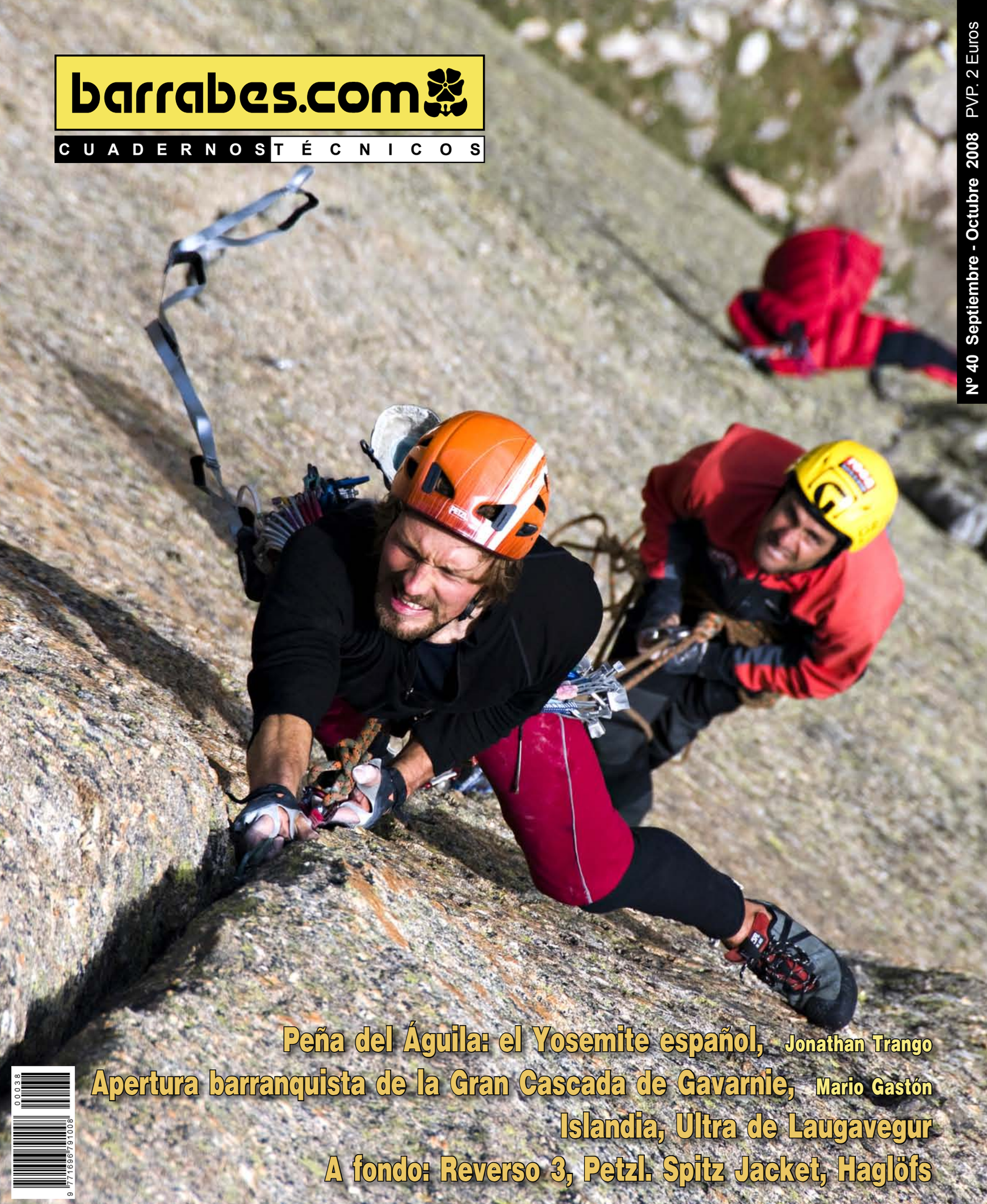
barrabes.com
CUADERNOS TÉCNICOS
Nº 40 Septiembre - Octubre 2008 PVP. 2 Euros



Peña del Águila: el Yosemite español, Jonathan Trango
Apertura barranquista de la Gran Cascada de Gavarnie, Mario Gastón
Islandia, Ultra de Laugavegur
A fondo: Reverso 3, Petzl. Spitz Jacket, Haglöfs

00038
9 771696 791008

Preparación física Evalúa tus condiciones como escalador, Pedro Bergua • Técnica y práctica Autorrescate en pared, J.C. Iglesias • Desde el corazón de las Rocosas/Perdido en el Planeta Tierra • Material • Última hora • Agenda

EL NUEVO ENFOQUE DE HAGLÖFS.

En la fase de desarrollo de nuestra bota Solid, el objetivo era evidente. Iba a ser el producto estrella de la gama de calzado de Haglöfs. El problema era que no encontrábamos una suela que se adaptara perfectamente a las demás propiedades de la bota. ¿Cómo lo solucionamos?

Nos asociamos con Vibram, uno de los fabricantes de suelas más prestigiosos del mundo, y desarrollamos un tipo de suela totalmente nueva.

La técnica utilizada es similar a la que se usa para proporcionar el mejor agarre a la carretera de los neumáticos de fricción modernos. Una composición de caucho única y un patrón con lamas especialmente cortadas que aumentan la capacidad de contacto con la base. El resultado es un agarre superior, especialmente en terreno mojado y pedregoso.

SOLID LITE
Bota ligera para terreno difícil. Suela Vibram® Four Season que proporciona un buen agarre en terreno mojado y pedregoso.

HAGLÖFS

TEXTIL - MOCHILAS - CALZADO - SACOS
WWW.HAGLOFS.SE

Distribuido por: Megasport

EQUIPO

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

Redacción:
Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño, maquetación e ilustraciones:
José Ricarte Fillola

Producto y asesoría técnica:
Fernando Tomás

Publicidad:
cuadernostecnicos@barrabes.com
876 76 80 43

Suscripciones y distribución:
Jesús Puente
suscripciones@barrabes.com

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

Asesoría legal:
Carmen Cavero Español

Logística:
Laura Gracia Glaria

Equipo Editorial Barrabés:
editorial@barrabes.com

Han colaborado en este número:
Xavi Fané, Jesús Calleja, Jonathan Trango, Dani Castillo, Mario Gastón, Pedro Millán del Rosario, Francisco Carmona, Prudencio Berrocal, Pedro Bergua, José Carlos Iglesias, 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.

SUMARIO

Nº 40 Septiembre - Octubre 2008

Agenda 6

Opinión

DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS 8
PERDIDO EN EL PLANETA TIERRA 9

Reportaje

PEÑA DEL ÁGUILA 10

Reseña

GRAN CASCADA DE GAVARNIE 20

A Fondo

REVERSO 3 30
CHAQUETA SPITZ 36

Reportaje

ULTRA DE LAUGAVEGUR 40

Preparación física 46

Técnica y práctica 58

Material 66

Última hora 70

Foto de portada: En la Peña del Águila. Foto: Dani Castillo

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

FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

UNA MONTAÑA DE VENTAJAS
noticias reglamentos calendarios mapas itinerarios

El verano informativo, en lo referente al mundo del alpinismo, ha venido marcado por la tragedia del K2. No sólo por la tragedia en sí, sino por lo que ha habido que oír. Hay quien comenta las actuaciones de los montañeros del mismo modo que un crítico futbolístico los errores del entrenador en su crónica del lunes. Calificativos incluidos. Con el aire de suficiencia del que está convencido que sólo él sabe, y los demás unos pobres que no están a su nivel, y claro, les pasa lo que les pasa.

Lo de que en la montaña se cometen errores es algo muy relativo. Si uno hace mal un nudo, es un error. Pero si alguien decide apostar aun en contra de la lógica, no creemos que sea un error. Porque si se mira así, todo el mundo de la montaña es un gran error ¿Qué narices hacemos ahí arriba? Es una apuesta con riesgo, que por mucho que se minimice siempre está ahí, y además una apuesta ilógica. Que sea más o menos ilógica, depende de lo que cada cual apueste en ella. Que seas un héroe o un villano, del resultado de la apuesta. Si Corominas hace cima en solitario en el K2, por la Magic Line, a las 2 de la mañana, es nominado a Piolet de oro por los mismos que analizarían sus errores y hablarían de su falta de profesionalidad por ellos si le hubiera salido mal.

Todo esto de héroe o villano, claro está, pertenece al mundo de los analistas futbolísticos reconvertidos al mundo de la montaña, o a aquellos del mundo de la montaña que se comportan como analistas futbolísticos. Por nuestra parte, todo aquel que asciende una montaña, tiene nuestro más absoluto respeto, y por eso publicamos el artículo en defensa de los desaparecidos en el K2, aunque hubiera quien lo considerara algo virulento, y trajera un ruido de fondo bastante intenso entre nosotros y determinada prensa.

Porque fue verdaderamente bochornoso ver lo que se llegó a publicar en la prensa generalista durante aquellos días. No sólo porque se inventaron muertos, declaraciones, comunicados oficiales del gobierno pakistaní, entre otras cosas. Sino porque, al estilo de los tertulianos de los programas vespertinos, que en 5 minutos pueden opinar sin ruptura -y sin que se les caiga la cara de vergüenza- sobre el amante de una famosa y sobre ingeniería aeronáutica, comenzaron a opinar sobre los montañeros, faltándoles en algunos casos gravemente al respeto.

Y todo por no entender que los seres humanos hacemos a veces cosas que no tienen sentido, pero que son muy hermosas y son las que nos humanizan. Y el alpinismo es una de ellas. Y si un ser humano ha realizado una apuesta como la que realizaron esos alpinistas en el K2, fue porque intentaban que su vida tuviera un sentido, y fuera bonita, y plena. Porque consideraban que un sinsentido como el alpinismo es algo que puede dar sentido, no sólo a una vida, sino a la humanidad entera. Igual que puede hacerlo el arte o el amor. Dos sinsentidos también bastante notables y comunes, poco rentables, pero sin los que sería imposible vivir. Igual que no era posible la vida, para los que allí se quedaron, sin las montañas.

¿Cometieron errores? Por supuesto. Pero hay que verlos con una infinita indulgencia y cariño. El primero que cometieron, no haberse quedado en casa. Visto desde el punto de vista del mantenimiento de la integridad física y la lógica, pocos errores hay en el mundo mayores que el alpinismo. Excepto, quizás, el no practicarlo y quedarse en casa.

Y ahora vamos a lo importante: llega el otoño. Para un montañero, todas las estaciones excitan. Cuando llega el invierno, la piel se eriza pensando en la llegada de la nieve y el hielo. El olor de la primavera y el verano nos hace hervir la sangre soñando con las largas horas de luz y montaña que vamos a disfrutar. Pero el otoño es una estación vacía. Serena al montañero, quizás porque la naturaleza también se serena, le vuelve reflexivo.

Os recomendamos encarecidamente que leáis la columna de Xavi Fané. Explica estas sensaciones otoñales infinitamente mejor de lo que nosotros lo podríamos hacer, así que sencillamente, os remitimos al maestro.

Jorge Chueca Blasco

barrabes

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

Más información horario y localizacion: **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

A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE. LLEGA EL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA PHOTOBARRABES 2.008. TENDRÁS TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA EN LA WEB WWW.BARRABES.COM

RESCATE PARA ESCALADORES

Lugar: Madrid

Fecha: 20-21 de septiembre

Organiza: Espacio-Acción

Dirigido a personas con conocimiento y práctica de las técnicas básicas, al menos en escalada deportiva. Objetivos: Conocer y prevenir las situaciones de riesgo que pueden dar lugar a accidentes. Aprender las técnicas básicas de autorrescate.

Contenidos: conocimiento del material. Nudos e instalaciones. Maniobras elementales; Autorrescate en pared.

Más información: www.espacioaccion.es

Teléfono: 913267292

CURSO DE MONTAÑISMO Y TERRENOS ESCARPADOS

Lugar: Circo de Gredos

Fecha: del 22 al 26 de septiembre

5 días de curso en el circo de Gredos, con base en el Refugio Elola, adquiriendo y practicando los conocimientos, con ascensiones y trepadas fáciles a cumbres: Almanzor, Galana, Ameal de Pablo.

Objetivos: Adquirir los conocimientos y técnicas para realizar marchas y excursiones por la media montaña, con seguridad.

Aprender a moverse con seguridad y soltura por terrenos escarpados: crestas, canales, canchales, trepadas y destrepes, a veces con un uso básico de la cuerda.

Contenidos: Equipo. Planificación de rutas. Orientación. Técnicas en terreno variado. Técnica gestual.

Más información: www.espacioaccion.es

17º CONCURSO FOTOGRÁFICO DE MONTAÑA

Lugar: Celler de Cal Nicolau, Martorell (Barcelona)

Fecha: 4-5 de octubre

Organiza: Agrupació Excursionista de Martorell

Concurso de fotografía de montaña. Se admiten hasta 3 obras en blanco y negro o color, de una medida mínima de 18x24 sobre cartón de 30x40. En el dorso constarán título, nombre, dirección y teléfono. Las obras se remitirán al local de la AEM, Avda Félix Durán i Cañameras, 1, 08760, de Martorell, antes del 30 de septiembre. Veredicto por votación popular.

Se entrega un primer premio de 150 euros en material fotográfico, un segundo consistente en un lote de material de montaña, y un tercero con un lote de productos energéticos. Las obras premiadas quedan en poder de la organización, y el resto se devuelve por el mismo mecanismo por el que llegaron

Más información: gomurtu@yahoo.es

XX CONCENTRACIÓN INTERNACIONAL DE KAYAK URDAIBAI 2.008

Lugar: Urdaibai (playa de Laga, Vizcaya)

Organiza: UR

XX concentración internacional de Kayak de Urdaibai. Desde UR y Urkan Kayak proponen un fin de semana intenso, con la mar, la playa y la ría de Urdaibai como protagonistas. Travesías de mar, kayak, surf , travesías por la ría, sardinadas…Recordad que Urdaibai y la playa de Laga son espacios protegidos, y se mantiene la prohibición de acampar en la playa.

Más información: www.ur2000.com

SALIDA DIRIGIDA DE ESCALADA LUGAR: LA PEDRIZA, MADRID

Fecha: 28 septiembre

Actividad especialmente pensada para escaladores que se encuentran en alguna de las situaciones siguientes: han realizado recientemente el curso de iniciación. Tienen poca experiencia en escalada en roca natural. Desean conocer bien la zona, gente y escalar vías adecuadas a su nivel. Debes conocer y dominar las técnicas de seguridad. Un guía-profesor se encargará de asesorar y supervisar a los distintos grupos en función de sus niveles.

Más información: www.espacio-accion.com

REUNIÓN ANUAL ESCALADORES Y MONTAÑEROS 2.008 (COMUNIDAD VALENCIANA) FEMECV

Lugar: Callosa de Seguro (Alicante)

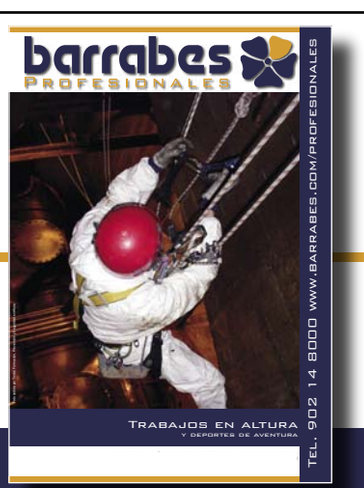
Fecha: 26 de octubre 2.008

Organiza: Grupo de montaña de Callosa de Segura (GMCS)

Como otro año más, el Grupo de Montaña de Callosa de Segura organiza la Reunión de Escaladores y Montañeros de la Comunidad Valenciana, con el apoyo de la Federación Valenciana de Montaña. El lugar donde se celebra la reunión agrupo 3 escuelas muy importantes de escalada, como son Callosa, Redován y Orihuela

Más información: http://gmcs.callosadesegura.es

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

RAIN
YES, THANK YOU

trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE

www.trangoworld.com

Grandiosas Estaciones

Desde el corazón de las Rocosas

Como las marmotas y las martas, los sarrios y los quebrantahuesos, soy una criatura de las montañas. En su corrugada orografía y rudo entorno, yo prospero. Para mí, vivir en el monte es algo tan natural y vital como lo es el aire que respiro y los alimentos que me nutren.

Inextricablemente, nuestras vidas en la montaña están regidas por las estaciones. Unas estaciones que parecen ser estaciones inyectadas con hormonas. Son como una montaña rusa de visiones y sensaciones tan intensas y excitantes como los mismos picos y valles que nos rodean. Gracias a la mágica convergencia de altitud, latitud y orografía, las transiciones de una a otra estación acostumbran a ser tan dóciles como una patada de taekwondo al esternón.

Pero tan imprevisibles y brutas como pueden ser, las estaciones en la montaña son también vigorizantes y hermosas, y me gusta que así sea. En ellas veo una firmeza de carácter, una exuberancia y dinamismo que de alguna manera me gustaría reflejar en mi propia persona. Una de las peores pesadillas para mi imaginables, sería la de ser exiliado a una tierra recalentada, amorfa, de horizontes ininterrumpidos y estaciones apenas discernibles, cubierta por interminables plantaciones de maíz, o pantanos, o lo que sea que haya en esas tierras. Seguro que moriría una muerte lenta y agónica.

Para acabar de confirmar esta fobia a los lugares llanos y sin estaciones que tengo, cada vez que emerge una conversación que tenga por sujeto el mudarse a un clima más cálido y “fácil” cuando la edad haga mella en el cuerpo, una acuciante incomodidad se apodera de mí y frecuentemente me entran escalofríos. En mi mundo “estación-céntrico”, un lugar sin estaciones ni rugosidades es tan soso como una patata hervida sin sal ni condimentos.

Una vez dicho esto, el otoño ha llegado a tierras de Colorado, transformando el mundo vegetal en una vorágine psicodélica. Poco a poco, con las heladas nocturnas y la menguante radiación solar, los tonos verdes dejan paso a los ocres y amarillos en lo que es una de las más bellas transformaciones que puede ofrecer el entorno natural.

Como no, me encantan los colores otoñales y la sobredosis sensorial que ello implica, pero igualmente me gusta el paisaje yermo y desnudo del otoño profundo, una época típicamente ignorada y de poco éxito popular. Esta transición es un verdadero anticlímax como podría serlo el pasar de la experiencia cinemática en el más avanzado technicolor al cine mudo en blanco y negro. Una vez las hojas han parado de danzar en el aire, todo es marrón y el frío se cierne sobre las montañas uno entra en una especie de purgatorio entre otoño y invierno.

Es la montaña pura y dura, sin maquillaje ni cosméticos que oculten su verdadero ser, y ahí, mientras me paseo por los bosques esqueléticos y las hierbas escarchadas, o subiendo una arista bajo la amenaza de la primera tormenta de invierno, yo me regocijo ante la promesa de la nieve y la llegada de una nueva estación, y otro capítulo, en el siempre emocionante y exquisito libro de la montaña.

Xavi Fané
www.xavierfanephoto.com

Vértigo

Perdido en el planeta Tierra

Hola amigos, el día dos de septiembre viajo a Nepal a por mi siguiente Desafío: el Makalu (8.463 metros de altura):

Intentare la cumbre de la quinta montaña más alta del mundo, el Makalu. Se trata de uno de los retos más difíciles que nunca he asumido. No solo porque se trata de un ocho mil muy aislado y difícil, sino porque además lo emprendo en otoño, temporada en la que el tiempo es más inestable y comprometido en primavera. Como ejemplo solo una expedición pequeña de Castellón estará junto a mi en la montaña, por lo que un limitadísimo equipo tendremos que abrir completamente la ruta, y equipar los mas de tres mil metros de desnivel con cuerda fija, además de tener también que abrir la huella. Será una tarea titánica. Existe una gran diferencia si en la montaña se dieran cita otras expediciones como por ejemplo en el Manaslu donde este año, lo intentaran ¡ 20 expediciones!, desviadas del Cho Oyu. Esto sin duda es muy beneficiosos pues trabajaran en la ruta muchas personas y sherpas facilitando el acceso a la cima, pero en el Makalu estaremos Emilio (amigo y cámara), mis cinco sherpas, los de Castellón y yo solos. Hay que ser realistas con las escasas posibilidades de concluir con éxito este proyecto, aunque moral y capacidad de sufrimiento no nos faltan. Será mi cuarto ocho mil, tras haber conseguido también el Cho Oyu (8.201m), el Everest (8850m) y el Lhotse (8516m).

El Makalu es una montaña compleja, y muy aislada, se tarda 16 días en llegar a pie desde el ultimo punto donde te puede dejar una avioneta, aunque alquilaremos un helicóptero ruso de carga donde se trasladará todo el equipo incluidos los sherpas y el cocinero. Es un vuelo muy arriesgado donde han ocurrido numerosos accidentes: durante el rodaje de un programa sobre esta montaña un helicóptero igual al nuestro desapareció con la consiguiente muerte de todos sus ocupantes sherpas más la tripulación de origen ruso. El vuelo lo realizaré desde Lukla y aterrizaremos cerca del Makalu a unos 4.800 metros de altura, y en dos jornadas nos desplazaremos al definitivo campo base, que según las condiciones de la nieve se puede situar entre los 5.300 metros o los 5.700 metros.

La primera ascensión al Makalu la realizaron en 1955 los franceses Jean Couzy y Lionel Terray, por la ruta llamada “Makalu La” o normal, la misma que utilizaremos. Su nombre en tibetano significa el Gran Negro, a causa de su silueta inmensa y oscura. La ayuda no será posible en caso de problemas, pues no hay nadie a muchos kilómetros alrededor. Aunque eso se lleva mejor cuando hay bastantes expediciones, en una montaña desierta este factor de extremado aislamiento deja inexorablemente una huella psicológica que será una carga para todos los expedicionarios durante los dos meses que durará esta expedición.

Es sin duda el mayor reto alpinístico de mi vida , nunca antes me he enfrentado a una montaña de estas dimensiones, con tan poco equipo, sin apenas personas para trabajar en la ruta, en completo aislamiento, donde un fallo puede ser fatal, pues no hay ayuda de otras expediciones, y teniendo que equipar entre 4 ó 5 la totalidad de la ruta con unos 3.500 metros de cuerda fija, montar y abastecer los campos de altura, y lo peor de todo, abrir la profunda huella de las nevadas caídas durante el monzón, que estará aun activo un mes más, mientras trabajaremos en la montaña en condiciones infernales. Será muy duro y extenuante, pero también una experiencia brutal.

¿Por qué os cuento todo esto? porque tengo un poco de vértigo ante este nuevo reto, pero lo que si tengo claro es que asumo en el lío en el que me meto, al igual que mi cámara y amigo Emilio lo asume, o el resto del equipo, mis amigos los sherpas. Cada uno llegara donde llegue, pero somos conscientes del alto grado de riesgo que asumimos, y esto lo digo para evitar los a veces desafortunados comentarios que surgen en diferentes medios de comunicación cuando ocurre una desgracia como la ocurrida en el K2, o mas recientemente en el Mont Blanc de Tacul. Somos deportistas, cargados de ilusión, unos más preparados, otros menos, con mayor o menor currículo alpinístico, pero ante todo personas a las que nunca se les pasaría por la cabeza morir practicando lo que mas nos gusta en esta vida. Por esta razón principal se tiene que exigir el mayor de los respetos a los que por una razón u otra han muerto practicando su pasión. Me entristece leer lo que se ha publicado en algunos medios, con que ligereza se trato la desgracia del K2, incluso llegué a leer que eran aficionados montañeros que no sabían donde se metían y que eran unos inconcientes. ¡Que falta de respeto¡ ¿no os parece?. ¿Alguien ha leído los currículum alpinísticos de los fallecidos?

Personalmente asumo que en el Makalu puedo morir, pero estoy seguro, y por eso voy, de que no me ocurrirá nada. Confío en mi experiencia, entrenamiento y en que una retirada a tiempo es siempre una victoria, ¡y ya está! No hay más que comentar. Si me ocurriera algo (que no ocurrirá, repito), y alguien escribe algún despropósito sobre mi muerte y me reencarno (es posible; estoy en la tierra de los sherpas, son budistas y en eso creen, con todo mi respeto), se va a tragar sus comentarios con papel y todo.

Nos vemos amigos

Jesus Calleja
www.jesuscalleja.es

La Peña del Águila:
el Yosemite de la Península

Texto: Jonathan Trango
Fotos: Dani Castillo

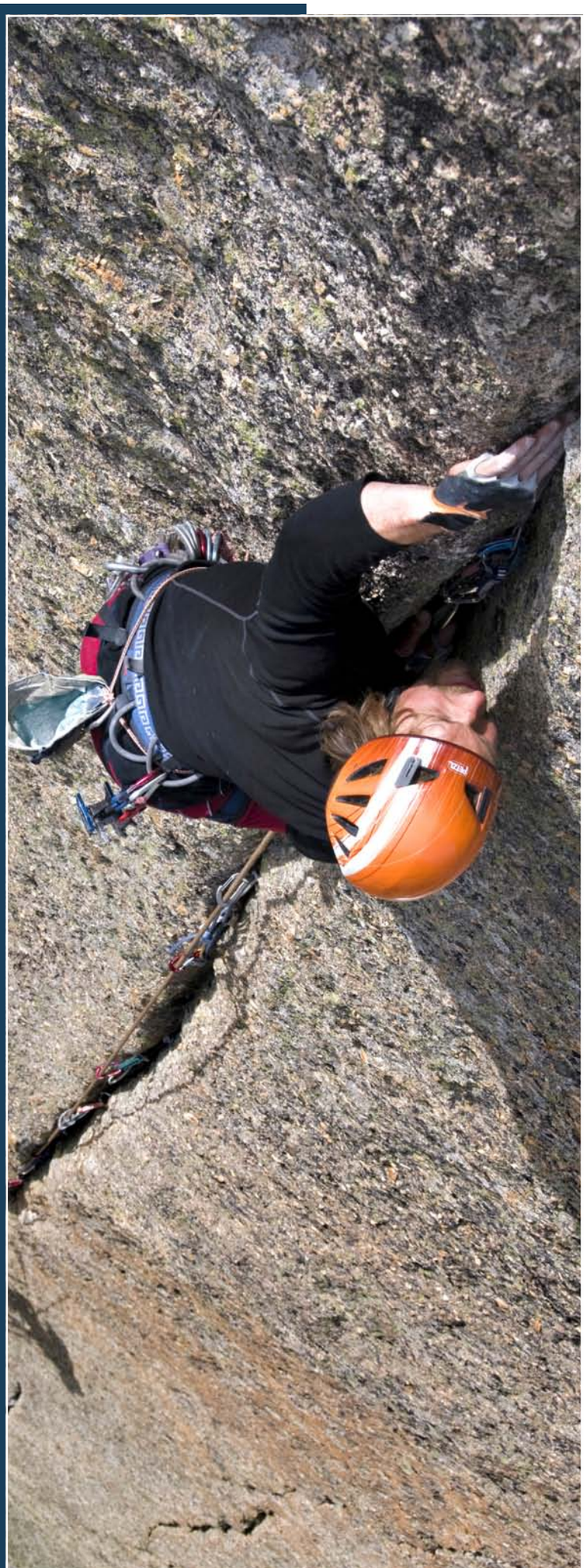
Hablábamos de ir a la peña de Águila desde hacía ya tiempo.

Sabiendo de su existencia era imposible pasarla por alto: una pared de granito compacto de 200 metros, totalmente vertical, con interminables fisuras para explorar una vez más nuestros límites en escalada libre de dificultad.

Dicen que es: "El Yosemite de España", tieso, mantenido, buena roca, y vías de primera calidad. ¿Cómo es posible de ignorar todo esto?

La cosa empezó en el blog "Subidos al peñasco" donde Almu declaró en directo que a ella nadie la engañaría (nunca) para hacer una vía en ese paredón. Ahí se abrió la caja de Pandora y empezamos planear la visita.

Siempre había algún obstáculo (excusómetro a tope). Pero este puente de mayo parece que se alinearon los planetas para garantizar nuestras aventuras en la Peña del Águila, así que juntamos una gran peña de escaladores y nos subimos a Gredos.



Salimos jueves por la mañana, extraordinaria caravana de salida de Madrid. Lo que supone 2 horas de viaje nos cuesta unas 5, así que al llegar a "la cabra" no perdemos mucho tiempo, mochilas a la espalda y arriba. Llegamos al vivac a las 17:00. Perfecto para echar un buen rato por la tarde. Nos metemos directamente en lo que es, sin duda ninguna, "LA MEJOR VÍA DE FISURA DE LA PENÍNSULA" y gente, ¡¡esto escrito con mayúsculas!!

TIEMPOS DE CAMBIO: 150 metros de fisura vertical y mantenida de manos y puños en grado medio (6b-6c) ¡¡Vaya pasada!! ¡¡Que disfrute!! ¡¡Que elegancia!!

Como un niño antes de su cumple, casi no puedo dormir con el ansia de lo que me espera el siguiente día. Tras saborear las delicias de la Peña del Águila, nos quedan tres días más llenos de emoción.

El día siguiente pasa "a la carrera". Empezamos con la mega-hiper-clásica: **Sulayr**. Una fisura recta como cortada a cuchillo de 50 metros da acceso a unos bloqueos técnicos, y termina en el famoso off-witdh donde mas que uno se la ha jugado demasiado, y han dejado sus tobillos clavados sobre la repisa que queda por debajo. Nosotros vamos preparados con la artillería pesada y pasamos como se deben pasar los off-witdh sufriendo y arrastrándonos.. jejeje…

De bajada comemos algo rápido y nos lanzamos sobre otra vía magnifica en la **Norte del Tupe** (pegado a la Peña del Águila y que comparte la misma calidad de vías). De nuevo flipamos con la verticalidad de la pared y lo mantenido que es el estilo de escalada.

Un pequeño descanso en la cumbre y a por la última vía del día, otra clásica: la **Esquizofrénesis.** 6a+. Os aseguro que aquí no hay nada regalado. Salimos por una variante de diedro de 6c perfecto para terminar un día extraordinario con tres vías de 150 metros.

Agotados llegamos al vivac, que está bien animado. Gente de todas partes, ¡un ambiente excepcional! Durante el día se ven escaladores y escaladoras por todos los riscos. Cordadas por encima de otras, paralelas, en las paredes de enfrente, super buen rollo que te hace sentir bien, y por la noche todos duermen justo debajo de la pared, contando aventuras del día y planifican el siguiente día. Parece que todo es perfecto, el tiempo estable los 4 días, agua de los neveros de arriba, se puede escalar al sol, se puede escalar a la sombra. Ambiente increíble de escaladores… ¿que más se puede pedir? ¡Son momentos únicos de la vida en que todo se junta y hay que saber aprovecharlos!

