

pirata

guía boulder de Tenerife®



Boulder en Tenerife

No es extraña la práctica de esta modalidad de la escalada en Canarias desde hace décadas. Son muchos los escaladores que han contribuido a la apertura de bloques y sectores de los cuales disfrutamos todos y a los cuales les agradecemos su aportación ya que sin ello no se hubiese podido crear esta guía. Gracias al trabajo y la motivación de muchos escaladores, desde aperturistas como aficionados que han dedicado muchas horas a este deporte, sin mas interés que el pasar un buen rato en un entorno privilegiado practicando la escalada en bloque. Con estos croquis queremos contribuir a que esta modalidad de la escalada siga creciendo tanto en cantidad de bloqueros como de zonas, y que todas los escaladores puedan disponer de unas reseñas de manera gratuita. En nuestras manos está que estas zonas sigan siendo unos lugares agradables para el disfrute de todos, conservándolas como merecen.

Cuida el medio ambiente, no tires nada, llévate las colillas, y el papel higiénico, y si haces tus necesidades, hazlo lejos de las zonas de escalada y entierra lo, piensa que si nosotros no lo hacemos ~~no~~ vendrá nadie y conservar limpia la Montaña.

leyenda Guía Boulder

para ponértelo más fácil.



protección
portea al escalador.
protege en todo momento y no te despierte. ayuda a evitar lesiones.



niños
zona de fácil acceso para que puedas disfrutar de la compañía de los más pequeños.



mejores horas
mejor franja horaria y épocas para practicar boulder la zona.



tamaño
tamaño medio de los bloques para que te hagas una idea antes de verte con ellos cara a cara.



caída
índice de peligrosidad de la caída del bloque del 1 al 5



limpieza
mantén la zona limpia y sobre todo no dejes colillas ni papel higiénico.



tipo de roca
tipo de formación rocosa y material que compone el bloque.



cepillado
limpia los bloques de magnesio para que se pueda disfrutar de ellos en todo momento.

grados

4 / 6b

6b+ / 7a

7a+ / 7b+

7c / 8a+

8b / 8c

proyecto (sin graduar)

equivalencias

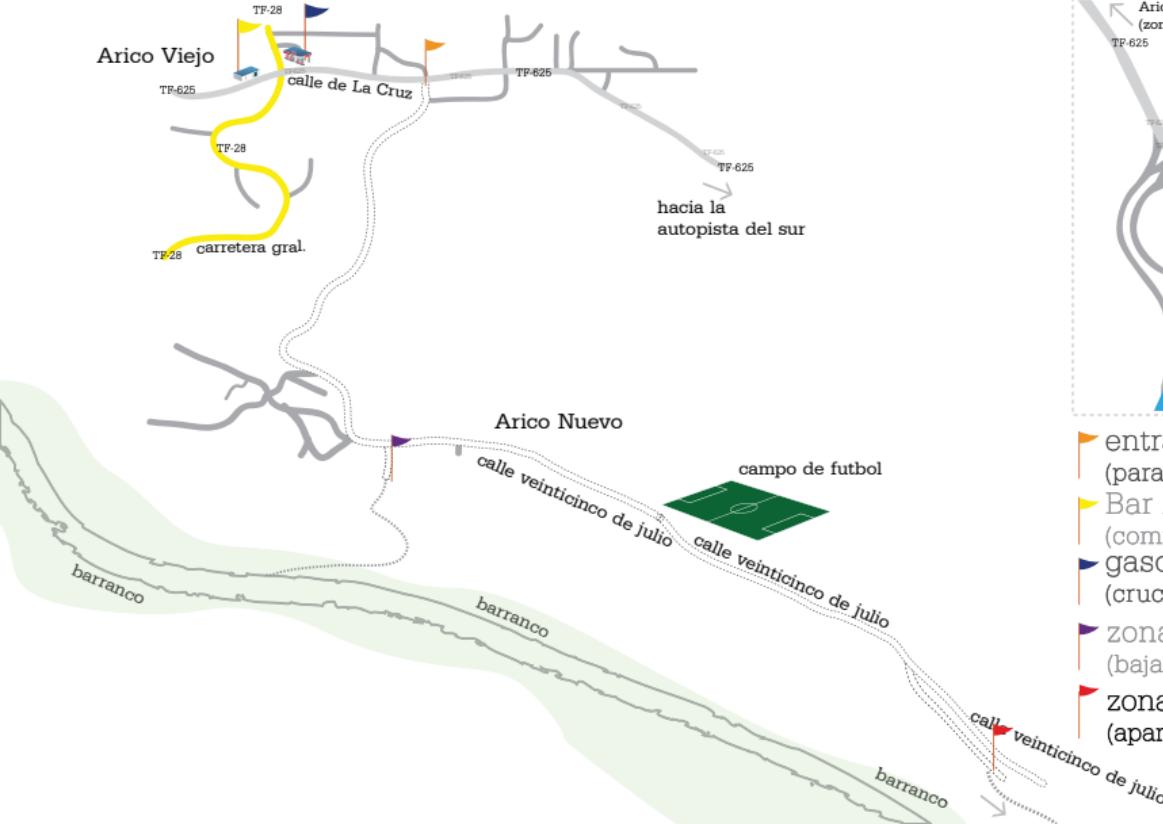
Fontainebleau

3-inf	3-4	4-5	5-6	6a-6b	6b+-6c	6c-7a	7a+	7b	7b+	7c	7c+	8a	8a+	8b	8b+	8c
-------	-----	-----	-----	-------	--------	-------	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----

V Rating

vB	v0	v1	v2	v3	v4	v5	v6	v7	v8	v9	v10	v11	v12	v13	v14	v15
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Tnf Sur – *Arico Nuevo* |cómo llegar|



- ▶ entrada hacia arico nuevo
(para llegar a las zonas de boulder)
 - ▶ Bar Arbelo
(comida rica a buen precio)
 - ▶ gasolinera
(cruce con carretera gral TF-28)
 - ▶ zona boulder sector alto y medio
(bajar sendero tierra)
 - ▶ zona boulder sector bajo
(apartadero de tierra/aparcamiento)

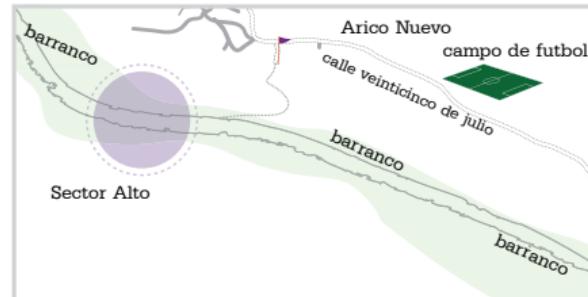
Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

Flecha blanca: muestra el callejón que lleva a los sectores Alto y Medio

La misma calle lleva al sector bajo



Flecha Amarilla: siguiendo la misma carretera, nos lleva al Sector Bajo donde se concentran parte de los bloques



