

# MANUAL **BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES** Escalada

—  
**LOS MEJORES  
CONSEJOS PARA TI**

—  
**VOCALÍA DE  
MEDIOAMBIENTE**

WWW.FEMECV.COM

**ENERO 2025**

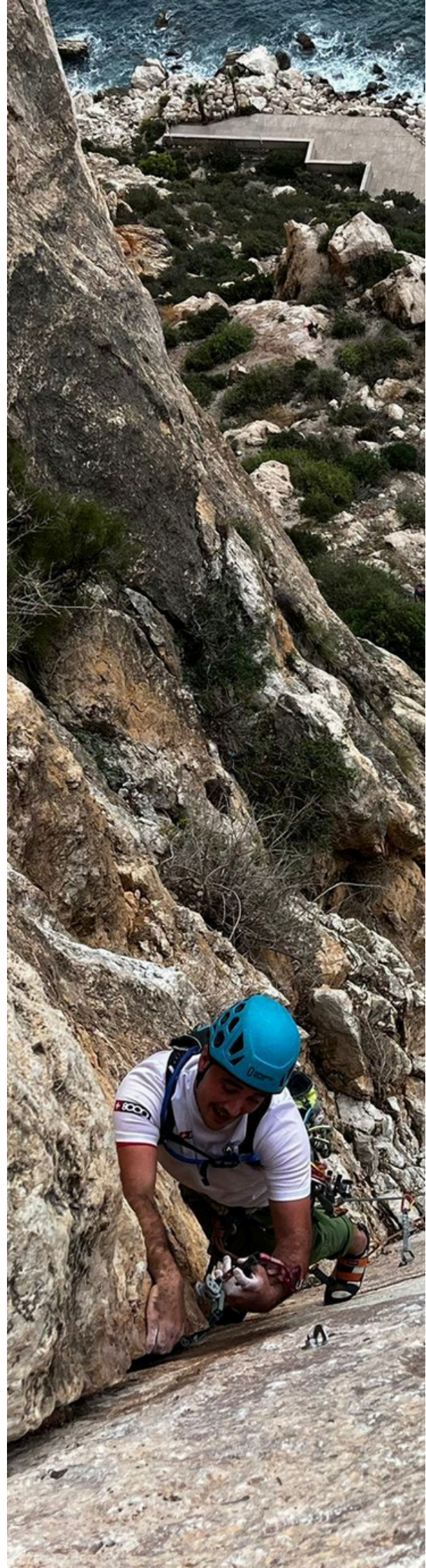


# OBJETIVO DE ESTE MANUAL

La escalada es una especialidad deportiva del montañismo que consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su gran verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales. Las paredes por donde se escala, también pueden presentar vías equipadas con seguros colocados fijos en la pared para garantizar la seguridad del escalador.

Nuestro deporte tiene una particularidad; aunque se puede desarrollar en un rocódromo artificial, lo más habitual, es querer hacerlo en la montaña, en el medio natural, y ahí **las normas son otras bien distintas a las que suele haber en la ciudad** y nos debemos adaptar a ellas.

Esta disciplina implica poseer un material y conocer unas técnicas específicas condicionadas a la dificultad de las vías de escalada y, por tanto, del medio natural. Y es precisamente este entorno natural, la montaña, en el que practicamos nuestro deporte, es lo que hace que la escalada sea algo más que un deporte, para muchos es casi una filosofía. Por este motivo, los amantes de la escalada **queremos que este entorno conserve su belleza para poder seguir disfrutando con nuestra práctica deportiva durante muchos años.**





## **GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.**

**La montaña es un entorno natural, frágil, cuya protección es también responsabilidad de todos los que hacemos uso de ella durante las diferentes actividades deportivas. La escalada en toda su amplia gama no es una excepción.**

Por este motivo, la vocalía de Medio Ambiente y la vocalía de Escalada de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana, hemos creado esta guía de buenas prácticas, para ayudarnos a desarrollar nuestro deporte protegiendo al mismo tiempo el entorno donde se desarrolla.





