

barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S



MALI

La mano de Fátima

THE 4 DESERTS

Corriendo al límite

RABADÁ Y NAVARRO

50 años de su primera vía

OZONE

Arnés de Black Diamond

ENTRENAMIENTO

PARA ESCALADA

La técnica

BAVARESAS

Y CHIMENEAS

Técnica y práctica

LAS MONTAÑAS NEACOLA

Volcanes en erupción y tempestades perfectas en el Gran Norte



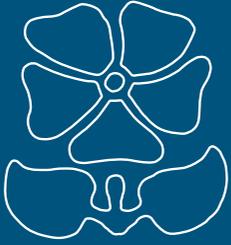
OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT.
DON'T EVEN THINK ABOUT IT.



CRAG GT

Calzado ligero y estable con fibra
de secado rápido en la parte superior.
Plantilla interior exclusiva Sole,
que se adapta a tu propio pie.
Amplio laminado en GORE-TEX®.

Cuanto menos nos sientas,
más éxito tenemos.

**Director:**

Jorge Chueca Blasco
cuadernos.direccion@barrabes.com

Redacción:

Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño y maquetación:

Javier Campo

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

Han colaborado en este número:

Xavi Fané, Jesús Calleja, David Pérez Wiesner, Curro González, Gerard van der Berg, Carlos García Prieto "Ultrarun", Ursi Abajo, Pedro Bergua, José Carlos Iglesias, Equipo Cuadernos Técnicos

Imprime:

Calidad Gráfica Araconsa
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.

**Cuaderno Técnico Nº 45, Agosto - Septiembre 2009**

Foto portada: Curro González en la Aguja Ulises, Neacola Mountains (Alaska). © Gerard Van Der Berg y Curro González

**06 Agenda****OPINIÓN****08 Viendo las flores a través del sudor.** Por Xavi Fané**REPORTAJES****10 Mali, la mano de Fátima****18 Las montañas Neacola****28 The Four Deserts****36 50 años de la primera vía abierta por Rabadá y Navarro****A FONDO****42 Arnés "Ozone" de Black Diamond****48 Cámara "Helmet Hero Wide 5M" de GoPro****PREPARACIÓN FÍSICA****50 Entrenamiento para escalada 3, la técnica****TÉCNICA Y PRÁCTICA****58 Escalada en bavaresas y chimeneas****66 Material****70 Última hora**

PEFC/14-38-00031
Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

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.

¡Fedérate! Amplia la información en www.fedme.es



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

**UNA MONTAÑA DE
VENTAJAS**

noticias reglamentos calendarios mapas itinerarios



La montaña y el resto

No es la primera vez que en los Cuadernos Técnicos y en la web www.barrabes.com tratamos el complejo tema de la relación del alpinismo con el mundo que lo rodea. Es decir, con el mundo.

Normalmente este tema sale a colación por confrontación. Un clásico es el debate que se genera cuando se pretende dar mayor autoridad a la ética alpinística que a la ética general; por ejemplo, cerrando el Everest para preservar su espíritu montañoso a costa de acabar con el precario medio de vida de todo el valle del Khumbu. En la mayoría de las ocasiones lo que hace este debate es constatar que, o bien la pasión por la montaña es tan fuerte que llena absolutamente todos los rincones de la vida, por lo que la ética alpinística es la única que posee el individuo, o bien la montaña es un lugar de evasión en la que rige para el alpinista una ética diferente a la del resto de su vida, la cual además pretende que cumplan los que en ella habitan. Aunque él ni se plantee cumplirla en su lugar de residencia.

Lo cual supone que a veces la montaña sea, para bien y para mal, un lugar aislado del resto del mundo y de la vida. Y esto tiene una consecuencia: cada vez es más importante la actividad en sí, y menos la aproximación y lo que rodea a la actividad. Con lo que el alpinismo, el montañismo y la escalada se descontextualizan y se convierten en un acto con un fondo similar al de, por ejemplo, ir al gimnasio. Más hermoso, eso sí.

Vamos a buscar un pequeño valle del Pirineo aragonés para usarlo como ejemplo. El valle de Aragües se encuentra encajonado entre el valle de Echo y el de Aisa y Aragón. Es una joya escondida, frecuentemente visitada por ser el mejor punto de partida para acometer la ascensión al Bisaurín. A la pregunta de ¿es grande o pequeño el valle de Aragües?, la mayoría de montañeros responderían que pequeño. ¿Lo es? No tanto. Lo que ocurre es que para estos montañeros, el valle empieza en donde termina: en el refugio de Lizara. Porque hasta allí se puede llegar por carretera. Y así ignoran que, si en lugar de emplear el coche y la carretera, ascendieran desde el pueblo por el otro lado del río, descubrirían un paraíso que les pasa desapercibido, y que daría a su ascensión al Bisaurín un sabor que no pueden ni imaginarse. Dejaría de ser algo fuera de contexto, una cima más tachada de la lista, de forma casi funcional, para adquirir su verdadera entidad y su profunda relación con el entorno y el tiempo que la rodea.

Por desgracia, para la mayoría, el Pirineo, Picos de Europa, Sierra Nevada, Guadarrama, Gredos, Alpes, Atlas...cualquier montaña, empieza en el lugar último en el que puede dejarse el coche -como si la posibilidad de acceso motorizado hiciera obligatorio el uso de vehículo-, que es en donde ellos comienzan su actividad. Consiguiendo algo

que parecía difícil de conseguir: hemos hecho pequeñas las inmensas cordilleras. Cada vez empiezan más arriba, y el territorio de ellas que nos interesa es menor. El justito para poder decir que hemos hecho una cima.

Ocurre que si solo se da valor al tiempo y espacio que estamos en pura actividad, se acaba por dar sólo valor a lo que ocurre en ese tiempo y espacio. Vaciamos de vida el resto del tiempo.

Estos pensamientos nos venían a la cabeza al conocer una de las actividades que os presentamos en este número.

David Pérez Wiesner y amigos decidieron ir a escalar a la Mano de Fátima, en Mali. Nada nuevo. Pero ¿verdaderamente merece la pena hacer tremendo viaje para escalar dos vías en una pared? Habrá para quien sí. Para ellos no. Así que, por aquello de contextualizar lo que de otra forma no deja de ser más que una actividad deportiva a la que se le da importancia de actividad vital, e incorporar la escalada en un todo, renunciaron al avión y allá que se calzaron 6000 kilómetros en coche a través del continente africano hasta la base de la pared.

¿El resultado? La escalada les resultó preciosa, pero lo demás también. Fue una parte de un gran todo. Una parte de la vida, íntimamente ligada al resto y al territorio que la rodea.

Como, quizás, debería de ser siempre. Evitaríamos de esa manera aislar el mundo de la montaña del resto de la vida y del mundo en el que se encuentra. Que es lo que estamos haciendo a diario.

Jorge Chueca Blasco



barrabes
PROFESIONALES

TRABAJOS EN ALTURA
Y DEPORTES DE AVENTURA

- ENTREGAS EN 24/48 HORAS EN PENÍNSULA
- PORTES GRATIS A PARTIR DE 120 EUROS
- FINANCIAMOS SUS COMPRAS

CONSULTA LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA EMPRESAS:

TELÉFONO: 902 14 8000

(LUNES A VIERNES DE 10H A 14H Y DE 16H A 19H)

EMAIL: PROFESIONALES@BARRABES.COM



WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

barrabes

Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas



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

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

Descuentos directos exclusivos

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

Además, ofertas en Barrabes.com y Promociones especiales

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

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

NUESTRAS TIENDAS:

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

BARRABES MADRID
Calle Orense 56
MADRID

OUTLET STORE HUESCA
Poligono Industrial Sepes
HUESCA

THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 35
MADRID

THE NORTH FACE BENASQUE
Calle Mayor 5
BENASQUE (Huesca)

VENTA A DISTANCIA
www.barrabes.com
Teléfono: 902 14 8000

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

* Descuento no acumulable a otras ofertas, rebajas o promociones especiales en vigor.
La solicitud de la Tarjeta está condicionada a la aceptación de las Condiciones Generales publicadas en www.barrabes.com



Curso de montañismo y terrenos escarpados

Fecha: 10 al 14 de agosto de 2009
Lugar: Hoyos del Espino (Ávila)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.com

Curso completo con base en el refugio Elola. Objetivos principales: Adquirir los conocimientos y técnicas básicas necesarias para realizar marchas y excursiones por la media y baja montaña, con seguridad y disfrute.

Curso de vías desequipadas y autorrescate

Fecha: 10 al 14 de agosto
Lugar: Circo de Gredos y Galayos
Organiza: Espacio acción
Más información: www.espacioaccion.com

La sierra de Gredos ofrece excelentes zonas para practicar la escalada en paredes no equipadas.

Copa de Aragón de Carreras por Montaña

Fecha: 13 de septiembre
Lugar: Tozal de Guara (Huesca)
Organiza: Peña Guara
Más información: www.p-guara.com

Absolutos, veteranos/as y promesas sub-26

Circo de Gredos, iniciación a la escalada

Fecha: del 14 al 18 de septiembre
Lugar: Hoyos del Espino
Organiza: Espacio-acción
Más información: www.espacio-accion.com

El refugio Elola, junto a la Laguna Grande del Circo de Gredos, sirve de base para iniciarnos a la escalada, sobre el excelente granito de los riscos que lo rodean.

Curso de iniciación a la orientación en la naturaleza

Fecha: 22 al 23 de septiembre
Lugar: Punta Umbría (Huelva)
Organiza: Club deportivo Sendas Aventura
Más información: 679469544

Curso de Iniciación a la Orientación en la Naturaleza, manejo de brújula, conocimiento del terreno mediante la lectura del mapa, paseo en grupo reconociendo el terreno, talonamiento, y pequeña carrera por equipo o individual el domingo por la mañana.

XIV Cuerpo, mente y alma en Javalambre con Trangoworld

Fechas: del 26 al 27 de septiembre
Lugar: Alfondeguilla (Castellón)
Organiza: Rutómetro
Más información: www.rutometro.com

Desde primeros de junio hasta el 4 de septiembre estará abierto el plazo de inscripción de la XIV Cuerpo, Mente y Alma en Javalambre 2009 o hasta alcanzar el máximo número de inscritos: 120. Recorre los picos más importantes de la Sierra Espadán y de la Sierra de Javalambre.

XXXIII Rallye Montañero Alpino

Fechas: del 26 al 27 de septiembre
Lugar: Elda (Alicante)
Organiza: Club Alpino Eldense
Más información: 652811308

Esta es una prueba pionera dentro del mundo de la montaña en la Comunidad Valenciana se viene organizando y desarrollando desde el año 1977 hasta hoy sin interrupción. En el Rallye tiene cabida todo lo relacionado con el montañismo y en esta edición constara de Marcha de Regularidad, Tirolina, Marcha Nocturna, Vivac, Marcha Contrareloj, Marcha de Orientación, Escalada y Marcha Dufour.

Foto: Javier Martín

Trekking / Ascensión

- La Palma (España) - Todo el año
- Tour del Manaslu (Nepal) - Octubre 2009
- Trekking Everest (Nepal) - Octubre 2009
- Tour Annapurnas (Nepal) - Octubre 2009
- Torres del Paine (Patagonia) - Diciembre 2009
- Glaciares de Patagonia (Chile) - Enero 2010
- Campo de Hielo Sur (Patagonia) - Febrero 2010
- Altiplano (Chile-Bolivia) - Octubre 2009
- Makalu 3 collados (Nepal) - Octubre 2009
- Mera Peak 6.476 m (Nepal) - Octubre 2009
- Island Peak 6.189 m (Nepal) - Octubre 2009
- Mountain Bike en el Himalaya
- Tour Annapurnas (Nepal) - Octubre 2009

Todos los viajes que ofrecemos en este anuncio van acompañados por un guía español de Sanga.



VIAJES EXPEDICIONES
SANGA
 HIMALAYA • ANDES • PATAGONIA

Donoso Cortés, 36
 28015 MADRID
 Tel.: 91 445 59 60
 Fax: 91 445 60 54
 www.vsanga.com
 mail: sanga@vsanga.com

RAIN
YES, THANK YOU



trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané

Viendo las flores a través del sudor

Intercambiando emails arriba y abajo con Jorge Chueca, el director de esta revista, el otro día me enteré de una de las últimas gestas deportivas de Kilian Jornet, quién propulsado por una fuerza digna de superhéroes de comics completó, corriendo a pie y sin dormir, el mítico GR20 de Córcega en 32 horas y algo, convirtiendo el anterior record en algo tan lento como una procesión de Domingo de Pascua.

Tan pronto me llegó la noticia que mi mente intentó en vano computar la magnitud de tal hazaña: el GR20 quizás sea la travesía de montaña que más haya disfrutado en toda mi vida. Son 200km de constante y tremendo sube y baja por los bellos y vertiginosos parajes que jalonan la espina dorsal de los Alpes corsos. Su diversidad es abrumadora: frondosos hayedos centenarios, rocambolescas crestas graníticas, innumerables ríos de pozas irresistibles, recónditos lagos de montaña de aguas frías y transparentes como el vacío interestelar, se suceden en lo que es un interminable festín para los sentidos. Todo ello bañado por un profundo silencio y una

luz que penetran lo mas profundo de tu ser.

Dos pensamientos surgieron casi simultáneamente: Por un lado, mi lado más manso y pausado, sentí una punzada de disgusto pensando en todos los detalles y toda la belleza corsa que sus ojos de ninguna manera pudieron percibir yendo a aquellas velocidades. La fugaz silueta de un corzo en el lomo de la montaña, el rayo de luz filtrándose a través de las hayas que se posa delicadamente sobre la roca cubierta de musgo, las nieblas lamiendo y engullendo bosques y montañas con su abrazo vaporoso. Seguro que Kilian no pudo capturar todo eso... me dije a mi mismo. Por otro lado, mi lado más atlético y competitivo, sentí la mas profunda admiración. Me imaginé, no sin cierta envidia, sus piernas y pulmones trabajando como una máquina perfectamente engrasada y preparada, me imaginé a Kilian sumido en esa borrachera casi extracorporal de adrenalina y endorfinas que se experimenta durante eventos de ultradistancia de este tipo, viendo pasar el paisaje en un borrón caleidoscópico de una calidad casi mística y me imaginé





su irreprimible sensación de plenitud al saberse victorioso.

Y con esos pensamientos también me llegó una realización y una irritación conmigo mismo. Está a mi alcance el desdoblar mis pensamientos y crear con ellos una dualidad antagónica que podría desembocar en el traidor mar de la hipocresía, poner de perfil la futilidad del record de Kilian frente al misterioso conjuro de la naturaleza, o bien unirlos en una composición armónica que acepta y encompasa lo mejor de ellos, concediendo que en la gesta deportiva también hay una belleza única y una estrecha comunión con el entorno.

Mi buen amigo Kirk Apt es uno de los atletas más veteranos y respetados en los ultramaratonos de montaña aquí en los Estados Unidos. Las callosas plantas de sus pies han pisado miles de kilómetros en las carreras más épicas y duras de la salvaje geografía del oeste americano. Fue en el 2003, justo después de romper el record en la "Hardrock 100", una temible maratón de 160km y mas de 10.000mt de desnivel positivo que transcurre por las Rocosas de Colorado, que un reportero de un periódico local le preguntó: "¿Ocurrió algo interesante en el transcurso de la carrera?", a lo que Kirk, cansado pero sonriente, le contestó: "las flores eran increíbles". El reportero había esperado una respuesta haciendo referencia a la lucha con los elementos, o a las ampollas que plagaban sus pies, o al acoso de sus archienemigos; sin embargo Kirk, tan tranquilo, puso de manifiesto lo mejor de nuestra naturaleza humana.

Xavi Fané

www.xavierfanephoto.com



Tapón hermético incluso con bebidas carbonatadas.

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

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

SIGGG+
SWITZERLAND

100% Reciclable

SIGGG+
SWITZERLAND

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



MALI

La mano de Fátima

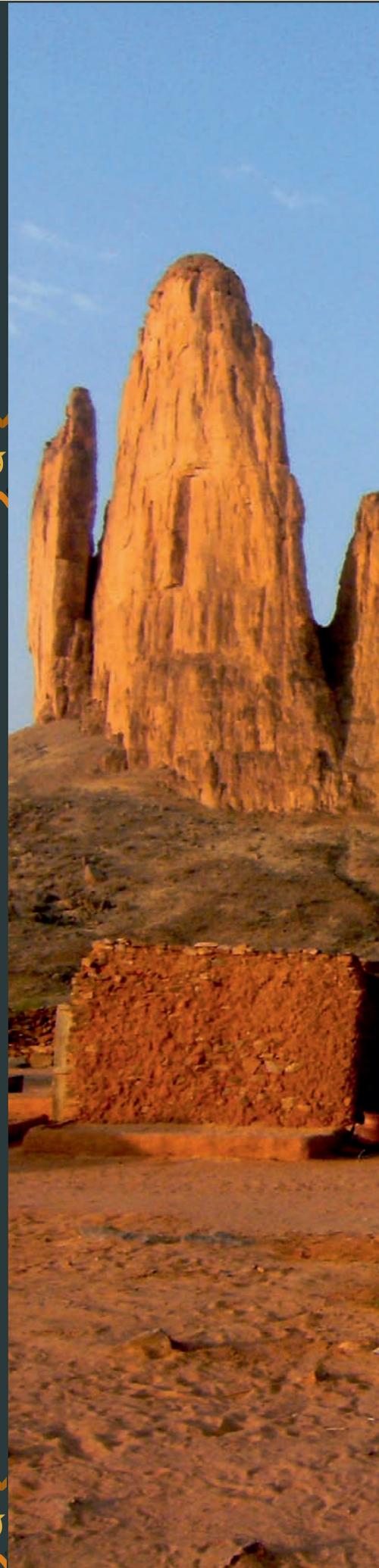


David Pérez Wiesner y sus amigos decidieron ir a escalar a Mali, a la Mano de Fátima. Pero también decidieron que la escalada es parte de la vida, y que centrarse sólo en ella nos impide ver su relación con el mundo. Así que abandonaron el camino fácil y recorrieron en coche más de 6000 kilómetros hasta allí, en un accidentado viaje en el que no faltaron los momentos difíciles, pero también los encuentros inesperados con viejos amigos. Como dijo hace unos años una de estas personas con cuyo espíritu se reencontraron en el camino:

“Decir que he sido feliz en este viaje no sería exacto, ha habido buenos ratos y otros muy duros y, la persona que caminaba, era la misma en Estados Unidos, Perú, o Pamplona. Simplemente, durante siete meses he tenido la satisfacción de elegir mis pasos, de vivir como quiero vivir, que me interesa mucho más que ser feliz.”

(Del libro “Bájame una estrella”, Miriam García Pascual, Ed. Desnivel)

Texto y fotos: DAVID PÉREZ WIESNER







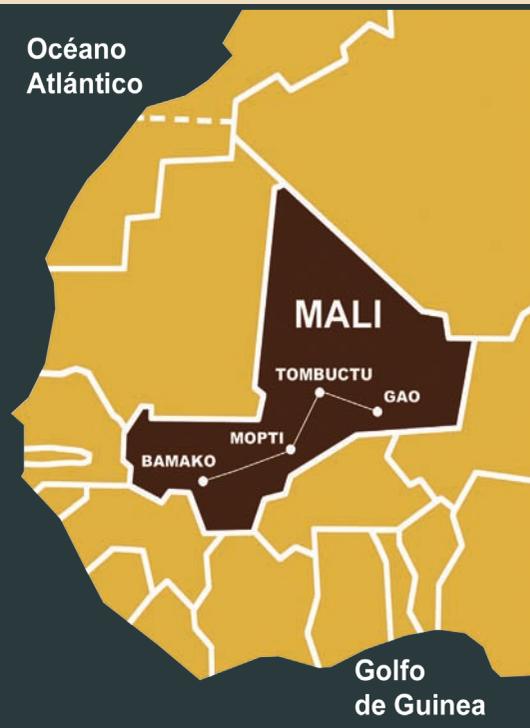
Información práctica

- **País:** Malí
- **Localización:** Mano de Fátima, región de Hombori, en la carretera que une Mopti con Gao.
- **Viaje:** Por carretera 6.560 km, por carreteras en general en buen estado. Preferible coches con gasóleo y tener localizadas los puntos para repostar. En avión, air Marocco realiza la ruta Madrid, Casa Blanca, Bamako. Desde Bamako calcular dos días de en transporte público hasta la Mano de Fátima. Existe la opción de vuelos charter París Mopti ó Marsella Gao con point-afrique, con lo que ahorramos un día de transporte por tierra.
- **Punto de apoyo:** Aldea de Daari, campamento "Bongujje", Chez Manya, bongujje@yahoo.fr. Se puede dormir en las chozas, recomendado, ó se puede montar tienda. Hay toda la información sobre las vías en el campamento.
- **Escalada:** la roca es arenisca bastante com-

pacta. En su mayoría vías de corte clásico, también hay para escalar vías deportivas y por supuesto en la región un gran número de paredes en las que se pueden abrir vías. Varía la altitud de las paredes desde los 100m a los 600m de altitud. Si se quiere disfrutar, recomendable ir preparado para un terreno de aventura, recordar que estamos en Malí lejos de toda civilización y que un accidente aquí te tienes que valer por ti mismo y tus compañeros. Mejor no caerse.