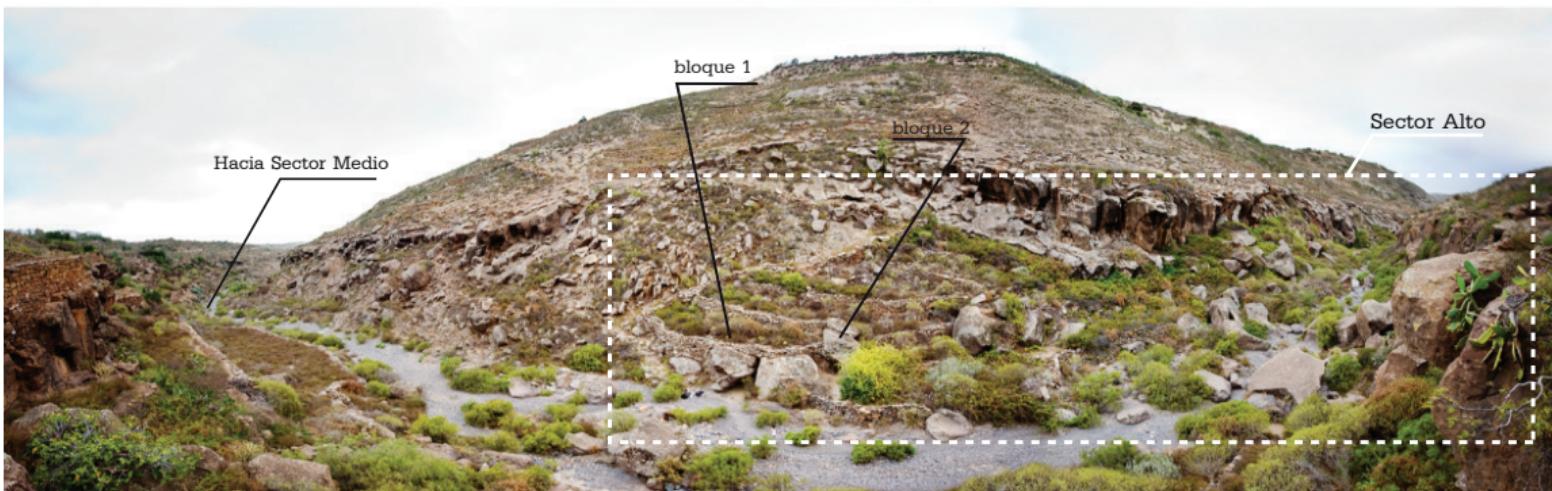
Hacia Sector Medio

bloque 1

bloque 2

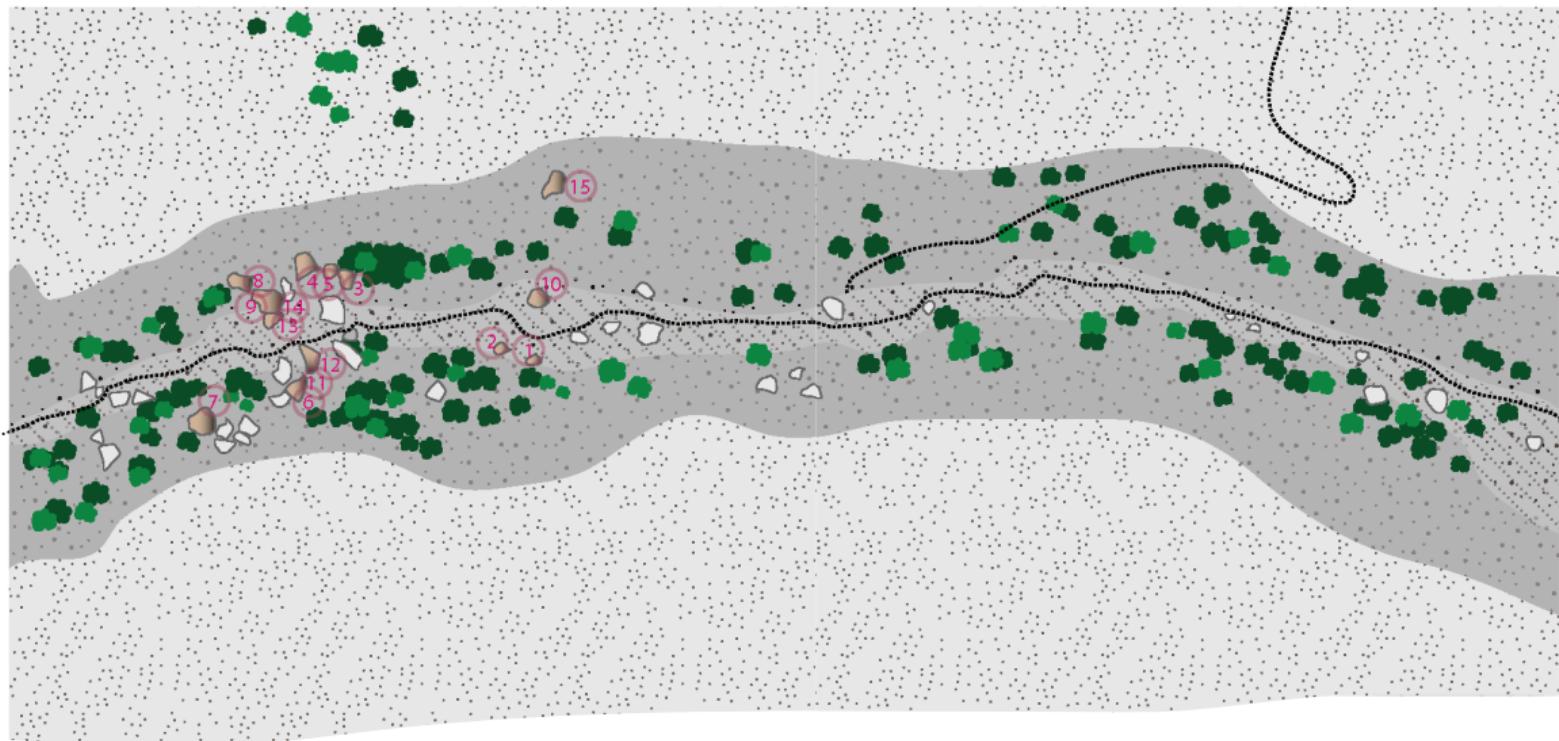
Sector Alto

Arico Nuevo



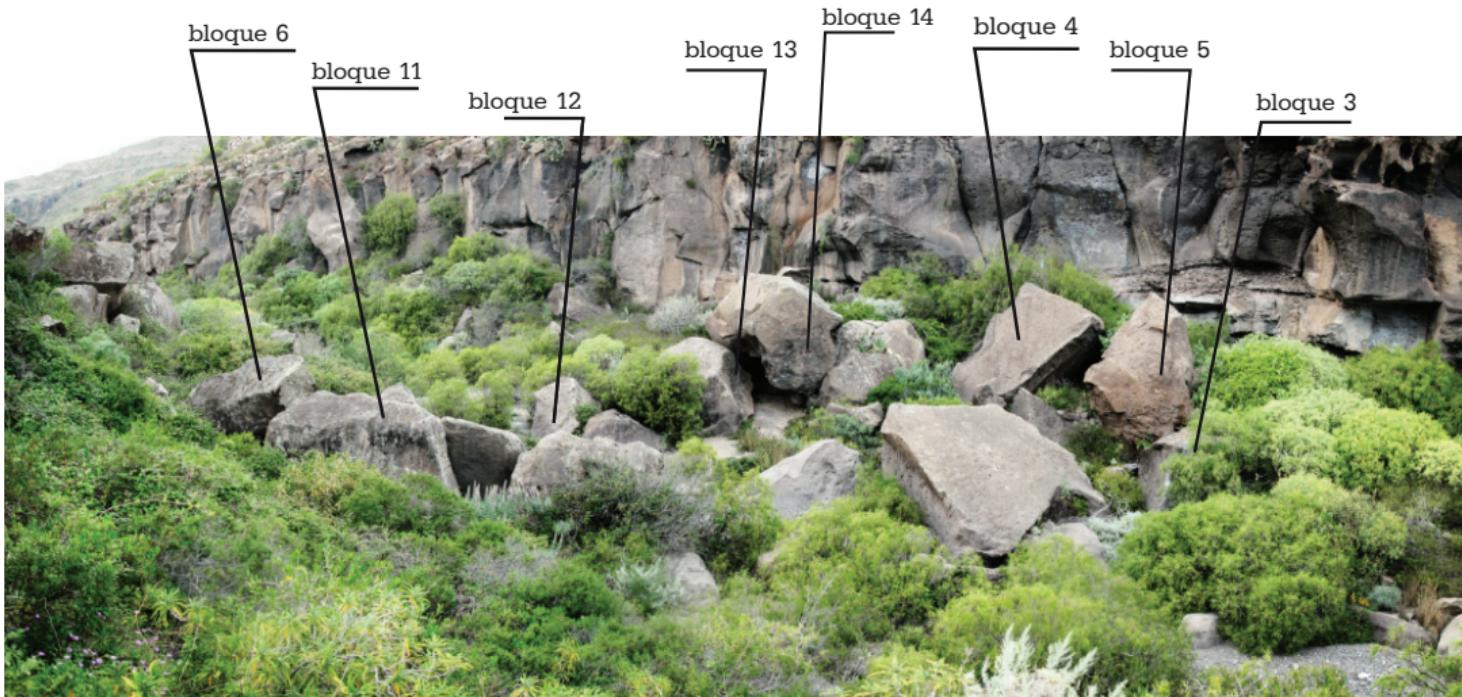
Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

Plano de los bloques



Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

Vista de algunos bloques del sector.



