

barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S



Benasque:

El corazón de los Pirineos

Cresta Gias-Perdiguero • Cresta de Salenques-Tempestades • Escaladas en la sur del Aneto, norte de la Margalida, sur de la Maladeta • Barranquismo en la Aigüeta de Eriste • Preparación física • Comparativa: cuerdas • A fondo: pies de gato Miura velcro • Material • Agenda



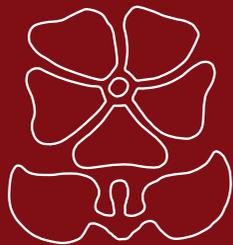
OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT



HAGLÖFS

TEXTIL - MOCHILAS - CALZADO - SACOS
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:
Patricia Lorenzo, Jonás Cruces,
Jonatan Larrañaga, Joan Miquel
Dalmau, Editorial Barrabés, Xavi
Fané, Pedro Bergua, Francisco
Carmona, 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 39 Julio - Agosto 2008

Agenda	6
Opinión	
	DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS PERDIDO EN EL PLANETA TIERRA
	8
	9
Reportaje	
	EL VALLE DE BENASQUE
	10
Reseña	
	BARRANCO DE LA AIGÜETA DE ERISTE
	16
Reportaje	
	CRESTA GIAS-PERDIGUERO
	24
	CRESTA DE SALENQUES
	22
Reseña	
	16
	SUR DEL ANETO
	36
	SUR DE LA MALADETA
	42
	NORTE DE LA MARGALIDA
	48
	CONGOSTO DE VENTADILLO
	54
Comparativa	
	CUERDAS EN SIMPLE
	62
A Fondo	
	PIE DE GATO MIURA VELCRO, LA SPORTIVA
	68
Preparación física	74
Material	82

Foto de portada: Cresta de Salenques, Patricia Lorenzo



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



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



Este número de Cuadernos Técnicos está dedicado a Benasque. No creemos que haya que justificar el motivo por el que hemos decidido hacerlo. Aquí nacimos, es nuestro valle, estamos orgullosos de él, y nos apetecía hacerlo. Podríamos alegar que el valle de Benasque es probablemente el corazón del alpinismo del país, y muchas otras cosas. Pero lo cierto es que hemos hecho este número porque el cuerpo nos lo pedía. No pretendemos con él mostrar novedades, sino juntar aquellos lugares que sentimos como más nuestros dentro del valle; aquellos lugares con mayor espíritu de Alpinismo. Con mayúsculas. Hemos hecho una pequeña excepción con un barranco. Pero es que el barranco de la Aigüeta de Eriste puede considerarse como el gran barranco de los Pirineos. Eso cuando se puede descender, que no es algo que ocurra con facilidad.

Alpinismo en Benasque

Hay muchas guías en el mercado que ofrecen las innumerables posibilidades para el senderista y el montañero medio en el valle. Por ejemplo, la Guía del Valle de Benasque, de Rafael Vidaller, editada por Barrabés Editorial. En ella uno se puede informar acerca de la cultura, la flora, la fauna, las montañas, las mejores excursiones, los pueblos...

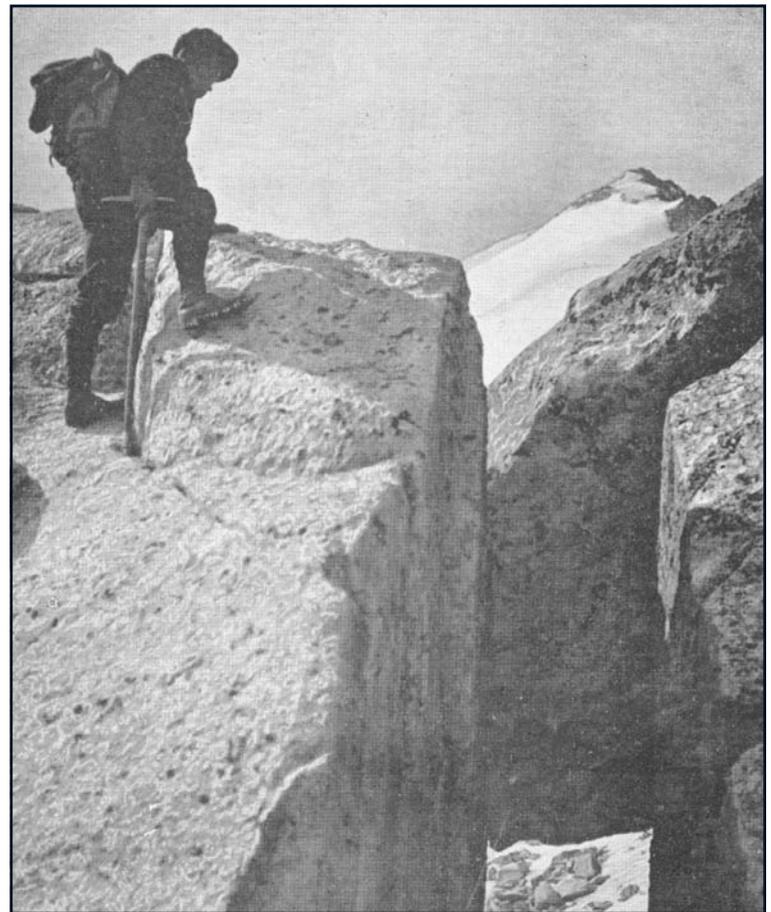
Pero la mayoría de información para alpinistas y escaladores de alto nivel está muy compartimentada. La excepción es el libro 3.404 Aneto, escrito por Joan Miquel Dalmau, de Barrabés Editorial, y que describe de forma exhaustiva todas las escaladas de nivel del macizo de la Maladeta, hasta 104. De esta guía hemos obtenido buena parte de los croquis, pero quien este interesado que sepa que dentro de ese libro quedan guardados muchas vías y muchos secretos.

Por eso hemos decidido dedicar al alpinismo este número. Aunque es obvio, queremos avisar que en este número no hay ni una sola actividad al alcance del senderista, montañero o barranquista que no tenga buena experiencia y nivel en escalada, alpinismo y alta montaña comprometida. Pedimos perdón por ello, pero como ya hemos comentado, existen muchas guías que cumplen esa función.

Nadie encontrará aquí grandes novedades. Simplemente, tomando de aquí y allá, las hemos recopilado y juntado. La norte de la Margalida, la sur de la Maladeta, la sur del Aneto, la cresta de Salenques, la escalada moderna en el Congosto, la gloriosa cresta de tresmiles que permite en 3 días enlazar Estós y Remuñé, la Aigüeta de Eriste, probablemente el barranco pirenaico por excelencia. Es posible encontrar todo esto por ahí. Simplemente, y no creemos que extrañe a nadie, nos apetecía mucho hacer este especial y colocar juntas todas estas actividades, que no están todas las que son, pero sí que son todas las que están.

Nos lo pedía el cuerpo. Supongo que entenderéis el porqué

Jorge Chueca Blasco



Carving Sport



TFX Ridge 65+10



Expert GV



Caminando juntos; un paso adelante.



Synchro gtx



Treklite Jacket

ASOLO
www.asolo.com



Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas



Descubre una Tarjeta con la que disfrutar de descuentos, ventajas y promociones exclusivas comprando en las tiendas BARRABES.

Además, imagina que por utilizarla recibes las mejores ofertas de material de montaña, justo las que a ti te interesan... ¡y muchas ventajas más!

Descuentos directos exclusivos

- ✓ 5% de descuento directo* en tus compras en tiendas BARRABES y en www.barrabes.com
- ✓ 2% de descuento directo en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en Barrabes.com y Promociones especiales

¡ Solicita ahora la TARJETA BARRABES y disfruta de todas ellas !

Puedes solicitar tu tarjeta en las Tiendas Barrabes, en www.barrabes.com o llamándonos al 902 14 8000

NUESTRAS TIENDAS:

BARRABES BENASQUE Ctra. Francia s/n BENASQUE (Huesca)	BARRABES MADRID Calle Orense 56 MADRID	OUTLET STORE HUESCA Polígono Industrial Sepes HUESCA	THE NORTH FACE MADRID Calle Velázquez 35 MADRID	THE NORTH FACE BENASQUE Calle Mayor 5 BENASQUE (Huesca)
---	--	--	---	---

Más información horario y localización: www.barrabes.com/tiendas

* Descuento no acumulable a otras ofertas, rebajas o promociones especiales en vigor.

La solicitud de la Tarjeta está condicionada a la aceptación de las Condiciones Generales publicadas en www.barrabes.com



CURSO DE AUTORRESCATE EN ESCALADA

Lugar: Benasque

Fecha: 15 al 18 de julio

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Objetivo: Realizar maniobras de autorrescate con material propio de la escalada en roca para salir de situaciones embarazosas y facilitar el acceso de ayuda externa si fuese necesario. **Requisitos:** Dominar el V grado como primero de cuerda en vías semiequipadas. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Más información: www.fedme.es

CONCENTRACIÓN DE VERANO PARA JÓVENES EN ALPES

Fecha: del 20 al 26 de julio

Lugar: Argentiere

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

El refugio Alber I al pie de la cara norte de l'Aiguille d'Argentiere será el lugar, punto de partida de innumerables ascensiones alpinas de todos los estilos, longitudes y dificultades.

Más información: www.fedme.es

ESCALAR VÍAS DEPORTIVAS

Fecha: del 21 al 25 de julio

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Escalar autónomamente vías totalmente equipadas de uno o varios largos. **Requisitos:** Recomendable conocimientos básicos de escalada. Licencia deportiva FEDME del año en curso

Más información: www.fedme.es

DESCENDER BARRANCOS ACUÁTICOS CON CUERDA

Fecha: del 21 al 25 de julio

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Descender autónomamente barrancos acuáticos en los que sea necesario realizar maniobras de cuerda. **Requisitos:** experiencia previa en el descenso de barrancos y dominio del rápel. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Más información: www.fedme.es

AUTORRESCATE EN BARRANCOS UTILIZANDO MATERIAL DE FORTUNA

Fecha: del 4 al 8 de agosto

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Realizar maniobras de autorrescate empleando el material propio de la actividad. **Requisitos:** autonomía en el descenso de barrancos que precisen el uso de maniobras de cuerda. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Más información: www.fedme.es

DESCENDER BARRANCOS ACUÁTICOS CON CUERDA

Fecha: del 11 al 15 de agosto

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Descender autónomamente barrancos acuáticos en los que sea necesario realizar maniobras de cuerda. **Requisitos:** experiencia previa en el descenso de barrancos y dominio del rápel. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Más información: www.fedme.es

MONTAÑISMO ESTIVAL DE ALTURA

Fechas: del 12 al 16 de agosto

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Escalar autónomamente en terreno de montaña de altura de carácter alpino en temporada estival. **Requisitos:** hábito de marcha en montaña. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Más información: www.fedme.es

ESCALAR EN ROCA VÍAS DESEQUIPADAS

Fecha: del 18 al 22 de agosto

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Objetivo: escalar autónomamente vías de uno o varios largos con poco o ningún material de seguridad fijo. **Requisitos:** dominar el V como primero de cuerda en vías equipadas. Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Más información: www.fedme.es

PROGRESIÓN EN VIA FERRATA

Fecha: del 19 al 21 de agosto

Lugar: Benasque

Organiza: Escuela Española de Alta Montaña

Objetivo: progresar adecuadamente en todo tipo de vía ferrata. **Requisitos:** Hábito de marcha en montaña. Licencia deportiva FEDME del año en curso

barrabes
PROFESIONALES
NUEVO CATÁLOGO 2008

¡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

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



Resérvala
Disfruta del verano con Trangoworld

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



Reconstruyendo amistades

Desde el corazón de las Rocosas

“¡No te muevas!, mira a tu izquierda, en los árboles!” me dice Lu con el tono sigiloso pero imperioso del cazador que acaba de avistar a su presa. Los dos nos hallamos en medio de una vieja morrena glaciar que cubre la base de Gothic Mountain a modo de delantal pedregoso, y a unos 100 metros a mi izquierda, hacía dónde Lu quiere que yo mire, entre las sombras de un raquítico tentáculo boscoso una figura nos vigila. Se trata de un buen ejemplar de “elk”, el más majestuoso de los cérvidos norteamericanos.

Los dos congelamos nuestros músculos y respiramos con propósito y control yóguico mientras la bestia empezó a moverse pausadamente, con cuidado pero sin hacernos demasiado caso, cuesta abajo, probablemente en busca de agua o cobijo en el fondo del valle.

Pronto, el ojo adiestrado de Lu encontró dos ejemplares adultos mas de elk pastando en los prados que se elevaban por encima nuestro con los enormes candelabros de sus cornamentas fulgurando en la luz del atardecer. Los dos habíamos llegado hasta aquí con la intención de estirar las piernas y sacar unas fotos de flores alpinas creciendo en la desnudez rocosa y de pronto nos encontramos en pleno safari fotográfico.

Pero en realidad lo de sacar fotos era una excusa y nuestra excursión pastoril era más bien un experimento evolutivo que llevaba tiempo en fase de planificación. El caso es que Lu y yo tenemos mucha historia de por medio, en los últimos 15 años, nuestra amistad ha estado predominantemente basada en la cantidad de dolor que podíamos infligir el uno al otro en todo tipo de aventuras que inevitablemente siempre acaban convirtiéndose en vorágines aeróbicas. Sea sobre los esquís de montaña, de fondo, en las salidas épicas de MTB o subiendo como cabras a las cimas que rodean nuestro pueblo, solos o en grupo, siempre hemos tenido la predisposición a aplicarnos a fondo en cada disciplina como si de una Copa del Mundo se tratase.

Ahora, con Lu habiendo rebasado la mítica raya de los 50 y yo muy cerca de ella, los dos nos hemos dado cuenta de como esa rivalidad atlética que siempre nos había unido había empezado a erosionar nuestra amistad de forma sutil pero constante. Estaba claro que últimamente la frecuencia de nuestras salidas iba a menos, sin duda como reacción natural para evitar la flagelación mutua a la que siempre nos acabábamos sometiendo. Había que hacer algo si no queríamos que nuestra amistad se fuese



al traste y buscando una solución los dos hallamos tierra común en la fotografía del entorno natural, un tema que a los dos nos apasiona pero que raramente habíamos utilizado como elemento adhesivo en nuestra amistad.

Todavía salimos juntos de vez en cuando a machacarnos como en los viejos días, pero en realidad es en nuestras excursiones fotográficas donde nos acercamos más el uno al otro, maravillándonos ante el interminable espectáculo que la naturaleza nos tiene que ofrecer sin el filtro borroso del sudor, la adrenalina o el afán de conquista.

Xavi Fané

www.xavierfanephot.com



SÁBADO, 26 DE JULIO 2008

14 a 16 h.
Recogida de dorsales en las instalaciones de AMPRIU y entrega de bolsas personales para transporte a meta.

16:30 h.
Publicación lista orden de salida oficial.

17:00 h.
Primera salida VERTICAL KILOMETER CERLER-GALLINERO

17 a 20 h.
VERTICAL KILOMETER CERLER-GALLINERO

21:00 h.
Sorteo material, entrega de premios VK y PASTA PARTY. Instalaciones AMPRIU .

DOMINGO, 27 DE JULIO 2008

8:00 a 9:30 h.
Recogida de dorsales en las instalaciones de AMPRIU

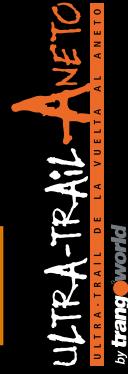
10:00 h.
Salida VERTICAL RACE CERLER

10 a 13 h.
VERTICAL RACE CERLER

14:00 h.
Sorteo material, entrega de premios VR y PASTA PARTY. Instalaciones AMPRIU

SEMANA de la montaña

Valle de Benasque



CONFERENCIAS:

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



COLABORAN:



AGRADECIMIENTOS:

Policía Local de Benasque, GREIM y Bomberos de la Ribagorza. Asimismo a todos los miembros de la ATVB que con su colaboración han hecho posible la realización de esta SEMANA DE LA MONTAÑA VALLE DE BENASQUE.

SEMANA de la montaña

Valle de Benasque



Benasque 1.135

Senarta 1.380

Collado de Ballibierna 2.728

Liauset 2.200

Collado de Anglios 2.432

Puente de Salenques 1.600

Collado de Salenques 2.807

Valle de Barrancs

Aigualluts 2.033

Benasque 1.135

1a. Edición

19 | 20 Julio

2008

64km - +3.700m - 24h



www.ultra-trailaneto.com



Valle de

Benasque



El Paso de Mahoma, fotografía de Ignacio Ferrando



Panorámica de Ignacio Ferrando, que puede ser comprada en las tiendas Barrabés

Son muchos los que consideran que el valle de Benasque es el corazón de la cordillera. En su interior se encuentran, entre otros, los dos mayores macizos del Pirineo, Maladeta y Llardana, que albergan las cimas del Aneto y el Posets, las dos cumbres pirenaicas más altas.

Pero no es esta la única característica que hace que las montañas de Benasque sean un punto de reunión ineludible para todos los amantes del alpinismo tanto de nuestro país como de otros. Si en algún sitio las montañas pirenaicas adquieren carácter alpino es aquí. La Maladeta/Aneto es un buen ejemplo de ello, con grandes paredes de granito que protegen las cumbres y permiten que los mejores hayan trazado sobre ellas vías míticas de escalada clásica que en muchas ocasiones terminan en cima, o en las aristas cimeras. Por no hablar de que casi un tercio de los tresmiles de la cordillera están situados dentro del valle; dependiendo de los cálculos pueden pasar de 90.





Barrabés

Este ambiente montañoso es también el que hizo que nosotros emprendiéramos la aventura de Barrabés. Fue mucho el riesgo que se asumió, pero también había mucha fe y mucho entusiasmo. Convertir la pequeña tienda familiar del pueblo en la mayor tienda de material de montaña del país, y una de las de mayor tamaño de Europa dedicada sólo a montaña, y eso en un pueblo de 1.000 habitantes, parece un sueño de locos. Como la mayoría de habitantes del valle, apostamos por él en un tiempo más difícil en el que distaba de ser lo que es ahora. Y el tiempo nos ha dado la razón a todos. Nos negamos a irnos, porque pensamos que era injusto tener que ceder y abandonarlo para llegar a ser algo.

Posteriormente, fuimos de los primeros en creer en internet -quizás porque enseguida intuimos que era un medio que iba a convulsionar el mundo y a cambiar las normas, porque cambiaba el concepto de espacio. Con la creación de la red, para muchas cosas y negocios, daba igual existir en Madrid que en Benasque. Y eso es lo que queríamos.-. Y el ser pioneros en la red mundial hizo que nuestra historia tomara un rumbo que nadie podría haber sospechado que pudiera conseguirse desde un pueblecito del Pirineo.

Ahora nos marcamos este pequeño homenaje al valle y a nuestras raíces. No sorprenderá a nadie que lo hagamos. Son las montañas en las que nacimos, y gracias a las que nacimos. Es normal que estemos orgullosos de ellas.

¡¡Todos los que las conozcan coincidirán con nosotros en que es para estarlo!!

Buena parte de la montaña del valle de Benasque está dentro del Parque Natural Posets-Maladeta, en preciosos valles laterales a los que sólo puede accederse por camino, como Eriste, Estós, Ballibierna o Remuñé. Además de permitir un nivel de conservación de la montaña especialmente importante, da "grado" a las ascensiones, ya que las escaladas requieren en mayor parte de horas de aproximación hasta la base de las montañas, convirtiéndose en pequeñas expediciones de 2/3 días.

Esto, que a veces puede ser una desventaja respecto a muchos otros macizos en las que se llega en coche prácticamente hasta el refugio en la base de la montaña, es un privilegio que hace sentir las cumbres de una forma mucho más profunda, y que la aleja del espíritu fast-food de aquellos picos en los que madrugando puede subirse y bajar en el día, volviendo a dormir a casa. Y además permite que la naturaleza del valle se conserve en estado salvaje.

No seremos los primeros en constatar que la montaña empieza allá donde termina la carretera. Algo así como que, si hay carretera, la cosa puede ser bonita, pero no excepcional, se pasa de largo sobre ese territorio como si no existiera.

Imaginemos el valle de Estós, o la Aigüeta de la Ball. Son lugares fuera de lo común, difíciles de encontrar en la cordillera de mar a mar, que maravillan a todo el que se acerca a ellos. Pero ahora pensemos en una pequeña carretera que permitiera llegar en coche hasta el refugio de Estós. Enseguida podríamos acordarnos

de varios lugares similares en el Pirineo. Ya no sería excepcional. Como la mayoría de montañeros y senderistas comienzan a andar en donde dejan el coche, y lo anterior es un trámite, las montañas pirenaicas se han hecho más pequeñas. Todo es más accesible, y está más cerca, desechamos lo que está antes del parking, y algo que era inmenso, ahora es pequeñito. En cierta forma la montaña ha perdido el carácter sagrado que tenía.

Esto no es así en el caso de Benasque. Aquí los Pirineos siguen manteniendo su vieja inmensidad y siguen siendo un altar de la naturaleza, un sitio donde perderse y encontrarse. Otra de las características del valle es su inmensa amplitud hacia el sur.

Pensemos en el Cotiella. Es una montaña de situación plenamente prepirenaica, muy lejos ya del eje axial, pero alcanza los 2.915 metros de altura, "estirando" el Pirineo hacia el sur mucho más que en cualquier otro lugar. Incluso la estación de esquí del valle, Cerler, está al sur de la cordillera, en un lugar fuera del macizo que en otros valles sería considerado casi como prepireneo, y que ha permitido resguardar la alta montaña de la moderna humanización, y la inclusión de todos los grandes macizos dentro del Parque Natural Posets-Maladeta.

Las altas montañas que cierran el valle por el sur, y que sólo pueden ser salvadas por la famosa carretera del Congosto de Ventamillo, mantuvieron mucho tiempo a Benasque aislado del



Refugio de la Renclusa



Refugio de Estós

Refugio de Refugio Ángel Orús



resto del mundo durante los largos inviernos, y le valieron el calificativo de “el valle escondido”. Estas montañas del sur guardan grandes secretos para el que se interne en ellas, como por ejemplo toda la zona del norte del Isábena. Que cada cual abandone los caminos trillados e investigue; aseguramos que merece la pena, tanto o más como algunos de los mejores rincones al norte de Benasque.

Éste número está dedicado al alpinismo en estado puro, y no vamos a hablar de pueblos con aire neolítico, ni de cultura pastoril, ni de jardines secretos en donde esconderse. Pero os aseguramos que existen como en pocos lugares de los Pirineos.

A pesar de su aislamiento, y a pesar de la dificultad de acceso, (o gracias a su aislamiento y gracias a la dificultad de acceso, nunca se sabe...), Benasque se convirtió en el centro del montañismo español, creando un especial ambiente en los pueblos del valle, compuesto por muchos jóvenes que optaron por venirse aquí a vivir de la montaña (la popularmente conocida como “Fauna de Benás”), y que culminó con la creación de la Escuela Española de Alta Montaña, entre otras muchas cosas, el primer lugar en el que puede obtenerse el título oficial de Guía de Alta Montaña.

Tres refugios dan servicio a los alpinistas. Dos de ellos, de nueva creación, pertenecen a las Federación Aragonesa de Montañismo, y aunque hay quien los ha criticado en el mundo de la montaña, tienen un papel fundamental por encima del montañismo: el de protección del medio ambiente. Controlan y centralizan a

los miles de montañeros que se internan en el Parque Natural, minimizando el impacto de los mismos en extensión, y permitiendo el tratamiento de los residuos orgánicos que estos producen.

De otra manera, con el gran aumento en número de los practicantes de deportes de montaña, tendríamos a fecha de hoy un problema ecológico de difícil solución. Por eso son los únicos edificios permitidos dentro del Parque, además de los de uso tradicional, como las cabañas de los pastores.

El tercer refugio es el de la Renclusa, con muchísimos años ya a sus espaldas. En este caso, está cogestionado por el Centre Excursionista de Catalunya, la Federación Aragonesa de Montañismo, y el Ayuntamiento de Benasque. El año pasado se inauguró su ampliación y restauración. Los tres refugios están gestionados por Prames.

Alpinismo en Benasque

Este número de cuadernos es una recopilación de actividades alpinísticas. Como ya hemos avisado, no están al alcance de cualquiera. Son alpinismo de alto nivel, de una forma que en los Pirineos quizás sólo pueda encontrarse en Benasque, al menos con tanta calidad y cantidad. Ante la visión de las paredes y crestas, sobra el aviso, pero que nadie se adentre en estas actividades sin tener un alto nivel en la materia.

Suele relacionarse Benasque con el montañismo. Pero también es el mayor escenario alpino de la Península, y queremos reivindicarlo como tal. ■

HIGH PERFORMANCE



Muévete ligero, muévete libre.

X.M.T. 45



X.M.T. 35



X.M.T. 25



Características Técnicas

Modelo	X.M.T. 25	X.M.T. 35	X.M.T. 45
Volumen	25 l	35 l	45 l
Peso	700 g	1,3/1 Kg	1,4/1,1 Kg



CONTEMPORARY OUTDOOR SINCE 1870
www.ferrino.it



La Aigüeta de Eriste

Agua Glacial para el Gran Barranco de los Pirineos

La cuenca del Ésera es pródiga en barrancos. En deshielo y tras las lluvias es fácil ver precipitarse por las faldas de las montañas numerosas lenguas blancas de espuma -más que de agua- resaltando su belleza entre la frondosidad de los bosques.

Y es que, aunque podemos encontrar barrancos de todos los niveles técnicos, casi todos los descensos del valle tienen unas características similares: verticalidad, abundancia de caudal y entorno boscoso. Descensos como la Aigüeta de Barbaruéns o las Doce Cascadas de Liri hacen las delicias de los principiantes, pero otros barrancos como Gorgas Galantes o la Aigüeta de Eriste ponen un listón alto para los aspirantes a descender por su cauce.

Es precisamente la Aigüeta de Eriste el barranco con más renombre del valle. Un descenso que confirma al barranquista como tal, una sucesión de tramos técnicos en los que no está permitida la inexperiencia y un entorno de agua, ruido y paisaje que sume al deportista en una atmósfera onírica. La Aigüeta vale lo que cuesta, se hace respetar y pone limitaciones a su descenso.

En situaciones normales la realización de este barranco es factible sólo unos pocos días al año -y en años como éste es posible que ni se pueda intentar-, cuando el estiaje es más acusado y la temperatura ambiente nos permite concentrarnos en las maniobras y no en la hipotermia. Es importante ir motivado y preparado para luchar con la Aigüeta o terminaremos vencidos por ella. Probablemente, el Gran Barranco de los Pirineos.

Disfrutadla.



Texto: Luis Aranda y David Tresaco
Fotografías: Ricardo Blanco, Daniel del Fueyo y Vicente Burgos



ERISTE TRAMO 3

El Eriste es el barranco pirenaico por excelencia. Contiene todas las esencias del barranquismo deportivo y todo aquello que nos gusta encontrar en un barranco de cierta entidad: aguas vivas, maniobras técnicas, saltos, toboganes, adrenalina y pasajes realmente estéticos.

En él se muestra con toda plenitud la pertinaz discusión que el agua y la roca llevan planteando desde hace milenios. Nos colamos como invitados inesperados, disfrazados de anfibios con nuestra moderna ferretería y sentimientos encontrados de respeto, temor y excitación, a mediar en esta animada dialéctica entre la espuma que quiere pasar a toda costa por donde sea y el tranquilo granito esquistoso de la "Ball de Grist" que muestra su firme convicción mineral a permanecer inmutable.

Si hay algo más arriba del conocido refugio de Ángel Orús, es agua. El glaciar de Posets, los ibones de Turmo, Ferradura, Alforches, etc. se reúnen para preparar su acuática charla en la cascada del Forau de la Llardana, a 2.000 msnm, por encima de los pocos descendidos tramos I y II. Todos aquellos que han descansado esperando la sopa caliente a las puertas del refugio, mirando al cielo y planeando el ascenso de mañana al Posets, se acordarán sin duda de ese espectacular salto de agua, conato de la bronca que se avecina en nuestro tramo III.

Porque cuando se sube andando por la pista y se llega al parking antes del puente de Espigantosa, inicio del tramo III, uno tiene la sensación de meterse donde no le llaman, en un jaleo de ruido del agua glacial que se desborda valle abajo. Pero ahí estamos nosotros, mediando en un primer tobogán que nos brinda un rebufo para abrir boca y terciando en un primer rápel de recepción incierta para calentar.

Habremos entrado en calor, sin duda. Y más nos vale, porque lo mejor de este descenso está por venir: dos pasamanos de 20 y 10 metros que evitan dos pasos complicados. Los pasamanos solían estar sin montar, sólo con los puntos de seguro y ponían las tildes al discurso con varios pasos de escalada fácil en travesía. Actualmente, parece ser que los amigos de la seguridad total nos han privado de este pequeño placer por nuestra propia seguridad, si se permite la redundancia y los pasamanos están montados en fijo.

El cambio es radical y la sensación de habernos superado desaparece. Lo malo es que el agua es tan pertinaz como la sequía y todos los años habrá que estar al quite de que los mayencos (el deshielo, en aragonés) no hayan hecho trizas estas endeble artimañas.

Tras esta primera parte, las aguas vuelven a su cauce, como se suele decir. Podremos tomar un respiro, rapelar desde una pequeña presa y prepararnos para el sexto rápel de unos 20m. donde se hace preciso observar bien la recepción.

Es en esta parte donde el tramo III pierde a los puntos con su hermano mayor, el tramo IV, ya que aunque hay un par de rápeles muy estéticos, algún posible salto y alguna sorpresilla, el agua todavía no ha conseguido "convencer" a la piedra y no encaja ni engorga tanto como en la parte final del río. Aún con todo, habremos llegado al puente de Tramarrús, final del descenso, con buen sabor de boca y ánimo para afrontar lo que queda.

Muchos barranquistas descienden sólo el tramo IV, pero si nuestro grupo no es muy numeroso y tenemos querencia a la espuma, combinando el tramo III y el IV tendremos una inolvidable jornada de barrancos en nuestra memoria. Merece la pena y os lo recomendamos sin dudar.

