

**barrabes.com** 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

Nº 42 Febrero - Marzo 2009 PVP. 2 Euros



**La Visera: Historia de un desplome**  
**Alpinismo invernal en Siberia**  
**Photobarrabes 2.008**

**A fondo: Sacos Haglöfs, SplitBoard Atomic, S1 Ortovox**

Desde el corazón de las Rocosas/Perdido en el Planeta Tierra • Preparación física : Aspectos físicos relevantes de la escalada en hielo.

• Técnica y práctica: Escalada en hielo de primero • Material • Última hora



# LA UTILIDAD DE HAGLÖFS.



## SPITZ JACKET

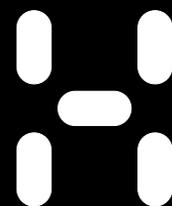
Chaqueta protectora con 3 capas  
de GORE-TEX® Pro Shell.  
Ispo Outdoor Award 2007.

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.

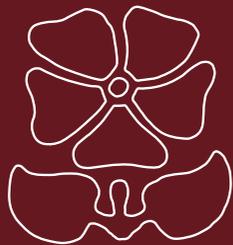
La versatilidad es una de las bases de la buena relación calidad/precio que ofrece Haglöfs. Y por cada nueva función que encuentres para una prenda o una mochila, incrementará el valor de tu inversión.



**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, Antonio  
Gómez Bohorquez, Francisco  
González, Pedro Bergua, José  
Carlos Iglesias, Equipo Barrabes

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

Barrabes Esquí-Montaña SLU  
Ctra Francia s/n  
Benasque  
(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 42 Febrero - Marzo 2009

**Opinión**

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

**Reportaje**

**LA VISERA: HISTORIA DE UN DESPLOME 10**  
**PHOTOBARRABES 24**  
**ALPINISMO INVERNAL EN SIBERIA 30**

**A Fondo**

**SACOS DE DORMIR ZENSOR 9 Y 11 DE HAGLÖFS 36**  
**A FONDO SPLITBOARD POACHER DE ATOMIC 44**  
**A FONDO S1 DE ORTOVOX 47**

**Preparación física**

**ASPECTOS FÍSICOS RELEVANTES DE LA ESCALADA EN HIELO. UN ANÁLISIS 50**

**Técnica y práctica**

**ESCALADA EN HIELO DE PRIMERO 60**

**Material**

68

**Última hora**

70

Foto de portada: Premio Photobarrabes, "Mar de Nubes", por Raúl Saez, Alpes (Francia).



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



## Ética

Las cuestiones éticas en el mundo de la montaña han suscitado siempre todo tipo de apasionamientos, algunos de los cuales han sido muy sonados y famosos. En una actividad que se involucra en la vida de los que la practican hasta el punto de poner ésta en juego, es evidente que no es fácil mantener esas cuestiones éticas en el puro ámbito de la actividad, y así suele ocurrir que, para muchos, hablar de la ética en la montaña es lo mismo que hablar de la ética en la vida.

Cuando alguno de estos debates calientan a la comunidad montañera, y en pleno fragor alguien comenta el tema con gente ajena a nuestro mundo, suelen poner cara de no entender, y de considerar al interlocutor un tipo más bien estrambótico. Quizás algunas, como la discusión sobre el oxígeno, puedan sonarles, y entiendan el concepto, pero más bien suelen considerar que un colectivo capaz de enfrentarse con fervor durante generaciones por cuestiones como el estilo en la colocación de un seguro, o el empleo de dragoneras en los piolets, tiene ciertos problemas relacionados con algo que hoy en día se englobaría dentro del frikismo.

Pero cuando uno está dentro del mundo de la montaña, las cosas se ven de otra manera, porque el montañismo no es una actividad más, sino una forma de vivir. Por lo que esas cuestiones éticas no tienen que ver con un deporte, sino con la forma consciente que cada uno ha elegido para vivir su vida según sus propios principios.

En este número, sin grandes polémicas, desde luego, se vuelve a plantear, por medio de un caso concreto, el viejo y eterno dilema de las reequipaciones (o más bien, de la equipación por primera vez de vías clásicas), y de la conversión de vías de clásica en deportiva. En concreto, respecto a la equipación y conversión en vía de deportiva de la mítica Directa a la Visera de Riglos, abierta por Antonio Gómez Bohorquez y Mariano Lozano en el duro invierno de 1.978, y que hace poco tiempo se ha convertido en una vía de deportiva tras su equipamiento.

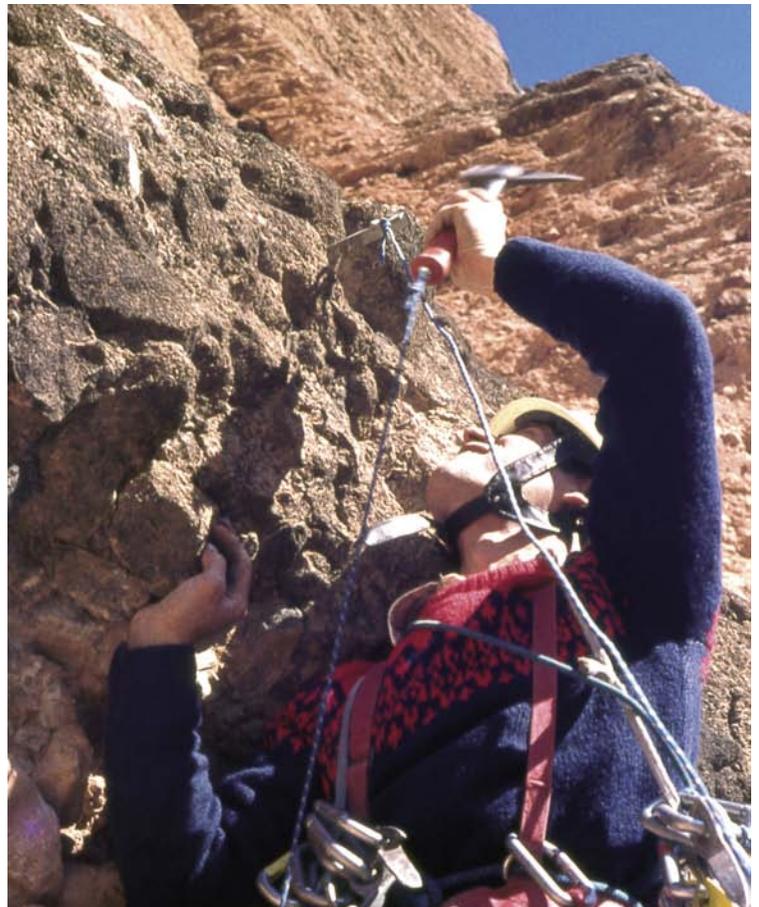
No vamos a entrar en el meollo de la cuestión clásica vs deportiva, porque en el fondo es un debate que si no fuera por ciertas actitudes, debería ser inexistente. Si sólo existiera sitio para una vía de escalada en el mundo, tendría sentido ese debate, pero sólo con que existiera sitio para dos, ya no lo tendría, porque podría abrirse una en clásico y otra en deportiva. A nuestro entender, lo demás son tonterías.

Sin embargo, sí que es cierto que, por eso mismo, porque hay

sitio para todos, no se acaba de entender la actitud de algunos que cambian el espíritu de las vías para adaptarlas a su forma de entender la escalada. Ya que aquí hay sitio para todos, el respeto a los demás y a la forma que tienen de entender esto de la montaña, en tanto en cuanto esa forma también sea respetuosa, debería ser absolutamente básico. Tan mala es la actitud del talibán que va desequipando vías que en su origen nacieron equipadas (esto en realidad esto es peor, ya que juega con las vidas de otros, que por sorpresa pueden encontrarse vacía una vía que creían con seguros, sin haberse preparado para ello), como la de aquel que sin consultar ni tan siquiera con el que abrió la ruta decide reconvertirla a su estilo, rompiendo para siempre el espíritu original de la vía.

En cualquier caso, ahí están las palabras que Sevi ha escrito 21 años después de la apertura, con respecto a éste y a otros temas. Os remitimos a ellas, porque él es quien verdaderamente puede opinar al respecto, como aperturista de una vía que ha perdido su espíritu original para siempre, en aras de una uniformización globalizada que por desgracia, como ocurre con el resto de los asuntos de los humanos, también hace mucho que llegó al mundo de la montaña, el alpinismo y la escalada.

*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)



# ¿PROGRESO?, ¿O RETROCESO?

Lo que leéis en esta columna es un mero reflejo de mi persona en el momento de sentarme frente al ordenador. Muchas veces es el resultado de una actividad, sea una travesía en esquís, una ascensión a un pico o un simple paseo por el bosque con los ojos



grandes como platos absorbiendo la belleza del mundo natural, lo que me inspira a escribir.

En ese caso, mi intención es casi siempre la de transmitir a mis lectores mi pasión y las sensaciones que vivo en la montaña con la esperanza de despertar un respeto y una admiración por esta. Otras veces, como hoy, estoy de mala leche y escribir es una especie de válvula de escape de la olla de presión que es mi cabeza cuando me pongo a pensar sobre ciertos asun-

## Desde el corazón de las Rocosas

tos como el del plan de expansión que la estación de esquí de mi pueblo se propone hacer en una montaña vecina que desde siempre ha sido uno de los rincones mas accesibles y entrañables para mí (y para muchos más). En el espectacular marco de cumbres circundantes Snodgrass podría pasar perfectamente desapercibida. Es una montaña de tamaño medio y aspecto manso, cubierta en todos sus aspectos por una densa y saludable masa forestal que ofrece refugio a una rica fauna y flora subalpina. Porqué se halla relativamente cerca del pueblo y la mayor parte del área que cubre son tierras públicas, sus senderos y trazados gozan de una elevada popularidad. Es un rincón ideal al que salir a correr, a hacer bici de montaña, a esquiar fondo o montaña. En invierno, su cara norte es una de las bajadas en nieve polvo mas frecuentadas de la zona. Sus palas de 40° y 700mt de desnivel son una delicia para todos quienes practicamos el esquí sin remontes.

La estación alega que si no amplia su terreno intermedio esquiuable su producto no será lo suficientemente competitivo para sobrevivir en el mercado actual. Un razonamiento que ha probado ser estadísticamente falso cuando se tienen en cuenta numerosas estaciones norteamericanas que han invertido millones y millones en expansiones y no han visto sus números de esquiadores aumentar proporcionalmente. Lo que hay detrás de todo esto es un gran esquema inmobiliario. Los terrenos privados situados en la base de la montaña serán mucho mas

valiosos si van acompañados de un conjunto de remontes que ofrezcan la exclusividad de poder esquiar desde la puerta de casa. Sin embargo, la estación se resiste a admitir tan obvias intenciones porqué el organismo estatal sobre el que recae la última palabra no es partidario de abrir terrenos públicos a operaciones inmobiliarias.

El caso es que ya tenemos una estación de esquí, y es una buena estación de esquí, y cuando se habla de transformar una montaña entera que se halla en estado prácticamente virgen y que ya ofrece aire puro, refugio a especies animales y vegetales, infinidad de actividades lúdicas, soledad y silencio a todos los miembros comunidad tal y como es, más vale que hayan buenas razones para hacerlo. Un negocio inmobiliario no lo es.

El asunto ha dividido a la comunidad. Por un lado hay los intereses económicos de constructoras e inmobiliarias y por otro el deseo de quienes creemos que las practicas económicas actuales no son sostenibles en un planeta de menguantes recursos naturales. Para nosotros es mucho más valiosa una montaña intacta que no otro glorificado parque de atracciones.

Y esa es la batalla que tengo en mi cabeza en estos momentos. Gracias por escuchar.

Xavi Fané

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

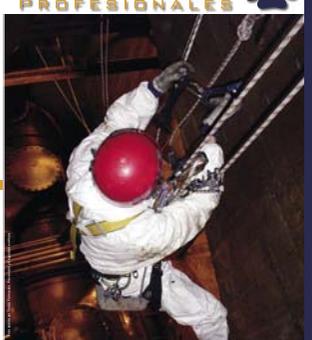
**barrabes**   
**PROFESIONALES**  
**NUEVO CATÁLOGO 2008**

# ¡Solicítalo!

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

E-mail: [profesionales@barrabes.com](mailto:profesionales@barrabes.com)

Web: [www.barrabes.com/profesionales](http://www.barrabes.com/profesionales)



**barrabes**   
**PROFESIONALES**

TRABAJOS EN ALTURA  
Y DEPORTES DE AVENTURA

TEL. 902 14 8000 [WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES](http://WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES)

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



**trangoworld**

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



# LA BODA NEPALI

## Perdido en el planeta Tierra



Hola amigos ¡¡ya estoy de vuelta de mi boda nepalí!! ¡¡Si amigos!! ¡¡ya case a un chaval!!

Como ya os conté en el número anterior la historia de “mis guajes”, me atrevo a daros la chapa una vez más con este asunto de la boda nepalí, pero os aseguro que ha sido algo “flipante”, y tanto me ha sorprendido que no puedo menos que escribiros de nuevo para contároslo. Además, ahora mi familia en parte también es la vuestra...

Suresh, que como sabéis por el anterior artículo es mi hijo adoptado del Nepal, y que vive en León, decidió casarse según sus tradiciones con una chica nepalí, aunque él vive en España desde hace 11 años, en mi casa.

Por motivos de trabajo llegué a Nepal 10 días mas tarde que Suresh, pero justo para los eventos principales de la boda.

Como ya os conté, él tenía que llegar antes para ¡¡conocer a la que será su mujer!!, ¡¡no os lo perdáis!! Solo tiene dos oportunidades de conocer a su futura esposa. Una de sólo una hora de duración en la que los padres dejan a su hija que le conozca, pero en el que Suresh todavía no puede conocer a sus futuros suegros, y la otra una semana después en la que ya la puede llevar al cine de la mano, pero ni besitos, arrumacos, y menos aún nada de lo que vuestras mentes calenturientas están pensando...en Nepal nadie “cata” hasta el mismo día del matrimonio. Por lo que supongo que la gente joven del Nepal tiene mucho amor acumulado a punto de reventar.

Suresh se presenta a la segunda cita porque la primera le dejó buena impresión, y en la segunda decide que esta será su esposa. Como lo oís: en sólo dos citas se decide el matrimonio, que más bien es un contrato de conveniencia necesario para sobrevivir en un país donde no existe la seguridad social ni otras prestaciones sociales, por lo que tener hijos es fundamental para poder vivir dignamente en el futuro. Suena extraño pero es así. Los hijos son el plan de pensiones.

Como Suresh está en España desde hace 11 años, se le considera medio rico, a pesar de que se mata trabajando y haciendo horas extras para llegar a los 1.500 €, pero eso es otra historia. El caso es que es allí es “un buen partido”.

Todo el mundo espera a que llegue, pues soy la figura legal del padre, además del padrino de esta boda, y sólo yo puedo acompañar al novio a conocer a los suegros y pedirles la mano de su hija, previa entrega de muchos regalos. Entre ellos un montón de pulseras y anillos de oro para complacer a la novia.

Según llego a Nepal y nada más salir del avión me recogen en el aeropuerto y después de un montón de horas de vuelo y sin dormir, directo a pedir la mano a Sabina, como así se llama la

futura mujer de Sures.

Llegamos una pequeña comitiva al hogar de Sabina y conocemos a los padres. ¿Impresiones?: el padre me pareció simpático y correcto, pero la suegra.. “telita” con la suegra. Más vale que Sures se porte bien porque esta mujer es de armas tomar. Señora oronda, operada de la risa, de mirada cortante y desconfiada, vamos lo que se dice una suegra de enciclopedia.

La señora nos tuvo 5 horas en una habitación que parecía un refrigerador gigante, pues es diciembre y en Nepal hace un frío que pela, hasta que observó todos los regalos que llevamos, que eran “mogollón” de dulces, tartas, frutas, oro en pequeñas joyas, ropa, para toda la familia, y un montón de cosa relucientes, de colores estridentes, que parecían compradas en un todo a cien, en los que se incluía un bolso para la novia inenarrable. No pude por menos que preguntar a Suresh de dónde había sacado semejante horterada. ¡Dios mío, mi hijo ha perdido el gusto!

En fin que la suegra gruñona observaba uno a uno los regalos hasta que por fin dio su OK. Los regalos era suficientes para entregarnos a su hija.

Con ese beneplácito nos fuimos a casa de Suresh, en una pequeña localidad cercana a Katmandú.

Hasta dos días después no se iba a celebrar la ceremonia, y después la fiesta, que tendría lugar cinco días mas tarde. Una boda nepalí por el ritual newari, que es la casta de ambos, dura algo más de una semana.

Suresh me confiesa que está nervioso y yo le tranquilizo diciéndole que en menudo berenjenal se ha metido. Ya sabéis animándole..

Lo que más sorprende es cómo se puede casar con una chica que hemos decidido su madre y yo (él no tiene padre) después de mirar muchas pretendientes en fotos, sin haberla conocido antes. Que conste que es así como se casan casi todos los nepalis, con matrimonios arreglados, y que Suresh nos pidió eso mismo, que le buscáramos una mujer. Nunca antes me había pedido un acosa así. Él me responde que en Nepal los matrimonios son necesarios, hay que tener hijos, y a veces como le sucedió a un amigo suyo ¡¡llega el amor!! ¡¡. ¿No os parece increíble?. Sobre todo teniendo en cuenta que él vive en León...

Existen una especie de agencias matrimoniales, y mucho boca a boca entre las gentes de la misma casta para arreglar matrimonios.

Llega el día de la boda, y se celebra una ceremonia en la casa de la novia con dos sacerdotes y un montos de ofrendas, y

rituales que no terminan nunca. Yo aparezco por allí con un traje típico nepalí para estos eventos (pantalón de "huevera" amplia, camisón larguísimo, americana extraña, y gorro típico), mientras que el novio va con un traje bien chulo de ZARA (el mundo al revés).

Llega el momento de la entrada de la novia en la habitación de ceremonia. Según la vi, creí ver a un enorme caramelo con envoltorio de color rojo con patas. ¡Dios mío! ¡Pobre chica, vaya atuendo que le han puesto! Sólo asoma una pequeña cabecita de ese follón de gasa, telas, sedas y no se cuantas capas más de ropa, mirando hacia abajo con mucha timidez.

Cientos de personas mirándola y cuchicheando. En ese momento me prometo ayudar a esta chica cuando esté en España pues esa son las intenciones de Suresh: traerse a su mujer a vivir a León.

La ceremonia comienza, pero parece no tener fin. Mogollón de horas en el suelo encima de una esterilla en la que se me queda el culo helado, no siento las piernas tras tantas horas con ellas cruzadas, y los sacerdotes "erre" que "erre" con infinidad de rituales y más rituales. No sé la cantidad de cosas raras que tuve que comer, ni los parabienes que tuve que dar, hasta que en un momento determinado algo pasa: la novia empieza a llorar de una manera increíble, y después se une la suegra, que reír no ríe, pero la señora en lo de llorar es una auténtica profesional.

Y es que está establecido que en ese momento, y durante una hora, hay que llorar hasta que se te sequen ojos, y la causa es que la hija abandona el hogar materno y a partir de ese día tendrá que vivir en la casa del marido, que normalmente es la casa de los padres de él, y esta nueva esposa está obligada a cuidar, lavar y atender a los padres del marido para el resto de sus vidas. No me extraña que lllore la pobre muchacha.

El futuro que tendrá Sabina será diferente. Se casa con Suresh, que no es porque sea mi hijo, pero es todo nobleza y un gran partido, y ha prometido que en España ella será como una española más. Sabina sabe que ella es una afortunada.

Después de ¡¡9 horas!! de ceremonia, en las que hubo momentos que creí desfallecer, llegan los amigos y familiares a esta casa, detrás de una orquesta que a golpe de zambomba se abre paso hasta el convite en casa de la suegra. Los que mejor se lo pasan son los familiares de la novia, pues están en casa, y los amigos y familiares de Suresh tienen que estar comedidos, se reservan para dentro de cinco días, cuando se celebrará la auténtica fiesta.

Al finalizar todos los eventos Suresh lleva a su esplendorosa mujer a su casa, donde se encerrarán en la habitación.



Pasan los cinco días y comienza la gran fiesta con 750 invitados, entre ellos algunos españoles que han llegado para la fiesta. Al enterarse de la duración de la ceremonia, y de la ausencia de bares cerca, decidieron aplazar el vuelo y llegar directamente a la fiesta. Los españoles somos así: en la ceremonia nadie, que para eso ya me comí yo las 9 horas, pero para la fiesta somos los primeros en apuntarnos. En la cuatro gatos, en los alrededores muchos más paseando, fumando un cigarro y haciendo rato, en los bares de cercanías, muchos más, y en el convite todos.

¡Menudo jolgorio, que desfase de fiesta!. Los nepalíes bailan sin parar, compiten con los españoles a ver quien canta más alto y mejor. La mezcla de civilizaciones, qué buena cosa es. Si se hicieran más fiestas entre diferentes culturas, seguro que tendríamos la mitad de problemas. Nada es más balsámico que la música, el baile, las risas, unas cervezas, y simplemente hablar.

Suresh estaba feliz, enormemente feliz, su mujer también, sabe que le espera una vida apasionante, Será en algunos momentos difícil, pues cambiara de país, pero es joven, le espera el mundo ahí fuera, y no tendrá que consumir su vida cuidando a personas mayores que no conoce de nada, simplemente porque nació en Nepal y se casó con un hombre que apenas conoce. Sabina también será muy feliz.

Estas son las otras historias que ocurren en el Himalaya, y en mi vida. Historias increíbles, de culturas diferentes, que a veces cuesta entender, pero que es fácil de respetar.

Nepal me ha dado tanto que de alguna manera la mitad de mi cuerpo es nepalí, y sigo disfrutando de las cosas que me pasan con mi pequeña familia nepalí: Ganesh, Suresh, Sundari, Simba, etc...Las cosas simples de la vida, para mí las fundamentales. Son mis guajes, qué queréis que os cuente. Como ya os dije en el anterior artículo, no creáis que no tengo un cosquilleo raro por dentro...¡¡dentro de poco quizás sea abuelo!!! Madre mía....



En casi todas las zonas de escalada con cierta tradición montañera que visitemos podemos analizar concienzudamente las preferencias que han tenido los escaladores al abrir rutas, y cómo estas preferencias han ido variando con el transcurso de los años y la propia evolución de la actividad.

Sabiendo la fecha de apertura, y el recorrido, podemos evidenciar las dificultades y retos que suponían para los pioneros las vías que desde abajo diseñaron antes de atreverse a surcar las paredes.

La roca de Riglos, con sus variadas formas —chimeneas, diedros, fisuras, panzas, desplomes...— conserva la pureza de esa evolución de la escalada que nos deja estudiar, casi como si de un guión preparado se tratase, cómo han ido modificándose los patrones de apertura de las diversas generaciones que han recorrido sus desafiantes paredes.

Desde la primera conquista de Jean Arlaud, en la modesta Punta Buzón del Firé, a tan dispares actividades —y, sin embargo, contemporáneas— como la escalofriante apertura de la vía del Bunny o los controvertidos equipamientos actuales de grandes clásicas, han pasado 80 años de lenta y constante evolución en la manera de crear nuevas rutas en los mallos.