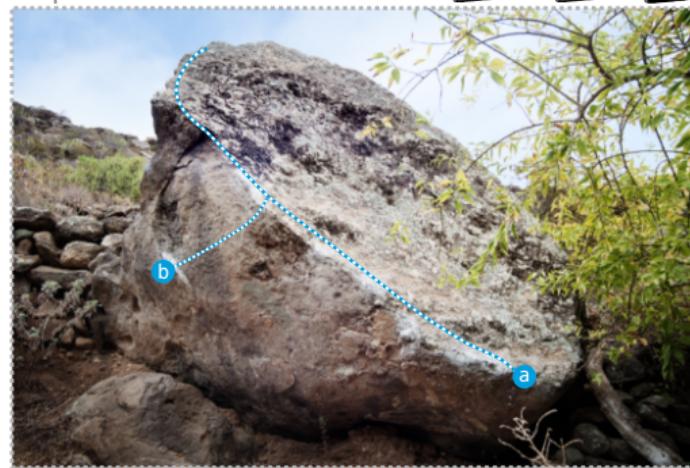
Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Alto]

bloque 1



- ❶ 5 / Lo más abajo que podamos, salimos con los pies altos, buscando el ángulo y montándonos en lo alto del bloque..
- ❷ 6c / Sale de una regleta a la izquierda y un agujero muy bueno a la derecha. Con el talón alto, buscamos un buen agarre alto con un paso muy explosivo.
- ❸ 6b+ / Empieza en el interior de la "cueva". Desde unos romos en la derecha, sigue una travesía hacia la izquierda buscando los romos del ángulo.

bloque 2



- ❶ 6b+ / Bloque típico de la zona que sigue el ángulo hasta salir por la placa, sale del punto más bajo que podamos arrancar con dos manos en el ángulo.
- ❷ 6c / Sale de una regleta lateral a dos manos buscando la salida del bloque a y terminar en el mismo.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]



bloque 4



a 7a / Empieza al principio del ángulo recorriéndolo todo, uno de los bloques más estéticos de Arico Nuevo.

bloque 5



- a 6b/6b+/ Empieza de pie con variante sentado, la variante sentado (6b+) exige un buen movimiento de flexibilidad.
- b Proyecto: Empieza en la placa a la derecha del bloque A. Este movimiento es muy preciso, tratando de coger unos agarres muy pequeños tanto de manos como de pies.

- a 4+ / Empieza de pie, bloque muy bonito por sus formas muy erosionadas.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

bloque 6



basáltica

bloque 7



a

7b / *Tuning*: sale con las manos altas en el ángulo, buscando la adherencia de los pies en una especie de bavareza.

bloque 7 (cara B)



basáltica



b 7a/ Bloque de placa fino que sale con los pies en la piedra.

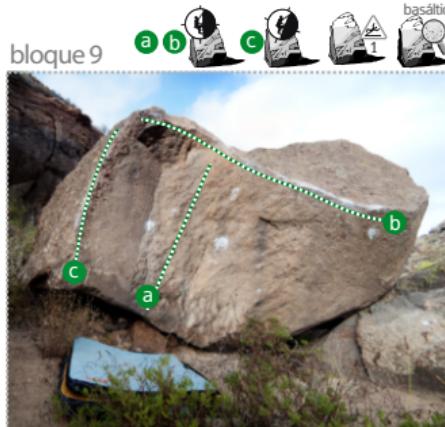
a 7a+ / Empieza metido en el hueco (proyecto sentado), un bloque muy bonito, en el que hay que proteger bien al escalador.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

bloque 8



bloque 9



a 6a / De pie con unos agarres pequeños nos montamos en la placa buscando el borde, un paso de equilibrio.

b 5+ / Travesía de todo el borde del bloque.

c 4 / Ángulo izquierdo del bloque, se pueden hacer varias combinaciones saltando en dinámico hasta el borde o escalándolo.

bloque 10



a 6a+ / Paso clásico del bloque, sale sentado y también de pie (5), por unos agarres muy rugosos, existen combinaciones dinámicas del bloque lanzando desde los diferentes agarres, hasta el borde muy bueno.

b 7a+ / Sale sentado de unos planos buscando todo el ángulo izquierdo del bloque, un boulder técnico de salida, donde hay que controlar la puerta.

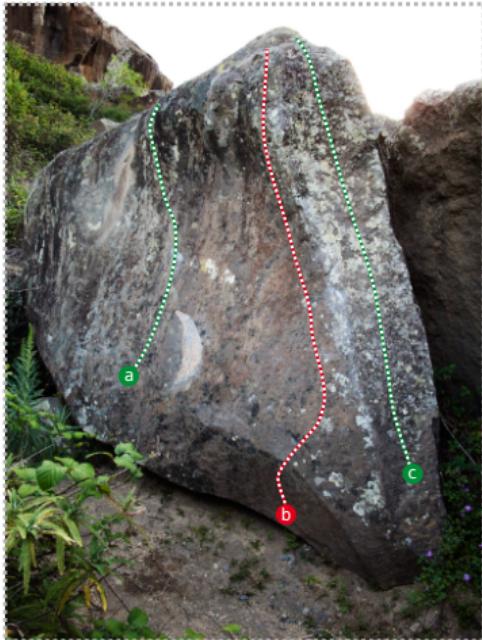
c Proyecto que comparte la primera parte del bloque B, luego se va en travesía para el bloque A saliendo por el mismo lugar, una buena combinación de agarre pequeño.

a 6b+ / Sale sentado de un buen agarre hacia la izquierda montandote en la placa

b Proyecto.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

bloque 11



a 6b / Sale de pie de una regleta.

b 7a+ / Sale sentado sin utilizar el ángulo de dentro.

c 5+ / Sale de pie de una regleta.

bloque 12



a 5 / Sale de pie de un agarre romo en el centro

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Alto]

bloque 13



a 5a+ / Sale de pie de una regleta de izquierda y romo de derecha, un buen bloque de romo.

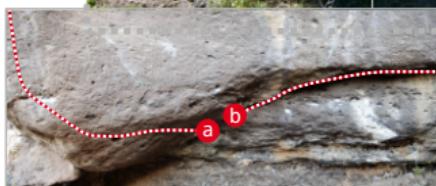
bloque 14



a Travesía de techo con múltiples variantes.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Alto]

bloque 15 (Barco Pirata)



detalle de la salida de los bloques a y b

a 7b+ / Barco Pirata: Sale sentado, desde una fisura que se va hacia la derecha, escalamos la panza por unos agujeros hacia el ángulo izquierdo, la parte alta del bloque aunque es mas fácil hay que tener cuidado, ya que la roca esta lago rota.

b 7a / Travesía hacia la derecha por la fisura, saliendo por el diedro del bloque.