No producen marcas ni rozaduras

Extraen la humedad

Materiales utilizados:
Polyamida
Nylon
Lana
Cordura
Seda
Lycra

Sistema S.E.P
Relaja los pies
durante la actividad



Manufacturas Deportivas Viper S.A.
www.viper-sport.com

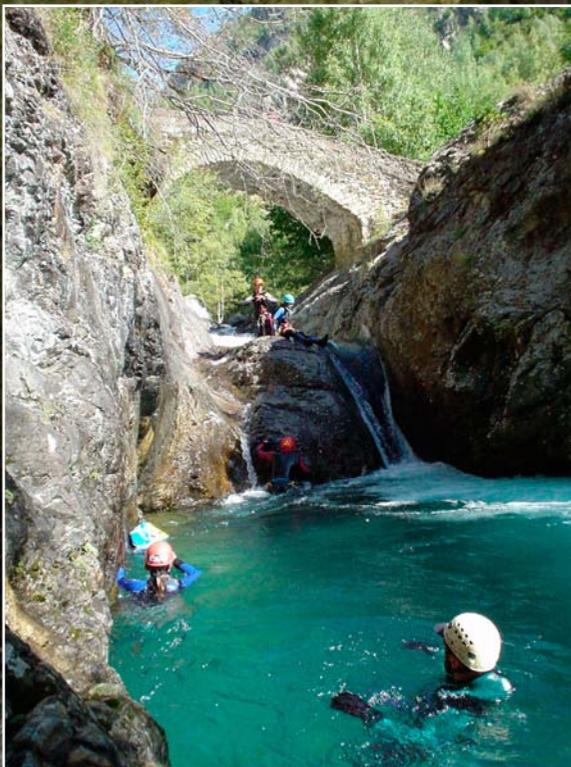
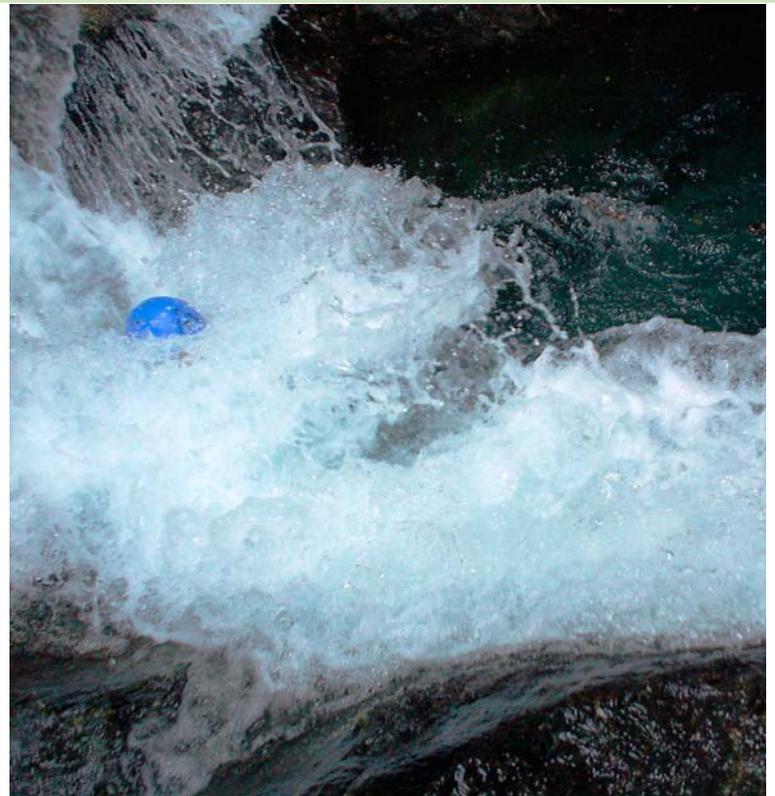


ERISTE TRAMO IV

Y si el Eriste es el barranco pirenaico por excelencia, su último tramo, el que se encuentra aguas abajo del Puente de Tramarrús, es sin duda el más hermoso y técnico de los cuatro, hasta el punto de poder considerarse uno de los descensos imperdonables de la cordillera, no apto, eso está claro, para grupos con poca experiencia en maniobras de cuerda y de aguas vivas.

Descendido por primera vez en 1.992, este tramo no puede empezar mejor: dejamos el coche aparcado prácticamente junto al cauce (para eso habremos subido por la pista, asfaltada al principio y después en estado variable según el año, que sube del pueblo de Eriste al Refugio de Ángel Orús, y la seguiremos hasta el desvío señalizado al “Puente de Tramarrús”, pudiendo aparcar allí o bajando hasta el cauce), y ya desde el mismo puente podemos evaluar el caudal y ver el primer tobogán –opcional, saltable o destrepable- con una recepción “sospechosa” que, si lo vemos claro y nos animamos a tirarnos por él, nos confirmará las sospechas: un par de revolcones están asegurados antes de que nos deje salir.

Después del tobogán el barranco sólo sigue abierto unas decenas de metros. A partir de ahí, todo se precipita: el agua cae rugiendo hacia un estrecho y profundo pasillo, en una lengua de espuma. Todo un es-







pectáculo, al que podemos entrar, bien por un rápel que, instalado a la derecha orográfica y fraccionable en dos para facilitar la recuperación de las cuerdas, desciende directamente por todo el caudal (delicado por la fuerza del agua y lo irregular del cauce, que obliga a pisar con mucho cuidado), bien rapelando 15 metros desde un árbol a la izquierda, con un péndulo en recepción para alcanzar la otra orilla.

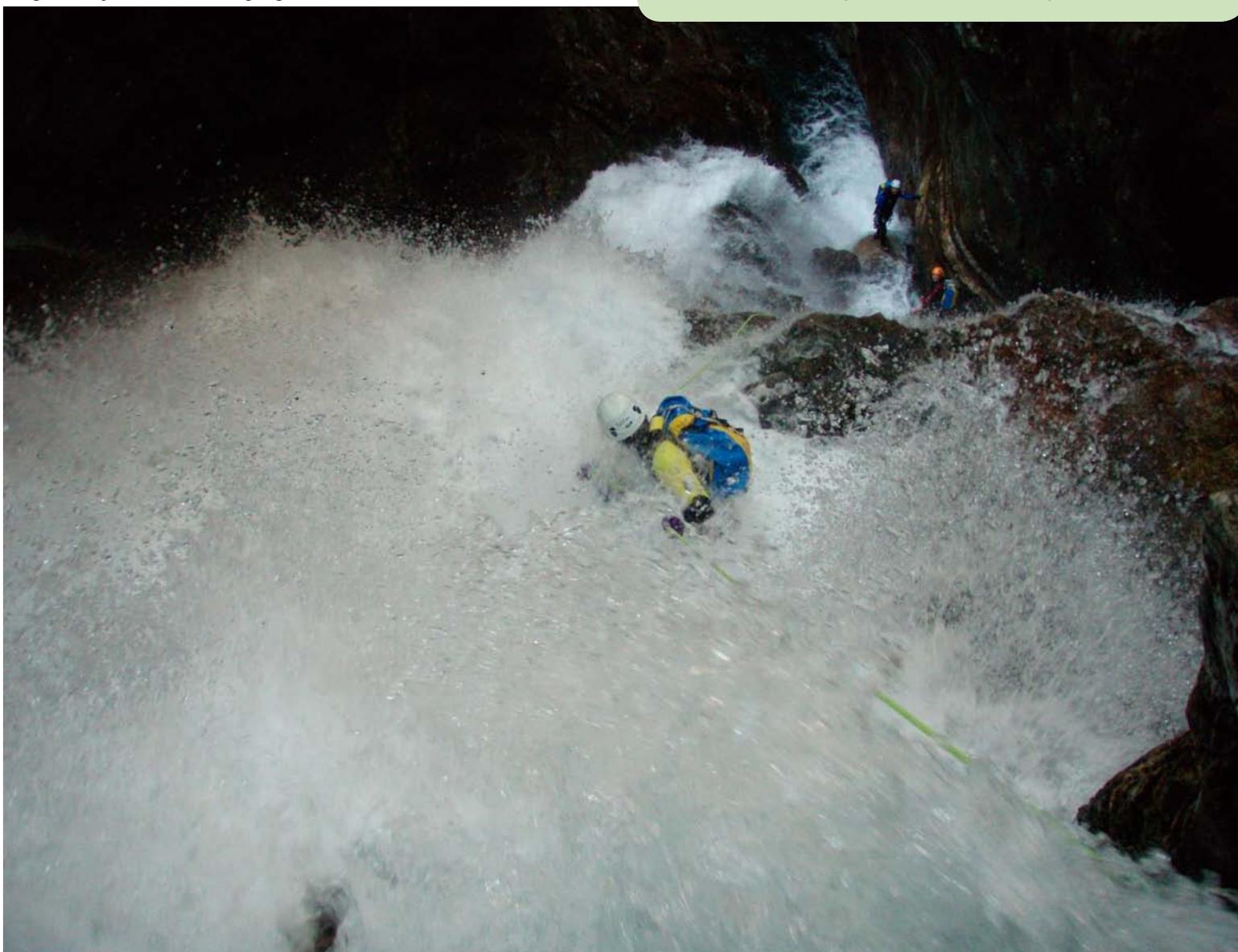
Tras el pasillo, el cañón se abre en una impresionante sala, a la que se accede por un rápel de 25 m que nos obliga a todos a sacar la cámara de fotos. Uno de esos rincones en los que merece la pena pararse un rato a mirar y disfrutar.

Un par de saltos (el primero delicado: justo tras el rápel de 25 la poza de espuma esconde una roca a la derecha, por lo que, si finalmente se opta por saltar, se aconseja que sea con tendencia a la izquierda) nos dejan fuera de este primer estrechamiento del cañón, que nos deja respirar un poco, abriéndose al sol (es posible aquí salir al camino por la derecha)... sólo para dar paso a un primer tobogán de 8 metros con recepción animada, y uno segundo espectacular, de hasta 25 metros –evaluar caudal con precaución-, tras el que nos queda poco tiempo para recomponernos, porque en algunos metros nos encontramos con un rápel de 23 metros que siempre hace tragar saliva al que se acerca por primera vez –conviene tomar precauciones para garantizar la recuperación de cuerdas, incómoda flotando en la enorme poza de recepción-. Tiene truco, pero mejor no contarle, que pierde emoción...

De ahí al final, todo destrepable con cuidado, excepto un corto rápel obligatorio... y tras un rato caminando llegamos al pueblo de Eriste, donde tenemos el otro coche –opcional- y un par de bares para celebrarlo con una cerveza –obligatorio-.

Los que han hecho el barranco varias veces, suelen dar dos trucos para evaluar el caudal (lo de siempre: es esencial que confiéis en vuestro criterio para esto, así que no os toméis esto más que como una mera orientación): uno, que si a la poza verde que hay unos metros aguas abajo del puente de tramarrús, el agua llega por uno sólo de los toboganes (el de la izquierda orográfica), o baja además sólo un poco de agua por el otro tobogán más pequeño a la derecha, el barranco está practicable –técnico siempre, pero practicable-; pero si hay más agua, cuidado.

Y dos, que esta valoración sólo sirve para el primer estrechamiento, porque más adelante (entre los toboganes de 8 y 25) el barranco tiene un buen aporte de caudal (en realidad, recupera el que se le quita aguas arriba, pues el aporte es una fuga en una canalización), que hay que tener en cuenta y reconsiderar.





En la cima del Pico Rabadá, 3.045 metros. La arista continua hasta los Crabioules, a la derecha



Cresta Gias-Maupas

Fotos: Jonás Cruces, www.todovertical.com



La arista del Maupas. Al fondo, el macizo del Aneto



El Portillón de Oô. A su izquierda, el pico del Portillón, a la derecha, el Perdiguero



El valle de Estós presenta una de las mejores posibilidades de todo el Pirineo para los amantes del encadenamiento de tresmiles. Pero también es una introducción preciosa al mundo de la alta montaña de mayor envergadura, ya que esta actividad nos permite estar entre 3 y 4 días sin descender de los tresmil metros de altura. Días recorriendo una arista infinita que va sumando cimas, pero que cuenta con unas cuantas vías de escape para el caso de que cualquier problema, o el cansancio, nos haga abandonar la actividad.

El tiempo estimado para esta actividad es de 3 a 4 días, pero evidentemente depende de cada cual. Aunque no presenta grandes dificultades técnicas, es terreno de arista comprometido y se recomienda a aquellos que la emprendan que tengan un buen bagaje anterior de experiencia en altura y técnicas de alpinismo. Además, son varios días por encima de la barrera de los tresmil, realizando varios vivacs en collados expuestos.

Sin embargo, aquellos que estén en condiciones de realizar este gran encadenamiento, descubrirán una travesía que hace que las montañas de Benasque recuerden más que nunca a las de los Alpes. De hecho, es una buena preparación física y psicológica para aquellos que quieran dar el salto a esta otra cordillera, sin necesidad de tener el nivel técnico de hasta V grado alpino que exigen bastantes de las crestas del macizo de la Maladeta.

La travesía une los valles de Estós y Remuñé en magnífica cresta. La mejor forma de comenzarla es haciendo noche en el Refugio de Estós, y desde el mismo ascender al Pico Gias (3.011 metros), lugar en donde comienza la gran cresta y primero de los 30 tresmiles en los que haremos cumbre.

Transitamos por la cresta de los Clarabides hasta la cima del mismo nombre (3.020 m). Posteriormente, y siempre continuando por la arista, llegamos a las cimas del Gourgs Blancs (3.129 metros), para a continuación descender hasta los 2.909 metros del Puerto de Oô (2.909 metros), un lugar muy indicado para realizar el primer vivac, ya que



Otra imagen de la cresta, desde abajo

aproximadamente llevaremos entre 7 y 9 horas de actividad, dependiendo de cada cual.

Al día siguiente retomamos la cresta y en unas 4 horas alcanzamos el Portillón de Oô (2.913 metros), y desde allí coronamos el Perdiguero, que con sus 3.222 metros es la mayor altura de toda la arista. Continuamos por ella hasta alcanzar los collados superior e inferior de Literola. Este último, a 2.985 metros de altura, es otra excelente ubicación para un vivac, tras unas 8 horas de trabajo en altura.

El último día en la montaña nos permite ho-llar la cima de los Cabrioules (3.116 metros), la Tuca de Remuñé (3.041 metros), el pico de Maupás (3.109 metros) y el pico de Boum (3.006 metros). Tras 5 horas desde el inicio de la jornada, y tras alcanzar esta cima, comenzaremos el descenso hasta el valle de Remuñé, desde donde podremos regresar a Benasque y dar por finalizada esta travesía pirenaica de esencia alpina.

Desde los collados puede descenderse y abandonar la cresta. En caso de problemas, se cuenta con la ventaja de la cercanía en

la vertiente francesa del refugio del Portillón. Hay quienes, aun alargando la ruta, prefieren al menos una noche descender al mismo antes de continuar.

El Perdiguero, sobre el Ibón Blanco de Lliterola, desde la cresta entre el Maupas y la Tuca de Remuñé





AUNQUE SÓLO PESO 142 GR. NO ME TOMES A LA LIGERA.

100% ACERO INOXIDABLE * ALICATES DE PUNTA FINA * ALICATES DE
PUNTA NORMAL * CORTADOR DE ALAMBRE FINO * CORTADOR DE
ALAMBRE GRUESO * CUCHILLO EN ACERO 420HC * SOPORTE DE PUNTAS
MOSQUETÓN * ABREBOTELLAS * CLIP EXTRAÍBLE

SOPESA LA NUEVA SKELETOOL EN WWW.LEATHERMAN.COM
O EN WWW.ESTELLER.COM EN ESPAÑOL



LEATHERMAN[®]

Now you're ready.[®]

Esteller

Tel. 936 724 510 - Fax 936 724 511
info@esteller.com - www.esteller.com



La larga cresta del Perdiguero

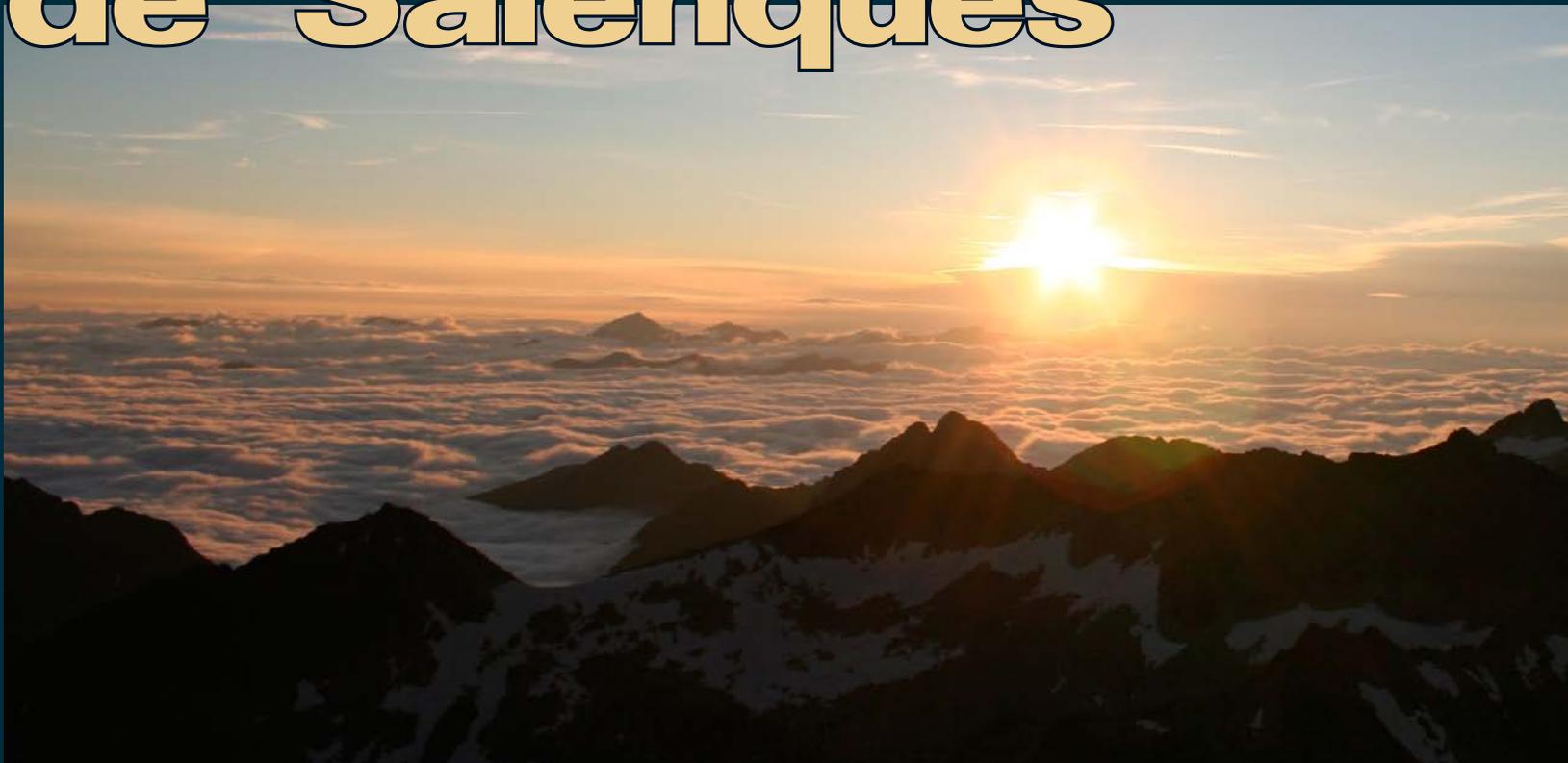






La cresta de Salenques

Un mito en el corazón de la cordillera



Texto y fotos: Patricia Lorenzo

Junto a Jonás Cruces dirige la compañía de guías www.todovertical.com.

La montaña y la empresa no son los únicos retos que comparte con Jonás: también están embarcados en la gran aventura de criar a los pequeños Jon y Unai, sus hijos



La ruta "Salenques-Tempestades" al Aneto es sin duda la cresta pirenaica más clásica y una de las más conocidas del Pirineo. Desde luego su recorrido hace meritoria su fama, bello, exigente, y posiblemente sea una de las escaladas clásicas más comprometidas.

Parte de su fama proviene del hecho de que termina en cima, y además la cima del Aneto, el pico más alto de los Pirineos. Pero además estamos hablando de uno de los itinerarios más bellos y largos de la cordillera, lleno de soledad, altitud y un paisaje cambiante y estremecedor que recoge toda la magnitud y el esplendor de la alta montaña.

Su mayor complejidad no es la dificultad técnica, ya que presenta únicamente pasos puntuales de hasta IV+, concentrados en superar los gendarmes; es el conjunto de sus características lo que la convierte en una complicada ruta de alta montaña. Su aislamiento (casi 4 horas de aproximación), su longitud (unos 2'5 km), discurrendo casi en su totalidad por encima de los tres mil metros y la falta de puntos de escape la convierten en un serio objetivo, deseado sin duda por cualquier montañero. Dicho esto, es importante recordar que antes de embarcarse en una escalada así, hay que olvidarse del grado. Es alta montaña, muy comprometida, la roca puede ser dudosa, hay que saber moverse muy bien, y a todo esto hay que sumar que cuando se empieza a escalar, ya se llevan varias horas andando por fuerte desnivel por terreno muy roto. Y que hay que hacer un vivac en la cresta. Una cordada rápida y experimentada, entre la aproximación y la escalada va a sumar un mínimo de 10 horas, sin contar el descenso posterior. Es decir, que el vivac es casi obligatorio.

Son muchos los planteamientos posibles para acometer esta ruta, básicamente dependiendo del estilo con que se quiera, o se pueda afrontar, buscando siempre el equilibrio entre el grado de compromiso y el tiempo empleado para terminar la vía con seguridad. Un factor clave para el éxito de esta ascensión es la ligereza, para moverse con rapidez y que no se



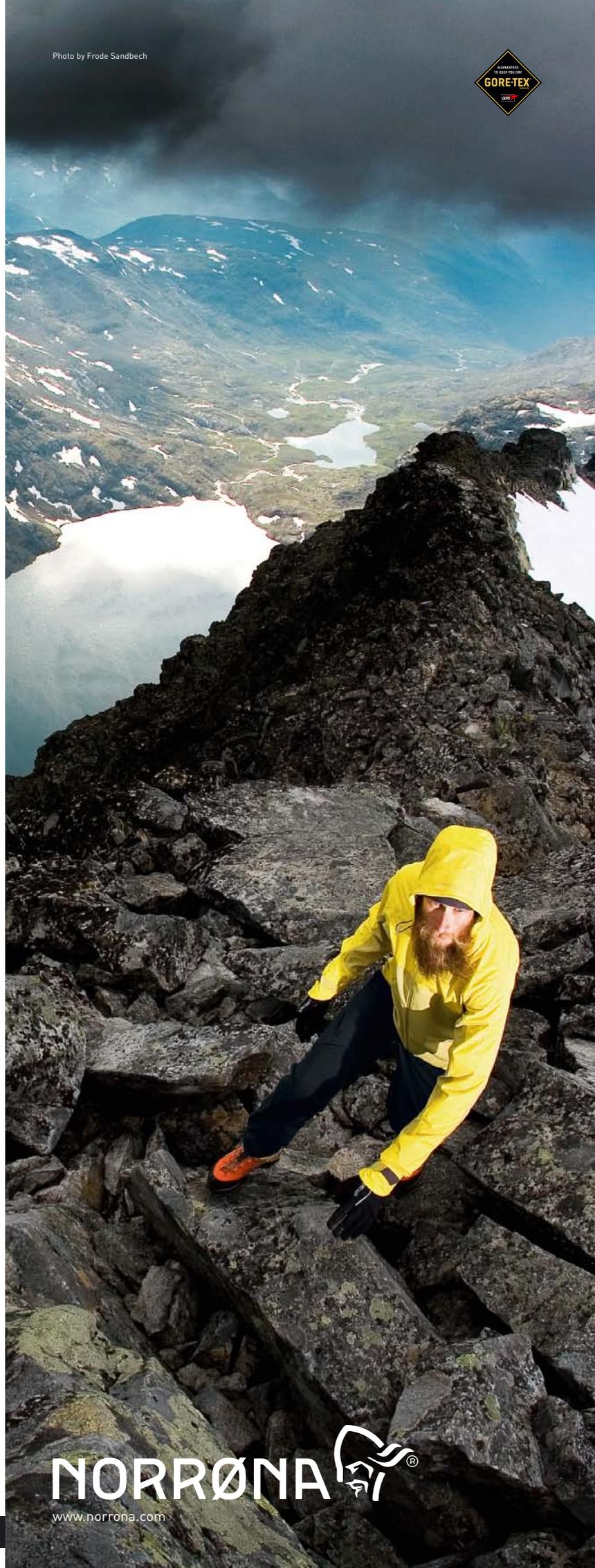


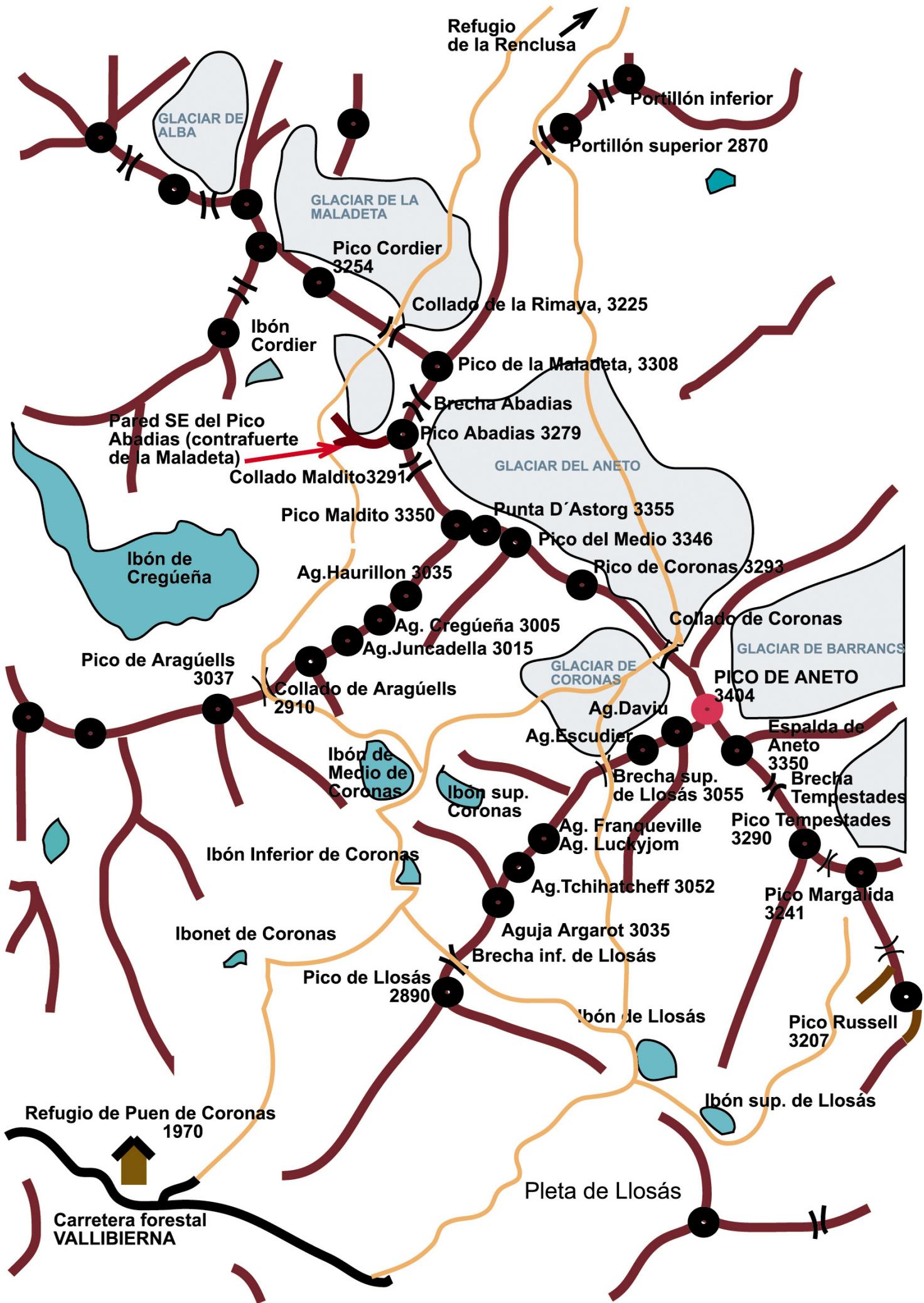
convierta en una actividad demasiado larga. Cuanto más rápido, mejor, pero repito que hacerlo en el día, teniendo en cuenta la larga aproximación, no está al alcance de cualquiera.

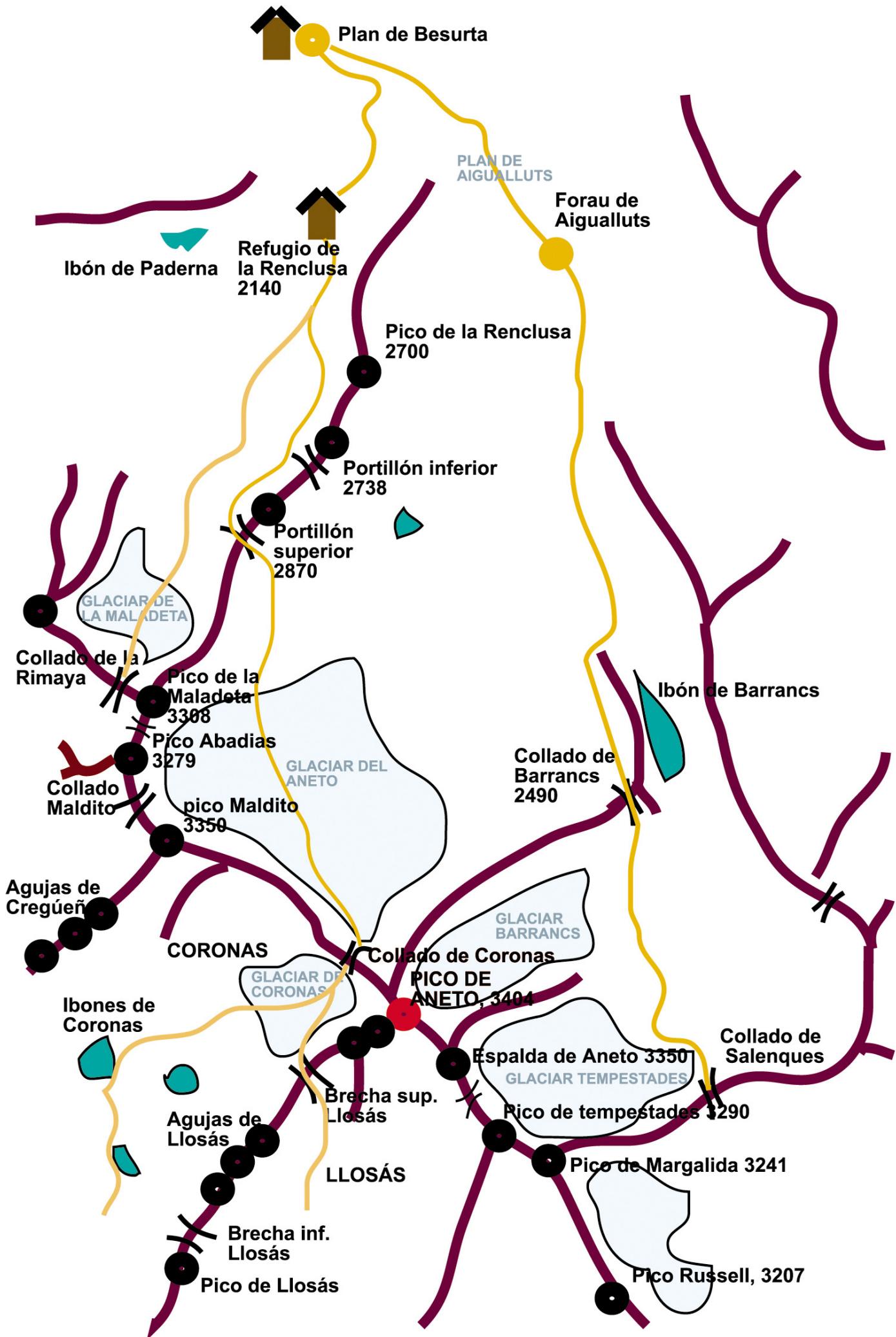
Jonás y yo elegimos aproximarnos hasta la arista el primer día, vivaqueando al pie del primer gendarme, para hacer el resto de la vía al día siguiente. Con el peso mínimo posible, nosotros escalamos los dos gendarmes, y salvo para rapelar y pasar la brecha de tempestades no nos acordamos en el resto del recorrido, lo cual nos permitió ir más rápido; eso sí, desaparece cualquier posibilidad de error, y no es algo que recomendamos a gente sin gran experiencia en escalada y alta montaña, y gran seguridad en ellos mismos.