• **Otros datos:** Hospital más cercano en Mopti, unas 5 horas en coche ó 4 x 4, un día en transporte público. En caso de accidente desde hace años hay algunos médicos cubanos en misión de cooperación en Malí, preguntar por ellos mejor. En Mopti hay un hotel, uno de los mejores del país, que lo llevan dos catalanas que os pueden echar una mano en localizar a los cubanos y de todas formas pasar a probar la brocheta de Capitán, el pez más famoso del Níger, (hotel Ambedjele).

Océano Atlántico



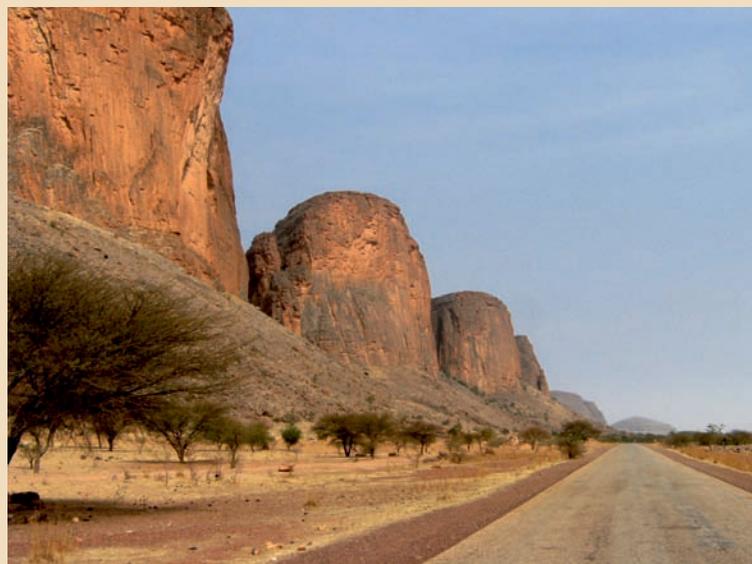
Golfo de Guinea

Un continente diferente, África. Un viaje, 6.000 km. Un sueño, llegar por tierra. Una ilusión, La Mano de Fátima. Una cumbre, el Kaga Tondo. Un país, Malí. ¿Cómo describir una escalada, cuando por muy interesante que sea la vía se quedó en nuestras cabezas casi en anécdota? Anécdota porque volvimos con el pensamiento perdido en el Sahel y con parte del corazón robado por una tierra inhóspita cuyas gentes la llenan de colorido y vida. Salimos un buen día de Granada dirección África montados en un coche de segunda mano recién comprado y una moto de esas preparadas para grandes viajes. Cruzamos el estrecho y emprendimos a toda velocidad un viaje no esperado. ¿Cómo íbamos a pasar tan rápido por aquellas tierras? La euforia por escalar era gigante, las fuerzas enormes, el sueño de llegar por tierra a Malí y escalar en la "Mano de Fátima" estaba comenzando.

Nos costó cruzar Marruecos. Varias averías y sus consiguientes chapuzas de un mismo alternador entre Marrakech y Tiznit, nos hizo ver que no se trataba de un viaje cualquiera de escalada. Pobres ingenios europeos... a tan solo 50km de Marrakech conduciendo de noche se apagaron todas las luces del coche y nos quedamos en la cuneta tirados. Se agolparon en nuestras cabezas todas esas frases que amigos y familiares nos dijeron en algún momento: "¿En un coche de 20 años?, ¿estáis locos? ¿en África?...". Diez de la mañana en Tiznit y nos mirábamos con cara de órdago, o todo o nada, el alternador de nuestro coche estaba totalmente desmontado sobre el mostrador de un electricista mecánico. La realidad de un viaje no exento de dificultades empezaba a hacerse patente en nuestros pensamientos. Era la tercera vez que el alternador se encontraba desmontado, la última chapuza nos trajo hasta Tiznit. Lo teníamos claro, este hombre tenía en sus manos que continuáramos o no. Cara de circunstancia, un té, otro té... Una operación quirúrgica de 5 horas soldando, uniendo, ensamblando, probando... dio resultado: ¡¡aquello funcionó!!.. Seguimos rumbo al sur. El objetivo, aunque en distancia se hacía más cercano, emocionalmente parecía que se alejaba. Estábamos ya llegando a las inmediaciones del Sahara Occidental, antigua colonia española, territorio saharauí, hoy Marruecos, cuando en Tarfaya, el punto más cercano de la costa con las Islas Canarias, de nuevo averías; esta vez le tocó a la moto: se rompió

en plena noche el rodamiento delantero. La cara de nuestro amigo lo decía todo: frustración, "seguid sin mí", sueños derrumbados que en tan sólo dos horas un mecánico de motocicletas arregló más con el ingenio que con la tecnología. Un alto en el camino. Agradecidos y sorprendidos, al día siguiente era Nochebuena y nosotros a las puertas del Sahara caímos sucumbidos tras una excelente hospitalidad y un magnífico whisky marroquí.

Se despierta Tarfaya, con la calle principal asfaltada, el resto de arena y las casas a medio construir, el ritmo del rey de Jamaica suena en la casa vecina y nos recuerda que nuestro destino es esa África negra defendida por el reggae. Tras tantos contratiempos mecánicos, las incertidumbres se centraban en la carretera interminable que cruza Mauritania de oeste a este bordeando el Sahara. Cualquier avería en este tramo podría suponer un abandono o... solo Mama África y su gente lo sabrían. Rectas interminables con desierto a un lado y el Atlántico a otro nos situaron en la frontera del Sahara Occidental. Tras papeleos varios



Nueva TIKKA XP²®

LED alto rendimiento | tres modos de iluminación blanca | dos modos de iluminación roja | haz luminoso focalizado o amplio con la lente gran angular | silbato de señalización integrado en la cinta | indicador luminoso del estado de las pilas | interruptor botón-pulsador multimodo | diseño ergonómico | caja portapilas fácil de manipular



© Photo - studio Kalline

TIKKA[®]
XP

La iluminación máxima

- 60 lúmenes en modo máximo
- Iluminación a 60 metros en modo máximo
- Autonomía hasta 160 horas en modo económico
- 88 g con pilas

PETZL[®]

www.the-power-of-light.es



para salir de Marruecos, nos encontramos en una franja de terreno lejos de toda autoridad, 3km entre los dos puestos fronterizos que parecían el escenario de una huída, un éxodo, una guerra... Antigua zona minada, llena de coches abandonados, el nuestro conducido por europeos desconocedores de la realidad allí vivida cada día, casi pasa a formar parte de aquello. Pasando con cuidado entre dunas y esqueletos de coches llegamos al puesto fronterizo de Mauritania. Una completa desconocida, desierto y sol, arena y viento, se presentaba así la parte más delicada del viaje. Sin embargo fue un suspiro.

En los años setenta se construyó la ruta de la Esperanza, carretera en perfecto estado que une el este del país con la capital Nouakchott. Te sitúa en Malí en dos días. Aunque el panorama pueda parecer desalentador por la falta de verde y la cantidad de animales muertos por atropello a ambos lados de la carretera, allí se asientan antiguos pueblos nómadas dedicados a la ganadería mostrando una forma de vida frágil pero muy bien adaptada a las condiciones hostiles del medio. Pozos de agua entre dunas les permiten seguir el día a día. Sin más contratiempos que el de tener que vaciar la moto de gasóleo por el desconocimiento de aquel, nos situamos en la frontera de Malí, la última de nuestra ruta.

Los Baobab, emblema de la vegetación del Sahel, nos dieron la bienvenida al África negra. Todo cambió: de repente, nos llamaban "blancos"; ellos eran "negros". "Le caddo, le caddo" decían todos los niños, el Bambara, los colores de sus ropas, sus sonrisas blancas, su continuo golpeteo moliendo el mijo, los niños con bidones camino a los pozos, los pozos... imágenes que se arremolinaban en nuestro cerebro intentando ser asimiladas. Todo pasaba muy rápido y a la vez muy despacio, demasiada información cómo para digerirla en un solo viaje. La contaminación de Bamako nos largó rápidamente y con la necesidad de descansar y rodearnos de roca llegamos por fin a nuestro objetivo: las montañas de Hombori, La Mano de Fátima, la aldea de Dari, la calma del Sahel, las acacias... Nos encontramos por fin ante aquellas paredes. Era de noche, la noche de fin de año y caímos agotados, tras muchos días de viaje, dormidos abrazados a aquella silueta mágica salida de un cuento, silueta que en las noches de luna parece pintada por un niño.

Un calor infernal nos dio los buenos días y nos pareció imposible escalar allí. Una hora de caminata suponía un litro de agua, estaba claro: igual que en cualquier parte del mundo, la aclimatación era necesaria. Nos iniciamos con escaladas buscando la sombra y poco a poco nos fuimos aclimatando, y también la temperatura fue bajando. Conseguimos

hacer cumbre en el Suri Tondo, el Wamderdou, el Wangel Debridou. Algunos pasaron noche en el Wanderdou mientras en el campamento hubo alguna vomitera, un ir y venir a la letrina, alguna fiebre que nos intentó asustar... hasta que pasó lo que podía pasar en cualquier día de escalada aquí ó allí pero que nunca nos había tocado: un accidente.

Bajando de una vía en el Suri Tondo, ya en el destrepe, se fue una maldita laja y con ella voló unos metros una amiga. En Europa nada grave, en Malí... los dos tobillos fisurados, el coxis roto y una herida que asustaba, 5 horas para recorrer lo que se hace en 45 minutos, una camilla silla improvisada, la ayuda magnífica de dos nativos y el cúmulo de coincidencias estelares que trajo hasta aquí a escalar a una cordada catalana uno de cuyos miembros era enfermero. Así que se improvisó una sala de urgencias en plena noche sobre una de las mesas del campamento y se le hicieron esos primeros auxilios de los que nos dimos cuenta no teníamos ni idea. Al día siguiente salimos con el coche hecho una ambulancia en busca del hospital más cercano. 5 horas de carretera para llegar a lo que se suponía un hospital y en el que de viernes -día que llegamos- al lunes no hay urgencias. Así que con la siempre ayuda de alguien que se cruza en tú camino, improvisamos en un hotel regentado por unas catalanas, una habitación de hospital, a donde llevamos al señor médico traumatólogo cubano, "no se preocupe mi hermano esto no es nada, ella se pondrá bien".

Volví aquella noche de dejar al médico en su casa de Mopti, cuando con lágrimas en los ojos y escalofríos por el cuerpo empecé a ser consciente de los riesgos que corremos escalando en un país sin recursos como es éste. La precariedad se me hizo tan real que di las gracias a la estrella que nos acompaña de que no había pasado nada más serio, sólo una lección si queríamos seguir visitando y escalando en países tan distintos al nuestro.

Tras varios días de nerviosismo por el estado de nuestra compañera y por la guerra con los seguros federativos para su repatriación volvimos a juntarnos con el resto del equipo en el campamento, tan sólo quedaba recogerlo todo y volver, pues los días fueron pasando





con la tranquilidad de este mundo pero con las prisas del nuestro que nos esperaba para seguir produciendo en nuestros respectivos puestos de trabajo. Era de noche, nos encontrábamos de nuevo ante aquellas paredes. La tristeza se nos hizo presente con alguna lagrimilla que se escapó sin permiso, era el reflejo de tanta tensión vivida, de haber soñado tanto con subir a aquella cumbre y de tener que marcharnos sin lograrlo. Pero decidimos robarle un día al tiempo antes de emprender el regreso a la vida cotidiana, corríamos el riesgo de no poder vender el coche o perder el avión o...

Desde que empezamos a soñar con venir a estas tierras, queríamos subir allá arriba. No queríamos volver sin antes contemplar África desde aquella cumbre sagrada de la Mano de Fátima, el Kaga Tondo. Decidimos subirla por la parte más larga e imponente, a ser posible por una vía que no nos dejara indiferente después de tanto esfuerzo. "La ley del desierto la ley del mar" no tiene repetición conocida, nos comenta el hijo del guía catalán que lleva un par de décadas por allí, cuando debatiéndonos entre si esta vía ó aquella otra, surgió preguntar por casualidad quién la había abierto, "Miriam y Risi", nos dice... No tengo palabras para expresar lo que me recorrió el cuerpo en aquel momento, pero no nos entraron dudas en convencernos para intentar esa vía. No dejaron croquis de la vía, sólo una línea dibujada en una foto y Miriam un libro de aquellos que te marcan y recuerdas siempre. No sólo era un libro, de entre sus páginas saltaban frases que desde hace años llevo

conmigo, frases que me han hecho soñar, entender y ver el mundo con la libertad necesaria para emprender nuevos caminos.

Salió el sol en este día robado al tiempo en la Mano de Fátima y una cordada de dos nos encontrábamos escalando. La humildad nos acompañaba pero no nos impedía soñar con esa cumbre sagrada. Unas fisuras en los primeros tramos antes de la gran terraza nos avisaban de una preciosa escalada. Sumergidos en un mar de roca y tras una travesía en el sexto largo, alcanzamos una sucesión de diedros y fisuras que hicieron que se nos olvidase mirar hacia atrás a un posible abandono para pensar sólo en escalar y seguir aquella bellísima línea. Ante un gran techo que intentamos superar por la derecha nos salimos de la vía. Al ver aquella abundancia de marcas de magnesio y poca fisura intuimos que estábamos en el espolón Norte, (vía bastante repetida), decidiendo entonces volver sobre nuestros pasos para continuar en la magia de aquella línea y superar el techo esta vez por la izquierda.



Estábamos en la vía y la emoción de la escalada de aquella línea prácticamente virgen se apoderó de nosotros de nuevo, nos sentimos como si nos reencontráramos con unos amigos en el camino. En unos largos más alcanzamos la cumbre con un sol inmenso poniéndose al fondo de esta sabana africana. Cumplimos así un sueño, terminamos una vía que no nos esperábamos, una vía que de manera muy lógica, elegante e intuitiva surca la pared, siempre buscando fisuras y diedros fácilmente protegibles. Una obra de arte para el que le guste la escalada clásica en su estilo mas limpio, pues si se respeta como está, sólo encontraremos un clavo y dos puentes de roca en 625 metros de escalada. Sería bello que así quedara.

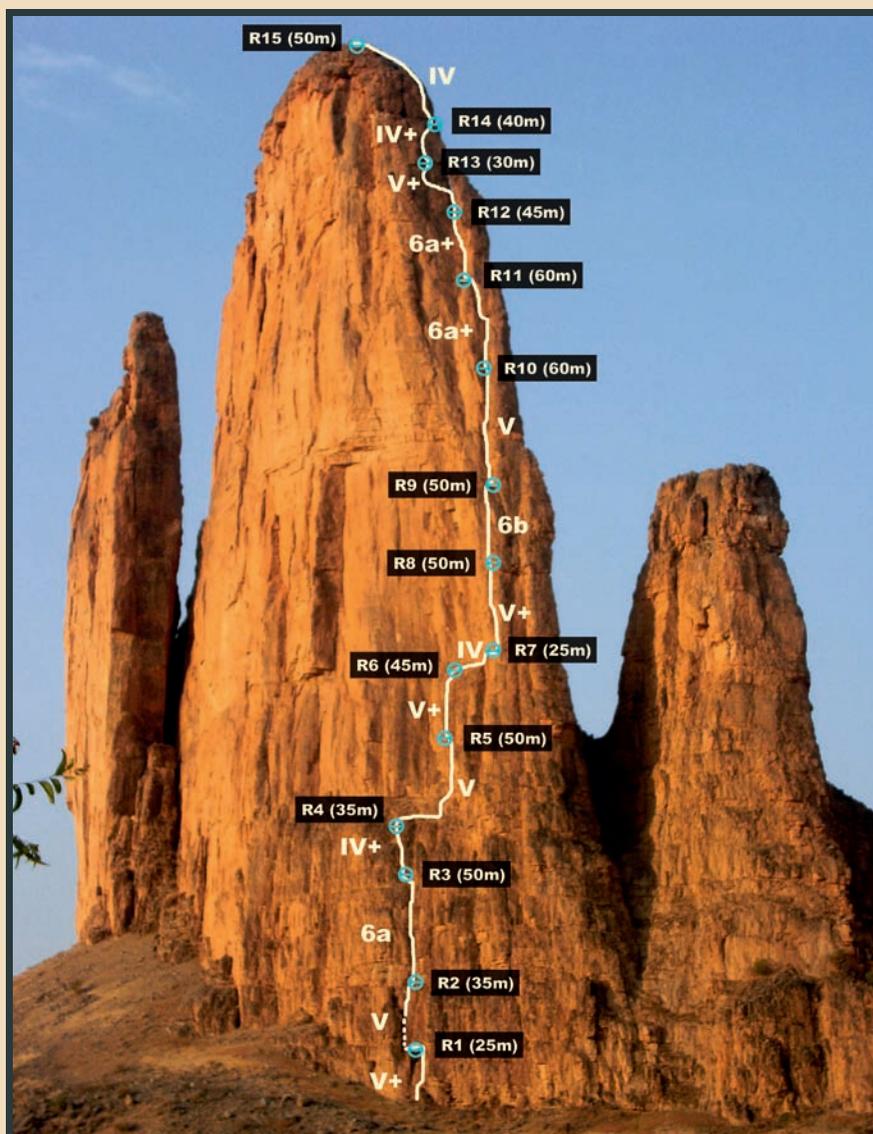
¿La primera repetición? Es posible, aunque eso importa poco después de todas las emociones vividas. Sólo sé que un día soñamos con ser pájaro y gracias a los pasos de una amiga a la que no conocemos, lo conseguimos. Gracias Miriam por bajarnos una estrella.

Se hizo de noche mientras rapelábamos para bajar de aquella cumbre. Mirábamos con asombro aquella oscuridad que sólo las estrellas eran capaces de guiar, en la planicie, pequeñas hogueras esparcidas aquí y allá eran encendidas por algunos habitantes de esta tierra mientras algunos de ellos se preguntaban por qué dos estrellas caían una vez más del firmamento por aquella cumbre sagrada, una primero, luego la otra, y se unían para seguir cayendo y andar por el sendero en

busca de un reposo y de unos amigos que las esperaban con emoción.

Nos despedimos, intercambiamos regalos y abrazos. Fue un hasta pronto porque sabíamos que volveríamos a vernos. Pero no sabíamos que tan pronto. No habíamos recorrido 5 kilómetros cuando reventamos el cárter contra una piedra... Ya no había días que robarle al tiempo, ya íbamos con el tiempo europeo y ya era tarde. El coche sangraba todo el aceite por un agujerito y estábamos en medio de la nada, roca, acacias y arena. Ya todo nos preocupaba poco, abandonarlo, repararlo... Volvimos remolcados al campamento, saltaron las caras de asombro primero y las risas después de vernos de nuevo. Como en África todo es posible y algunos eso lo habían aprendido bien, se pusieron manos a la obra ante la incredulidad del resto. En tres horas, con el cárter reparado y lleno de aceite, estábamos camino de Bamako.

Esta vez para volver a casa cogimos la máquina del tiempo y en un día y medio estábamos cerrando los ojos en Granada intentando seguir soñando con estar por allí lejos y no despertar jamás. África se quedó con un pedacito de nuestros corazones, nos dejó pensativos y asombrados de tanta abundancia innecesaria que hacemos imprescindible en nuestro mundo. Nos enseñó que los problemas son todo lo grande que uno quiera verlos. Malí nos mostró una sonrisa sincera como nunca antes habíamos visto y unas gentes que viven al ritmo de la Tierra llenándolo todo de colorido. Gracias África. ■



Datos técnicos de la vía

“La ley del desierto la ley del mar “

- **Localización:** Kaga Tondo, Mano de Fátima, Mali.
- **Apertura:** 1.990 por Miriam y Risi.
- **Longitud:** 625m, 15 largos.
- **Grado:** 6b, (obligado 6b)
- **Material:** 1 juego de fisureros, 1 juego de microfrends, 1 juego bien surtido de friends hasta el número 4 de camalot, (repetidos los nº 1,2,3), cintas y cordinos para puentes de roca.
- **Descripción:** vía totalmente desequipada, un clavo a 40m del suelo antes de superar los primeros resaltes nos indica que estamos por el buen camino, primera ó segunda reunión según le hallamos entrado a la vía por la cueva y chimenea de la izquierda ó por el diedro fisura de la derecha. Se llega a una gran terraza tras un largo de 60m ó dos según gustos para recorrerla hacia la derecha y alcanzar una línea más o menos evidente con alguna fisura para proteger que nos conduce a una chimenea que sortea unos techos por la izquierda para alcanzar una repisa. El sexto largo hace travesía por esta repisa hacia la derecha cruzando la vía “kroática” y continuando por una segunda repisa muy pequeña hasta el extremo donde se alcanza una fisura diedro bastante vertical y evidente. Se continúa por esta línea de fisuras y diedros durante varios largos, uno lo tiene en común con el espolón norte, para seguir con otros tres también por fisura diedro superando un gran techo por la izquierda llegando debajo del segundo gendarme del espolón norte. Salida a cumbre en tres largos por el espolón.
- **Descenso:** en 7 rápeles bien montados con argolla por la vertiente suroeste.