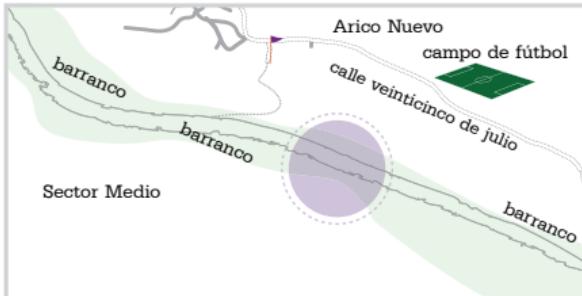
c 7a+ / Travesía que sale desde la fisura izquierda saliendo por lo alto del bloque.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Medio]

La manera más rápida de llegar a este sector, es entrar por el sector alto y comenzar a bajar el barranco. Al igual que el sector alto, es una zona de fácil acceso incluso para los más peques.



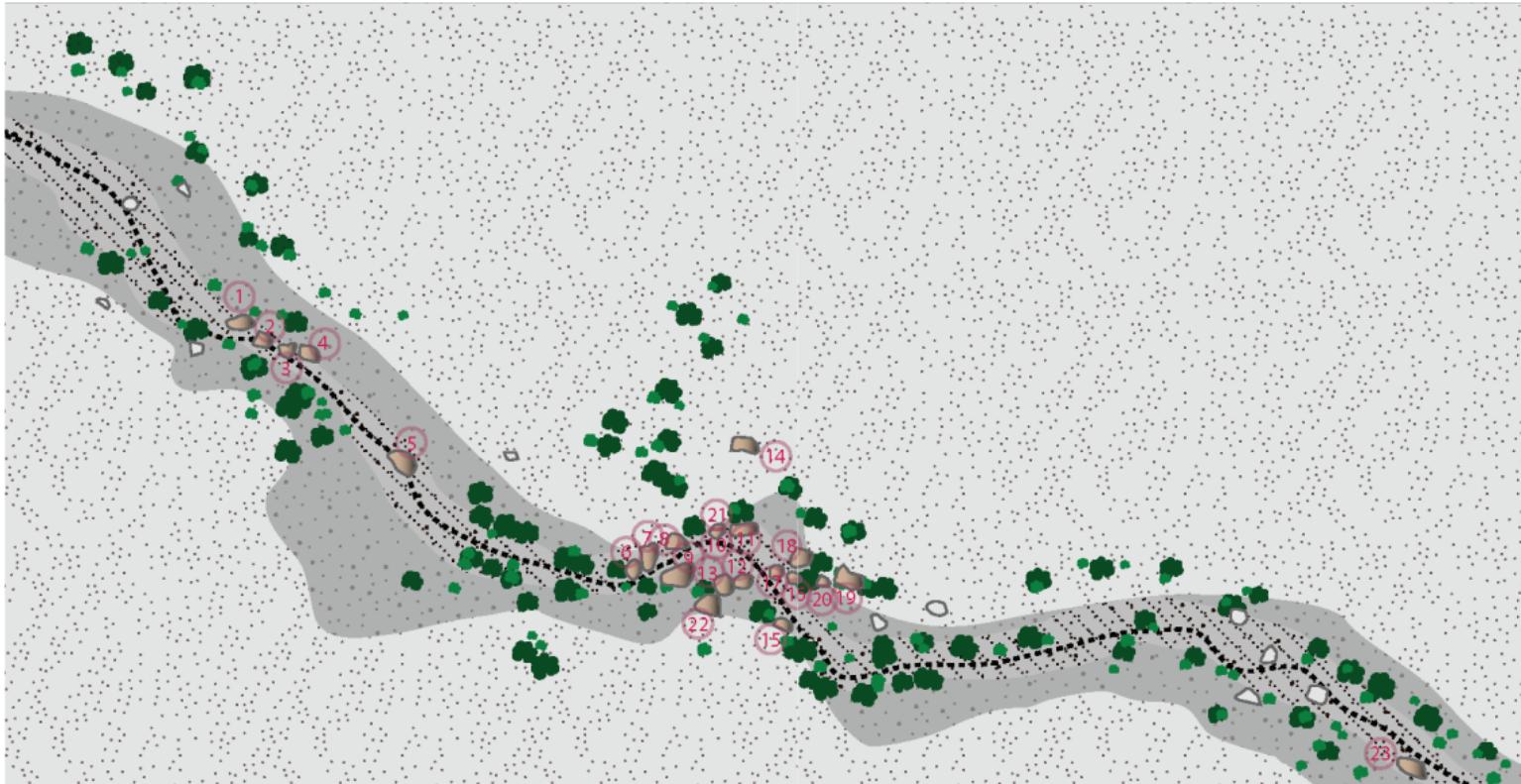
10:00 - 18:00 en invierno
9:00 - 21:00 en verano
(evitar horas de medio día)



nacido
para
escalar

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Medio]

Plano de los bloques



Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Medio]

bloque 1



a 7b / sale sentado de los agujeros grandes para montarnos en la salida romo..

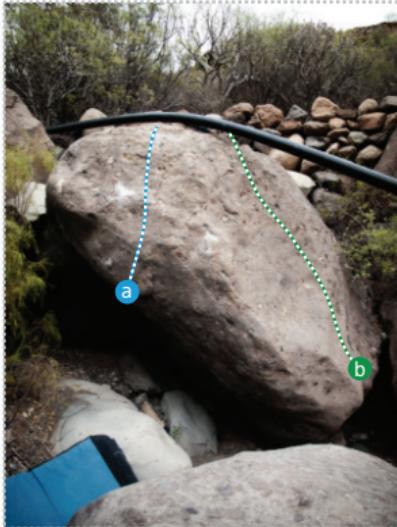


bloque 2



a 7a / sale sentado con mano izquierda abajo y derecha en el ángulo alto.

bloque 3

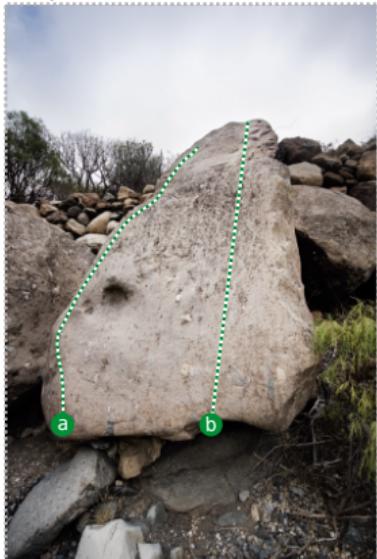


a 6c / salida con mano izquierda al lateral izquierdo y derecha al romo.

b 5+ / bloque de adherencia.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Medio]

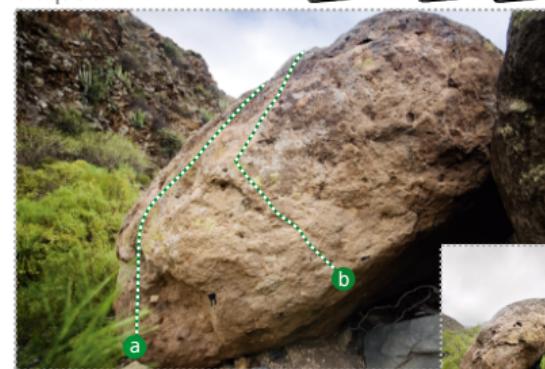
bloque 4



bloque 5



bloque 6



a 5+/ Paso de adherencia por el borde izquierdo de la piedra.

b 6b / Sale de pie, mano derecha al ángulo, con pie en adherencia y pisando la piedra que se encuentra debajo. Variante más difícil sin pisar dicha piedra (6b+).

a 6a / Sale colgado a dos manos.

b proyecto que sale desde el interior de la cueva, cruzando todo el techo.

a 5+ / Sale sentado manos en dos agujeros romos.

b 6a+ / Sale mano derecha lateral alto, izquierda en el romo bajo del ángulo de la piedra.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Medio]



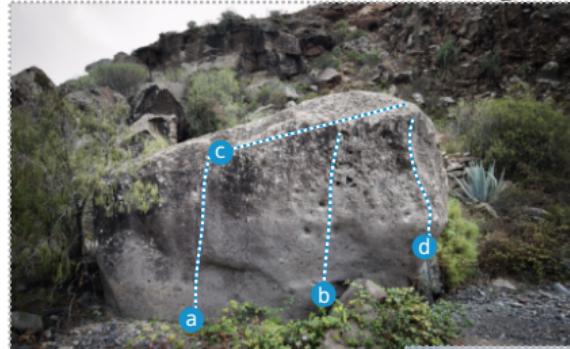
a 5+ / Sale de pie, de unas regletas altas con una buena salida de romos.

a Proyecto: sale sentado.



a 4 / Nos montamos en la placa tumbada con pasos de adherencia.

bloque 9



a 6c / Sale de pie dos manos en un agujero romo, pie en adherencia.

b 6b+ / Todo un clásico, sale de pie de dos agujeros buenos.