El tercer día despierto y me duele todo el cuerpo, pero el corazón y el cuerpo no se llevan demasiado bien porque el uno no escucha al otro, de modo que seguimos la racha.

Calentamos con **La Danza del Fuego**, 100 metros de 6a+ ¡de película! De verdad que nunca disfruté tanto en vías de este grado. En el fondo… somos clásicos. Modernos, pero clásicos.

Para completar la gira clásica a la Peña del Águila solo falta una: **La vía de la Luna**. Es una de esas líneas, que desde que llegas a la base de la pared hasta que te vas, no dejas de hablar de ella. Da igual si te metes o no, en ningún momento deja de llamar tu atención.

> Todos los otros días hablamos de si la vamos a probar o no…
> si nos metemos desde arriba…
> desde abajo…
> hacer el primer largo…
> no hacerlo…
> intentar liberar…
> artifo…
> joder…

A final acabamos aburridos de nosotros mismos. "Vamos a escalar y ya está". Nos metemos desde abajo, cacharros al arnés y en libre. Entramos por lo evidente, que es el primer largo del **Sueño del navegante**, un 7b increíblemente guapo que David como buen makina resuelve a

a new challenge takes off

Caminando y descubriendo el mundo,cada día un poco más.
Es como descubrirse a uno mismo, abriendo nuevos caminos y horizontes.
Garmont te propone nuevos desafíos, abrir tus alas, y despegar.

La línea Outdoor de Garmont se traduce en la calidad de GoreTex ® y el forro QSD de Garmont, en la resistencia de las suelas Vibram ® y el confort del exclusivo sistema ADD® de Garmont que envuelve tu pie a la perfección.

TOWER GTX

TOWER LITE GTX

VETTA LITE GTX

GARMONT
challenge the elements
www.garmont.com

altitud
sport · evasion
mail: altitud@altitudsport.com
www.altitudsport.com

vista. Yo sigo el largo y me preparo para la segunda tirada de la Luna. De aquí para arriba solo se han metido una vez en la historia en esta vía, en libre, desde abajo, sin los cacharros puestos, y ya entiendo por qué…jejeje. 7b+ de escalada técnica y mantenida, emplazamientos difíciles desde posiciones incómodas, y otras delicias. Por algo dicen que es la vía larga de granito mas dura de la península, ¡y que todavía no tiene ninguna liberación desde abajo metiendo cacharros!

Me arrastro por el segundo largo un buen rato, resolviendo todo en libre pero con un estilo bastante lamentable, tengo que parar cada 2 o 3 metros de lo difícil que es meter los seguros, y con algún vuelo que otro, pero al final completo el largo ¡Incluso me quedo contento!.

Turno de David. Empieza el tercer largo que es incluso peor. Emplazamientos más difíciles si cabe, y justo donde quieres cerrojar, sumado a una escalada todavía más exigente. Esto es una barbaridad y termina sacando el pedal. Dos horas más tarde llegamos por la sexta vez a la cumbre, totalmente exhaustos… pero encantados.

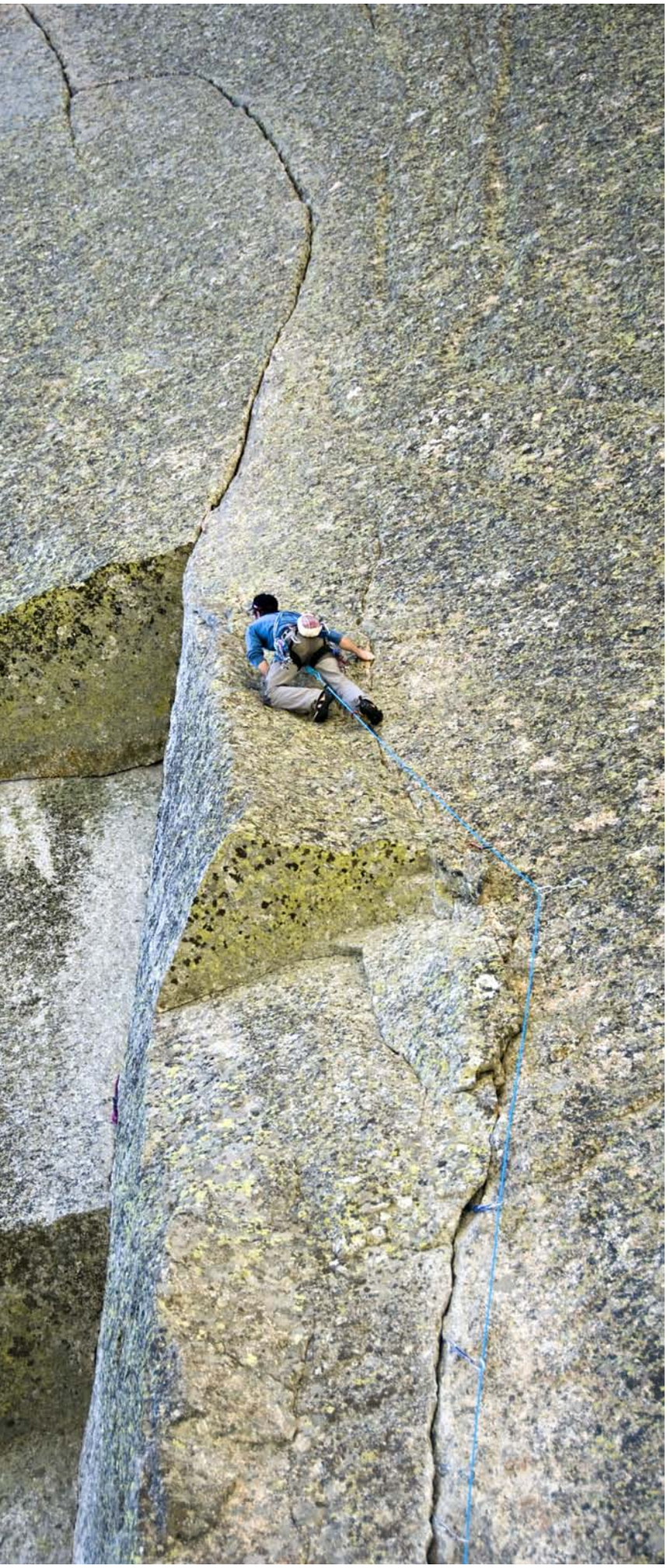
Cuando despierto el cuarto día casi no me puedo ni mover, y no tengo la más mínima intención de escalar, pero… tienes esta pared encima tuyo, tienes el día libre, y estás ahí, y el tiempo es bueno… un último esfuerzo. Decidimos hacer un día corto dedicado al off-width. La peña de Águila es una mina para este tipo de escalada tan peculiar y tan odiada por casi todos los escaladores. El caso es que hay algunos masoquistas a los que les (nos) gustan… jejeje.

Ya pasamos por el off-width de la **Sulayr** un par de días atrás, y desde la cumbre vimos dos más que llamaron nuestra atención. Subimos directamente a la cumbre y de ahí rapelamos para hacer estos largos, y os aseguro vale la pena, a pesar del dolor, creedme que hubo dolor… jejeje.

Equipados con los cacharros más grandes que he visto en mi vida escalamos un 6b y un 6c de horribles y buenísimos off-width. Nos arrastramos como buenos masoquistas hasta gastar toda la poca energía que nos queda en el cuerpo. Lo damos todo, ya tenemos suficiente (de verdad). Recogemos y nos vamos, no sin antes mirar de nuevo a **la Luna**, y prometer que volveré para darle un pegue mas digno.

No exagero, tardaré más que una semana para recuperarme de este pequeño gran viaje, y volveremos a la primera oportunidad que tengamos. Hasta entonces, es bueno saber que tenemos nuestro pequeño Yosemite aquí, que nos llama, y sabiéndolo, ya es imposible de ignorar.

Las noches de vivac son tan simpáticas que nos sentimos animados y con buena musa, así que entre varios escribimos ese relato (con más humor que rigor científico). ¡¡¡Cuidado no nos vaya a tomar nadie es serio!!!



Extraordinary climbing gear
TRANGO®
CINCH
BELAY/RAPPEL DEVICE
COLOCAR LA CUERDA
ASEGURAR
BLOQUEAR
La última generación en bloqueadores.
Diseñado para escalada deportiva con
cuerda simple diámetro 9,4mm-11mm
www.trango.com
altitud
sport · aventura
mail: altitud@altitudsport.com
www.altitudsport.com

Por la noche en el vivac a pie de vía, echando un vistazo al croquis, nos hemos dado cuenta que todas esas vías reciben un grado de ED (más o menos), y como buenos deportistas no podemos evitar empezar una discusión sobre el grado.

Hace tiempo calculé que, según estadística, el escalador deportivo pasa 300 horas anuales charlando y discutiendo sobre la graduación de las vías…sea por vicio, sobra de tiempo, o tal vez, por falta de temas de conversación. El caso es que si ellos pueden, nosotros, los alpinistas, también podemos opinar sobre el tema.

Veamos, "Tiempos de cambio" es una vía larga (150m), no equipada con parabolts y que se sitúa en las montañas (casi 2000m), y por eso le dan el grado "Extremadamente Difícil", sobre todo porque en libre sale 7a+. Para comparar contemplamos la vía "Walker Spur" en la cara norte de las Grandes Jorasses en los Alpes. Aproximación de 5 horas sobre glaciar lleno de grietas, 1200m de pared norte y frío que llega hasta los 4200m, actividad de varios días, compromiso, mal tiempo, condiciones cambiantes, bajada complicada y aun así solo queda en el TD (muy difícil).

Pues teniendo en cuenta las Jorasses como referencia de grado de montaña, las vías de Galayos se quedan en F (fácil), porque apenas tienen compromiso, tiempo estable, actividad muy corta, bajada facilita, aproximación sencilla y etc.… Entonces ¿por qué el ED? ¿Por el 7A+? ¿y si lo hago en A0 y sigo? ¿Tendrá otro grado entonces? Complicado…

Los americanos y los ingleses inventaron sistemas de graduación que vienen a separar los factores y solucionar el problema. Tienen una cifra romana para definir la seriedad de la vía (aprox., bajada, compromiso, exposición…) y aparte vienen los grados máximos de la escalada misma. Esto soluciona algo pero deja sin tocar más factores importantes. En fin, basta de lecciones didácticas, al grano: ¡Hemos pensado en algo nuevo! Nosotros, los alpinistas, no somos escaladores deportivos; en realidad somos héroes modernos. El ser humano tiene la tendencia a buscar el heroísmo, que se basa en conquistar, salvar, conseguir, y pasarlo mal mientras dura "lo que sea" para sentirse reconfortado. Pero que le vamos hacer… en este mundo que vivimos ¡no ha quedado nada por descubrir! Todo ya está conquistado.

Además somos demasiado vagos para hacer algo que de verdad tenga importancia, así que por pereza y necesidad practicamos el alpinismo para ejercer nuestro derecho de ser héroes de vez en cuando. Si, somos héroes. Patéticos, pero heroicos, y es por puro instinto. Entonces ¿para qué coño necesitamos los grados?

Hemos de saber si somos buenos héroes o malos héroes, y POR SUPUESTO, compararnos con otros héroes. Para ello proponemos el nuevo sistema: puntos de héroe. El sistema es sencillo y moderno, bastante libre y abierto. Se reparte la actividad en partes: aproximación, escalada, exposición, compromiso, bajada y etc. Cada parte da puntos a la actividad.

Si, por ejemplo, la escalada empieza 5 minutos del coche, entonces por la aproximación recibes 0 puntos de héroe. Si tienes que andar 30 minutos cuesta arriba ya no la hará cualquier escalador deportivo, así que ya tienes 1 punto de héroe. Y si son andando 3 días en un lugar remoto por pedreras asesinas y glaciares con grietas (blibli, blabla) 5 puntos de héroe. Haces lo mismo en las demás facetas de la ascensión, lo sumas, y ahí lo tienes tus cualidades de héroe en esta actividad.

Pero no acaba todo aquí, y lo más interesante es lo siguiente: el sistema es totalmente abierto a cambios. Si seguimos con el ejemplo de la aproximación. Si llevas sherpas a una aproximación larga de 3 días, te quitas 2 puntos (Si te ayudan eres menos heroico. Por eso Bruce Willis va siempre solo). O si las grietas son muy complicadas y hay que ra-

Peña del Aguila. GALAYOS.

1.- **Sulair. 6b.** Manolo del Castillo y Juan Lupión (1982).
2.- **Lynyrd Skynyrd. 6b/A1+.** Santiago Hernández, Daniel Guirles (1986)./**Tiempo de Cambio. 7a+.** Jesús Gálvez y Juan Lupión (1986).
3.- **Un burbon, un whisky y una cerveza. 7a, A0.** Jose A. Fernandez Pérez y José María Jimeno *Josechu* (1992).
4.- **Al Rot Bridwell. 6b+, A3.** Jose A. Fernandez Pérez y José María Jimeno *Josechu* (1992).
5.- **Variante "Che Boludo", A2.** Juan Lupión, Guillermo Mateo, Juan José Fernández *Helios*, Belén Molina y Gabriel Martín (1981).
6.- **Tómatelo con calma 6b+, A2+.** Gabriel Martín, Hector Maguilla y Juan José Fdz. Helios (1987).
7.- **Vía de la luna. 6a, A2.** Pedro Nicolás y Antonio Romero (1978).
8.- **El sueño del navegante. 7b, A3.** Jose A. Fernandez Pérez (1995).
9.- **La vía de Bryan. 6b, A4.** Carlos Lucas, Guillermo Mateos y Juan Lupión (1983).
10.- **Diedro sureste. V+.** Ramón Asiain y Adolfo Gregorio (1972).
11.- **La danza del fuego. 6a.** Isabel Arranz y Juan Lupión (1983).
12.- **Rocada. 7b/A2.** Carlos Díaz *Máquina*, Dani Oltra, Roberto Llorente y *Boti* (2000).

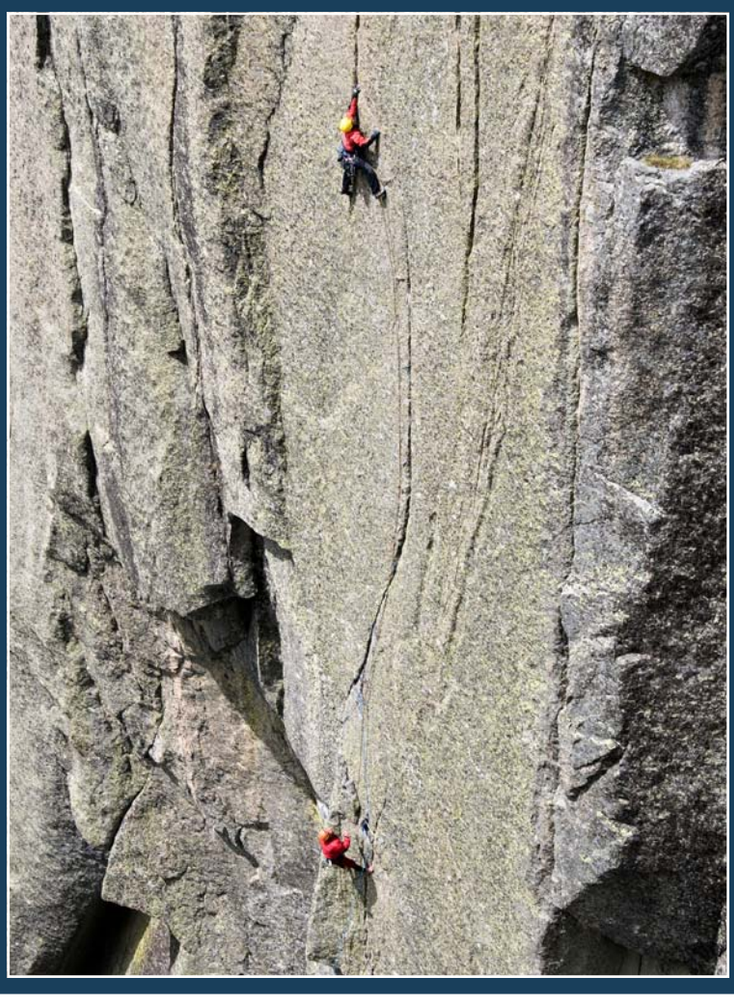
pelar, escalar y asegurar, pues 1 punto de héroe más (como el príncipe que intenta salvar a la princesa, y al acercarse al castillo la bruja mala le pone un bosque de maleficios. Si lo puede pasar, recibirá más amor de la princesa, of course). La escala no está cerrada y puedes sumar lo que quieras para sentirte mejor.
Entonces La “Walker spur” recibirá 3 puntos por la aproximación, 5 por escalada, 3 por compromiso, y 3 por bajada (claro… hay que quitar algún puntillo por los helicópteros de Chamonix que dan vueltas cada rato por encima tuyo). En total: 14 puntos de héroe.

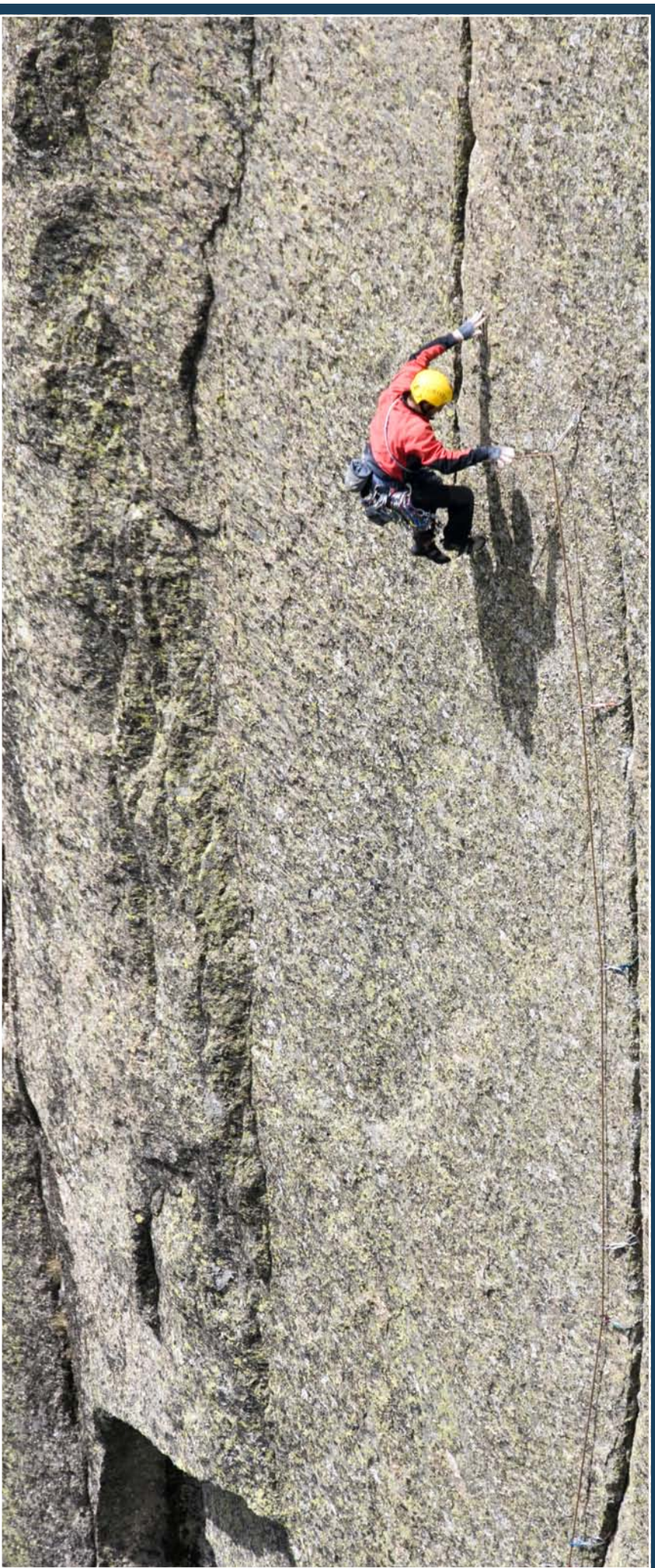
Pero si vas en malas condiciones y escalas con crampones y piolets quinto grado en mixto total, recibes lógicamente más puntos en la escalada. Claro, una vía no puede tener el mismo grado en invierno y en verano. Si llevas solo friends pequeños para un largo de off-width duro, te la juegas y te sale, sumas algunos puntos de héroe de más (y algunos puntos de estúpido también).

¿Y si vas a escalar en invierno cascadas de hielo con las manos y pies de gato y sin camiseta? Eso son muchos puntos de héroe. Y si vas hacer estas mismas cascadas de hielo pero en verano cuando solo corre agua pues ya sabes… y si en el camino casi te comen lobos, también sumas… etc… etc…

Lo mas bonito del sistema que no es objetivo. Una vía no tiene un grado único, sino el grado viene dado por lo que haces en ella ¡Depende sobre todo de tus acciones heroicas!

De este modo, podemos hacer un podio con el héroe del mes o el más héroe de todos los tiempos. También podremos otorgar títulos. 500 puntos te convierten en héroe local, 1000 puntos te dan el Héroe nacional oficial, y 10,000 te hacen Súper héroe. E inclusoo alguien podrá leer tu currículo y decir: “¡ostias! Veo que tu eres ¡un gran héroe intercontinental!” y eso nos va hacer sentir muyyy bien. En definitiva, todo consiste en “pasarlo mal para al final sentirnos bien” ¡Somos héroes!





Tapón hermético
incluso con bebidas
carbonatadas.

Cuerpo de la botella:
Prensado de una sola pieza
de aluminio puro,
sin soldaduras.

Recubrimiento interior:
El Instituto de Investigación
de Nehring (Alemania), ha
garantizado el sabor neutral
del mismo y su resistencia
a las bebidas isotónicas.

100% Reciclable

SIGG™
SWITZERLAND

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

Apertura barranquista de la Gran Cascada de Gavarnie

Texto y fotos: Mario Gastón, Jero García
(Club Deportivo Espeleo Tracalet) (Excepto copyright indicado)

"Los hilos de agua llegan por millares del más alto escaño, retozan de grada en grada, cruzan sus ranuras espumosas, serpentean, se alisan y caen en doce arroyos. La decimotercera cascada, a la izquierda, tiene mil doscientos setenta pies de altura. Cae lentamente, como una nube que desciende o un velo de muselina que se despliega."

Así describía el Circo de Gavarnie el viajero francés Hipolito Taine en 1858, en su “Viaje a los Pirineos”. Declarado como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1997, este circo enclavado en territorio francés constituye uno de los 174 espacios naturales que protege este comité a nivel mundial.

Desde 2.931 metros de altitud emanan las frías aguas de La Gran Cascada. Con origen en el Lago Helado de Monte Perdido reaparecen por infiltración en la surgencia Brull, ya en tierras galas. Está considerada como uno de los mayores saltos de agua en Europa, aunque muchas referencias la colocan a la cabeza del continente e incluso la 6ª a nivel mundial.

Conocida como L`Overdose en invierno, conquistar la Gran Cascada supone uno de los mayores retos para los escaladores en hielo.

Con una vertical absoluta de 281 metros, y un desnivel total de 422, este colosal salto de agua fue descendido por primera vez en 1990 por S. Boyer y A. Vergez aunque con una logística y una técnica diferentes.

El propósito desde un principio era realizar el primer descenso autónomo de la cascada, estilo barranquista. Para ello se consideró importante que se cumplieran tres condiciones. Por un lado, que la aproximación y retorno fueran a pie. En segundo lugar, que los materiales empleados fueran comerciales, es decir, de los que se pueden adquirir en cualquier establecimiento. En tercer lugar, la ausencia de ninguna ayuda externa en la parte de la expedicion que se entiende como descenso (a partir del Collado de la Cascada).

Localización: Gavarnie (Francia)

Denominación: Pitch du Marboré, Overdose, Gran Cascada

Desnivel: 425 metros (sólo la gran vertical); 1.131 (desde el Collado de la Cascada)

Altitud: Cabecera: 2.240; Collado de la Cascada: 2.946

Acceso: 8 - 11 Horas

Descenso: 6 - 8 Horas

Retorno: 1 Hora

Dificultad: V7, A 4, VI

Primer descenso: 1990 por S. Boyer y A. Vergez

Primer descenso autónomo: 2008 por Mario Gastón, Jero García y Vicente Martínez (logística)

Periodo: Julio - Octubre

Material: 2 x 150

Régimen hidrológico: Pluvio-nival

Restricciones: Patrimonio de La Humanidad protegido por la Unesco. Informar a la PGHM de Gavarnie previamente

Aproximación

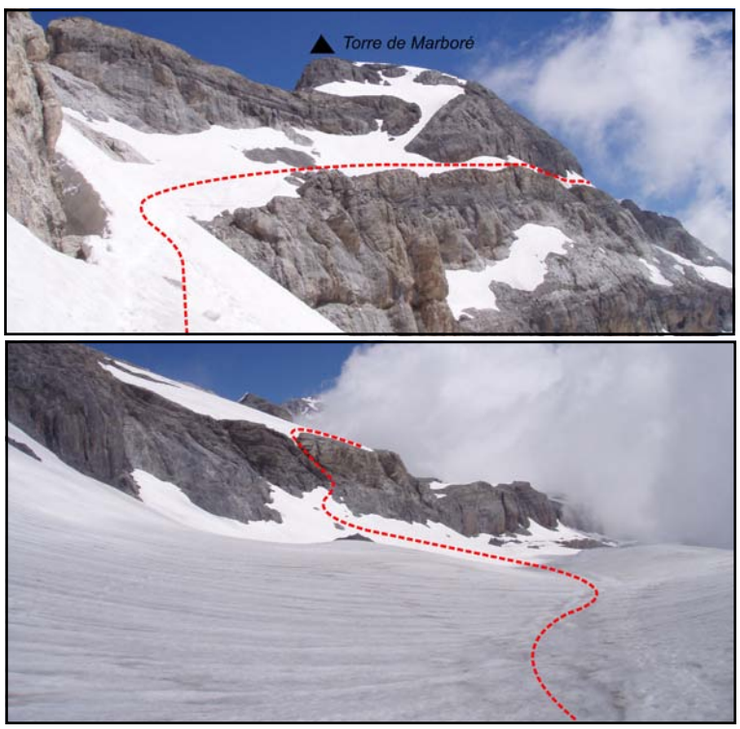
Desde Gavarnie, seguiremos por la carretera que asciende hasta Coll de Tentes, donde dejaremos el coche. A partir de aquí continuaremos a pie por un tramo de pista asfaltado que termina en el Collado de Bujaruelo o Gavarnie (25’). Desde este collado, seguiremos por la izquierda una senda que bordea las paredes de la cara Norte. Al llegar a una cascada (sus aguas provienen del glaciar del Taillón), la cruzaremos siguiendo unas cadenas que ascienden y nos ayudan a salvar algunos pasos resbaladizos (verglás). Continuaremos subiendo, buscando el Collado de Sarradets (a la izquierda) acompañados de una magnífica panorámica del Taillón, el Dedo y el Glaciar (derecha).

Una vez en el collado, ya podemos divisar el Refugio de la Brecha, La Gran Cascada de Gavarnie y la Brecha de Rolando. Una visión espectacular de una de las zonas más emblemáticas del pirineo (1h 20’). Desde el refugio, subiremos hacia la Brecha salvando dos gradas de fuerte pendiente (40’). Una vez arriba, la cruzaremos para continuar hacia el Este (izquierda), ya en territorio español, siguiendo la senda que continúa al pie de las imponentes paredes de la cara Sur. Aquí hay varios sitios donde poder vivaquear.

Superaremos el Paso de los Sarrios (unas cadenas que nos ayudan a salvar un tramo aéreo) y continuaremos bordeando las paredes. Al llegar a los pies del Casco, abandonaremos la senda que sube hasta su cima para ir en busca de una faja que bordea la Torre de Marboré a media altura, justo por debajo del corredor que sube hasta su cumbre. Tras superar esta aérea y bonita travesía (sin peligro), llegaremos a una gran canal que seguiremos por su fondo en busca de una chimenea que con una sencilla trepada nos permitirá alcanzar la grada superior. Esta chimenea se encuentra a la izquierda y normalmente está marcada con mojones.
En la grada superior, llanearemos en busca del Collado de la Cascada, que se encuentra a los pies de la Espalda de Marboré. Como referencia, existen unos grandes bloques que destacan sobre el terreno, lindando con la senda. Recto hacia arriba (Norte) alcanzaremos el collado (2 h 15’).

A partir de aquí ya no hay senda, sino unos grandes taludes de grava y nieve (en función de la estación del año) de fuerte pendiente que terminan unos 500 metros más abajo, en el Glaciar de la Cascada. Bajaremos con extremo cuidado, evitando las fajas que amenazan por la izquierda con fuertes cortados (especial atención con niebla y nieve).

Una vez alcancemos el Glaciar, seguiremos el cauce hasta dar con una zona donde destacan sobre el agua unos bloques de gran tamaño y unos pulidos que invitan a descansar junto al río. En este punto, cruzaremos el cauce hacia su margen derecho, destreparemos unos pocos metros y volveremos a cruzarlo hacia una faja menor (izquierda) que se



aleja del agua en busca de una vertical. A mano izquierda se encuentran dos clavijas cosidas con una cinta, que constituyen la cabecera de un R50.

Tras superar esta primera faja, una vez en la base seguiremos la curva de nivel hacia la izquierda en busca de un canal de lecho rocoso que hay que destrepar y que con considerable pendiente nos lleva hasta la cabecera de otro R50, compuesta por una cinta (bloque) y una anilla ubicada en la pared derecha, justo sobre la vertical. Desde la base, ya podemos alcanzar la cabecera tras unos 120 metros de pedrera y bandas rocosas (3-5 h).

Descenso

RÁPEL 80

La primera reunión se encuentra sobre la horizontal, a unos 20 metros de la cascada sobre su margen izquierdo. Desde aquí, se accede a la vertical donde ya se puede divisar tres metros más abajo una nueva reunión, equipada para fraccionar la cabecera. Bajaremos con ligera tendencia hacia la derecha orográfica en busca de la consistente roca caliza y huyendo de las fajas de roca descompuesta.

RÁPEL 120

Justo en el borde inferior de una pequeña pero cómoda repisa veremos una nueva reunión, cabecera de un R120. Continuaremos bajando hasta dar con un diedro irregular que viene de la izquierda hidrográfica el cual seguiremos.

RÁPEL 150

Tras alcanzar una amplia cornisa inclinada, veremos más abajo las dos anillas dentro del pequeño diedro, que constituyen la cabecera del R150. Desde aquí ya se divisa la gran repisa y las fuertes ráfagas de viento y agua que existen con alto caudal. Algunas de las descargas nos empapan en este punto. Continuaremos bajando, superando una gran cornisa inclinada y siguiendo el diedro hasta llegar su base.

