

# NÓMADAS



**Iditarod Trail: 1.500 km a pie en el Ártico invernal** José Diego Estébanez

**Racing the planet: 1.000.000 de pasos corriendo por los 5 desiertos más duros del mundo** Carlos García Prieto

**Pacific Trail Crest: 4.200 km en solitario en el "Wilderness" americano** Iñaki Díaz de Etura

**Valle de Benasque: 106 kms non stop, 10.183 mt de desnivel acumulado** Pablo Marcos



PHOTO: FREDRIK NEREGÅRD

OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT.

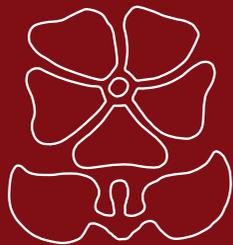
DON'T CLIMB  
WITHOUT IT.



HAGLÖFS

TEXTIL-MOCHILAS-SACOS DE DORMIR-TIENDAS [WWW.HAGLOFS.SE](http://WWW.HAGLOFS.SE)

Distribuido por Megasport



**Director:**  
Jorge Chueca Blasco  
cuadernos.direccion@barrabes.com

**Redacción:**  
Equipo Cuadernos Técnicos

**Diseño, maquetación e ilustraciones:**  
José Ricarte Fillola

**Producto y asesoría técnica:**  
Fernando Tomás

**Publicidad:**  
cuadernostecnicos@barrabes.com  
876 76 80 43

**Suscripciones y distribución:**  
Jesús Puente  
suscripciones@barrabes.com

**Atención al Cliente:**  
Tfno. 902 14 8000  
cuadernostecnicos@barrabes.com

**Asesoría legal:**  
Carmen Cavero Español

**Logística:**  
Laura Gracia Glaria

**Equipo Editorial Barrabés:**  
editorial@barrabes.com

**Han colaborado en este número:**  
Xavi Fané, Jesús Calleja, José Diego Estébanez, Carlos García Prieto, Pablo Marcos, Iñaki Díaz de Etura, Editorial Barrabés, Equipo Cuadernos Técnicos.

**Imprime:**  
Roto Print SA  
Dep. Legal: Z-553-2002  
ISSN 1696-7917

Barrabes Internet S.L.U.  
Parque Tecnológico Walqa  
N-330, km 566  
22197 Cuarte  
(Huesca)

La escalada y el alpinismo son potencialmente peligrosos y dañinos. Cualquier persona que escala habitualmente es personalmente responsable de aprender las técnicas adecuadas y asume todos los riesgos y la responsabilidad completa por cualquier daño o herida, incluida la muerte, que pueda resultar de la actividad.



Nº 34 Septiembre - Octubre 2007

|                           |                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Agenda</b>             | <b>6</b>                                               |
| <b>Opinión</b>            |                                                        |
|                           | <b>DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS 8</b>               |
|                           | <b>PERDIDO EN EL PLANETA TIERRA 9</b>                  |
| <b>Reportaje</b>          |                                                        |
|                           | <b>IDITAROD TRAIL 10</b>                               |
|                           | <b>RACING THE PLANET: ULTRAFONDO EN EL DESIERTO 18</b> |
| <b>Reseña</b>             |                                                        |
|                           | <b>106 KILÓMETROS NON STOP 26</b>                      |
| <b>Reportaje</b>          |                                                        |
|                           | <b>VIAJAR A PIE: PACIFIC TRAIL CREST 32</b>            |
|                           | <b>GR 20 CÓRCEGA 40</b>                                |
| <b>Test</b>               |                                                        |
|                           | <b>COMIDA ENERGÉTICA 52</b>                            |
| <b>Técnica y práctica</b> |                                                        |
|                           | <b>ULTRAFONDO 56</b>                                   |
| <b>Material</b>           | <b>66</b>                                              |
| <b>Editorial Barrabes</b> | <b>68</b>                                              |
| <b>Última hora</b>        | <b>70</b>                                              |

Foto de portada: José Diego "Marine", en la Iditarod Trail



Impresión realizada en papel reciclado.

Tirada de 15.000 ejemplares.  
Distribución Gratuita

Los contenidos de esta publicación no pueden ser reproducidos, almacenados o transmitidos en manera alguna ni por ningún medio, ni parcial ni totalmente sin el consentimiento del editor. Las opiniones vertidas por los autores de los artículos que conforman esta publicación no tienen que ser necesariamente compartidas por el director ni por el equipo de Barrabes Internet

La publicidad incluida en esta publicación no debe ser considerada una recomendación de Cuadernos Técnicos a sus suscriptores. Cuadernos Técnicos es ajeno al contenido de los anuncios; su exactitud y/o veracidad es responsabilidad exclusiva de anunciantes y empresas publicitarias.

La nueva web de la FEDME ya está en marcha ¡Visítala! [www.fedme.es](http://www.fedme.es)



**UNA MONTAÑA DE VENTAJAS**  
noticias reglamentos calendarios mapas itinerarios



## Barruntos

Sabino desapareció un día de su pueblo situado al borde de los Monegros, tras muchos atardeceres contemplando desde el linde la inmensidad del desierto gris. Desapareció siguiendo un extraño llamado de su corazón, atraído por una fuerza irrefrenable. Vivió en un saso olvidado, como una alimaña, en compañía de las raposas. Años después regresó balbuceando a la plaza del pueblo, con textura de bestia curtida por el sol y el cierzo.

Un tiempo después, recuperada el habla, los vecinos le preguntaron: ¿por qué, Sabino? Y él, tras unos segundos, contestó: “Me dio un barrunto. Me dio el barrunto de irme.”

La historia de Sabino, con muchas más implicaciones que las descritas, la contó el escritor Ramón J. Sender en *El lugar de un Hombre*, el primero de sus libros desde el exilio californiano, allá por 1.940, y da en el corazón de la diana de nuestros anhelos como montañeros, alpinistas y amantes de los espacios vírgenes y la inmensidad desolada ¿Qué pulsión profunda hace que nos sintamos irremisiblemente atraídos por el abismo, la roca, el hielo, el desierto, el mar infinito y la soledad de la desolación? ¿Podemos contestar simplemente que ascendemos montañas porque están ahí, como el que recoge un papel del suelo porque está ahí, o hay algo más que se nos escapa?

Todos sabemos que hay algo más. Aunque es inefable. Quizás tenga que ver con nuestra información genética más oculta, aquella que proviene de los tiempos en que el nomadismo era nuestra forma de vida, y vivíamos integrados en la naturaleza y el mundo como un ser vivo más.

De aquellos tiempos en los que la tierra era ignota y los seres humanos nos adentrábamos en pequeñas tribus hacia lo desconocido como forma de vida mientras colonizábamos el planeta. Quizás nuestras actividades tan solo sean un pobre intento de volver a casa, a nuestro origen perdido, a nuestro verdadero ser, que nos reclama desde lo más profundo de nuestros genes, desde donde proceden nuestros barruntos.

También John Krakauer intentó explicar ese radical pálpito en su libro *Hacia rutas salvajes*. En él, el escritor y alpinista norteamericano reconstruye el periplo exterior e interior de Christopher McCandless, un joven acomodado que tras graduarse en la universidad, dona todo su dinero para obras benéficas y se embarca en un viaje sin rumbo por el Oeste americano con el nuevo nombre de Alexander Supertramp. Transcurridos dos años, su cuerpo es encontrado en lo más profundo de Alaska, en lo más remoto del “Wilderness” ¿Qué llamada irracional le llevó hasta allí?

Hay otros números de Cuadernos que tienen un enfoque más técnico. En éste, no pretendemos buscar la clave de ningún piolet, ni destripar la graduación de ninguna vía, ni

dar datos técnicos sobre ninguna ascensión. Pretendemos mostrar la base de todo lo que hacemos, de una forma desnuda, sin aditamentos. Olvidarnos de los medios que usamos para calmar este anhelo inefable -sea la escalada en roca, en hielo, alpinismo, montañismo...-, quizás para dar un poco de luz sobre la raíz profunda que nos hace tomar esta forma de vida.

Para ello, hemos elegido las actividades que pensamos que mejor la representan. Aquellas en las que ese pálpito adquiere la forma más pura. José Diego, “Marine”, es un viejo conocido de todos nuestros lectores. Ha ascendido ochomiles, pero ha ido en bicicleta desde Hong Kong hasta Lhasa. Es miembro de los grupos de rescate de la Guardia Civil, tiene un altísimo grado en escalada en roca, hielo y mixto, pero ha descendido con su kayak en solitario el Amazonas desde su nacimiento en los Andes hasta el mar, y se ha cruzado Centroamérica en bicicleta. El invierno pasado fue a la Iditarod Trail, 1.500 kilómetros a pie en Alaska, y allí vivió una increíble aventura que nos cuenta.

Carlos García Prieto, UltraRun, es un gran amante de los desiertos y las desolaciones. Participa en el circuito Racing the Planet, 4 ultramaratones de 250 kilómetros cada uno, en completa autonomía, por los 4 desiertos más duros del mundo: Gobi, Atacama, Sahara y Antártida. Nos cuenta sus motivaciones en dos artículos.

Iñaki Díaz de Etura decidió hace tiempo que andar es la forma más humana de recorrer el mundo, aquella que nos permite un contacto íntimo y directo con lo que nos rodea. Y además, quizás por aquello de los barruntos, decidió que la mejor manera de integrarse en el mundo era andar durante largas temporadas en el “Wilderness”.

Ya hemos usado varias veces esta palabra. Como Iñaki nos explica en su artículo, tiene difícil traducción, e indica un lugar no alterado por el hombre, además de inmenso. Algo difícil de encontrar en Europa. Por eso él suele irse a buscarlo allá donde esté. El año pasado caminó 4.200 kilómetros por la Pacific Trail Crest, desde Méjico hasta Canadá.

No esperamos explicar ese algo más que hace que ascendamos montañas, además de porque están ahí, porque es inexplicable. Simplemente, nos apetecía mostraros algunos de los barruntos más bonitos que hemos encontrado últimamente. Esperamos que os gusten, y que al leerlos notéis como esa extraña llamada vuelve a sonar en vuestro interior atrayéndoos irremediabilmente, y volváis a soñar con montañas lejanas y tierras desconocidas.

# PROGRAMA DE EQUIPAMIENTO Y REEQUIPAMIENTO DE VÍAS BARRABES-FIXE

¿Cuántas veces te has visto trazando líneas imaginarias en aquellas paredes?

¿Dónde está esa zona inexplorada en la que no te explicas que no haya ninguna vía?

¿Qué antigua vía te gustaría rescatar del olvido?

Si tienes un proyecto interesante de equipación y quieres ponerlo en marcha, envíanoslo. Todos los proyectos serán evaluados por una Comisión integrada por técnicos de BARRABES y FIXE, y aquellos seleccionados se beneficiarán de importantes descuentos en material específico para la equipación de vías.

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN EN [WWW.BARRABES.COM](http://WWW.BARRABES.COM)**



**CAMPEONATO DEL MUNDO DE ESCALADA**

**Fecha:** del 17 al 23 de Agosto

**Lugar:** Avilés

**CAMPEONATO DEL MUNDO DE ESCALADA DE DIFICULTAD Y VELOCIDAD DE AVILÉS.**

**Más información:** [www.cwch07.com](http://www.cwch07.com)

**II MUESTRA DE CINE DE MONTAÑA Y AVENTURA "CIUDAD DE CÓRDOBA"**

**Fecha:** del 18 al 20 de septiembre

**Lugar:** Córdoba

En el salón de actos de la ONCE, a partir de las 20:30, entrada libre. Martes 18, "Waterforce, el poder de la montaña"(Juan Carlos Romera), "Le Defi de Jamie"(Ian Taylor y Emmanuel Cauchy); Miércoles 19, "Illampu, Bolivia 2006"(Alba Reyes y Carlos Navarro), "Women of K2"(J.Rhoads y J. Jordan); Jueves 20 "Asiemut"(O.Higgins y M. Carrier)

**Más información:** [www.tignosa.com](http://www.tignosa.com)

**CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCA**

**Fecha:** del 22 al 23 de septiembre

**Lugar:** Álava

**CURSO DE ESCALADA EN ROCA POR LA ESCUELA VASCA DE MONTAÑA**

**Más información:** [www.emf-fvm.com](http://www.emf-fvm.com)

**CIRCUITO AL ÁMELA DE PABLOS**

**Fecha:** del 22 al 23 de septiembre

**Lugar:** Gredos

2 etapas este circuito rodeando a este vigía permanente del circo de Gredos. El refugio Elola nos servirá de base Logística. Actividad que exige tener fondo y moverse con soltura por zona de rocas, Con ascensos y descensos Continuos. Serán unos 22 Kms. Y 1150 metros de desnivel Acumulado de subida y 850 de bajada.

**Más información:** [www.aventurate.com](http://www.aventurate.com)

**XIX CONCENTRACIÓN INTERNACIONAL DE KAYAK URDAIBAI 2.007**

**Fecha:** del 22 al 23 de septiembre

**Lugar:** Playa de Laga (Urdaibai)

Los próximos 22 y 23 de septiembre se celebrará la XIX Concentración Internacional de Kayak de Urdaibai. Organizada por UR, y con la colaboración de Urkan Kayak, os proponemos un fin de semana intenso y activo, con la mar, la playa y la ría de Urdaibai como protagonistas:

**Más información:** <http://www.ur2000.com/UR2000/concentracionlaga.asp>

**1º ENCUESTRO PROVINCIAL DE MONTAÑEROS VETERANOS**

**Fecha:** 23 de septiembre

**Lugar:** El Padul (Granada)

Organizado por la Delegación Territorial de Granada, el próximo día 23 de Septiembre se celebrará el PRIMER ENCUENTRO PROVINCIAL DE MONTAÑEROS VETERANOS. Dirigido a los montañeros, pertenecientes a clubes, con licencia federativa en vigor mayores de 40 años (nacidos antes del 01-01-1968). Marcha a la Silleta del Padul y Cruz de la Atalaya

**Más información:** [www.fedamon.es](http://www.fedamon.es)

**MARATÓN ALPINA DE ZEGAMA-AIZKORRI**

**Fecha:** 23 de septiembre

**Lugar:** Zegama (Guipúzcoa)

**ÚLTIMA PRUEBA DE LA COPA DEL MUNDO DE CARRERAS POR MONTAÑA, BUFF SKYRUNNER WORLD SERIES FSA**

**Más información:** [www.zegama-aizkorri.com](http://www.zegama-aizkorri.com)

**CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA EN ROCA**

**Fecha:** 28 de septiembre

**Lugar:** Valladolid

**Más información:** [www.fclm.com](http://www.fclm.com)

**IV JORNADAS DE DEPORTE ADAPTADO EN EL MEDIO NATURAL**

**Fecha:** del 28 al 30 de septiembre

**Lugar:** Isín (Huesca)

Para cualquier persona interesada en la práctica deportiva en el medio natural con discapacidad, porque: trabaja con entidades vinculadas, tiene alguna discapacidad y quiere saber todo lo que puede llegarse a hacer, es un profesional del medio natural (guía de montaña, educador ambiental, etc...), trabaja en un espacio natural y quiere ofrecer un mejor servicio. Excursiones adaptadas, charlas, cenas, talleres...en el pueblo de Isín, totalmente adaptado

**Más información:** [www.fam.es](http://www.fam.es)

**JORNADAS DE SEGURIDAD EN ESPELEOLOGÍA**

**Fecha:** 29 al 30 de septiembre

**Lugar:** Benasque

Si practicas espeleología y quieres saber más sobre el dispositivo Tetra™ acércate a Benasque el fin de semana del 29 y 30 de septiembre. BARRABES y SIEMENS te invitan a asistir a una presentación del producto y a una prueba de campo en el Sistema de Alba ubicado en el macizo de la Maladeta. Podrás comprobar cómo funciona este increíble dispositivo de comunicación y, además, asistir a ponencias sobre seguridad en espeleología.

**Más información:** [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)

**CURSO DE TÉCNICAS AVANZADAS DE MONTAÑISMO, NIVEL 1**

**Fechas:** del 29 de septiembre al 7 de octubre

**Lugar:** Courel (Lugo)

**Más información:** [www.fgmontanismo.com](http://www.fgmontanismo.com)

**barrabes**  
PROFESIONALES  
NUEVO CATÁLOGO 2007

**¡SOLICÍTALO!**

TELÉFONO 902 14 8000 (LUNES A VIERNES DE 9H A 14H Y DE 16H A 20H)

E-MAIL: PROFESIONALES@BARRABES.COM

WEB: WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

**barrabes**  
PROFESIONALES



TRABAJOS EN ALTURA  
Y DEPORTES DE AVENTURA

CATÁLOGO 2007

TEL. 902 14 8000 WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES



Resévala  
Disfruta del invierno con Trangoworld

[www.trangoworld.com](http://www.trangoworld.com)



En Trangoworld diseñamos y desarrollamos productos técnicos, testados por los más exigentes deportistas, alpinistas y aventureros. Sólo así podemos garantizar la máxima protección y comodidad, para disfrutar en cualquier actividad al aire libre.

**trangoworld**

*Por muchas razones*



## Tras los pasos de Goran Kropp



La palabra "montaña" evoca en mí una galaxia de sensaciones y emociones de la que ni yo comprendo sus dimensiones, pero que para mí sorpresa se hallan archivadas, si bien rudimentariamente, en una serie carpetas virtuales que corresponden a las múltiples actividades que a mí me gusta practicar en ella, cómo por ejemplo el esquí de montaña, el trekking, el alpinismo, la

carrera a pie, el esquí de fondo, la bici de montaña, el "sacar fotos y echar siestas", etc, etc. Incluso hay una de esas carpetas cuyo nombre dice: bici de montaña-montañismo.

Es una configuración que no corresponde al montañero clásico y purista en el más estricto sentido de la palabra, sino que mas bien es indicativa de aquellos individuos con un perfil un poco más todoterreno, de carácter inquieto y vocación aventurera. Hace años que empecé a integrar la bici de montaña en algunas de mis ascensiones a picos de la zona en la que vivo. Me parecía una progresión lógica: me gustaba el mtb y me gustaba la montaña, así que ¿porqué no combinarlos?

A través de esta actividad híbrida, la bici de montaña tomó una nueva dimensión para mí. De ser la habitual fuente de adrenalina y reto atlético, recobró de nuevo su forma más utilitaria y básica, la de eficaz vehículo de transporte, simple y limpio, con la que efectuar la aproximación hasta las montañas mas remotas de la zona. De esta manera y en plan superligero, con solo agua, comida, ropa y unas zapatillas en el macuto he subido a muchas de las cimas de por aquí de forma mucho mas rápida que de haber tenido que ir exclusivamente a pie. En otras ocasiones hemos

hecho expediciones de varios días tirando de todo el equipo de acampada y escalada en un remolque hasta un campamento base desde el que abordar excursiones y ascensiones. Es todo un puntazo poder admirar el aserrado horizonte de montañas que rodea mi hogar y saber que en un momento dado puedo plantarme hasta allá arriba, enteramente por mis propios medios y sin quemar combustibles fósiles... Y tampoco está de más regocijarte en un trepidante descenso en sendero después de patearte mil metros hasta algún pico.

El gran Goran Kropp llevó esta filosofía hasta extremos impensables cuando en 1996 salió de la puerta de su casa en Suecia con una bici de montaña y un trailer cargado con 70kg de material y en cuatro meses y después de un sin fin de memorables aventuras se plantó en Katmandú, subió hasta la cumbre del Everest, abriendo su propia traza, sin sherpas y sin oxígeno...y después volvió a pedalear a través de medio mundo hasta volver a su hogar. Desafortunadamente Kropp murió (2002) en un desafortunado y prematuro accidente practicando la escalada deportiva en los USA, pero su espíritu sigue inspirándome a hacer mis propias mini-locuras.

Aunque pueda parecerlo, no es que esté intentando colocar la bici en el entorno alpinista Barrabés, o quiera cambiar sus prioridades como revista, pero si que me parece oportuno mencionar la bici de montaña como herramienta digna de formar parte del arsenal del montañero-aventurero. En suma, es una alternativa más, una forma eficaz y a la vez divertida de adentrarnos a esas montañas que tanto amamos.

**Xavi Fane**  
[www.xavierfanephoto.com](http://www.xavierfanephoto.com)



## Curiosos “montañeros”



Hola amigos. Aquí estoy puntualmente en mi columna, desde donde tengo la suerte de poder contar lo que quiero sin censuras, algo que se agradece.

Estoy recién llegado del Kilimanjaro, y tengo que decir que me ha sorprendido gratamente esta montaña. Al principio iba a ser un mero trámite en mi proyecto de las 7 cimas (ya solo me queda el Elbrus y el Aconcagua), pero ha resultado interesantísimo, sobre todo por la

gran variedad paisajística: en una misma montaña, podemos encontrar junglas, bosques alpinos, matorral, desiertos de altura y zona de hielos. Tiene una belleza singular.

Pero lo que más me sorprendió es la gran cantidad de “montañeros” que acuden a esta montaña; muchos de ellos, y digo muchos, más despidados que un mono en un garaje.

Me da la sensación que en las empresas locales venden la ascensión a esta mole de algo más de 5.896 metros como fácil, sin complicaciones, les aseguran que la ruta es fácil (y lo es), y que ¡jale todos para arriba, que se sube caminando!

¿Y qué ocurre? Pues que está tan masificada la ruta convencional, y son tan escasas las plazas que ofrecen los refugios para las 40.000 personas que lo visitan al año, que se programa la ascensión en 3 días y medio, para hacer hueco. En estos 3 días hay que pasar de los 1000 metros en su base a los 5.896 metros en su cima. Gente no experimentada, sin posibilidad alguna de aclimatación.

Como resultado, no llega a la cima ni el 70% de los montañeros. Eso es lo de menos; lo peor de todo es que muchas de estas personas ignoran completamente los problemas que trae consigo la altitud, por no hablar de lo que suponen los habituales -15°C que hay en cima, a esa altura.

Cuando amanece en el último refugio (Kibo), situado a 4.600 metros de altura, lo único que uno ve es un continuo descender de montañeros con o sin cima que más que personas parecen zombis, deambulando ayudados por los guías locales. Muchos, con principios de edema, tienen que ser evacuados en una especie de carretones a alturas inferiores.

Otros vomitando como surtidores, con dolores de cabeza que les impiden casi caminar. No es difícil encontrarse con escenas como la que nosotros vivimos: 12 montañeros keniatas que se gastaron lo mínimo en un guía no cualificado, perdidos durante muchas horas en la niebla, y que fueron apareciendo cada uno por su lado.

Las consecuencias fueron terribles en algunos casos, como la de uno de los miembros: le bajaron prácticamente muerto; a otra la logramos tratar de un principio grave de edema y evacuar hacia menor altura, sin saber que ocurrió finalmente. Otro estuvo tirado sin conocimiento durante al menos 24 horas en la ruta a cima sin que nadie hiciera nada al respecto.

También me sorprendió que más del 80 % de los montañeros no llevaban (ni de lejos) el material y la ropa adecuada. Te encontrabas a la típica hippie (con todo el respeto) que subía con bufanda de colores, gorrito de punto, y falda de hilo larga -eso sí, con muchos estampados- y con unos guante de esos hechos a mano con deditos de colores, que se compran como recuerdo. ¡Ideal de la muerte, para -15°C!

También es frecuente ver la típica japonesa de 1.50 m de altura, a la que la convencieron a última hora en alguna agencia local, tras terminar su safari fotográfico por la sabana, para “subir el Kilimanjaro”, que es poquita cosa.

Así que ella decidida se compro un chubasquero amarillo con gorra a juego, y para arriba...hasta que la tuvieron que bajar a las espaldas de un fornido tanzano, con un careto que daba pena (la japonesa, no el tanzano). No creo que vuelva a subir a una montaña en lo que la quede de vida.

Pero tampoco hace falta ir tan lejos para ver irresponsables. Concretamente, este mismo mes de julio, al regreso del Kilimanjaro me encontraba con mis amigos descendiendo de la Peña Santa de Castilla, y ya tarde nos encontramos a un nutrido grupo de montañeros que estaban haciendo una larga travesía (opino que muy tarde para el jaleo en el que estaban metidos). Pero lo que nos sorprendió a todos es ver -en un día meteorológicamente hablando muy inestable y frío, con aviso de tormentas, y en pleno Picos de Europa, concretamente en Hoyo Grande- a un “artista” en “CHANCLETAS”. Sí, habéis oído bien, en esas chancletas playeras mono dedo, en un canchal de piedras y guijarros sueltos, con su riñonera, y una especie de sombrilla o paraguas tamaño familiar ¡Qué bonito! Si se rompe un dedo, o el mismo tobillo por su desmesurada inconsciencia, tiene que venir el helicóptero de rescate, dejándole sin la posibilidad de otro hipotético rescate que fuera realmente necesario. Sería como para tirarle de las orejas, como poco, para ver si espabila...

En fin, no quiero ser caustico, pero sí creo que, por el motivo que sea, cada vez son más habituales las situaciones de inconsciencia en la montaña, quizás porque está adquiriendo resonancia y cada vez se acerca más gente que desconoce su verdadera naturaleza y sus peligros.

Quizás fuera responsabilidad de los que amamos la montaña esparcir a los 4 vientos, para que se corra la voz entre los que no la conocen, pero que cualquier día se internan en ella, que es imprescindible medir nuestras posibilidades, informarnos de la actividad que vamos a realizar, observar los horarios y el tiempo atmosférico.

