asegurador: preséu que manexa'l segundu de cordada p'asegurar el progresu del primeru, siendo anguaño aparatos autobloquiantes en casu de cayida.



B

botes de montaña

Bastón: vara de metal con empuñadura p'afitase al andar pel monte.

Bota de monte: pieza de calzao que protexe'l pie y parte de la pierna. Anguaño, la bayura de tipos de material, suela o oxetivu col que tan feches, llévanos a disponer de munchos tipos de bota, dende les ríxides pa grandes cotes ivernales hasta los febles playeros de branu colos qu'esguilar pela peña.

Botiquín: conxuntu de preseos y medicamentos guardaos nuna pequeña bolsa col envís de realizar pequeñes cures d'urxencia.

Braga: pañuelu circular fechu de tela o forru polar que sirve pa protexer el gargüelu y parte de la cara del fríu.



Brúxula: instrumentu formáu por una pequeña aguya imantada qu'apunta na dirección norte-sur y val pa orientase.

Burilador: ferramienta allargada y apuntada que s'emplega pa facer furacos na piedra pa introducir los spits.

C

Calaviya: clavu metálicu de diferentes formes y tamaños que s'introduz nes fendedures o nel xelu, algamando asina anclaxes onde asegúrase.

Calcetu: prenda de vestir que cubre'l pie y parte de la pierna, sirviendo pa caltener el calor nos pies y protexer de rozadures col calzaoo.



Casco: oxetu fabricáu de materiales resistentes que se pon de protección na cabeza, ante posibles cayíes de piedres o xelu.

Chapa: plaqueta d'aceru que s'alcuentra afitada a un „parabolt“, sirviendo p'aseguranos con una cinta esprés.

Cinta esprés: cinta de delles llargures que tien un mosquetón pa cada llau, sirviendo pa chapar ún al anclaxe y pasar la cuerda asegurándonos pel otru. Davezu, el que va al anclaxe ye de gatillu rectu y el de la cuerda ye de gatillu curvu.

Cinta plana: preséu asemeyáu a la cuerda que tien forma plana y un mayor anchor, usándose pa facer anclaxes o de cabu d'anclaxe a una reunión.



Colchoneta: colchón pequeñu y tresportable que s'usa p'amortiguar la cayida al facer escalada en bloque.

Cordino: cuerda d'un diámetru non superior a los 7 milímetros que sirve pa progresar nun glaciar o facer dalgún rapel curtiu.

Crampones: sobresueles de puntes metáliques que s'adaptan a les botes mediante un sistema de correos o automáticu, dependiendo del usu que queramos facer, ya seya andando pela ñeve y el xelu o esguilar per canalizos o tabayones xelaos.



Croquis: planu o dibuxu técticu fechu esquemáticamente que sirve pa guiyar al alpinista o escalador pa seguir una ruta.

Cuerda: conxuntu de fillos entetexíos que formen un oxetu allargáu y resistente emplegáu p'asegurar la escalada. Hai dellos tipos, siendo dinámiques les emplegaes na escalada y estátiques pa otros usos como la espeleoloxía o barranquismu, que nun requieren d'amortiguación ante posibles cayíes.

D

Descensor: preséu usáu pa baxar en rapel. Furrula por mor del roce produciú pola cuerda nel aparatu controlándose asina la velocidá de baxada.



Disipador: preséu compuestu d'un par de cintes xunies a dos mosquetones usáu pa progresar con seguridá en vía ferrada.

E

Empotrador: pieza metálica de diferentes formes y tamaños que s'encaxa nuna fisura o resquebracol envís de servir d'aseguramientu na progresión. El gran avance sobre calaviyes y clavos d'antaño, ye la sencillez recuperación pol segundu de cordada (fisureru).

Estaca: palu aguzáu nun estremu que s'afinca na ñeve pa superar una ribaya o facer un rapel.