Recuerdo la sensación de inmensidad, las vistas son impresionantes durante todo el recorrido, y a veces era difícil no parar y sentarse a contemplar semejante panorama. Tuvimos la suerte de no cruzarnos con nadie desde el Plan de Aigualluts y pudimos disfrutar para nosotros solos la cumbre del Aneto, donde llegamos a las 6 y media de la tarde. Épica fue la carrera (literal) que nos dimos para coger el autobús en La Besurta a las 8 y media; ¡todo sea por una pizza y una cervecita en Benasque!

Sin dudarlo se trata de una cresta muy recomendable. Es deseable evitar jornadas masificadas, como puentes y fines de semana para disfrutar de la verdadera dimensión de esta ruta. La llamada pequeña "Arista de Peuterey" es sobre todo comprometida, más que difícil. Hay que estar familiarizado con las trepadas fáciles en las que no se puede fallar, con los destrepes, saber encontrar el camino entre un laberinto de bloques sueltos. No permite una retirada fácil y un vivac no previsto a tresmil metros puede hacernos pasar una noche cuando menos poco confortable. Pero su recorrido es de una gran belleza, probablemente el más bello y largo de los Pirineos, y nunca la cima del Aneto nos sabrá tan bien como después de haber terminado esta fantástica ruta de alta montaña.









Cara Sur

del Aneto

Texto: Francisco Carmona

Fotos y croquis: Francisco Carmona

Joan Miquel Dalmau (del libro 3.404 Aneto, Barrabés Editorial)



Vía : "Sur Directa"

La cara sur del Aneto es una de las menos interesantes para la escalada del macizo, y desde luego no es comparable a la norte de la Margalida o la sur de la Maladeta.

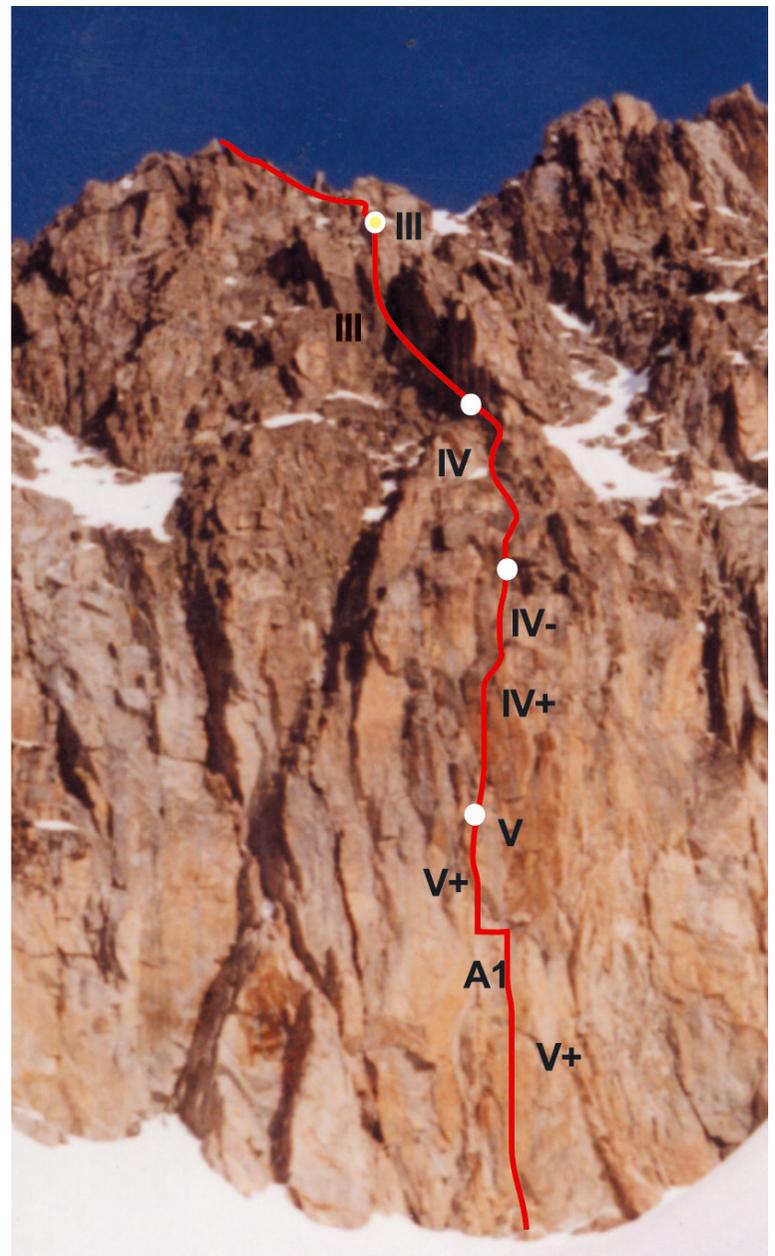
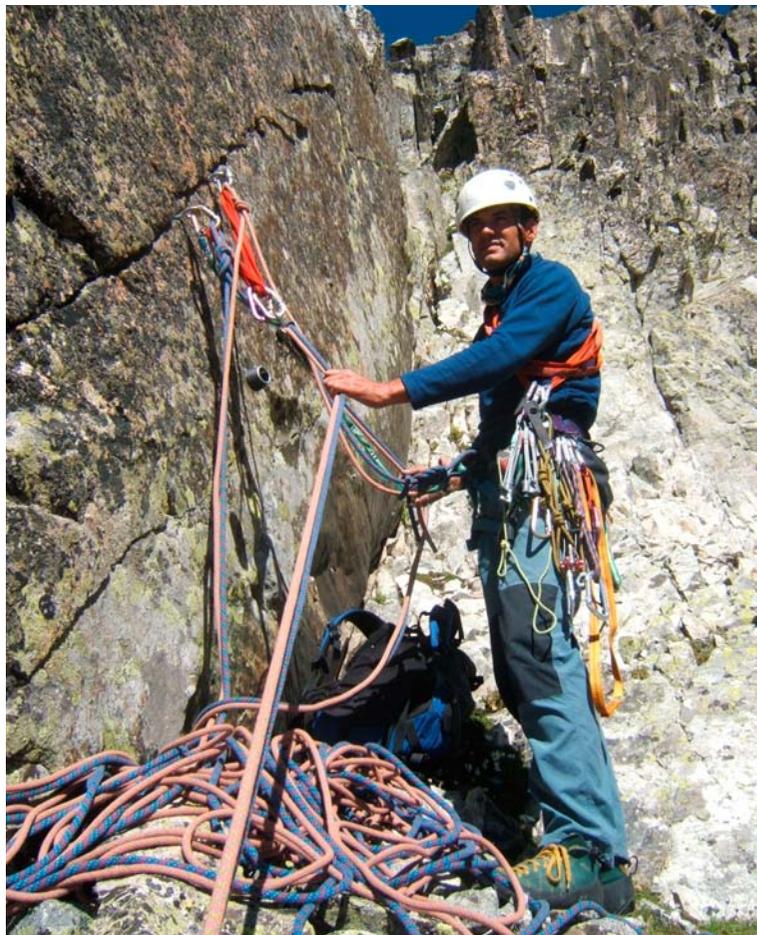
Pero guarda dos secretos preciosos. Uno de ellos es un clásico: la larga cresta de Llosás, una escalada AD con algunos pasos de IV que deposita en la misma cima del Aneto, y es una excelente ascensión alternativa y de nivel al coloso de Benasque.

El otro es nuevo. Hace dos años publicábamos la noticia de la apertura en la sur de la vía Sur Directa, por parte de Francisco Carmona y Felix Gómez. Tan sólo una semana después, ya comentábamos en nuestra web que aquello olía a gran clásica a kilómetros, 6 días escasos después de la escalada. Y el tiempo nos da la razón. Si algo le faltaba al Aneto era algo así: la posibilidad de alcanzar su cima por medio de una gran pared. Y sin desvíos: la ruta termina en la misma cima. Bueno, a 15 metros de la misma, para ser exactos. Así lo explica Francisco:

“Por eso pensamos que esta gran montaña merecía una ascensión más alpina y solitaria, para poder disfrutar de ese alpinismo clásico alejado de las masificaciones y con un estilo más romántico para llegar a su cumbre. Así le empezamos a dar forma a un proyecto que ya hacía algún tiempo teníamos en nuestras mentes. Una vía de escalada clásica pero con no demasiada dificultad y que estuviera al alcance de aquellos montañeros que busquen una forma directa y elegante de subir al Aneto.”

El que una montaña como el Aneto pueda ser ascendida de forma directa por los alpinistas de más nivel por esta ruta de 350 metros de escalada, V superior y excelente granito, es lo que hace que la cima más alta del Pirineo entre en el grupo de las grandes montañas.

De todas las que surcan la cara Sur, también podemos destacar la vía Lucky Jom.



Vía Lucky Jom 250 metros

Primera Ascensión:

Joaquín Olmo y Joan Miquel Dalmau, 2-7-2.004

Escalada con buena calidad de roca de granito rojizo que se inicia al fondo y centro del abanico formado por la cresta de Llosás y la arista Sur, por un marcado muro que destaca de su entorno

Dificultad: MD

Horario: 3 a 4 horas desde la base de la pared a la cima del Aneto, más 3 horas 30 de aproximación

Material recomendable:

Cuerdas de 60 metros, juego de fisureros y friendo, algún pitón variado



Una clásica en la Sur del Aneto: "Sur Directa al Aneto"

Por Francisco Carmona

Hace ya casi 166 años, cuando un 20 de julio, un grupo de seis personas, promovidas por el ruso Platon de Tichihatcheff, salían desde Bagnères de Luchon con intención de ascender el Aneto. Corrían otros tiempos en los que las gentes de los valles temían aventurarse por los quebrados glaciares. Demasiadas leyendas y muchos temores corrían por sus mentes. Eran tiempos de aventura, descubrimiento y sobre todo de mucho romanticismo, ese, que poco a poco se ha ido perdiendo en nuestra era de la información y las comunicaciones. Quien le iba a decir a Tichihatcheff, después de casi tener que rogar a sus guías para que le acompañaran, que hoy el Aneto iba a ser una de las montañas más ascendidas de todo el Pirineo.

Así el Aneto, se convirtió, con sus 3.404m de altura en la cumbre más alta del Pirineo. Llamado también el monarca por su destacada altura y por gobernar desde lo más alto los grandes valles de Benasque, Coronas, Vallivierna, Barrancs y Llosas. Esto lo ha convertido en una cumbre muy deseada por muchos montañeros que vienen desde todo lo largo y ancho de nuestra geografía, así como de otros países vecinos. En estos últimos años el monarca está masificándose por sus rutas normales, especialmente por la que sube del Plan de Besurta hacia los portillones y la de Vallivierna hacia el Collado de Coronas. Esto lo convierte en una ascensión en la que se pierde esa sensación de soledad que tantas veces buscamos cuando caminamos solos y dejamos fluir nuestros pensamientos en plena armonía, tan sólo, acompañados por el viento, el crujir de los crampones arañando el hielo y en ocasiones por algún comentario de nuestro compañero de cordada.

Por eso pensamos que esta gran montaña merecía una ascensión más alpina y solitaria, para poder disfrutar de ese alpinismo clásico alejado de

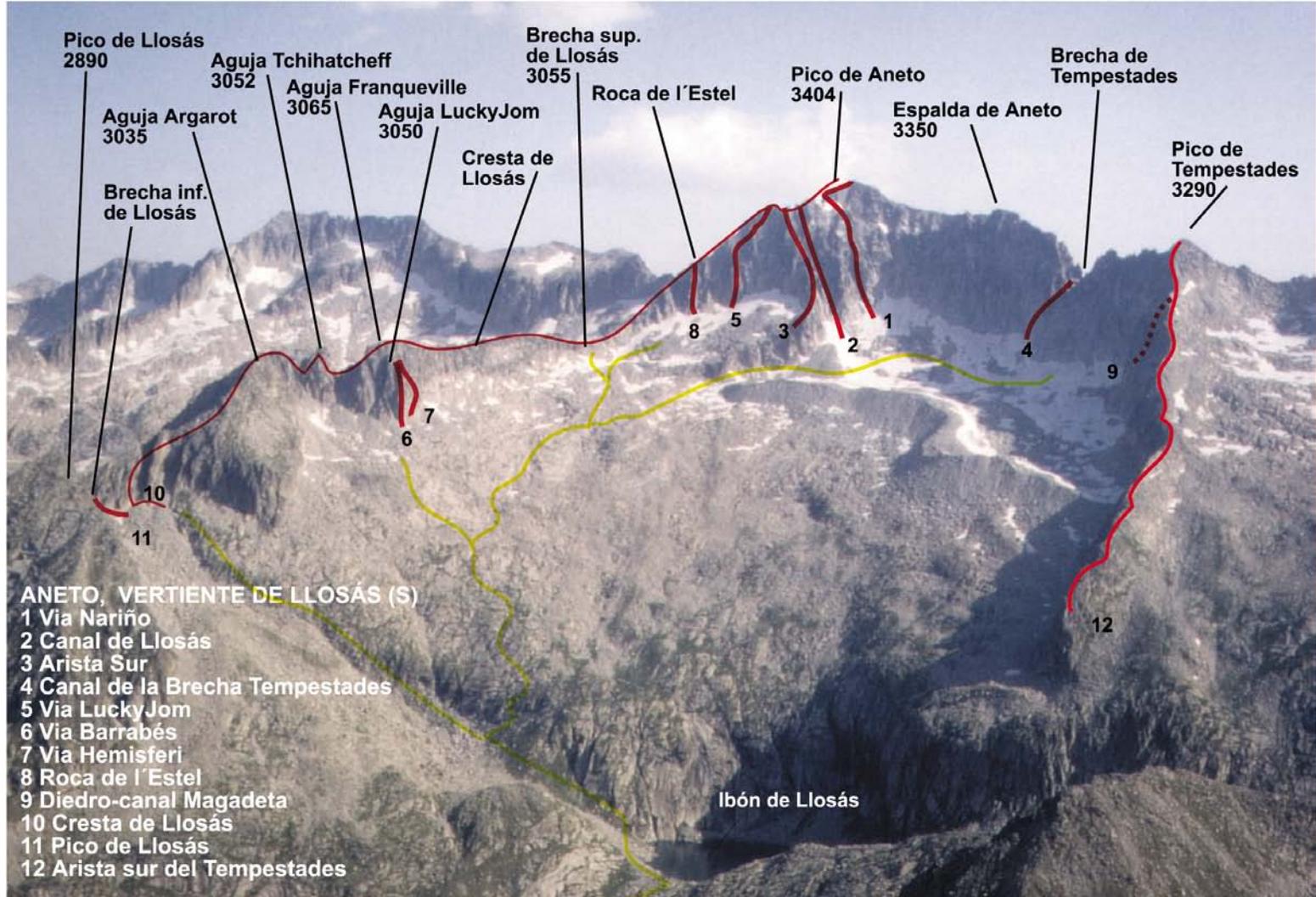
las masificaciones y con un estilo más romántico para llegar a su cumbre. Así le empezamos a dar forma a un proyecto que ya hacía algún tiempo teníamos en nuestras mentes. Una vía de escalada clásica pero con no demasiada dificultad y que estuviera al alcance de aquellos montañeros que busquen una forma directa y elegante de subir al Aneto.

En la primavera del año 2006 escalando la "canal sita" en su cara sur, apreciamos a su derecha un espolón de granito compacto que parecía llegar hasta la misma cima.

Después de consultar todas las guías a nuestro alcance y ver las posibilidades que ofrecían todas sus vertientes, observamos que inexplicablemente, aunque afortunadamente para nosotros, aún permanecía a la espera de su primera ascensión.

El proyecto tuvo que esperar hasta el verano de ese mismo año para ser escalado.

Vivaqueamos cerca del Ibón de Llosas, para así tener una sensación más auténtica de la ascensión. Después de dejar el calor de los sacos y todavía bajo la luz de la luna, nos aproximamos con rapidez por el solitario y casi olvidado valle de Llosas, hasta alcanzar su vertiente Sureste. A la izquierda, todavía de noche, las fantasmagóricas figuras de los gendarmes que forman la cresta de Llosas, nos acompañaron hasta que la tenue luz del amanecer las hizo despertar. Después de virar a la derecha e ir ascendiendo directamente hasta alcanzar la morrena del antiguo glaciar de Llosas, nos plantamos justo debajo de las vías "Canal Sita" y "Nariño", corredores secos en verano. A la derecha de la "Nariño" se observa un marcado espolón de granito que sube hasta la misma cumbre. Más a la derecha de nuestro espolón se aprecia el pico



ANETO, VERTIENTE DE LLOSÁS (S)

- 1 Vía Nariño
- 2 Canal de Llosás
- 3 Arista Sur
- 4 Canal de la Brecha Tempestades
- 5 Vía LuckyJom
- 6 Vía Barrabés
- 7 Vía Hemisferi
- 8 Roca de l'Estel
- 9 Diedro-canal Magadeta
- 10 Cresta de Llosás
- 11 Pico de Llosás
- 12 Arista sur del Tempestades



Dos zapatos en uno, extrayendo el calcetín interior se convierte en un zueco.

Cierre con velcro

Casco en EVA

Suela Vibram

Extremadamente ligera 380 gr.

A close-up, angled view of a grey and orange climbing shoe. The shoe features a white EVA shell with multiple ventilation holes and a white Vibram sole. A velcro strap is visible across the midfoot. The Lizard logo is on the side of the shoe.

LIZARD[®]

POWER GRIP FOOTWEAR

Manufacturas Deportivas Viper S.A.
www.viper-sport.com



de Tempestades y su collado, con toda su cresta y acabando también en la cumbre del Aneto.

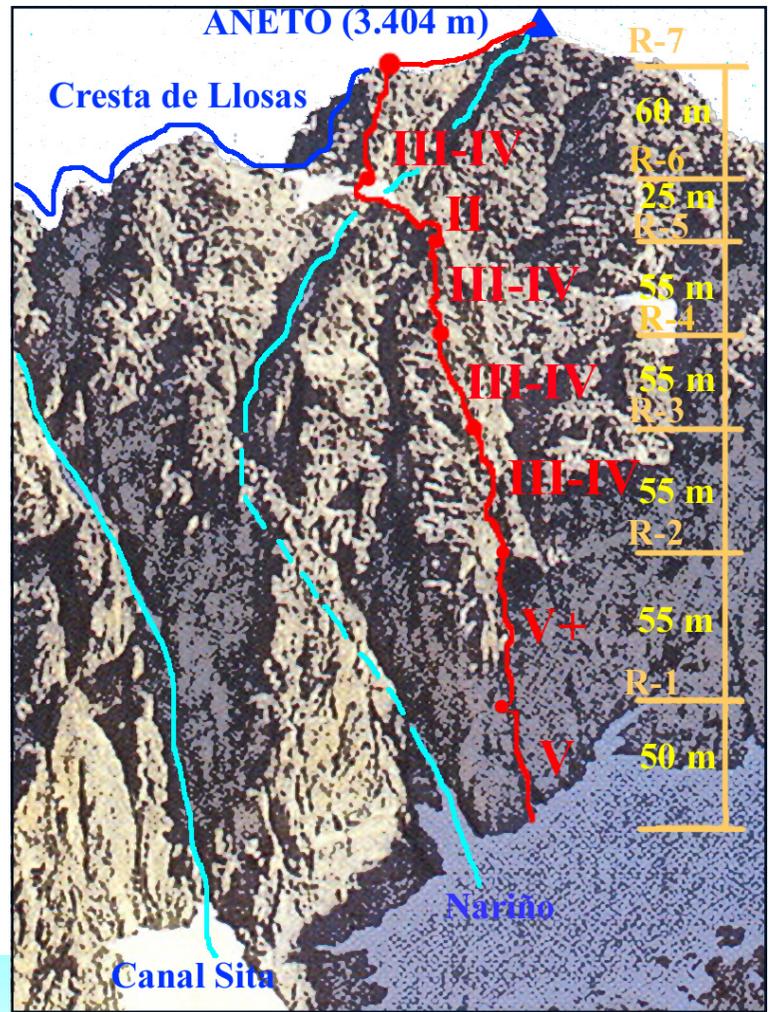
Mientras ascendemos en solitario hacia el comienzo del espolón, con los dedos helados por el contacto con la fría roca, observamos las lisas paredes erosionadas por el extinguido glaciar de Llosas, ahora convertido en un pequeño y helado nevero, así como la marcada morrena, que dibuja en el terreno las dimensiones de lo que fue en un día, no tan lejano, ese glaciar.

Tras comenzar los dos primeros largos, en los que se encuentra la máxima dificultad con algún paso de V, todavía no teníamos claro que ese espolón que se veía desde lo lejos como directo a cumbre, fuese a tener una roca compacta y una línea directa hasta su punto más alto.

Escalamos retirando todo el material de las reuniones, excepto un fisurero que se quedó en la primera reunión y no pudimos sacar. El aseguramiento de la vía fue fácil y diverso por la gran multitud de fisuras y bloques que fuimos encontrando. La vía, pierde dificultad en su parte media y final, con múltiples escapatorias, y solo mantendremos la dificultad si seguimos estrictamente por todo el espolón, aunque podremos evitarla por sus flancos.

Después de trepar por sus últimas fisuras aparecimos en la última parte de la Cresta de Llosas, que nos dejó a no más de 10 o 15m de desnivel de la cumbre. Casi llegando a la misma, volvimos a ver y a sentir ese bullicio que tanto caracteriza al Aneto.

El resultado es una ruta directa que puede convertirse en una clásica de esa vertiente, sin grandes dificultades, sobre un granito excelente, con una orientación soleada y, lo mejor de todo, que acaba prácticamente en la misma cumbre. ■



Datos de la vía:

Vía: "SUR DIRECTA" (355 m, D, V)

Primera ascensión: 27 de agosto de 2006, por Félix Gómez de León y Francisco Carmona Ruiz.

Material necesario: 4 pitones (2 universales y 2 planos), 1 juego de friends, 1 juego de fisureros y cintas largas. Recomendable llevar piolet y crampones para el descenso por el glaciar.

Horario: 3-5 h (para la escalada).

Punto de partida: Cabaña de Coronas (1.960 m)

Aproximación: Subir el valle de Llosas, al Este de la Cresta de Llosas. Pasar el ibón de Llosas por la izquierda y seguir ascendiendo directamente hasta alcanzar la morrena del antiguo glaciar de Llosas. Desde este punto se observa, a la derecha de la canal de la vía Nariño, el espolón rocoso por el que discurre la vía.

Descripción del recorrido: La vía sigue en sus dos primeros largos un evidente sistema de fisuras y diedros situado en el centro del espolón rocoso que se forma entre dos canales profundas, la izquierda de las cuales constituye la vía Nariño. Las dificultades máximas de estos dos primeros largos son de V.

Para alcanzar la primera reunión hay que salirse del sistema de diedros hacia la izquierda, para situarse en una pequeña, pero evidente, repisa que queda protegida de las posibles caídas de piedras de la vertical del recorrido.

De la primera reunión volver a la derecha, para recuperar la línea de diedros. Continuar directamente hasta alcanzar la segunda reunión en una cómoda repisa pedregosa, formada por el ensanchamiento del sistema de diedros.

Salir de la segunda reunión directamente por la canal hasta una zona de repisas escalonadas. Continuar por unos pequeños diedros situados en la parte derecha del espolón hasta alcanzar la tercera reunión (III con algunos pasos aislados de IV).

Continuar directamente por la línea central del espolón, cada vez más estrecho y definido, hasta una corta placa fisurada situada al pie de un pequeño torreón rocoso (III con algunos pasos aislados de IV).

Superar la placa por la fisura central (IV) y subir al torreón. En este punto el espolón se convierte en una cresta que se sigue siempre por su línea superior, superando todos los torreones rocosos intermedios (III).

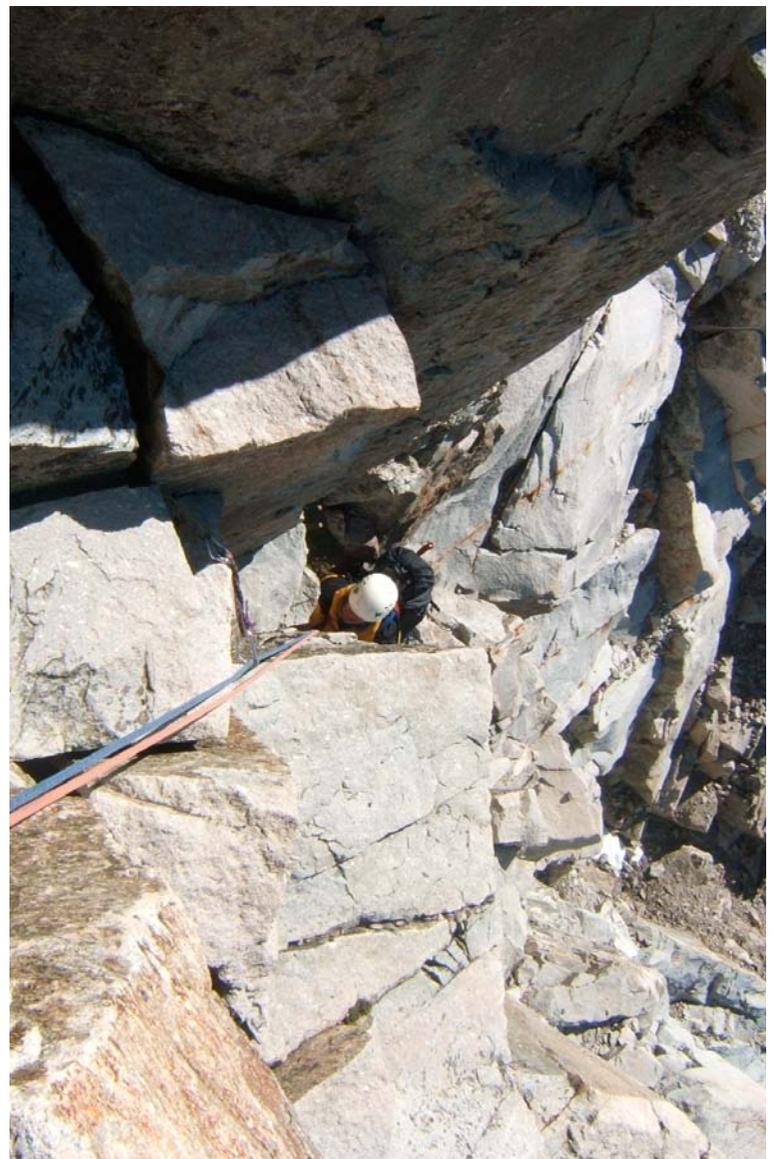
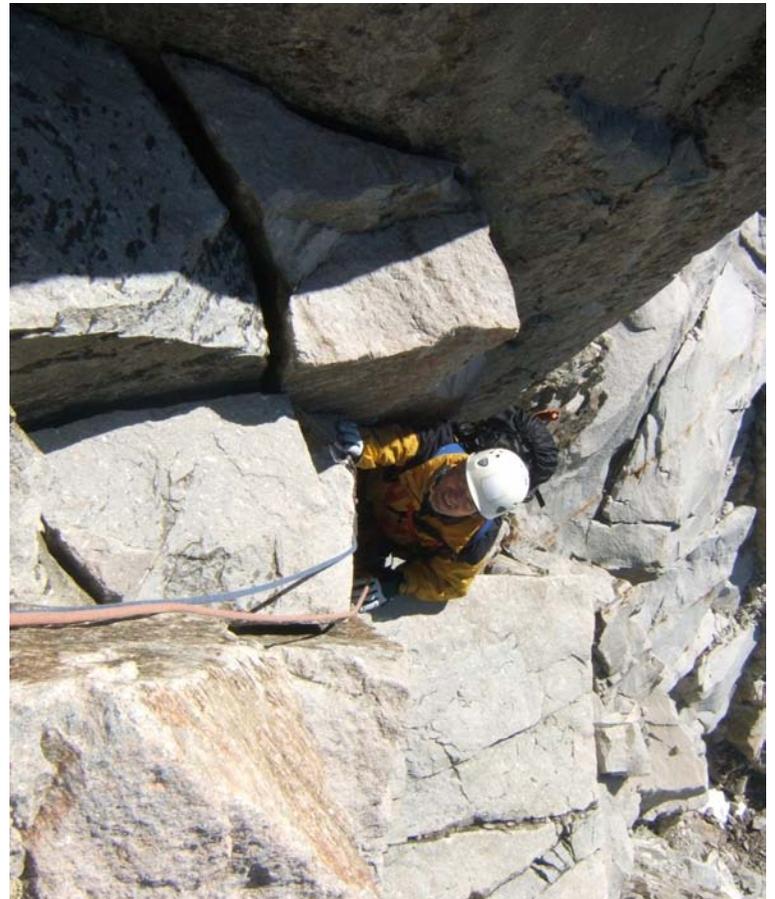
Montar la quinta reunión justo al pie del último torreón de la cresta.

Una vez superado este último obstáculo (III), continuar fácilmente (II) hasta alcanzar una ancha repisa, desde la que es posible enlazar a la izquierda con la cresta de Llosas. Montar la sexta reunión al pie de una gran losa granítica fracturada por una evidente fisura vertical.

Recorrer toda la fisura (IV y III) y continuar directamente por un sistema de grandes bloques (III con algunos pasos aislados de IV) que, al cabo de 60 metros, viene a unirse al punto culminante de la cresta de Llosas.