RÁPEL 130

En la gran repisa, continuar ascendiendo por un montículo de rocas y grava para buscar entre dos grandes bloques un paso que se destrepa y continúa por la izquierda en busca de un nuevo resalte de 2 metros (derecha). Una vez abajo, una pequeña chimenea a la derecha se destrepa y da paso a una repisa refugiada del viento y del agua. Detrás de un gran bloque, mirando a la vertical se encuentra la siguiente reunión, cabecera de un R130.

Observaciones

Se trata de un descenso de alta montaña muy sensible a la climatología. Los principales factores a considerar son el caudal, dado que en pleno deshielo adquiere volúmenes importantes, y el viento (especialmente con caudal alto) ya que por la influencia de las corrientes de valle tiende a desplazar la cascada hacia las instalaciones. También la meteorología, ya que cualquier adversidad puede incrementar las dificultades, tanto en el acceso como en el descenso (nieve, lluvia, bajas y altas temperaturas...).

Nota: *Tras la apertura, se hizo una primera repetición del descenso por un grupo de 4 personas. En aquella ocasión se añadieron dos reuniones. La primera, unos 15 metros por encima de la cabecera del R150 (muy expuesta, con riesgo de caída de piedras) y la segunda, unos 90 metros por debajo (más protegida). Los datos son orientativos.*

Retorno

Desde la base de la cascada, continuaremos a pie por la amplia senda que recorre el margen derecho del río y que viene desde Gavarnie. En algo más de una hora nos deja en el pueblo. Recomendamos parar en el Hotel Gavarnie (30`) para disfrutar de la magnífica panorámiga del circo mientras tomamos algún refresco.

Cascada de Gavarnie

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

Ficha de Instalación

R1: 2 Clavijas
R1`:1 Spit
R2: Cinta bloque + placa-anilla
R3: 2 placa-anilla
R4: 2 placa anilla
R5: 2 placa anilla
R5`: Clavija
R6: 2 placa-anilla
R7: 2 placa-anilla

R4, R5, R6: Reuniones colgadas, dos personas. UBRE de 2006

Cronología

Mario Gastón, miembro del Club Deportivo Espeleo Tracalet, decide realizar una incursión en el Circo de Gavarnie atraído por su colosal geomorfología. Embriagado por la magnificiencia del lugar, germina la idea de conquistar aquel colosal salto de agua.

JULIO de 2007

Tras su regreso, comenta la idea a sus compañeros del Club. Con la ayuda de algunas fotos tomadas durante su escapada y un pequeño video de la cascada, consigue contagiar su entusiasmo. Finalmente se decide respaldar una primera expedición a la zona.

Seis compañeros se unen a la expedición, junto con dos miembros del Parque de Bomberos Voluntarios de Navarres, que se encargarán del equipo de escalada. También cuentan con la colaboración de Joan Luis Haro y Laura Samsó (miembros del Comité de Barrancos de la FEEC), los cuales también acuden a Gavarnie aportando valiosa información sobre los pimeros descensos.

El objetivo era despejar todas las incognitas en el acceso a la cabecera. El itinerario marcado terminaba en unas palas de fuerte pendiente que se había previsto equipar. Para ello se transportaron 700 metros de cuerda y abundante material de instalación.

La noche del viernes se desata una intensa lluvia que se mantiene hasta la tarde del sábado. Las circunstancias obligan a pasar la noche dentro de los coches. Al día siguiente el cansancio pasa factura a la mayoría de los integrantes de la expedición. Sumado a la adversa meteorología, se hace imposible portear el material.

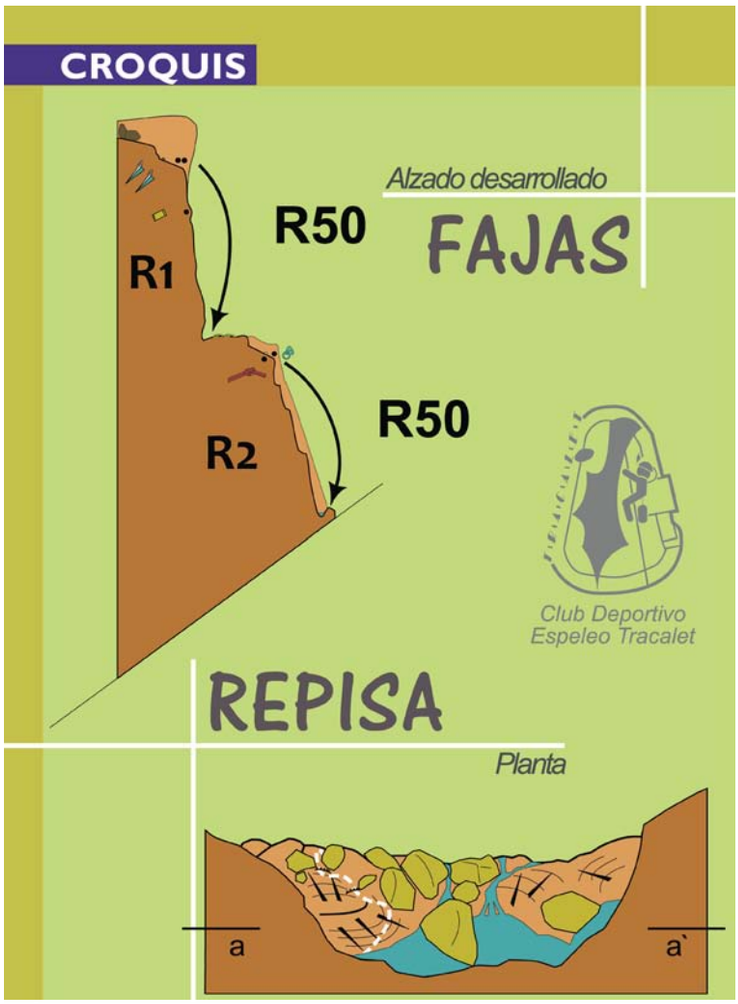
Agotados como para forzar el acceso y con algunos componentes todavía por llegar, se decide anular los planes y limitar la expedición a una mera prospección del terreno.

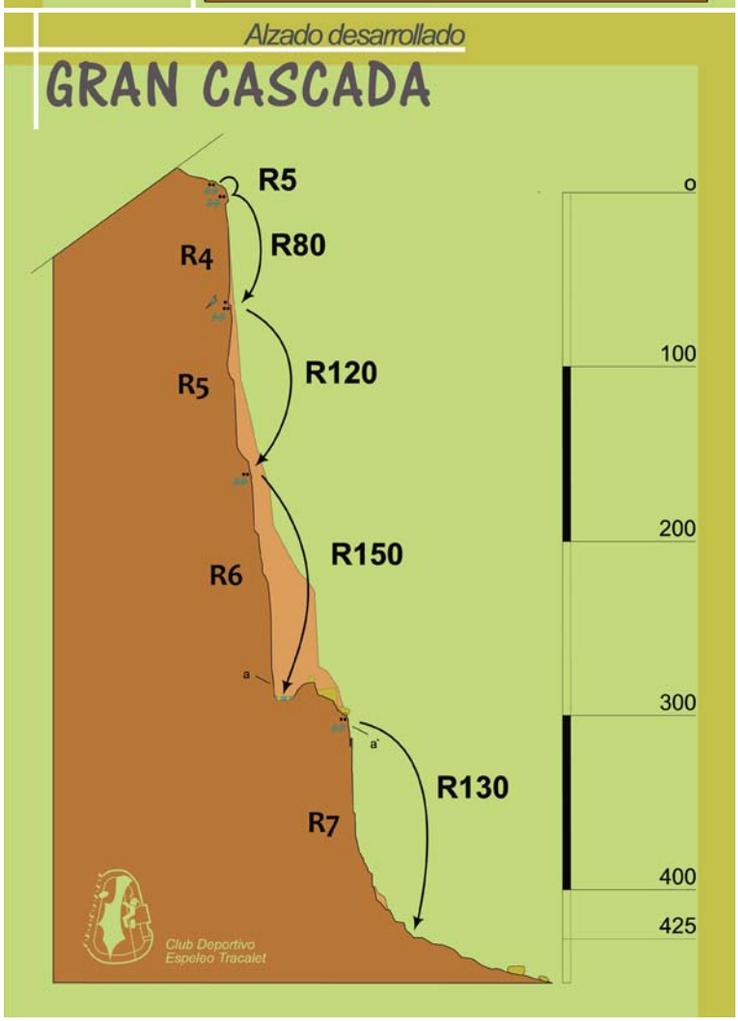
Dos miembros del Club (Jero y Mario) deciden explorar la segunda grada hacia la Brecha en busca de un posible acceso por el interior del circo. Allí comprueban que el itinerario transcurre por taludes de fuerte pendiente, casi verticales. Dado que los planes implican importantes porteos, se descarta este acceso al ser demasiado expuesto para una persona cargada. Después, suben hasta la Brecha y continuan por la cara sur hasta llegar a un collado, a los pies del Casco de Marboré.

Desde allí divisan el Collado de la Cascada y las palas de acceso. Aunque la pendiente es muy acentuada, se vislumbra que quizás pueda salvarse extremando las precauciones. La vista que se tiene de la cascada aporta valiosa información, como el hecho de que una vez en el cauce la pendiente se suaviza y que el margen izquierdo todavía presenta más posibilidades. Además, se confirma el acceso por la cara Sur como el más viable y seguro.

La mañana del domingo se emplea en visitar el circo desde el pueblo y así tener una visión más completa de la cascada.AGOSTO 2007

Con la experiencia de la última expedición y tras una profunda reflexión personal, se decide cambiar el planteamiento. Se pasa de un equipo de diez personas, a uno de tan sólo dos (Jero García y Mario Gastón). El objetivo es ganar en flexibilidad tanto a la hora de elegir las fechas como en la ejecución, debido a la meteorología tan particular de la zona





y la sistemática de trabajo, con un alto componente de improvisación. Se reduce el material a 400 metros de cuerda (dos bobinas) y a las instalaciones indispensables para equipar la cascada y las dificultades de los taludes tras el collado.

Tras varias reuniones, se acuerda articular la apertura en tres jornadas. La primera de ellas se consumirá por completo en porteos desde Coll de Tentes hasta un vivac de altura próximo al Collado de la Cascada, sin determinar. El segundo día se accederá hasta la cabecera de la cascada. Las dificultades encontradas por el camino se equiparán en fijo para poder regresar de nuevo.

El último día, con el resto del material se accedería de nuevo a la cabecera, recuperando el material instalado en fijo, el cual también se empleará posteriormente en la gran vertical. Una vez en la cascada, se equiparían las reuniones que permitirán descender recuperando las

Unesco

La idea de crear un movimiento a nivel internacional para la protección de los sitios en otros países surgió después de la Primera Guerra Mundial. En 1959 la UNESCO hizo un llamamiento todo el mundo para la salvación de los monumentos de Nubia, ya que la construcción de la presa de Asuán amenazaba con hacer desaparecer este tesoro egipcio. La comunidad internacional se movilizó y tomó conciencia en la conservación de sitios culturales de excepcional importancia.

En un principio había dos movimientos, uno referente a la conservación de los sitios culturales y otro a la conservación de la naturaleza. De la asociación de estos dos movimientos, el 16 de Noviembre de 1972, la conferencia General de la UNESCO aprobó la “Convención sobre la protección del patrimonio mundial cultural y natural”.

Las instrucciones de carácter procedimental para la inscripción de los bienes culturales y naturales los dicta El Comité del Patrimonio Mundial, compuesto por 21 estados entre los que se encuentra España. Los objetivos de éste comité son entre otros el vigilar el estado de los lugares inscritos en la lista, crear mecanismos para salvaguardarlos, prestar ayuda para protegerlos y en definitiva promover la conservación del patrimonio cultural y natural en términos generales.

En 1997 se incluyó como bien cultural y natural el Parque Nacional de Ordesa y el Macizo de Monte Perdido (ampliado en 1999) por parte del estado Español, y la parte Este del Parque Nacional de los Pirineos Occidentales de Francia. Todo ello conforma el macizo calcáreo más alto de Europa occidental con una extensión de más de 15.000 hectáreas ubicadas en lo que se conoce como Pirineo Central.

La excepcional orografía produce un contraste entr
e los paisajes cársticos, los glaciares, los circos y sus valles, las cimas casi horizontales y las filtraciones de agua que calan por el interior de la montaña calcárea.

Ser un ejemplo sobresaliente de un tipo de paisaje que ilustra una etapa significativa de la historia de la humanidad ó contener los hábitats naturales más importantes y representativos para la conservación in situ de la diversidad biológica, son algunos de los criterios culturales y naturales por los que se incluyó como Bien de la Humanidad.

Geología

A grandes rasgos podemos decir que se trata de una cadena de clara orientación este-oeste, que presenta cierta asimetría con respecto a este eje, ya que a partir de la línea de cumbres más elevadas puede verse como la vertiente española, presenta un mayor desarrollo y abarca una mayor extensión que la francesa.

Formados durante la era Terciaria, con ocasión del gran plegamiento alpino-himalayo. Desde el punto de vista estructural, los Pirineos pueden clasificarse como una cordillera de plegamiento autóctono.

Transversalmente se distinguen una serie de unidades. La zona más agreste y elevada es conocida como los Pirineos Centrales, separada de los Occidentales y Orientales demenor altura. A nivel geológico se distingue una zonación transversal característica. El núcleo de lacordillera es la denominada zona axial, configurada por materiales paleozoicos. A ambos lados se extienden dos zonas integradas por materiales mesozoicos y del terciario inferior.

La morfología pirenaica está sometida, por una parte, al modelado estructural asociado a la tectónica de los mantos de corrimiento y a los pliegues asociados.

cuerdas de forma sistemática hasta llegar a la base del Circo.

El primer día, tras dormir a los pies del coche en el Coll de Tentes, se inician los trabajos de porteo. El vivac se decide ubicar en la entrada de una pequeña gruta bajo las paredes de la cara Sur, a la altura del Casco de Marboré. Aunque desde allí todavía quedan un par de horas hasta el collado, permite realizar los dos porteos en un tiempo y esfuerzo razonables. Las horas que se ganan durante la jornada se invierten en descansar para madrugar al día siguiente.

Por la mañana, se marcha hacia el Collado de la Cascada. Con las indicaciones del guarda del refugio, se consigue acceder a una chimenea que tras una sencilla trepada, alcanza la última grada, casi a 3000 metros. Desde aquí, cresteando hacia el Este, se localiza el collado, a los pies de la Espalda de Marboré.

Al asomarse descubren unas palas de grava y nieve con fuerte pendiente. Tras varias horas de tensión y esfuerzo continuo consiguen salvar los inestables taludes de piedra para proseguir, ya con crampones y piolets, por unas palas de nieve que terminan en el Glaciar de la Gran Cascada.

Desde aquí acceden al cauce, el cual se cruza en dos ocasiones hasta dar con una vertical. Tras equipar una cabecera y un fraccionamiento unos 20 metros más abajo, se consigue salvar esta primera faja, estimada en 50 metros. A continuación, se accede a un corredor rocoso que les lleva a una nueva vertical. Tras salvar esta segunda faja, de otros 50 metros, comprueban que hasta la cornisa final se puede acceder a pie, sin tener que salvar ninguna dificultad excepcional. Se dan por concluidos los trabajos del día y se regresa al vivac, ayudados por las cuerdas fijas las cuales se dejan instaladas para el día siguiente. En la cabecera del primer rápel abandonan anclados a las clavijas los equipos de verticales. También se ha dejado el material de equipar, así como parte de los equipos personales. Los crampones y piolets se depositan al comienzo de las palas nevadas, sobre una faja rocosa bien definida. Ronda el optimismo en el equipo, al haberse considerado desde un principio este segundo día, como clave para el descenso.

Esa misma noche se desencadena una fuerte tormenta.

Al día siguiente, pese a la adversa meteorología que domina el macizo, se decide continuar con el plan con la esperanza de que el tiempo evolucione de forma favorable. Al llegar al collado y descubrir la vertiente francesa, se encuentran con un panorama desalentador. Arrecia el viento, la lluvia y la niebla, por lo que se decide abandonar el material entre unas rocas y regresar al vivac antes de que el tiempo empeore. La condiciones meteorológicas y las escasas provisiones obligan a bajar hasta el refugio, donde cenan y pasan la noche.

Por la mañana, a las 4 a.m, la oscuridad, la lluvia, la niebla y el viento conquistan Gavarnie, por lo que regresan a las literas. Por la tarde, deciden volver al vivac a pasar noche.

Mitos y Leyendas

Año 778. La península ibérica se encuentra bajo dominio musulmán. Atravesando el pirineo Aragonés venía huyendo Rolando, un joven paladín del emperador Carlomagno, seguido por las huestes navarras. Rolando se encontraba en la retaguardia de las tropas francas, pero con un ejército mucho más pequeño que el de los árabes que los perseguían. Se encontraban muy cerca de la frontera, pero llegaron a un punto donde las potentes paredes calcáreas les dejaban atrapados frente a una muerte segura…

No queriendo morir en tierras extranjeras, decidió sacar su espada "Durandal" y de un golpe certero a la montaña consiguió romperla y abrirse paso alcanzando Francia.

Las puertas del cielo. Hay quien llama así a este prodigio de la naturaleza de apenas 40 m de ancho y más de 100 m de altura, convirtiendo a la Brecha de Rolando en el paso natural fronterizo más misterioso, bello y visitado de cuantos hay en el Pirineo. Situado a 2807 m de altitud, este portillón comunica algo más que el Parque Nacional de Ordesa y monte Perdido con su homologo francés, el Parque Nacional de los Pirineos occidentales.

La palabra Pirineos, etimológicamente tiene origen griego procediendo de Pirene, hija de Atlas quien, según la mitología cuenta que, Hércules llevó consigo en uno de sus viajes y cuando ésta murió, acumuló piedras para sellar su tumba, formando así los Pirineos.

La mañana siguiente amanece con niebla y algo de lluvia, pero parece que la evolución del tiempo mejora y se opta por continuar con la apertura. Al llegar al collado se recupera el material abandonado dos días antes para proseguir bajando por la rampa de acceso. Sin embargo, las lluvias caídas durante estos días han modificado sensiblemente el entorno. Las palas de nieve prácticamente han desaparecido y el lugar donde se habían abandonado los crampones y piolets se ha perdido entre una inmensidad de nuevas bandas rocosas. Ello obliga a sortear los tramos de nieve descendiendo por los taludes de roca, lo cual se ve dificultado por la espesa niebla que domina la cara Norte.

Finalmente se alcanza de nuevo al cauce y tras seguir el camino de dos días antes, consiguen salvar las dos fajas, donde todavía se encuentran los equipos personales. Las intensas lluvias han arrastrado ingentes cantidades de gravas y piedras, excavando en la ladera un nuevo cauce de cuatro metros de profundidad por otros cuatro de ancho. Al descender el primer rápel se encuentran con un panorama preocupante. Las cuerdas han sufrido el azote de miles de piedras al caer y están seccionadas en varios puntos. En la base de la última faja descubren estupefactos que la cuerda sobrante ha sido arrancada. En su lugar cuelga un chicote despedazado. El material de equipar, así como parte de los equipos personales ha desaparecido, arrastrado aguas abajo o sepultado por las gravas.

"Abatido, decido sentarme sobre las cálidas rocas calizas. Pienso en las tres clavijas que nos quedan, en el equipo de instalar de Jero… en si queda alguna esperanza de bajar. Pero la respuesta es obvia. Jero sigue buscando nuestro material, con la esperanza de que todo esto sólo sea un mal sueño. Va bajando poco a poco, mirando cada roca, excavando entre las piedras, buscando entre las espumas del cauce… pero no queda nada. Sumergido en la cruda realidad, baja hasta la cornisa

de la Gran Cascada, donde se queda encaramado mirando al vacío, sintiendo como se escapa un sueño…“

Tras el duro golpe, se decide recuperar el material que queda y regresar a casa. La vuelta por las palas de acceso se convierte en un auténtico calvario. Se acuerda no volver a hablar del proyecto en tres meses. ..

Superado el duro golpe del año pasado, renace en el seno del Club el proyecto de bajar la Gran Cascada. Se apuesta de nuevo por mantener la fórmula del equipo autónomo. Esta vez se une al proyecto Vicente Martínez, el cual colaborará en la parte logística. A falta de cinco días para el encuentro en Gavarnie, las últimas nieves caídas en la primavera tardía siembran la incertidubre entre los miembros del equipo. Con la finalidad de despejar cualquier duda, uno de los componentes (Mario Gastón) decide realizar una incursión en la zona. Tras su regreso, informa de que existe nieve a partir de 2.300 metros. El manto nivoso es estable y la huella existente permite avanzar sin demasiados problemas. Por el contrario, a partir del Collado de la Cascada la nieve acumulada ha sumado varios grados de inclinación al terreno.

Finalmente se decide dar luz verde a los planes y la noche del 22, se reunen los tres miembros del equipo en un albergue del pueblo. A la mañana siguiente, con la ayuda de un ordenador portátil y el material recopilado por Mario durante su visita, se hace una última valoración para establecer las directrices de la apertura. Al problema de la nieve se le suma un pronóstico del tiempo que empeora a partir del miércoles, justo el día del descenso. Tras reflexionar, se acuerda un cambio de planes. En vez de articular la apertura en tres jornada, tal como se hizo el año pasado, se tendrá que ejecutar en sólo dos días.

Se preparan los porteos, haciendo una rigurosa dosificación de las raciones. El material se selecciona con sumo cuidado, especialmente los equipos de verticales. La combinación térmica elegida será el tradicional termico más polar. Para protegernos del agua se opta por unas chaquetas de kayak, pantalones impermeables, guantes de neopreno y escarpines. Para el acceso, se transportan piolets y crampones, además de 400 metros de cuerda, varios equipos de instalar, clavijas, placas anillas, cintas, sacos de dormir, radios, hornillos, etc. Pese a ser una persona más, se opta por realizar igualmente dos viajes, aunque con menos peso en cada carga. Sobre las 22 horas terminan los porteos.

A las 4 a.m. se decide levantar el vivac. Tras un copioso desayuno y antes de las primeras luces del amanecer, se inicia el camino que lleva hasta el Collado de la Cascada. La chimenea de acceso a la última grada tiene un tapón de nieve que dificulta la salida, pero se consigue sortear sin mayores problemas. Al llegar al collado, las palas de acceso infunden su respeto dentro del equipo. Se decide bajar rapelando de las cuerdas para ganar seguridad. Tras despedirse de Vicente, Mario y Jero continuan su camino hacia la cascada. Montando algunas reuniones en la nieve, se va avanzando por los taludes. Tras un agónico descenso, se alcanza el Glaciar.

Las fajas que siguen a continuación logran superarse sin problemas. Nada más bajar el primer miembro del equipo, se adelanta hasta la cabecera para equipar la primera reunión. Tras asomarse a la vertical desde varios puntos, se opta por equipar a unos 20 metros de la cascada. Un poco más abajo se puede fraccionar para salvar la cornisa. A partir de aquí tras nueve horas de descenso se consiguen equipar cuatro rápeles de 80, 120, 150 y 130 metros, culminando el primer descenso autónomo de la cascada a las 22 horas del 24 de Julio de 2008.

Crónica de la apertura

"Desayunamos a la luz de las frontales ya que todavía es de noche. Nos hemos refugiado en el mismo vivac que el año pasado, con su eterno gélido viento. Pese a la poca calidez que proporciona, representa un lugar bien ubicado a nivel logístico, además de proporcionar gran confort psicológico.

Con las mochilas preparadas del día anterior, nos aproximamos al Collado de la Cascada. Observamos detenidamente las palas de nieve. Los tres coincidimos en que la mejor opción es bajar rapelando con las cuerdas y salvar de esta manera la fuerte pendiente inicial. Así que nos despedimos de Vicente y comenzamos el descenso. Poco a poco vamos superando las palas en tiradas de casi 200 metros. Recoger de nuevo las cuerdas en la mochila nos hacer perder bastante tiempo, pero se compensa con la seguridad que nos proporciona. Una vez termina la nieve, nos quitamos los crampones para continuar por un talud muy inclinado. Barajamos varias opciones por donde atacarlo, sin saber cuál de todas es peor. El terreno es traicionero y me obliga continuamente a ensartar el piolet contra el suelo para evitar resbalar. Este tramo seco, se convierte en un verdadero calvario que tras treinta agotadores minutos conseguimos dejar atrás.

Ya en el glaciar, progresamos por su lecho unos metros hasta acercarnos a la orilla del cauce, el cual seguimos hasta dar con unos bloques

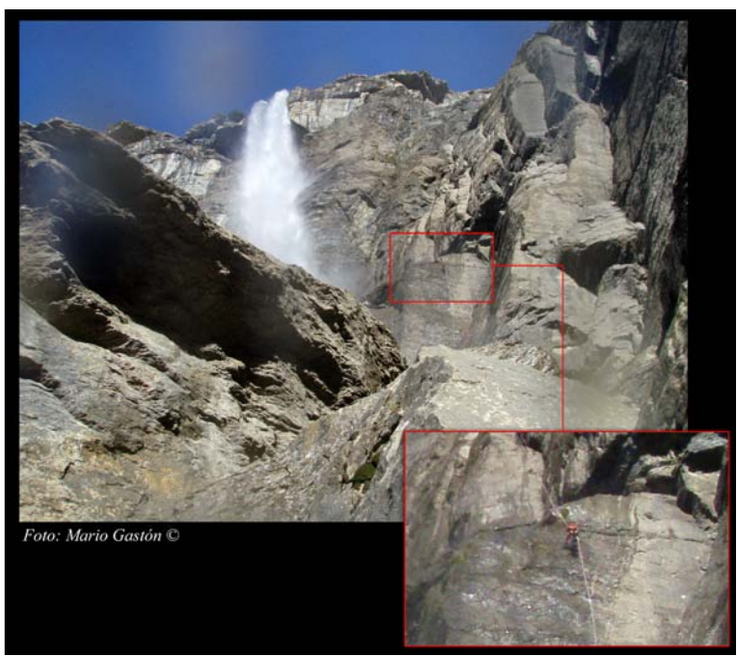


Foto: Mario Gastón ©

Foto: Jero García ©

de gran tamaño aposentados en su interior. Aquí el agua fluye por un pulido y limpio estrato calizo que invita a descansar unos instantes y reponer algo de líquido. Al echar la vista atrás observo como se levanta Marboré de forma imperiosa sobre los graciares de la Cascada, dominando todo el circo. Unos metros más abajo, desde la surgencia Brull, se precipita al vacío un agua que emigra de las tierras del Sur, para perderse eternamente en los valles franceses. Va saltando gradas que superan los 100 metros de altura, en un viaje frenético y abismal que no tiene retorno.

Tras beber y comer algo, continuamos el camino hasta la cabecera. Nuestra memoria nos lleva hacia el otro lado del cauce, el cual, tras una sencilla destrepada, nos invita de nuevo a regresar a la otra orilla. Sin perder cota, bordeamos una pequeña faja que al comenzar a descender, nos deposita en las clavijas que por fortuna, permanecen intactas tras un año de espera. Nos colocarnos el equipo de verticales y comenzamos el descenso de las dos fajas, recuperando la cuerda en ambas. Por primera vez, inicio el camino que une el final de este rápel con la cabecera de la cascada. Ando algo nervioso, por terreno tan desconocido como codiciado. Al llegar a la cornisa me quedo unos instantes mirando el agua, viendo como se precipita en silencio por aquel fantástico abismo. Un poco más allá, aparece el fondo del valle… lejos como siempre, pero a la vez más cerca que nunca.

Imediatamente, me pongo a buscar un lugar donde equipar la cabecera. Desde este lado es difícil elegir con acierto. Lo que parecen pequeñas grietas en la distancia, aquí se convierten en gigantescos diedros. Sin apenas referencias, me separo varios metros de un cauce que hoy baja engrandecido. Una vez ubicado, con cuidado me asomo por la cornisa. El patio es espectacular. Parece un buen lugar, ya que un poco más abajo hay una placa limpia donde poder equipar la siguiente reunión. Tras localizar una roca de confianza, comienzo a burilar sobre la caliza. Pongo el crono para hacerme una idea del tiempo que puede costar equipar cada reunión.

Tras terminar con el primer spit miro el tiempo. 13 minutos. No es demasiado. La roca es consistente, pero no tan dura como pudieramos temer. Mientras pongo el segundo anclaje llega Jero para relevarme. Aprovecho para terminar de vestirme, esta vez ya con la chaqueta de kayac, guantes, escarpines, pantalones y el equipo de radio.

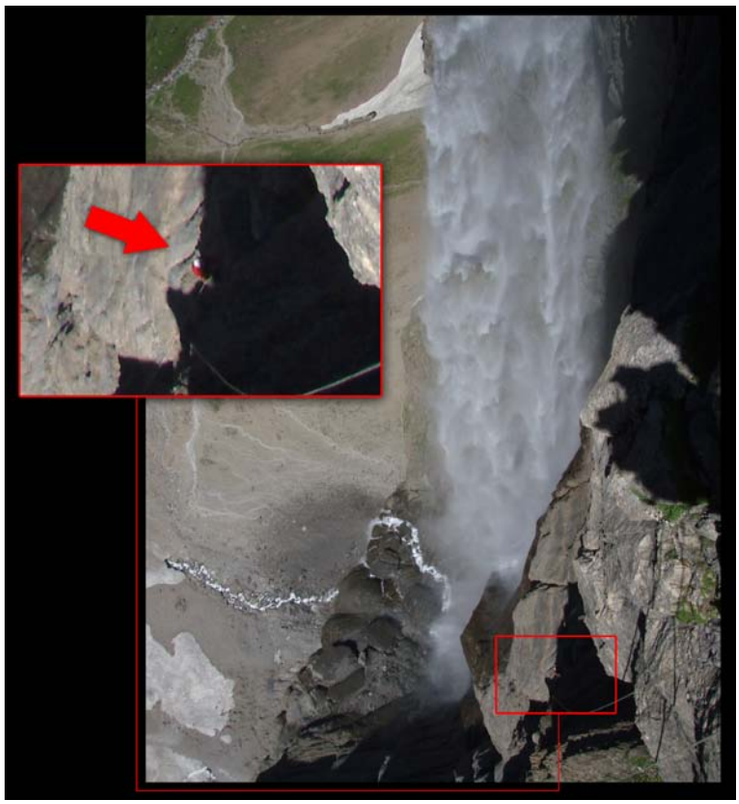
Tras colocar las anillas, pasamos la cuerda y por fin, iniciamos el descenso. Al descolgarme por primera vez sobre la vertical, no puedo evitar que se crucen por mi mente los peores pensamientos. Hay un mundo hasta llegar a la base del circo, un mundo que se ve diminuto a la vez que colosal.