Y algo importantísimo: no embaucar a nadie que no tenga experiencia sobrada si la actividad es extraordinariamente dura, y equiparnos adecuadamente -y preocuparnos de que también lo hacen los que nos acompañen con menor experiencia-, evitando así que alguien haga el ganso con unas habaianas en mitad de una pedrera a 2.000 metros de altura; un rescate es algo muy serio, y se ponen en peligro los mismos rescatadores cuando tienen que entrar con el helicóptero en lugares complicados como los Picos de Europa.

Quizás debiéramos ser más responsables con nosotros mismos y con los demás. Y así, quizás Mister Chancletas supiera que su actitud no sólo se pone en riesgo a sí mismo, sino a otras personas.

**Jesús calleja**  
[www.jesuscaleja.es](http://www.jesuscaleja.es)



...me despiertan el frío y un dolor en el pie;  
abro los ojos, son las dos y cuarto de la madrugada y estoy  
andando...

¿estoy andando?

Mis ojos ven, pero mi cerebro no asimila aún lo que ve...  
pasa una milésima... ¡¡Claro!!

¡¡Estoy en la Iditarod Trail!!

# Iditarod Trail Ultrasport

1.800 kilómetros a pie por el Gran Norte invernal

**Texto y fotos :** José Diego, "Marine", es un viejo conocido de todos nuestros lectores. Ha ascendido ochomiles, pero ha ido en bicicleta desde Hong Kong hasta Lhasa. Es miembro de los grupos de rescate de la Guardia Civil, tiene un altísimo grado en escalada en roca, hielo y mixto, pero ha descendido con su kayak en solitario el Amazonas desde su nacimiento en los Andes hasta el mar, y se ha cruzado Centroamérica en bicicleta. El invierno pasado fue a la Iditarod Trail, 1.500 kilómetros a pie en Alaska, y allí vivió una increíble aventura que nos cuenta.



Quizás algunos ya la conozcáis, quizás a otros os suene el nombre por la famosa carrera de perros de trineo. Y seguramente habrá quien no haya oído hablar de ella en la vida.

Se trata de una carrera que cruza Alaska en invierno, desde Anchorage hasta la localidad de Nome, con un recorrido de 1.800 Km., a pie. Hay también la posibilidad de realizarla en bicicleta (usando las llamadas Fat-Bikes), o con esquís, pero yo me incliné por la modalidad "a pie", intentando con ello conseguir un mayor acercamiento a los primeros tramperos y buscadores que se internaron por esos territorios.

No cabe duda de que no es lo mismo: mi GPS Garmin, mis prendas para el frío, lo último en tecnología aplicable al vestuario de Lowe Alpine, mis sacos de dormir y mi tienda Altus -para que al menos el descanso fuese eso, descanso-, mi pulka tan ligera...todo esto son ventajas de las que ellos en aquella época no disfrutaban. Debían cargar con muchísimo más peso y más volumen, pero también es verdad que ellos tardaban meses en hacer ese recorrido, y yo intentaba hacerlo en 30 días...





### DESPERTADORES A MEDIA NOCHE

Los preparativos los realicé con tiempo: tanto la logística -sumamente importante- como los aspectos físicos y psicológicos.

Hice un estudio de la alimentación que necesitaría, teniendo en cuenta que la ingesta aproximada diaria debería rondar entre las 7.000 / 8.000 kcalorías. Las cuentas no me salían, tantas calorías para tantos días en un espacio tan pequeño, mi pulka... Tuve que tomar la decisión de “minimizar” el peso y el volumen a transportar en ella, pasándolos a modo de reserva llevándolos yo mismo encima; o sea: engordar...

El vestuario fue fácil escogerlo: todo lo que entrara en la pulka...prendas interiores calientes, pantalones y chaquetas cortavientos, Gore completo, chaquetón de pluma, guantes, manoplas, gorros y balaclavas, máscara para la cara, calcetines...en fin, lo que uno puede imaginar que va a necesitar cuando le anuncian que las temperaturas bajan de los -40°C.

La preparación física la mantengo gracias a mi trabajo en el Equipo de Montaña de la Guardia Civil de Panticosa, donde todos nos esforzamos por conservar una buena forma a lo largo de todo el año.

La preparación psicológica, quizás más importante que la física para este proyecto, me costó un poquito menos conseguirla, gracias -o por culpa- de varias expediciones en solitario ya realizadas -algunas, demasiado largas-, donde los malos momentos -quizás no en número, pero sí en peso-, superan a los buenos.

Se dice, y con toda la razón del mundo, que cuando uno viaja en solitario, las alegrías son la mitad de alegres y las penas son el doble de penosas.

Aún así, para preparar cuerpo y mente a ese esfuerzo de tantas horas y tantos días seguidos, hacía entrenos de varias horas por la mañana. Por la tarde también salía a tirar de mi pulka otro par de horas o tres, y de madrugada ponía el despertador a las dos, las tres o las cuatro de la mañana, para salir otro ratico. Aunque ese ratico no era físico, era solo para hacerle ver a mi cuerpo que el coco podía más que él, ya que apenas me daba un paseo de 20 o 30 minutos y volvía a la cama. Era únicamente cuestión de vencer el desánimo y la pereza que supone tener que levantarse, vestirse y salir a la calle en Panticosa, en pleno invierno.

### COMIENZA MI HISTORIA ÁRTICA

Unos días en Anchorage para realizar las últimas compras, preparar el material y tomar contacto con la nieve, el hielo y el frío. En la ciudad se disfrutaba de cinco centímetros de hielo en las aceras; en las carreteras, 30 - 40 centímetros de nieve, y unos -25°C.

¡Por fin llega el día de la salida! Todo el mundo está nervioso, lo cual me sorprende teniendo 1.800 km -o 550 kilómetros, quién opte por la carrera “corta”- por delante. Ajusta el tiro, encera los esquís, hincha las ruedas, rellena el termo, etc...

Se da la salida...¿qué es esto? ¿me he confundido de carrera? ¡todo el mundo sale corriendo!

Yo, en mi cabeza, me había hecho mi pequeño planteamiento: “saldré muy despacio, que las articulaciones se calienten bien, que los músculos se adecuen al esfuerzo, que los tendones bla, bla, bla...” “...iré filmando como la gente comienza una travesía tan larga con la mente puesta a casi 2.000 km de allí, y a un mes vista, etc...”...y sin querer darme cuenta, me veo en la última posición.

Enseguida mi cabeza reacciona: “van a pensar que el español es un globero”, “dirán que a donde voy...”; así que con las mismas acelero el ritmo para al menos no desentonar, pero vamos, que tampoco me puse a correr, fiel a mi planteamiento: me parecía una idiotez hacerlo teniendo por delante esa cantidad de km.

Las sensaciones son muy buenas, la salida ha sido a las 14:00 h, el cielo



despejado y sopla un viento de 14 nudos, que con una temperatura ambiente de -29°C no me deja olvidarme de donde estoy.

Parece que tras los nervios de la salida la gente se va calmando, y empiezo a adelantar a alguno. Aún así no llevo un ritmo alto, llevo el ritmo que desde el principio había planteado.

El sol se esconde tras la línea de árboles y se nota, la temperatura ha caído bastante, pero por suerte, todo el camino discurre por bosque y el viento no nos afecta. Son cerca de las 21:00 h, han transcurrido apenas 7 h de carrera y ya me he cruzado con varios trineos de perros que paralelamente están compitiendo en una carrera junior, que utiliza como retorno la misma "trail" por la que avanzamos nosotros.

La luna, en cuarto creciente, ofrece su apoyo con luz suficiente como para no ser necesario el uso del frontal. Sigo avanzando entre el bosque, la huella hecha por los trail-breakers (quienes con moto de nieve se encargan de abrir el paso) serpentea entre los árboles con el ancho justo para la pulka ... a los lados nieve profunda.

### EL ATROPELLO: UNA PULKA EN LA OSCURIDAD

De repente, en una pequeña curva sin apenas visibilidad y en pequeño cambio de rasante, oigo un ruido que en un segundo se convierte en un tiro de perros. Al momento reacciono apartándome de la traza; los perros, ágiles, apenas me rozan, y me esquivan.

Inmóvil valoro mi situación ante lo que está por venir: tras el tiro de perros vendrá el Musher con el trineo. Yo estoy bloqueado, al salirme de la huella me he hundido hasta la cintura con la pierna que desplazé, con la otra pierna en el borde de la traza, en una posición extraña, y la pulka medio ladeada y tirando de mí. No puedo apenas moverme. Mientras pensaba todo esto, ¡ZAASSS!, lo que me temía: el trineo me pasó por encima de la pierna que tenía atravesada en la huella, y después golpeó contra la pulka, haciendo un ruido que me hizo pensar que la había roto.

Oigo como la Musher, una chica, dice algo que no llego a entender, y continúa su camino sin parar.

El golpe, en el momento, me duele; pero más me duele que la Musher no pare a ver que ha pasado.

Me incorporo, el pie me duele, no le doy más importancia que el hecho de pensar "que golpe más tonto", compruebo el estado de la pulka y continúo con una ligera molestia al caminar.

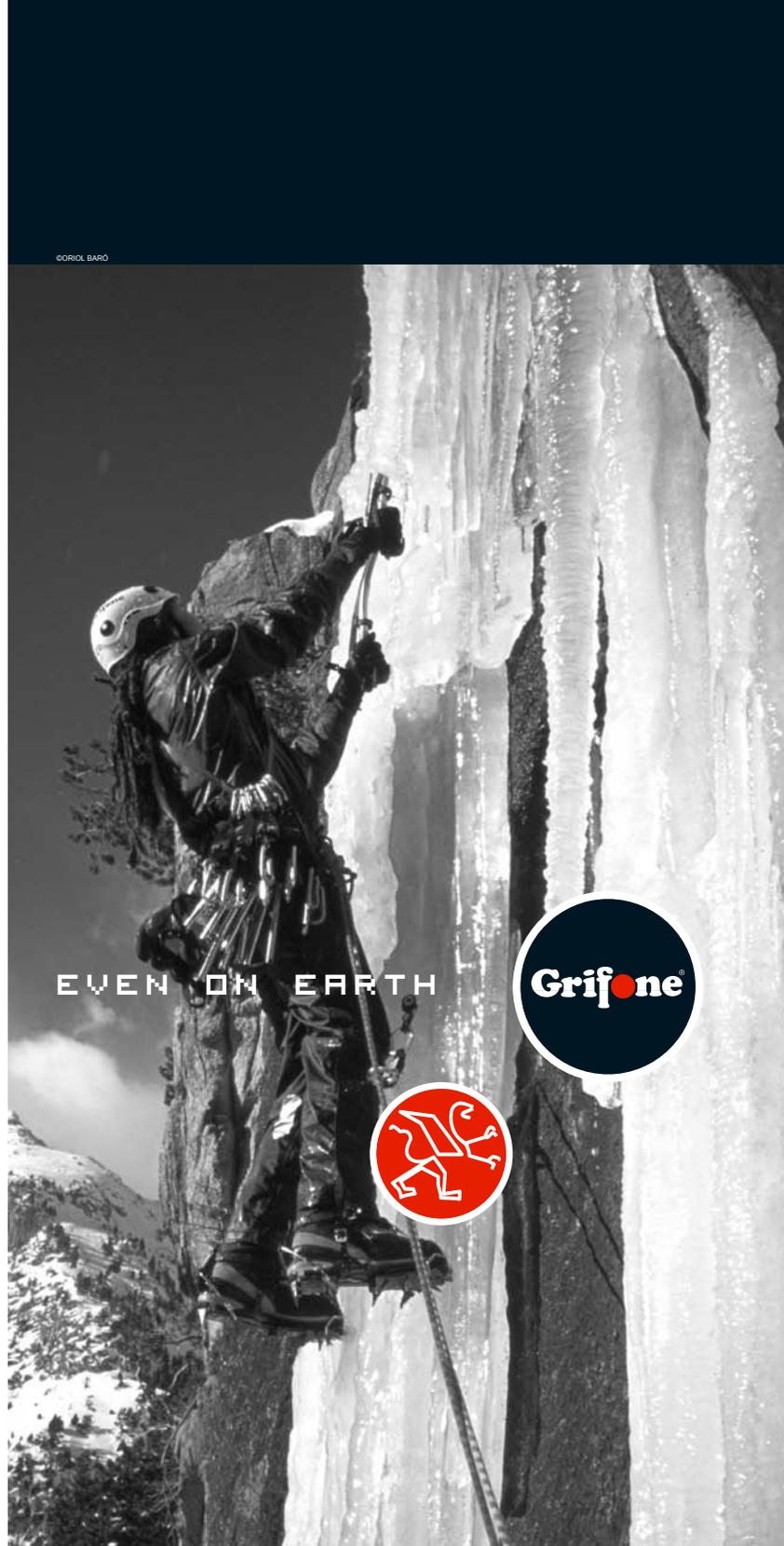
Van pasando las horas y el frío se va haciendo cada minuto más intenso, y mi molestia igualmente se va haciendo cada minuto más aguda, pero sin llegar a un, digamos, grado de dolor: era algo molesto, pero asumible.

Hay varios ríos y arroyos que cruzamos, o mejor diré cruzo, ya que a estas alturas voy el último, bastante retrasado, y ése es el comienzo de mi viaje "solo". Cruzo numerosos arroyos y ríos completamente helados en los que la superficie es hielo cristal y resulta complicado tirar de la pulka.

Comienzo a sentir el cansancio de las horas acumuladas, son las 4:30 de la mañana cuando decido parar a dormir.

No llevo tienda, ya que me dijeron que en esta primera "etapa" de la carrera se podía, haciendo las jornadas un poquito largas, llegar de cabaña a cabaña para dormir, con lo que envié mi tienda y algo de comida y combustible hasta la localidad de McGrath, donde finaliza la carrera "corta" (550 km), y de ese modo ahorrar esfuerzo llevando menos peso. (Ahora lo reconozco como un error, pues en el Gran Norte pueden ocurrir infinidad de situaciones donde la tienda puede suponerlo todo).

Con las raquetas escarbo nieve bajo un frondoso abeto, una fosa bien cubierta de ramaje me da un buen abrigo para pasar la noche. Coloco la esterilla, me meto en el saco y con el hornillo me hago una sopita caliente antes de dormir.



WWW.GRIFONE.COM



### EN COMPAÑÍA DEL DOLOR. TERRITORIOS SIN HORIZONTE

Me despierta un ruido, un alce removiendo ramas en un árbol cercano. Ya está amaneciendo, son las 7:30, y decido levantarme. He dormido apenas 3 horas, pero la llegada de luz diurna me espolea para comenzar.

Desayuno dentro del saco, caliento un poco las botas con el hornillo y cuando voy a ponérmelas, apenas me cabe dentro el pie en el que el trineo me golpeó. Lo apoyo para incorporarme y... ¡¡Jo...!! ¡¡Qué dolor!!

Le doy unos masajitos, le pongo una bolsa con nieve para bajar la hinchazón y lo meto en la bota para poder continuar. Empiezo a caminar con un dolor muy fuerte. Pienso que ahora que el pie está frío es normal que duela, que a medida que se caliente me irá a mejor, pero mi cabeza no piensa en nada más, es como si no le permitiese pensar en algo mayor: una lesión que me hiciera tener que abandonar apenas habiendo empezado. Al cabo de media hora puedo caminar algo más cómodo, al menos ya no tengo que poner el pie de lado para hacerlo.

Transcurren las horas, el intenso frío de la mañana va dejando paso al intenso frío del medio día, el cual dejará después paso al intenso frío de la tarde y éste al de la noche. La “molestia” comienza a aumentar, hasta el punto de que compruebo con el GPS que he tardado casi 5 horas en recorrer apenas 12 km.

No puede ser, no puedo continuar así. Aparte del mazazo psicológico que eso me supone, empiezo a pensar en que a esa “molestia” a la que aún no doy el apellido de “dolor”, no le vendría mal un reposo para ver si desaparece. Tres horas después, continuando el cauce helado del río Susitna, llego a Yetna Station, donde decido parar a descansar.

Pongo el pie en nieve, en alto, le echo humo, le clavo alfileres, le pongo velas, le doy friegas, le animo, le prometo vacaciones y hasta un aumento de sueldo, en fin, hago todo lo que puedo para que se recupere... y me duermo tras cenar una tortilla de anti-inflamatorios.

Me levanto muy temprano, sobre las 5, porque la conciencia de haber echo una parada tan larga ya no me deja dormir. Comienzo a caminar... ¡uy! Parece que va mejor...

Al cabo de un par de horas, empieza a dar síntomas de que no es así y unos momentos después, deja de ser “molestia” para llamarse “dolor”. Ya no vuelvo a rebajarle el nombre, me acompañará así durante todo el recorrido.

Las horas se convierten en espacios de tiempo sin final, los kilómetros en territorios sin horizonte y la cabeza en un filtro necesario de malas sensaciones. Aprendo a caminar con el pie en una postura en la que se atenúa el dolor, una posición antinatural que hace que la otra pierna se me cargue en exceso intentando soportar ella sola todo el peso de mi cabezonería.

Hago jornadas de hasta 23 horas caminando, intentando alcanzar, al menos, al grupo de cuatro participantes que hemos escogido el recorrido largo hasta Nome. Al cuarto día alcanzo a dos de ellos y al quinto día al resto, gracias a -o debería decir otra vez, por culpa de- hacer jornadas interminables, y por la elección del itinerario: el mismo es libre, únicamente es obligado el paso por los Checkpoints que la organización marca.

### LOBOS EN RAINY PASS. UNA LLAMADA DE AUXILIO

Por fin estamos los cinco reunidos en Puntilla Lake, en donde hay una cómoda cabaña en la que tenemos que estar un día completo parados, esperando que pase una fortísima tormenta de viento que azota las zonas altas de la montaña, allá en la zona de Rainy Pass: un collado por el que se puede atravesar aquella franja montañosa ganando un día de recorrido, en lugar de bordear por la zona baja, al abrigo del viento.

Todo un día parado tras un intento sin fortuna de llegar y pasar ese collado. Los convenzo para esperar y atravesar ese paso al día siguiente si las condiciones mejoran.

Robertto, un italiano, decide abandonar y se une a un numeroso grupo (8) de corredores que esperan en la cabaña a que una avioneta pueda venir a recogerlos para trasladarlos hasta Mcgrath.

Al siguiente día nos arriesgamos un poco, a pesar de que aún se notaba abajo el soplo del viento. Mientras caminábamos entre las montañas, se podía avanzar bien, frío, pero bien. Llegamos a zona abierta, aún no



hemos comenzado la ascensión hacia el collado y ya se presagia lo que puede estar soplando allí arriba. Vamos caminando cada uno a nuestro paso, dejo atrás, a pesar de llevar un ritmo lento, a Franz, un sudafricano que comienza a notar la fatiga y el desánimo que supone caminar con un viento helado de cara que hace daño y quema aquellas partes que no tienes cubiertas. Alcanzo a Marco, otro italiano y a Eric, estadounidense, que estaban parados valorando que hacer.

Yo les indico mi idea de continuar hacia el collado, “abrigarse, taparse y continuar”, son mis palabras, y mi decisión les anima. Con la última luz de la tarde atravieso Rainy Pass. Eric y yo caminamos juntos, Franz se ha ido quedando hasta que finalmente desaparece de nuestra vista.

Me paro a quitarme las raquetas y cuando levanto la mirada en busca de Eric, le veo unos 200 mts por delante, iniciando ya el descenso, y entre él y yo dos lobos enormes, caminando perpendiculares a nuestra marcha, que se detienen a la altura de la huella que Eric había dejado tras su paso, comienzan a olerla, levantan la cabeza y miran en dirección suya y luego hacia mí para continuar con la misma marcha que llevaban. Fue un momento intenso, porque un lobo de Alaska impresiona: yo diría que triplica en tamaño y volumen a uno ibérico, y más aún con el grosor del pelaje de invierno.

Por suerte no ocurre nada, los animalicos no tienen demasiada hambre, deben estar saciados, porque durante el descenso encontramos el cuerpo comido y completamente helado de una Dell-Sheep (una especie de cabra alpina, blanca y robusta de cuernos pequeños), en la que resalta el color púrpura intenso de la sangre sobre la nieve.

El viento ha soplado muy fuerte y estamos ateridos por el frío, -la organización nos indicó un Chill factor de aprox. de  $-75^{\circ}\text{C}$ .

Me paro a comer algo, a quitarme el gore -que me hacía sudar en exceso- y ponerme otra capa. Eric continúa su marcha porque, como me dice, tiene ganas de llegar a una cabaña que debe estar aún a 3h de marcha. Son las 23:30 h. Continúo mi marcha y debo de haber caminado ya esas 3 horas, cuando oigo un pitido muy débil. Estoy caminando por el cauce helado del Tatina River, lo vuelvo a escuchar y lo identifico como una llamada de auxilio (pitadas cortas y continuas). Acelero un

poquito el paso, todo lo que el dolor del pie me permite, y llego a una zona donde la superficie del río cruje y noto como se hunde bajo mis pies. En la orilla distingo la luz y la voz de Eric: ha roto el “Overflow” y se ha hundido en el río.

### EL OVERFLOW SE RESQUEBRAJA: RESCATE EN EL RÍO HELADO

Me dice -gritando y nervioso- que tiene problemas graves de congelaciones en los pies.

¡Jo...r! ¡Que situación! Al menos, llevo algo de ropa y el saco metidos en una bolsa estanca, dentro de la pulka, así que decido cruzar el “Overflow” metiéndome con el agua a la altura de la ingle.

Es una decisión terrible, la temperatura es de aproximadamente  $-44^{\circ}\text{C}$ , y la idea de meterse en el agua, parece...una mala idea. Al fin llego a la orilla, es un recorrido corto, pero esa sensación no es nada agradable. Hacemos un fuego, le doy unos calentadores químicos, marco su posición en el GPS y le dejo metido en el saco mientras yo voy todo lo rápido que puedo en busca de ayuda a la Cabaña de Rohn, a unas dos millas (3'5 km), que por suerte, mucha suerte, es un Checkpoint (Punto de control) de la carrera de trineos, así que hay gente de la organización con motos de nieve.

Llego a Rohn a las 3 de la mañana, mis pantalones son un auténtico bloque de hielo, aviso a los trailbreakers, que se levantan y van urgentemente en busca de Eric con mi GPS.

Yo entro en una especie de tienda de campaña de lona, con una pequeña estufa de leña dentro. Me quito la ropa, es un bloque, el frío es muy intenso, apenas puedo enlazar movimientos de los temblores que tengo.

La estufa es muy pequeña, la tienda muy grande y no cierra bien.

Me indican que Marco ha llegado hace ya una hora y media, y que está durmiendo en otra tienda. Voy hacia ella, tiene otra estufa pequeña, ya sin leña, hago el amago de meter leña, pero el cansancio y el deseo de relajarme, hacen que olvide la idea y me meto dentro del saco...¡¡POR FIN!!

Ha sido una jornada muy larga, tremendamente dura, y que finalmente acaba bien, y que además me ofrece la posibilidad, por necesidad, de





Así quedó el pie de Josetxu

Pasadas las 23:30, el dolor me hace tener que parar; no encuentro ninguna postura o posición en la que poder continuar caminando. Miro el GPS, estoy a 16 km de Bison Camp, una cabaña a donde quería llegar esa noche a dormir. Hago mis cálculos: llevo un ritmo de apenas 3 km por hora, llegar a Bison Camp me supone entre 5 y 6 horas más de marcha, con lo que llegaría hacia las 5 de la mañana. Solo ese pensamiento me hace temblar.

**DETERMINACIONES FINALES:  
MI SUBCONSCIENTE DECIDE**

Continúo caminando, el dolor, la desesperación, la sensación de estar sufriendo sin sentido son mazazos continuos a mi cabeza. Cuando lo pienso, y valoro el dolor que tengo, me doy cuenta de que así no puedo llegar hasta el final. Todo esto me hace pensar en la necesidad de retirarme. Llegando a Bison Camp oigo primero, y veo después, las luces de tres motos de nieve que llegan por detrás. Se paran, les sorprende ver andando a las 2 de la mañana a alguien en mitad de ninguna parte, me preguntan si estoy bien y si quiero que me lleven.

Aún está mi cabeza meditando la pregunta, cuando mi subconsciente ya ha respondido:

“Sí, por favor, si no es molestia”.

Unos minutos de moto después, llegamos a Bison Camp. Allí me explican que son cazadores que vienen de Puntilla Lake, y que van hacia Nikolai.

Aún no había tomado la decisión de abandonar, sólo la había valorado, pero al oír aquello creo que es algo más fácil tomarla. Me separan unas cuantas horas en moto de nieve de una cama y del calorcito de una chimenea...no lo pienso más, se lo pido, y acceden

estar al día siguiente metido en la cabaña, descansando y secando toda la ropa en la estufa, disfrutando de las atenciones de la organización: Eric les ha explicado mejor que yo lo que hice por él, y se vuelcan en atenciones, poniéndome calificativos de héroe y cosas parecidas (los cuales yo no intento minimizar, pues todas esas atenciones me saben a gloria...)

Tras ese día de descanso, que mi pie por cierto no agradeció, continuamos Marco y yo hacia Nikolai, una pequeña localidad en mitad de la nada a 150 km de donde estábamos. Eric se retira y permanece allí hasta que una avioneta lo viene a recoger. Durante esa jornada el dolor del pie me acompaña todo el recorrido, de principio a fin. Las sensaciones no son nada buenas cuando comienzo, y no son nada buenas a medida que avanzo. El dolor de un pie me hace cargar peso en el otro, la molestia de uno se convierte en dolor en el otro: algunas veces no soy capaz de recordar cual de los dos es el dolor original.