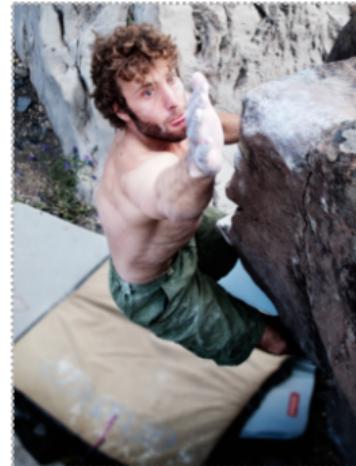
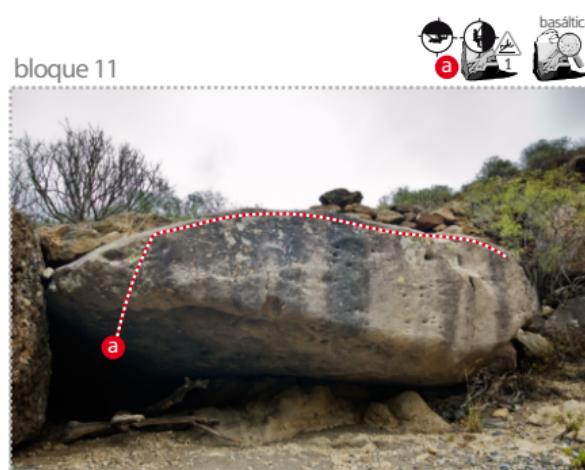
c 7a / Sale combinado con el bloque A, en travesía por el ángulo romo hacia la derecha.

d 6c / Boulder muy bueno, que sale de un lateral para la derecha y una regleta pequeña de izquierda.



e proyecto en otra cara del bloque 9

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Medio]



a 7b+ / Desde debajo del techo, de un agujero invertido sale al ángulo de la loza y transcurre por ella hasta llegar al final. También esta la versión más sencilla, evitando la salida desde el techo.

a 6a / Sale por la placa.

b Proyecto

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Medio]

bloque 12 / 13



a 5+ / Sale de pie, manos a los ángulos del bloque, también hay una variante más difícil (6a+), saliendo desde mas abajo rebotando por el ángulo.

b 6c+ / Sale sentado desde el techo.

bloque 14



a 6b / Sale de un monodedo de derecha y un agujero alto de izquierda.

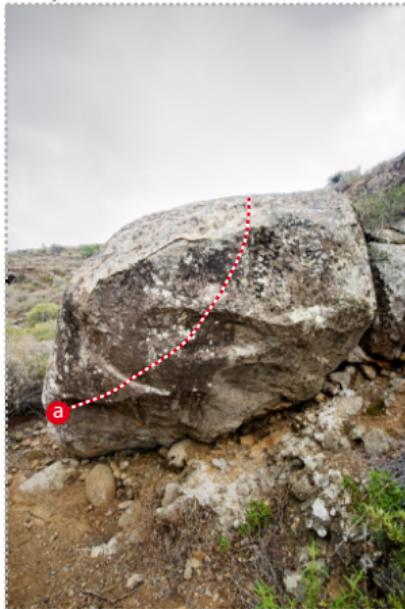
b 7c / Sale del fondo del techo desde unos agujeros. Buen bloque de resistencia.

c 6c+ / Sale de un invertido hacia la izquierda.

d 6c / Sale desde el mismo invertido pero con salida recta

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Medio]

bloque 15



bloque 17



a 7b / sale de al izquierda sentado de un agujero en diagonal ascendente hacia la derecha buscando unas regletas.

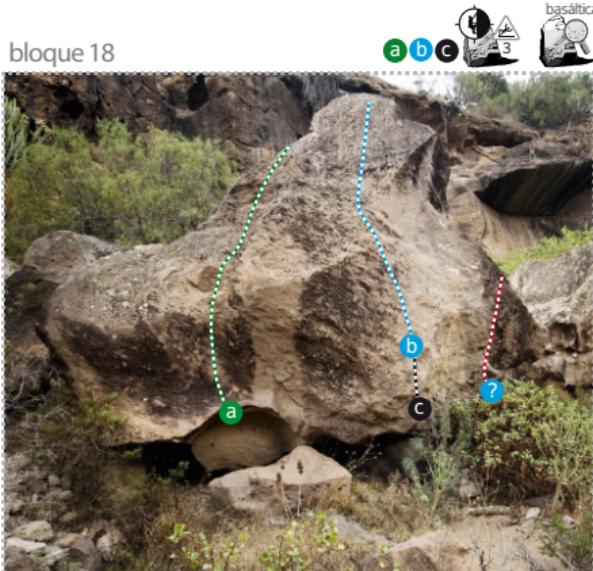
a Proyecto que sale por la placa de adherencia.

a 6b / Sale de pie de un canto bueno.

b Proyecto desde mas abajo arrancando de unos romos.

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Medio]

bloque 18



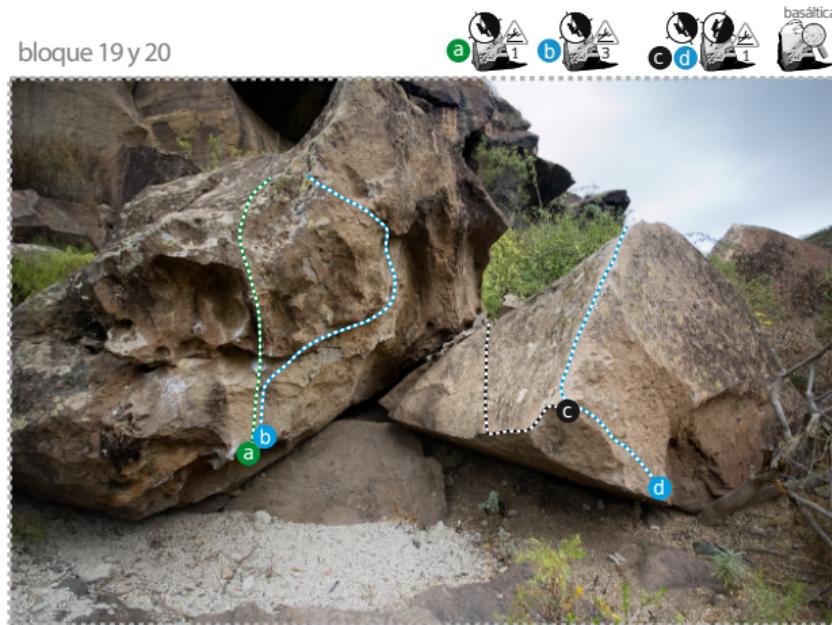
a 5 / Sale subido en la piedra

b 7a / Comienza de pie de dos regletas hacia la placa

c Proyecto que se une con el bloque B

d ??? / Sale de pie por la placa

bloque 19 y 20



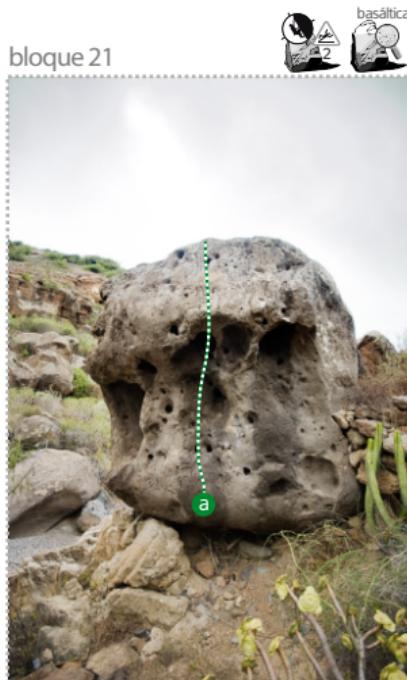
a 6a+ / Sale sentado, recto hacia arriba.