Para escapar de estos inoportunos pensamientos, me concentro en instalar el siguiente anclaje, un par de metros más abajo. Una vez equipado, fracciono y me despido de mi compañero. Por primera vez me encuentro en aquella cascada bajando, sudando y con el corazón en un puño.

Por fortuna no parece tan extraplomado como podíamos esperar, por lo que fraccionar no será complicado. Tras descender unos 50 metros me encuentro con que la cuerda roza sobre unos estratos laminados. Continúo bajando unos metros más, hasta que decido meter un anclaje antes de lo previsto para evitar que la cuerda se deteriore. Sin embargo me encuentro entre unas bandas de roca descompuesta, con muy mal aspecto. A mi izquierda y un poco más abajo, hacia la cascada, veo que aparece de nuevo la consistente roca caliza bajo una cómoda repisa, así que inicio una travesía en su búsqueda.

Al desplazarme, la cuerda va chocando con los estratos de arriba, desprendiendo alguna roca. Tras alcanzar la repisa, decido colocar la reunión abajo, donde la recuperación parece más limpia. Ensarto una clavija en la cual hago un fraccionamiento provisional que me permite descolgarme y equipar la reunión sin que la cuerda roce. Al terminar se lo comunico a Jero, que termina de montar la reunión anterior y se reune conmigo en la repisa, donde le espero asegurado a la clavija. Acordamos que él seguirá bajando para instalar la próxima reunión. Allí nos encontraremos de nuevo. Dicho y hecho, nos despedimos.

Las esperas se hacen interminables. Las comunicaciones por walkie fallan continuamente. Cuando las ondas lo permiten, intercambiamos impresiones. De una sola tirada baja 120 metros. Por fin recupero mi cuerda y bajo a su encuentro. Los 120 metros se me hacen interminables, aunque bajo con la tranquilidad de que al final se encuentra mi



compañero. Al llegar a su altura, observo que está completamente empapado. Me comenta que en un momento dado el agua de la cascada se ha desviado hacia la reunión, mojándole por completo. Parece que ha pasado un frio terrible. Sin más espera comenzamos las labores de recuperación con puño y croll.

Según nuestras cuentas, la gran repisa, se encuentra a menos de 200 metros. Hay visión directa hasta varios puntos donde se puede recuperar, así que bajaremos de una sóla tirada. Esta vez me toca a mí bajar primero. Conforme voy descendiendo y salvando repisas, siento como se acerca la cascada con violentas ráfagas de agua pulverizada.

Hacia abajo la cuerda se pierde en una marea de agua y viento. Al alcanzar un diedro, la cascada me comienza a golpear con fuerza. Pese a que el agua llega muy diseminada, el aire la empuja con tanta violencia que me desequilibra en un par de ocasiones. Veo que un poco más abajo la cuerda se encuentra amontonada en una madeja, así que tiro de ella para intentar desliarla. Al hacerlo, me da la sensación de que quizás no haya suficiente bobina como para llegar a la gran repisa. Pero poner una reunión en aquel lugar es una locura! Apenas puedo ver algo. El agua inunda cada rincón de mi espacio de visión, y el viento me ha sumido en un frío terrible. Decido apostar por las matemáticas y bajar de una vez a aquella maldita repisa. La cuerda tiene que llegar como sea… y finalmente llega.

Abajo reina el caos. Una ráfaga de viento me ha tirado los crampones de la mochila. La cuerda sobrante se encuentra sumergida en una pequeña badina cuya agua, comparada con la que lanza el viento, parece termal. Los vientos movidos por la cascada al caer, desplazan el aire a una velocidad increible y me cuesta tenerme en pie. Sólo pienso en buscar refugio como sea. Huyendo de este caos, me hago camino entre unas grandes rocas. Tras destrepar unos metros encuentro cobijo bajo unos enormes bloques. Desde allí puedo ver a Jero para darle el OK.

Tras descansar unos instantes, me pongo en la busqueda de un lugar donde equipar la siguiente reunión. El sitio donde estoy es lo más seco que he encontrado y parece que la recuperación desde abajo es factible. Mientras baja Jero, aprovecho y comienzo a colocar un spit para ver si entro de nuevo en calor. Tiemblo de forma compulsiva y no encuentro manera de recuperar la temperatura. Ni si quiera la faenosa tarea de burilar reconforta mi cuerpo, pero por lo menos mantiene el frío a raya.

El descenso de Jero es lento a causa de los continuos enredos de la cuerda y los envites de la cascada.. Me hago una idea del calvario que está pasando. Al terminar de equipar la reunión, regreso a la badina para seguir desenredando la madeja. Jero se encuentra ya cerca. Al llegar a mi altura, me balbucea algo que no logro entender.Tiene la cara tan helada que no puede articular palabra. Tras un nuevo intento, se disculpa y me pide unos minutos para descansar. Le digo que tranquilo, que se tome el tiempo necesario. Mientras, continuo desenredando la cuerda por periodos de diez minutos, tras los cuales, intento descansar refugiado tras algún bloque. Jero se reune conmigo y comenzamos mano a mano las tareas de recuperación.
Las cuerdas, ahora empapadas, complican y ralentizan la operación. Los tendones de mi brazo, sometidos al esfuerzo del buril y combinado con el frío intenso del momento, agarrotan mis manos de forma compulsiva. No logro abrirlas. Trato de masajearme los tendones de la muñeca y de estirar los dedos, pero en el siguiente intento, al tirar de la cuerda se me vuelven a cerrar de forma espasmódica. Así que mientras Jero recupera con puño y croll, yo le ayudo como puedo tirando de la cuerda con los puños cerrados en una escena bastante patética.

Tras unos intensos minutos nos damos un respiro. El frio es terrible y en la base es casi imposible encontrar un lugar protegido del agua y el viento. Jero baja unos metros y refugiado tras una gran roca, continúa meritoriamente con las labores de recuperación, sacando fuerzas de flaqueza. Yo trato de desenredar las dos bobinas, soportando la furia de la cascada. Tras una hora interminable, conseguimos recuperar toda la cuerda. Los dos estamos exhaustos y al borde de la hipotermia. Para animarle, le digo que la reunión ya está equipada, y que se encuentra resguardada de este infierno.

Ya pasan de las 9 de la noche. Al llegar a la reunión, coloco mi cuerda y comienzo a bajar. Le comento a Jero que este rápel lo hacemos de una sóla tirada. Dicho y hecho, en unos minutos alcanzo la base final. Allí me encuentro con Vicente el cual estaba realmente preocupado al ver las lentas maniobras de recuperación. Mientras me acerco, el helicóptero de rescate de Gavarnie, que ha tenido un aviso, decide acercarse a la cascada antes de alejarse de la zona. Al ver a Jero con el rápel equipado, marcha para atender la emergencia.

Abajo cunde la desorientación, el cansancio y el frío. No nos invade la sensación de triunfo que imaginábamos. Todavía nos domina la necesidad de refugio y de sentirnos a salvo. Avanzo por la senda, intentando alejarme del viento, del agua y del ruido de la cascada, mientras Vicente se queda esperando a mi compañero. Al encontrarnos de nuevo Jero y yo, por fin una sonrisa se dibuja en nuestros pálidos rostros.” ■

Foto: Vicente Martínez ©

REVERSO 3
¿Qué hay de nuevo, viejo?

Prueba de campo del nuevo Reverso 3, de Petzl

Texto y fotos: Equipo Cuadernos Técnicos

Peso: 72 gramos
Material: aluminio forjado en caliente
Medidas (sin incluir el anillo antipérdida): 95 x 37 x 32 mm.
Diámetros permitidos: ≥8'9mm. para cuerda simple y ≥7'5mm. para cuerdas dobles y gemelas.

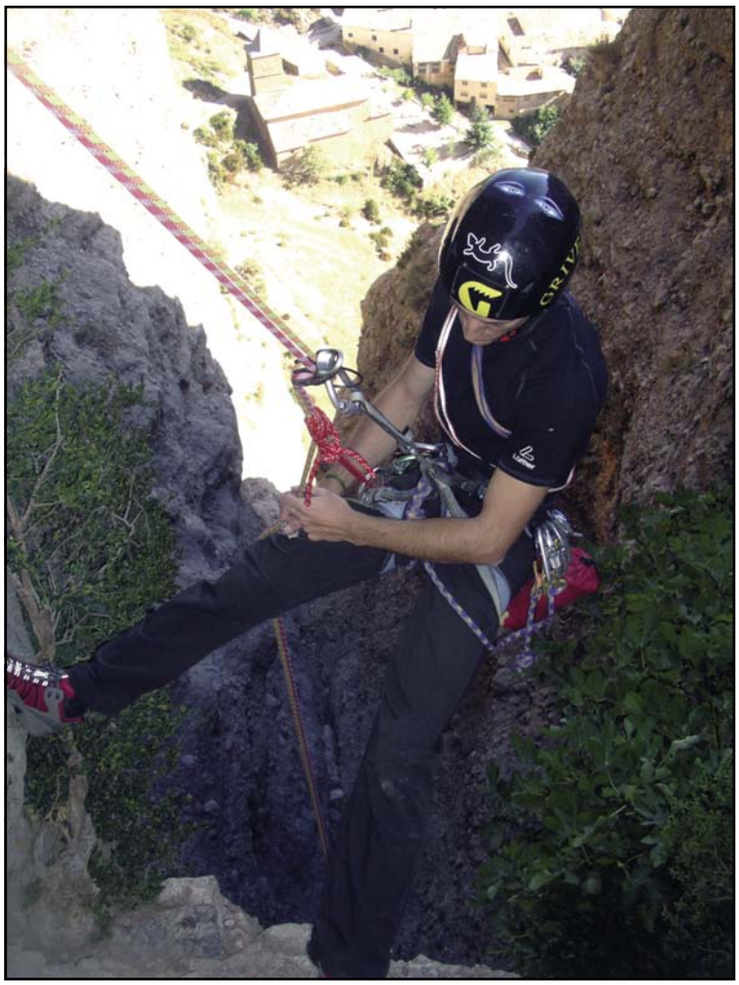
Cuando en el número 36 de los Cuadernos Técnicos realizamos la comparativa de aparatos aseguradores para vías de varios largos, ya comentábamos la deliberada ausencia del Reverso en ese análisis. Su anunciada aparición se demoró en el tiempo, poniendo nerviosos a los escaladores que están en busca del último ingenio y dejándonos sin la oportunidad de ponerlo en la balanza de lo bueno y lo malo respecto a sus competidores.

Ahora, con el nuevo Reverso 3 en nuestras manos podemos tener algo más que indicios, permitiendo "destripar" todas sus posibilidades; éstas son nuestras impresiones:

Antes de irnos a nuestro "laboratorio" vamos a comentar lo que el Reverso 3 nos sugiere a primera vista:

El aparato tiene un asombroso parecido con el ATC Guide de Black Diamond. Esto es un hecho que llama la atención de todo el que lo ve, no hace falta ser un avezado analista del material de montaña; quién sabe si las mismas musas han visitado a distintos ingenieros o si el motivo puede ser que realmente ese diseño de aparato es el más efectivo para utilizarlo en todas las situaciones de aseguramiento, pero no deja de sorprender que dos de las principales marcas de escalada tengan un dispositivo tan similar con las mismas funciones.

La estética, comparándola con su predecesor, es completamente diferente. Apenas queda nada de los anillos de anclaje a la reunión y al arnés de las dos versiones anteriores del Reverso, apareciendo ahora como un aparato mucho más sólido y más compacto al presentarse como un dispositivo de una sola pieza, sin soldaduras ni otro tipo de uniones. El hecho de no estar construido "en partes" no afecta significativamente a la resistencia, pero se valora positivamente en el mundo de la escalada, donde para la psicología del escalador, curtida en mil dudas, miedos y terror a la resistencia del material, tener un aparato sólido que nos detenga una caída a bastantes metros del suelo da un poco más de confianza al usuario.



Rapelando en lento

Dejando de lado criterios estéticos y parecidos razonables, que a fin de cuentas nada importan para analizar su funcionamiento, el Reverso 3 es extremadamente ligero y, dentro de su gama, sólo es superado en su mínimo peso por el B-52 de Trango.

Aunque la diferencia no es significativa respecto a los aparatos contra los que compite, los amantes de lo ultraligero pueden valorar como un punto muy positivo los 25 gramos que nos ahorramos en el arnés –el peso de medio mosquetón sin seguro- respecto a otros modelos de las mismas características.

¿Qué hay de nuevo, viejo?

Tenemos ante nosotros una tercera versión del Reverso. Quizás quien tenga las versiones 1 o 2 se pregunte si merece la pena invertir en la tercera entrega del que probablemente sea el aparato más visto por nuestras grandes paredes.

Respecto al diseño está claro que las modificaciones han sido bastante marcadas, pero como a la roca no vamos a lucir material –o por lo menos no muy descaradamente- sino a escalar, estaría bien que desentrañáramos las diferencias que justifiquen el cambio de diseño del popular dispositivo de aseguramiento.

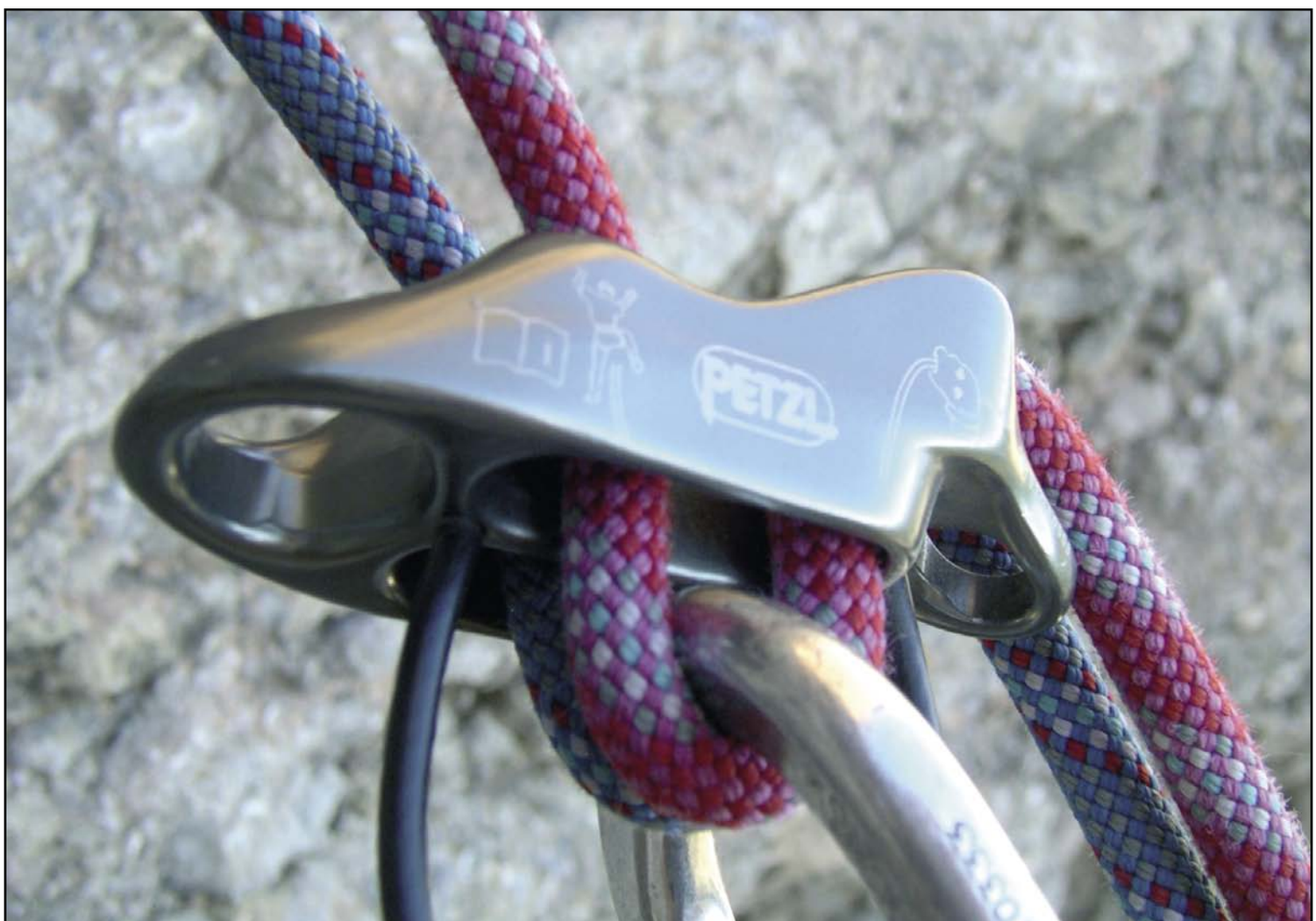
Respecto al peso apenas vamos a notar ninguna diferencia: pasamos de 81 a 77 gramos, lo que podríamos concluir que es inapreciable en el conjunto del material que vamos a estar subiendo por la vía elegida, pero si tenemos en cuenta el tamaño sí que se observa una mayor compacidad del aparato, indispensable para los amantes del minimalismo.

En cuanto a su funcionalidad sí que nos encontramos con alguna ventaja muy destacable: en las anteriores versiones, los diámetros permitidos para cuerda simple eran los mismos que el Grigri, entre 10 y 11mm., lo que lo hacía poco aconsejable para las modernas cuerdas finas que nos ofrecen ya todos los fabricantes. De esta manera, tanto para asegurar a un primero como a un segundo, con los anteriores modelos teníamos que llevar cuerdas con el grosor suficiente -10mm- como para activar la fricción del aparato, mientras que con el Reverso3 cualquier cuerda simple por encima de 8’9mm realizaría la función.

Con las cuerdas dobles pasaría algo parecido, permitiendo unos diámetros bastante más bajos. De esta manera, pasamos de los 8mm. de límite inferior del anterior Reverso a los 7’5mm. -tanto para dobles como para gemelas- del Reverso3. Esto nos genera una duda: en 2002, cuando la primera versión del Reverso llevaba apenas unos meses en el mercado se detectó un problema concreto de frenada –aseguramiento a dos segundos, cuerdas mojadas, diámetros inferiores a 8’5mm.- tras el cual surgió el hermano pequeño, el Reversino. Ahora que con el Reverso 3 podemos utilizar con seguridad las cuerdas dobles más delgadas e incluso las gemelas, suponemos que el Reversino habrá perdido su razón de ser.

Pero vamos a dejar a los señores de Petzl pensar en el futuro de sus productos y vamos a seguir desentrañando todo lo que el recién llegado nos puede ofrecer a los escaladores respecto a sus antecesores.

Hay un elemento reclamado desde hace tiempo por todos aquellos a los que nos motiva tanto la altura como la dificultad y es la solución al viejo problema de las escaladas de varios largos: dar cuerda a un segundo en tensión. El Reverso3 permite esa opción de una manera relativamente cómoda gracias a su orificio de desbloqueo; colocando



Asegurando a un primero

la punta de un mosquetón abierto en dicho agujero podemos hacer palanca fácilmente para liberar el bloqueo de la cuerda. ATENCIÓN: esto exige unas precauciones básicas como son las de controlar la velocidad a la que corre la cuerda asegurándonos que no nos vamos a quemar las manos o mandaremos a nuestro compañero para abajo a más distancia de la deseada. El fabricante recomienda el uso de guantes –no seáis mal pensados, antes de comercializar los Cordex también lo recomendaba- y nosotros tenemos que admitir que su uso da bastante seguridad a la hora de agarrar las cuerdas.

También tendremos en cuenta otro aspecto: si estamos escalando en cordada de tres y tenemos que ayudar a un solo segundo, bloquearemos previamente la cuerda del segundo que no necesita ayuda para no anular la función de autobloqueo a los dos escaladores.

Otro punto que hay que tener en cuenta es la necesidad de tener siempre el cabo libre de las cuerdas agarrados para evitar eventuales caídas. La función de autobloqueo a los segundos tiende a relajar la atención del asegurador lo que se convierte en muy peligroso cuando uno de los segundos hace funcionar el autobloqueo al quedarse colgado. En ese caso, la función autofrenante del Reverso3 deja de ser efectiva y es absolutamente necesario tener agarrada la parte de cuerda libre –la que ya ha pasado por el aparato- para evitar que corra en caso de que el otro segundo tense su cuerda también.

En el laboratorio vertical

En general, este nuevo –o rediseñado- aparato tiene todo lo que se le puede exigir; es cómodo de uso tanto a primeros como a segundos, funciona bien en simple y en doble, para aseguramiento al primero y para el rápel ofrece dos diferentes ajustes de frenado según las condiciones que nos encontremos (diámetro de cuerdas, calidad de los anclajes, peso del escalador…) y, sobre todo, es polivalente. Tiene las mismas características que sus predecesores, pero añade las ventajas de la facilidad de desbloqueo al segundo y el mayor rango de grosor de cuerdas.

Al igual que concluimos con el análisis de los aparatos de aseguramiento para vías largas, no creemos que con este aparato hayamos llegado a la excelencia en los dispositivos de aseguramiento, pero sí que nos vamos con la sensación de que nos estamos acercando poco a poco. Si algún genio que lea estas líneas tiene ganas de contribuir de manera altruista a la felicidad de los escaladores puede crear el aparato que haga las mismas funciones que el Reverso3 pero además permita bloquear y desbloquear independientemente a dos segundos. Si lo del altruismo no va con él, seguro que hay un montón de fabricantes que soltarán una pasta gansa por la patente.

¿Y respecto a la competencia?

El Reverso3 es un aparato excepcional, pero ¿aporta alguna diferencia con lo que ahora hay en el mercado? Si hacemos una comparativa de "todos contra uno" vamos a encontrar sistemáticamente algún aparato que mejore o iguale al Reverso3 en cada campo. Así pues, el desbloqueo al segundo es más sencillo con el Toucan de Simond, el aseguramiento es igual de cómodo que con el ATC Guide de Black Diamond o el Piú de Cassin, el B-52 de Trango es aún más ligero… pero lo que de verdad lo hace recomendable es el conjunto de cualidades, que permite quedarnos con la sensación de que hemos realizado una buena compra.

Rapelando

Ciertamente, no echaremos de menos nada respecto a sus competidores, aunque sería bastante arriesgado por nuestra parte dar por hecho que este dispositivo es mejor que otros de su especie. Digamos que hemos dado con un aparato muy completo y al que no se le puede reclamar nada de lo que no estemos avisados.

Sensaciones

Quizás será porque desde que aparcamos las clásicas tubos y placas, nos hemos acostumbrado a la forma del Reverso en sus dos primeras versiones, ahora sentimos que el aparato que tenemos con nosotros no es heredero de los anteriores. Sin embargo, guiándonos por criterios de utilidad y no de estética, el nuevo Reverso es mejor que aquellos con los que comprobamos lo de la polivalencia en un solo aparato.

Más funciones, menos volumen, menos peso, misma facilidad de uso… no hay duda, el paso adelante les ha salido bien a los de Petzl.

El problema es que a la hora de dar ese paso adelante, sus competidores ya se les habían adelantado y nos encontramos con que las novedades que aporta al mercado apenas son apreciables si no tenemos en cuenta pequeños detalles como las acanaladuras de frenado o la disposición del orificio de desbloqueo.

¿Recomendaríamos la compra de este aparato? Por supuesto, es un aparato genial. Lo único malo que se le puede achacar es que tiene exactamente las mismas carencias que todos los dispositivos que hay ahora mismo en el mercado, de manera que consigue sobresalir por su capacidad de hacer en conjunto todo por lo menos igual de bien que los otros aseguradores por los que nos podemos decantar en la elección. ■

Desbloqueando a un segundo

Asegurando a un segundo

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

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

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

gore-tex.com

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

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

EXPERIENCE MORE ...

© 2007 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, XCR, GORE y sus gráficos son marcas de W. L. Gore & Associates

ASOLO®

www.asolo.com

VERTIGO XCR

Chaqueta Spitz, de Haglöfs

Esta prenda fue probada en una expedición a Groenlandia en la que realizamos una travesía polar con esquís y escalamos dos montañas vírgenes en las que abrimos tres vías

Texto y fotos: Pedro Millán, Francisco Carmona

Nieva sin descanso. Nos encontramos en el Plateau groenlandés, arrastrando penosamente un pesado trineo, como un preso una bala de cañon atada al pie, en plena gélida travesía, con un punzante viento de cara que, junto a los pequeños copos de nieve, nos atraviesa la cara como si de diminutos alfileres se tratara. En esos entrañables momentos, sudando pero casi ateridos, pensamos que igual ya es hora de sacar la chaqueta de la mochila, para atenuar el creciente frío que comienza a adueñarse de nuestros cuerpos, colándose por las rendijas del forro polar. La verdad es que hemos tardado. Y es que siempre hemos pensado que las chaquetas de gore no son tan transpirables como las presentan los fabricantes. Quizás, ese sea el motivo de la tardanza, que junto a mi abundante transpiración originada por el ritmo de subida y el peso del trineo, hacen dudar y retardar el momento adecuado de colocar tan preciada prenda. Se trata en este caso de la chaqueta Spitz de la marca sueca Haglöfs.

En este pasado mes de mayo, realizamos un gran viaje por el occidente de Groenlandia, con esquies, trineos y muchas ganas de aventura. Acostumbrados, en los últimos años, a frecuentar grandes montañas con exceso de personal resultó reconfortante descubrir el sabor de los grandes espacios "vacíos", en los que aún se puede vivir el sabor de la aventura de los viejos exploradores árticos, donde sólo estás tú y tu gente, donde debes ser autónomo e independiente, donde la inmensidad y la grandeza de la naturaleza en soledad te impregna hasta la médula y te hacen sentir un montañero privilegiado, incluso de otra época.

Antes de partir a esta gran aventura por los hielos perpetuos de Groenlandia, nos preguntábamos si tal chaqueta sería la más apropiada para esta actividad tan extrema. Con la veteranía adquirida por haber pasado por algunas batallas montañeras uno tiende a cuidar con esmero el material elegido para un lugar tan remoto, legendario y desconocido como es Groenlandia. Es obvio que la chaqueta de gore es una pieza fundamental y esencial a la hora de afrontar una travesía de esta envergadura, en la que más vale no hacer experimentos y arriesgar.

Es mejor ir sobre seguro. Sin embargo, el fabricante en cuestión, Haglofs, se ha convertido en los últimos años en una referencia de calidad en el complejo mercado de la vestimenta de montaña, y nuestras experiencias anteriores en el Himalaya con la Krypton o la Hood Jacket (que, por cierto, tambien viajó a Groenlandia con magnificos resultados) habían sido buenas. De esta manera y con los precedentes citados, los riesgos a tener una mala experiencia fueron mínimos.

Los que llevamos algunos años probando material montaña siempre nos hemos considerado afortunados. Es lógico: las mejores marcas nos ofrecen sus productos y materiales más punteros y en raras ocasiones, podemos decir que son malos. En realidad, juegan sobre seguro y esperan, casi siempre, que nosotros -como observadores neutrales- les demos la razón y les apoyemos en la venta del producto con nuestros juicios positivos. Si llega a tus manos lo normal es que sea un producto de calidad media-alta, porque sus probadores ya las han machacado durante un año y les han exprimido los errores y correcciones.

Por decirlo ya definitivamente: si una chaqueta, o una prenda (el material duro es otra cosa, porque no depende sólo de la fabricación), tiene algo manifiestamente mejorable, no opinable, ocurre que es porque la marca ha querido ajustar el precio ahorrando en algo, no porque les haya salido una mala prenda. Si no les preocupa el precio final, por el tipo de segmento de mercado que cubre, es muy difícil que tras sus pruebas e investigaciones, que a veces pueden ser de años, les salga algo mal. No es algo tan raro. Pasa lo mismo con las televisiones y los coches. Otra cosa es que después se puedan encontrar productos con mejor calidad/precio. Pero un Jaguar, malo no va a salir…

En ese sentido, cuando tenemos que experimentar con una prenda esencial del equipo suele ocurrir que vamos sobre seguro. De la misma manera, que un montañero busca y selecciona una chaqueta de Goretex que le pueda servir para las actividades a desarrollar durante un largo periodo de tiempo, buscando calidad de superivivencia a la vez que amortizar la inversión, así nosotros, viejos montañeros, nos vamos pasando la prenda con ojo experto y buscando los detalles, los posibles fallos o, simplemente, viendo a quien le queda mejor.

El primer comentario que surge por unanimidad es "!qué ligera, es una pluma!". Era evidente desde un primer momento que se trataba de una prenda extremadamente ligera. Quizás, excesivamente ligera para un lugar como los hielos Groenlandeses en primavera. Esa fue nuestra primera incognita que se desvelaría en cuanto arribáramos a la Gran Isla Blanca.

No es tan frecuente que probemos prendas tan novedosas e interesantes como la Spitz. Lo normal es que los fabricantes innoven más en el diseño y no en ofrecernos nuevas propuestas técnicas. La investigación de materiales o tejidos siempre es más costosa y sólo da resultados a largo plazo. Sólo las marcas más contrastadas son capaces de generar desarrollo en sus productos. Este es el caso que nos ocupa.

Gracias a esta nueva tecnología se consigue que con un menor número de capas, aumente la libertad de movimientos y se reduzca considerablemente volumen y el peso.

- Muy transpirable y resistente al agua de forma duradera.
- Mantiene el calor corporal en condiciones climatológicas frías y húmedas.
- Cremalleras impermeables y termoselladas sin solapa para un menor peso.
- Ventilación en las axilas para ganar transpiración en plena actividad.
- Gorro ajustable en 3 direcciones para llevar debajo el casco.
- Visera del gorro con alambre semi-rígido para mejor visión.
- Mangas articuladas.
- Parte baja ajustable con una sola mano.
- Cremallera con doble carro para usar con el arnés.
- Puños ajustables con velcro.

La tecnología especial del termosellado GORE-SEAM® garantiza que todas las costuras son 100% resistentes al agua. Con esta confección de 3 capas, la membrana GORE-TEX® se inserta en un tejido suave de alto rendimiento en un lateral y a un forro en el otro.

Esta chaqueta ofrece a primera vista multitud de detalles técnicos, en los ajustes, en los cierres, los termosellados… Es sencillamente impecable.

Inconvenientes:
Difícil encontrar alguno. Pero sí que queremos comentar que su tacto se acartona algo en ambientes gélidos, pero tan solo durante unos pocos minutos, porque al rato de usarla el calor del cuerpo la vuelve a su ser pierde.

Conclusiones:
Esta chaqueta hace lo mismo que cualquier otra chaqueta similar, con una diferencia: no penaliza. Es decir, habitualmente, si queremos una tercera capa muy dura y resistente a la abrasión, una verdadera coraza, tendremos que tender a buscar una prenda pesada y con la que nos costará realizar determinados movimientos.