**LA SOLUCIÓN DEL TIGRE:  
CONTROLA SU EQUILIBRIO TÉRMICO  
ENCOGIENDO SU PELAJE CUANDO  
HACE CALOR.**



El tigre está perfectamente adaptado a las regiones cálidas y puede regular su equilibrio térmico de dos formas: por un lado, es capaz de encoger su pelaje exterior contrayendo los músculos de la piel y así eliminar el exceso de calor. Por otro lado, humedece sus zarpas para aprovechar el efecto refrescante de la evaporación y conseguir un mayor bienestar.

Por el contrario, las personas debemos soportar a menudo temperaturas elevadas. Nuestros pies deben permanecer todo el día dentro de unos zapatos. Pero también hemos dado con una solución confortable para ello: el calzado GORE-TEX® con tecnología de producto XCR®. Gracias a la regulación de la temperatura, se adaptan a las condiciones climatológicas más diversas. Tienen una capacidad de transpiración excelente y permiten el paso del sudor, así como la eliminación del exceso de calor. Para tener unos pies cómodos y secos, tanto en casa como en las regiones donde habitan los tigres.

[gore-tex.es](http://gore-tex.es)



## UNA CASITA CALIENTE. ULTIMAS REFLEXIONES Y ABRAZOS

6 horas más tarde estoy en una casita calentita esperando a que llegue una avioneta para recogerme y llevarme hasta Mcgrath, desde donde otra avioneta me llevará hasta Anchorage. Fueron 11 días, casi 500 km, jornadas de hasta 23 horas caminando, temperaturas que bajaron hasta los -51°C, y ello en compañía de un dolor que no me permitió disfrutar ni un solo segundo de lo que estaba viviendo, y que al caminar me hacía desear no estar allí.

Y cuando descansaba, ese mismo dolor me hacía pensar en el terrible momento de ponerme a caminar nuevamente, con lo que no encontré un momento de reposo total.

Al regreso, llegan esas preguntas que nos hacen, o que nos hacemos tras este tipo de retos en los que el único nexo de unión con nosotros mismos es el sufrimiento: ¿por qué haces eso? ¿Qué recompensa tienes? Ese tipo de preguntas cuya respuesta ya sabéis quienes me comprendéis, ese tipo de preguntas que os hacéis quienes no me comprendéis.

Algunos piensan, o pueden pensar, que somos gente “especial”, más “valientes”, “héroes” como decían... nada más lejos de la realidad. Al menos en mi caso, no siento y no me identifico con ninguno de esos adjetivos.

Nos gusta, o hablando por mí, me gusta superar retos, y si son muy “jodidos” me gusta haberlos superado, no estar superándolos, porque eso significa inexorablemente estar sufriendo o pasándolo mal..., y eso no me gusta. En ocasiones el listón te lo pones demasiado alto... y será esa montaña, ese río, o ese territorio el que te diga donde lo tienes que colocar si quieres volver a casa.

Esta ha sido desde luego una experiencia que difícilmente olvidaré.

Es un reto que ya está apuntado en mi agenda del año que viene, ya que esa espinita se me ha quedado muy muy clavada, y aprovecharé una invitación expresa de la organización para estar allí el próximo febrero y demostrarme si soy capaz, o saber si apunto muy alto con este proyecto: 1.800 km a pie en 30 días, por el Gran Norte, en invierno.

Y por supuesto, con vuestro consentimiento, quiero agradecer a todos vosotros, quienes con vuestro apoyo y confianza hicisteis posible este proyecto:

T.S.L Sport, LOWE ALPINE, ALTUS, CAJACANTABRIA,  
OAKLEY, TEVA, POWER-BAR, NUTRICARE

Y cómo no, a ISABEL, que es quien más me apoya y quien más sufre a la vez, cuando se me ocurren ideas de ese tipo...

*Un fuerte abrazo para tod@s vosotr@s, que el respeto por la naturaleza sea vuestra senda y que sea ella quien marque vuestro camino.*

*Llenar vuestros años de vida, no vuestra vida de años.*

*Nos vemos en cualquier esquina del mundo...*

*Take Care.*

*Marine*

**LA SOLUCIÓN DE GORE-TEX®**  
EL CALZADO GORE-TEX® CON TECNOLOGÍA DE PRODUCTO XCR® PROPORCIONA UNA SENSACIÓN AGRADABLE CUANDO LAS TEMPERATURAS SON ALTAS.



**SALOMON**



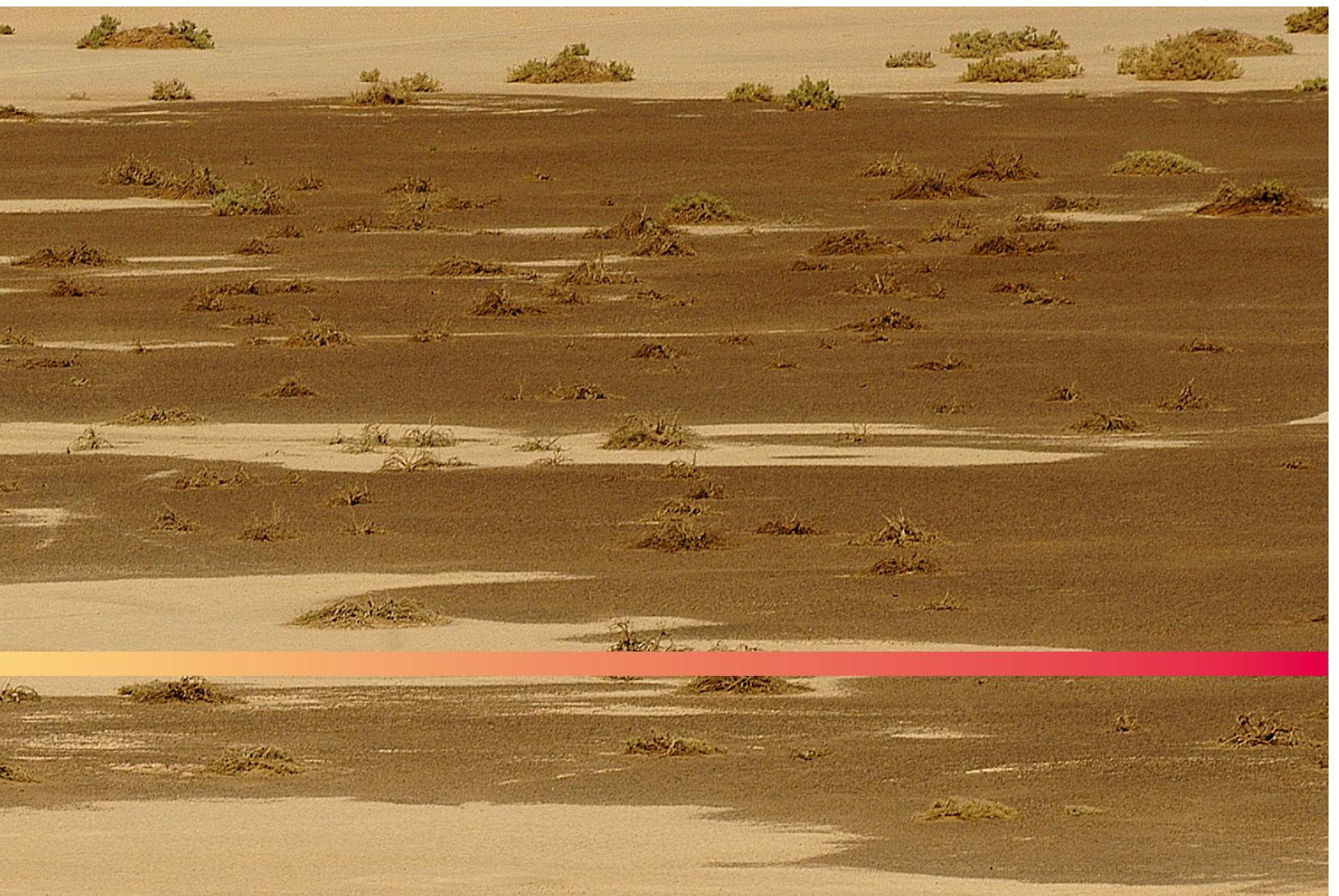
Xapro 3DXCR



# ULTRAFONDO, ¿locura o deporte?

**Racing the planet: 4 ultramaratones por los 4 desiertos más inhóspitos del mundo: Gobi, Atacama, Sahara y Antártida. 250 kilómetros cada uno, en completa autonomía. En 7 meses. 1.000.000 de pasos corriendo por el lugar más frío, el más caluroso, el más seco y el más ventoso del planeta**





**Carlos García Prieto, UltraRun, es un hombre amante de los desiertos y las grandes distancias. Había corrido el Maratón de las Arenas, las 100 millas de Namibia, los 100 kilómetros del Sahara, la Desert Cup de Mali...y este año decidió participar en el proyecto Racing the Planet. Él lo explica así:**

***“Teniendo en cuenta que cada carrera son 250 kilómetros, y pretendo hacer las carreras en menos de un año, son 1.000 kilómetros en unos 7 meses.***

***Considerando que cada kilómetro damos 1.000 pasos, una simple multiplicación y obtenemos la bonita y redonda cifra de 1.000.000 de pasos.***

***Un millón de pasos a recorrer en el desierto más caluroso de la tierra, en el más ventoso, en el más seco y en el más frío...en 7 meses.”***

**Tras la primera de las carreras, en el desierto de Gobi, nos abre las puertas a sus sensaciones y motivaciones más profundas. A aquellas que le impulsan, de vez en cuando, a buscar sus límites físicos y psicológicos en los lugares más puros del planeta: los desiertos y las montañas, irremediamente atraído por la soledad y la desolación**

**Texto y fotos: Carlos García Prieto, “UltraRun”**



Estoy corriendo. Corriendo desde hace mas de 9 horas por el desierto del Gobi en China, llevo algo mas de 50 kilómetros, y casi no he visto un alma, excepto en los puestos de control cada 15 kilómetros, y algún que otro competidor que he adelantado.

Estoy en una meseta plana, con el suelo de arena, y se mire para donde se mire no hay nada, solo el horizonte; el cielo es azul profundo y no hay ni la sombra de una nube.

El calor es sofocante, cerca de 40° de temperatura, y el aire ardiendo me rodea; me dan ganas de dejar de tragar, porque está tan caliente que me abrasa por dentro.

No queda mucho para el avituallamiento, aunque unos pocos kilómetros se pueden hacer eternos. Me siento mareado, aunque me esfuerzo a seguir a pesar de todo...un paso, luego otro...

Echo un trago de agua, está tan caliente que podría hacer un té directamente echando la bolsita en el bidón.

Noto todas las partes del cuerpo, incluso algunas que no sabría decir como se llaman, y me vienen todo tipo de pensamientos a la cabeza. Pienso en Laura, mi chica, que va unos kilómetros detrás mío, y en como lo estará pasando después de una mala noche; pienso en mi familia, mis amigos, y sobre todo en como demonios me meto en estos líos...

¡y en por qué habré tardado tanto en conocerlos!

Por fin, a lo lejos, veo la bandera naranja que marca el avituallamiento, pequeña, muy pequeña, acercándose con exasperante lentitud.

Es como un oasis, y aunque consiste en una carpa de 5x5 metros en medio del desierto, atestada de gente, con tres pobres voluntarios muertos de calor, piensas que es el mejor hotel del mundo; aunque solo te darán agua, probablemente caliente, piensas que es el mejor bar de la zona, y aunque no habrá ni un sitio libre a la sombra, piensas en un palmeral del caribe, fresco e invitante.

20 minutos después, llego al “Gran Hotel” y la realidad me golpea como un mazo,...confirmo que ES una carpa de mierda, mucho más pequeña de lo que pensaba, llena hasta reventar, y el agua esta aún más caliente de lo que creía, pero la experiencia me dice que es mucho mejor para mí que siga pensando que es el Ritz.

Me tumbo en un hueco que encuentro milagrosamente, con la mitad del cuerpo al sol, y descanso un poco. Debo comer y beber para reponer las energías, y una parada obligada por la organización por el extremo calor me viene bien, aunque me rompa el ritmo, y se cobrará su precio.

Es tónica general entre todos los competidores un humor excelente: estamos en medio de la nada, sufriendo un calor extremo, sentados en el suelo polvoriento, y sin habernos duchado ni comido nada decente desde hace una semana, pero no se ve una mala cara: al contrario, son sonrisas y bromas lo que circula por la antesala del infierno...



Abro la mochila en la que llevo todas mis pertenencias y me asaltan pensamientos relacionados con la abundancia de cosas que nos son básicas para vivir, y como pocas de ellas son de verdad necesarias. Hecho mano de algo de sales para reponerme, como unas lonchas de jamón serrano de Sánchez Alcaraz -sales en barrita “typical spanish”- y comienzo a disfrutar del primer descanso de todo el día, desde la salida del campamento a las 7:30 de la mañana.

¿Por qué acabo siempre así? ¿Por qué hago estas carreras en las que me dejo el alma? ¿Por qué someto al cuerpo a extraordinarios esfuerzos, en algunos casos por encima del entrenamiento realizado?

La verdad es que he pensado largo y tendido acerca de este punto. Esta pregunta es la primera clasificada en el ranking de preguntas que me formulan cuando alguien se entera de lo que hago. Y sinceramente, no tengo muy clara la respuesta.

He valorado aspectos como el afán de superación, o el demostrar a la gente lo que puedo llegar a hacer -son de las primeras cosas que vienen a la cabeza-, y la verdad es que no me parece que encajen conmigo; creo que, llegado a una edad, el demostrar nada te la refanfinfla. Y en cuanto al famoso afán de superación...soy un poco vago, y para correr estas carreras hace falta algo más que ese afán: hacen falta muchas ganas. Es como los que deciden ir al gimnasio a principio de año: si no te gusta, es inútil intentarlo.

Sinceramente, suelo pensar que el que te pregunta eso es que no siente o ha sentido verdadera pasión por algo, y es difícil que entienda lo que es una pasión irracional por una actividad como el ultrafondo.

Cuando le preguntaron a Mallory porqué escalaba montañas, contestó: “porque están ahí”. Así podría responder yo, si me preguntaran porque

participo en pruebas de ultrafondo: porque me gusta. Me encanta sentir como trabaja cada parte de mi cuerpo, me encanta llegar a una situación de crisis y superarla fundamentalmente con la cabeza; también supongo que los chutes de endorfinas me deben tener enganchado. No me interesa llegar, lo que me gusta es el viaje, disfrutar del trayecto y experimentar cosas nuevas en él.

Los paisajes que he disfrutado en el desierto, en cualquier desierto, no son fáciles de encontrar de otra manera que no sea a pie. Y eso de día, porque las noches son mágicas.

De noche, uno se da cuenta de que el nombre desierto solo hace referencia a que no llueve. Todos pensamos que describe un sitio inhóspito, desolado y triste, pero la vida se abre camino incluso en esos parajes.

Se oyen rumores de animales, refresca y el cielo es tan claro que parece que se pueden tocar las estrellas.

Correr de noche es algo muy especial. Es como el festival de Eurovisión: o te encanta, o lo odias con profundidad, pero a nadie deja indiferente.

En cuanto a lo de correr se refiere, (me reservo mi opinión sobre Eurovisión), a mi me encandiló desde la primera vez que tuve que hacer un entrenamiento nocturno. La luz del frontal es lo único que ves, y eso cuando la enciendo, porque la verdad es que lo que me gusta es correr con él apagado, a la luz de la luna y las estrellas.

Los sentidos se agudizan y da la sensación de que sientes hasta en el pensamiento. La percepción se incrementa y captas cosas que quizás de día te hubieran pasado desapercibidas. El paso cansino y constante del correr o andar se hace hipnotizante y extrañas ideas te asaltan la cabeza.



El paisaje, con las fuertes sombras de la luna, es fantasmagórico, y se aparecen espectros por todas partes: quizás sea el momento de enfrentarse a las pesadillas personales y hacer limpieza, quizás sea como la “prueba del algodón” del espíritu.

De día la cosa cambia, y mucho, principalmente por un solo protagonista: el sol. Por la mañana parece inofensivo, cariñoso, pero poco a poco va volviéndose agresivo, hasta que muerde. He visto gente poderosa a nivel muscular llorando de impotencia por los bocados del astro rey, yo mismo he padecido los efectos de su poder y puedo asegurar que su capacidad de matar es casi tan alta como su capacidad de dar vida.

Nadie ha dicho que sea fácil, nadie ha dicho que sea un paseo, pero quizás sea eso precisamente lo que le da valor a estas aventuras. Hay que enfrentarse con la naturaleza en los entornos más duros del planeta, hay que enfrentarse con uno mismo, y además hay que regresar para contarlo.

Sin embargo, llegado aquí, tengo que quitar hierro al asunto. Pensemos un instante en los habitantes locales de estos inhóspitos lugares.

Nosotros llegamos allí para estar una semana o dos como mucho, con unos pocos kilos de equipo súper técnico, con tejidos con nombre en inglés, marcando paquete, como se decía cuando era joven. Ellos viven allí todo el año, comen y duermen en situaciones seguramente mucho peores que nosotros en esa semana, se visten con lana de yak tejida, y una botella de plástico vacía es para ellos un tesoro.

Por eso, cuando alguien me dice: “sois superhombres, es impresionante lo que habéis hecho”, yo siempre pienso en la niña de ojos claros de las afueras de Kashgar, o en el abuelete de Chinini, o en la familia Dogon en la falla de Bandiagara. Ellos, sin saber ni siquiera que quiere decir GPS, sí que son superpersonas.

Tampoco quiero quitar importancia a estas experiencias, pero está claro que cada uno mide con la vara que le toca. Tan solo digo que existen varas de medir diferentes a la nuestras, y si las podemos usar, aunque sea por un momento, seremos más felices.

En medio de mis ensoñaciones, oigo una voz que grita: “¡Carlos, te quedan 10 minutos!”. Es la señal para prepararse, hay que salir de nuevo, la verdad es que han sido dos horas que me han parecido dos minutos, pero bueno, hay que rematar... ¡aún quedan 20 kilómetros!

Arrancar de nuevo es como escribir en una pizarra con las uñas: chirría todo, el cuerpo no va, y me cuesta infinito dar un paso. Es ya tarde y el sol empieza a lamer, en lugar de a morder, aunque la tierra tiene tanto calor que no se nota mucho la diferencia.

Me adentro en una zona de cárcavas que es para volverse loco: subidas y bajadas, izquierda y derecha, el trazado es infernal, pero hay que seguirlo al pie de la letra para no perderse, algo muy fácil.

Desde un alto veo a lo lejos como se mueven los corredores que van delante, e intento que no se alejen, pero el desierto reclama un paso tranquilo, cansino, como el de los camellos. Quizás parezca un contradictorio, pero el desierto pide ir despacio, y creo que esa es la clave de una buena prueba de desierto: la regularidad.

El estómago, que tampoco perdona que lo tratemos mal (y desde luego le hemos tratado muy mal a lo largo de la semana), poco a poco empieza a reclamar atención: primero impidiendo la entrada de líquido y después, con un inicio de pequeñas arcadas que son como los fuegos artificiales cuando empiezan... te dejan intuir lo que será la gran fiesta. Aunque intento aliviar mis males introduciendo los dedos hasta la campanilla, cosa que me ha funcionado bien en otras ocasiones, parece que esta vez no me voy a ir de rositas.





# Tedra™

Comunicaciones digitales inalámbricas en entornos subterráneos



- Tecnología digital para las comunicaciones bajo tierra
- Bajo peso, alta movilidad y reducido tiempo de instalación
- No requiere conexión de hilo entre los puntos a comunicar

[www.siemens.es/tedra](http://www.siemens.es/tedra)

**SIEMENS**





Que me adelante otro competidor tan cerca de la llegada puede que haya tenido algo que ver. O quizás el hecho de que se haya hecho de noche. Pero decido que si voy a acabar hecho polvo de todas maneras, por lo menos tengo que llegar al campamento lo antes posible; así que me pongo a correr de nuevo, con ese paso lento pero infatigable que me ha llevado a una buena posición hasta ahora, mientras soporto los embates estomacales mientras puedo. Cuando no, me detengo un instante... Procedo a descender por el último cañón que nos baja de la meseta-horno y enseguida oigo los ruidos del campamento.

El cuerpo es sabio y equilibrado, aunque nosotros hagamos lo posible por fastidiarle la vida, y uno de los puntos básicos en estas carreras está en intentar entender el idioma en el que nos habla. Puede que al principio nos parezca "Klingon", pero poco a poco aprendemos a escuchar y a traducir. El mío me gritaba: ¡¡¡auxilio!!!

La etapa larga en el GOBI MARCH es casi la llegada final, aunque no se celebra como debía porque el fiestorro es en la última, que es de solo 10 kilómetros. En cualquier caso, mi entrada es bastante dramática: me siento y casi me caigo al suelo. Así que decido ir a conocer la tienda medica por dentro, algo que hasta ahora me había librado de hacer. Agarrado a dos fantásticos doctores como tres amigos que van de copas, nos dirigimos tambaleándonos, bueno, tambaleándome yo, a tomar unos lingotazos de suero salino que sientan de vicio.

¿¿De verdad le puede gustar esto a alguien?? ¿¿de verdad es tan liberador para la mente y para el espíritu meterse 250 kilómetros con una mochila de 10 kilos por el medio del desierto?? ¿¿de verdad está tan bueno el suero salino??

Lo cierto es que las pruebas de ultrafondo proliferan como setas, cada vez hay mas gente que las organiza, y si hay oferta, es porque hay demanda. No hace falta irse a una prueba extrema como el GOBI MARCH para "vivir" la experiencia del desierto, hay simples maratones o incluso medias maratones que, con total seguridad, nos permiten tener un atisbo de algo que puede convertirse un veneno peligroso: conocer el desierto por dentro. Si nos gusta, estamos perdidos.

Como es todas las cosas de la vida, creo que lo mejor es tomárselo con calma. Correr en el desierto es muy distinto de una carrera en ruta de manera. Así que sólo me queda por añadir una cosa: ¡¡Insh Allah!! Que muy libremente traducido viene a decir:

¡¡que Dios nos pille confesados!!

