

**barrabes.com** 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

Nº 41 Diciembre - Enero 2009 PVP: 2 Euros

# Ama Dablam

# 6.812metros

Su Historia, sus Vías, sus Nombres

**Y también: Transpirenaica invernal con esquís.  
Los hijos nepalíes de Jesús Calleja. A fondo: Asegurador Zap-o-mat de Edelrid.**



# LA UTILIDAD DE HAGLÖFS.



## SPITZ JACKET

Chaqueta protectora con 3 capas  
de GORE-TEX® Pro Shell.  
Ispo Outdoor Award 2007.

La utilidad es uno de nuestros verdaderos objetivos! Todo lo que hacemos se caracteriza por la versatilidad. En el surtido de Haglöfs hay muy pocas prendas que sólo sirvan para una única finalidad limitada.

Una mochila de esquiar funciona igual de bien en la bicicleta BTT como en la pista de esquí. Una chaqueta exterior funciona igual de bien para la escalada como para el kayak y no le afectan los límites estacionales.

La mayoría de artículos funcionan bien en todas las estaciones del año si se usan correctamente las capas: la básica e intermedia.

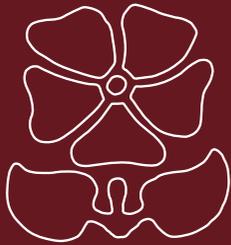
La versatilidad es una de las bases de la buena relación calidad/precio que ofrece Haglöfs. Y por cada nueva función que encuentres para una prenda o una mochila, incrementará el valor de tu inversión.



**HAGLÖFS**

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

Distribuido por: Megasport



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

**Redacción:**  
Equipo Cuadernos Técnicos

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

**Producto y asesoría técnica:**  
Fernando Tomás

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

**Suscripciones y distribución:**  
Atención al Cliente Barrabes,  
atencioncliente@barrabes.com

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

**Asesoría legal:**  
Carmen Cavero Español

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

**Han colaborado en este número:**  
Xavi Fané, Jesús Calleja, Jonás Cruces, Jordi Pons, Santi Padrós, Ritxar Manovel, Juan Mari Negredo, Julián Beraza, Pedro Bergua, José Carlos Iglesias, Equipo Cuadernos Técnicos

**Imprime:**  
ISAC Artes Gráficas  
Dep. Legal: Z-553-2002  
ISSN 1696-7917

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

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

Nº 41 Diciembre - Enero 2009

**Opinión**

**DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS** 6  
**PERDIDO EN EL PLANETA TIERRA** 8

**Especial Ama Dablam**

**MI AMA DABLAM, POR JONÁS CRUCES** 10  
**PRIMERA ESPAÑOLA AL AMA DABLAM, POR JORDI PONS** 18  
**RUTAS** 25  
**CRONOLOGÍA** 32

**Reportaje**

**TRANSPIRENAICA CON ESQUÍ** 34

**A Fondo**

**ASEGURADOR ZAP-O-MAT, DE EDELRID** 42

**Preparación física**

**Y TÚ... ¿CÓMO ENTRENAS?** 48

**Técnica y práctica**

**VIDA EN GRANDES PAREDES** 56

**Material**

66

**Última hora**

70

Foto de portada: El Ama Dablam. Fotografía de Jonás Cruces



Impresión realizada en papel reciclado.

Tirada de 15.000 ejemplares.  
Distribución Gratuita

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

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

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



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





Foto: Xavi Fané

**E**n este nuevo número de Cuadernos Técnicos que tenéis en vuestras manos podréis detectar con facilidad varias cosas que se salen de lo habitual.

La primera de ellas es el mes de salida. Este número debería ser noviembre-diciembre, y sin embargo es diciembre-enero. Así será en lo sucesivo. De esta manera, el primer número de invierno saldrá el 1 de diciembre (lo cual es una fecha mucho más lógica que el 1 de noviembre; demasiado pronto), y el primero de verano saldrá el 1 de junio (lo cual es una fecha mucha más lógica también que el 1 de julio; demasiado tarde). Digamos que hemos decidido adaptarnos al ciclo estacional y no ir en contra de él. Algo fundamental cuando de alpinismo, escalada, esquí, trekking y demás se trata.

La segunda de ellas tiene relación con la longitud del artículo de fondo sobre el Ama Dablam. Ocupa medio Cuaderno Técnico. Es un exhaustivo reportaje sobre esta montaña, con toda su historia, todas sus vías, todos sus nombres. Está íntegramente realizado por el guía Jonás Cruces, y verdaderamente debería haber sido un libro, por su densidad, cantidad de información y relevancia.

¿Por qué el Ama Dablam? Podríamos decir que porque es la montaña con la que se inició el alpinismo de dificultad en el Himalaya. Porque es un mito al que antes o después se enfrentan todos los grandes. Pero en realidad, lo hemos hecho porque probablemente es la montaña más bonita del mundo. Una montaña, además, en la que su vía más fácil tiene pasos de hasta V°. En el Himalaya. Enfrente del Everest.

Podéis leer la crónica de la ascensión express de Jonás. Pero también la crónica de la primera española a este pico, escrita por uno de sus protagonistas, Jordi Pons Sanjinés. Zambulliros en toda la historia del Collar de la Madre, año por año. Desmenuzar todas sus vías, y conocer a todos los hombres y mujeres que han hecho historia en él.

La tercera cosa que se sale de lo habitual es la columna de Jesús Calleja. En un primer vistazo veréis que tiene el doble de extensión de lo habitual. No es la única novedad. La temática no tiene que ver con la montaña, al menos directamente. Sí con el Himalaya. Pero principalmente se relaciona con la vida íntima de Jesús. Nos abre su corazón y desvela una parte de él que la gran mayoría ignora, y que ni siquiera pueden imaginarse las personas que le conocen por sus actividades alpinísticas o por su programa de televisión. Nos cuenta la gran historia de su vida en estos últimos 16 años. Desde que un niño nepalí gravemente enfermo se cruzó con él en la calle, y Jesús tramitó los papeles para poder curarle en España.

Este niño es su hijo, y lleva 16 años viviendo con él. Pero no es el único. Jesús tiene 3 hijos más, también nepalíes. Es una historia emocionante, conmovedora, y a ratos desternillante. Digna de un guión cinematográfico (cuando la leáis entenderéis porqué. Hay quienes pasamos por la vida con normalidad, y hay quienes en todo lo que hacen reciben un toque extraordinario por parte del destino, aunque vayan a comprar el pan). Calleja ha decidido compartirla con todos porque considera que es la mayor aventura de su vida. Y porque Jesús en estos momentos es un papá muy orgulloso, algo que no se os escapará durante la lectura... Cuando terminéis, estaréis de acuerdo en que motivos no le faltan...

Finalmente, queremos desear un gran invierno lleno de nieve y hielo. Ojalá que si alguien este año intenta realizar la Gran Travesía Pirenaica con esquís, como hicieron Julián Beraza, Juan Mari Negredo y Ritxar Manovel el invierno pasado, no tenga que quitarse las tablas desde el Cantábrico al Mediterráneo.

Que lo disfrutéis

*Jorge Chueca Blasco*



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](http://www.barrabes.com)
- ✓ 2% de descuento directo en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en [Barrabes.com](http://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](http://www.barrabes.com) o llamándonos al 902 14 8000

## NUESTRAS TIENDAS:

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

BARRABES MADRID  
Calle Orense 56  
MADRID

OUTLET STORE HUESCA  
Polígono Industrial Sepes  
HUESCA

THE NORTH FACE MADRID  
Calle Velázquez 35  
MADRID

THE NORTH FACE BENASQUE  
Calle Mayor 5  
BENASQUE (Huesca)

Más información horario y localización: [www.barrabes.com/tiendas](http://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](http://www.barrabes.com)



# Memorias de Nieve

## Desde el corazón de las Rocosas

Son pocas las memorias de mi más temprana infancia que mi resbaladiza mente ha logrado retener. Sin embargo, algunas de las más vívidas pertenecen a las navidades del '62, año éste que en Barcelona todavía se conoce cómo el "Año de la Gran Nevada".

Aunque me resulta difícil distinguir lo que son memorias "reales" de lo que seguramente son imágenes construidas a partir de historias y relatos que he oído a lo largo de toda mi vida, sí que tengo una recolección de aquella Navidad histórica. Recuerdo los enormes muros de nieve a ambos lados de la acera, enormes en parte porque yo era un mequetrefe patiocorto de apenas 3 años de edad, pero que debían de tener más de un metro de altura si se tiene en cuenta que entre Nochebuena y el día de Navidad cayeron 60cm de nieve en la ciudad. Recuerdo colgar como un chimpancé de la mano de mi padre mientras los copos, enormes y húmedos lamían mi cara en la que debió de ser mi primera experiencia interactiva con el elemento blanco. Recuerdo que mi padre llevaba una pala sobre el hombro y que juntos hicimos un circuito que pasó por varias casas de amigos y familiares del barrio. En cada una de ellas mi padre, como buen samaritano que era, ayudaba a palear la pesada nieve que amenazaba con aplastar terrazas y tejados. Recuerdo que fuera dónde fuera la gente tenía la manía de lanzarme bolas de nieve como si yo fuese una diana de feria con la que divertirse.

Hay algo en el poder incontrolable y más salvaje de la naturaleza que no falla en despertar nuestra fascinación y reverencia. Cuánto más potente y anómalo es el evento, más profunda es la huella que imprimirá en nuestro ser.

El invierno pasado fue otro de estos fenómenos que pasó a registrarse, o quizás sería más apropiado decir "grabarse con láser", en mi archivo mental de los "grandes eventos de mi vida". A diferencia de lo que ocurrió en "La Gran Nevada del 62" esta vez no solo gocé de los copos de nieve lamiéndome la cara, sino que además pude "esquiar" las cantidades obscenas de nieve que cayeron de los cielos como si de una "benévola" maldición bíblica se tratase. Durante lo que pareció ser meses, los habitantes de Crested Butte vivimos un invierno apoteósico que ahora se me antoja como un sueño blanco, de luces difuminadas y de formas suaves y contornos blandos en el que yo me movía con una gracia angelical.

Vale, admitiré que la euforia quedó a veces empañada por el dolor de espalda y hombros de tanto tirar de pala,

para mantener casas y coches en funcionamiento, y que a finales de invierno ya estábamos listos para mudarnos a los trópicos, pero por suerte, parece ser que de una experiencia, automáticamente son los mejores recuerdos los que tienen prioridad a la hora de archivarlos.

Ahora que estamos a puertas de este nuevo invierno, como siempre la incógnita flota en el aire. Por más que nos esforcemos es imposible saber a ciencia cierta por donde tirará la madre naturaleza. Lo que sí podemos hacer es pescar en el baúl de los recuerdos nuestras mejores memorias. Es la mejor manera de despertar nuestras pasiones y calentar los motores. En las páginas del Extra-Nieve de Cuadernos Técnicos de este invierno tendréis las mías, de un sueño blanco que se prolongó por todo un invierno sin fin, y del que podéis entrever algún matiz en la foto que acompaña a este relato. Eso es mi casa. Y así estuvo largos meses de invierno.

Xavi Fané

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



**RAIN**  
**YES, THANK YOU**



**trangoworld**

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



# LA MAYOR AVENTURA DE MI VIDA: MIS GUAJES

## Perdido en el planeta Tierra



Hola amigos. Hoy no os hablaré de montañas, pero sí de una gran historia que me surgió ya hace muchos años de camino a ellas. Hoy os voy a hablar de “mis guajes”, mis chicos, mis hijos.

Hace ya 16 años me topé por una de esas casualidades de la vida con un niño que tenía grandes problemas. Un niño de la calle, muy espabilado, que con apenas 8 años ya chapuceaba algunas palabras en español y se ofrecía a cualquier turista en la plaza de una localidad cercana a Kathmandú. El caso era obtener algo de dinero para simplemente comer. Le di una oportunidad, me enseñó los templos de la zona, y se esforzó de lo lindo para que nos entendiéramos. Era sin duda un chaval muy inteligente. Se llamaba Ganesh.

Al año siguiente viajé de nuevo a Nepal y pregunté por Ganesh. Le llevaba un regalo, pero no conseguí localizarlo. Pregunté a sus amigos y compañeros de calle, y me dijeron que estaba muy enfermo, con una tuberculosis. Investigué hasta dar con él. Efectivamente estaba muy enfermo y decidí ayudarlo llevándolo al hospital y haciéndome cargo de medicinas, su cuidado, etc.

Al ver que había quedado muy tocado físicamente y que no era el mismo que antes, tomé una decisión con la que comenzó la aventura más personal de mi vida: me puse a realizar todos los complicados trámites para traerlo a España y ocuparme de su salud aquí. Al llegar se le detectó una tuberculosis cerebral muy compleja y peligrosa, que después de un largo tratamiento de más de un año desapareció, restableciéndose por completo. Después la historia de Ganesh creció en mi vida, y se convirtió en parte fundamental de la misma, pues se quedó en España, en mi casa, le di una educación (fue el mejor de su promoción de Formación Profesional, y le dieron un título al mejor estudiante), encontró trabajo. Ahora es un chico sano con un buen empleo, que viaja cada dos años a Nepal de vacaciones.

La verdad es que me siento muy orgulloso de Ganesh, es como si fuera mi hijo. Qué otra cosa podría decir, si ha vivido en mi casa estos últimos 16 años, y yo he hecho las labores de cualquier padre, (aunque reconozco que mi madre me ayudó mucho).

De esta manera Nepal se convirtió en mi segundo país, mi segunda casa. Era la tierra que había visto nacer a mi hijo.

Pero esta gran aventura creció y no acabó aquí. Ganesh tuvo una pequeña crisis de estudios, y yo le motivaba diciéndole que si me terminaba los estudios le compraría una moto. Lo típico que haría cualquier padre. Lo curioso es que él no me contestó. Simplemente me dijo que los terminaría y con nota, pero que me diría qué quería de regalo cuando los acabara. No antes.

Por supuesto, sin pensarlo le dije que sí. Terminó sus estudios con matrícula de honor, y me pidió su regalo: quería que trajera a España a su mejor amigo. A su amigo de correrías por las calles de Khatmandú. Ganesh me dijo que

no era justo que él viviera muy bien, y estuviera sano, mientras que su mejor amigo era tan pobre que sólo tenía unos pantalones, y además estuviera enfermo de tuberculosis. La mala alimentación y la vida de la calle hacen que estos chavales contraigan con mucha facilidad esta enfermedad, que por desgracia se ceba con la pobreza.

Mi reacción inicial fue decir que no. Yo estaba soltero, sigo soltero, y la responsabilidad de otro chaval era muy grande, y a mi madre ya le había pedido muchos favores para ayudarme con Ganesh. Pero Ganesh insistió y me convenció. Así que manos a la obra a por Suresh. Él llegó a España hace unos 11 años. Otro chico de la calle nepalí en mi casa de León. Un nuevo hijo para mí. Suresh ya tenía más edad. Una edad en la que lo mejor es ponerse a trabajar. Le busqué trabajo. Primero en una panadería, luego en unas obras, y finalmente en una de las empresas que me esponsoriza. El dueño me dice que de sus más de 300 trabajadores es el mejor, sin duda. Ya es encargado de sección y tiene un puesto de responsabilidad. Están muy orgullosos de Suresh. Yo también. Para él la vida cambió del todo.

Y para seguir rematando esta gran aventura, Ganesh (que, por si no os habíais dado cuenta con lo del regalo por sus notas, es muy inteligente y me maneja con facilidad...) me “comió la cabeza” para que también me hiciera cargo de su hermana. En realidad, para que la trajera también a España, ya que de Sundari, que así se llama, me hacía cargo desde 10 años antes de la petición, pagando todos sus estudios.

Ahora, además de su idioma, domina perfectamente el inglés, español, chino, e hindi, y está estudiando medicina, sociología. También trabaja junto a mí como guía de viajes en toda la zona del Himalaya.

Como creo que ya habréis adivinado...la adopté en mi casa de León. Mi primera hija. Y desde hace ya casi cuatro años trabaja como secretaria del dueño de una de las fábricas que me esponsorizan. Así que mi pequeña familia nepalí en León tiene 3 miembros, dos chicos y una chica. Pero esta es mi familia nepalí en León. En Nepal tengo a un cuarto miembro de mi familia...

Hay otro chico, llamado Simba cuya historia es dramática: su madre murió, y su padre le abandonó en el bosque cerca de una aldea. Vivió durante casi 3 años en una pequeña cabaña en el bosque, solo, ¡¡desde los 8 años!! buscando qué comer, y porteando pesadas cargas cuando tenía la oportunidad, para obtener un poco de dinero y sobrevivir.

Lo encontré hace unos 9 años en la zona del Rolwaling, cuando estaba trabajando de guía de montaña con un grupo de clientes españoles. Vimos a un pequeño crío porteando un gran cesto que pesaría tanto como él, aunque era un manojo de huesos, un niño completamente desnutrido por la dureza de la vida que llevaba. A pesar de ser abandonado a su suerte a los 8 años, tenía una sonrisa especial, y decidí adoptarlo en mi expedición: le quitamos la carga que porteaba, le lavamos. Creo que nunca

antes se había lavado. Las chicas del grupo se portaron fantásticamente, mis amigas Esther y Pili le echaron mucha paciencia, frotando y frotando para despegar las costras de suciedad y curar sus numerosas heridas infectadas. Fue encomiable su labor, pues Simba dejaba un olor a 10 m metros a la redonda, y ellas dale que te pego lavándole todos los días, hasta convertirlo en un niño limpio por primera vez.

Lo llevé a Kathmandú, me ocupé de su alojamiento, lo adoptamos en la familia. Sundari quedó a cargo de su educación. Le enseñamos su propia lengua, se fue adaptando a su nueva situación. Era completamente feliz. Le enseñamos también inglés y español, además de a manejar un ordenador. Él se buscó trabajo en una ferretería, y cuando cumplió los 18 años, (hace dos), le dije que pensaba que valía para un oficio mejor que ése. Le insinué que se hiciera fisioterapeuta. Me escuchó. Se preparó.

El año pasado le instalé una pequeña clínica en Namche Bazar, la capital de los sherpas, y desde entonces le ha ido muy bien. Da masajes y recupera de agujetas a los sufridos trekkers y alpinistas que pasan por este transitado pueblo al pie del Everest. Hace un mes me escribió un e-mail diciéndome que todo lo que ha ganado, que ha sido mucho (para su precaria economía) lo va a invertir en una pequeña fabrica de hacer espaguetis. Dice que será un buen negocio, pues habrá pasta fresca para sherpas y turistas por primera vez en el valle del Solu Kumbu, aunque por supuesto seguirá con la clínica de masajes, que es lo que más dinerillo le esta dando.

Así que, si pasáis por Namche Bazar, y un joven nepalí os dice que es medio leonés, no os extrañéis. Y si os dice que es mi hijo, tampoco...

Cuando me escribe me llama "papá", y yo me flipo, pues sigo soltero y esa palabra me da miedo, (aunque quizás os extrañe, tras saber que desde hace 16 años crio a niños en mi casa). Pero él es feliz, completamente feliz. Su vida después de ser despreciado por su familia ha vuelto a dar un giro, y sobre todo ahora tiene gente que lo quiere, yo el primero, tiene una familia. Que sin duda es lo más importante para un niño, algo que nunca puede faltar: el cariño.

Estos chavales se cruzaron en mi vida. Pude haber mirado hacia un lado, o involucrarme de verdad. Decidí hacer lo último y nunca, jamás me he arrepentido. Mis hijos son lo más importante que he hecho en mi vida.

A Simba le conoceréis dentro de poco, pues nos ha ayudado con las cámaras en un reportaje que estoy haciendo en Nepal para cuando leáis este artículo. El reportaje va a ser muy especial para mí...os explico por qué:

Hace un año, charlando en nuestra casa de León, Suresh me dijo que se quería casar. Le dije que estupendo, pero que se olvidaba de un detalle, a mi juicio, muy importante: no tenía con quién. Me respondió que quería hacerlo según sus tradiciones, y para ello su madre en Nepal y yo (él no tiene padre), teníamos que escoger una buena mujer para él.

Yo me quede de piedra. Suresh me estaba pidiendo que le buscara una novia en Nepal. Con este increíble encargo volé a Kathmandú y hablé con la madre. Ella me dijo que sería muy feliz de encontrar una mujer para Suresh, después de las penalidades por las que él había pasado, pues Suresh lleva manteniendo a su madre desde que está en España.

Manos a la obra. Su madre buscó entre muchas candidatas, y escogió tres finalistas. Aquí entré yo en juego, ya que me consultó para tomar una decisión común. Ella tenía predilección por una de ellas, que precisamente era la que más gustaba a mí. Pero claro, imagináros el contexto y mi estupor ¡¡Una casamentera enseñándonos fotos de posibles candidatas!! No me lo podía creer. Al final nos decidimos por una que llevaba pantalones vaqueros; eso es una buena señal, porque significa que será un poco más moderna y cuando se case con Suresh y llegue a España supongo que le será más fácil adaptarse –imagino que ya habréis captado que mi familia leonesa va a aumentar en un miembro...-. Todo esto es muy extraño para mí, pero tengo que respetar sus tradiciones y su decisión.

Suresh dijo sí a la chica. Ya no hay vuelta atrás, y desde hace unos meses estamos preparando el evento. Suresh todavía no la conoce en persona, aunque hablan por Internet desde León a Nepal todos los sábados. Se hablan como si se conocieran de toda la vida y sí, amigos: ¡¡SE QUIEREN!! Virtualmente, pero se quieren. Quizás estas costumbres se entiendan mejor hoy en occidente. Lo del amor y el ligoteo por internet, no es tan extraño en estos tiempos. No somos tan diferentes.

Uno de estos días viajamos a Nepal para conocerla, durante una semana. Y después, la boda, en la que yo soy el padrino y padre, y a la que ha invitado a ¡¡750 personas!! Un bodorrio. Se va a cerrar una calle del mercado de Patan para celebrar la multitudinaria ceremonia. Viajan unas 25 personas desde León a Nepal, amigos de Suresh y compañeros de trabajo.

Suresh ha pasado de ser pobre a ser muy popular en el pueblo. Vive en España y se le considera rico, y quiere, aunque se deje hasta el último euro, demostrar a sus vecinos su orgullo. Antes no era nadie, ahora se casará y tendrá cientos de invitados, incluso extranjeros, y para regocijarse aún más, también habrá una televisión que viene desde España para rodar un reportaje que cuente su historia.

Suresh es un tipo completamente feliz, y yo también. No iba a serlo... ¡¡caso a uno de mis hijos!! Y todo el mundo está invitado a la boda...

Ésta es la gran aventura personal de mi vida. Y como es tan importante o más que cualquier otra aventura, he decidido grabar el bodorrio. Así conoceréis también como es una boda nepalí. Podréis verlo en Cuatro, como otra aventura más de las que he vivido. La más importante. Mi pequeña gran historia, acerca de cómo uno se puede involucrar de verdad en los problemas de los países pobres, y de las gentes que en ellos te encuentras, cuando ellos realmente no pueden. Y de cómo no sólo el dinero, sino principalmente el cariño, puede cambiar la vida de otros.

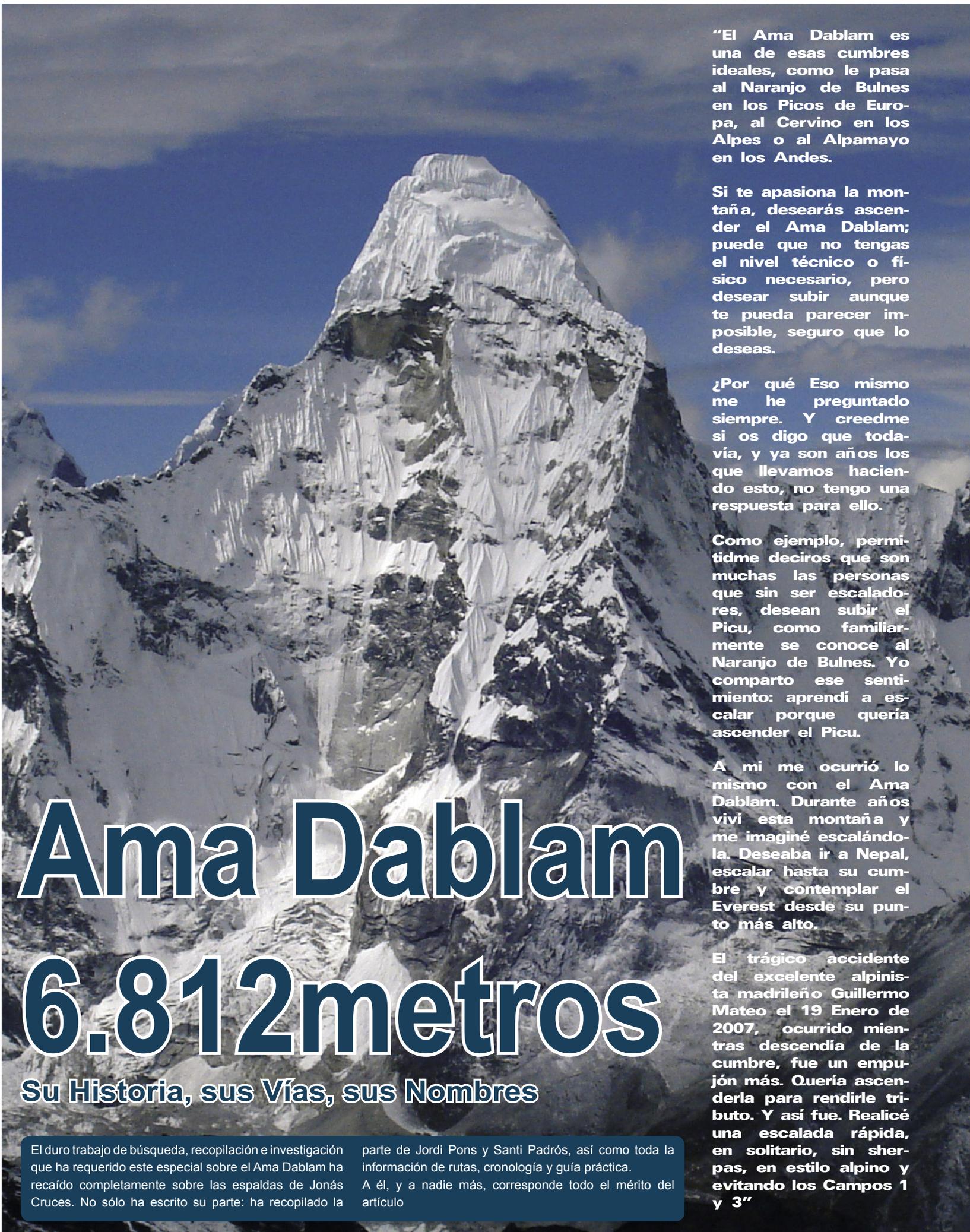
Nepal me ha dado tanto que era lo mínimo que yo podía hacer por ellos. Ahora tengo una gran familia nepalí y me siento muy orgulloso de ella. Es para estarlo. Ha sido muy difícil, pero sin duda ha merecido la pena...y estoy seguro de que seguirá mereciéndola. Porque ahora, mientras escribo estas líneas, me acabo de dar cuenta de una cosa...

¡¡ES PROBABLE QUE PRONTO SEA ABUELO!! Joder...

Y ahora os dejo, porque en un rato cojo el avión...

¡¡¡ME VOY DE BODA!!!

www.jesuscajeja.es



“El Ama Dablam es una de esas cumbres ideales, como le pasa al Naranjo de Bulnes en los Picos de Europa, al Cervino en los Alpes o al Alpamayo en los Andes.

Si te apasiona la montaña, desearás ascender el Ama Dablam; puede que no tengas el nivel técnico o físico necesario, pero desear subir aunque te pueda parecer imposible, seguro que lo deseas.

¿Por qué Eso mismo me he preguntado siempre. Y creedme si os digo que todavía, y ya son años los que llevamos haciendo esto, no tengo una respuesta para ello.

Como ejemplo, permídmeme deciros que son muchas las personas que sin ser escaladores, desean subir el Picu, como familiarmente se conoce al Naranjo de Bulnes. Yo comparto ese sentimiento: aprendí a escalar porque quería ascender el Picu.

A mi me ocurrió lo mismo con el Ama Dablam. Durante años viví esta montaña y me imaginé escalándola. Deseaba ir a Nepal, escalar hasta su cumbre y contemplar el Everest desde su punto más alto.

El trágico accidente del excelente alpinista madrileño Guillermo Mateo el 19 Enero de 2007, ocurrido mientras descendía de la cumbre, fue un empujón más. Quería ascenderla para rendirle tributo. Y así fue. Realicé una escalada rápida, en solitario, sin sherpas, en estilo alpino y evitando los Campos 1 y 3”

# Ama Dablam

# 6.812metros

## Su Historia, sus Vías, sus Nombres

El duro trabajo de búsqueda, recopilación e investigación que ha requerido este especial sobre el Ama Dablam ha recaído completamente sobre las espaldas de Jonás Cruces. No sólo ha escrito su parte: ha recopilado la

parte de Jordi Pons y Santi Padrós, así como toda la información de rutas, cronología y guía práctica. A él, y a nadie más, corresponde todo el mérito del artículo

## Mi Ama Dablam,

TEXTO Y FOTOS : JONÁS CRUCES

Escalador, alpinista, fotógrafo, Guía de Alta Montaña y director de la Compañía de Guías e Instructores de Alta Montaña TodoVertical V+ ([www.todovertical.com](http://www.todovertical.com)). Ha organizado y guiado expediciones de Alta montaña en los principales macizos de todo el mundo: Norteamérica, Andes, Himalaya, Karakorum, Alpes, África, Alpes o Pirineos. En el año 2000 fue premiado por el Comité de Actividades de Alto Nivel de la FEDME por la apertura en solitario de la vía "Lobo Estepario" (EDInf, VI, A3, 6b, 650m) en la cara este de La Esfinge (5.325m) en Perú.

No es difícil escribir casi un año después sobre mi ascenso al Ama Dablam. La ascensión de esta montaña no la olvidaré en la vida.

### Comenzaré por el principio.

Mi profesión de Guía de Montaña me permite tener un contacto permanente con el entorno natural, y de este modo realizar ascensiones y visitar algunas cordilleras del planeta. Mi actividad como alpinista, escalador y Guía me ha permitido a lo largo de los años ascender algunas de las montañas más espectaculares de la tierra.

Hay montañas bonitas y otras espectaculares y poder subir una u otra montaña depende de un montón de factores. Las posibilidades en este sentido son numerosas, porque las hay por miles en todo el mundo. Nuestra elección a la hora de decidimos por tal o cual montaña se verá condicionada por factores culturales, tradicionales, modas, por la influencia de los medios de comunicación, por aspectos económicos, por la duración de la actividad, por el estilo de ascensión, por nuestro nivel físico y técnico, por la época adecuada, por prestigio e incluso por motivos emocionales. Son muchos los factores que nos determinan a la hora de elegir un objetivo alpinístico.

En esta ocasión, sin embargo, os hablo de deseo y no de meta, de ideal y no de objetivo. Porque soñar con ascender esta u otra montaña está al alcance de todos.

El Ama Dablam es una de esas cumbres ideales, como le pasa al Naranjo de Bulnes en los Picos de Europa, al Cervino en los Alpes o al

Alpamayo en los Andes. Si te apasiona la montaña, desearás ascender el Ama Dablam; puede que no tengas el nivel técnico o físico necesario, pero desear subir aunque te pueda parecer imposible, eso seguro que lo deseas.

¿Por qué?, eso mismo me he preguntado siempre; y creedme si os digo que todavía, y ya son años los que llevamos haciendo esto, no tengo una respuesta para ello.

Como ejemplo, permitidme deciros que son muchas las personas que sin ser escaladores, desean subir el Picu, como familiarmente se conoce al Naranjo de Bulnes. Yo comparto ese sentimiento; aprendí a escalar porque quería ascender el Picu.

A mi me ocurrió lo mismo con el Ama Dablam. Durante años viví esta montaña y me imaginé escalándola, deseaba ir a Nepal, escalar hasta su cumbre y contemplar el Everest desde su punto más alto. El trágico accidente del excelente alpinista madrileño Guillermo Mateo el 19 Enero de 2007, ocurrido mientras descendía de la cumbre fue un empujón más, quería ascenderla para rendirle tributo. Y así fue.

En la primera parte de este viaje partí como Guía de una expedición que tenía como objetivo el Island Peak de 6.189 metros, situado en el corazón del Himalaya y en la vertiente sur del macizo Everest-Lhotse, que concluyó de manera muy satisfactoria al alcanzar todos los integrantes de la expedición la cumbre. Días antes ascendimos como aclimatación previa el cercano Kala Patthar de 5.550 metros de altitud.

Finalizado el objetivo, y después de unos días de descanso en Kathmandu, la tumultuosa capital de Nepal, despedía al grupo en el aeropuerto para su regreso a España. Ese mismo día aterrizaban mis amigos Steve y Daniel. Sin entretenernos, a la mañana siguiente los tres nos adentramos en el Valle del Khumbu.

A pesar de que mi escalada al Ama Dablam fue rápida, en solitario, sin sherpas, en estilo alpino y evitando los Campos 1 y 3, estuve únicamente solo durante la ascensión: en esta segunda etapa del viaje en Nepal Steve sería mi buen compañero de aventuras, y juntos compartimos momentos inolvidables e irrepetibles.





Aunque en mi caso ya estaba aclimatado por las ascensiones anteriores, Steve y Daniel necesitaban realizar las etapas de aproximación por el Valle del Khumbu de manera gradual, para favorecer así la aclimatación y prevenir los síntomas del M.A.M. (Mal Agudo de Montaña).

Aterrizamos en el aeropuerto de Lukla después de un vuelo de 45 minutos desde Kathmandu, en donde el Sirdar se dispuso a organizar todo el equipamiento y la logística de la expedición. Una vez hecho esto nos dirigimos a Phakding (2.610m) para pasar la noche. Al día siguiente recorrimos la distancia que nos separaba de Namche Bazar (3.440m), la capital del Valle del Khumbu, una pequeña ciudad habitada por personas exageradamente agradables en donde reinan los colores vivos de los adornos de sus casas y el de sus vestimentas. Aquí descansamos un día entero para beneficiar el proceso de aclimatación que aprovechamos para visitar los alrededores y realizar compras de última hora.

La siguiente etapa nos llevaría a Tengboche (3.860m), un lugar mágico donde se encuentra el monasterio budista más importante de la región. Desde Tengboche, además, tenemos unas vistas espectaculares del Ama Dablam y también del Everest y Lhotse.

Este lugar acoge además algunos Lodges (un tipo de alojamiento muy popular en el Himalaya que se asemeja a nuestros Albergues pero con menores infraestructuras) y una de las mejores pastelerías de todo el planeta, y lo afirmo con rotundidad, más si tenemos en cuenta que en este lugar no hay ni agua corriente ni luz eléctrica.

Desde Tengboche, en tan sólo unas horas llegamos hasta Pangboche (3.930m), que es la última aldea habitada antes de partir hacia el campo base del Ama Dablam. Resultaba impensable hasta hace pocos años, que en este lugar, a casi 4.000 metros pudieses darte una ducha de agua caliente y saborear una Pizza; aunque esto mismo también puedes hacerlo hoy día en Gorak Shep (5.140m) a tan sólo 3h del campo base del Everest. Este tipo de comodidades genera opiniones de todos los colores y gustos, aunque es indudable el notorio desarrollo y el creciente

florecimiento de las economías locales del Valle del Khumbu. En este punto me despedí de Steve por unos días, y partí hacia el campo base acompañado por dos porteadores y un cocinero.

El lugar donde se monta el Campo Base en esta montaña es muy cómodo y atractivo. Se encuentra en la base de la cara oeste a 4.600 metros y es un excelente mirador sobre el valle. Las vista que tenemos de la vertiente S-SE del Taboche (6.367m) y de la vertical pared norte que forman el cordal Thamserku (6.608m), Kangtega (6.685m) y Malangphulang (6.573m) son magníficas. La explanada en donde se montan las tiendas está recorrida por un estupendo riachuelo que por las mañanas amanece helado y según avanza la jornada se derrite permitiéndonos utilizar su excelente agua. La vida en este campo base es de lo más apacible.

Habiendo organizado el campamento base, me acerqué a conversar con las diferentes expediciones interesándome por las condiciones de la montaña y las posibilidades de los diferentes campamentos de altura que me reafirmaron sobre mi planteamiento inicial. Para escalar rápido por la montaña tendría que ir ligero y cómodo.