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

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

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



LEATHERMAN[®]

Now you're ready.[®]

Esteller

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



» Descenso por el
glaciar North Fork



Las montañas

Volcanes en erupción y tempestades

Curro González y Gerard van der Berg, el equipo 4v-xtrem, ha vuelto a hacer de las suyas. Siempre en lugares inexplorados y remotos, siempre en condiciones extremas. El año pasado publicamos el reportaje sobre sus invernadas en las montañas de Siberia a -50°C . Este año han visitado un lugar ignoto y remoto: las montañas Neacola, en Alaska.

Texto: **CURRO GONZÁLEZ**
Fotos: **CURRO GONZÁLEZ Y GERARD VAN DER BERG**



Las Neacola

condiciones perfectas en el Gran Norte

Estas montañas han sido muy poco exploradas. Tanto que su cima más alta no se ascendió hasta la tardía fecha de 1.991. Y desde entonces, apenas una docena de expediciones han visitado la zona, y que se sepa, ninguna española hasta la llegada de Curro y Gerard. Esto viene motivado por varios factores: su localización, especialmente remota, su climatología extrema, incluso para un lugar como Alaska, y también porque su baja altura relativa (la Neacola mountain mide 2.873) hace pensar a algunos que tanto esfuerzo físico, tanto sufrimiento climatológico, no compensa.

Gran error. Su altura absoluta puede ser pequeña, pero su altura relativa no: son montañas muy verticales, de grandes pa-

redes que en la mayoría de los casos alcanzan los 1.500 metros de desnivel. Un paraíso para el alpinismo moderno.

Y hay algo más. Es zona de volcanes, y eso tampoco ayuda. Durante su estancia, enfrente suyo, un volcán llamado Redoubt entro en erupción. Lo que no facilita las cosas, desde luego.

La expedición puede resumirse así: 6 días consecutivos sin poder salir de la tienda por una tempestad de proporciones bíblicas, un volcán en erupción enfrente, y un paraíso para el alpinismo en el que, durante los 5 días que en los que consiguieron asomar la nariz por la cremallera, abrieron alguna ruta de hasta WI4-M6-6b/A2.

Pero ellos nos lo cuentan más extensamente...



» Vistas desde el CB, picos vírgenes.
Plató superior del glaciar North Fork



Minuto 0: Doug acelera el motor de la avioneta, y millones de agujas de hielo se estrellan en mi cara, gafas y cabellos. El estruendo es aún mayor cuando por fin despegamos de la superficie del glaciar y se eleva casi en la vertical de las paredes que tengo enfrente.

Me dejan sólo, en el centro del circo glaciar de unas de las ramificaciones de este amasijo de hielo llamado North Fork. En el interior de las Neacola Mountain, en Alaska.

Minuto 1: El espacio reducido de la avioneta obliga a Doug a realizar varios viajes. Por si no regresan, dicen, me dejan algo de comida y la tienda. Qué agradecidos son...

El sol abrasa mi cara, mientras, con pausada tranquilidad, bebo las latas de cerveza que Doug me ha dejado para que la espera sea menos larga. Sentado, observo a mi alrededor: las avalanchas caen, de cuando en cuando, por las paredes de enfrente. Puedo escuchar cómo se derrite la nieve que me rodea. Lentamente giro la cabeza e intento refu-

giarme de este bastardo sol. Miro la nieve que tengo entre las piernas, y con las manos, esculpo mil y una formas de montañas inescalables. Escucho un ruido sobre mi cabeza, e intento averiguar de dónde proviene. Una bandada de Barnaclas Canadienses se relevan rápidamente para no perder su formación en el vuelo.

Con terrible lentitud, regreso mi cabeza a mi penoso estado, al momento vuelvo a mirar hacia el horizonte, y con la vista clavada en el mar de montañas, lo reconozco: sí, estoy borracho.

Minuto 15: Mi huesudo culo hace equilibrios entre los restos de basura, bombonas de gas vacías y arrugadas latas de cerveza, para no entrar en contacto con la fría superficie blanca. De esta forma, he creado un "cómodo" asiento para poder observar lo que me rodea.

Al rato, me levanto y en cuatro tras pies, avanzo unos metros. "En que estado se encuentra la nieve!", pienso – mentira, aún continúo ebrio-



» Collado de los Ánsares



Una larga meada calma la paz interior que se veía truncada hasta el momento, y con una sacudida y un ligero movimiento de cadera, hago el resto, para que todo regrese a su estado normal. Giro sobre mis botas, y regreso a mi asiento.

Y es en este momento, borracho, calmado y a cientos de kilómetros de cualquier ser humano, cuando disfruto de mi soledad.

Minuto 20: Desde pequeño me ha gustado la soledad, me ha gustado más escuchar que hablar, me ha gustado más las montañas que las personas. Es por ello, pienso, que he tenido poco éxito en los grupos sociales, al igual que para encontrar gente que me acepte como soy. Y de alguna manera, soy el partícipe de una lenta desertización, en lo que se refiere a la amistad.

Desde pequeño he sido muy ambicioso, siempre me han gustado los retos, los objetivos personales difíciles, y he sido muy perseverante hasta conseguirlos. A veces, demasiado.



Comfort Addiction



Los calcetines Bridgedale están diseñados para mantener sus cualidades de confort uso tras uso, destacando por su gran durabilidad. La combinación de fibras y el almohadillado estratégico con diferentes densidades lo convierten en el calcetín más cómodo que hayas podido utilizar!

¡Hazte adicto al confort!

www.bridgedale.com



altitud@altitudsport.com
www.altitudsport.com



» Pico Neacola, el más alto de la cordillera



» Curro González, escalando el Diedro 6a



Estos defectos, o cualidades, han sido una mezcla explosiva de satisfacción y desamparo personal.

Minuto 25: El espejo blanco refleja el sol abrasador, e intento refugiar las latas de cerveza que aún conservo, enterradas en la nieve al amparo de mi propia sombra.

El silencio es abrumador. Levanto la mirada y observo la montaña que hemos ascendido esta mañana, que opinara la gente: será difícil, será expuesta, será larga, alta. A quién coño le importa, es preciosa.

¡En que nos hemos convertido! ¿Por qué basarlo todo en cifras, alturas, dificultades? ¿En cuanto se cuantifican las vivencias, los sentimientos, las emociones?

Minuto 30: Los seis primeros días en el interior de estas montañas fueron muy difíciles, no físicamente, sino psicológicamente. Seis días de mal tiempo, seis días encerrados, atrapados, en el interior de la tienda.

Viento, frío y nieve eran nuestros compañeros, la sonda era testigo de la acumulación del manto nivoso, y cuando éste llegó a los dos metros de espesor, el sol por fin apareció.

Antes habíamos realizado un día de prospección, un día de descubrimiento, ¡y que día!. Las oportunidades de escalar eran casi infinitas: corredores, goulottes, crestas y paredes nos rodeaban.

Al tercer día de estar atrapados en la tienda, y hartos ya de partidas de cartas a mil puntos, decidimos hacer un ataque suicida con los esquís a una montaña. Mala idea: lo del ataque suicida resultó casi un hecho, y abandonamos donde la verticalidad de la nieve desafiaba a la gravedad.

Pero el día que apareció el sol, estábamos preparados. Sin duda no podíamos hacer nada de lo que nos planteamos aquel día de exploración, la nieve acumulada era altamente inestable y cualquier corredor o pala de aproximación eran peligrosos.

Pero ya habíamos visto una pequeña aguja, en donde sin exponernos demasiado a las avalanchas, podríamos escalar. Como todo en esta vida, al final, las cosas más pequeñas, más insignificantes, te acaban sorprendiendo. Mucho esfuerzo nos costó escalar esta aguja, pero al final llegamos a lo alto.

“Aguja Ulises” la llamamos, nombre del hijo fallecido de uno de los pocos amigos que aún conservo. Pacific Warrior, sin duda, la vía de acceso a la cumbre de esta aguja se tenía que llamar así. Ulises, era un guerrero que luchaba por su vida con tan solo seis meses de vida.

Minuto 45: El dolor se transforma en insoportable, me levanto he intento ordenar mi asiento. Intento descubrir quién es el responsable de perturbar mi tranquilidad, mis recuerdos. Maldita lata!, la aniquilo con un desmesurado pisotón, ayudado por mi estado de embriaguez y las pesadas botas de esquí que llevo puestas.

Como un niño aburrido en el portal de su casa, apoyo mis codos sobre mis rodillas, y dejo caer mi pesada cabeza entre mis manos. Las cervezas se han terminado, al menos en el interior de las latas.

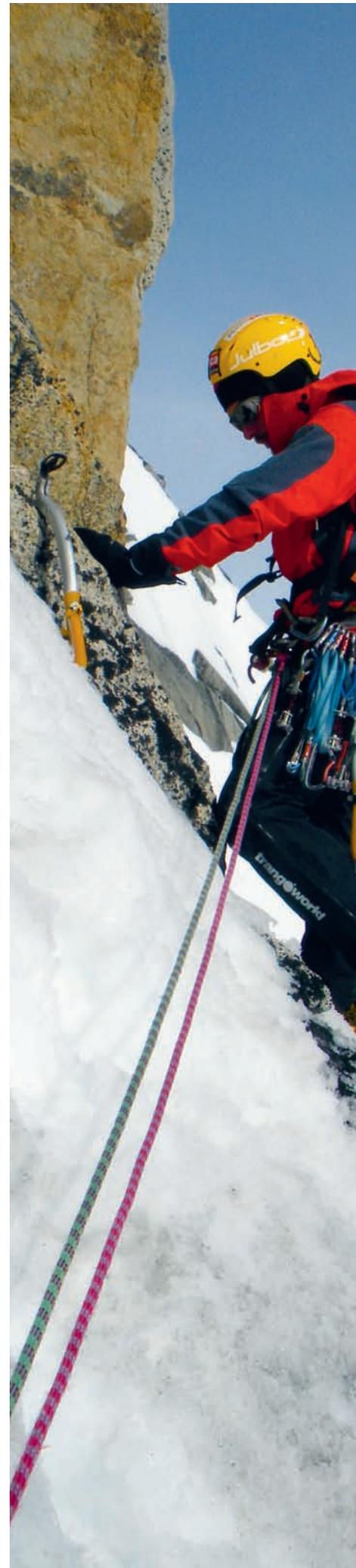
Minuto 50: Al día siguiente de la escalada de la Aguja Ulises, decidimos descender a lo largo de 15 kilómetros por el glaciar north Fork. Atrás dejamos buenas oportunidades de escalar, pero nos puede más saber qué habrá allá abajo. La intriga y el afán de conocer puede con nosotros (durante este viaje a las Neacola mountain me he preguntado muchas veces que habrá detrás de esa montaña, de ese collado).

Las avalanchas nos acompañaron durante todo el camino, recordándonos que las montañas aún se tienen que despojar del vestido blanco de estos días atrás.

Tuvimos tres días más de buen tiempo, de buena climatología. Tiempo que aprovechamos para ascender varias cumbres con nuestros esquís, y escalar otra montaña preciosa, que bautizamos con el nombre de la “M”.

Minuto 60: Intranquilo me revuelvo en mi asiento, ya ha pasado tiempo desde que se marcharan, las nubes que anuncian cambio en la meteorología se acerca por momentos, y el volcán Redoubt, para colmo, levanta terribles nubes de cenizas a tan sólo 60 kilómetros de donde me encuentro.

De nuevo observo a mi alrededor, esta vez me centro en el hueco



» Curro González en la travesía hacia el Diedro



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

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

Extrem Carbon,
muy ligero y resistente.

Arandelas
intercambiables.

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

LEKI

www.leki.de

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



» Gerard, en la salida hacia la cumbre 70° 6a



» Curro González, comenzando el primer largo de las dificultades

que ha dejado nuestra tienda en la nieve. Debajo de una espesa nieve blanca se encuentran depositadas las cenizas del volcán. Las cenizas de la erupción de hace tres semanas, cuando todo era negro en vez de blanco.

Por un momento me imagino huyendo con mi pulka a un lugar remoto, solitario, donde poder cobijarme de la tempestad de cenizas y del bombardeo de piedras. Y donde casualmente, han encontrado resguardo dos preciosas Inuits... ¡je! Maldita cerveza.

Minuto 70: Los momentos vividos son relativos, y dependiendo del enfoque que les demos, podemos pasar de lo normal a lo anormal, y viceversa.

Así pues podría ser normal que en tan sólo un día, maten los cazadores en estas montañas treinta osos, cifra que se aproxima a la mitad del total que pueblan nuestra península. O que en Siberia nos viéramos

envueltos en una persecución de un lobo, sin duda para matarlo y des-pellejarlo (acción truncada por la astucia de este animal). O a comer un Urugallo (especie muy protegida en España) como Don Pelayo en su exilio en los Picos de Europa.

También se podría tomar como algo normal que a una persona le guste la cerveza, y que más o menos, asiduamente, le plazca saborear en el paladar el amargo de su cuerpo. Pero yo no soy de esas personas, a mi no me gusta la cerveza, soy más de fanta naranja. Mi cuerpo en busca de sabores diferentes, de agua libre de "polvos hidratantes", ha arremetido contra las latas, ¡y a qué ritmo!

Como he dicho, los momentos vividos son relativos.

Minuto 80: La elevada temperatura a la que me someten las radiaciones solares no hace más que empeorar mi situación, y de vez en cuando me pregunto: ¿Dónde estarán mis amigos?



» Gerard en la cumbre Jeanet

TREKKING WITH MONSTERS!

produced by 



**AN AMAZING ADVENTURE!
STAY AHEAD IN BUFF® WEAR...
AND ESCAPE!**

www.buff.eu

CAMISetas-TOPS-MALLAS-SHORTS-CALCETINES-GUANTES- SON LOS PROTAGONISTAS DE LA NUEVA COLECCION DE ROPA TECNICA BUFF®- LA COMBINACION DE LA ULTIMA TECNOLOGIA CON LOS DISEÑOS MAS ROMPEDORES- INO TE LO PIERDAS! Y SI QUIERES CONSEGUIR UNA EQUIPACION, ENTRA EN www.buff.eu Y PARTICIPA EN EL SORTEO.

BUFF® is a registered trademark property of Original Buff, S.A.

ISOLO EN LAS MEJORES TIENDAS!



» La "M"



» Gerard, llegando al collado que separa las dos puntas de la "M"



» Gerard, llegando al collado que separa las dos puntas de la "M", vista de la primera de ellas

Los amigos deberían ser para siempre. Es tan difícil congeniar con las personas, que cuando al fin encuentras un grupo variopinto en donde amoldarte, te acostumbras, y no piensas más que en el pasado (los buenos y malos ratos vividos) y en el futuro (tantos planes...). Pero es en el presente en donde, sin darte cuenta, puedes perder todo.

La muerte, que nos llegará a todos, es algo que se asume y con la que vives toda tu vida, pues ya se sabe, desde que naces estás muerto. Con la muerte con la que a veces no puedes vivir, es con la muerte del presente, ese presente que a muchos se le olvida disfrutar. Está con nosotros cuando le pisamos más de la cuenta al coche al entrar en la curva, cuando te adentras en las entrañas de una gran pared o cuando progresas por un gran chupón de hielo... Algunos salen airosos de muchas batallas, otros no.

Cuando una persona te da la noticia del fallecimiento de un amigo desaparece de un golpe el futuro, los planes, la ilusión. Tan sólo te queda el presente, y es, en ese presente cuando eres capaz de saborear cada segundo como si fueran horas. Es, desgraciadamente, el presente en el que a nadie se le olvida vivir.

El 2007 fue duro para mí, el teléfono sonó por dos veces para comunicarme lo anteriormente descrito, dos amigos, dos compañeros.

Minuto 90: El partido por fin parece que va a tocar su fin, el sonido de la avioneta de Doug se escucha entre las montañas. Rápidamente me incorporo, e intento preparar todo para un veloz embarque.

Cuando la aceleración hace que mi cuerpo retroceda, siento un terrible mareo, que afortunadamente, desaparece al visualizar por las ventanillas de la avioneta el mar de montañas que forman la cordillera de la Neacola.

Absorto en el paisaje reflexiono sobre mi borrachera, supongo que como todas, no tendrá ni pies ni cabeza, o a lo mejor, como decía el Chule: "Los borrachos y los niños nunca mienten". ■

ALASKA 2009

» Ficha técnica

Alaska recibe el nombre del vocablo aleutiano (alyeska), que significa "tierra grande". Tierra grande es un nombre bien merecido, ya que una gran parte de Alaska queda inexplorada para los humanos.

Las montañas Neacola son una subcordillera que forma parte de las montañas Aleutian en Alaska. Hasta ahora han sido poco exploradas por su localización, poca altura absoluta de los picos y climatología extrema. Para daros una idea: la primera ascensión de la montaña más alta (Neacola mountain 2873m) se hizo en 1991. Desde entonces solo una docena de expediciones han visitado la zona, que sepamos, ninguna española.

Los picos son muy verticales, con paredes muy largas: hasta 1450 metros desde la base hasta la cima (altura relativa) ofreciendo una amplia fuente de posibilidades para el alpinismo.

AGUJA ULISES 2150 MTS Pacific Warrior 360 mts WI 4 M6 6B/A2

Desde el collado de los ánsares (lo bautizamos así por el constante paso migratorio, aún con mal tiempo, de estas aves nivales), lugar donde dejamos los esquís, ascendemos por una rampa de nieve máx. 50° hasta el pie de unas goulottes muy encajonadas, 150 metros.

L1. Escalamos una chimenea desplomada con hielo y nieve, M6 A2, para más tarde atacar un gran desplome de roca 6b para situarse encima de unas placas. Hacemos travesía hacia la derecha 5+ hasta el cobijio de unos grandes desplomes. 45 mts.

L2. Escalamos la cascada de hielo que se sitúa a la derecha del gran bloque empotrado, 10 mts 85°-90° M5 para continuar por unas goulottes 70° hasta la base de unos grandes bloques de piedra. 50 mts.

L3. Primero en travesía y luego por un estrecho corredor 70° IV+ ascendemos hasta situarnos en la parte superior de los bloques. 50 mts.

L4. Una pequeña travesía muy aérea nos sitúa en la siguiente reunión IV+. 20 mts.

L5. Continuamos en travesía hasta situarnos en la base de un diedro de roca anaranjada. Lo escalamos 6a 70°, hasta un bloque empotrado 6a que nos da acceso a la cumbre. 60 mts.

El descenso lo efectuamos en un rápel largo, en busca de la parte superior de un corredor, más tarde destrepes hasta el collado máx. 60°.

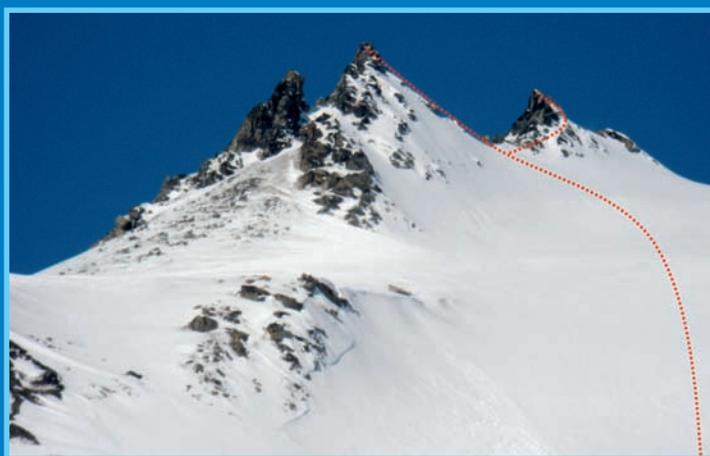
LA "M" 2.100 MTS Little Horses 300 mts WI 3 V+/A2

Ascendemos por una rampa de nieve-hielo unos 250 mts, máximo 70° hasta el collado.

Escalamos la primera de las agujas (izq.) 5+/A2, 40 mts. Descenso en rápel hasta el collado.

Más tarde la segunda 6a/A0, 50mts. Descenso destreando por la misma vía.

El descenso hasta el collado del silencio, en rapel de 60mts y después destrepes hasta el final de dificultades.





THE

4 DESERTS

1.000.000 de pasos corriendo al límite



250 kilómetros cada carrera. En suficiencia alimentaria. Cruzando el desierto de Gobi, el desierto de Atacama, el Sahara y la Antártida. 7 meses para realizar las 4 pruebas. Carlos García Prieto se retó a sí mismo en los cuatro puntos más duros del planeta: el más frío, el más caluroso, el más seco, y el más ventoso. 1.000 kilómetros, 1.000.000 de pasos.

Texto y fotos: **CARLOS GARCÍA PRIETO "ULTRARUN"**

Hay cosas que se planean y se desarrollan normalmente y hay otras que se planean y cuando estás en mitad del jaleo, piensas ¿¿¿pero quien me mandaría a mí??? Ésta es una de las segundas.