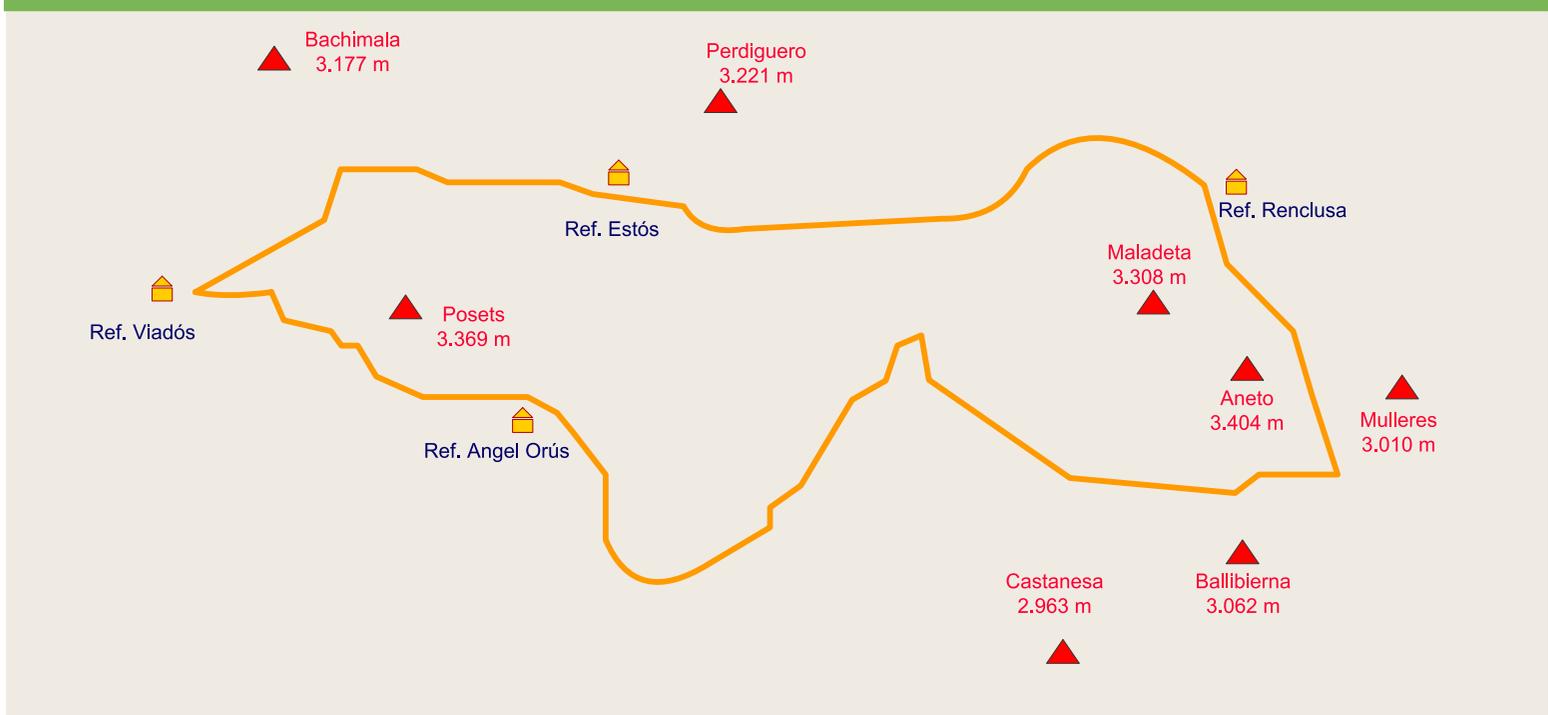


Carlos, al a derecha, y su pareja, Laura, entran juntos en la ultramaratón del Mont Blanc



# 106 kilómetros Non Stop

10.183 metros de desnivel acumulado por el valle de Benasque



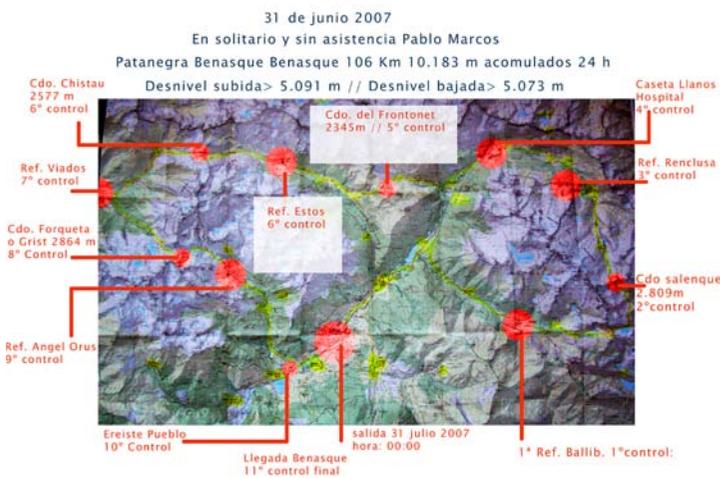


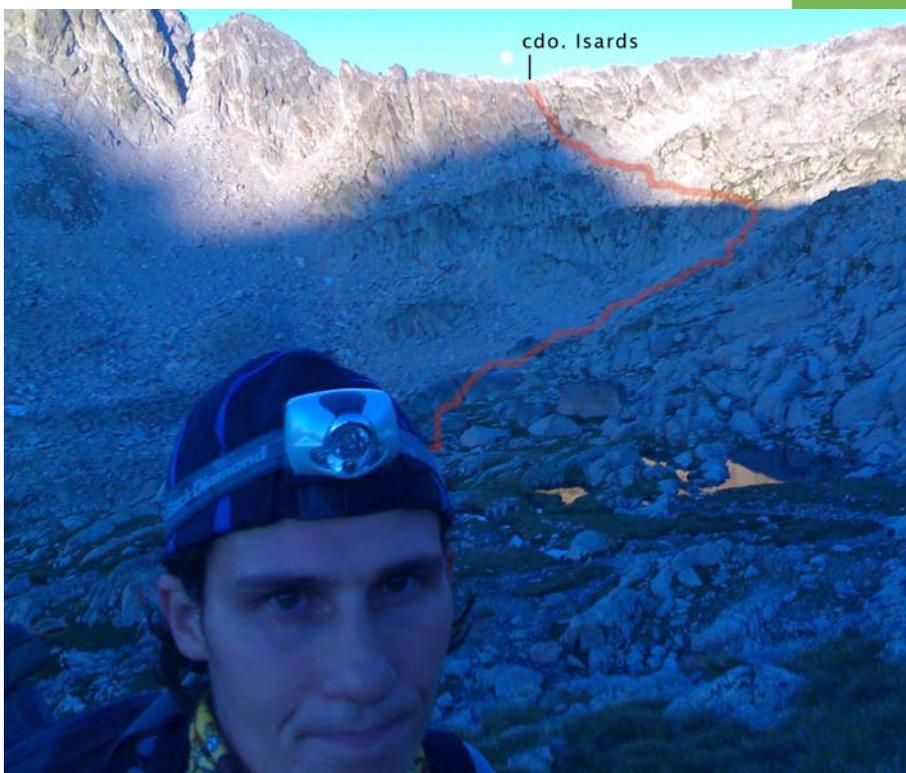
Pablo Marcos, compañero nuestro de Barrabés en Benasque, decidió que ya era hora de crear una ruta al estilo de la Carros de Foc rodeando los dos mayores macizos del Pirineo de refugio en refugio: Maladeta/Aneto, y Posets.

Para inaugurarla, instaurando el primer record, la hizo non-stop y en completa autonomía.

Corriendo y andando, con problemas que le hicieron detenerse, hizo 37 horas y 14 minutos, pero piensa que puede bajarse de 24 horas. Benasque - Vallibierna - Salenques - La Renclusa - Llanos - Lliterola - Estós - Viadós - Forqueta - Ángel Orus - Eriste - Benasque.

Ha decidido llamar a su actividad Pata Negra. Porque es difícil encontrar algo mejor en el Pirineo





**00:00 horas:** Hotel Aragüells, Benasque. Carmen Pineda, trabajadora, y la propietaria del hotel, ejercen de testigos en la salida.

**02:33 horas:** Refugio de Vallibierna. Todo este trayecto lo realiza andando. Al no tener guarda, nadie testifica. Desde aquí, andando rápido, por los ibones de Vallibierna llega hasta la:

**05: 51 horas:** collada de Isards. Está en el corazón del Pirineo más desolado, salvaje y olvidado. Imposible encontrarse con alguien. Pero eso sí, una zona complicada, fragmentada y caótica que le hace tomar todas las precauciones. Muy bello. Para acceder al collado, hay una pequeña trepada, por lo que Pablo decide esperar un rato a que amanezca. Desde ahí cruza hasta el collado de:

**08:17 horas:** Salenques. Con 2.926 metros, es el punto más alto del recorrido.

El reino de los grandes bloques, que le obligan a quitarse sus zapatillas y calzarse algo más consistente.

El descenso hacia Aigualluts es bastante penoso.

El último tramo, antes de llegar a los prados, puede correr otra vez. Desde allí, por la espalda, sube hasta la

**12:53 horas:** Renclusa. Los guardas del refugio se desviven, y así quiere Pablo que conste. Le animan, le sellan su tarjeta, y sale. Baja corriendo hasta la caseta del Parque Natural que hay en

**13:45 horas:** Llanos del Hospital. El guarda, Luis Peña, le certifica la tarjeta, y le da muchos ánimos. Baja corriendo por la pista y la carretera hasta el desvío de Lliterola, desde donde asciende andando rápido hasta el collado de

**15:21 horas:** Frontones. Allí descansa media hora por un golpe de calor. A 2.500 metros, ha comprobado 35°C al sol, sin viento.

Posteriormente baja hasta el Refugio de la Coma, y de allí hasta el de

**19:23 horas:** Estós. Los guardas también le animan y se desviven por él, y también quiere agradecérselo. Sellan y certifican, y asciende hasta el collado de

**21:32 horas:** Chistau. Baja corriendo hacia el Refugio de Viadós, pero comienzan

Pablo Marcos es un compañero nuestro amante de las carreras y las largas distancias, al que podéis encontrar en la planta 1 de nuestra tienda en Benasque.

Hace ya un tiempo, decidió ser el primero en poner un nombre y una marca a algo que hace muchos años que se comenta en el valle: la creación de una ruta al estilo de la Carros de Foc y la Porta del Cel, pero en el valle de Benasque, rodeando los dos mayores macizos del Pirineo, la Maladeta y el Posets, y usando los refugios de la Renclusa, Estós, Viadós y Ángel Orús. Tan sólo lamentar que el hecho de que Vallibierna no disponga de refugio guardado.

Decidió que lo iba a realizar en autonomía completa, sin asistencia externa, llevando él su propia comida. Y eligió la ruta más larga, pero que mejor rodeara los macizos, aunque eso supusiera transitar por la siempre inestable y caótica zona de Salenques –también la más salvaje y hermosa del Pirineo, todo hay que decirlo-.

Como suponemos que pronto se va a intentar batir el record de 37 horas y 14 minutos, una vez instaurado, y tras la publicación de la noticia, los que quieran intentarlo, que pasen por nuestra tienda, punto de salida y llegada. Además, de esa forma, podremos ir informando sobre los tiempos en nuestra página web, y tener registro de todos.

Tras pisar la ruta durante 3 días de primeros de Julio, el pasado 31 de Julio, a las 00:00 horas, salía de la puerta del Hotel Aragüells, en Benasque, enfrente de la tienda Barrabés, ya que a esa hora se encontraba cerrada. Hicieron de testigos de la hora de salida Carmen Pineda, trabajadora del mismo, y la propietaria del establecimiento. Así fue la cronología de los hechos:

los problemas. Se queda sin frontal a mitad de bajada, por lo que aminora la marcha. Llega al refugio a las

**23:30 horas:** La guarda, que también se desvivió por él, le convence de lo más conveniente. No puede empezar los 1.600 metros de desnivel positivo que le quedan hasta el collado de la Forqueta, con el terreno que es, a oscuras, sin luz, y con el cansancio acumulado. Así que, pese a su interés, decide pasar la noche en el refugio. Tras dormir unas horas, a las

**06:45 horas:** sale hacia los 2.864 metros del collado de la Forqueta, 1.600 metros de desnivel, por terreno maravilloso, pero salvaje y roto. Llega al collado, andando rápidamente a las

**09:35 horas:** Desde allí, por mejor terreno, puede volver a correr hasta el refugio

**11:15 horas:** Ángel Orus. Se acerca el final. También corriendo, baja por la senda y la pista hasta Eriste. Desde allí, a Benasque, adonde llega a las

**13:14 horas:** a la tienda Barrabés, en donde nuestros compañeros Felipe Guinda (responsable de tienda) y Kilian Díez, colocan la última certificación y el último sello en su tarjeta.



Outdoor Series



El Confort Duradero es un modo de vida en Bridgedale

WoolFusion® protege la fibra de nuestros calcetines, por lo que tus pies permanecen cómodos durante más tiempo.

[www.bridgedale.com](http://www.bridgedale.com)

**altitud**  
sport - evasion

mail: [altitud@altitudsport.com](mailto:altitud@altitudsport.com)  
[www.altitudsport.com](http://www.altitudsport.com)



**bridgedale**  
enduring comfort



Contado así suena frío. Cualquiera que conozca estos lugares sabe de lo que estamos hablando. Tanto en esfuerzo, como en maravillas.

No hay nada que se pueda igualar en el Pirineo a esta ruta, que transita por las zonas más bellas, desoladas y alpinas de toda la cordillera, rodeando sus dos picos más altos y sus más bellos valles. Según Pablo, la experiencia ha sido increíble. El terreno es muy duro para correr, pero para quien quiera hacerlo andando, es más sencillo.

Hay que tener el mayor cuidado en la zona entre el collado de Isards y de Salenques, y la bajada desde éste hasta Aigualluts, el terreno está rotísimo. Pablo piensa que se puede bajar de 24 horas, siempre y cuando no se tenga que cargar con la comida, y en los refugios te den bolsas energéticas.

La zona hasta el collado de Isards tiene algún hito, pero no está marcada, si el circuito coge ritmo, habría que marcarla. Se bebió 22 litros de agua, más bebidas energéticas.

Se llevó Tupperwares con arroz y verduras, algo de jamón ibérico, isostar, powergel y mucha miel, que según él es lo mejor porque va directo a los músculos.

Antonio Trabado estuvo en contacto telefónico con él. Pilar, médico de Benasque, le apoyó.

El Parque Natural y los refugios se volcaron con Pablo.

Eligió un mal día, en realidad, ya que fue uno de los 3 más caluroso del verano. Pablo midió en zonas de sol sin viento 35°C a 2.500 metros de altura, lo que estuvo a punto de producirle un golpe de calor.

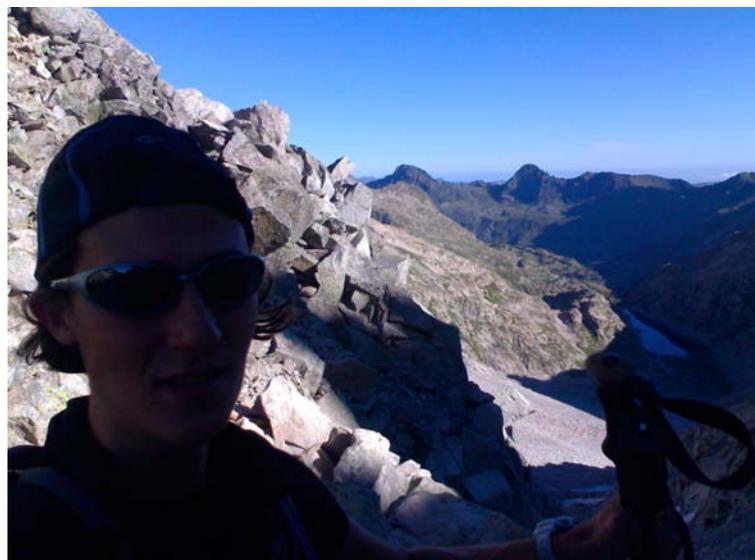
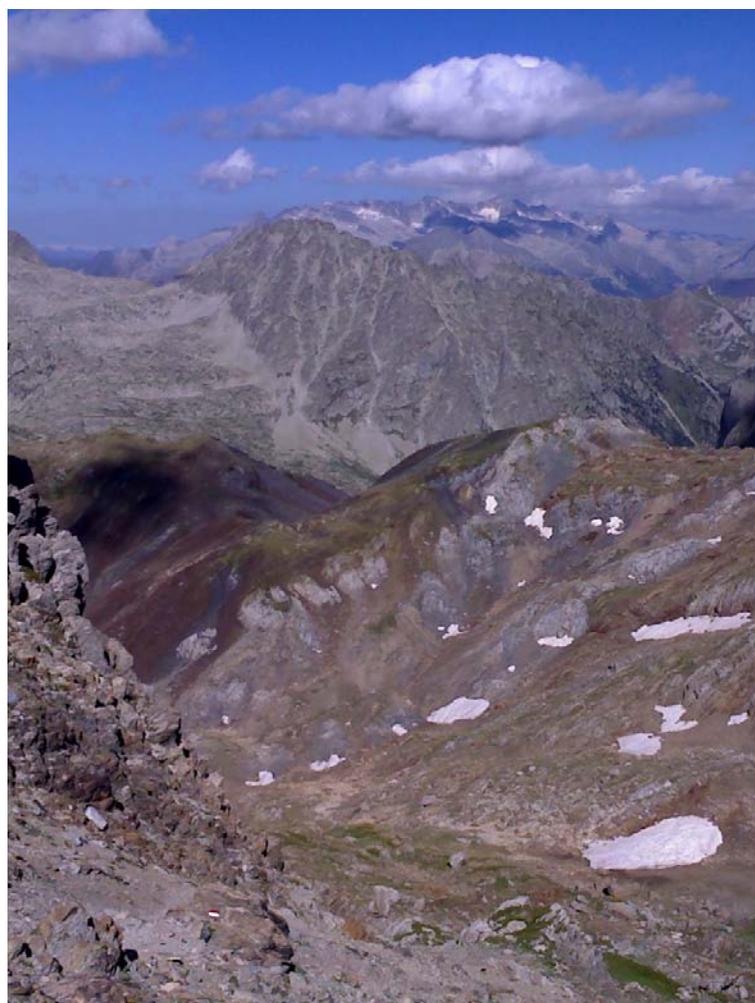
Con menos calor, el tiempo también puede rebajarse.

Decir que sólo hay 3 zonas con cobertura de móvil: caseta del Parque, en Llanos del Hospital; en el collado de Lliterola, y en la bajada hacia el Ángel Orús, un poco por encima del refugio.

Como suponemos que pronto se va a intentar batir el record, una vez instaurado, y tras la publicación de la noticia, los que quieran intentarlo, que pasen por nuestra tienda, punto de salida y llegada.

Además, de esa forma, podremos ir informando sobre los tiempos en nuestra página web, y tener registro de todos.

Según Pablo, ni siquiera tuvo agujetas. Los pies un poco hinchados. Como nota anecdótica, y que nos perdone, la noche después de terminar fue visto por diferentes establecimientos del valle, prueba de que no se agotó y aún le quedaron fuerzas para celebrarlo.





Vista 270° desde el cdo. de Frontonet 2345m

foto > Pablo Marcos





# “Viajar a pie: solo en el “Wilderness”

Texto y fotos: Iñaki Díaz de Etura  
[www.viajarapie.info](http://www.viajarapie.info)





## El Viaje a Pie



**Íñaki Díaz de Etura, como decíamos en el Editorial de este Cuaderno, es una persona que decidió hace mucho que andar es la forma más humana de recorrer el mundo, aquella que nos permite un contacto íntimo y directo con lo que nos rodea. Y además decidió que la mejor manera de integrarse en el mundo, y crecer como ser humano, era andar durante largas temporadas perdido en el "wilderness", palabra de difícil traducción que nos indica un lugar no alterado por la mano del hombre, lo salvaje. Algo difícil de encontrar en Europa.**

**El año pasado recorrió durante 5 meses los 4.200 kilómetros de la Pacific Trail Crest, desde Méjico hasta Canadá, y convirtió el viaje en una forma de vida sencilla y profunda.**

**"Leía una vez un comentario de Juanjo San Sebastián sobre esa sensación que recordaba él, de cuando era niño, de salir de casa, andando, y perderse por los montes de los alrededores para, hacia el final del día, acabar volviendo al punto de partida, sin saber muy bien cómo, sin saber muy bien por dónde había pasado.**

**Y recordaba esa misma sensación, de cuando yo era niño, algo después que Juanjo.**

**Para mí, aquellas pequeñas grandes "aventuras", con los amiguetes (porque estas cosas, de niño, se hacen con los amiguetes), significaron el principio del viaje que ahora continúo y que me lleva a escribir estas líneas."**



No por cortas eran menos aventuras; a veces, hoy día, cuando recorro aquellas mismas montañas (aunque ahora, sabiendo de dónde vengo y a dónde voy), me doy cuenta del cambio de percepción que trae la diferencia en edad y perspectiva: lo que antes me pareció inmenso ahora resulta pequeño y aquel, por entonces, horizonte inalcanzable, más allá, tras aquella cresta, ahora es simplemente un valle más que conozco de sobra. Pero recuerdo las sensaciones y debo reconocerme que, para bien o para mal, probablemente, nunca vuelva a sentirme tan “aventurero” como en aquellas salidas sin rumbo por las montañas de al lado de casa, con los amiguetes.

## El viaje a pie

El comentario que recibo es casi unánime: “ah, sí... el Camino de Santiago...”. Bueno, pues no exactamente.

He encontrado mi motivación en otro tipo de viaje, mucho más enfocado a la naturaleza y a lo que de ella nos queda que, en Europa, significa, inevitablemente, montañas.

Las rutas peri-urbanas también son bonitas y tienen el atractivo adicional del factor cultural, pero no es eso de lo que voy a hablar aquí. El viaje a pie cobra una nueva dimensión cuando se aleja del mundo de los humanos.

## El senderismo autónomo de largo recorrido

Salir ahí fuera y recorrer la naturaleza durante largos periodos, lejos del mundo urbano, como único responsable de ti mismo, es una de las actividades más estimulantes que conozco.

Las sensaciones son intensas y se agolpan según la excitación y emoción iniciales van dando paso a una más sutil transición, una especie de paz infinita donde todo fluye, a medida que avanza la sintonía con el entorno. Las cosas simples saben mejor que nunca. El agua limpia y fresca de un arroyo, las luces de una puesta de sol o el olor de la vegetación local y la consciencia de estar en tu lugar en el mundo.

## Mirar adelante. Mirar atrás

Mirar adelante y reconocer ese punto prominente hacia el que sabes que debes dirigirte; mirar hacia allí, ver la eterna serie de valles y crestas que te separan de tu boya y tratar de imaginarte cuál será el mejor camino, o por dónde te llevará el sendero, si es que estás utilizando uno.

Mirar atrás y reconocer ese punto prominente por el que pasaste ayer, anteaer o hace cinco días... y hacer balance mental de todo lo que ha pasado por tu vida durante ese tiempo, los lugares que has visitado, sabiendo que están ahí, a lo largo de esa otra serie de valles y crestas que ahora han quedado atrás. Y, sobre todo, maravillarte de lo lejos que parece que has llegado en ese tiempo, de lo pequeño que se ve aquel hito pasado: ¿todo eso he andado yo?



Pues sí. Y mucho más que puedes andar. Al final, y a riesgo de decir algo demasiado obvio, andando se puede llegar tan lejos como por cualquier otro medio... sólo se necesita algo más de tiempo.

## Sin vuelta atrás. Sin dejar nada atrás

A veces, puede parecer que ese viaje a pie es algo accesorio, dependiente de otros conceptos "superiores"; cuesta, quizá, ver el viaje a pie como algo con entidad propia. ¿Cuán lejos hace falta irse para sobrepasar tales sensaciones? Yo creo que el punto de inflexión, más que en la distancia, está en el concepto del camino sin retorno: partir de A para llegar a B. Caminar sabiendo que, cada vez que pasas por un lugar, es la primera y la última y que, cuando termines, estarás en un sitio, entorno y circunstancias diferentes de las de partida. Tu viaje habrá sido ese recorrido y esos lugares pero también tus sensaciones, experiencias y ese algo intangible que ahora forma de tu bagaje personal.

Ser autónomo es otro concepto clave: cuando todo lo que tienes en este mundo, siquiera durante la duración del viaje, es lo que llevas encima, es fácil sentir éste como algo real e independiente de cualquier otra cosa; sentir cómo desaparecen tus vínculos con tu vida "normal". Tu viaje se ha convertido en tu vida y es todo lo que existe.

## A vueltas con el peso y de vuelta a la filosofía

He encontrado mucha gente entusiasmada por esta actividad pero desincentivada de su práctica por la barrera que supone la carga física; esto es, el peso de la mochila. Se acepta como un gaje del oficio cuando dicha carga se transporta (y el viaje se realiza) en busca de algún otro objetivo diferente (me resisto a decir "superior"): la aproximación a una gran montaña, por ejemplo; pero ¿qué pasa cuando el objetivo es el viaje en sí mismo? En ese caso, es imprescindible conseguir disfrutar por el camino; de otra forma, nada tendría sentido.

Hay muchas cosas que la técnica, la tecnología y nuestra propia experiencia pueden hacer para ayudarnos a cargar menos peso pero buena parte de la solución es más bien filosófica: simplificar.

¡Tantas cosas que llevar! Pero, ¿de verdad necesitamos todas? La simplificación es un concepto muy interesante por sí mismo; en realidad, el propio hecho de dejar atrás, siquiera por unos días, la vida urbana ya conlleva un enorme salto hacia la sencillez: la vida diaria se reduce a tareas básicas como caminar, alimentarse, descansar y poco más... por otra parte, reducir el peso que llevamos a la espalda supone una gran ventaja física, qué duda cabe, pero yo diría que casi "pesa" más el salto psicológico y emocional de llevarte menos cosas y ahondar así en ese intento de reconexión con el mundo natural: cuantos menos intermediarios entre el viajero y su medio, más íntima la conexión.

La idea está muy bien y hasta suena romántica pero no es tan inmediato: ¿qué pasa cuando las condiciones se tuercen? Es más difícil protegerse de circunstancias adversas con un equipo minimalista pero parte de la solución pasa, de nuevo, por un concepto que tiene bastante poco de material: intentar evitar ver a la naturaleza como esa "bestia parda" que está ahí para ir por nosotros. No lo es. La naturaleza es despiadada pero no malvada, si se me permite la personificación. Adaptarnos a sus ritmos y condiciones nos ayudará no sólo a salir adelante con menos parafernalia sino a acercarnos más a esa madre naturaleza que en un lejano tiempo fue nuestro hogar.

Huelga decir que esto es difícilmente aplicable, o aplicable con matices, a entornos inherentemente extremos donde el ser humano se mete porque es así de cabezón (dicho esto con todo el cariño a los cabezones de este mundo) pero no es eso de lo que quiero hablar aquí.

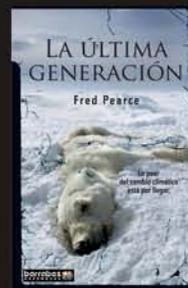
En nuestro mundo urbano, se nos vende esa idea según la cual el medio natural es un lugar inhóspito, lleno de peligros y donde, mal de males, la ayuda no parece estar a diez minutos de ambulancia. Soy consciente que estoy dibujando un panorama un tanto extremo que la mayoría de montañeros y amantes del aire libre tiene ya superado pero creo que, conscientemente o no, interiorizamos parte de esa filosofía del temor y salimos ahí fuera hiper-equipados para luchar contra la más que segura adversidad. En realidad, buena parte de esa adversidad no es más que una proyección de nuestro miedo. Miedo a lo desconocido, en este caso. Es algo así como cuando los no acostumbrados a navegar nos montamos en una barquita (conducida por alguien más, por supuesto):

esto... ¿no nos estamos alejando demasiado de la costa??

Vemos alejarse aquello que consideramos "casa" y nos asaltan todos los demonios; es normal. En la naturaleza (en la de tierra firme), lo solucionamos a base de llevarnos parte de eso que consideramos "casa" con nosotros.



Yo he sido un esclavo



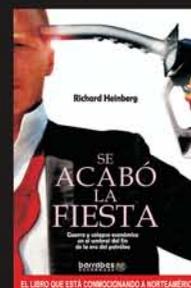
La última generación



Crímenes contra el planeta



La gran emergencia



Se acabó la fiesta



Por qué cantan los pájaros



Una inglesa en la corte de Siam



Viaje de una mujer alrededor del mundo



En busca de los últimos cristianos



Viajes desaconsejables



Buscamos un margen de seguridad pero hay que tener cuidado de que eso no se convierta en un handicap: una carga pesada castiga de la peor manera nuestro cuerpo y limita nuestra movilidad, circunstancias ambas que van en contra de esa seguridad que intentábamos potenciar. ¿Dónde está el punto de equilibrio?