Al día siguiente acompañado por un porteador trasladé la mayoría del equipamiento y víveres hasta el campamento base avanzado siguiendo una excelente senda que remonta las rampas que conforman la arista sureste y te acerca a la vertiente sur de la montaña en donde se observa nítidamente y con claridad la evidente arista que erige la ruta. En este lugar depositamos toda la carga y descendimos de nuevo al campamento base para saborear la última cena suculenta en unos días.

A la mañana siguiente cuando me disponía a partir para pasar la noche en el Campo Base Avanzado (5.400m) apareció por allí Steve y me acompañó durante una hora. Después de desearme suerte regresó a Pangboche y yo continué mi camino hasta el campamento base avanzado, que se monta en un lugar donde puedes estudiar bien la ruta. Esa fue mi primera noche solo en esta montaña, recuerdo el atardecer y la puesta de sol: simplemente inolvidables.



# RADIUM

*a new challenge takes off*



Esta bota supera un nuevo nivel. Lo tiene todo: ligereza, sujeción con 4 hebillas, compatible con fijación Dynafit®, y la NOVEDOSA lengüeta diseñada por Garmont que facilita el paso, proporcionando una mayor libertad y confort al caminar en las travesías prolongadas, y que gracias a su flexión progresiva, mejora también las prestaciones en el descenso. Es fácil de calzar y se abrocha con seguridad para enfrentarse a las condiciones de nieve y terrenos más duros. Su carcasa multi-inyectada altamente reactiva y el puño son de Pebax® para conseguir el peso más ligero y un comportamiento homogéneo incluso en las temperaturas más frías. Disponible con botón termoformable G-fit Rapid.



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



**GARMONT®**

challenge the elements

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



La mañana siguiente me saludó con una temperatura de -10°C y un cielo totalmente despejado. Afortunadamente el campamento se encuentra en la vertiente sur de la montaña y los calidos rayos del sol pronto empezaron a derretir la escarcha que lo cubría todo. Preparé rápidamente el equipo y para mi sorpresa, la mochila no resultó ser tan ligera como hubiese deseado; portaba la tienda, cocina, gas, saco de plumas, colchóneta, comida, termo, cuerda, 4 litros de agua, ropa y demás equipamiento de seguridad y progresión de alta montaña. Calculo unos 18-20 Kg. de peso que me dificultarían la ascensión hasta el Campo 2.

Según vas dejando atrás el campo base avanzado, te encuentras inmerso en una interminable morrena en donde avanzar es ciertamente lento. Encontrar el mejor camino entre este mar de rocas llega a resultar ameno y te hace olvidar en parte lo incomodo de portear tanto peso a esta altitud. Los cien metros últimos anteriores al C1 (5.700m) se desarrollan sobre unas placas lisas muy verticales que te dejan en la vertiente sur de la arista. El primer campamento se encuentra colgado en la parte soleada de la arista. Aquí las tiendas se disponen en pequeñas terrazas en donde la vida se desarrolla siempre con precaución.

Para moverse por el campamento siempre tendremos que trepar o destrepar con cuidado; cualquier error a partir de este momento tendría consecuencias fatales. Aproveché una repisa de la arista situada por encima de las tiendas para descansar, comer y beber un poco. Este tramo de la arista se sucede en su mayor parte en la vertiente sur y sobre roca, exceptuando los tramos en que recorre la vertiente norte donde la diferencia de temperatura es notable.

La segunda parte del día fue mucho más entretenida; el tramo de la

arista que separa el C1 del C2 reserva su tirada más difícil para el final, en las proximidades del C2. Progresar hasta ese punto es muy rápido, con algunos tramos de II y III grado y algún tramo puntual de IV. La temperatura era magnífica debido a la favorable orientación SO de la arista, y dada la elevada altitud que voy consiguiendo, las vistas hacia el sur y el oeste son extraordinarias. Un día de esos que se siente la completa armonía entre la montaña y uno mismo. En el Himalaya y con un tiempo formidable. ¿Qué más podía pedir?

La llegada al Campo 2 te reserva dos secciones técnicamente difíciles, que sin llegar a ser extremas, debido a la altitud y el peso que portaba, me resultaron muy exigentes. La primera es un diedro de 40 metros y IV grado que te deja en las cercanías de la Torre Amarilla, hacia donde hay que dirigirse, y desde la base escalar otros 30 metros, graduados de V+/6a. Para escalar este largo até la mochila a la cuerda para luego izarla desde arriba, y en seguida llegar al Campo 2. Aquí la peor de mis previsiones ocurría y no encontraba un lugar para emplazar mi tienda. Afortunadamente iba sólo, y Stuart Remensnyder líder de una de las expediciones me invitó usar una de sus tiendas vacías ¡ Que suerte ! Aunque hubiese preferido no tener que cargar con mi tienda todo este trayecto...

En el Campo 2 (6,000m) descanse un día completo, hidratando y disfrutando de la agradable temperatura y las vistas que desde aquí se tiene de buena parte del Himalaya.

El día de cumbre me puse en marcha a las dos de la mañana con un frío y viento muy intensos; mi equipamiento era ligero y afronté con rapidez la Torre Gris. No me podía quedar quieto, las manos y los pies se me helaban, apenas los sentía. Seguí por el "Mushroom Ridge" hasta





el pequeño serac en donde estaban las tiendas del Campo 3 (6.300m). Recuerdo que el termómetro marcaba casi  $-20^{\circ}\text{C}$ , y que el viento era tan fuerte que casi me tira de la arista en varias ocasiones; poco más de tres horas fue lo que tardé en llegar allí.

En una de las tiendas que allí había me quedé en la entrada sentado sobre mi mochila y resguardado del viento, y aunque me parecía imposible, recuperé el calor y la sensibilidad en los pies y manos al cabo de dos horas, con el único abrigo de la ropa que llevaba puesta. En la entrada de la tienda, antes del amanecer la temperatura era de  $-15^{\circ}\text{C}$  y el viento continuaba muy racheado. Alguien abrió las cremalleras de la tienda en cuya entrada me había refugiado, y para sorpresa de ambos me encontró allí sentado; debido al fuerte viento no se habían percatado de mi presencia. Tengo grabada la imagen de estos alpinistas metidos en sus estupendos sacos de plumas y yo allí helado de frío. Menudo intercambio de miradas.

Debido a la orientación oeste de la pared, el sol iba a tardar mucho en aparecer por allí, así que después de comprobar como las dos expediciones no iban a moverse del Campo 3 ese día (14 personas) debido al intenso viento, me dispuse a atacar la cumbre. Siempre podría darme la vuelta. Las primeras pendientes hasta llegar al Dablam no presentaban grandes dificultades; bordear el Dablam fue más delicado, las pendientes heladas de  $80^{\circ}$  me obligaba a mantener mis manos en alto con el consiguiente enfriamiento.

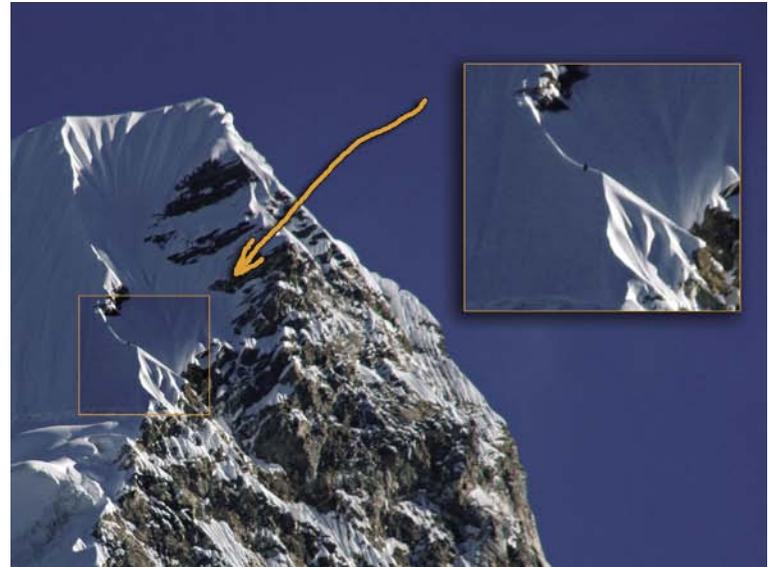
Para cuando me encontraba en la parte superior del Dablam y antes de iniciar las pendientes últimas de  $50^{\circ}$  el frío era tan intenso que me introduje en una rimaya durante al menos veinte minutos para ver si era capaz de recuperar de nuevo la sensibilidad en pies y manos. Me preocupaba congelarme algún dedo.

Las últimas pendientes las recuerdo luchando contra el cansancio y el frío. No empecé a sentir el sol hasta que me faltaban 100 metros para

la cumbre. A donde llegué a las 10:40 de la mañana. No puedo decir que disfrutase por encontrarme allí por que no se podía disfrutar nada debido al intenso viento y el frío, pero si me alegre, sobre todo por Guillermo, a quien dediqué la cumbre y una kata que anudé allí arriba.

El descenso fue más fácil, sobre todo por la temperatura. Cuando llegué al C3, Stuart me ofreció un té caliente y me preguntó por la ascensión. Descansé una hora y descendí hasta el C2. Dormí como un bendito, que es lo que se suele decir cuando duermes y no te enteras de nada. Al día siguiente llegué hasta el CB, encontrándome en el CBA, para mi sorpresa, con Steve, el Sirdar y un porteador.

Esa noche lo celebramos con Pizza y una tarta.



# Marmot® FOR LIFE



El espíritu Marmot no ha variado mucho desde que en Abril de 1971, Eric y Dave, alpinistas y estudiantes de la Universidad de Santa Cruz, empezaron a fabricar sacos de dormir y chaquetas de plumón para ellos y sus amigos. Nuestro objetivo sigue siendo el mismo: encontrar las mejores soluciones técnicas y fabricar los equipos capaces de resistir las duras condiciones a las que vas a someterlos. Sólo que ahora, además, nos hemos propuesto incrementar, hasta el máximo posible, el uso de materiales más respetuosos con el medio ambiente. En nuestra colección encontrarás productos fabricados con algodón orgánico, soja, bambú, cáñamo, cocona y para este invierno, toda una colección de tejidos 100% poliéster reciclado y fibras aislantes procedentes en un 80% de segundos reciclajes. Mantendrás tu calor, como siempre, sin calentar el planeta.

Foto Corey Rich Beth Rodden and Tommy Caldwell en el Grand Canyon

 PEOPLE / PRODUCT / PLANET™

Junto a nuestros colaboradores - diseñamos ropa y materiales de alto rendimiento - siguiendo siempre un criterio de sostenibilidad global, eso es Marmot for life.®

MARMOT.COM

WWW.VERTICAL.ES



# Primera española



“Expedició Catalana a l’Ama Dablam 1981.  
“La muntanya sagrada del xerpes”

Texto y fotos: Jordi Pons Sanjines

**Componentes:** Jordi Colomer, Ramon Bramona, Joan Massons, Lluís López, Alex Alom, Josep Barrachina, Emili Civís, Jean Clemenson y Jordi Pons.

Se realizó la ascension en dos cordadas y días distintos.

Se filmó una película en 16 mm. Ganó varios premios en España y en el Festival Internacional de Trento (1982, Premio UIAA)

## PRIMAVERA DE 1981

“A mediados de marzo aterrizamos una vez más en Katmandú, en un aeropuerto que había mejorado sensiblemente, tanto con respecto a su pista de aterrizaje como en cuanto a las dependencias. En general, un cambio inevitable hecho de cara al turismo, teniendo en cuenta que en pocos años éste había aumentado considerablemente al descubrir un país realmente atractivo y una población bastante acogedora con los forasteros.

Quizás porque hacía relativamente pocos meses que había estado en Kathmandu, tan pronto como pisé sus calles tuve la impresión que todo lo que me rodeaba me era realmente familiar. Era como si no hubiera pasado el tiempo o mejor dicho, era como si yo no me hubiera movido de esta ciudad en la cual nada era nuevo para mí...

La anarquía con respecto al tráfico era la misma de siempre, el imperioso ruido de los timbres de las bicicletas y los “rikshaws” también, las vacas sagradas paseante entrega por las calles y aquel olor penetrante, tan característico, que emana de las estrechas calles del barrio de Thamel. Todo lo recordaba perfectamente. Nada de lo que veía había cambiado desde mi última estancia en Kathmandu, como si el paso del tiempo se hubiese detenido en la “ciudad de los tres mil templos”

## NAMCHE BAZAR, CAPITAL DEL PUEBLO SHERPA

La marcha de aproximación al Ama Dablam no tiene nada a ver con las que yo había hecho por el valle del Kali Gandaki. La diferencia más notable no es la geografía o el tipo de casas, sino la población, predominantemente sherpa.

El camino que va de Namche Bazar, capital del pueblo sherpa, al monasterio de Thyangbotxe parece que lo hayan hecho unas manos divinas con el fin de poder contemplar el Ama Dablam. El sendero, estrecho y bien trazado, es un auténtico paseo, y a pesar de su respetable altitud, permite disfrutar de un espectáculo majestuoso con las cimas del Kantega y el Thamserku como aperitivo. No hay que decir que cuando de repente aparece el Ama Dablam se tiene la sensación que se encuentra delante de la montaña más bonita del Himalaya y no digo del planeta para cuándo es posible que haya otros y que yo no conozco.

## INICIAMOS LA ACTIVIDAD

El 27 de marzo, es decir, trece días después de haber dejado Barcelona, llegamos al pie del Ama Dablam, un llano cubierto de nieve a 4950 metros de altitud. Si alguna ventaja teníamos esta vez en relación a las anteriores expediciones que habíamos hecho, es que no había que preocuparse demasiado por el tema de aclimatación ya que el Ama Dablam no llega a los 7.000 metros de altitud, y ya se sabe que es a partir de esta altitud cuando las cosas pintan de otra manera. Un par de días más tarde, teniendo en cuenta que no podemos acabar de instalar el campamento ya que todavía no han llegado los portadores que habían salido

de Katmandú con las cargas de la expedición, aprovechamos a hacer una prospección de la ruta que tendremos que seguir en los próximos días con el fin de enfilarse la cresta sureste del Ama Dablam.

Así pues, a media mañana abandonamos el Campo Base con algunas cargas ligeras las cuales las depositaremos el más arriba posible. Afortunadamente, hoy luce el sol y eso permite ver las cosas con más optimismo, ya que el cielo azul tiene mucha influencia en nuestro estado de ánimos. Desde primeras horas, y éste es el motivo por el cual hemos decidido salir hoy, podemos disfrutar de un espectáculo único.

De la cumbre del Ama Dablam salen dos aristas bien delimitadas, la norte y la sur, por lo cual, echándole un poco de imaginación, podríamos decir que la cumbre es el cuerpo de una dama blanca y las aristas los dos brazos estirados en forma de cruz. Uno de estos dos brazos corresponde a la arista sureste que es precisamente la que hemos escogido nosotros. Acompañados por un par de sherpas y sirdar Lakpa Dorje, subimos tranquilamente hasta 5450 metros de altitud, lo cual nos permite observar, desde la distancia, la Torre Amarilla y la Torre Encarnada, dos obstáculos de los cuales ya nos había informado Jean Clemenson y anteriormente, el jefe de la expedición norteamericana de 1979.

A primeros de abril, estabilizado el tiempo, queda equipado con cuerdas de pasamano la parte inferior de la arista e instaladas dos pequeñas tiendas a 5700 metros de altitud en el lugar que hasta ahora había servido como depósito de material. Haciendo un sistema de rueda (desde el primer día hago cordada con Jean Clemenson) equipamos la cresta con cuerdas fijas dejando para los compañeros Jordi Colomer, Joan Massons y Pep Barrachina la resolución del paso del primero de estos dos obstáculos, es decir, la Torre Amarilla.

Poco antes de finalizar la primera quincena de abril, conseguimos instalar el Campo II a 5980 metros. Detrás nuestro quedan equipadas, definitivamente, la Torre Amarilla y la Torre Encarnada, desprendido de un esfuerzo colectivo por parte de Emili Civís, por parte de Jean Clemenson, Alex Alom, de Lluís López y de mí mismo.

Si bien habíamos conseguido dar un paso importante en la progresión hacia la cima, nos frenó una nueva perturbación que nos impedía proseguir la ascensión. Aunque ya nos habíamos acostumbrado a escalar con una cierta inestabilidad del tiempo comprobamos, con no poco desencanto, que la borrasca ha dejado la cresta en condiciones realmente impracticables.

Esta situación, claramente adversa, obliga a replantearnos la estrategia a seguir para los próximos días. Ante esta inesperada situación, y con el fin de no morirnos de asco en el Campo Base esperando que cambie la meteorología, Jean Clemenson, Civís y yo decidimos hacer una escapada a Thyangbotxe, a la espera de una mejora del tiempo. Dicho así podría parecer que se trata de ir a tomar un café a la esquina, pero lo cierto es que esta escapada nos ahorrará la lógica desazón que comporta la inactividad.

### EL "YETI"

El camino que conduce en Thyangbotxe pasa inevitablemente por Pangbotxe, localidad donde viven las sherpanís que cada dos o tres días suben con la leña al Campo Base.

Como la mayoría de pueblos de Solo Kumbu, Pangbotxe también tiene su monasterio budista con la particularidad de que en este monasterio se puede contemplar el escalpelo y una mano del Yeti.

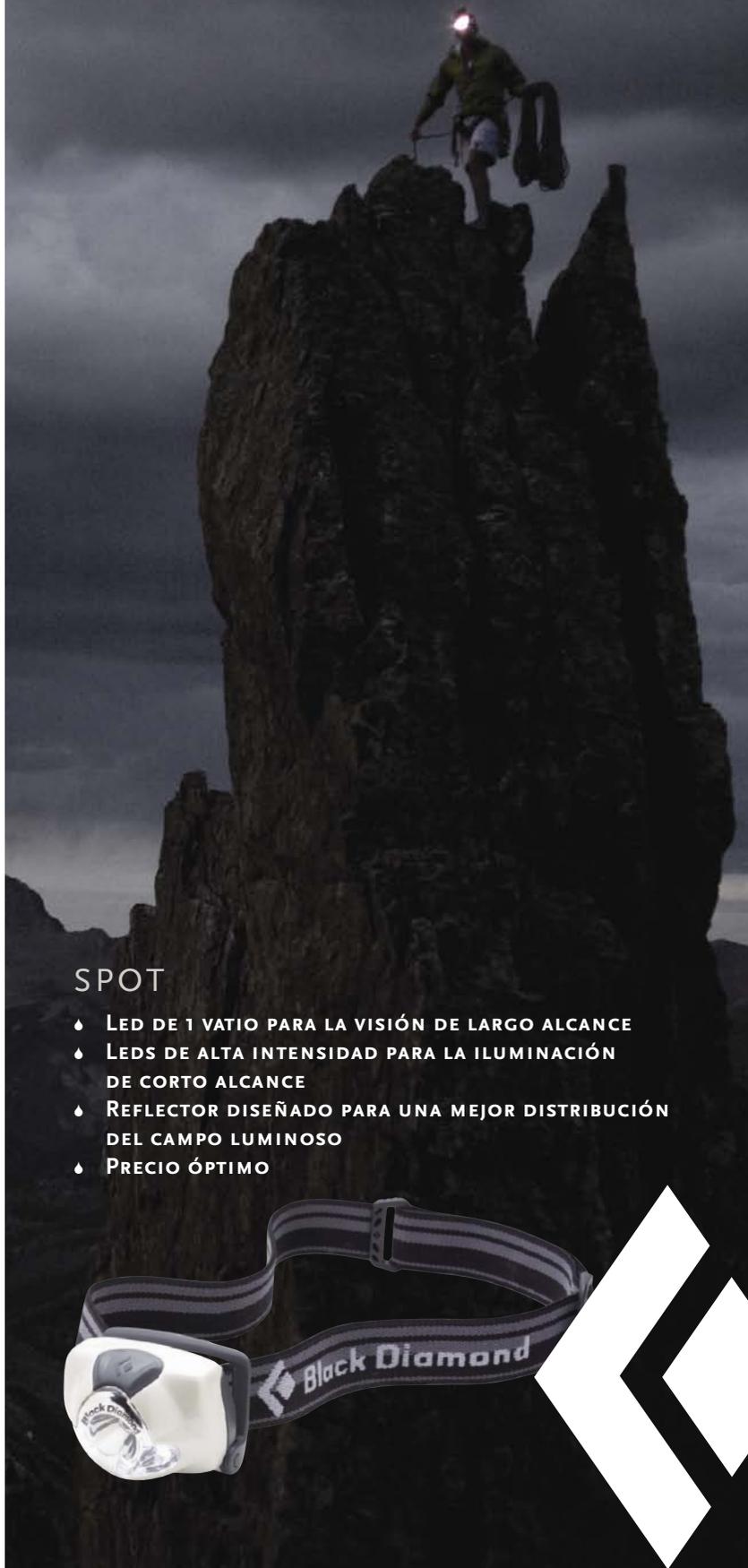
¡Quién me tenía que decir que después de tantos años de escuchar historias y más historias sobre este famoso animal del Himalaya acabaría viendo sus restos guardados dentro de una pequeña caja de madera tan vieja y desgarrada como los mismos huesos de la mano, aguantados por un alambre.

A mí, particularmente, estas "reliquias" no me impresionan nada ni pizca ya que a simple vista se trata de unos huesos que pueden pertenecer a cualquier otro animal - tal vez un simio - y no al legendario Yeti al cual se supone habita en la cordillera más alta de la Tierra. Tengo que confesar

Michael Schneider, Treasure Mountain, Colorado. Spot headlamp.

DAVID CLIFFORD

## CLARIVIDENCIA



### SPOT

- ◆ LED DE 1 VATIO PARA LA VISIÓN DE LARGO ALCANCE
- ◆ LEDS DE ALTA INTENSIDAD PARA LA ILUMINACIÓN DE CORTO ALCANCE
- ◆ REFLECTOR DISEÑADO PARA UNA MEJOR DISTRIBUCIÓN DEL CAMPO LUMINOSO
- ◆ PRECIO ÓPTIMO





que yo siempre he estado muy escéptico con respecto a la existencia de este animal del cual se ha hablado mucho por todas partes el planeta todo y que, curiosamente, nadie de los que dicen haberlo visto ha conseguido fotografiarlo.

### LA "CRESTA DE LOS SETAS"

Bien entrada la primavera el tiempo mejora sensiblemente. La nieve ha desaparecido de la cresta rocosa y la temperatura se es bastante más agradable que en días pasados. Todavía nos quedan por resolver dos obstáculos importantes: uno de ellos es la "cresta de los setas", una sucesión de cornisas en forma de setas colgadas sobre el abismo y más lejos, la superación de un serac vertical, paso clave para acceder en la pared de hielo que conduce a la cumbre. Es por encima de este serac donde tenemos previsto instalar el tercer y último campamento de altura.

Es cierto que ya habíamos superado los 6000 metros de altitud y que lo habíamos hecho tras equipar adecuadamente con cuerdas fijas los tramos más espectaculares de toda la cresta. Y a pesar de ello estábamos seguros de que al Ama Dablan todavía nos reservaba alguna que otra sorpresa aparte de las que ya conocíamos en estos momentos.

El 18 de abril nos encontramos todos en el Campo Base lo cual nos permite hacer un planteamiento de cara a las próximas horas. Por razones de estrategia en lugar de tres equipos de ataque haremos solamente dos, ya que ni Jordi Colomer ni Joan Massons tienen intención de llegar en el Campo III y por lo tanto de intentar la cumbre. En principio nuestra cordada estará formada por Jean Clemenson, por Emili Civís, por Pep Barrachina y por mí.

Al día siguiente, con un tiempo realmente excepcional abandonamos el Campo Base con paso tranquilo, aunque ya estamos bastante aclimatados después de tantos días de subir y bajar por esta misma ruta. El motivo de esta lentitud son las pesadas mochilas ya que nuestra intención, es la de no volver a bajar en tanto no se consiga la cima. Calculo que necesitaremos una semana para conseguirlo.

Teniendo en cuenta que Lluís López, Alex Alom y Ramón Bramona habían conseguido superar el "Primer Resalte" a nosotros cuatro nos corresponderá resolver la "cresta del setas" y el dichoso serac, el cual, desde el primer día nos había cavilar intentando averiguar cuál sería el grado de dificultad. Claro que si la expedición norteamericana lo había resuelto, muy mal tendría que ir para que no lo consiguiéramos nosotros. Pocas horas desprendido de haber dejado el campamento, nos encontramos progresando de nuevo por una cresta que ya casi me conozco de memoria.

En los días siguientes superamos la Torre Amarilla, la Torre Roja y los dos resaltes, alternando la progresión con la espera obligada en alguno de los campos de altura, a causa de alguna borrasca intempestiva.

El 22 de abril es un día de transición causado por la baja de Jean Clemenson el cual, afectado por un problema de garganta, se ve obligado a devolver en el Campo Bas. Sin embargo, tampoco Pep Barrachina nos podrá acompañar a Civís y a mí ya que nuestro amigo decide descansar todo el día en el Campo II, tocado por el esfuerzo hecho ayer.

Teniendo en cuenta que todavía nos quedan un par de horas de luz, Civís y yo decidimos ganar un poco de altura y colocar una cuerda de pasamano con el fin de hacer más seguro el recorrido hasta el pie de la "cresta de los setas".

Mañana por la mañana todos agradeceremos el rato que hemos invertido Civís y yo en hacer más accesible esta distancia. Antes que se nos haga demasiado tarde volvemos al Campo II donde encontramos al amigo Pep totalmente recuperado y fresco como una rosa.

### UN PUENTE DE NIEVE PROVIDENCIAL

Decidimos quedarnos todo un día en el Campo II, esperando tranquilamente a que los sherpas hagan el transporte con todo aquello que necesitaremos para proseguir la ascensión.

El día 23 volvemos a la actividad Civís, Pep y yo, acompañados de los tres sherpas con los comestibles y el material de campamento que habíamos estado esperando ayer.

Al acabar la jornada de hoy estos hombres volverán a bajar al Campo II, de lo contrario necesitaríamos una segunda tienda para ellos y más comestibles, cosa que no forma parte de sus cargas.

Los cálculos que habíamos hecho sobre la posibilidad de resolver de una manera más o menos rápida "la cresta de los setas" se han ido a hacer puñetas, ya que la superación de esta filigrana de cornisas resulta bastante más entretenida de lo que nos habíamos imaginado.

El hallazgo de una especie de pasadizo de un lado en la otra de la cresta nos permite proseguir a través de estos "setas" justo en un momento en el que no teníamos demasiado claro como nos haríamos para avanzar.

No hay que decir que el hallazgo de este tipo de gatera se convierte en providencial sobre todo porque este paso nos permite acceder en una pequeña plataforma idónea para instalar un campamento provisional ya que el tiempo se nos ha tirado encima.

La llegada del amanecer nos sorprende con una niebla realmente espesa, que nos aísla de todo, tanto del recorrido que nos ha llevado hasta aquí como de lo que todavía nos queda para hacer. Éste es el motivo por el cual no tenemos demasiada prisa al arrancar ya que no es aconsejable meternos de nuevo en la cresta sin un mínimo de visibilidad.

Hacia el mediodía y siempre rodeados por la insistente niebla, nos situamos al pie del gran serac que no es nada más que un muro de hielo de bastantes metros de anchura y unos veinte de altura. Poco a poco,



## Guía Práctica

### En pocas palabras...

Es considerada una de las montañas más bellas de la tierra, se sitúa en la parte oriental del Himalaya Nepalí. Concretamente, se sitúa en el del Valle del Khumbu. Tiene una altitud de 6.812m/6.856m (según fuentes), y se erige entre ochomiles con una grandiosidad que la distingue del resto de las montañas cercanas, incluso del mismo Everest.

El Dablam es el glaciar colgante en la parte superior de la cara oeste que puede ser interpretado como un collar, también las dos aristas (suroeste y noroeste) pueden interpretarse como los brazos, así tenemos una "madre con collar" o el "collar de la madre" Norte-Oeste

Son muchos los estilos de ascensión utilizados, siendo el más habitual de utilizar 3 campamentos intermedios para atacar su cumbre.

### ¿Quieres ir? Deberías saber...

#### Época

Buscando la estabilidad meteorológica, deberían elegirse los meses del pre-monzón (Abril-Mayo) o Post-monzón (Septiembre-Octubre), aunque es significativo que el 80% de las expediciones que han alcanzado su cumbre lo hayan hecho en otoño.

**Situación:** Lat/Lon: 27.86170°N / 86.86390°E

**País:** Nepal

**Cordillera:** Himalaya, Valle del Khumbu

#### Cómo Llegar

La ciudad con aeropuerto internacional más cercana es Kathmandu, la capital de Nepal. Desde Madrid, algunas de las compañías aéreas más importantes que nos ofrecen estos vuelos son: British Airways, Qatar Airlines, Lufthansa

Aunque combinando distintas escalas, es muy amplia la oferta.

Desde ahí, debemos dirigirnos a Lukla. Es posible hacer un trekking si disponemos de suficiente tiempo (unos 14 días). Lo más habitual es coger un vuelo desde Kathmandu. Las compañías que operan este trayecto son, entre otras: Yeti Airlines, Skyline Airways, Royal Air Nepal's Twin Otter

#### Aproximación Lukla-CB Ama Dablam

Descender durante unas 2 horas hasta Phakding (2.610m). Tras 2-3 horas más, atravesaremos Jorsale, donde se paga la tasa por entrar al Parque Nacional de Sagarmatha (Everest). Desde aquí, continuar otras 3-4 horas hasta la aldea de Namche Bazar (3.440m), donde se puede descansar y aclimatar.

Desde aquí, continuaremos atravesando Trashinga hasta la aldea de Pungo Tenga junto a Dudh Kosi. Desde aquí, caminar unas 2 horas hasta el Monasterio de Tengboche

(3.860m).

Al día siguiente, continuar el camino hacia el este a través de Deboche. Seguir hasta Pangboche (3.930m). Desde aquí tenemos 4 horas hasta el campo base.

#### Trámites

Es necesario obtener un permiso para escalar esta montaña de la Nepal Mountaineering Association. Además, es obligatorio obtener en el consulado de Nepal un visado de entrada al país.

Existen otras tasas obligatorias: Oficina de enlace, seguros de accidentes...

Recomendamos contratar con agencias especializadas la organización de estos viajes para evitar sorpresas y dolores de cabeza, que pueden arruinar las vacaciones.

#### Direcciones de interés en Nepal

Consulado de España en Kathmandu

Dirección Postal:

PO Box 459 Battisputali

Ciudad: Kathmandu

Provincia / Estado: Kathmandu

País: Nepal

Teléfono/s:

(977-1) 521 730, 524 741

Fax: (977-1) 521 730

Email: cdkarky@wlink.com.np

Web: www.consuladodenepal.com

#### Nepal Mountaineering Association

P.O.Box: 1435, Nagpokhari, Naxal, Kathmandu, Nepal

Tel:+977-1-4434525, 4435442,

Fax: +977-1-4434578

Email:

office@nepalmountaineering.org

peaks@nma.wlink.com.np

Web:

www.nepalmountaineering.org

#### Información Cultural

Pese a ser un pequeño estado, comparado con sus enormes vecinos, el país cuenta con una amplia y diversa variedad de territorios, que se extienden desde las planicies selváticas húmedas del Terai, hasta las más altas y gélidas cumbres de la tierra.

Es principalmente hinduista, pese a contar con una antigua y profunda tradición budista. Buena parte de la población se concentra alrededor de la ciudad de Kathmandu, capital del Estado (1.317m). El idioma oficial es el nepalí, aunque la mayoría de la población en las zonas turísticas habla inglés.

Solo en el valle de Kathmandu se encuentran siete sitios clasificados por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad.

Los habitantes del Valle del Khumbu son probablemente la gente más agradable, sencilla y simpática de todo el Himalaya. Siempre te recibirán con una sonrisa, y a pesar de la gran afluencia de turistas, hacen que te sientas en un lugar muy especial.

Continúa ►



El Confort Duradero es un modo de vida en Bridgedale

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

www.bridgedale.com



mail: altitud@altitudsport.com  
www.altitudsport.com



**bridgedale**  
enduring comfort



me alejo de los compañeros con el fin de buscar lo que desde abajo siempre nos había parecido una especie de fisura ancha en este muro de hielo por la cual sería posible acceder en el glaciar superior. Al llegar, resulta ser una chimenea entre dos paredes de hielo, lo suficientemente ancha como para entrar dentro.

Con la inevitable inquietud de saber que, al fin, nos encontramos delante de lo que puede ser el último obstáculo, llamo a los compañeros Cívís y Barrachina. Como es habitual en el amigo Cívís, tan pronto como llega donde estoy yo, me dice por dónde se tendría que atacar la pared de hielo. Yo, que lo conozco de hace unos cuantos años, lo dejo con su comentario aunque los dos sabemos que quien va de primero de cuerda es quien decide por dónde está puede subir... La pared de nieve es relativamente dura pero no lo suficiente como para utilizar los tornillos de hielo que llevo, por lo tanto, la única posibilidad de que tengo para salir bien parado es hacer una especie de escalera utilizando un par de estacas de aluminio y nuestros propios piolets.

Introduzco horizontalmente la primera estaca lo más arriba posible, ganando así un par de metros. Esta operación la repito una y otra vez, ganando metro a metro, recuperando alguno de los utensilios clavados para tal colocarlo más arriba. Poco antes de acabar este tipo de escalada artificial la pared pierde verticalidad de manera que puedo abandonar la técnica de ir clavando las estacas y los piolet horizontalmente y subo directamente hasta conseguir sacar a la cabeza por el glaciar de suave pendiente al final del cual, arranca la blanca pared terminal que conduce cumbre del Ama Dablam.

Satisfecho por haber dejado atrás un mal sueño, llamo a los compañeros para que se preparen para subir, una tarea que a buen seguro les será menos costosa que a mí, gracias a la cuerda que he fijado en un piolet clavado en la nieve y que les servirá, no sólo a ellos dos, sino también a los tres sherpas.

## EL ÚLTIMO CAMPAMENTO A 6280 METROS

A las seis de la tarde, como venimos haciendo más o menos cada día, hablamos por radio con los compañeros del Campo Base situados mil quinientos metros por debajo de nuestro. No hay que decir que son momentos de euforia para todos, tanto para los compañeros que esperan en el Campo Base como para Jordi Colomer y Joan Massons los cuales en el último momento, han decidido permanecer en el Campo II, como equipo de apoyo. La pequeña tienda Sumimoto es como una caja de cerillas, ya que no está pensada para dormir tres personas de talla normal y menos con todo el material de ropa a dentro de la tienda. Lo que pasa es que comoquiera que estamos cansados, esta noche dormiremos como lo haríamos en un hotel de cuatro estrellas.

A las 6 de la mañana del día 29 abandonamos el campamento. Empezamos a andar con paso pesado hacia la "rimaya" después de la cual, se enfila una pendiente entre rocas y nieve que conduce a la cumbre. Los tres sherpas, formando una cordada guiada por el sirdar Lakpa, siguen nuestros pasos. Me gustaría saber que es lo piensan estos tres hombres, sobre todo los jóvenes Tenging y Donu, ya que ninguno de los dos ha alcanzado nunca una cima.

En realidad, las expediciones no siempre proponen a los hacer cumbre; los motivos pueden ser justificados o no pero nosotros somos conscientes de que el Ama Dablam no es una montaña cualquiera, es "su" montaña, motivo más que justificado para que consigan un hito tanto importante para ellos. Aunque fuera sólo por unas horas me gustaría que en estos momentos se olvidaran de que nosotros somos los responsables de la expedición. Me gustaría hacerlos entender que hoy más que nunca, somos sus amigos.

Poco a poco, vamos ganando altura. Miro detrás mío y veo a los compañeros que siguen mis pisadas uniformes que dejan en la nieve virgen una ristra interminable de peldaños blancos. Desde donde me encuentro no me es difícil descubrir las dos pequeñas tiendas del Campo III, dos puntos insignificantes de color oscuro en medio de un océano blanco de nieve y hielo. A las 10 de la mañana, después de cuatro horas de escalada por un terreno entre roca y nieve, enfilamos la recta

## Guía Práctica

Continuación (pág.21) ▶

La moneda oficial es la rupia nepalesa, 100 rupias equivale aproximadamente a 1€.