Y por otro lado, si buscamos ligereza, comodidad, y libertad de movimientos, tendremos que buscar una prenda liviana, pero será difícil que la podamos utilizar durante mucho tiempo en situaciones de roce, como escalada.

Sin embargo, esta nueva chaqueta tiene un peso y comodidad similar al Paclite, pero en lo que nosotros hemos podido comprobar, una resistencia altísima a la abrasión y los elementos. Las chaquetas de este segmento suelen pesar un tercio más y ocupan mucho más volumen. Pero la nueva generación que llega, toma prestado lo mejor de ambos mundos.

Descripción

Se trata de una chaqueta extremadamente ligera de corte muy técnico (430 gr) fabricada en Gore-Tex® Pro Shell 3 capas, con exterior de estructura mini-ripstop, muy transpirable, corta vientos y repelente al agua. Esta prenda vuelve a ser una innovación de Haglöfs, de la gama Ultimate Series,que ofrece la combinación de un tejido suave que unido a la impermeabilidad y cortaviento, reduciendo las capas para una mayor libertad de movimientos en condiciones extremas de frío y humedad.

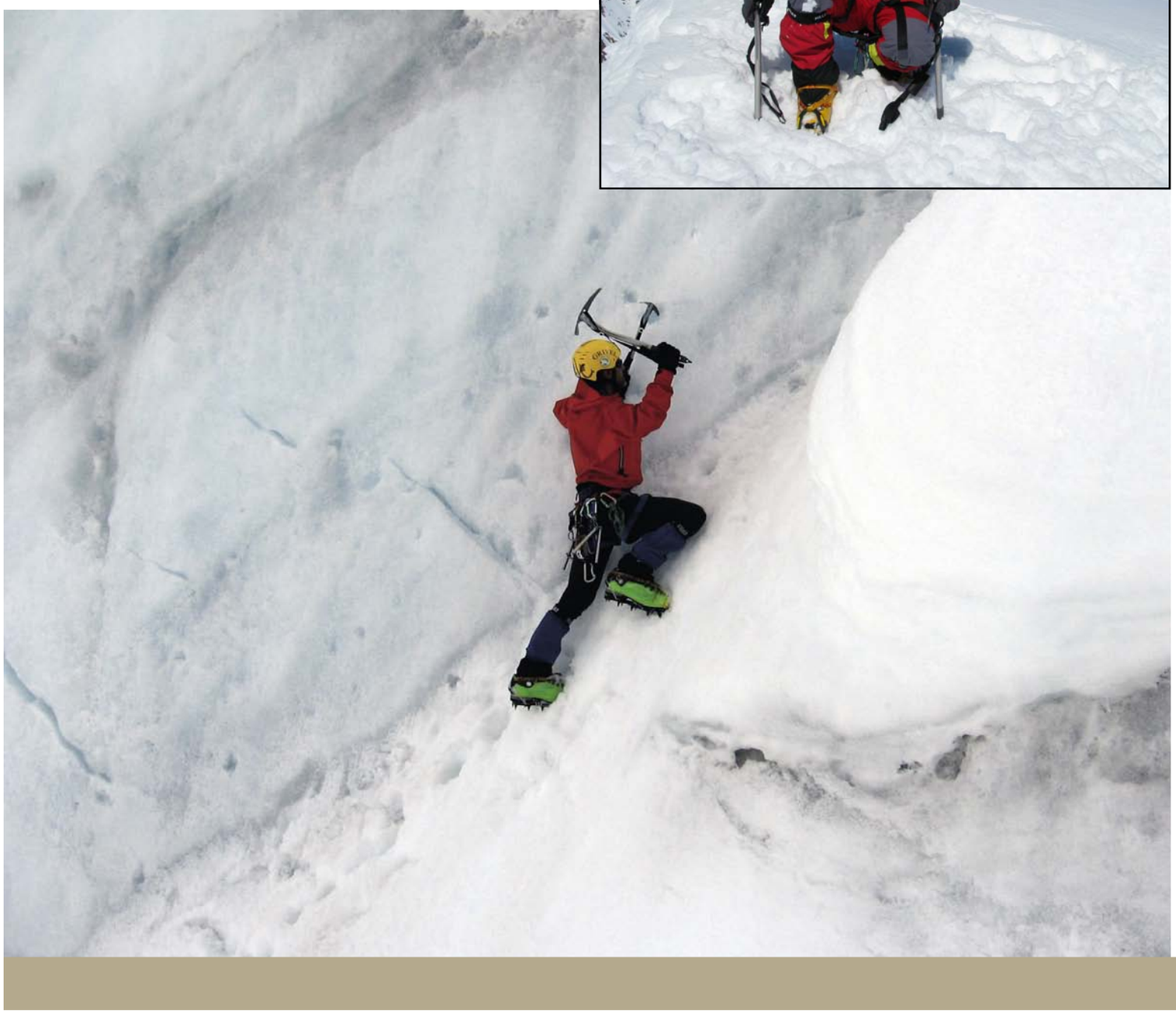
Cuando la tienes por primera vez en tus manos te da la sensación de que casi es papel pero sin embargo tiene un tacto agradable una vez puesta y tiene una resistencia a la abrasión sorprendente, que tuvimos ocasión de probar cuando tuvimos que trepar por las aristas rocosas de los nunataks articos.

Es importante que destaquemos que la chaqueta dispone de zonas donde el tejido es menos denso y fabricado en Goretex Softshell, que busca ofrecer una mayor transpiración en las zonas donde vamos a tener mayor movilidad, como la parte interior del brazo-axilas y cuello.

Y reforzando las más críticas como hombros, codos y parte superior de la capucha. Imprescindible para actividades alpinas en las que las que necesitemos mucha libertad de movimientos.

Primera impresión

Los acabados vuelven a hacer honor a la marca. Es difícil encontrarle defectos. La primera vez que nos la ponemos nos vienen dos ideas a la cabeza: ligereza y libertad de movimientos. Da la impresión que por su ligereza, igual se nos puede quedar corta para actividades de mucho frío pero bien combinada con una segunda capa adecuada es ideal incluso en situaciones de mucho frío. De hecho, las dudas iniciales de si era adecuada para actividades en el Circulo Polar Artico se disiparon desde un primer momento. Ahora bien, en ningún caso hay que contar con ella en solitario y quietos para soportar una temperatura extrema, porque no está orientada en absoluto para proporcionar calor sino para protegernos de las inclemencias meteorológicas y, en este cometido, es francamente imbatible.



Sobre el terreno

En nuestra opinión, habría que incidir en sus cualidades más sobresalientes: comodidad, agilidad y ligereza. Permite realizar perfectamente cualquier movimiento –incluso, los más violentos- sin tener la impresión de imposibilidad de realizar cualquier movimiento técnico. La variedad de acciones en las que hemos realizado el test lo deja bien a las claras, desde escalar en hieloverglass en un serac, a realizar corredores de nieve o aristas de roca, tirar de un trineo de más de 40 kg y, en definitiva, ascender montañas en un terreno con condiciones meteorológicas tan "peculiares" como Groenlandia. En esas actividades tan dispares hemos podido comprobar la alta transpirabilidad, resistencia e impermeabilidad de la chaqueta. En este interesante "laboratorio" hemos tenido la oportunidad de probar una de las mejores terceras capas que podemos encontrar hoy en el mercado,.

Las cremalleras se pueden utilizar con los guantes gracias al generoso tirador, sin producirse enganches por no disponer de solapa.

Los cierres del puño son de velcro y también fácilmente ajustables mediante una tirador de goma rígido que facilita que se pueda agarrar con los guantes.

A pesar de que la chaqueta es muy transpirable, podemos regular la ventilación mediante las cremalleras situadas bajo los brazos que cubren un recorrido desde la parte media del brazo hasta la parte baja del pecho. Esto nos fue muy útil debido a que debíamos de ir tirando del trineo y nos permitía aliviar la sudoración. La capucha, es muy cómoda y permite total libertad de movimientos de la cabeza, adaptándose perfectamente al casco.

Otro punto importante es que cuando nos colocamos el arnés, no nos hace arrugas, ni notamos que nos sobra chaqueta ni por abajo ni por arriba.

Conclusiones

Al final, esta prenda vuelve a dejarnos satisfechos tanto por su versatilidad como por sus altas prestaciones, confirmando la tradición de excelencia del fabricante. Es una prenda que nunca dejaremos en casa, por su peso o por que ocupe mucho espacio, apenas se nota o abulta cuando se coloca en la mochila. Sin embargo, no nos dejemos engañar por esa ligereza: es extremadamente robusta.

El diseño se ha aligerado notablemente gracias a una reducción de capas, consiguiendo además una mayor libertad de movimientos, con un menor volumen y, por supuesto, sin perder su enorme capacidad para resistir y permanecer estanca en condiciones extremas de frío y humedad. Nos parece una chaqueta ideal para realizar actividades extremas en cuanto a dificultad técnica se refiere. Su reducido peso y su libertad de movimientos, nos facilitan cualquier posición por extrema que sea, sin tener esa sensación de ir embutidos en una prenda. En este sentido, podríamos destacar actividades como la escalada en hielo, el trekking de dificultad, y un sinfín de actividades muy aeróbicas, en las queramos reducir el peso,como la escalada clásica.

Asimismo, la hemos probado combinada con la chaqueta de Plumas de la misma marca pero -a nuestro juicio- el resultado no ha sido del todo satisfactorio, por ser una chaqueta muy técnica y ajustada. Pensamos que para realizar esta combinación, más orientada a expediciones de gran altitud, deberíamos escoger un modelo más amplio y menos liviano.

En definitiva, estamos hablando de una chaqueta muy versátil y polivalente, que recomendamos basandonos en nuestra variada experiencia groenlandesa. Es una prenda que nunca nos sobrará en nuestra mochila y en la que vale la pena invertir a medio y largo plazo. ■

ULTRA MARATHON DE LAUGAVEGUR – 2008

¿Una de las mejores carreras del mundo?

Texto y fotos: Prudencio Berrocal

Islandia, 12 de julio

Creo que Julio Verne despertó la curiosidad de todos los que leímos “Viaje al centro de la tierra”, ayudándonos a poner Islandia en los mapas y llevando a muchos a leer lo que iba cayendo en nuestras manos sobre ese país.

Adicionalmente, en mi caso se da la circunstancia de que hace varios años oí hablar de la Ultra de Laugavegur (Laugavegurinn - Ultra Marathon), una carrera realmente impresionante disputada en Islandia a mediados de julio, y que reúne a corredores de todo el mundo. Así, este año me he liado la manta a la cabeza y he ido para allá a integrarme en la numerosa Legión Extranjera presente en la carrera (96 extranjeros procedentes de 4 continentes, un 40 % de un total de 244 corredores, con presencia mayoritaria de británicos, norteamericanos y franceses).

Dado que se trata de una carrera cuyo número de participantes prácticamente se ha duplicado en dos años, las inscripciones se realizan antes de plazo, por lo que se recomienda no esperar demasiado e inscribirse lo antes posible para evitar sorpresas desagradables, mejor en marzo que en abril, aunque nos duelan los 230 € de la inscripción.

Esta ultra es el trail más famoso de Islandia, organizado por la misma empresa que organiza la maratón de Reykjavik (https://www.marathon.is/pages/), y discurre a lo largo de 55 kilómetros por un popular trekking en Islandia (aun siendo muy popular, a lo largo del recorrido sólo encontraríamos unos 150 senderistas, y eso en plena temporada alta y con el aliciente de la Ultra).

La carrera se inicia en Landmannalaugar, una zona de abundantes manantiales naturales, y termina en la reserva natural del valle de Thórsmörk, encajonado entre glaciares en el centro– sur de Islandia. Tanto en el inicio como en el final de la carrera hay zonas de acampada, por lo que es posible alojarse allí, aunque se ofrece la posibilidad de desplazarse desde Reykjavik el mismo día de la carrera, en un viaje de unas 4 h que corre a cuenta de la organización (que la organización de todos modos nos ha cobrado, quiero decir).

Una vez en la zona de salida, hay tiempo más que sobrado para calentar, estirar y charlar con los corredores. En anteriores ediciones la salida ha sido conjunta, pero dado el incremento del número de participantes, este año se envió un cuestionario a los participantes para que indicasen sus tiempos previos y sus previsiones, y en función de ellos dividir a los participantes en grupos para dar una salida escalonada y evitar atascos en las veredas por las que va la carrera.

Salvo en algunos tramos puntuales, el recorrido no es especialmente peligroso ni se presta a confusiones ni extravíos, ya que está perfectamente señalizado, pero sí que presenta algunos tramos donde se debe andar con cuidado, con pendientes muy resbaladizas y firmes muy variados, arena, piedra, prados, nieve, hielo, ríos, poco barro pero muy resbaladizo.... No obstante, se puede correr perfectamente con unas zapatillas normales de trail, sin grandes inventos.

En cuanto a las condiciones meteorológicas, si el tiempo en Islandia es muy variable, os podéis imaginar como es en sus montañas: cambios continuos, nubes y algunos claros en la salida, “cómo se está nublando

esto, a que llueve...", lluvia, aguanieve, deja de llover, viento, más lluvia... que obligan al corredor medio a llevar más ropa de lo normal. En cualquier caso, es recomendable llevar mallas largas y un cortavientos o impermeable, y según las condiciones, pueden ser necesarios guantes y gorro, especialmente para los desprotegidos por arriba como yo...

No obstante, es posible enviar una muda con ropa seca para recogerla en un punto intermedio, sobre el kilómetro 27. Aunque esta opción es recomendable como precaución, si realmente vamos a disputar la prueba, normalmente no recogeremos la muda, y si vamos a ir "relajados", los continuos ríos y la lluvia intermitente nos enseñan que de poco valen unas mallas secas...

Aunque las marcas sean lo menos importante, los ganadores suelen emplear menos de 5 horas, y los últimos unas 10, aunque esto es muy variable en función de las condiciones en que se encuentre la montaña, y del tipo de corredores que vayan a la carrera; no obstante, creo que cualquiera de nuestros máquinas-máquinas de las carreras por montaña puede ganar esta carrera. Para los "corre poco", indicar que este año acudimos muchos extranjeros que íbamos a disfrutar de los paisajes y a los que no nos importaba echar un rato más, de modo que introdujeron un control de paso de 6h para el km 40 al objeto de evitar tiempos excesivos. Si no llegan a poner el control, algunos estamos todavía haciendo fotos...
La carrera se puede dividir en cuatro partes, considerando que en las dos primeras se emplea algo menos de la mitad del tiempo total.

La primera parte, entre Landmannalaugar y Hrafntinnusker, con algo más de 10 kilómetros, consta fundamentalmente de subidas con un desnivel neto de unos 500 metros, con tramos de hielo y nieve en las proximidades de Hrafntinnusker, la zona más alta y con tramos más difíciles del recorrido, y algunas fuertes pendientes que la mayoría subimos andando.

En la segunda parte, entre Hrafntinnusker y el punto de control de Álftavatn, se descienden prácticamente 500 metros en unos 11 km. En los primeros tramos seguimos corriendo entre hielo y nieve, pero con tramos ondulados entre numerosos neveros, hasta alcanzar una zona relativamente plana donde hay un área con actividad geotérmica y en la que hay que tener cuidado con resbalar en el barro. En esa zona todavía hay bastante altura, y desde allí hay una muy buena vista sobre el lago Álftavatn, pero se empieza a descender bruscamente y, sobre todo en ediciones lluviosas, hay que tener cuidado.

El tercer sector nos lleva hasta el refugio de Emstrur, en el kilómetro 40, y es la parte más plana y con más corrientes de agua del recorrido; en este tramo encontramos el punto de recogida de ropa seca (ojito, que dejan las mochilas al aire libre y si llueve pueden empaparse), y hay tramos donde se puede correr rápido. Como además, hay que pasar por el control de paso de Emstrur en menos de 6 horas, conviene no andar con muchas tonterías, mojarse en el primer río y no preocuparse por demás.

Finalmente, el cuarto sector tiene unos 15 kilómetros, y en términos netos, se desciende unos 300 metros hasta el valle de Thórsmörk, pero se va subiendo y bajando un cerro tras otro, con algunos tramos llanos entre ellos. En este sector sólo hay que tener cuidado en los pasos sobre el río Fremri-Emstruá, equipado con cuerdas y cadenas, y en el vadeo sobre el Thrönga, caudaloso pero con una soga cruzada sobre el cauce para facilitar el paso.

En cuanto a los avituallamientos, había fruta, agua y bebidas isotónicas al final de cada sector y un par de puestos más sólo con agua (aunque como os he dicho antes, hay cauces de agua potable por todas partes).
Ah, la carrera no sólo puede disputarse individualmente, sino que se puede disputar por equipos de hasta 5 corredores, sin necesidad de ir juntos, computándose el tiempo de los tres primeros.

Entre los aspectos positivos de esta carrera, ante todo hay que destacar los impresionantes paisajes, la perfecta señalización y la atención al corredor, muy buena. El sistema de lavado de zapatillas por cruce de arroyos,

estupendo: no han estado más limpias desde que salieron de la tienda... Entre lo negativo, sólo problemas menores, como el coste de la inscripción (aunque se incluyan el coste del autobús y la barbacoa final, 230 € es un pastizal para una carrera de un solo día, pero si tenemos en cuenta lo que vale una caña en este país, por comparación se entiende…), y algún problema logístico para llevar las bolsas de ropa seca hasta la meta.

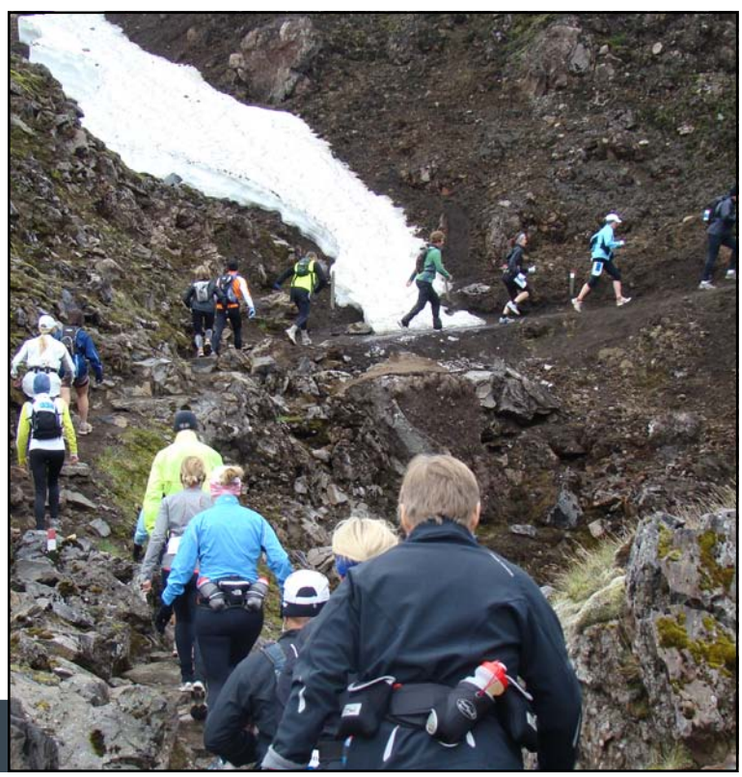
Un aspecto a mejorar es la posibilidad de contar con algún fisio en la meta para reparar destrozos, y finalmente, y como asunto muy secundario, decir que la bolsa del corredor era flojita (pero como la tarjeta de memoria de la cámara va llena, y la cabeza llena de paisajes, no tiene la menor importancia).

El tiempo, a pesar del hartón de agua que nos cayó, no es un problema, salvo si por azar se complican mucho las cosas y se suspende la carrera después de haber ido a Islandia – (algún año les ha faltado poco)-.

Finalmente, como recomendaciones para ir a esta carrera - y en general a Islandia - por poco dinero, la principal es aprovechar estos años de devaluación de la corona islandesa (un 40 % en un solo año, pero con un 13 % de inflación, cuidadín), no buscar alojamiento en hoteles sino en casas de huéspedes, llevar comida (aunque está prohibido llevar productos cárnicos, no son nada estrictos), evitar comprar material fotográfico, alcohol y tabaco, y no pasar de 90 km/h, que no se andan con tonterías...

En cuanto al personal, en las carreras generalmente hay buen ambiente y no se va allí para reñir, pero aparte de eso, aunque los islandeses son en general bastante individualistas y serios y al principio cuesta entablar conversación con ellos, luego se portan estupendamente y tienen muy buen trato; de civismo, no hablamos: ni un papel en el suelo, muy raramente un mal gesto, ni una voz, nada... además, todos hablan inglés y como un 20 % de la población ha visitado España, algunos entienden algo de castellano.

En fin, saldo claramente positivo: es una carrera a la que merece muchísimo la pena acudir, muy bien organizada y en medio de un entorno espectacular, en un país impresionante, con unos paisajes extraordinarios y una naturaleza en plena evolución.



KOMPERDELL
www.komperdell.com

C3 CARBON
El baston de trekking MAS LIGERO
– de KOMPERDELL!

Edurne Pasaban montañera profesional confía en nuestros bastones de trekking de carbono ultraligeros. Su opinión es muy importante para nosotros.

Edurne Pasaban

gReptile
ZONA de AGARRE
proporciona un agarre firme extra en condiciones de humedad.

100%
Carbono
extraordinariamente resistente

SISTEMA STOP LOCK
gracias a este sistema especial de bloqueo las secciones telescópicas constituyen una unidad compacta.

tira
tira

altitud
sport· evasion
mail: altitud@altitudsport.com
www.altitudsport.com

CARBON AIRSHOCK
disponible en version MUJER y HOMBRE

El sistema de amortiguación AIRSHOCK™
proporciona suspensión progresiva extra suave. El 1er sistema de amortiguación con muelle totalmente ajustable.

Para información adicional visite nuestra web: **www.komperdell.com**

LA MADRE ISLANDESA DE TODAS LAS CARRERAS

Cuando uno empieza a correr maratones, y a viajar por ahí con la historia de las carreras, alguien de su entorno, sea familiar o amigo, inevitablemente le pregunta por cuando va a ir a la maratón de Nueva York. En mi caso, desde que entré en el rollo de las carreras de montaña, tengo claro que, o mucho cambian las cosas, o difícilmente iré a la maratón de Nueva York.

Y es que, desde que hace ya varios años leí a un corredor, participante en carreras por esos mundos de Dios y de infieles, diciendo que la Ultra de Laugavegur era una de las mejores carreras en las que había estado, con unos paisajes increíbles, esa es la carrera que he querido correr, y este año ha sido posible.

Bueno, a lo que voy, la carrera la organiza una empresa que se llama Reykjavik Marathon, y sale de Landmannalaugar a las 9 de la mañana. Esto significa que, o has dormido allí, y allí sólo hay un área de acampada y un edificio auxiliar, o te montas en el autobús en Reykjavik a las 4:30 de la mañana (y ya se veía) y te metes pal cuerpito 3 horas y media de autobús todo terreno, con doble tracción y ruedas de tacos, mitad por carretera y mitad por pistas regularcitas, que fue lo que hice.

Con el cuerpo algo baqueteado por el viaje, me preparé para salir en el último grupo, el de los que pensaban echar unas 8 horas, y empecé a hacer algunas fotos a las montañas que hay alrededor, de un colorido impresionante, verdes, naranjas, negras, amarillas, con campos de lava... como además, no falta la nieve, aquello era una pasada.

Creo que en la salida tendríamos unos 8º, un día fresco para los estándares islandeses y fresco para los nuestros, (yo soy extremeño, os podéis imaginar el contraste entre el julio de Badajoz y el islandés), y el cielo estaba nublado, pero no amenazaba lluvia... todavía.

Desde Landmannalaugar salimos andando en las cuestas arriba y corriendo en los llanos y descensos en los que se podía correr, que no eran muchos. En la información oficial dicen que en la primera parte, hasta Hrafntinnusker (tampoco yo sé pronunciarlo), se suben unos 500 metros. Mentira podrida, se suben más, porque aquello es un sube y baja con fuertes pendientes, al principio por un campo de lava, lo que llaman el Laugahraun, y desde allí se sube a las cercanías del Brennisteinsalda, una montaña muy bonita en una zona ya plenamente volcánica, con fumarolas por todas partes expulsando vapor de agua y agua hirviendo, y olor a huevos podridos por el azufre de los volcanes, todo esto rodeado por montañas rojas, amarillas, negras, naranjas... una pasada, iba tirando fotos como loco, parándome a mirar de vez en cuando, que aquello es una preciosidad.

En la zona del Brennisteinsalda empezamos a atravesar un montón de neveros, ya con un frío bastante curioso, y en uno de estos, allá en todo lo alto, vimos el único animal de toda la carrera (exceptuando algún marrano de dos patas), un cuervo que estaba buscando un forro polar... el suyo.

Desde Hrafntinnusker la carrera pasa por una zona con ondulaciones (ondulaciones significa que los desniveles no son de más de 100 metros, me enteré el otro día), una zona geotérmica, y se pasa junto al Háskerdingur, la montaña más alta de la zona. Allí cerca, yendo por una vereda en la falda de una montaña, pelada, negra, toda piedra y grava suelta, con una pendiente enorme, al guardar la cámara en la funda, pisé donde no debía y me escurrí ladera abajo dos o tres metros. Menos mal que un inglés que iba cerca me vio y me dijo que me dejase caer un poco más para poder salir. Lo mejor es

que mientras el inglés estaba casi tan asustado como yo, tratando de sacarme de allí, el siguiente corredor sacó la cámara y se puso a hacer fotos, no sé si de la operación rescate, o por si continuaba ladera abajo, qué salao...

Finalmente salí bien, pero con las mallas un poco destrozadas y un susto enorme, de modo que entre el susto y la lluvia que empezó a caer, dejé de hacer fotos para no cargarme la cámara y no despeñarme definitivamente.

En fin, que si había acabado muy bien el primer tramo, en el segundo tuve más cuidado y tardé más de la cuenta; empezamos a bajar, pero las bajadas eran muy pindias, y con la lluvia y el barro formado aquello podía acabar en culazo, de modo que no se podía correr gran cosa.

A medida que íbamos bajando, los paisajes cambiaban, y de vez en cuando había un pediluvio para lavar las zapatillas en forma de arroyo, río o torrente, todos gélidos; el primer torrente tenía una escalera cruzada para poder pasar sobre él, pero los demás los cruzamos a capón, en todas las modalidades posibles: de piedra en piedra (río Grashagakvís, muy bueno para los trabalenguas), con tablas, sin nada y hasta 2 palmos de agua, con una soga cruzada, con soga y un voluntario al quite por si alguno se soltaba, con voluntario y patucos, con puente tipo pasarela, puente tipo río Kwai...

Después de bajar un buen rato, llegamos hasta el lago Álftavatn y el refugio, en un tiempo razonable para poder pasar el control de Emstrur, 16 km más adelante, antes del cierre de control, que estaba en 6 horas. El problema es que, aunque el camino está perfectamente marcado y dicen que el perfil es plano, no puede uno fiarse de las distancias, ni de la denominación “plano”. El descenso neto en ese tramo era de 50 metros, pero había muchas cuestas y sólo 3 kilómetros planos en toda la carrera.

En este tramo se cruzó el río Bláfjallakvísl (¡¡venga ahí valientes, a pronunciarlo!!), que cruzamos con unos patucos impermeables y unos voluntarios ayudándonos, y pudimos recoger una muda seca de ropa, pero opté por dejarla; ya iba empapado y sólo iba a conseguir empapar más ropa, así que mejor tenerla seca para la meta. En fin, que salí pitando del avituallamiento junto al río de cuyo nombre soy incapaz de acordarme, y entramos en el único camino (y casi único llano) de la carrera, aunque no es un camino por el que pasen muchos vehículos; más bien no pasa casi ninguno.

Este es un camino de arena por el que se puede correr, y eso fue lo que hice, máxime porque temía no entrar en 6 horas en el control de Emstrur, sobre todo sin saber realmente la distancia que quedaba, hasta que la única corredora islandesa que encontré pudo darme una referencia más o menos cierta de lo que quedaba, y entré en el control en 5h40’, con la certeza de que un montón de corredores iban a entrar fuera de control.

Viendo que estaba en tiempo, en el control paré a hacer algunas fotos y comer algo, y empecé a tomarme las cosas con más tranquilidad. Desde Emstrur hay algunos tramos llanos, pero también subidas y bajadas con fuertes pendientes. Una de estas era el punto más peligroso de toda la carrera, el paso sobre el río Fremri-Emstruá.

El descenso hasta la pasarela era agarrado a una soga, y supongo que los primeros lo harían como cabras locas, pero a mí nadie me había llamado a dar la vida en medio de Islandia, así que con-mu-cho-cui-da-di-to fui bajando agarrado a la soga, crucé el río –un torrente que iba a reventar de aguas de deshielo- por la pasarela y subí por el otro lado, agarrado como una lapa a una cadena anclada a la pared.

Desde allí el paisaje era muy ondulado, y muy diverso, con zonas de montañas verdosas de pasto, zonas de pasto rojizo, la tierra negra... muy bonito. Desde la (pen)última montaña, Kápan, se veía el valle de Thórsmörk, una pasada, muy bonito, y al bajar cruzamos el último río, el Thröngá, que había que cruzar con mucho cuidado porque en principio en algunos puntos podía llevar hasta un metro de agua.

Allí había una soga cruzada y unos voluntarios ayudando a cruzar por tramos poco profundos, pero el agua estaba tan fría que verdaderamente dolían los pies. Al cruzar, los voluntarios dijeron que quedaban unos 3 km, en los que el paisaje cambió totalmente, pasando a ser un bosque bajo, y así, por un paisaje otra vez ondulado (según el concepto de ondulado que dije antes), llegamos a la meta de Húsadalur, en Thórsmörk, después de algo más de 8 horas de magnífica carrera por unos paisajes impresionantes.

Después de esto, barbacoa con refrescos (para quien la quisiera, la cerveza de medio litro estaba a 5.65 € en el bar del camping; buena clavada, incluso para Islandia), ducha, recogida de la medalla de cristal, muy bonita, y vuelta para Reykjavik, donde llegamos cerca de la una de la madrugada (y todavía se veía, a pesar de estar nublado), y a casita, con el convencimiento de que a pesar de que Islandia no está ahí al lado, y de los precios de la inscripción y el viaje, esta debe ser una de las mejores carreras del mundo.

Para saber más sobre la carrera:
http://www.marathon.is/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=43&Itemid=65&lang=en
Información y fotos de Islandia:
http://www.photo-guide.net/iceland/

EL PRIMER PASO PARA MEJORAR EN ESCALADA: EVALÚA TUS CUALIDADES

Este artículo, debido a su extensión, está dividido en dos: los test y pruebas están aquí, en Cuadernos Técnicos, mientras que los resultados de los test y los consejos de entrenamiento que de ellos se derivan podrán encontrarse en nuestra web www.barrabes.com, en la sección de Preparación Física.