### Viajar ligero

Mochilas sin armazón, sacos de dormir sin fondo, tiendas sin varillas... el concepto de aligerar peso va mucho más allá del tópico del recorte del mango del cepillo de dientes, convertido casi en epítome de lo estúpido de una especie de obsesión. Y nada más lejos.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para reducir peso; algunas cuestan mucho dinero; otras, poco y muchas... nada. Se trata, básicamente, de un proceso de reflexión en el que la herramienta más potente es una simple lista que asocie cada pieza de material a su peso; es como un juego divertido que guarda más de una sorpresa.

Al final, el resultado viene a ser una mochila que, con pertrechos para pasar varios días en el monte, puedes levantar con un dedo y con la que sabes que vas a salir adelante cualesquiera las condiciones. Y la certeza de que no era necesario aplastar tus articulaciones para disfrutar de unas jornadas apartadas del mundo de asfalto.

### La parte social

“Aquí fuera, asumes que todo el mundo es tu amigo. Todavía no he visto que se demuestre lo contrario”

Esto lo decía un antiguo compañero de sendero, en alusión a la clara y escandalosa diferencia en las relaciones humanas entre el mundo urbano y ese “ahí fuera” que, en este caso, eran las montañas. Da igual cuáles, seguro que prácticamente todos los que estéis leyendo esto os podéis identificar con esa sensación.

Es, quizá, la consciencia de vulnerabilidad y la dosis de humildad que viene con ella la que nos hace acercarnos a nuestros compañeros de especie. Es lo que me comentaba la gente local en Terranova, cuando les hacía ver lo agradable de su entorno social: “Aquí la vida ha sido siempre muy dura; no nos quedaba más remedio que ayudarnos” decían, siempre con una sonrisa.

Sea como sea, la naturaleza parece contribuir a sacar lo mejor de nosotros mismos como seres sociales y la reflexión es inmediata: ¿por qué no somos así todo el tiempo?

### Sin dejar rastro: cuestiones de ética

Un conocido dicho de la comunidad senderista reza “toma sólo fotos; deja sólo huellas”. Tras esta simple frase se encuentra un importante mensaje sobre nuestra actitud en el medio natural y el impacto que causamos en él; parte de este impacto es ineludible: no flotamos en el aire, dejamos huellas... pero debemos hacer lo posible porque ese sea todo nuestro impacto.

“Si has podido traerlo, puedes llevártelo” es el otro axioma popular. Es así de simple, pero es imprescindible asumir con buen ánimo el compromiso con nuestro entorno para evitar acabar cayendo en las típicas excusas: “si esto no contamina” o el manido “se lo comen los pajaritos”... esas mondas de fruta tardan años en desaparecer de un lugar donde no debieran estar.

No son normas. No hay nadie vigilando para que las cumplamos ni para

castigarnos si no lo hacemos. Es algo que hacemos porque queremos y, entonces, es increíblemente fácil.

### Wilderness

Me permito el anglicismo, incluso en la honrosa posición de un título, pues adoro esta palabra y el concepto que está detrás; y porque no hay equivalente preciso en castellano.

Los diccionarios dan definiciones diversas y la que me interesa aquí es aquella que habla de territorios no alterados por la presencia humana. Qué gran concepto. Hay algunas regiones del mundo (las de climas extremos y poco más) donde esto sucede de facto; y hay otras donde es así por ley, lo que tiene su punto de mérito, en los tiempos que corren. En EE.UU., por ejemplo, poseen esta envidiable y admirable figura de protección que consiste en que, en el área en que se aplica, no se permite la construcción de ninguna estructura permanente ni el uso de ninguna herramienta motorizada.

En este panorama, el ser humano resulta, más que nunca, un visitante, un invitado en casa de otros. Este es otro concepto clave: los humanos tendemos a pensar que el planeta es nuestro y casi poco menos que perdonamos la vida al resto de seres que lo habitan, dejándoles unas migajas aquí y allá (y, si por algunos fuera, ni eso...). Me entristece profundamente el ninguneo al que se somete a todos estos seres y, quizá por ello, me hace sentir bien caminar por sitios que aún son su hogar y el de nadie más.

Soy consciente de que, en ese mundo, no voy a ir mucho más allá de ser un pegote artificial, con mis comidas empaquetadas, mis prendas sintéticas y mis cacharros digitales pero si aspiro, al menos, a ser un visitante respetuoso, discreto y observador. Y tratar de sentirme, yo también, en casa, siquiera por algún instante que estará destinado a ser uno de los mejores momentos de mi vida.

### El Pacific Crest Trail: a pie por las montañas de Norteamérica

Supongo que no puedo dejar de mencionarlo. A fin de cuentas, este es, por el momento, el último capítulo de aquel viaje que empezó hace ya bastantes años en los montes de al lado de casa. Me pasé casi la mitad de 2006 caminando por las montañas sobre algo así como una Alta Ruta Pirenaica... pero a lo grande. En América, es como si todo fuera más grande; también los senderos.

El Pacific Crest Trail recorre Estados Unidos de norte a sur, de frontera a frontera (México y Canadá), a lo largo de la primera gran barrera montañosa del occidente americano que, en contra de la creencia popular, no se trata de las montañas Rocosas: esas tienen su clímax más próximo al





centro del subcontinente; hacia poniente, hay otra gran divisoria marcada por la Sierra Nevada Californiana y las montañas Cascades, la gran cordillera del noroeste.

4200 y pico km y cinco meses. Nunca había caminado tanto, así, todo seguido. Me quedo con la sensación de haber llevado el concepto del viaje a pie, a nivel personal, a una nueva dimensión. Lo más remarcable de una ruta como esta no es ya la longitud sino el hecho de que la práctica totalidad se desarrolla por terreno de montaña, en un entorno natural sorprendentemente salvaje y, en ocasiones, realmente remoto (para los estándares europeos, al menos).

Cinco meses de recorrer crestas y valles, mucho más allá de donde la vista puede abarcar; de beber agua de manantiales y arroyos; de dormir en el suelo cada noche, no ya por elección sino porque no hay otra opción. De atravesar bosques infinitos, vadear torrentes furiosos; “trabajar” de sol a sol y descansar bajo las estrellas, acostumbrarte a esas presencias nocturnas hasta el punto de que todos los ruidillos ya no hacen más que provocar media vuelta para seguir durmiendo... ya eres parte del paisaje y sabes que nadie quiere nada contigo.

Bueno, sí, los ratones, a veces... ¡y los mosquitos! Esos son los peores... pero los encuentros con la fauna local suelen ser más amigables con el



# Este es nuestro terreno de pruebas

Manufacturas Deportivas  
Viper S.A.  
tel : 933004600  
viper@siglim.com  
www.viper-sport.com



**LIZARD**<sup>®</sup>  
POWER GRIP FOOTWEAR





viajero: osos, alces, los ubicuos ciervos o las encantadoras marmotas, en su mundo de roca. En la inmensidad de los bosques de Oregón o de los mares de montañas de la Sierra Nevada, es fácil sentirte lejos del mundo urbano; de hecho, suelen pasar días hasta volver a encontrarte con él: hasta doce, en mi caso.

Uno de los atractivos especiales de cualquier ruta en estas montañas es que, dado su relativo aislamiento (los centros de población están a distancias americanas... es decir, muy lejos), se encuentra poca gente en el sendero y, habitualmente, serán también senderistas de más o menos largo recorrido cuyos viajes ya no se miden por horas sino por días. Esto crea un cierto vínculo inmediato que da lugar a interacciones siempre interesantes y enriquecedoras.

Cuando, hacia el final del recorrido, allá por septiembre y ya acariciando Canadá, me cruzaba con algún otro caminante, la típica conversación tenía un tinte especial y un tanto cómico, comenzando con la típica pregunta con la que ubicas a tu interlocutor:

*y ¿desde dónde vienes?  
quieres decir, ¿hoy?  
no, tu viaje completo  
pues... desde México...  
¿qué...???*

Hasta a mí me sonaba raro. Hasta esos momentos, ni yo mismo era del todo consciente de lo que estaba haciendo; esto es, yo me limitaba a caminar, un día tras otro, ir cubriendo etapas sin pensar en Canadá y, de repente, una de estas conversaciones me hace recordar que vengo de tan lejos... y me da que pensar sobre la inmensidad de la tarea. Y sobre lo sencillas que resultan las tareas, por muy inmensas, cuando se hacen poco a poco.

O no tan poco a poco, porque hay que mantener un buen ritmo para conseguir completar el recorrido durante la ventana veraniega, antes de que el invierno mande a las marmotas a dormir y a los senderistas a casa, a por los esquís. La disciplina del viaje se convertía, a veces, en una losa pesada que hacía flaquear la motivación. El viaje nunca está desprovisto de una cierta épica y, al final, resulta parte de su encanto.

Llegar a Canadá es simbólico y anticlimático. Es el momento del “y ahora qué...”, de abandonar lo que ha sido tu vida durante tanto tiempo que afrontas una especie de reinserción que no todo el mundo es capaz de asumir sin traumas. Un momento para la reflexión y para la esperanza de que habrá muchos más “qués” por los que vivir e ilusionarse. El mundo es, afortunadamente, demasiado grande para nuestra escala humana: nunca se nos va a acabar.

“A pie, el mundo vuelve a ser el mundo y el ser humano vuelve a ser humano. Juegos de palabras aparte, el viaje a pie aporta, fundamentalmente, dos aspectos cruciales: un contacto directo, íntimo y, muy importante, a escala humana, con lo que nos rodea. La posibilidad de llegar a muchos sitios donde sólo se puede llegar a pie.

Llevan mucho tiempo ya vendiéndonos la idea de lo pequeño que se ha quedado el mundo, nada más falso.

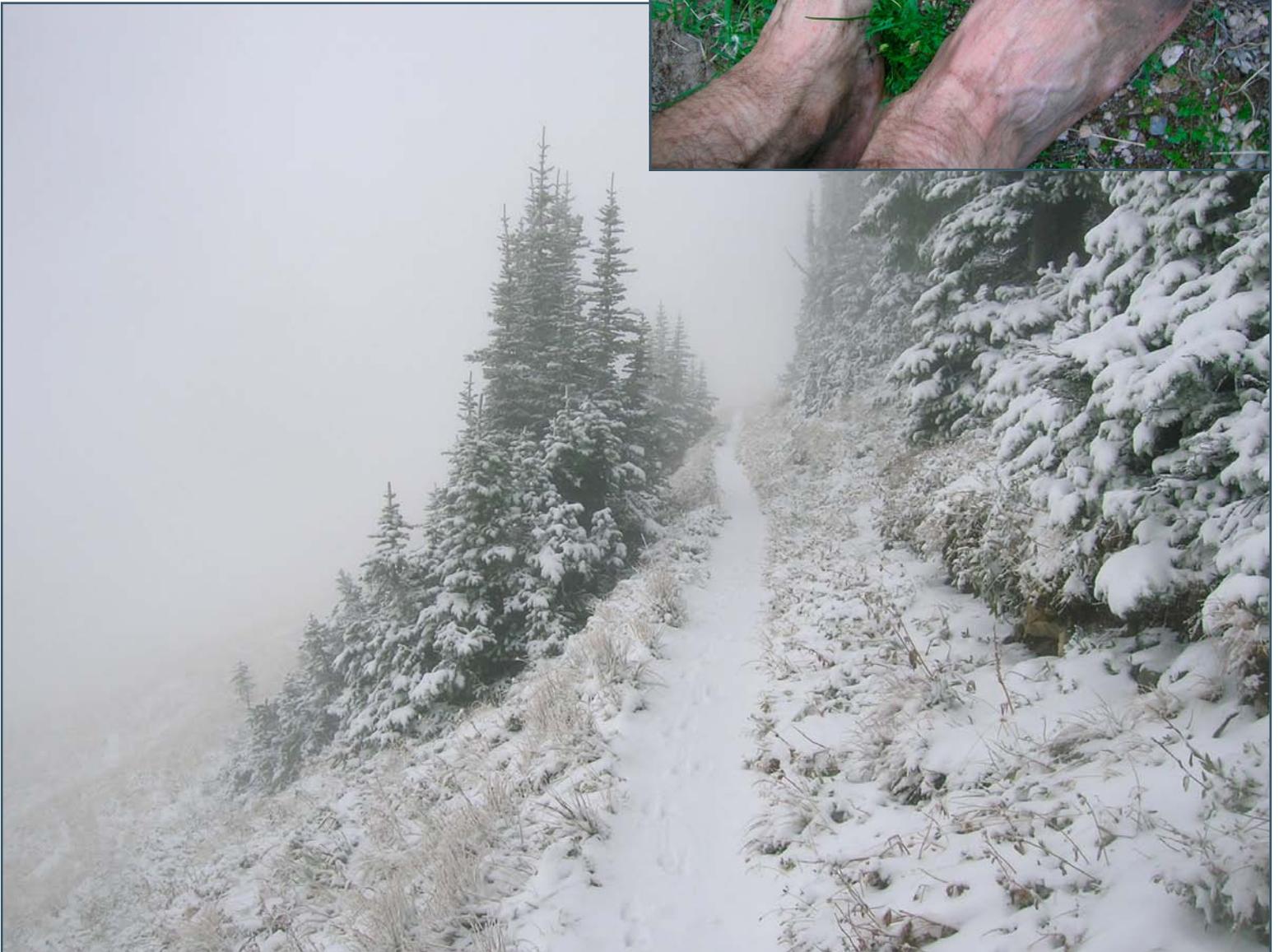
Es cierto que nuestro planeta, el pobre, ya no es capaz de estimular la imaginación como hace algunos siglos cuando, de verdad, quedaban lugares remotos, inexplorados, desconocidos... pero eso no quiere decir que se haya quedado pequeño.



Puede parecerse a quienes pasan por encima de forma superficial, a toda velocidad, sin ver, sin oír, sin sentir... sin darse cuenta de todo lo que están obviando y de la percepción tan limitada que tienen.

Los modernos medios de comunicación, o no tan modernos, nos llevan y traen a toda pastilla y tampoco es cuestión de renegar de ellos, ni siquiera de criticar a quien no conciba otra cosa; a cada uno, lo suyo.

Sí se trata de recordar que esto no acaba aquí, que hay algo más, mucho más, pero que para apreciarlo hay que bajarse de todo y recuperar la escala humana.” ■



**zamberlan**

**DESCUBRE LA DIFERENCIA**

**RICA PLUS Wns.**

**PEAK GT RR.**

**MASTERS GT.**

**INTERCONTINENTAL**

Tlf: (+34) 924 251 351 E-mail: info@e-intercontinental.com



# En la Isla de Granito

## El GR20: Un periplo por la salvaje espina dorsal de Córcega

Córcega no es una simple isla. Es más bien una gigantesca roca que como un puño de granito surge del Mediterráneo intentando alcanzar el cielo. Su escabrosa orografía, su riqueza natural e indómita belleza y su tumultuoso y a veces sangriento pasado en el que constantes invasiones, ocupaciones y encarnizada resistencia se sucedieron sin fin, le otorgan un carácter único, rudo y salvaje que hechiza a todo quién la visita.

Basta con echar una mirada a un buen mapa de la isla para comprobar lo que más tarde se hará obvio: la gran mayoría de su población (275000 habitantes) se halla localizada en las ciudades costeras de Bastia y Ajaccio, y en el puñado de poblaciones turísticas que como Calvi, Bonifacio, Ile Rousse o Propriano, entre otras, puntúan su magnífica y agreste costa. Por contraste, el vasto interior de la isla, famosamente montañoso e inaccesible,

está prácticamente deshabitado. La única presencia humana está representada por un racimo de diminutas aldeas y aislados enclaves que se anidan en sus rugosidades. Quizás la gran excepción sea la de Corte, una bullente población, centro agrícola y turístico del interior que gracias a su riqueza tanto arquitectural como natural se ha convertido en el destino más popular del interior corso.

Por fortuna, el gobierno corso, orgulloso de su patrimonio natural estableció en 1972 el Parque Nacional Regional de Córcega (PNRC) protegiendo con ello unas dos terceras partes de la isla y a la vez creando un sistema de caminos y Grandes Recorridos que atraviesan la isla en todas direcciones. De todos ellos, el más conocido es el GR20, que es a veces considerado como el GR más difícil de toda Europa.



Texto y fotos: Xavi Fané

Fue en las montañas pirenaicas donde Xavi Fané desarrolló su pasión por el mundo natural, por el alpinismo y el esquí, deportes ambos en los que inició una larga carrera profesional como guía y guarda de refugio en los veranos y como profesor de esquí en los Pirineos y en los Alpes suizos durante el invierno. Nuevos retos le llevarían hasta Crested Butte, un pequeño pueblo de las Montañas Rocosas de Colorado, que desde 1984 es su hogar y base desde la que ha efectuado viajes de aventura a Sudamérica y Centroamérica, Canadá, Alaska, Hawaii, Polinesia, Nepal, Australia y Nueva Zelanda. Fue en Crested Butte, una de las mecas indiscutibles del mountain biking y reputado centro de esquí, que inició su larga carrera en este deporte. Carrera que le llevaría a vivir mil aventuras por todo el globo y a competir en innumerables eventos deportivos.





El GR20 no se anda con rodeos. Sin más, agarra el trazado más audaz posible, siguiendo con impresionante fidelidad el cordal principal de la isla en una trayectoria diagonal de noroeste a sureste (o viceversa). En sus 170 kilómetros de recorrido, los duros desniveles, un terreno siempre rocoso y a veces expuesto y una meteorología de tendencia caprichosa son la norma. Pero la recompensa al arduo trabajo es elevada y el caminante se maravillará con una riqueza y diversidad de paisajes raramente experimentada en otro lugar. Extensiones de fragante matorral mediterráneo (maquis), magníficos bosques de pino Laricio (una especie autóctona de la isla), frondosos hayedos, turberas, ríos y arroyos de aguas imposiblemente claras y pozas perfectas en las que bañarse, lagos alpinos, afiladas aristas, circos colgantes y neveros que desafían los calores veraniegos, se su-

ceden día tras día en un interminable caleidoscopio sensorial.

Karen y yo no teníamos más opción que tomar nuestras vacaciones el primero de Mayo. En un año normal, la nieve hubiese podido dificultar seriamente nuestra travesía pero la pasada temporada (al igual que ocurrió en toda Europa) dejó muy poca nieve en las montañas Corsas y por Mayo (2007), gran parte de la nieve ya había desaparecido y sólo quedaban algunos neveros en las partes más altas de la mitad norte de la isla. Por alguna razón no del todo clara, la mayoría de guías del GR20 siguen el trazado del GR20 de norte a sur (aunque admiten que no hay razón para ello), pero nosotros lo creímos más conveniente hacerlo de sur a norte, en parte porque habíamos entrado a Córcega por Bonifacio, en el ex-



tremo sur de la isla, y sobretodo porqué eso nos permitía “comprar” tiempo para que la nieve se derritiese algo más en las montañas más altas del norte. Nuestra decisión resultó no poder ser más acertada: en la primera quincena de Mayo los refugios, si bien abiertos para pernoctar, todavía no tenían guarda ni servicios y eso hizo -junto con el hecho de que la poca gente que empieza la travesía en esa temprana época del año, lo hacen en su mayoría desde el norte- hizo que apenas nos encontrásemos con un puñado de gente durante la primera semana de nuestro trayecto, y muy poca en la segunda. Así pues, gracias a todos los factores mencionados logramos experimentar el GR20 y la montaña corsa en un privilegiado estado de paz y esplendor natural raramente posible una vez empieza la temporada de verano.

El GR20 da para mucho y más. En los 15 días que duró nuestra aventura, andamos por numerosas zonas climáticas y ecológicas, experimentamos niebla, lluvia, una insufrible ventisca de nieve y un sol radiante como sólo puede brillar en el Mediterráneo, vimos majestuosas sali-



## falketind

### NORRØNA

Os presentamos nuestra línea Falketind Bo, desarrollada y pensada para realizar actividades ya sea en Escalada, Alpinismo o simplemente un Trekking. Tejido Soft-shell totalmente elástico y con costuras soldadas para ofrecer os la mayor comodidad, además de excelentes prestaciones de evacuación del sudor y un secado super rápido.

Norrøna Sport Spain  
Contact 0034607492607  
Mail kari@norrøna.no

Nos encontras en las mejores tiendas especialistas.

**NORRØNA** 



Teléfono: 918450931 Web: [www.aventurate.com](http://www.aventurate.com)



das y puestas de sol, tuvimos días extenuantes de hasta 10-12 horas de pateo y cerca de 1500 metros de desnivel, y pasamos por una docena de refugios y un par de pueblecitos, cada uno con su carácter propio. Pero no os voy a cansar con una descripción día a día de nuestra peregrinación; en lugar de eso, y porque me parece una forma natural y lógica de hacerlo, dividiré el trayecto en dos: la primera semana en la zona sur y la segunda en la zona norte, y os contaré lo más destacable de ellas.

### ZONA SUR: NIEBLAS Y BOSQUES DE DUENDES

Todo empezó en la aldea de Conca, un rincón tranquilo y somnoliento no muy lejos tierra adentro del Golfo de Porto Vecchio, en el sureste de la isla. No había mucho más que un cementerio que parecía demasiado grande para la talla del pueblo, un oscuro bar llamado GR20 y una maravillosa Gite de Etape con un restaurante exquisito en el que nos pusimos las botas en anticipación a nuestra primera jornada.

El día 1 de mayo salimos de Conca con las primeras luces del día y las mochilas a la espalda, y poco a poco nos adentramos en el espectáculo multicolor que ofrece el matorral mediterráneo en la primavera. Las flores de la jara, el mirto, el brezo, los asfódelos y cien especies más que desconozco, nos acompañaron durante buena parte de nuestra primera jornada de marcha hasta que a unos mil metros de altura, pasamos por un collado envuelto en nieblas juguetonas. Allí, encaramado en unas placas de granito como centinela de una antepuerta desconocida, un olivo silvestre y retorcido marcó nuestra despedida del mundo del maquis y nuestra entrada al santuario granítico de la montaña corsa.

Durante los días que siguieron, a nuestro paso por las elegantes agujas de Bavella, por las interminables crestas que se extienden entre los re-

fugios de Asinau, Usciolu y el collado de Bocca di Verdi, y por los frondosos bosques que cubren sus faldas, la niebla siempre estuvo presente. A veces era una niebla espesa e insidiosa, pero durante la mayor parte del tiempo era una niebla juguetona que de vez en cuando nos dejaba atisbar vistas magníficas de cumbres distantes y del mar en la distancia. La niebla acentuó el profundo silencio y misterio de la montaña corsa y a la vez añadió cierta severidad a nuestro andar y trepar por las crestas que conforman la zona sur del GR20.

El canto tradicional corso plasma la esencia de este agreste paisaje que aquí intento describir. Sus polifonías penetrantes, melancólicas y un tanto guturales, que recuerdan a los cantos gregorianos, te tocan el alma y te ponen la piel de gallina, como lo hace el fragor de los árboles en la tempestad o el embate de las olas en los acantilados de la Bahía de Porto.

Algunas de las guías y textos que habíamos leído en preparación al viaje nos dieron la impresión de que la zona sur del GR20 sería menos dura y espectacular que la zona norte, pero después de haber completado el recorrido entero no estoy de acuerdo con ello. Los desniveles, si bien fueron no tan marcados y sostenidos, quizás fueron más rompepiernas, entretenidos e igualmente agotadores, y las agujas, aéreas aristas y frondosos hayedos (que son menos presentes en la mitad norte), si bien no tan altivos como el paisaje más alpino del norte, nos pareció igualmente formidable.

El intricado trazado de la variante “alpina” que atraviesa las agujas de Bavella (día 2), entre sus torres y agujas de granito blanco y los enormes troncos de los pinos laricio que surgen de la roca fue impresionante. Pero quizás fueron las etapas entre los refugios de Asinau (día 2) y





Usciolu (día 3) y luego Usciolu y Bocca di Verdi (día 4-5), las que más nos impactaron. En ellas efectuamos largos tramos sobre aéreas aristas (crestas de Acqua Acelli y A Monda) pero nunca necesitadas de cuerda (solo alguna trepada de vez en cuando) y el GR20 nos llevó hasta las mismas cumbres del Monte Alcludina (con 2134 metros, la cumbre más alta del extremo sur de la isla) del Furmicula (1920 metros) y de la punta Capella (2015 metros).

El mal tiempo también jugó su papel en esta primera parte de la travesía. En el refugio de Usciolu, ubicado en un rincón paradisíaco entre crestas y vistas hacia el monte Alcludina acabamos pasando un par de noches con una pareja de franceses y otra de españoles. Durante el curso de nuestra primera noche en el refugio llovió intermitentemente y a la mañana siguiente la cosa no había mejorado mucho. Subimos una hora o así hasta las crestas del Monte Furmicula y allí la furia de la tempestad nos embistió con toda su fuerza, la niebla era inescrutable, un viento insostenible rugía por las crestas y una nieve fina y helada nos acribilló sin piedad. Decidimos retirarnos y pasar una noche más en la seguridad del acogedor refugio de Usciolu.