### Visitas en los alrededores de Kathmandu

**Patan.** Fue fundada en el año 299 a.c. por el rey Arideva. Es la antigua capital del valle y la ciudad más antigua del mismo. Destaca por la finura de su arquitectura de estilo newari. La plaza Durbar es el centro monumental de la ciudad.

### Kathmandu.

La actual capital de Nepal conserva en buen estado su centro histórico, que se articula en torno a la plaza Durbar. En el popular barrio de Thamel, antigua meca hippy, están la mayoría de hoteles.

### Bhaktapur

Con una plaza Durbar mayor que la de la propia capital, resulta menos concurrida y mejor preservada. La pagoda Nyatapola, con siete niveles, es uno de los edificios más singulares de esta ciudad Patrimonio de la Humanidad.

### Pashupatinah.

A este lugar sagrado dedicado a Shiva, acuden devotos de todo el subcontinente indio. En los ghats (escalinatas) que bajan a la orilla del río Bagmati, afluente del Ganges, se realizan cremaciones de difuntos, como en la ciudad india de Varanasi (Benarés).

**Bodnath.** El mayor estupa del Nepal constituye el epicentro del exilio tibetano. En los numerosos comercios de la ciudad podemos encontrar abundantes artesanías propias del vecino país, hoy convertido en una provincia china.

Es una visita muy habitual desde Kathmandu, situada apenas seis kilómetros al oeste.

### Parque Nacional de Chitwan.

En esta reserva natural habitan diversos animales que se hallan en peligro de extinción, como el rinoceronte indio o el tigre de Bengala.

Lo más habitual es contratar una excursión por el parque a lomos de un elefante. Se localiza al sudoeste de la ciudad de Kathmandu, siguiendo la autopista Tribhuvan.

### Visitar Kathmandu

La visita a la capital nepalí empieza en el barrio de Thamel donde se concentran hoteles y comercios de estética hippy. La plaza Durbar es la otra visita indispensable; allí se halla el Palacio Real, al que se accede previo pago de una entrada.

### Swayambhunath

Es el templo más antiguo del valle. A 2 km de Kathmandu, se puede llegar en bus turístico, taxi, bicicleta y a pie. Una parte del templo está abierta a las visitas pagadas. La panorámica del valle desde la colina es increíble al atardecer.

### Patshupatinath

Está 5 km al este de la capital. Se puede ir en taxi, autobús o tempoes, en unos 40 minutos. Lo mejor es llegar a primera hora de la mañana o al atardecer.

Al templo, dedicado a Shiva, sólo pueden entrar los hindúes, pero hay vistas del conjunto desde el río Bagmati. Bodnath (6 km al este) es un centro del exilio tibetano. Aquí está la mayor estupa budista y, en la zona, hay 45 monasterios.

### Alojamiento en Kathmandu

En la capital de Nepal tenemos una amplia y variada oferta, dependiendo de la categoría y el dinero que estemos dispuestos a gastar.

Lo más populares son:

Hotel Yak & Yeti - [www.yakandyeti.com](http://www.yakandyeti.com)  
Sam Sara Resort  
[www.samsaresort.com](http://www.samsaresort.com)

Hotel Harati  
[www.hotelharati.com.np](http://www.hotelharati.com.np)  
Hotel Marshyagndi  
[www.hotelmarshyangdi.com](http://www.hotelmarshyangdi.com)  
Tibet Guest House  
[www.tibetguesthouse.com](http://www.tibetguesthouse.com)

### Alojamiento en el trekking de aproximación

Durante la aproximación, existen abundantes Lodges donde alojarnos y comer. También encontraremos algunos hoteles, aunque la diferencia en el precio es considerable.

### Campo Base

En el Campo Base del Ama Dablam no hay construcciones fijas, por lo que necesitaremos instalar nuestro propio campamento, contratando además un cocinero y porteadores para llevar lo necesario (comida, tiendas, utensilios,...) y poder establecer temporalmente allí.

### Servicios durante la Ascensión

Dependiendo del estilo de ascensión contratar porteadores de altura que nos podrán acompañar hasta los campamentos superiores.

### Agencias

Lo más habitual y de hecho lo más recomendable para evitar sorpresas es contratar los servicios de Agencias especializadas en la organización de Expediciones. Agencias recomendadas en España: Guías de Alta Montaña TodoVertical V+ Web: [www.todovertical.com](http://www.todovertical.com) Viajes y Expediciones Sanga Web: [www.vsanga.com](http://www.vsanga.com)

### Bibliografía consultada

Anuarios del American Alpine Journal (1962, 1980, 1981, 1982, 1983, 1986, 1987, 1997, 2001, 2002), Alpinist N°10 (Primavera 2005), Desnivel (179, 184, 266), Vascos en el Himalaya (Ed. Pyrenaica 1992), Himalaya Alpine Style (Ed. Hodder & Stoughton 1995), The Himalaya by the Numbers (A.A.C. 2007), Crónicas de E. Hawley

**LA SOLUCIÓN DEL LOBO:**  
AUNQUE SUS ZARPAS  
ESTÁN ADAPTADAS A LAS  
ALTAS TEMPERATURAS, EL  
INTERCAMBIO DE CALOR QUE  
TIENE LUGAR EN SUS VASOS  
SANGUÍNEOS TAMBIÉN LO HACE  
RESISTENTE AL FRÍO.



Los lobos están perfectamente adaptados a los hábitats con una climatología extrema. Se han adaptado tanto a los desiertos como a las regiones árticas. Para resistir el frío cuentan con un sistema especial de intercambio de calor en las extremidades: la sangre caliente del interior del cuerpo calienta la sangre más fría que llega de las patas, antes de que ésta vuelva al tronco del animal. Pero también se defienden bien del calor gracias a su forma de caminar de puntillas, lo que reduce la superficie de contacto con el ardiente suelo.

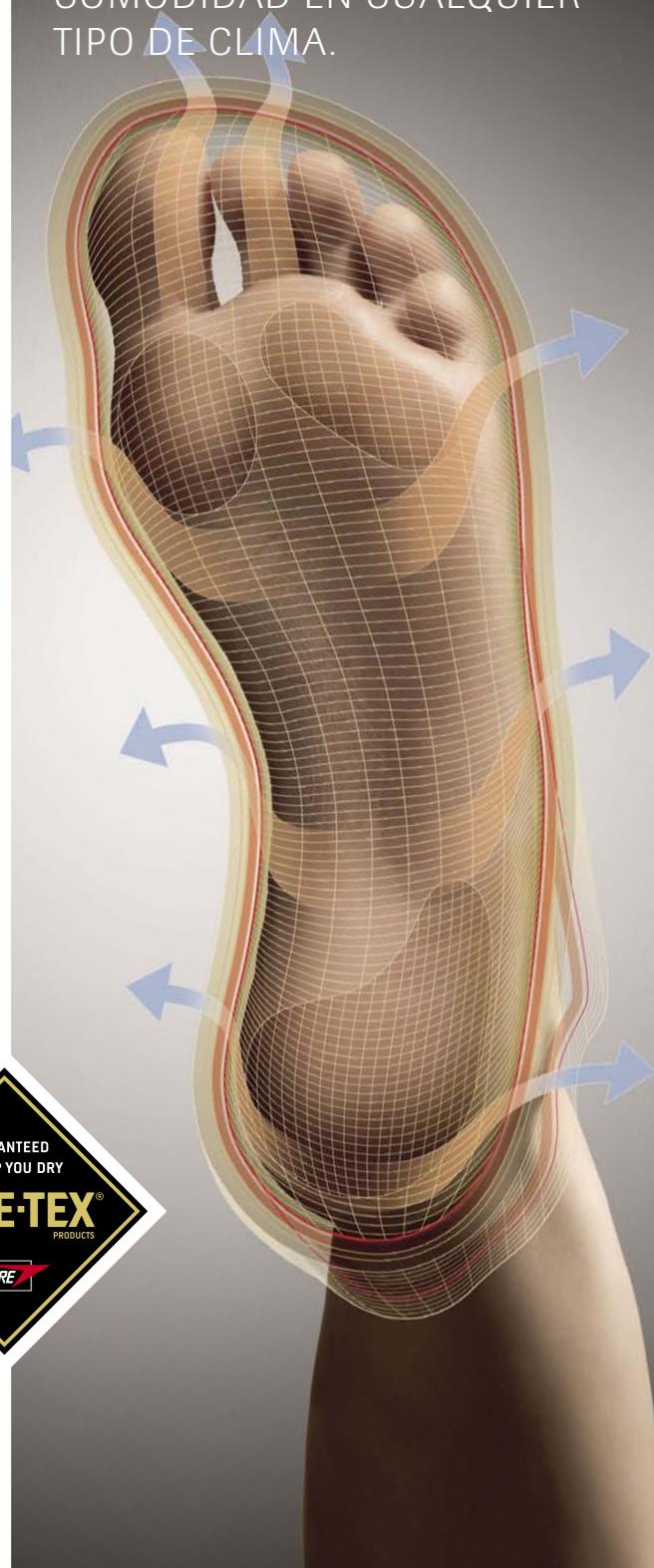
El pie humano, en cambio, no está tan desarrollado. Pero nuestra tecnología puede ayudarnos a suplir esa carencia evolutiva. Así ha surgido el calzado GORE-TEX®. Gracias a la regulación de la temperatura, se adapta a las más diversas condiciones climatológicas. Cuando hace calor permite evacuar fácilmente el sudor y los pies se mantienen secos. Si hace mal tiempo, el calzado GORE-TEX® impide que penetren el frío o la humedad. En otras palabras, el calzado GORE-TEX® regula el clima de tus pies. Para que puedas dejar tus huellas en cualquier parte del mundo.

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



**EXPERIENCE MORE ...**

**LA SOLUCIÓN DE GORE-TEX®:**  
EL CALZADO GORE-TEX®  
GARANTIZA LA MÁXIMA  
COMODIDAD EN CUALQUIER  
TIPO DE CLIMA.



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



TOP EXTREME LITE

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



final siguiendo un lomo de nieve endurecida por el viento. De manera inconsciente, levanto la cabeza como si tuviera miedo que la cima se nos pudiera escapar de las manos, ahora que ya sólo nos separan doscientos metros.

LA CIMA...

A las cinco de la tarde, cuando el sol ya ha perdido su intensidad, pisamos la cumbre del Ama Dablam con la satisfacción que supone haber conseguido un hito tan importante para nosotros. Un hito que ha supuesto treinta días de esfuerzo y de tenacidad para no ceder ante una climatología no siempre benévola con nosotros.

A media noche, llegamos al Campo III después de una bajada realmente complicada, no sólo porque nos hemos visto obligados a instalar unos cuantos rappels antes de poder llegar a las cuerdas fijas, sino porque las maniobras en plena oscuridad siempre resultan mucho más lentas y más cuando el equipo no es de tres hombres sino de seis, no todos con la misma experiencia. Cuando conseguimos abrir la cremallera de la tienda es entrada la noche, después de dieciocho horas de lucha en el Ama Dablam. En la tienda nos espera el mismo desorden que cuando la hemos abandonado por la mañana y con todo, esta "caja de cerillas" se nos ofrece como el refugio más confortable que se pueda imaginar.

Con la llegada del amanecer, la montaña recupera de nuevo su atractivo

dormido. En estos momentos, nadie de nosotros tiene demasiada prisa por empezar a bajar, sobre todo porque estamos realmente cansados. Pero pisar el vértice más alto de una montaña no es poner punto y final a una gesta, es una etapa más dentro de este complicado engranaje en el cual juegan muchos factores, incluso la suerte. Como decimos los catalanes: no digas trigo hasta que no esté en el saco y bien atado.

El primero de mayo, los compañeros Bramona, Lluís López, Alex Alom y Jean Clemenson, ya totalmente recuperado, realizan con éxito el segundo asalto en la montaña, en menos tiempo del que habíamos necesitado nosotros, aunque una nueva perturbación con gran cantidad de nieve les complicará el descenso de manera seria. Tres días más tarde, celebramos en casa del sirdar Lakpa Dorje, la conquista del Ama Dablam, y el retorno a casa. El Ama Dablam pronto formará parte de los recuerdos...

En medio de tanta euforia, causada más por el "chang" que por la victoria, los sherpas se habían convertido en los auténticos héroes. Por lo tanto, su alegría es bien justificada pues no en vano habían conseguido pisar "su" montaña, una montaña que quieran o no está presente en sus vidas y que día tras día contemplan desde sus humildes casas de la pequeña localidad de Khunde. Una imagen que a partir de ahora verán, seguramente, con otros ojos: de la misma manera que yo la veré cada vez que mis recuerdos me transporten a algún lugar de las montañas

Algunas cifras y datos

Según las fuentes consultadas son dos las altitudes que encontraremos. La cronista del Himalaya Elizabeth Hawley utiliza 6.812m, mientras que en los mapas de Nepal y en la primera ascensión de 1961 figura como 6.856m, que es la altitud más habitual en nuestros días.

La primera ascensión Nacional al Ama Dablam aconteció en el año 1981 siguiendo la arista SO realizando además la tercera repetición de la ruta. El equipo lo formaban: Joan Massons (Jefe Expedición), Jordi Colomer, Ramón Bramona, el Doctor Josep Barrachina, Emili Civis, Alex Alom, Lluís López, el francés Jean Clemenson y Jordi Pons.

El conocido Guía de Montaña Russell Brice realizó la segunda repetición de la Arista Norte en 1980 (que además resultó ser el 5º ascenso absoluto). En 1995 Brice dejó su huella, batiendo el récord de velocidad de ascensión y fijándolo en 3 horas y 20 minutos.

El alpinista italiano Silvio Mondinelli, también conocido como 'Gnaro' se convirtió el 12 de Julio de 2007 en la decimocuarta persona en completar la ascensión de las 14 montañas más altas de la tierra (los catorce 8.000's). El 20 de Octubre de 2000, tras la inauguración de una escuela construida en Namche Bazar con fondos particulares, se suma a la expedición de algunos amigos del Trentino para intentar la escalada del Ama Dablam. Durante la noche del fin de año Budista, Gnaro sale del campo base (4.600m) y al alba del día 27 de octubre de 2000 en solitario alcanza la cima siguiendo la vía de la arista SO, empleando menos de 9h en completar el ascenso y descenso, bajando además hasta Namche Bazar para cenar.

Lamentablemente hay que hablar de accidentes y fallecimientos. Serían alrededor de las 05:30 de la mañana del 13 de Noviembre de 2006 cuando tres Sherpas nepalís, Danurbu Sherpa, Tashi Dorje y Sherpa Mingma Nuru, junto a los suecos Mikael Forsberg y Daniel Carlsson, y el británico Duncan Williams se encontraban durmiendo en las tiendas del Campo 3 (6.300m) para iniciar el asalto final de la montaña en las horas sucesivas, cuando fueron literalmente barridos de la montaña al desprenderse una parte del glaciar colgante que da forma al Dablam llevándose por delante el campamento al completo en mitad de la noche. En este suceso fallecieron además las primeras víctimas Sherpas.

Hasta ese mes de Noviembre son 11 las personas fallecidas en la montaña desde finales de los años '50 cuando comenzaron las primeras expediciones. Mientras que se cuentan por miles los ascensos de la ruta 'Normal' de la arista SO, era la primera vez que una avalancha mortal recorría la arista SO y la segunda con consecuencias fatales. La primera, ocurrió en la mañana del 24 de Octubre de 1979 matando al alpinista neocelandés. De las siete personas fallecidas en la ruta 'Normal' de la arista SO, seis accidentes se debieron a caídas fatales y otra por M.A.M. (Mal Agudo de Montaña).

Debido al incremento de las expediciones comerciales en los últimos años, esta montaña ha sido la que ha mostrado el mayor aumento en la actividad con respecto al resto de las montañas de Nepal, excluyendo los picos de trekking,

con un 10,7% de crecimiento anual. En el año 1990 fueron 58 los alpinistas que intentaron la montaña, pasando a 328 en el año 2006.

En el periodo 1950-2006 el ratio de éxitos (cumbres) sobre el total de intentos es del 54,4% (1.781 sobre 3.275), excluyendo las ascensiones de los Sherpas.

En el mismo periodo (1950-2006) el ratio de éxitos sobre el total de intentos de ascensiones de los Sherpas es del 49,2% (357 sobre 725). Este dato hay que tomarlo con cierta precaución pues los Sherpas a veces sólo realizan tareas logísticas y no intentan verdaderamente la cumbre.

La temporada con mayor índice de ascensos es el otoño (post monzón). En el periodo 1950-2006 el ratio de éxitos sobre el total de intentos según la estación es:

- Primavera: 31,1% (174 sobre 559)
Otoño: 61,2% (1.445 sobre 2.361)
Invierno: 45,6% (162 sobre 355)

De igual manera, podemos interpretar los datos como:

- 1.781 éxitos que se reparten:
Primavera: 10% (174)
Otoño: 81% (1.445)
Invierno: 9% (162)

3.275 intentos que se reparten:

- Primavera: 17% (559)
Otoño: 72% (2.361)
Invierno: 11% (355)

En el periodo comercial (1990-2006) el ratio de éxitos sobre el total de intentos según sexo, sólo en la ruta 'Normal' de la arista SO excluyendo Sherpas de altura:

- Mujeres: 52,4% (167 sobre 319) (\*)
Hombres: 57,3% (1.362 sobre 2.377)

(\*) Nota: La única montaña de Nepal, excluyendo los picos de trekking, que tiene una tasa de ascenso superior para las mujeres es el Cho Oyu (Mujeres: 40,6% - Hombres: 38,5%)

En el periodo 1950-2006 el número de personas fallecidas en el Ama Dablam es: 18 de 4.000 totales (0,45%); una de las tasas (\*) más bajas de todas las grandes montañas del Himalaya de Nepal excluyendo los picos de trekking.

(\*) Nota: La más tasa más alta de fallecimientos corresponde al Annapurna con: 4,15%

- Total: 18 de 4.000
Integrantes: 15 de 3.275 (13-Hombres, 2-Mujeres) (5-Primavera, 9-Otoño, 1-Invierno)
Sherpas: 3 de 725 (3-Otoño)

# RUTAS

Vertiente Sur-Sureste



Vertiente Oeste



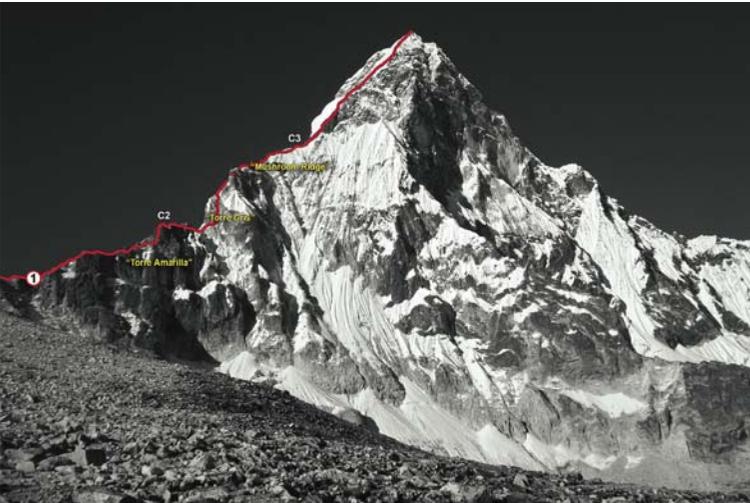
Vertiente Norte-Oeste



Vertiente Norte-Este



## Nº 1 “Arista Suroeste” o “Normal”



**Orientación:** O-SO

**Dificultad:** (VI, 1.500m, 6a, 60°/80°)

**Fecha Cumbre:** 13 Marzo 1961

**Fechas Expedición:** Expedición Científica “Silver Hut” 1960-61

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Michael Gill (NZ)
2. Wally Romanes (NZ)
3. Barry Bishop (EEUU)
4. Michael Ward (GB)

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

- Gumen Dorje (Nepal)
- Pemba Tenzing (Nepal)

**Descripción:** A pesar de ser conocida como la ‘Normal’, la arista SO es una actividad técnica de alta montaña y en altitud que no se puede subestimar.

El Campamento Base (4.600m) se instala en una gran explanada en la vertiente oeste de la montaña al abrigo del viento y por el que discurre un pequeño riachuelo. Alcanzar el Campo Base Avanzado (5.400m) desde el CB puede llevarnos de 2/4 horas (dependiendo de nuestra aclimatación) por un definido sendero de montaña que nos permitirá obtener diferentes ángulos de la ruta. La situación del CBA te permite descubrir la vertiente sur de la montaña desde donde la arista ya no parece tan inaccesible. Para alcanzar el Campo 1 (5.700m) ascenderemos por una incomoda morrena, encontrando los últimos metros antes de la arista

algo verticales; invirtiendo 2/3 horas. En este campamento iniciamos el ascenso de la arista propiamente, y entre este punto y el Campo 2 (6.000m) encontraremos en algunos tramos un terreno técnicamente difícil. El conocido diedro de 40 metros y IV, y la escalada de la mítica Torre Amarilla de 30 metros y V+/6a son las mayores dificultades existentes en las cercanías de la Torre Amarilla, en donde se sitúa el Campo 2; 4/7 horas desde C1 según condiciones.

Sobre el Campo 2 se sitúa el fotogénico ‘Nido de Águilas’ de la arista, aquí encontraremos pocos lugares para emplazar nuestra tienda, hecho que genera a menudo tensiones entre las diferentes expediciones. Para alcanzar el último campamento escalaremos los aproximadamente 100 metros de terreno mixto de la Torre Gris para luego progresar por la aérea “Arista de los Champiñones” (Mushroom Ridge) hasta el Campo 3 (6.300), situado debajo del glaciar colgante (Dablam) que da nombre a la montaña, 5/7 horas. Las mayores dificultades técnicas que restan antes de alcanzar la cumbre las encontraremos para superar el Dablam por su lado derecho, a menudo con hielo vertical; luego continuaremos por pendientes de 50° hasta la amplia cumbre para disfrutar de las vistas más asombrosas, 3/5 horas. El descenso es por la misma ruta.

**Comentarios:** La Expedición Científica Himalaya 1960/61 dirigida por Sir Edmund Hillary tenía cuatro objetivos fundamentalmente para realizarse durante nueve meses, entre Septiembre de 1960 y Junio de 1961. Estos objetivos eran: desarrollar un programa fisiológico que incidiese sobre la capacidad del ser humano para aclimatar a la altitud, recolectar datos sobre diferentes aspectos (meteorológicos, radiación solar, biológicos y glaciológicos), encontrar indicios sobre el abominable hombre de las nieves (Yeti) e intentar el ascenso sin oxígeno del Makalu (la quinta montaña más alta de la tierra). Este ambicioso programa era llevado a cabo por veintidós científicos y alpinistas de diferentes nacionalidades (NZ, GB, EEUU, Australia e India).

Para evitar los rigores del invierno construyeron dos refugios en la base de la cara Sur de la montaña en donde llevaban a cabo sus estudios. El situado a mayor altitud era el “Silver Hut” o Refugio Plateado, construido con piezas prefabricadas disponía de calefacción y luz eléctrica permitiéndoles trabajar en pleno invierno (con una construcción similar al fuselaje de un avión). A principios de Febrero de 1961 en el “Silver Hut” trabajaban y vivían demasiadas personas, cualquier iniciativa para disminuir la población del refugio era bienvenida.

Así, desde el día 20 de Febrero en que Wally Romanes y Gumen Dorje consiguieron alcanzar la base de la Torre Amarilla de la arista SO a casi 6.000 metros, hasta el 13 de Marzo en que logran la cumbre, se suceden numerosas jornadas de escalada en donde se fijan muchos metros de cuerda y cuatro campamentos. El descenso a poco estuvo de acabar en tragedia cuando Gumen Dorje se fractura la pierna descendiendo con una carga muy pesada.

Fuente: A.A.J. 1962 [Págs. 62-98] y Alpinist Nº10 [Pág. 26]



## Nº 2 "Lowe"



**Orientación:** S

**Dificultad:** (V, 1.200m, Al4, M5)

**Fecha Cumbre:** 30 Abril 1979

**Fechas Expedición:** Abril 1979

**Aperturistas/Nacionalidad:**

- Jeff Lowe (EEUU)

**Descripción:** Primeros 450 metros de corredores de nieve y hielo, continua por unos 210 metros de roca verglaseada que se une a la vía 'Normal' de la arista SO en el lugar conocido como "Isla de Rocas".

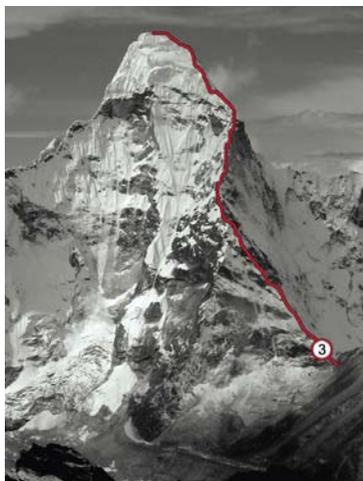
**Comentarios:** Después de realizar la filmación del segundo ascenso absoluto de la montaña para ABC Televisión junto con Martin Boysen, David Breashears, Lhakpa Dorje, Tom Frost, Greg Lowe, Peter Pilafian y Jonathan Wright el 25 de Abril de 1979, descansó unos días en el Campo Base; y como a ninguno de sus compañeros les quedaban fuerzas ni ganas de acometer la escalada de nuevo, ascendió nuevamente, esta vez sólo, hasta el Campo 1 de la ruta 'Normal' de la arista SO.

Eran las 03:00am del 30 Abril 1979 cuando J. Lowe salía de su tienda en el Campo 1, llevando en su mochila, una cuerda de 9mm, 5 clavos variados, algunos mosquetones, una funda de vivac, un forro, guantes de repuesto (lana) y, chaqueta y pantalón de Gore-Tex.

Jeff salió vestido ligero para impedir el acaloramiento y la consiguiente deshidratación, con un traje de Lycra de esquí y botas de cuero. Su planteamiento (*en apariencia una locura, algo de lo que él mismo se tuvo que convencer*) era escalar en el día la entonces virgen cara sur hasta la cumbre por una nueva ruta y descender hasta el Campo 3 donde habían dejado una tienda y una cocinilla. Desde el Campo 1 descendió hasta la base de la pared sur para ascender una primera sección hilando 450 metros de corredores de nieve y hielo, y continuar por unos 210 metros de roca verglaseada que resultó ser más difícil de lo esperado, para terminar enlazando a la vía 'Normal' de la arista SO en el lugar conocido como "Isla de Rocas", desde donde continuó hasta la cumbre. Eran las 05:00pm cuando aterrizaba en el Campo 3 después de una intensa jornada. Al día siguiente descendió hasta el campo base con sus compañeros y amigos.

**Fuente:** A.A.J. 1980 [Págs. 445-453]

## Nº 3 "Arista Norte" o "Francesa 1979"



**Orientación:** N

**Dificultad:** (VI, 1.600m, V, 70°)

**Fecha Cumbre:** 21, 22 y 23 Octubre 1979 (\*)

**Fechas Expedición:** Octubre 1979

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Louis Audoubert (Fr)
2. Francis Chaud (Fr)
3. Yvan Estienne (Fr)
4. Jean-Francois Magnificat (Fr)
5. Raymond Renaud (Fr)
6. Marc Salomez (Fr)
7. Bruno Solemieux (Fr)
8. Bernard Charbonnel
9. Gerard Estienne (Fr)
10. Jean-Marie Flandin (Fr)
11. Claude Belli (Fr)
12. Michel Drapier (Fr)

13. Daniel Colot (Fr)
14. Daniel Bovero (Fr)
15. Sherpa de Pangboche (Nepal)
16. Sherpa de Pangboche (Nepal)
17. Sherpa de Pangboche (Nepal)
18. Sherpa de Pangboche (Nepal)

**Descripción:** Los primeros ascensionistas invirtieron 20 días en la montaña e instalaron los campamentos I, II y III a 5.750m, 6.000m y 6350m respectivamente.

"Ha sido una ascensión estupenda, aérea, mantenida y casi en su totalidad sobre hielo exceptuando algunos resaltes verticales en roca"

- LOUIS AUDOUBERT, Club Alpin Français, 1980 -

**Comentarios:**

La arista Norte es la segunda ruta más repetida del Ama Dablam, aunque sólo se conoce una repetición en estilo alpino realizado en Octubre de 1996 por Friedl Huber, Max Berger, Louis Badengruber y Roman Dirnbok (Austria-Alemania) que invirtieron cinco días en el ascenso y dos en el descenso por la arista SO.

(\*) Existen dos informaciones que no coinciden sobre las fechas y las personas que ascendieron durante la primera ascensión de la Arista Norte en Octubre del año 1979 escritas por dos de sus aperturistas.

- Por un lado, el famoso alpinista francés Louis Audoubert escribía en una breve nota publicaba en el prestigioso anuario American Alpine Journal (AAJ) 1980, Págs. 614-615.

- Por otro, Yvan Estienne escribía en la revista Alpinist nº10, pag. 32 (primavera 2005).

"El 21 de Octubre, Francis Chaud, Yvan Estienne, Jean-Francois Magnificat, Raymond Renaud, Marc Salomez, Bruno Solemieux y yo alcanzamos la cumbre del Ama Dablam por la arista Norte. El día 22 fue el turno de Bernard Charbonnel, Gerard Estienne y Jean-Marie Flandin.

El 23 de Octubre Claude Belli, Michel Drapier, Daniel Colot y Daniel Bovero alcanzaron la cumbre. El 25 de Octubre, el día que dejamos el Campo Base nos enteramos de que un miembro de la expedición liderada por Peter Hillary en la Cara Sureste había fallecido y por este motivo la daban por finalizada.

Nuestro espolón norte fue extremadamente delicado y difícil con enormes cornisas desplomadas que no pudimos evitar. Además, la nieve blanda se encontraba muy mal, exceptuando los últimos 300 metros, convirtiendo la progresión en muy peligrosa.

Estuvimos en la montaña durante 20 días, y situamos los Campamentos I, II y III a 5.750m, 6.000m y 6350m respectivamente. Encontramos algunos vestigios en los Campamentos I y II de la expedición Inglesa de 1959 en la que Fraser y Harris perdieron la vida. El tiempo inestable mejoró mucho en la última semana. Ha sido una ascensión estupenda, aérea, mantenida y casi en su totalidad sobre hielo exceptuando algunos resaltes verticales en roca " LOUIS AUDOUBERT, Club Alpin Français

**Fuente:** A.A.J. 1980 [Págs. 614-615]

La cara norte del Ama Dablam era el ambicioso proyecto francés de 1979. Esta ruta ya había sido intentada por una expedición inglesa en 1959, que concluyó trágicamente con la caída mortal de Michael Harris y George Fraser.

Cinco de los componentes de este nuevo proyecto eran jóvenes Guías de Montaña sin ninguna experiencia en el Himalaya, aunque el jefe de la expedición, Louis Audoubert era ya un Guía y Alpinista de reconocido prestigio. En esta expedición colaboraron cuatro Sherpas de la aldea de Pangboche localizada en las faldas de la montaña.

Cuando llevaban tres semanas en la montaña fijando cuerdas y campamentos de altura, y con la cumbre ya muy cerca, el permiso de ascensión llegaba a su fin. Peter Hillary en una vertiente y Reinhold Messner en otra esperaban su turno; se vieron obligados a realizar un viaje relámpago en helicóptero a Kathmandu para conseguir una extensión de una semana. Después de sortear las últimas dificultades técnicas, el 19 de Octubre Yvan Estienne y Marc Salomez consiguieron alcanzar la arista final.

El resto del equipo formado por Francis Chaud, Gerard Estienne, Bruno Solemieux y Louis Audoubert ascendió hasta el Campo III. El 19 de Octubre alcanzaron la cumbre todos a la vez, algo inusual y poco común para la época. Al día siguiente el equipo de Sherpas también alcanzó la cumbre.

**Fuente:** Alpinist Nº10 [Pág. 32]

## Nº 4 “Japonesa 1980”



**Orientación:** NO

**Dificultad:** (VI, 1.600m, 80°)

**Fecha Cumbre:** 8, 9 o 10 Septiembre 1980

**Fechas Expedición:** Septiembre 1980

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Kasuji Kato (Jap)
2. K.Ogawa (Jap)
3. Yoji Teranishi (Jap)
4. M Tomika (Jap)
5. T. Tsubai (Jap)

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

6. \* Hisao Fukushima (Jap) (Sin cumbre. Tuvo que ser evacuado después de ser golpeado por una avalancha)

**Descripción:** Los aperturistas establecieron tres campos de altura y atacaron la montaña en el estilo tradicional. Supuso el primer ascenso de la cara noroeste de la montaña. La ruta comienza por el peligroso corredor tan propenso a las avalanchas que se alza desde el glaciar de Duwo y termina en las pendientes de nieve somitales que se sitúan por encima de la arista norte. A pesar de lo peligroso y la dificultad de la ruta, los japoneses evitaron la parte desplomada en el centro de la pared.

**Comentarios:** Existe poca información sobre esta ascensión.

*“Una expedición Japonesa liderada por Kasuji Kato escaló una nueva ruta en la cara norte del Ama Dablam. La ruta sufrió constantemente avalanchas y Hisao Fukushima fue alcanzado y tuvo que ser evacuado. Establecieron tres campamentos de altura. Los otros cinco miembros de la expedición alcanzaron la cumbre el 8, 9 o 10 de septiembre.”* Michael J. Cheney, Himalayan Club

**Fuente:** A.A.J. 1981 [Pág. 252]

## Nº 5 “Espolón NE a la Arista Norte” o “Variante Australiana 81 a la Arista Norte”



**Orientación:** No

**Dificultad:** (VI, 1.500m, V+, 70°)

**Fecha Cumbre:** 15 Mayo de 1981

**Fechas Expedición:** Marzo, Abril y Mayo 1981

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Andrew Henderson (Australia)
2. Lincoln Hall (Australia)
3. Tim Macartney-Snape (Australia) – Primer australiano en el Everest (1984). Está considerado entre los mejores alpinistas australianos de todos los tiempos

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

4. \* Kenneth McMahon (Australia) (Sin cumbre)
5. \* Damien Jones (Australia) (Sin cumbre)
6. \* Karen Robins (Australia) (Sin cumbre)
7. \* David Pluth (EEUU) (Sin cumbre)
8. \* Hooman Aprin (EEUU) (Sin cumbre)
9. \* Leo Eutsler (Canadá) (Sin cumbre)

**Descripción:** Los aperturistas establecieron cuatro campos de altura y un vivac en el ataque a cumbre. Significó la tercera ascensión absoluta de la arista norte.

**Comentarios:** El 11 de abril de 1981 la expedición casi mayoritariamente austriaca llegaba al campo base de la arista norte tras haber realizado una aproximación de 16 días desde la aldea de Karantichap.

Después de los consiguientes días de aclimatación y organización del campamento, comenzó la escalada de la gran pared rocosa que conforma el espolón NE de la arista N. Dos campamentos fueron necesarios antes de coincidir con la ruta francesa de 1979 en la arista N, habiendo sorteado grandes dificultades sobre excelente granito y un empinado corredor.

\* Según sugiere Tim Macartney-Snape, es posible que el fallido intento británico de 1959 a la arista norte tomara este espolón en lugar del inicio establecido por la ruta francesa de 1979.

Desde este punto la ascensión se vuelve más difícil teniendo que sortear varias cornisas desplomadas hasta alcanzar un gran gendarme de roca (5.750m aprox.), en donde situaron su campamento III el 3 de Mayo (aquí emplazaron el campamento II los franceses en 1979).

Es a partir de este momento cuando las pésimas condiciones meteorológicas que venían sufriendo se convierten en terribles y cuando más echaron en falta los días despejados y estables pues las mayores dificultades de la tuta las encontraron a partir de ahí sobre un hielo vertical y terreno mixto, en donde la progresión se hizo muy lenta (de los 35 días que pasaron en la montaña tan sólo cuatro fueron de buen tiempo, el resto de los días tuvieron tormentas de nieve y ventisca a diario cada tarde durante cuatro o cinco horas).

El 12 de Mayo Macartney-Snape, Hall y Henderson montaron el Campo IV debajo de una gran torre de hielo. Fijaron cuerdas durante dos días, y el día 14 salieron para la cumbre. Todavía tuvieron que vivaquear una noche más antes de llegar (6.400m aprox.) después de sortear nuevas cornisas y curiosas formaciones de hielo.

Alcanzaron la cumbre al mediodía del día 15, y no fue hasta bien avanzada la noche (10:30pm) cuando regresaron al campamento IV. Al día siguiente todos estaban ya de vuelta en el campo base.