The FOUR Deserts: 4 carreras de 250 kilómetros en autosuficiencia alimentaria en 14 meses, no es ninguna broma. Si la revista TIME al realizar una lista con las pruebas deportivas más duras del mundo coloca The FOUR Deserts en segundo lugar, después del Paris-Dakar, y por tanto, la primera prueba a pie, será por algo. Lo único que este dato yo

no lo tenía cuando empecé, y quizás aunque lo hubiera tenido, tampoco me hubiera importado mucho.

La idea de Racing the Planet, organizadora del evento, es seleccionar los 4 desiertos más duros del mundo: el más caluroso, el más frío, el más seco y el más ventoso y juntarlos en 4 carreras que la gente suele correr en, al menos, 4 años. Yo he pensado que se puede hacer en menos.



por los desiertos más duros del planeta



GOBI MARCH

La China menos conocida



El Gobi es el desierto mas grande de Asia y uno de los mas grandes del mundo. Está situado entre el norte de China y el sur de Mongolia. El clima de este desierto es extremo y además cambia con rapidez, no sólo a lo largo del año sino que en un mismo día se pueden sufrir cambios de temperatura de mas de 30º. Con estas perspectivas nos enfrentamos a nuestro primer reto con los nervios de punta y grandes expectativas.

La ciudad de salida y llegada de la aventura es Kashgar, nombre mágico que nos traslada a la ruta de la seda, y a otros tiempos de lejanos exploradores. Allí el primero de los pasos a superar es el control del material obligatorio y los tramites administrativos, que concluyen con la entrega del dorsal. Dado que se corre la mayor parte del tiempo en solitario, la revisión es minuciosa y hay que llevar todo lo necesario.

Autosuficiencia quiere decir que llevamos todo lo que necesitamos para los seis días de carrera en la espalda, de manera que el dato más popular, con diferencia, es el peso de la mochila, que nos puede destrozarnos si no está calculado minuciosamente y si no hemos entrenado con ella, sobre todo si nuestro planteamiento es correr todo lo posible. De manera que según radio macuto, los pesos van desde 6,5 kilos a los mas de 15.

Con la mosca detrás de la oreja, después de descubrir varios que llevan menos peso que yo, embarcamos en unos autocares que nos trasladará por la Karakorum Highway , la carretera internacional más alta del mundo, hasta el primer campo. Las vistas desde la ventanilla son espectaculares y la ascensión y las curvas empiezan a hacer efecto de manera que para cuando llegamos al campamento, los ánimos, MIS ánimos, están por los suelos, no hemos empezado y ya estoy malísimo... La noche es un poco movidita pero cómoda y al día siguiente nos llega de los pueblos de alrededor una espectacular y multicolor fiesta que hace que mejore hasta nuestro estómago.

Poco después empieza la carrera y los nervios contenidos desaparecen como por ensalmo. El valle por el que corremos es muy profundo, y pensar que en la zona hay mas de 500 picos de mas de 4.000 metros impresiona aún más. Cada recodo del río nos ofrece nuevas vistas de interminables valles que desembocan en el nuestro y que nos sugieren expediciones y aventuras. Los habitantes locales están volcados con la carrera, para ellos es un acontecimiento que aprovechan para festejar al paso de cada uno de nosotros. El segundo campamento esta al borde del río, y tenemos la rara oportunidad de lavarnos, algo inédito en una

carrera de este tipo.

En la segunda etapa seguimos recorriendo el río aguas abajo, hasta llegar a la desembocadura de otra corriente que tomamos al contrario hasta llegar a la meta, después de cruzar varios puentes colgantes, no si cierta inquietud. En la llegada, nos espera una sorpresa: esa noche la pasaremos en las casas de los habitantes locales, lo que se convierte en una de las experiencias humanas mas entrañables que recuerdo. La amabilidad y generosidad de esas gentes, que tienen poco de chinos, y que sin poseer nada, te ofrecen todo, hace que por un momento valoremos de otro modo a la raza humana. La noche es plácida y relajada y disfrutamos cada momento en esa casa Tajik.

La tercera etapa es dura, hay que subir a un paso a 3.800 metros y llegar arriba se hace interminable, se nota la falta de oxígeno, y esta empezando a nevar. Para cuando los primeros llegamos al campamento, esta lloviendo profusamente y siempre pensamos lo que sufren los que van detrás, más horas en pie con la mochila, más horas bajo la lluvia.

Llevamos ya tres etapas de unos 40 kilómetros y la cuarta es más o menos igual de larga, solo que en esta etapa cruzaremos varias veces un río. Racing the Planet, la organización, tiene como norma que si hay dos maneras de ir de un sitio a otro, siempre elige la más difícil, así que si, cruzamos el río, unas 50 veces... Las primeras intento saltar de piedra en piedra para no mojarme, pero vista la futilidad del intento la



línea recta se convierte en mi trazado y el agua invisible es bienvenida porque refresca.

La siguiente etapa es la más temida, con unos 160 kilómetros ya recorridos, nos tocan unos 80 de un tirón y tiene pinta que hará calor. El paisaje cambia respecto a los otros días, si bien el recorrido sigue también un valle, éste está casi seco y el calor se nota como ningún otro día. Los kilómetros acumulados se hacen notar y después de más cruces de ríos, esta vez un tanto caudalosos llegamos a una meseta que parece un gigantesco horno. Me arrastro, más que corro, hasta que el calor empieza a bajar y con el relativo fresco de la noche consigo recuperarme para poder terminar la etapa, relativamente entero, bueno, dejémoslo en terminar la etapa. El tiempo límite para terminar la etapa doble es de casi dos días de manera que durante toda la noche continua un reguero de corredores que van entrando en meta más o menos hechos polvo, y hasta el día siguiente bien entrado el mediodía que no llegan los últimos no se cierra en control de llegada. El resto del día nos relamemos las heridas, y nos preparamos para la fiesta que después de una cortísima etapa de 14 kilómetros intentaremos celebrar.

Efectivamente, los kilómetros son pocos, pero machacados como estamos, se hacen eternos, aunque correr por las calles del viejo Kashgar es una experiencia inolvidable hasta que la mezquita de Id Kah, donde se ha instalado la llegada, aparece a la vuelta de la esquina y explotan todas las emociones contenidas. El cansancio se transforma en alegría y el hambre se calma con pizza y Coca Cola.

CaCo

Que demonios significa eso?, pues muy sencillo, es el paso típico de un trailer, es decir, uno que corre fuera del asfalto y quiere decir, Caminar-Correr.

Las condiciones de terreno en montaña, o en un desierto, no permiten, mantener un ritmo constante, como en una carrera de ruta. El ritmo debe adecuarse al terreno. Una cuesta empinada, una etapa larga o un sendero muy técnico pueden obligarnos a caminar.

En una carrera normal, puede ser visto como un desastre, estar bajo de forma, pero en las carreras de Trail o de aventura es el paso normal de carrera, hasta los primeros clasificados tarde o temprano caminan. El objetivo es lógicamente caminar lo menos posible, para ir mas rápido, aunque debemos tener en cuenta, que sobre todo en subidas, hay veces que caminando se corre mas que corriendo,bonito trabalenguas.



KOMPERDELL

www.komperdell.com

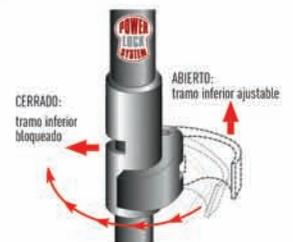
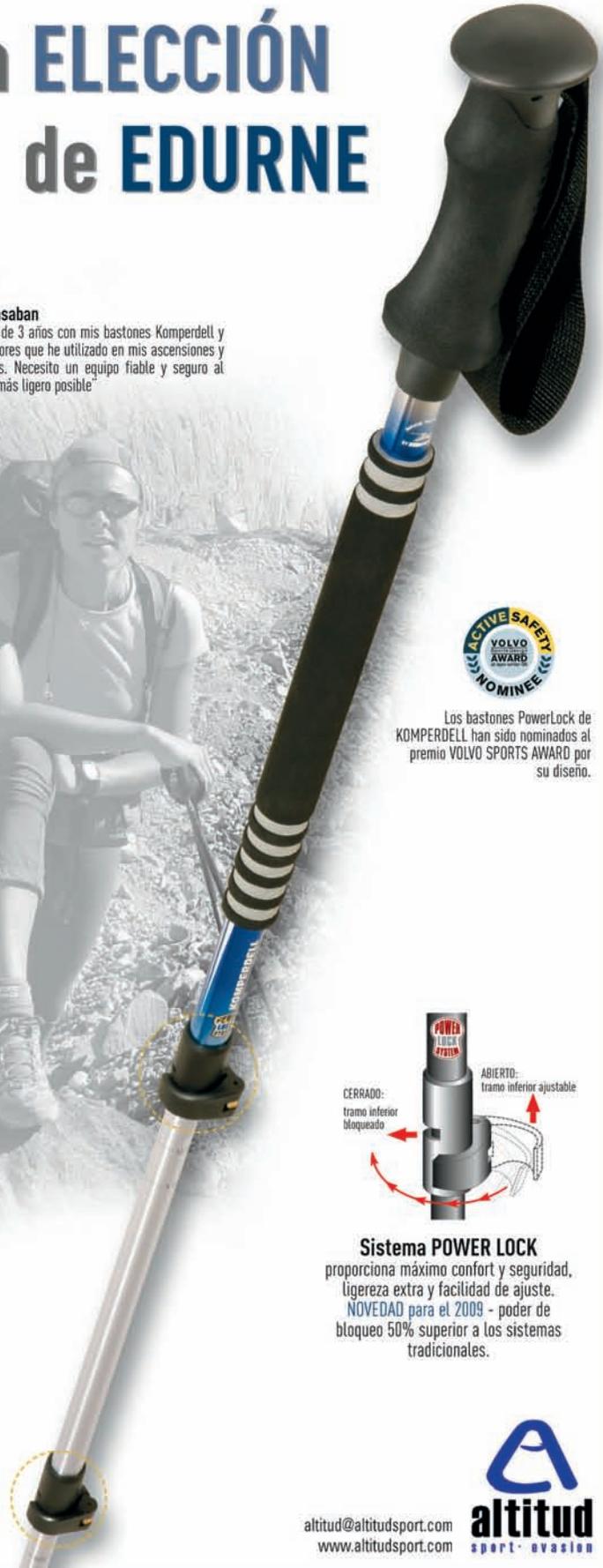
La ELECCIÓN de EDURNE

Edurne Pasaban

"Llevo más de 3 años con mis bastones Komperdell y son los mejores que he utilizado en mis ascensiones y expediciones. Necesito un equipo fiable y seguro al 100%, y lo más ligero posible"



Los bastones PowerLock de KOMPERDELL han sido nominados al premio VOLVO SPORTS AWARD por su diseño.



Sistema POWER LOCK
proporciona máximo confort y seguridad,
ligereza extra y facilidad de ajuste.
NOVEDAD para el 2009 - poder de
bloqueo 50% superior a los sistemas
tradicionales.

altitud@altitudsport.com
www.altitudsport.com



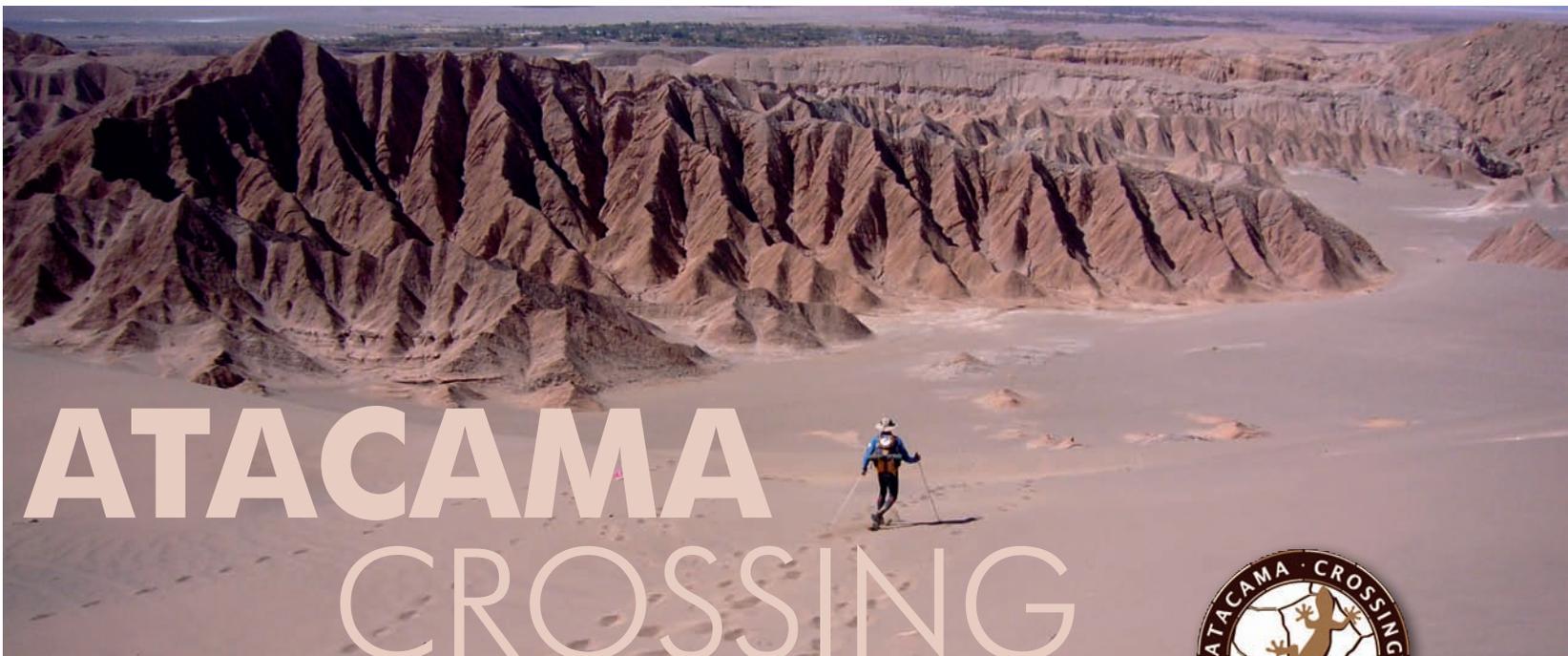
CONTOUR GRIP

- tramo antideslizante extralargo, ideal para agarrar desde posición inferior
- aislante del calor, fabricado en espuma EVA
- 45% más ligero que los puños tradicionales

ALU 7075-T6

- tubo de aluminio tratado
- extremadamente rígido, eficacia probada

Para más información, consultar la web: www.komperdell.com



ATACAMA CROSSING

El desolado norte de Chile



Sin apenas tiempo para disfrutar de la experiencia, y aún con arena en las zapatillas salimos para Chile en Agosto, todavía invierno, y con previsión de frío. San Pedro de Atacama es una ciudad mágica, su color, su luz, y el ambiente que se respira parece de otro mundo, y no he fumado nada... La cercanía de la carrera del Gobi hace que toda la parte administrativa la solucionemos con soltura y el síndrome de "¿qué se me ha olvidado?" no nos afecta tanto como en China, así como la altura, que a pesar de estar a casi 3.000 m. llevo mucho mejor. Aquí hay otro factor con el que no habíamos vivido antes que sí que es preocupante, el frío. Los días en San Pedro, más bajo que casi todo el trazado de la carrera hacen temer lo peor, y el problema es que la ropa pesa, y hay que llevarla encima. Al final me apoyo en el entrenamiento realizado y cargo la mochila con casi un kilo de más con un plumífero ligero y una camiseta de manga larga. La primera noche en el campamento, a 3.200m. es dura: menos las bolsas de comida liofilizada creo que todo lo demás estaba dentro del saco de dormir para darme calor. Una botella de agua a medias que dejamos fuera, del saco, no de la tienda, amaneció congelada, y la mañana prometía.

Otra característica de las carreras de Racing the Planet es que si hay 5 puntos de interés en la zona, la carrera pasará por todos ellos y teniendo en cuenta los nombres que hemos leído en los días previos a la carrera las expectativas son muchas: el Valle de la Luna, el Valle de la Muerte, el Salar de Atacama atraen a cualquiera con ganas de aventura.

La primera etapa es, como siempre, de reconocimiento, y la tomo con calma, sobre todo después de la paliza de China. Los kilómetros pasan y después de cientos de petroglifos y valles, llego al segundo campo, con una vista espectacular del volcán Licancabur.

La segunda etapa nos mete en un cañón tan estrecho que en poco tiempo desaparecen las orillas y no nos queda más remedio que correr durante unos cuantos kilómetros directamente dentro del río, con el agua gélida. Los pies tardan en recuperar una temperatura normal y gracias a Dios se secan antes de una bajada espectacular por la duna del Valle de la Muerte.

El campamento tres está en las orillas de la laguna Cejar, que al atardecer nos ofrece unos reflejos y unos colores que se nos pone la carne de gallina, y esta vez, no por el frío. La tercera etapa es muy dura, el terreno es una especie de campo arado y duro, con vegetación de cañas hasta la cintura que hace que sea muy complicado correr en

gran parte del recorrido, y después de tres controles, cuando se podría correr, las fuerzas están muy mermadas, de manera que intento mantener el ritmo más alto posible aplicando los principios del CaCo hasta el campamento cuarto.

El día siguiente esta en la cabeza de todos, debemos cruzar el Salar de Atacama y promete ser épico. La etapa empieza con más de lo mismo de ayer, pero pronto cambia, y en medio de la nada, aparece un frondoso cañón que recorremos por el fondo, entre la vegetación y por el río, y parece que nos han teletransportado a la selva del Amazonas. Para contrastar más aún, a la salida del cañón nos encontramos con el desierto en todo su esplendor, o sea, nada de nada, ...una enorme planicie de ...nada que precede al Salar.

El Salar es sobre todo psicológico, parece que esta todo cerca y sin embargo son 15 kilómetros sin ver un alma. El terreno es imposible de correr, la capa de sal se rompe aleatoriamente para hundirnos hasta las rodillas o más en un agujero de bordes afilados. La llegada de esta etapa es verdaderamente un desfile de corredores sangrantes, pero contentos; hemos superado la prueba.

La etapa larga de 80 kilómetros es siempre dura, es mucha la carga que se lleva encima a estas alturas de carrera, pero más aún las ganas de terminar. Es la segunda prueba psicológica de la carrera y dada su duración, la etapa en la que se decide la clasificación. Mañana, se determinarán los puestos de llegada, porque la última etapa, de solo 9 kilómetros, poco puede hacer para cambiar nada. Lo importante es valorarse en todo momento, pero no de manera puntual, sino relativa a los kilómetros que faltan, es decir, debemos ser capaces de valorar instantáneamente si la velocidad que llevamos es adecuada (para nosotros) teniendo en cuenta nuestro nivel físico. Acabar corriendo creo que es una buena señal de que hemos calculado bien y hemos dejado algo de fuerza para el final, y a eso de la 1 de mañana llego al campo en donde me tiro dentro de la tienda después de comer algo más decente que un gel y me quedo frito.

El día siguiente es como siempre la jornada de descanso para unos y la del último esfuerzo para otros, corredores que deben aún terminar la etapa larga llegan hasta bien entrada la mañana. La última etapa y llegada a San Pedro es como siempre una explosión de emociones. Cada uno demuestra como le parece la alegría del reto conseguido y hay auténticos lagrimeos.



SAHARA RACE

El Egipto menos conocido



La tercera prueba promete un cambio de temperatura radical, de los cero grados de Chile a los 40 de Egipto: adaptación es la palabra mágica. El encuentro es en El Cairo, que me llama la atención por lo sucia y descuidada, y como siempre después de las verificaciones que ya nos las sabemos de memoria se parte para el primer campamento. La noche es cálida, la compañía, esta vez con otros dos españoles, magnífica y la carrera promete.

Las etapas se desarrollan como siempre, y esa tranquilidad relativa de saber lo que te espera es siempre de agradecer. La diferencia respecto a las otras carreras es básicamente la arena: toneladas de arena que nos acompañarán en 200 de los 250 kilómetros de la carrera. Eso y las altas temperaturas hacen que esta prueba sea un clásico de las carreras de desierto, es decir, que tiene lo que te esperas que tenga, además de un paisaje magnífico. Toda la carrera se desarrolla en torno al desierto blanco o Sahara El Beda en su nombre árabe y nos embobamos contemplando las construcciones de rocas calcáreas blancas a las que la erosión ha dado interesantes formas.

Las primeras etapas son casi de adaptación, la temperatura, la pisada que se hunde en la arena, ...y el peso de la mochila, que no nos abandona nunca son los factores con los que tendremos que bregar, aunque el entorno es espectacular. Directamente en la primera etapa ya empiezan las bajas, el calor hace estragos y cada uno utiliza la es-



trategia que considera más oportuna: yo decido aumentar la ingestión de sales, Magnesio, Potasio y Sodio y parece que funciona ya que mantengo los dos primeros días un buen ritmo.

Lo interesante de las carreras de aventura es que la certeza no existe, algo que en cualquier otro campo creo que no sucede, pero aquí, aunque se haga siempre lo mismo, y vaya bien, puede que no siempre lo haga. Efectivamente, la tercera etapa ha sido dura, muy dura. El calor, el cansancio, todo, ...y el resultado es un final de etapa caminando y acabando in extremis. 4 litros de agua con Adiaril después, me empiezo a encontrar mejor y puedo comer algo, lo que acelera la recuperación, y me da una lección: no importa cuan experto te creas, en cualquier momento, ...la gagas.