Desde aquí, la cumbre del Aneto se alcanza fácilmente en apenas 10-15 metros de desnivel.

Descenso: El descenso hasta el punto de partida puede efectuarse siguiendo la ruta normal del collado y el valle de Coronas.





© Jonatan Iarrañaga

Cara Sur

Fotos. Jonatan Iarrañaga, Jonas Cruces

Croquis: Joan Miquel Dalmau (del libro 3.404 Aneto, Barrabés Editorial)

de la Maladeta

También conocida “Contrafuerte sureste de la Maladeta”, desde siempre, cuando alguien va a escalar a esta pared, dice que va “a la sur de la Maladeta”, y así es comúnmente conocida.

El excelente granito de esta pared alberga algunas de las vías de escalada clásica mejores del país.

A 3.000 metros de altura, como dice Joan Miquel Dalmau en la guía sobre escaladas en el macizo de Editorial Barrabés, “guardada por el Collado y el Pico Maldito y por encima de las cristalinas aguas del ibón de Cregüña, esta fantástica pared granítica de tonos ocres anaranjados posee una ubicación de extraordinaria belleza, y ofrece a todo escalador de dificultades extremas lo que puede desear, empezando por una calidad de roca excelente y dificultades sostenidas.

Líneas de fisuras y diedros perfectos para depurar las técnicas más sofisticadas de la escalada actual.

Chimeneas y bloques de curiosas figuras geométricas sobresaliendo y desafiando la fuerza de la gravedad, brindando al superarlos verdaderos pasos de escalada de fuerza.

En su asentamiento, un nevero que habrá que remontar (rimaya) para llegar al inicio de las escaladas. Todo ello hace de esta pared, junto a su altura, la climatología propia de los 3.000 metros, y su soledad, una conjunción difícil de encontrar en los Pirineos.”

Desde luego, se puede asegurar que varias de las mejores vías de escalada clásica en altura del país se encuentran en esta pared.

Hasta el año 1.962 nadie había completado una vía en la pared. Los franceses C. Sol y C. Valleau trazaron la primera ruta en esta formidable muralla, siguiendo un itinerario por el Pilar Occidental, hoy difícil de definir ya que son unas cuantas las vías que lo cruzan por la parte superior.

Aproximación

Se puede acceder a esta pared de 3 formas, pero cualquiera de ellas es bastante larga y alpina.

Desde la Renclusa

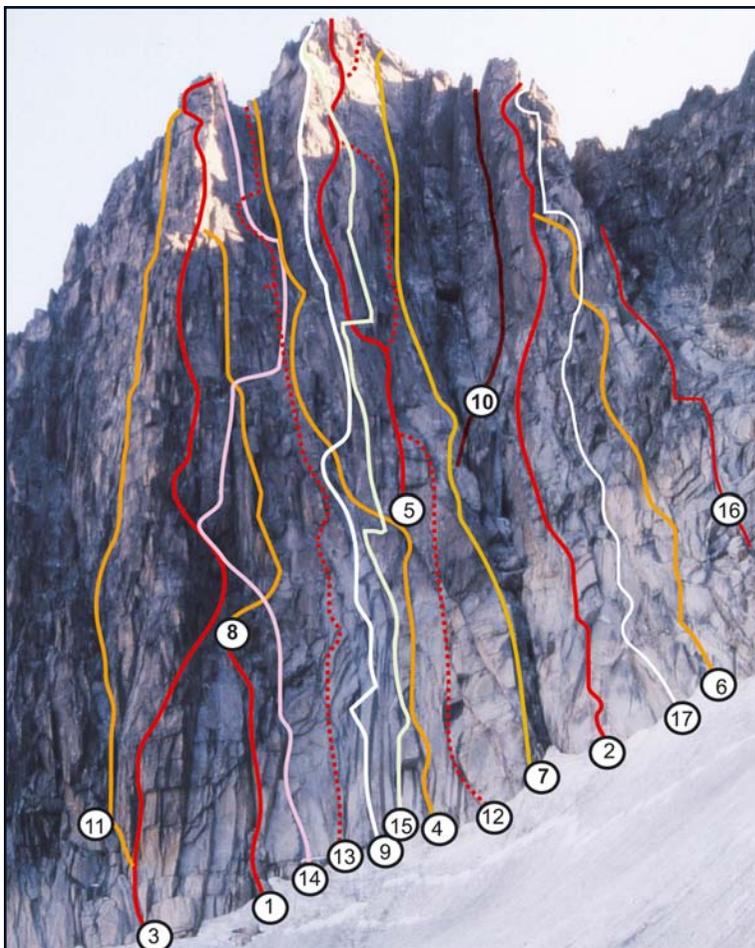
Se sale del Refugio y se remonta el glaciar de la Maladeta hasta el collado de la Rimaya. Por una canal vertical delicada con hielo se desciende hasta el lago Cordier, a 2.950 metros de altura. Se gira a la izquierda al llegar al Pilar Occidental llegando a la base de la pared. 4 horas

Desde Puen Coronas, en Ballibierna

El más rápido. Se asciende hasta el ibón del medio (2.725 metros), y de allí en dirección Oeste hasta el collado de Cregüeña, con espectacular vista sobre el mismo. La aproximación a la pared desde el ibón es evidente. 3 horas 30 minutos.

Desde Puen de Cregüeña

El más largo, aunque es el acceso "natural" por el valle. Se remonta río arriba desde su desembocadura en el Ésera (1.480 metros) hasta su nacimiento. Penosa ascensión hasta el lago de Cregüeña. Desde allí, ascender a la base de la pared. 1.500 metros de desnivel positivo.



Vía Eterna Juventud

285 metros, MD/A0

Primera ascensión: Rafa Vadillo y Francesc Pañella, 3-8-1.994

Material recomendable: 1 juego de fisureros, friends (hasta el 3), algunos pitones

Vía Directa

300 metros, MD/A1

Primera ascensión: F. García, J. Lluch y F. Minguillón, el 19-7-1.976

Material recomendable: 1 juego de fisureros, friends y algunos pitones

Vía Catalunya

300 metros, MD/A1

Primera ascensión: J. Quintana, J. Lluch y X. Nicolau, el 21-6-1.981

Material recomendable: 1 juego de fisureros, friends y algunos pitones

Vía del Diedro

280 metros, MD/A1

Primera ascensión: F. García y J. Lluch, el 10-7-1.975

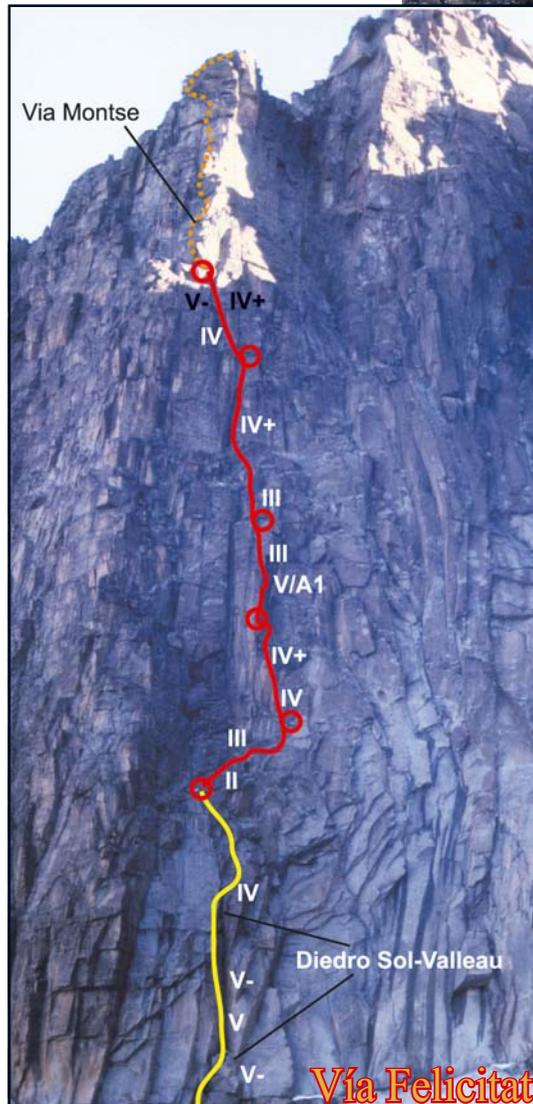
Material recomendable: 1 juego de fisureros y friends

Vía Felicitat

280 metros, MD/A1

Primera ascensión: Jordi Lluch y Joan Quintana, 2-7-1.982

Material recomendable: vía semiequipada, 1 juego de fisureros y algunos pitones





El Lago de Cregüña desde el diédro Merlín. © Jonas Cruces

Cordura Siliconada Nylon 70Dx100D

Fácil acceso al compartimento de hidratación

Bolsillo frontal elástico

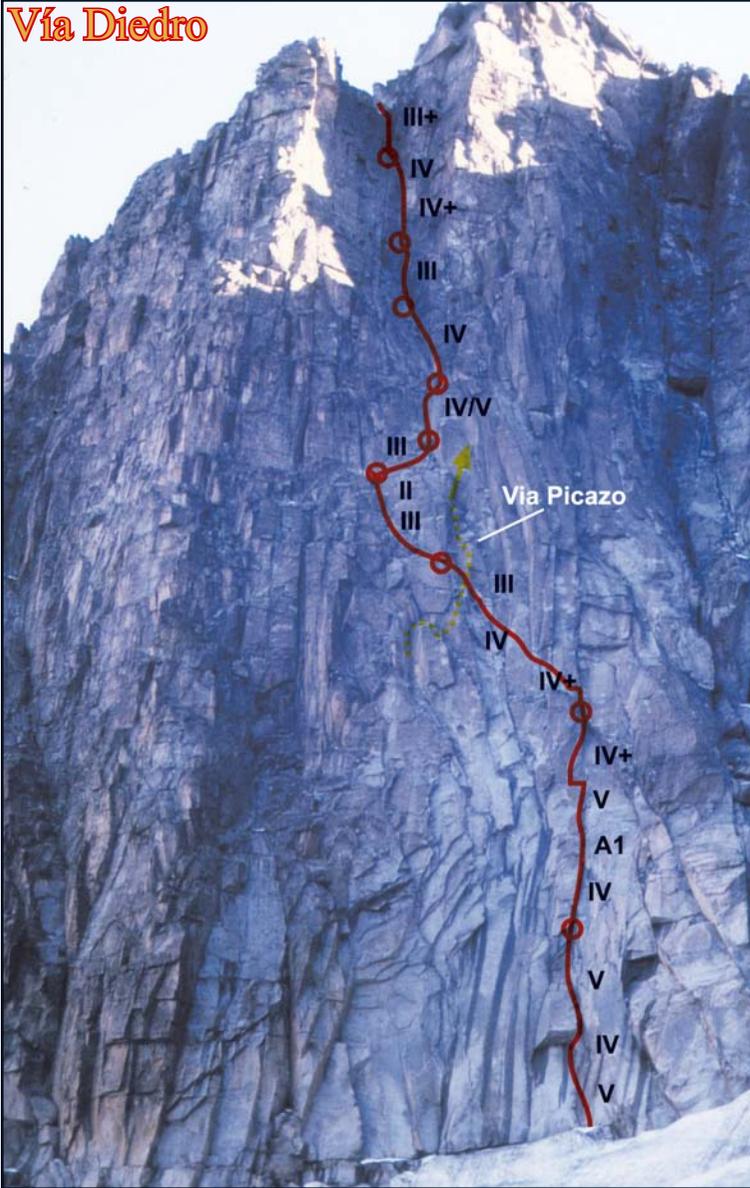
Stretch perforado en el arnés y el cinturón

Peso: 0,85 kg

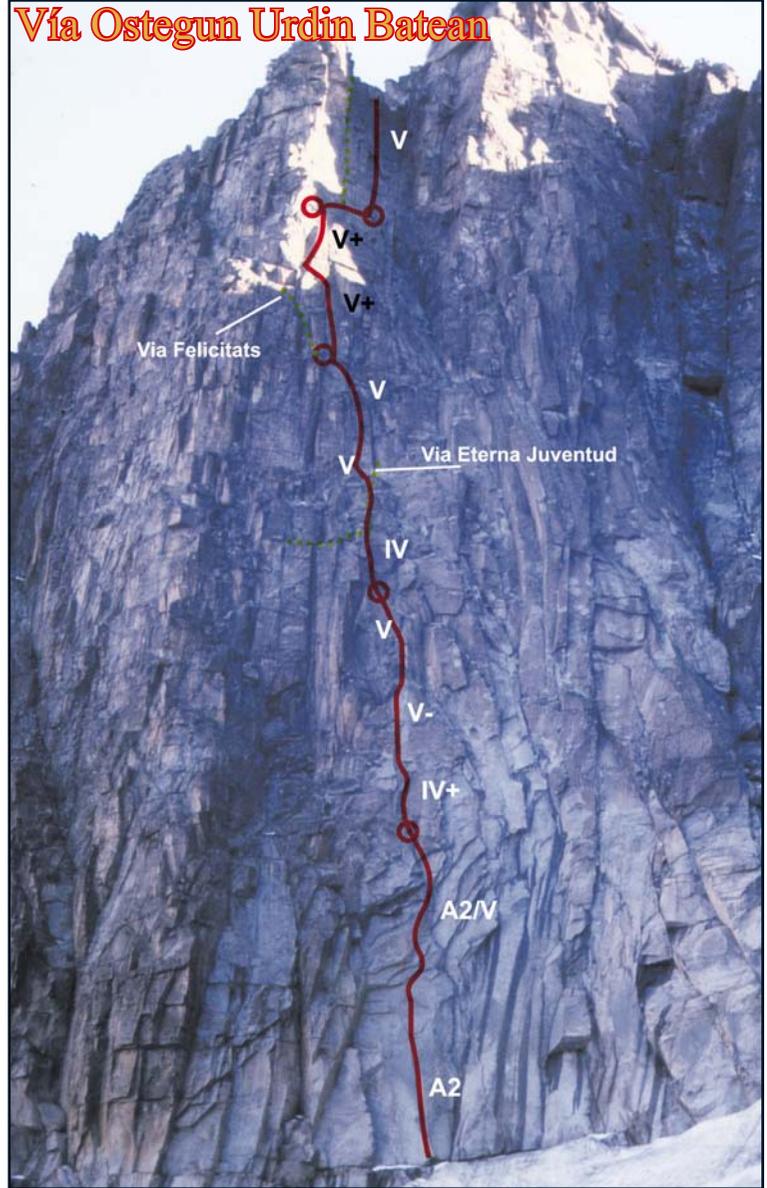
Manufacturas Deportivas Viper S.A.
www.viper-sport.com



Vía Diedro



Vía Ostegun Urdin Batean



Vía Ostegun Urdin Batean

250 metros, MD+/A2
Primera ascensión, I. Errazti y R. Soto, 14-8-1.994
Material recomendable: 1 juego de friends, 1 de fisureros, algunos pitones. Reuniones preparadas para rapelar a 50 m

Vía Javier García Picazo

310 metros, MD/A2
Primera ascensión: Antonio García Picazo en solitario, 4-9-1.983
Material recomendable: 1 juego de fisureros, friends, algunos pitones

Vía Rainbow Warrior

300 metros, MD/A1
Primera ascensión: M. Lence y A.G. Picazo, el 18-8-1985
Material recomendable: 1 juego de friends, fisureros y algunos pitones

Vía Diedro Merlín

250 metros, MD
Primera ascensión: J.L.André y V. Fernández, el 7-7-1.984
Material recomendable: 1 juego de fisureros, friends pequeños/medianos, pitones

Vía Toni Gallifa

250 metros, MD/A1
Primera ascensión: J. Lluch y J. Parés, 26-7-1.974
Material recomendable: 1 juego de friends, pitones varios

Vía Territorio Comanche

270 metros, 6c
Primera ascensión: Jordi Tosas y Jordi Corominas, febrero de 2.001

Vía Gamarra

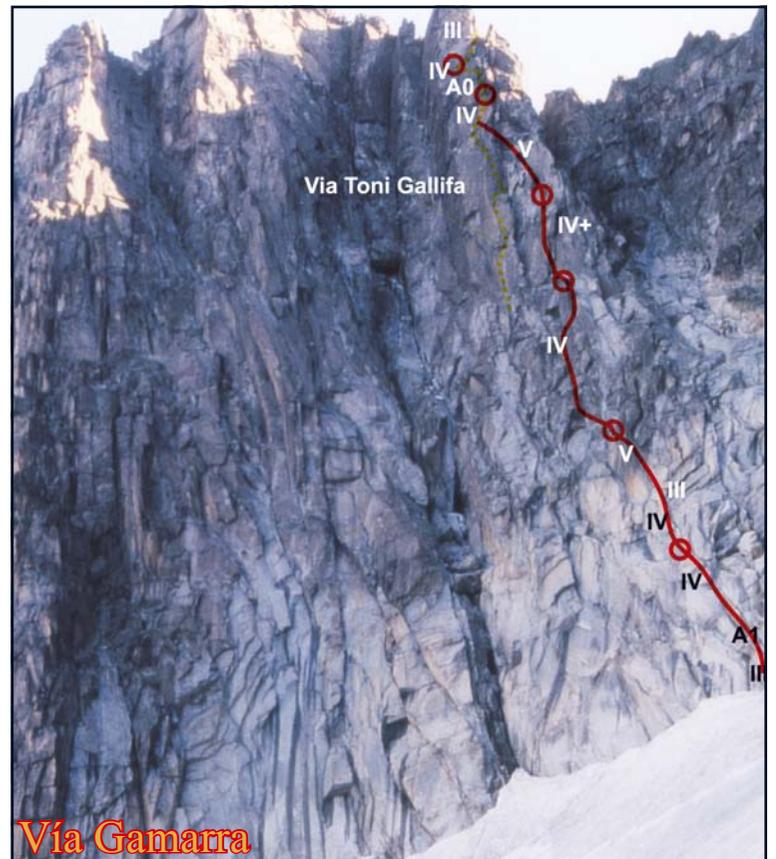
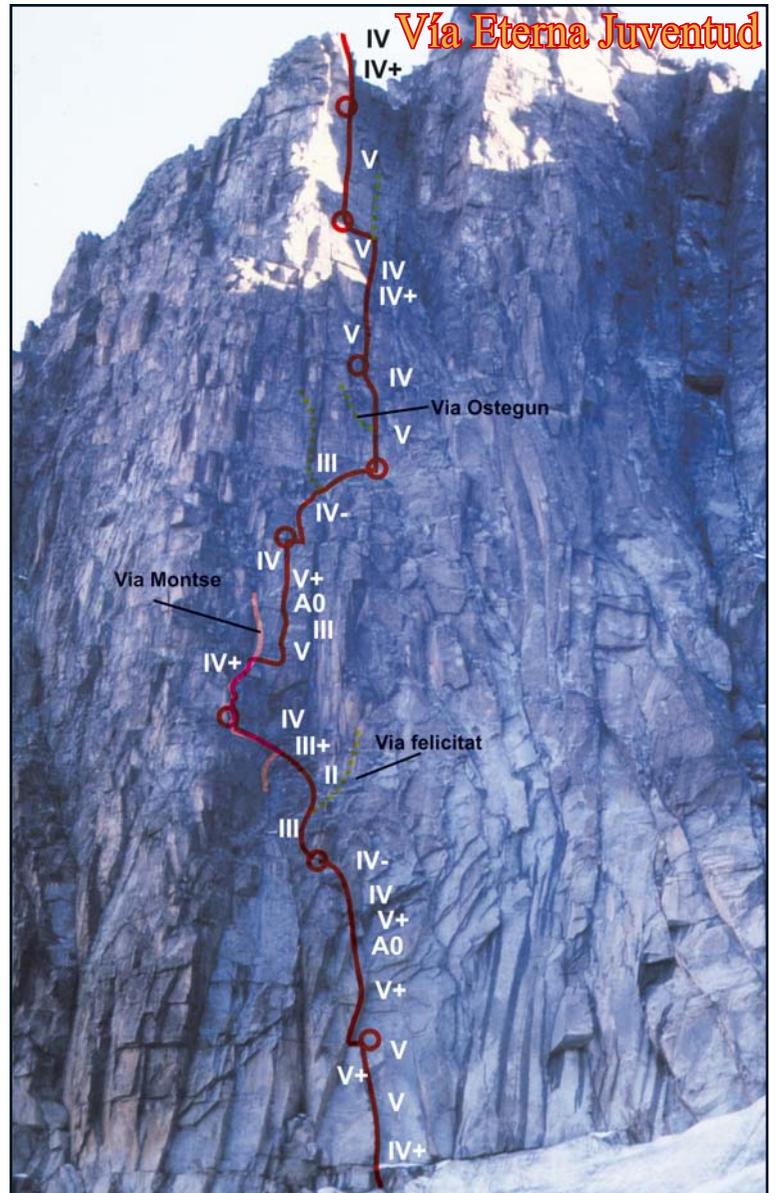
240 metros, MD/A1
Primera ascensión: Joseba Gamarra, A. Gamarra y losu Fernández, 27-7-1.976
Material recomendable: 1 juego de friends, fisureros y varios pitones

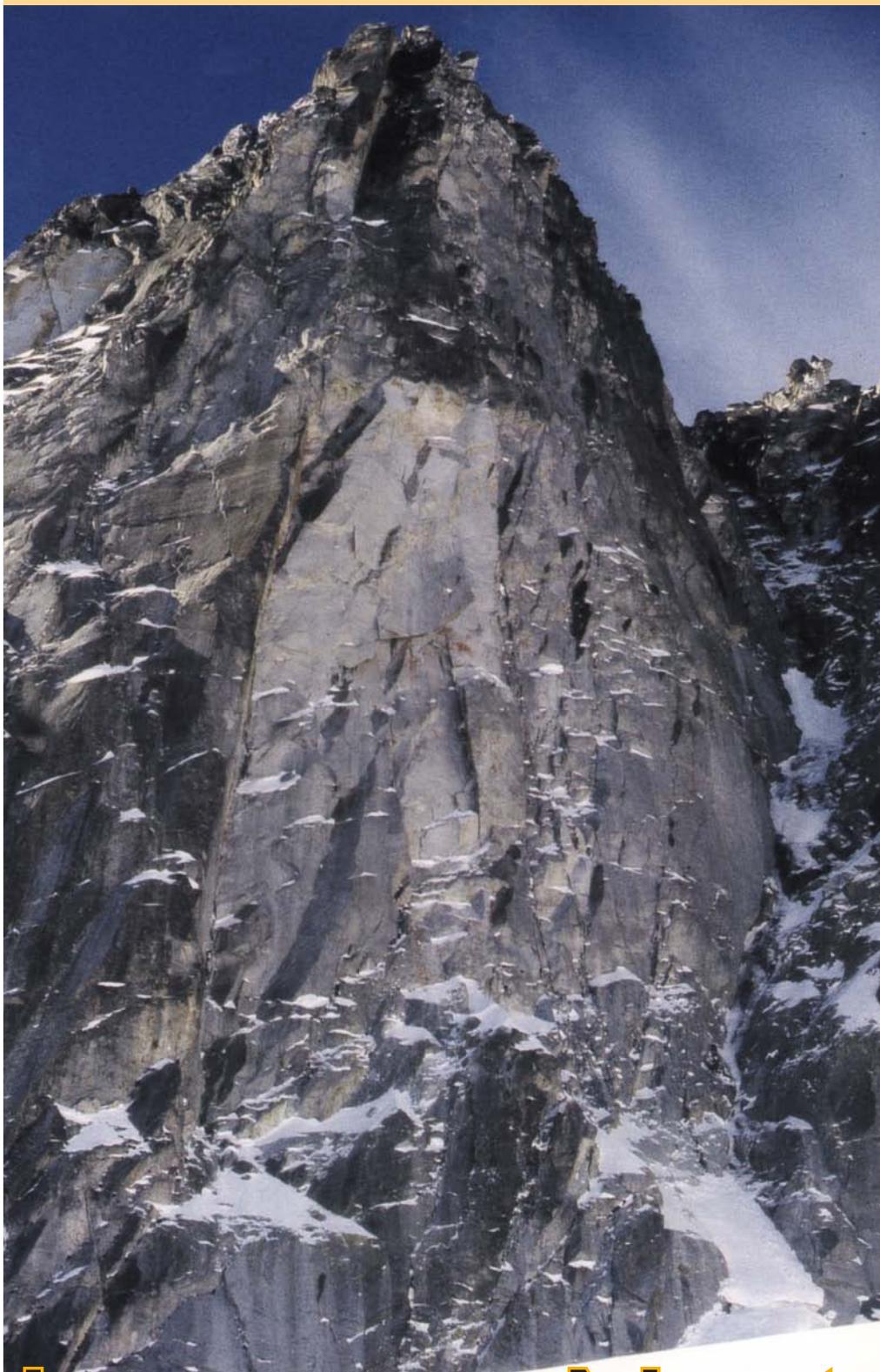
Vía Bourbaud-Odille

Primera ascensión: G. Bourbaud y V. Odille, 17-8-1973

Vía del cliente

250 metros, MD+
Primera ascensión: Francisco Muñoz, Fernando Cobo y Xavi Teixidó, 17-11-1.993





La cara Norte del pico de la Margalida es la pared más siniestra de todo el macizo. A diferencia de las caras sur, de buena roca debido a la menor acción del hielo, esta tapia es misteriosa, rota, llena de angustiosas fisuras, diedros y unas cuantas más figuras geométricas

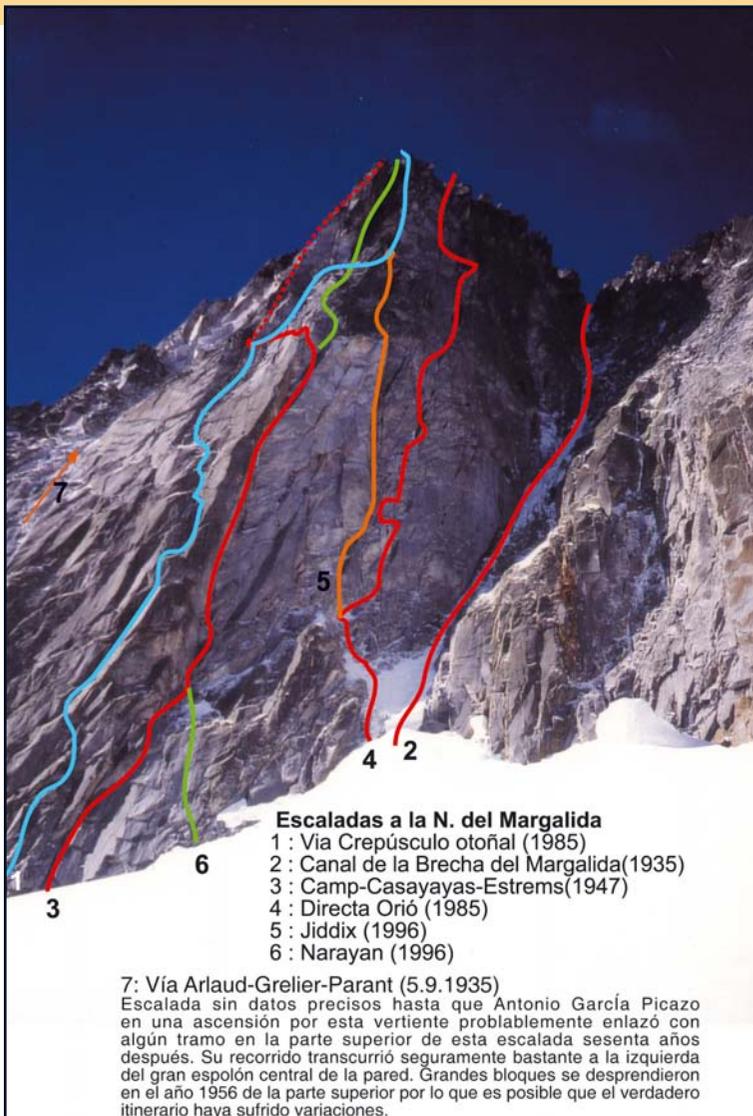
Su escalada es difícil y muy comprometida, no sólo por la dificultad, sino porque la roca es la típica de cara norte afectada por los hielos y el frío. De hecho, buena parte de la pared se sostiene gracias al permafrost, al estilo alpino, no es roca soldada. Hace dos años, cuando Israel Blanco y Carlos García realizaban la liberación del diedro Narayán, a final de un verano angustioso de calor, se encontraron con que en algunas reuniones tuvieron que cambiar de sitio los seguros, porque las grandes lajas en las que se encontraban se movían ante el derretimiento del permafrost.

En esta pared, al igual que otras del macizo y de los Alpes, concurre una circunstancia muy curiosa: prácticamente cada cordada que va, estrena el principio de la vía. La retirada del glaciar hace que cada vez haya más parte de pared al descubierto, por lo que los primeros metros, año tras año, son abiertos por primera vez por los escaladores.

De hecho, Israel y Carlos se encontraron con que la Narayán tenía ¡20 metros más! en 2.006 que los que tenía tan solo 10 años antes, fecha de su apertura. Esos son los metros de grosor que ha retrocedido el glaciar desde entonces.

La cara Norte del pico de la Margalida

Fotos y croquis: Joan Miquel Dalmau (del libro 3.404 Aneto, Barrabés Editorial), Patricia Lorenzo.



Liberación del diedro Narayán. La mejor actividad de altura en el macizo de la última década

La mejor actividad reportada en el macizo durante los últimos años tuvo como escenario la norte de la Margalida. Es algo asombroso si pensamos el tipo de roca y la pared en la que se realizó. A fecha de hoy sigue siendo, junto a la ruta que Jonathan Trango abrió en la norte del Veleta, la vía más difícil de altura del país: 3.000 metros, 7b+/7c, sin seguros fijos entre reuniones, y en una pared de roca muy dudosa. Estilo alpino. Desde luego, una actividad de las que se oyen muy pocas.

La vía comienza a 2.960 metros de altura, y como ya hemos comentado, los escaladores constataron que tiene 20 metros más que 10 años antes, cuando su apertura. El rápido retroceso glacial provoca esto.

El diedro Narayán fue abierto por Callado, Tort y Vilarasau del 5 al 8 de Marzo de 1996. Su grado oscilaba entre el V+ y el A3, siendo la mayor parte de la vía una interesantísima escalada en artificial. Pere Vilarasau ya dejó dicho en su tiempo que quizás la vía pudiera forzarse en libre. Y finalmente, Israel Blanco y Carlos García lo hicieron en septiembre de 2.006, en 4 duras jornadas de gran desgaste físico, pero principalmente psicológico. Es una cara Norte, oscura y húmeda, de granito a veces no muy fiable.

Estas paredes norte del macizo del Aneto tienen una característica que las hace muy expuestas en los meses de verano: los grandes bloques de granito que las conforman están soldados por el hielo, lo que hace que con el calor la posibilidad de que lajas enteras se suelten de la pared es alta. Esa inestabilidad fue una constante en la escalada: una roca de 1 metro por 1 metro se desprendió, cayendo sobre la hamaca, en la cual, por suerte, no estaban los escaladores.

