

Sofía Peñas Pérez

1. Categoría: dry tooling deportivo



Presentación personal:

Hola a todos, soy Sofía, este es mi primer año con la familia de todo vertical. Quisiera compartir con vosotros un poco de mi carrera deportiva como escaladora.

Comencé a escalar con 11 años y con 12 a competir.

Muy pronto tuve la suerte de conseguir buenos resultados y motivarme aún más en el mundo de la competición.

En 2024 descubrí el Dry tooling modalidad que sigo compaginando con el resto de escalada.

1.1

Campeonato del mundo juvenil de dry tooling (escalada en hielo) en Ouray, Colorado. La competición fue en roca y hielo natural y un tramo final con un muro de unos 10 metros con desplome de madera de dry tooling.

Calentamiento:

Nos dejaron una zona muy escasa donde era inviable calentar. Porque no había hueco ni para una persona.

Clasificatoria:

En dificultad fueron 2 vías de calentamiento por categoría con reposo dependiendo de lo que el competidor creyese conveniente, fueron a flash

Finales:

En dificultad a vista y por orden inverso al clasificado.

En velocidad tienes 3 pegues con 1 puntuación del mejor tiempo.

Sensaciones:

Muy buenas a pesar de que la zona de calentamiento no fue la apropiada para salir a competir lo suficientemente preparada. En velocidad muy buenas sensaciones, mejorando y mientras pasaban los pegues.

Decisiones importantes:

En velocidad en la final tuve que tomar la decisión a la hora de gestionar los pegues porque teníamos 3 y solo contaba el mejor tiempo entre ellos. Había que bajar el tiempo lo máximo posible pero sin caermme para que contara.

En dificultad en la final a pesar de la mala calidad del hielo, tuve que bajar la velocidad en esa parte para no caermme en el inicio de la vía y puntuar lo máximo posible. Luego se me acabó el tiempo (6 minutos) y solo pude puntuar hasta el inicio de la parte de artificial que es lo que más habíamos entrenado.

Resultados 2025:

1ª campeonato del mundo de velocidad en ouray, colorado U20 2ª campeonato del mundo de dificultad en ouray, colorado U20

Tiempo:

Duración de la clasificatoria;

2 horas dificultad

3 horas velocidad

(Fuimos todas las categorías seguidas)

Duración de las finales;

2h 30 minutos dificultad

3 horas velocidad

Nivel:

Competición de la UIAA

Condiciones y fechas:

Fechas; 6,7 y 8 de febrero de 2025 Tiempo;

7º aproximadamente y soleado Calidad:

hielo: derretido roca: perfecta, caliza vías: mejorable porque se empapaba la vía del hielo derretido

Fue mi 2º año compitiendo internacionalmente, en el 1º año compitiendo tuve un 4º puesto en dificultad y en velocidad no competí.

Puntos a resaltar:

Recuperación antes de la competición de una rotura muscular en el antebrazo

Poco entrenamiento los meses anteriores por lesión

Mucho apoyo de familiares y entrenadores

Objetivos: tener resultados en la temporada que viene

Motivación: ser mejor que en las competiciones anteriores y no tener lesiones