1

**UTILICEMOS  
LOS CAMINOS  
Y SENDEROS  
EXISTENTES**

# UTILICEMOS LOS CAMINOS Y SENDEROS EXISTENTES

01

## IMPACTO SOBRE EL SUELO Y LA VEGETACIÓN

- Debido a la **sobresaturación de los sectores y escuelas** de escalada y al uso de los senderos de acceso y salida (atajos, proliferación de senderos secundarios, rotura de infraestructura viaria y de riego...)
- **Destrucción de vegetación** en zonas tradicionalmente no transitadas.

02

## ESTOS DAÑOS AFECTAN A:

- **La vegetación.** Con el paso del tiempo se pierde cubierta vegetal del suelo, y esto da lugar a un importante riesgo de erosión.
- **Daño mecánico** producido directamente por el tránsito, que conlleva pérdida de densidad y desaparición de las especies más sensibles al pisoteo.



# UTILICEMOS LOS CAMINOS Y SENDEROS EXISTENTES

## 03

### ACCESO A SECTORES DE ESCALADA

- Es importante tener en cuenta que, **si hay un camino, es porque va algún lado**, no está por y para los escaladores.
- **Aparcad en sitios aptos**, en que no se moleste el tránsito de otros vehículos, de maquinaria agrícola o al paso de ganado a abrevaderos o praderas.
- Prioricemos el uso de los **senderos marcados y señalizados** que conducen a los sectores de escalada.



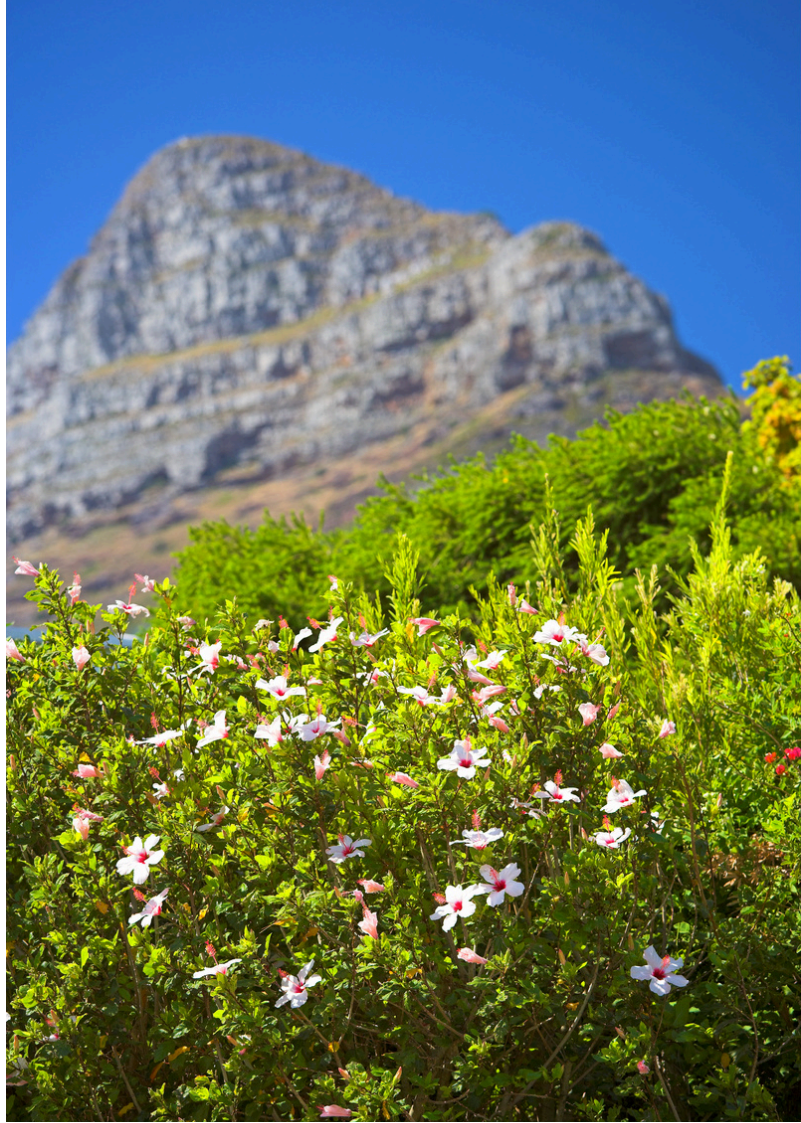
2

**RESPETEMOS LA  
FAUNA, FLORA Y  
YACIMIENTOS  
ARQUEOLÓGICOS  
DE LAS PAREDES**



**La conservación de la Fauna y Flora debe estar por encima de la escalada.** Los verdaderos habitantes de la montaña son los animales y plantas que viven en ella. Los escaladores somos invitados. Es especialmente preocupante el efecto negativo que la escalada genera en el ciclo vital de la flora y aves rupícolas. Las aves buscan lugares inaccesibles y tranquilos para establecerse. La presencia humana puede provocar consecuencias traumáticas en estas aves, sobre todo en periodo reproductor.