### ZONA NORTE: SOL Y ESPLENDOR ALPINO

En el corazón de la sierra corsa, entre abundantes masas forestales y bajo la mole de Monte d'Oru se halla el diminuto enclave de Vizzavona (30 habitantes). Es más que nada una estación de tren en la línea que une Ajaccio con Corte y Bastia, pero también hay cuatro casas y un bonito hotel llamado "Il Lariccio" que a nosotros, después de una semana





**espacio acción**

centro de formación y entrenamiento

**1000 M2**

**3 SALAS DE ESCALADA**

- \_ Gimnasio
- \_ Entrenamiento dirigido
- \_ Cursos y actividades en montaña
- \_ Masaje y osteopatía
- \_ Sauna

- \_ Tienda y Librería
- \_ Espacio cultural

\_ Liga de escalada Espacio Acción

**NUEVA WEB**

**www.espacioaccion.es**



**ACTIVIDADES DE MONTAÑA**



**CENTRO DE FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO**

C/ Marcelino Álvarez nº 6.  
 28017. Madrid.  
 Telf: 91 326 72 92  
 Fax: 91 326 71 47

[www.espacioaccion.es](http://www.espacioaccion.es)  
[informacion@espacioaccion.es](mailto:informacion@espacioaccion.es)

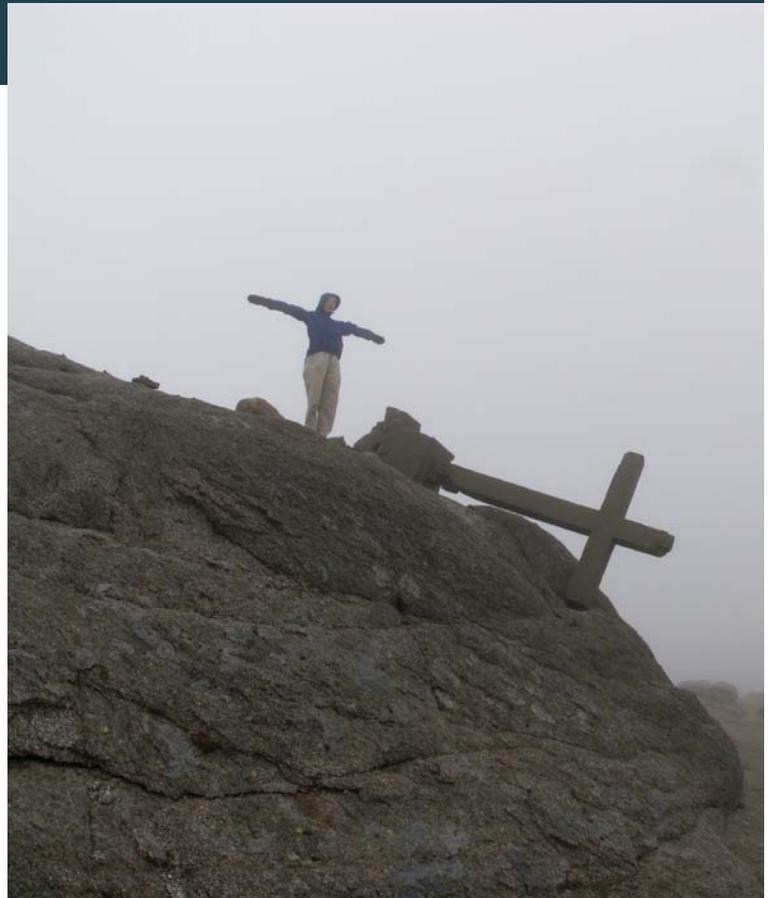


Te acercamos la montaña DESDE 1994  
**espacio acción**

de marcha, se nos antojó como un palacio de infinito lujo y comodidad en el que recargar pilas y lavar la ropa. Vizzavona marca la mitad de camino del GR20 y es a la vez una clara divisoria natural entre las zonas norte y sur. Para nosotros también fue una palpable divisoria meteorológica, pues a partir de allí dejamos atrás las nieblas y lloviznas y seguiríamos hasta el fin de la travesía con un sol radiante y unas temperaturas paradisíacas. Lo cuál era de agradecer porque íbamos a meternos en la parte más alta del GR20.

Así como la primera semana fue un sube y baja constante y nos mantuvimos a una media de altura relativamente alta, la segunda mitad del GR20 fue una sucesión de jornadas largas en las que ganábamos un montón de desnivel para ascender hasta un collado y luego lo perdíamos bajando hasta el fondo del valle (hicimos una media de unos 1200 metros diarios), y así cada día. La nieve empezó hacer presencia diaria en forma de neveros aislados en las zonas más altas a partir de los 1900-2000 metros, pero era de buen andar y si bien pasamos algunos tramos con suficiente inclinación para ir al loro, nunca necesitamos de piolet y crampones (Karen llevaba bastones de trek y en situaciones delicadas los compartíamos).

Para nosotros la etapa reina de toda la travesía fue la jornada en que unimos el refugio de Pietra Plana con la pequeña estación de esquí de Castel di Verghio. En ese gran día superamos la brecha de Cappitellu, que con sus 2225 metros marcó el punto más alto del GR20, admiramos la cadena de lagos alpinos anidados en la vertiente este de la cadena y cruzamos resplandecientes neveros puntuados con algunos pasos exci-



tantes entre roca y nieve. Hacía un tiempo diáfano, y como tanto Karen como yo nos encontrábamos plétóricos de energía, decidimos pasar por alto el refugio de Manganu (el fin de etapa normal) y seguir nuestra peregrinación hasta el Castel di Verghio (con un hotelillo la mar de agradable), a través de los verdeantes prados alpinos que rodean el magnífico lago de Ninu, con sus manadas de caballos salvajes, y más tarde por las hayas grotescamente retorcidas por el viento de la Bocca di San Petru. Fueron 27 kilómetros de pura dinamita.

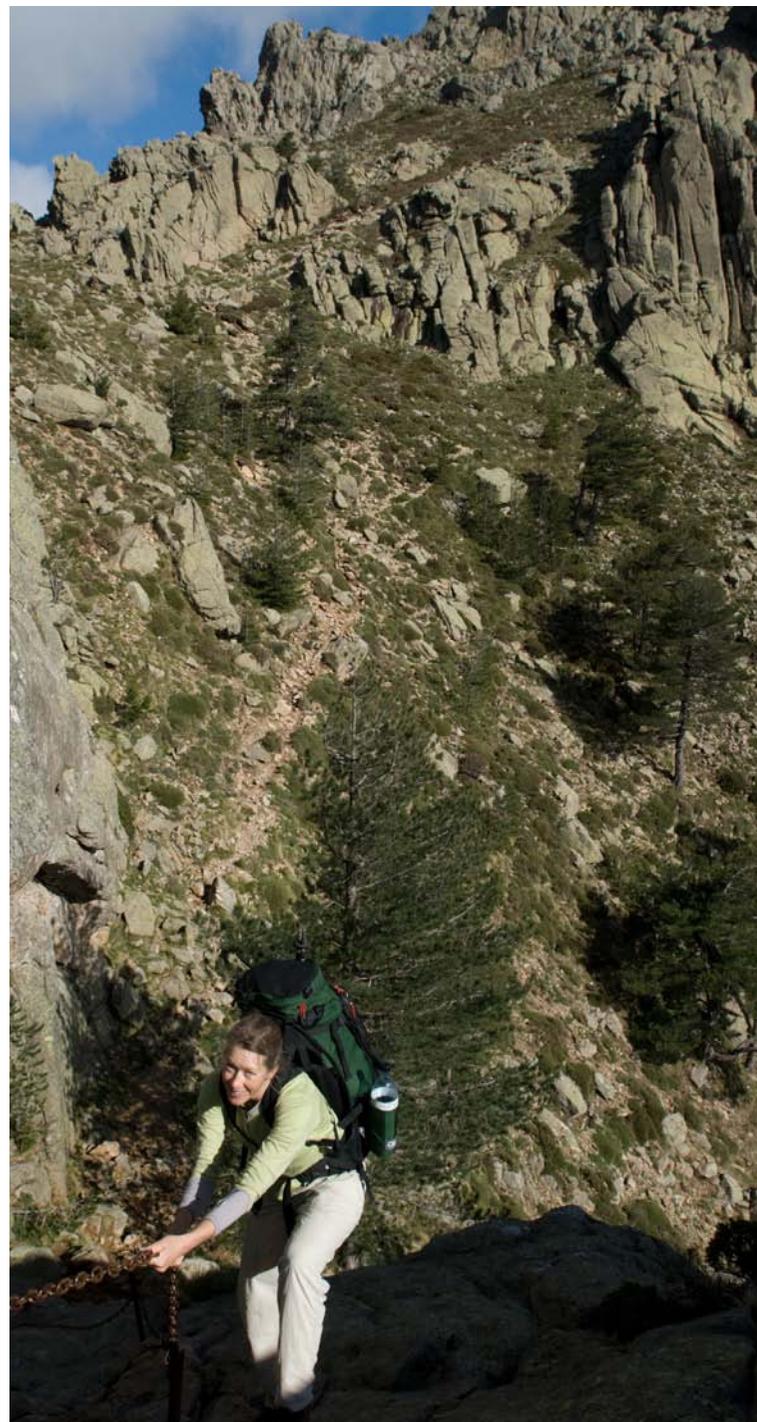
Pero si la jornada entre Pietra Plana y Castel di Verghio fue la etapa reina, la más anticipada y trepidante fue la del Cirque de la Solitude. Todo el mundo nos hablaba del Cirque de la Solitude como si fuese la misma cara norte del Eiger, que si era impasable por la nieve, que si era muy difícil. Karen y yo nos habíamos preparado para lo peor y estábamos excitados ante el reto.

Desafortunadamente, nuestra noche de vigilia en el refugio de Tighjettu no fue muy reconstituyente que digamos. A media noche, Karen y yo nos despertamos en las literas de la buhardilla (éramos los únicos) con unos picores sensacionales para descubrir que los colchones rezumaban de chinches. Después de un buen rato de pánico e inspeccionar minuciosamente cada intersticio corporal nos instalamos en una habitación del piso inferior que parecía libre de la peste.

Aún así, la travesía del Cirque de la Solitude fue todo un éxito. Hacía un día perfecto, y si bien la entrada a este circo colgante impresiona lo suyo, nunca nos sentimos agobiados. En los pasos más delicados había

cables y cadenas, y los neveros que cruzamos tenían una buena traza que seguir. El lugar era magnífico. Murallas, agujas y torres de granito nos rodeaban por todas partes y por debajo nuestro el circo se desmoronaba en un profundo barranco que mil metros más abajo emergía en los bosques inferiores. ¡Habíamos superado el climax del GR20!

El último de los refugios del GR20 (o el primero si lo haces de norte a sur) fue el d'Ortu di u Piobbu. En él nos encontramos con las primeras hordas de excursionistas, algunos con mochilas gigantescas con las que estábamos seguros que nunca llegarían al otro extremo de la isla. La temporada había empezado, y nosotros habíamos terminado, sintiéndonos tremendamente afortunados de haber experimentado el GR20 en su estado mas puro e íntimo, de haber podido empaparnos del silencio y la grandeza de la montaña corsa en todo su esplendor. ■



## Los refugios

Por regla general, los refugios del GR20 cumplieron con su objetivo de proveernos una guarida de los elementos y facilitarnos un lugar en el que cocinar. En todos encontramos gas para cocinar y, o, estufa de leña (y leña) o de gas (aunque en dos ocasiones no funcionó), y buenas colchonetas en las que dormir. El refugio de A Capelle se hallaba en estado penoso (alguna tempestad había arrancado el tejado), tenía goteras y la estufa de leña apenas funcionaba, pero en la temporada de verano una granja que hay justo debajo ofrece camas y comidas. Tomad nota: el refugio de Tighjerettu está infestado de chinches. Los refugios también fueron nuestros únicos puntos (aparte de pueblos y en los hoteles de estaciones de esquí) de encuentro social. En la primera mitad del trayecto solo encontramos pequeños grupos de excursionistas que llegaban a refugio a última hora del día. Durante el día apenas si nos topamos con una sola persona.

## Avituallamiento

Antes de empezar el GR20 sabíamos que no íbamos a poder depender de los refugios para abastecernos de comida. Aunque en la segunda mitad de la travesía encontramos un par de refugios en los que ya había guarda, por regla general estos no abren hasta el 15 de mayo. Por ello era sumamente importante saber en qué pueblos y estaciones de esquí por las que pasa el GR20 podríamos reavituallarnos. En la primera mitad de la travesía pasamos un poco de hambre porque en Conca nos dijeron que en el collado de Bavella (a un día de distancia) había una tienda de comestibles que estaría abierta y resultó no estarlo.

Por suerte, en la Gite d'Etape de Bavella nos vendieron un poco de pan, queso y un par de latas, y más tarde sobrevivimos un poco gracias a la generosidad de algunos excursionistas que encontramos en los refugios.

Aún así, en Bocca di Verdi, un collado por el que pasa una pequeña carretera comarcal, hicimos auto stop hasta el pueblo de Cozzano para poder comprar unos cuantos víveres para poder continuar hasta Vizzavona. En la segunda mitad del recorrido las distancias entre puntos de avituallamiento no fue tan grande (Vizzavona-Castel di Verghio- Haut Asco), y nunca tuvimos que acarrear más de dos días de comida en las mochilas.

## La mejor época del año

Después de haber completado el GR20 en las perfectas condiciones en que lo hicimos, me resultaría sumamente difícil intentarlo en plena temporada veraniega cuando los refugios se encuentran atestados de gente y a cada paso te encuentras con alguien. Por supuesto, sea por la meteorología o la situación laboral de cada uno, muchas veces no se tiene opción. Si como en nuestro caso el invierno no ha dejado excesivas cantidades de nieve en la isla, opino que el mejor mes es Mayo. Todo está verde, las flores son un frenesí, hay agua por todas partes y las temperaturas acostumbran a ser agradables. El único inconveniente es que en esa época los refugios todavía no tienen servicios y hay que ser autosuficiente (ver apartado de avituallamiento). Otra época del año que me atraería a intentar el GR20 es de mediados de Septiembre a mediados de Octubre... pero los días son más cortos.

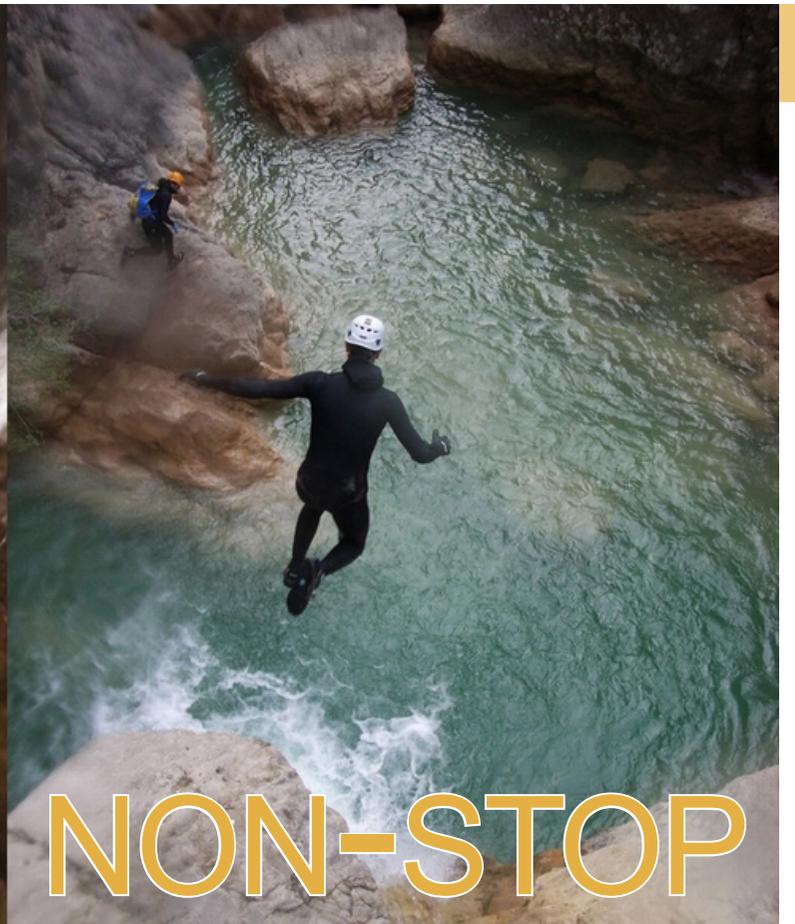
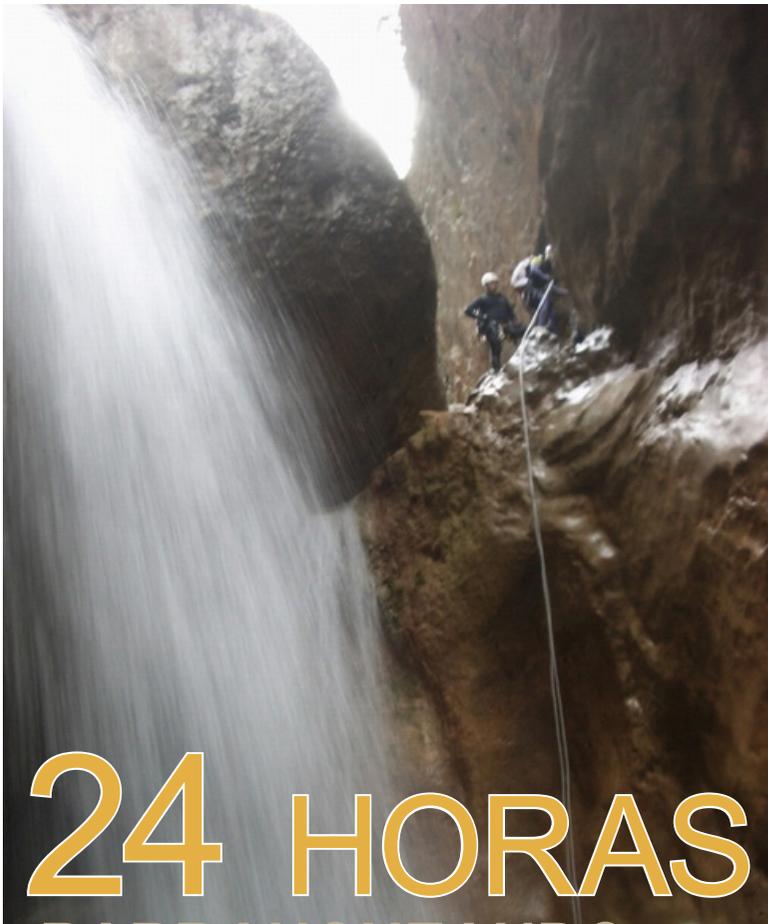
## La mochila

En mi opinión es clave ir ligero por el monte. No sólo porque disfrutas más de la experiencia con una mochila menos pesada, sino también porque puedes hacer más kilómetros y moverte con más seguridad en los abundantes tramos rocosos y penosamente empinados del GR20. Así se pueden hacer etapas más largas entre puntos de avituallamiento, y se rebaja el peso de la comida a llevar encima. Karen y yo llevábamos solo lo indispensable: dos pares de calcetines, dos de ropa interior, una camiseta de recambio, una capa fina de manga larga, una mas gruesa de abrigo y una capa de gore-tex, un saco de dormir ligero y la comida necesaria para un máximo de tres días. Mi mochila y la de Karen pesaban 9 y 11 kilogramos, respectivamente (lo más pesado era mi cámara digital de 35mm).

## Llegar a Córcega

Eso sí que fue un dolor de cabeza. Nuestra ruta fue ésta: Barcelona Girona en tren, Girona-L'Alguero (en Cerdeña) con Ryanair, de L'Alguero a Bonifacio por autobús y luego ferry, y de Bonifacio a Conca por taxi y autobús. Creo que la próxima vez iría en coche hasta Marsella, metería el coche en un ferry hasta Ajaccio o Bastia y de allí carretera y manta hasta Conca o Calenzana, dependiendo de por dónde se quiera empezar.





# 24 HORAS NON-STOP

## BARRANQUEANDO

Y PROBANDO ALIMENTOS ENERGÉTICOS POR EL PIRINEO



Como informamos en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com), en noticia del 6 de julio de 2.007, un grupo de barranquistas aragoneses, catalanes y valencianos decidieron celebrar un non-stop de 24 horas barranqueando por el Pirineo, en concreto por el valle de Tena. Tere Royo, David Tresaco, Alex Puyó, Ricardo Blanco, Vicente Burgos, Sheila Vaca y Andrés Martí eran los integrantes de este grupo.

Aprovechamos esta intensa actividad, junto a algunas otras que estaban realizando esos días, para que nos testaran los resultados y eficacia de diversos productos energéticos:

Actifood, Barra High Energy, Booster Gel y Powertabs, de Isostar. Harvest, Powergel y Powerbar, de Powerbar.

Son las 6 de la mañana y apagamos definitivamente los frontales. Hemos decidido renovar el pasamanos del último rápel del Saldo en el barranco de Escarra, así que los que nos quedamos arriba tenemos unos minutos para sacar de nuestros bidones estancos alguna barrita energética.

Comemos sin hablarnos observando el cambio de color del cielo por Tendeñera mientras pensamos en las 11 horas que llevamos haciendo barrancos y, -oh, mierda- las 13 que nos quedan para cumplir el objetivo de las 24 horas sin parar.

La experiencia en el Alcanadre integral (Gorgas Negras, Barrasil y Peonera superior e inferior) y el Balcez integral (superior, oscuros y estrechos) unas semanas antes nos dice que las peores horas son las del tercer cuarto de actividad, cuando llevas una soba "del quince" y todavía no ves cerca el final, así que nos lo tomaremos con resignación.

En aquellas actividades invertimos algo menos de 12 horas, pero en este momento nos queda más del doble para terminar. Hasta ahora, hemos estado manteniendo el tipo a base de barras High Energy de Isostar y Harvest de Powerbar; los carbohidratos nos han venido muy bien en los barrancos nocturnos ya que las aproximaciones no han sido especialmente duras. En estos momentos, estamos suficientemente cansados y somnolientos como para necesitar algo extra de energía... y que se note rápido, por favor.

Nos lanzamos unos a otros los Actifood y los PowerGel y, ciertamente, al llegar a la gran badina final 20 minutos después parece que algo se ha activado en nuestro cuerpo y vamos un poco más animados.

Llegamos al aparcamiento de Forronías y volvemos a repartir toda la comida energética mientras los más avezados en nutrición van indicando cantidades y recomendaciones.

Parecemos el botiquín de un geriátrico con la tableta de antes, el gel del durante y la barrita del después. ¿Realmente es necesario todo esto? ¿Se notan en algo los glúcidos simples y los hidratos de carbono de asimilación lenta de los que nos están hablando? Parece ser que sí, lo pensamos durante un momento y -olvidando las rozaduras del neopreno, la horrible sensación de humedad y este sueño que nos está atacando por momentos- no se notan demasiado los 8 barrancos que llevamos encadenados desde el día anterior.





Alguna pájara en nuestros primeros años en esto y la costumbre habitual de hacer todos los barrancos que nos permita el cuerpo nos han dado experiencia y rodaje para evitar los signos del cansancio antes de que se manifiesten. Así pues, la alimentación basada en el acopio de carbohidratos en los días previos a la actividad, la hidratación constante con bebidas isotónicas y el proporcionar al organismo la energía suficiente para anticipar la demanda son nuestras bazas para acabar con éxito el proyecto que nos habíamos planteado meses atrás.

A pesar de todo, el cansancio, la falta de sueño y la deshidratación van haciendo mella en nuestro rendimiento. El entrenamiento realizado en las semanas previas a la actividad comienza a hacerse presente y se va viendo quien ha venido con los deberes hechos y quien no. En una actividad técnica como el barranquismo no puedes cometer ningún despiste al montar un rápel, por ejemplo, o al preparar el descensor para comenzar a bajar.

No hay abandono posible, la única salida está por abajo y el barranquista debe continuar progresando entre bloques, realizando destrepes y maniobras con cuerda. Nosotros no podemos parar y esperar a reponer fuerzas; debemos continuar. Es en estos momentos cuando soñamos con algo caliente y fruta.

Unos plátanos serían muy bien recibidos para reponer nuestras castigadas reservas de sodio. Como la fruta y los golpes en los barrancos no se llevan muy bien, optamos por unas barritas energéticas con un sabor de algo parecido a fruta que alian en parte nuestra fatiga.

Poco a poco el grupo va cumpliendo el programa establecido, añadiendo a nuestro menú “nonestopista” unos frutos secos y algo de fruta deshidratada, que nos ofrecen una excelente relación calorías/peso por poco dinero. Son el complemento perfecto para no saturarse de barritas y geles, ya que en la variedad está el gusto, o eso dicen, aunque nosotros no variemos nuestro ritmo de progresión.

El calor va apretando cada vez más fuerte y nos obligamos a beber antes de tener la sensación de sed. El neopreno no transpira, por lo que en los tramos más secos, nuestros músculos se van sobrecalentando. Esto aumenta de forma alarmante la sudoración y contribuye a que nos deshidratemos rápidamente, lo que activa una de las palabras más temidas por el barranquista: la hipotermia.

Nuestras reservas de agua casi se han agotado. Es una suerte contar con pastillas potabilizadoras y con Powertabs de glúcidos y minerales para echar al agua. Mucho más cómodas de transportar, dosificar y preparar que los clásicos polvitos. Llenas la cantimplora, echas las pastillas, añades la pastilla potabilizadora y en media hora tienes lo que necesitas. Nosotros, a diferencia de los alpinistas de altura y de los que osan escalar en Riglos en agosto, tenemos el agua asegurada. No hay excusa para no ir bebiendo correctamente.

Hemos cumplido ya las 24 horas de actividad continua, pero tenemos que terminar el barranco, así que nuestros ojos se iluminan cuando ven los vehículos que indican que nuestro proyecto ha finalizado con éxito. El esfuerzo continuo te deja sin muchas ganas de comer, aunque sabes que necesitas recuperar. Es el momento de dejarse caer junto al coche, de abrazar a los compañeros y de contar las mejores jugadas, todavía calientes en nuestra memoria mientras nos vamos despojando de nuestra piel anfibia de neopreno.