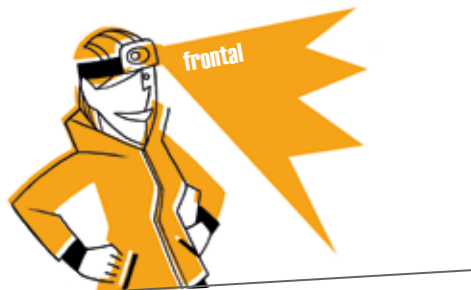
Estribu: escala pequeña fecha de cintes o cuerdes con peldaños, que sirve pa superar pasos na escalada artificial.

F

Faltriquera: bolsa pequeña que s'amarra a la cintura pa meter el magnesiu, que nos val pa secar les manes de sudu.

Forru polar: prenda de vestir diseñada pa facilitar el máximu abrigo posible, calteniendo la trespasibilidad.

Friend: tipu d'empotrador modernu que furrula gracias a un sistema de leves que se plieguen al accionar un gatillu, introduciéndose nuna fisura'l preséu, pa dempués soltar el gatillu quedando encaxáu y sirviendo d'anclaxe al compañeru.



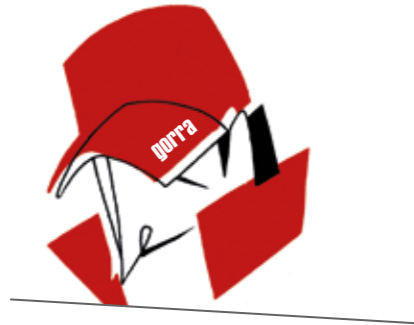
Frontal: linterna que s'afita mediante una cinta elástica na cabeza, dexando llibre de movimientos al montañeru.

Funda vivac: cubierta que sirve pa protexer y aisllar del agua, vientu y fríu al sacu dormir.

G

Gafes de sol: instrumentu ópticu que sirve pa protexese del escesu de luminosidá del sol, sobremanera col reflexu d'esti na nieve.

Ganchu: pieza de fieru que se lleva unida con un cordino al arnés y sirve p'anclase en dalgún seguru o forma de la peña, posando'l pesu del cuerpu nél y pudiendo descansar pa facer cualesquier acción.



Goretex: material utilizao pa facer tou tipu de prendas de monte, al ser resistente, aislante, trespizable ya impermeable.

Gorra: prenda de vistir de tela, que tien una visera pa protexer los güeyos del sol.

Gorru: prenda de vistir de llana, que se pon na cabeza p'abrigar.

GPS: aparatu qu'usa les señales unviaes polos satélites artificiales pa indicar la posición na que nos alcontramos. Gracias a él podemos preparar les nuses rutes con antelación, pa mermar el riesgu de pérdides y fallos nel percorríu.



Guantes: prenda de vistir que protexe les manes del fríu y s'axusta a los deos pa caltener el bon usu d'éstes.

Guindola: asientu utilizáu pa descansar nes reuniones en vías d'artificial perllargues o n'equipaciones.

H

Hamaca: oxetu que sirve pa descansar o vivaquear en paré demientras una vía d'escalada en grandes paredes.

I

Inferniellu: aparatu usáu pa calentar comida, líquidu o proporcionar agua diliendo nieve.



M

Manopla: guante que tien una división namás que pa meter el deu gordu, quitando movidá abondo a les manes.

Manta térmica: pieza de texíu asemeyao al aluminiu, altamente resistente y lixero, y que tien la particularidá de caltener el calor perbién pela cara plateada en casu d'hipotermia y refugar el calor pela cara dorada, siempre en contactu cola piel pa caún de los casos.

Mapa: representación xeográfica d'una zona de la tierra (planu).

Marañón: utensiliu fechu con tables de madera entetexíes que se pon nos pies pa caleyar penriba la nieve ensin fundise. Anguaño, los marañones tan fechos de metal y plásticu, tornándose más técnicos al llevar crampón pa les ascensiones (barayón).