La cuarta etapa es de recuperación, y la tomo con calma, Andrés, y José, los otros españoles, van a su ritmo, y yo me quiero recuperar para la larga, así que me relajo, y disfruto del paisaje. El campamento es magnífico y los atardeceres, uno mejor que otro. Si alguien duda porque hacemos estas carreras, que venga a ver uno y lo entenderá todo.

La etapa larga es ...muy larga, es decir, más de lo normal, 100 kilómetros de caminos arena y piedras por encima de una meseta es lo que nos han preparado. Enciendo todos los sensores corporales para intentar conseguir un ritmo adecuado que me permita completarla lo mejor posible y debo decir que tengo ya cierta práctica con eso. El día transcurre lentamente y la noche me pilló en el kilómetro 70 más o menos, lo cual no es un problema ya que me encanta correr de noche, así que me preparo un arroz con atún, y me lo zampo sin parar de caminar, para coger algo de fuerzas. El campamento casi lo huelo antes de llegar y como algo rápidamente antes de caer rendido.

Dado que estamos lejos de El Cairo, necesitamos hacer un pequeño transfer en autocar, para la última etapa que corremos en las pirámides, y solo pensar en correr en semejante sitio merece la pena. Nos dejan en un barrio de la ciudad no lejos de la meseta de Giza y efectivamente puedo confirmar que El Cairo es un nido de mierda, conozco muchas ciudades musulmanas y no son así, pero estamos demasiado emocionados por terminar la carrera y por la última etapa como para que nos importe.

La sensación es maravillosa, correr a pie en medio de semejantes bloques de historia, por lo menos a mí me impresiona. Keops, Kefrén y Micerino, nombres que parecen mágicos, sirven de telón de fondo a nuestra llegada, que desde luego yo considero faraónica.



ANTÁRTIDA

El último desierto



Son más de cuatro, seguro que los sitios inhóspitos del mundo son más de cuatro, pero para mi estos han sido extremos y me queda el más lejano, el más perdido de todos.

La llegada a Ushuaia en la Patagonia argentina es movidita, el pequeño avión que nos trae de Buenos Aires es sacudido por fortísimas corrientes de aire que hace que parezca una coctelera, y como consecuencia, varios pasajeros nos enseñan lo que han desayunado. El primer contacto con la naturaleza en estado puro. Ushuaia es una curiosa y pintoresca ciudad y además es la situada más al sur del mundo, lo que aprovechan al máximo los locales con todo tipo de recuerdos artesanales. También es el punto de encuentro de la carrera.

Tras un par de noches en hotel, embarcamos en el Profesor Molchanov, un rompehielos ruso construido en los 80 para investigación polar, y rehabilitado para la navegación turística en la zona, que se convertirá en nuestra casa para los próximos 10 días. La dureza del último viaje ha dejado señas en la nave, y nos comunican, nada más embarcar y con los labios en la copa de champagne, que el casco tiene un agujero y a menos que no se repare, puede suspenderse la aventura. El buen rollito se adormece un poco, aunque teniendo en cuenta que no podemos hacer nada, intentamos disfrutar de la aventura igualmente, llegue donde llegue. En cualquier caso, parece que los rezos a San Cristóbal, el patrón de los viajeros, echan una mano a los buzos argentinos, y al atardecer del día siguiente zarpamos hacia el canal de Drake, dos días de navegación en medio de la nada, necesarios para llegar a la península Antártida. La visita de dos ballenas jorobadas que juegan con la nave durante más de una hora, el segundo día, rompe un poco la monotonía, que consiste en consumir ingentes cantidades de Biodramina. Finalmente avistamos tierra, y nos preparamos para nuestro primer desembarco en Cuverville Island.

La Antártida es una enorme área protegida por el Tratado Antártico de 1956, que en un protocolo firmado posteriormente, incluye una serie de medidas extremadamente rígidas para la protección del medio ambiente, y que hacen que la carrera sea algo excepcional en estas latitudes. Esta se desarrolla de un modo particular, también precisamente por la particularidad del sitio. Si bien es cierto que el objetivo es correr 250 kilómetros, como las otras carreras, en este caso se corre a tiempo y en un circuito marcado, es decir, que cuando se acaba el tiempo dado por la organización, se contabilizan las vueltas dadas al circuito y gana el que más distancia recorre.

La idea, como carrera, puede parecer un ladrillo espeluznante, sobre todo cuando los circuitos pueden ser hasta de 700 metros, pero debo decir, que cuando se corre en semejante ambiente, y rodeado de pingüinos, en tiempo pasa volando, y antes de que te des cuenta termina el tiempo marcado.

La enorme cantidad de nieve acumulada, y completamente virgen, no deja otra opción que hacer circuitos muy cortos, y a pesar de todo, las primeras vueltas, son durísimas, con un estrecho paso, donde a duras penas se puede adelantar, y con la nieve, aun muy blanda en la que nos hundimos al correr. El paso de 28 corredores vuelta tras vuelta, hace que el camino se ensanche y se endurezca y poco a poco se puede correr ligeramente mejor, aunque el abuso de Biodramina hace que en la primera etapa, la cabeza me de vueltas como a la niña del exorcista lo que me hace perder algo de tiempo.



Regresamos a las zodiac que nos lleva de nuevo al barco sorteando icebergs, y éste inicia en seguida la navegación hacia otra bahía. Moverse por la península antártida en mucho más calmado que el famoso estrecho de Drake. Las aguas parecen plomo fundido, y solo la proa de nuestra nave altera la superficie con pequeñas olas. En cuanto comemos, salimos todos a cubierta a mirar embobados todo lo que nos rodea, se tiene la sensación de estar verdaderamente lejos de todo.

Las etapas se suceden con absoluta irregularidad, dependemos del movimiento de la nave, del tiempo, de la cantidad de nieve y de cualquier otra cosa que nos pueda afectar, y la palabra clave es adaptación, de manera que hay etapas que salen a las 4 de la mañana, otras por la tarde y hay algún día que hacemos doblete. El tercer día disfrutamos de una pequeña degustación de lo que puede ser el tiempo en invierno y corremos 5 horas con una tormenta de nieve y viento. Al final, se reducen a 4 horas y media, y algún caso de hipotermia leve.

El cuarto día de carrera se suspende, ya que al llegar a Dorian Bay, una base argentina, la nieve acumulada llega por encima de la cintura y es imposible correr, con lo que tenemos una tarde de relax. El primer clasificado lleva algo menos de 80 kilómetros acumulados, poco respecto a otros años, pero nunca han encontrado tantísima nieve.

El próximo desembarco está previsto en la Isla Decepción, y es precisamente eso lo que obtenemos, el viento empieza a crecer y llega a los 80 Km/h, con lo que el capitán decide no intentar la estrecha entrada de la isla y dirigimos al punto siguiente, La Bahía de la Media Luna (Half Moon Bay). Para entonces el viento ha subido hasta los 100km/h y las olas llegan a los 12 metros, por lo que se cierran por seguridad las escotillas a la cubierta y se pone rumbo a Ushuaia. Cada uno se agarra a lo que puede, la mayoría de nuevo al bote de Biodramina, o al parche de Escopolamina para el mareo, e intentamos sobrevivir como se puede en los increíbles balanceos del Profesor Molchanov, que durarán dos días.

La dependencia del ser humano a los caprichos de la naturaleza se ve plasmada más que nunca en esta experiencia, que al final está muy lejos del objetivo de los 250 kilómetros, pero que ha sido quizás la más espectacular de todas ellas.

Los cuatro desiertos están cumplidos, el reto está terminado y una normal sensación de vacío que atenaza el estómago, ya la conozco, la he sentido más veces, y solo hay una cura,... una nueva aventura. ■

+INFO Web: www.ultrarun.es, www.4deserts.com



Material obligatorio

Aunque las diferencias entre las carreras varían ya que las condiciones son muy distintas, hay una serie de cosas que son siempre las mismas.

Estas son:

Mochila	De unos 25-30 litros
Saco de dormir	Su resistencia al frío depende del destino
Comida para 7 días	Lo lógico es llevarla deshidratada
Linterna +1	Dos, una titular y otra de reserva
Brújula	La tecnología está bien, pero la brújula no lleva pilas que se gastan
Imperdibles	Para el dorsal y para mil cosas más
Banderas	Como normativa de la carrera, hay que identificarse
Navaja	Pequeña pero matona, la usareis muchísimo
Silbato	Uno que funcione, espero que no lo necesitéis
Manta de supervivencia	Básica en caso de problemas
Gorro / Gorra	Tanto para el sol, como para el frío
Gafas de sol	Recordemos que el sol no viene siempre de arriba
Chaqueta ligera	Según el destino, así de ligera
Gorro de Polar	Las noches en el desierto son frías
Guantes	Muy frías
Crema Solar	Aunque parezca increíble, hay que ponerlo en material obligatorio, porque hay gente que no la lleva...
Kit de ampollas	Si la carrera se llama "en autosuficiencia" quiere decir, que debemos ser capaces de solucionar nuestros problemas
Medicinas	Antiinflamatorios y analgésicos, al menos eso
Gel de Alcohol	Para lavarnos, que el agua puede escasear
Sales	Los electrolitos son más que básicos
Luz intermitente roja	Para las etapas nocturnas





Navarro en la 1ª invernada a la Edil del Aspe

50 años

de la primera vía abierta por Rabadá y Navarro

Texto: EQUIPO DE CUADERNOS TÉCNICOS

Fotos: COLECCIÓN URSI ABAJO

Un poco de nostalgia y de debido recuerdo: el 2 de mayo de 1959 la mítica cordada formada por Alberto Rabadá y Ernesto Navarro formó cordada por vez primera. Y lo hicieron plantando la semilla de lo que vendría después: abriendo su primera vía. El lugar fue la Peña Don Justo de los Mallos de Riglos, en donde abrieron, con no pocas adversidades, la Vía de los Diedros. Dedicemos unos minutos a aquellos preciosos tiempos



Retrocedemos medio siglo en el tiempo. Estamos en pleno franquismo, a mitad de camino recorrido entre el inicio de la guerra civil y la muerte del dictador. España comienza tímidamente a mostrar una débil recuperación económica que contrasta con el espectacular auge que se vio en el resto de Europa impulsado por el plan Marshall y políticas más efectivas que las que se aplicaron en nuestro país. En plena guerra fría, las tensiones entre los bloques capitalista y comunista quedan reflejadas cada día en la prensa internacional. En el ámbito nacional, dominado por la apatía del oficialismo y controlado por la censura, el sábado **2 de mayo de 1959** no fue un día de bombazos informativos. Las radios y los periódicos comentaban el éxito de los Juegos Florales Sindicales -una burda sustitución de la fiesta del día del trabajo de la España de la dictadura- y también fue noticia que Franco presidía la primera Demostración nacional de Educación y Descanso. La vuelta ciclista a España recorría Cataluña en el año que Bahamontes ganó el Tour y el país seguía conmocionado por la muerte en accidente de aviación del gimnasta Joaquín Blume. Nada revolucionó aparentemente ese día y aún hoy tenemos aquel 2 de mayo como una fecha perdida en el calendario de lo intrascendente. Sin embargo, ese día se gestó el embrión de una mítica cordada que los montañeros tenemos grabado a fuego en el apartado de las leyendas de la escalada.

Al terminar aquel día de tiempo apacible, dos jóvenes escaladores llegan ya de noche al pequeño pueblo de Riglos. Ambos son de sobras conocidos entre los lugareños y los escaladores de los mallos, aunque no se les haya visto formar cordada juntos hasta ese momento. Uno de ellos, **Alberto Rabadá**, a sus 24 años ya tiene un currículum montañero envidiable; entre otras muchas actividades, ha realizado la primera repetición de la Peña Sola de Agüero, la Ravier del Tozal del Mallo y la norte de la Torre de Marboré, además de contar con aperturas tan significativas como la normal del Puro, la Serón-Millán al Pisón o la Francisco Ramón Abella (más conocida como la Galletas) al Firé. Con ésta, suma la tercera de las cuatro aperturas que firmó en esa Peña. El otro escalador es **Ernesto Navarro**; un año más joven y con menor experiencia en el ámbito vertical. A pesar de ello, se le da un reconocimiento extraordinario por sus escaladas, ya que en los dos años escasos que lleva escalando le ha dado tiempo para abrir la vía Luis Villar al Firé y a realizar una de las todavía escasas repeticiones a la normal del Puro tras un largo paréntesis por haberse roto una pierna en la travesía de las 5 puntas del Firé.

Ambos acaban de abrir una modesta vía que no pasará a la historia en la Peña Don Justo, un destacado monolito de roca escalado por primera vez en 1947, levemente independizado del macizo de los Fils, más allá de los mallos pequeños. Ya Rabadá había sido rechazado una vez de esta vía por causas meteorológicas, cuando realizó su primer intento con Soriano y, a falta de nada más interesante, lo más destacable de esa apertura son los problemas que tuvieron los escaladores para terminarla. En el último largo Rabadá tuvo que quitarse la ropa para poder progresar en las estrecheces de la chimenea: Tal era la angustia del paso, que Rabadá no paraba de soltar lamentos (chemequeos o chemiqueos) que bautizaron tan estrecho tubo. De hecho, las cordadas que en los años venideros repetían esta vía, preferían pasarse a la vía Oeste antes que meterse en ese Tubo de los Chemequeos. Terminada la vía, volvieron a encontrar otro inconveniente. Ya en la cima y sin ver nada por la oscuridad que les envolvía, la cordada perdió bastante tiempo hasta que acertó con el lugar correcto del rápel.

Fue una apertura relativamente modesta y de hecho, en la memoria de actividades de 1959 de Montañeros de Aragón -club al que ambos escaladores pertenecen- apenas le dedican una línea a



Navarro, Rabadá y un joven amigo, nada más descender de la 1ª a la oeste del Naranjo



Navarro en el primer intento a la oeste del Naranjo

la actividad: “Pasado el invierno, con la primavera llegan las fechas ideales para Riglos y macizos pre-pirenaicos. (...) Entre las numerosas ascensiones por las vías clásicas de más dificultad cabe destacar, en estas fechas, la primera escalada a la cara sur del Mallo Firé, realizada por Rabadá y Montaner y dedicada a Francisco Ramón (actualmente conocida como la Galletas) que resultó una de las más difíciles del macizo. (...) Se registraron seis ascensiones al Puro, tres por cordadas de nuestra Sociedad, varias repeticiones de la variante de la cara oeste del Pisón (se refiere a la chimenea de la Serón-Millán accediendo desde el collado del Puro) y dos importantes nuevas vías, una al Pisón partiendo del collado del Puro hasta situarse por la cara o espolón norte, que realizaron los catalanes Guillamón y Anglada (vía Anglada-Guillamón), y otra directa a la Peña de Don Justo, abierta por Navarro y Rabadá en la cara nordeste del monolito (vía de los Diedros)”.

Dado que el conglomerado en la Peña don Justo tiende a formar figuras rectas con estrechas chimeneas, buenas repisas y marcados diedros, en un alarde de imaginación, los escaladores bautizaron a este recorrido como la vía de los Diedros y es justo aceptar que no se reconoce el itinerario como una apertura excepcional, ni con el paso del tiempo se le han descubierto nuevos valores. Sencillamente se le otorga una valía particular por representar la primera escalada de la cordada Rabadá-Navarro. Fue la vía de los Diedros la primera y quizás la menos representativa de sus escaladas: cuatro largos de dificultad media a una pared sin demasiada notoriedad. Pero después de ella vinieron Ordesa, el Firé y el Naranjo.

Hoy, 50 años después de esta escalada, se sigue calibrando y tratando de medir el legado de esta legendaria pareja de escaladores.



Navarro y Rabadá, en el Pantano de la Peña

Desde ese día y hasta su muerte, en lo que en el montañismo aragonés se sigue conociendo como “la tragedia del Eiger” -independientemente de las numerosas tragedias que en la Eiger Nordwand han acaecido-, sólo pasaron 4 años, pero es tal la huella que imprimieron en sus contemporáneos y en las siguientes generaciones que todavía hoy se trata de llegar a medir objetivamente el alcance de sus hazañas. Que el mito de Rabadá y Navarro se forjó por su temprana muerte en tan trágicas circunstancias es algo que se da por supuesto. Morir de agotamiento tras pasar varios días luchando contra la pared más temida del alpinismo ante los ojos de todo el que tuviera la curiosidad o el morbo de observarlos con los prismáticos desde la terraza del hotel Bellevue, parece el guión de una película que reparte a porciones iguales dosis de épica y terror.

Que un tapicero y un ebanista hayan llegado a ser considerados como unos los referentes de la escalada de dificultad de principios de los 60 y todo ello realizado con la consabida precariedad de medios merece un análisis objetivo. Como todos los mitos, el de Rabadá y Navarro se ha ido autoalimentando con el paso del tiempo; la belleza y dificultad de sus vías, la precariedad de los medios en la apertura, los accidentes sufridos por escaladores que pretendían emular a los maestros y un halo de veneración jamás disimulado por sus admiradores tras la agónica muerte en aquella temible pared de los Alpes suizos, han llevado a todos los escaladores de varias generaciones a presentar humildemente sus respetos a las líneas que abrieron juntos. Aún ahora, tras medio siglo de aquella primera escalada, quien agarra aquella mismas piedras a las que se asieron por primera vez ambos escaladores no deja de asombrarse de su imaginación y capacidad de realización para dar al mundo tan asombrosas escaladas.



Navarro, en la 1ª invernada a la Edil del Aspe



1ª a la oeste del Pisón. Rabadá, Montaner y Cintero, 1957



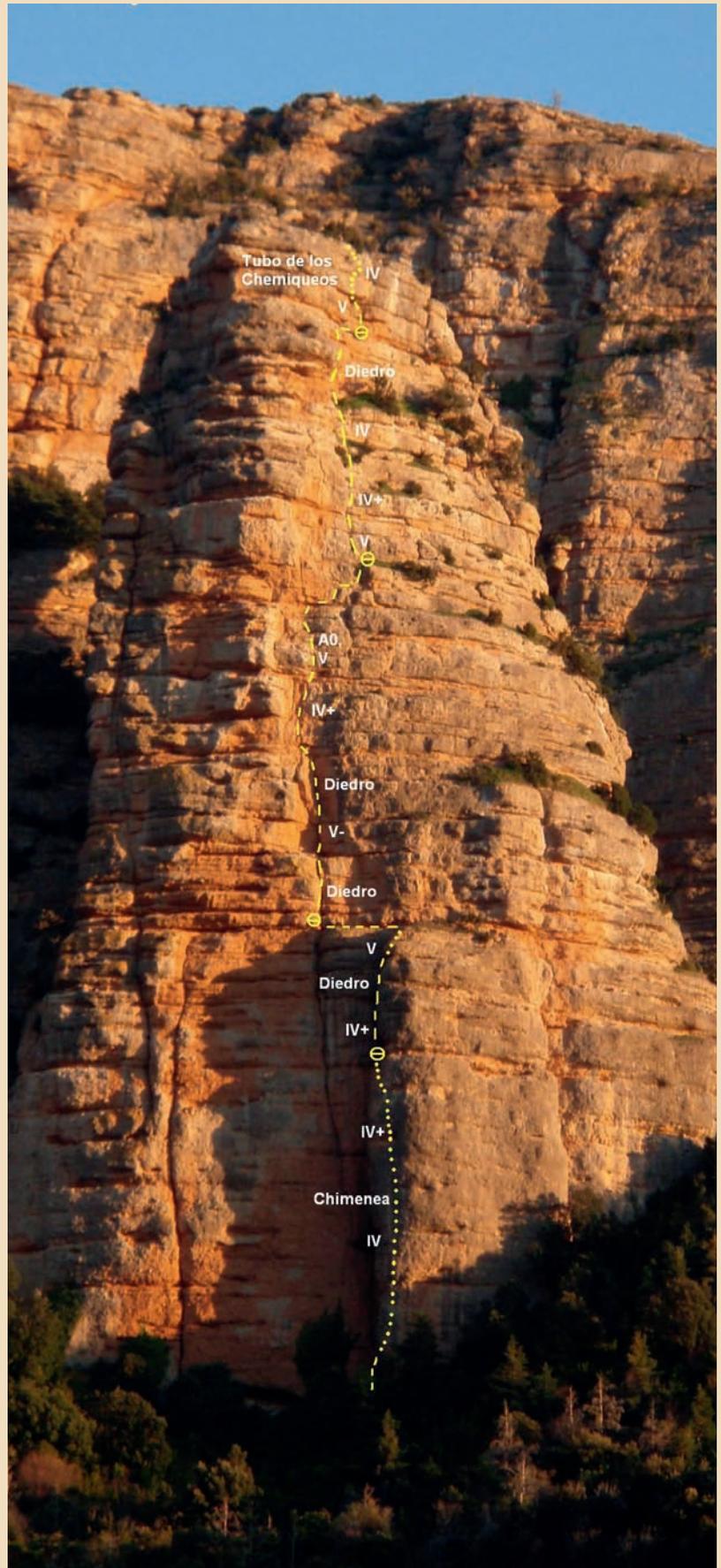
Lista de aperturas de la cordada Rabadá - Navarro

- Vía de los Diedros a la Peña Don Justo (Macizo de los Fils, Riglos). Primer intento: Rabadá-Soriano. 1959
- Edil a la Peña del Moro (Mezalocha), 1959
- Norte del Puro (Mallos de Riglos). Primer intento: Rabadá-Villarig. 1960
- Normal al Paredón de los Buitres (Riglos) junto a Soriano, 1961
- Espolón del Gallinero (Ordesa, Pirineos). Primer intento: Rabadá-Montaner. 1961
- Félix Méndez - Espolón S.E. al Fire (Mallos de Riglos) 1961
- Vía de la Risa a la Peña Don Justo (Macizo de los Fils, Riglos) junto a Ursi Abajo. 1961
- Cara Oeste del Naranjo de Bulnes (Picos de Europa). 1962
- Edil al Aspe (Aísa, Pirineos). 1962
- Endrija del Mango del Cuchillo (Mallos de Riglos) junto a Rafael Montaner y José Antonio Bescós. 1963
- Brujas al Tozal del Mallo (Ordesa, Pirineos) junto a Pepe Díaz. 1963
- Miguel Vidal al Tornillo (Macizo de los Fils, Riglos). 1963

Escalar cualquier vía Rabadá-Navarro supone hoy en día un paseo –si la palabra paseo se permite en vías de tanto compromiso- por la imaginación, la valentía y el buen hacer de sus autores. Tradicionalmente se ha establecido una jerarquía en la categorización de sus vías estableciendo una serie cinco recorridos imprescindibles de los cuales la tríada Rabadá-Navarro son la matrícula cum laude para el escalador que quiera ponerse en la piel de estos geniales escaladores aragoneses.