No se utilizó ningún seguro fijo entre reuniones, toda la escalada se realizó autoprotegiéndose con friends, fisureros, y algún pitón donde no quedó más remedio. En las reuniones se cambió algún seguro, ya que había espits sobre rocas que, si bien en invierno están perfectamente soldadas a la pared, con el calor del final de verano amenazaban con venirse abajo enteras si alguien se colgaba sobre el anclaje introducido en ellas.

Israel y Carlos consideran que la vía está entre 7b+/7c, en espera de que alguien lo confirme. La ruta se limpió bastante, pero ambos nos dicen que aún queda trabajo en este aspecto para los que vengan detrás.

Desgraciadamente, no todo el mundo es tan ético en la montaña. El 1 de Agosto de 2.007, un mes antes, era la fecha prevista para realizar la liberación. El día anterior subieron los escaladores un gran petate con todo el material necesario para la actividad.

Cuando a la mañana siguiente se acercaban a pie de vía, les extrañó ver de camino a 5 individuos (con los que incluso llegaron a hablar, localizando su procedencia por el idioma y el acento), que venían de la cresta de Salenques, con unos mochilones tremendos a la espalda. Efectivamente, en ellos llevaban los ladrones el contenido íntegro del petate. Aunque se les intentó buscar por el valle, no fue posible dar con ellos.

Mucho dinero y muchas ilusiones perdieron Israel y Carlos ese día. Pero 1 mes después, consiguieron su propósito, y en cierta forma se hizo justicia, y el buen alpinismo triunfó sobre la gentuza, que uno puede encontrarse incluso a 3.000 metros de altura.



En el centro, integrada en la cresta salenques-tempestades, el bastión de la norte de la Margalida. ©Patricia Lorenzo



46 años después, el glaciar devuelve el cuerpo del alpinista Joaquín López Valls, fallecido en la norte de la Margalida en 1.954



Ignacio Miró señalando la rimaya en la que desapareció el montañero

Nos encontrábamos en verano de 2000 en nuestra tienda en Benasque cuando saltó la noticia: un cuerpo había aparecido en el glaciar al pie de la norte de la Margalida. Al parecer, su ropaje era de época.

Al día siguiente fue identificado. Los restos humanos aparecidos concordaban con el cuerpo del alpinista Joaquín Valls, fallecido en la cara Norte del Margalida hacía más de 40 años.

El montañero, que contaba 29 años de edad cuando ocurrió el accidente, formaba parte del Grupo Nacional de Alta Montaña y era profesor de la Escuela de Alta Montaña murió cuando la laja de granito a la que estaba sujeto se desprendió, precipitándose en el vacío. No es nueva la inestabilidad veraniega de las lajas de la Margalida.

Las labores de rescate, aunque infructuosas, se pusieron en marcha inmediatamente: montañeros de Cataluña y Aragón participaron activamente en la búsqueda del cuerpo del conocido y experto alpinista catalán.

Un poco después, recibimos la visita de un antiguo compañero de Joaquín durante su trágico accidente. Él nos cedió la crónica de la caída y del rescate, hacía ya casi 50 años.

“JOAQUÍN VALLS HA MUERTO!

Accidente en la pared Norte del Margalida

Una conferencia telefónica desde Senef nos enteró de tal noticia sin que las deficiencias acústicas de la misma dieran lugar a la esperanza de un mal entendido. Por lo poco que se pudo oír se hallaba con Ignacio Miró escalando la pared norte del pico Margalida cuando se desprendió un bloque de piedra de enormes dimensiones, arrastrándolo hacia el helero de dicho pico.

Pronto estuvimos reunidos unos cuantos de los que posteriormente saldríamos en su búsqueda, y pocas veces una noticia de tal índole nos impresionó tanto ni tan profundamente, ayudando a ello la falta de detalles concretos sobre la forma en que ocurrió el accidente.

Como debía hablarse con Miró a las cinco de la tarde a través de las emisoras de radio de la empresa ENHER, quedamos en encontrarnos todo el grupo de socorro a las cinco y media en el local del Centro equipados y listos para partir. Esto ocurría el jueves día 19 de agosto de 1954.

A la hora fijada nos hallábamos en nuestro local Ferrera, Peire, Andrés Pérez, Clúa, Puigcarbó y Griful, del C.E.C, y miembros todos ellos de la “Germandat de Sant Bernat”, y además Agustín Ventura, Jaime Venfrell y Jose María Balcells, del C.M.B., que como en anteriores ocasiones, nos prestó su total colaboración.

Se había hablado por radio con Miró, quien dio detalles del accidente que ocurrió de la siguiente forma: “El miércoles, con el alba, abandonaron la tienda que habían instalado en el valle de Salenques, dirigiéndose al collado del mismo nombre y flanqueando toda la base de la cresta se situaron al pie del pico Margalida. Se encordaron con doble cuerda de 9 mm, iniciando la escalada por la izquierda de un diedro adosado a la pared norte. Se alternaban como primeros a cada tirada de la cuerda, obligándoles la creciente dificultad de la roca al uso frecuente de clavijas con que aumentar su seguridad.

A unos 130 metros del punto en que iniciaron la escalada se hallaba Miró asegurando a Joaquín López, que se encontraba más arriba que él, separado por unos quince metros de cuerda, pasada por cuatro o cinco clavijas, cuando oyó que su compañero le gritaba: ¡cuidado!

Seguidamente se desprendió una enorme placa de granito a la que



Uno de los integrantes del grupo de rescate en el interior de la rimaya

estaba sujeto. Ignacio Miró se apretó contra la pared, sujetando con más fuerza las cuerdas, en espera de una sacudida que no se produjo. Oyó entretanto el estrépito del bloque al deshacerse a sus pies y el clásico olor de azufre que se desprendía. Cuando cesó de caer piedras, llamó repetidamente a su compañero, y como no obtuviera respuesta, fue recuperando con suavidad las cuerdas, llegándole los dos cabos, no rotos, sino perfectamente cortados por el bloque que se desprendió. Repasó los cabos de cuerda, los anudó y, con el máximo de precauciones, inició un angustioso descenso, pudiendo ver en el transcurso del mismo un zapato de su compañero, así como manchas de sangre en la roca.

Escaso como iba de material, tenía que procurar que no se trabaran las cuerdas, lo que era fácil teniendo en cuenta que las había anudado, debiendo abandonarlas por dicho motivo en el último rappel. Cuando llegó al pie de la pared hacía ya un rato que llovía y granizaba, y al no conseguir ver a su compañero ni oír ninguna contestación, llegó a la conclusión que se había caído en la rimaya. Se dirigió a la tienda que tenían instalada, donde pasó la noche solo, bajando al día siguiente a Senté, desde donde llamó a Barcelona, dando la noticia.

Dado el estar en su pleno la temporada de vacaciones, se encontraban fuera la casi totalidad de coches que hubiesen podido trasladarnos a Benasque, y a falta de ellos, utilizando el tren y taxi unos y el resto en motocicleta llegamos la madrugada del viernes. Después de los trámites legales, para los que recibimos toda clase de facilidades, salimos para la Renclusa, siendo el tiempo muy inseguro. Llegamos al refugio del Centro Excursionista de Cataluña alrededor de las dos, empezando una fuerte lluvia con acompañamiento de aparato eléctrico. Poco después se nos unió Miró, que venía de Pont de Suert, decidiendo de común acuerdo el salir hacia el lugar del accidente a primeras horas del día siguiente.

Hacia las cuatro salimos de la Renclusa. El tiempo, bastante bueno al principio, empezó a empeorar a medida que nos acercábamos al pie de la pared, permitiéndonos únicamente una visión total del lugar del accidente con tiempo despejado. Seguidamente la niebla invadió todo el valle y poco después empezó a caer granizo mezclado con nieve y agua. Nos calzamos los crampones y nos encordamos, dirigiéndonos un grupo a la rimaya que quedaba debajo de la línea de caída del cuerpo, lugar al que dedicamos especial atención. Entretanto fue reconocido el pie del glaciar y la base de la pared en una extensión que sobrepasaba en mucho la probable zona de caída.

En el mismo labio de la rimaya en que suponíamos había caído el cuerpo hallamos un pitón que Ignacio Miró identificó como uno de los que utilizaban, y unos metros más abajo, entre piedras de reciente caída, un rastro cuyas características, consultadas posteriormente con el señor médico de Benasque, comprobó la suposición de que el accidente sufrido por nuestro compañero había sido mortal en el acto.

Descendimos dos veces por la rimaya en unas condiciones atmosféricas cada vez peores. Penetramos dentro de la misma unos diez o doce metros, desde donde podíamos asomarnos por un agujero sobre una gran sala circular en cuya base pudimos comprobar, a pesar de la poca luz ambiente, varias angostas aberturas que se perdían más abajo. Además todo ello estaba cubierto por el granizo y nieve que había caído en los tres días transcurridos desde que ocurrió el accidente.

Desalentados por lo infructuoso de nuestros esfuerzos y ante un mayor empeoramiento del tiempo, ya que empezaban a caer rayos a lo largo de las crestas de Salenques y Tempestades, nos reunimos todos en la superficie del glaciar, decidiendo dar por terminada



Antonio Griful en plena búsqueda, descendiendo por la rimaya por la que cayó Joaquín Valls. Agosto 1.954

nuestra búsqueda y descender hasta Benasque, no sin rezar, antes de abandonar aquellos lugares, unas oraciones para el eterno descanso del alma de nuestro compañero, plegaría que, mezclada con el continuo fragor de los truenos nos recordaba aquello de que no "no siempre una oración fúnebre tuvo acompañamiento de semejante órgano".

Joaquín López Valls, que contaba 29 años de edad, además de ser miembro activo de nuestro C.A.D.E., formaba parte del Grupo Nacional de Alta Montaña y era profesor de la ENAM, Sección de Cataluña. Sus relevantes dotes le habían permitido realizar importantes escaladas en Montserrat, Picos de Europa y Pirineo, en donde contaba con la segunda ascensión a la pared Norte de la Pique Longue, en el macizo de Vignemale.

Antonio Griful

Agosto 1.954



EL CONGOSTO DE VENTAMILLO: UN REGALO DEL ÉSERA



Los croquis de las vías pueden ser consultados en la zona de galerías fotográficas de www.barrabes.com. O bien tecleando Ventamillo en el buscador de la revista web



Hace unos 40.000 años, el lugar en el que hoy se alza la pared del Congosto del Ventamillo, se encontraba sepultado por el glaciar del ÉSERA, una masa de hielo que llegó a alcanzar los 36 Km. de longitud, desde su extremo superior (Circo Mulleres), con espesores máximos de hasta 800 metros.



La acción erosiva del río, junto a las calizas Mesozoicas que encontró a su paso, la creación de estas paredes que ahora albergan los recorridos de tapia mas modernos del Valle de Benasque. Libre y Artificial laborioso, son las tendencias que albergan estos muros azules y rojizos que se elevan 200 metros por encima, en este llamativo cañón que da paso al valle de Benasque.

Texto: Jonatan Larrañaga

Nacido el 16-12-80 en Getxo (Bizkaia), desde joven practica montaña, realizando sus primeros pinitos como escalador en Atxarte, su escuela local. A los pocos años se traslada a Benasque, donde se forma como guía de alta montaña en la Escuela Española. En el 2003, entra a formar parte del Equipo Nacional de Alpinismo (Fedme). A nivel deportivo tiene un gran bagaje de ascensiones y aperturas por todo el mundo. En cuanto a la profesion de guía es un privilegiado, a los 19 años ya se le podía ver por Chamonix, subiendo con clientes a la cima del Mont Blanc y otros picos adyacentes. Asesor tecnico de varias marcas de material de montaña y autor de la nueva guía de escalada en hielo de Benasque y Chistau. Dedicado profesionalmente a la montaña desde el año 2005. Miembro de la Fundacion Euzkadi - Kirola (Gobierno Vasco).

Fotos: Jon Izeta

"Güeberro (dícese del que trabaja con webs) y aprendiz de fotógrafo, tantea diversas facetas del amplio mundo de la fotografía: deportes, iajes, naturaleza, reportaje social, fotoperiodismo, publicitaria,..."





Acceso y aproximaciones

El Congosto del Ventamillo esta situado en la entrada del Valle de Benasque, entrecortado por el río ÉSERA, y en el histórico condado de la Alta Ribagorza. La carretera N-260, lo atraviesa entre los pueblos de Seira y el Run, dirección Norte. El acceso a la pared principal es evidente, el coche se aparca en un pequeño parking, que hay nada mas pasar un corto túnel, partiendo de Seira dirección Castejon de Sos. Justo enfrente del parking, se localizan las cuatro vías del Sector Neruda; a ellas se accede bajando a la orilla del río ÉSERA, por una cuesta cementada que sale de la propia carretera. Para la aproximación a el Rayo Gris hay una cuerda estática como tiroliña; para el resto hay que mojarse.

Para acceder al Sector Central, seguimos carretera hacia arriba hasta llegar a una palanca de cemento (que da bastante miedo), continuamos por un sendero frondoso unos 10 min. hasta la base de la pared, el camino nos deposita justo en la base de la ruta Patxaran.

Sector Río: a unos 2 Km. dirección Norte hay un puente, con dos curvas muy serpenteantes, nada mas pasarlo en el margen derecho hay un parking, enfrente y con una orientación Oeste se ubica la pared de las fisuras, retrocedemos unos metros por la carretera KM. 389 y si nos asomamos al río, deberemos ver una tiroliña de cable, que da acceso a la vía La pastora de Veri. El resto de las rutas de este sector se encuentran carretera para abajo a pocos metros.

Sector Sísifo: la manera mas sencilla y cómoda de acceder es partiendo del pueblo del Run, tomar el PR, dirección Seira. Después de 20 minutos caminando llegaremos a la pared de las Fisuras la cual localizaremos rápidamente por contar con dos fisuras muy marcadas. La pared de Sísifo se encuentra un poco mas para adelante, con una orientación Norte, se caracteriza por un techito gris en el segundo largo (30 min.)

Descensos

Prácticamente todas las vías son RÁPELables con doble cuerda, si se escala en simple se recomienda ir con 70 metros. Línea de rápeles a la izquierda de Patxarán.

Roca y Equipamiento

La calidad de la roca es variable, desde la vía Treparriscos hasta la Besa o Muere hay una veta, en la cual los primeros largos son de mala calidad de roca, aunque según ganas altura mejora hasta convertirse en una escalada bastante Ordesiana, con bloques grandes superpuestos uno encima del otro y fisuras de gran belleza.

También hay vías en las que toda su roca es buena, como puede ser Bin Laden. Las vías de artificial tienen bastante curro sobre pitonaje, las que trascurren por el bombo tienen mucho ambiente, con el río ÉSERA bajo los pies. Todas las vías de corte deportivo

están equipadas con parabolts de M12 o M10 Inox, tanto los seguros de progresión como los de reunión. La línea de rápeles que se encuentra a la izquierda de Patxaran tiene anillas y consta de 6 rápeles (doble cuerda o 70 metros si se va en simple). El 80 % de las rutas están abiertas desde abajo, el resto por motivos de seguridad se equiparon desde arriba.

Época

La primavera y el otoño son las mejores estaciones para escalar en esta pared, que tiene una orientación SE. El verano es muy caluroso, salvo que vayas por la tarde, ya que le da la sombra a la pared a partir de las 2 de la tarde. En invierno se puede escalar vías muy concretas y en días de sol, ya que al encontrarse el río muy próximo hay bastante humedad e incluso algún planchón de hielo en la aproximación o por la pared.

Flora y Fauna

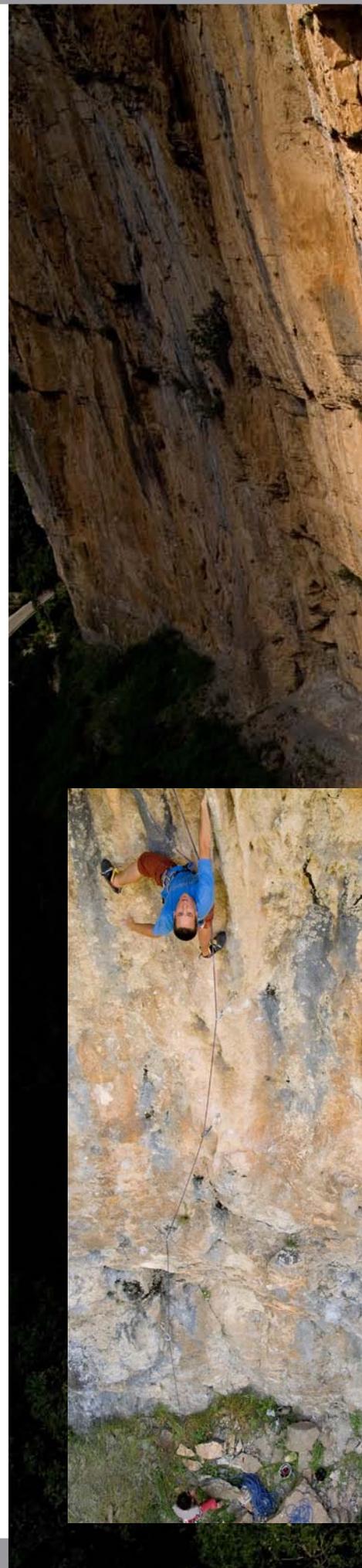
En el Congosto del Ventamillo se refugia una flora, acostumbrada al clima tropical, que dominaba antes de las glaciaciones y que ha evolucionado de manera autónoma hasta nuestros días. Esto ha producido que en el Congosto exista una planta que no existe en ningún otro lugar del planeta, la *Petrocopsis Pseudoviscosa*, junto a muchas otras cuya distribución se restringe a unas pocas montañas y valles del planeta, como la siempreviva o la borraína.

La fauna del termino de Seira / Castejon de Sos, es tan interesante como la flora. En el Congosto cría una pequeña ave, el Treparriscos o moixón de la neu, como se le conoce en Patués. Éste es uno de los pocos lugares donde se puede ver con facilidad el vuelo amariposado de esta rupícola. Crían así mismo en estos cantiles algunas rapaces como el alimoche, buitre leonado, cernícalo, halcón peregrino, águila culebrera y como no, el escaso quebrantahuesos.

Un poco de historia

La historia de esta pared es bastante reciente. La primera vía se abrió en el 79 y se llama la Murciana, ruta poco repetida, debido a la calidad de la roca y a su equipamiento.

A partir de ahí, tuvieron que pasar nueve años, hasta que Jordi Corominas empezase a equipar la mayoría de los trazados lógicos de la pared. Desde la primera Benas animals hasta el 2008 ha abierto cuatro itinerarios, entre las que destacan las dos clásicas: Patxaran y Besa y Muere. También nombrar a Carlos Lorente, artificiero riojano que cuenta con más de cuatro aperturas y alguna repetición en solitario a una de las vías del bombo. Por lo demás reseñar la ascensión a vista de Siglo XXI, por parte de Iosu Merino y a día de hoy que sepáis que se esta trabajando en un nuevo sector de deportiva llamado Atiko (consta de 15 vías y grado máximo de hasta 8a+) y en cuatro nuevos proyectos en la pared, de momento no publicamos croquis, ya que falta matizar algunos seguros y encadenar los largos al completo.





Puño sistema P2
Positivo angle, con
"Lock Security Strip"
fácil ajuste de la correa.
Ángulo positivo
integrado en el puño
completamente
ergonómico.

Sistema de ajuste
SLS, ajuste sencillo y
rápido, bloquea el tramo
en un solo giro,
resistencia superior
a 150 kg.

Extrem Carbon,
muy ligero y resistente.

Arandelas
intercambiables.

Punta flexible hasta
30°. Terminación de
la punta en vidia.

LEKI

www.leki.de

Manufacturas Deportivas Viper S.A.
www.viper-sport.com



Índice de rutas:

Sector Neruda

- Neruda (80 m 7A+)
- Bin Laden (130 m, 7B/B+)
- Rayo Gris (80 m, 7A)
- ¿Proyecto? Cuerdas fijas

Sector Central

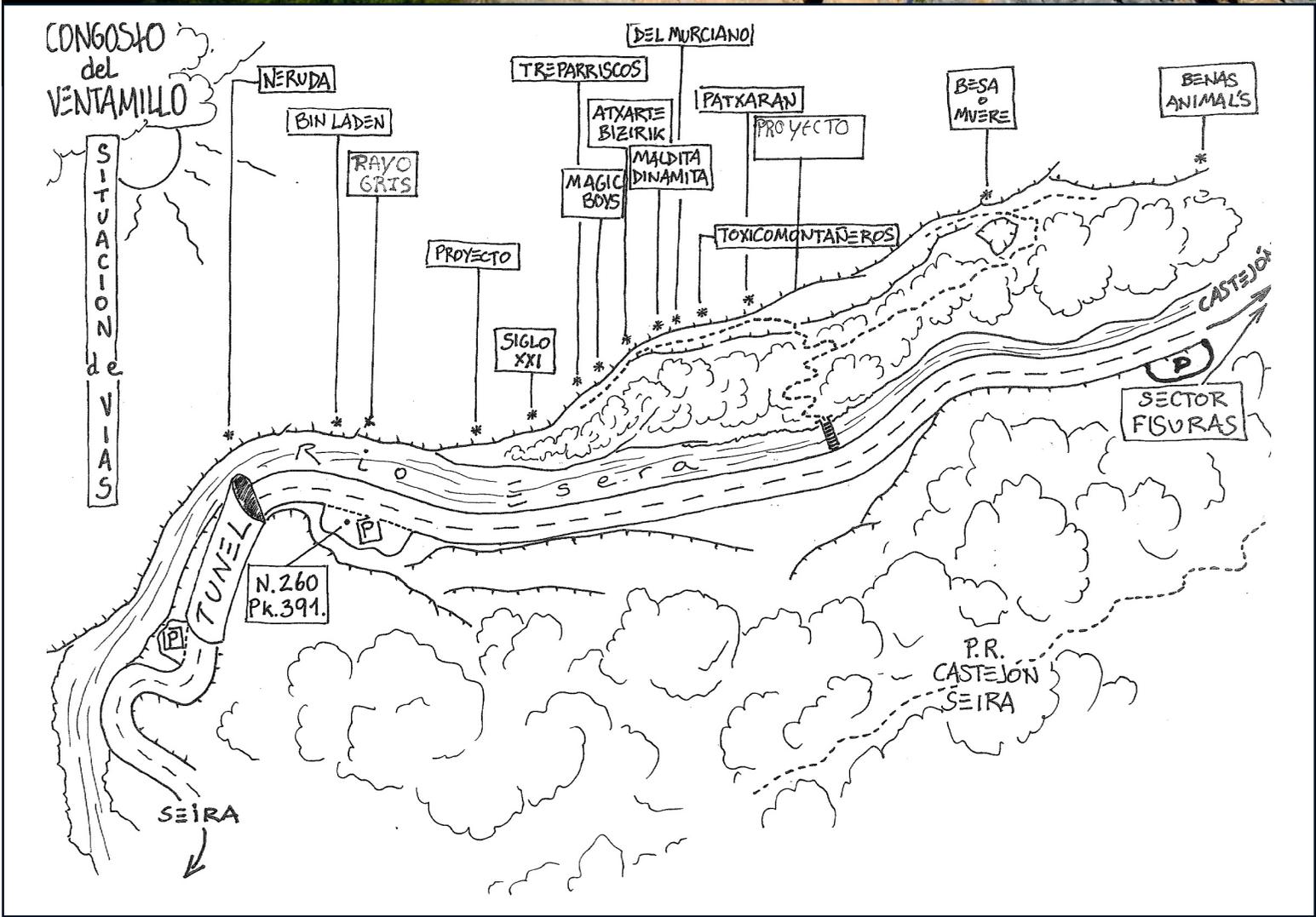
- Siglo XXI (150m, 7C)
- Proyecto (150m, 8B?)
- Treparriscos (140m, A3/ V+)
- Magic Boys (150m, A3/ V+)
- Atxarte Bizirik (170m, 7B)
- Maldita Dinamita (160m, A2+/ V+)
- Vía del Murciano (140m, A2/V)
- Toxicomontañeros (140m, A4/6A)
- Patxaran (145m, 7A/ variante de dos largos 7A+, 6C)
- ¿Proyecto? Jordi Corominas
- Besa o muere (140m, 7A)
- Benas animals (140m, A2/6A)

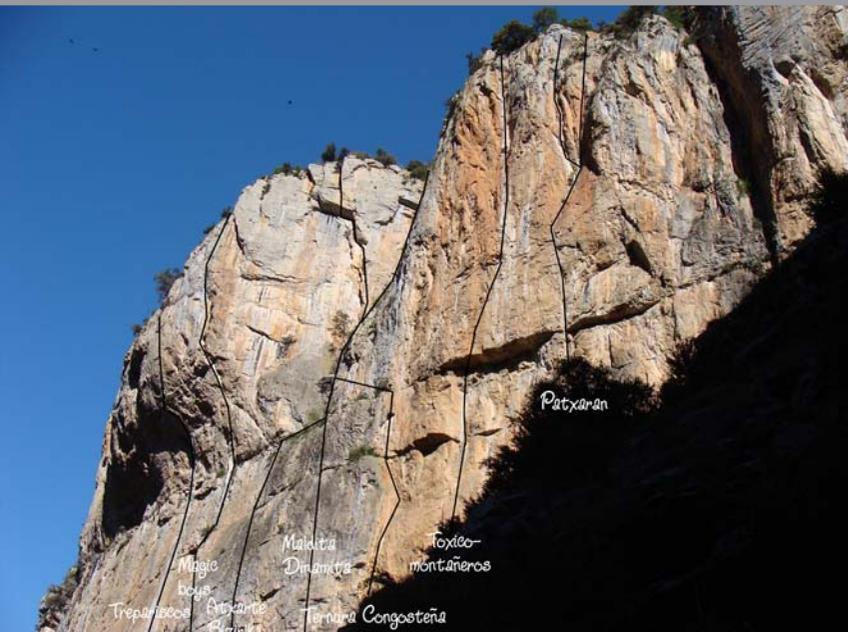
Pared del Río

- Fisura del Niko (70m, 6B, A2)
- Los guías también mueren (60m, 6B+, A1)
- La pastora de Veri (90m, 6B / variante ultimo largo 7A)
- Sebas, no puedo (105m, 6C+/ variante ultimo largo 7A+)

Sector Sísifo

- Sísifo (100m, 6A+, Ae)
- Las pelotas de Newton (100m, 6A, Ae)





1-. Neruda (80m, 7A+)

- **1ª ascensión:** José Carlos Iglesias y Javier Ballester en Julio del 98.
- **Horario:** 2 horas.
- **Material:** 14 cintas + reunión, cuerda de 70 metros.
- **Observaciones:** escalada sobre placa gris bastante técnica. Al tanto con el río, no recomendable en época de crecidas.
- **Descenso:** Rápelando por la misma vía

2-. Bin Laden (130m, 7B/B+)

- **1ª ascensión:** Gorka Díaz e Iñigo Ortigosa el 11 de Septiembre de 2002.
- **Horario:** 3 horas.
- **Material:** 17 cintas, doble cuerda para el descenso
- **Observaciones:** Soberbia ruta, la roca es de lo mejor de la pared, consta de cuatro largos, los dos primeros se pueden empalmar, escalada mantenida con secciones atléticas.
- **Descenso:** RÁPEL por la vía, se recomienda doble cuerda, ya que el último es de 50 metros largos.

3-. Rayo gris (80m, 7A)

- **1ª ascensión:** Israel Blanco y Jorge Embid el verano del 2005.
- **Horario:** De 2 a 3 horas.
- **Material:** Si la escalamos en dos largos, necesitamos 20 cintas, sino 15 son suficientes, recomendable cuerda de 70m.
- **Observaciones:** evidente fisura, justo enfrente del parking. Para llegar a la vía hay que atravesar una tirolina de cuerda estática. El L1 y L2 se pueden empalmar. El L3 es una increíble fisura.
- **Descenso:** por la misma vía.

4-. Siglo XXI (150m, 7C)

- **1ª ascensión:** Javier Ballester y Javier Arnaudás, en Noviembre de 1999.
- **Horario:** de 4 a 6 horas.
- **Material:** 12 cintas + reuniones, cuerda de 60 m.
- **Observaciones:** actualmente es la vía de corte deportivo más difícil de la pared, el primero y cuarto largo son los más desplomados, el resto más plaqueros de escalar. Muchos cantos están reforzados con sika. Existe la opción de empalmar largos, hay reuniones cada 30 metros. En la base esta pintado el nombre, así que es fácil de localizar.
- **Descenso:** en rápeles por la vía.

5-. Treparriscos (140m, A3/V+)

- **1ª ascensión:** los dos primeros largos corrieron a cargo de Israel Blaco en solitario, Oscar Cacho y Juan Moreno trazaron el resto el 4 de Julio del 2000.
- **Horario:** dos jornadas, en la R4 hay una buena repisa para vivaquear.
- **Material:** uñas variadas (recomendable talón), 15 clavos variados, chapas recuperables, friends grandes hasta el nº 5, fisureros y guindola.
- **Observaciones:** la vía surca el gran bombo de la pared central, siguiendo una fisura muy marcada y rectilínea. Ruta enteramente artificial, el primer largo es el de peor roca. El muro superior tiene mucho ambiente, posibilidad de vivaquear en la repisa central. (Primera ascensión en solitario de la mano de Carlos Lorente).
- **Descenso:** la mejor opción es andando, dirección SO, hasta llegar a un pequeño robleal, desde aquí seguir un sendero de cabras que se va entrecortando por la abundante vegetación, hasta llegar a una caseta de la hidroeléctrica, seguir bajando por una pista hasta la localidad de Seira (30 min.).

6-. Magic Boys (145m, A3/ 6A)

- **1ª ascensión:** Carlos Lorente, Diego Vallina, Jonatan Larrañaga e Iñigo Ortigosa en Julio de 2004.
- **Horario:** prever dos jornadas.
- **Material:** 20 clavos variados, fisureros, friends hasta el nº 4, ganchos, micros, guindola.
- **Observaciones:** vía laboriosa de artificial, que surca el desplome por su parte derecha para enlazar con un diedro desplomado. La calidad de la roca es por lo general buena y es posible que en futuras repeticiones se libere.
- **Descenso:** la mejor opción es andando, dirección SO, hasta llegar a un pequeño robleal, desde aquí seguir un sendero de cabras que se va entrecortando por la abundante vegetación, hasta llegar a una caseta de la hidroeléctrica, seguir bajando por una pista hasta la localidad de Seira (30 min.).