Las diferentes especies muestran una tolerancia muy variable a la afluencia de escaladores en las paredes. **El impacto está relacionado con otros factores** como su temperamento, fase vital, especie, disponibilidad de recursos, experiencias anteriores y otros.





# RESPETEMOS LA FAUNA, FLORA Y YACIMIENTOS ARQUEOLÓGICOS DE LAS PAREDES

01

## IMPACTO SOBRE LA FAUNA

- **Afecciones sobre las aves** como la chova piquiroja y sobre todo las rapaces diurnas como el águila real, águila perdicera y halcón peregrino.
- **Abandono de puestas y crías** de polluelos en periodos críticos, sobre todo de enero a julio.
- **Alteraciones** en las comunidades de invertebrados, arácnidos y reptiles.
- **Nuestros animales de compañía** pueden molestar a especies que viven en la montaña, como los mamíferos que tienen sus guaridas próximas a los sectores y aves que nidifican en el suelo, como el búho real. Así mismo molestias al ganado, con hembras preñadas y sus crías, alterando significativamente sus ciclos.



# RESPETEMOS LA FAUNA, FLORA Y YACIMIENTOS ARQUEOLÓGICOS DE LAS PAREDES

## 02

### IMPACTO SOBRE LA FLORA

- Los roquedos no son espacios sin vida, habitan **pequeñas especies de vegetación casmófitica** (que viven en grietas) que, al arrancar la roca para limpiar la vía, eliminamos estas especies.
- **Afecciones sobre especies de vegetación**, tanto en las zonas de aseguramiento a pie de vía, reuniones, y en aperturas y limpieza de vías. Especialmente *Silene hifacensis*, *Saxifraga longifolia* y *Teucrium thymifolium*
- **Las plantas generalistas** están menos adaptadas a los ecosistemas rocosos y, por lo tanto, son más susceptibles a los impactos producidos por los escaladores.



# RESPETEMOS LA FAUNA, FLORA Y YACIMIENTOS ARQUEOLÓGICOS DE LAS PAREDES

03

## IMPACTO SOBRE YACIMIENTOS ARQUEOLÓGICOS

- En los roquedos pueden encontrarse **yacimientos arqueológicos en forma de pinturas rupestres**. La apertura de una vía, limpieza de rocas o colocación de anclajes fijos deteriora o elimina estos elementos valiosos de patrimonio humano.



# RESPETEMOS LA FAUNA, FLORA Y YACIMIENTOS ARQUEOLÓGICOS DE LAS PAREDES

01

**Infórmate y respeta las regulaciones** temporales, limitando la escalada en épocas de nidificación en las zonas cercanas a los nidos.

02

**Evitar el descenso por rápeles en zonas** que albergan una importante riqueza florística o nidos sobre cornisas y repisas.

03

**No alterar ni arrancar la vegetación existente.**

04

Infórmate de si en la zona **existe algún estudio sobre yacimientos arqueológicos**, de pinturas rupestres u otros aspectos culturales.



3

# ESCALEMOS EN GRUPOS REDUCIDOS

## ESCALEMOS EN GRUPOS REDUCIDOS

La masificación en zonas de escalada, es uno de los mayores problemas con que nos encontramos, y que da lugar a prohibiciones.

01

A poder ser intenta **ir lo menos posible a las “escuelas de moda”**.

02

**Evita la temporada alta**, si vas y hay mucha gente, busca los sectores menos concurridos.

03

Mantengamos una **distancia prudencial entre cordadas** para minimizar el impacto sobre el ecosistema.

04

En el caso de que estés en un sector concurrido, **intenta que el impacto sea el menor** posible.