Invirtieron tres días en retirar parte de las cuerdas fijas y bajar el resto del equipo de la vía. El día 21 de Mayo iniciaron el descenso hasta Lukla.

**Fuente:** A.A.J. 1982 [Págs. 210,211]

## Nº 6 “Arista Este 1983”



**Orientación:** E

**Dificultad:** (VI, 1.600m, 80°)

**Fecha Cumbre:** 26 Abril 1983

**Fechas Expedición:** Abril 1983

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Andre Georges (Bélgica)
2. Alain Hubert (Suiza)

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

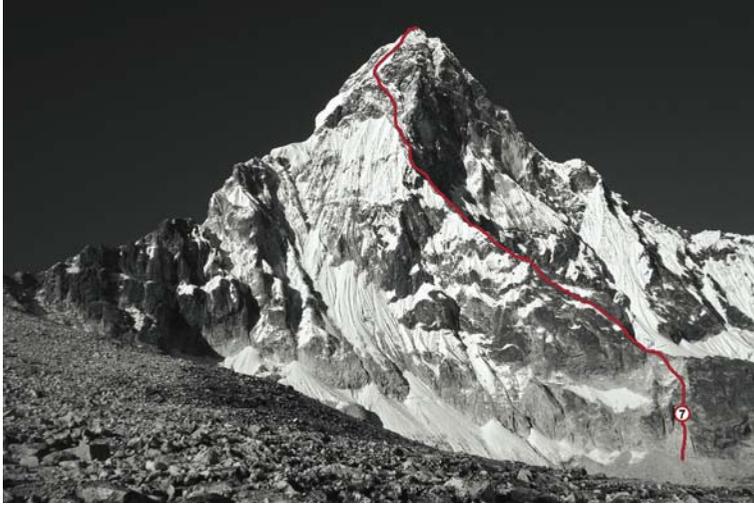
- \* Nadine Hubert (Suiza) (Sin cumbre)

**Descripción/Comentarios:** Los aperturistas establecieron cuatro campos de altura y cuatro vivacs. Descendieron por la arista SO, realizando de esta manera la primera travesía del Ama Dablam, que casi con total certeza se haya sin repetir en su totalidad.

\*La ruta de los rusos del año 1994 enlaza con esta en parte del recorrido.



### Nº 7 “Espolón Lagunak” o “Arista Sur”



(‘Lagunak’ traducción del euskera: ‘Amigos’) Nota: durante algunos años la ruta ‘normal’ de la arista SO al Ama Dablam era llamada incorrectamente “Arista o Espolón Sur”

**Orientación:** S-SE  
**Dificultad:** (VI, 1.600m, V+, AI4)  
**Fecha Cumbre:** 7 Noviembre 1985  
**Fechas Expedición:** Octubre-Noviembre 1985  
**Aperturistas/Nacionalidad:**

- 1. Martín Zabaleta (Esp) - Primer Vasco/Español en el Everest (Mayo-1980)
- 2. Hooman Aprin (EEUU)
- 3. Randy Harrington (EEUU)

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

- \* Andy Kurtz (EEUU) (Sin cumbre. Lesionado mientras ‘jumareaba’ hasta el campo 2 motivo por el que tuvo que abandonar la expedición)
- Ang Temba Sherpa (Nepal)
- Surcha Sherpa (Nepal)
- Tenzing Sherpa (Nepal)

**Descripción/Comentarios:** El guipuzcoano Martín Zabaleta participa en esta expedición americana liderada por Hoomar Aprin, consiguiendo trazar un nuevo itinerario en la vertiente Sur. En el inicio de la expedición ocurrieron algunos contratiempos que les obligaron a improvisar mas de lo deseado; dos de los seis integrantes que un principio formaban la expedición abandonaron el proyecto. Una tormenta de nieve post-monzónica dejó medio metro de nieve fresca cinco días antes de su llegada al CB (*esa temporada, el 85% de las expediciones en el Himalaya no consiguieron su objetivo*). A finales de octubre, alcanzan el CB de la Arista SO, que estaba siendo utilizado por una expedición italiana que trabajaba en la ruta ‘Normal’ de la arista SO. Llegar hasta allí con los yaks desde Pangbopche fue dificultoso debido a la nieve recientemente caída. Y desde luego, resultó imposible alcanzar la vertiente sur ayudado por estos fuertes animales. Desconsolados y con 700Kg de equipos, víveres, etc., se encontraban 400m por debajo de la ubicación ideal que requería su CB. Sin la ayuda de Yaks y porteadores hubiesen necesitado semanas para trasladar todo el equipo y montar el CB, y no disponían de tanto tiempo.

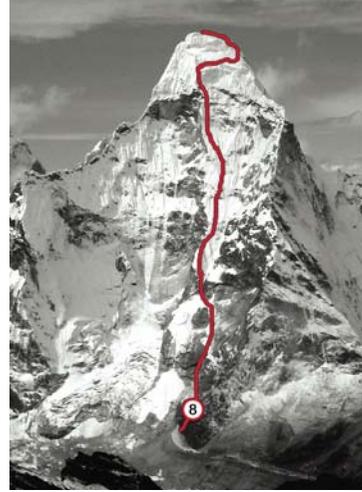
Durante tres días ayudados por los 3 sherpas Ang Temba, Surcha y Tenzing, y su amigo Bob Morris instalaron el Campo Base Avanzado en la vertiente S a 5.350m. En los días sucesivos estudiaron la montaña buscando con la ayuda de prismáticos posibles lugares para vivaquear. Debido a toda la nieve caída, se vieron obligados a montar el C1 (5.500m) en la base del espolón, antes incluso del comienzo de las dificultades el 30 de octubre. Fijaron cuerdas hasta el C2 (5.800m) evitando las mayores dificultades con alguna aérea travesía y luchando con la nieve todavía fresca.

Tan solo disponían de 250m más de cuerdas fijas, esto les obligaba a cambiar el estilo de ascensión. Para resolver los 750m que restaban hasta la cumbre. Con pesadas mochilas los tres alpinistas abandonaron la seguridad de la cuerda fija, y se lanzaron en estilo alpino para computar el resto de la ascensión, alcanzando la cumbre el 7 de noviembre, tras numerosos vivacs sin tienda y continuas pendientes moderadas de nieve y roca.

Descendieron por la arista SO, disfrutando de la comodidad del C2, sobre la torre amarilla (el primero en muchos días con tienda).

Fuente: A.A.J. 1986 [Págs. 16-19]

### Nº 8 “Cara Noreste” o “Americana 1985”



**Orientación:** N  
**Dificultad:** (VII, 1.400m, 90°)  
**Fecha Cumbre:** 1985  
**Fechas Expedición:** Octubre-Diciembre 1985  
**Aperturistas/Nacionalidad:**

- 1. Carlos Buhler (EEUU)
- 2. Michael Kennedy (EEUU)

**Descripción:** Carlos Buhler resume la ascensión en su página web: carlosbuhler.com

*“Pasamos siete noches de frío invierno glacial en este vertiente de la montaña. Después del quinto día, se puso de manifiesto que subir y hasta la cima sería mucho más fácil que descender si el tiempo cambiaba, el cielo lo impedía o tuviésemos un accidente. Ang*

*Zambu (el Sirdar) y su padre se reunieron con nosotros en nuestro descenso, cerca del campo base de la ruta normal SO del Ama Dablam, con termos de té caliente, chapattis, la oración y bufandas. Se trata de un momento inolvidable.”*

**Comentarios:**

Carlos Buhler había conseguido un permiso para ascender en la vertiente Norte del Ama Dablam en el invierno 1985/86; con la intención de escalar una nueva vía en la cara Noreste, que M.K. había visto desde el cercano Island Peak en 1981. En ese momento esta pared no había sido escalada todavía, aunque las dos aristas de los lados sí: la Arista Norte por Audobert-Chaud-Estien en Octubre 1979, y la Arista Este, ascendida por André Georges y Alain Hubent.

El 30 de Noviembre, en una repisa excavada en la nieve pasaban la primera de las 7 noches en pared. Los días en invierno son muy cortos, y las apenas 4 horas diarias de sol que recibían, no eran suficientes para calentarles y convirtieron las tardes en difíciles de soportar debido al intenso frío después del segundo día. Cada noche tenían que cavar sus repisas para instalar la tienda vivac. Un día estuvieron 5 horas excavando en el hielo de un serac hasta las 10.00pm, y luego tardaron otras 3 en derretir nieve, organizar el material y comer. La vida en esas condiciones árticas era muy difícil a menudo pensamientos de abandonar. Afortunadamente la ascensión por la entonces virgen cara noreste no tuvo dificultades técnicas mantenidas. Comenzaba por tres largos de hielo vertical, seguida de empinadas flautas de nieve en el centro de la pared, que terminaban justo debajo de la barrera de seracs. Otros tres largos de hielo, seguidos de la banda rocosa superior. A continuación un tramo de roca descompuesta les obligó a realizar una travesía sobre una fina capa de hielo. Desde este punto tuvieron que cruzar dos grandes seracs antes de alcanzar la cumbre.

El día de cumbre fue especialmente frío, aunque cuando llegaron a la cumbre a las 10.00am el viento había cesado. Después de 45 minutos iniciaron el descenso por la arista SO.

Fuente: A.A.J. 1987 [Págs. 32-40] y Alpinist Nº10 [Págs. 20-41]

### Nº 9 “Japonesa 1985”



**Orientación:** O  
**Dificultad:** (VI, 1.700m, V, 80°)  
**Fecha Cumbre:** 2 Mayo 1985  
**Fechas Expedición:** Abril-Mayo1985  
**Aperturistas/Nacionalidad:**

- 1. Naoe Sakashita (Jp)
- 2. Masayuki Ariake (Jp)

**Descripción/Comentarios:** Parte de esta ruta ya había sido ascendida en 1979 cuando la expedición dirigida por Peter Hillary (hijo de E. Hillary) trazaba un nuevo itinerario en la cara O, que finaliza al fallecer Ken Hyslop debido a una avalancha mientras se encontraban escalando a 6.400m. Merv English, Geogg Gabites y el mismo P. Hillary resultan heridos y tienen que rapelar durante dos días para descender la cara oeste. Acude en su ayuda Reinhold Messner que se encontraba escalando la arista SO. Existe muy poca información al respecto de la apertura y ascensión de Sakashita y Ariake a la cara O.

## Nº 10 “Vía Smid”



**Orientación:** O

**Dificultad:** (VI, 1.700m, V, 80°)

**Fecha Cumbre:** 11 Octubre 1986

**Fechas Expedición:** Septiembre-Octubre 1986

**Aperturistas/Nacionalidad:**

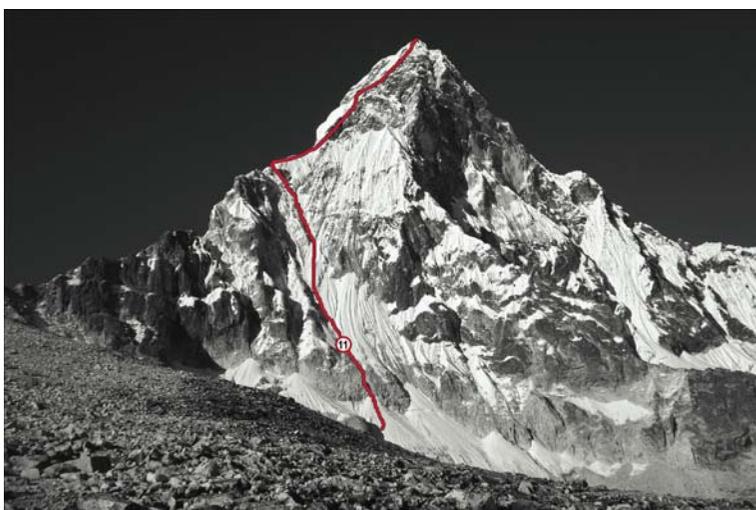
- Miroslav Smid (Rep. Checa)

**Descripción/Comentarios:** La expedición estaba compuesta por los suizos, Ruedi Homberger, Christian Jaggi, Willi Kuhn y Franco Giorgetta y los checos, Josef RybiEka, Michal Brunner, Jiii Havel, Miroslav MZourek, Karel Jerhot, Gtinter Koch y Miroslav Smid como jefe de expedición que tenía el objetivo de ascender una línea en la cara Oeste. Tras varios días de reconocimiento, entre los días 9 y 11 Octubre de 1986, M. Smid escaló la ruta en SOLO, realizando dos vivacs a 5.300m y 6.500m respectivamente, alcanzando la cumbre a las 11 de la noche del 11 de Octubre en donde volvió a vivaquear. El descenso sin cuerda ni pitones a través de la arista SO fue muy complicado. Una semana más tarde, Ruedi Homberger y Christian Jagg también ascendieron la cara oeste siguiendo la ruta de Smid, y trazando una pequeña variante (10b) para enlazar con la ruta 'Normal' de la arista SO, que continuaron hasta alcanzar la cima el 18 de octubre.

*\*Nota: Existen algunas informaciones no contrastadas referentes a un posible ascenso anterior al de M. Smid del corredor central por parte de los Tiroleses Brugger Alois y Kurt Walde durante los días 15 y 16 de Abril de ese mismo año.*

**Fuente:** A.A.J. 1987 [Págs. 228 y 230]

## Nº 11 “Vía Croata 1986”



**Orientación:** S

**Dificultad:** (VI, 1.200m, 60°)

**Fecha Cumbre:** 16 Octubre 1986

**Fechas Expedición:** Septiembre-Octubre 1986

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Edin Alikalfic (Croacia)
2. Janez Benkovic (Croacia)
3. Branko Pusak (Croacia)

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

- Darko Berljak (Croacia) – Jefe Expedición – Sin cumbre
- Mario Bago (Croacia)
- Zeljko Gobec (Croacia)

**Descripción/Comentarios:** El de 6 octubre instalaban el campamento base a 4.620m y el 10 el campo base avanzado al pie de la cara sur a 5.240m. A pesar del mal tiempo, en los siguientes días realizan un nuevo itinerario directo a la izquierda de la ruta ascendida por J. Lowe en 1979, enlazando con la ruta 'Normal' de la arista SO en el 'Mushroom Ridge' o 'arista de los champiñones' a donde llegaron el día 15.

El día 16 J. Benkovic ascendía hasta la cumbre siguiendo las huellas encontradas a 6.260m de M. Smid que había hecho cumbre unos días antes. Dos días más tarde le llegó el turno de E. Alikalfic, y al día siguiente a B. Pusak. M. Bago y B. Pusak fueron los encargados de desmontar la ruta, y el 21 de Octubre abandonaron el campamento base. El equipo Croata realizaba en dos semanas una apertura que en palabras de D. Berljak tenía como resultado una ascensión que podría convertirse en otra ruta 'Normal' en el futuro. Instalaron una tienda a 6.100 y fijaron 450 metros de cuerda, la pendiente media en la sección inferior es de 45° y en la sección superior de 50/60° llegando en ocasiones a 80°.

**Fuente:** A.A.J. 1987 [Pág. 238]

## Nº 12 “Directa Americana”



**Orientación:** O

**Dificultad:** (VI, 1.500m, V, A14)

**Fecha Cumbre:** 21 Diciembre 1990

**Fechas Expedición:** Diciembre 1990 - Permiso invernal

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Glenn Dunmire (EEUU)
2. Chris Warner (EEUU)

**Descripción/Comentarios:** Los americanos realizan una sensacional apertura invernal en la cara oeste escalando el espolón central situado entre las vías Japonesa del 85 y el corredor de la vía Smid del 86; empleando para ello 60 largos de escalada en terreno nieve/mixto y casi cuatro días en un ejemplar estilo alpino.

## Nº 13 “Vía Yamanoi” o “Japonesa 1992”





**Orientación:** O  
**Dificultad:** (VI, 1.200m, V+, 70°)  
**Fecha Cumbre:** 7 Diciembre 1992  
**Fechas Expedición:** Noviembre-Diciembre 1992  
**Aperturistas/Nacionalidad:**  
 • Yasushi Yamanoi (Jp)

**Descripción/Comentarios:** Poca información al respecto de la ascensión de este fenomenal alpinista japonés nacido en 1965 que supuso la primera en solitario invernal y la segunda solitaria absoluta de la montaña y que cuenta con numerosos ascensos en solitario: 1989 *Directísima francesa al Dru (800m, EX, 6b/A3)*, 1989 *Monte Thor (1.400m, V+, A4)*, 1990 *primera solitaria invernal al pilar SO del Fitz Roy*, 1994 *apertura en estilo alpino pared SE Cho Oyu*. Yasushi Yamanoi formaba parte de una expedición con permiso invernal en la que tres de sus compañeros hicieron cumbre por la ruta normal de la arista SO, Hiroshi Aota el 6 de Diciembre, Yoshiki Sasahara (Jefe Expedición) y Toshio Ono el mismo día 7 de Diciembre. La ruta de Yasushi Yamanoi enlaza con la ruta normal de la arista SO en el Campo 3, justo debajo del Dablam, para continuar hasta la cima por esta última.

**Nº 14 “The Russian Way” o “Espolón Sur a la Arista Este”**



**Orientación:** S  
**Dificultad:** (VI, 1.400m, 80°)  
**Fecha Cumbre:** 28 Abril 1994  
**Fechas Expedición:** 1994  
**Aperturistas/Nacionalidad:**  
 1. Vladimir Bashkirov (Rusia) – Jefe Expedición  
 2. Sergey Bogomolov (Rusia)  
 3. Dmitry Botov (Rusia)  
 4. Sergey Golubtson (Rusia)

**Descripción:** Los cuatro alpinistas rusos de esta expedición forzaron una nueva ruta sin campamentos fijos en la montaña en un estilo totalmente alpino empleando para ello seis vivacs en donde tampoco fijaron cuerdas ni tuvieron el apoyo de Sherpas de altura.

**Comentarios:** El planteamiento ruso de 1994 era absolutamente alpino. Con la ayuda de yaks alcanzaron el campo base habitual para las ascensiones por la arista SO, en donde no fueron bien recibidos por una expedición austriaca. El CB lo emplazaron a 5.300m en la base del espolón S-SE que desciende de la arista E hacia el S. Aclimataron alcanzando 6.000 metros en alguna cumbre cercana. Necesitaron tres días para ascender el espolón S, encontrando pendientes de hielo en todo el recorrido entre 45/60°. Una vez en la arista E las dificultades aumentaron y también la exposición. Encontraron secciones extremadamente aéreas que les dificultaba la instalación de los vivacs. Finalmente tras ocho días de escalada desde que salieron del campo base, el 28 de Abril llegaban a la cumbre con un maltrecho Sergey Golubtson enfermo de hepatitis. En el descenso por la arista SO invirtieron un día y medio realizando 40 rápeles.

**Nº 15 “Stane Belak Strauf Memorial”**

**Orientación:** NO  
**Dificultad:** (VI, 1.650m, A2+, V+, AI5)  
**Fecha Cumbre:** 4 Mayo 1996  
**Fechas Expedición:** Abril-Mayo 1996  
**Aperturistas/Nacionalidad:**  
 1. Vanja Furlan (Eslovenia) (Jefe Expedición, fallecido meses después escalando en Velika Mojstrovka, Alpes Julianos)  
 2. Tomaz Humar (Eslovenia)  
**Resto del equipo/Nacionalidad:**  
 • Zvone Pozgaj (Eslovenia)

- Chindi Sherpa (Nepal)

**Descripción:** Los dos alpinistas eslovenos abrieron esta ruta en estilo alpino y al segundo intento tras aclimatar en el cercano Island Peak. La clave de esta ascensión resulto ser un muro de roca y hielo de 300 metros situado a 5.600 metros con dificultades de V+, A2 y 70°/90° que les llevo un día y medio superar. Escalaron con una sola cuerda de 55 metros y 8,5mm a la vez que llevaban otra de 5,5mm para izar las mochilas y rapelar. Llevaron tienda, sacos de dormir, comida y combustible para diez días aunque necesitaron siete para escalar y descender la montaña.

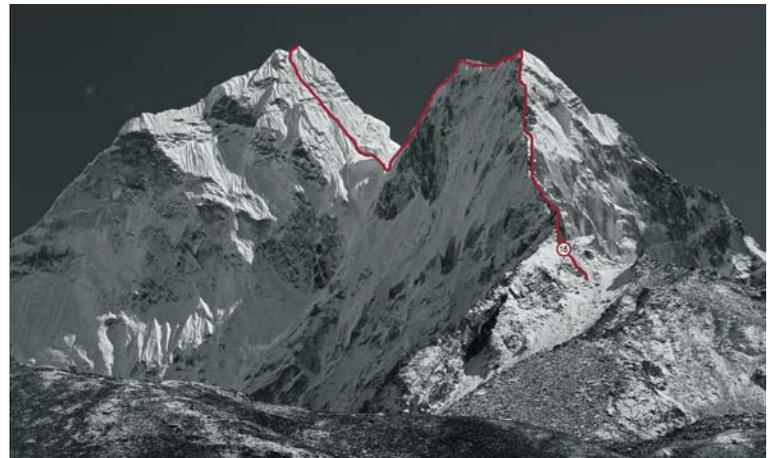


**Comentarios:** En Octubre de 1989, los alpinistas eslovenos Bojan Pockar y Vanja Furlan ya intentaron esta línea, alcanzando 5.950m. También en mayo de 1993 Pockar y Stefan Mlinaric regresaron de nuevo a la pared alcanzando en esta ocasión los 5.600m. La ascensión de Humar y Furlan fue premiada con el galardón francés “Piolet d’Or” en el año 1996, de este modo se reconocía la dificultad y el estilo de la ascensión. El nombre de la ruta es en memoria del alpinista esloveno Stane Belak Strauf fallecido el año anterior debido a una avalancha.

**Fuente:** A.A.J. 1997 [Págs. 5-12]

*\*Los primeros repetidores de la vía no la encontraron tan extrema y difícil como sus aperturistas (Alpinist, Marzo 1995).*

**Nº 16 “Arista Noroeste” o “Arista del Tsuru Ri”**



**Orientación:** NO  
**Dificultad:** (VI, 2.000m, 7° escocés)  
**Fecha Cumbre:** 10 Noviembre 2001  
**Fechas Expedición:** Octubre-Noviembre 2001  
**Aperturistas/Nacionalidad:**

- 1. Jules Cartwright (GB) (Fallecido en el 2004 a los 29 años junto con su cliente Julie Colverd de 43 en el Piz Badile, Alpes Suiza)
- 2. Richard Cross (GB)

**Resto del equipo/Nacionalidad:**

- Sam Chinnery (GB)
- Alasdair Coull (GB)
- John Bracy (GB)
- Andy Sharpe (GB)
- BDave Hollinger (GB)
- Owen Samuel (GB)

**Descripción/ Comentarios:** Los británicos partieron de Pangboche el día 1 de noviembre de 2001 con todo el material necesario para forjar una de las mejores

ascensiones realizadas en esta montaña, tanto por el impecable estilo alpino como por el compromiso adquirido; inspirados por Mick Fowler y Andy Cave que durante dos décadas realizaron las rutas más difíciles empleando el más simple de los estilos. Montaron un vivac en la base de la pared, además necesitaron cuatro vivacs para escalar el Tsuru Ri (6.126m), sorteando así las mayores dificultades de la ascensión, tres más para alcanzar el serac en la pared NO del Ama Dablam y recorrer un kilómetro de arista en su tramo "horizontal", otro a 100m de la cumbre y el último en el descenso. En total 10 vivacs para ascender y descender una montaña en la que escalaron 4.000 metros y pasaron hambre los últimos días. Llevaban comida para ocho días y combustible para nueve. Escalar el Tsuru Ri significó el equivalente a escalar dos "Espolones Walker" de las Grandes Jorasses (Alpes-Francia) con dificultades hasta 7º grado escocés en terreno mixto. El descenso desde el Tsuru Ri hubiese supuesto 2.000 metros de truculentos rápeles. Una vez comenzada la travesía no había marcha atrás; tuvieron que sortear demasiados gendarmes, que implicaba rápeles y expuestas travesías hasta unirse con la ruta Japonesa de 1980 que era la única línea lógica y evidente en el muro superior de la cara NO y que estaba sin repetir. Triunfaron donde otros no lo hicieron y resolvieron de este modo, la última línea evidente que restaba por escalar en el Ama Dablam.

Fuente: A.A.J. 2002 [Págs. 408-409] y Denivel 184 [Págs. 22-28]

## Nº 17 "Free Tibet 2065"



**Orientación:** O-NO

**Dificultad:** (VI, 1.500m, V+, 80°, M5+)

**Fecha Cumbre:** 2 Mayo 2008

**Fechas Expedición:** Abril-Mayo 2008

**Aperturistas/Nacionalidad:**

1. Santi Padrós (Esp)
2. Franceso Fazzi (It)

**Descripción/Comentarios:** Tras aclimatar por la Arista SO y hacer cumbre en el Ama Dablam Santi Padrós nos relata la ascensión:

*"Dos días mas tarde y tras haber observado todas las caras del Ama Dablam, nos decidimos con mi compañero de cordada Franceso Fazzi (Italia) por la Oeste. Parece que hay un hueco entre la "Japonesa del 85" en la Oeste y la "Japonesa del 80" de la Noroeste. El bastión superior del Dablam parece intacto, así que trazamos imaginariamente el itinerario sobre un terreno aun por descubrir.*

*El 30 de abril abandonamos el BC. Llevamos tienda ligera, sacos "ligeros" y comida para 4 días. Así plantamos el primer vivac a 5.350m en la base de la Cara Oeste, protegidos de la caída de "rocas" por un gran bloque. El 1 de mayo escalamos la parte inicial similar a la ruta "Japonesa de 1985" hasta que nos salimos a la izquierda sobre un serac a pasar la noche (6.200m). Fueron 11h. de escalada por terreno variado en donde no encontramos dificultades extremas, aunque por la altura nos lo parecen. Superamos varios pasajes de mixto de V/V+.*

*La noche deja unos 15cm de nieve fresca, que mantienen los -15°C hasta bien entrada la mañana, pues el sol no nos calienta hasta las 11:00 a.m. Otra larga jornada nos cuesta llegar a cima. La altura, la nieve y el mal tiempo pasajero no ayudan a una progresión rápida. Aunque ensamblamos unos 300m los otros 300m, los superamos en tres largos de mixto y otros cinco sobre pendientes moderadas de hielo y nieve. Así el 2 de mayo a las 5 de la tarde y con un desvanecido sol, llegábamos de nuevo a la cumbre del Ama Dablam donde caemos redondos dentro nuestros sacos y la minúscula tienda, bajo la impresionante presencia del vecino Everest. No tenemos información sobre la repetición de la ruta Japonesa del 1985 ni de que haya sido trazada ninguna vía por el bastión superior de la Cara Oeste, con este dejamos nuestra propuesta de vía como: 'Free Tibet 2065' (1500m, V+, 80°, M5+)*

"Fuente: Santi Padrós 2008 Fotos: Santi Padrós.



Santi Padrós, en la cumbre, tras abrir Free Tibet



Fotos: Santi Padrós



# Cronología

**1950:** Tilman y Houston pueden ser los primeros occidentales en admirar el Ama Dablam cuando en ese año se adentraron por valle de Solo Khumbu.

**1958:** Primera expedición oficial al Ama Dablam. Italianos y británicos intentan sin éxito la arista SO en octubre de 1958 llegando hasta los 6.000m de altitud en la base de la desplomada Torre Amarilla. Alfred Gregory, el Jefe de la Expedición, expresaba derrotado lo siguiente: "No hemos encontrado la manera de ascender esta montaña..."

**1959:** Lo mismo le sucede a la expedición británica dirigida por Emlyn Jones que en mayo de 1959 escalaba el espolón NE a la arista N, y que estuvo muy cerca de conseguir la cumbre; desafortunadamente terminó en tragedia al desaparecer Mike Harris y George Fraser mientras escalaban a 6.400m.

**1961:** La primera ascensión absoluta fue a por la arista SO y en invierno, a cargo de Barry Bishop, Michael Grill, Wally Romaní y Michael Ward, el 13 de marzo. Todos eran miembros de la Expedición Científica "Silver Hut" 1960-61 dirigida por Sir Edmund Hillary. Primer ascenso invernal.

\* Nota: Parece ser que no contaban con un permiso de ascensión.

**1961-1977:** El gobierno de Nepal no concede permisos (seguramente debido a la ascensión 'no autorizada' de 1961).

**1978:** Intento francés a la arista SO, llegan hasta la Torre Amarilla.

**1979:** Los americanos realizan la filmación del segundo ascenso absoluto de la montaña para ABC Televisión con Jeff Lowe, Martin Boyesen, David Breashears, Lhakpa Dorje, Tom Frost, Greg Lowe, Peter Pilafian y Jonathan Wright el 25 de Abril. Jeff Lowe escala en solitario una nueva vía por la vertiente sur. Primer ascenso y apertura en solitario.

La expedición dirigida por Peter Hillary (hijo de E. Hillary) intenta un nuevo itinerario en la cara O, que finaliza al fallecer Ken Hyslop por una avalancha. Merv English, Geogg Gabites y el mismo P. Hillary resultan heridos y tienen un tortuoso descenso. En el otoño, una numerosa expedición francesa dirigida por Louis Audoubert asciende la arista N.

**1980:** La segunda repetición de la arista Norte y quinto ascenso absoluto de la montaña es llevada a cabo por el neozelandés Russell Brice y su equipo. La expedición japonesa liderada por Kasuji Kato asciende la virgen pared NO.

**1981:** La expedición Australiana liderada por Tim Macartney-Snape asciende el espolón NE a la arista N e inaugura esta variante encontrando restos de la fallida expedición británica de 1959. La primera ascensión española transcurrió por la arista SO, realizando además la tercera repetición de la ruta original. Los integrantes de esta expedición catalana fueron: Joan Massons, Jordi Colomer, Ramón Bramona, Josep Barrachina, Emili Civis, Alex Alom, Lluís López, el francés Jean Clemenson y Jordi Pons Sanjines.

**1982:** Primera ascensión femenina en el marco de una expedición integrada únicamente por mujeres "American Women's Expedition", dirigida por Sue Giller.

**1983:** Primera ascensión de la arista E por el belga Andre Georges y el suizo Alain Hubert, realizando también la primera travesía este-oeste de la montaña.

**1984:** Se establece la altura de 6.812 metros tras una recopilación realizada por el himalayista Adam Carter.

**1985:** Primera ascensión de la arista S por el vasco Martín Zabaleta y los americanos Hooman Aprin y Randy Harrington a la que bautizaron como Arista Lagunak. Primera ascensión de la cara NE por Carlos Buhler y Michael Kennedy (EEUU) en invierno. Los japoneses Naoe Sakashita y Masayuki Ariake trazan un nuevo itinerario en la cara O siguiendo el corredor izquierdo.

**1986:** El checo Miroslav Smid realiza un nuevo itinerario en Solo en la cara O entre los días 9 y 11 Octubre siguiendo el evidente corredor derecho. Una semana después Ruedi Homberger y Christian Jagg repiten la ruta de Smid trazando una variante. También en Octubre los croatas J. Benkovic, E. Alikalfic, y B. Pusak trazan un nuevo itinerario en

la cara S, a la izquierda de la Lowe'79.

**1989:** En Octubre, los alpinistas eslovenos Bojan Pockar y Vanja Furlan intentan una línea, en la cara NO alcanzando 5.950m.

**1990:** En Diciembre, los americanos Glenn Dunmire y Chris Warner, realizan una sensacional apertura invernal en la cara O escalando el espolón central situado a la izquierda del corredor de la vía Smid del 86; empleando para ello 60 largos de escalada en terreno nieve/mixto y casi cuatro días en un ejemplar estilo alpino.

**1992:** El 20 de Abril, el navarro José Joaquín Goñi fallece al desprenderse el anclaje sobre el que rapelaba mientras descendía de la cumbre.

El 7 de Diciembre, el extraordinario alpinista japonés Yasushi Yamanoi establece un nuevo itinerario en la cara O que enlaza con la ruta de la arista SO en el Campo 3.

**1993:** En Mayo, los eslovenos Bojan Pockar y Stefan Mlinaric regresan de nuevo a la pared NO alcanzando en esta ocasión los 5.600m.

**1994:** El 24 de Abril, cuatro alpinistas rusos inauguran un nuevo itinerario en la soleada vertiente S sin campamentos fijos y en un estilo totalmente alpino empleando para ello seis vivacs en donde tampoco fijaron cuerdas ni tuvieron el apoyo de Sherpas de altura. El equipo lo formaban, Sergey Bogomolov, Dmitry Botov, Sergey Golubtson y Vladimir Bashkirov (Jefe de Expedición)

**1995:** Russell Brice bate el récord de velocidad de ascensión fijándolo en 3 horas y 20 minutos.

**1996:** En Mayo, los integrantes de la "Expedición Checa Primavera'96" liderados por Zdenek Michalec realizaban el segundo ascenso de la ruta "Rusa 1994" de la cara S. Continuando por la arista E hasta los 6550m en donde las peligrosas condiciones del terreno les hicieron retroceder. En Octubre una expedición austriaco-alemana formada por Friedl Huber, Max Berger, Louis Badengruber y Roman Dirnbok logran la primera ascensión de la arista N en 'estilo alpino' invirtiendo cinco días en el ascenso y dos en el descenso por la arista SO. Hacía 13 años que no se ascendía la arista N.

**2000:** El 27 de Octubre, el alpinista italiano Silvio Mondinelli 'Gnaró' parte del campo base (4.600m) al alba y en solitario alcanza la cima siguiendo la vía de la arista SO, empleando menos de 9h en completar el ascenso y descenso, bajando además hasta Namche Bazar para cenar.

**2001:** El 10 de Noviembre, los británicos Jules Cartwright y Rich Cross culminan la ascensión de la Arista del 'Tsuru Ri' o arista NO tras nueve días en la montaña. Era la última gran línea que quedaba por ascender.

**2004:** El 2 de Mayo, el alpinista suizo Ueli Steck invierte tan sólo 7 horas en escalar la montaña desde el campo base y regresa al CB para cenar. Dos días después volvía a pisar la cumbre esta vez en compañía de A. Mattei, R. Schmid, R. Nottaris y C. Spinelli. Ambas ascensiones por la arista SO.

**2005:** Entre los días 3 y 4 Mayo, el alpinista suizo Ueli Steck acomete en Solo la que hubiese sido la tercera ascensión de la vía "Stane Belak Strauf Memorial Route" de la cara NO retirándose a 5.900m por las malas condiciones en que se encuentra la pared.

**2006 :** El 13 de Noviembre aconteció la mayor tragedia de la montaña cuando tres Sherpas nepalís, Danurbu Sherpa, Tashi Dorje y Mingma Nuru, junto a los suecos Mikael Forsberg y Daniel Carlsson, y el británico Duncan Williams fueron barridos literalmente del Campo 3 por una gigantesca avalancha provocada al desprenderse una parte del glaciar colgante que conforma el Dablam.

**2007:** El 19 de Enero, el destacado alpinista madrileño Guillermo Mateo tiene una caída mortal mientras desciende de la cumbre.

**2008:** El 2 de Mayo, el catalán Santi Padrós y el italiano Francesco Fazzi culminan una ascensión por la cara O proponiendo un nuevo itinerario al que bautizan como "Free Tibet 2065"  
El 4 de Noviembre, el alpinista Wei Cui tiene un accidente mortal rapeando la Torre Gris cuando descendía de la cumbre.

# WANTED

## MYO XP: POR OBSTRUCCIÓN A LA OSCURIDAD



### DESCRIPCIÓN

- Iluminación de alta potencia:  
85 lumen / 72 m - Modo máximo  
150 lumen / 97 m - 20 s - Modo Boost
- Peso: 175 g (pilas incluidas)

### CARACTERÍSTICAS

- Nuevo LED de alta potencia
- Lente gran angular abatible
- Resistente al agua IPX4
- Versión MYO XP BELT con caja portapilas separable

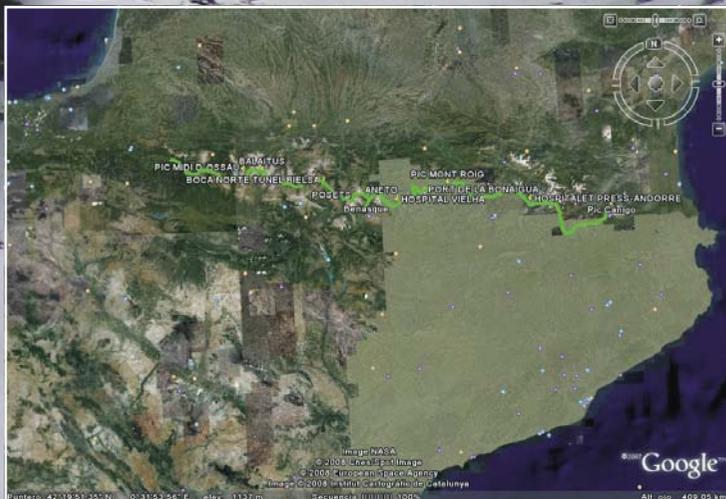


### ATENCIÓN

**Considerada extremadamente potente**

Entra en [www.regalaluz.com](http://www.regalaluz.com)





# Transpirenaica con esquís:

## El Pirineo de "nieve a nieve"

Texto y fotos: Julián Beraza, Juan Mari Negredo, Ritxar Manovel



La Travesía pirenaica de costa a costa es ya un mito que todo montañero sueña con poder realizar al menos una vez en su vida. Debido a que a pie se pasa ampliamente de los 40 días, es normal que muchos decidan realizar esta gran aventura en varios años.