# LA VISERA: HISTORIA DE UN DESPLOME





### Antecedentes de escalada en la Visera

Las primeras rutas normales en Riglos, entre los años 1940 y 1950, protagonizadas por escaladores como Ángel Serón y Jordi Panyella, buscaban el recorrido lógico evitando las dificultades. Esto dio lugar a unas vías que empezaban siempre en el punto más alto posible, por itinerarios que seguían el evidente trazado de diedros, fisuras (endrijas en Riglos) y chimeneas, las únicas facilidades que daban estas paredes. Cuando estas facilidades desaparecían, comenzaban las travesías y otros escaqueos, dejando vías más caracterizadas por lo práctico que por lo elegante. A éstas les siguieron las directas de los años 60, encabezadas por la generación de Rabadá y posteriores, en las que el hecho de alcanzar la cima no era tan importante como el sitio por donde se hacía. Trataban siempre de surcar los tramos de pared vírgenes en los Mallos. Aún así, buscaban sitios naturales donde se pudiera pitonar con facilidad intentando encontrar el recorrido equilibrado entre dificultad y lógica en el itinerario.

Por esto, la aparente o evidente dificultad de la desafiante Visera —que completa una erguida tríada con los mayos Firé y Pisón— frenaba las ansias de conquistarla en las primeras décadas de escalada de los mallos.

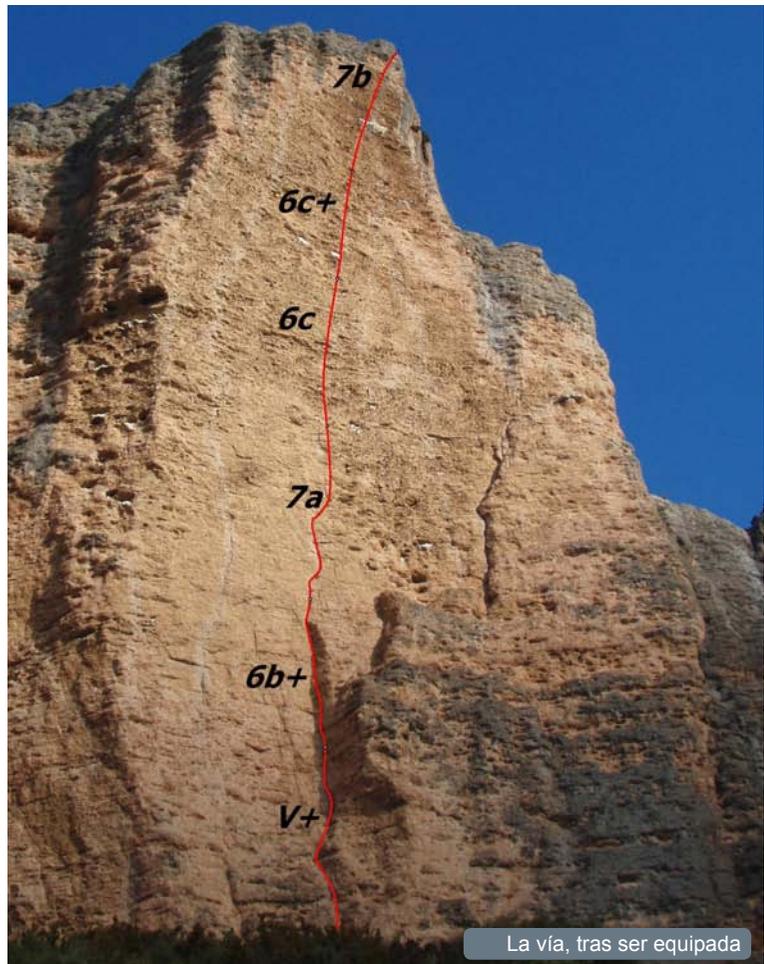
En los 70 siguió el lento pero incesante goteo de aperturas en los mallos. Fueron aquellos unos años de redescubrimiento de las líneas y paredes que habían permanecido ignoradas por los escaladores precedentes, que buscaron aún más si cabe la dificultad y las vías no tan evidentes. En esta época nace un interés especial por la Visera, el mallo al que acertadamente se le ha adjudicado el sobrenombre de “El reino del desplome”.

La Visera es prolongación del discreto mallo del Agua y el más oriental de los Mallos grandes. Su temible pared sur no sólo se eleva desafiante, sino que a mitad de altura se inclina hacia el suelo abovedando la base de la que surge. Su estampa desde abajo es la de una abrumadora ola que amenaza con tragarnos, un imponente tsunami de conglomerado que nos arrastrará hacia “la tierra plana”, como llaman los montañeses al territorio meridional del que los Mallos son frontera.

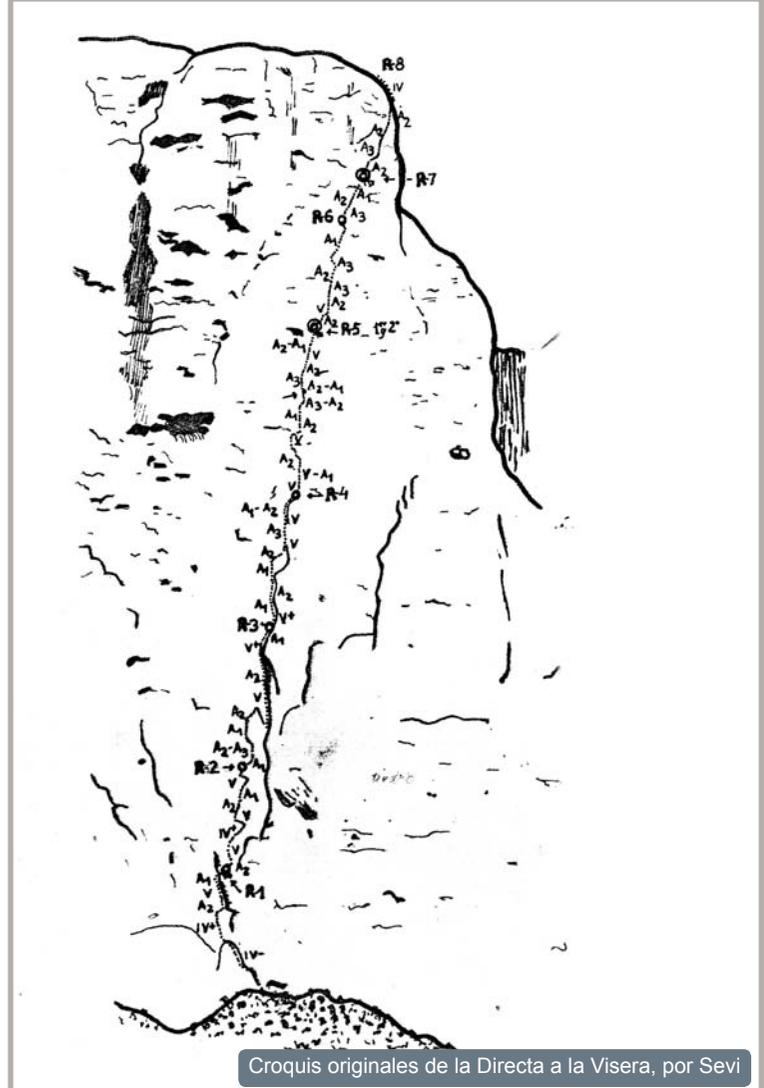
Este mallo representaba para la escalada española de la época lo mismo que podían representar —salvando las evidentes diferencias— para los alpinistas de los años 30 los tres últimos problemas de los Alpes. El reto, el riesgo, la dificultad y lo desconocido se aunaban en esta pared para conjurarse contra los intrépidos escaladores que osaran retar su extraplomo. La tardanza en la conquista de la pared está sustentada en cierta lógica que no existe en el resto de los mallos: alcanzar la cima de la Visera, más concretamente su vértice, el punto final de su pared, es relativamente sencillo rodeando el macizo por el norte con una bella excursión que no exige ni un solo paso de escalada. Puede que esta facilidad para llegar a su cima, que antaño restara importancia al descubrimiento, también desmotivara a escalar la concavidad de su pared.

Así pues, la primera escalada vertical en la Visera fue sobrepasada la época “clásica” de las aperturas y absolutamente escorada a la derecha, allá donde la Visera deja de ser la Visera y comienza a ser mallo del Agua. Aquí recibe este nombre precisamente porque la vía pasa por el drenaje de la lluvia que cae sobre la cima del mallo. Esta primera vía, conocida popularmente como la Torrijos, aunque su nombre original fuera “Ignacio”, fue abierta hasta la cornisa utilizada como escape de la vía Mosquitos en 1971 y continuada hasta arriba por Jesús Gálvez años después. Poco repetida, hay que reconocer de todos modos a la vía Torrijos su carácter pionero.

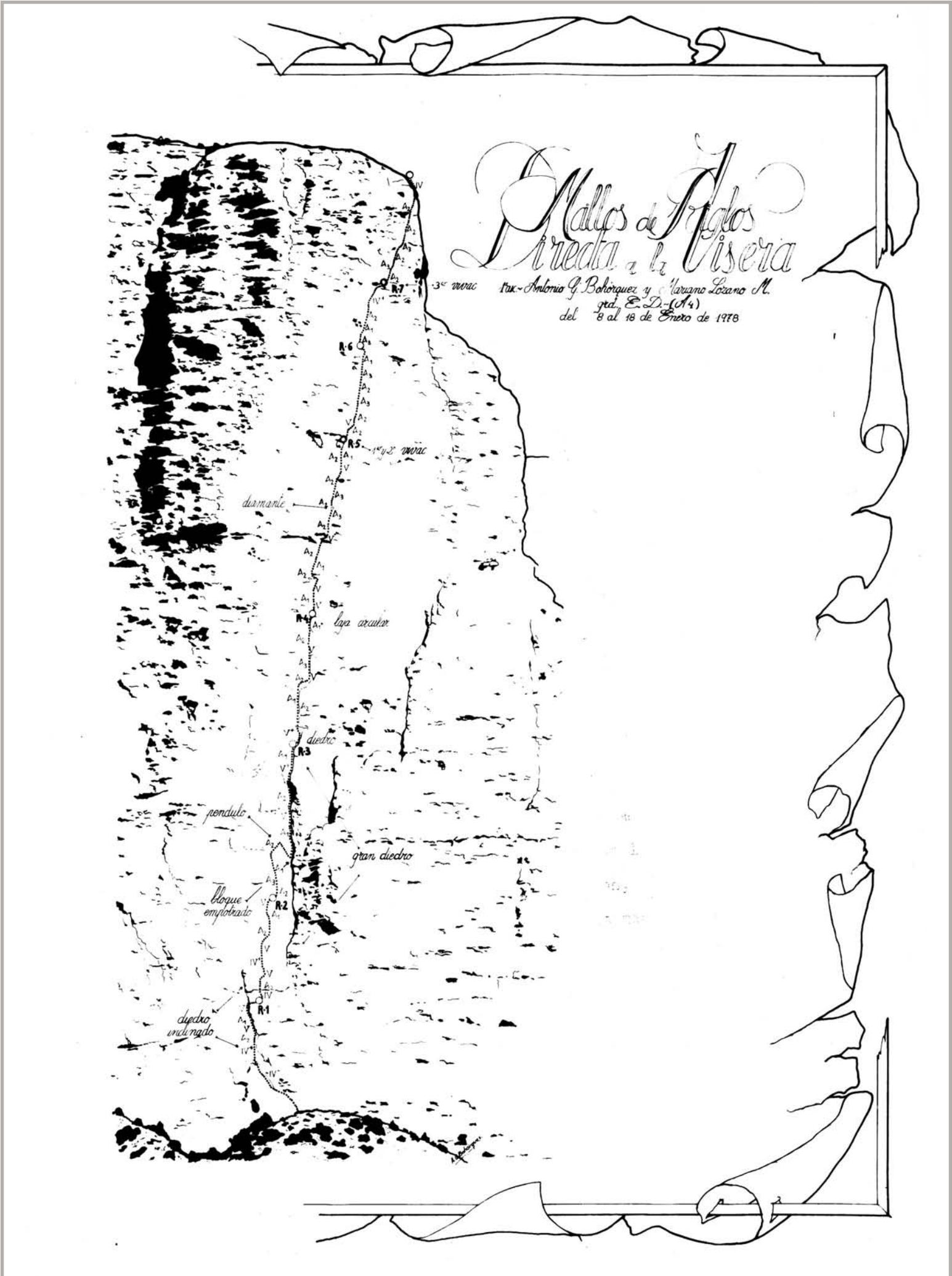
Ese temible desplome seguía causando congoja a los aspirantes a escalarlo. Sólo un punto débil parecía ofrecer la pared “del vacío” por antonomasia. La Visera es cruzada diagonalmente de izquierda a derecha y de abajo arriba por un marcado sistema de cornisas y diedros que finalizan en el Trono, la más ciclópea y llamativa piedra caliza de las que asoman en el conglomerado de Riglos. El Trono es un auténtico balcón que se asoma desde la Visera, una enorme cornisa horizontal sobre el vacío adosada a la pared desde la que observar cómodamente tumbado



La vía, tras ser equipada



Croquis originales de la Directa a la Visera, por Sevi



# Mallos de Tijuca Directa a la Visera

por Antonio G. Bobóquez y Mariano Lozano M.  
grad. E.D. (M4)  
del 8 al 16 de Enero de 1978



el llano que se abre bajo nuestros pies. Julio Porta ya le había echado el ojo desde hacía tiempo a esta evidente vía, pero fueron finalmente Javier Olivar “el Flaco” —muerto años más tarde en el descenso de la trágica expedición aragonesa al K2— y Antonio Sánchez “el Mosquito” los que vencieran esta línea. Aunque originalmente la ruta sufría de una mala calidad de la roca, el sucesivo paso de las cordadas se encargó de limpiar el conglomerado poco consolidado. Hoy en día hemos cruzado al otro extremo y ciertos tramos de esta vía ya están lisos y resbaladizos como el mármol.

De esta manera, llegamos a los últimos años de los 70 con la Visera recorrida únicamente por dos itinerarios: la Torrijos que la bordea casi desde fuera y la Mosquitos que va buscando las zonas más fáciles, pero con un final que no culminó por el prominente vértice del mallo. Ambas vías dejaron las puertas abiertas a pretendientes con ambiciones más o menos serias de abrir una vía que no esquivara el desplome principal, la propia visera. La compenetrada cordada madrileña formada por Daniel Guirles y Luis Campos, en sucesivos intentos a lo largo de varios meses, y siempre contando con los permisos del servicio militar, empezó en enero de 1978, desde el lado izquierdo del mallo, la segunda de las tres vías que llevarían sus nombres en Riglos. Las otras dos se encuentran en el mallo Castilla y el Paredón de los Buitres. La cordada dejó al fin una vía relativamente directa, evitando el principal desplome de la cara sur, problema que meses antes había quedado resuelto con otra vía llamada la Directa a la Visera.

### La Directa

En los primeros días del año 1978 nació en Riglos una vía increíble por su trazado y heroica por las condiciones en las que se produjo. Antonio Gómez Bohórquez “Sevi” y Mariano Lozano Miñano viajaron en un antiguo Seat 850 desde Murcia hasta Riglos. Fue en lo más crudo del invierno, para añadir un hito, épico, a la historia de la escalada en los Mallos: la apertura de la vía Directa a la Visera. Cabe calificar esta vía de “obra de arte”, o de “paradigmática” si consideramos que con ella nació el verdadero A4 a este lado de los Pirineos. Tampoco debemos olvidar que además de escalada artificial tuvo arriesgados pasajes de escalada libre. Por sí misma la apertura resulta escalofriante en cuanto al atrevimiento en aquellos años con tales condiciones materiales y meteorológicas. Excepto algún corto tramo, la vía resultante parece trazada con regla y tiralíneas, buscando en todo momento el camino más corto a la vez que lógico hacia el punto final: el mismo vértice de la Visera.

Años antes de que dieran los primeros pasos en la Directa, habían escalado mucho en roca de la peor calidad y desarrollado técnicas propias. Se fabricaban material, acuñaban pitonisas con monedas o empotraban entre el conglomerado pedregoso los nudos de pequeños cordinos con varios senos para equilibrarse. Todo esto para prescindir del uso de buriles. Unos meses antes de enfrentarse al desplome de la Visera, Lozano y Sevi abrieron o participaron en la apertura de varias rutas, una de las más memorables en la cara norte de la Cima Grande de Lavaredo: la Directa Española, tras diez días de escalada efectiva que incluyó cinco



## Confesiones y opiniones sobre el equipamiento de la Directa a la Visera

Por Antonio Gómez Bohórquez (Sevi)

Con tantas comisiones de estudio, de preservación, de protección, de asesoramiento, de acuerdos sobre regulación, etc. todo parece avocado a establecer una Dirección General de Tráfico para vías de escalada. Y no hablemos del proceso de criminalización que sufre la práctica de la escalada debido a burócratas pseudoecólogos y afines. Por todo esto, a estas alturas de las discusiones sobre aperturas, restauraciones, «preparaciones» y equipamientos de vías parece anacrónico que alguien decida por su cuenta y riesgo, sin el consenso de las comunidades escaladoras, equipar una ruta considerada clásica para adecuarla —en parte o en su totalidad— a la denominada, con dudoso acierto, «escalada deportiva». Esto último es lo ocurrido en la Directa a la Visera, si ando bien informado.

Sin duda los autores de este equipamiento actuaron de buena fe, para beneficio de la comunidad escaladora. Cuando somos jóvenes ignoramos demasiado, creemos que lo sabemos todo y solemos anteponer la acción a la reflexión. Así que antes de reprobar actos ajenos debemos reconocer nuestras culpas, porque cuanto ocurre hoy es consecuencia de nuestra pasada ignorancia o continuidad de lo que empezamos hace tiempo.

Recordemos las críticas que recibió el joven Jesús Gálvez cuando en octubre de 1980 colocó un «buril» en la vía Villaverde de Terradets (en Lleida), o los posteriores descuelgues desde las feixas (repisas) para ensayar pasos y equipar vías con clavos, buriles o spits, o el método de equipamiento de la controvertida —sobre todo por su nombre— «Me cago en Dios» en la Pedriza madrileña. Basten estos ejemplos para colegir, y reiterar, que somos la causa de unas consecuencias que ahora intentamos remediar mientras valoramos la conveniencia de medidas preventivas, urgentes, contra la mentalidad hegemónica de la escalada deportiva que amenaza nuestro patrimonio de vías clásicas. Tal amenaza conlleva el peligro de marginación o desaparición de valores de la «escalada tradicional», llamada incorrectamente «escalada clásica».

Confieso haber restaurado tramos y desequipado varias, muy pocas, vías de colegas con la intención de mejorarlas; es decir, de facilitar la escalada libre en pasajes superados hasta entonces con escalada artificial. Primero restauré pasajes con mi sentido heredado de la escalada tradicional española. Después, a mediados de 1980, empecé a desequipar las vías que consideré oportuno de manera radical y arbitraria. Estaba influenciado por la mentalidad tradicional inglesa de la escalada libre, con las ideas más claras sobre la diferencia entre dificultad y riesgo aunque no tanto en cuanto a contextos.

Para nuevos escaladores con los conceptos difusos aún, expliquemos grosso modo las principales diferencias entre la escalada tradicional y la escalada deportiva. En la escalada tradicional española abrimos las rutas desde abajo. «Abrir» significa ‘escalar por donde nadie escaló’. Tanto en la apertura como en sucesivas repeticiones tradicionales el riesgo es intrínseco. Éste se contrarresta con la pericia para asegurarse, sea con fisureros o clavijas, donde lo permiten las hendiduras o las protuberancias rocosas. A falta de éstas, algunas comunidades escaladoras suponen que la escalada tradicional admite recurrir al buril o taladro manual cuando el sentido de la ética personal lo asume; aunque escaladores más puristas lo reprueben. Añadamos que en la escalada natural (solo integral) no usamos cuerda ni otros medios manufacturados para asegurarnos, y puede formar parte de la tradicional. Procede aclarar que la escalada tradicional inglesa es lo que llamamos pura escalada libre, reprueba por lo general el material de percusión (martillos, clavos, buriles) para asegurarse, hasta descalifica el acto de sujetarse a los fisureros para descansar o avanzar en una vía, y al graduar distingue dificultad y riesgo. En la escalada deportiva, de cualquier país, el riesgo resulta indeseable. Por esto las vías deportivas, en vez de abrirlas, solemos prepararlas o equiparlas desde arriba. Entendamos por «preparar» la ‘acción de limpiar la ruta (si fuese necesario) y poner seguros donde nadie había escalado’. Así, al bajar por la cuerda, podemos detenernos para colocar un sólido sistema de seguridad donde dicte nuestro criterio, y consideramos válido recurrir incluso a taladros electromecánicos y a pegamentos o argamasas sintéticas para fijar anclajes o consolidar presas. En fin, en la escalada tradicional aceptamos las limitaciones del medio al asegurarnos. En la escalada deportiva adaptamos el medio a nuestras limitaciones.

Volviendo al tema de la vía que nos ocupa, anotemos que la escalada artificial no era para mi compañero Mariano Lozano ni para mí una modalidad de la tradicional sino un recurso poco ético, a veces molesto, paradójicamente lícito cuando se trataba de «conquistar» una pared como la Visera. Al horadar la roca con el buril, para introducir a martillazos un pequeño tornillo, sentíamos disminuir el valor de la vía y el de nuestra capacidad escaladora. En este sentido, la ambición nos impidió dejar esta apertura del extraordinario mallo para una generación mejor capacitada o con medios más sofisticados. Al cabo del tiempo, uno de los entrañables niños de Riglos nos comunicó por carta que una cordada que intentaba repetir la escalada de la Directa a La Visera añadió buriles, con la excusa de que los aperturistas habíamos roto la roca al recuperar nuestros seguros. Tuvimos la impresión de que tal cordada era incapaz de admitir su limitación, bien fuera técnica o psicológica.

Nadie está obligado a pedir el consentimiento de los aperturistas de una vía para repetirla con otros medios, equiparla o restaurarla, por supuesto. Solemos pedirlo por razones éticas, claro está. No obstante, si nuestra actuación individual afectara a otros, parece lógico que debamos pedir opinión a las comunidades escaladoras de diferentes mentalidades o tendencias.

En nuestra actual coyuntura y contexto, con el avance de dicha hegemonía, las románticas propuestas de libre albedrío o las reivindicaciones del carácter anárquico del espíritu de la escalada tradicional pueden ser tan deseables como utópicas. Seamos realistas. Conocemos la raíz del problema: la mayoría de homo sapiens no somos tan sapiens. Así, pues, cuando la diversidad corre peligro por nuestras ignorancias, arbitrariedades, desconsideraciones o limitaciones procede recurrir a grupos de trabajo para analizar problemas, divulgar recomendaciones o, lo que es peor, establecer regulaciones mal que nos pese; aunque se cumpla la obviedad: «creamos problemas a mayor velocidad que soluciones para atajarlos».

Quizá el moderno equipamiento de la Visera pueda ser tan positivo como una restauración con criterios tradicionales para el desarrollo mental y físico humano. Aun así fuera, hubiera convenido pedir la opinión, de los aperturistas y de otros afectados, no sólo por razones éticas sino por la posibilidad de enriquecer la adecuación de la vía con sugerencias, de otros enfoques, que aportaran originalidad al panorama de la escalada española. En nuestro caso de aperturistas hubiéramos sugerido a los equipadores de la Directa que, al tratarse de una vía considerada clásica, la restauraran respetando en la medida de lo posible la mentalidad tradicional.

Para entender y solucionar los problemas que aquejamos deberíamos ser honestos, al menos con nosotros mismos. Quienes estemos incapacitados para asumir los retos de la escalada tradicional, o de una vía clásica concreta, tenemos otras opciones en los innumerables recorridos propios de la escalada deportiva. Quienes aspiremos a conducir en la Fórmula 1 debemos estar a la altura de las circunstancias o prepararnos para estarlo, sin pretender amoldar a nuestras limitaciones las infraestructuras, el nivel de riesgo ni la dificultad de la competición. Quienes carecemos de conocimientos para interpretar una partitura de música clásica, o de suficiente destreza para representarla con instrumentos, ¿tenemos derecho a desvirtuarla escribiendo encima una divertida versión rap? Será más razonable buscar otro soporte donde escribirla, porque con nuestra irreflexión hemos reducido demasiados lagos de los cisnes a charcos de los patos. Sería lamentable ver todas las vías clásicas convertidas en una especie de palimpsestos porque lo decidiéramos un grupo de escaladores con pensamiento propio de fundamentalistas, incapaces de contextualizar objetivamente diferentes ideas en el sistema del que formamos parte aunque pretendamos ignorarlo.



vivacs en la pared.