7-. Atxarte Bizirik (85m, 7B)

- **1ª ascensión:** Dani Ascaso, Jonatan Larrañaga e Iñigo Ortigosa durante la primavera del 2003.
- **Horario:** Entre 3 y 5 horas.
- **Material:** 18 cintas, alguna larga para el ultimo largo + reunión, recomendable cuerda de 70 metros.
- **Observaciones:** muy buena vía de placa vertical en la parte inferior, combinándolo con un sistema de fisuras increíble, el primer largo es el más cutre de todos, se localiza fácil debido a los spits negros del comienzo de la vía, el segundo largo es una placa muy buena.
- **Descenso:** línea de rápeles justo a mano derecha, desde la ultima reunión, continuar en travesía unos 20 metros (dos bolt) hasta alcanzar la reunión de la línea de descenso, en seis rápeles en el suelo, cuerda de 70m.

8-. Maldita Dinamita (160m, A2+, V+)

- **1ª ascensión:** Carlos Lorente, Ana Palanca y Carlos Lorente en Mayo del 2003.
- **Horario:** prever un día largo.
- **Material:** 25 clavos variados, ganchos, 2 juegos de micros, friends, fisureros.
- **Observaciones:** vía de escalada artificial, aun sin repetición, que sigue un evidente sistema de fisuras y microfisuras, en el largo 3 se cruza con Atxarte Bizirik, para desviarse a la izquierda por un diedro figurado y un techo característico.
- **Descenso:** Desde la cima, continuar por el borde, hasta llegar a un árbol seco y una fita, destrepar unos metros hasta alcanzar la reunión (5 min.). Desde este punto en 6 rápeles te depositan en la base de la pared.

9-. Vía del Murciano (140m, A2, V+)

- **1ª ascensión:** José Murciano y J.Alvarez en 1979 (es la primera ruta de la pared)
- **Horario:** de 10 horas en adelante.
- **Material:** friend, micros, fisureros y un surtido de pitones.
- **Observaciones:** empieza a la izquierda de una fisura roja muy marcada, el primer largo es una escombrera, las dos primeras re-uniones están reequipadas y son comunes a la línea de rápeles. El tramo superior continua por una placa herbosa a la derecha del diedro superior de Atxarte Bizirik. (Ruta nada repetida)
- **Descenso:** En rápeles por la misma vía (seis rápeles con anillas)

10-. Toxicomontañeros (140m, A4/6A)

- **1ª ascensión:** Sidarta Gallego y Fernando Peralta
- **Horario:** prever dos días.
- **Material:** 15 clavos variados, friends, micros, plomos, ganchos y alguna chapa recuperable, rps.
- **Observaciones:** vía muy laboriosa con un primer largo de A4. Se caracteriza ya que atraviesa un techo en el largo 2. Cuenta sin repetición.
- **Descenso:** desde la cima, ir hacia la izquierda unos metros hasta encontrar un árbol seco, con una fita, destrepar unos metros y aparece la instalación de rápeles con anillas.

11-. Patxaran (145m, 7A)

- **1ª ascensión:** Jordi Corominas, Carlos Lorente y Gorka Novella en el 2002.
- **Horario:** 3/4 horas, en función del nivel de la cordada.
- **Material:** 17 cintas + reunión.
- **Observaciones:** una de las clásicas de la pared, los dos primeros largos son pura continuidad, el tercero excepcional fisura de cerrojos, a partir de aquí hay dos salidas, la original que sale por un diedro muy disfruton y la variante, que le da mucha continuidad a la vía, dos largos técnicos con mucho aire.
- **Descenso:** Es posible bajar por la misma vía, se recomienda ir chapando ya que desploma bastante, la mejor opción es bajar por la línea de rápeles descrita en las vías anteriores.

12-. Besa o muere (140m, 7A)

- **1ª ascensión:** Jordi Corominas en solitario en el 2002.
- **Horario:** 3/4 horas.
- **Material:** 14 cintas + reunión.
- **Observaciones:** la clásica por excelencia de la pared, con un grado medio y una calidad de roca excelente, esta ruta es muy recomendable para toma de contacto con la escalada del Congosto.
- **Descenso:** Por la misma vía, recomendable cuerda de 60m.

13-. Benas animals (140m, A2/ 6A)

- **1ª ascensión:** Katia, Gifre y Jordi Corominas en el verano del 98.
- **Horario:** una larga jornada.
- **Material:** friends hasta el nº 4, fisureros, micros repetidos, ganchos, chapas recuperables y unos 15 clavos variados.
- **Observaciones:** firma Corominas, vía de bastante curro y pitonaje, el largo del techo es espectacular, recomendable para amantes del terreno de aventura.
- **Descenso:** por la misma vía.

Pared del Río

Fisura de Niko (70m, 6B; A2)

- **1ª ascensión:** Paulo Roxo, Sergio García y Niko Sánchez el 24 de Mayo del 2002.
- **Horario:** Entre 4 y 6 horas.
- **Material:** fisureros, friends hasta el nº 3, 5 o 6 clavos, un gancho puede ser útil para el L2.
- **Observaciones:** consta de tres largos, el primero es el más roto de todos, la reunión se monta junto a una sabina, el L2 es el más entretenido de todos, aunque al tanto con algún bloque suelto. Es posible forzar en libre.
- **Descenso:** En RÁPEL por la misma vía.

Los guías también mueren (60m, 6B+, A1)

- **1ª ascensión:** Simón Elías y Carlos Lorente en Abril del 2003.



- **Horario:** de 4 a 6 horas.
- **Material:** juego de friends surtido hasta el n ° 5, fisureros y micros.
- **Observaciones:** vía de curro que combina libre y artificial, la roca es bastante mala, para los amantes de lo desesperado.
- **Descenso:** por la fisura de Niko.

- **Material:** 14 cintas.
- **Observaciones:** consta de cuatro largos de escalada, roca buena en general, los dos primeros largos plaqueros y la parte final desplomada, el grado obligado es de 6B.
- **Descenso:** Según llegas arriba, seguir unos metros para acceder al camino, continuarlo hacia la derecha hasta llegar a la carretera.

La pastora de Veri (90m, 6B/ variante ultimo largo 7A)

- **1ª ascensión:** equipada por Ivan Muñoz en Octubre del 2003.
- **Horario:** 2 horas.
- **Material:** 20 cintas + reunión, doble cuerda si se quiere RÁPELar por la vía.
- **Observaciones:** por lo general la roca es musgosa en la parte inferior. En el último largo hay una variante de 7A plaquera. Curioso acceso por un puente tibetano de cable.
- **Descenso:** Hay dos opciones: por la misma vía, caminando por el camino hasta la carretera.

Sector Sísifo

Sísifo (100m, 6A+, A1)

- **1ª ascensión:** Sidarta Gallego y Quique Rabason en Agosto del 2004.
- **Horario:** entre 2 y 4 horas.
- **Material:** fisureros, friends (para el L2), cintas y un pedal.
- **Observaciones:** itinerario cutre de mala roca, orientación Norte, el último largo tiene una variante curiosa sobre una escalada sobre incrustaciones de sílex.
- **Descenso:** por la misma vía en dos rápeles de 50m.

Sebas, no puedo (105m, 6C+/ variante ultimo largo 7A+)

- **1ª ascensión:** Rafa Cortes, J.R Melle y Oriol Pascual en Agosto del 2005.
- **Horario:** 2 horas.





CUERDAS SIMPLES PARA ESCALADA

UNA PEQUEÑA REVOLUCIÓN

Comparativa entre las Cuerdas FREE (10.5 mm), KIO (10.2 mm) e IO (9.4 mm), de la marca catalana Roca, para uso en simple.

Texto y fotos:

Equipo de Jóvenes Alpinistas FEDME, (Simón Elías, Aitor Abendaño, Martín Moriyón)

El mundo de las cuerdas de escalada ha sufrido un vuelco considerable en los últimos años, con la aparición de milimetrajes cada vez más reducidos para usos tradicionales. El estándar de 10.5 para simple se ha pulverizado, y hay quien escala en simple con cuerdas de 9 ó 9.5 milímetros. Pero ¿es esto seguro? ¿cualquiera puede utilizar estas cuerdas, en cualquier situación?

Esta comparativa de cuerdas, si somos rigurosos, no es tal. No se trata de elegir 3 productos iguales, y compararlos, que es lo que solemos hacer en Cuadernos Técnicos. Se trata más bien de elegir 3 tipos de cuerdas, y explicar qué uso se le daría a cada una. Por supuesto, también se comenta cada modelo en particular, no sólo las características generales de las cuerdas de su diámetro. Pero más bien pretendemos que se entienda qué uso puede tener cada cuerda, especialmente en el caso de la de 9.4 mm, y quién puede usarla, porque es un tema muy serio.

Durante medio año, los miembros del Equipo de Jóvenes Alpinistas FED-ME, en nuestra opinión una de las mejores generaciones que ha visto este país, y que en el futuro dará mucho que hablar, capitaneados por Simón Elías, han testado para Cuadernos Técnicos un modelo tradicional de 10.5 mm, un modelo del nuevo estándar, 10.2 mm, y una cuerda simple de última generación, con tan solo 9.4 mm. Finalmente, Aitor Abendaño, Martín Moriyón y el propio Simón Elías toman la palabra, y cada uno resume lo que el Equipo opina de cada cuerda tras estos meses de prueba.



Mikel Zabalza probando las cuerdas en la primera ascensión de "El beso de la mujer pintora", (150m, 7b), en la Sierra de Cantabria



Cuerda 10 9,4mm, de Roca

Por Simón Elías:

La cuerda 10 de Roca es una de las últimas aportaciones de la casa catalana en la vanguardia de materiales de montaña. Roca se suma a la tendencia de utilizar cuerdas muy ligeras y largas, principalmente orientadas para la escalada deportiva. Al final el peso que soporta el escalador mientras transporta la cuerda en la mochila es prácticamente el mismo que con las más robustas cuerdas de 10 mm, pero lo que se ajusta en diámetro se gana en longitud. Roca sólo fabrica la cuerda 10 en 70 y 80 metros. Esta segunda es la que nosotros hemos testado.

ESCALADA DEPORTIVA:

Para la práctica de la escalada deportiva es una cuerda excelente si el escalador no pesa más de 80 kilos, a partir de ese peso sería recomendable utilizar una cuerda un poco más robusta. La cuerda tiene el tacto duro habitual de los productos Roca que los hacen tan duraderos. Este tacto áspero ayuda a que la cuerda funcione sin problemas en casi todos los sistemas de aseguramiento semiautomático que encontramos en el mercado (Gri-Gri, Cinch, Abs...) pese a su reducido diámetro. Con sistemas tradicionales como el Reverso, Tucán o ATC, funciona perfectamente.

Es una cuerda enfocada para las nuevas tendencias de

escalada deportiva, especialmente desplomes donde el trazado de la ruta no es sinuoso y apenas hay contacto entre la cuerda y la roca. Para rutas de más de treinta metros es una herramienta ideal ya que su bajo peso hace que el escalador se sienta muy ligero a la hora de escalar o de recoger cuerda para chapar.

Los colores con los que se ha construido la cuerda también son llamativos y vanguardistas ya que se distancian del típico trenzado y vienen en un solo color. La nuestra es un amarillo brillante que llama la atención pero también se puede encontrar en negro, verde, rojo y naranja.

RUTAS DE VARIOS LARGOS:

Hemos utilizado esta cuerda en la apertura de varios itinerarios de varios largos sobre roca caliza muy compacta. Para este tipo de terreno sin apenas relieve en la roca y sin apenas puntos de fricción, la 10 de 80 metros se convierte en una gran herramienta ya que podemos escalar paredes de autoprotección con una sola cuerda y rapelar sin problema.

Es recomendable llevar cintas largas para evitar el rozamiento sobre los puntos de seguro, pero luego se agradece mosquetonear una sola cuerda en estas vías de pared de corte deportivo donde las dificultades a menudo superan el séptimo grado.

Para el aseguramiento del segundo de cuerda con el Reverso u otros aparatos autobloqueantes, a veces la cuer-



R1, vía El Vago de Hoz, 150 m, 8ª

da al ser tan delgada se cruza por encima del otro cabo y cuesta un poco desbloquearla.

El rápel se realiza con facilidad dado el grosor intermedio entre una cuerda doble y una simple más tradicional de este modelo.

ESCALADA ARTIFICIAL Y MONTAÑA:

La cuerda 10 de roca no está aconsejada para la escalada artificial ya que su poco diámetro la hace peligrosa al rozamiento cuando se limpian los largos con jumars. Tampoco está recomendada para la escalada en montaña por la misma razón. El rozamiento sobre bloques, aristas o diedros puede ser peligroso con sólo 9,4 milímetros de diámetro. Aunque sí que puede ser una buena opción –la 10 de 80 metros cortada por la mitad- para aquellos montañeros que quieren una cuerda para la progresión por terrenos fáciles en montaña y prefieren la resistencia de una cuerda simple ligera que la de una doble.

Para ascensiones concretas en las que se precisa ligereza y rapidez en las maniobras de cuerda también se puede utilizar. El año pasado los miembros del Equipo Nacional de Jóvenes Alpinistas de la FEDME escalamos la cara norte del Eiger en 14 horas. Para esta ascensión tan especial en la que había que variar continuamente la longitud del encordamiento utilizamos una Migu de 9,8 mm. de Roca. Si la 10 hubiese estado disponible ya en el mercado hubiese sido, sin duda, la mejor opción.



Largo 3 de El Vago de Hoz

Cuerda K10 10.2 mm, de Roca

por Aitor Abendaño

Se trata de una cuerda con características de una 10'5. Es muy destacable su peso, tratándose de una cuerda ligera teniendo en cuenta su diámetro, con un peso por metro de 69 gramos.

Su baja fuerza de choque y su número de caídas podrían hacer creer que no se trata de una cuerda duradera, pero su uso y su tratamiento afirman una durabilidad destacable. A pesar de su diámetro, su alta dinamicidad nos proporcionará caídas más cómodas.

En un principio parece algo rígida pero no lo es. No tiende a rizarse. Su tacto a la hora de escalar es agradable y ligero. Podemos afirmar que se trata de una cuerda muy polivalente con una buena relación entre diámetro, peso y durabilidad.

Para la realización de esta valoración hemos tenido la oportunidad de escalar con esta cuerda durante varias semanas. Tratándose de una cuerda simple de 10,2 mm, su uso está sobre todo dirigido a la escalada deportiva, pero también hemos tenido la oportunidad de apreciar sus cualidades en terrenos más alpinos.

ESCALADA DEPORTIVA:

■ Vías de un solo largo (Rodellar, Sella, Truzioz...)

En lo que ha manejabilidad se refiere es una cuerda que en los primeros usos nos puede resultar un poco rígida, debido al tratamiento que posee. Pero poco a poco va adquiriendo progresivamente un tacto más agradable.

En cuanto a caídas se refiere tiene una respuesta bastante dinámica, su baja fuerza de choque y un alargamiento dinámico considerable (35%), contribuirán a que apenas notemos tirón en la espalda al caer.

Ante el aseguramiento; responde bien con el gri-gri y con casi la mayoría de dispositivos de aseguramiento semiautomático que encontramos en el mercado debido a su diámetro y tratamiento. Trabaja también bien con dispositivos dinámicos como el reverso.

Su longitud evita dobles descuelgues. Además resulta muy práctica la diferenciación mediante cinta de diferentes colores (roja y blanca) que trae en los cabos, a la hora de intercambiarlos en pro de un desgaste menos desigual.

■ Vías de varios largos (Riglos, Atxarte...)

Son dos las características más llamativas de esta cuerda para su uso en este tipo de terreno: su robustez y su longitud.

Se trata de cuerda de 10.2 con características de una 10.5, lo cual transmite bastante seguridad al escalador. Para esta prueba de campo hemos trabajado con una cuerda de 80 metros, quizás excesivamente larga, ya que han sido muy pocas las tiradas en las que hemos tenido que apurar tanto las cuerdas. Aunque puede tratarse de una muy buena opción si tenemos en cuenta, que con un uso continuado (sobre todo de ensayo de vías) tendremos que



cortar tramos de los cabos, alargando así su vida. Su longitud es de gran ayuda a la hora de rapelar con una sola cuerda en paredes de varios largos.

ESCALADA ALPINA, ESCALADA ARTIFICIAL:

Su efectividad con el uso del grigri y su robustez hacen de esta cuerda una cuerda apropiada para esta tarea. Además su baja elasticidad estática facilitarían las maniobras tanto de ascenso como descenso. El tratamiento que posee alargará su durabilidad ante el continuo desgaste.

También hemos usado esta cuerda para escalar en solitario, posibilitando su uso con el silent partner y teniendo una respuesta muy positiva: bloquea al igual que una 10.5 y corre muy bien por el aparato (debido en gran medida al tratamiento que posee).

Escalada dificultad en fisuras. (Galayos, Sierra Cantabria...)

Hemos utilizado esta cuerda en este tipo de terreno, buscando siempre una mayor manejabilidad a la hora de chapar los seguros (siempre zonas de buena protección). La robustez de la cuerda la hace muy apropiada para su uso en superficies rugosas. Además tanto su dinamicidad como su bajo factor de choque hacen de esta cuerda una buena opción para este tipo de terreno.

RESPUESTA AL ANUDADO:

En los primeros usos, debido a su diámetro y el tratamiento los nudos se quedan más huecos, pero no tienden a deshacerse. Presenta bastante cómoda a la hora de hacer y deshacer nudos que se aprietan bastante en las caídas. Con un uso continuado apenas apreciaremos deterioro en la zona de anudamiento.

Cuerda Free de Roca, 10.5 mm

por Martín Moriyón

Nos encontramos ante el modelo Free de la casa Roca, que como su propio nombre indica se trata de una cuerda destinada principalmente a la escalada deportiva. Con un diámetro estándar de 10,5 mm, podemos deducir que va a resultar una cuerda bastante duradera. Es cierto que hoy en día se tiende a usar cuerdas de diámetro cada vez más reducido, por lo que no es raro ver escaladores con cuerdas simples de 10 mm; 9,4 mm y hasta 9 mm. Afortunadamente los fabricantes entienden que no todos tienen esa ansia de ligereza y por eso continúan sacando al mer-

cado cuerdas de diámetros más tradicionales.

Junto con su diámetro elevado cabe destacar una fuerza de choque bastante alta de 890 daN lo que unido a un alto alargamiento dinámico del 28% hace que tengamos ante nosotros una cuerda muy robusta capaz de soportar 14 caídas de factor 2, un nivel realmente elevado.

Todo esto unido a su tratamiento Long Life SpecialDry, un sistema que impermeabiliza la funda de la cuerda aumentando su vida útil y manteniendo la flexibilidad y el buen tacto.

Pese a no ser una cuerda simple de diámetro reducido como las de última generación, no posee un peso excesivo siendo éste de 71 g por metro. La sensación de cuerda pesada que tenemos nada más cogerla se debe a sus 75 m de longitud, algo que agradeceremos a la hora de afrontar los largos itinerarios deportivos que cada vez más superan los 30 m de recorrido y las vías deportivas de varios largos.

El modelo Free puede ser utilizado en varios tipos de rutas ya sean vías deportivas de un largo, itinerarios deportivos de varios largos, vías de artificial y vías de fisura de autoprotección que posean un recorrido poco sinuoso y no nos obligue a llevar doble cuerda.

ESCALADA DEPORTIVA:

Será el terreno de juego principal de este modelo. Especialmente eficaz en largas vías de desplome donde preferamos la robustez y durabilidad a la ligereza. Gran resistencia a la abrasión en vías donde abundan las chorreras y estalactitas en las cuales las cuerdas suelen sufrir largos y fatales rozamientos. Gracias a su tratamiento Long Life SpecialDry soporta a la perfección la humedad que suele existir en los grandes desplomes de chorreras.

Debido a su diámetro, hemos comprobado que no funciona del todo bien con todos los dispositivos de frenado que existen en el mercado enfocados a la escalada deportiva. Así pues, con aparatos como en Sum o el Cinch resulta costoso dar cuerda al escalador siendo el Grigri el asegurador automático probado que mejor se adapta a la cuerda testada.

ESCALADA DEPORTIVA EN VÍAS DE VARIOS LARGOS:

En este terreno es donde agradeceremos los 75 m que posee el modelo Free, el cual nos permitió realizar vías deportivas de varios largos, uniendo en ocasiones dos de

Teléfono: 918450931 Web: www.aventurate.com



ellos y pudiendo rapelar sin la necesidad de dos cuerdas.

Al ser de un diámetro elevado resulta un poco costoso rapelar en doble con ella, aunque con frenos con acanaladura ancha tipo Reverso o ATC se realiza esta maniobra sin problemas.

ESCALADA ARTIFICIAL:

Generalmente afrontaremos las vías de artificial escalando con una cuerda simple de progresión y otra cuerda auxiliar.

El modelo que nos ocupa cumple perfectamente los requisitos requeridos para este tipo de escaladas. Sus 75 m nos permiten realizar largos de muchos metros y por otro lado, sus 10,5 mm nos darán seguridad en tramos de mucho rozamiento con la pared y sobretodo cuando al segundo de cuerda le toque jumarear el largo para limpiarlo.

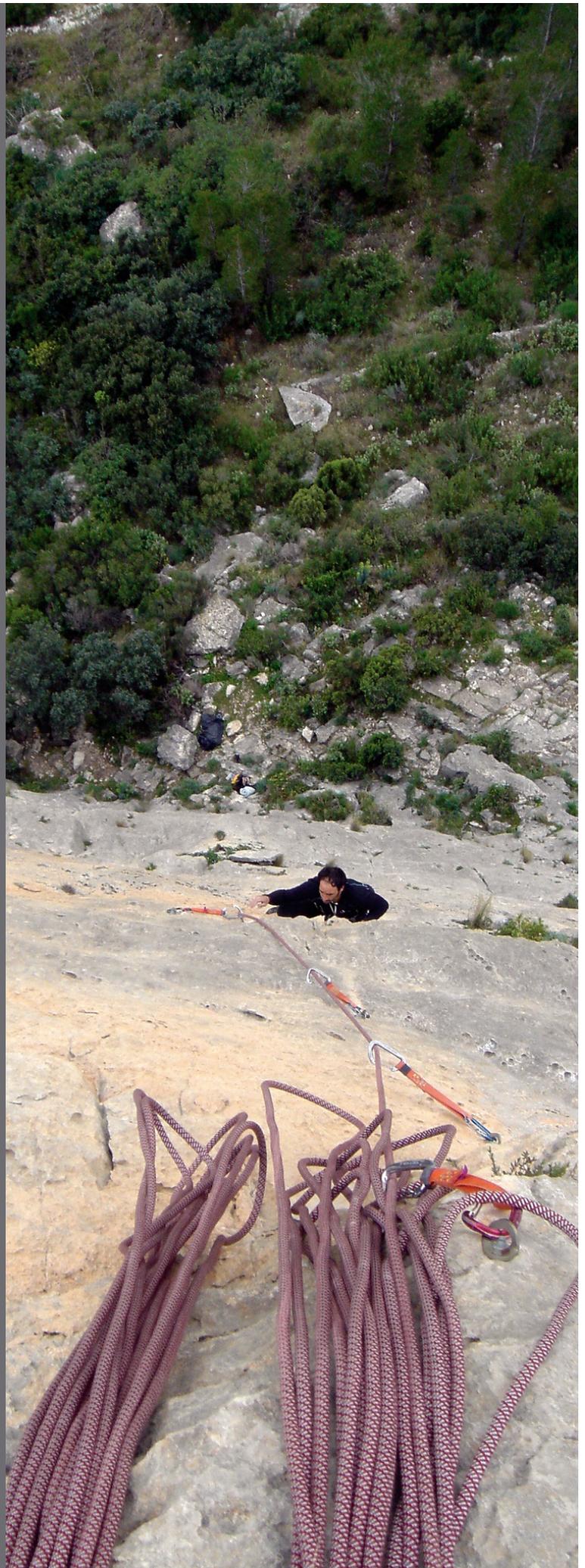
En este caso, su deslizamiento de funda casi nulo (0 +/- 1 mm) y su bajo alargamiento de un 6,2% hace que se comporte francamente bien y que no tengamos que estar largo tiempo jumareando sin ganar altura.

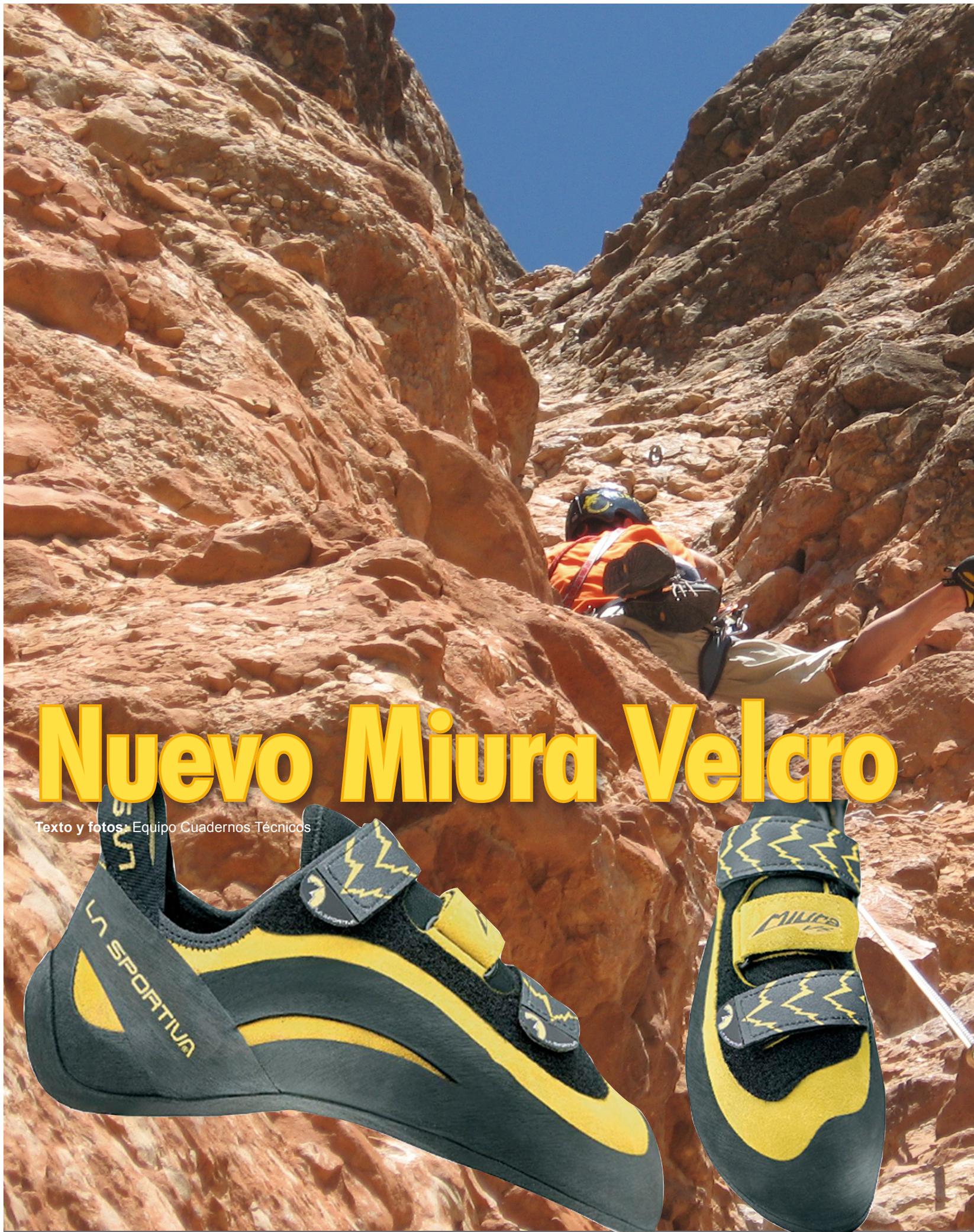
ESCALADA EN FISURAS:

Quizá sea donde esta cuerda resulte más deficiente debido únicamente a su elevada fuerza de choque de 890 daN lo que nos obliga a realizar una frenada muy dinámica en caso de caída.

Funciona muy bien con cualquier freno dinámico gracias a su elevado grosor el cual nos facilita mucho la frenada.

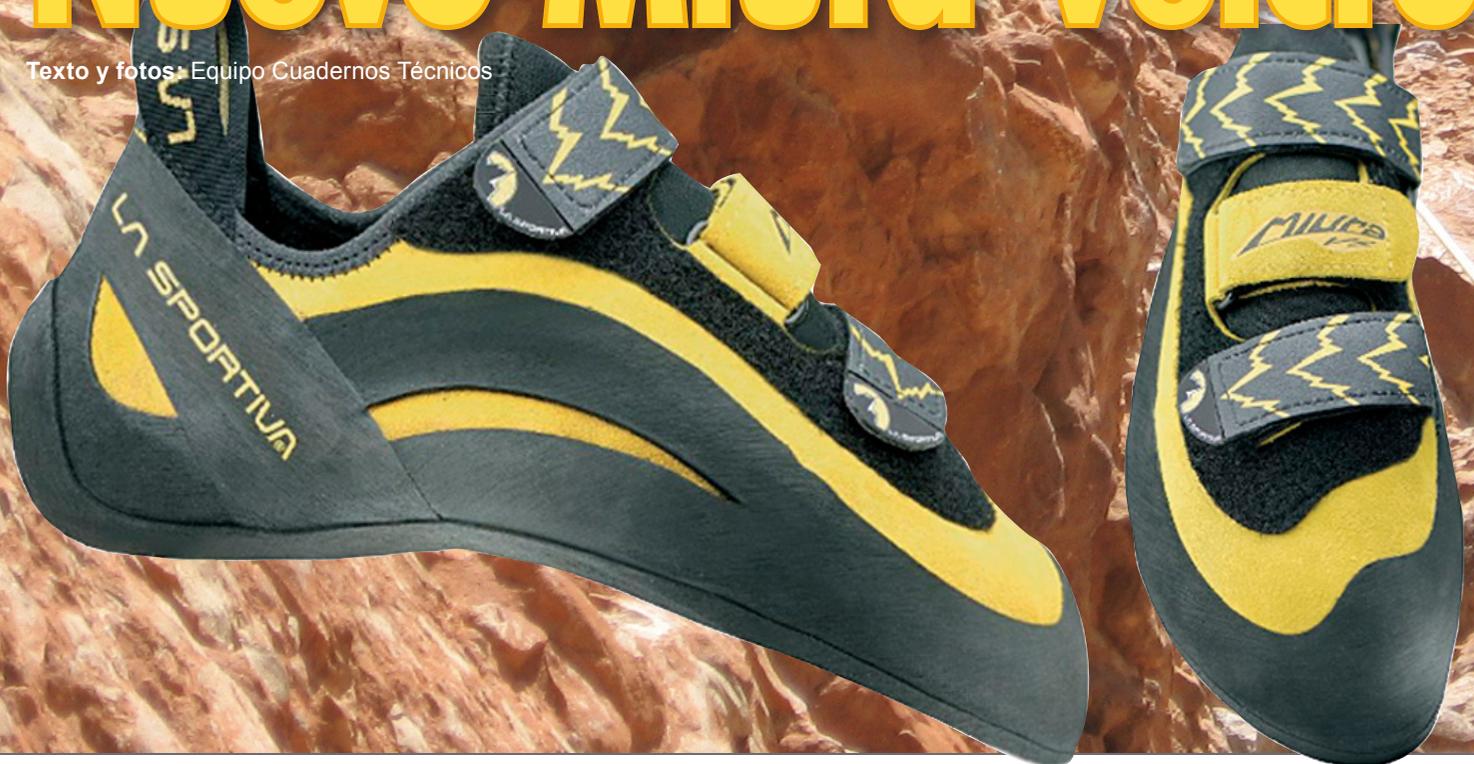
En resumen, se trata de una cuerda enfocada principalmente a la escalada deportiva siempre que no seamos unos puristas del peso y que prefiramos la seguridad y robustez antes que la ligereza. Una cuerda duradera sin renunciar a la flexibilidad y al tacto agradable con la que nos encontraremos seguros en casi cualquier tipo de vía o escalada. ■





Nuevo Miura Velcro

Texto y fotos: Equipo Cuadernos Técnicos





En el mercado de los pies de gato ser sorprendido con innovaciones va a resultar cada vez más complicado. A la espera de que salga una goma superadherente que nos haga subir a todos un grado completo –o dos– o un calzado que nos permita además de realizar escaladas de dificultad poder utilizarlos en aproximaciones y retornos, los fabricantes parece que prefieren ganar cuota de mercado renovando productos con el éxito consolidado antes que ofrecer verdaderas novedades al usuario de sus productos.