Desde hace aproximadamente una década, se empezó a hablar de la Transpirenaica invernal, aunque son pocos los que la han intentado. Hoy os presentamos una variante de la modalidad habitual: la Transpirenaica con esquís. De nieve a nieve. Y en este caso, además, en autosuficiencia.

Es evidente que el comienzo y el final de la nieve en el Pirineo dependen de muchos factores. Podría darse el caso que alguien consiguiera realizarla íntegramente, de mar a mar, pero se nos antoja algo muy remoto, por obvios motivos. En un invierno como el pasado, los navarros Julián Beraza y Juan Mari Negrodo, junto al vasco Ritxar Manovel, la realizaron desde el Refugio de Garlit, en el Canigó, hasta Zuriiza, el último valle del Pirineo aragones, y también último valle del Pirineo central.

En total, 450 kilómetros en 24 etapas, en autosuficiencia y sin ayuda exterior. 36.000 metros de desnivel positivo. Habían dejado algunos avituallamientos en el monte para evitar descender a poblaciones.

Y algo muy importante: fuera de estación, la alta montaña está cerrada. Tan solo encontraron 3 refugios guardados en los 24 días de travesía: Restanca, Estós y Oulettes de Gaube. Con periodos de más de 6 días encadenando refugios libres sin pasar por ningún lugar habitado.

Así nos lo cuentan:



El pequeño sueño de atravesar los Pirineos en invierno seguro que es algo que ronda por la cabeza de muchos pirineistas. Nosotros somos parte de esa comunidad que tanto disfruta con la actividad del esquí de travesía, y que nos animamos a hacer realidad este sueño, durante el mes de febrero de 2008. Después de 24 días de actividad, 4 de descanso, y mas de 400 km de recorrido y unos 36.000 de desnivel, llegamos a Zuriza el 3 de marzo. Atrás dejamos todos los preparativos y todas las dudas. Ahora, una vez finalizada la transpirenaica y todavía con el regustillo de tantos días seguidos de esquí recordamos, a groso modo, lo que ha supuesto esta travesía.

Esta travesía nos la planteamos como un reto, una manera de hacer más con menos. Un viaje minimalista, donde todo lo que llevábamos era lo que íbamos a necesitar. El reto venía, además de por la longitud de la travesía, por el CÓMO la íbamos a realizarla. En nuestra opinión la manera más auténtica consistía en dejar depósitos a lo largo de la ruta, para abastecernos de lo imprescindible, comida y combustible, y así bajar lo menos posible a zonas habitadas,. Y seguir una ruta ambiciosa, lo más elevada posible en altimetría, que nos asegurase la nieve, un bien tan escaso hoy en día

### PREPARATIVOS

Todo empezó porque uno de nosotros, Ritxar, pensó que 2.008 era “el año”. A finales de primavera del 2007 se rodeó de mapas y libros y empezó a trazar imaginariamente el posible recorrido. A la vez se puso en contacto con los que alguna vez habíamos comentado nuestro interés por esta ruta. El problema era que una cosa son los mapas y croquis, y otra el terreno.

Así que a principio del verano del 2007, Ritxar, se lanzó a probar en sus propias carnes, a pie, y con algún kilo de más en la mochila, el recorrido hasta el hospital de Vielha. Otro punto importante era la fecha elegida. Desde un principio pensamos en el mes de febrero, aun sabiendo que la cantidad de nieve y la estabilidad del tiempo no dependían de la fecha, y más teniendo como ejemplo la irregularidad de estos últimos años...

Una vez terminada la ruta y después de haber tenido más de diez días seguidos de buen tiempo, nos dimos cuenta de nuestro gran acierto. De hecho, los tres coincidimos en que sin el buen tiempo que tuvimos no hubiésemos completado la ruta, por la dureza de la misma.

En cuanto al abastecimiento, decidimos utilizar 6 depósitos a lo largo de la ruta. De esta manera, no tendríamos más de 5 días entre depósito y depósito para no cargarnos demasiado y, a su vez, dichos depósitos estaban en lugares de paso de la ruta. Los lugares elegidos serían: L Hospitalet Press Andorre (un pueblo francés a los pies de Pas de la Casa), la estación de esquí de Ordino en Andorra, el Port de la Bonaigua, el túnel de Bielsa, el refugio Granje de Holle en Gavarnie y Candanchú. Además, existió un 7º depósito, que fue Benasque, donde aprovechando el día de descanso compramos comida para los siguientes 5 días hasta el siguiente depósito en el Tunel de Bielsa.

Los depósitos contenían desayunos (infusiones, capuchino, azúcar, avena, galletas), picoteos (1 sobre embutido por día, tortas, frutos secos), cenas (sopas, pasta china, comida liofilizada), y pilas, las cuales nos las proporcionó tan amablemente Txusma de Cegasa ¡¡Gracias colega !!





Además, nos permitimos meter alguna cerveza, vino y chocolate, como pequeños homenajes para alegrar nuestros espíritus.

Otra de nuestras preocupaciones era qué meter en la mochila. Debería llevar lo imprescindible, y a la vez no ser demasiado pesada. A grosso modo cada uno llevábamos chaqueta y pantalón impermeables, pantalón-malla, forro polar, muda de recambio, calcetines, saco de dormir, esterilla, chaqueta plumas, 2 pares de guantes, verduguillo, zapatillas, frontal, gafas, gafas de ventisca, la bolsa de comida, casco, arva, sonda, pala, crampones, piolet, equipo de travesía, focas de recambio y una carga de gas. Y entre todos: 1 botiquín, 2 hornillos con cazuelas, algo de material de reparación, un cuaderno con la ruta, 2 cámaras de fotos, 2 GPS y pilas de recambio.

## RUTA

Partimos el sábado 2 de febrero rumbo al Canigó, con la idea de dejar los 4 depósitos que nos faltaban (túnel de Bielsa, Ordino, port de la Bonaigua, y L'Hospitalet Press Andorre). Al final tardamos 2 días en terminar esta tarea y plantarnos a los pies de la pica del Canigó, cerca de Fillols.

### PRIMERA PARTE:

#### REFUGIO GARLIT, REF MARIALLES, REF VALTER 2000, NURIA, REF BOULLOUSES, L'HOSPITALET PRESS-ANDORRE

El primer día una buena nevada nos recibió en la cima del Canigó. Foto de rigor, fijamos cuerda para asegurar la chimenea de bajada y nos despedimos de Bera, que tan amablemente se prestó a acompañarnos para recoger la cuerda y después devolver nuestro vehículo a casa. Durante la bajada cambiamos los esquís por los crampones a causa de los pedruscos cubiertos de hielo y nieve fresca. En nuestras cabezas empezaba a sonar la frase: "hay que conservar la mecánica"...Al final, cambio de planes a causa de la poca nieve, para acabar bajando al refugio Marialles. Al día siguiente y ¡sin viento!, atravesar Pla de Guillen supuso un reto para nuestros pies y nuestras espaldas, todavía poco acostumbradas al peso de las mochilas. El Mediterráneo se dejaba ver a nuestras espaldas. Dormimos en el refugio Ull de Ter, y nos dirigimos a Nuria por toda la divisoria, arañando los pocos giros que la escasa nieve nos permitía. De Nuria subimos al emblemático Puigmal, regalo de cumpleaños para Ritxar..., y una promesa: "si llegamos a Benasque, ¡¡os invito a todos al spa!!

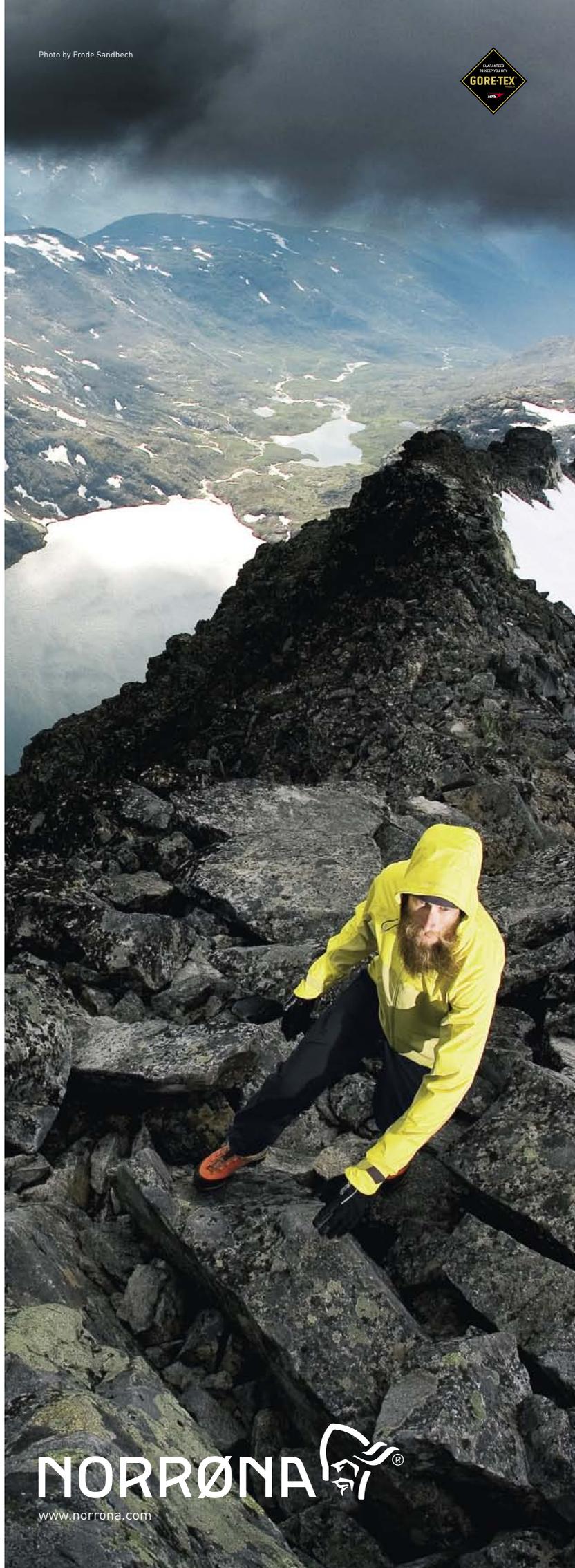
Después descendimos por la ladera norte, disfrutando de nieve polvo, hasta la estación de Puigmal-Er. Delante de nosotros, la Cerdanya se mostraba sin nada de nieve, así que tocaba trasladarse en taxi los mas de 40 km que separaban los dos lados del amplio valle para terminar esa etapa en el refugio Boulloses.

La jornada siguiente no se nos olvidaría en toda la ruta. Estábamos a punto de encarar el corredor de acceso a la Pica del Carlit, cuando Ritxar hizo un mal apoyo y su rodilla decidió salirse. Al final terminó en el helicóptero, rumbo al hospital para evitar agravar el estado de su pierna. Julián y yo seguimos esa etapa con el susto en el cuerpo pero decididos a llegar a nuestro destino: Hospitalet Press-Andorra, donde habíamos dejado nuestro primer depósito. Aquella misma noche Ritxar apareció cojeando en el pequeño pueblo, preocupado pero todavía con cierta esperanza de poder seguir adelante. Todo dependía de cómo reaccionara su rodilla tras dos días de reposo obligado...

### SEGUNDA PARTE:

#### REF RULHE, REF RIALB, ESTACIÓN DE ORDINO

Después del reposo, y de disfrutar de la exquisita cocina de la guide d'étape, ascendimos por el Val d'Arques buscando la nieve, que se encontraba muy alta. De nuevo la sensación de abrir huella en nieve virgen nos animaría en nuestro paso hacia col de l'Albe primero y también hacia la collada de Juclar, la puerta del valle donde se encontraba la siguiente parada: el ref de Rulhe. A partir de allí, decidimos mantenernos en la vertiente francesa por la posibilidad de encontrar más nieve, y a través del collado de la Mina, entramos de nuevo en el Principado de



NORRØNA 

www.norrøna.com



Andorra para pasar noche en el refugio de Rialb. De Rialb bajamos hacia la estación de Ordino Arcalís, donde paramos a recoger el segundo depósito, ahora sí para unos cuantos días.

Con las mochilas a tope ascendimos al port del Rat y después de atravesar el impresionante y silencioso valle de Soulcem, subimos hacia el esquivo port de Boet. En la otra vertiente nos esperaba Pla de Boet, un precioso valle repleto de abetos, donde se encontraba Valferrera, refugio habitualmente utilizado para ascender la Pica d'Estats.

**TERCERA PARTE:  
REF VALFERRERA, REF CERTASCAN,  
REF MONTROIG, REF AIROTO, SALARDÚ**

Nos tocaba afrontar uno de los tramos más largos y también más aislados de toda la travesía. Valferrera nos recibió rodeado de escombros, algo que estropeaba la hermosa vista de todo el bosque de abetos que lo envolvía. De Valferrera ascendimos hacia el curioso ref de Baborte, para después descender hacia el profundo valle que nos separaba del refugio de Certascán donde finalizamos la etapa. Día largo y duro por el calor y la ausencia casi total de nieve, la cual no pudimos pisar hasta cerca de la presa del estany. 1200 m de desnivel, una última subida que nos pasaría factura los días venideros.

Desde dicho refugio nos dirigimos cómodamente y disfrutando de una nieve totalmente transformada hasta el collado de Certascán donde apareció el imponente Mont-Roig, dividido en dos cumbres por su elegante corredor este. A los pies de éste, y dominando el Estany inferior de la Gallina se encontraba el confortable refugio Enric Pujol, en donde pernoctaríamos. Estábamos ya a 14 de febrero, el tiempo

seguía estable y la pierna de Ritxar parecía responder sin problemas.

En la etapa siguiente, atravesamos uno de los puntos más complicados de la travesía: el Col de la Tartera, un estrecho paso que en caso de niebla puede ser complicado de encontrar. El tiempo de nuevo nos acompañaba y salvo algún pequeño tramo pudimos bajar con nuestros esquís.

Desde dicho col accedimos al valle de Comamala, por el cual nos deslizamos hasta que la vegetación y el poco espesor de la nieve nos obligaron a echarnos los esquís a la espalda. De ahí, y ya por una estrecha senda, descendimos a la carretera que por el fondo del valle, bajaba al pueblo de Alós d'Isil. Estábamos a 1.280 metros de altura, posiblemente el punto más bajo de toda la travesía.

Ese día habíamos dejado el plato principal para el final, 1200 metros de desnivel nos esperaban hasta el coll de Cuenca. Antes tendríamos que atravesar el curioso valle colgado que da acceso a dicho collado y que estaba rodeado de blanquecinos picos de roca caliza. El recuerdo de los picos de Europa rondaba nuestras cabezas. Fue un día largo que terminaría en el confortable refugio de Airoto. Un refugio en forma de tienda canadiense, totalmente de madera y equipado con mantas, colchones y además estufa... De Airoto hasta el siguiente depósito del port de la Bonaigua quedaba un paso, y teniendo en cuenta que salíamos hacia el oeste, por lo que podríamos asegurarnos la nieve hasta el mismísimo Port.

Habíamos completado uno de los tramos más complicados de la travesía y nos encontrábamos bien, cómodos. Nuestra moral era puesta a prueba diariamente por el peso de la mochila y por el surtido de nieve que nos



habíamos encontrado, que iba en aumento. No ocurría lo mismo con nuestro material.

Había algún canto partido y las focas ya empezaban a sufrir de alopecia. Nos vimos obligados a bajar a Salardú, arreglar los esquís y seguir al día siguiente rumbo a Colomers con el material en mejores condiciones.

#### **CUARTA PARTE: SALARDÚ, REF RESTANCA, HOSPITAL DE BIELA, BENASQUE**

Aquella decisión, sin saberlo, había sido de lo más acertada. La cazuela que utilizamos en Airoto para derretir nieve debía de tener inquilinos. Esa noche y parte del día siguiente estuvimos padeciendo todo tipo de desórdenes estomacales. Nos habíamos relajado con la higiene del agua y ¡¡vaya si lo habíamos pagado!!

La dieta funcionó, y después de otro día de obligado descanso, pudimos continuar por el valle de Tredós hacia Colomers y, tras el almuerzo de rigor, dirigimos hacia el ref de la Restanca.

La borrasca se nos había echado encima. Ese día, sin la ayuda de los Gps, encontrar el estrecho port de Crestada a los pies del Montardó habría resultado imposible.

Ya habíamos llegado al macizo de Aneto-Maladeta, terreno más conocido para nosotros. Teníamos dos opciones para llegar a Llanos del Hospital: por el Coll de Mullères o por el Coll de Salenques.

La primera opción era más seria y las condiciones tanto atmosféricas como de la nieve eran importantísimas para poder afrontarla con garantías. Los

partes meteorológicos que llegaron a nuestros móviles no preveían mucha estabilidad. Así que la opción del Coll de Salenques fue la elegida.

Al final del día siguiente íbamos a dormir en Benasque de vuelta a la cama, la ducha, la comida fresca... Conforme avanzaba esa jornada, el tiempo se fue estabilizando lo suficiente como para dejarnos disfrutar de todo el valle que daba acceso al coll de Salenques. Entrábamos en el Pirineo Central...

La escasa nieve estaba de lo más caprichosa y nos obligaba a cambiar continuamente el peso del cuerpo para evitar la caída. Además, el calor y la blandísima nieve del principio del valle de Salenques, nos habían castigado muchísimo las piernas. Miramos de reojo el Aneto casi pelado por el viento, y seguimos descendiendo dirección Plan de Aigualluts, Llanos del Hospital para terminar con una cerveza en la mano en el lujoso hotel de Llanos del Hospital.

Cualquier excusa era buena para disfrutar de los pequeños placeres que no disponíamos en la montaña.

#### **QUINTA PARTE: REF ESTOS, REF TABERNES, REF TRIGONERO**

En Benasque hicimos compras para los siguientes días, y las reparaciones del equipo. Y dicho y hecho, la promesa hecha en la cima del ya lejano Puigmal, se cumplió y todos nos fuimos al spa... ¡¡paga Ritxar!!

Al día siguiente Oscar, un compañero de trabajo, nos acercaría a Llanos del Hospital para continuar la travesía a través del tranquilo valle de Remuñe. La nieve volvía a estar en perfectas condiciones, y llegar a Ref de Estos sólo fue cuestión de encontrar la manera de bajar al valle sin quitarse los esquís.





La etapa siguiente se presentaba sencilla y aparentemente corta. El Posets quedaba a mano y nos apetecía hacer cima. Lo que en un principio iban a ser cuatro horas y media, acabaron siendo casi once horas de excursión... Cuando llegamos a Viadós nos encontramos que el pequeño refugio de invierno estaba a tope (solo entraban seis personas), así que la etapa se alargó hasta el siguiente refugio: Tabernes. Allí hubo cambio en la alineación: Javi, un vitoriano, se unía al grupo, y Julián, la voz de la experiencia, decidía posponer la travesía.

También iba a ser día de cambio de recorrido. El día amaneció muy nuboso y por razones de visibilidad preferimos no subir demasiado. La variante elegida iba directa hacia el puerto de Urdiceto, Collado de Trigonero, y terminaba en la cabaña del mismo nombre, la cual nos encontramos también en plena remodelación. Aquella noche una carretilla haría de mesa y unos sacos de cemento de colchones...

Nos acercábamos al túnel de Bielsa, nuestro siguiente depósito, y la nieve volvía a estar en buenas condiciones. Remontamos el valle dirección noroeste observando la ladera derecha repleta de barrancos y restos de enormes aludes. En caso de haber tenido nieve, este punto habría resultado muy peligroso. Siguiendo la cresta que divide el estado francés y español acabamos en la cima del Bataillence, donde después de un bonito descenso nos plantamos en la boca norte del túnel.

**SEXTA PARTE:  
CABAÑA GELA, CABAÑA DE AGUILOUS, GAVARNIE**

Susto con el depósito enterrado. El árbol que nos servía de referencia había sido desplazado por la nieve, así que nos tocó palear más de la cuenta para encontrarlo. Llenamos las mochilas, y de nuevo subimos la ladera dirección oeste, en busca de la pequeña pero confortable Cabaña Gela. A la mañana siguiente decidimos remontar el amplio valle aprovechando la nieve, para luego ascender la ladera oeste hasta la Hourquette de Chermentas. Sin perder altura ladeamos hasta acceder al empinado corredor que terminaba en la Hourquette de Héas.

Las vistas eran impresionantes, todo el macizo de monte Perdido, Marboré, el circo de Gavarnie, Taillon, Vignemale...

La ladera opuesta estaba pelada de nieve, así que lo que debía ser un bonito descenso terminó en una bonita caminata hasta la austera cabaña de Aguilous. De este privilegiado mirador, ya en la jornada siguiente, continuamos valle abajo hacia el Lac des Gloriettes, y luego a Gavarnie donde de nuevo habíamos dejado un depósito que utilizaríamos para

atravesar el siempre impresionante macizo de Vignemale.

El mes de febrero estaba acabando y nuestro tiempo también. Teníamos que elegir el camino más directo para cumplir nuestros planes, y renunciar a posibles cimas.

**SÉPTIMA PARTE:  
OULETTES DE GAUBE, PIEDRAFITA, CANDANCHÚ**

Lo que tendría que haber sido una cómoda aproximación por Ossoue acabó siendo una lucha continua contra nieve costra profunda. Atravesamos el barranco y poco a poco fuimos ascendiendo hasta llegar al ref de Baysellance, lugar elegido para almorzar. La Orquete d'Ossoue quedaba a un paso y la siempre espectacular cara norte del Vignemale también.

El ruido del refugio de Oulettes se oía entre la niebla pero las nubes embutidas en el valle impedían verlo. En mitad de la bajada nos topamos con Juan Tomás y su compañero, los guardas del refugio, que intentaban ponerlo en funcionamiento después de unos meses de inactividad. Aquella cena y posterior sobremesa la guardaremos en el saco de los buenos momentos ¡¡Muchas gracias por todo!!

De Oulettes pasamos al refugio de Wallon, primero por el col des Mulets, después por el collado de Letrero, para por el collado de la Facha bajar a dormir al austero refugio de Piedrafita. A lo lejos las agujas de Ansabere nos señalaban el cercano final de la travesía.

Comenzaba el mes de Marzo, y una borrasca entraba en pocos días. Parecía que ahora sí que se podía torcer el tiempo, y no podíamos quedarnos parados en algún refugio esperando la mejoría. Además, las piernas ya estaban hechas al esfuerzo. En dos etapas forzando la máquina terminaríamos en Zuriza lo que un cuatro de febrero habíamos empezado cerca del Canigó. En nuestras cabezas las pequeñas dudas y la motivación se habían ido transformando en una huella. Esa huella se había ido haciendo grande, poco a poco y con mucho esfuerzo. Marc Breuil lo había llamado esquí en libertad, y eso es exactamente lo que habíamos sentido.

Las tres últimas etapas forman parte también de los mejores recuerdos de la travesía. Habíamos ido rápidos y habíamos disfrutado del recorrido. El último día, cuando la noche ya se nos había echado encima, vimos unas luces al fondo del valle. Julián nos venía a recoger incapaz de perderse el final de nuestro pequeño sueño...

Juanma y Ritxar El último collado. Esa noche dormimos en casa.





# 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](http://WWW.LEATHERMAN.COM)  
O EN [WWW.ESTELLER.COM](http://WWW.ESTELLER.COM) EN ESPAÑOL

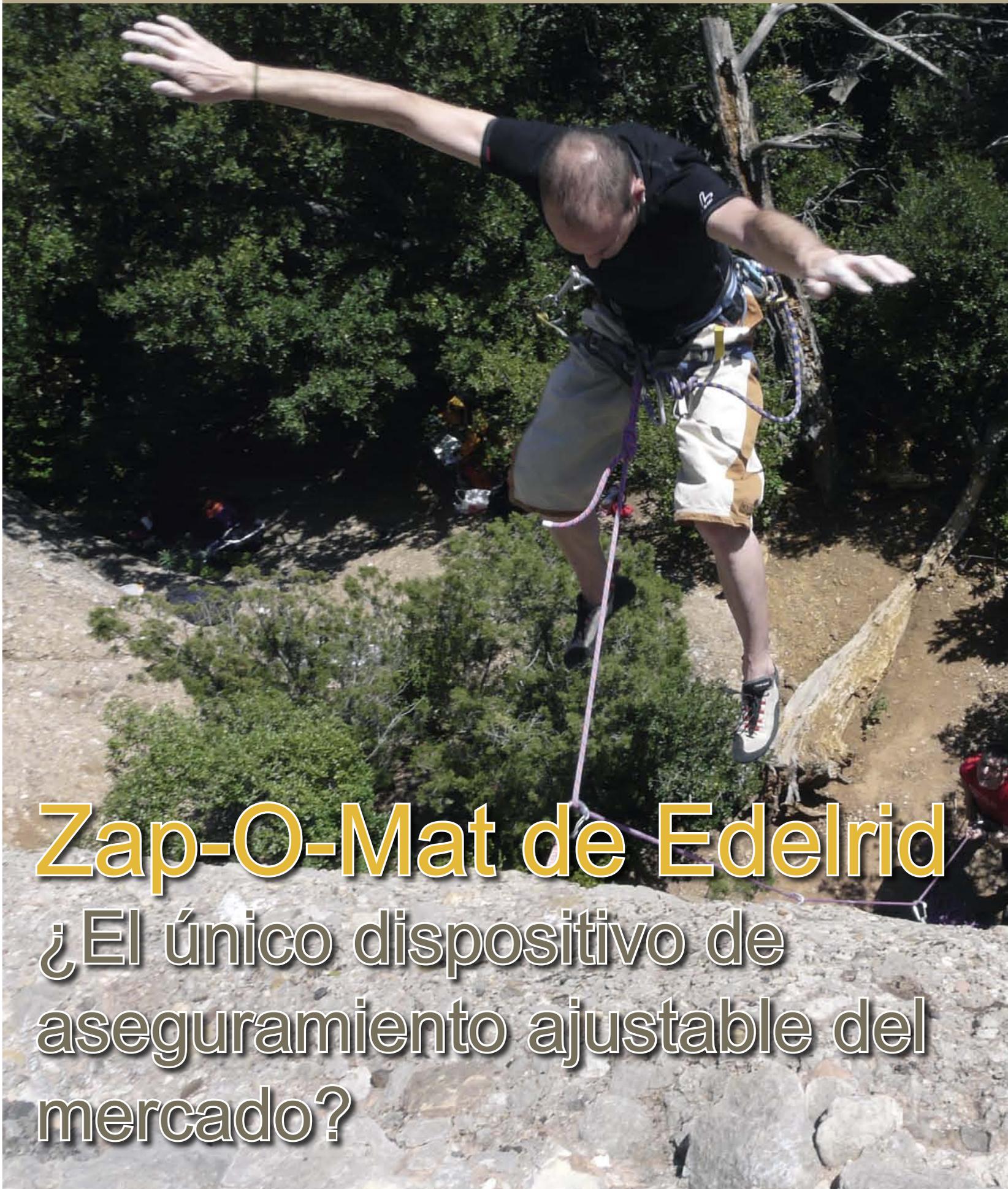


**LEATHERMAN**<sup>®</sup>

Now you're ready.<sup>®</sup>

**Esteller**

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



# Zap-O-Mat de Edelrid

¿El único dispositivo de aseguramiento ajustable del mercado?



“Parece ser que este aparato es el único “regulable” que existe hasta ahora, pero ¿qué significa que el aparato sea regulable? Es sencillo; el Zap-O-Mat dispone de un botón que nos permite ajustar la capacidad de frenado a nuestro gusto, haciendo que la caída sea más dinámica o más seca. Esta función es muy útil en determinadas circunstancias, sobre todo a la hora de dar cuerda rápidamente en un chapaje, cuando el escalador recorre un tramo fácil o simplemente cuando escalador y asegurador tienen una diferencia de peso muy marcada y una caída del primero empotra literalmente al asegurador en la primera chapa.”

Llevamos ya unos cuantos números destripando las continuas innovaciones que se está produciendo en el mundo de los aparatos de aseguramiento. La tradicional lentitud en el desarrollo de equipamiento de seguridad para la escalada parece que ha quedado atrás viendo la velocidad con la que, temporada tras temporada, los fabricantes se presentan en las ferias de material con el último ingenio surgido de la mente de sus creadores.

No nos atrevemos desde aquí a descifrar el punto final de estos desarrollos. No parece que exista una línea definida de trabajo que describa claramente si las empresas que perfeccionan estos inventos buscan la especificidad o la polivalencia. Lo que está claro es que la amplitud de aparatos que tenemos hoy en día en el mercado es más de lo que se podía imaginar hace no muchos años, cuando las alternativas que podíamos encontrar en los arneses de los aseguradores a pie de vía eran el ocho y el Grigri, sin olvidarnos de las cestas y el nudo dinámico, por supuesto.

Por las manos del equipo de Cuadernos Técnicos han pasado –espero no dejarme ninguno- aparatos como el Grigri, el Tre, las diferentes versiones del Reverso, el Cinch, el Sum, el Toucan, el ABS, los ATC, el Piú, B-52 además de varias cestas y placas de aseguramiento... “sufriendo” algunos de ellos la agonía del doble test -“A fondo” y “Comparativa”- y en todo este tiempo venimos observando un saber hacer excepcional en los fabricantes, que tratan de perfeccionar hasta el detalle más simple los acabados de sus productos.

A lo largo de estos últimos meses hemos estado poniendo a prueba el Zap-O-Mat, uno de los aparatos diseñados por la casa alemana Edelrid, la cual está demostrando lo rentable que puede ser la innovación y el desarrollo con el éxito no sólo de este aparato, sino de otros como el Eddy o del revolucionario casco Madillo.



Sobre el papel y creyéndonos los consejos del fabricante todos los productos son buenos. En este análisis, como en todos los demás, vamos a intentar separar el trigo de la paja y comprobar qué hay de cierto en todas las bondades que de este producto nos están vendiendo.

El funcionamiento de este dispositivo es simple y su manejo es relativamente intuitivo. Llama la atención en varios aspectos; uno de ellos es una lejana semejanza con el extinto Tre. El hecho de que no funcione con un mosquetón de bloqueo ni con una pieza que pince la cuerda sino con un perno móvil que sujeta la cuerda cuando se produce tensión, nos recuerda al añorado aparato de Krimmer Outdoors.

Esto no es baladí cuando estamos en tapia y sacar el aparato del mosquetón implica un riesgo de pérdida que puede dejarnos a mitad de pared sin dispositivo y con cara de tontos, aunque en deportiva su función es más bien anecdótica.

Otro aspecto a destacar es su apariencia liviana. Quizás no sea el peso uno de los aspectos determinantes a la hora de decantarnos por un aparato para cuerda simple, sobre todo si lo vamos a usar exclusivamente para escalada deportiva. Sin embargo, en vías de varios largos donde a la cantidad de cintas, mosquetones y demás ferralla hay que sumar la de otros elementos como el agua, las zapatillas o la cámara de fotos, el ahorro de unos cuantos gramos puede ser significativo si esa ligereza se ve representada también en el resto de equipamiento.

No deja de llamarnos la atención que, en una época en la que está tan de moda las actividades "fast & light", el fabricante no haga hincapié en el peso del producto. Es posible que sea debido a que, si bien el Zap-O-Mat es el aparato para cuerda simple más ligero, —otros aparatos como el ATC Sport de Black Diamond son aún más livianos, pero no consideramos que entren dentro de la misma categoría— su compañero de fabricación, el







Eddy, es el más pesado de todos. Vamos a alimentar la merecida fama de puntillosos que nos hemos ganado, comentando que no nos ha terminado de gustar ciertos detalles de su apariencia.

Estamos con lo de siempre: ¿hasta qué punto la estética es un condicionante para valorar un aparato de aseguramiento? No hablamos de que el diseño sea bonito o feo, ya que no nos hemos caracterizado nunca los escaladores por ser un referente en moda, pero sí que hay algún acabado del producto que se podría haber mejorado.

En el prototipo que se creó antes de su comercialización definitiva, no existía la solapa negra que evita una incorrecta inserción de la cuerda en el aparato lo cual, en nuestra opinión, no aporta nada al funcionamiento del dispositivo.

En las instrucciones, esta pieza de plástico está definida como “pieza de ayuda a la inserción de la cuerda”, pero realmente opinamos que ayudar, más bien ayuda poco y su función es sólo la de evitar una colocación incorrecta de la cuerda.

Los clásicos dibujos de la mano y el escalador para saber la posición correcta de entrada de la cuerda en el aparato deberían de ser suficientes para insertar correctamente la cuerda, pero la verdad es que no son demasiado llamativos. Estos dibujos, grabados sobre el metal negro, no son muy visibles cuando tenemos el día fanático y apuramos hasta el último rayo de sol.

## Aseguramiento ajustable

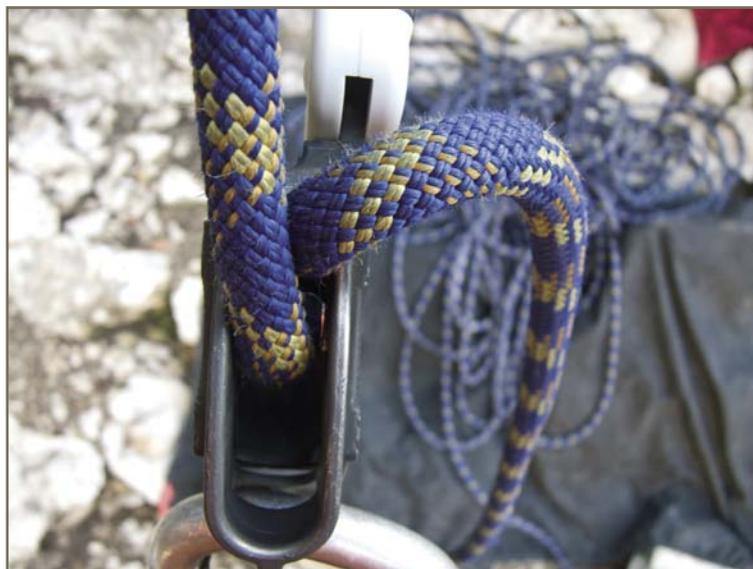
Parece ser que este aparato es el único “regulable” que existe hasta ahora, pero ¿qué significa que el aparato sea regulable? Es sencillo; el Zap-O-Mat dispone de un botón que nos permite ajustar la capacidad de frenado a nuestro gusto, haciendo que la caída sea más dinámica o más seca.

Esta función es muy útil en determinadas circunstancias, sobre todo a la hora de dar cuerda rápidamente en un chapaje, cuando el escalador recorre un tramo fácil o simplemente cuando escalador y asegurador tienen una diferencia de peso muy marcada y una caída del primero empotra literalmente al asegurador en la primera chapa.

Ciertamente, lo de poder ajustar la fuerza del “sartenazo” nos ha parecido una idea excepcional y efectiva. En tramos fáciles donde el escalador se confía y va más ligero de la cuenta podemos hacer pasar la cuerda por el aparato con una facilidad inusitada, lo cual representa una ventaja tanto para el escalador impaciente que pide cuerda como para el asegurador agobiado que bloquea el aparato cuando intenta dar rápido.

Esta capacidad de dar rápido ya la habíamos estudiado en otros aparatos de aparición más o menos reciente, siendo particularmente práctica en el Cinch, pero para ello implicaba la necesidad de eliminar la función de bloqueo dando cuerda libre.

En los aparatos de aseguramiento para doble cuerda también



tenemos la posibilidad de capacidades de frenado más fuertes o más dinámicas según cómo posicionemos el dispositivo en el mosquetón.