Unas barritas de proteínas son el complemento perfecto para recuperar lo antes posible mientras estiramos un poco nuestros rígidos músculos. Unos plátanos, ahora sí, de los de verdad, de los de Canarias, son

excelentemente acogidos, así como algún complejo de vitaminas con antioxidantes, de los que dicen que minimizan la acción de los radicales libres que afectan invisiblemente a nuestros músculos.

Todo ello junto con alguna cervecita fresca merecidamente ganada nos ayudarán a pensar en nuevas aventuras, en nuevos proyectos, en nuevos retos con los que soñar durante semanas en nuestras ciudades de origen. Han sido 24 horas, pero ha cundido como dos semanas. Las recordaremos durante largo tiempo. ■

## Sabor, digestibilidad, facilidad de uso

Para gustos, los colores y a buen hambre no hay pan duro. Por no continuar repasando el refranero podemos decir que las opiniones sobre los sabores de los productos son diversas, aunque hay que reconocer que en una cata ciega sería complicado discernir los sabores cereza, manzana a la canela, limón y naranja. Si lees el envoltorio en alguno de ellos sí que puedes decir “ah, pues sí”, pero la mayor parte de las veces cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia.

El Actifood es el producto que tiene el sabor más natural, con trozos de fruta que le hacen asemejarse a una compota, aunque es esa textura gruesa la que hace que no tenga el quórum en las preferencias de los consumidores; todos los productos se recomienda consumirlos con líquido, pero en el Actifood como en las Powerbar es casi obligatorio alternar bebida con su consumo si no queremos pasar un mal rato tragando.

Por otro lado, productos como el PowerGel de PowerBar y el Booster Gel de Isostar son bastante líquidos, lo que hace que debamos extremar el cuidado en su consumo. No es difícil terminar con alguna gota por la ropa y con las manos pegajosas de apurar el envoltorio.

A la hora de consumir los productos no hay problemas, aunque con guantes hace falta una precisión de relojero para acertar a quitar algún envoltorio. En los productos líquidos que vienen en sobre nos veremos obligados a guardar los envoltorios pringosos una vez consumidos.

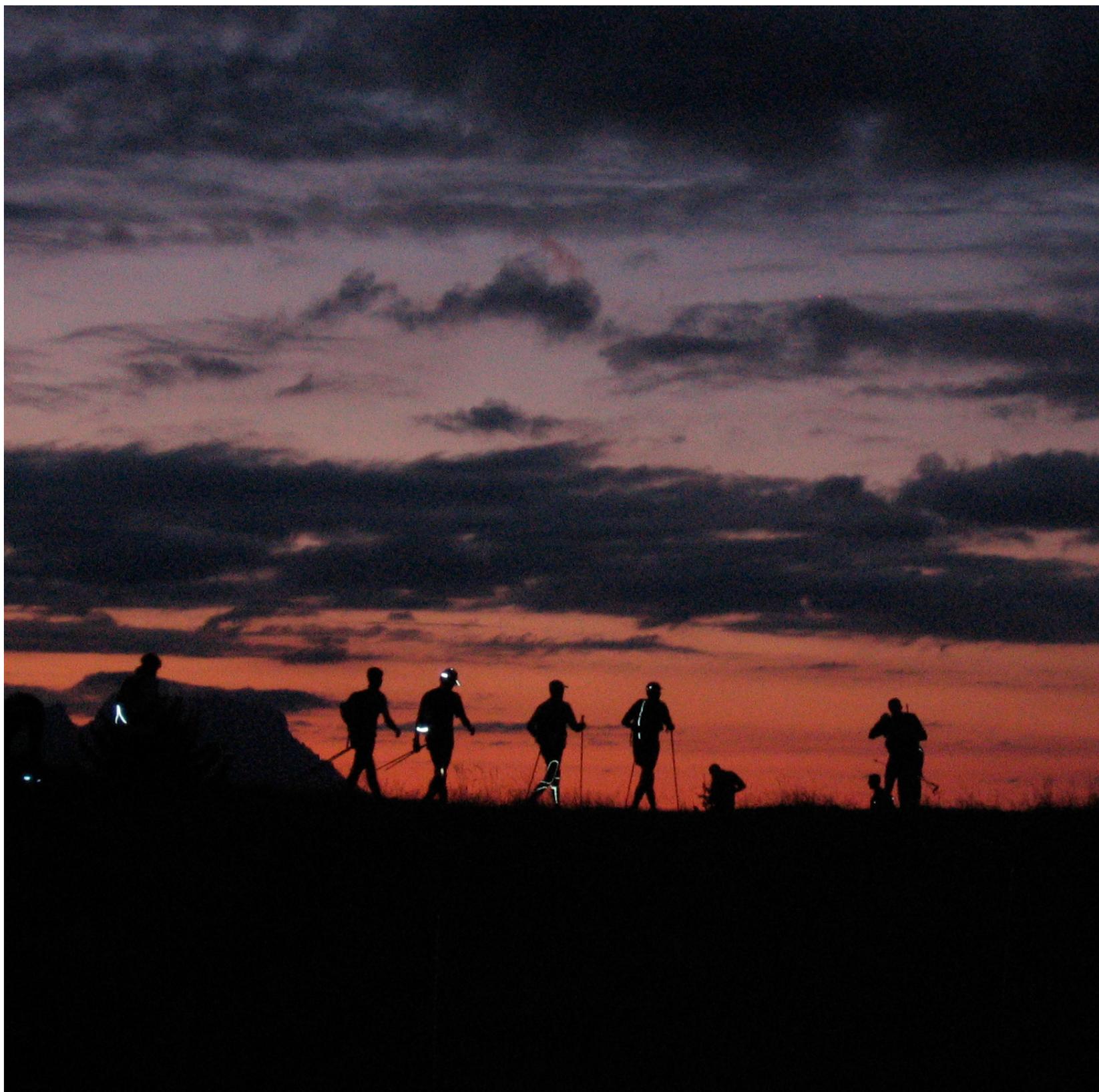
Todos los productos probados son extraordinariamente bien digeribles, como por otro lado se podría esperar de este tipo de alimentos. Las barras más densas tienen la ventaja de que nos quitan el hambre mejor que los productos más ligeros a costa, por supuesto, de tardar un poco más en la deglución.

## Resultados

Los alimentos energéticos no son “productos milagro”. Ninguna barrita ni líquido sustituirá a una buena alimentación previa y a una constante hidratación, además de tener claro que un entrenamiento adecuado es imprescindible para actividades intensas y largas como la que realizamos en esta ocasión.

La ventaja de estos productos radica en que, en poco espacio y con poco peso, nos “inyecta” una energía muy potente y necesaria cuando más se necesita. Las ingestiones tradicionales –desayuno, comida y cena– tardan su tiempo en transmitir energía al músculo, de manera que, sin obviar una correcta alimentación, nos hace falta un producto que tenga una asimilación lo suficientemente rápida como para que evite la fatiga antes de notar sus síntomas.

En conclusión, podemos decir que recomendamos los productos energéticos para actividades largas o intensas en las que necesitamos un extra de “gasolina” para finalizar con éxito, si bien la mayoría de estos productos pueden ser sustituidos por alimentos tradicionales cuando el espacio y el peso no sean un factor determinante para el éxito de la actividad. Los sabores y la presentación son mejorables, aunque no sea esto lo que debería de guiarnos a la hora de hacernos con estos productos; en todo caso es un mal menor que va según los gustos de cada uno.



# ULTRAFONDO

*Algo más que simplemente correr*

Texto: Carlos García Prieto, "UltraRun". Fotos: Carlos García Prieto, Ramón Ferrer, Fernando Tomás



**Carlos García Prieto, UltraRun, nos explica en este artículo de Técnica y Práctica los secretos de las carreras de Ultrafondo por montaña y desiertos.**

**Secretos descubiertos, como él mismo dice, a prueba y error, ya que el poco tiempo que hace que se desarrollan estas pruebas, y el escaso número de practicantes, hace que más o menos todos vayan aprendiendo sobre la marcha...**

*Como toda palabra nueva, hay algunos conceptos que es necesario aclarar, aunque en esta ocasión es fácil: si en atletismo tradicional, "fondo", es una distancia hasta un maratón, pues "ultrafondo", esta claro, es MÁS que un maratón.*

*Desde hace ya algunos años, algunos locos, cada vez más, decidieron que poco más de 42 kilómetros no era bastante castigo para sus cuerpos y empezaron a correr distancias mayores: primero 50 km, luego 60, y así hasta distancias inimaginables entonces de hasta 300 o 500 kilómetros a pie.*

*La cosa se complica poco a poco incorporando el factor ubicación, ya que los destinos elegidos no son digamos que, debajo de casa, sino normalmente, territorios inexplorados en continentes remotos, aunque ya empiezan, por fin, a organizarse carreras "debajo de casa".*



En la ultramaratón del Mont Blanc



Si hacemos una especie de análisis objetivo de esta especialidad deportiva, hay, desde mi punto de vista, dos clasificaciones fundamentales: por un lado, carreras en desiertos y carreras en montaña, y por otro, carreras monoetapa y carreras de varias etapas.

Estos son dos factores que cambian completamente la técnica de carrera, el entrenamiento, el equipo y la preparación... todo lo que es determinante para el éxito de nuestro proyecto.

En las carreras por el desierto y por la montaña no hay mucho que explicar, su misma descripción ya lo dice, depende de por donde se desarrollen.

En cuanto a las etapas, ahí si merece la pena aclararlo, monoetapa – contra lo que puedan pensar los profanos- no es una sola etapa, es decir un día de carrera.

Consiste lógicamente en hacer la carrera de un tirón, se da la salida y ...¡tonto el último!, y considerando que a veces acaba siendo mas popular el último que el primero, pues oye, ....hay que pensárselo. La ultramaratón del Mont Blanc, por ejemplo, con 163 kilómetros y 8.900 metros de desnivel positivo acumulado, es monoetapa...

Por otro lado están las carreras por etapas, que tienen su intrínquis, ya que hay que organizarse y dosificarse, teniendo en cuenta que normalmente salvo casos excepcionales, dormiremos mal y no siempre comeremos bien, de manera que la recuperación se puede ver afectada.

Hay que saber controlar ritmos y debería existir algo parecido a una estrategia, si queremos llegar altos en la clasificación; si por el contrario nuestro interés es mas bien lúdico entonces podremos relajarnos y

realmente disfrutar de la experiencia.

Aquí hay un factor que debemos considerar y que suele ser algo normal en este tipo de carreras, hablo de la competitividad, o mejor dicho, de la ausencia de ella.

Quizás sea por la dureza de las pruebas o por el carácter de los ultrafondistas, aunque no creo... porque ya sería casualidad que todos tuvieran este carácter, pero el caso es que hay un muy bajo índice de, llamémosles, “machacas”; es decir la mayoría de los corredores ansía terminar la prueba y muy pocos miran el reloj. Un ambiente excelente.

Si uno va a una prueba cualquiera del calendario de carreras populares, muchos están controlando el tiempo y asegurándose de intentar bajar su marca, pero no sólo los primeros, sino todos. Se habla de ritmos de carrera y de segundo arriba o abajo al kilómetro.

En ultrafondo llevamos el reloj, pero para ver la hora, o como máximo un altímetro o algún artilugio para comprobar que no nos pasamos... ¡¡¡de rápido!!! pero en general el espíritu es muy tranquilo. Se intenta terminar, disfrutar la carrera y aprovechar la oportunidad de conocer gente que suele ser un amigo para el resto de la vida.

No es que no se corra, se corre y mucho, pero los que MÁS corren son pocos, porcentualmente, en comparación con otro tipo de carreras. Por otro lado, debo decir que el nivel de sufrimiento es el mismo para todos, ganen o pierdan: todos sufrimos aunque no ganemos; en eso, esto de correr es siempre igual.

Un factor determinante, incluso devastador, me atrevo a decir, es eso de la autosuficiencia. Consiste, ni más ni menos, en que cada uno debe



llevar todo lo que necesita durante el tiempo que dura la carrera, esto incluye ropa, comida y cualquier cosa que se considere imprescindible. Esa palabra, imprescindible, toma un significado curioso, ya que si aquí, en digamos, el mundo civilizado, imprescindible es el móvil, un cuarto de baño, una ducha, una muda limpia y esas cosas, en una carrera de este tipo se valora de manera exquisita lo que se lleva... a cuestas, de manera que la característica de “imprescindible” empieza a retornar a los orígenes del hombre y muy pocas cosas sobreviven a la denominación: sólo lo que es de verdad imprescindible.

Creo que es uno de los factores que más me gustan de este tipo de pruebas: se aprende a valorar lo que se tiene, y eso, en nuestro mundo, es decir mucho.

## MECANISMOS ENERGÉTICOS

El primer factor que alguien que quiera correr larga distancia debe considerar es la alimentación necesaria para terminar la prueba, por lo que intentaremos definir donde se encuentran los depósitos y como usarlos.

Según diversos estudios médicos, después de una buena comida podemos tener en el hígado 100 gramos de glucógeno, y 400 gramos en los músculos, más o menos, unas 2.000kcal, pero disponemos también de una reserva ilimitada de grasa.

Imaginemos un atleta con un peso de 70Kg. Considerando un 12%





de masa grasa, esto son 8,4 Kg. de grasa, que traducido a energía son 75.600 Kcal., una cantidad, comparada con el glucógeno, casi ilimitada, aunque bien es cierto que no todo es utilizable, y siempre debe usarse conjuntamente con el glucógeno, nunca sola.

El aporte de las proteínas, aunque en casos extremos también pueden servir desde el punto de vista energético, no es significativo; al final es como una especie de antropofagia muscular...el músculo comiéndose a si mismo...

Yatenemos los depósitos de “gasolina” localizados, ahora hay que estudiar lo que nos gasta el motor, y esto se puede estimar con una sencilla formula:

$$\text{Consumo (Kcal)} = K \times \text{Peso del Atleta} \times \text{Kilómetros}$$

En donde K, representa un coeficiente de “efectividad en carrera”, es decir, un atleta bien entrenado y con un estilo impecable puede llegar a 0,85 mientras que el máximo desastre puede ser un 1,15.

Dado que un atleta medio ronda la unidad, se puede incluso eliminar de la formula.

Así, en nuestro ejemplo anterior de 70 kilos, si lo aplicamos a una carrera de 150 kilómetros:

$$\text{Consumo} = 1 \times 70 \times 150 = 10.500 \text{ Kcal}$$

Con lo que vemos que es imposible que con las 2.000 Kcal. seamos capaces de completar la distancia: debemos ser capaces de utilizar otras fuentes de energía y además ir rellenando los depósitos según se vacíen.

Existen dos mecanismos para obtener energía de los alimentos, o mejor dicho de los alimentos ya transformados/digeridos en glucógeno: uno es el anaeróbico, es decir el que se produce sin necesidad de oxígeno, y aunque es muy efectivo en esfuerzos explosivos de corta duración, para la larga distancia debemos utilizar otro proceso que se realiza en presencia de oxígeno y que se llama aeróbico.

El sistema de producción de energía aeróbico, es mucho mas efectivo en cuanto que “quema” del todo la molécula de glucógeno y la transforma en muchas mas moléculas de ATP (energía) que el anaeróbico, aunque el problema es que cuando corremos durante algo de tiempo a un ritmo más elevado de lo que nuestro entrenamiento nos permite, el cuerpo se queda sin oxígeno, o disminuye su presencia en los tejidos de manera que cambia al proceso anaeróbico de gestión de “combustible”, lo cual genera un aumento en esos tejidos de acido láctico, que es en lo que se descompone el glucógeno para crear energía.

Los tejidos se acidifican e impiden cada vez en mayor grado el correcto y efectivo movimiento, de manera que el rendimiento baja considerablemente.

Un atleta que pretenda correr pruebas de ultra distancia, deberá entrenar por tanto la capacidad de su organismo de gestionar el glucógeno a nivel aeróbico, para intentar controlar la producción de acido láctico y por lo tanto deberá aumentar lo que se llama el Umbral Anaeróbico.

Este valor, que se debe conocer para realizar un entrenamiento específico, es básico para que nos podamos mantener en las zonas deseadas sin generar una disminución de oxígeno o por el contrario, cuando nos interese superarlas para aumentar dicho valor.

De hecho, sobrepasar el valor del umbral anaeróbico es un método excelente para mejorar la producción de glóbulos rojos lo que adapta al organismo a una buena gestión del acido láctico y del oxígeno.

## ■ DIÉSEL O SUPER

La primera diferencia entre los carbohidratos y las grasas a la hora de ser metabolizados es que las grasas necesitan muchísimo más oxígeno, a igualdad de moléculas de ATP producidas, de manera que sólo nos podemos permitir consumir grasas cuando no tengamos que trabajar duro.

Además, las grasas no pueden en ningún caso ser utilizadas por si solas, siempre necesitarán de la presencia de hidratos, y dado que el cuerpo siempre tenderá a consumir la mezcla más rica de combustible, quiere decir, que sólo cuando los depósitos de azúcares estén vaciándose, empezará a consumir grasas.

El proceso de acceso del cuerpo a los depósitos de grasas, debe entrenarse, ya que de manera natural dichos depósitos son la “ultima línea de defensa” energética, de manera que están protegidos de manera natural.

De manera que habrá que aumentar la capacidad del cuerpo de gestionar las grasas sin disminuir demasiado la velocidad, ya que el uso de éstas, al necesitar oxígeno, como ya hemos dicho, ralentiza la marcha.

## ■ HISTORIAS DEL AZÚCAR

Los alimentos azucarados mejoran obviamente la ingesta de carbohidratos durante el entrenamiento, aunque deben tomarse además de los carbohidratos, nunca en-vez-de.

No existen ventajas al tomar miel o azúcar moreno, en lugar del azúcar normal de mesa, ya que, aunque es cierto que los primeros contienen algunos minerales y vitaminas, nutricionalmente no es significativo.

Los azúcares más normales que encontramos en productos deportivos pueden ser:

- La maltodextrina: es un Oligosacárido, es decir que tiene entre 5 y 20 moléculas de azúcar, que se asimilan mas rápidamente que un plato de pasta pero mÁs lento que un azúcar simple.
- La sacarosa: es un disacárido, con una molécula de azúcar, muy rápida de asimilar, y otra de fructosa, no tan rápida.
- La Fructosa: tomada sola, es de mÁs lenta asimilación que las demás y puede producir algún trastorno gastrointestinal, debido precisamente a esa mayor lentitud de absorción

Dado el incremento de secreción de insulina que realizará el cuerpo para su digestión, no es conveniente tomar grandes cantidades de azúcares antes o durante el ejercicio, ya que no solo no conseguiremos un aumento de la energía disponible sino que podemos provocar los famosos picos de insulina que pueden provocar que abandonemos la prueba o problemas gastrointestinales, que pueden provocar el mismo resultado.

## ENTRENAMIENTO

Dada la “novedad” de esta disciplina deportiva, y la poca gente que la practica, es difícil encontrar técnicos y/o planes que ayuden a desarrollar las capacidades necesarias para estas pruebas, de manera que todos debemos en mayor o menor medida trabajar con el sistema de prueba y error e ir poco a poco aprendiendo lo que nos ayuda a mejorar.

En principio, cualquiera que se enfrenta a una Ultra, tiene, o debería tener, experiencia con al menos una maratón tradicional, y a la hora de entrenar siempre existe la duda de si valen los mismos parámetros que en dicha prueba, sólo que alargando distancias y tiempos.

Esto no es así, hay mucho más, y son básicos los mecanismos energéticos del atleta, descritos antes, y luego un entrenamiento específico para larga distancia que respete y promueva esos parámetros.

Básicamente, los factores que debemos potenciar para las carreras de larga distancia son:

- Mejora de las fibras musculares
- La potencia lipídica
- VO2 máx. O máximo consumo de oxígeno
- Preparación mental

#### ■ FIBRAS MUSCULARES

En nuestro cuerpo, en los músculos, existen dos tipos de fibras, las rojas, o lentas, y las pálidas, o rápidas.

Las primeras son típicas del corredor de maratón mientras que las segundas son del velocista.

Las fibras rojas tienen un mejor sistema de transformación aeróbica del glucógeno, el combustible básico, de manera que nuestro entrenamiento deberá ir orientado a una transformación o aumento de estas fibras rojas que nos permitirán gestionar eficazmente el combustible.

Los entrenamientos largos y lentos generan por tanto no solo un cambio de las fibras, sino una mejora de la capilarización que aumenta el transporte de oxígeno a todos los grupos y paquetes musculares.

#### ■ POTENCIA LIPÍDICA

La potencia lipídica es la capacidad del organismo de “quemar” grasa como combustible.

Normalmente, es a baja velocidad y bajo rendimiento como se accede a los depósitos de grasas ya que los glúcidos se guardan para momentos de necesidad, de manera que debemos intentar entrenar la capacidad del cuerpo para acceder a esos depósitos ilimitados de grasas a una velocidad aceptable.





La manera de conseguirlo es realizando entrenamientos en los que sometamos al cuerpo a situaciones de bajo nivel de glucógeno, esto es, entrenamientos por la mañana temprano sin desayunar, doblar entrenos, entrenos muy largos o Fartlek largos.

#### ■ VO2 MÁX

El VO2 máximo, representa la capacidad máxima del organismo para transportar/metabolizar el oxígeno en la sangre durante un minuto.

Se suele expresar con relación a su peso corporal en kilogramos. Esta relación va desde los 20 hasta los 90 mililitros por kilogramo de peso por minuto.

Este factor es importante porque es una síntesis de una serie de mecanismos y procesos más difícilmente medibles, como frecuencia cardíaca, hemoglobina en la sangre, eficacia del aparato vascular, etc.

Realizando un buen entrenamiento este valor crecerá de manera absoluta.

#### ■ PREPARACIÓN MENTAL

Otro elemento clave en éste y en cualquier otro entrenamiento, y que como hemos visto afecta también a nuestro consumo energético, es la preparación mental.

Un atleta motivado, pero tranquilo, mejorará en todos los aspectos tanto de zancada y estilo de carrera -y por tanto de consumo energético y velocidad-, de velocidad, de manera que es un factor a tener en cuenta en la preparación.

Un sistema simple puede ser habituarse a terminar los entrenamientos previstos, es decir, si tenemos previsto un fartlek determinado a tal velocidad, terminarlo aunque no lleguemos a dicha velocidad, pero no abandonarlo por no llegar al objetivo previsto. El hecho de encontrarnos con el agotamiento de frente y hacer caso omiso es un excelente entrenamiento.

Hay que tener en cuenta que la tensión en carrera puede aumentar el consumo energético de manera sustancial, y si pensamos que estamos por debajo del umbral anaeróbico, en una situación de nerviosismo, podemos estar consumiendo a toda velocidad nuestras reservas de glucógeno, con resultados impredecibles.

#### EQUIPO RECOMENDABLE

Obviamente es muy distinto el equipo necesario según sea una carrera por el desierto que por la montaña, o según sea de autosuficiencia o no, de manera que lo que presento aquí son dos ejemplos de dos carreras típicas, una de autosuficiencia por el desierto y otra, una ultra de



montaña, tipo el Ultra Trail du Mont Blanc. Son carreras en ambientes distintos completamente y que exigen material muy distinto, tanto en tipo como en cantidad.

#### ■ CARRERA DE AUTOSUFICIENCIA: MATERIAL OBLIGATORIO

Cualquier organización seria que preten da tener una carrera de este tipo en el calendario, tiene una lista de material obligatorio, es decir, material que puede ser controlado en cualquier momento por un comisario de la organización.

Aunque las cosas varían, según la organización y el destino de la carrera, más o menos esta es una lista con los elementos más habituales:

- |                             |                                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------|
| • Mochila                   | Para toda la carga, ligera y robusta a la vez  |
| • Saco de dormir            | Distintas calidades según donde sea la carrera |
| • Comida                    | Liofilizada, para 7 días.                      |
| • Linterna + pilas recambio | Con largo alcance, si puede ser.               |
| • Brújula                   | Una pequeña y ligera basta                     |
| • Imperdibles               | Normalmente para el dorsal, pero hay mil usos  |
| • Navaja                    | Una mínima de bolsillo vale.                   |
| • Silbato                   |                                                |
| • Manta Térmica             | Para situaciones de emergencia                 |

- |                                      |                                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|
| • Gorra                              | Normalmente con protección para el cuello  |
| • Gafas sol                          | Buenas, nada de mercadillos, por favor     |
| • Cortavientos                       | Que nunca se sabe                          |
| • Pantalón corto                     | Cómodo y ligero                            |
| • Camiseta manga Corta               | De algún tejido antisudor, solo una.       |
| • Encendedor                         | De plástico, para cocinar                  |
| • Crema Solar                        | Alto nivel de protección                   |
| • Kit Ampollas                       | Para complementar y ayudar a los doctores. |
| • Electrolitos-Sales Imprescindibles |                                            |
| • Antiséptico                        | Pequeñas heridas, ampollas... muy útil.    |
| • Espejo Pequeño                     | para señales de emergencia.                |
| • Depósitos de Agua                  | Al menos para 1 litro                      |

#### ■ OTRO MATERIAL:

Aquí está el material que la organización no considera imprescindible, y también “nuestros vicios”, que normalmente están limitados por lo que nuestra espalda pueda cargar.

- |              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| • Calcetines | Dos o tres pares            |
| • Polainas   | Para las piedras y la arena |



Llegada de la UTMB. Las caras lo dicen todo.