La norte del Puro, el espolón del Firé, el espolón del Gallinero, la oeste del Naranjo y la Brujas son el repóker de ases que dejó sobre la mesa la cordada a la espera de que los escaladores acepten la apuesta de salir con dignidad de la vía. Pero de estas vías, la tríada que nombrábamos formada por los dos espolones, el del Firé y el del Gallinero, junto con la Oeste del Urriellu son el referente de dificultad y compromiso de sus vías.

Lo sorprendente es que lograron abrir esta gran cantidad de vías de calidad entre 1960 y 1963, un periodo cortísimo de tiempo y en una época bastante complicada para compaginar trabajo y aficiones. La duda de hasta dónde hubieran llegado de no haber muerto tan prematuramente se ha planteado desde el mismo momento de la confirmación de su fallecimiento.



*Vía de los Diedros. Peña Don Justo (Riglos)
Alberto Rabadá / Ernesto Navarro
2 de mayo de 1959*

Conversaciones con Ursicinio Abajo, Ursi

Cuando Ursi habla de escaladas de hace 50 años, las relata como si hubieran sucedido ayer. Recuerda asombrosamente las horas a las que llegaron a cada punto, el tiempo que hacía, las personas que les observaban desde abajo... y todo ello -aperturas, primeras nacionales y primeras repeticiones absolutas- Ursi lo cuenta con la cotidianidad del que está contando su día en la oficina.

Sin embargo, cuando habla de sus amigos escaladores se le ilumina la mirada y, sin llegar a salirse de cierta parquedad en las descripciones, sí que es capaz de regalar piropos que para él mismo no tiene, oyéndole frases elogiosas como *“Montaner es el que más hizo por los escaladores en esa época; era el mejor para enseñar y siempre nos prestaba todo el material”* o *“Goito (Villarig) hubiera sido el mejor escalador de todos... pero tuvo el accidente que le partió los tobillos”*.

Esa memoria precisa que tiene, hace que recuerde fielmente cuando conoció a Rabadá y a Navarro. Ursi iba con Carmelo Royo rapelando del Pisón tras realizar la Pany-Haus, su primera vía de entidad en Riglos, y Alberto Rabadá venía de abrir una vía con Rafael Montaner y Julián Vicente (Nanín). Se les hizo de noche y sin ninguna luz para realizar con seguridad el descenso tuvieron que esperar al conocimiento de los veteranos y a la salida de la luna para llegar con seguridad al suelo.

A Navarro lo conoció cuando lo presentó Villarig. Por aquel entonces, Ursi todavía no pertenecía a Montañeros de Aragón -lo de los clubes estaba reservado a la poca gente que podía pagar la cuota- y sin embargo ya realizaba ascensiones propias de gente con dilatada experiencia como cuando abrió la vía Ursi al macizo del Pisón, precisamente con Ernesto Navarro.

Con ambos escaló mucho en aquellos años; la diferencia de edad estaba muy marcada pero Ursi se mantuvo a la altura. Al relatar la anécdota de la Vía de la Risa, quita importancia al motivo por el que se puso el nombre. La versión que ha circulado durante muchos años dice que ni Rabadá ni Navarro -ese mismo año de 1961 ya habían abierto los espolones del Gallinero y el del Firé- pudieron superar un difícil paso y que al intentarlo Ursi y resolverlo sin ningún problema, ambos estallaron en las risas que bautizaron la vía. Sin embargo, Ursi una vez más se quita unos méritos que nadie le iba a discutir: *“Navarro colocó el cintajo en el paso duro. Yo sólo tuve que agarrarlo y luego meter el pie como si fuera un estribo. Lo más seguro es que me estuvieran poniendo a prueba”*.

También recuerda con cariño cuando hizo con Rabadá la primera invernal a Telera donde les sorprendió un alud, la Anglada-Guillamón



-aquella vez montaron el pasamanos que desde entonces desvía los dos últimos rápeles del Puro- o la salida de la ENAM con Navarro en la que escaló el Pilier Sud al Midi d'Ossau y el Pitón Carré en el Vignemale tras el accidente de Villarig.

Y así, con esta sencillez cuenta las vivencias con la mítica cordada, sin exageraciones ni protagonismos. Cuando habla de Rabadá y Navarro como cordada también es muy claro: *“Navarro empezó a escalar muy tarde, cuando las cordadas ya estaban muy establecidas. Era Rabadá el que llevaba la iniciativa, pero le costaba encontrar compañeros. Con Montaner hubiera hecho grandes cosas pero, cuando discutían en medio de una apertura, Montaner se cabreaba y se marchaba. También con Manuel Bescós hubiera hecho una excelente cordada si no hubiera muerto tan joven. Con Navarro, Rabadá realizó todos los proyectos que nadie más se atrevía a hacer”*.

Además de lo que compartió con ellos, Ursi es una referencia al hablar de Rabadá y Navarro por haber sido, junto con Ibarzo, quien se empeñó con más ahínco en realizar las repeticiones de sus vías. Cuenta que repetían sus vías con una admiración que rayaba la veneración; tanto es así que, a pesar de reducir notablemente los horarios de los aperturistas, realizaban los mismos vivacs que ellos. *“Existía mucho respeto por la dificultad de sus vías. En el Espolón del Firé llegamos al vivac a las cinco de la tarde y allí nos quedamos porque se habían quedado ellos; al día siguiente a las diez ya estábamos arriba. Igual nos pasó en la Oeste del Naranjo; llegamos a los Tiros de la Torca a las cuatro de la tarde y aún abrimos una tirada extra que podíamos haber convertido en una directa. Hicimos el vivac ahí y las diez y media de la mañana llegamos a la cima”*. Además, Ursi coleccionaba como reliquias de santos lo que tras la muerte de Rabadá y Navarro iba encontrando de éstos por las vías: La cuerda “chiclé” que Montaner trajo de contrabando y que aseguraba la travesía de la oeste del Naranjo, la única pitonisa que encontró en el espolón del Firé, algún clavo con mosquetón...

Tras la trágica muerte de Rabadá y Navarro, que coincidió con otros accidentes fatales en las filas del montañismo aragonés, la iniciativa de escaladas de elite la recogieron Ursi e Ibarzo, que dedicaron su esfuerzo a continuar la línea de alto nivel que Rabadá y Navarro habían mantenido. La Carnavalada, la primera invernal a la Norte del Pitón Carré, Espolón del Adamelo y otras muchas aperturas en Riglos y Pirineos, así como las repeticiones de las Rabadá-Navarro y multitud de expediciones por todo el mundo, muestran una frenética actividad que todavía hoy, con 68 años a sus espaldas, siguen dando de qué hablar en el mundo del montañismo. ■



O Arnés zone de Black Diamond

Texto Y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Un arnés muy especializado en deportiva, que esconde varias novedades en su interior y su diseño, consiguiendo, según la marca, una gran comodidad con menor acolchado, y una gran resistencia con un menor peso (320 gramos). ¿Marketing o realidad? Lo hemos usado durante unos meses, y estas son nuestras conclusiones...

Arneses para deportiva: generalidades

¿Cuáles son los criterios decisivos cuando vamos a comprar un arnés? Mucho se ha debatido entre fabricantes, comerciantes y clientes sobre este tema de manera que, sin demasiado temor a equivocarnos, nuestra experiencia nos dice que los escaladores valoramos preferentemente aspectos como la seguridad, las prestaciones ofrecidas, la comodidad y el precio. Estos cuatro son, por este orden, los parámetros que un escalador, digamos experto y serio, tiende a priorizar en la elección de la mayor parte del material de escalada. Si además de todo eso también nos convencen criterios más subjetivos como gustos personales —estética, preferencia de marca...— o que lo use nuestro escalador de referencia, podemos lanzarnos de cabeza a la compra del arnés que cumpla nuestros requisitos sin plantearnos ninguna duda.

Generalmente, damos por hecho que la seguridad en un arnés nuevo y de marca reconocida está garantizada. Por si nos quedan dudas, volvemos a sacar a colación la norma EN 12277 / UIAA 105, que establece las estándares básicos de seguridad para los arneses de adulto, estableciendo entre otras medidas la resistencia mínima en los anillos de aseguramiento y rápel en 15kN. Teniendo en cuenta que lo habitual hoy en día es que ninguna cuerda dinámica supere los 9'5kN de transmisión de fuerza de choque en factor 2, podemos certificar que, mientras no cometamos ninguna imprudencia (vías ferratas sin disipador, caídas con cuerdas estáticas...), cualquier arnés nuevo va a ser suficientemente seguro.

Sobre las prestaciones y accesorios que debe de ofrecer un arnés para escalada deportiva pura y dura —un solo largo, con equipamiento fiable y con posibilidad de ser descolgados— aquí no parece haber tanto consenso. Los fabricantes están desarrollando unos arneses que

tienden a un minimalismo que es muy apreciado por los amantes de lo ligero, pero que encuentra a los críticos más feroces en aquellos escaladores que buscan algo más de polivalencia. La tendencia habitual de los arneses exclusivos para deportiva es la de utilizar perneras no regulables y colocar únicamente dos portamateriales, todo ello con materiales ligeros y generalmente perneras y cinturón lumbar no demasiado anchos.

Precisamente el llevar al extremo la ligereza y la búsqueda de líneas de diseño estilizadas que permitan los acrobáticos movimientos de la deportiva es lo que, si no lo remediamos mediante alguna innovación técnica, más reñido está con la comodidad. Aplicando la ley de la física que nos dice que la presión es directamente proporcional a la fuerza aplicada e inversamente proporcional a la superficie, nos queda la evidencia de que un arnés más estrecho siempre va a ser más incómodo. Esto lo han sufrido hasta el extremo todos los que han tenido que utilizar medios de fortuna —anillos de cinta o, peor aún, cordinos— para rapelar en alguna situación comprometida.

Traemos a este análisis el modelo Ozone de Black Diamond para comprobar qué hay de cierto o qué es rebatible en las afirmaciones que grosso modo acabamos de realizar sobre las características de los arneses.



Ozone de Black Diamond ¿Qué lo hace diferente?

Entre las novedades más importantes que Black Diamond presentó esta temporada, la remodelación de buena parte de su gama de arneses Specialist ha sido quizás la más llamativa e interesante para el escalador en roca. La actualización del modelo Chaos junto con la presentación de los arneses Ozone y Aura, para chicos y chicas respectivamente, ha pretendido dar un giro —un salto hacia delante, dice el fabricante americano— en diseño y sobre todo en comodidad para el usuario que se decante por esta gama técnica de arneses.

Aparentemente, el arnés no tiene ninguna característica llamativa que permita descubrir al ojo profano una singularidad que lo destaque sobre el resto de arneses no regulables que encontramos en el mercado. Quizás su ligereza y tacto suave sean un punto a destacar, pero las diferencias con sus competidores, aunque meritorias, no dejan de ser mínimas para ser consideradas como únicas.

Tenemos que destripar —en sentido metafórico, se entiende— el arnés para encontrar su principal punto fuerte y novedad más destacable. Se trata de una doble actuación en la construcción del arnés: la utilización de materiales hasta ahora no muy explotados en los arneses como son los polímeros de cristal líquido —aunque el Kevlar y el Dyneema son ampliamente conocidos en el material de montaña— y su aplicación laminada en tres capas para que trabaje del modo más efectivo. Vamos a tratar de explicarlo.

“Sus puntos fuertes son la utilización en su construcción de polímeros de cristal líquido y su aplicación laminada en tres capas”



Kinetic Core Construction™ (KC2)

Venimos observando con interés desde hace un tiempo, cómo las marcas punteras del sector de la escalada están buscando de manera más insistente un tipo de construcción de arnés que permita que la comodidad en suspensión se mantenga con el paso del tiempo sin un aumento proporcional del peso y el volumen. Lo habitual es que, con el castigo semanal que los escaladores infligen a los arneses, éstos tiendan a perder la comodidad que ofrece el acolchado cuando éste es nuevo. El almohadillado clásico se deteriora inexorablemente tras meses de movimientos repetidos, caídas, torsiones y la acción destructiva de nuestro propio sudor. Era necesario darle una vuelta de tuerca más a los métodos tradicionales de confort en los arneses para mantener las prestaciones de comodidad en los mismos niveles que el primer día.

Hace tiempo, ya analizamos en estas páginas cómo Arc'Teryx desarrolló su sistema WST (Wrap Strength Technology) que permitía crear un tejido de apenas 3mm de grosor con una resistencia que doblaba las exigencias de la UIAA. Black Diamond no se queda atrás e incorpora un material utilizado entre otros usos para la fabricación de los trajes espaciales, que promete tener unos resultados muy satisfactorios en la distribución de la presión que el escalador transmite al cinturón lumbar del arnés, sin incrementos sustanciales de peso ni ninguna desventaja apreciable.

Este material es un polímero de cristal líquido (LCP, Liquid Crystal Polymer) llamado Vectran™ que, aparte de otras cualidades que nos importan menos, tiene una serie de características muy interesantes para nuestro material de escalada:

- Es 5 veces más fuerte que el acero y 10 veces más fuerte que el aluminio.
- Alta resistencia al corte y a la abrasión
- Mínima absorción de la humedad
- Excelente resistencia a los impactos y a la fatiga

La utilización de Vectran™ trilaminado como núcleo del arnés le proporciona una serie de características que lo diferencian del tipo de construcción que se venía realizando hasta ahora. Sin aumentar de manera significativa el peso (su peso para una talla M es de 320g en el Ozone y 300g en el Aura) e independientemente del tiempo de uso que haya tenido el arnés el KC2 permite, al menos teóricamente, al escalador mantenerse en suspensión largo tiempo sin sacrificar comodidad.

Probar para creer

Llevamos mucho tiempo trabajando con el material para habernos llevado alguna que otra decepción entre lo prometido y lo cumplido, de manera que nos hemos vuelto un poco escépticos con el material en general, pero mucho más con aquellos elementos de los que dependen nuestra seguridad. Vamos a desglosar las diferentes partes del análisis.

Ajuste: el Ozone tiene un ajuste irreprochable. Sólo a la hora de subir el cinturón lumbar notamos que, en las tallas pequeñas, unos centímetros de más que hubieran puesto a la cinta de ajuste nos permitiría pasar el arnés por las piernas de una manera más holgada. Una vez colocado en su sitio, el arnés queda perfectamente posicionado y ya no lo notamos más en toda la escalada. El sistema rápido de ajuste (SA: Speed Adjust) es exactamente como dice su nombre: una sola hebilla que se ajusta con un solo tirón con una sola mano. Más efectividad en menos tiempo es imposible. Los elásticos traseros que acercan las perneras al cinturón lumbar no son tan rápidos, pero sí que permiten un ajuste sencillo y efectivo, además de poder desmontarse de una manera relativamente simple, cuando las necesidades fisiológicas se hacen acuciantes.

Movilidad: Con unas perneras de 6'5 centímetros en su parte más ancha y un reposo lumbar de apenas 8 centímetros, en ambos casos en



Black Diamond ha cuidado mucho la elección de los materiales en el arnés. El nylon exterior es muy resistente a la abrasión.



Gracias al sistema "Speed Adjust" se ajusta mediante un tirón con una sola mano.



Los elásticos traseros y los que ajustan en el interior de las perneras permiten, sin llegar a molestar, toda serie de movimientos.



Los dos portamateriales son amplios y de apariencia muy resistente.



La KC2 es una idea excelente en cuestión de evitar torsiones indeseadas de la espalda del arnés y está comprobado que funciona, por lo menos en los meses que hemos estado machacando el arnés.

la parte posterior, es difícil que nos moleste el arnés en los movimientos de contorsionista que alguna malintencionada vía nos obliga a realizar. Además, los elásticos traseros y los que ajustan en el interior de las perneras permiten, sin llegar a molestar, toda serie de movimientos que podamos imaginar sin que el arnés se desplace del sitio adonde nos lo hemos ajustado. Llama la atención que el estudio anatómico haya sido tan bueno que con una sola hebilla para todo el arnés no existan problemas de ajuste.

Portamateriales: El que busque un arnés para subir toda la charrería por la pared, tendrá que decantarse por otro modelo. Los dos portamateriales son amplios y de apariencia muy resistente, pero dos no deja de ser un número exclusivo para escalada deportiva. Hemos probado a cargar con 18 cintas en el arnés (un número mayor quizás sea demasiado para ir a encadenar una vía de un solo largo colocando los seguros) y responde bien, pero en el momento en el que quisiéramos poner otros elementos como mosquetones de seguro, la organización del material no terminaría de ser todo lo óptima que esperamos.

Los portamateriales, fabricados con un núcleo de nylon revestido de polietileno, están moldeados de tal manera que saquen el material ligeramente al exterior y que éste no quede tan pegado a las piernas; respecto al arnés están situados de tal manera que quedan en los laterales y ligeramente retrasados, haciendo bastante cómodo el sacar las expreses del aro. Este aro tiene la rigidez suficiente para que no moleste al meter y sacar material, sin llegar a ser una pieza completamente inflexible para no provocar problemas de roturas por enganchones en la roca.

Comodidad en suspensión: El teórico punto fuerte del arnés es el aspecto en el que más nos hemos fijado en nuestro análisis. Caídas, descansos, descuelgues, aseguramientos... hemos hecho trabajar al anillo ventral y a nuestros riñones de lo lindo para sacar una conclusión. Damos la razón al fabricante, pero... no es la panacea. La KC2 es una idea excelente en cuestión de evitar torsiones indeseadas de la espalda del arnés y está comprobado que funciona, por lo menos en los meses que hemos estado machacando el arnés, pero sigue siendo más cómodo –algo evidente, por otra parte- un arnés más ancho, con espuma de polietileno añadida y con la misma construcción como el Chaos, que el Ozone. En todo caso debemos reconocer que tras probar muchos sistemas de nombres rimbombantes de diferentes marcas, éste sin duda es uno de los mejores. Ahora bien, es necesaria una anchura generosa para notar el buen apoyo que proporciona este polímero de cristal líquido como núcleo rígido del arnés.

Otros materiales: Black Diamond ha cuidado mucho la elección de los materiales en el arnés. El nylon exterior es muy resistente a la abrasión, entre las capas de LCP han colocado otras de tafetán –un tipo de seda fino pero muy tupido- y la parte interior es un tejido de tacto muy agradable y absolutamente transpirable, todo ello sin dar apenas medio centímetro de grosor al conjunto. Son detalles pequeños pero que en conjunto convierten al arnés en una máquina perfecta para escalar, proporcionando comodidad y seguridad.

¿te gusta la montaña?



Alpinismo. Escalada en hielo.
Ski fuera pista / Heliski.
Grandes clásicas en Los Alpes.
Expediciones.



Nuestras conclusiones

Black Diamond ha dado en el clavo con este arnés específico para deportiva y queremos incidir en lo del uso; escalada deportiva. Aquel escalador que quiera un arnés de todo uso para vías de varios largos, artificial, alpinismo o clásica, echará en falta más polivalencia. Así que no está de más insistir en lo que, por otra parte, es obvio; que la gama Specialist de Black Diamond es eso, una gama para el especialista en cada disciplina y el Ozone –como el Aura en su versión para mujer– es el arnés para el escalador deportivo.

Cada elemento de este arnés y cada material escogido tienen una función específica que lo hacen el más apropiado para escalar al máximo de nuestras posibilidades, sin que el arnés se convierta en un factor limitativo a nuestras posibilidades. No hay excusas para justificar una caída o un reposo porque me tengo que recolocar el arnés, porque me oprime la pernera o porque me cuesta sacar las cintas del portamaterial. El arnés tiene un diseño excelente en cada uno de sus puntos para la escalada deportiva, pero tratar de llevarlo a otras modalidades de escalada sería como pretender correr un rally con un Formula 1.