Con el Zap-O-Mat no hay que desbloquear nada para dar cuerda rápidamente ni cambiar el aparato de posición, pero también hemos encontrado algún pequeño problema: si estamos asegurando en el modo normal y queremos pasar a modo dinámico, combinar el movimiento de apretar el botón para que la cuerda pase rápido se hace un poco dificultoso sin soltar de la otra mano la cuerda.

Debemos confesar que esto nos pasa con absolutamente todos los aparatos cuando los estrenamos, hay una gestualidad a la que nos tenemos que acostumbrar para manejarnos con soltura, pero si nos anticipamos al momento del chapaje eliminamos la obligatoriedad de asegurar con comba o anulando la opción de bloqueo de otros aparatos.

## Normativa

En el batiburrillo de cifras y números que acompañan a todos los equipos de protección individual, observamos un EN15151 que nos extraña y sorprende en el Zap-O-Mat. ¿EN 15151? Esto es nuevo, tan nuevo que no está publicado. El pasado mes de octubre, la UIAA dio a conocer a través de su página web [http://www.theuiaa.org/news\\_116\\_Safety-label-is-expanding](http://www.theuiaa.org/news_116_Safety-label-is-expanding) que se van a producir algunos cambios en varios de sus estándares (arneses y crampones principalmente, pero también disipadores de ferratas y colchonetas para boulder) y la próxima aparición para el año 2009 de una nueva normativa que por fin regulará los aparatos de aseguramiento.

Hasta ahora, ante la falta de un guión que marcara las directrices que debieran seguir los dispositivos de aseguramiento, los fabricantes serios incluían en sus productos el grabado del laboratorio que había testado la fiabilidad del material que habías comprado, pero nada más. Hasta que podamos informaros con todos los datos sobre la mesa, dejamos esta peculiaridad del Zap-O-Mat en puntos suspensivos.

Pero ahora Edelrid marca el Zap-O-Mat con el EN15151 (de tipo 6) que, hasta donde sabemos nosotros, no pasa de ser un proyecto de norma pero que si en Edelrid lo marcan será porque están muy seguros de que van a superar ese estándar.

## Usos recomendados

Parece ser que el fabricante recomienda sobre todo utilizarlo para escalada deportiva. Es una sabia decisión ya que es ahí donde está el gran público y el potencial consumidor pero nosotros creemos que, si bien en deportiva se muestra muy útil, es en pared donde despliega de manera más clara sus características.

Las ventajas de utilizar el Zap-O-Mat en pared ya las hemos explicado. El no tener que sacar el aparato del mosquetón es un acierto, el hecho de poder dar cuerda fácilmente en terre-

nos menos complicados nos ha encantado y la ocasión de poder asegurar con un aparato que no destaca ni por su peso ni por su volumen es un éxito indudable del fabricante, sin embargo no parece que desde Edelrid se esfuercen demasiado en potenciar esta faceta del aparato. Para introducir y sacar la cuerda del aparato la maniobra que tenemos que realizar es sumamente sencilla. Un pequeño botón negro en el lateral permite la apertura del Zap-O-Mat y la introducción de la cuerda, de manera que esta acción se realiza de manera rápida, segura y sencilla.

Hemos comprobado que a algunos escaladores les invaden las dudas cuando utilizan el aparato sobre la posibilidad de abrir accidentalmente el Zap-O-Mat mientras se está asegurando; es una duda razonable, pero infundada ya que la misma cuerda ejerce presión sobre el cierre cuando estamos asegurando. Además el botón de apertura es pequeño y está protegido por un pequeño borde de plástico, minimizando la presión involuntaria. El problema se nos presenta si queremos sacar la cuerda con guantes o las manos frías, ya que la manejabilidad se ve seriamente afectada.

En las caídas frena correctamente en cualquiera de las dos posiciones y sí que se nota una mayor suavidad en la posición “dinámica”, aunque nos vemos en la obligación de reproducir las palabras de Edelrid en la explicación de su producto. “El Zap-O-Mat es un dispositivo híbrido y no es un asegurador automático” lo que, traducido a la explicación que te daría tu compañero a pie de vía quiere decir “hace su función perfectamente, pero no sueltas jamás el cabo de cuerda que va a entrar en el aparato”.

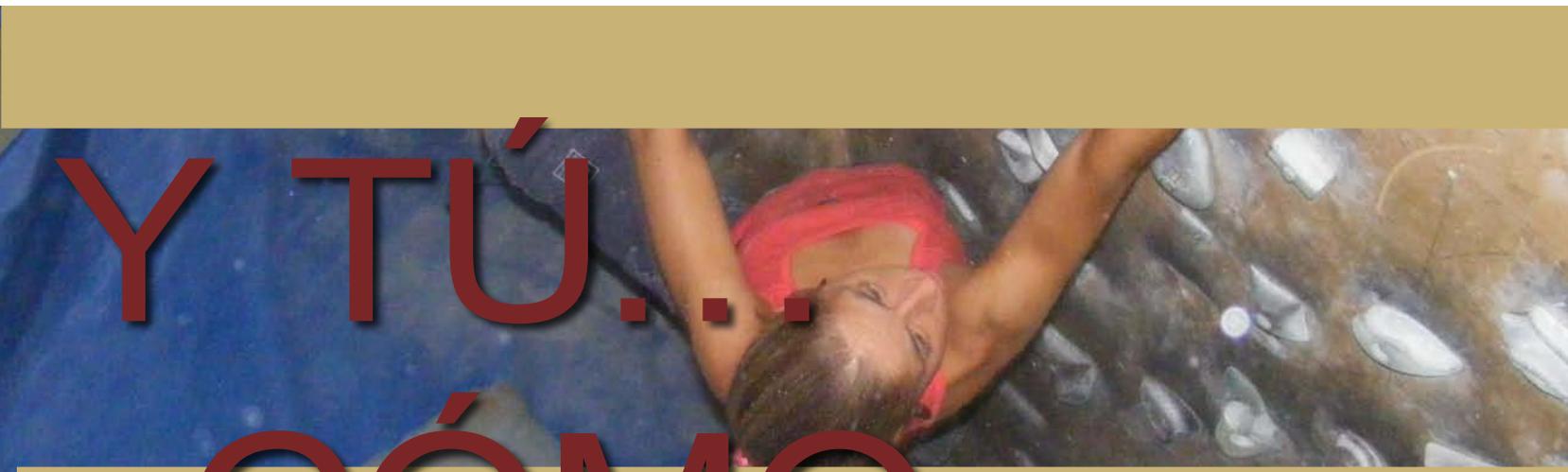
Descolgando al compañero hemos comprobado que no es el mejor de los dispositivos. No es sencillo posicionar la cuerda de la manera correcta, que adolece de cierta tendencia a rozar con el otro cabo y se ejerce bastante fuerza con la mano, lo que hace la maniobra no tan fluida como con otros aparatos.

En definitiva, nos parece un aparato muy completo y recomendable, no le podemos achacar nada malo que lo haga descartable y la verdad es que nos ha dejado muy buen sabor de boca. Comparándolo con el resto de aparatos del mercado no podemos decir que en términos generales supere en valoración general a los ya conocidos pero sí que damos una muy buena nota a la posibilidad de las dos regulaciones de la intensidad de la frenada. Aunque es éste un aspecto mejorable –básicamente en la manera de hacerlo de forma fácil y segura- nos parece una innovación realmente destacable.

## El aspecto

—cuestión de gustos, ya sabéis- nos parece un punto débil, dando apariencia “plástiquera” a un aparato que tiene todas las garantías. Hemos incidido bastantes veces desde estas líneas en la terrible sugestión del escalador ante la estética del material, que asocia lo pesado, voluminoso y metálico con la seguridad y no parece que este aparato dé mucha imagen de ninguna de las tres cosas.

En todo caso, el resultado es absolutamente fiable. ■



# Y TÚ... ¿CÓMO ENTRENAS?

PREPARACIÓN FÍSICA		ORIENTACIÓN GENERAL TRABAJO (PUNTOS DÉBILES A MEJORAR)		
Clasificación	VOLUMEN temporada anterior	VOLUMEN ANUAL previsto (t/m)	Temporada	Mes 1
			BC roca	vías 1%
			BL roca	vías 1%
			RC roca	vías 1%
			RL roca	vías 1%
			Conti roca	vías 1%
			RC plafón	mov 1%
			RL plafón	mov 1%
			Conti plafón	mov 1%
			PIOLOS resis	mov 1%
			PIOLOS conti	mov 1%
			BC	mov 1%
			BL	mov 1%
			PIOLOS bloque	mov 1%
			PIOLOS bloque	mov 1%

**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.

**E**stá en boca de mucha gente, en artículos de revistas especializadas y libros divulgativos de esta modalidad, que la escalada (deportiva) todavía es un deporte joven..., y lo es, si lo comparamos con disciplinas que se llevan practicando más de un siglo, que son olímpicas y, sobre todo, que cuyos entrenamientos a nadie se le ocurría comenzar un buen día en el salón de su casa o en el local donde queda las tardes con los colegas.

Hoy por hoy, con 3 décadas de evolución a las espaldas, estamos presenciando ya sin sobresaltos el encadenamiento, semana si semana también, de vías de máxima dificultad por adolescentes y niños en muchas latitudes del mundo, y es que esto sólo es el principio de algo que se viene realizando mucho tiempo atrás en otras modalidades deportivas, la especialización temprana.

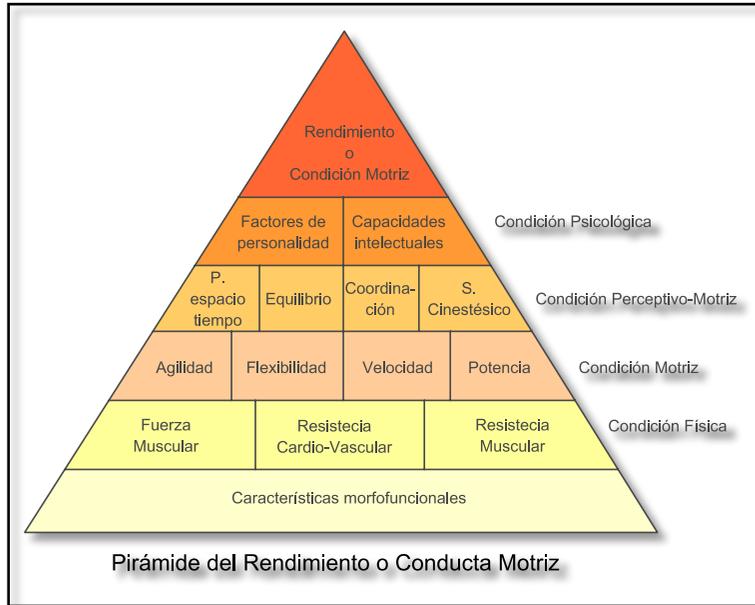
Los grandes resultados conseguidos por estas llamadas promesas de la escalada, aunque algunos ya rozan el nivel de las figuras más consagradas, parecen apuntar que, efectivamente, el comienzo "temprano" en la práctica de esta disciplina favorece la consecución de un rendimiento elevado de forma muy precoz, algo que está muy relacionado con que sea una modalidad deportiva en la que el peso relativo a la fuerza tenga un papel muy relevante.

Sin embargo, no sólo se trata de tener mucha fuerza y pesar poco, sino de haber conseguido un desarrollo armónico de todo el conjunto desde una muy corta edad, es decir, de haber prestado especial atención al trabajo adecuado de cada cualidad en sus fases sensibles de desarrollo.

25	BC roca	vías t %	100%	5%	10%	2	2	4	6%
25	BL roca	vías t %	100%	0%	6%	2	9%	16%	8
125	RC roca	vías t %	100%	8%	8	8	13	18	6
175	RL roca	vías t %	100%	6%	6%	12	10%	11	14
350	Conti roca	vías t %	100%	14	23	7	6%	25	46
350	Conti roca	vías t %	100%	8%	13%	25	7%	7%	13%
3000	RC plafón	mov t %	100%	5%	9%	12%	5%	9%	9%
4000	RL plafón	mov t %	100%	3%	7%	5%	15%	8%	8%
16000	Conti plafón	mov t %	100%	14%	10%	7%	7%	14%	14%
0	PIOLOS resis	mov t %	0%						
0	PIOLOS conti	mov t %	0%						
500	BC	mov t %	100%	0%	7%	11%	7%	11%	11%
1000	BL	mov t %	100%	5%	9%	7%	14%	5%	5%
0	PIOLOS bloque	mov t %	0%						
200	TracCm	mov t %	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
5000	TracSm	Rep t %	100%	750 Fresis	600 Exc +	600 HT SS	400 PIR	300 Fexplo	0%
300	Blq Fr	Rep t %	100%	15% +HT	12% HT 70	12%	8% media	6% s	0%
300	Blq Fim	Rep t %	100%	90 Fresis	135 Fresis	180 Fresis	225 Fresis	0	0%
300	Sus Fr	Rep t %	99%	0 iso +	15% iso +	20% iso ++	25% iso +++	100 FIM +	33%
300	Sus Fr	Rep t %	100%	0	0	0	0	0	0
300	Sus Fim	Rep t %	100%	0	180 Fresis	0	180 Fresis	0	0
100	Electro Tracc	Sesiones t %	100%	0	0	0	20% 5-5	0	0
100	Electro Tracc	Sesiones t %	99%	9 Fresis	9 HT n1	75 FIM	0	75 FIM 8"	25%
4000	Electro grip	Sesiones t %	96%	8 Capila	9	9 HT n2	9 Fuerza	9	9



Sería un tanto banal atribuir el aterrizaje en el mundo del alto rendimiento de estos jóvenes deportistas, únicamente, al desarrollo de determinadas cualidades físicas en sus fases sensibles, pero ponernos a citar todos los condicionantes, controlables o no, que influyen en el desarrollo para el alto rendimiento deportivo se iría del objetivo de este artículo. Como “resumen” podemos consultar la pirámide del rendimiento.



En el anterior (cuadernos técnicos nº 40), hablaba de una serie de factores sobre los que no podíamos actuar para potenciar nuestro rendimiento, factores o variables independientes como la edad a la que comenzamos a escalar, por ejemplo, o todo el conjunto de actividades deportivas o no, que hayamos practicado antes de eso (nuestro historial deportivo). Puede que nos vayan a “ayudar” o puede que no, pero no lo podemos cambiar.

Sólo podemos actuar sobre aquellos factores modificables y mejorables con el entrenamiento, así que, si se te ha pasado “la edad” óptima para la mejora exponencial de ciertas cualidades, deberías intentar suplir este hándicap trabajando en la mejor dirección posible (que será la que te ahorre tiempo para llegar a las metas que te propongas), y que ya deberías haber “trazado” a partir del primer artículo -“El primer paso para mejorar en escalada: evalúa tus cualidades”- ; para ello, el segundo paso (sobre todo si no tienes a nadie que te entrene o te pueda asesorar sobre cómo plantear tus entrenamientos) será revisar si tu planteamiento de entreno se ajusta a una serie de aspectos básicos y comunes al de cualquier deportista, tenga el nivel que tenga. Estoy hablando de los llamados principios del entrenamiento.

### EL OBJETIVO...

...De este artículo no es ser un recetario de entrenamiento, sino más bien una pequeña “guía” que facilite al lector la comprensión de una serie de conceptos básicos sobre cómo se adapta el organismo ante los estímulos externos que le damos (ya sea en forma de entrenos o escaladas, dirigidas y organizadas de una u otra forma), de forma que cada cual pueda sacar algo útil que le simplifique la tarea de crear su “mapa” personal con el que orientarse de mejor forma por este mundo vertical.

Para ello, usaremos cómo hilo conductor los citados principios del entrenamiento, pero antes de entrar en materia, plantearé unas cuestiones que quedarán en el aire hasta el final del artículo, y que cada cual podrá responder bajo su punto de vista, apoyándose si quiere en lo que de éstas líneas pueda extraer: ¿cuál es el punto 0, el “big-bang” de la planificación para un deportista o el inicio de su programación?, ¿de

dónde surge todo?, ¿hay algún “escrito” que pocos conocen y que permite organizar el maremagnum de variables a la perfección?, ¿nos lo inventamos sobre la marcha?, ¿el entrenamiento es ciencia o es arte...? ¿entrenología o arte?.

### LA LEYENDA, PRIMERA PARADA...

... cuando consultamos cualquier mapa, que en este caso estará configurada por cada uno de estos principios, que nos facilitarán la comprensión de cómo nuestro cuerpo se adapta según los estímulos que le demos, y por tanto, saber por qué y en qué medida vamos a progresar o no.

Según el autor que consultemos, esta leyenda contendrá unos u otros principios, clasificados de distintas formas o nombrados de distinta manera, así que la que aquí encontraréis es sólo una de ellas. En este caso, los principios que voy a exponer son aquellos referidos a cómo el organismo se adapta a través del entrenamiento, conocidos también como los principios biológicos, y que creo son los más útiles de conocer (no entraré si quiera en nombrar otras clasificaciones, sub-clasificaciones, ni principios que se salgan de ésta, para no liar).

No obstante, no debemos tomar estos principios como verdades absolutas, pues deberían formularse de forma específica para cada modalidad deportiva, algo que en el caso de la escalada, como es obvio por la juventud de la disciplina, no se ha hecho todavía, aunque podremos extraer conclusiones muy positivas entre las generalidades siguientes y el propio empirismo.

- Principio de la unidad funcional: Este principio viene a decir que se debe entender al organismo como un todo indisoluble, es decir, que cada uno de los órganos y sistemas están relacionados con el otro y que, por un lado, un fallo en cualquiera de ellos hace imposible la continuidad en el entrenamiento (esto nos conecta con todos los factores que afectan al llamado entrenamiento invisible, que engloba todo aquello que hacemos, comemos, sentimos..., y que de un modo u otro, está afectando a nuestro organismo, por lo que no podemos descuidar ninguna faceta del mismo), y por otro, hay que tener presente que la aplicación de una carga concreta puede estar incidiendo positivamente en una cualidad (lo que se conoce como transferencia) pero también puede ocurrir que se esté produciendo el efecto contrario en otra cualidad (las llamadas interferencias).

Un ejemplo sobre el primer aspecto sería no tener en cuenta algún hábito nocivo (fumar, beber, no descansar suficiente, mala alimentación...) y pensar que este tipo de cosas no nos afectan, pues lo hacen y mucho; y sobre las transferencias e interferencias, parece claro que un entrenamiento orientado preferentemente sobre el contenido de la continuidad tendrá transferencia para el entrenamiento de la resistencia pero irá en contra de una mejora en el bloque.

- Principio de la multilateralidad: Este principio hace referencia a la importancia de realizar una preparación multifacética, pues se suelen conseguir mejores resultados al dominar una mayor cantidad de movimientos y de conductas motrices, estando en dispo-

Las fases sensibles madurativas son aquellas etapas de la vida en las que el desarrollo de determinadas cualidades físicas se ve potenciado por la propia evolución madurativa de cada persona.

No se pueden enmarcar en edades muy concretas, pero si aproximadas, ya que dependen del efecto potenciador que el desarrollo del organismo pueda ejercer sobre cada cualidad física.

sición de asimilar las técnicas y métodos de entrenamiento más complicados, partiendo del principio de que los aprendizajes nacen sobre las bases de otros ya adquiridos. Y no sólo desde el punto de vista técnico es importante, sino también desde un prisma físico, en la línea del principio de la unidad funcional, la preparación debería incidir sobre varios sistemas habitualmente, pues mientras se progresa en un sector se puede retroceder en los demás. (FOTO 2)

Este principio, en nuestro mundo vertical, deberíamos tomarlo con precaución en 2 sentidos: en primer lugar, en niveles altos llega un momento en que para producir mejoras evidentes de forma deportiva, se debe pasar por la aplicación de estímulos unilaterales concentrados, de tal modo que supongan variaciones sensibles y profundas en la homeostasis del organismo del deportista que le puedan proporcionar adaptaciones suficientes para mejorar su nivel; y en segundo lugar, desde el punto de vista del aprendizaje polifacético para el desarrollo de un mayor repertorio motriz o gestual, debemos recordar que la trepa, como tal, ya es una habilidad motriz básica, algo que todos, desde bebés, realizamos inconscientemente y que poco a poco desaparece y nos limita motrizmente, al ingresar en el mundo bípedo al que nos ha llevado la evolución de nuestra especie.

Por tanto, sólo escalar ya desarrolla de forma brutal la motricidad y gestualidad del escalador, sin necesidad de una preparación paralela o anterior, desde otras disciplinas o actividades deportivas, si se había entendido así.

- Principio de la especificidad: Hace referencia a la necesidad de

En ocasiones, la interrupción duradera del entrenamiento o una fuerte reducción de los medios especiales de trabajo puede tener efectos positivos, puesto que la carga siguiente adquiere cierto "carácter de novedad".

desarrollar, a través de un entrenamiento dirigido a esta meta, las condiciones específicas de cada modalidad deportiva asentadas, previamente, en el desarrollo de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad...), pues cada deporte precisa de unas adaptaciones morfo-fisiológicas especiales que favorecen el rendimiento en el mismo. En base a este principio, deberíamos partir de ejercicios generales para ir introduciendo otros más específicos, de ejercicios fáciles para llegar a otros más complejos...

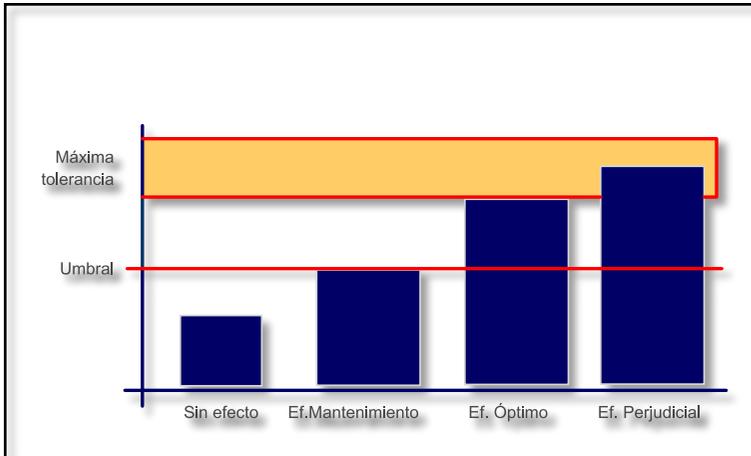
En nuestro caso, debemos recordar que la propia escalada, como desarrollo de la habilidad básica de trepar, se trata del ejercicio más específico que existe para la propia escalada (recordemos la famosa frase "el mejor ejercicio para escalar mejor es escalar"), sin embargo, para la potenciación de las distintas cualidades que mejorarán nuestro nivel de base o de partida en esta modalidad, sí que debemos tener presente este principio, y plantear un desarrollo armónico y progresivo en dificultad y complejidad o especificidad, en los medios y sobre todo los métodos que empleemos entrenando.

- Principio del estímulo eficaz de la carga o de sobrecarga: Este principio nos dice que para que un estímulo de entrenamiento pueda provocar adaptación en un organismo, debe superar un umbral





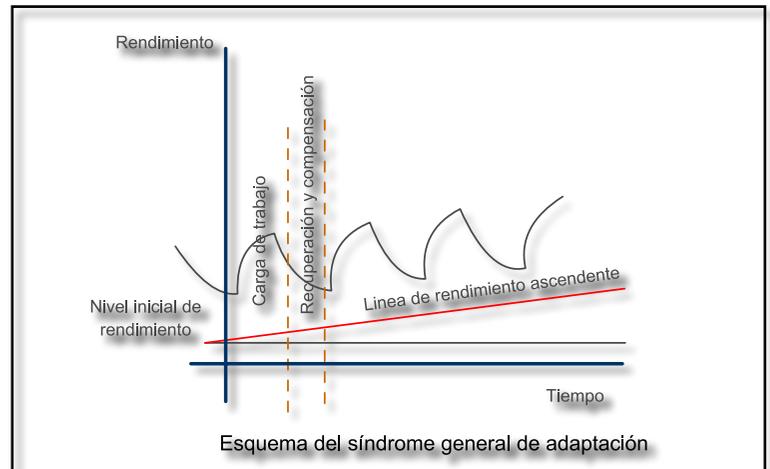
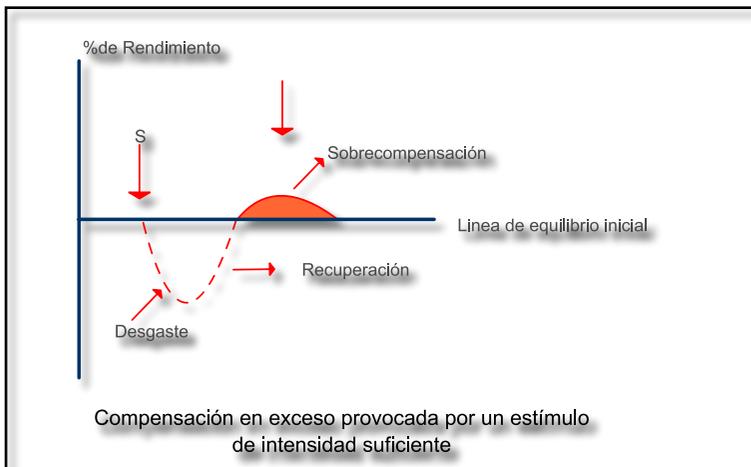
de intensidad o de esfuerzo que es de diferente magnitud para cada individuo y que dependerá de su nivel de entrenamiento, edad, sexo, etc. Cuando se aplican estímulos de baja intensidad, inferiores al umbral de estimulación, no se produce ningún efecto de adaptación (salvo que se repita sistemáticamente en muy cortos períodos de tiempo y durante un largo proceso, en cuyo caso se puede producir un efecto acumulativo). Cuando el estímulo supera el umbral de estimulación, se producirán cambios morfo-fisiológicos cuando se empleen cargas óptimas, pudiéndose llegar a daños funcionales cuando las cargas son demasiado grandes. (CUADRO 1).



■ Principio de la alternancia esfuerzo-descanso ó Síndrome General de Adaptación: Este principio nos explica que el descenso de la capacidad de rendimiento que se experimenta tras someterse a una carga óptima ó eficaz, no sólo se compensa posteriormente recuperando el nivel inicial, sino que además, se aumenta éste, incrementando las prestaciones (es lo que llamamos super ó sobrecompensación).

Este fenómeno es una medida preventiva del organismo ante posibles nuevas solicitaciones, es decir, una reacción natural preventiva y adaptativa para poder responder con mayor eficacia en caso de un nuevo esfuerzo como el realizado. Sin embargo, tras la sobrecompensación, el organismo vuelve de nuevo al nivel inicial, de no mediar nuevos estímulos, por lo que se deberán combinar de forma coherente los estímulos y los tiempos adecuados de descanso, encañando unos con otros, para alcanzar una sustancial mejora en el nivel de rendimiento del escalador.

En algunas ocasiones, estas “curvas” de compensación se delinearán de la manera más caprichosa, lo que puede obedecer bien a fallos en la planificación, o falta de dominio sobre cómo debe estructurarse el entrenamiento, o a factores externos al propio entrenamiento.

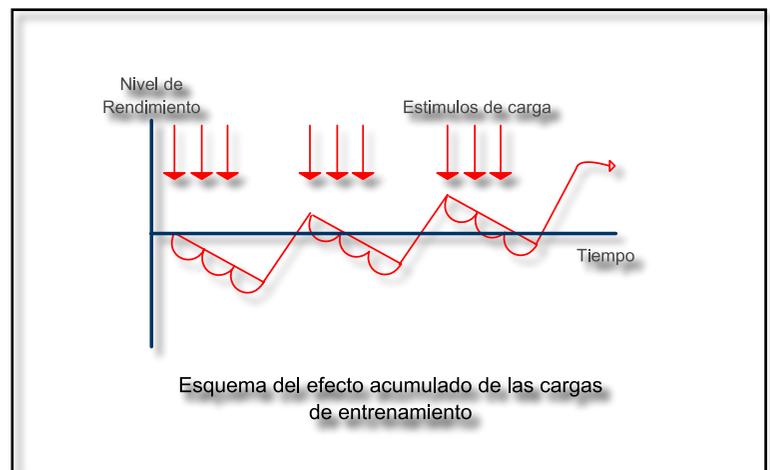


Algo que se debe tener muy presente es que estas modificaciones se producen de acuerdo a un orden temporal, de manera retardada, de forma diferente para cada cualidad condicional y, a su vez, en función del grado de intensidad de carga a que sea sometido el escalador, lo que complica, y de que manera, el “cuadrar” de forma eficaz todos los estímulos o cargas que recibe el escalador a lo largo de varios entrenamientos.

Para hacernos una idea, la diferencia para la repetición de dos cargas de resistencia similares puede variar desde 12 a 72 horas, en función del nivel del escalador, la magnitud de la carga (teniendo en cuenta su volumen, intensidad, densidad...), y el momento de la temporada en que se encuentre.

■ Principio de repetición y continuidad: El logro de una estabilidad de la adaptación sólo se consigue a través de una continuidad en la presentación de las cargas, repitiéndolas a lo largo de una fase antes de modificarlas. Un ejercicio aislado o un entrenamiento muy distante de otro, no producirá ningún efecto positivo en el proceso de adaptación del entrenamiento, ya que no será posible la supercompensación por haberse perdido los efectos del primer entrenamiento.

Esto no quiere decir que no haya que descansar, pues esta fase del entrenamiento tiene tanta importancia como el trabajo realizado en sí, lo que ocurre es que cuando un trabajo o esfuerzo se repite, pero han desaparecido los efectos del anterior, no existe desarrollo funcional.



Por tanto, sino se da esta continuidad en la presentación de cargas de entrenamiento, lo que se produce son pérdidas en las diferentes capacidades condicionales, coordinativas y habilidades, aunque a distintos ritmos.

En principio, las pérdidas más rápidas y sustanciales de rendimiento se dan en las capacidades de resistencia y fuerza-resistencia, mientras que la fuerza máxima y rápida, demuestran ser más estables. Esto también es aplicable a la coordinación y a las habilidades técnicas y tácticas, como consecuencia de la relación estructural de toda la capacidad de rendimiento.

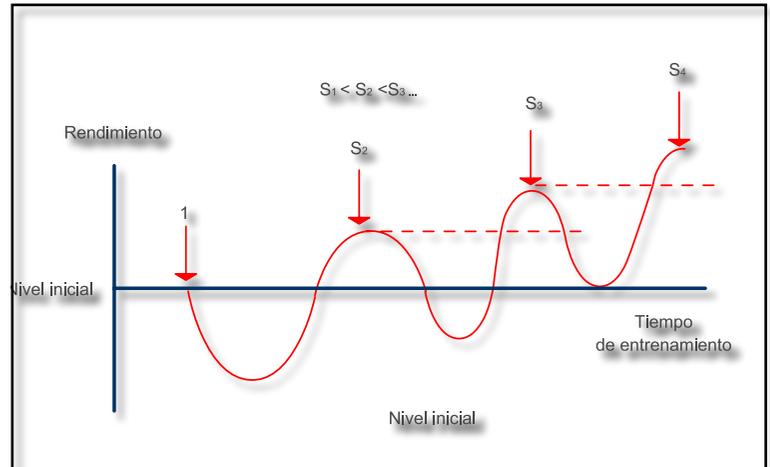
Sin embargo, en los deportistas entrenados durante años, la estabilidad de la capacidad de rendimiento es mayor que en los principiantes, del mismo modo que los muy entrenados tienden a recuperar con relativa rapidez la pérdida de rendimiento.

■ **Principio de periodización:** Muy relacionado con el anterior, nos dice que se debe periodizar la carga de entrenamiento, no sólo a corto plazo, respetando los principios anteriores, sino también a largo plazo, de modo que se asegure una serie de descansos o disminuciones de rendimiento programado, pues es imposible mantener un nivel máximo de rendimiento por mucho tiempo.

■ **Principio de la progresión o de gradualidad:** El organismo se adapta a la repetición de estímulos iguales (gracias al síndrome general de adaptación, como ya hemos visto), pero si no existen variaciones en la carga, deja de producirse esta mejora del rendimiento. Para lograr la adaptación óptima del organismo, el estímulo debe incrementarse, pero de forma progresiva, pues cambios bruscos o discontinuos en la aplicación de las cargas pueden suponer lesiones

o un rendimiento inestable. Para ello, podemos variar los componentes de la carga: Volumen, frecuencia, intensidad, densidad, nivel de sollicitación técnica, táctica, psicológica, etc.

■ **Principio de la individualidad:** No todos los factores que influyen



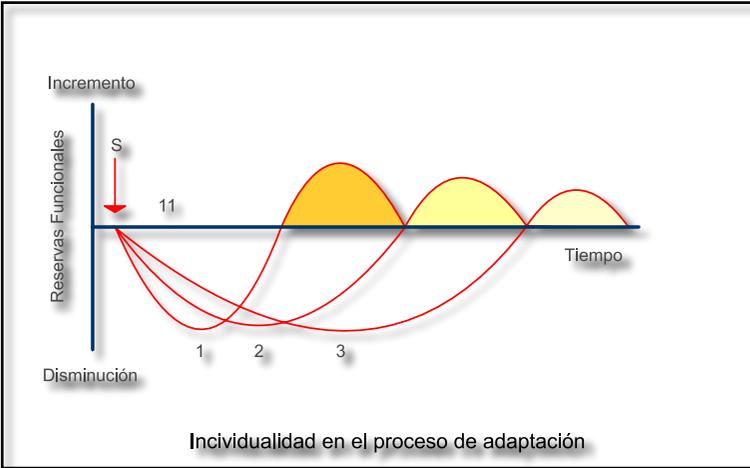
en el entrenamiento lo hacen por igual en todos los escaladores, pues cada uno responde de manera diferente, dependiendo de: biotipología, perfil psicológico, metabolismo, capacidades motrices, factores socioeconómicos, entorno geográfico, aprendizajes adquiridos, etc. Cada sujeto es un todo, con características completamente distintas, lo que explica el hecho de las diferentes reacciones





del sistema motor y de otros órganos a las mismas cargas de entrenamiento, no sólo de diferentes escaladores, sino del mismo escalador en diferentes períodos de tiempo. Por ello, es básico determinar claramente las características completas de cada escalador para poder confeccionar a medida un entrenamiento que, a su vez, se irá adaptando al tiempo que éste evolucione. Los test, en este sentido, son de gran ayuda.

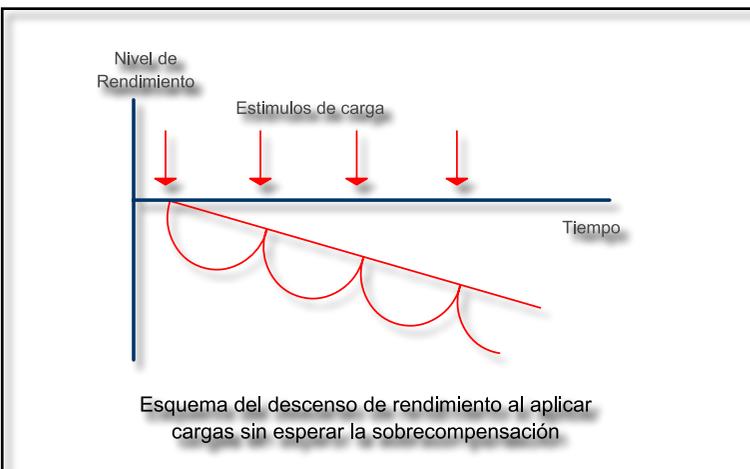
- Principio de los retornos en disminución: Este principio hace



referencia a la evolución “normal” del rendimiento deportivo a lo largo de la vida de un escalador, en la que se producen grandes avances en los primeros años, para llegar a una posterior fase de meseta conforme se acerca a su máximo rendimiento potencial. Esta fase es la más larga de todas, y va acompañada de momentos de aparente estancamiento, pequeños saltos “bruscos” del rendimiento y fases de retroceso aparentes. Alcanzar ese último porcentaje de mejora que supone nuestro límite genético supone una cantidad ingente de tiempo, motivación y esfuerzo.

- Principio de la recuperación: La importancia de este principio ya se habrá podido deducir de los anteriores, en los que se ha visto cómo el esfuerzo alternado con la recuperación y el descanso, se aplica a todo el entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos de trabajo que se empleen, para que se de la mejora del rendimiento perseguida. (GRÁFICO 3)

Apuntaré tan sólo la importancia que tienen algunos aspectos básicos en relación a este principio, dando por concluida esta exposición:



- 1. Es crucial saber qué recuperaciones debemos respetar para potenciar un trabajo orientado hacia la capacidad o hacia la potencia de las distintas manifestaciones de la resistencia, en el mismo entrenamiento.