La clase, donde hacemos los parciales...

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.

Nuestro máximo rendimiento potencial escalando tiene su límite, en última instancia, en la carga genética heredada de nuestros progenitores.

A sabiendas de que esta frontera existe en cada uno de nosotros y que es inmodificable, la única incógnita es saber dónde estará, pues nadie podrá decirnos hasta donde vamos a ser capaces de llegar – o subir – como escaladores; por tanto, debemos centrar nuestra atención en aquellos aspectos sobre los que si podemos actuar para mejorar nuestro nivel en la roca, de forma que seamos capaces de aproximarnos lo máximo posible a nuestro límite genético, es decir, de llegar a conocernos tan bien que podamos sentir algún día (muy lejano, tranquilos) que hemos tocado el muro final, nuestra barrera personal.
El comienzo de este viaje de superación personal y autoconocimiento, que puede durar toda la vida, tiene un principio que todos hemos experimentado (nuestra primera vía en roca…, o en rocódromo), pero cuya dirección puede tomar otro rumbo si seguimos leyendo.

Lo que os propongo en este artículo es un punto de inflexión en vuestra preparación para subiros por las paredes, independientemente del nivel que tengáis o los años de experiencia. Los únicos requisitos que se precisan son ser honesto con uno mismo y voluntad inquebrantable de mejora…, ahora veréis por qué.

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

X ACTION FUNCTIONWEAR ®

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

EL OBJETIVO FINAL…

….De este artículo es dotar al lector y practicante de escalada de unas herramientas sencillas que le permitan conocerse más como escalador y que, a su vez, le pueda servir como punto de partida para trabajar en la mejora de su rendimiento.

Estamos hablando, por tanto, de evaluar nuestras cualidades como escaladores, lo que supone analizar nuestro nivel de rendimiento en un momento concreto, y dicho análisis tiene como punto de partida la síntesis de los factores que influyen en nuestro rendimiento a la hora de escalar.

Hace ya 15 años, Goodar y Neuman hallaron y clasificaron dichos factores en 6 grupos, que ahora nosotros agrupamos en 2 parcelas:

- Por un lado, los factores que **no dependen de nosotros** mismos y, por tanto, no controlables, donde encontramos: a) los **factores dependientes del entorno** (condiciones externas y del medio); y un segundo subgrupo que habría que añadir: b) los **factores impuestos de forma hereditaria** (género, edad, resistencia de tejidos blandos, porcentajes de fibras tipo I, IIa y IIb, morfotipo…).

- Por otro lado, aquellos que **sí dependen de nosotros** mismos: **factores técnicos, táctico-estratégicos, físicos y mentales**; éstos son los cuatro ámbitos que podemos controlar y modificar conscientemente con el entrenamiento, haciendo las cosas bien o no tan bien, dedicándoles mucho tiempo o sólo un rato a la semana…., todo esto dependerá de nuestra experiencia previa, de nuestro conocimiento acerca de cómo trabajarlos, de nuestros objetivos personales, etc…, pero todo aquel que se proponga mejorar escalando debería tener en cuenta que ***la actuación más inteligente comenzará por el trabajo de aquellos aspectos que afecten al propio rendimiento que se encuentren peor tratados***, es decir, que debemos encontrar, a partir de un primer análisis, aquellos puntos débiles que principalmente estén

Cristina, dando sus primeros pasos ¨plafoneros¨

limitando nuestra progresión en el rendimiento de la disciplina que practicamos, nuestros factores limitantes.

Centrarnos en potenciar nuestros puntos fuertes repercutirá en mejoras a corto plazo, pero nos limitará a largo plazo. Por el contrario, prestar atención a la mejora de nuestros factores limitantes hará que la mejora de nuestro rendimiento se potencie en el tiempo y, probablemente, crezcamos en autoconocimiento, formándonos como escaladores más polivalentes. Sin embargo, la focalización del trabajo sobre la mejora de nuestros factores limitantes no quita para que no trabajemos otros que tengamos más desarrollados.

Lo ideal es encontrar el punto intermedio que nos proporcione una mejora de nuestros factores limitantes sin por ello dejar de lado el trabajo de nuestros puntos fuertes para, cuando menos, mantenerlos al mismo nivel si es posible.

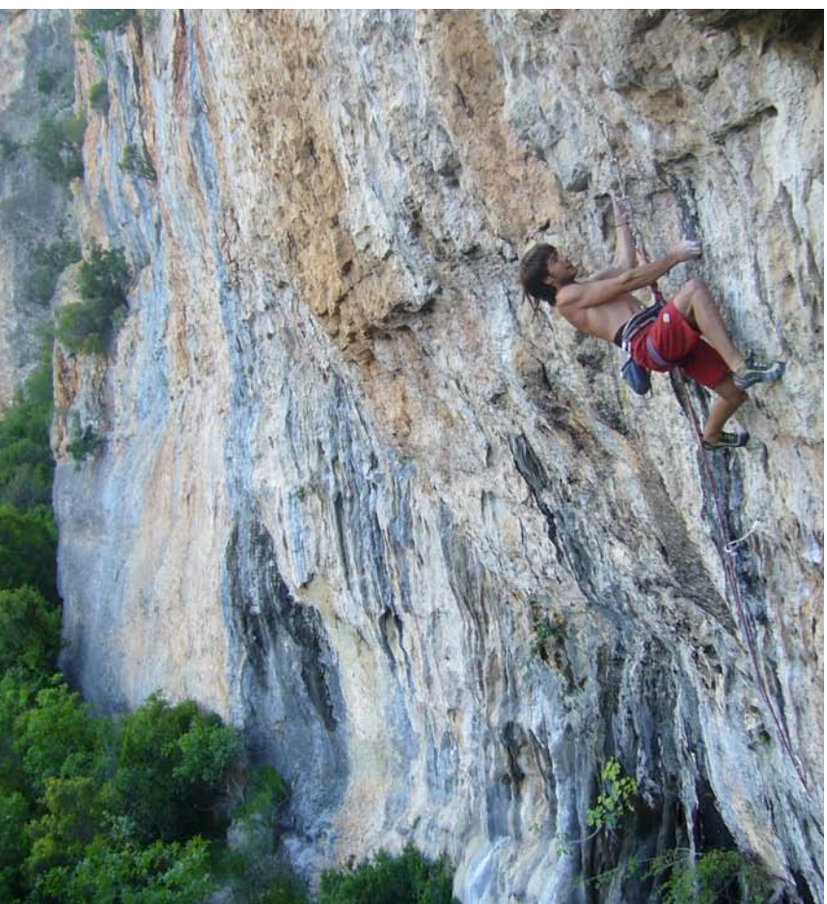
NUESTRA CAJA DE HERRAMIENTAS

A continuación, presento una serie de herramientas que tendrán una doble función:

- Conocer de forma objetiva nuestro nivel individual de diferentes cualidades que influyen en el rendimiento escalando, teniendo una referencia de cada una de ellas para poder observar si existe progresión o no con el entrenamiento que llevamos.
- Reflexionar y analizar, mediante todo el conjunto de datos mÁs o menos objetivos que obtengamos, nuestros puntos fuertes y débiles, para poder orientar de mejor forma nuestro entrenamiento.

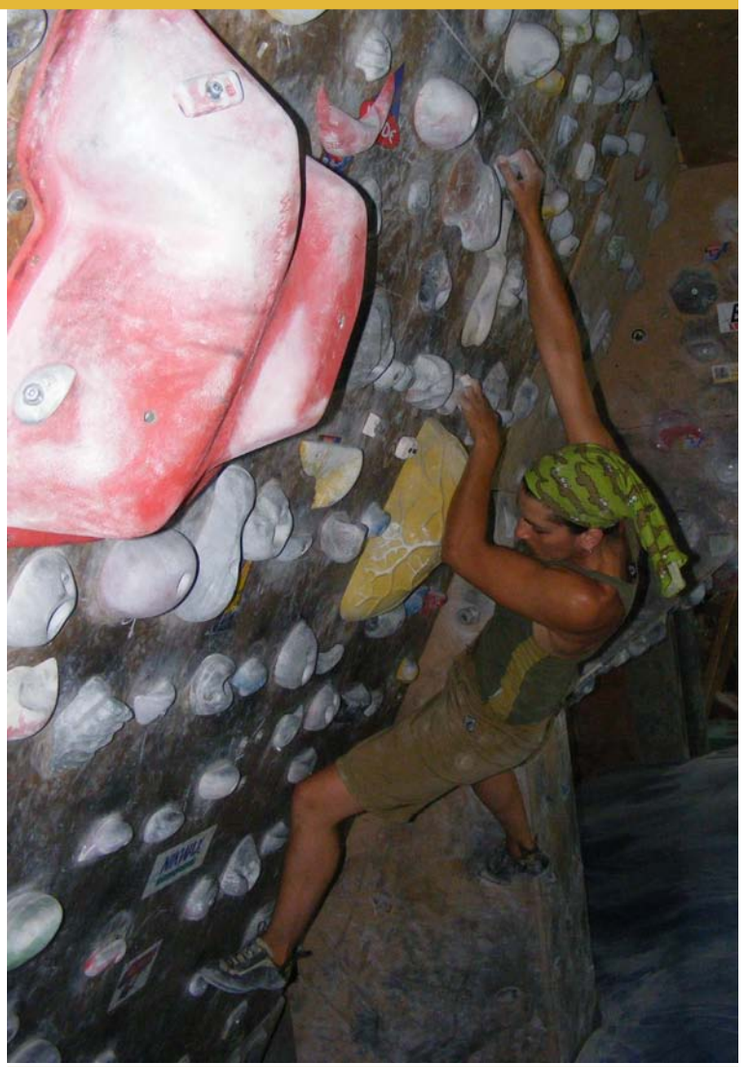
1ª herramienta: el dichoso grado…

Podemos pensar rápidamente en una relación causal entre la máxima dificultad que somos capaces de escalar y el cómo de “buenos” somos en la vertical…, sin embargo, no es ésta la función que perseguimos aquí



Ricardo se ¨examina¨ en el L1 de Fuente de energía, 8b de Vadiello

Cecilia Buil currándose los deberes en ¨clase¨



CONSIDERACIONESSOBRELOSTESTYLOSCUESTIONARIOS

Para que un test sea considerado válido, de forma general, debe cumplir 2 condiciones fundamentales: la fiabilidad (que mida lo que queramos que mida), y la reproductibilidad (que realizado de nuevo a la misma persona en las mismas condiciones, nos de el mismo valor, o muy parecido).

Todos los test que aquí se presentan las cumplen, aportando datos objetivos de nuestro rendimiento en distintos aspectos si se realizan correctamente.

En cada uno de ellos indicaré para qué nivel está indicado, qué es lo que va a medir, cómo se debe ejecutar y qué parámetros se deben controlar.

La utilización de los cuestionarios pasa inexorablemente por la autopercepción que tengamos de una serie de aspectos mientras escalamos, por lo que no es una herramienta fiable por si sola para la detección de puntos fuertes y/o débiles, pero si que nos servirá para ser más conscientes de nuestra actuación escalando, fijando la atención en aspectos que quizás antes pasábamos por alto. Si además podemos contrastar dicha percepción con la que tenga algún observador de confianza o mejor, que nos filme en video, la evaluación de estos aspectos será más rica.

con el análisis de nuestras cualidades en referencia al dichoso grado – simple apreciación subjetiva de la dificultad percibida de los primeros encadenadores – , sino que nos debería servir para evidenciar factores limitantes que a veces se esconden a la sombra del GRADO encadenado, haciéndonos reflexionar sobre cuestiones enmarcadas en 2 frentes :

- Seré mejor escalador cuanto más polivalente sea, es decir, cuanto más asentado esté mi grado en todos los tipos de escalada.
(NOTA: Consideremos que alguien tiene un grado asentado cuando es capaz de encadenar el 75% de las vías que intente AV o E, en cualquier estilo) Por ejemplo, un escalador con un grado asentado de 7b en placa tumbada y vertical, fisuras, techos y desplome, sería más polivalente que otro que escalase 7c desplomado y de techo, y 7a en placas y fisuras.
Esta idea no tiene nada que ver con la especialización que requiere el alto rendimiento.
Las preguntas que se desprende para nuestra reflexión serían: ¿Qué dificultad soy capaz de encadenar en cada estilo de escalada?, ¿En qué tipo de escalada tengo que centrarme más para ser más polivalente?

- Seré mejor escalador cuanto más aproxime mi nivel a vista a mi máximo nivel potencial o ensayado.
Cuanto más distancia exista entre estas dos referencias, mayor incidencia se debería hacer en la mejora de los aspectos tácticos, técnicos y psicológicos que, muy probablemente, estén limitando mi rendimiento en la escalada de mayor "compromiso", el a vista.
Para facilitar la tarea siempre ardua de autoanalizarnos, podéis echar un ojo al cuestionario siguiente.

2ª herramienta: cuestionario de autoanálisis

El siguiente cuestionario te puede resultar muy útil para encontrar algún factor limitante entre tus cualidades como escalador.

Para ello, lee cada pregunta atentamente y, en función de tus últimas escaladas, contesta rápidamente anotando el número que mejor se corresponda con tu actuación, según las claves que aparecen a continuación. No profundices demasiado en cada pregunta o intentes leer entre líneas.

Los resultados, por motivos de extensión del artículo, los podéis consultar en la página web www.barrabes.com, donde aparecerán consejos útiles sobre la orientación preferente que debería seguir vuestro entreno o vuestra actuación en roca, para la mejora de cada potencial punto débil aquí tratado.

- Las claves para las respuestas son:

1 = siempre	4 = rara vez
2 = a menudo	5 = nunca
3 = a veces	

1 *Cuando me caigo en una vía me siento frustrado porque pienso que la debería haber encadenado si hubiese visto, si hubiese hecho…*

2 *Cuando la vía se vuelve más exigente físicamente, dejo de prestar atención a la precisión de mis pies y paso a escalar "sólo" con los*

Manu Córdova se pone a prueba en Tsunami, 8c de Alquezar

brazos.

3 *Siento que no puedo bloquear más, aunque pueda seguir agarrándome a las presas.*

4 *Se me hinchan los antebrazos en vías que supuestamente están a un nivel muy asequible para mí.*

5 *Por muy grandes que sean los cantos, me caigo en las vías desplomadas.*

6 *Cuando me acerco a la secuencia clave de una vía que tengo probada, me pongo ansioso y sólo pienso en acabarla cuanto antes.*

7 *Me cuesta quedarme de agarres pequeños o romos.*

8 *Me caigo en secciones que ya tengo automatizadas de vías ensayadas, aunque las haya conectado antes.*

9 *Comienzo a preparar mi caída antes incluso de empezar a escalar, poniendo excusas de por qué sucederá (estoy flojo, no he dormido bien, he comido demasiado….).*

10 *Escalo en roca de 3 a 5 días seguidos o más.*

11 *Me tiemblan las piernas (popularmente conocido como "me entra la moto") en vías que no son de placa ni necesariamente muy largas.*

12 *Hago las vías más duras de lo que son por no ver agarres escondidos.*

13 *No puedo hacer las vías "como son" cuando tienen pasos "obligados", pues no llego a los cantos.*

14 *Cuando me entran dudas al tener que resolver un movimiento, me agarro a lo que sea antes que intentarlo (expreses, cuerda, árboles…).*

15 *Siento que me quedo "sin respiración" al escalar.*

16 *La sensación normal cuando escalo es que la mayor parte del peso de mi cuerpo recae sobre mis antebrazos, no sobre mis pies.*

17 *Cuando visualizo mi escalada pienso en lo duros que son los pasos o cayéndome.*

18 *Prefiero escalar en sectores con poca gente, y si estoy "solo", mejor.*

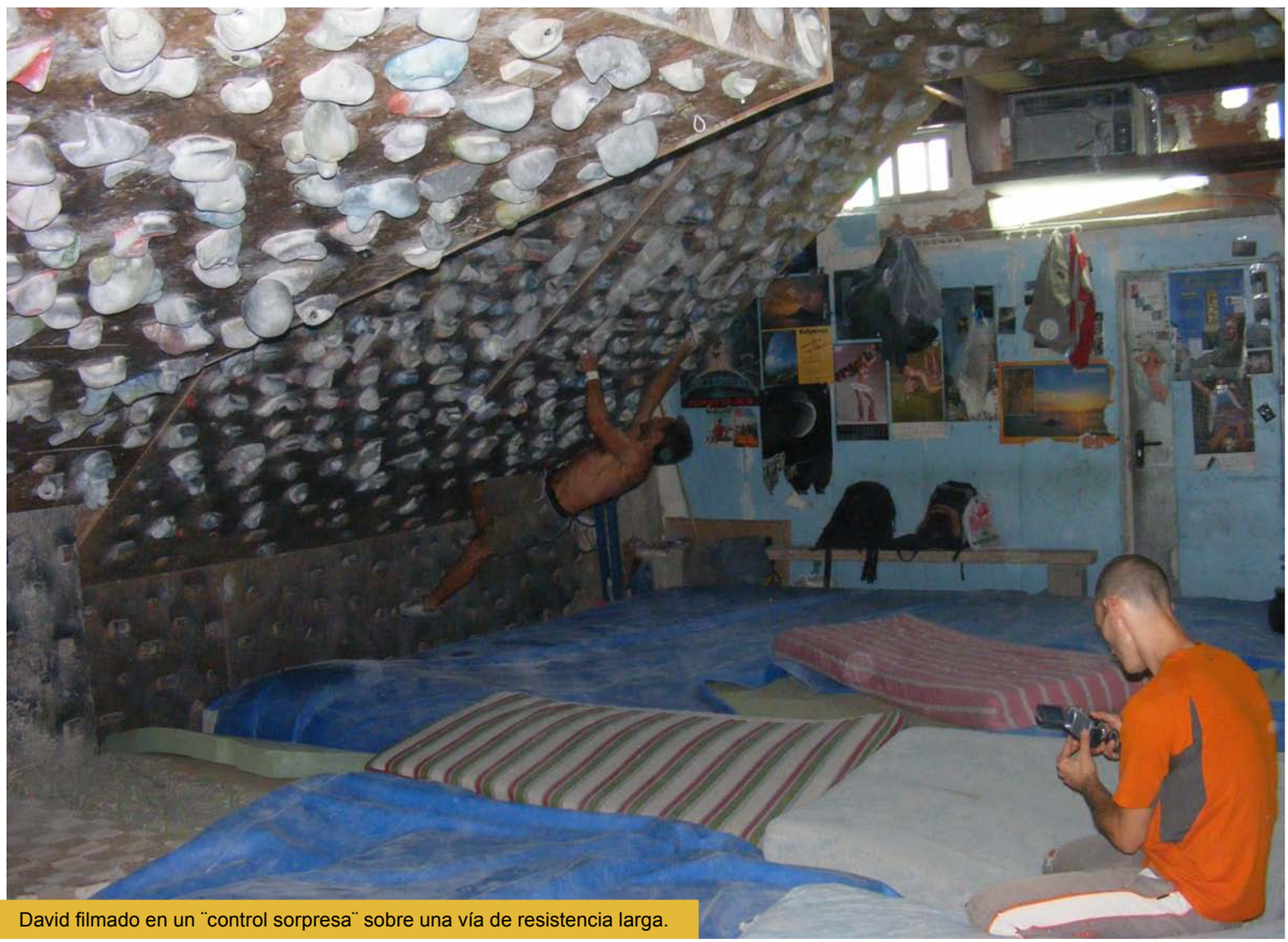
19 *Gasto los pies de gato siempre por el mismo sitio.*

20 *Miro frecuentemente al suelo para ver si mi asegurador está atento.*

21 *Tengo dificultad para encontrar posiciones de recuperación en medio de las vías.*

22 *No veo agarres que tengo en "mis narices", y cuando chapo o me caigo, de repente se hace la luz.*

23 *Tras la primera vía del día noto que mi rendimiento baja mucho.*



David filmado en un ¨control sorpresa¨ sobre una vía de resistencia larga.

24 *Me cuesta mantener los pies en la roca cuando escalo vías desplomadas o techos.*

25 *Aun sabiendo que la posible caída en una vía no es peligrosa, me pongo nervioso cuando me alejo del último seguro instalado, aunque vaya bien físicamente.*

26 *Escalo siempre a la misma velocidad, sea como sea la vía (desplomada, placa…).*

27 *Cuando una vía me exige de verdad pienso en acabarla cuanto antes, en llegar lo antes posible a la cadena.*

28 *Cuando pruebo una vía en mi límite, el primer pegue es el mejor del día.*

29 *Veo las presas que podría usar, pero me cuesta interpretar el cómo hacerlo.*

30 *Cuando llego a un buen reposo durante una vía pierdo la concentración y pienso en cosas no relacionadas con el momento actual.*

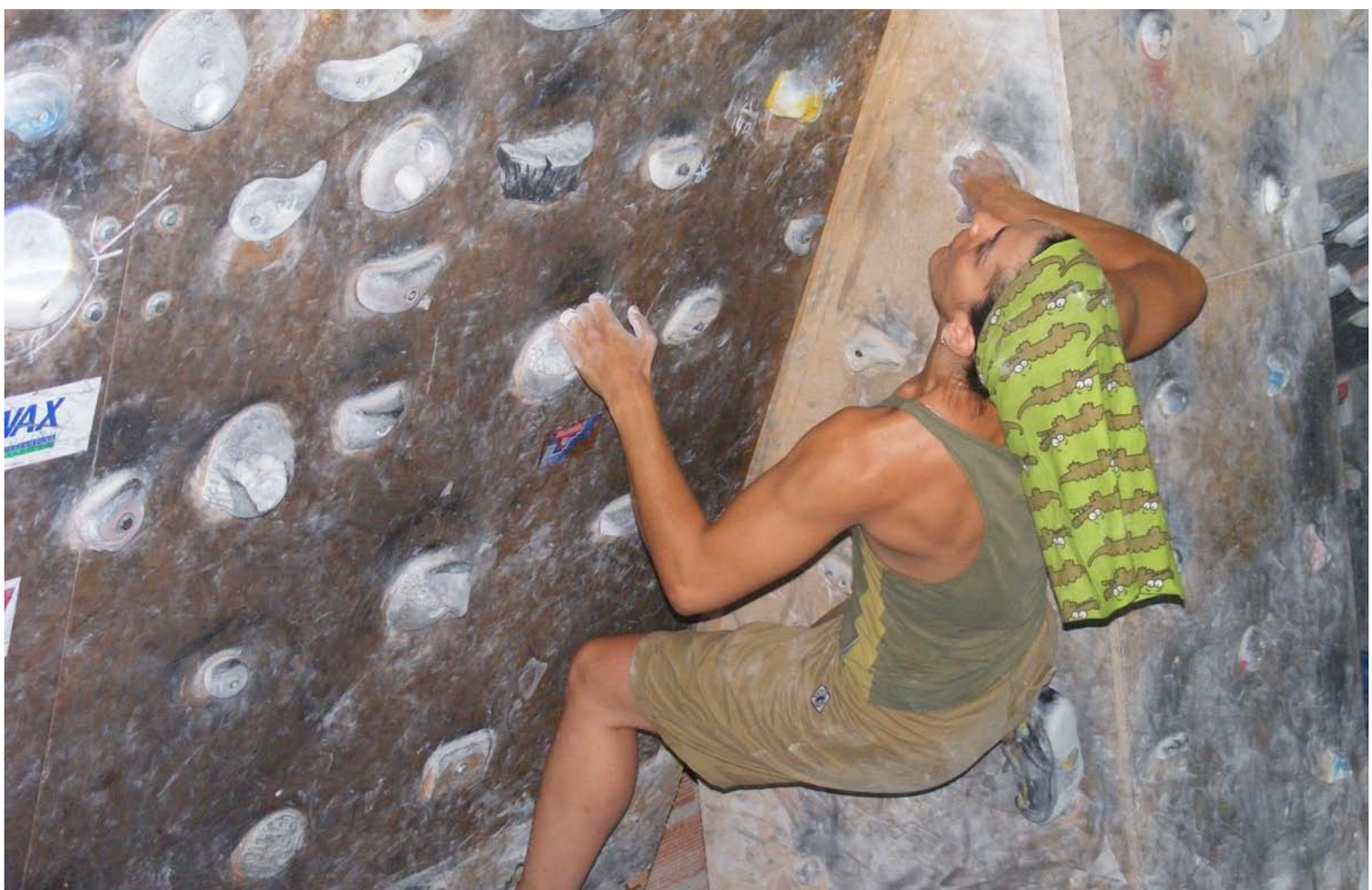
3ª herramienta: las "pelis"

Las nuevas tecnologías han supuesto una fuente de información incomparable sobre nuestra forma de escalar, y a la que se le puede sacar mucho rendimiento si sabemos en qué fijarnos.

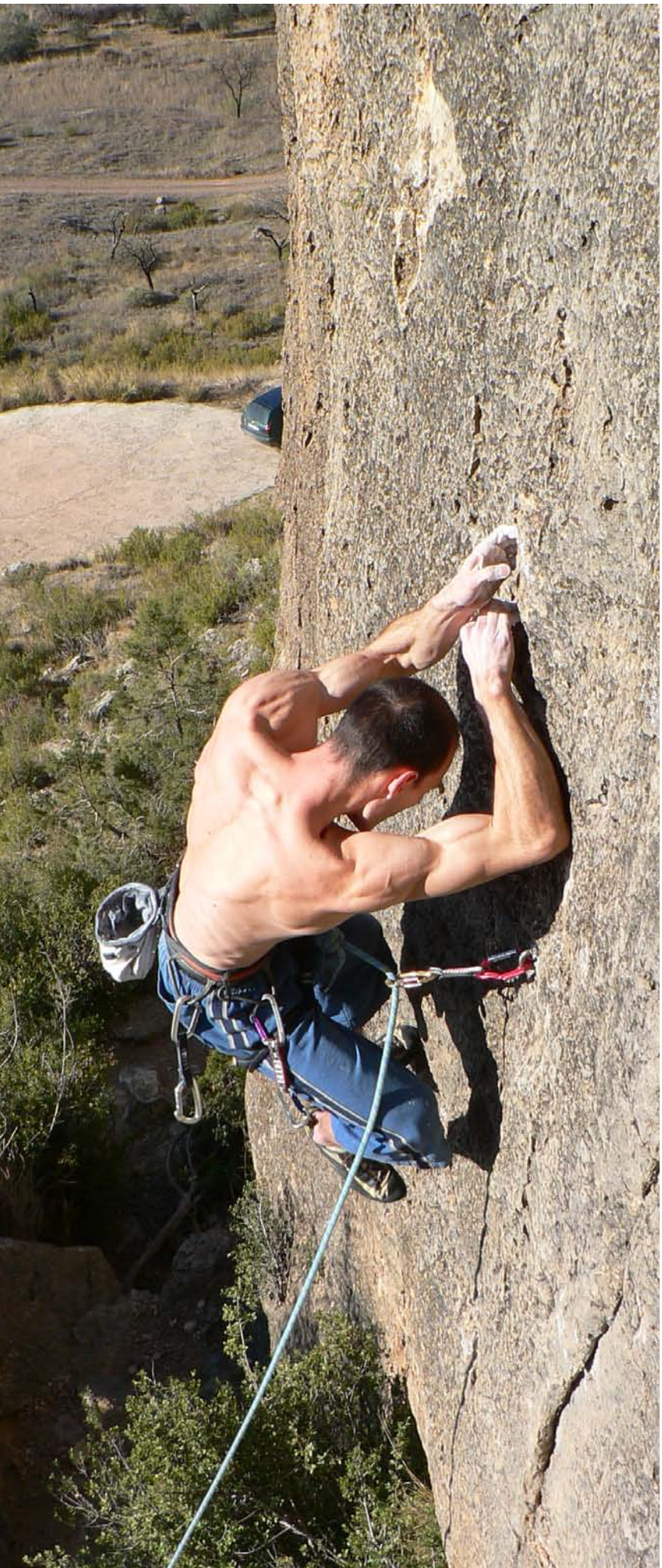
Necesitaremos una cámara y un "Spielberg" al que no le importe hacernos "el reportaje", que tendrá que ser útil para nuestros fines, y para esto bastará con que se vean bien los movimientos de la vía.

Además de la utilidad que le podamos sacar para un encadenamiento puntual (facilitando la visualización, planificando la estrategia….), las posibilidades sobre los aspectos que podemos controlar son muchísimas:

- Tiempo total escalando para el número total de movimientos de la vía (de aquí extraeríamos el ritmo medio de escalada, descontando los tiempos en que estemos en los reposos para no alterar este parámetro). ¿qué tiempo de contacto usamos?, ¿entrenamos sobre esos tiempos de contacto?.
- Tiempo parcial que estamos en cada reposo (y sensación subjetiva propia de cómo salimos de los mismos). ¿qué tiempo es el más eficaz para nosotros (necesitamos 5´ o con 1´ nos vale)?, ¿cuál es la sensación que tenemos?
- Cadencia de movimientos con los pies (es el número de movimientos de pies por cada movimiento de manos) ¿perdemos mucho tiempo colocando los pies?, ¿es necesario colocar tantas veces los pies?, ¿tenemos problemas de confianza en nuestra técnica o es que no "vemos" el movimiento?
- Uso de gestos innecesarios (nº de untadas de magnesio, nº veces que nos soplamos los dedos, nº de veces que miramos a nuestro asegurador…. (¿se habrá ido?) ¿son realmente necesarios esos gestos, o son manías adquiridas?, ¿de verdad necesitamos magnesio al tercer movimiento de la vía…, tanto sudamos?.
- Nº de chapajes que tiene la vía. ¿cuántos son?, ¿con qué mano se hacen?, ¿qué manos debemos descansar más en función de esto?, ¿tuvimos esto en cuenta escalando?, ¿chapamos a contramano (pongo la cinta con una mano, acabo el gesto cogiendo la siguiente presa, cojo cuerda con la otra mano, chapo y acabo el gesto cogiendo la siguiente presa) ?
- Recordatorio de los pensamientos que venían a nuestra mente durante la escalada (en los reposos, en el suelo, en el tramo clave….) ¿me ayudaban o me limitaban?, ¿qué pasaba por mi mente durante la vía?