A los Miura VS no les ha quedado más remedio que ser el alter ego de los Miura XSV. Parece que en La Sportiva han hecho más esfuerzo por aprovechar la inercia del éxito de los Miura de cordones que por crear un producto independiente para sacarlo al mercado y, criterios de marketing aparte, los Miura de Velcro® tendrían la suficiente calidad como para poder desligarse completamente de sus “hermanos” de cordones si sus creadores hubieran querido darles más elementos diferenciadores.

Ciertamente, el color, la horma y el diseño en general, nos recuerdan a los tradicionales Miura, pero una vez calzados y tras darles un poco de “mala vida” observamos que hay bastantes más diferencias de las que podamos imaginar si sólo los hemos comparado en la tienda.

Tradicionalmente lo que un buen escalador busca en sus pies de gato es adherencia, precisión en el canteo o comodidad como principales argumentos de compra, dejando los criterios de estética o precio en un segundo plano si hemos dado con los gatos que mejor nos ayuden a realizar nuestro tipo de escalada. No obstante, somos conscientes de que esta versión simplificada de las motivaciones de compra debería incluir criterios más o menos subjetivos como preferencias de marca, recomendaciones de conocidos o deseo de novedad, pero es un análisis que se escapa a la brevedad que impone una crítica seria y concisa.

Según las palabras de Pietro dal Prà –el padre de la criatura– la intención al inventar el Miura VS era ofrecer un gato resistente, con cierre de velcro y que no cediera con el tiempo. Para ello, aprovecharon la estructura del Miura que tan buenos resultados comerciales les sigue proporcionando y le añadieron la tecnología P3 que más adelante explicaremos. A ese conjunto le añadieron un curioso y efectivo ajuste de velcro y apareció lo que ahora estamos “destripando”.

Convirtiéndonos en “podólogos felinos”, vamos a analizar por una parte los materiales y construcción de estos pies de gato y después los resultados una vez que ya nos hemos subido por las paredes.

Leer las características de cualquier producto técnico –desde un pie de gato hasta una lavadora– es entrar en un remolino de anglicismos, siglas y números que puede marear al más pintado; no queremos marearos, intentaremos que vuestra cabeza se quede en estas páginas o, como mucho, que con esta descripción pormenorizada os hagamos viajar hacia alguna ruta que tengáis en mente.



¿QUÉ DICE EL FABRICANTE?

Para empezar nos encontramos con que la suela en los dos modelos es XSGrip, lo cual no nos dirá nada si no conocemos la historia de esta goma. XS Grip es una suela Vibram® desarrollada para la escalada y que, según dicen los fabricantes, garantiza un 30% más de adherencia que el anterior modelo Grip. Para sacar este compuesto al mercado, los ingenieros de Vibram crearon el compuesto, lo testaron en diferentes tipos de roca y condiciones a lo largo de dos años y una vez que el proyecto aprobó con nota, continuaron otro tiempo más para ver si el marcado de fábrica –unas pequeñas incisiones en la goma– afectaban a la adherencia final del producto; en 2006 por fin este tipo de goma salió al mercado en diferentes marcas. Podemos asegurar que el resultado es magnífico, aunque no nos atrevemos a remarcar grandes diferencias con su gran competidora, la suela americana Stealth que también pasó recientemente de la C4 a la Onyx (y que, por cierto, también aseguraba tener un 25% más de adherencia que el anterior modelo).

El grosor de la suela es de 4mm, buscando un término menos extremo que los 3'5 milímetros de los hipertécni-

cos Testarossa o los Solution. Esto le va a proporcionar una dureza muy adecuada para todo terreno aunque no tan preciso para los que busquen aprovechar al máximo la adherencia en las placas de granito o el tacto en las pequeñas rugosidades de los bloques. En todo caso, el escalador polivalente encontrará en este milimetrado de suela la tecnicidad y la precisión adecuada para casi todo tipo de escaladas.

Respecto a los materiales y al diseño, los dos modelos tienen características similares. El forro interior está fabricado en Dentex –una mezcla de algodón y poliéster– que proporciona una gran comodidad y transpirabilidad además de una buena adaptación al pie sin permitir que ceda por el uso; por otro lado, un exterior en ante, con construcción tubular que permite un ajuste bastante bueno al pie. Además de esto, el Miura de velcro ha sido realizado siguiendo una tecnología que se puso en marcha recientemente con el Solution del que antes hablábamos: se trata de la técnica Permanent Power Platform, que en La Sportiva lo simplifican como P3 y que consiste en construir el gato de manera que el arco de la planta siempre mantenga la misma forma durante la escalada y evitando que cedan con el tiempo.





Bienvenido a la Experiencia del Pirineo



¿Y el sistema de ajuste? Bien, era necesario e inevitable que llegáramos aquí. La tradicional dicotomía entre cordones y velcro se muestra en los Miura en todo su esplendor. ¿Cordones para vía larga y velcro para deportiva y bloque? ¿Cordones para ajuste preciso y velcro para calce rápido? ¿El velcro es más duradero que los cordones? Sentimos comunicar que últimamente los fabricantes se han puesto las pilas para que todas las leyendas "roqueiras" que habían alimentado nuestra filosofía de teóricos del material se vengán abajo. Es cierto que un gato con cordones va a darnos el juego suficiente como para que podamos apretar y dejar suelto a nuestro gusto el ajuste para que el calzado se adapte al pie, pero ahora el velcro ya no es sólo el sistema rápido para estar menos tiempo sufriendo la tortura de un gato atenazando nuestro pie; ahora el velcro puede ser también un sistema bastante preciso de ajuste. Los velcros del nuevo Miura llaman la atención en dos puntos, el primero es una evolución lógica y es la existencia de un tercer velcro que permite evidentemente mayor precisión. El segundo punto consiste en el velcro medio cerrándose en dirección opuesta a los otros dos. Con esto se consigue, además de una estética llamativa, una compensación de la dirección de ajuste, permitiendo poder cerrar el gato a la presión que nuestra morfología y la exigencia de la vía así lo precise.

Respecto a la citada morfología tendríamos que analizar la sesuda información que nos proporcionan los fabricantes. En principio, sin querer entrar en tecnicismos y contando con que en todos sitios podemos encontrar excepciones, lo que está claro es que cuanto más asimétrico –curvado hacia dentro– sea un gato va a ser más preciso, pero menos cómodo. De igual manera, la curvatura hacia debajo de estos gatos, nos vendrá de perlas en pequeños apoyos y sobre todo en desplomes, pero poco a poco irá socavando nuestra concentración si no logramos el perfecto equilibrio entre comodidad y tecnicidad. Si os las queréis dar de listos, podéis decir que los Miura son un PD75 en la escala de asimetría de La Sportiva: P es por la terminación en Punta, D es por la forma de garra (pointing Downwards) y 75 es la relación de asimetría; para los que recordéis modelos antiguos, los Mirage serían un 99 y los cómodos Mythos son un 25.

¿Y QUÉ DECIMOS LOS ESCALADORES?

Toda esta sucesión de datos no sirve para nada si no se traduce en una conclusión tras comprobación empírica. Vamos a ello:

Comparando los Miura de cordones y los de velcro sí que observamos una aparente mayor rigidez en los de velcro que atribuimos al sistema P3 ya explicado. Sobre todo los primeros días tendremos la sensación de una extraña falta de flexibilidad, teniendo en cuenta que vamos a estar permanentemente comparando lo que nos transmitían los modelos de cordones y velcro, pero terminamos acostumbrándonos a esa sensación. Sin olvidar que esta tecnología está pensada para que el gato no ceda y que la asimetría y la curvatura de la planta ya están suficientemente marcados, deberíamos ser consecuentes y pasar página en aquella fatídica norma no escrita que, hasta no hace mucho tiempo, todos los escaladores seguíamos de "cuanto más comprimido esté el pie, mejor escalaremos",



tan malo es que sobre gato para el pie, como que sobre pie dentro del gato. Una talla ajustada pero cómoda va a ser adecuada para la mayoría de las situaciones a las que nos enfrentemos. En términos generales, podemos asegurar que la misma talla que se use en el Miura de cordones vale para el de velcro.

La impresión que dan los pies de gato de La Sportiva a la gente que tiene el pie estrecho es que no ajusta del todo bien y que hay demasiado movimiento dentro del gato. Como siempre, con paciencia encontraremos el modo de colocar los velcros para que el pie encuentre su horma; cuesta al principio, pero se encuentra. Las chicas deberán esperar a que el fabricante italiano cree el Miura velcro para mujer si quieren un modelo específico para ellas; seguro que el fabricante italiano ya se lo está planteando, pero no debería tardar mucho viendo la expectación que el modelo de hombre ha levantado.

Tras probarlos en todo tipo de terrenos consideramos que estos gatos demuestran todo su potencial en escalada deportiva, demostrándose también bastante efectivos en vías largas si encontramos la talla correcta con la que mantengamos el equilibrio entre tecnicidad y comodidad. Su asimetría tan marcada va a obligarnos a descalzarnos en las reuniones, algo a lo que ya están acostumbrados los que prefieren la precisión a la confortabilidad.

El velcro proporciona un ajuste bastante bueno, pero en ningún caso es equiparable a la precisión de cierre de los cordones. Los escaladores con pie estrecho, las chicas o gente muy rigurosa en la exactitud del ajuste no van a encontrar en el velcro la alternativa a los cordones; se acerca bastante a la exactitud de los cordones gracias al tercer velcro opuesto a los otros dos, eso sí, pero la op-

ción del Miura VS va a seguir siendo la elección del que busque un calce rápido más que preciso. Además, en los dos modelos hemos encontrado demasiado espacio en la parte superior de la punta, destinada a que se puedan doblar los dedos cuando nuestros pies están demasiado presionados, pero que si nos decantamos por una talla más cómoda pueden llegar a hacer un pliegue que, aunque no afecta a la escalada, sí que da una sensación visual de falta de ajuste.

La adherencia es excepcional, aunque el fuerte de este gato es el canteo. Una suela más delgada y por tanto más flexible hubiera permitido que este gato se hubiera adaptado mejor a las placas de granito, pero no se hubiera mostrado tan perfecto en las pequeñas regletas y diminutos apoyos de pie de la caliza.

En desplomes los Miura de velcro se han mostrado excelentes y eficaces, confirmando la fama de polivalentes que ya tenían sus precedentes de cordones. En todo caso, conviene remarcar una premisa que no siempre se da por supuesta: la polivalencia no implica adecuación para todos los niveles. Los Miura no son unos gatos de iniciación y hay que saber desenvolverse en todos los terrenos con el suficiente nivel para sacarles el máximo rendimiento.

NUESTRAS CONCLUSIONES

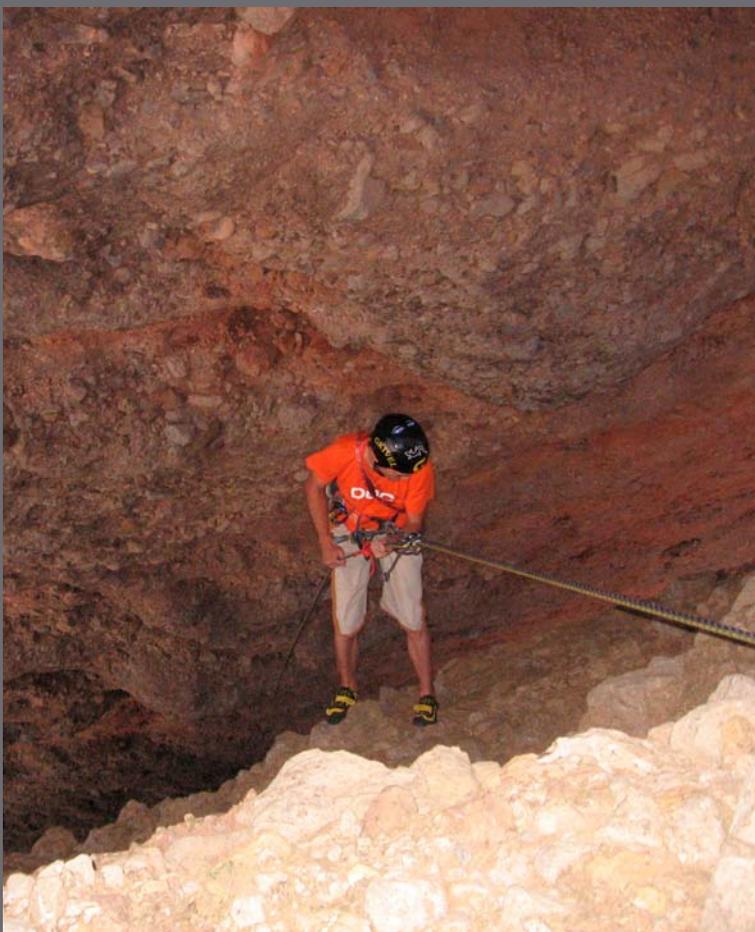
Hemos dado con unos pies de gato excelentes, aunque nos hemos quedado la sensación de que se podía haber dado una vuelta de tuerca más y crear un gato que tuviera más elementos diferenciadores con el tradicional Miura de cordones.

Uno de los fallos que se le achacaban al modelo de cordones era que cedía con el tiempo y parece que ese error se ha subsanado, aunque desgraciadamente todavía no tenemos la perspectiva temporal suficiente como para poder valorar esta mejora en su justa medida. Por comparación con los Solution, que también utiliza la tecnología P3 y que lleva más tiempo en el mercado, parece ser que el sistema es efectivo.

Los Miura VS han entrado muy fuerte y con mucho éxito en nuestras paredes. La calidad que siempre se le presupone a la marca italiana ha sido confirmada en nuestras pruebas dejándonos una grata satisfacción tras cada escalada. Al final, lo que buscamos en un gato es que se queden fijados al apoyo en los pasos más difíciles y, sinceramente, este calzado cumple.

Los problemas de ajuste son inevitables ya que para que todo el mundo estuviera satisfecho, tendría que existir una horma para cada persona. Los nuevos ajustes de velcro permiten corregir de manera bastante correcta las inadaptaciones del gato a nuestro pie.

En definitiva, tenemos esperándonos unos gatos que más técnicos que cómodos pero que conjugan perfectamente estas dos características. Resultan válidos para cualquier ruta a la que nos queramos enfrentar, siendo los desplomes y los pequeños apoyos su campo de trabajo ideal. Unas mejoras técnicas sencillas como son la inclusión de la tecnología P3 y el sistema de velcros, han conseguido redefinir uno de los mejores gatos del mercado. ■





PREPARACIÓN FÍSICA PARA LOS DEPORTES DE RESISTENCIA DE MONTAÑA



A la vista del cada vez mayor número de practicantes de actividades en el medio natural, ya sea desde un punto de vista puramente recreativo (excursiones “familiares” de una jornada, travesías con desnivel medio o bajo...), o desde otro más deportivo (ascensiones en tiempos “record” por rutas técnicas y a veces comprometidas, raids de montaña...), los deportistas de montaña, término en el que incluimos a tan heterogéneo conjunto de personas, tienen una característica común: todos ellos deberían realizar una preparación física en consonancia con la envergadura de sus objetivos en el “monte”.

Texto y fotos: Pedro Bergua

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especialidad en Alto Rendimiento Deportivo, se ha especializado en entrenamientos de escalada, siendo el preparador personal de algunos grandes como Carlos Logroño (Citronio), o el integrante del Equipo de Jóvenes Alpinistas Manu Córdova.

Con este artículo retomamos nuestra sección de Preparación Física para deportes de montaña. Se puede decir que es la introducción general a una serie posterior que será mucho más específica para cada actividad y nivel. Esta primera entrega puede considerarse como una base común para todos aquellos que se acerquen a la montaña a practicar cualquier tipo de actividad, que posteriormente irá desglosándose según esta sea más aeróbica, más técnica, más atlética... alpinismo, esquí de travesía, escalada, etc... Ésta es la base común que debería tener (y entender) desde un senderista hasta un escalador de grado.

Como bien dice Pedro, al monte hay que ir preparado físicamente. Parece haber una cierta corriente de opinión que dice que los machacas deben entrenar, y el resto que hacen cosas normales no, porque la misma actividad les prepara, y forzando se consiguen las cosas. Pero esto es un gran error por un simple motivo de seguridad. Como

Pedro dice:

“existen otras razones por las que prepararse de forma adecuada; una de ellas es fundamental: la seguridad; al tratarse de actividades de larga duración, la convivencia con la fatiga es algo natural, algo a lo que si no se está habituado, puede crearnos algún problema al tener que realizar un descenso complicado, o algún paso delicado... , es decir, cuando la ejecución técnica se complica, es posible que no podamos dar una respuesta adecuada por ese estado de fatiga, comprometiendo nuestra integridad física...”

Otro motivo importante, sobre todo para los no tan “machacas”, es el de poder disfrutar del espectáculo que nos brinda la montaña, de sus parajes, sus sonidos, en definitiva, de toda su belleza, y para ello no hay nada como estar en plenitud de facultades, ya que no es lo mismo “arrastrarse” en una excursión de 6 horas que ir disfrutando toda una mañana del encanto de los parajes que recorremos.”

¿Qué son los deportes de montaña?

Cuando hablamos de ellos, numerosas prácticas invaden nuestra mente: esquí en todas sus variedades, BTT, senderismo, alpinismo, escalada... Sin entrar en cuestiones etiológicas, los deportes de montaña estarían enmarcados en el conjunto de actividades que se practican en el medio natural, pero en un paraje concreto y que tiende a la verticalidad, la montaña.

Comúnmente, se habla de deportes de montaña como simplificación del conjunto de deportes de resistencia de larga duración que se practican en la montaña; por tanto, las actividades a que me referiré en este artículo irán desde las excursiones de alta montaña invernal a pie, con raquetas o esquís, hasta escaladas de baja dificultad o excursiones por media montaña, por tener todas ellas unos requisitos a nivel físico bastante comunes.

¿Es necesario prepararse físicamente para realizar deportes de montaña?

La motivación para dedicar tiempo a entrenarse para realizar deportes de montaña variará según la persona. Aquel que se dedique a competir, o que sin participar en competiciones “oficiales”, le guste realizar actividades de montaña buscando siempre un rendimiento óptimo, necesitará dedicar bastante tiempo y disciplina para alcanzar y mantener, el mayor tiempo posible, un alto nivel de rendimiento.

Sin embargo, dado el contexto en el que se llevan a cabo estos deportes, existen otras razones por las que prepararse de forma adecuada; una de ellas es fundamental: la seguridad; al tratarse de actividades de larga duración, la convivencia con la fatiga es algo natural, algo a lo que si no se está habituado, puede crearnos algún problema al tener que realizar un descenso complicado, o algún paso delicado... , es decir, cuando la ejecución técnica se complica, es posible que no podamos dar una respuesta adecuada por ese estado de fatiga, comprometiendo nuestra integridad física....

También es importante saber que nuestro nivel físico está capacitado sobradamente para llevar a cabo la empresa en la que se embarca, algo que nos da confianza y por tanto, mayor seguridad, pues la montaña es un medio en el que los cambios son muy bruscos y frecuentes, con la variabilidad en las temperaturas y resto de factores que ello conlleva (nieblas repentinas, nevadas, ventiscas...) que pueden complicar en cierta medida la actividad inicialmente prevista.

Otro motivo importante, sobre todo para los no tan “machacas”, es el de poder disfrutar del espectáculo que nos brinda la montaña, de sus parajes, sus sonidos, en definitiva, de toda su belleza, y para ello no hay nada como estar en plenitud de facultades, ya que no es lo mismo “arrastrarse” en una excursión de 6 horas que ir disfrutando toda una mañana del encanto de los parajes que recorremos.



Manu Córdova practicando con los esquís



En condiciones de fatiga un pasaje más difícil puede complicarse



Factores relevantes de los deportes de montaña.

■ Desde el punto de vista fisiológico.....

Los deportes de montaña se caracterizan por desarrollarse, principalmente, gracias a la energía que obtenemos mediante la degradación aeróbica (con intervención de moléculas de oxígeno en las células musculares) de diferentes sustratos presentes en nuestro organismo (glúcidos, grasas y proteínas en algunos casos). Este fenómeno ocurre por dos motivos interrelacionados:

la intensidad de las actividades que llevamos a cabo, de forma global, es relativamente baja, y no requiere por parte del organismo la producción de energía a una velocidad excesiva, por lo que la fuente aeróbica de producción de energía es suficiente para acometer esta demanda.

la duración de este tipo de actividades suele ser alta o muy alta, siendo la fuente aeróbica de energía la que durante más tiempo y en mayor cantidad puede proporcionarla.

Se evidencia de todo lo anterior la importancia que deberá tener en nuestros entrenamientos todo el trabajo de tipo aeróbico, al ser el metabolismo preponderante en los deportes de montaña, aunque esto no quiere decir que los tipos de trabajo orientados a la mejora de las cualidades ligadas al metabolismo anaeróbico (producción de energía sin intervención del oxígeno en las células musculares) deban ser olvidadas, ya que también los usamos, aunque eso sí, en menor medida y normalmente en situaciones puntuales.

No obstante, una mejora sustancial del rendimiento para estos deportes pasará inexorablemente por el trabajo, en momentos concretos de la temporada, de ejercicios a una intensidad tal que se soliciten los meca-

nismos anaeróbicos de producción de ATP (moneda de cambio energética del organismo) lo que, además, supondrá un estímulo distinto e introducirá variedad en los entrenamientos.

La energía que usa el organismo proviene siempre de ambos metabolismos, aeróbico y anaeróbico, pero existe un parámetro fisiológico que determina cuando está actuando preferentemente uno u otro: el umbral anaeróbico o umbral láctico. Este concepto, umbral, nos evoca rápidamente un límite, una barrera, y resulta muy ilustrativo imaginarlo de este modo, pues se trata del punto ó la intensidad de trabajo límite a partir de la cual el ejercicio o actividad que se está realizando pasa a tener un componente más anaeróbico que aeróbico, es decir, se está produciendo más energía sin oxígeno que con él en las células musculares.

Este hecho tiene un inconveniente, y es que si se continúa trabajando a esa intensidad o superior durante varios segundos, se genera un metabolito, el ácido láctico, en proporciones mayores de las “soportables” por el organismo (entendiendo en este caso por soportable la cantidad que se puede eliminar al mismo ritmo al que se produce), lo que crea unas condiciones de trabajo a partir de ese momento “peculiares”.

El ácido láctico, que se genera SIEMPRE en el organismo (incluso en condiciones de reposo) no se elimina fuera del cuerpo, sino que es un sustrato que cuando se produce en cantidad tal que estaría por debajo de ese umbral o barrera (que es individual y varía con el entrenamiento), circula por el torrente sanguíneo hacia zonas donde es utilizado de nuevo como combustible para producir energía (sobre todo en el miocardio). Sin embargo, cuando su producción supera esa “barrera” y, por tanto, es mayor que lo que se puede llegar a “eliminar”, se va acumulando en las células musculares, lo que varía el PH del medio



La exigencia de la competición precisa de entrenamiento muy duro

intercelular (lo hace más ácido), inhibiendo de esta forma la acción de una serie de enzimas (fosfofructokinasa, etc...) esenciales para la producción de energía (ATPs) en las células musculares, por lo que, poco a poco, la calidad de las contracciones va disminuyendo y, si la intensidad del ejercicio no se reduce, llega un punto en el que ya no se produce la contracción muscular, y debemos detener obligatoriamente el ejercicio.

Este concepto es algo complicado, pero baste con que tengamos esa idea barrera o umbral de intensidad de trabajo por encima de la cual no vamos a poder aguantar mucho tiempo. No obstante, su utilidad para el entrenamiento es capital, y el conocimiento de "dónde" la tenemos

* El umbral anaeróbico es el parámetro fundamental para la predicción del rendimiento en las especialidades deportivas de resistencia de larga duración, como es el caso de los deportes de montaña, en los que los esfuerzos siempre son de duración superior a los 30'. Para esfuerzos de hasta 10', el parámetro fisiológico VO₂ Máx (definido como el consumo máximo de oxígeno o el mayor volumen de oxígeno que el organismo es capaz de captar, transportar y utilizar en las células musculares para la producción de energía) si que resulta relevante como indicador del rendimiento potencial, aunque también es necesario un alto valor del mismo como base para un mayor desarrollo potencial del umbral anaeróbico individual.

cada uno, nos facilitará la tarea a la hora de programar el entrenamiento*.

Su determinación se puede realizar de muchas formas, a través mediciones directas (concentración de lactato en sangre) o indirectas (frecuencia cardiaca, análisis de saliva, umbrales ventilatorios...), ya sean mediante pruebas en laboratorio o de campo, pero siempre apoyándose en la realización de test de ejercicio cíclico incremental.

Cuando hayamos el umbral anaeróbico en una de estas pruebas, se suelen valorar más parámetros fisiológicos a su vez, y entre ellos la frecuencia cardiaca (FC, en ppm), dato que es el verdaderamente significativo para su aplicación en el entrenamiento.

El lector verdaderamente interesado en llevar a cabo un entrenamiento adecuado, debería realizar una prueba de este tipo (en muchos centros de medicina deportiva se puede solicitar, algo que sería recomendable junto con un buen reconocimiento médico general, antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento), y además, hacerlo de forma periódica (cada año aproximadamente), pues las adaptaciones producidas por el entrenamiento de resistencia variarán su umbral anaeróbico, elevándolo de forma que podrá trabajar a intensidades más altas sin llegar todavía a la intensidad de umbral, lo que se traduce en un aumento evidente del rendimiento.

Por el contrario, el practicante ocasional o recreativo de los deportes de montaña no necesita un control de este tipo, pues la inexistencia por su parte de una búsqueda del rendimiento como objetivo principal, le hará trabajar siempre a intensidades menores a las del umbral anaeróbico.

■ Desde un prisma biomecánico....

Los deportes de montaña están basados en adaptaciones de la carrera y de la marcha a las características del medio para avanzar en él, pues se utilizará material específico o no (esquí, raquetas...) dependiendo de la situación.

Por tanto, y sin entrar en las variantes técnicas que influirán, en cierto grado, en la mayor sollicitación de unos grupos musculares u otros, en general podemos hablar de una mayor importancia de la musculatura





del tren inferior (psoas ilíaco, gluteos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, aductores, gemelos, sóleos, tibiales...) sobre la del tren superior, aunque también se deberá trabajar para reforzar la musculatura postural (abdominales, lumbares...) y, en el caso que los deportes que se practiquen impliquen el uso de bastones (esquí de travesía, de fondo, senderismo con bastones, etc...) la musculatura que interviene en la impulsión con el mismo (dorsal, trapecio, tríceps...).

Metodología de entrenamiento

Evidentemente, lo ideal sería que cada deportista tuviese un entrenamiento individualizado a sus características morfo-fisiológicas, a sus objetivos, a los medios materiales y al tiempo de que dispone, pero como esto escapa a la dimensión de este artículo, la información que a continuación expongo, que no tiene la intención de servir como recetario de entrenamientos para los deportes de montaña, es una serie de ideas o sugerencias para realizar de la mejor forma posible todo el trabajo orientado a la mejora de la condición física para los deportes de montaña.

Una vez que conocemos los factores más relevantes que intervienen en el desarrollo de los deportes de montaña (tipo de esfuerzo, musculatura que lo ejecuta...), ya podemos comenzar a trabajar en busca de una mejora coherente de nuestro estado de forma, siempre en función de nuestra experiencia deportiva, estado físico actual y objetivos personales.

Las capacidades básicas que entrenaremos serán dos: la resistencia (fundamental), y la fuerza.

Entrenamiento de la fuerza

Como ya conocemos el tipo de esfuerzo predominante en este tipo de deportes (aeróbico), podemos intuir que el tipo de fibras que habrá que estimular preferentemente serán las lentas (también llamadas de tipo I, oxidativas o ST), pues son las que tiene un metabolismo preferentemente aeróbico y serán las que, en su potenciación, más van a favorecer la óptima ejecución de nuestro deporte. Sirva esta pequeña "reflexión" para ejecutar convenientemente todos los trabajos de fuerza que vayamos a hacer, que tendrán siempre un carácter extensivo, es decir, muchas series (entre 3 y 7) y muchas repeticiones (más de 15); en definitiva, buscaremos realizar un trabajo alto en volumen y de baja intensidad, moviendo cargas que nos permitan realizar el ejercicio con relativa comodidad, de tal forma que llegásemos a completar siempre el total de las repeticiones que vayamos a hacer con algo de fatiga pero sin llegar en ningún caso a pararnos.

El carácter que deben tener estos ejercicios es concéntrico-excéntrico, es decir, que el músculo que interviene se acorte al contraerse y se estire al relajarse. Para realizar este tipo de trabajos, que se llamarían de resistencia a la fuerza, lo más rápido (en la medida de lo posible hay que buscar esto, pues se trata de trabajos extensivos que nos llevarán un "ratillo") y ameno es hacerlo en forma de circuito. Para ello, seleccionaríamos entre 4 y 8 ejercicios de tal forma que sean aquellos que movilicen la musculatura fundamentalmente implicada en nuestro deporte (algo que ya hemos visto antes) – al final del artículo aparece una propuesta de algunos de los ejercicios que se pueden hacer (ni son todos, ni hay que hacerlos todos, con 1 o 2 por grupo muscular es



suficiente) -. Hay que tener en cuenta que en las disciplinas en las que se usan esquís, existe una fase de trabajo en isometría, es decir, se produce contracción muscular pero no hay acortamiento ni alargamiento de las fibras que intervienen (se da en la pierna que desliza el esquí, o en ambas a la vez, dependiendo de la técnica empleada).