4



**NO TIREMOS  
BASURA**



## **NO TIREMOS BASURA EN LA MONTAÑA**

**Las montañas son hábitats puros, limpios de contaminación.** Pero en los últimos años, la masificación de estos lugares y las conductas incívicas está provocando un impacto negativo en el paisaje de la montaña. Los escaladores tenemos la oportunidad de disfrutar de la parte menos contaminada, por ello debemos utilizarla sin alterar su estado natural.



# NO TIREMOS **BASURA** EN LA MONTAÑA

La presencia del ser humano en cualquier ecosistema supone una contaminación, es decir, una alteración del equilibrio natural.

01

Abandono en el medio natural de elementos **por convencimiento de su biodegradabilidad** (restos de comida, materia orgánica, residuos humanos).

✗ Altera el equilibrio de las especies que viven en el ecosistema.

✗ Es un tipo de contaminación muy frecuente.

✗ Aunque no polucionan, pueden provocar desequilibrios entre especies.



# NO TIREMOS **BASURA** EN LA MONTAÑA

02

Introducción de **sustancias persistentes no biodegradables** (cuerdas, cintas, plásticos, seguros flotantes, latas, pilas, contaminación bacteriológica, colillas, etc.).

✗ No pueden ser absorbidas por mecanismos naturales de autodegradación.

✗ Polucionan el medio natural.

✗ Persisten en el medio produciendo contaminación en el biotopo.



# NO TIREMOS **BASURA** EN LA MONTAÑA

03

## OTRAS ACCIONES QUE PUEDEN INDUCIR A CONDUCTAS CONTAMINANTES:

- ✗ Contaminación visual.
- ✗ Contaminación acústica.
- ✗ Tecnificación del medio.
- ✗ Pintadas o rastros de goma de calzado o material.
- ✗ Excesivo uso del magnesio
- ✗ El marcaje con clecas de regletas o para indicar presas ocultas o pies clave.



5

**PAUTAS FÁCILES  
PARA CONSEGUIR  
LA CONSERVACIÓN  
DEL MEDIO**

# PAUTAS FÁCILES PARA CONSEGUIR LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO

01

## El impacto de la actividad viene determinado por la masificación:

- Las cordadas numerosas no son convenientes.
- Aumentan los riesgos inherentes a la propia actividad.
- Consiguen deteriorar el medio de una forma más rápida.
- La tranquilidad desaparece, las aves no se acercan al nido.

## Hechos aparentemente inofensivos que pueden ser graves:

- Limpiarse los pies de gato en la roca o ramas, arrancar plantas o hacer fotografías a un nido de pájaros.
- Los seres vivos han tardado años en desarrollarse, venciendo ya de por sí los embates propios de la naturaleza, vientos, tormentas, etc.
- Nuestra conducta puede rematarlos artificialmente por el mero hecho de curiosear, o ser irrespetuosos.
- Uso irresponsable del magnesio.

02



# PAUTAS FÁCILES PARA CONSEGUIR LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO

03

**Los residuos no deben quedar jamás en la montaña:**

- Los materiales plásticos no se degradan y provocan el ahogamiento de aves y mamíferos.
- Los residuos orgánicos (fecales) provocan alteraciones en el medio.
- Las colillas en las reuniones y a pie de vía ensucian la montaña.

**El escalador debe valorar el entorno, sabiendo que:**

- Debe evitar hacer ruidos innecesarios que puedan perturbar la tranquilidad del entorno.
- La acampada libre y hacer fuego está prohibido.
- No dejar una vía montada con una cuerda mucho tiempo.
- Cepillar las vías y no marcar con clecas.

04

**La actitud de cada uno de los escaladores es primordial:**

- Ten a tu animal de compañía atado, evitando molestar a escaladores, al ganado u otros animales.
- Infórmate sobre la regulación de acampada, pernocta y vivaqueo en la pared.
- No impongamos nuestros gritos de fanfarrones urbanitas.
- Llévate los desechos y deposítalos en contenedores adecuados. No ensucies el paisaje.