Cuando nombramos la Visera, hablamos de una pared con una roca de calidad dudosa y terriblemente desplomada. Sin embargo, los aperturistas llevaban años practicando todas las modalidades de la escalada y estaban bastante habituados al vacío psicológicamente. Sólo por estos hechos, la preparación de estos dos escaladores ya merecería toda nuestra admiración. Pero no debemos dejar de recordar un hecho que, aunque no era imprevisible, sí que hubiera sido deseable no contar con él: las condiciones meteorológicas que sufrieron durante la apertura.

Durante la primera semana de laboriosa apertura y a pesar del nada sorprendente frío de la época invernal en la que se encontraban, los escaladores contaban con dos aspectos que, en las condiciones que escalaban, se presentaban casi como lujos. El primero es que, debido a la peculiar concavidad de la Visera, la lluvia o la nieve apenas les tocaba —salvo cuando soplabla el cierzo, escalaban como en la modalidad “indoor”—. El segundo es que durante esa semana que abrieron la primera mitad de la pared siempre tenían las modestas comodidades del refugio para descansar y reponer fuerzas. Pero lo bueno no por bueno es permanente, así que llegó el día en el que decidieron escalar en estilo cápsula hasta que alcanzaran la cumbre.

Tras aquellos días de preparación previa, la definitiva consecución de la vía les obligó a sufrir tres incómodos vivacs, con los rigores del enero de 1978, cuando una ola de frío azotaba el continente. Despertaban cada día con unas condiciones gélidas cada vez más difíciles de soportar.

Si bien el primer día de ataque final los escaladores llegaron a la base de la pared sudando por el relativo buen tiempo y el material que cargaban, pronto comprobarían que aquellas condiciones anticiclónicas en la que se movían eran sólo la calma que precede a la tempestad. Por encima del terreno conocido del Gran Diedro empezaron su escalada artesana. Para facilitar la progresión recurrieron a estrategias como empotrar pequeños nudos de cordinos en las entostas y en estrechas fisuras que encontraron durante el recorrido. En aquella jornada tuvieron también la oportunidad de bautizar dos piedras muy características de la vía: la “laja circular”, que evidencia la forma de esta piedra sobre la que montaron la cuarta reunión, y “el diamante”, lujoso nombre para otra roca que adquiere su blanquecino color por las defecaciones de las aves.

Tras el primer día, muy provechoso en cuanto a terreno escalado, llegaron a dos tercios de la pared. En esta zona de buiteras tuvieron oportunidad de observar el bello pero funestamente premonitorio atardecer. El cielo malva rasgado por nubes amarillentas que contrastaba con el profundo rojo de las paredes les hizo temer lo que no tardarían en comprobar al despertar: el temporal había llegado, cubriéndolo todo de nieve, a pesar de la breve tregua del amanecer. Al comenzar con los preparativos para la escalada volvieron a caer los copos que recordaban las fechas en las que estaban.

Si aquel primer día de escalada se caracterizó por el buen tiempo, el segundo fue todo lo contrario. Lozano salió del saco y durante toda la jornada peleó contra el desplome que a estas alturas de la pared lo dominaba todo. Aquí los escaladores ya habían comprobado lo evidente desde el suelo y durante los primeros largos: cada metro a partir de la salida del gran diedro sería más difícil que el anterior debido al incremento del desplome con la altura. Los merlets —que consiste en colocar anillos de cordinos en las piedras sobresalientes— se sucedieron a veces como método de progresión, encadenando uno tras otro hasta ocho pasos de A2. Entre estos pasos se intercalaban, cuando las fuerzas, la roca y el frío lo permitían, algún que otro tramo de escalada libre. A esta zona de la pared la llamaron el “muro de las drizas”. La escalada del día acabó con la penumbra que empezó a envolverlo todo. Ante la imposibilidad de encontrar ningún sitio medianamente acondicionado para vivaquear, los escaladores decidieron utilizar el emplazamiento de la noche anterior para acomodarse en sus hamacas.

Llegados a este punto, sería conveniente anotar que las actuales hamacas de pared sólo se parecen a las que utilizaron los aperturistas de la Directa en el nombre. Hoy en día, leer el material de construcción de



las hamacas y sus toldos es una serie de sinónimos de calidad en los que lo habitual es encontrar ensamblados en aleaciones aeronáuticas, espesores de materiales que aguantarían varias decenas de veces nuestro peso y tecnologías textiles procedentes de estudios de balística. Pero las hamacas de Sevi y Lozano eran de red, más simples que las típicas que cuelgan entre dos palmeras de las playas caribeñas para relax de los turistas. Si bien no cabe comparación posible entre la climatología que encontraron los aperturistas y el Caribe, la comodidad de estas hamacas que se hundían por su mitad tampoco es comparable con las actuales.

Al despertar del tercer día, los escaladores encontraron el cielo completamente despejado, lo que no hacía sino aumentar el frío que ya se les había metido hasta los huesos. Sevi subió por las cuerdas por donde rapeló la jornada anterior. Lozano, suspendido sobre el vacío a casi 200 metros del suelo y bastante alejado de la pared, recuperó el material de la laboriosa escalada artificial que caracterizaba el recorrido hasta entonces. La diferencia notable con los primeros días era el desplome cada vez más brutal y las fuerzas más menguadas. Tras un corto largo de unos 15 metros llegaron a la última buitrera. Como apreciaron desde abajo se encontraba totalmente cubierta por guano de buitre. Sobre este guano pasaron una incómoda noche, empotrados, esperando a que amaneciera para poder salir del infierno de frío y viento que se había levantado.

Este último largo, archiconocido y recorrido, porque fue aprovechado posteriormente por las vías Zulu Demente y Supercrack, es una bellísima forma de culminar la Visera en la que los aperturistas invirtieron tiempo y salud. La situación debió de ser extremadamente dura: permanecieron sin comer en todo el día. Lozano aseguró colgado de los estribos, a merced del viento, mientras Sevi progresaba despegando a veces de sus manos mojadas los helados mosquetones y la parte metálica del martillo que se le adherían a la piel. Cayó la noche y Sevi, buscando fuerzas y calor donde ya no había más que extenuación y entumecimiento por el frío, montó la última reunión a oscuras entre el agua que corría por la roca mientras el cierzo arrastraba de hielo en lo alto de la Visera.

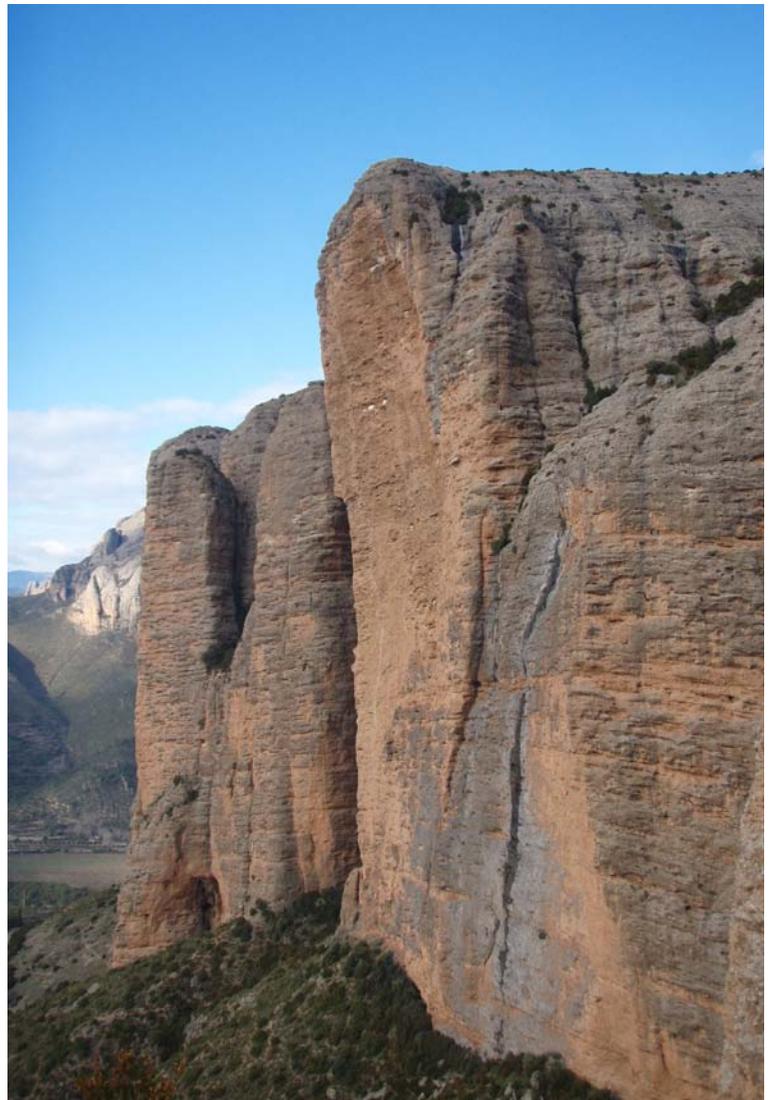
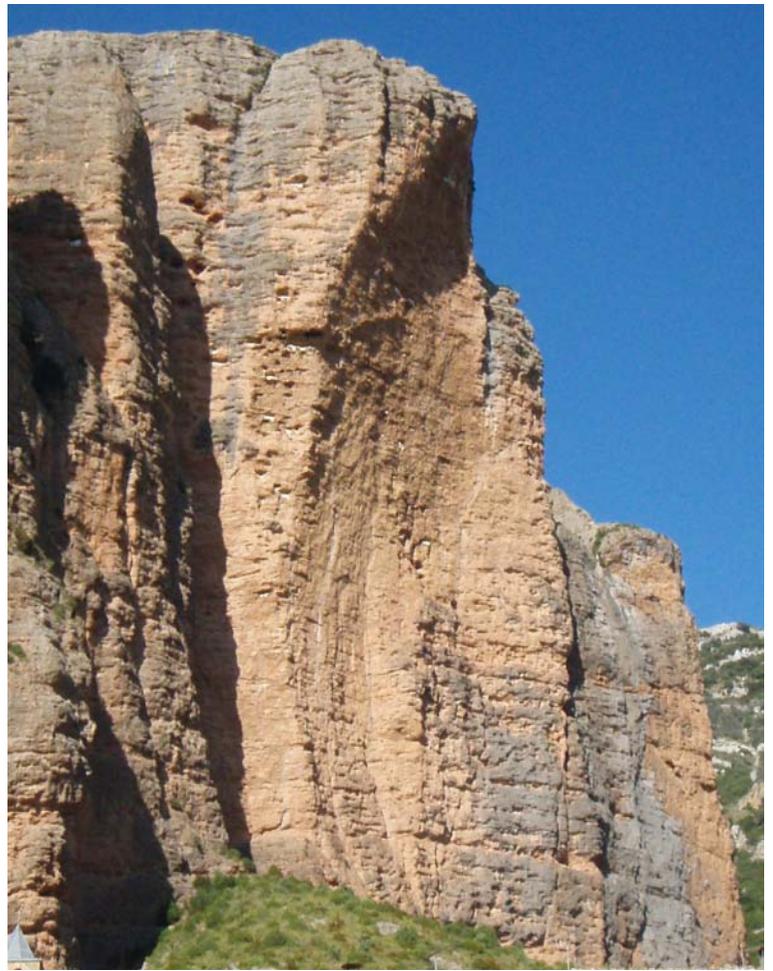
### Estilo de la apertura

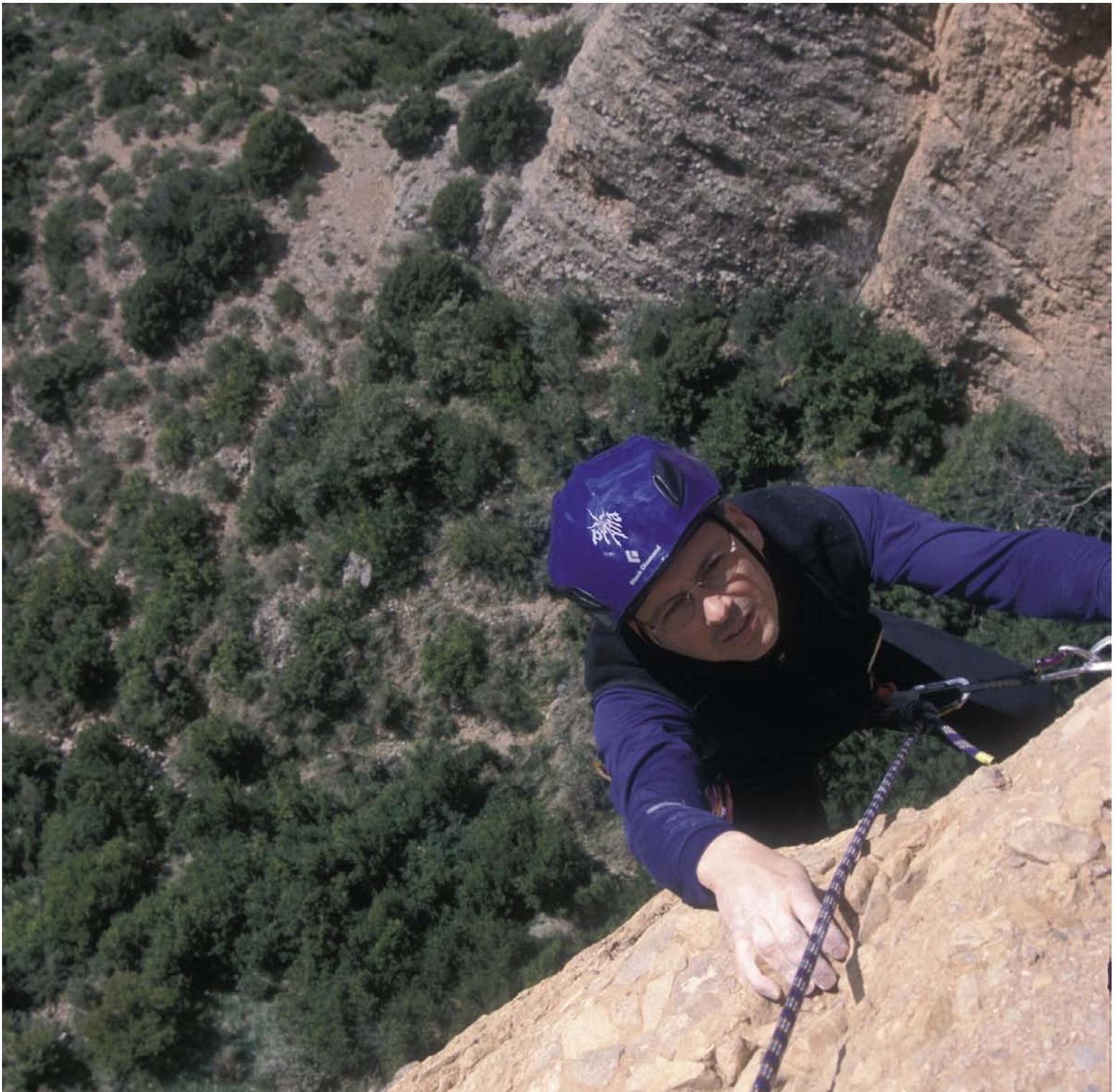
La intención de Antonio Gómez Bohórquez y Mariano Lozano Miñano antes de surcar la pared fue la de no perforar la roca hasta que no fuera absolutamente necesario. Al final de la escalada y debido en parte a la crudeza del tiempo, pero sobre todo a lo inmisericorde del desplome, quedaron en la vía 48 buriles; tornillos de unos 2,5 cm de largo introducidos a golpes en la roca perforada previamente a martillazos con un buril. Debido también al gran desplome que caracteriza esta vía en concreto y a la Visera en general, todas las reuniones fueron sobre estribos; exceptuando la primera que aprovecha una repisa y la última que se encuentra ya encima del filo del mallo.

El itinerario lógico debía de surcar el Gran Diedro y proseguir todo el desplome hasta llegar al mismo vértice de la Visera. Pero, por el hecho de que la parte inferior de dicho diedro fuera parte de la vía Mosquitos, los aperturistas escalaron un itinerario paralelo por otro diedro más discreto a la izquierda de aquel. Volvieron al Gran Diedro con un péndulo cuando la Mosquitos sale de éste en la primera de sus travesías. A pesar del esfuerzo de Sevi y Lozano por crear una vía absolutamente independiente, el diedro discreto no se suele escalar debido a que resulta más cómodo escalar todo el Gran Diedro desde el suelo.

A modo de deseo, los autores de la vía dejaron escrito en sus comentarios tras la apertura:

“Esperamos que aquellos que repitan la vía tengan la suficiente mentalidad alpinística como para no añadir más buriles. De esta forma, la Directa a la Visera no se desvalorizará y podremos contar en España con otra ruta de gran belleza y dificultad”. Aún así, y pese a que actualmente había escaladores que escalaban la vía con poco más de un juego de fisureros y algún friend, al cumplirse los 30 años de la apertura se ha producido la discutidísima actuación de equipar con parabolts —sin el consentimiento de los aperturistas— todo el recorrido para adecuarlo a la concepción deportiva de la escalada.





"LA VIDA SE VE MEJOR DESDE ARRIBA"

TODA LA INFORMACIÓN EN LA WEB



EXPEDICIÓN AMA DABLAM OTOÑO'09



Guías de Alta Montaña

- CURSOS y FORMACIÓN DEPORTES de MONTAÑA  
Escalada en Roca, Hielo y Mixto, Alpinismo, Aristas y Crestas,  
Esquí de Montaña, ... (adaptamos la formación a tu nivel)
- ASCENSIONES GUIADAS en TODO el MUNDO  
Clásicas en Gredos, Pirineos, Alpes, Andes, Himalaya, ...  
Travesías y ascensiones con esquís en Pirineos y Alpes  
\* Programas especiales de formación en ALPES (Verano 2009)
- ACTIVIDADES DE ALTA MONTAÑA PARA JÓVENES
- ACTIVIDADES y FORMACIÓN PERSONALIZADA y 'A MEDIDA'
- CLUB DE MONTAÑA (Tarjeta Federativa)





# La Historia del Tiempo

*El paso del tiempo es progresivo. Pero nuestra percepción del mismo no lo es. Los minutos suceden a los segundos, las horas a los minutos, los días a las horas, los meses a los días, los años a los meses... y nosotros vamos cambiando muy lentamente en esta sucesión; tan lentamente que estos cambios se convierten en imperceptibles.*

*Hasta que un día nos encontramos con algo que ejerce de detonante y referencia temporal, y bruscamente, todo ese tiempo transcurrido imperceptiblemente se nos muestra en toda su extensión. Una vieja fotografía en la que ya casi no nos identificamos. Un viejo amigo en el que nos miramos como en un espejo para de pronto ver en él el cambio que hemos sufrido nosotros. Una canción que nos trae viejos sentimientos y personas olvidadas hace ya mucho. Un rito de paso. Una pérdida, un cambio...son muchas las formas que el tiempo emplea para mostrarse de un solo golpe ante nosotros en su verdadera dimensión.*

*Y cuando esto ocurre, en un instante somos conscientes —unas veces con nostalgia, otras con pena, otras con alegría, la mayoría con una mezcla de las tres— de todo lo transcurrido, todo lo vivido; y entonces, por unos momentos, si que percibimos que los minutos suceden a los segundos, las horas a los minutos, los días a las horas, los meses a los días, los años a los meses, y que en todo ese tiempo que no regresará hemos ganado, hemos perdido, hemos gozado, hemos sufrido, ha habido encuentros, y ha habido desencuentros; en definitiva: hemos hecho algo que se llama vivir.*

*Estas diapositivas que nos ha enviado Antonio Gómez Bohórquez, Sevi, están cargadas de tiempo. Y es que el tiempo no sólo deja cicatrices en las personas: también en las cosas. Es otra de las formas que utiliza de vez en cuando para dejarse ver.*

*Así que hemos decidido publicarlas así. Como esas personas que lucen orgullosas sus cicatrices como certificación de que han vivido. Porque de esa manera no sólo nos muestran lo que aconteció en aquel momento, sino también todo el tiempo transcurrido y vivido desde aquel gélido día de un invierno de hace ya 31 años, cuando dos jóvenes se aventuraban a cruzar un país nevado montados en un Ochoymedio, para enfrentarse a uno de los mayores retos que por aquel entonces rondaba los espíritus de aquellos escaladores de jersey austriaco y ética clásica.*



Material utilizado en la apertura de la Visera. Foto Sevi Bohórquez



Mariano Lozano en uno de los últimos largos de la Directa. Foto Sevi



Mariano Lozano en el muro de las drizas. Foto Sevi Bohórquez



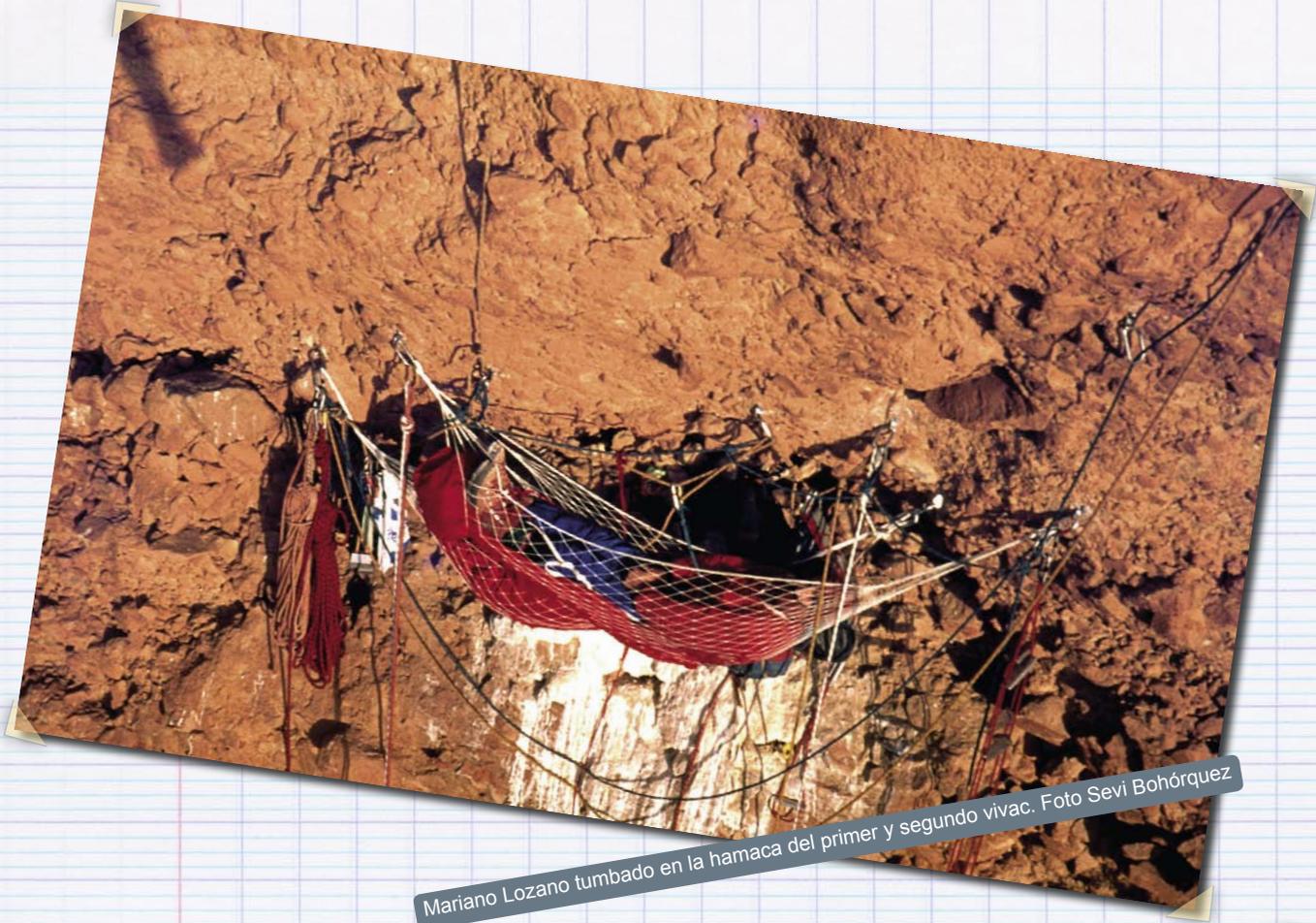
Mariano Lozano en el tercer vivac. Foto Sevi Bohórquez