De igual forma, adquirirán mayor relevancia los ejercicios para la potenciación de los miembros del tren superior, para favorecer la impulsión con los bastones.

La preparación de fuerza para estas disciplinas diferirá por tanto del resto, no tanto en la serie de ejercicios a realizar, como en la preparación de base y en el tipo de fuerza específica, que será de tipo isométrico, aunque esto ya no es objeto de este artículo.

Entrenamiento de la resistencia

El trabajo de resistencia será el que más relevancia tenga en la programación de los entrenamientos para los deportes de montaña, si bien debe compaginarse convenientemente con el trabajo de fuerza anteriormente explicado.

Las formas en que trabajaremos la resistencia pueden ser muy variadas, y es conveniente que así sea, para evitar la aparición de sobrecargas por la realización de la misma actividad siempre. De todos modos, daremos preferencia al trabajo de aquella sobre la que realizaremos nuestra actividad principal en la montaña, o de aquellas que más se le parezcan técnicamente.

Así, tendríamos una gran variedad de actividades para elegir: excursiones a pie por la montaña (con o sin bastones), correr, bicicleta, esquí de ruedas, patines de ruedas, esquí de fondo, esquí de montaña. Todas estas actividades tienen la ventaja de que se practican directamente en el medio que más nos gusta, la montaña, aunque también podemos trabajar la resistencia mediante otros deportes, como la natación, incluso mediante la escalada deportiva o todo tipo de deportes no cíclicos como los de equipo, de raqueta... Estos deportes, que se salen en cierta medida de nuestra actividad principal, los podemos usar de vez en cuando como un elemento para introducir variedad en los entrenamientos.

La orientación del trabajo de resistencia va a depender de nuestros objetivos, pues para realizar un trabajo de adquisición de buena forma y su mantenimiento, bastará con realizar cualquiera de las actividades propuestas (con una frecuencia que dependerá del tiempo disponible de cada uno) a una intensidad que nos permita no llegar a pararnos involuntariamente durante las mismas, es decir, siempre por debajo del anteriormente citado umbral anaeróbico.

Sin embargo, si lo que buscamos es un aumento considerable de nuestro rendimiento en los deportes de montaña, el objetivo de los entrenamientos pasará por la búsqueda de una elevación de los valores equivalentes en frecuencia cardíaca a nuestro umbral anaeróbico (algo que hemos hallado en la primera evaluación realizada en un centro médico-deportivo o con el apoyo de un profesional del ejercicio físico, que sabrá adaptar dicha prueba de forma conveniente en un test de campo, para que sea lo más específica posible).



La carrera a pie el recurso más empleado para mejorar la resistencia entre semana por la mayoría



Este tipo de trabajo debe ir siempre fundamentado sobre una buena base aeróbica, algo que se llevará a cabo meses antes (al menos 3).

El trabajo para elevar nuestro umbral nos permitirá trabajar a intensidades mayores de las que inicialmente podíamos hacerlo, pero sin llegar a pararnos o a bajar la intensidad, es decir, trabajaremos a intensidades que antes estaban por encima de nuestro umbral anaeróbico de forma aeróbica, pues dicho umbral se habrá elevado, por lo que tendríamos que llegar a trabajar a otra intensidad mayor todavía para que se diesen las condiciones de trabajo mayoritariamente anaeróbico (lo que ya sabemos nos limitará la actividad en un periodo escaso de minutos).

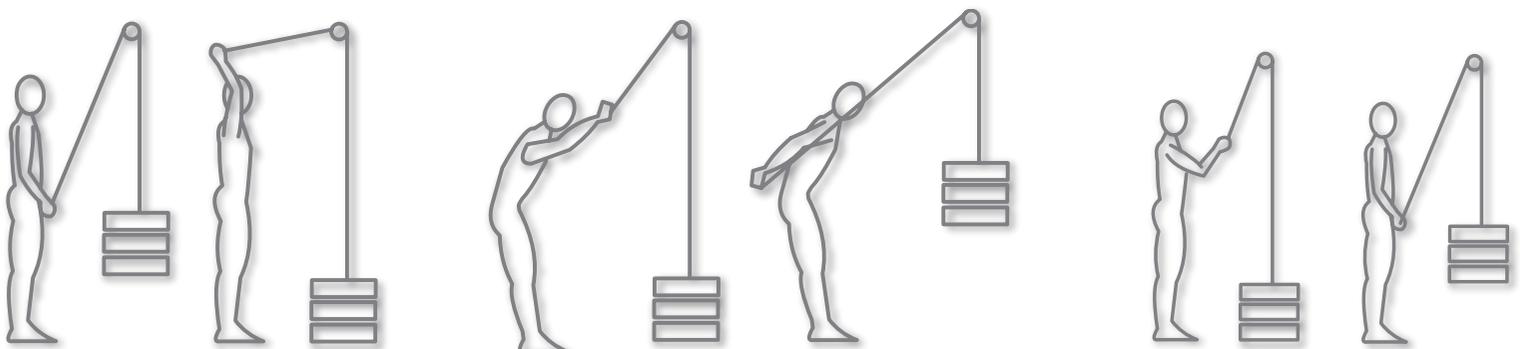
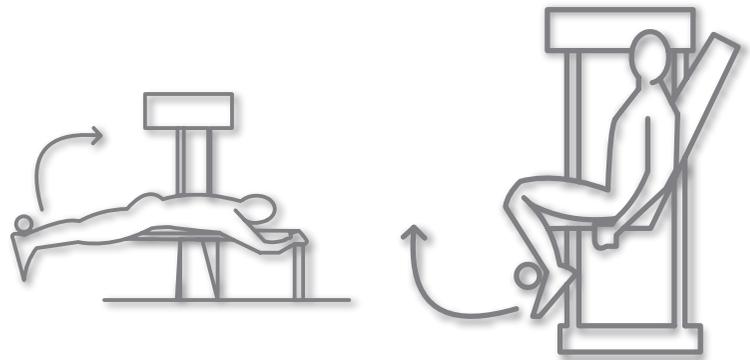
Para ello, sin dejar de trabajar esa base aeróbica conseguida (para mantenerla), iremos introduciendo actividades de menor duración pero a mayor intensidad (a la del umbral o un poco por encima), o trabajaremos de forma seriada, con intensidades claramente por encima del umbral y con recuperaciones activas (que permiten una más rápida recuperación).

Consideraciones finales

Me gustaría destacar la importancia de un buen calentamiento previo a todo entrenamiento o actividad en el monte, el trabajo de la musculatura postural (sobre todo de abdominales y lumbares, para evitar molestias producidas por las cargas que se suelen llevar en las mochilas durante este tipo de actividades), que deberían trabajarse en cada entrenamiento, al igual que ejercicios de flexibilidad, sobre todo como parte fundamental de la vuelta a la calma.

Respetar el monte y disfrutar en él de tu deporte preferido. ■

Ejercicios propuestos:



Sugerencias para la organización de los entrenamientos



Un aspecto importante a la hora de comenzar un entrenamiento es ser consecuente con los objetivos que queremos conseguir con él, pues todo lo demás vendrá desencadenado por esta decisión.

Aquí, deberemos ser prudentes y a la vez ambiciosos, planteándonos objetivos posibles pero que supongan un reto.

Así, alguien que pretenda coronar un pico de 6000 metros sin haber subido nunca un 3000, no es muy consciente del reto que lleva entre manos, y que probablemente no alcanzará.

De igual forma, a la hora de planificar un entrenamiento, debemos ser francos con nosotros mismos y ajustarlo al tiempo que realmente tenemos para dedicarle, ya que pensar en dedicar 3 horas diarias a entrenar entre semana si nunca se ha hecho antes no durará más de 1 semana, amén de las sobrecargas que probablemente se padecerán a corto plazo si se sigue ese ritmo de buenas a primeras.

Por tanto, algunas pautas generales a seguir en los entrenamientos serían:

1º - Constancia en la ejecución de los mismos (no vale una semana entreno, 2 no....). Eso es perder el tiempo.

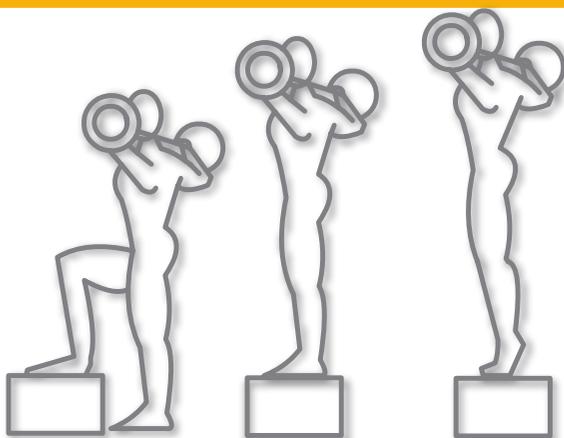
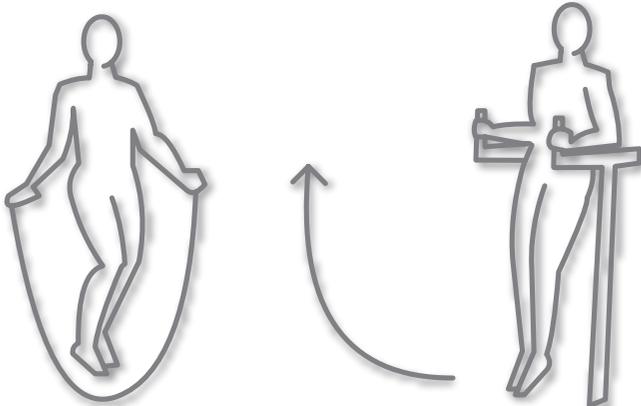
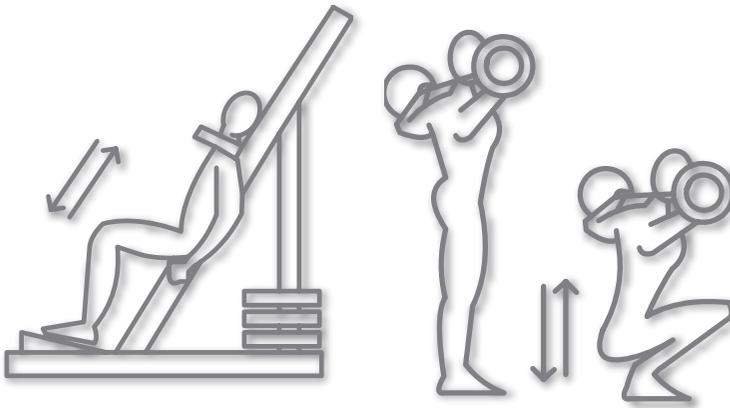
2º - Progresión coherente en las cargas. Comenzar entrenando 2 días, luego 3, luego 4. Ir subiendo series cada semana, después repeticiones, minutos de carrera, horas de excursión.

3º - Variación de las cargas. Conforme se acerque la temporada en la que queremos estar más "fuertes" en nuestra actividad, realizar cargas más específicas, esto es, lo más parecidas posible a lo que supone nuestro deporte.

4º - Si no se dispone de la ayuda de un entrenador o preparador personal, que sería lo ideal, prestar mucha atención a la asimilación de los entrenamientos.

Señales de que se está haciendo algo mal o que estamos entrenando por encima de nuestras posibilidades serían: no descansar bien por las noches, sensación de cansancio durante el día, frecuencia cardiaca al levantarnos por la mañana más alta de lo normal, notar que no se progresa entrenando.

Ante estos "síntomas", lo más aconsejable sería dejar de entrenar al menos una semana, o hasta que volvamos a encontrarnos bien, y retomar los entrenamientos con prudencia, es decir, no continuar donde lo dejamos, sino rebajar algo la carga o, lo mejor, variar lo que se estaba haciendo, para dar otro tipo de estímulo al organismo.



MATERIAL

FLYROCK 310 INOV-8

Zapatilla ultraligera para trail-running. Una de las de menor peso del mercado.

- El máximo de ligereza en zapatillas de Trail Running y Carreras de Aventura, con un alto nivel de confort y una excepcional transpirabilidad. Ideal para terrenos blandos y mixtos con un magnífico agarre en terrenos húmedos, con fango, barro o hierba.
- Con un ajuste muy preciso gracias a las medias tallas Inglesas que sólo tienen una pequeña diferencia de 4,23 mm de longitud y 3,2 mm de circunferencia común.
- Su utilización la recomendamos con un calcetín fino y con buena transpiración, para sacar el máximo partido a tus zapatillas.
- Este modelo es de los más ligeros del mercado (sólo 310 gr.)(UK 8/US9).



ZAPATILLAS VELOCITY VST VASQUE

Zapatilla ligera de trail running de alto rendimiento

Evolución más ligera, más rápida y de perfil más bajo que la Velocity. Aporta un nivel más en el ámbito competitivo gracias a la tecnología Vasque Spine.

Se trata de un sistema de absorción de impactos que reduce el estrés del talón mientras que aporta estabilidad y una amortiguación consistente a lo largo de toda la vida de la zapatilla.

Una lámina de poliuretano y el gel SEBS funcionan sinérgicamente para proporcionar un control progresivo en cada impacto del talón, así como centrándolo para un paso amortiguado. La forma anatómica de dicha lámina facilita el desplazamiento lateral, intrínseco del talón.



Características:

- En la parte superior combina piel nubuck sintética de 1.2 mm con malla transpirable de nylon, que aportan sujeción y estabilidad.
- Media suela simple de EVA con la tecnología VST.
 - Media suela baja de poliuretano que ofrece estabilidad a la pronación.
 - Placa ligera de poliuretano para afrontar terrenos irregulares.
 - Suela Mako II de Vasque, diseñada para condiciones impredecibles.
 - Interior de Nylon.
 - Plantilla conformada de EVA de doble densidad.
 - Anillo de cinta para facilitar el calzado.
 - Detalles reflectantes.
- Lengüeta encajada en el lazado.

MUSTANG GTX SCARPA

Bota para montañismo con Goretex

- Equilibrio perfecto entre robustez y versatilidad para el trekking y montañismo estival. Este modelo presenta flexibilidad bi-direccional en el tobillo y un sistema de lazada precisa obteniendo una gran comodidad y sujeción. Fabricada con piel exterior y membrana de Gore Tex para conseguir una gran impermeabilidad y transpiración.
- Equipada con suela Vibram y con EVA de doble densidad con una gran amortiguación. Con la puntera reforzada para evitar golpes en la punta de los pies.
- Peso según fabricante: 1390 gr (42 EU)



MATERIAL

RUCKY CHUCKY THE NORTH FACE

Zapatilla de trail running de alto rendimiento específica para largas distancias.

Modelo hombre, y modelo mujer.

Diseño revolucionario para el corredor ultra maratoniano; ajuste mejorado, estabilidad óptima y tracción extrema son sus señas de identidad. Esta zapatilla surge para responder las tendencias del running actual, dónde los atletas buscan otros tipos de caminos, aventurándose en la naturaleza. Y van incrementando la distancia de carrera. De esta manera, la Rucky Chucky aúna ambas perspectivas ayudando al corredor en esta difícil transición del asfalto a la tierra y del medio al maratón.

Pertenece a la gama Endurance Running, desarrollada por atletas de larga distancia para alcanzar el máximo rendimiento. Así esta colección se basa en la óptima gestión de la humedad y el control de la temperatura; sin perder ligereza y durabilidad. Diseñadas específicamente para responder a las necesidades de los ultra maratonianos que deben superar los continuos cambios climáticos.

Características:

- Combinación en la parte superior de piel Nobuck y malla protectora. Asegurando así una óptima resistencia a la abrasión sin perder transpirabilidad.
- X-Frame™, refuerzo de poliuretano en el lateral. Esta estructura controla la pronación y también sujeta el empeine en los movimientos laterales; tan continuos en superficies desniveladas.
- Plantilla con tratamiento Northotic™, cuyo diseño ergonómico proporciona estabilidad y amortiguación durante la carrera. Y con insertos de Poron® en el antepié y talón.
- En la media suela se combina la tecnología de amortiguación X-2™, consistente en una mezcla de polímeros repartidos por las áreas de mayor impacto (talón e inicio metatarsos) que absorbe la energía sin deformarse. Con una composición de EVA modelada ultraligera.
- Thrust Chassis™, estructura semi circular en el talón que proporciona una absorción de impactos adicional asistiendo mecánicamente a la amortiguación de la parte media del pie; reconduciendo a una posición neutra a los pronadores ligeros.
- Tecnología X-Dome™, consistente en una doble pieza en forma de equis insertada en el talón que recupera la energía de la pisada.
- Snake Plate™, innovador inserto de poliuretano en los metatarsos que proporciona protección y una íntima sensación de contacto con el terreno.
- Terrain Harness™, diseñado para los pronadores suaves; ya que proporciona estabilidad en el arco medio del pie ganando seguridad y adaptabilidad a diferentes terrenos.
- La suela propia de The North Face Tenacious Grip™ presenta una excelente tracción en todo tipo de terrenos así como estabilidad y durabilidad bajo cualquier tipo de temperaturas y condiciones meteorológicas.



XT WINGS SALOMÓN

Zapatilla de trail running de gran amortiguación para largas distancias

La perfecta combinación entre amortiguación y ligereza. Es la mejor descripción de este modelo de Salomon. Está diseñada para carreras de ultrafondo, entrenamientos largos o incluso corredores de peso; al minimizar los problemas de rodilla debidos a los continuos cambios de perfiles en las carreras de montaña. Ya que su amortiguación es la más avanzada e innovadora del mercado.

La amortiguación trabaja tanto en asfalto como en tierra, por lo que estas zapatillas incorporan 2 tecnologías: AC muscle y AC skeleton. El sistema AC muscle absorbe eficientemente los impactos y proporciona confort en cada paso del recorrido, tanto en el camino como en la carretera.

El AC skeleton es una estructura externa que asegura que la sensación de confort proporcionada por el AC muscle se prolongue a lo largo de toda la zapatilla.

- La ligereza se obtiene gracias a 2 elementos: estabilidad e impulso dinámico.
- Hace tiempo Salomon apostó por crear una estabilidad excepcional en el calzado para carreras de montaña y lo consiguió con la XA Pro. Marcando así la referencia en el mercado de las zapatillas de trail running.
- Ahora, con el modelo XT Wings, se añade el sistema AC Tendon; para crear la mejor amortiguación en una zapatilla de montaña. Consiste en integrar los elementos que conforman la suela para, así, aportar una mejor cohesión entre esos diferentes componentes. El resultado es un impulso más dinámico, que actúa como si diéramos "un brinco", ayudando a obtener una zancada más natural y acelerar más fácilmente.



MATERIAL

XA PRO 3D ULTRA SALOMÓN

Zapatilla de Trail running para situaciones de alto rendimiento

Zapatilla de máximo rendimiento para cubrir las necesidades del corredor en terrenos escarpados.

Características:

- Lengüeta reforzada.
- Bolsillo para cordones.
- Sistema Sensifit™ que envuelve el pie para ofrecer un ajuste preciso y seguro.
- Cordones asimétricos.
- Insertos de ojales deslizantes.
- Sistema de lazada Quickfit; minimalista, práctico y resistente. Que garantiza un ajuste seguro y personalizado.
- Talonera protectora.
- Protector para barro.
- Puntera de goma protectora.
- Suela Running Contagrip que ofrece la mezcla perfecta de agarre y durabilidad para cubrir terrenos mixtos a altas velocidades.
- Mediasuela de EVA moldeada de triple densidad, para una mayor estabilidad y protección en terrenos extremos.
- Plantilla OrthoLite que ofrece un confort de calzado excepcional y una mayor durabilidad mediante la combinación de partículas de poliuretano y goma especiales. Con tratamiento antiolor y antimicrobiano.



HEDGEHOG MID GTX XCR THE NORTH FACE

Zapatilla ligera de perfil alto con membrana Gore-Tex® XCR® y suela Vibram® para uso polivalente.

Diseñada para el atleta multideportista, que mezcla diferentes actividades al aire libre y busca una zapatilla que le responda a todas esas demandas con garantías. Combinando un diseño aerodinámico, un peso contenido, la membrana Gore-Tex® XCR® (que asegura la impermeabilidad y transpiración) y la suela Vibram® (que garantiza una máxima tracción y durabilidad). Consiguiendo de esta manera un calzado rápido, eficiente y confortable; que se adapta a un amplio abanico de actividades en el medio natural.

Características:

- Parte superior en Nobuck sintético resistente a la abrasión con malla transpirable.
- Plantilla con tratamiento Northotic™, cuyo diseño ergonómico proporciona estabilidad y amortiguación durante la carrera. Y sus insertos con AgION™ la confieren la capacidad antimicrobial.
- Tecnología de amortiguación X-2™, consistente en una mezcla de polímeros repartidos por las áreas de mayor impacto (talón e inicio metatarsos) que absorbe la energía sin deformarse. Unida a la cámara de aire en el talón, X-2 O2™, ideal para el variado uso del atleta multideportista. Ya que proporciona una amortiguación y protección extra ante terrenos rugosos y movimientos rápidos.
- Lengüeta encajada en el lazado.
- Media suela de EVA comprimida-modelada muy ligera.
- Insertos de poliuretano en el empeine.
- Suela exclusiva Vibram®, súper ligera y duradera.

MATERIAL

SYNCHRO GTX ASOLO

Botas para trekking y media montaña

Botas de montaña de la serie Hike, proporcionan una máxima ligereza y comodidad gracias a su nuevo sistema integrado en la suela de gel Activo (AHS). La línea Hike de Asolo está pensada para largas travesías, trekking y aquellas actividades que requieran de una bota cómoda y ligera pero sin perder las prestaciones de estabilidad y sujeción.

- Fabricado en su parte superior piel hidropelente 1,6-1,8 mm y Nylon de alta resistencia.
- Forro interior con Gore-Tex® para garantizar la impermeabilidad y la transpiración.
- Plantilla interior anatómica.
- Suela exclusiva de Asolo, modelo Matrix con doble densidad y gran adherencia con su goma microporosa.
- Peso según fabricante: 615 gr. (1/2 par talla 8Uk).



CONTACT KAYLAND

Bota para montañismo estival

Bota de montaña para trekking y montañismo estival. Gracias a su incomparable forma, su diseño fresco y excepcional acabado, con la nueva suela y el sistema de amortiguación "Integrated Absorbing Drive System" Kayland ha mejorado el modelo aumentando sus prestaciones y su polivalencia. Diseñada con el sistema Contact Lacing System", anatómicamente asimétrico, permite ajustar la presión de la lazada de forma independiente aumentando el confort y la comodidad.

Características técnicas:

- Nivel de rigidez: 5
- Membrana impermeable: eVent®
- Media suela: I.A.D.S. Pro
- Suela: Vibram® Fourà
- Exterior: Resistente a abrasión y transpirable + Piel 1.6 / 1.8 mm.
- Peso según fabricante: 750 g (1/2 par)



TRIOLET GTX SCARPA

Bota de montaña semirrigida

Bota semirrigida para excursiones estivales técnicas y clásicas, aproximación glaciar... Considerada como uno de los principales modelos de la línea Mountain Elite

Características:

- Ligera, confortable y precisa para la escalada en roca, envuelve muy bien el pie.
- Fabricada en cuero vuelto hidrófugo HS12. Membrana de Gore-Tex impermeable transpirable.
- Sistema de articulación para mejorar los movimientos.
- Lengüeta acolchada.
- Inserto de PU en el talón para una sujeción del crampón eficaz.
- Protección de caucho integral contra el roce y con un diseño moderno.
- Suela Vibram EVA ligera y precisa para una adherencia óptima.
- Apta para crampones semiautomáticos.
- Peso según fabricante: 1,5 kg.

MATERIAL

ARNUVA 50 BOA THE NORTH FACE

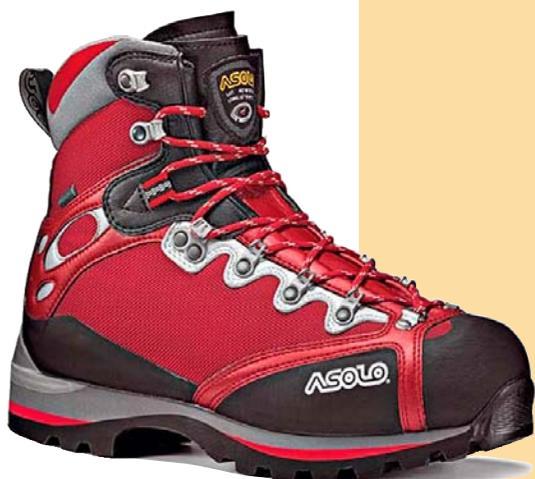
Zapatilla de trail running específica para largas distancias con el sistema Boa®.

Construida para el corredor ultra maratoniano que pasa por pistas, terrenos embarrados, caminos abruptos,... Ofreciendo el innovador sistema de lazado Boa®, que ofrece seguridad, rapidez y un ajuste global.

De la gama Endurance Running, desarrollada por atletas de larga distancia para alcanzar el máximo rendimiento. Así esta colección se basa en la óptima gestión de la humedad y el control de la temperatura; sin perder ligereza y durabilidad. Diseñadas específicamente para responder a las necesidades de los ultra maratonianos que deben superar los continuos cambios climáticos.

Características:

- Sistema de lazado Boa®, que permite un ajuste global sin puntos de presión.
- Se gradúa fácil y rápidamente gracias a la ruleta que hay en el talón. Así mismo funciona como una especial suspensión, ya que mantiene una tensión uniforme en todo el pie.
- Combinación en la parte superior de piel Nobuck y malla protectora. Asegurando así una óptima resistencia a la abrasión sin perder transpirabilidad.
- Inyección de poliuretano en forma de bandas laterales para una óptima sujeción y estabilidad lateral y medial.
- Plantilla con tratamiento Northotic™, cuyo diseño ergonómico proporciona estabilidad y amortiguación durante la carrera. Y con insertos de Poron® en el antepié y talón.
- En la media suela se combina la tecnología de amortiguación X-2™, consistente en una mezcla de polímeros repartidos por las áreas de mayor impacto (talón e inicio metatarsos) que absorbe la energía sin deformarse. Con una composición de EVA modelada ultraligera.
- Thrust Chassis™, estructura semi circular en el talón que proporciona una absorción de impactos adicional asistiendo mecánicamente a la amortiguación de la parte media del pie; reconduciendo a una posición neutra a los pronadores ligeros.
- Tecnología X-Dome™, consistente en una doble pieza en forma de equis insertada en el talón que recupera la energía de la pisada.
- Terrain Harness™, diseñado para los pronadores suaves; ya que proporciona estabilidad en el arco medio del pie ganando seguridad y adaptabilidad a diferentes terrenos.
- La suela propia de The North Face Tenacious Grip™ presenta una excelente tracción en todo tipo de terrenos así como estabilidad y durabilidad bajo cualquier tipo de temperaturas y condiciones meteoroló-



GLACIAR GV ASOLO

Botas semirígidas para alta montaña y trekking de altura

Botas de alta montaña semirígidas o para trekking de altura; una de las características es su comodidad y altas prestaciones. La línea Alpine de Asolo conoce los límites de la montaña pero no los acepta, prefiere superar los obstáculos de las ascensiones de dificultad y avanzar sobre los estándares de las rutas normales. Con la posibilidad de poner crampones semiautomáticos hacen que esta gama sea más polivalente y de uso más técnico que una bota flexible de trekking.

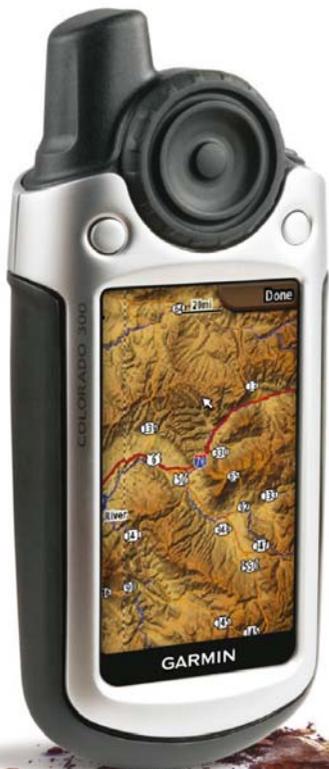
- Fabricado es su parte superior con poliamida de alta resistencia y microfibras.
- Forro interior con Gore-Tex® para garantizar la impermeabilidad y la transpiración.
- Plantilla interior anatómica.
- Suela exclusiva de Asolo, modelo Vibram Ascent con doble densidad y gran adherencia con su goma microporosa.
- Preparada para utilizar crampones Semi-automáticos.



¿Cuál es tu próxima escapada?

Disfruta, busca la aventura y conoce en todo momento el camino de vuelta a casa con tu Colorado™ 300. Este nuevo GPS de alta sensibilidad con pantalla TFT a color está equipado con mapa base de todo el mundo, altímetro barométrico, brújula electrónica, visor de imagen y mucho más. Además permite intercambiar de manera inalámbrica tracks, waypoints, rutas y geocachés con otros usuarios de Colorado™.

Su robusto diseño, resistente al agua (normativa IPX7), incluye una rueda cursor que permite controlar todos los menús con una mano. Incluso puedes personalizarlo en cinco perfiles de usuario diferentes: automoción, náutica, outdoor, fitness o geocaching. La ranura para la tarjeta SD en la parte inferior de la unidad es ideal para cargar mapas detallados adicionales. Con el Colorado™ 300 preocúpate sólo de encontrar cuál es tu próximo destino.



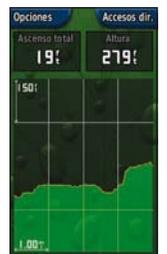
Menú de atajos



Mapa Base



Brújula



Elevación



NEVER STOP EXPLORING™
www.thenorthface.com



THERE'S ONE WAY TO TURN THE UNKNOWN INTO THE KNOWN. START CLIMBING.

KHUMBU
27° 58' 0" N
86° 50' 0" E



 **SUMMIT SERIES**

La dificultad e incertidumbre que planteaba el Tawoche en el Himalaya nepalés eran una tentación imposible de resistir para este grupo de alpinistas formado, entre otros, por Renan Ozturk y Kristoffer Erickson de The North Face®. Una vez hallada la forma de escalar esta imponente montaña y de haber superado diversos retos como la escalada técnica a gran altura, las cuerdas desgastadas y una tormenta de nieve –la peor en la región en muchos años–, los alpinistas fueron recompensados en la cima con una majestuosa vista de 360° de algunos de los picos más altos del planeta. Para más información, visita WWW.THENORTHFACE.COM/EU.
Fotos: Kristoffer Erickson.