- 2. En el momento que concluye el entrenamiento, la recuperación rápida de los niveles anteriores se verá potenciada con una nutrición inmediata (primeros 30') de carbohidratos de absorción rápida.
- 3. La recuperación profunda, a lo largo de la cual se efectúa la supercompensación, no sólo debería incluir descanso, sino también medios de recuperación activos (electroestimulación, masajes, nutrición adecuada para el tipo de esfuerzo que hemos efectuado...), lo que favorecerá el efecto del trabajo realizado.

### CONCLUSIÓN

En el mundo del entrenamiento para la escalada o cualquier otra modalidad (de montaña o no), no existen fórmulas mágicas que lleven al alto rendimiento, aunque si condiciones importantes, como el genotipo y un duro y bien planteado trabajo para explotar al máximo las cualidades personales, y también, una respuesta que contesta a todas las preguntas más o menos concretas sobre cómo entrenar esto o aquello: depende. Si, depende, pues todo está supeditado a cada persona (principio de la individualidad) y a sus condiciones particulares en un momento concreto de su vida.

Esta respuesta, que todo deja en el aire además de descontento a la mayoría de los escaladores que se interrogan sobre qué es mejor hacer, si tracciones a un brazo o bloque con lastre, hace que siempre exista una mejor opción de todas las posibles. El acertar con ella, el tomar la decisión correcta (o más correcta), es fruto de un trabajo de reflexión profundo a partir de todos los datos posibles que se puedan tener, de ahí la importancia de la evaluación inicial, para disponer de un punto de partida que pueda orientarnos, en un principio, en la mejor dirección posible.

A partir de aquí, la motivación, el esfuerzo, la constancia y la humildad (para seguir viendo y aceptando errores) deberán ser nuestras compañeras de camino si queremos alcanzar nuestro máximo rendimiento potencial.

Por tanto, y contestando en cierta medida a las preguntas planteadas al principio del artículo, se podría decir que el inicio para la planificación de un escalador que de verdad quiera superar sus límites es tener la motivación suficiente para comprometerse de verdad, comprometerse con sus puntos débiles para aceptarlos y superarlos, comprometer su tiempo y su esfuerzo para transformar su cuerpo y dotarlo mejor para la lucha contra la gravedad..., a partir de aquí, comienza el análisis, para saber desde dónde se parte y poder crear la “fórmula” que mejor se adapte a esa persona en concreto.

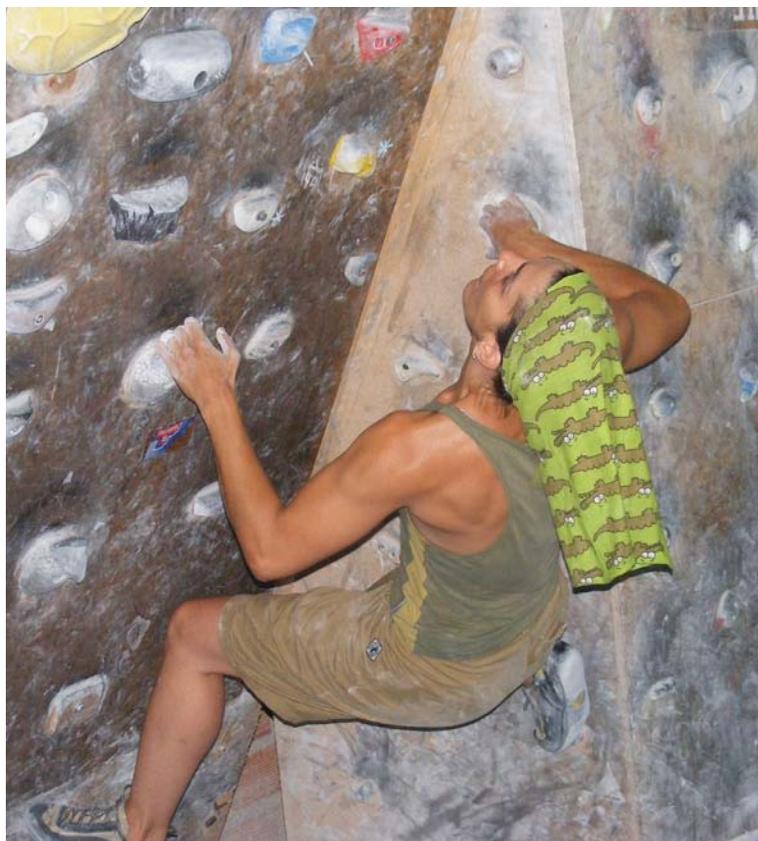
Roca E											
	Sábado	Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mie	Jue
Observaciones	No realizado todos los entrenos, faltando algunos días de los correspondientes a los festivos para los que se han marcado los días de descanso.										
Objetivos	Mantener nivel de rendimiento conseguido en Roca pendiente visto a corto plazo y realizar una vuelta a la Roca en el mes de mayo.										
Febrero	2007-2008										
MS	Previsto REAL	%	VOL	Orient	Tempo	r/R	%	VOL	Tempo	r/R	%
Roca E	8	8	1%	2	Max rendimiento		1%	2	Max rendimiento		1%
Roca AV	13	13	1%	3	Max rendimiento		1%	3	Max rendimiento		1%
R1 mov	938	938	3%	188	Cap Alta	108:3:7	4%	250	Cap Alta	251:7:7	5%
R2 mov	563	563	5%	176	Cap Lac	188:4:8	4%	148	Cap Lac	148:4:8	3%
R3 mov	2250	2250	3%	450	Put Cap	452:1:2	4%	100	Put Cap	100:1:2	5%
Biq C	50	50									
Biq L	50	50	2%	33	Put Alta	33:3'	1%	17	Put Alta	18:3	1%
Ftracc Cmov	0	0									
Ftracc Smov	0	0									
Ftracc ISO Fr	176	152	3%	80	Ftracc	78:3'	2%	64	Ftracc	68:3'	1%
Ftracc ISO FM	44	44	1%	7	fb GP 2h	6:30:1'	2%	15	fb GP 2h	12:30:1'	2%
Ftracc gen	0	0									
Ftracc Resis	90	82	1%	11	Ftracc	12:1:3'	2%	20	Ftracc	24:1:3'	2%
Ftracc Máx	90	82	1%	11	FM a 5'	12:Tranche	2%	20	FM a 5'	24:Tranche	2%
Ftracc comp	180	180	1%	45	Ftracc	45:10:1'	1%	45	Ftracc	45:10:1'	1%
Cap Ae	NOTAS										
	Lunes	Rec									
	Martes	Rec									
	Miércoles	Rec									
	Jueves	Rec									
	Viernes	Rec									
	Sábado	Rec									
	Domingo	Rec									

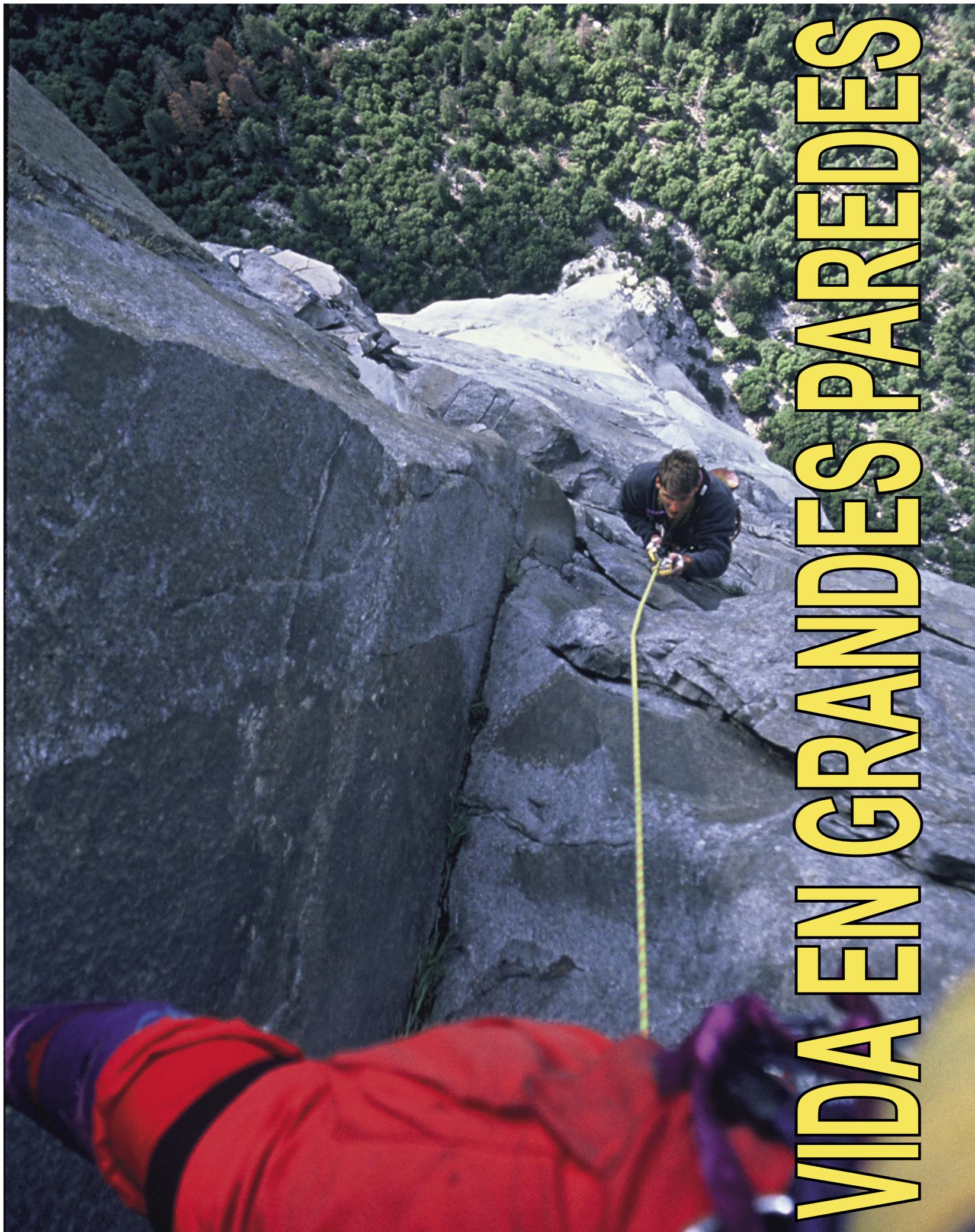
Y es en este punto donde toman importancia los principios de entrenamiento, y todas las ciencias aplicadas al deporte (fisiología, anatomía, biomecánica...), para configurar el primer estándar que deberemos moldear, según la propia experiencia (del entrenador o de cada cual, si es autodidacta), para acabar de ajustar las primeras “coordenadas” que deberemos seguir en ese mapa virtual.

Luego, en función de si llegamos al punto fijado inicialmente, o nos hemos quedado por el camino (o hemos avanzado más de lo previsto), iremos dando nuevas coordenadas para guiar por el mejor camino posible al escalador, para lo que tendremos que saber, en cada momento, “dónde” está, y estar atentos por si se pierde o cambia el rumbo, para poder orientarle a tiempo.

Con todo esto, cada uno que opine como quiera, si esto de entrenar es más ciencia o es más arte..., pero tú... ¿cómo entrenas?.

m33	Modificación orden entrenos			
R1+De	Rec	Rec	Rec	*
R2+Su	Roca	Roca	Roca	*
Rec	R1+De	Roca	Roca	*
BL+Tra	R2+Su	BL+R1	Rec	*
Rec	BL+Tra	R2+Tra	BL+R1	*
Roca	Rec	Rec	R2+Tra	*
Roca	Roca	Roca	BC+Tra	*





# VIDA EN GRANDES PAREDES

La escalada en grandes paredes es una de las actividades más aventureras y complejas del mundo del alpinismo. Es allí en donde convergen todas aquellas técnicas y planteamientos logísticos empleados durante la escalada en roca y la escalada en terreno alpino.

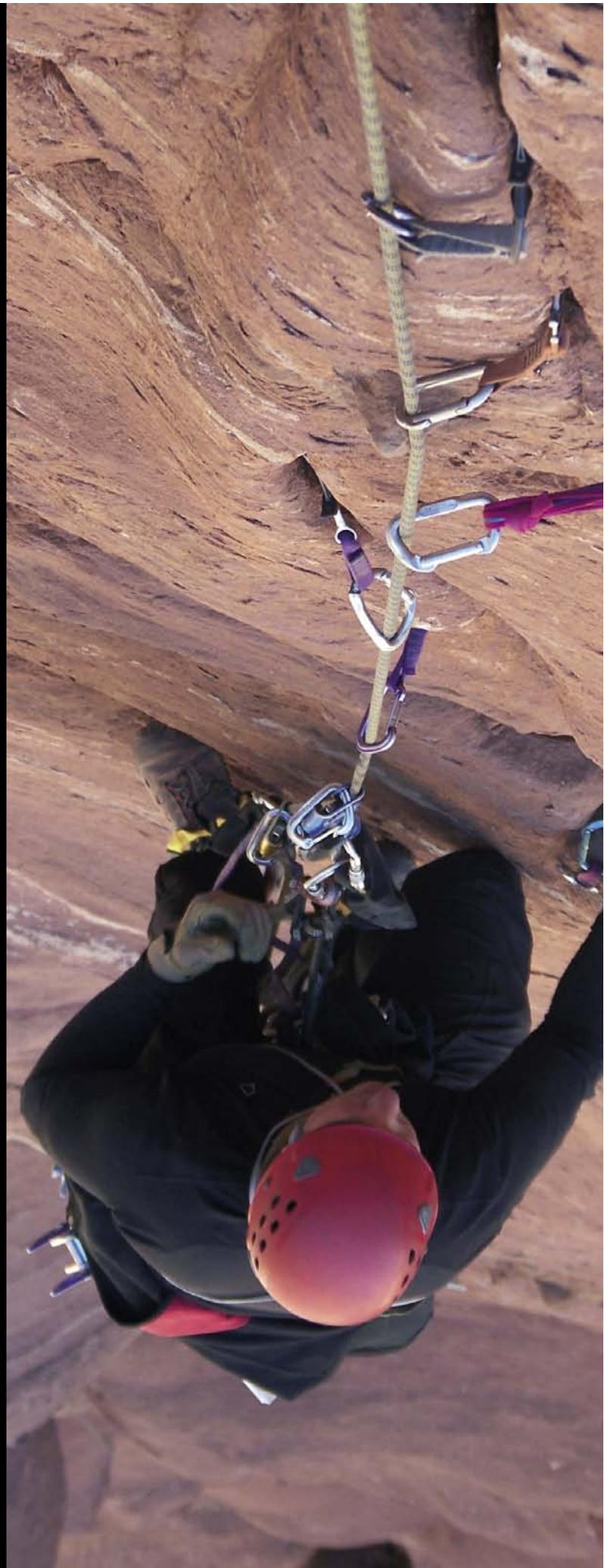
No cabe duda que el mundo del montañismo es diverso en lo relativo al número de disciplinas englobadas bajo tal denominación. Es una gran familia en la cual cada uno de sus miembros actúa con total independencia. Hace años el alpinista era la figura representativa de tal concepto. Aquel individuo preparado para resolver cualquier tipo de escalada y en cualquier tipo de terreno, tanto en roca, nieve o hielo como en verano o en invierno.

Hoy en día la diversidad de facetas es más amplia y la especialización es lo más habitual, cubriendo todas aquellas actividades características del mundo de la montaña: escalada deportiva, escalada en vías de pared de varios largos, escalada en fisuras, escalada artificial, escalada de bloques, escalada de rocódromo, escalada de competición, escalada en cascadas de hielo, escalada de dry tooling, escalada de corredores, escalada en aristas, escalada alpina, escalada en terreno nevado, escalada en grandes paredes, etc.

En ocasiones los escaladores dispondrán del interés y la habilidad de practicar todas estas actividades en su totalidad, sin preferencias y a la antigua usanza. Otros escaladores, sin embargo, prefieren practicar solo una de las actividades del montañismo, centrándose en ella de manera predominante. Es una de las maravillas del montañismo: disponemos de espacio para todos, libertad de hacer lo que nos gusta sin sentirnos presionados. La escalada en grandes paredes representa uno de los retos más anhelados dentro del conglomerado de las actividades montaÑeras. En verano o en invierno, en la península o al otro lado del charco, en libre o artificial, en roca granítica, caliza o arenisca,... la gran "tapia" siempre nos está esperando.

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

Fotografías realizadas en el Capitan (Yosemite) y las Fisher Towers (Utah)





## Pero, ¿qué es una gran pared?

No disponemos de un número de metros exactos que nos sirvan para definir la altura mínima en la cual englobaremos una gran pared. Ni tampoco disponemos de una localización precisa en el planeta para definir una gran pared.

El concepto de una gran pared viene dado por una serie de variantes, tanto de carácter técnico como aquellas originadas por las condiciones morfológicas de la pared. No es preciso disponer de una pared de mil metros para considerarla candidata al termino de Big Wall. Una altura de 200 metros de desnivel en roca puede ser suficiente para definir tal concepto, siempre y cuando empleemos para realizar su ascensión las técnicas propias de escalada en grandes paredes.

Tales técnicas son particulares y disponen de unas condiciones muy específicas adecuadas a este terreno de juego. A continuación veremos algunos de los condicionantes que nos ayudaran a definir el concepto de una gran pared:

- La ascensión nos obligará a permanecer largo tiempo en pared con la posibilidad de vernos forzados a permanecer al menos una noche en ella. En ocasiones podremos prescindir de tal vivac simplemente con la ayuda de cuerdas fijas que nos permitan descender hasta el suelo y así continuar nuestra escalada al día siguiente.
- La ascensión nos obligará a emplear técnicas de escalada en artificial y técnicas de escalada en libre. En terreno alpino incluso será necesario el empleo de técnicas de escalada en hielo y nieve. Debido a la complejidad de los largos el mayor porcentaje de la escalada la realizaremos empleando técnicas de artificial, sin menospreciar la posibilidad de forzar esos largos en libre.
- El empleo de cuerdas fijas y su consiguiente proceso de ascenso y descenso será casi obligatorio.
- Debido a la larga permanencia en pared nos veremos obligados a izar petates cargados con el material y equipo necesario para llevar a cabo la escalada.
- Tal logística nos llevará a perfeccionar nuestro sentido de organización y seguridad en grandes terrenos verticales. Maniobras especiales de cuerda, como por ejemplo los péndulos o rápeles guiados, serán necesarias para poder salir de la pared con éxito.
- Será necesario el montaje de vivacs en repisas y hamacas con el fin de posibilitar el descanso de la cordada.

Si nuestra ascensión reúne todos estos condicionantes podremos hablar de escalada en grandes paredes.

Ahora bien, hoy en día los códigos éticos y mentalidad de los escaladores de pared han cambiado radicalmente con respecto a hace unos años. Por un lado disponemos de la mentalidad actual de realizar la ascensión limpia, en libre y con rapidez obligando a los escaladores a cambiar la logística y las técnicas empleadas, con el fin de salir lo antes posible. Por otro lado disponemos de la mentalidad de escalada en pared clásica, eso sí, un tanto más limpia con lo que respecta al empleo

del material que hace unos años pero sin la presión de la velocidad y el tiempo a emplear en pared.

Un ejemplo de ello puede ser la vía clásica del Nose, en el Capitán. Es una ascensión de 1.000 metros que podemos escalar en tres horas o en tres días. Aquellos que escalan el Nose en menos de 5 horas son una selecta minoría, eso sí, en aumento debido a la mentalidad de la escalada actual. Los escaladores más "humanos" posiblemente escalamos el Nose en tres días o en el mejor de los casos, en menos de 20 horas. De ahí que sea cual sea nuestra elección a la hora de plantearnos tal escalada una cosa está clara, y es que la gran pared seguirá siendo grande al margen de nuestro planteamiento de ascensión. La preparación física y técnica de ambos grupos de escaladores está orientada al reto de una gran pared.

A continuación veremos algunos puntos significativos y a tener en cuenta durante nuestra escalada en grandes paredes.

## ESTILOS DE ASCENSIÓN

La longitud de la pared, su dificultad, climatología, altitud, orientación o peligros objetivos van a determinar el estilo de ascensión empleado por la cordada. Así mismo, la mentalidad y preparación física de los escaladores serán un factor predominante a la hora de tomar tales decisiones.

### Estilo alpino clásico

Lo emplearemos en vías de pared alpina de aproximadamente un par de días de duración. El primero de cordada escala con dos cuerdas en doble, de 8,5 o 9 milímetros y una mochila de poco peso. El segundo de cordada asciende con la mochila más pesada, bien escalando o bien ayudado por las cuerdas para progresar.

A veces el segundo de cordada puede emplear una de las cuerdas para ascender mediante un sistema de ascensión por cuerdas (jumars, prusiks, nudos, etc.) mientras permanece asegurado por la otra cuerda. Una vez montado el vivac, prepararemos el equipo para el día siguiente. Si ascendemos progresando por la cuerda hemos de tener precaución con los rozamientos de ésta con la roca, evitando que se pueda dañar o romper. En cordadas de tres escaladores repartiremos el peso entre los dos segundos, los cuales ascenderán cada uno con su respectiva cuerda.

### Estilo americano de ascensión

Es el sistema de ascensión más empleado durante la escalada de vías en pared de varios días de duración (foto 1, ascendiendo en pared). El primero escala y el segundo asciende por la cuerda fija.



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



Para ello, el primero asciende con una cuerda de escalada en simple y de 10,5 o 11 milímetros de diámetro. Así mismo, el primero transportará otra cuerda auxiliar que le ayudará a subir el petate.

Ésta puede ser estática, para facilitar las maniobras de izado. Algunos escaladores prefieren, sin embargo, emplear una cuerda auxiliar dinámica, para poder usarla en el supuesto de que la cuerda principal de escalada se dañe. El proceso a seguir es el siguiente:

- El primero empieza a escalar asegurándose con la cuerda principal pasándola por los seguros que va colocando. La cuerda auxiliar cuelga del arnés sin pasar por ningún seguro.
- Cuando el primero termina el largo y llega a la reunión recogerá la cuerda sobrante, la plegará y fijará la cuerda a la reunión con un par de nudos de anclaje. Para mantenernos cerca de la reunión podemos emplear una cinta o probador, pero siempre permaneceremos unidos a la reunión mediante la cuerda de escalada.
- Al mismo tiempo pasamos la cuerda auxiliar por una polea con freno, la tensamos y avisamos a compañero de que la cuerda de escalar está fija y de que puede empezar a subir, una vez que suelte el petate de la reunión.
- El segundo asciende por la cuerda de escalada desequipando el largo, mientras que el primero se limitará a subir el petate hasta la reunión.
- Una vez que el segundo llegue a la reunión puede ayudar al primero a terminar de subir el petate, si éste no está ya arriba.
- Se produce el relevo de cordada, se pasa el material y la cuerda auxiliar y se repite el proceso sucesivamente hasta finalizar la vía.

### Sistema de cuerdas fijas

La instalación de cuerdas fijas durante la escalada es una actividad muy empleada durante la apertura de nuevos itinerarios, sobre todo en regiones remotas. Para ello emplearemos cuerdas estáticas de buen grosor y resistencia de 10.5 o 11 milímetros de diámetro, con el fin de garantizar una mayor seguridad a la abrasión.

Los tramos superados en cada jornada los iremos dejando equipados con cuerdas estáticas fijadas a la pared, garantizándonos la retirada con la llegada de la noche o del mal tiempo. Tales cuerdas nos ayudarán a retornar a la pared y continuar la escalada en el máximo punto alcanzado.

Gracias a ésta técnica podremos continuar con la escalada hasta que decidamos que todo está preparado para realizar el ataque final. Con el sistema del empleo de cuerdas fijas se ha logrado ascender grandes paredes en regiones del Himalaya, Patagonia, Baffin, Alaska, Canadá, etc., lugares en donde la climatología es adversa e inestable. Estancias superiores a veinte días en pared son duras y casi imposibles de conseguir, debido sobre todo a la logística, a los víveres que hemos de transportar y al desgaste físico y mental que produce una prolongada estancia en pared. Bajar a la seguridad del campamento nos ayuda a cargar las pilas y esperar protegidos al buen tiempo.

Este sistema también es práctico durante la apertura o repetición de itinerarios cuando no disponemos de suficiente tiempo para finalizar la ascensión. Podemos fijar las cuerdas y regresar la semana siguiente a terminar o equipar la vía.

### Sistema de cápsula

Se mezclan planteamientos ligeros con planteamientos pesados de ascensión. Se sube desde la base de la pared hasta alcanzar una altura determinada, equipando con cuerdas fijas estáticas. Una vez alcanzado ese punto se traslada todo el campamento: equipo de vivac, material de escalada, alimentos, etc. Una vez desde aquí repetimos el proceso hasta alcanzar nuestro siguiente punto de campamento.

Así iremos trasladando nuestra “cápsula” sucesivamente, hasta realizar el ataque definitivo. Para instalar los sucesivos campamentos podemos emplear repisas o bien instalar hamacas en pared. Ya cerca de la cumbre, y desde el último campamento, es posible emplear el estilo de as-

ción alpino o el estilo americano debido a las ventajas en cuestión de ligereza que éstos ofrecen con respecto a los otros.

La ventaja del sistema de “cápsula” es que nos permite retirarnos a la seguridad del campamento en situaciones climatológicas adversas y con la ventaja de disponer de equipo y víveres suficientes para posponer la escalada.

### TIPOS DE ESCALADA

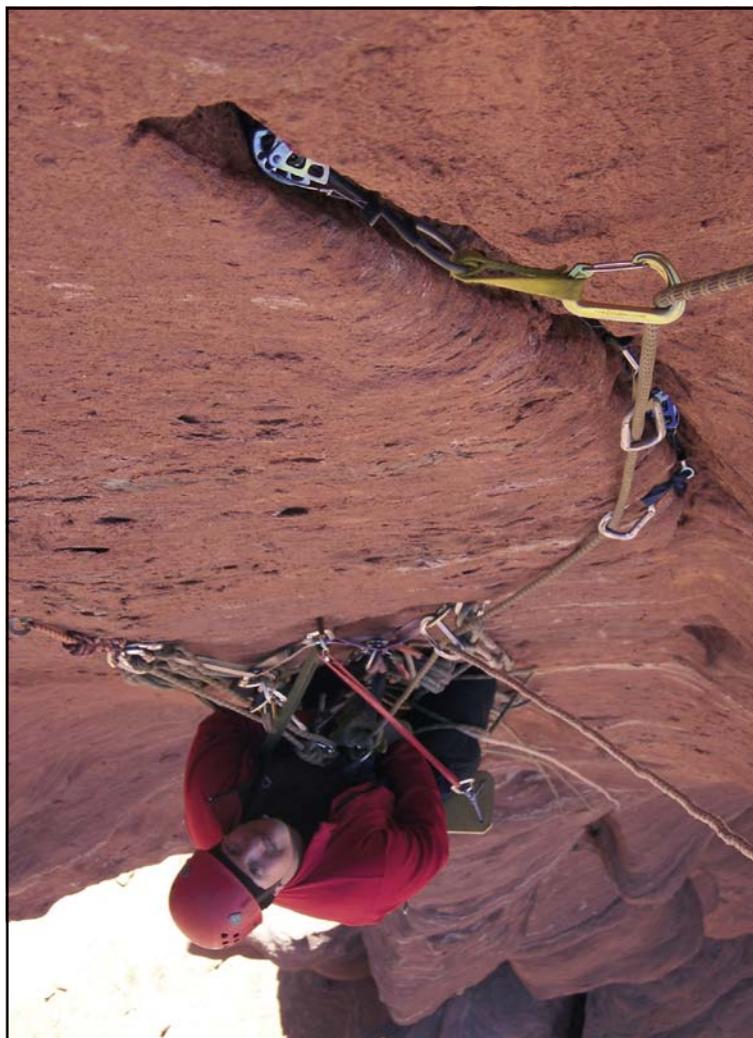
Básicamente dos: en libre o artificial.

Escalar en libre vías de grandes paredes supone una preparación física, mental y logística digna de mérito, siempre de acuerdo con las dificultades técnicas. En ocasiones el escalador aceptará un grado de dificultad máximo al cual enfrentarse y a partir de ahí, la escalada artificial entrará en juego. Otras veces la dificultad de la vía es tan compleja en artificial que las aspiraciones a escalar en libre son escasas, obligándonos a sudar sobre los estribos. Las técnicas de escalada en artificial son muy específicas, sobre todo cuando superamos dificultades por encima del grado de A2. La obligación de probar seguros y de emplear materiales muy específicos nos llevará al aprendizaje y dominio de técnicas especiales sobre los estribos.

**Para un mayor estudio de las técnicas de escalada en artificial podemos consultar los artículos referentes a tal tema en los cuadernos técnicos números 31,33 y 35.**

### REUNIONES

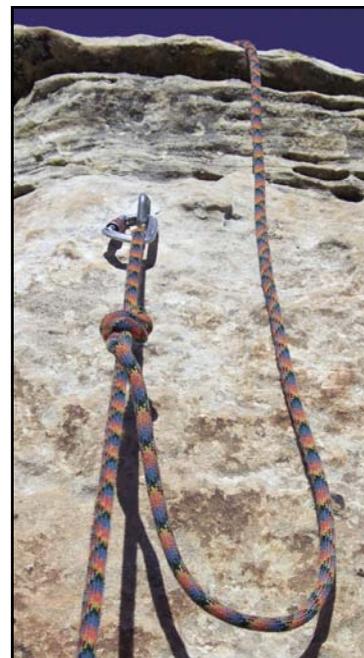
Las reuniones en una gran pared han de ser amplias y capaces de repartir las diferentes tareas de trabajo sin crear problemas ni confusiones. Las intentaremos confeccionar en horizontal en lugar de vertical con el fin de poder acoger a los escaladores y al equipo y material sin demasiados aglutinamientos. Para ello confeccionaremos dos o tres triángulos de fuerzas independientes pero al mismo tiempo conectados unos con otros, con el fin de compartir una reunión más segura.





**POR CUERDAS**

La instalación de cuerdas fijas siempre es una tarea delicada. El primero de cordada ha de tener una idea clara con respecto a seguridad durante la escalada del largo. Cada vez que realiza una travesía, supera un techo o coloca un seguro ha de pensar en su compañero cuando a éste le toque subir por esa cuerda fija. Ha de tener en cuenta la posibilidad de malos rozamientos de cuerda que puedan poner en peligro la integridad de la cuerda cuando el compañero ascienda con los jumars.



Para evitar en lo posible tales peligros el primero ha de intentar mantener la cuerda alejada de aristas o resaltes afilados, ha de colocar seguros de manera que guíen la cuerda en una buena dirección y al mismo tiempo facilitar al compañero las maniobras de ascenso. En travesías será necesario que coloque los seguros cerca unos de otros de manera que el segundo no se sienta obligado a pendular o saltar de mosquetón a mosquetón.

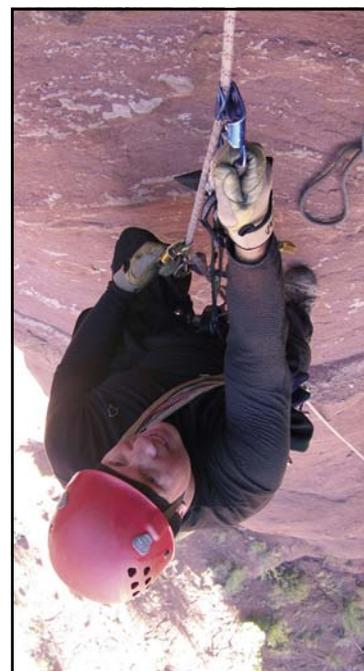
Una vez en la reunión el primero atará la cuerda al punto central del triángulo de fuerzas con reenvío a otro punto de la reunión. Con el fin del minimizar el impacto sobre la reunión, y siempre que sea posible, la cuerda podemos anudarla al último seguro por debajo de la reunión y al seguro por debajo de ella).

Ahora la cuerda está lista para que el compañero pueda subir. En vías en las cuales dejamos cuerdas fijas instaladas en la pared el trabajo de mantenimiento es más fácil. Una vez que descendemos desde la reunión podemos instalar fraccionamientos de cuerda en puntos de la pared arriesgados o bien colocaremos protectores de cuerda (foto 5, fraccionamiento de cuerda).

Estos son muy prácticos y protegen la cuerda muy bien, sobre todo los que disponen de velcro.

Existen varios sistemas de ascenso por cuerdas. El más sencillo y popular en grandes paredes es el siguiente:

- Colocamos dos ascensores en la cuerda, con mosquetones de seguro.
- Al ascensor de arriba (derecha) le atamos un extremo de una cinta de bandolera. El otro extremo lo atamos a los dos anillos del arnés empleando para ello un nudo de alondra. La distancia adecuada de tal cinta es aquella que colgados en un desplome somos capaces de agarrar el ascensor manteniendo el brazo ligeramente angulado. Si el brazo está extendido es mala señal. Tal cinta podemos sustituirla por un probador, el cual es fácil de ajustar.
- Al ascensor de abajo (izquierda) le atamos un extremo de una cinta de bandolera. El



El objetivo de disponer de varios triángulos de fuerzas es el de repartir las diferentes maniobras de cuerda empleadas durante la escalada de grandes paredes (foto 2, reunión en pared). En uno de los triángulos de fuerzas ataremos la cuerda de la cual sube nuestro compañero. En otro triángulo de fuerzas colocaremos la polea mediante la cual izaremos el petate. Nosotros nos ataremos al punto de la reunión más conveniente, siempre empleando para ellos dos anclajes diferentes. Uno puede ser la misma cuerda de escalada y otro puede ser una cinta de reunión o probador. En otro punto de la reunión colgaremos la hamaca, si ello es necesario, y en otro punto diferente intentaremos colocar el material y equipo de manera ordenada. Mantener la reunión limpia y ordenada es esencial durante la escalada en grandes paredes pues ello nos evitará confusiones y pérdidas de tiempo. Las cuerdas las colgaremos ordenadamente y listas para ser usadas. El material sobrante también lo colgaremos de manera que sea fácil de identificar y ser elegido. El petate, botes de agua y bolsas de comida las colgaremos en puntos separados y de fácil acceso (foto 3, reunión ordenada).

En reuniones con repisa el trabajo es más fácil de realizar que en aquellas que son colgadas. Si la repisa es grande posiblemente deberemos de extender la reunión de manera que nos facilite el desplazamiento de un lado a otro de la repisa. En reuniones colgadas es ventajoso el disponer de una hamaca de pared, la cual podemos desplegar para sentarnos y así asegurar al compañero. En largos de lenta escalada artificial es una comodidad.



**CUERDAS FIJAS Y ASCENSO**

otro extremo lo atamos al anillo central del arnés, empleando para ello un nudo de alondra. La distancia de ésta cinta no ha de ser tan precisa que la empleada en el ascensor de arriba. En el mismo mosquetón de seguro del ascensor colocamos un estribo o cinta larga para el pie.

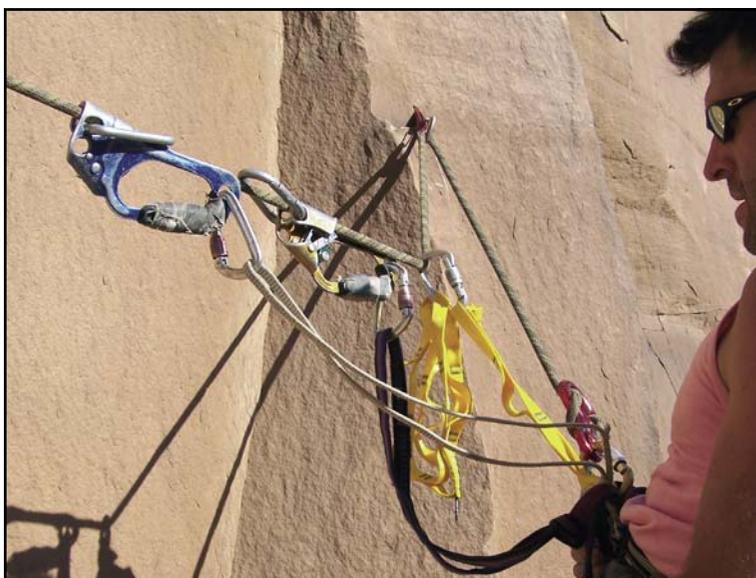
■ El proceso ahora es sencillo. Nos cargamos en el pie del ascensor de abajo mientras deslizamos el ascensor de arriba. Descansamos en éste, subimos el ascensor de abajo y repetimos la maniobra (foto 6, colocación de puños ascensores en la cuerda).

