



Desde 2023 hay un aumento notorio, potenciado por los Juegos Panamericanos

Sube la popularidad de los muros de escalada y se quintuplica su oferta en Santiago

Los usuarios tienen entre 4 y 60 años, aseguran los dueños de estos recintos, y agregan que el interés también se vive en regiones. Desarrollo de fuerza, coordinación y controlar el miedo son parte de sus beneficios.

TERESA LEIVA UBILLA

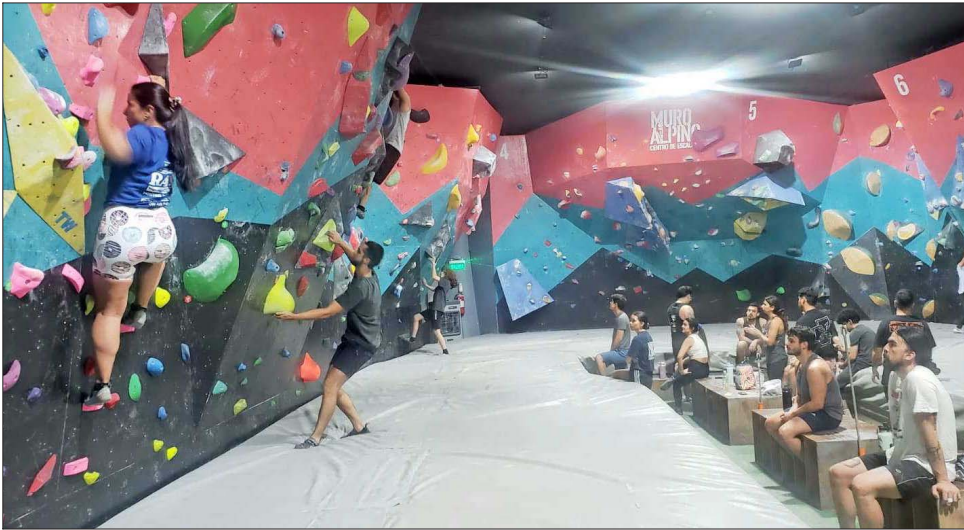
Belén Guerrero (25) tomó su primer curso de escalada en 2023. “Llegué porque quería más conocimientos para la montaña”, dice. La joven fue a un taller en el Club Andino Universitario, rama deportiva que nació en la U. Católica, pero que hoy se extiende a más universidades.

El presidente de la Federación de Andinismo de Chile (Feach), Willy Montenegro, asegura que tras los Juegos Panamericanos 2023 —cuando el público se interiorizó con esta disciplina—, hubo un notorio aumento de interés. “Antes de los Juegos teníamos cerca de seis gimnasios de escalada (en la Región Metropolitana). Hoy hay más de treinta y en todos los sectores, desde Puente Alto a Chicureo”.

Y agrega: “Los muros de escalada se han quintuplicado”. Chileclimbers se instaló en 2015 en Mallsport: en un comienzo eran cerca de 50 alumnos para escalada deportiva —en su modalidad de ruta— pero el aumento de interesados los impulsó a la construcción de Gravity Climbing, incorporando una segunda disciplina: el *boulder* (un muro más bajo que no necesita el uso de arnés).

“Hoy la comunidad formativa supera los 300 alumnos entre ruta y *boulder*, lo que implica un crecimiento aproximado de 500% respecto a los inicios”, explican desde Chileclimbers.

Y agregan que además de los más de 200 miembros fijos en Gravity, se venden más de 1.200 pases diarios al mes (usuarios no miembros), “y la comunidad sigue expandiéndose con un promedio de 400 clientes nuevos mensuales”.



“En los muros son todos muy simpáticos, todos se ayudan, se muestran nuevas rutas y se felicitan entre sí cuando las cumplen”, dice Bárbara Espinoza, quien empezó este verano a escalar. En la foto, el espacio Muro Alpino, en Santiago Centro, donde ella también entrena.

¿Cuánto cuesta?

En promedio, los precios de un pase diario en *boulder* —que permite permanecer durante todo el día en el muro— van desde los 4 mil a los 9 mil pesos. Quienes practican con regularidad suelen optar por membresías mensuales que resultan más convenientes. El uso de zapatillas de escalada es obligatorio y su arriendo varía entre 3 mil y 4 mil pesos. A eso se le suma el magnesio, utilizado para absorber la humedad de las manos y mejorar el agarre. La bolsa cuesta alrededor de quince mil pesos y puede durar meses.

colar Nacional de Escalada Deportiva: participaron cerca de 300 niños de 13 regiones.

Muro Alpino es uno de los nuevos gimnasios de escalada que han abierto en Santiago: tiene un año de vida. Ubicado en plena Alameda y rodeado

de universidades, se ha convertido en un punto de encuentro para jóvenes. Su dueño, Gonzalo Robert, explica: “Tenemos una diferencia de precio para que a los menores de 25 años les salga más barato, y tenemos incluso conve-

nio con la U. de Chile”.

Eso sí, la práctica no se limita a ese grupo etario. “Tenemos gente desde los cinco hasta los 65 años”, dice Robert. Y agrega: “Todos los días se llena”.

Por su parte, Leonardo Contreras, dueño de Santiago Boulder, que abrió hace dos años, cuenta que sus alumnas más jóvenes tienen cinco años, pero que partieron a los cuatro, y que su alumno de mayor edad tiene 64 años. Similar es el grupo que llega a La Gruta Boulder, en Valdivia: Allí reciben a niños desde los cinco años hasta mayores de cincuenta.

Yasser Jara (39), asistente regular de Muro Alpino, llegó a la escalada para fortalecer su

musculatura tras sufrir un accidente. Según dice, lo que más le gusta es sentir que está jugando: “Es como cuando era niño y quería escalar cosas”.

Decisiones rápidas

Contreras, de Santiago Boulder, coincide: “En la escalada, caerse es parte del juego. Al practicarse en entornos controlados y seguros, permite a niños y adultos enfrentarse a sus límites de forma constructiva”. Esto, ya que en la práctica hay distintos niveles de dificultad y si bien en la mayoría de los muros urbanos no es común utilizar arnés (en Santiago solo hay dos de este tipo, dice Montenegro), siempre hay un colchón para amortiguar las caídas. Además, sobre todo en principiantes, se recomienda contar con un instructor.

Entre los beneficios de este ejercicio, el deportólogo Philip Foster de Clínica U. de los Andes afirma: “Es bastante completo porque combina habilidades de fuerza, resistencia, coordinación, movilidad articular, equilibrio y control neuromuscular (...). Tiene no solo alta exigencia física, sino que también desde el punto de vista cognitivo, ya que se deben tomar decisiones rápidas para descifrar cómo subir”.

Por su parte, la psicóloga deportiva Camila Catalán, del departamento de deportes de la Municipalidad de Chiguayante, recalca que también es un buen espacio para manejar la ansiedad: “El límite está en la mente más que en el cuerpo”. Y agrega: “Hay que aprender a manejar el miedo a caerse y permitirse volver a intentarlo”.

Bárbara Espinoza (23) partió escalando hace menos de un mes: “Yo tenía la idea de que se necesitaba mucha fuerza y agilidad. Y siento que no tengo mucho de eso, pero descubrí que igual podía”.