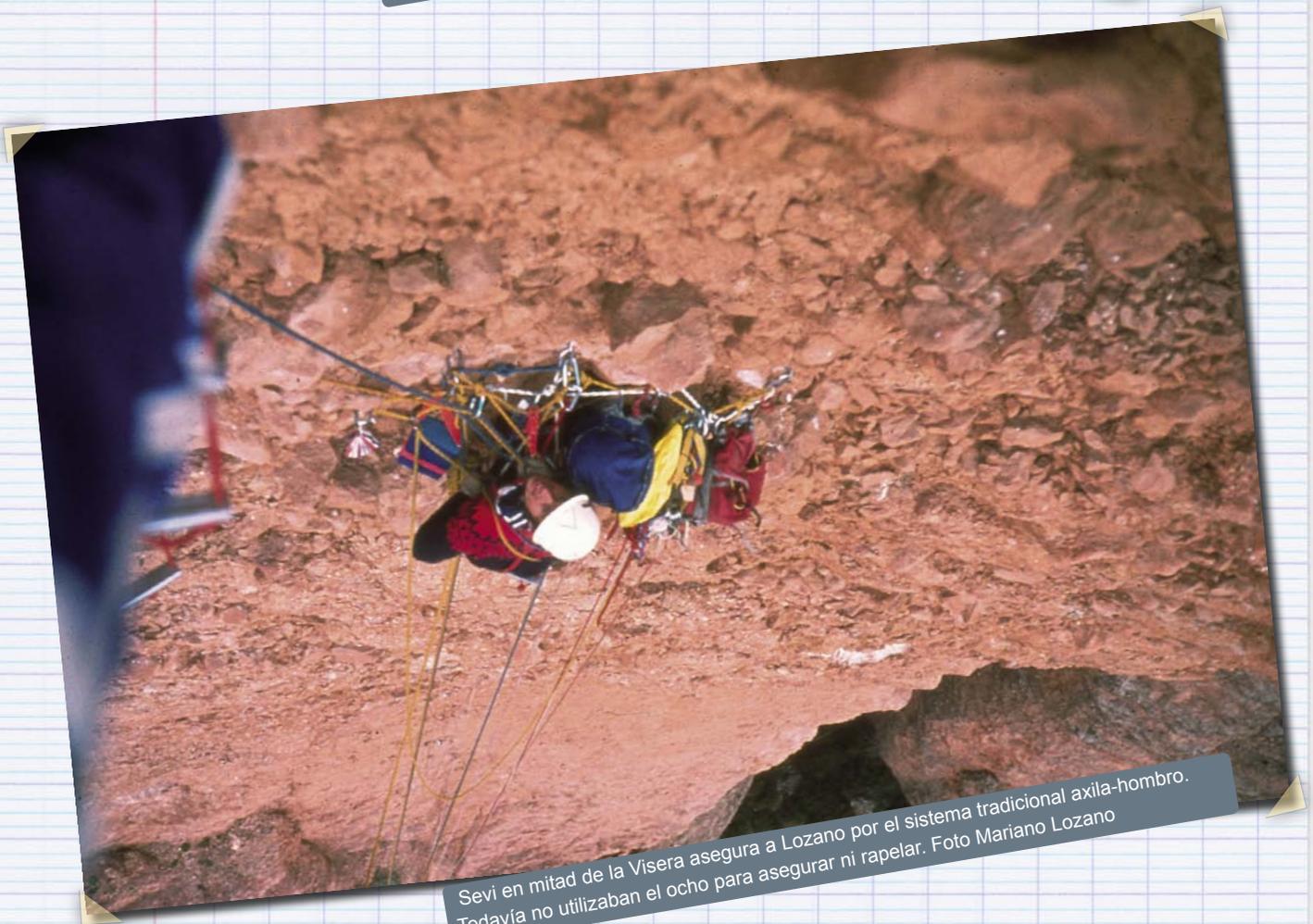
Daniel Guirles en el primer intento de abrir su vía con Campos en la Visera. Foto Sevi Bohórquez, 1978



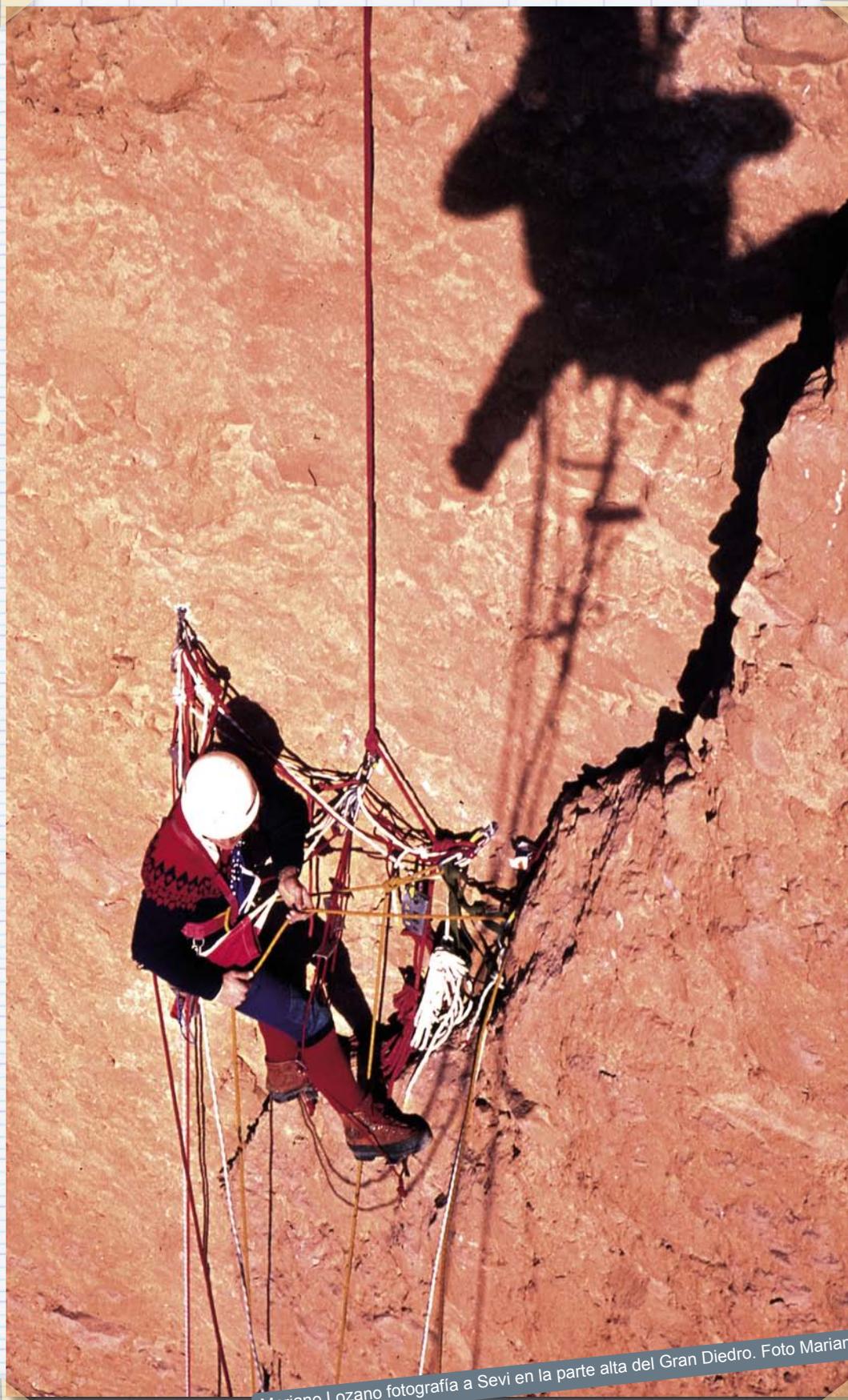
Mariano Lozano en una reunión por encima del Gran Diedro. Foto Sevi Bohórquez, 1978



Mariano Lozano tumbado en la hamaca del primer y segundo vivac. Foto Sevi Bohórquez



Sevi en mitad de la Visera asegura a Lozano por el sistema tradicional axila-hombro. Todavía no utilizaban el ocho para asegurar ni rapelar. Foto Mariano Lozano



Mariano Lozano fotografía a Sevi en la parte alta del Gran Diedro. Foto Mariano Lozano

a new challenge takes off

P/WARM IDEAS



TOWER GTX



PINNACLE GTX



TOWER LITE GTX



**TOWER GTX** - LA RECONOCIDA BOTA DE GARMONT VIENE AHORA REDISEÑADA PARA MEJORAR SU RENDIMIENTO. MANTIENE SUS CARACTERÍSTICAS DE LIGEREZA, CONFORT, VERSATILIDAD Y ROBUSTEZ CON UN LOOK RENOVADO.

**PINNACLE GTX** - UNA BOTA ROBUSTA Y CÓMODA EN PIEL PARA MONTAÑISMO MIXTO Y TRAVESÍA ALPINA. BANDA DE GOMA 360° PARA PROTEGERLA DE TODAS LAS AGRESIONES DURANTE LA TRAVESÍA.

**TOWER LITE GTX** - MODELO PROCEDENTE DEL CONCEPTO TOWER CON MEDIA SUELA MÁS FLEXIBLE PARA UN TREKKING MÁS RÁPIDO Y ÁGIL. MUY POLIVALENTE, SIN MIEDO A LOS TERRENOS DIFÍCILES.

www.garmont.com



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



**GARMONT®**

challenge the elements



# Photobarrabes 2008

Un año más la 5ª edición del concurso Photobarrabes se convierte en una verdadera galería de lo acontecido a la comunidad montañera en su transcurrir por las cordilleras del planeta durante el año 2.008.

Con 3.226 fotografías presentadas a concurso desde 29 países diferentes, y más de 1 millón y medio de fotografías descargadas en la web durante el tiempo que ha durado el concurso, el jurado - compuesto por el fotógrafo y expedicionario Javier Selva, el guía de Alta montaña y fotógrafo Jonás Cruces, los escaladores y también fotógrafos Josune Bereziartu y Rikar Otegi, Javier Campo (director de la web [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)) y Jorge Chueca (Responsable de contenidos de la web [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com) y director de Cuadernos Técnicos de Barrabes)- no lo tuvo nada fácil.

Os invitamos a que navegéis por las más de 3.000 fotografías presentadas a concurso en la dirección <http://www.barrabes.com/photobarrabes>.

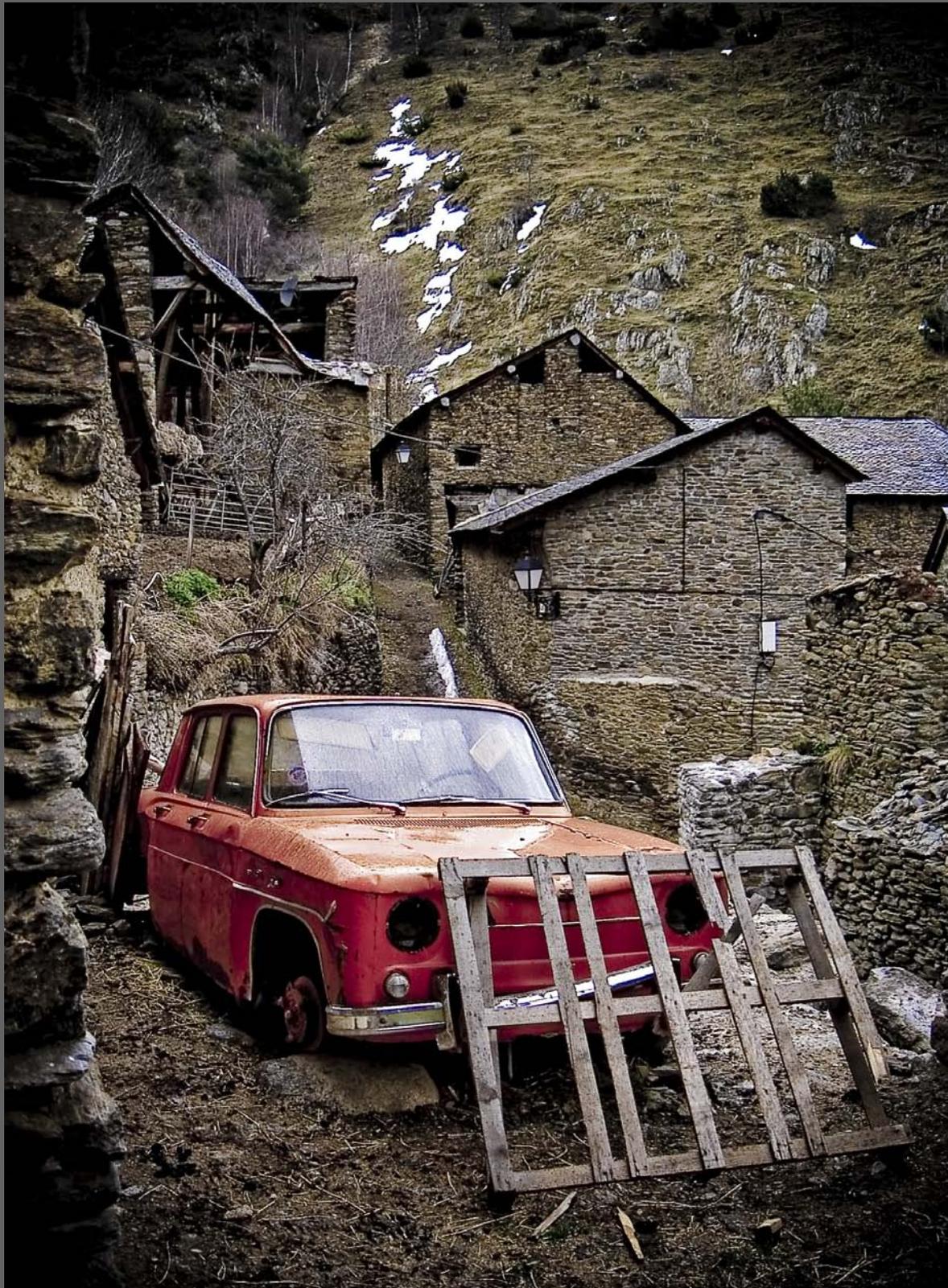
Y aquí os presentamos las fotos ganadoras



## Premio Photobarrabes

“Mar de Nubes”, por Raúl Saez  
Lugar: Alpes (Francia)

En la inmensidad de un mar de nubes asoman las Jorasses como una isla a lo lejos



### Premio Medioambiente

“Final del Camino” por Joan Albert Lluch Francés  
Lugar: Pirineo de Lleida

En un pueblecito de la comarca del Pallars Sobirà existe éste improvisado desguace de coches



### Premio "Historias"

"La Fila", por Javier Camacho Gimeno

Lugar: Kodari (Nepal)

Largas filas de nepalíes aguardan el reparto de los bultos de las expediciones para pasarlos de los autobuses del lado nepalí a los camiones del lado tibetano, por una dura cuesta de varios kilómetros, por unas míseras propinas. El reparto del peso es aleatorio, sin tener en cuenta la edad, el sexo o la condición física



### Premio "Acción y aventura"

"Chapando entre luces", por María Torres Ledesma

**Lugar:** Santa Linya (Lleida)

Foto artística-detalle de contraluz de un escalador en el momento de chapar



**Premio “Paisaje de Montaña”**

“Jökulsárlón”, por Juanjo Sierra  
**Lugar:** Jökulsárlon (Islandia)

En el lago glacial de Jökulsárlon los reflejos de los icebergs, el agua y un sol que apenas se pone en verano, componen escenas casi irreales. Reflejo del sol tras un carámbano flotando en el agua



**Premio “Flora y Fauna”**

“Calma Total”, por José María Lombart Gil  
**Lugar:** Santa Fe del Montseny

Uno de los muchos riachuelos que cruzan el parque de Santa Fe del Montseny



### **Premio del público**

“Cabellos del cielo”, por Alejandro Corral Iriarte

**Lugar:** Glaciar Blanc, Parc National des Ecrins (Francia)

Amanece sobre el Glaciar Blanc. El frío y la condensación producen sugerentes formaciones de nubes



Una expedición a las montañas del corazón de Siberia, en pleno invierno, utilizando los grandes ríos congelados como autopistas en la nada, y a  $-50^{\circ}\text{C}$  (no se sabe si bajo más la temperatura, porque ahí ya se bloquearon los termómetros que no podían marcar más), consigue dos cimas vírgenes, una por una ruta de 400 metros de  $70^{\circ}/\text{M4}$ , y otra por una vía de 1.100 metros,  $60^{\circ}$ , IV+

Por Francisco González

# SIBERIA DONDE LOS RÍOS SE TORNAN CARRETERAS





Salimos el día 21 de febrero de Madrid, Gerard van der verg, Vicente Holgado y Curro González, hacia Moscú. Para más tarde volar hacia la región de chita, a medida que sobre volábamos diferentes regiones, estas se iban tornando blancas y los lagos se veían como inmensas pistas de patinaje en hielo. Al aterrizar en Chita, nos dimos cuenta pronto, de lo difícil que iba a ser esta expedición,  $-27^{\circ}\text{C}$  en el aeropuerto, temperaturas sin duda que diferían con las de Madrid,  $9^{\circ}\text{C}$ .

Después de varias horas de preparativos y de discusiones sobre el material a llevar comenzamos el viaje. Una complicada aproximación en camión de dos días, por ríos congelados y caminos impracticables por la república de Buriata. Esta república, se encuentra en el centro de Asia, las severas condiciones del clima de esta región se debe sin duda a la elevada latitud, y a la ausencia de influencias marítimas, encontrando inviernos largos y muy, muy fríos.

Nos dirigíamos a la montaña más elevada de la cordillera de Muiskey, el Muiskey Gigante con una altura 3067 m, según algunos mapas.

El primer día comenzó a las 5 horas, después de una calurosa noche, somos 7 personas y el chofer.

El comienzo del camino es cómodo, primero carretera hasta la frontera con la república de Buriata, luego por pista de tierra en buenas condiciones. Por el camino podemos ver algunas ofrendas budistas, es común lanzar 1 rublo al aire por encima de estas ofrendas.

Paramos algunas veces más, en la aldea de "Talou ba", se registra  $-40^{\circ}\text{C}$ . "Bag da rim" es la próxima aldea habitada, más de 200 km deshabitados de bosques de hayas, abedules y pinos separan estas aldeas.

El camino se transforma en río, y este en lecho, conducimos por la gargantas profundas del río "Chipi Kam", la anchura de este río se transforma en una amplia autopista, por donde progresamos a altas velocidades, con vistas espectaculares.





El camino va saltando de ríos a lagos congelados, y viceversa, y se encajona entre grandes rodadas de camiones entre el bosque de hayas. Dos veces a punto de volcar, otras atascado hasta los bajos, pero seguimos camino “pa`lante”.

A las 22 horas llegamos, tras 700 km y 17 horas de camino, a las aguas termales de hot spring. La cena y la cabaña es compartida con un gran grupo de rusos alcohólicos, noche larga y peculiar.

Desayuno a base de ñokis y grasa, el té de unos, y el vodka de otros, ayudan a tragar este succulento manjar.

La cara de sorprendidos, de los rusos, al ver que Vicent y yo bebemos agua fría, no hace otra cosa que recordarnos, lo difícil que es en estos parajes, mantener el cuerpo caliente.

Una vez en marcha en poco tiempo llegamos a “Va quit”, la última aldea habitada que vamos a encontrar, desde aquí, algo más de 160 km hasta llegar al Campo base del Muiskey.

Llegamos a la cabaña de los cazadores, lugar de pernocta, sobre las 19 horas, ésta está situada en el camino que lleva a Chara, pequeña aldea que se encuentra más arriba, con el cruce del río “Van Uvika”. Por este río haremos la aproximación durante tres días hasta llegar al CB del Muiskey.

Para acceder a su campo base, tuvimos que hacer una travesía durante tres días de unos 60 km, arrastrando las pulkas por el río congelado “Van Uvika”, con temperaturas que rondaban con frecuencia los  $-40^{\circ}\text{C}$ , y soportando fuertes vientos, que no hacían otra cosa que aumentar la sensación térmica.

Desde 1975-76, la primera ascensión al Muiskey, han ascendido 5 expediciones.

Cuatro en verano, tres por la cara sur considerada la normal (se considera la menos difícil) y otra por la cara Este. Solamente tiene una as-





censión en invierno, y es por la cara sur, tras ocho días de asedio fijando cuerdas. Nosotros éramos los primeros extranjeros en visitar la zona, y la segunda expedición que intentaba el Muisky en invierno.

Una vez en el campo base, y montado el campo 1, nos dimos cuenta de que iba a ser imposible para nosotros poder realizar una apertura en la cara este del muisky. Ya que las mínimas registradas durante varios días fueron entorno a los  $-47^{\circ}\text{C}$ , acompañados de fuertes vientos y precipitaciones en forma de nieve.

Aún así, no nos dimos por vencidos y rodeamos el Muisky hasta colarnos justo debajo de su cara Sur, la idea era ascender en estilo alpino y rápidamente.

El Domingo 2 de Marzo nos levantamos a las 5 de la mañana, intentamos desayunar, el frío es muy intenso, el termómetro se ha congelado  $-50^{\circ}\text{C}$ , el gas también. En los años que llevo haciendo expediciones invernales, jamás había visto algo igual:

“La vida se torna muy difícil en esta pequeña tienda congelada, esta todo húmedo, mojado, congelado. Los sacos, la tienda, mis pantalones, mis guantes, mi cuerpo...”

A las 8:30 decidimos abandonar el Muisky...

Nos decantamos entonces por picos secundarios que rodean el Muisky. Las montañas tienen hasta 700 metros de desnivel, de forma muy parecida a picos que podemos encontrar en Patagonia, con muchas posibilidades para la apertura de nuevos bigwall.

Así, ascendimos un pico virgen, de unos 2700 metros, bautizado “pico Casteldefells” por la vía “Salo 400 metros  $70^{\circ}$  M4” (salo en ruso significa tocino blanco, comida que nos ayudaba con su grasa a combatir el frío).

Descripción:

Ubicado a la izquierda del collado del pico zorro.

Hay que ascender por unas palas de nieve y hielo, algún resalte máx.  $70^{\circ}$ , para después flanquear por terreno sencillo  $50^{\circ}$  hasta la base de unas goulottes.

Ascendemos por la izquierda, en terreno mixto IV+ hasta la base de dos corredores en “Y”. Nosotros ascendimos por la derecha máx.  $70^{\circ}$  y M4.