b 6b+ / Sale igual que el A desviándose hacia la derecha.

c Proyecto

d 6c / Sale sentado buscando el ángulo del bloque

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Medio]



a 4+ / Bloque fácil con buenos cantos.

b Proyecto que sale sentado.



Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Medio]

bloque 23



a 5+ / travesía que sale desde la derecha, con suave ascenso que termina en la parte más a la izquierda.

★Último bloque del sector medio.
Si continuas bajando por el cauce del barranco, verás más bloques aislados hasta llegar al sector bajo (Jardín que le den y Parque de atracciones)



be
boulderer
my friend

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

Este sector de Arico Nuevo se distingue por ser el último sector abierto de esta zona, además de ser el que más bloques reúne en un mismo espacio.

Destacan sus bloques de adherencia con pasos técnicos.

Está dividido en dos sectores:

“Jardín Queledén” y “Parque de Atracciones”



Vista de algunos bloques del sector

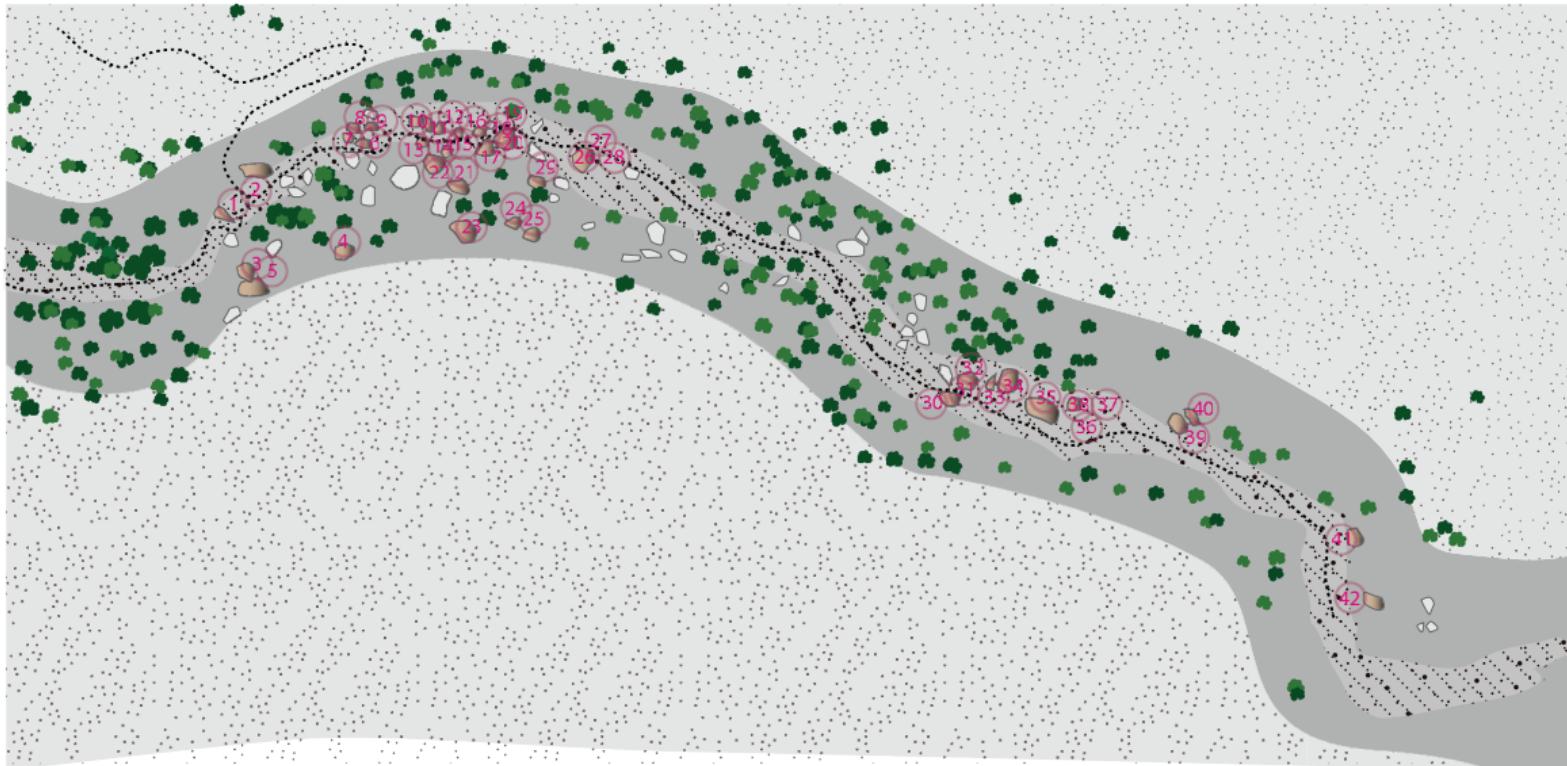


Para llegar a la zona,
atravesar el pórtico y
bajar por el sendero
hacia la izquierda

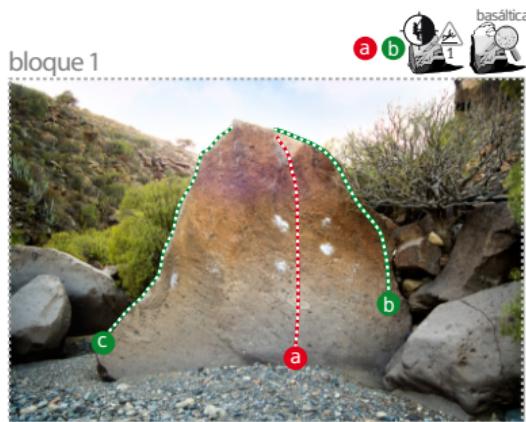
estacionamientos

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

Plano de los bloques



Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Bajo]



- ① 7b / Sale de pie de unos agarres pequeños
- ② 5 / Sale de pie por el ángulo derecho
- ③ 4 / Sale de pie por el ángulo izquierdo por el lado tumbado



detalle del problema "a"



- ④ 6a+ / Sale de unos agujeros grandes de pie
- ⑤ 6b+ / Sale de pie por el centro del bloque
- ⑥ 7b / Sale de pie de una regleta de derecha buscando el ángulo romo

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 3



a 7a+ / Salida sentado buscando el borde izquierdo del bloque

b 6c / Variante del bloque A con salida de pie

c 7b / Salida desde la derecha y empata con el borde del bloque A

bloque 4



a Proyecto

bloque 5



a 6a/ Travesía de derecha hacia izquierda y salida por el centro

b Proyecto

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Bajo]



bloque 6



a 5 / Sale de pie con manos en dos romos y un pie en la bola para subirnos a la barriga.