- Pañuelo Mil usos
- Reloj Bueno, a mi me gusta.
- Pequeño Botiquín Normalmente no mas de 300gr.
- Herramientas Una bolsita con algo para el bricolage
- Cámara fotos/funda Allá cada uno
- Pilas cámara Que si te quedas sin ellas te da algo.
- Colchoneta para dormir Es mas cómodo que el suelo
- Gafas Ventisca Nunca se sabe, por cierto, bien cerraditas
- Camiseta térmica Las noches frías del desierto
- Pantalón largo Para lo mismo, algo ligero
- Chancletas Para el campamento, un alivio.
- Toallitas húmedas ¿Higiene personal?... ¿eso qué es?
- Pañuelos de Papel O se usa una piedra, cada uno elige.
- Cepillo de Dientes En el desierto da gusto
- Cubiertos Normalmente, solo la cuchara

mucho en semi-autosuficiencia, que en un concepto vago, que al final suele significar que te dan de todo.

Además, las organizaciones, suelen facilitar transporte para que se envíen bolsas con material de recambio a determinados puntos del recorrido, donde nos las entregan al pasar y que facilitan mucho nuestra logística. Aunque, por otro lado, es mejor NO contar con esa ayuda, ya que si la bolsa se extravía, estamos perdidos.

Por ello, yo personalmente, llevo todo el material básico conmigo y si luego me encuentro el recambio... pues mira que bien.

**AQUÍ TAMBIÉN HAY MATERIAL OBLIGATORIO:**

- Depósitos de Agua Al menos para 1 litro
- Linterna + pilas recambio Con largo alcance, si puede ser. A veces piden 2
- Manta Térmica Para situaciones de emergencia
- Silbato
- Comida Una reserva alimentaria, por si acaso.
- Vendas Para alguna reparación de emergencia
- Cortavientos/Impermeable Que nunca se sabe, estamos en montaña
- Gorro Algo ligero vale, nos quitara el frío
- Mallas Para el frío

**ULTRA DE MONTAÑA**

Lógicamente el material en estas carreras es infinitamente más sencillo, entre otras cosas porque no suelen ser en autosuficiencia, como



**Y OTRO MATERIAL**, o material fuertemente aconsejado, como lo suelen llamar

- Teléfono Suelen dar un numero para emergencias
- Guantes Seguimos estando en montaña
- Camiseta térmica Las noches frías del desierto
- Bastones Para las subidas ayudan

### ■ LOS PIES: TODO DEPENDE DE ELLOS...

...así que más vale cuidarlos, de manera que vamos a ver la manera de hacerlo y cómo y porqué nos pueden arruinar la vida.

La primera cosa que debemos saber es que todos somos distintos, de manera que cualquier sistema puede que funcione para un amigo y para vosotros no.

En cualquier caso, dado que es un amigo, por lo menos probadlo.

Hay dos sistemas básicos para luchar contra los problemas en los pies: Prevención o Acción.

La PREVENCIÓN implica que ANTES de que salgan nos preocuparemos de cuidar los pies adecuadamente para evitar el problema.

La ACCIÓN por el contrario, se ocupa de solucionar un problema existente de manera que podamos continuar con nuestra actividad.

Además, es conveniente tener en cuenta una serie de reglas básicas de sentido común:

- Si hemos detectado un problema, nunca seguir adelante sin tratarlo, puede provocar daños mayores

- Si tenemos problemas recurrentes, acudamos a un especialista
- Debemos entrenar los pies al trabajo que realizarán, igual que entrenamos el resto del cuerpo.

El mayor problema que podemos encontrarnos en una carrera Ultra de aventura es sin duda el de las ampollas.

Para tener claro el proceso debemos saber que solo se producirán si existen tres factores simultáneamente:

Calor - rozamiento - humedad

Debemos pues intentar eliminar uno o más factores para evitar el problema.

A partir de aquí, la imaginación de cada uno o la experiencia, nos irá demostrando lo que funciona y lo que no, para eso están los entrenamientos.

- El calor, lo podemos eliminar con calcetines y calzado ligeros
- El rozamiento, con lubricantes, suavizando la piel, con cinta
- La humedad, con polvos, cambiándonos el calzado a menudo

Pero dado que hay cientos de modos de eliminar las ampollas, lo mejor es concentrarnos en aquellos que eliminen cualquiera de los factores anteriores, teniendo en cuenta que cualquier cambio en el tipo de terreno, la carga u otra cosa pueden hacer que cambien las tensiones en los pies y producir ampollas donde nunca antes las hemos tenido.

Es muy interesante llevar un pequeño kit de emergencias para las ampollas que nos vendrá muy bien ya que si debemos curarla en carrera, puede ser que el equipo medico no este cerca, y nadie mejor que nosotros para atendernos. ■

## BREVE CALENDARIO

La palabra clave es precisamente esa, breve, porque dada la creciente afición a estas carreras cada año son nuevos recorridos y nuevas organizaciones que aparecen.

Es difícil valorar la capacidad de cada organizador para cumplir con las expectativas de seguridad y confort (mínimo) que se espera de manera que partiendo de la base de que todos lo intentan hacer lo mejor posible, solo resta comprobar que si hay varias ediciones, es que lo estarán haciendo bien. Aquí van algunas referencias:

|                              | Fecha     | Distancia | Alimentación     | Tipo     | Donde                  |
|------------------------------|-----------|-----------|------------------|----------|------------------------|
| <b>RACING THE PLANET:</b>    |           |           |                  |          |                        |
| Gobi March                   | Junio     | 250 Km    | Autosuficiencia  | Desierto | Gobi                   |
| Atacama Crossing             | Agosto    | 250 Km    | Autosuficiencia  | Desierto | Chile                  |
| Sahara RACE                  | Octubre   | 250 Km    | Autosuficiencia  | Desierto | Egipto                 |
| The Last Desert              | Enero     | 250 Km    | Autosuficiencia  | Desierto | Antártica              |
| Vietnam                      | Febrero   | 250 Km    | Autosuficiencia  | Desierto | Vietnam                |
| <b>ZITOWAY</b>               |           |           |                  |          |                        |
| 100Km del Sahara             | Marzo     | 120 Km    | Avituallada      | Desierto | Túnez                  |
| 100 Millas de Namibia        | Julio     | 160 Km    | Avituallada      | Desierto | Namibia                |
| Chott Maratón                | Octubre   | 42 y 21   | Avituallada      | Desierto | Túnez                  |
| Maratón D'Áfrique            | Diciembre | 42 y 21   | Avituallada      | Sabana   | Senegal                |
| <b>OTRAS ORGANIZACIONES:</b> |           |           |                  |          |                        |
| Desafío Berocca al Desierto  | Abril     | 100 Km    | Avituallada      | Desierto | Argentina              |
| Ultra Trail Mont Blanc       | Agosto    | 158 Km.   | Semi-Avituallada | Montaña  | Francia-Italia y Suiza |
| Grand Raid- Reunión          | Octubre   | 145 Km    | Semi-Avituallada | Montaña  | Isla Reunión           |
| Maratón des Sables           | Abril     | 230 Km    | Autosuficiencia  | Desierto | Marruecos              |

# MATERIAL

## SACO ZLUMBER PERFORMANCE 1 HAGLÖFS

Saco de dormir una estación muy confortable y con una gran relación calidad precio. Diseñado con una construcción tipo momia con una capa térmica a ambos lados y la capa exterior está fabricada en nylon repelente al agua 40D Performac.

Características técnicas:

- Relleno aproximadamente de 430 g de Thermolite Quallofil.
- El tejido interno es nylon 30D M345.
- Temperatura confort (según EN 13537): 12°C confort, 8°C límite
- Temperatura extrema (según EN 13537): -5°C
- Todas las tallas, incluyen mayor relleno y un compartimento, en la zona inferior para mantener los pies calientes. A su vez esta zona ha sido rediseñada para optimizar en calor.
- Capucha tridimensional ajustable con una sola mano.
- Doble solapa y protector de cremallera mejorados, para evitar pérdidas caloríficas por esas zonas.
- Collar térmico.
- Cremallera compatible con el saco de la misma medida y cremallera en el lado contrario, de esta forma se pueden unir fácilmente.
- Bolsa de compresión fabricada en nylon Oxford 210D con recubrimiento de PU.
- Peso total (incluida bolsa de compresión): 990 g
- Peso (sin bolsa de compresión): 870 g
- Medidas del saco: 215 x 79 x 74 x 48 cm



## EDGE 305 PACK

Lleva tu recorrido en bicicleta a un nivel superior gracias al GPS Edge 305, el nuevo receptor de Garmin que combina un entrenador personal, un computador diseñado especialmente para la bicicleta y pulsómetro. Perfecto para tus salidas habituales o de montaña, y gracias a su ligero peso, se convertirá en tu compañero ideal. Muy fácil de utilizar en la bici debido al tamaño de sus botones. El Edge 305 mide la velocidad, distancia, tiempo, calorías quemadas, altitud, y frecuencia cardíaca. **INCLUYE el CINTURÓN PARA LA FRECUENCIA CARDIACA Y EL SENSOR DE CADENCIA.**

Sus características incluyen:

- Fácil de instalar, no necesita calibración. Simplemente móntelo en el soporte para la bicicleta (incluido de serie) y listo.
- Receptor GPS de alta sensibilidad, que le permite posicionarse incluso cuando te encuentres bajo las cubiertas de los árboles, convirtiéndolo en una unidad extremadamente confiable.
- Campos de datos configurables por el usuario, puedes seleccionar hasta ocho campos diferentes en pantalla.
- El compañero virtual incluido en el receptor, te permite competir contra él, haciendo los entrenamientos más divertidos.
- Los registros de actividad, te permiten "competir" contra una vuelta anterior para intentar emparejar velocidades previamente fijadas en cada punto a lo largo del recorrido.
- Sistema Auto Pausa, que detiene brevemente el contador de tiempo en el entrenamiento cuando se retrasa con respecto a una velocidad

especificada, y lo reanuda cuando vuelve a acelerar, de forma que puedas centrarte en su entrenamiento.

- Sistema Auto Vuelta, que automáticamente cuenta una vuelta cada vez que pases por un punto especificado o establezcas una distancia predeterminada.
- El software Garmin Training Center te da la capacidad de crear entrenamientos, gestionar y descargar rutas, y crear un detallado análisis post carrera para planear su rendimiento.
- Gracias a su carcasa resistente al agua y diseño compacto, el Edge 305 es el compañero perfecto para tus salidas en bicicleta.
- El software Garmin Training Center™, te permite efectuar un análisis detallado interactivo.

# MATERIAL



## FRENEY XT GTX SCARPA

El modelo más ligero de Scarpa para alpinismo y escalada en hielo. Muy válida para rutas mixtas resulta muy cómoda para largas aproximaciones.

Características técnicas:

- Fabricada con relleno térmico Duratherm, que garantiza una elevada protección térmica.
- Exterior con Gore Tex para obtener una máxima transpiración e impermeabilidad.
- Protección por todo el contorno de la bota para aumentar su resistencia y duración.
- Sistema articulado Tri-Flex en el tobillo para facilitar el movimiento.
- Suela vibram Dual GSb.
- Cramponable automáticamente.
- Peso según fabricante: 1850 g (talla 42)

## TRAVERSE JACKET HAGLÖFS

Chaqueta Soft shell windstopper técnica para actividades de montaña.

Características:

- Chaqueta a prueba de viento combinando materiales Soft Shell.
- Las hombreras y las coderas están construidas con un Soft Shell más resistente a la abrasión.
- Es resistente al agua en el exterior y micro polar en el interior para generar calor.
- Las costuras están reposicionadas para que no molesten en los hombros y laterales.
- Mangas preformadas.
- Cremalleras de ventilación en axilas.
- Cremallera frontal integral con solapa antiviento.
- Bolsillo napoleón en el pecho con cremallera.
- Ajuste en el cuello para evitar la pérdida de calor.
- Cintura ajustable con una sola mano.
- Puños elásticos Power Stretch con salida para el pulgar.
- Materiales: Windstopper 433 (Soft Shell), Windstopper 431 (Soft Shell), Windstopper N2S 457 (Soft Shell). Estos materiales hacen que sea resistente al agua, al viento y a la abrasión, y a su vez, cómoda y elástica para facilitar los movimientos.
- Peso según fabricante: 400gr (talla L).



## ALPHA LT JACKET ARC'TERYX

Fabricada en Canadá por la casa Arc'Teryx, líder en la fabricación de prendas de Gore-Tex® y en la experimentación de ensamblado de la membrana en el tejido, lo que confiere a sus prendas una ligereza y robustez desconocidas hasta ahora. Su especial diseño es muy duradero y comprimible para que ocupe el menos volumen posible en la mochila, además de flexible y ligera.

Chaqueta técnica corta, compatible con el arnés. Se trata de la chaqueta diseñada para actividades alpinas como escalada en hielo, corredores... Chaqueta técnica de Gore-tex® 3L Pro, con las costuras termoselladas con cinta fina de 8 mm y 13 mm. Chaqueta preformada para adaptarse perfectamente. Con corte más largo en la parte de atrás cubriendo mejor la zona lumbar. Cremalleras axilares para favorecer la ventilación, dos bolsillos frontales calentamanos y puños ajustables con velcro. Un bolsillo interno del pecho laminado para evitar el peso de las costuras. Capucha técnica compatible con casco, se adapta a todos los movimientos, de ajuste rápido en 3 direcciones y con cubre barbilla laminada de tacto suave y de secado rápido. Además una pequeña visera semirígida para evitar la entrada de agua y facilitar la visión.

Las cremalleras estancas con el sistema WaterTight™ que las protege de la humedad y el viento. Portan las cremalleras del sistema Garages™ para guardar los carros y que no molesten.

Hombros y codos reforzados protegidos de la abrasión del hielo, de la roca, permitiendo que no se vulneren las prestaciones de la chaqueta y proporcionándole mayor durabilidad, además de una excelente comodidad.

- Fabricado con 320N GORE-TEX® 3L Pro.
- Peso según fabricante: 365 g (95 gr menos que el modelo anterior).





# El cambio climático en los glaciares de los Pirineos

## La agonía de las masas de hielo en el parque natural Posets-Maladeta

El glaciar del valle de Benasque, con sus 36 kilómetros de longitud, alcanzó hasta quinientos metros de espesor en el sector que actualmente ocupa la población de Eriste. Antes de retroceder de forma espectacular por causas no sólo relacionadas con la moderna actividad humana, finalizaba más allá de la población de El Run, a la entrada del congosto de Ventamillo, a unos 900 metros de altitud. Al igual que esta masa de hielo, decenas de glaciares pirenaicos apenas conservan hoy una mínima parte de su antigua gloria.

Desde que hace 18.000 años finalizó la última glaciación, el nivel del agua del mar ha subido 120 metros y los glaciares pirenaicos, cuyas lenguas de hielo llegaron a alcanzar los cuarenta kilómetros de longitud, se refugian ahora precariamente en los circos más altos de la cordillera. Su única posibilidad de supervivencia es que las condiciones climáticas que en los últimos 25 años les están conduciendo a la extinción sufran un inesperado cambio

de tendencia que evite el final de su historia. Como es sabido, nuestro planeta está experimentando un cambio climático que, entre otras consecuencias, provoca el retroceso de las masas de hielo y la desaparición de glaciares y heleros.

Los más afectados son aquellos cuya altitud, latitud y orientación geográfica se halla en el llamado límite de las nieves perpetuas. Y ése es el caso de todos los del Pirineo.

Mediante un rápido repaso histórico de la evolución de las masas de hielo permanentes más cercanas a nosotros, el libro pretende poner a disposición de los lectores una nueva obra de consulta para que de, manera objetiva y lejos de titulares sensacionalistas, alcancen sus propias conclusiones acerca de cuáles pueden ser las causas y las consecuencias del tan mentado cambio climático, así como apuntar algunas de las soluciones propuestas por la comunidad científica para reducir sus efectos.



No hay mejor modo de apreciar en directo los trágicos efectos del calentamiento global (no sólo provocado por la acción del hombre) que contemplar la agonía de esas milenarias masas de hielo que hasta no hace demasiado se deslizaban penosamente por entre muchas de las cumbres pirenaicas. Las trescientas imágenes de este libro permiten conocer de manera comparativa y objetiva cual es el retroceso real y la evolución de los glaciares pirenaicos, y muy especialmente, los del parque natural Posets-Maladeta, el espacio protegido que reúne la mayor superficie glaciada de la cordillera.

Durante veinticinco años, el autor de esta obra –El cambio climático en los glaciares de los Pirineos–, Jordi Camins Just, ha ido radiografiando con paciencia el estado de nuestros glaciares, heleros y neveros... El resultado de ese laborioso trabajo es, cuando menos, sorprendente. Observar el vigor de la naturaleza en expansión es más agradable que ver a un animal enfermo o desnutrido, aunque no menos impactante y, a veces también, triste.

**Ficha Técnica**

**Autor:** Jordi Camins Just

**Editorial:** Barrabés Editorial



© Ignacio Ferrando





**Nueva etapa de la revista Altaïr**

Después de nueve años de publicar la revista de viajes Altaïr en colaboración con Grup62, los titulares de la Librería Altaïr asumen plenamente su gestión y comercialización a través de la sociedad Revista Altaïr, S.L.

En esta nueva etapa, la Revista Altaïr contará con todos los recursos necesarios para ampliar el tiempo dedicado a la elaboración de cada uno de sus números y a primar su relación con los suscriptores. El objetivo es satisfacer el nutrido público de lectores fieles que pide un Altaïr más extenso y, si cabe, mejor pertrechado para reflejar en profundidad los avatares de nuestro orbe cambiante.

El próximo número de la revista, dedicado al Valle del Ganges, aparecerá a finales de agosto, e iniciará una evolución hacia estos parámetros.

**Crampones SARKEN, de Petzl: RETIRADA DE LA VENTA**

Hemos recibido la siguiente información por parte de Vertical (proveedor de Petzl-Charlet para España): Retirada de los crampones SARKEN La utilización intensiva de estos crampones ha puesto en evidencia un riesgo potencial: la posibilidad de rotura cerca de las puntas frontales. La empresa Petzl estima que la vida útil de los crampones SARKEN no corresponde con sus estándares de fiabilidad. La empresa Petzl ha decidido en consecuencia para los crampones SARKEN:

Suspender su fabricación y comercialización.

Retirar del mercado todos los crampones SARKEN en stock de los comercios detallistas.

Poner en marcha un programa de retirada de los crampones SARKEN en posesión de los usuarios. Esto concierne a todas las opciones vendidas desde el año 2003 (LeverLock, SpirLock y SideLock) ya sea en color naranja o negro y a ningún otro modelo de crampón.

Procedimiento para la retirada de los crampones SARKEN de usuarios

La devolución de los crampones

SARKEN de los usuarios se efectuará de la manera siguiente:

1.-El usuario se informa de la forma de devolución a través de: el teléfono especial SARKEN 934 864 772 la dirección de correo electrónico específica para este tema: sarken@vertical.es mediante www.vertical.es

2.-Vertical le pregunta qué material desea recibir a cambio: un par de crampones M10, DARTWIN o VASAK (en este último caso, se acompañará de una E+LITE para compensar el valor).

3.-Si al usuario no le interesan los crampones habrá la posibilidad de escoger cualquier otro producto Petzl de valor similar, como por ejemplo, un piolet AZTAR.

4.-A la recepción de los crampones, Vertical efectuará el envío del material pactado en el menor plazo posible.

Mas información: <http://en.petzl.com/petzl/SportNews?News=193> <http://en.petzl.com/petzl/frontoffice/Sport/static/recall-sarken/sarken-recall-ES.pdf>

**Arc'teryx Theta AR jacket La herramienta definitiva para el Outdoor**



El objetivo de Arc'teryx siempre ha sido diseñar el mejor equipamiento para alpinismo, escalada y los deportes de outdoor. Entre los productos en esta línea está la Theta AR jacket, que ofrece una gran variedad de prestaciones, confort y robustez. Un clásico de

Arc'teryx completamente revisada para el otoño-invierno 2.007, con la nueva membrana Gore-Tex Pro shell fabric.

Una chaqueta perfecta debe ser robusta, pero muy ligera, funcional, pero no sobrecargada de prestaciones y cremalleras. Debe proteger del peor tiempo, pero al mismo tiempo ser estilosa. Así es la nueva Theta AR jacket de la marca canadiense Arc'teryx..

Una chaqueta para usar durante todo el año para montañismo, escalada en hielo, esquí alpino y trekking. Incorpora novedades revolucionarias diseñadas por Arc'teryx, como las nuevas cremalleras con Watertight Technology, completamente estancas y con un acceso muy sencillo, o el nuevo sistema de capucha, por supuesto compatible con casco. También incorpora los nuevos sellados ultrafinos Gore Tiny Seam Tapes, de tan solo 13 milímetros de ancho.

Fabricada con Gore Tex Pro Shell con Micro Grid Backer, el nuevo material ultraligero de forro, tan sólo pesa 548, casi 100 gramos menos que la misma chaqueta de 2.006, cuando se fabricaba con GoreTex XCR.

**19º Premio Pica d'Estats**

Participa en el Premio Turístico internacional de prensa, radio y televisión mejor dotado del estado

Podrán participar en esta nueva edición del premio todos los trabajos periodísticos sobre las Tierras de Lleida difundidos o emitidos desde el 18 de octubre de 2.006 hasta el 17 de octubre de 2.007

Enviar los trabajos a Patronat de Turisme-Diputació de Lleida Rambla Ferrán, 18, 3º 25007 Lleida

**Mascara Lobes, de Poc, nominado para el Premio al Diseño 2.008 de la República Federal de Alemania**

Poc ha sido nominado al Premio al mejor diseño 2.008 de la República Federal Alemana por la creación de las máscaras de ski Lobes.

Habiendo ganado el premio en el año 2.007 por el casco Skull Comp, POC está orgulloso de poder acceder de nuevo al selecto grupo de nominados a esta cita.

El Premio al Diseño de la Rep. Federal de Alemania es el único reconocimiento oficial de diseño en este citado país. Está premiado por el Ministerio Federal de Economía y Tecnología y organizado por la Consejería Alemana de Diseño (Rat für Formgebung). Las empresas no pueden acceder a dicho premio sino que son los productos los que son nominados al mejor diseño por el Ministerio de Comercio & Industria o por el Ministerio Federal de Economía y Tecnología.

Por ello, el mero hecho de estar nominado, ya es en sí un reconocimiento a la labor realizada a nivel internacional. Ningún otro Premio de Diseño es tan estricto en sus nominaciones. Por ello, el Premio al mejor diseño de la Rep. Federal Alemana es el bien llamado premio de premios por diversos líderes de opinión en el mundo de los diseñadores.

Los ganadores serán presentados en Septiembre 2007.... Para más información ver [www.designpreis.de](http://www.designpreis.de)

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

**BARRABES BENASQUE**  
Ctra Francia s/n.  
Benasque (Huesca)

**BARRABES MADRID**  
Vestimenta Técnica para Montaña  
C/Orense 56

**BARRABES OUTLET HUESCA**  
Restos de stock  
Polígono Sepes. Ronda Industria 1-3

**THE NORTH FACE MADRID**  
C/ Velázquez 35

**ATENCIÓN AL CLIENTE Y VENTA A DISTANCIA**  
[www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)  
Tel. 902 14 8000  
[atencioncliente@barrabes.com](mailto:atencioncliente@barrabes.com)

# ¡Suscríbete!

barrabes.com

CUADERNOS TÉCNICOS

## 6 números de CUADERNOS TÉCNICOS + Bastones de trekking modelo Ergometric de LEKI

Con sistema SLS (Super Lock System). Puño ergonómico y agradable al tacto y dragonera regulable con un pequeño acolchado.

Ajustable 62-130 cm.

PVP.- 91 €



**Sólo 72 €**  
(+ Gastos de envío)

## 6 números de CUADERNOS TÉCNICOS + Cantimplora 1 litro Swiss Cross de SIGG

Cantimplora con tapón de rosca. Recubrimiento interior que permite almacenar la bebida sin afectar a su sabor.

Disponible en 2 colores: azul y rojo.



**Sólo 19,90 €**  
(+ Gastos de envío)



## 6 números de CUADERNOS TÉCNICOS **Sólo 12 €**

Más opciones de suscripción en [www.barrabes.com/cuadernos](http://www.barrabes.com/cuadernos)

SUSCRÍBETE Y SOLICITA NÚMEROS ATRASADOS POR:

Teléfono: 902 14 8000 (de lunes a viernes de 9 a 14h y de 16 a 20h)

Internet: [www.barrabes.com/cuadernos](http://www.barrabes.com/cuadernos)

e-mail: [suscripciones@barrabes.com](mailto:suscripciones@barrabes.com)

Ofertas sólo válidas para Península y Baleares y hasta 31/10/2007, salvo fin de existencias. Para suscripciones a Canarias, Ceuta, Melilla y extranjero, consultar precios en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com). El primer número que recibirás será el siguiente al último publicado hasta la fecha. Gastos de envío a Península y Baleares: 5,80 Euros, si bien, si tu pedido en Barrabes.com supera los 90 Euros, los portes serán gratuitos.

Disfruto alcanzando la cima,  
me gusta esa sensación de satisfacción  
que no siento en ningún otro lugar.  
Pero, sobre todo, me gusta ver  
las cimas que todavía me quedan por coronar.



NEVER STOP EXPLORING™  
[www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)

...\_-- willie benegas ..\_-

17.0333°S 68.5667°W



Willie Benegas y otros miembros del equipo de The North Face® tenían como objetivo ascender 21 picos de la Cordillera Real de Bolivia en tan sólo 21 días. Después de tres semanas de espinosas crestas montañosas y arduas escaladas, al atardecer del último día coronaron la cima número 21. Descubre cómo la gama Flight Series™ puede ayudarte a llegar más lejos y más rápido en [www.thenorthface.com/eu](http://www.thenorthface.com/eu). Fotos: Chris Figenshau.