Cecilia Buil calentando en el plafón



Escalando en Voltaje intenso, 6c Moratero

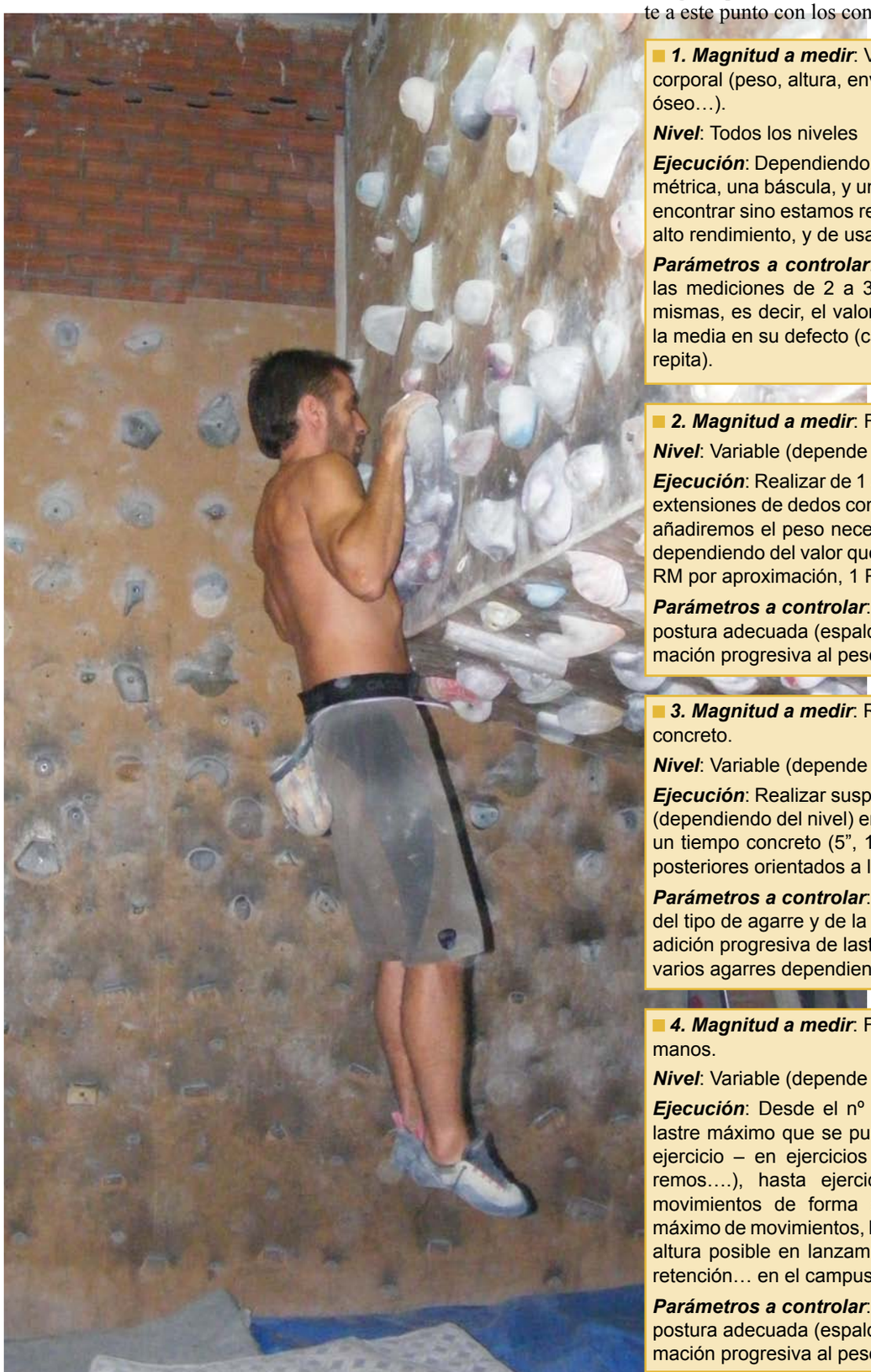
Bienvenido a la Experiencia del Pirineo

Veri trekking
by barrabes
AGUA MINERAL NATURAL

- Reacción ante una caída o ante el encadenamiento. ¿por qué nos enfadamos?, ¿qué sentimos realmente?, ¿nos ayuda eso a mejorar?, ¿aprendemos algo de esa circunstancia?

Esta herramienta se puede usar también para vías diseñadas en plafón con idéntica función, para inmortalizar travesías que luego caen en el olvido y que podemos usar como banco de pruebas, o para demostrar lo evidente cuando un escalador no se da cuenta de algún "fallo".

Bien empleado, este recurso puede enseñarnos mucho.



Ejemplo de trabajo isométrico a 2 brazos sin lastre

4ª herramienta: test físicos

A continuación, presentamos una serie de mediciones sobre aspectos de índole física o físico-técnica, que influyen de forma directa en el rendimiento de la escalada.

Dada la extensión que supondría explicar detalladamente cada test, simplificaremos cada uno de ellos apuntando cuestiones útiles para el lector, como: el nivel para el que está indicado, qué es lo que mide, cómo se debe ejecutar y qué aspectos principalmente debemos controlar.

Al igual que en el cuestionario, podréis ampliar la información referente a este punto con los contenidos que encontraréis en la Web

- ***1. Magnitud a medir***: Variables antropométricas y composición corporal (peso, altura, envergadura, % músculo, % graso, % óseo…).

  Nivel: Todos los niveles

  Ejecución: Dependiendo de la variable a medir, utilizaremos una cinta métrica, una báscula, y un kit cineantropométrico (algo complicado de encontrar sino estamos relacionados con el mundo de la nutrición o el alto rendimiento, y de usar sino es por expertos).

  Parámetros a controlar: Calibración correcta del material. Realizar las mediciones de 2 a 3 veces, quedándonos con la moda de las mismas, es decir, el valor que se repita con mayor frecuencia, o con la media en su defecto (caso de que en las 3 mediciones, ninguna se repita).

- ***2. Magnitud a medir***: Fuerza de dedos general

  Nivel: Variable (depende del objetivo del test)

  Ejecución: Realizar de 1 a x repeticiones del siguiente ejercicio: flexo-extensiones de dedos con una barra recta en posición de pie, a la que añadiremos el peso necesario para alcanzar el valor que buscamos, dependiendo del valor que busquemos (1 RM – repetición máxima -, 1 RM por aproximación, 1 RIM – repetición isométrica máxima, etc…).

  Parámetros a controlar: Realizar un buen calentamiento, control de postura adecuada (espalda recta, colocación de los pesos) y aproximación progresiva al peso del test.

- ***3. Magnitud a medir***: Resistencia de dedos selectiva en un agarre concreto.

  Nivel: Variable (depende del objetivo del test)

  Ejecución: Realizar suspensiones a 2 brazos o 1 brazo con/sin asistir (dependiendo del nivel) en distintos agarres hasta el fallo, o buscando un tiempo concreto (5", 10", 20") con adición de lastre para trabajos posteriores orientados a la mejora de la fuerza.

  Parámetros a controlar: Realizar un buen calentamiento, control del tipo de agarre y de la presa sobre la que se efectúe (no lesiva), adición progresiva de lastres para el cálculo deseado. Realizar en varios agarres dependiendo del nivel.

- ***4. Magnitud a medir***: Fuerza tracción con o sin movimiento de las manos.

  Nivel: Variable (depende del objetivo del test)

  Ejecución: Desde el nº máximo de repeticiones a 1 RM – peso o lastre máximo que se puede mover 1 sola vez correctamente en un ejercicio – en ejercicios de tracción (dominadas, poleas dorsales, remos….), hasta ejercicios que impliquen coordinación en los movimientos de forma alternativa o simultánea, buscando el nº máximo de movimientos, la máxima velocidad de ejecución, la máxima altura posible en lanzamiento, la mayor amplitud de movimiento en retención… en el campus.

  Parámetros a controlar: Realizar un buen calentamiento, control de postura adecuada (espalda recta, colocación de los lastres) y aproximación progresiva al peso del test si lo hay.

■ ***5. Magnitud a medir***: Fuerza isométrica de tracción en distintos ángulos

Nivel: Variable (depende del test)

Ejecución: Desde el tiempo máximo que se puede aguantar en cada bloqueo, el número de veces que se puede bloquear en distintos ángulos alternados (de duración determinada), hasta el máximo peso que se puede mantener x tiempo en un ángulo concreto.

Parámetros a controlar: Realizar un buen calentamiento, control de postura adecuada (espalda recta, colocación de los lastres) y aproximación progresiva al peso del test si lo hay.

Plaqueando en Foradada del Toscar

■ ***6. Magnitud a medir***: Resistencia especial con agarres parecidos.

Nivel: Todos los niveles

Ejecución: Diseñar una vía en el plafón cerrada (que donde empiece acabe, para poder darle vueltas) de dificultad homogénea (repartida por toda la vía de forma uniforme, no en uno o dos pasos duros). Una forma para diseñarla sería adaptando los pasos a la envergadura del escalador y cogiendo las presas de un tamaño parecido (de media falange, una falange, dos falanges, o más…). Darle un pegue hasta el fallo. Contar los movimientos realizados y el tiempo que se ha durado.

Parámetros a controlar: Realizar un calentamiento adecuado para la dificultad que vamos a afrontar en la vía. El que hace el test no se puede parar, debe escalar hasta que se caiga. Es recomendable hacerlo hasta la segunda caída, para minimizar la posibilidad de caer por fallo técnico. Controlaremos el número de movimientos que hace y el tiempo total que escalada, hallando de esta forma su ritmo y tiempos de contacto.

■ ***7. Magnitud a medir***: Capacidad de recuperación

Nivel: Todos los niveles

Ejecución: Idéntica al test de "Resistencia integral con agarres parecidos", pero consiste en darle un segundo pegue, reposando tras el primero el tiempo que se haya durado escalando. Contra más tiempo se escale, más se podrá recuperar antes del segundo pegue (que se da en fatiga).

Parámetros a controlar: Los mismos que en test citado, y además, la comparación entre el primer pegue y el segundo en: movimientos y tiempo totales, tiempos de contacto, ritmo….

■ ***8. Magnitud a medir***: Flexibilidad general

Nivel: Todos los niveles

Ejecución: Realizar mediciones de la amplitud articular o de la distancia en estiramientos activos de diferentes ejercicios, tanto de tren superior como inferior.

Parámetros a controlar: Realizar cada estiramiento tras un buen calentamiento, de forma progresiva, sin rebotes, calculando la distancia a la que se ha llegado o la amplitud del movimiento cuando el sujeto aguante a la máxima amplitud de 3 a 5 segundos. Usar aparatos adecuados y bien calibrados para las mediciones (metro, goniómetro, etc…), dependiendo del ejercicio.

RESUMEN

Hemos visto como con unas sencillas herramientas y siendo honestos con nosotros mismos, podemos profundizar en el conocimiento de nuestras limitaciones como escaladores.

A partir de aquí, queda en nuestra mano o en la de la persona que nos entrene, el acertar nuestros factores limitantes y establecer el entrenamiento más adecuado para progresar a partir de este nivel de partida, sea el que sea, en busca de nuestro límite genético.

En la página Web podéis encontrar orientaciones para el entrenamiento, en función de los puntos débiles que apuntéis en el cuestionario de autoanálisis.

El cómo mejorar en aspectos concretos vendrá en posteriores artículos en los que, poco a poco, iremos desmigando el pan de las claves del rendimiento en el mundo vertical. ■

MANIOBRAS BÁSICAS DE AUTORRESCATE EN PARED

Texto y fotos: José Carlos Iglesias
Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM

Retirarnos de una pared es siempre una tarea delicada, incluso cuando lo hacemos en vías equipadas y en condiciones favorables.

Maniobras de cuerda, montaje de reuniones, nudos y anclajes a la reunión son algunos de los apartados que hay que tener en cuenta durante nuestro descenso en busca de la seguridad que nos ofrece la tierra firme. Rápel tras rápel caemos en la rutina de nuestro propio deseo, inducidos por la confianza de nuestra propia experiencia.

Metro a metro descendemos la pared, y esta vez sin problemas de embarque o enganche de cuerda. Un buen logro, a pesar del mal sabor de boca que siempre nos deja el hecho de abandonar un objetivo marcado. Eso sí, seguros y a salvo.

Imagínate la misma situación de retirada pero ésta vez nos hemos perdido en la pared durante el descenso, las reuniones no están montadas, la noche se nos hecha encima y para fastidiarla, nuestro compañero se ha roto una pierna.

Mal yuyu.

Una situación comprometida y la cuál deberemos de analizar con detenimiento con el fin de llegar a un final feliz.

“Cualquier persona que escala a menudo o que lo ha hecho por mucho tiempo ha de esperar que tarde o temprano se tope con una situación desafortunada, bien en su propia carne o bien en la de otros”

(Mountaineering: Freedom of the Hills)

Una historia verídica:

A finales del mes de noviembre del año pasado regresaba a mi casa en Colorado con mi amigo Jim, después de haber pasado el fin de semana escalando fisuras como locos en Indian Creek, en Utah.

Una vez pasada la frontera del estado recibo una llamada telefónica del ayudante del Sheriff y coordinador del grupo de rescate del condado de Mesa y al cual Jim y un servidor pertenecemos.

Resulta que un escalador se haya colgando de la cuerda a 30 metros del suelo en una de las torres de arenisca cerca de mi casa, en el parque nacional del Colorado National Monument. Cuando se encontraba realizando el último rapel en la cara norte del Independence Monument, un nudo en la cuerda se le atoró en medio del descensor, una plaqueta reverso.

Para el colmo el escalador se hallaba en medio de un pequeño desplome, sin posibilidad de poder alcanzar la pared con los pies. En vano intentó poner un nudo autobloqueante en la cuerda con el fin de poder izarse y liberar el peso del aparato descensor, pero no se acordaba como hacer el nudo. Su compañero le dio instrucciones desde la reunión, pero fueron infructuosas.

La noche se echaba encima y las temperaturas bajaron hasta los menos 5 grados centígrados. Después de una hora de fallidos intentos con el objetivo de liberarse del problema, el compañero en la reunión decidió llamar a la centralita de urgencias a través de un teléfono móvil que tenia en la mochila.

Jim y yo llegamos al aparcamiento en 10 minutos y allí nos esperaba el jefe de los rangers del parque y el ayudante del Sheriff. El resto de los compañeros del grupo de rescate estaban de camino con el resto del equipo y material. A través del móvil pude hablar con el escalador en la reunión, el cual me informó que su compañero estaba colgado del arnés en el vacío y estaba a punto de perder el conocimiento debido al cansancio y al efecto de las bajas temperaturas.

Una situación bastante delicada. Eran las 10 de la noche y sin perder más tiempo Jim y yo partimos hacia la torre con un par de cuerdas y el material que teníamos en la mochila. Dejamos nota que cuando el resto de los compañeros llegara nos subieran el resto del equipo y el material, así como el personal médico.

El helicóptero no estaba disponible, así que después de 40 minutos cuesta arriba alcanzamos la torre y el comienzo de la vía. Brevemente y a gritos tuve la oportunidad de hablar con el escalador que se hallaba colgado de la cuerda, y el cual suplicaba que por favor lo bajásemos de allí, que ya no tenía mas fuerzas.

En 10 minutos alcanzamos la reunión del rapel en la cual nos esperaba el compañero del escalador en apuros. Jim me descendió con una cuerda hasta la altura del escalador y con la otra me mantenía asegurado. Una vez a su altura procedí a atarlo a mi sistema de seguro, corté su cuerda y juntos bajamos sin problemas hasta el suelo.

Allí nos esperaban el equipo medico y el resto de los compañeros.

Un rescate perfecto, con una víctima al borde de la desgracia y lo peor de todo… una situación que se podía haber evitado. Media hora más y el escalador hubiera desfallecido debido a los efectos de la hipotermia y del agotamiento y hubiera entrado en shock a causa de los efectos producidos por el síndrome del arnés.

Autorrescate significa que la cordada inicia su propio rescate en la pared, con medios de fortuna y con el material de escalada y progresión que una cordada normalmente dispone durante la ascensión de vías de varios largos. Ello quiere decir que básicamente nuestras posibilidades en cuanto a la disponibilidad de material durante el rescate van a ser limitadas. De ahí la necesidad de un buen conocimiento y práctica de las diversas técnicas de autorrescate. Aun así esto no quiere decir que estamos salvados y que tenemos todos los santos de nuestro lado, ni mucho menos.

A veces un poco de conocimiento en el manejo de cuerda puede ser peligroso, pues puede generar en nosotros un falso sentido de seguridad. Un gran número de accidentes de escalada se da en personas que llevan escalando más o menos unos tres años. Es el punto de transición del mundo del principiante al mundo de la aventura. Y un hecho es cierto, la experiencia en montaña no se gana de la noche al día. Ni de un año al otro. Es una cuestión de paciencia y tiempo de rodaje.

¿Hasta que punto nos arriesgaremos a realizar una maniobra de autorrescate en una situación real en una pared?

Ello va a depender de varios factores.

- Estado físico y mental de la persona herida. Si las condiciones son favorables quizás exista la posibilidad de terminar la vía y de tal manera evitarnos las tareas complicadas que siempre conllevan las maniobras de autorrescate.

- Posibilidad de rescate por grupos de rescate organizados. Si las condiciones del herido son graves posiblemente será necesaria la ayuda exterior por parte de grupos de rescate. Hoy en día prácticamente cualquier grupo de rescate dispone de equipo y material medico adecuado para tratar a los heridos. No obstante hemos de estar seguros de que realmente existen posibilidades de rescate y ayuda exterior. En zonas habituales tal ayuda puede recibirse en cuestión de pocas horas o incluso minutos, dependiendo de la zona y de los grupos de rescate. Hemos de recordar que la dificultad del terreno o de la pared influirá en el tiempo del rescate, así como de la disponibilidad de los aparatos de socorro. Existen zonas remotas en las cuales las posibilidades de rescate pueden ser nulas o en el mejor de los casos, tardarían días en aparecer. Está claro que en muchas de estas regiones nosotros seremos las únicas posibilidades de rescate.

- Conocimiento de las maniobras de autorrescate por parte de los miembros de la cordada. Si los miembros de la cordada disponen de conocimientos de técnicas de autorrescate y las condiciones son propicias podemos proceder a iniciar las tareas de escaparse con seguridad de la pared. Al margen de las técnicas a emplear deberemos de tener en cuenta la situación médica del compañero. Si con la euforia de inicar un autorrescate vamos a empeorar la situación física del herido posiblemente será más oportuno esperar por equipos profesionales de rescate. Si ello es posible.

Una maniobra de autorrescate puede ser sencilla o complicada.

Maniobra sencilla:

Podemos poner el ejemplo del rescate descrito anteriormente. Descendiendo una cuerda en rápel nos damos cuenta de que un nudo en la cuerda se ha atorado en el aparato descensor impidiéndonos la bajada.

Disponiendo de material y técnicas básicas somos capaces de colocar un par de nudos autobloqueantes en la cuerda por encima del aparato descensor, subirnos y transferir nuestro peso a ellos y así poder deshacer el nudo atorado.

Al mismo tiempo hemos atado la cuerda a nuestro arnés un par de metros por debajo del aparato descensor con el fin de disponer de un seguro extra en caso de que los nudos autobloqueantes nos fallaran. A continuación solo nos resta volver a colocar la cuerda en el descensor y proseguir la bajada.

Es una maniobra sencilla pero no carente de riesgos.

Maniobra complicada:

Nuestro compañero se ha roto una pierna durante una caída cuando escalaba de primero. Tenemos suerte y ello ha ocurrido antes de emplear la mitad de la cuerda. Con ello, procedemos a descenderlo a la reunión para a continuación rapelar con él juntos hasta la siguiente reunión y así alcanzar la base de la pared.

Los accidentes en pared pueden ocurrir en infinidad de situaciones y variedad de terrenos. Desde la situación más sencilla hasta la más complicada. Accidentes en desplomes, techos y travesías ofrecen situaciones de autorrescate complicadas. Accidentes del primero de cordada cuando ha pasado la mitad de la cuerda también ofrece maniobras de rescate complejas. Hemos de subir la cuerda con nudos autobloqueantes, reforzar la reunión, alcanzar al compañero, bajar otra vez a la reunión, volver a subir, etc.

Según la situación en pared, el estado físico del compañero, y los conocimientos técnicos de los miembros de la cordada, elegiremos la maniobra de autorrescate más adecuada. Si los conocimientos técnicos son escasos o dudosos será conveniente el mantenernos alejados de cualquier maniobra que pueda llevarnos a una desgracia.

Algunos ejemplos de autorrescate en pared pueden ser los siguientes:

- Caida del primero antes de alcanzar la mitad de la cuerda. Si la reunión se encuentra en la vertical o cerca de ella lo podremos descender hasta la misma reunión.

- Caída del primero despues de la mitad de la cuerda. Hemos de escaparnos de la reunión. Fijar la cuerda y subir por ella hasta nuestro compañero. Reforzamos la reunión y bajamos hasta la reunión para soltar la cuerda que hemos fijado. Volvemos a subir y procedemos a bajar a nuestro compañero, bien rapelando o bien descolgándolo, dependiendo de la situación.

- Compañero herido debajo de la reunión. Procederemos a izar al compañero hasta la reunión, ayudados de un sistema de polipastos o bien de un sistema de contrapeso.

- Descenso con el compañero herido. Rapelamos con el compañero, al cual colgamos de nuestro sistema de descenso. Cada vez que llegamos a una reunión procederemos a colgarlo en ella y así librarnos del peso para recoger las cuerdas.

El objetivo de este artículo es revisar algunas maniobras básicas que nos puedan sacar de un apuro no demasiado complejo. En otras situaciones complicadas será preciso recurrir a otras técnicas no descritas en este artículo. Está claro que cualquiera de estás maniobras y técnicas de autorrescate necesita de control y previa práctica.

PRIMEROS PASOS

Subir y bajar cuerdas con medios de fortuna son los primeros pasos que deberemos de realizar si deseamos llevar a cabo maniobras de autorrescate. Montaje de reuniones y nudos completarán tal aprendizaje. Las reuniones han der ser sólidas con al menos dos buenos seguros (mejor tres), y trianguladas. Si es posible emplearemos mosquetones de seguro para confeccionar la reunión. Una cinta de reunión o cordino de al menos 8mm. de diámetro será suficiente para completar la triangulación (**foto 1**).

Material necesario:

Lógicamente el empleado durante la escalada en vias de varios largos. No obstante el mostrado a continuación es un ejemplo de material básico para realizar maniobras de autorrescate (**foto 2**) Cordinos de 7mm. de diámetro para confeccionar nudos autobloqueantes.

Un cordino largo de 5 metros y 8 mm.de diametro. Un par de mosquetones simétricos, pues son prácticos a la hora de realizar nudos de corazón. Unos cinco mosquetones de seguro.

Cintas variadas de reunión, cosidas y sin coser. Plaqueta de freno y, si lo deseamos, un grigri pueden ser un buen aliado a la hora de realizar polipastos. Un tibloc también es un buen artilugio que podemos emplear en cantidad de situaciones. Es práctico durante el ascenso

Foto 1

Foto 2

Foto 3

por cuerdas así como durante el montaje de polipastos. Si escalamos vías en grandes paredes también dispondremos de una polea que nos sirva para subir el petate. Esta polea, tipo minitraxion, será útil también durante maniobras de cuerda con ayuda de polipastos.

El material empleado es aquel que llevamos en el arnés durante la escalada de vias en pared. De ahí la necesidad de practicar maniobras de autorrescate con material de fortuna, con el fin de hacernos familiares con su uso.

Nudos prácticos:

En la escalada disponemos de cantidad de nudos. No obstante la idea es la de poder resolver los problemas de un posible rescate con nudos sencillos y simples.

En la **foto 3** mostramos los siguientes: arriba a la izquierda vemos un nudo de amarre en ocho, util para fijar cuerdas. También es práctico un nudo en nueve. Debajo del nudo en ocho vemos un nudo autobloqueante bidireccional, util a la hora de romontar cuerdas fijas, montar politastos, transferir cargas o simplemente como autoseguro de rapel. Muy práctico. Arriba a la derecha vemos un nudo estático, empleado para fijar cuerdas y fácil de ajustar.

Debajo de éste vemos un nudo swicero, nudo autobloqueante fácil de confeccionar empleando un extremo de la cuerda o un cordino. Práctico para remontar cuerdas o montaje de polipastos.

Reuniones:

Las reuniones han de ser sólidas. Un mínimo de dos puntos de seguros, si la roca es buena y empleamos tornillos de expansión o químicos, y de tres puntos si empleamos seguros en fisuras (friends, fisureros, clavos). Todos los puntos de la reunión han de estar triangulados empleando para ello una cinta de reunión, cordino grueso o incluso empleando la misma cuerda. El punto central de la reunión es aquél en el cual nos atamos empleando para ello un mosquetón de seguro o dos mosquetones normales con los gatillos opuestos. (**foto 4).**

Escapar de la reunión:

La primera maniobra a realizar ante un posible accidente en pared es la de escaparse de la reunión con el fin de poder asistir al compañero, comprobar su estado o ir en busca de ayuda. Ello será necesario siempre que aseguremos al compañero al arnés, tanto al primero de cuera como al segundo. Si aseguramos al segundo de cuerda directamente a la reunión la maniobra será mucho más sencilla. La idea es transferir el peso de nuestro compañero a la reunión y así poder liberar la carga de nuestro arnés. Para ello realizaremos los siguientes pasos:

1. Bloqueamos el aparato de asegurar (plaqueta, ocho, dinámico, etc). Si empleamos un grigri la maniobra será más sencilla. (foto 5)

2. Si aseguramos al segundo con un reenvio a la reunión colocaremos un nudo autobloqueante en la cuerda que va hacia nuestro compañero. A continuación le atamos al autobloqueante el extremo del cordino largo. Si no disponemos de cordino podemos emplear una sección de la cuerda de escalada. Seguidamente el cordino lo atamos al punto central de la reunión empleando para ello un nudo dinámico bloqueado con nudo de fuga. Damos unos centrimetros de cuerda a traves de la placa de seguro hasta que el peso de nuestro compañero reposa en el nudo dinámico en la reunión. Antes de soltar la plaqueta de seguro y liberarnos del peso podemos atar la cuerda de escalada a la reunión con el fin de disponer de un sistema de refuerzo. Tal gaza la realizaremos un tanto suelta, con el fin de permitirnos realizar otras maniobras de cuerda. **(foto 6)**.

3. Nos liberamos de la plaqueta de seguro y dejamos al compañero colgado directamente de la reunión. **(foto 7)**. Si aseguramos al primero de cuerda hemos de tener en cuenta la posibilidad de que la reunión se vuelva hacia arriba una vez que liberemos el peso de nuestro cuerpo. Ello puede ser peligroso pues puede crear fuerzas opuestas que faciliten la extracción de los

Foto 4

Foto 5

Foto 6

Foto 7

Foto 8

seguros de la reunión o giren de mala manera los mosquetones emplazados en ella. Con el fin de evitar tal problema será necesario colocar un seguro direccional opuesto a la tracción de la reunión, evitando que ésta se venga hacia arriba una vez que carguemos el peso de nuestro compañero. **(foto 8)**.

Una vez liberado de la reunión procederemos a iniciar las maniobras de autorrrescate necesarias: subir al compañero a la reunión, bajar al compañero a la reunión, acudir en busca de ayuda, bajar con el compañero, etc.

Subir al compañero a la reunión:

Al compañero podemos subirlo a la reunión empleando un sistema compuesto de poleas, un sistema de contrapesos o una combinación de ambos. La idea es subir al compañero empleando el mínimo esfuerzo, lo que en ocasiones puede ser complicado.

Partiremos de la base de asegurar al compañero con reenvio a la reunión.

1. Procederemos a bloquear el sistema de seguro empleado de igual manera que hicimos en el apartado anterior.

2. Colocaremos un nudo autobloqueante en la cuerda que va hacia el compañero y lo ataremos al punto central de la reunión. Cargamos un poco la cuerda y transferimos el peso del compañero al nudo autobloqueante. (**foto 9**).

3. En la cuerda opuesta al nudo autobloqueante de la reunión colocamos otro nudo autobloqueante que nos permita cargar nuestro peso y de tal manera contrapesar al compañero. Al mismo tiempo que cargamos nuestro peso en la cuerda tiraremos de manera opuesta de la cuerda que viene de nuestro compañero (**foto 10**).

Si durante la realización de tal maniobra nos resulta dificil subir al compañero podemos añadir un sistema de polipastos para facilitar el trabajo:

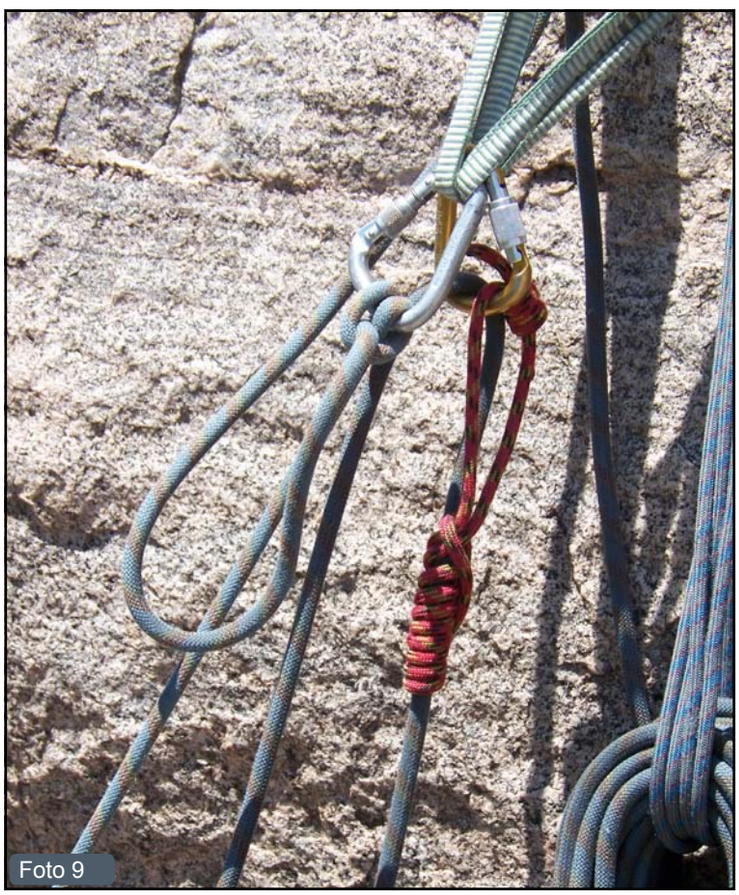


Foto 9

1. Partimos de la base de que ya disponemos del nudo autobloqueante colocado en la cabecera de la reunión.

2. Colocamos otro nudo autobloqueante debajo del anterior, alejado lo más posible de la reunión.

3. Empleando un mosquetón le pasamos la cuerda opuesta y la cual se encuentra floja y libre de peso. La guiamos hacia la reunión y la direccionamos hacia abajo, mediante el empleo de un reenvio. Ahora podemos tirar de tal extremo y así izar al compañero. (**foto 11**).