05



6

# CONCEPTOS ÉTICOS A LA HORA DE EQUIPAR Y ABRIR UNA VÍA

# CONCEPTOS ÉTICOS A LA HORA DE EQUIPAR Y ABRIR UNA VÍA

**El equipamiento de un sector deportivo consiste en colocar los puntos de anclaje que permitan la práctica de la escalada. Debemos tener en cuenta:**

- ✓ **Infórmate** de las zonas si es posible abrir nuevas vías o sectores y pide permiso al órgano regulador.
- ✓ **La escalada debe ser autorizada.** Hay que asegurarse que ninguna normativa de protección lo impida, que los propietarios de los terrenos estén conformes, etc.
- ✓ Que respete el **medio ambiente**.
- ✓ Que sea de **libre acceso** para todo el mundo.
- ✓ Que respete a **otros usuarios** (pastores, agricultores, propietarios, vecinos...).
- ✓ Que los **caminos** de acceso y regreso estén balizados correctamente.
- ✓ Respeto por el **aspecto estético** (evitemos el sobre equipamiento y el "cosido" con parabolts).
- ✓ Respeto por el **medio** (formaciones calizas, ecosistemas, evitar la rotura de rocas y arrancar vegetación.).





7

**SEAMOS  
ECOLÓGICOS  
TAMBIÉN FUERA DE  
LA MONTAÑA**

# SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

Un estilo de vida ecológico fuera de la montaña también beneficia al entorno natural. Por eso, debemos adoptar una actitud responsable desde el punto de vista medioambiental, incluso fuera de la montaña.

01

Intentemos **reducir el recorrido**. Y en caso de hacer el viaje, aprovechémoslo estando suficiente tiempo para conocer la zona. No es conveniente realizar un largo viaje, para estar uno o pocos días, por ejemplo, para realizar una única vía.

02

Utilicemos **medios de transporte sostenibles** y realicemos compensación de carbono en todos los viajes.

03

Comprobemos la **huella ecológica de nuestro equipo** y apostemos por productos que se puedan reutilizar o reciclar en otros nuevos. Intentemos reparar el equipamiento antes de tirarlo y reemplazarlo por elementos nuevos. Así como recauchutar nuestros pies de gato.

04

Adoptemos un **estilo de vida que favorezca al medio ambiente** (el tipo de comida, su origen, energía que se consume, forma de transporte, etc.).



8

**DEJEMOS LA  
MONTAÑA COMO  
LA HEMOS  
ENCONTRADO**

# SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

**Cuando nos vayamos de la montaña, esta debe quedar como la hemos encontrado al llegar. Y si es posible, incluso mejor. Los sectores y escuelas de escalada nos permiten disfrutar cuando escalamos. Por eso debemos devolver, como mínimo, lo que ellos nos han dado.**

01

**Dejemos todos objetos naturales históricos como los hemos encontrado**, incluyendo flores, plantas, minerales, etc.

02

**No eliminemos o modifiquemos ningún marcador ni señalización.** Podemos poner en grave peligro al resto de usuarios de la montaña.

03

**Respetemos las señalizaciones e indicaciones** de las autoridades. Informemos si observamos cualquier agresión o alteración del medio natural.

04

**Colaboremos en actividades de voluntariado**, realizando mantenimiento de caminos, limpieza de montes, sectores y escuelas de escalada. Mantener la montaña limpia es como mantener limpia nuestra casa.



## GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.

### FUENTES:

Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos. Manual 12 Series de manuales EUROPARC-España

Impacto de la escalada sobre el medio natural. Escalada sostenible:

<https://woguclimbing.com/impacto-escalada-medio-ambiente-como-podemos-minimizarlo/>

Guía de buenas prácticas de escalada. José Javier García-Miguel Sánchez. Ediciones

Desnivel: <https://www.desnivel.com/escalada-roca/guia-de-buenas-practicas-en-escalada/>

Guía de Buenas Prácticas en Barrancos FEMECCV.



**Material realizado en marzo de 2024:**  
Vocalía Medioambiente

**Más información:**  
[medi.ambient@femecv.com](mailto:medi.ambient@femecv.com)  
[escalada.alpinisme@femecv.com](mailto:escalada.alpinisme@femecv.com)



# FEMECV

Federació d'Esports  
de Muntanya i Escalada  
de la Comunitat Valenciana

CONSULTA TODOS LOS **MANUALES Y OTROS DOCUMENTOS DE INTERÉS** DE LA VOCALÍA DE MEDIO AMBIENTE **EN NUESTRA WEB:**



**[www.femecv.com](http://www.femecv.com)**

SEGUEIX-NOS EN  
**XARXES SOCIALS**