La idea del sistema KC2 nos parece plausible en cuanto a innovación, pero hemos de confesar que, si bien sí que se aprecia mayor rigidez y por tanto mayor comodidad cuando nos quedamos en suspensión tras una caída, ésta no es excesivamente apreciable en un arnés como el Ozone como para considerarlo un factor determinante en la compra. En otras pruebas realizadas con el Chaos que utiliza el mismo sistema KC2, sí que los niveles de confort han quedado absolutamente demostrados, pero en el Ozone es más complicado que quede de manifiesto la comodidad que realmente proporciona.

Reiteramos de nuevo algo que solemos explicar en todos los análisis de las novedades que aquí presentamos: desconocemos el funcionamiento que pueda tener el material cuando éste esté muy machacado por el uso. La teoría y su aplicación en otros campos diferentes a la escalada dicen que el LCP se mantiene inalterado tras largo tiempo de utilización, así que damos por bueno su empleo como núcleo del arnés.

En definitiva, un gran arnés ligero y cómodo con todas las prestaciones que le podamos pedir para escalada deportiva. ■



El teórico punto fuerte del arnés es el aspecto en el que más nos hemos fijado en nuestro análisis. Caídas, descansos, descuelgues, aseguramientos... hemos hecho trabajar al anillo ventral y a nuestros riñones de lo lindo para sacar una conclusión.



PERFECTO AJUSTE EN LA ESNALDA



SERIE TALON DE OSPREY

DISEÑO MUY LIGERO
COMODIDAD Y VENTILACIÓN
Concluir la persecución interminable para la utopía de la mochila ligera



Innovación y calidad en Mochilas desde 1974
ospreypacks.com

Podéis ver el nuevo video del modelo Exos: youtube.com/ospreypacks
Distribuidor de Osprey para España y Portugal: Manufacturas Deportivas Viper S.A.
Mail: viper@siglim.com
www.viper-sport.com



Cámara Helmet Hero Wide 5M de GoPro

Texto Y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS



No vamos a engañarnos: tras la prueba estamos convencidos de que no estamos ante una de las cámaras más técnicas del mercado. Pero estamos ante un gadget que nos ha hecho pasar muy buenos ratos, con una calidad de imagen más que digna, dentro de sus limitaciones, y que permite de una forma muy ligera, cómoda y sencilla, introducir un elemento subjetivo en nuestros reportajes y recuerdos. Teniendo en cuenta además que la cámara es sumergible. Un peso de tan solo 130 gramos, con un ojo de pez de 170° y multitud de accesorios.

Algunos de los videos que hemos grabado durante los 2 meses de prueba pueden verse en nuestra web:



Si bien en la prueba hemos comprobado que la calidad de imagen sea la suficiente, principalmente a lo que nos hemos dedicado es a utilizar la cámara en todo tipo de situaciones, para probar tanto su comodidad como su resistencia. Se ha llevado bastantes tortazos, ya que entre otras cosas ha sido usada en bastantes días de barranquismo, y eso han sido muchos saltos. Y aguanta perfectamente. En realidad, la cámara no sufre nada, ya que está situada en el interior de una carcasa de plástico transparente de alta resistencia, que la convierte en estanca, y que es la que se lleva los fuertes golpes con el agua y rocas.

El modelo Helmet Hero Wide de 5 Mpx, resulta cómodo y fácil de usar. Su ventaja es que puede llevarse en el casco, sin perjuicio de poder utilizar los otros sistemas de fijación que este modelo lleva consigo. De hecho, la hemos probado pegada y sujeta al casco, con el arnés de pecho, en barrancos, esquiando, en bici y en moto y su resultado es bastante bueno.

La definición es más que correcta (Resolución de video 512 x 384 pixels a 30fps). La transición de imágenes al cambio de luz, también, y su gran capacidad de ángulo de visión gracias a su lente esférica hacen que sea muy adecuada para actividades móviles. Insistimos en que no es una cámara profesional, pero se ve muy bien para su tamaño; aunque lo mejor es que en www.barrabes.com los veáis y juzguéis por vosotros mismos.

El gran ángulo de su ojo hace que nada se escape, pero es cierto que tiene un inconveniente, y es que lo que no está muy cerca del que graba, se va a ver muy lejos en pantalla, por la distorsión del gran angular. Es el precio que hay que pagar. Entendamos que se trata de una cámara subjetiva, se engancha y nos olvidamos de ella. Si el angular fuera menor, difícilmente saldría en imagen lo que queremos grabar, con el movimiento.

Equipada con numerosos accesorios para su anclaje según la versión, el modelo de casco, lleva consigo una carcasa que la hace impermeable (es sumergible hasta 30 metros). Aun con ella, el tamaño resulta ridículamente pequeño. Más o menos tiene el tamaño de un móvil de los que escamotean el teclado. (6 cm x 4 x 3), ocupando casi más la base para orientar la altura que la cámara con la carcasa.

Dos botones limitan la complicación a lo mínimo: uno para encender y apagar y navegar por el menú y otro para activar la cámara y pararla en el caso del video o de fotografía múltiple, resultando muy fácil de activar con el casco puesto.

Además de ser una cámara de fotos o de video de 5Mpx, suma otros modos muy prácticos según la actividad o el gusto del cliente, aunque pensamos que la cámara es verdaderamente útil en video, ya que las fotografías con la lente esféricas sólo en ocasiones consiguen un resultado aceptable. Un peso de 130 gramos, un ojo de 170°, cámara de fotos, de video, secuencia programable a distintos segundos para lanzar fotos (cada 3 segundos, 5...), tiempo límite para hacer videos (3 min, 5...), menú visible en la pequeña pantalla, capacidad de grabar 54 minutos seguidos en una tarjeta de 2 gigas.

Recomendamos utilizar pilas de litio (AAA), sobre todo en ambientes fríos, ya sean barrancos o esquiando en pleno invierno ya que nuestra

experiencia con otro tipo de pilas ha sido bastante mala.

Su único pero, podríamos decir, es que sobresale bastante del casco (obvio por otro lado) necesitando de un poco de cuidado cuando trepas o destrepas para no golpearla.

En general, podemos decir que es una cámara subjetiva bastante completa con buena calidad para no ser un "pro" y con la comodidad que da la lente esférica. ■



El modelo Helmet Hero Wide de 5 Mpx, resulta cómodo y fácil de usar. Su ventaja es que puede llevarse en el casco.



Se ha llevado bastantes tortazos, ya que entre otras cosas ha sido usada en bastantes días de barranquismo, y eso han sido muchos saltos. Y aguanta perfectamente.





Entrenamiento para escalada

La técnica

Texto: 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

Es muy posible que a lo largo de tu carrera más o menos dilatada en la vertical, te hayas visto en la tesitura de no saber cómo narices montar ese puzzle de presas que tienes a 1 m² en todas direcciones; o puede que recuerdes aquella vez que cogiste una “hueverilla” con la derecha, un “filito” que hacía las veces de regleta con izquierda y, de repente, los apoyos netos para los pies desaparecían hasta la altura de los codos..., pues si, parece que tendré que subir los pies en adherencia, pero..., ¡esto en mi plafón nunca lo hago! Ay ay ay..., que no se me patine nada... O aquel día que, tras incontables pegues a tu proyecto alguien te dijo – “pero... ¿por qué no talonas en la chorrera?” –, y como por arte de magia, por fin cogiste ese bidedo en estático, maldiciendo tu poca imaginación y cabezonería por haber derrochado pegues y pegues (gasolina, tiempo, entrenos y mala leche...) en hacerlo a “tu manera”. Si todas estas situaciones te resultan familiares, no lo pienses más: dedica un tiempo a mejorar tu técnica y tu rendimiento lo agradecerá.



Una buena gestualidad y el saber aprovechar las inercias escalando, algo básico para moverse con ritmo en vías de gran resistencia.



¿QUÉ ENTENDEMOS POR TÉCNICA?

Sin contar con la técnica de aseguramiento, que obligatoriamente debemos conocer, cuando hablamos técnica en nuestro deporte nos estamos refiriendo a la esencia del mismo, el movimiento o la eficacia en el movimiento más bien, es decir, la forma de desplazarse por la vía que suponga la mayor eficiencia energética posible.

Escalar nada tiene que ver con otros deportes (ciclismo, natación, levantamiento de pesas, saltos...), en los que los movimientos son siempre los mismos; en ellos, la técnica necesaria se aprende al principio y varía muy poco con el tiempo, siendo los factores de rendimiento más importantes los enmarcados en el plano físico. En la escalada, el hecho de aprender una técnica (por ejemplo: la progresión por placas tumbadas con adherencias de pies) sólo implica saber cómo ascender por un tipo muy concreto de vías, pudiendo desplazarnos por ellas con facilidad y, por contra, encontrándonos como un pato en un garaje en otro tipo de vías o escaladas.

En general, la importancia del factor técnico en la escalada está infravalorado o, al menos, la actuación en consecuencia de la mayoría de escaladores así lo demuestra. No escapa a la percepción de la mayoría de la comunidad escaladora que, en la actual convivencia de las viejas y nuevas generaciones, existe una gran disparidad en cuanto a potencial físico se refiere, lo que inclinaría la balanza muy a favor de la juventud y, sin embargo, no nos sorprende ver cómo nuestros "mayores" de la vertical se suben con idéntico resultado por las mismas vías que los más imberbes, algo que, cuando menos, es atribuible a una depurada técnica construida a lo largo de muchos años de práctica.

En consecuencia, deberíamos pensar qué es lo que realmente nos limita más cuando estamos escalando y, si apreciamos que estamos lejos de movernos de forma casi "automática" en la vertical, en lugar de seguir pensando que tenemos poca fuerza de dedos, ya estaremos poniendo el primer granito de arena para potenciar nuestro rendimiento a través de la mejora de nuestra técnica, algo mucho más ameno y de beneficios apreciables de forma más inmediata probablemente que lo que nos reportará hacer infinitas series de resistencia.

MEDIOS, EJERCICIOS Y DEMÁS FAMILIA...

La literatura existente, los cursos de escalada de clubes, etc... conducirán al interesado al conocimiento, al menos teórico, de cómo se realiza cada gesto técnico, o cómo es la escalada de forma preferente en cada tipo de roca. En las siguientes líneas intentaré aportar algo distinto, centrándome en explicar cómo se elaboran nuestros aprendizajes técnicos, de qué dependen y cómo podemos hacerlos más eficaces. Las ganas de mejorar de cada uno y su capacidad de autoanálisis pondrán el punto de partida para comenzar la búsqueda particular de nuestro mejor rendimiento.

La edad de partida, un pequeño detalle

El momento en que comenzamos a escalar es determinante para el máximo rendimiento que vamos a poder alcanzar y, desde el prisma del aprendizaje motor, para el ritmo de la adquisición los patrones motores que requieren cada técnica de escalada. Este hecho es evidente si observamos los ritmos de aprendizaje de niños que comienzan a escalar y personas que lo hacen a edades más avanzadas. En el mismo tiempo, los niños han hecho progresos que en otra edad se tardarían mucho más en conseguir. Este fenómeno es algo parecido a lo que le ocurre a alguien que esté en la fase sensible madurativa de alguna cualidad física concreta, pues su pro-



gresión en la misma sucederá de manera exponencial comparado con otra persona que ya haya rebasado dicho período. No obstante, piensa que los aprendizajes técnicos, aunque más lentos, se pueden adquirir durante toda la vida..., así que, ponte las pilas (o mejor, los gatos), y ¡a aprender!

Nivel técnico: Rendimiento VS Bagaje gestual

Los contenidos técnicos son una parte más de lo que puedes trabajar en tu entrenamiento, y para que éste sea realmente eficaz, debemos saber en qué nivel de aprendizaje de una técnica nos encontramos.

Este "nivel técnico" no tiene que ver necesariamente con nuestro nivel de rendimiento habitual, si lo que estamos haciendo es una comparación directa con el grado más o menos asentado que tenemos, a vista o ensayado, ya que este dependerá del tipo de vías, escuelas o rocas que estemos habituados a escalar. Es muy posible



Una postura que nos permita quedarnos un tiempo sin manos en una vía, puede suponer la diferencia entre lo posible y lo imposible.

que hayas vivido, o que conozcas a alguien, que con un grado o nivel alto en un tipo de vías o de escalada, haya vuelto con “el rabo entre las piernas” tras un viaje a esa zona nueva que quería visitar para escalar a vista... Y es que al cambiar de tipo de roca o el tipo de vías sobre las que está acostumbrado a moverse, se encuentra con que esos patrones de movimiento adquiridos no le sirven para “nada” en este nuevo lugar, aunque para ese momento se haya planificado un buen momento de forma física, estuviese descansado para rendir, etc... Si no te mueves bien, por muy bien que estés físicamente, todo parecerá más duro de lo que realmente es. ¿Os suena?

Tanto si tu objetivo es ser un escalador polivalente como si sólo quieres mejorar tu nivel en un tipo concreto de vías, el dedicar un tiempo determinado a mejorar aspectos de tu técnica será muy beneficioso para tu rendimiento. Evidentemente, el primer objetivo es mucho más ambicioso que el segundo, y requerirá un mayor trabajo no sólo cuantitativamente hablando, a lo largo de un periodo o ciclo de entrenamiento concreto, sino también a lo largo del tiempo de for-

ma global, pues conseguir un gran bagaje gestual supondrá mucha dedicación y tiempo de práctica voluntaria concienzuda.

Cómo hacerlo. Algunos ejercicios y consejos

Cuando nos planteamos el trabajo para la mejora de la técnica, muchas veces nos sentimos desamparados por la falta información al respecto, no en cuanto a explicaciones de las distintas técnicas, sino a cómo trabajar para mejorarlas. A continuación daré unas pautas sobre las que fijar nuestra atención para poder potenciar aspectos de nuestra técnica que nos estén limitando, pero sin referirme a ninguna técnica de progresión (en libre) de forma particular. Para esto, expondré una idea global del aprendizaje motor en la cual me basaré para exponer todo lo demás, y que viene a decir que en la ejecución de cualquier gesto técnico, existen 4 fases de difícil parcelación, que determinan la calidad de la realización del mismo, y es precisamente en cada una de ellas donde debemos pararnos a pensar si tenemos o no problemas a la hora de escalar:

FASE 1ª: La percepción de los agarres

Antes de realizar cualquier movimiento, sea de forma voluntaria o no, debemos percibir por dónde o hacia dónde debemos dirigir los segmentos de nuestro cuerpo y, para ello, necesitamos ver (o saber) que allí donde vamos a lanzar, apoyar, o coger, es el mejor sitio de todos los posibles para hacerlo.

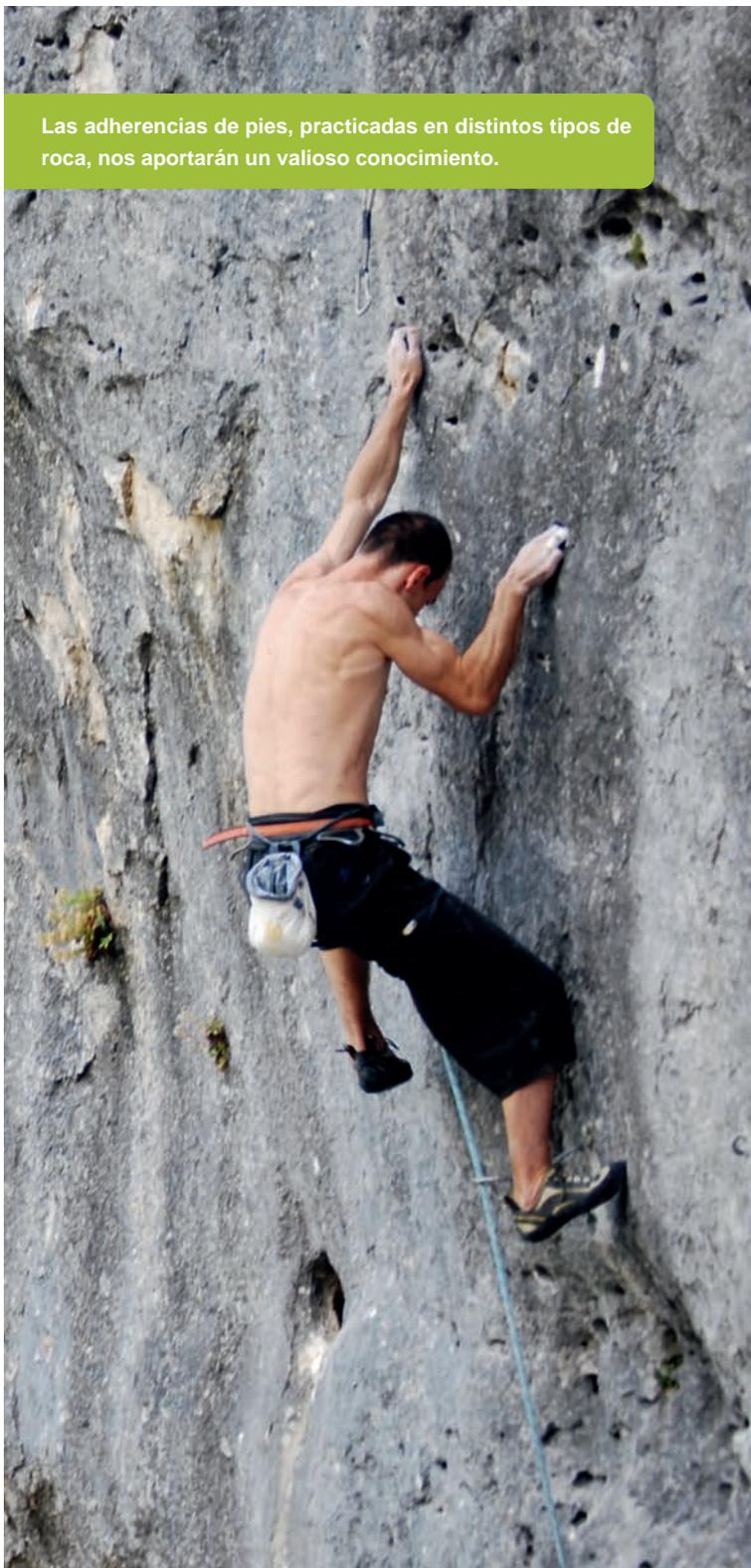
El desarrollo de una percepción aguda y precisa lleva tiempo y esfuerzo voluntario, para poder mejorar en este sentido. Sin embargo, no sólo debemos entrenar la vista para detectar los cantos para pies y manos que usaremos, (aunque éste será el sentido principal), sino también el tacto, para apreciar lo más rápidamente posible las formas, la adherencia y el feeling que nos tiene que dar cada canto para hacer más o menos fuerza sobre él y poder quedarnos primero, y progresar a partir del mismo después.

Para mejorar los aspectos que inciden directamente en este primer punto, podemos orientar nuestro entrenamiento de forma que haya espacio para los siguientes ejercicios:

- ▣ Observa escalar a gente más experimentada (¿en qué se fijan ellos de la roca?, ¿cómo descubren los cantos tan rápido?, ¿cuanto tiempo pierden “buscando” apoyos para los pies?, habla con ellos e “interrogales” amablemente sobre estas cuestiones).
- ▣ Observa escalar a otra gente, incluso vídeos de escalada, e imagina dónde están las presas a las que irá el escalador en el siguiente movimiento.
- ▣ Observa la roca cuando estés escalando con “distintas ópticas”, es decir, un primer vistazo rápido con el que identifiques los cantos más evidentes (ejemplo: los marcados con magnesio, cazos o presas muy grandes...), y si no hay nada, enfoca con más precisión y comienza a buscar formas más sutiles en la roca, sobre las que después, lo más probable, es que no puedas tirar sino que deberás moverte sobre ellas (esto lo veremos luego, en ejecución..., paciencia).
- ▣ Si te encuentras escalando sin ver nada, sepárate un poco de la pared para poder apreciar agujeros o cantos escondidos que desde tu posición no logras ver.
- ▣ Observa las vías no sólo en línea recta de chapa a chapa, sino por los laterales.
- ▣ Escala todo lo que puedas en vías a vista por debajo de tu máximo nivel y en escuelas o tipos de escalada distintos y, poco a poco, ves aumentando la dificultad relativa de éstas en función de tu máximo grado a vista.



Las adherencias de pies, practicadas en distintos tipos de roca, nos aportarán un valioso conocimiento.



© David Benedí

- ▣ Imagina dónde puede haber un canto que no se ve si estás en una situación en la que, de forma directa, no ves nada de nada. Esta “intuición” te la dará el escalar en muchos tipos de roca distintos.