bloque 7



- a 7a / Sale con dos manos en el ángulo, buscando los romos de la salida.
- b 7b / Variante con salida sentado

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

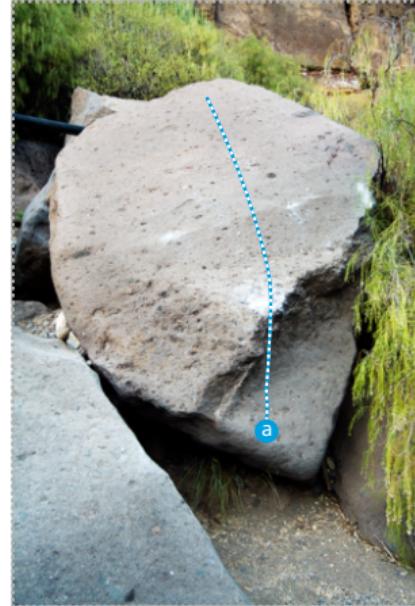
bloque 8



a 5 / Bloque de adherencia tumbado



bloque 9



a 6b+ / Sale de pie en adherencia, mano derecha en el borde e izquierda en la placa.



bloque 10



a 5+ / Sale del borde en travesía hacia la izquierda saliendo por la placa.



Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 11



bloque 12



a 4 / Bloque sin manos o bloque fácil de iniciación.

a 5 / Sale de pie de los romos

bloque 13

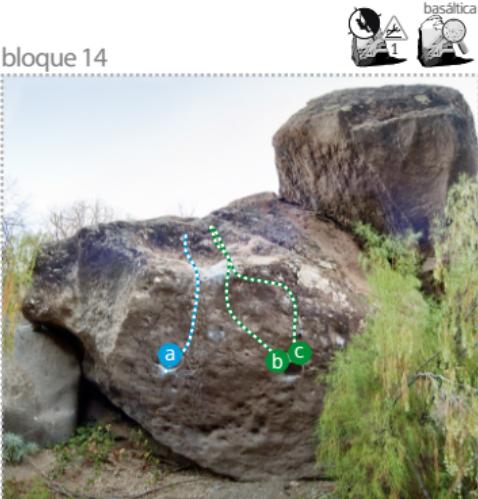


a 6b / Sale cogiendo un agarre de izquierda

b Proyecto de Ankor

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Bajo]

bloque 14



- a 6c / Sale a dos manos de una regleta
- b 5+ / Sale a dos manos de un agujero hacia la izquierda
- c 5+ / Variante del bloque B



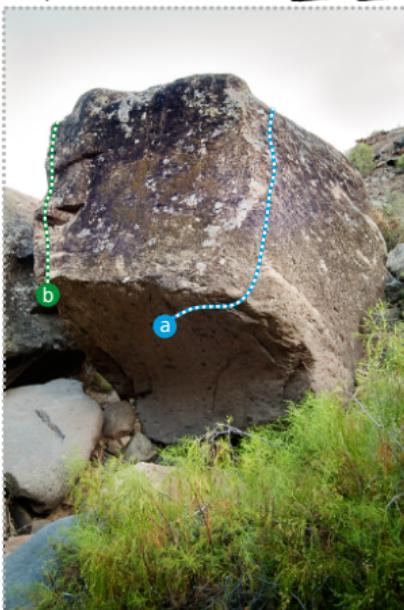
bloque 15



- a Proyecto sin usar la piedra de debajo.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 16



- a 6c / De dos agujeros en el desplome, vamos en travesía hacia la derecha para salir por la placa
- b 6a+ / Sale de pie por la arista del bloque. bloque expuesto. vigilar la caída.



bloque 17



- a 6a / Empieza sentado, saliendo de unos planos.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 18 (Estafilococo)



a 5 / Sale recto, con pies en adherencia

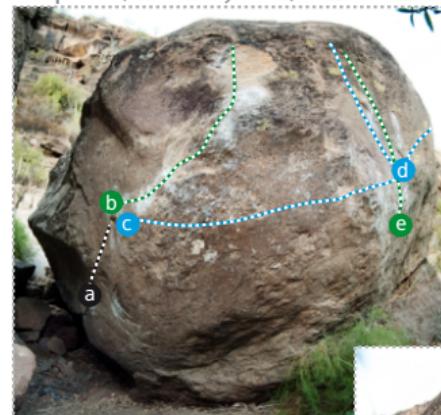
a 7a / Con dos manos en el agarre romo, nos montamos en la placa



bloque 19
(Estafilococo)



bloque 20 (Estafilococo y detalle)



a Projeto / Sale sentado de una fisura de derecha. se puede unir con el bloque b o en travesía hacia la derecha (5 y 6)

b 6b / Directo de pie, sale de un bideo y una regleta a la derecha.

c 6c / Sale igual que el b y continúa en travesía saliendo por el bloque d o e.

d 6c+/ Final más sencillo de la travesía c

e 6b / Sale de unas regletitas directo por la placa



Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 21



- a** 7a / Sale sentado de una regleta de derecha y para la mano izquierda una regleta o invertido.

- b** 6b / Sale sentado

bloque 22



- a** 5 / Sale de unas regletas pequeñas montándote en la placa.



bloque 23



- a** 7a / Sale a dos manos en travesía hacia la izquierda buscando un gran agujero y con salida por arriba.
- b** 7b / Continuación del bloque a hacia la izquierda con salida más dura.
- c** 6a+ / Empieza a dos manos buscando el borde de salida.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 24



bloque 25



- a** 7a / Sale de dos agujeros grandes, cruzando el techo y saliendo por la placa.
- b** 6b+ / Sale de un bideo de derecha, y una pinza de izquierda.
- C** 7b / Variante del bloque ha que se uno con la salida del bloque B

- a** 6a / Sale de pie por la placa de la izquierda.
- b** 6c / Sale de pie de unos agujeros.



Cartel Encuentro Boulder 2012

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Bajo]

bloque 26



bloque 27



bloque 28



a 6b+ / (*Aquí vienen los del norte*). Sale de pie con pies en adherencia.

a 4 / Placa de adherencia

a 4 / Placa de adherencia con salida romana

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 29



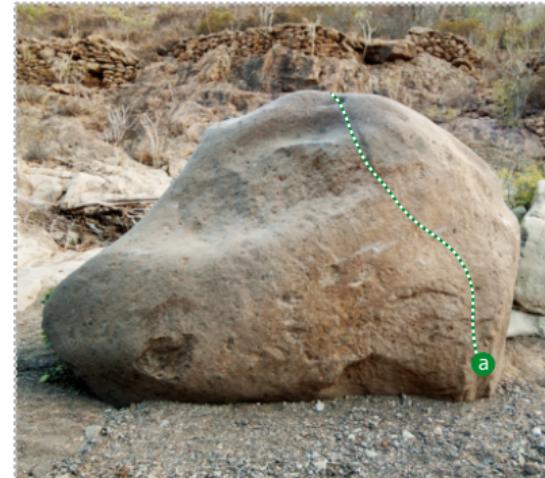
a 6c / Empieza sentado en un romo y continúa en travesía hacia la derecha.

bloque 30



a 5 / Sale con dos manos en los romos desplazándote ligeramente hacia la derecha.