Una vez ganada la arista, y por terreno más sencillo, ascender hasta la cumbre por terreno mixto, máx IV+.

La bajada se realiza por el mismo itinerario de ascenso, combinando rápeles y destrepes.

Después de unas intensas nevadas decidimos descender hasta el río e intentar ascender otro pico sin nombre, de unos 2600 m. Así nació aprovechando una pequeña ventana de buen tiempo, la vía “Cor 1100 metros  $60^{\circ}$  IV+”.

Descripción: Ascendemos durante 1.100 metros el corredor SW, con una inclinación constante de  $60^{\circ}$  y con pasos aislados en roca de IV+. En la cumbre nos damos cuenta que no somos los primeros en ascender, tal vez si los primeros en ascenderlo en invierno.

La bajada la hacemos penando entre grandes bloques siguiendo el torrente que forma el valle del margen derecho de la montaña.

Esta fue la última oportunidad de la cual dispusimos, el tiempo siguió empeorando, y los días se nos terminaron más pronto de lo que hubiéramos querido.

Con este viaje, el equipo 4v-xtrem realiza el segundo de los cuatro que teníamos programados.

El equipo 4v-xtrem, formado en este viaje por Gerard van der verg, Vicente Holgado y Curro González, sigue con su mentalidad de realizar expediciones a lugares inexplorados, en regiones remotas, y siempre en condiciones extremas.

Y en esta expedición no sólo se ha realizado una labor importante de exploración, (éramos los primeros extranjeros en pisar esta zona), sino que se ha conseguido muy buen material fotográfico y filamtográfico, que esperamos, podáis ver en breve.

En el 2006 realizamos la expedición al Mount Forel, en Groelandia, realizando la primera apertura de la montaña (diferente a la normal) y la primera nacional.

Los planes del 2007 se vieron truncados por motivos ajenos al equipo, pero en el 2008 retomamos la actividad, con el viaje a Siberia en invierno, quedando pendientes los viajes a Alaska (año 2009) y la Antártida (año 2009-10). ■





A los montañeros nos suelen gustar muy poco los experimentos y las probaturas en momentos difíciles, en especial, cuando se trata de nuestro material más sensible y vital. La inmensa mayoría de las veces preferimos utilizar nuestro material más antiguo y testado, que "aventurarnos" con una nueva prenda o elemento, posiblemente con muy buena publicidad pero en el que no acabamos de confiar plenamente. Los crampones de siempre, la tienda que tantas veces nos ha respondido en situaciones críticas y el saco con el que nunca hemos tenido problemas, podrían ser algunos ejemplos de esta teoría. Si además se trata de estrenar el material en un lugar o montaña comprometida, las reticencias se multiplican y creo que con algo de razón. Aquí se cumple la antigua máxima de los experimentos con gaseosa...

# Prueba del saco de dormir ZENSOR 9 y 11 de Haglöfs, en Groenlandia: El triunfo de la fibra

Francisco Carmona Ruíz y Pedro Millán del Rosario





Esta introducción viene a colación en el momento en que los amigos de Cuadernos Técnicos de Barrabes nos proponen probar sacos de dormir Haglöfs, en el transcurso de una expedición a Groenlandia, es decir, en una de las zonas más terriblemente frías y aisladas del mundo. Afortunadamente, como la conversación era telefónica, Jorge Chueca – el director de Cuadernos Técnicos-, no pudo darse cuenta de mi repentino escepticismo, el enarcado de cejas subsiguiente y mi evidente recelo ante el compromiso de dejar en casa mi flamante (y más que testado) saco de plumas y transportar a los confines del Artico un saco de fibra del que en mi vida había oído hablar. Pero -para ser sinceros- me tranquilizaba pensar que Jorge me tiene cariño y que no me enviaría al gélido e inhospito fin del mundo con un saco inapropiado. Otra circunstancia que contribuyó a mejorar mi estado de ánimo un poco, es que se trataba de un saco Haglöfs, una marca de primera línea que acostumbra a fabricar material y prendas excepcionales.

Asimismo, un elemento “curioso” que añadía valor a esta prueba es que uno de los “probadores” era canario (temperatura media de mi vida: 20° C) y, por tanto, poco acostumbrado al frío extremo durante la mayor parte de mi existencia. En consecuencia: si el saco funcionaba conmigo, significaría que valdría para cualquiera... Por último -¡qué diablos!- somos montañeros, si hemos probado crampones o tiendas de campaña nuevas en una montaña de ocho mil metros, nuestra buena disposición para trabajar como conejillos de indias está por encima de toda duda razonable.

El saco llegó finalmente unas semanas antes de partir. El fin de semana anterior fue “rigurosamente” probado en dos puntos geográficos muy distanciados pero suficientemente altos. Tenerife, en el Teide que – posiblemente- sea una de las grandes (vale..., medianas) montañas más calidas del mundo y, en La Península, en el Aneto, la cumbre más elevada de nuestros queridos Pirineos. Es por ello que el valor relativo de este test inicial tendría tanto valor como el absoluto, es decir, inútil del todo, en especial, en el caso del Teide. Más allá de aprender a bajar la cremallera, a comprimirlo en su magnífica bolsa de compresión verde y a cómo lograr introducirlo en mi mochila de ataque, para poco más sirvió este primer intento de prueba del saco. Ni que decir tiene que fue casi imposible dormir en su interior porque la noche fue bastante agradable, térmicamente hablando, claro.

## Empiezan los juegos: Bienvenido a Groenlandia

El pequeño barquito, adaptado para la navegación en estos misteriosos y tormentosos mares y fiordos, nos desembarcó en una pequeña playa al final de un glaciar en recesión. Con rapidez y trabajando en equipo, logramos desembarcar en tiempo record todos nuestros petates, esquies, piolets, etc. Por un momento, por nuestras mentes, pasa la sombra de la duda de que “quizás” hemos traído demasiado peso. Pero estamos tan emocionados por el principio de nuestra aventura que desechamos este pensamiento derrotista con rotundidad. El barco se aleja y nos abandona en medio de la nada groenlandesa. Y allí nos quedamos, solos, con una “montaña” de equipo, algo traumatizados no ya tanto por la navegación sino por el desembarco tan abrupto en este imponente paisaje y porque hasta dentro de muchos días no volverán a buscarnos.

## Metodología y errores

Cuando alcanzamos la codiciada categoría de “montañeros viejos” aprendemos que la información es muy importante. Leemos libros, revistas, buscamos en Internet, hablamos con otros montañeros, etc. Se trata de saberlo todo previamente del lugar, montaña o vía a la que nos dirigimos para evitar o atenuar problemas. En ese sentido, la teoría dice que: “el peso en el trineo, lo más ligero en la mochila... el saco de dormir

en la mochila, por supuesto...” Bien, como traíamos la mochila preparada desde el pueblito costero el que habíamos partido, Manisoq, el saco iba en su interior junto a las cosas más sensibles. En principio, todo correcto. No era todo lo ligera que deseábamos pero así es la vida.

Lo más normal que suele ocurrir cuando vamos de expedición es que si hasta ese momento estaba el tiempo bueno, cambie bruscamente y se ponga a nevar. Es inevitable. Si en cualquier lugar para comenzar una ascensión esta circunstancia no es precisamente agradable, en Groenlandia es un desastre. Antes de comenzar, tienes que “estudiar” el trineo (un trozo de plástico rebelde, resbaladizo e ingobernable), diseñar el sistema de porteo, los nudos, la cuerda, repartir el peso para que no vuelque (esfuerzo inútil pero loable) en las bajadas (escasas, por cierto), preparar los esquís y las pieles de foca, y, en suma, ajustar mil y un detalles, en medio de una pertinaz ventisca que no hace más que arreciar y complica hasta pensar con claridad.

Inevitablemente, cometemos errores casi siempre, en la montaña -y en la vida-, es parte del juego. Por suerte, la mayoría de las veces esos fallos son poco relevantes para nuestra seguridad. En este caso, partimos del muelle con sol y cometí el error de novato de no proteger el saco adecuadamente con una bolsa impermeable, y si bien la mochila repelía al principio la humedad de la nieve, cuando llevaba horas cayéndole encima una buena tormenta terminó mojando gran parte del nuevo saco a estrenar. Al mismo tiempo, describir las primeras horas intentando domar y arrastrar –hacia arriba- los trineos en medio de la pertinaz nevada es como narrar una pesadilla interminable y agotadora, pero es que –luego- montar el primer campamento para dormir, azotados por el viento gélido de aquella isla abandonada de Dios y por el color verde, da para hacer una película de las desventuras de Scott en el Polo Sur. El momento en que logras sacar el saco e introducirlo mojado en la tienda es para grabarlo. Cocinas y derrites nieve casi sin ganas, por lo que te apetece es meterte en el saco caliente y que se haga de noche para dormir. Pero es que el saco esta semicongelado y aquí no oscurece en ningún momento. Sólo hace más frío.

Sorprendentemente, en estos momentos memorables es cuando nos damos cuenta de la calidad de nuestro saco. A pesar de no estar completamente empapado, si estaba humedecido en la parte exterior, sin embargo fue secándose progresivamente con el calor corporal y, progresivamente me obligó a ir quitándome prendas hasta acabar durmiendo en ropa interior ligera y descalzo. La vida te da sorpresas: resulta que al final Jorge nos hizo un favor. Al menos a la mitad del equipo, los que llevábamos sacos de fibra.

Los días siguientes fueron mejores (gracias a dios). Incluso aprendí de los errores cometidos inicialmente. De eso se trata: protegí siempre el saco con una funda impermeable, lo cual es un buen consejo para cualquiera que vaya por aquellos lejanos espacios y dormimos razonablemente bien. Lo de la claridad perenne lo lleve peor, pero –qué le vamos a hacer- el mundo está lejos de ser un lugar perfecto, incluso en Groenlandia, incluso en vacaciones.

## El saco de dormir Zensor

Cuando contemplamos -por primera vez- este saco la primera impresión es que es enorme, muy voluminoso y que nos costará dios y ayuda encontrar una mochila en la que quepa. Sin embargo, luego se comprueba que tiene una capacidad de compresión muy alta para tratarse de un saco de fibra. Por cierto, muy superior a los sacos de fibra de hace dos décadas, con los que nos iniciamos en la montaña. Es cierto que no es comparable en compresión a la pluma, pero –finalmente- puede ir en una mochila de ataque de 45 litros, ocupando menos de la mitad de su capacidad, por lo que se puede transportar sin problemas junto al resto

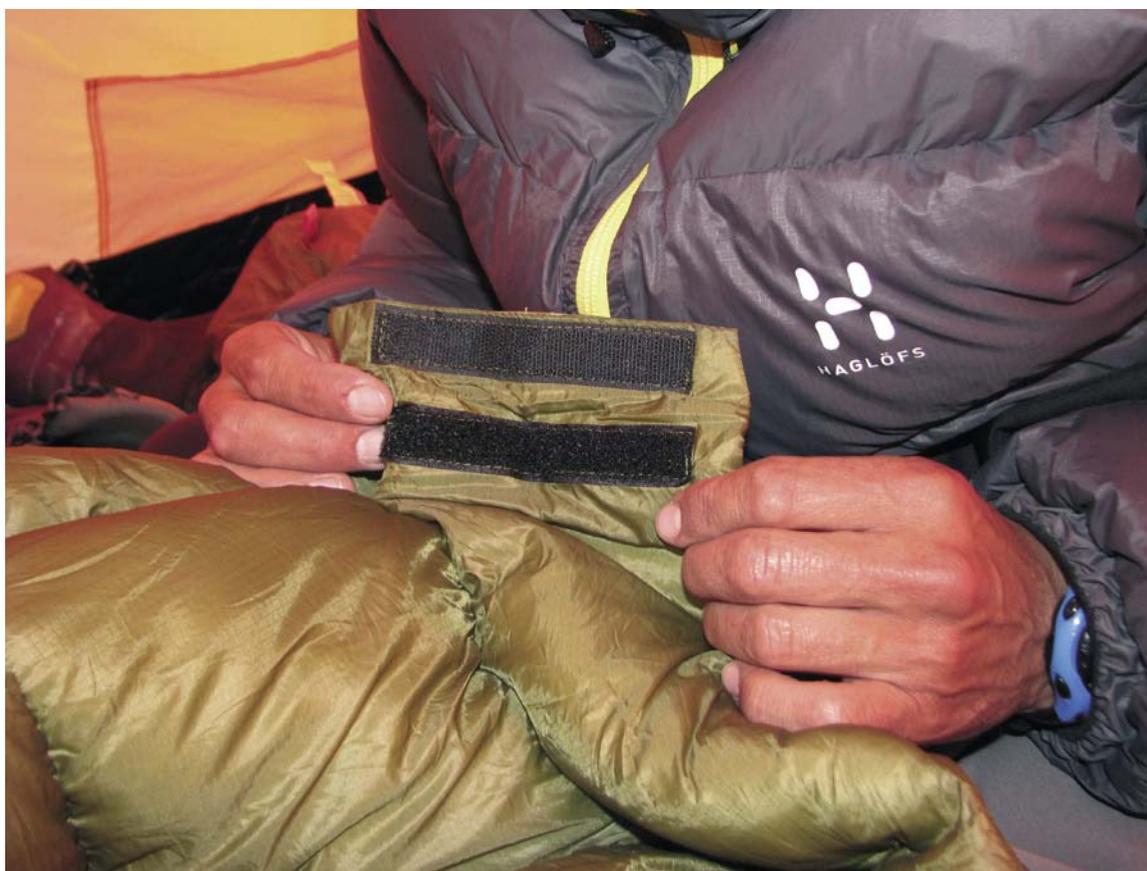
del equipo imprescindible en los últimos tramos de cualquier gran montaña gélida y húmeda.

Sus prestaciones son sencillamente espectaculares y el saco está especialmente recomendado para montañas con condiciones árticas, como en Groenlandia, Mckinley, o antárticas, como los Hielos continentales o el Vinson. Las temperaturas no fueron tan extremas como nos temíamos (mínimas en torno a los  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), pero en ocasiones nos llovió en lugares donde debería nevar, con lo que se generaba una mayor humedad, potencialmente peligrosa para los sacos.

Durante toda la expedición dormimos con la tienda abierta, para evitar la condensación y la escarcha nocturna y matinal. Es por ello que los sacos nunca aparecieron escarchados, salvo en la solapa y por nuestra respiración directa y que, por el contrario, registramos unas temperaturas en el interior de las tiendas francamente desagradables. El dato positivo es que el saco respondió con brillantez. Asimismo, casi nunca hizo falta secarlo por las mañanas en el exterior, tal y como hacían los compañeros con sus sacos de plumas. Bastaba con airearlo unos escasos minutos y volver a guardarlo. En definitiva, un saco muy práctico y que acarrea pocas preocupaciones a la hora de usarlo en este tipo de ambientes, frío y húmedos.

En cuanto al peso del saco, sobre los dos kilos y medio, es bastante razonable si lo comparamos con sacos de pluma de similares prestaciones. Quizás lo que más nos sorprendió es la velocidad con que se calentaba con el propio calor, que nos obligaba a desprendernos de la ropa sobrante con rapidez si no queríamos estar incómodos o sudando. En definitiva, el peso algo superior respecto a otros materiales no supuso un inconveniente que merezca la pena destacarse en esta prueba sobre el terreno.

En otro sentido, tenemos reconocer que llevamos una protección adicional, un "as en la manga", una funda vivac de goretex -por si





acaso-, por si el saco no era tan bueno como nos habían prometido (“Hombre prudente vive dos vidas”)... Afortunadamente, nunca hubo que utilizarla combinandola con el saco. De todas formas, no creo que esté de más llevarla por precaución, por ejemplo, el día del ataque a cumbre, por lo que pueda suceder. Pero no porque el saco lo demande, eso está claro.

## Comparaciones

En cuanto a la comparación con otros sacos que se utilizaron por nuestro equipo, hubo diferentes enfoques. Los que tenían más capacidad inversora se decantaron por comprar un nuevo saco de fibra y dejar la pluma en casa. Otros, menos afortunados, reutilizaron su saco de plumas, unos relativamente nuevo y otros veterano de mil batallas. El resultado fue desigual. La pluma se apelotona cuando se moja y pierde notablemente su capacidad calorífica, por lo que hay que extremar el cuidado para evitar que se humedezca. Además, en condiciones extremas es muy difícil evitar que el saco no se moje.

En cambio, la fibra se seca en seguida y mantiene la capacidad de proporcionar calor incluso en condiciones de alta humedad. Otros sacos de fibra de prestaciones semejantes que vimos en Groenlandia tenían un volumen, casi un tercio superior al nuestro, con lo que los problemas de transporte se multiplicaban. La relación volumen – capacidad calorífica es ideal en nuestro saco y es un aspecto a tener muy en cuenta cuando tenemos un espacio limitado para transportar equipo.

Por otro lado, es habitual que cada noche que pasamos en este ambiente bajo cero uno tenga que dormir con diversos accesorios que no deben enfriarse, desde los botines interiores, de las botas de plástico, pasando por todas las baterías de aparatos electrónicos o informáticos, hasta un teléfono vía satélite o los calcetines del día siguiente, por ejemplo. Durante todo el transcurso de la expedición, utilizamos este sistema para evitar que se congelara la parte más sensible del equipo y el procedimiento dio resultado. Además, el saco es bastante amplio y permite una cierta comodidad, a pesar de compartir espacio con una curiosa diversidad de elementos montañosos. El Zensor cuenta con un pequeño bolsillo –muy práctico- que permite guardar con facilidad cosas pequeñas, como pilas, baterías, etc..

Otra cuestión que nos gustaría reseñar es que las cremalleras suele ser uno de los quebraderos de cabeza de este tipo de sacos, porque se reducen para que pesen menos, y tienden a engancharse o a trabarse. Eso no ocurre en el Zensor, que cierran o abren como la seda y esto es de agradecer en este tipo de circunstancias.

Una recomendación interesante para desarrollar en Groenlandia –y que ya probamos en su momento en el Mckinley- es el referente a las colchonetas aislantes. Si bien se puede desarrollar la expedición con sólo una, optamos por llevar dos, una inflable, más pesada pero también más cómoda y otra más ligera y flexible. La combinación de las dos hizo las noches más agradables y alejó en todo momento la humedad de nuestros sacos.



Sin lugar a dudas, volveríamos a escoger -una vez transcurrida esta experiencia- el Zensor, de Haglofs. Es un saco pensado y diseñado para este tipo de expediciones. Es, sobre todo, un saco robusto, que soporta muy bien el maltrato que acostumbramos a dar en expediciones itinerantes o travesías en esquies por el Plateau groenlandés o por toda una gran montaña, de la falda a la cima, como es el Mckinley, y que nos puede durar muchos años y una larga serie de grandes viajes. Con lo que al final, el desembolso inicial sería amortizado y siempre tendríamos la garantía de poseer un saco preparado para soportar las peores condiciones.

## Conclusiones

A modo de conclusión, podemos decir que el Haglofs Zensor, en sus dos versiones, se comportó de una manera óptima, a lo largo de toda la expedición, respondiendo a las expectativas más exigentes. Es un saco ideado para este tipo de habitats tan específicos, con características climáticas polares y de alta humedad relativa. Es por ello que poco o nada tienen que ver con lo que hemos tenido la oportunidad de experimentar en los Andes o en el Himalaya. Esto obliga a hacer algunas variaciones en el equipo que debemos llevar a estos helados territorios. En especial, en lo referente al saco de dormir que, junto al calzado y las tiendas de campaña, son posiblemente los elementos más importantes de nuestro material más vital para ascender montañas en las latitudes más elevadas del planeta.

Una pregunta recurrente que nos hicimos -antes y después del viaje- era si valía la pena adquirir un saco nuevo de fibra, como el que nos había dejado Barrabes, o bien podíamos escapar con el viejo de plumas y combinarlo con una funda vivac. En nuestra opinión, si podemos deberíamos optar por la fibra sin discusión. No obstante, también es cierto que hay montañeros que, puestos a ahorrar, llevan su saco de plumas, al cual miman y cuidan para evitar que se moje, y acaban desarrollando la expedición sin mayores inconvenientes. Si además se añade un periodo de bonanza meteorológica la conclusión lógica -pero errónea- sería que da igual el saco que llevemos, pluma o fibra, siempre que sea cálido.

Sin embargo, en condiciones desfavorables, cuando aparece la temida Ley de Murphy y las tormentas se encadenan una tras otra, cuando la humedad se cuela por todos lados, en periodos de mal tiempo relativamente largos (algo frecuente en este tipo de territorios extremos) y cuando empezamos a temer por nuestra supervivencia, es cuando un buen saco de fibra, como éste, se convierte en un verdadero seguro de vida y confort, y del que nunca cuestionaremos el precio. Es decir, es en malas condiciones cuando este saco está muy por encima de los sacos de pluma. Y es por lo que, en conclusión, uno debe optar por llevar el mejor equipo posible adaptado al ámbito geográfico específico al que nos dirigamos, porque ganamos en seguridad, resistencia y en calidad de supervivencia en circunstancias extremas.

Y esa es, en definitiva, la respuesta a la pregunta.





## Ficha Técnica

Prueba del saco de dormir ZENSOR 9 y 11 de Haglöfs, en Groenlandia:

### La eterna pregunta, ¿pluma o fibra?

Cada vez que nos decidimos sustituir o comprar un nuevo saco para esa actividad que tenemos pensada realizar esta temporada nos planteamos cual será la mejor opción de compra, el plumas de toda la vida o la fibra sintética... Como siempre las comparaciones nunca son buenas, pues cada producto tiene unas características y prestaciones diferentes y en muchas ocasiones están diseñados para utilidades distintas. Por lo que sería injusto decir que uno tiene más ventajas o desventajas que el otro.

Quizás hoy en día siga existiendo todavía una idea muy generalizada de que el saco de plumas sigue siendo la mejor elección. Pero nunca más lejos de la realidad: en la actualidad, las fibras sintéticas han experimentado una autentica revolución y existen sacos que pueden competir perfectamente con los de pluma, cosa inimaginable hace unos pocos años.

A continuación iremos detallando las mejores cualidades de cada uno de ellos y -seguramente- esto nos facilite la elección, de forma que comprobaremos que los sacos de fibra no están ni mucho menos tan distanciados de los de plumas en cuanto a rendimiento, es más los superan en muchas de sus prestaciones según el uso y el tipo de actividad que elijamos.

La pluma es muy buen aislante, con gran nivel de compresión y expansión, con un poder calorífico extraordinario. Su gran inconveniente es su alto coste y, sobre todo, su gran capacidad de absorber la humedad, quedando prácticamente inservible si se moja, ya que pierde su volumen y su aislamiento. Es decir, que un saco de plumas mojado no calienta prácticamente nada... Ni que decir tiene que el secado de la pluma nos puede llevar mucho tiempo, más de un día si las condiciones son buenas, que es lo normal. En una expedición con mala meteorología puede que no llegue a secarse completamente en ningún momento.

El saco sintético, con el desarrollo de nuevas fibras artificiales, ha conseguido que tenga un alto poder calorífico, proporcionado mediante capas de fibra muy delgadas. En lo que concierne a la humedad, no la absorben con tanta facilidad como los de pluma, en resumen, cuentan con una capacidad reducida de absorción de humedad e incluso la repelen, por lo que aún mojados mantienen su volumen y capacidad térmica. El tiempo de secado es muy reducido, por lo que se convierten en compañeros inseparables en zonas donde la humedad sea el factor predominante. En cuanto al aspecto económico son más baratos que los de pluma, a similares prestaciones. No obstante, no debemos hacernos demasiadas ilusiones: un buen saco, sea de fibra o de pluma, de una marca contrastada y fiable, no lo encontraremos a precio de saldo. Habrá que invertir un cantidad respetable de euros, pero con el uso y el descanso que nos proporciona en entornos extremos se convertirá en el dinero mejor gastado de nuestra vida montañera.