4. Si con el sistema de polipasto todavia nos resulta dificil subir al compañero podemos añadir un contrapeso, con el fin de facilitar la maniobra. Simplemente cargaremos el peso de nuestro cuerpo en la cuerda de la que estamos tirando.
   Para ello podemos colocar otro nudo autobloqueante en la cuerda o bien emplear un sistema de seguro tipo plaqueta o grigri. (**foto 12**).

Foto 10

Foto 11

Foto 12

Foto 13

El tipo de terreno va a influir de gran manera en el resultado de las tecnicas y maniobras de autorrescate. La disponibilidad de repisas puede ayudar en parte al resultado del rescate.

Si bien el roce de la cuerda en el borde de la repisa puede complicar la maniobra, la posibilidad de caminar o permanecer de pie en la repisa puede también ayudarnos. Una reunión colgada puede ser práctica a la hora de realizar un contrapeso pero también puede ser incómoda debido a las limitaciones de movimiento.

No sin mencionar la penosidad de permanecer largo rato colgados del arnés.

Descenso con el compañero:
En ocasiones puede ser una maniobra bastante empleada. El compañero se encuentra mal y no puede seguir escalando, o bien se ha hecho daño y tenemos que bajar con el. Sea cual sea el motivo es una técnica muy práctica y que debemos de mantener activa.

1. Preparamos el sistema de descenso. Para ello extendemos el descensor o plaqueta mediante el empleo de una cinta de hombro, atando un extremo al arnés y el otro al descensor.

2. Por debajo del descensor colocamos en la cuerda un nudo autobloqueante de seguro, el cual atamos al arnés no muy alejado de éste. Tal nudo nos permitirá permanecer seguros en la cuerda en caso de que soltemos la cuerda con las manos.(**foto 13**).

3. Colgamos al herido del mosquetón del descensor mediante el empleo de una cinta de hombro. Una segunda cinta o cordino se puede atar entre el herido y el socorrista a modo de refuerzo. Esta ha de permanecer más floja de aquella de la cual se halla colgando. (**foto 14**).

4. Una vez que llegamos a la siguiente reunión, y si esta se haya colgada, hemos de atar al herido a la reunión empleando un

Foto 14

nudo dinámico bloqueado con nudo de fuga. A modo de refuerzo podemos emplear otra cinta o cordino largo, y otra vez, ésta ha de estar floja, pues el peso del compañero ha de recaer en el nudo dinámico.(**foto 15**).

5. Una vez atado al compañero a la reunión podemos proceder a recoger las cuerdas e iniciar el proceso otra vez hasta alcanzar el suelo. (**foto 16**). La idea de atar al compañero a la reunión colgada con un nudo dinámico es simple: nos permitirá colocar al compañero otra vez en el sistema de rapel sin tener que cogerlo en peso o sin necesidad de su colaboración. Lo único que tendremos que hacer es volver a atarlo con la cinta a nuestro descensor y a continuación simplemente aflojar el nudo dinámico hasta que el peso se haya transferido a nuestro sistema. Rápel tras rápel repetiremos la maniobra.

El nudo dinámico:

Como hemos visto, el nudo dinámico ha sido empleado en numerosas ocasiones durante la realización de tales maniobras. Es un nudo que nos permite descargar pesos de la reunión sin necesidad de esfuerzo, por lo que es un nudo totalmente recomendable. Así mismo es un nudo muy práctico que podemos emplear para asegurar al compañero, pues es dinámico y dispone de una buena capacidad de frenado. Si hemos perdido nuestro descensor podemos emplear el dinámico para rapelar. Y si hemos de descender al compañero también podemos hacerlo con el nudo dinámico. En este caso es conveniente añadir un nudo autobloqueante atado a la reunión a modo de refuerzo del sistema.

Techos, desplomes, travesias o algunas situaciones de escalada del primero de cordada requieren de técnicas específicas de autorrescate. Tecnicas que requieren de práctica, al igual que las explicadas anteriormente. Escalada en artificial, escalada en solitario y ascenso por cuerdas fijas son tambien buenos complementos de cara al desarrollo de nuestros conocimientos acerca de las técnicas de autorrescate.
Hemos revisado algunas técnicas básicas de autorrescate. Como es lógico podriamos escribir varios artículos acerca de éste interesante tema. No obstante es importante tener en cuenta que el dominio de técnicas básicas como son el descenso con el compañero o el izado de éste a la reunión nos pueden sacar de grandes apuros. El principio básico es el de no complicar la ya de por si delicada situación. La seguridad del rescatado y la del rescatador han de ser nuestras prioridades. Esta claro que atrapados en una pared en situaciones críticas éstas pueden llevarnos a tomar malas decisiones. Cuantos más conocimientos y práctica dispongamos, mayores serán nuestras posibilidades de éxito. Nadie está libre de contratiempos o accidentes. Ni siquiera el más preparado escalador.

Y una cosa esta clara. Prevención, prevención y prevención.

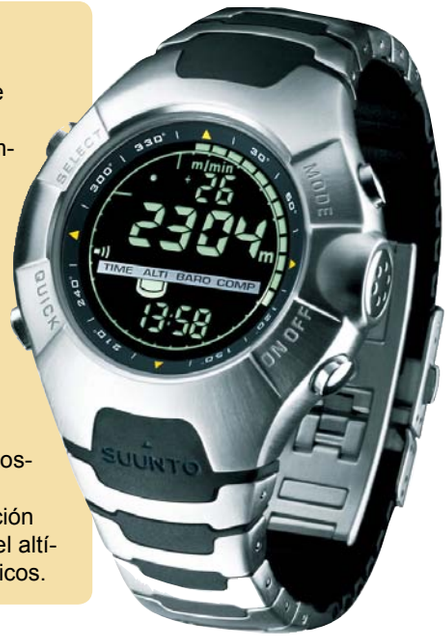
Mantener la guardia alta y tener en cuenta que en muchas ocasiones nosotros seremos las únicas posibilidades de ayuda. ■

Foto 16

Foto 15

MATERIAL

OBSERVER ST SUUNTO



Con altímetro, barómetro, brújula digital, tiempo con cronómetro y funciones duales. Resistente a los golpes y sumergible a 100 metros. Muy fácil de ver durante la actividad, con display que permite su observación desde ángulos extremos, luz trasera electroluminiscente y batería reemplazable por el usuario.

El altímetro tiene un rango de hasta 9000 mts, con resolución de 1 metro. Con alarma de altura ajustable y funciones de memoria. Registros totales y parciales de los acumulados verticales, tanto de ascenso como de descenso, así como control del número de descensos esquiados. Todos estos datos pueden ser consultados como información intermedia mientras se acumulan. Capacidad de memoria: 99 registros. El altímetro tiene un sistema que guarda la presión a nivel del mar en memoria independientemente de los cambios que se puedan producir en el barómetro, lo que da una gran exactitud ya que todos los cambios de presión que se produzcan durante el uso del altímetro provienen de la diferencia de altura y no de los cambios meteorológicos, que no afectan al uso del altímetro. Además de indicar la presión atmosférica actual y la temperatura, el barómetro da la presión de los 4 últimos días: las 6 primeras horas en intervalos de una hora y el resto en intervalos de 6 horas, lo que permite ver la evolución atmosférica y prever las tormentas. Cuando se está usando el barómetro, la altura que marca el altímetro sigue siendo exacta, al interpretar todos los cambios de presión como cambios atmosféricos.

AXN 500 POLAR

La nueva serie AXN está diseñada para cubrir las necesidades de los diferentes entusiastas de los deportes al aire libre: montañeros, esquiadores y ciclistas de montaña, piragüistas y rafters, excursionistas, corredores de aventura...
Altímetro: Muestra y registra la altitud y el progreso vertical en forma gráfica.
Velocidad vertical: Muestra el índice de ascenso o descenso, indicando la velocidad de subida o bajada vertical. Puede usar esta información para mantener registro de su rendimiento o bien para mantener esa velocidad constante (por ejemplo, para no malgastar energía en una actividad extrema o larga).Test Polar de Frecuencia Cardíaca: En reposo mide y muestra la Frecuencia Cardíaca para determinar, por ejemplo, su adaptación a grandes altitudes o condiciones extremas. Frecuencia cardíaca en bpm o en % en relación a la Frecuencia cardíaca máxima. Gráfico de ritmo cardíaco. Polar Fitness Test: Mide y muestra la Frecuencia cardíaca en reposo para determinar, por ejemplo, su adaptación a grandes altitudes o condiciones extremas. Polar OwnCal: cuenta las calorías quemadas durante el ejercicio. La función de OwnCal le muestra su consumo de energía durante el ejercicio así como las calorías acumulativas hasta el momento. Puede fijarse metas de ejercicio diarias y semanales en términos de consumo calórico con la función OwnCal, y luego monitorear el monto de calorías acumulativas consumidas durante una semana o durante una sesión simple de ejercicio.

LUMI SUUNTO

Nueva gama de Suunto en computadores de montaña. Con el modelo Lumi, Suunto introduce el diseño y la elegancia en los relojes para uso outdoor. Caja de acero inoxidable pulido y pantalla de cristal mineral, correa de elastómero bicolor con diseño con gotas de agua y cierre de seguridad.

Características principales:

Altímetro: mide hasta 9.144 metros, es una valiosa herramienta para montañeros y esquiadores. Muestra la altitud actual, la media de ascensos y descensos, y memoriza todo el periodo de actividad.
Barómetro: una verdadera estación meteorológica en su muñeca, el Suunto Lumi mide y registra la presión del aire, ayudándole a predecir la evolución en las próximas horas.
Brújula: la brújula digital se una gran herramientas para realizar un seguimiento de su dirección mientras esquía o realiza senderismo.

MATERIAL

CORE SUUNTO

Seleccionado por los profesionales de la escalada, el Suunto Core es el modelo de referencia de los ordenadores de muñeca.

El sensor de presión funciona en cuatro modos. El Suunto Core tiene un modo alti-baro automático que detecta los movimientos o la ausencia de movimientos, y cambia en consecuencia. Cuando el dispositivo está en movimiento, se activa el perfíl Altímetro y el ordenador de muñeca ABC registra los cambios de altitud. Cuando el dispositivo permanece en una altitud constante, se activa el perfíl Barómetro y el instrumento registra los cambios de presión barométrica. Puede utilizar su Suunto Core como una brújula tradicional moviendo el anillo giratorio exterior según los segmentos móviles que muestran el Norte y siguiendo la dirección. Puede ver el valor numérico de su dirección, seguir y bloquear un rumbo al presionar solo un botón. El Suunto Core también indica la hora dual, la fecha, la hora de salida y puesta del sol y posee un cronómetro.

Características técnicas:

Altímetro: Medición de la variación de altitud / Puesta a 0, Diario, Modo Automático
Barómetro: Alarma de Tormenta, Indicador de Tendencia Barométrica, Gráfica de la presión barométrica
Brújula: Anillo giratorio, Rumbo, Calibración fácil
Medición de la Profundidad: Profundidad Máx. 10 m/30 pies
Reloj: Horas de salida/puesta del sol, Hora dual, Cuenta atrás
Otro: Bloqueo de botones, Menú disponible en 4 idiomas

T6C SUUNTO

El Suunto t6 almacena de manera precisa los datos relativos al rendimiento de su cuerpo durante la actividad deportiva. Podrá utilizar el software Suunto Training Manager para analizar posteriormente los datos y ajustar su programa de entrenamiento. Al medir la carga de entrenamiento y al relacionar esta información con su nivel físico actual, el Suunto t6 le indica cual es el efecto real de la sesión de entrenamiento.

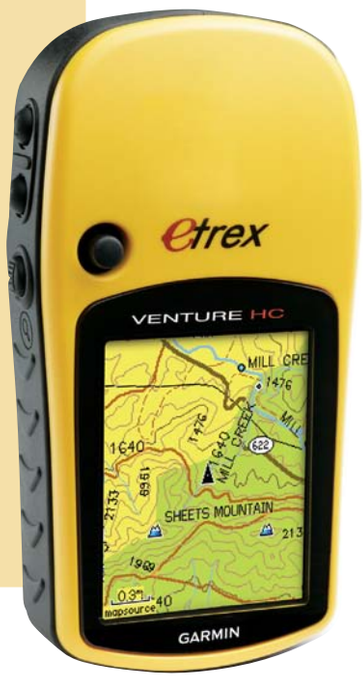
Características Técnicas:

Modo Time: incluye las funciones normales de un reloj como la hora, la fecha y la alarma. Además muestra el día de la semana, los segundos y la hora dual
Modo Alti/Baro: presenta dos pantallas alternativas: 1) la altitud y los parámetros relacionados en el uso Alti, y 2) los datos del tiempo atmosférico, como la presión atmosférica y la temperatura en el uso Baro
Modo Training: funciones de un cronómetro como el tiempo de vuelta y el temporizador, y los datos de frecuencia cardíaca. Ofrece funciones de control y diario
Modo Velocidad/Distancia: disponible con un sensor de distancia y velocidad inalámbrico. Muestra información de la velocidad y distancia y ofrece varias funciones de control y alarmas
Correa transmisora de frecuencia cardíaca ANT con transmisión bidireccional sin errores
Foot POD, sistema que se fija a la zapatilla, mide la velocidad y la distancia mientras corre. Combinado con los datos de frecuencia cardíaca, le proporciona toda la información necesaria sobre su sesión
Bike POD combina las funciones de velocidad y distancia con el análisis detallado de la frecuencia cardíaca y las ventajas del Suunto t6. Juntos, estos elementos constituyen las herramientas de entrenamiento más avanzadas para ciclistas
GPS POD mide la velocidad y la distancia utilizando el GPS (Sistema de Posicionamiento Global)
PC POD es una conexión inalámbrica USB para PC. Permite la detección de la frecuencia cardíaca a tiempo real con PC y la descarga inalámbrica de los datos de la correa transmisora (La descarga de las informaciones registradas por el Suunto t6 sigue funcionando también con el cable)
Software Interfaz para PC interface + cable

MATERIAL

ETREX VENTURE HC

Evolución de los nuevos modelos con pantalla a color de Garmin, el eTrex Venture Hc se caracteriza por tener pantalla a color TFT de alta resolución. Incorpora un receptor de alta sensibilidad que aumenta el rendimiento en cualquier entorno, incluso en zonas agrestes. Incluye mapa base y dispone de 24 Mb de memoria interna para cartografía topográfica, náutica e incluso terrestre. Combina unas funciones sencillas y lógicas con una gran robustez en un equipo ligero. El resultado es un módulo muy fácil de manejar con una sola mano, prueba de que un GPS no tiene porqué ser complicado. Es el equipo perfecto para excursiones, camping y salidas a la naturaleza. Totalmente resistente al agua conforme al estándar IPX7.



Características técnicas:

- Medidas: 10,7 x 5,6 x 3,0 cm
- Peso: 156 g
- Gran pantalla TFT de alto brillo visible al sol y retro iluminada
- Autonomía de 17 horas con 2 pilas AA
- 20 rutas de hasta 125 waypoints
- 24 Mb de memoria de almacenamiento para mapas adicionales
- Estanco según IPX7
- Cálculo de áreas

COLORADO 300 GARMIN

El colorado 300 es el GPS más versátil para los amantes de la aventura y actividades al aire libre

Garmin lanza al mercado el Colorado 300, un GPS portátil con receptor de alta sensibilidad y unas completas prestaciones que se dirigen tanto a los que practican actividades al aire libre, realizan travesías de montaña o disfrutan de la BTT, como a los amantes de la náutica.

Para facilitar la navegación, el Colorado 300 incluye una rueda cursor, que de forma intuitiva permite el control de todos los menús con una sola mano. Además cada usuario puede personalizar su equipo y elegir, en función de su actividad, para cuál de los cinco perfiles disponibles desea configurarlo: automoción, náutica, outdoor, fitness y geocaching.

Con apenas 200 g. de peso y una pantalla TFT de alta resolución a color de tres pulgadas, el colorado 300 está equipado con mapa base mundial en 3D con detallados relieves y sombreados. Además, dispone de una ranura Micro SD que permite cargar cartografía adicional tanto topográfica (TOPO España) como nautica (BlueChart), o terrestre(City Navigator)

De manera inalámbrica se puede intercambiar rutas, waypoints, tracks y geocachés con otros usuarios de Colorado rápida y fácilmente. Asimismo, este equipo es compatible con GarminConnect, comunidad online en la que los usuarios pueden guardar sus rutas y actividades, además de compartirlas.

Además, Colorado 300 admite archivos GPX para la descarga directa de coordenadas de geocaching; esta actividad, que empezó siendo un entretenimiento minoritario basado en la búsqueda de tesoros por coordenadas, se ha convertido en un juego de gran aceptación entre los amantes de la montaña y los 4x4, sobre todo en Internet.

El Colorado 300 incluye de serie funciones adicionales como una brújula electrónica, un altímetro barométrico, un sensor de temperatura y un visor de imágenes. Este equipo también permite recoger información de frecuencia cardiaca y cadencia ya que es compatible con un monitor de ritmo cardiaco y un sensor de velocidad/cadencia (opcionales)

MATERIAL

FORERUNNER 305, GARMIN

El Forerunner 305 es un entrenador personal que proporciona a los deportistas la velocidad, la distancia, etc…Adicionalmente incluye un monitor de ritmo cardíaco wireless, para facilitar al usuario los datos de su ritmo cardíaco.
Este modelo presenta un receptor GPS de alta sensibilidad que provee una señal excepcional incluso mientras lo utiliza entre árboles o cerca de edificaciones altas.
Es perfecto para múltiples deportistas; ciclistas, atletismo, esquí, etc..

Características:
- No requiere calibración.
- Incluye CD de Training Center (para traspasar datos del Forerunner al PC).
- Almacena y visualiza hasta 1.000 vueltas El monitor de ritmo cardíaco le ayuda a entrenarse, para optimizar su rendimiento.
- Alerta de tiempo, distancia, ritmo cardíaco.
- Las funciones de navegación le permitirán marcar y encontrar localizaciones y volver al punto de salida.
- Dispone de batería de litio recargable, de hasta 10 horas de duración.
- Waterproof, IPX7 (sumergible 1 metro durante 30 minutos).
- Utilícelo en la bicicleta con el sensor de cadencia/velocidad Garmin (GSC 10)
- Además de todas las funciones de su predecesor el forerunner 201.

TRITON 300 MAGELLAN

El Triton 300 ofrece un diseño reforzado y resistente al agua, y además es sencillo y cómodo de utilizar.

Su nítida pantalla a todo color muestra todos los mapas e información de navegación con gráficos brillantes y fácilmente legibles. Vea al instante todos sus mapas, ubicaciones y trazados y waypoints guardados utilizando la almohadilla de desplazamiento intuitiva y los botones de acceso directo.

Permite agregar mapas detallados y aplicaciones en la memoria disponible. Además, Triton es el primer GPS portátil en ofrecer compatibilidad con mapas National Geographic. Estos mapas topográficos muy detallados de todo el país, basados en los mapas cuadrangulares de la USGS a escala 1:24.000, ofrecen una perfecta escalabilidad, superposiciones multicapa y mucho más.

El exclusivo software VantagePoint™ permite gestionar fácilmente contenidos generados por los usuarios, actualizaciones y mejoras en el PC. Vea las rutas y trayectos guardados. Personalícelos para futuras excursiones o cree otras nuevas.

TRITON 500

Magellan Triton reinventa el GPS portátil. Sorprendentemente fácil de usar, pantalla a todo color, compatibilidad con tarjetas SD, funciones mejoradas, rápida adquisición de señales, fiable bloqueo de señal y precisión de su posicionamiento, todo esto convierten al Triton 500 en una excelente elección para el navegador avanzado.

Su interfaz de diseño inteligente con menús sencillos, botones intuitivos y control por almohadilla de desplazamiento hacen que la navegación sea sencilla y divertida. Su nítida pantalla a todo color muestra todos los mapas e información de navegación con gráficos brillantes y fácilmente legibles. Vea al instante todos sus mapas, ubicaciones y trayectos y waypoints guardados con tan sólo un par de clics. El Triton 500 te lleva a la información deseada en dos o tres pasos.

La compatibilidad con tarjetas SD maximizan las capacidades de navegación. Agregue sin límites cartografía marina y mapas topográficos para navegar en todas sus actividades al aire libre o en barco.

PREMIO MATERIALICA AL DISEÑO Y TECNOLOGÍA PARA EL CASCO RECEPTOR+, DE POC

Éste es un premio especial. El Premio Materialica ha evolucionado del Materialica International Fair for Materials Applications, Surface Technology and Product Engineering.

El casco Receptor + de POC, ha sido desarrollado y certificado en la UE y EE.UU., de acuerdo con los estándares de la CE y la ASTM, para una amplia variedad de disciplinas, cómo deportes de nieve, bike, skateboard y deportes acuáticos, algo que todo el mundo nos dijo que era imposible.

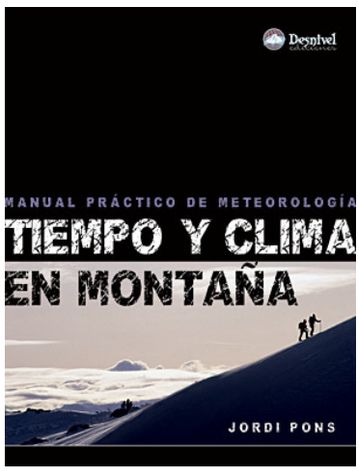
El concepto tras el casco Receptor + se basa en dos ambiciones principales. La primera, superar la estupidez de tener que guardar un incontable número de cascos, para practicar distintas disciplinas. Especialmente con el crecimiento del numero de practicantes de muchos y distintos deportes de acción. El otro aspecto, está relacionado con la ecología. Los efectos medioambientales de cinco cascos en vez de uno, el material consumido, producción, transporte y destrucción son inmensos.

"El mundo de los materiales está desarrollándose rápidamente y volviéndose cada mes más complejo. Los diseñadores saben desde hace tiempo que el triunfo de un producto y su diseño depende también de una elección adecuada de los materiales. Los materiales innovadores pueden proporcionar impulsos funcionales, estéticos y de producción. Al mismo tiempo, ingenieros y desarrolladores se han inspirado en los requerimientos del diseño para desarrollar nuevos materiales y tecnologías.

Para destacar esta interrelación, para demostrar la importancia de los materiales orientados, en cuanto a diseños, a las aplicaciones industriales y para establecer una plataforma de diseñadores, manufacturadotes de materiales, desarrolladores, ingenieros y productores para una reunión, MunichExpo ha estado organizado el Premio MATERIALICA de diseño y tecnología desde hace seis años. El principal foco de este premio es el de bienes de consumo aeroespacial, de automoción, ingeniería, deportes y técnicos."
Dice: Materialica

"Con los tópicos específicos del Premio Materialica; materiales, tecnología, ingeniería y ecología, se crea un enfoque algo diferente; industrial, visionario y pragmático. ¡Que nos encanta!
Dice: Stefan Ytterborn CEO de POC

MANUAL PRÁCTICO DE METEOROLOGÍA. TIEMPO Y CLIMA EN MONTAÑA



Jordi Pons, meteorólogo de www.barrabes.com, publica un libro sobre meteorología de montaña absolutamente recomendable para todos aquellos aficionados al tema, y por supuesto, para todos los montañeros y personas que de una u otra manera practiquen alguna actividad en la naturaleza.

Descifrar lo que nos dicen las nubes, identificar las señales de un cambio de tiempo a corto o medio plazo en montaña, conocer los tipos de tormentas que existen y los mejores consejos para protegernos de ellas son algunos de los temas que se van a tratar en este manual.

Utilizando como campo de prácticas la media y la alta montaña, la idea del autor se centra en mostrar algunos de los fenómenos atmosféricos más habituales que todo montañero/a puede llegar a observar en el terreno, recopilando imágenes que sirvan para interpretar y conocer los secretos de la meteorología. Y es que la intención de este libro es abrir una ventana por la que podremos observar algunos de los secretos mejor guardados de la atmósfera. Puestas de sol espectaculares, nieblas densas y compactas, nubes caprichosas indicadoras de buen o mal tiempo, ventiscas o algunas de las situaciones meteorológicas que más lluvia, nieve o viento han traído a nuestras cordilleras serán también algunos de los temas que encontrarás desarrollados en este manual.

Uno de los capítulos en los que hacemos más hincapié es en cómo influye el tiempo o la meteorología en el montañero. En los últimos años están proliferando los deportes de aventura y son cada vez más numerosos sus seguidores. Hace unas décadas las actividades montañeras predominantes eran el alpinismo o el excursionismo pero, actualmente, actividades como el barranquismo, el snowboard o el esquí fuera pista están causando furor.

Por esta razón, se quiere ofrecer una serie de consejos que podrán aprovechar aquellos practicantes de estos deportes para ampliar conocimientos o, simplemente, repasar algunos conceptos –que tal vez ya conozcan– sobre la meteorología de montaña.

El cambio climático también tiene su capítulo especial y, de manera resumida, se explican las causas pero, sobretodo, las consecuencias que el calentamiento global está comportando en las cotas más altas.

NUEVO PROTEINPLUS SABOR CAPPUCCINO-CARAMELO CON TRISOURCE PROTEIN

Ayuda a la regeneración muscular y a una rápida recuperación

La combinación de 3 componentes (Suero de leche, leche y proteína de soja) garantiza al cuerpo el constante aporte de elementos reconstructores del tejido muscular.
Proteína de Soja:
Ayuda a equilibrar el espectro de la proteína
Fácil de digerir al ser proteína vegetal
Proteína de leche:
De lenta distribución, garantiza el aporte de proteína durante un largo periodo de tiempo
Previene las posibles lesiones musculares

26° EDICIÓN DEL FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE MONTAÑA Y AVENTURA DE TORELLÓ

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA DE MUNTANYA I AVENTURA DE TORELLÓ

Como todos los otoños, llega el más importante festival de cine de montaña del país: Torelló. Del 14 al 23 de noviembre, el mejor cine de montaña del mundo en la localidad barcelonesa

barrabes
www.barrabes.com

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

BARRABES MADRID
Vestimenta Técnica
para Montaña
C/Orense 56

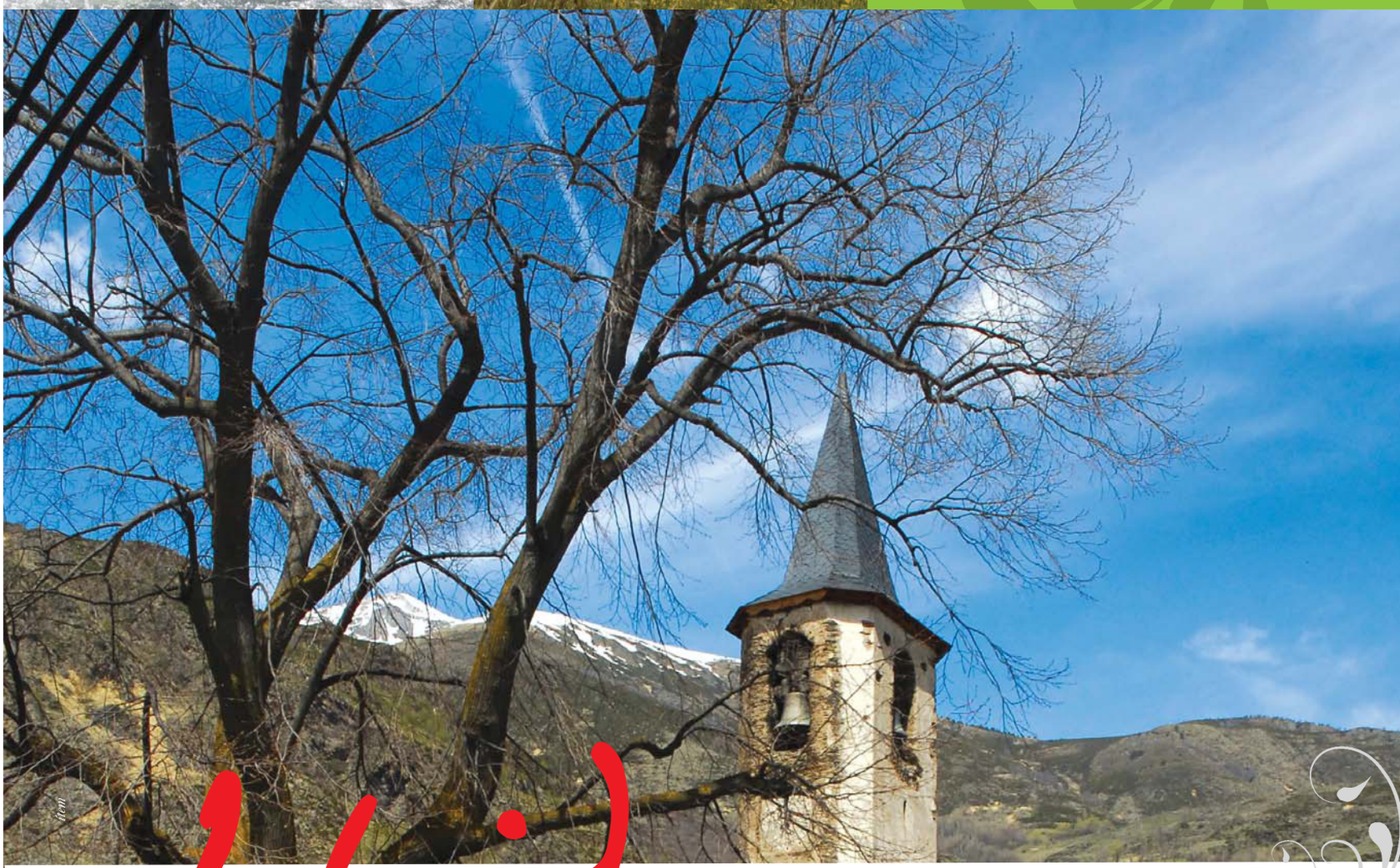
BARRABES OUTLET HUESCA
Restos de stock
Polígono Sepes. Ronda
Industria 1-3

THE NORTH FACE MADRID
C/ Velázquez 35

ATENCIÓN AL CLIENTE Y VENTA A DISTANCIA
www.barrabes.com
Tel. 902 14 8000
atencioncliente@barrabes.com

natural, amable, abierta, activa, diversa

DISFRUTA
lleida
tanto y tan cerca



Lleida

acaricia, mira, escucha, siente, saborea

con los cinco Sentidos

www.lleidatur.com

Ara LLEIDA

Diputació de Lleida
Patronat de Turisme

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 360º de algunos de los picos más altos del planeta. Para más información, visita **WWW.THENORTHFACE.COM/EU.**
Fotos: Kristoffer Erickson.

Tel. 00800 140 20 000