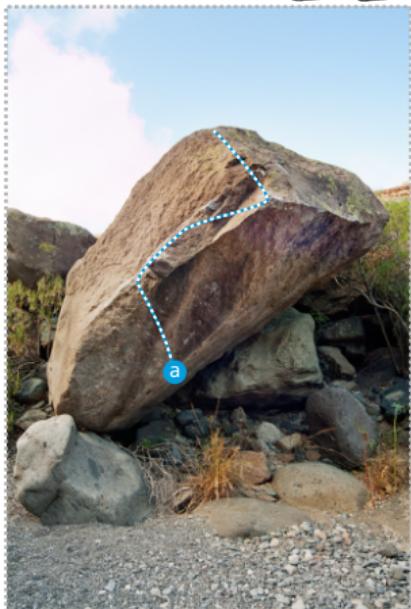
bloque 31



a 5 / Salida en adherencia con diferentes salidas

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 32



bloque 33



a 5 / Sale de pie por el ángulo.

a 6c / Sale con un agarre lateral de derecha y mano izquierda en el ángulo

bloque 34

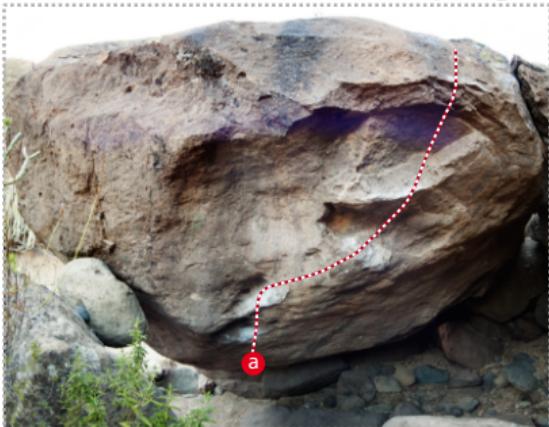


a 7b / Sale con dos manos en los romos para hacer una travesía hacia la derecha, saliendo recto por la placa. También existe la posibilidad de empezar sentado de un lateral a dos manos.



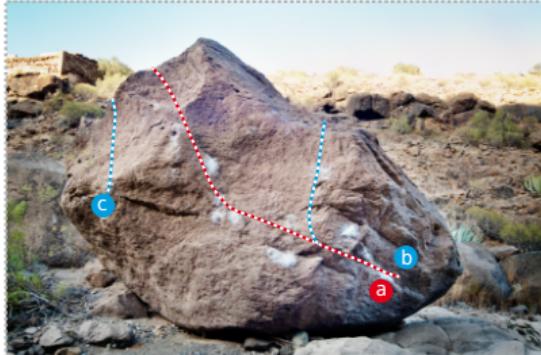
Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 35 (Agentes externos)



a 7b+ / Sale con dos manos en el invertido grande y con pies en la piedra de la base del bloque.

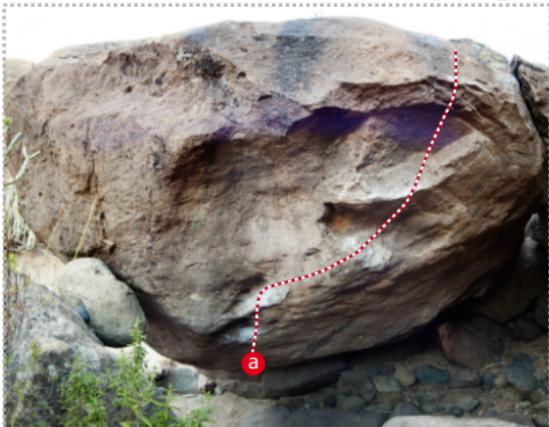
bloque 36 (La Croqueta)



- a 7a+ / Sale sentado de una regleta grande en travesía hacia la izquierda.
- b 6b+ / Empieza igual que el bloque A, pero este sale antes por la placa.
- c 6b+ / Sale de unas regletas, buscando un agujero de izquierda.

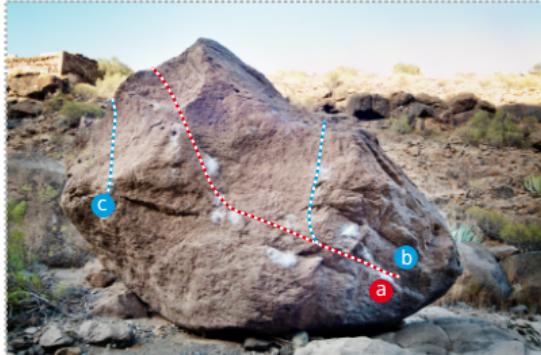
Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 35 (Agentes externos)



a 7b+ / Sale con dos manos en el invertido grande y con pies en la piedra de la base del bloque.

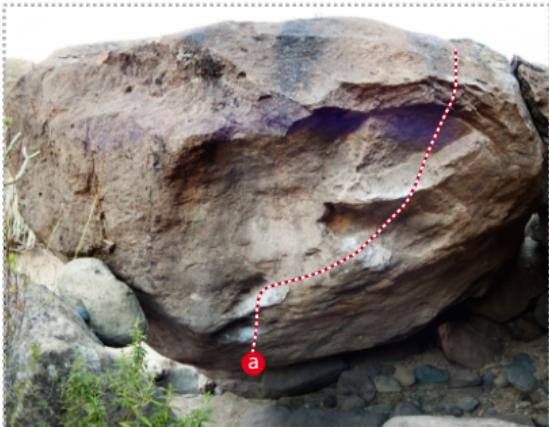
bloque 36 (La Croqueta)



- a 7a+ / Sale sentado de una regleta grande en travesía hacia la izquierda.
- b 6b+ / Empieza igual que el bloque A, pero este sale antes por la placa.
- c 6b+ / Sale de unas regletas, buscando un agujero de izquierda.

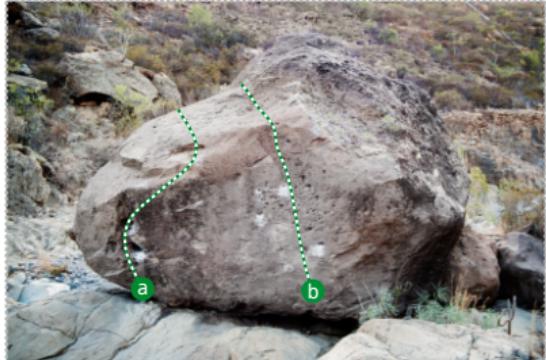
Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 35 (Agentes externos)



a 7b+ / Sale con dos manos en el invertido grande y con pies en la piedra de la base del bloque.

bloque 37 (La Croqueta parte trasera)



- a 6a+ / Sale sentado del agujero más bajo.
- b 6a+ / Sale de pie de unos agujeros.

Tnf Sur – *Arico Nuevo* [Sector Bajo]

bloque 38



a 5 / Sale de pie. Bloque sencillo con un paso de adherencia.

bloque 39



a 4 / Bloque muy sencillos ideales para iniciación o de calentamiento.

bloque 40



a 4 / Bloque muy sencillos ideales para iniciación o de calentamiento.

Tnf Sur – Arico Nuevo [Sector Bajo]

bloque 41



a Proyecto

bloque 42



a Proyecto

Cada piedra de este barranco lleva tu esencia.

Cada paso tu ilusión.

Cada momento vivido, nuestros recuerdos.

Cada proyecto nuevo, tu fuerza.

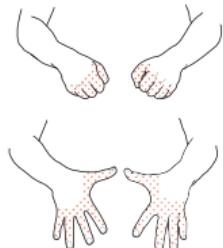
A José Juan.
El escalador de Arico.



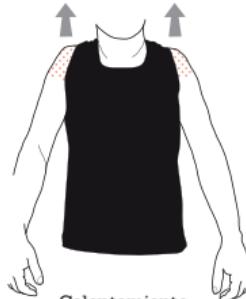
Evita lesiones – *Calentamientos y Estiramientos*



Calentamiento
rotación de las muñecas
20 segundos aprox.



Calentamiento
flexión y extensión de dedos
2 series de repeticiones de 10seg.



Calentamiento
elevación de hombros
3 series de 5seg.



Estiramiento
30 segundos aprox.



Estiramiento
30 segundos aprox.



Estiramiento
30 segundos aprox
(cada lado).



Estiramiento
más de 30 segundos
(cada lado).



Estiramiento
30 segundos aprox.



Estiramiento
más de 30 segundos
(cada lado).