Tal sistema de ascenso nos permite progresar por la pared de manera rápida y autónoma a través de techos, desplomes y otras configuraciones de la roca (foto 7, ascensión con puños en pared). En travesías de cuerda hemos de prestar atención a los ángulos de tracción de los ascensores con respecto a la cuerda. Para evitar que la cuerda se pueda salir del ascensor seguiremos los siguientes pasos

■ Colocaremos un mosquetón en el orificio superior del ascensor, pasando la cuerda por dentro de él. De éste modo evitaremos que la posible torsión de la cuerda pueda abrir la leva del ascensor con la consiguiente pérdida de la cuerda.

■ Colocamos una cinta exprés o un probador en la cuerda directamente atada a nuestro arnés, obligando de tal manera a que la cuerda se oriente hacia nosotros. Tal cinta ha de ser corta con el fin de facilitar el ángulo y el desplazamiento de los ascensores (foto 8, moviéndose con ascensores en travesía).

En techos y desplomes podemos colocar los dos pies dentro del pedal con el fin de facilitar el impulso durante la ascensión.



## PENDULOS

Los péndulos facilitan la conexión de fisuras o líneas de progresión proyectadas durante nuestra escalada. El primero de cuerda subirá hasta el punto del péndulo desde el cual será descolgado por el compañero hasta la altura deseada. Una vez allí se desplazará por la pared, de manera pendular, hasta alcanzar el punto deseado. En la mayoría de las ocasiones el primero seguirá subiendo un poco más, hasta que casi se encuentre en la horizontal respecto al punto del cual realiza el péndulo.

Tal maniobra facilitará la progresión del segundo de cordada. Antes de correr por la pared de manera incontrolada, el primero de cuerda ha de bajarse hasta encontrarse por debajo del punto al cual desea alcanzar. De tal manera una vez que comience a correr por la pared dispondrá de cuerda suficiente que le facilite alcanzar tal punto. Durante tal maniobra el escalador ha de recoger los estribos y mantener el material ordenado en el arnés o cintas de bandolera. Así mismo ha de tener precaución cuando corre por la pared en el caso de que no pueda alcanzar el punto deseado y ahora se vea obligado a correr en dirección contraria, en lugar de rozarse por la pared como si fuera un petate.

El segundo de cuerda ha de realizar las siguientes maniobras a la hora de seguir un péndulo:

■ Primeramente soltará el petate de la reunión de manera controlada, ayudándolo a desplazarse con la misma cuerda o con un cordino auxiliar.

■ Una vez fijada la cuerda de escalada, el segundo subirá con los ascensores hasta el punto del péndulo. El extremo de la cuerda lo ataremos al arnés.

■ Una vez alcanzado el punto del péndulo el segundo se anclará a éste con una cinta o probador y pasará los ascensores al otro lado de la cuerda, la que se dirige al compañero en la reunión.

■ La cuerda por la que subió con los ascensores hasta el punto del péndulo ahora se haya floja. En ella colocará un descensor con un sistema de autoseguro si se desea.

■ Comenzará a descender al mismo tiempo que los puños ascensores se tensan automáticamente guiándonos hasta la vertical de la reunión en la que se encuentra el compañero. Durante tal maniobra seguiremos los principios de seguridad aplicados durante la progresión en travesía con puños ascensores (foto 9, descendiendo desde el punto del péndulo. Los puños nos guían hacia la vertical).

■ Una vez en la vertical del compañero el segundo se desatará la cuerda de escalada, la recogerá pasándola a través del punto del péndulo y seguirá progresando con los puños ascensores hasta alcanzar la reunión.

A pesar de sus apariencias es una maniobra sencilla y fácil de realizar. Simplemente requiere de práctica y atención, igual que ocurre en otras maniobras de cuerda.





## IZADO Y DESCENSO DE PETATES

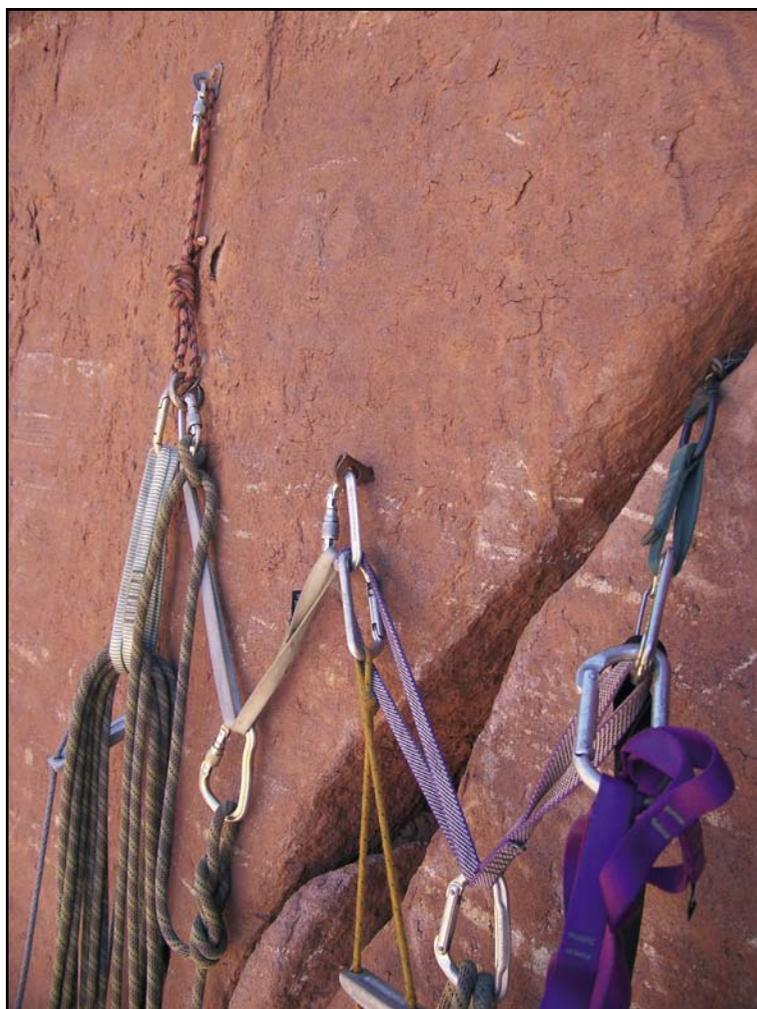
El izado del petate es la maniobra más dura de aquellas realizadas durante la escalada en grandes paredes.

¿Por qué? Pues porque siempre cargamos demasiado material y equipo. A veces por necesidad y a veces por temor. El resultado es un petate (o petates) de gran peso.

Una vez en la reunión confeccionaremos un triángulo de fuerzas específicamente destinado para subir el petate (foto 10, reunión triangulada).

Pasaremos la cuerda por la polea y recogeremos la cuerda sobrante. Una vez que el petate se halle colgando de la cuerda realizaremos los siguientes pasos:

- La cuerda se pasará por una polea con freno, con el fin de facilitar la retención del peso del petate.
- En la cuerda contraria a la del petate colocaremos un puño ascensor y el cual ataremos a nuestro arnés mediante el empleo de una cinta plana o probador. Nosotros nos mantendremos unidos a la reunión a través de la cuerda de escalada, dejándola un tanto floja, para facilitar la maniobra. Podemos emplear un segundo punto de seguro empleando para ello una cinta larga de reunión o un probador.
- Si nos encontramos en una reunión colgada nos subiremos a los dos estribos, con el fin de conseguir una mejor plataforma de trabajo. A continuación subiremos el puño ascensor y nos cargamos en él con el fin de izar el petate. Repetiremos la maniobra con ritmo pero sin olvidarnos de tomar un respiro. Durante los primeros metros de izado deberemos de mantener un poco de tensión en la cuerda para ayudar al puño a subir. Una vez que dispongamos de un poco de cuerda extra la podemos dejar caer para crear un poco de peso y así deslizar el puño con facilidad (foto 11, sistema simple de izado. El puño irá conectado al arnés).
- Si el petate pesa demasiado podemos colgarnos del puño ascen-



sor y tirar con las manos hacia arriba de la cuerda del petate, a modo de contrapeso. Es una maniobra práctica la cual deberemos de reforzar añadiendo una cinta con mosquetón de seguro a la reunión, en caso de que la polea se rompa. Hoy en día podemos emplear poleas de rescate profesional diseñadas para contrapesos, más seguras que las empleadas hace años.

■ Si aun así el petate todavía es demasiado pesado podemos desmultiplicar el polipasto. Para ello podemos colocar un puño encarado hacia abajo en la cuerda del petate. Le colocamos una polea simple por la cual pasaremos la cuerda y la dirigimos hacia arriba pasándola por un mosquetón a modo de reenvío. A continuación colocaremos el otro puño en la cuerda de la cual tiraremos como hicimos en el ejemplo anterior (foto 12, sistema desmultiplicado de polipasto).

Una vez que el petate ha llegado a la reunión lo ataremos a ésta con un nudo de anclaje o cinta de reunión (foto 13, petate en reunión).

El peso del petate va a depender de nuestro tipo de logística de cara al tipo de ascensión. Cuanto más ligero mejor, pero a veces ello es complicado. El agua ocupa el mayor porcentaje en cuanto a peso. Es necesaria y cuesta dejarla atrás. Comida, equipo de vivac y vestimenta terminarán por llenar el petate.



Un bote que nos sirva de retrete y la hamaca completarán la carga. Incluso en épocas estivales la vestimenta ha de tomarse en serio.

Son muchos los rescates efectuados en el Capitán debido a las tormentas de verano que han dejado a los escaladores empapados e hipotérmicos en pleno meses de verano, a causa de mal equipamiento.

En ocasiones es cómodo transportar la hamaca abierta en la pared. Debido a la dificultad de algunos largos éstos requieren de mucho tiempo para su finalización. Si además la pared es vertical y carece de repisas puede ser muy conveniente asegurar desde la comodidad de la hamaca de pared.

Una manera práctica de transportar la hamaca abierta y el petate juntos es el estilo de "bandera". Para ello atamos el petate al final de la cuerda, como de costumbre.

A continuación anclamos la hamaca a la cuerda mediante el empleo de unos cuatro mosquetones: dos en los extremos, uno en el centro y otro con los tirantes de la hamaca. La hamaca estará lista para ser empleada una vez que alcance la reunión (foto 14, petate y hamaca en estilo "bandera").

Para descender con el petate emplearemos una técnica muy usada en

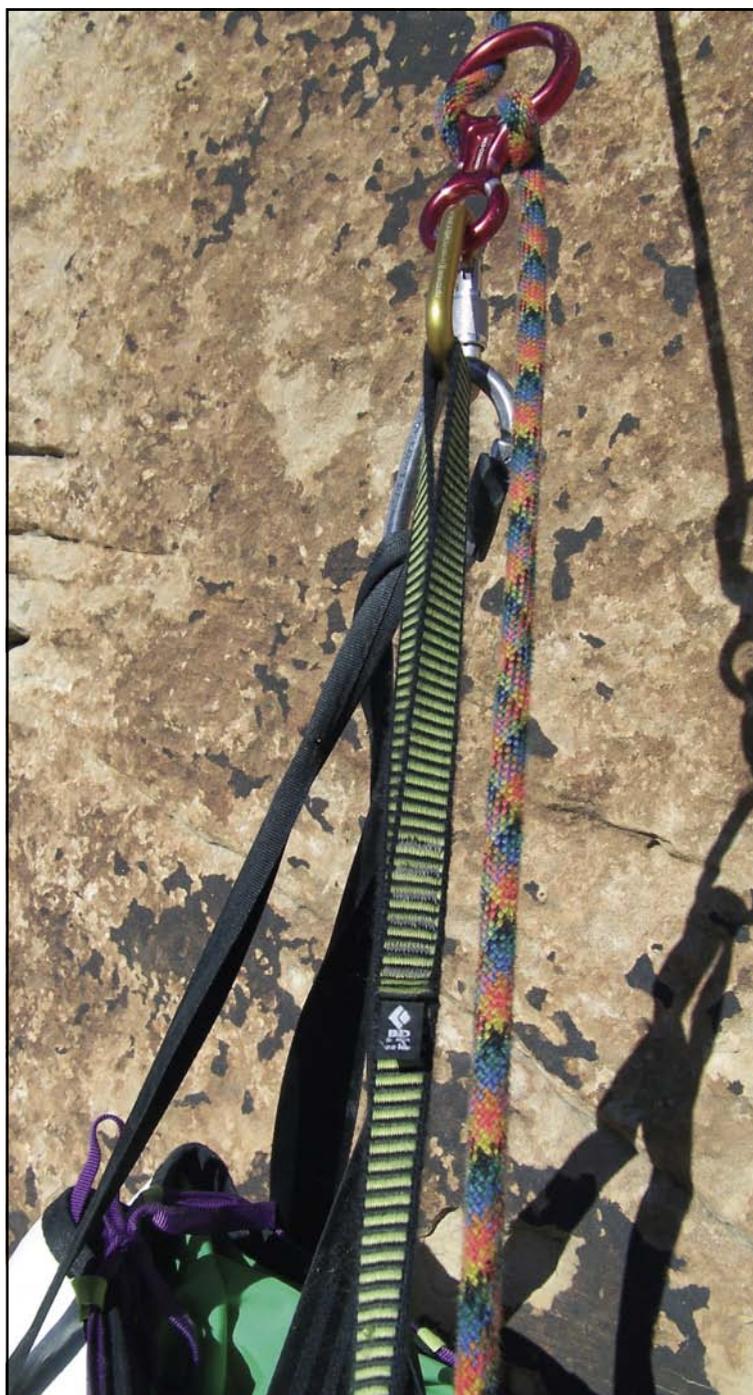
maniobras de autorrescate:

- Extendemos el descensor y mosquetón de seguro con una cinta plana anclada a nuestro arnés con un nudo de alondra.
- Colocamos un nudo autobloqueante en la cuerda por debajo del descensor y cerca de nuestro arnés, anclándolo con un mosquetón de seguro.
- Colgamos del descensor el petate de manera que el peso recaiga sobre la cuerda y no sobre nuestro arnés (foto 15, sistema de descenso de petate).
- Ahora simplemente descenderemos con el petate situado delante nuestro y entre las piernas, con total control de él.

Una vez que alcancemos la siguiente reunión de rapel podemos atar el petate a la reunión mediante el empleo de nudo dinámico con nudo de fuga, empleando para ello un cordino auxiliar.

El objetivo de tal es el de poder soltar el petate con facilidad al inicio del siguiente rápel. Si colgamos el pesado petate directamente de un mosquetón nos resultará difícil quitarlo y pasarlo a la cuerda del rapel.

Otra opción puede ser la de emplear un gancho fifi para colgar el petate en la reunión, con un refuerzo de una cinta con mosquetón por si las moscas.





**MONTAJE DE VIVACS**

Es la mejor parte del día. Un cafecito y trozo de salchichón después de una jornada dura de escalada. Si disponemos de repisas naturales, mucho mejor. Es conveniente estudiar la vía antes de aventurarnos a ella, estudiando largo tras largo y repisa tras repisa. Si es posible dejar la hamaca en el coche, también mejor, menos peso.

Las repisas naturales ofrecen un poco más de libertad que las hamacas. Nos podemos mover sin incordiar al compañero y podemos emplear el cuarto de baño sin hacer malabarismos. La reunión ha de ser capaz de proteger a toda la cordada y el equipo, aunque nos movamos de un lado para otro (foto 16, vivac en repisa con reunión y material). Nos mantendremos siempre atados a la reunión, incluso cuando dormimos. El arnés lo limpiaremos de material para que sea más confortable. En ocasiones es incluso una ventaja bajarse un par de largos y dejar las cuerdas fijas si con ello podemos disponer de una buena repisa (foto 17, vivac en repisa).

Las hamacas ofrecen más libertad a la hora de escalar en una gran pared. No tenemos que esperar a terminar el largo o a alcanzar la repisa. Simplemente la montamos a nuestra conveniencia. Es más peso que añadiremos al conjunto, pero a veces será la única opción. Es conveniente fijar bien las hamacas, tanto por encima como por debajo, sobre todo si las condiciones atmosféricas son duras. Elegiremos zonas protegidas de caída de piedras, hielo o agua. Debajo de techos encontraremos la mejor protección. Una vez en la hamaca es importante comunicarse con el compañero cada vez que nos movemos para utilizar el baño o coger algo en el petate, de lo contrario crearemos un efecto "columpio" no muy agradable.

En ambos casos podemos disponer de una pequeña tienda muy útil en escaladas invernales o en aquellas con expectativas de mal tiempo.



### NÚMERO DE MIEMBROS DE LA CORDADA

Una cordada de dos escaladores es sencilla y se mueve rápido en pared. Como hemos visto, el primero escala, fija la cuerda para el segundo y éste limpia el largo mientras que el primero iza el petate. Así largo tras largo (foto 18, subiendo en pared). Incluso si el primero llega a la reunión con cuerda suficiente puede empezar el siguiente largo autoasegurado mientras el segundo sube limpiando el largo. Una manera de ganar un poco de tiempo.

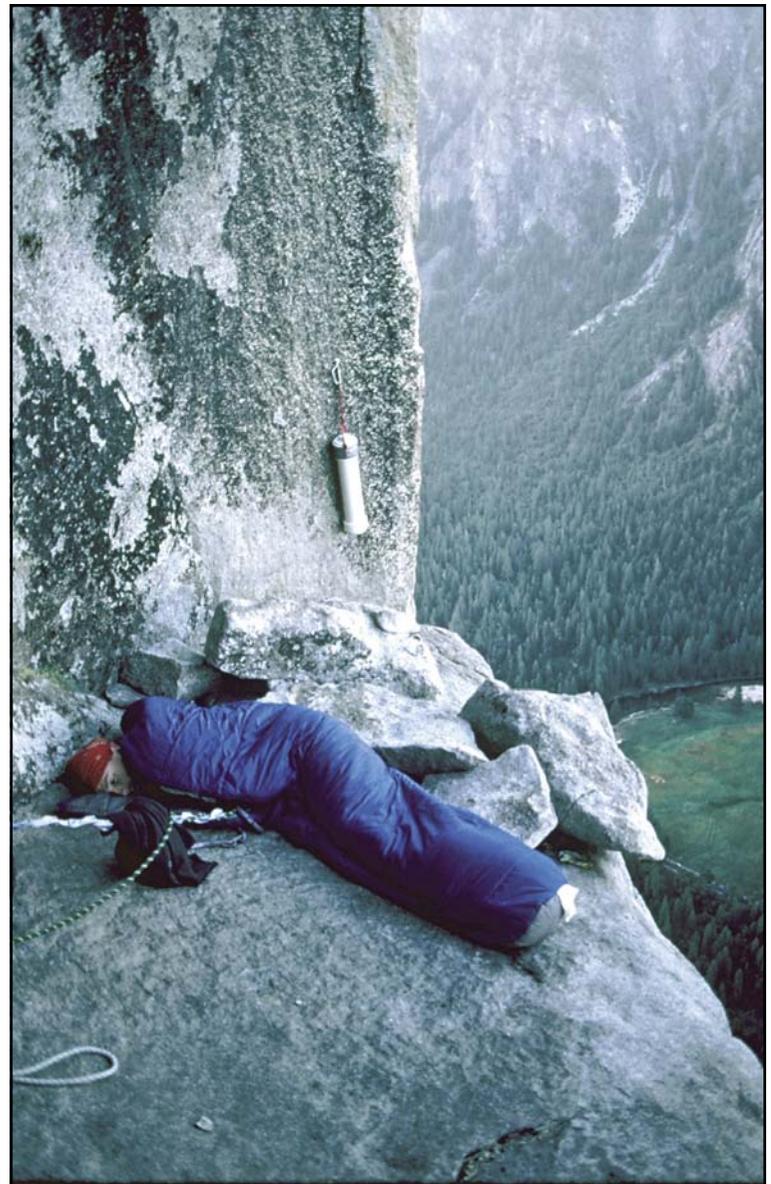
No obstante, una cordada de tres miembros puede moverse con más rapidez que una cordada de dos. Para ello será necesario disponer de una cuerda de escalada extra y un poco más de material. El proceso puede ser el siguiente, con algunas variaciones:

- El primero llega a la reunión y fija la cuerda de escalada. Al mismo tiempo fija también la cuerda del petate.
- El segundo empieza a subir por la cuerda de escalada limpiando el largo. El tercero sube directamente a la reunión con un poco de material extra y la tercera cuerda.
- Una vez que el tercero llega a la reunión puede empezar a asegurar al primero. Si es posible también comenzará a subir el petate, siempre y cuando no ponga en compromiso la seguridad de asegurar al primero. Cuando el segundo alcanza la reunión puede enviarle el resto del material al primero a través de la cuerda auxiliar y al mismo tiempo ayudará con la subida del petate (foto 19, cordada de tres: subiendo por la cuerda de escalada y cuerda auxiliar).
- Y así sucesivamente.

En una cordada de tres escaladores se reparte mejor el trabajo, las conversaciones sociales son un tanto más amenas y los quehaceres diarios son más llevaderos. Eso sí, requiere práctica y coordinación.

La escalada en grandes paredes es un reto, un sueño, una aventura...

Aquí os hemos ofrecido un conglomerado de técnicas y trucos al alcance de todos, y hemos revisado un pequeño trozo del pastel del vasto mundo de las grandes paredes. Existen cantidad de trucos y técnicas que solo la práctica puede darnos. Con seguridad y calma podremos llevar a cabo con éxito esos sueños que tanto anhelamos. ■



# MATERIAL



## OBSETHED



**Cotas:** 138/105/125  
**Altura/Radio/Peso:** 179 (20)  
**Nivel:** Alto  
**Construcción:** fir/aspen, torsion box, triaxial, 15/20 rocker  
**Talla:** +10/-10  
**25% Subida, 85% Bajada**

Un juguete, extremadamente elástico y vivaz para sus dimensiones. Carveos fáciles y redondos, muy tolerante y efectivo incluso en nieve dura con giros largos. Potente y preciso es muy permisivo en el cambio de nieve

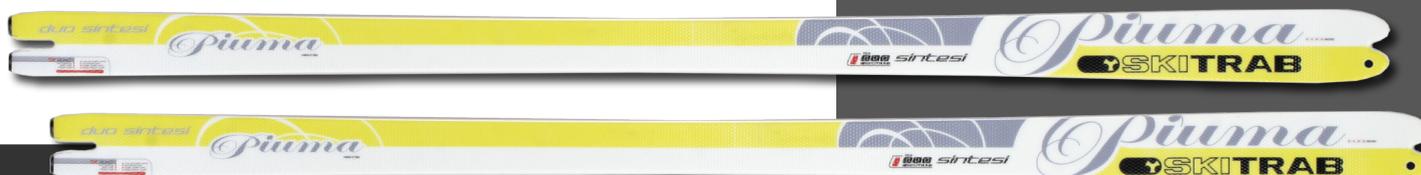
## GOLIATH SLUFF



Potencia, potencia y potencia. Seguro y fiable a velocidades altas, preciso en el medio de la curva cuando se le exige. Bastante móvil a velocidad media pero exige posición para no sobrecargar las piernas. Muy tolerante en la salida de giro

**Cotas:** 134/99/118  
**Altura/Radio/Peso:** 184 (23) (2050)  
**Nivel:** Experto  
**Construcción:** Dynamic triaxial, madera poplar/ocume  
**Talla:** +10/-5  
**35% Subida, 95% Bajada**

## PIUMA DUO SINTESI



**Cotas:** 105/72/89 (171)  
**Altura/Radio/Peso:** en 164 1150 (24), 171, 178  
**Nivel:** Medio-Alto  
**Construcción:** Madera/aire, Cap Cuadraxial, fibra de carbono, Nanoprotec  
**Talla:** -5/-15  
**90% Subida, 50% Bajada**

Ligereza y agarre, muy fácil de conducir y con una gran deformación en las etapas del giro para hacerlo mas suave y cómodo, un todo terreno en velocidad media y para todo tipo de nieve. Un gran "subidor"

# MATERIAL



Black Diamond

## VELVET

Más pesado que en sus versiones anteriores debido al núcleo de madera, pero a su vez, más versátil, duradero, y potente. Bastante móvil en el giro corto pero adecuado para el giro medio rápido y largo. Muy buen agarre en la parte media del giro empezándolo y acabándolo de manera bastante cómoda.

**Cotas:** 122/88/110 (165)

**Altura/Radio:** 165 (20) (1550)

**Nivel:** Alto

**Construcción:** Dual torsion bow, madera

**Talla:** +5/-10

**40% Subida, 80% Bajada**



HAGAN

## UNICORN

Modelo freeride con Cotas moderadas, elástico y polivalente. Cómodo para bajar en velocidades medias permitiendo mucha progresión

**Cotas:** 118/80/106 (175)

**Altura/Radio/Peso:** 175 (19.3) (1390), 185

**Nivel:** Medio

**Construcción:** cap triaxial, carbono, madera de alamo

**Talla:** 0/-10

**65% Subida, 65% Bajada**

## MANASLU

Novedad de Dynafit para este año, potencia y flotabilidad con máxima ligereza. Perfecto para giros largos y medios en palas largas y anchas, hace notarse poco el cambio de nieve. Radio distinto en la parte de adelante y de atrás

**Cotas:** 122/95/108

**Altura/Radio/Peso:** 178 (35/21) (1450), 187 (42/21) (1555)

**Nivel:** Alto

**Construcción:** Madera poulonia, refuerzo de fibra de vidrio, carbono, quadaxial

**Talla:** +10/-5

**60% Subida, 80% Bajada**



# MATERIAL

## MARKER BARON

Construcción: Acero inoxidable, plástico altamente resistente, fibra de vidrio Fijación de bloque más ancha y baja del mercado, gana transmisión lateral y permite una flexión más natural del esquí hacia delante y atrás

**Nivel:** Alto

**Peso:** 2450 gr (par)

**Características:** DIN 6-12, triple pivot elite toe, mas ancha para aumentar transmisión lateral, 34 mm entre suela y tabla

**Medidas:** anchura base 76 mm,

40% Subida, 95% Bajada



## 200 ECONOMIC PROBE

La sonda para todos los públicos

**Peso:** 194 gr

**Longitud:** 200 cm

**Material:** Aluminio



**Peso:** 240 gr

**Longitud:** 260 cm

**Material:** Aluminio

## AVALANCHE PROBE

Gran relación Peso-longitud

## NAXO NX 22

Dos barras paralelas para ganar transmisión con dos puntos de rotación distintos para andar. La longitud de montaje aporta rigidez al esquí

**Nivel:** Alto

**Peso:** 2250 gr (par)

**Características:** DIN 5-13, 2 barras paralelas, free flex, doble punto de rotación en la puntera, downhill lock, 40 mm entre suela y tabla

**Medidas (M):** entre barras 3.5 cm, anchura base 60 mm, base de montaje 52cm, longitud total 57 cm, anchura max. entre tornillos 40mm.

**Construcción:** Aluminio, carbono y fibra de vidrio

50% Subida, 80% Bajada



## PIEPS IPROBE

Sonda inteligente que señala la cercanía de los arvas de pieps

**Peso:** 285 gr

**Longitud:** 265 cm

**Material:** Aluminio



Ferrino

## SNE

Pala de aluminio con mango ajustable

**Peso:** 590 gr

**Material:** Policarbonato



# MATERIAL



Black Diamond

## FACTOR

Una bestia. Dura, fiable y precisa. Toda una bota de free ride extremadamente elástica y móvil a la hora de andar. Muy exigente en la bajada

**Nivel:** Alto

**Peso:** 2050 (27)

**Características:** Compatible con todas las fijaciones, flex 130, 4 ganchos, regulación de inclinación, canting

**Construcción:** Pebax, triax pro frame, overlap

**70% Subida, 85% Bajada**



SCARPA

## TYPHOON

Bota potente con buen ajuste y precisa, con muy buena transmisión hacia el ski aguantando el giro más fuerte. Nada que envidiar a una bota de pista y además permite andar cómodamente

**Nivel:** Alto

**Peso:** 1890 (27)

**Características:** Tapas intercambiables. Inclinación 19°-23°, 4 ganchos de aluminio, canting

**Construcción:** Pebax, Overlap

**30% Subida, 80% Bajada**



DYNAFIT

## ZZEUS MF

Primera bota capaz de utilizarse con todas las fijaciones del mercado, tremendamente polivalente y con muy buen comportamiento en todas las fases del giro. Cómoda en velocidades medias y controladas

**Nivel:** Medio-Alto

**Peso:** 1950 (27.5)

**Características:** Válida para todos los modelos de fijaciones, tapas intercambiables, 30° rotación del empeine, inclinación 15°-21° + modo walk, 4 ganchos en Mg, refuerzo del talón de rilsan

**Construcción:** PU, Overlap

**60% Subida, 70% Bajada**



ORTOVOXX

## ALASKA D PB

Pura potencia y resistencia

**Peso:** 860 gr

**Dimensiones:** Pala 29X24X5, Mango 58

**Material:** Aluminio



PIEPS

## FREERIDE

Ligero y con el volumen de un móvil, no hay excusa para no tener arva

**Peso:** 110 gr

**Dimensiones:** 110X58X24

**Características:** Digital, batería 200 horas emitiendo, 40 metros de distancia máxima, 1 antena, compatible con iprobe, detecta y señala la señal mas fuerte en caso de haber varias



PIEPS

## PALA TOUR

Potencia y ligereza

**Peso:** 541 gr

**Dimensiones:** Pala 22 cm, Mango 41 cm

**Material:** Aluminio



spot

## SPOT

Mediante mensajes por mail o a móvil es capaz de dar tu posición cierta, tu compañero si sales solo

**Peso:** 198 gr

**Dimensiones:** 116X75X27



## ¿QUIERES UNA IDEA SENCILLA, ORIGINAL Y ASEQUIBLE PARA TUS REGALOS NAVIDEÑOS?



La empresa Original Buff ha creado para ti este bonito detalle para regalar especialmente durante las fechas navideñas: un envase metálico tipo "conserva" con un tubular multifuncional de Buff en su interior ¿Dónde está la originalidad? ¡Pues en el diseño tanto del envase como del pañuelo Buff!



¿Quieres "caviar" o prefieres "foie"?

Los envases se presentan con dos diseños de lo más ingenioso: caviar, por un lado, y foie, por el otro ¿Y en el interior? ¡Dos diseños exclusivos Buff para estas fechas, según el tipo del envase!

## EL CASCO RECEPTOR + DE POC GALARDONADO CON EL PREMIO "STAR OF THE OBSERVEUR"

POC ha sido ganador del premio "Star of Observeur" con el casco Receptor + válido para varios deportes en la gran apertura del Design Observeur en su décimo aniversario organizado por la APCI (la agencia de promoción del diseño francesa).

El premio reconoce los productos de calidad superior. Los productos ganadores fueron seleccionados por un jurado internacional entre productos que habían sido reconocidos por su diseño innovador siendo galardonados con el sello de calidad Design Observeur 09. Todos los productos con sellos de calidad del Design Observeur y los productos Star of Observeur se exhibirán en la Ciudad de las Ciencias y de la Industria en París (Francia) desde octubre de 2.008 hasta febrero de 2.009. Después la muestra viajará por Asia, América del Sur y Europa.

El Design Observeur está reconocido como un importante premio por la ICSID (El Consejo Internacional de Sociedades de Diseño Industrial).

"Estamos muy agradecidos y orgullosos de recibir esta distinción por el Receptor +" dijo Stefan Ytterborn, CEO de POC.

POC es una compañía sueca que desarrolla y comercializa equipamiento protector personal para deportes de riesgo.

GENERAL OUTDOOR IBERICA. [www.goutdoor.com](http://www.goutdoor.com)  
tlfno. 948343225

## BOTA SKI GARMONT RADIUM

Exterior: Pebax  
Botín: g-fit Rapid  
Cierre: 4 hebillas + correa  
Peso 1754gr par  
Inclinación caña: 23° + posición libre para caminar  
Sistema fijación: UNI + Dynafit

La bota más innovadora, avanzada y polivalente del mercado. Tiene el mejor compromiso entre comodidad y eficacia tanto en subida como en bajada.

- 1.- ADD: La conocida tecnología de Garmont que consigue unas botas anatómicas que permiten una gran comodidad y eficacia en la marcha
- 2.- Carcasa de doble densidad para dar diferente rigidez a las zonas que lo requieren.
- 3.- Botín interior de alta calidad,

antibacteriano (con fibra de plata), y que además permite junto a la nueva lengüeta de la carcasa un calzado fácil.

4.- Innovadora lengüeta de la carcasa que permite una marcha más fácil y a su vez un mayor control y flexión progresiva en la bajada

5.- Nuevas hebillas autobloqueantes. Esta bota supera un nuevo nivel. Lo tiene todo: ligereza, sujeción con 4 hebillas, compatible con fijación Dynafit®, y la NOVEDOSA lengüeta diseñada por Garmont que facilita el paso, proporcionando una mayor libertad y confort al caminar en las travesías prolongadas, y que gracias a su flexión progresiva, mejora también las prestaciones en el descenso.

Es fácil de calzar y se abrocha con seguridad para enfrentarse a las condiciones de nieve y terrenos más duros. Su carcasa multi-inyectada altamente reactiva y el puño son de Pebax® para conseguir el peso más ligero y un comportamiento homogéneo incluso en las temperaturas más frías. Disponible con botín termoformable G-fit Rapid.  
[www.garmont.com](http://www.garmont.com)

## OREGON SCIENTIFIC Y VIPER FIRMAN UN ACUERDO DE DISTRIBUCIÓN PARA TODO EL CANAL DEPORTE

La firma de electrónica de consumo se introduce firmemente en el canal del retail gracias a la alianza con la distribuidora VIPER. Oregon Scientific, empresa líder en productos de electrónica de consumo de alta calidad con tecnología y diseño de vanguardia, llega a un acuerdo de distribución con VIPER S.A. por el que se introduce, desde el 1 de septiembre, de forma firme en todo el canal de deporte (montaña, caza y pesca, ciclismo, etc) a nivel España, Portugal y Andorra.

VIPER, actualmente una de las principales distribuidoras del sector del deporte, que representa y distribuye marcas líderes a nivel internacional en España, Andorra y Portugal, representará también a Oregon Scientific, marca de pres-

tigio en electrónica deportiva. La diversidad de productos que ofrece Oregon Scientific permite llegar a todo tipo de públicos con el objetivo de hacer la vida más cómoda. Su amplia gama de productos completan las cuatro líneas de la firma: deporte, salud, juguetes y hogar.

## VUELVE EL SARKEN DE CHARLET/PETZL

Nueva versión disponible del crampón Sarken, con nuevo tratamiento térmico del acero que incrementa su resistencia a la fatiga.

Perfil del crampón reforzado en las zonas de mayor sollicitación. Puntas frontales ligeramente rediseñadas. Crampones excelentes para todos los terrenos mixtos: los crampones todoterreno.

Las puntas frontales con perfil en forma de T permiten una buena penetración en hielo duro y proporcionan posicionamiento estable en terreno mixto, además de un buen agarre en nieve.

Distribuye: Vertical Sports



### BARRABES BENASQUE

Ctra Francia s/n.  
Benasque (Huesca)

### BARRABES MADRID

Vestimenta Técnica  
para Montaña  
C/Orense 56

### BARRABES OUTLET HUESCA

Restos de stock  
Polígono Sepes. Ronda  
Industria 1-3

### THE NORTH FACE MADRID

C/ Velázquez 35

### ATENCIÓN AL CLIENTE Y VENTA A DISTANCIA

[www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)  
Tel. 902 14 8000  
[atencioncliente@barrabes.com](mailto:atencioncliente@barrabes.com)

# photobarrabes

V CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL DE MONTAÑA

2008

Autor: © Alex Cavan

Envía tus mejores fotografías  
de montaña antes del próximo  
18 de enero de 2009...

**...¡Y GANA FANTÁSTICOS PREMIOS!**

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

Patrocina:



Colabora:



+ [realize.thenorthface.com/eu](https://realize.thenorthface.com/eu)



NEVER STOP EXPLORING™



John Gribber | Gasherbrum II approach, Karakoram Range | Photo: Kristoffer Erickson