## Primera impresión

La primera impresión fue buena. Nos pasamos los sacos, comprobamos su peso y nos introdujimos en su interior como si ya nos encontráramos en plena travesía polar, probamos cremalleras, tacto del tejido, longitud, movilidad en su interior y ajuste.

## Poder calorífico

A pesar de que las temperaturas no fueron tan bajas y extremas como nos imaginábamos, alcanzamos temperaturas mínimas alrededor de los -20° C, con humedades relativas muy próximas al 90%. Ya sabemos que frío y humedad son malos compañeros pues son una combinación que genera como resultado una sensación térmica muy baja. En la zona de pies y cabeza el tejido tiene un mayor grosor para reforzar las zonas más sensibles.

Los sacos se comportaron de forma excepcional dando una sensación calorífica muy adecuada sin tener sensación de frío.

## Dimensiones

Las dimensiones son adecuadas, utilizando para dormir únicamente la ropa interior térmica y permitiendo la movilidad en su interior sin sensación de agobio, nos permite girarnos comodamente para cambiar de posición. En nuestro caso utilizamos la talla 190, aunque existe la 205 y la 175, esta última (según fabricante) más amplia en la zona de caderas pensando en la fisonomía de la mujer.

## Tacto y comodidad

El tacto es suave y agradable en su interior con el contacto de la piel, no existen en su interior costuras que nos puedan molestar. En cuanto a su exterior es más duro, ideal, pues lo estaremos rozando continuamente con nuestro aislante, evitando así desplazamientos indeseados sobre nuestro aislante cuando nos movemos en su interior. Tampoco existen en su interior costuras que nos puedan molestar. Han mejorado mucho en este aspecto, respecto a los antiguos sacos de fibra, y cada vez se acercan más al tacto natural de la pluma (aunque es imposible que lo igualen).

## Color

El color no es que sea de lo más cantarín. Su color verdoso no lo hace demasiado atractivo, recuerda aquellos viejos sacos militares que usábamos cuando todavía se hacía la mili. Pero hay que reconocer que es un color muy sufrido y práctico, que camuflará todas aquellas manchas de comida que –seguro– verteremos por el suelo de nuestra tienda en nuestras labores culinarias.

## Collarín y capucha

El collarín y el gorro quedan muy bien ajustados, pudiendo realizarse la maniobra desde su interior con absoluta facilidad. La capucha se puede ajustar con una sola mano. Una vez cerrada en su totalidad, tan solo queda una pequeña apertura para minimizar la pérdida de calor. El cuello contiene un refuerzo termal.

A la altura del pecho, dispone de un bolsillo muy útil para alojar cualquier pequeño objeto personal. En nuestro caso lo encontramos ideal para introducir las baterías de nuestras cámaras fotográficas y evitar así la descarga por el frío.

## Cremalleras

Contiene deflectores de protección a ambos lados de la cremallera para evitar enganches y posibles pellizcos. Se desplazan con facilidad sin engancharse ni atascarse desde su interior.

## Distribución de la fibra

El reparto de la fibra es muy adecuado, reforzando las zonas más sensibles al frío como son los pies, la cabeza y el cuello.

## Secado y humedad

Como comentábamos al inicio, nuestro campo de pruebas fueron los hielos árticos, donde desplazábamos todo nuestro material sobre una

pulka. En ocasiones por motivos de deshielo debíamos de cruzar algún que otro pequeño río sin poder evitar que el material de mojara. Esto nos ayudó a comprobar que la gran resistencia a la absorción de agua del tejido y a su rápido secado.

El material que utiliza en las zonas de pie y cabeza es el R525 WP, con muy buena resistencia al agua.

## Relación peso-calor

Al final éste es uno de los puntos donde más nos vamos a fijar, pues aparte de que tenga un buen poder calorífico, no nos interesaría si su peso fuese excesivo, ya que después de dormir calidamente en su interior lo tendremos que llevar sobre nuestra delicada espalda. Pues bien, los sacos aprueban con sobresaliente este punto, con un peso muy ajustado y poder calorífico excelente.

## Saco de compresión y funda

Los sacos vienen acompañados de su correspondiente funda, una de compresión que permite reducir a la mínima expresión al gran volumen del saco, y otra de gran amplitud para cuando no lo usemos.

## Conclusiones

Después de testar los dos sacos a conciencia, consideramos que aprueban con una nota excelente ambos modelos. Destacar que el Zensor 9 es algo más ligero con lo que pierde algo más de poder calorífico, pero a su vez facilita su transporte y es un poco más ligero. No por ello hemos considerado que fuese inadecuado para la actividad que desarrollamos, pues intercambiamos los sacos entre nosotros para poder comparar las prestaciones y tener diferentes opiniones sobre el producto.

En definitiva creemos que es un saco de gama alta, que no tiene nada que envidiar a los mejores sacos de pluma del mercado, y muy recomendable para expediciones en zonas polares o donde la humedad sea muy elevada. También podría tener un uso específico como saco de expedición de alta cota cuando vayamos a pasar muchas noches seguidas sobre la nieve y el hielo.

	ZENSOR PRO 11	ZENSOR PRO 9
Impresión	****	****
Poder calorífico	*****	****
Dimensiones	****	****
Tacto	****	****
Color	**	**
Cremalleras	****	****
Comodidad-confort	*****	*****
Distribución tejido	****	****
Facilidad de cierre y ajuste	****	****
Relación peso-calor	*****	****

Valoración (puntuación de 0 a 5)

El fabricante nos facilita la normativa que nos certifica los rangos de temperaturas que soportan los sacos.

Zensor 11 según norma EN13537 las temperaturas que pueden soportar los sacos son: T comfort -15 °C / T limite -23 °C / T extrem -45°C.

Zensor 9 según norma EN13537 las temperaturas que pueden soportar los sacos son: T comfort -11 °C / T limite -18 °C / T extrem -40°C.

Francisco Carmona Ruiz y Pedro Millán del Rosario



# SPLITBOARD Poacher

Una splitboard tremendamente fácil de usar y de manipular

# de Atomic

Equipo Cuadernos Técnicos



Si a primera vista, comparándola con otras splitboards, tiene aspecto de endeble, la realidad se ocupa de desmentir esto. Mucho más tolerante y fácil de manejar que otros modelos, su comportamiento sorprende tanto hacia arriba como hacia abajo.

Su construcción de sándwich, permite un buen agarre en bajada y una entrada y salida de giro bastante tolerante. Tabla concebida para llevarla en talla larga para facilitar la bajada por nieves profundas y el foqueo, no resulta difícil de manejar en ninguna fase del giro debido a su gran flexión, que por otra parte le resta fiabilidad en giros a velocidades más altas.

A la hora de su montaje y desmontaje, resulta insultantemente sencilla, simplemente con la cuchilla se puede articular completamente. Solo hace falta el destornillador para la angulación de las fijaciones, que una vez colocada ya no hará falta mover más, tanto en subida como en bajada a no ser que se cambie la angulación. La cuchilla, sirve como tal, para separar la tabla, y para ajustar las fijaciones en modo bajada. Para subir, las fijaciones se colocan con un simple pasador y la pieza que une la tabla adelante y atrás es la que se acopla a la fijación para hacer de alza.

Por su diseño, la Poacher tiene forma de cola de golondrina, lo que además de servir para sacar nieve suelta y salir del giro con más facilidad, hace que a la hora de andar, utilizando las tablas hacia el otro lado, tengamos una espátula como la de un esquí favoreciendo el foqueo al no tener un ángulo en la punta.

Sin ser un tabla para bajar exigiéndole y a mucha velocidad, la Poacher responde perfectamente a velocidades medias en la mayoría de terrenos, incluso por nieve bastante dura. Su alta flexión hace que controla-





da sea una tabla muy adecuada pero que con un plus de fuerza pueda llegar a torsionar en momentos claves.

Tabla ligera, es muy fácil de mover en el foqueo, si bien, debido a su anchura, los flanqueos se hacen más costosos que con esquís, pero quedando a años luz de las raquetas. Durante la subida, lo más cómodo resulta llevar la parte recta en la parte de dentro de los pies, ya que en los flanqueos se puede traccionar mejor.

A la hora de bajar la tabla se ensambla en cuatro puntos, las fijaciones y las dos uniones de antes de espátula y cola. Este tipo de uniones deja parte de las tablas sin fijación en la parte media, dando más posibilidad a la pérdida de transmisión y a un aumento de vibraciones.

Pero una vez en faena, la facilidad de conducción debido a su flexión y ligereza, hacen que a la velocidad adecuada la tabla se comporte perfectamente, no vibre, agarre y salga y entre del giro con total seguridad.

La hemos probado en nieve acumulada y en nieve pisada, pero donde más miedo teníamos era en nieve dura fuera de pista, donde el rebote y la vibración son una constante si no se flexa la tabla.

El resultado fue bastante bueno, con control, la tabla se mantenía en el giro sin problemas, no cargaba las piernas debido al rebote y a la vibración, cosa que aumentaba cuando entrabas más rápido a un giro.

La cola de golondrina permite derrapar cuando entras demasiado fuerte permitiendo recuperar la posición, y además debido a su radio carvea sin dificultad con giros bien redondos.

La unión de espátula y cola puede pecar de estar muy lejos de los extremos con lo que la entrada y salida de giro o los cambios de nieve pueden verse afectados, pero por otra parte, también mejoran la deformidad de la tabla y su propulsión.

**Lo mejor:** su facilidad de manejo tanto cuando se prepara (importante en situaciones peliagudas y de frío) como cuando se usa, su tolerancia y respuesta. La superación de las raquetas tanto por poder deslizar como en el ataque a medias laderas.

**Lo peor:** la gente la puede confundir con una tabla de free ride y exigirle demasiado, y al ser piezas anchas y tener el punto de rotación de la fijación detrás de los dedos del pie necesita equilibrio y un poco de experiencia en el foqueo.

En conclusión, un invento para otro tipo de esquí montaña pero para un público más extenso que los anteriores modelos que pecaban un poco de exigentes. ■

# S1 de ortovox

Equipo Cuadernos Técnicos

## Datos técnicos:

**Función:** digital + control de sensor

**Frecuencia:** 457 kHz

**Rango búsqueda:** 65 m

**Pilas:** 3 x AAA LR3 mini 1,5 V

**Autonomía transmitiendo:** 350 h

**Autonomía recibiendo:** 20 h

**Peso según fabricante:** 260 g

**Dimensiones:** 120 x 80 x 30 mm



Tardó en aparecer, pero ha caído como un plomo, con fuerza e incontestable. Mucha era la gente que, ante las continuas demoras de la aparición en el mercado de este localizador revolucionario, tras varios anuncios de salida, pensaba que su funcionamiento no sería el correcto o daría problemas. Nosotros podemos decir que de momento no hemos tenido incidencias de devoluciones en nuestras tiendas por parte de compradores de este aparato.

Su buen comportamiento está comprobado, y ya es hora de entrar ahora en la utilidad y pragmatismo de un localizador capaz de mostrar dibujos, señales y datos innovadores.

Si bien la búsqueda múltiple, digital, la profundidad de la víctima o la facilidad de guiar gracias a los diodos ya forman parte también de otros aparatos, la precisión, las posibilidades de aislar señales, la brújula, la medición de la temperatura, de la inclinación y la representación gráfica para hacer más fácil su funcionamiento, son propiedad exclusiva del S1 de ortovox.

Diseño compacto, se abre al pulsar un botón lateral dispuesto en el lado contrario de la pestaña que hace activarlo.



Al encenderlo realiza un chequeo de todas las funciones para constatar algún error. Una vez pasado este test el aparato (abierto todavía) se coloca en posición de recepción. Simplemente con cerrarlo (con la pestaña en "on") conmuta a la posición de emisión, después a la fundación y lo mas cerca del pecho.

Cundo volvemos a abrir el S1 se recupera la función de búsqueda. A partir de aquí si se trata de una búsqueda simple, prácticamente basta con seguir lo que indica.



Al llevar tres antenas, como la mayoría ahora mismo, es mejor partir mirando la dirección primero llevando el aparato hacia la izquierda, derecha y centro de nuestro cuerpo para ver que señal es más nítida. Seguidamente indica la distancia y dirección a tomar en la búsqueda, su sensor actúa conjuntamente con el magnetismo de la tierra como punto de referencia permitiendo mostrar de forma fiable e inmediata la



longitud y dirección de la víctima. A medida que nos acercamos la señal es más intensa, llegando a aparecer círculos alrededor de la distancia a medida que estamos cada vez más cerca, distintas señales en forma de flecha indicarán si nos alejamos de la víctima o seguimos en la dirección correcta. Una vez situados ya casi sobre la víctima aparecerá la profundidad.

En la montaña esta actuación es como se cuenta, extremadamente fácil y práctica una vez encontrada la señal.

El protocolo a la hora de buscar varias víctimas, hasta 4, tiene su propia función con el fin de hacerlo aún más fácil, distintas representaciones de personas saldrán en la pantalla según la distancia (la figura será más grande o más pequeña) y la dirección. La posibilidad de aislar señales y de llevar una búsqueda ordenada de manera casi mecánica mejora la rapidez y el pragmatismo, ya que te puedes centrar en una búsqueda simple con el dibujo de otras personas en la pantalla sin que molesten.

Además de estas, sus funciones básicas, incorpora otras. Un inclinómetro para ver los grados de una pala propicia a "caerse", termómetro y una brújula que tendremos que calibrar al estilo de un reloj de montaña (vuelta en horizontal y en vertical).

Por otra parte este localizador es adecuado para profesionales (guías, cursos,...) ya que incorpora una función para testear varios de ellos a la vez antes de una jornada.

La pantalla está iluminada con lo que la visibilidad en condiciones malas está asegurada, disponiendo de una función de configuración con la que poder ajustarlo.

Si bien resulta uno de los más grandes y pesados, a la hora de llevarlo en el arnés el peso y molestia es prácticamente igual a los demás, pero con el incentivo de todo lo antes comentado.

**Lo mejor:** su fácil manejo y sus posibilidades

**Lo peor:** el peso su gasto de pila a la hora de recibir y la pulsación de los botones con guantes ■





# ASPECTOS FÍSICOS RELEVANTES DE LA ESCALADA EN HIELO. UN ANÁLISIS



**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.



La escalada en hielo no es una escalada “al uso”, mezcla de materiales del alpinismo, técnicas de deportiva en su vertiente más “extrema”, y compromiso de la escalada sin protecciones, merece la pena que el neófito en estos terrenos, sobre todo el que ingresa desde el mundillo más “friki”, no se deje engañar por la aparente “facilidad” de subir “corriendo” cuestras heladas, para adentrarse sin más experiencia en el mundo aparte del hielo vertical o desplomado, como si de su escuela deportiva local en forma de cascadas se tratase.

Escarlar en hielo supone progresar y conocer, esto es, adquirir experiencia, muy poco a poco, pues las condiciones en las que se lleva a cabo merecen constante atención en los días previos y en el día “D”, para saber si es seguro o no subir por allí, algo que puede ir cambiando a lo largo del día, de la hora a la que se comience a escalar...

El escalador con experiencia sabe valorar con bastante precisión cómo está el hielo para escalarlo hoy, prevé cuánto va a durar la ascensión (si son varios largos), qué se puede caer si es que se puede caer algo y cómo intentar evitarlo..., en definitiva, sabe. Y todo esto con los pies en el suelo, sin comenzar a subir, valorando entonces si merece la pena para él o no, en función de todo esto, comprometerse con lo que va a hacer.

Por todo esto, la escalada en hielo no es una escalada “al uso”, ni practicada por el grueso de gente que se puede encontrar haciendo deportiva o tapias equipadas de unos años a esta parte, por eso y porque se necesita más material, saber usarlo, un compañero que le guste lo mismo...

Desde estas líneas no se pretende desanimar a nadie que quiera introducirse en esta modalidad deportiva, arduos de información (para la buena marcha), sino simplemente informar consecuentemente sobre la actividad que pueden llevar entre manos y..., centrándonos en la aportación concreta que hace este artículo...

#### EL OBJETIVO...

...del mismo es analizar las exigencias físicas de la escalada en hielo para saber sobre que cualidades y de qué forma podemos orientar nuestra preparación para disfrutar más practicando esta disciplina deportiva, haciéndola más segura no sólo por el hecho de estar mejor preparados, sino también por llevar a cabo una actuación más inteligente en este camino que nos evite lesiones por abuso o mal uso de nuestro cuerpo.



## TAN SOLO HACE FALTA...

...hacer un día hielo para darnos cuenta de qué es lo importante a nivel físico para disfrutar más de esta actividad. Facilitando esta tarea, diremos que se puede observar, desde el punto de vista de la anatomía implicada, que las acciones principales las llevan a cabo una serie de grupos musculares que deberemos trabajar de distinta forma, pues su función durante la escalada es diferente, y que son los siguientes:

■ **A nivel del tren inferior**, son los gemelos, tibiales y cuádriceps, de forma fundamental, los que ejecutan los movimientos principales para la progresión, mediante la fijación del crampon al hielo (sujeción firme de la articulación del tobillo y extensión explosiva de la pierna) y la elevación del cuerpo sobre el apoyo realizado.

■ **A nivel del tren superior**, tenemos varios grupos importantes, siendo tres los fundamentales: por un lado, toda la musculatura que interviene en el control postural, el equilibrio y la transmisión de fuerzas entre extremidades, los abdominales (el trabajo para este grupo de músculos lo podéis consultar en el artículo de la web de Barrabés "Entrenamiento de la musculatura postural, ¿la gran olvi-

*dada?"); por otro lado, todos los grupos que intervienen en la progresión, la musculatura de tracción (dorsal ancho, bíceps, braquial...); y por último, la musculatura que nos une a nuestra herramienta de progresión, localizada en el antebrazo y cuya misión principal es mantenernos "pegados" al piolet, y por ende, a la pared de hielo (flexores de los dedos).*

Probablemente, todo aquel que se inicia en el hielo o lo practica de forma habitual, es también (o ha sido) escalador de roca, ya que las condiciones necesarias para la práctica del hielo son específicas de un período temporal concreto, lo que dificulta su praxis continuada durante todo el año. Este condicionante, aun con todo, hace tener muchos puntos a favor, en lo que a preparación física se refiere, al escalador habitual de roca, pues como se puede observar la musculatura implicada es muy parecida y el bagaje gestual de la escalada en roca es un ápice más que potenciará la progresión favorable en terreno "helado".

No obstante, existen ciertos aspectos que marcan la diferencia a nivel físico y que deberemos potenciar más de cara a mejorar nuestro rendimiento en el hielo conforme se acerque la temporada invernal y durante la misma.



Cecilia Buil en Dancing fall, 5+ en Les Orres (Ecrins)

## ESAS SUTILES DIFERENCIAS...

...que alejan a la disciplina de las “*manos desnudas*” de la escalada en hielo, son las que van a marcar la orientación preferente de los entrenamientos si lo que queremos es aumentar nuestro rendimiento en este tipo de escalada. A continuación las presento y explico algunas de las formas que tenemos de trabajarlas (en forma de ejercicios) aunque, como siempre, el entrenamiento para esta disciplina o cualquier otra deberá pasar por el “cumplimiento” de los principios del entrenamiento (individualización, progresión en las cargas, continuidad, especificidad...), que nos asegurarán una potenciación coherente de nuestro nivel de rendimiento.

(NOTA: Los ejercicios que se presentan en cada uno de estos apartados están ordenados de menor a mayor especificidad, esto es, desde los que tienen una menor transferencia a la acción real de escalar en hielo hasta los de máxima transferencia o similitud a la propia escalada).

### ■ TÉCNICA DE PIES:

En este punto, vamos a observar qué influye en la técnica de los pies (no a explicar cómo debe ser la técnica), pues condicionará la forma en que entrenaremos de forma física

este contenido. Cuando clavamos el crampón en el hielo, normalmente lo hacemos con un gesto brusco, golpeando con las puntas delanteras en el muro para clavarlas en él.

Es menos habitual ir “apoyando” el resto de puntas, como si nos pusiésemos de pie sobre repisas, y menos aún, sobre todo lejos de lo que es la escalada extrema en hielo o mixto, las puntas traseras o las espuelas que podamos incorporar. Por este motivo, parece que el gesto que más veces se repite de manera idéntica es el cramponaje frontal, lo que exige una buena explosividad en su ejecución, para asegurar un agarre fiable en el hielo con el mínimo de “intentos” posible, reduciendo el desgaste extra que supone esta acción sobre el resto de apoyos y agarres que nos mantienen en la pared (las dos manos-pioletes y el otro pie-crampón).

Así mismo, requerirá de cierta resistencia para su ejecución continuada durante la ascensión, no sólo a la hora de clavar el crampón, sino también para elevarlos sobre él para progresar. Por tanto, este peculiar contacto con el hielo que mantienen los pies, requiere de un trabajo orientado



Cecilia Buil en Dancing fall, 5+ en Les Orres (Ecrins)



a la mejora de la fuerza explosiva y la fuerza resistencia de los principales músculos implicados en la extensión de la rodilla (cuádriceps) y en la fijación de la articulación del tobillo (tríceps sural – gemelos y sóleo – y tibiales).

### **Ejercicios recomendados:**

■ Ejercicios analíticos de fuerza general con máquinas, pesas, gomas... La orientación de este trabajo, que usaremos para el desarrollo de la fuerza en los grupos musculares nombrados, deberá ser hacia la fuerza resistencia en un principio (series de 15 repeticiones para arriba, con cargas que podamos mover con relativa facilidad y que tan sólo nos “apuren” en las últimas repeticiones), y hacia la fuerza explosiva posteriormente (series de 4 a 6 repeticiones de forma explosiva con el 30-40% del peso máximo que podamos mover para cada ejercicio), esto es, nunca haremos trabajos que provoquen la hipertrofia de estos grupos musculares, con la consiguiente ganancia de peso magro que para nada interesa en esta disciplina.

■ Escalada en plafón con bota rígida. Se trata de favorecer el trabajo de aplicación de fuerza sobre los pies, de tal modo que intentemos hacer sobre todo travesías “fáciles” con movimientos ascendentes en los que nos tengamos que levantar siempre sobre las piernas para llegar a la presa que queramos. Aplicaríamos una cadencia 2-1 (esto es, 2 movimientos de pie por cada movimiento de manos), de tal forma que subiríamos un pie, luego el otro y nos incorporaríamos sobre ellos para alcanzar una presa alta, cargando todo el peso sobre las piernas.

■ Escalada en roca vertical con bota rígida (en polea o de primero). Similar a lo anterior pero en roca natural (vertical o casi). La ventaja, aquí siempre son movimientos ascendentes.

Escalada en hielo hasta 70°-80° (en polea o de primero), sin llegar a ser vertical, de forma que la mayor parte del peso recaiga sobre las piernas.

■ Escalada en hielo vertical o casi vertical, transfiriendo todo el trabajo anterior, pudiendo realizar series sobre la vía (recuperaciones incompletas).

### **■ FUERZA DE AGARRE:**

Es en este aspecto donde el trabajo se nos simplifica bastante, al tratarse siempre del “mismo” agarre (flexión de cuatro dedos en extensión con oposición del pulgar, que cierra el conjunto haciendo presa en “puño”), a diferencia de la escalada en roca, en la que debemos ir acoplando la posición de manos y dedos a la morfología que ésta

presente. Podría parecer que este aspecto no es del todo determinante para el rendimiento en la escalada en hielo (- “¿muy justo habría que ir ó mucho habría que “apurar” para caer escalando en hielo porque se te abra la mano?” -), sin embargo, en la escalada vertical y desplomada, gran parte del peso comienza a recaer sobre nuestro agarre, ya que el centro de gravedad corporal se sitúa más allá de nuestra base de sustentación.