Martiellu: ferramienta compuesta d'un mangu y una pieza de fieru que sirve pa clavar les calaviyes, pitones, spits...

Mayón: pequeñu mosquetón de cierre, qu'aparte de valir pa colgar otros preseos, úsase col envís d'abandonar una vía na que nun somos a progresar, decidiendo descolganos d'él hasta'l suelu o una reunión.

Mochila: bolsa que se lleva al llombu y s'engancha nos costazos, sirviéndonos pa cargar con tolo necesario pa l'actividá montañera.

Mosquetón: preséu de metal en forma d'aniella que forma parte de delles maniobres de seguridá na escalada. Los de gatillu ensin rosca de seguridá úsense pal chapaxe coles cintes esprés y los de seguridá úsense pa enllazar l'asegurador al arnés, con cinta plana p'asegurase a la reunión, como descuelgue.



P

Pala: aperiu compuestu por un mangu y una pieza plana de fieru, que nos val p'acarretar nieve, abriendo pasu a un refuxu o pa rescatar a dalguién en casu d'ábanu.

Pantalón: prenda de vistir que cubre dende la cintura hasta'l todíu o rodiya y tien apertura pa les piernes.

Parabolit: anclaxe artificial autoexpansivu de gran resistencia utilizáu sobreto nes escueles d'escalada deportiva.

Pies de gato: calzao especial con suela de goma cocío, que proporciona una gran adherencia, haciendo más cenciella la xera d'esguilar en paredes, siendo perimportante pa la escalada deportiva y alpina de dificultá.



Piolé: picu qu'usen los alpinistes pa progresar en ñeve duro o xelu. Dependiendo de l'actividá podrán ser más técnicos na escalada en xelu o más clásicos p'ascensiones per pales de ñeve.

Pitón: clavu metálicu que s'introduz nes resquiebres de les peñes, finando nun furacu al que podemos meter un mosquetón p'asegurar el pasu o cualesquier otru elementu de progresión, como un estribu.

Polaines: prenda de vistir impermeable que cubre dende la rodiya hasta'l todiyu, evitando la entrada de ñeve o agua na bota.



Puñu: preséu en forma d'empuñadura que sirve pa progresar per una cuerda afitada, autobloquiándose en casu de resbariu (ascensor).

Q

Químicu: anclaxe artificial compuestu por una variella roscada que s'introduz na peña quedando sellada con resina.

S

Sacu dormir: especie de manta que pue zarrase con cremallera, dando-y forma de sacu, nel que podemos protexenos pa dormir al serenu.



Spits: anclaxes artificiales autoproferantes que s'afiten na paré, por mor de la espansión producida por una cuña interna.

T

Tienda campaña: cubrición de tela que se monta sobre un armazón metálicu y que pue tresportase d'un llugar a otru p'abelluganos.

Torniellu de xelu: pieza cilíndrica de metal que val p'afuracar en xelu, aportándonos un anclaxe col qu'asegurar la progresión.

Edita

Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular
Departamentu de Proyectos Culturales. Oficina de Normalización Llingüística
Ayuntamientu de Gijón/Xixón

Coordinación

Oficina de Normalización Llingüística
Verónica Rodríguez Fernández / Responsable de la Oficina
Marisa Luque Cañizares / Alministrativa

Testu orixinal n'asturianu

Berto Xuan Alcoceba

Revisión del testu

Xoxé Nel Riesgo / Director de la Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular
David González Díaz / Becariu

Conceptu, diseñu y maquetación

Juan Jareño

Ilustraciones

Marco Paraja Corbato

Imprime

Gráficas Ápel

Depósitu llegal

AS 03171-2014

Impresu n'España.

Nun ta permitida la reproducción total o parcial d'esti llibru, nin pasalu a un sistema informáticu, nin tresmitilu per mediu dalu, seya lletrónicu, mecánicu, copia, grabación o cualesquier otru ensin permisu per escritu del editor.

Xixón

Cultura
y Educación

Oficina de Normalización Llingüística