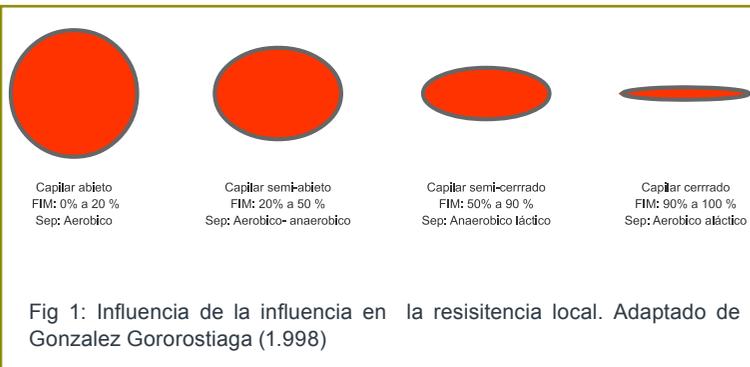
Por tanto, para potenciar nuestro nivel deberemos prestar atención a este contenido que, con un trabajo bien organizado, nos permitirá afrontar escaladas de mayor dificultad. La cuestión pasa por determinar bien, no sólo los ejercicios a realizar, el cuándo hacerlos (en qué parte de la sesión, delante o detrás de qué contenidos, qué días en la semana, en qué parte de la temporada...), o saber qué carga debemos emplear para que la progresión sea la más eficaz, sino la orientación del trabajo: ¿qué trabajaremos, la fuerza de agarre o la resistencia al mismo?; pues realmente de lo que se trata es de resistir todo el tiempo que dure la ascensión agarrando con suficiencia el piolet, para poder hacer todas las maniobras de progresión y protección durante la misma, ¿no?

### **Si PERO...**

debemos saber que ambos conceptos están íntimamente relacionados, y el trabajo de uno incidirá en el otro, veamos por qué: pese a que el agarre va a ser siempre el mismo, no van a ser siempre el mismo número de fibras las que se recluten para realizar la acción de presa sobre el piolet, dado que esta condición dependerá de la intensidad con la que lo agarremos (que debería ser siempre la mínima que nos permita llevar a cabo las acciones que tengamos que realizar – no será la misma fuerza la que haremos cuando queremos clavarlo en el hielo, pues deberemos ampliar nuestro margen de fuerza aplicada para realizar golpes firmes, que cuando estamos progresando hacia arriba con el piolet ya clavado –).

Dado que la contracción se produce en isometría (existe contracción muscular pero no movimiento de los dedos, que están fijos en el piolet), los capilares arteriales que llevan los nutrientes a las células musculares que se contraen y los capilares venosos que recogen los productos de desecho metabólico para transportarlos a otras zonas del organismo, pueden verse “obstruidos” parcial o totalmente por las mismas fibras musculares, dependiendo de la intensidad de la contracción que se aplique, esto es, del porcentaje de fuerza isométrica máxima (FIM) de agarre que estemos empleando. (Figura 1).

Como vemos, a partir del 50% de nuestra FIM, la oclusión



sin llegar a caernos – control de intensidad – (trabajo a ritmo, continuidad).

- **Orientación hacia el trabajo de fuerza de agarre (FIM) del piolet, para poder trabajar a una intensidad dada de forma que cada vez nos suponga un menor porcentaje de nuestra FIM, y por tanto, con una mayor apertura de los capilares locales.**

#### Ejercicios recomendados:

- **Flexiones de dedos con barra (trabajo de fuerza general dinámica) orientada hacia la hipertrofia de esta musculatura (series de entre 8 y 12 repeticiones – se trabaja con 10 normalmente –, con una carga que haga que nos cuesten todas las repeticiones, llegando al límite a la última). Realizar un trabajo previo (3 o 4 semanas) de acondicionamiento en forma de fuerza resistencia**

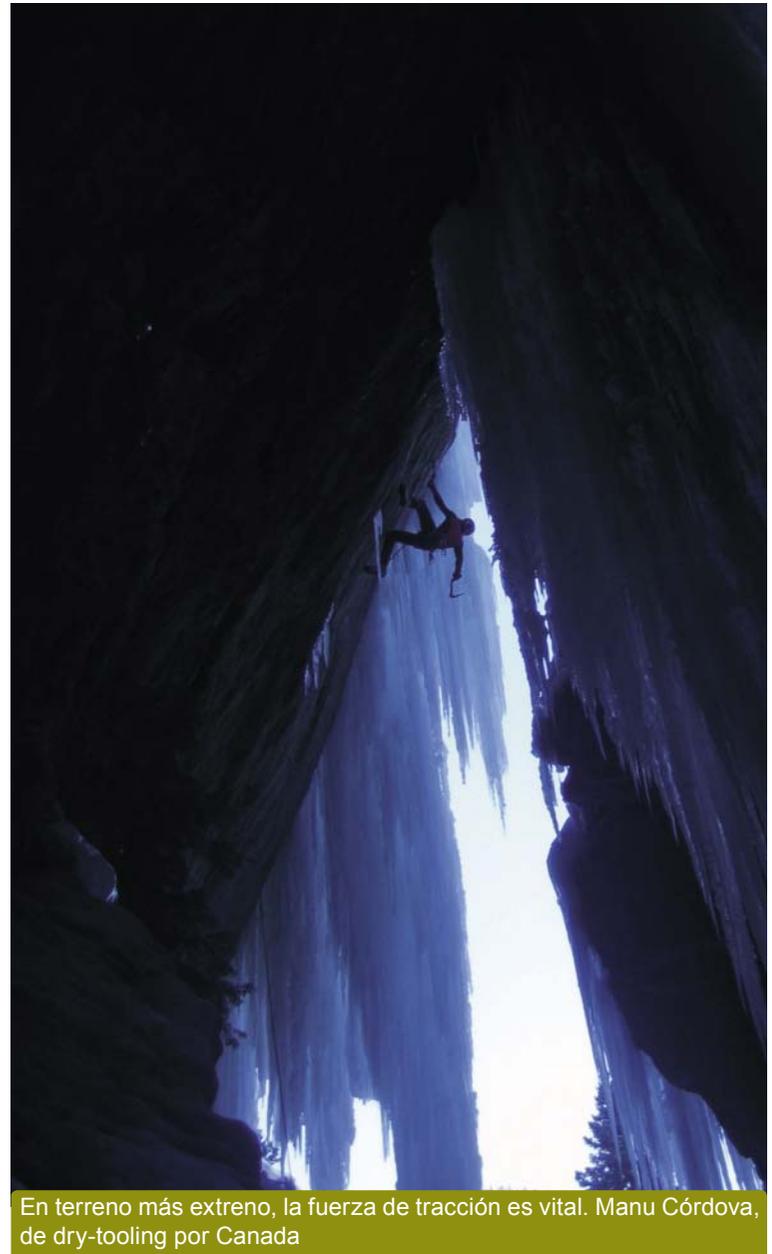
de los vasos sanguíneos es casi total, por lo que el tiempo que podemos trabajar con esa intensidad (de no reducirse) está limitado a los nutrientes que ya estén en las células musculares (se trata de un trabajo prácticamente anaeróbico, pues casi no llega oxígeno a las células musculares y la energía que se produce para mantener la contracción se obtiene, de forma predominante, sin presencia del mismo, por lo que se genera el “famoso ácido láctico” que va complicando poco a poco la situación, si no se reduce la intensidad de la contracción muscular – o cesa la misma –, para ampliar la luz de los vasos locales y poder eliminar, a través de ellos, todos los productos de desecho generados, a la vez que llegan nuevos nutrientes a las células).

Por este motivo, la orientación del trabajo será triple, y la ejecución del mismo se podrá realizar con algunos de los ejercicios que se proponen; veámoslos:

- **Orientación hacia el trabajo aeróbico local, que favorezca una buena capilarización de la zona, para disponer de una “red” lo más “ramificada” posible, que facilite las tareas de aporte de nutrientes y desecho de subproductos metabólicos a las células musculares locales.**

#### Ejercicios recomendados:

- **Flexo-extensiones de dedos en dinámico (concéntrico-excéntrico) o con fases isométricas breves, mediante pelotas de goma, muelles...**
- **Electroestimulación (programas de capilarización, resistencia aeróbica...)**
- **Escalada en plafón con piolets, orientada hacia la continuidad (jugar con el nivel de desplome para ello)**
- **Escalada en roca (con gatos o bota dura) bajo el nivel máximo a vista (continuidad)**
- **Escalada en hielo, vertical o desplomado en polea y**



En terreno más extremo, la fuerza de tracción es vital. Manu Córdova, de dry-tooling por Canada



tiones para arriba), y siempre un buen calentamiento previo a estos trabajos.

- Electroestimulación (programas de hipertrofia y fuerza máxima)

- Suspensiones con piolets a uno o dos brazos con lastre, de 5" a 15" como mucho (ajustar lastre). Jugar con la densidad para aumentar la intensidad (disminución de las recuperaciones – desde 1' al principio hasta 10" o 15" para niveles altos).

- **Orientación hacia el trabajo de resistencia anaeróbica local, para poder y saber escalar con niveles de fatiga local provocados por acumulación de lactato en las células musculares implicadas.**

#### Ejercicios recomendados:

- Escalada en plafón con piolets, orientada hacia la resistencia (corta o larga) (jugar con el nivel de desplome, la dificultada de los movimientos y el lastre para ello)

- Escalada en hielo vertical o desplomado en polea, bajo nuestro máximo nivel, sólo con un crampón (cambiar de crampón para la siguiente serie).

- Escalada en hielo, vertical o desplomado, en polea o de primero, a nuestro máximo nivel.

#### ■ FUERZA DE GOLPEO Y TRACCIÓN:

El contacto entre escalador y pared se lleva a cabo "normalmente" con el piolet y, principalmente, de dos formas: bien gancheando en agujeros existentes o en superficies a modo de repisas, setas de hielo, etc..., bien golpeando con la punta en el hielo de forma que se clave en el mismo.

Sin entrar en cómo debería ser la técnica de golpeo o gancheo, sólo comentar que la primera de ellas es la más exigente físicamente, ya que para ganchar tan sólo tendremos que levantar el piolet y "buscar" la ubicación más fiable posible; sin embargo, para el clavar el piolo con garantías debemos ejercer más fuerza de agarre (para no perder el piolet si no entrase bien a la primera, por un rebote...) utilizando correctamente los momentos de fuerza elástica generados en codo y muñeca, en la fase de preparación del pioletazo sobre el hielo (al echar para atrás el piolet antes de clavarlo).

Una vez que tenemos uno o dos piolos clavados, debemos progresar a partir de ellos para ejecutar el siguiente paso,

y dicha progresión se realiza, físicamente hablando, gracias a la contracción de los músculos que intervienen en la tracción del tren superior, y que principalmente son: dorsal ancho, bíceps y braquial. Evidentemente, son más grupos musculares los que intervienen, y dependiendo del gesto, serán más todavía, pero el trabajo que plantearemos irá destinado, sobre todo, a esos grupos además del deltoides, principal músculo encargado de la elevación del brazo y que es constantemente requerido, al llevar el piolet por encima de la cabeza.

#### Ejercicios recomendados:

Para el deltoides:

- Ejercicios de fuerza general para este músculo con pesas, máquinas, gomas..., cuya orientación dependerá de las necesidades de cada escalador, pero que normalmente será o de fuerza resistencia o de hipertrofia.

- Electroestimulación en el deltoides (programas de fuerza resistencia o hipertrofia).

- Escalada en plafón con piolos y lastre en las muñecas (o piolets más "pesados" en niveles más avanzados) orientada hacia la continuidad (interesa el trabajo de fuerza resistencia sobre el deltoides en este caso).

Para los músculos de tracción:

Consultar el artículo "Entrenamiento para la escalada 1: La fuerza de tracción", en este mismo número de Cuadernos Técnicos, con un apunte: realizar siempre que se pueda los ejercicios empleando el agarre de los piolets, para que sea más específico hacia el gesto en el que trabajaremos.

#### POR PREVENIR... ¡QUE NO SEA!

La ventaja de trabajar siempre con el mismo agarre es que se consiguen mejoras relativamente más rápidas que si tuviésemos que ganar poco a poco fuerza en multitud de ellos (como ocurre en la escalada en roca), pero la moneda siempre tiene dos caras, y la cruz en este caso es que se sobrecarga siempre la misma zona muscular.

Algo parecido ocurre con todo el componente de tracción, a la hora de entrenarlo y en la propia escalada en el hielo, esto es, que se produce "siempre" en la misma posición, debido a que el agarre es idéntico, amén del estrés que produce sobre las mismas estructuras los constantes pioletazos que ejecutamos durante la escalada.

Asumiendo por tanto que esto es así, no podemos hacer otra cosa que intentar compensar el sistema y reducir, en

cierto modo, las posibles sobrecargas que se pueden producir. Para ello, debemos pensar en “cuidarnos” un poco más y dedicar una parte del entrenamiento a este conjunto de ejercicios de compensación, que trabajaremos normalmente a nivel de fuerza resistencia, esto es, series con muchas repeticiones (a partir de 15) y peso tal que podamos ejecutarlas todas correctamente sin pararnos, notando que nos cuestan algo más las últimas de cada serie:

### Ejercicios recomendados:

- Prono-supinaciones de antebrazo con mancuerna y peso a un lado.

- Aducción de la muñeca con mancuerna y peso a un lado.



- Extensores de la muñeca (radial, cubital...) con barra.



Típico gesto en la progresión frontal que va cargando las estructuras blandas de la articulación del codo.



■ Trabajo de tríceps y pectorales, con ejercicios analíticos de fuerza general con autocargas, máquinas, pesas, gomas...



lo contrario, y poco a poco, ir evolucionando hasta estar trabajando, dependiendo de cada cual y de lo que dure su "temporada" de hielo, con los más específicos desde la mitad de la temporada hasta el final. ■

Espero que os sirva de ayuda.  
Disfruta del hielo y ¡buenas escaladas!

Además de éstos ejercicios, el trabajo diario de flexibilidad a nivel de las extremidades del tren superior fundamentalmente, y los medios de recuperación físicos, sean activos (automasajes en la zona implicada...) o pasivos (aplicación de frío local...), son igualmente recomendables no sólo para los momentos de la temporada de mayor estrés, sino que aplicados de forma habitual, nos evitarán muchos "dolores de cabeza".

### ÚLTIMOS APUNTES. TEMPORIZACIÓN DE LA TEMPORADA

Después de leer todo el artículo, nos encontramos con un pequeño recetario de ejercicios recomendados para la escalada en hielo, y es ahora cuando surge la pregunta: si pero, ¿yo qué hago? Evidentemente, desde estas líneas no se puede decir, de forma concreta para cada escalador qué es lo que debe hacer para mejorar su nivel, ya que cada uno necesitará un trabajo adecuado a sus características, estado de forma, tiempo disponible, objetivos...

Lo que si podemos recordar, es que los ejercicios están presentados, dentro de cada apartado, de menor a mayor especificidad, lo que nos debe servir de referencia para organizar en cierta medida el trabajo a realizar, de tal forma que cuando empecemos a preparar la temporada de hielo, no empecemos por los más específicos, sino todo







# ESCALADA EN SNEG Y HIELO





Otro año más la magia de la naturaleza nos brinda un maravilloso regalo: el hielo. Caudales de agua helados en forma de cascada en los cuales poner en juego nuestras técnicas de escalada en hielo. Técnicas complicadas y diferentes de aquellas empleadas durante la práctica de otras facetas del montañismo.

La escalada en hielo de primero de cordada no es una actividad abierta a cualquier escalador.

El riesgo está siempre al acecho, pues los condicionantes que rodean al escalador de hielo son numerosos. En primer lugar hemos de tener en cuenta la calidad del hielo, pues se trata del terreno en el cual nos vamos a desenvolver.

La calidad y textura del hielo varía enormemente de zona a zona y de temporada a temporada.

Las temperaturas, la altura, la orientación de la cascada, el emplazamiento de ésta o la época del año son algunos de los condicionantes que pueden afectar a la calidad del hielo.

Según ello nos toparemos con diversidad de hielos. No podemos decir que el hielo es siempre el mismo, nos engañaríamos. Hielo cristalino, hielo plástico, hielo costra o podrido, hielo azul o hielo glaciar son algunos ejemplos de ellos. Cada cual se desarrolla en un terreno diferente y formándose de acuerdo con los condicionantes mencionados anteriormente.

El escalador de primero de cordada en una vía de hielo ha de disponer de los conocimientos necesarios tanto en técnica como en reconocimiento del terreno que le pueda facilitar la escalada dentro de unos buenos márgenes de seguridad.

El primero de cordada ha de colocar los seguros en hielo con el fin de que le ofrezcan protección y seguridad. Así mismo ha de ser capaz de instalar las reuniones necesarias durante la escalada al final de cada largo.

Tal proceso es siempre expuesto y dispone de riesgos, pues la resistencia de tales seguros va a depender en gran medida de la calidad del hielo.



## Tipos de hielos

### Cascadas

Las cascadas de hielo (hielo de fusión) son el ejemplo más común cuando hacemos referencia al concepto clásico de escalada en hielo. En cotas de altura baja hallaremos cascadas de hielo cada invierno, dependiendo de las condiciones, y variando en cuestión de tamaño y grosor. Una combinación de nieve, agua, calor y frío, que con la consabida fórmula proporcionan el perfecto terreno de juego. El frío congela el agua o el calor derrite la nieve transformándola en agua para a continuación volver a congelarla gracias a las bajas temperaturas. Año tras año se repite el ritual. En las cadenas montañosas de altura considerable podemos hallar cascadas de hielo incluso en épocas estivales, sobre todo en zonas sombrías o protegidas por rocas.

El grosor del hielo va a depender de la cantidad de agua aportada, influyendo ésta también en el grado de inclinación de la cascada. Dependiendo de las temperaturas el hielo se congelará de manera rápida o bien de forma escalonada. Si después del primer enfriamiento el flujo de agua continua la cascada irá aumentando de grosor. La calidad de tal hielo va ahora a depender de tales grados de enfriamiento. Las diferentes capas de agua congelada se irán consolidando en la cascada a veces de manera rápida y en otras ocasiones de forma lenta. A temperaturas muy frías encontraremos hielo cristalino o duro y a temperaturas bajas veremos hielos blandos o húmedos. Tal calidad de textura influirá durante la colocación de nuestros seguros. También dependiendo del terreno que forma la base de la cascada nos hallaremos con desplomes o techos. Así mismo formaciones tipo carámbanos o hielo chandelier se formarán en consonancia del ángulo de la cascada. Las columnas de hielo también ofrecen una buena oportunidad para la escalada. El principal componente con respecto a la seguridad es comprobar que la base de la columna se halla totalmente anclada al suelo, con el fin de prevenir que ésta se desplome al primer golpe de piolet.

En ocasiones podremos escalar pequeñas columnas a pesar de no tocar el suelo. Si ello es así hemos de comprobar que la parte superior de la columna es segura y se halla perfectamente anclada a la pared. La progresión es siempre precaria y la posibilidad de colocar seguros en tal situación es siempre delicada (foto 2, escalando en columna de hielo).

### Glaciares

El hielo que nos ofrecen los glaciares es normalmente sólido. Un hielo permanente y viejo y que nos permite escalar prácticamente durante cualquier temporada del año.

### Corredores

Los corredores ofrecen buenas posibilidades de escalada en hielo. Siempre situados entre paredes rocosas, los corredores nos permiten incluso el lujo de emplazar seguros en la piedra. El hielo también varía en calidad. Algunos corredores son permanentes y son el resultado del deshielo de glaciares superiores o colgantes.



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



La progresión en corredores y canales siempre ha de hacerse con cautela, debido ello a la posibilidad siempre latente de caídas de piedras, hielo o nieve desde cotas superiores. La escalada intentaremos hacerla siempre cerca de roca, pues ello nos facilita el emplazamiento de seguros en la piedra y nos aleja un poco de la posible caída de escombros en el centro del corredor (foto 3, escalando en el corredor del Diamante). Mixto.

Durante la escalada mixta emplearemos las técnicas desarrolladas durante la escalada en roca y aquellas específicas de escalada en hielo. Los seguros serán variados abarcando desde los clásicos tornillos de hielo hasta los parabolts. En ocasiones el hielo será fino y difícil de proteger, sobre todo en techos y desplomes. La escalada de primero de cuerda en terreno mixto requiere de una buena preparación técnica y mental (foto 4, escalando en mixto).



Foto 4

## Material

El material para la escalada en hielo es muy variado. Los piolets hoy en día son curvos facilitando con ello el golpe y el gancho en cascadas verticales o desplomadas. El empleo de dragoneras es opcional. En vías de varios largos el empleo de correas es aconsejable, pues la pérdida de una herramienta puede complicar nuestra aventura. En corredores o cascadas de poca inclinación los piolets muy curvos son menos prácticos que aquellos más rectos. Los crampones también disponen de una gran selección.

Aquellos más específicos para escalada mixta y aquellos más destinados para hielo vertical. Sea cual sea la elección es importante que nos hagamos con su uso. Los tornillos de hielo disponen de varios tamaños, destinados a cubrir los diferentes grosores. La base común es la de disponer de grandes estrías y de una manivela que facilite la colocación y extracción en el hielo.

Las cintas disipadores son aconsejables durante la escalada en hielo, pues ayudan a absorber el golpe en caso de caída. Siempre necesarias después de salir de la reunión. Las cuerdas dobles son más prácticas y seguras durante la escalada en hielo pues ayudan a disipar el rozamiento y facilitar el mosquetoneo. La cuerda simple puede ser empleada siempre y cuando la vía ofrezca unos seguros en línea y carentes de grandes rozamientos.

Es conveniente que el material lo repartamos bien ordenado en el arnés. Son muy útiles los ganchos portatornillos pues nos ayudan en el reparto del material ganando en orden, tiempo y rapidez. Es muy importante que mantengamos el material de escalada siempre limpio y afilado preparado para realizar la actividad (foto 5, listos para iniciar el largo).



Foto 3

## Montaje de reuniones

Las reuniones en hielo siempre han de ser muy sólidas y disponer de al menos dos tornillos de hielo. Según la calidad del hielo emplearemos más o menos seguros, eso sí, siempre empleando triángulos de fuerza. El primero de cuerda ha de elegir un buen emplazamiento para la reunión, si es posible aprovechando repisas en el hielo.

Los tornillos han de colocarse separados unos de otros con el fin de no debilitar el hielo y si es posible en la vertical unos de otros.

Recordemos que el hielo suele romperse en bloques, de ahí la necesidad de distanciar tales seguros. Mientras colocamos el primer seguro de la reunión podemos colgarnos o asegurarnos a uno de los piolets. Una vez colocado el primer seguro nos ataremos a él para a continuación finalizar la reunión.

Si empleamos tres tornillos los colocaremos en línea y triangulados con una cinta o cordino de reunión. El centro del triangulamiento lo anudaremos para evitar extensiones en el sistema en caso de que uno de los seguros saltase (foto 6, reunión triangulada con tres tornillos).

En hielos buenos podemos emplear dos tornillos rematados con un piolet. Para ello colocaremos los dos tornillos en línea y en vertical y el piolet de remate a uno de los lados.

A continuación triangularemos todos los seguros con una cinta o cordino de reunión y al final anudamos el centro principal de la reunión, con el mismo fin de evitar posibles extensiones en el sistema (foto 7, reunión triangulada compuesta de dos tornillos y un piolet).

También es posible instalar reuniones mixtas empleando para ello columnas de hielo o árboles existentes en la pared. Si disponemos de roca accesible desde el hielo mucho mejor para instalar los seguros de la reunión. Para ellos podemos emplear clavos de roca, fisureros o friends en combinación con tornillos y piolets.

En la foto 8 podemos ver una reunión formada por un clavo de roca, un tornillo de hielo y un piolet.

Los tornillos podemos colocarlos de acuerdo con un ángulo positivo, neutro o negativo con respecto a la pared. El ángulo neutro o perpendicular a la pared es el más empleado y el cual ofrece una buena resistencia a la extracción.

En pequeñas repisas el tornillo también ofrecerá una buena resistencia. Si ello es así hemos de tener la precaución de evitar que el mosquetón se halle al borde de ésta, y si es necesario o extenderemos con una cinta.

En hielos buenos y con tornillos de grandes estrías es posible colocar éste en un ángulo negativo, esto es, 10 o 15 grados hacia abajo con respecto a la perpendicular. Las pruebas demuestran una mayor resistencia a la extracción.

En la foto 9 podemos ver un tornillo bien colocado (arriba), uno mal colocado (Izquierda) y otro tornillo en el cual le hemos colocado una cinta para evitar el brazo de palanca (derecha).

Una vez en la reunión aseguraremos al compañero de manera dinámica, con plaquetas o nudo dinámico. Hemos de evitar aseguramientos estáticos que puedan afectar de manera negativa la seguridad de la reunión.

Cuando salgamos de la reunión para iniciar el siguiente largo colocaremos un seguro lo antes posible, para evitar posibles factores de caída de grado 2. Una cinta disipadora ayuda en gran medida a evitar tal peligro (foto 10, cinta disipadora saliendo de la reunión).





Foto 5

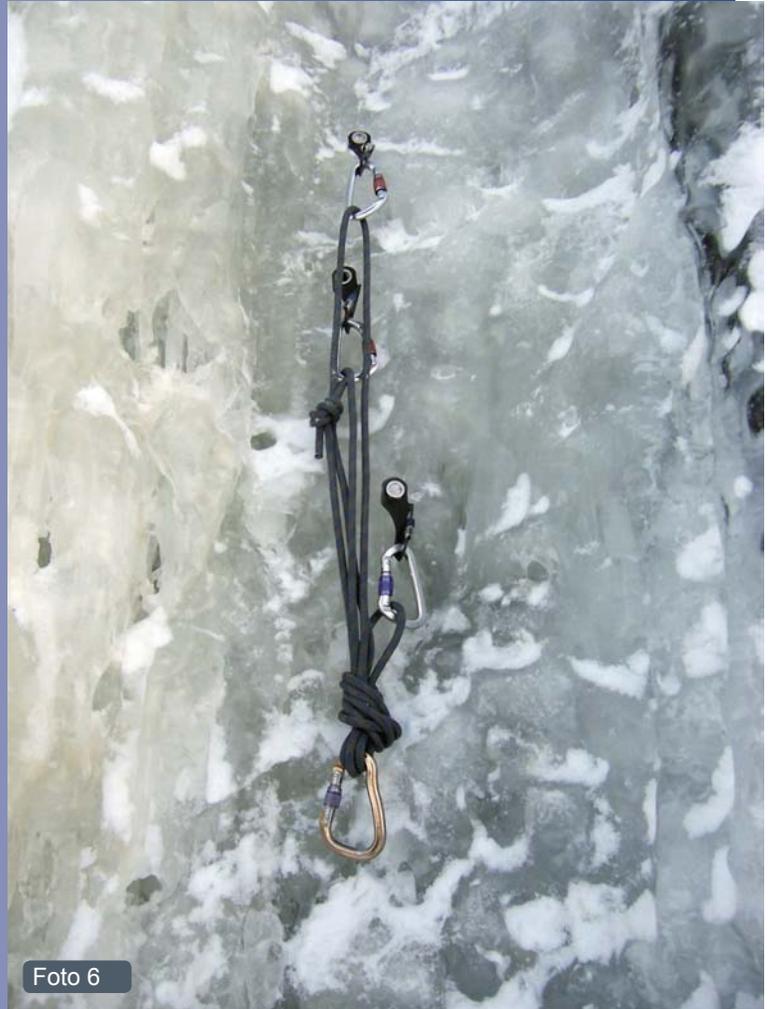


Foto 6



Foto 7

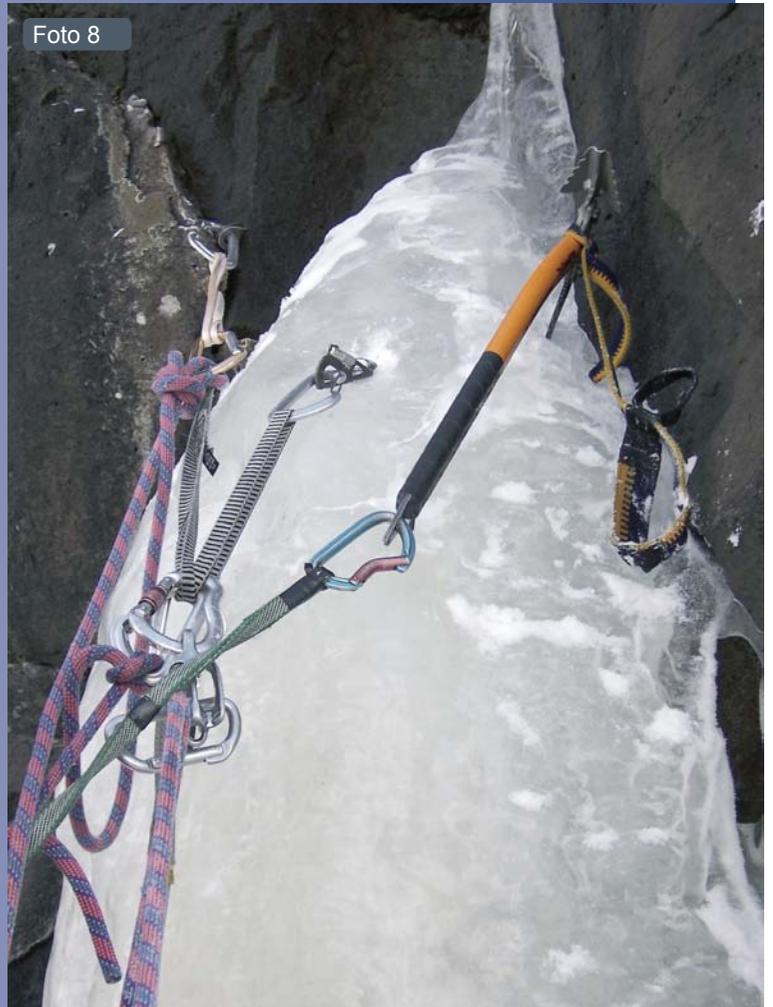


Foto 8



Foto 9



Foto 10 b



## Colocación de tornillos de primero de cuerda

Durante el transcurso de los años las éticas y técnicas han cambiado en relación a la colocación de seguros y empleo de piolets. Cuál de ellas es mejor o más aceptable va a depender enteramente del escalador. No es lo mismo escalar una escalada de hielo de un largo, cerca del coche y con buen tiempo que escalar una vía de varios largos, con mochila, a 30 grados bajos cero y lejos de la civilización. En unas ocasiones será necesario colgarnos de una de las herramientas para descansar y así colocar el seguro y otras veces iremos sobrados de energía y no nos será necesario ni siquiera emplear las dragoneras.

Hace un par de años me encontraba escalando una cascada de primero de grado W6 en las Rocosas de Colorado. El séptimo tornillo estaba a medio metro de mis pies, de repente, a medida que golpeaba el hielo con mi crampón derecho el bloque de hielo en el que se hallaba el tornillo se rompió y se cayó, quedándose colgado del seguro siguiente. El corazón empezó a palpar como una locomotora. El tirón de la cuerda fue grande pero no me tiró. Sin pensarlo más, coloqué otro tornillo a la altura de mi cintura y a tirar para arriba. El susto fue grande, pero la serenidad me ayudó en aquellos momentos.

La colocación de tornillos de primero de cuerda es una maniobra sencilla pero que requiere de conocimientos y un poco de tiempo y paciencia. Es necesario colocar los seguros de acuerdo con la dificultad de la vía, de nuestras opciones físicas y de la calidad del hielo. Como norma general la distancia del cuerpo es una buena medida para distanciar seguros, sobre todo en vías verticales. Recordemos que la calidad del hielo va a dictar tal distanciamiento. En hielos de buena calidad podemos distanciar más los seguros que en aquellos hielos de poca calidad o dudosos.

Otra vez más la experiencia nos ayudará a facilitar tal decisión. Antes de colocar el tornillo en el hielo intentaremos visualizar el lugar elegido para tal evento. Si es posible intentaremos colocar el seguro en alguna pequeña repisa o la zona de mejor hielo. Si es necesario picaremos el hielo blando superficial hasta encontrar buen hielo.

Empezamos clavando el primer piolet (en este ejemplo el izquierdo) y del cual nos mantendremos colgados de la mano o bien ayudados de la dragonera. El brazo lo intentaremos mantener más bien estirado para evitar cansancio. Ante de clavar el segundo piolet (en este ejemplo el derecho) picaremos un poco el hielo en el lugar en el cual hemos planeado colocar el tornillo.

Clavamos el segundo piolet (derecho). Colocamos la cinta express o disipadora en el regatón del piolet y pasamos la cuerda de escalada. De tal manera permaneceremos asegurados en polea mientras realizamos la maniobra de colocación del tornillo (foto 11, piolets y cuerda).

Manteniendo la mano izquierda estirada empezamos a enroscar el tornillo en el hielo con la mano derecha (foto 12, enroscando el tornillo). El tornillo lo introduciremos hasta el final, con el fin de evitar posibles palancas y ángulos peligrosos. Si es necesario picaremos un poco el hielo para ayudar al mosquetón a reposar en el hielo. Finalmente simplemente trasladaremos la cinta express o disipadora del piolet al tornillo, listos para continuar el largo (foto 13, cuerda en el tornillo).

Una maniobra simple pero que necesita un poco de práctica. Reconocer el hielo y su calidad no es algo que se aprende de un año para otro. Es necesario disponer de paciencia y no precipitar nuestra ansiedad. Una caída de primero de cuerda en hielo es peligrosa. Los tornillos son resistentes, en el laboratorio. En el hielo es otro cantar. Si el hielo es bueno y duro, bien. Pero si es malo, o hemos colocado el tornillo en una bolsa de aire, o en capa mojada por agua, es otra historia.

Como siempre un buen juicio y entrenamiento.

Lo demás, es pan comido. ■



Foto 11

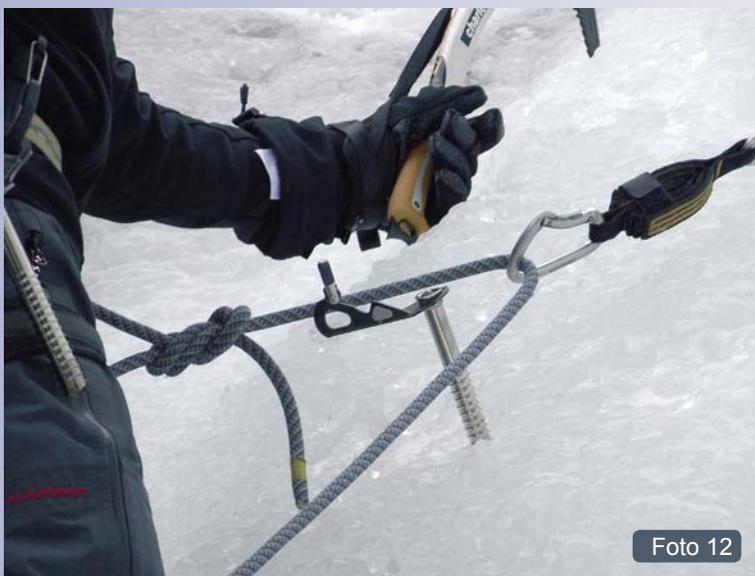


Foto 12



Foto 13

# MATERIAL

## Apex Trek W de Kayland

Botas para trekking y alta montaña, muy ligeras, diseñadas para temperaturas no excesivamente bajas y donde "no" se busque una bota para mucha altitud. Con un excelente ajuste en el tobillo sin impedir el movimiento. Una Bota pensada para aquellas que busquen un buen producto con un mínimo peso. De diseño muy moderno, pero de características técnicas innovadoras.

- Con membrana Event®, de excelente transpirabilidad y total impermeabilidad.
- Suela: Vibram® Tsavo. Sistema de absorción de impactos en la suela.
- Media suela: Microporosa + Laterales en goma para mejor agarre.
- Peso según fabricante: 700 gr.



## Matrix K de Bestard

Bota de montaña extraordinariamente eficiente y que proporciona gran confort, avalado por su gran popularidad en el mercado. Para usarse en ambientes alpinos y de media montaña, en 3 estaciones. Deberían ser las botas oficiales para Pirineos fuera de invierno y escaladas técnicas. Combinación de piel 3 mm Perwanger serraje alpino hidrofugado, con gran parte de la parte superior realizado en Kevlar® de una sola pieza, para obtener una bota ligera pero muy resistente. El Kevlar® aporta cualidades como ligereza, transpirabilidad así como una espectacular resistencia a la abrasión. Además apenas absorbe humedad y tiene un secado muy rápido. La piel Perwanger proporciona a la bota la robustez y el apoyo que el pie necesita durante largas travesías alpinas.

- Un calce extraordinario "Plug-and play", gracias a una horma amplia combinada con una distribución de esponjas interna que fijan eficazmente el talón y evita cualquier movimiento del mismo, dentro de la bota.
- Un nuevo diseño de la caña que combina un máximo apoyo del tobillo con un confort y libertad de movimientos extraordinario.
- Refuerzo de la puntera en caucho natural, para mayor resistencia a la abrasión.
- Sistema de lazada "Quick-Lace", para poder atar más rápidamente la bota (lo cual se agradece especialmente a temperaturas bajas), combinados con dos frenos para poder regular al atado en la caña sin que cambie al atado del empeine.
- Forro de Gore-Tex® para garantizar la impermeabilidad combinado con una buena transpirabilidad.
- Suela: Vibram Ice New, apta para crampones semiautomáticos.
- Plantilla anatómica de alta densidad, adecuada para combatir la fatiga muscular gracias a su capacidad de moldearse a la forma del pie y así apoyar cada punto, por su eficaz absorción de los golpes de cada paso. Forrada de Cambrelle, material que no permite el desarrollo de hongos, bacterias y malos olores, y que tiene una gran resistencia a la abrasión. También ayuda a mantener los pies secos gracias a su gran absorción de humedad, capacidad de transpiración y un secado rápido.



# MATERIAL

## Pinnacle GTX, de Garmont

Trekkings alpinos, alpinismo ligero 3 estaciones, montañismo, glaciares, roca.....una bota todo terreno semirrígida. Sólo las actividades más técnicas que requieran una bota totalmente rígida, como la escalada en hielo, quedan fuera del ámbito de esta bota. Su sistema interno de suela es especialmente atractivo: permite andar con ella fácilmente en montaña, pero no pierde absolutamente nada de rigidez en los canteos en roca, ni pierde apoyo lateral a la hora de ir por terrenos muy abruptos. Membrana GoreTex Sierra, transpirable e impermeable, sobre piel de 2.8 mm con tratamiento que la hace muy resistente al agua y a la abrasión.



- Protección de caucho alrededor de la bota.
- Lazada fácil.
- Cramponable semi-automáticamente.
- Suela Vibram Nepal, de excelente tracción en nieve. Muy buena para canteos de escalada.
- Media suela TriMicro, mejora el confort al caminar, da estabilidad en el transporte de cargas pesadas y mejora el rendimiento en la escalada.
- Insertos en Tech PU en el tacón que aporta seguridad en la sujeción de los crampones semiautomáticos.
- Usa la Fibra de vidrio FrameFlex, que da flexión al andar y rigidez para soportar cargas.
- Peso según fabricante: 930 g (1/2 par talla 8 UK)

## Nepal Evo GTX de La Sportiva

Evolución del modelo Nepal Extreme, ideal para ser utilizada técnicamente en terrenos de gran altitud y sobre hielo. La utilización del forro térmico Gore-Tex®/Duratherm® la hace completamente impermeable y transpirable. El diseño del exterior se caracteriza por el sistema "3D Flex system", innovador sistema de articulación multidireccional del tobillo, combinado a un sistema de protección posterior elástico y anatómico con polaina elástica incorporada.



- Nueva horma, ajustada al pie y al mismo tiempo comfortable.
- Plantilla aislante Ibi-Thermo que le otorga a la bota una excepcional aislación del frío.
- Nueva media suela en HP3 con espesor diferenciado con inserciones en PU (poliuretano) amortiguantes en las zonas del talón y la planta del pie.
- Nueva suela exclusiva con la innovadora tecnología IBS (Impact Brake System), estudiada en colaboración con Vibram®, concebida para disminuir el impacto sobre terrenos duros.
- Plantilla térmica.
- La nueva lengüeta extraíble con sistema de aireación incorporado, da la posibilidad de tener una regulación del ajuste de la talla personalizada para cada pie.
- La cinta de EZ OUT (patentada) facilita el desatado de los cordones.



## BLACK DIAMOND LANZA LOS NUEVOS JUEGOS PARA VÍA FERRATA EASY RIDER Y IRON CRUISER



La experiencia acumulada durante 50 años en la fabricación de mosquetones ha permitido a Black Diamond desarrollar dos mosquetones para el uso en vías ferrata innovadores y ergonómicos. La seguridad y la facilidad de uso han sido los objetivos principales en este proyecto. Después de todo, los disipadores se colocan infinidad de veces en cada recorrido por las vías “de hierro” verticales.

El disipador para vías ferrata de referencia Easy Rider va equipado con dos mosquetones forjados en caliente, con sistema keyLock, concebidos especialmente para ferratas. El mecanismo de cierre (patente en trámite) se encuentra en el interior del mosquetón y proporciona un bloqueo automático cuando el gozne está cerrado. El mosquetón solamente se abre si se presiona el gatillo de seguridad de la parte posterior. Este mecanismo simplifica enormemente las operaciones y elimina la posibilidad de engancharse los dedos. Como no podía ser de otra forma en Black Diamond, se ha prestado especial atención al diseño impecable y de altísima calidad de los mosquetones exclusivos Easy Rider.

El Iron Cruiser es el nuevo disipador básico para vía ferrata de Black Diamond. La vaina deslizante proporciona un bloqueo automático cuando el mosquetón está cerrado. Tanto el cuerpo del mosquetón, ergonómicamente diseñado, como la vaina deslizante están forjados en caliente. El sistema de cierre KeyLock (sin muesca de cierre) permite un mosquetonaje cómodo.

El sistema de absorción de impactos y los disipadores elásticos al

estilo “bungee” son idénticos en ambos juegos. Los dos puntos de anclaje están cosidos al sistema de absorción de impactos independientemente el uno del otro, mediante un sistema de costuras cuya patente está en trámite. Incluso si se usa incorrectamente, este sistema aumenta significativamente la seguridad. La anilla de unión con el arnés está doblada media vuelta para facilitar el ensamblaje.

Ambos juegos para vía ferrata son realmente ligeros, lo que significa un valor añadido en vía largas. El Easy Rider pesa 492 gramos y el Iron Cruiser, solamente 462 gramos. Los juegos tendrán un precio de venta al público recomendado de 84,90 euros el Easy Rider y 64,90 euros el Iron Cruiser.

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

## NOVEDADES DE POC



Frontal Jon Olsson : Es un casco en el que se ha buscado la máxima ventilación y ligereza combinadas con el más alto grado de protección. Para ello se utiliza una nueva forma de construcción exclusiva de POC, que combina la parte superior en construcción in-mold ultraligera con la parte inferior en carcasa VDSAP® (Carcasa doble ventilada antipenetración) con ventilación regulable en la parte superior, y canales de aire en la carcasa inferior.



Receptor BUG Tanner : Basado en nuestro modelo más accesible, presentamos el Pro-Model de Tanner Hall, quizás la personalidad más influyente del Freestyle mundial. Además el 1 % de la facturación de los productos de la gama BUG va destinado a proyectos para evitar la deforestación de la selva húmeda en Brasil.

Super Skull Comp : El máximo exponente de la seguridad y tecnología de POC. Carcasa de carbono ultraflexible de tecnología aeroespacial, que permite aligerar el casco casi 100g respecto al Skull Comp. Exteriormente se diferencia en la parte trasera donde se puede ver la trama de carbono. ( foto IMG000017-18). El casco más exclusivo y seguro del mercado. Únicamente en bi-color naranja y blanco ( Race Stuff).



## TRANGOWORLD CON EL PROYECTO ICE CARE, ESCALADAS POR EL CLIMA

En un reciente estudio, la UNESCO ha destacado cinco glaciares irreversible y rápidamente afectados por el cambio climático, con drásticas consecuencias para la población local. En este año 2009, los escaladores y montañeros de Ice Care iniciarán sus primeros viajes para monitorizar dichos cambios, con el apoyo de Trangoworld, por lo que el “Proyecto Ice Care – Climbing for Climate” ya disfruta de material de alto nivel para su aventura.

Kilimanjaro (Tanzania), Sagar-matha (Nepal), Huascarán (Perú), Ilulisaat Icefjord (Groenlandia) y Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn (Suiza). Estos son los nombres de los cinco glaciares que la UNESCO destacó hace pocos años como los que más significativamente iban a sufrir las consecuencias del cambio climático. Así nació Ice Care, una iniciativa con la que Trangoworld colabora con un apoyo consistente en tiendas, prendas

y material de montaña para condiciones extremas. Los escaladores de Ice Care empezarán este mismo año sus expediciones a los glaciares citados, con la misión de colocar en los mismos instrumentos de medición y de control del movimiento, espesor del hielo, y de las condiciones meteorológicas de la zona. Asimismo filmarán videos y realizarán fotografías, en una aventura que será difundida por National Geographic y otros medios de comunicación.

Se puede conseguir más información sobre este proyecto en: <http://www.icecare.blogspot.com>.

## EL JURADO DEL 20º PREMIO DE PERIODISMO TURÍSTICO “PICA D’ESTATS” HACE PÚBLICOS LOS GANADORES

El jurado del Premio turístico internacional “Pica d’Estats” de Prensa, Radio, Televisión e Internet, certamen convocado anualmente por el Patronato de Turismo de la Diputación de Lleida, ha hecho pública la relación de los ganadores de esta 20ª edición del galardón.



### 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)



## MADRID

### VESTIMENTA TÉCNICA PARA MONTAÑA

Calle Orense, 56  
28020 MADRID  
Teléfono: 91 556 80 35  
www.barrabes.com/madrid

Lunes a sábado | de 10 a 21  
Domingos y festivos | Cerrado.

Metro | Línea 10 - parada Cuzco  
Autobuses | Líneas 149, 126, 5 y 3



## BENASQUE

### ESQUÍ Y MONTAÑA

Edificio Barrabés, Ctra. Francia s/n  
22440 BENASQUE (Huesca)  
Teléfono: 974 551 351

www.barrabes.com/benasque  
Lunes a domingo | de 10 a 14:00 y de 16:30 a 21:00



## INTERNET

### VENTA A DISTANCIA

web: www.barrabes.com  
e-mail: atencioncliente@barrabes.com  
telf: 902 14 8000

Lunes a viernes | de 10 a 14:00 y de 16:00 a 20:00



## TAMBIÉN EN:



### OUTLET HUESCA

#### Restos de stock

Polígono Sepes. Ronda Industria 1-3



### THE NORTH FACE MADRID

C/ Velázquez 35  
Madrid



### THE NORTH FACE BENASQUE

C/ Mayor 5  
Benasque (Huesca)

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



NEVER STOP EXPLORING™



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