FASE 2ª: La decisión sobre la acción a realizar

Esta fase recoge el proceso mental en el que se analiza la información del medio que hemos recogido, se busca una solución para solventar el problema que nos encontramos (el siguiente movimiento, la estabilización del cuerpo producida por un desequilibrio, etc...) y se envía la orden mediante los nervios efectores para que se realice la acción concreta. Explicado así, parece “sencillo” u ob-

vio, sin embargo, ¿dónde está el componente de mejora que debemos perseguir? Precisamente, en la velocidad con que se encuentre esa solución más eficaz para el problema en cuestión al que nos enfrentemos, ya que, si disponemos de un gran bagaje gestual o repertorio motriz, casi cualquier situación nos será “familiar”, y nuestro cerebro recurrirá a los patrones motores que tiene archivados para saber cómo tiene que actuar en ese caso concreto para solventar con éxito la situación.

Todos sabemos que es muy difícil encontrar en roca dos pasos que sean totalmente idénticos, por lo que en la mayoría de las ocasiones, lo que acontecerá serán patrones motores generales con pequeñas variaciones que harán que ajustemos el gesto a las peculiaridades concretas del paso en cuestión.

Este caso no sería lo común en escaladores con un menor repertorio motriz en un tipo de escalada concreta, o en escaladores noveles en general,..., y algo también un poco distinto ocurriría en la “cabeza” de los escaladores más expertos, a los que es tan difícil sorprender con pasos o movimientos muy nuevos, que su ejecución motriz no pasa tan apenas por esta fase decisoria, pareciendo que escalan de forma totalmente involuntaria, dedicando su atención a la búsqueda de otros aspectos más relevantes de la vía, sobre todo en los tramos más fáciles de éstas. Es lo que ocurre cuando escalamos (o vemos escalar a alguien) con una fluidez inusitada, que parece que lo haga todo sin pensar.

Por tanto, si nuestros problemas se centran más en esta área de contenido, algunos aspectos que deberíamos incluir en nuestros entrenamientos serían:

- ▣ Pensar cómo solucionar un paso o secuencia de movimientos de la forma más eficaz (en plafón o roca).
- ▣ Pensar soluciones alternativas a la primera para la misma secuencia.
- ▣ Entrenar y escalar en la mayor variedad de vías posible, sobre todo a vista y bajo el máximo nivel, para favorecer el aprendizaje de estos factores.
- ▣ Diseñar vías o bloques y realizar repeticiones alternadas a los mismos, de forma que nunca hagamos dos veces seguidas los mismos movimientos. De esta forma, para nuestro cerebro, cada vez que hagamos uno de los bloques o vías, será como si lo hiciésemos “por primera vez”, e intentará crear soluciones nuevas para resolverlo.
- ▣ Escalar a vista vías cada vez más próximas a nuestro máximo nivel, incluso por encima de él (cuando ya tengamos un dominio importante del repertorio de movimientos que exige un tipo de escalada concreta, por ejemplo, sobre la que llevamos incidiendo un tiempo importante ya), para dificultar y reducir el tiempo necesario para decidir con éxito.
- ▣ Buscar siempre nuestras propias soluciones en los movimientos o secuencias que no nos salgan a la primera, innovando en la forma habitual que tenemos de movernos (tanto en roca como en panel), para aumentar nuestra riqueza gestual.
- ▣ Llegar a escalar con una mentalidad de ataque en la vía, de forma que tomemos las decisiones de los movimientos a realizar a la primera, sin dudar, asumiendo esos riesgos (siempre y cuando no haya peligros físicos objetivos), para superar nuestro nivel de escalada, sobre todo a vista.

FASE 3ª: La ejecución propiamente dicha

La calidad con que llevemos a cabo cada gesto es a lo que nos referimos en este tercer apartado, y es a lo que comúnmente se define como técnica, a la ejecución de los movimientos con el máxi-



Mirar el lugar donde poner un pie y no dejar de hacerlo hasta apoyar con precisión ALLÍ, algo básico para evitar patinazos y sustillos.

mo ahorro energético posible. Llegar al superlativo en este sentido, supone una cantidad ingente de trabajo cualitativo en la búsqueda de la perfección de cada movimiento, para ahorrar esa energía que nos hará falta si queremos expresar nuestro máximo potencial en una vía en nuestro límite. Trabajar en la búsqueda de la perfección técnica supone trabajar en la potenciación de nuestro máximo rendimiento, y para ello, aquí van una serie de propuestas para guiar el trabajo de mejora en la ejecución:

- ▣ Practica la precisión de los movimientos (poner el pie justo donde lo querías poner, colocar el pie sin hacer ruido, colocar los pies sobre las presas como acariciándolas, coger la presa justo por donde la querías coger para no tener que realizar rebotes ni acoples de la mano con frecuencia...)
- ▣ Practica la velocidad de ejecución de los movimientos, pues contra más rápido nos movamos, menos nos cansaremos en la resolución de cada movimiento, ya que estaremos menos tiempo cogiendo cada canto mientras escalamos. Recuerda que moverse rápido no quiere decir moverse sin parar, ni moverse a una velocidad superior a aquella que nos permita desplazarnos por

la vía sin cometer errores por saltarnos presas o en detrimento de la precisión de nuestros movimientos. Debes encontrar tu velocidad óptima de desplazamiento.

- ▣ Intenta realizar de forma más explosiva la primera parte de cada movimiento, para ahorrar energía al crear una inercia que debemos aprovechar, y no desplazarse de forma lenta, que hace consumir más energía.
- ▣ Coge los cantos con la mínima fuerza posible para quedarte de ellos y no derrochar energía. Este matiz tan importante se llega a dominar escalando en muchos tipos de roca, en condiciones muy distintas (de frío o calor) y, sobre todo, realizando repeticiones a bloques o secuencias de movimiento submáximas en las que vayamos aflojando la fuerza que hacemos en cada canto para percibir, con suma precisión, cual es esa fuerza mínima que necesitamos para quedarnos de un canto y no más.
- ▣ Utiliza todo tu cuerpo para escalar, no sólo los brazos.
- ▣ Para aprender movimientos, posturas o situaciones nuevas, realiza repeticiones de uno o varios movimientos con recuperaciones lo más cortas posible, pero que sean tales que nunca trabajemos en estos casos ninguna repetición en fatiga. Como

norma general, podemos asegurarnos un descanso más o menos completo si recuperamos entre 3 y 5 veces el tiempo que hemos tardado en realizar la secuencia. Esto se hace más patente cuando son pocos movimientos, y más difícil cuando se trata de muchos, por lo que la recomendación es que, para este caso concreto (aprendizaje de gestos o secuencias nuevas), no hagamos muchos movimientos seguidos, para no acumular fatiga, y que una recuperación del triple de lo que estemos colgados sea suficiente para volver a repetir el ejercicio.

- ▣ En niveles avanzados, deberíamos trabajar para estabilizar la técnica pero en condiciones de fatiga, pues nuestro repertorio motriz será lo suficientemente amplio y lo que nos estará limitando será, con mayor probabilidad, el sacar todo el partido posible a nuestro nivel físico en una vía concreta en nuestro límite o por encima de él. Para ello, realizar repeticiones de movimientos máximos o submáximos varias veces con recuperaciones cortas e incompletas será la clave, para estabilizar un nivel de ejecución técnica elevado en esas condiciones. Este trabajo no tiene sentido en la iniciación.
- ▣ Focalizar la atención cada vez en una cosa de las explicadas, y luego, progresivamente, en varias de ellas a la vez.

FASE 4ª: El control de nuestra ejecución

El último aspecto que determina la mejora continua y el ajuste permanente en nuestra ejecución son los mecanismos de control que tenemos, gracias a las percepciones kinestésicas que controlan nuestro equilibrio, a los órganos propioceptivos que nos informan de la posición exacta de cada segmento del cuerpo sin necesidad de verlos, a la vista, que nos permite apreciar si estamos realizando lo esperado o no y, por último, a nuestra memoria gestual, que interviene cuando escalamos en vías ya conocidas y permite adecuar nuestra actuación concreta en cada paso a cómo debería ser, en función de lo que estemos haciendo.

El determinar si estamos cometiendo un error o no, y la velocidad con que lo hagamos para ponerle solución, es un mecanismo de feed-back que poseemos todos, y que también es entrenable, sobre todo mediante el mantenimiento de la concentración en la propia actuación (sería un trabajo de concentración, por tanto, si somos estrictos) y de actitud positiva, para seguir escalando hasta arriba y corrigiendo errores sobre la marcha, sin pensar que vamos a fracasar por haber cometido ese pequeño error.

Como podemos apreciar, es algo difícil trazar los límites entre lo que es puramente gesto, movimiento, técnica en definitiva, de otros procesos que intervienen para que ésta se pueda manifestar, y que se sitúan más en el terreno de las habilidades mentales que en el



La técnica de oposición, muy útil en diedros y chimeneas, nos permitirá escalar estos terrenos sin casi esfuerzo.

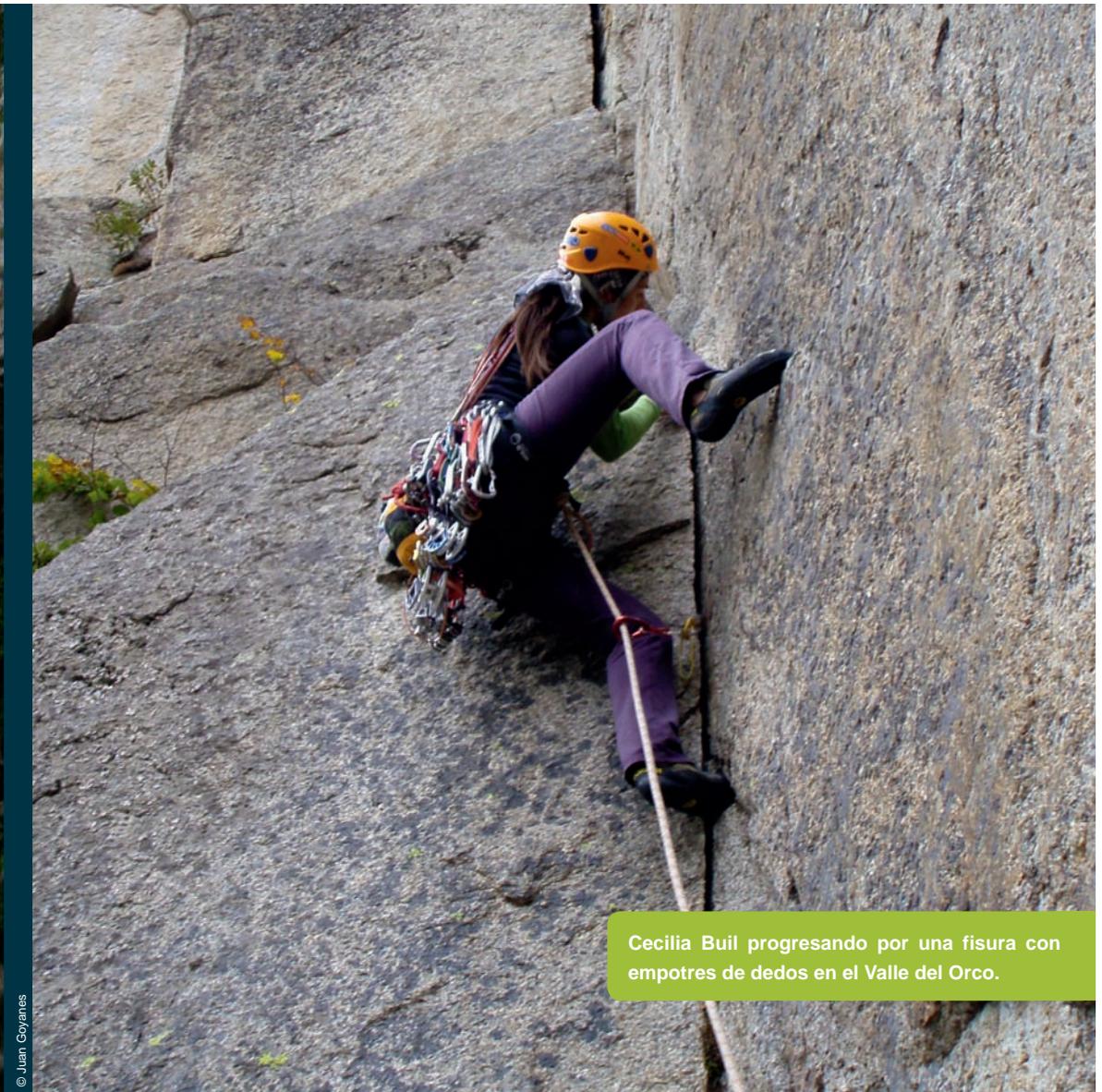
© Oscar Gogorza

motriz simple y llanamente.

En esta fase en concreto, no daré más indicaciones de las señaladas, pues saber si alguien está subiendo una vía cometiendo errores o no es algo bastante relativo, ya que, pese a que nosotros sepamos "cómo va la vía" y apreciemos que alguien se mueve de forma distinta por ella, debemos recordar que no hay 2 cuerpos iguales y que la forma de resolver una secuencia de forma fácil (para uno mismo) no tiene porque concordar con la que use otro escalador, con distinta antropometría y manera de escalar.

Teléfono: 918450931 Web: www.aventurate.com





Cecilia Buil progresando por una fisura con empotes de dedos en el Valle del Orco.

Transferencia a situación real o del cambio de mentalidad en la roca

El problema con el que muchos se encuentran a la hora de transferir todo el trabajo que realizan en los plafones (si sobre todo se entrena allí) es que la escalada en roca requiere un aprendizaje y práctica in-situ y, además, en cada tipo de roca será diferente. Por tanto, habrá factores o elementos que sí que podremos trabajar y mejorar lejos de los sectores, pero otros será prácticamente imposible que podamos hacerlo.

Además, un segundo y último elemento que deberíamos tener muy en cuenta es que, si lo que nos importa es la mejora de uno o varios aspectos concretos de nuestra técnica, tenemos que ir a la roca con la cabeza centrada en eso, en escalar para mejorar la técnica, centrandó nuestra atención en aspectos concretos que nos hayamos propuesto de antemano, pasando a un segundo (o último) plano el encadenar tal o cual vía o grado, algo que fomentará la preocupación por lo que no importa ahora, que es mejorar primero para alcanzar después un mayor rendimiento.

Pautas para la mejora constante: La evaluación o valoración de nuestros progresos

Puede “chocar” que la técnica sea un contenido que debemos trabajar siempre, desde la iniciación hasta aquellos momentos en

que pensamos que un trabajo enfocado a la mejora técnica no va a reportar mayores beneficios que los ya conseguidos. Escaladores de alto rendimiento (competidores de copa del mundo, por ejemplo), dedican un tiempo exclusivo en algunas de sus sesiones a la mejora pura y simple de la técnica.

En mi opinión, el trabajo técnico debería ocupar una parte importante en el entrenamiento de todo escalador que quiera realmente mejorar su nivel, siendo además un factor determinante del rendimiento que se puede mejorar durante toda la vida, a diferencia que las cualidades físicas (por ejemplo), en las que su trabajo constante harán que mejoremos durante un tiempo y, llegada cierta edad, tan sólo harán que nos mantengamos o perdamos el nivel alcanzado con menor velocidad.

Para esto, tenemos que ser críticos con la forma en la que alcanzamos los logros en nuestra carrera, y no sólo con nuestro rendimiento como lo único definitivo o importante. Si somos capaces de apreciar que, aun habiendo encadenado una vía, hemos escalado no del todo bien, cometiendo demasiados errores en la colocación de pies, o haciendo demasiada fuerza en según que cantos, o habiendo dudado en cómo realizar tal o cual movimiento, estaremos en el camino de la mejora constante, algo que además de poder durar toda la vida, nos enriquecerá mucho más que el mero hecho de haber encadenado una vía y ya está. ■



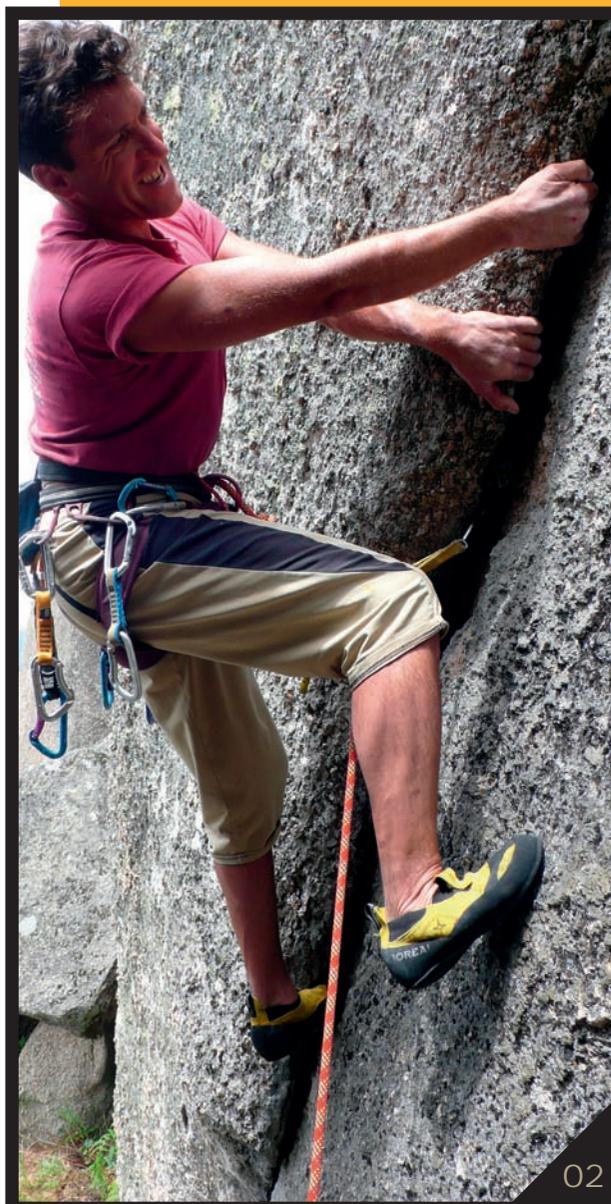
Escalada en bavareesas y chimeneas

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**
Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM



Para todos aquellos que pasamos ya de cierta edad y que disfrutamos de la montaña en todas sus facetas no existe una mejor imagen de inspiración de cara al montañero que aquella representada por el gran Gaston Rébuffat. Sus libros y películas inspiraron a una gran cantidad de alpinistas deseosos de aventuras, entre ellos un servidor. ¿Quién no se quita el sombrero ante aquél que sin recelo asciende bavareasas y chimeneas con una cuerda atada a la cintura y sin ninguna posibilidad de protección? Esa era la ideología de la época. La camisa de cuadros, los pantalones bávaros y las botas de cuero completaban el equipo del montañero. Todavía hoy en día las manos sudan cuando contemplo tales fotografías. Y es que no es para menos: la ascensión de fisuras en bavarea y chimeneas requiere de una técnica muy específica, expuesta en ocasiones, debido a la dificultad de proteger tal tipo de accidentes morfológicos.

La variedad de técnicas empleadas durante la escalada es muy diversa y a veces específica. Durante la escalada de placas de adherencia emplearemos una técnica de escalada de fricción muy determinada para posibilitarnos la ascensión por la pared. La escalada deportiva y de desplomes requiere también de una técnica de bloqueos y equilibrio muy particular, con el fin de mantenernos cerca de pared y así poder progresar por ella. Cantos laterales, horizontales o invertidos obligarán al escalador a desarrollar la imaginación y poner en juego tales técnicas. La escalada de fisuras también requiere de una técnica de progresión muy particular. Dependiendo del tamaño de la fisura emplearemos un tipo de cerrojo determinado. Así emplearemos cerrojos de dedos en fisuras pequeñas, empotramientos de manos en fisuras medianas y empotramientos de puños en fisuras grandes (todo dependerá del tamaño de las manos para poder catalogar tales dimensiones). En fisuras de grandes dimensiones emplearemos una combinación de puños y manos o bien de rodillas y codos, dependiendo de la anchura de la fisura. Dentro de tal concepto de fisura podemos extraer un par de estilos muy definidos y que disponen de identidad propia: las bavareasas y las chimeneas (Foto: escalando una fisura empleando la técnica de bavarea).



Escalada en fisuras en bavarea

El concepto de escalada empleando la técnica de escalada en bavarea es muy amplio y no solo confinado a aquellas lajas adosadas a la pared. La técnica de escalada en bavarea la podemos emplear en diversas ocasiones durante nuestra progresión por la pared, extendiéndose a bloques y aristas verticales, diedros fisurados, lajas adosadas o fisuras de labios desiguales.

Básicamente la técnica de ascensión en bavarea consiste en una combinación de oposición de fuerzas generadas y repartidas por brazos y piernas. Se trata de crear con los brazos una contrapresión en las piernas y de tal manera mantener el centro de gravedad del cuerpo fuera de la superficie de apoyo. Simplemente tiraremos de los brazos de la fisura y empujaremos con los pies en la pared, facilitándonos de tal manera la progresión. Los brazos los hemos de mantener extendidos con el fin de evitar la fatiga y los pies elevados sin dejarlos demasiado bajos (**foto 2**, técnica de oposición en bavarea.) En paredes lisas y carentes de rugosidades los pies los hemos de mantener en contacto con la piedra, simplemente apoyados en la pared y siempre bajo tensión con el fin de crear una buena fricción (**foto 3**, pies en la pared empujando con tensión.) Si la roca dispone de pequeñas repisas, rugosidades o agujeros

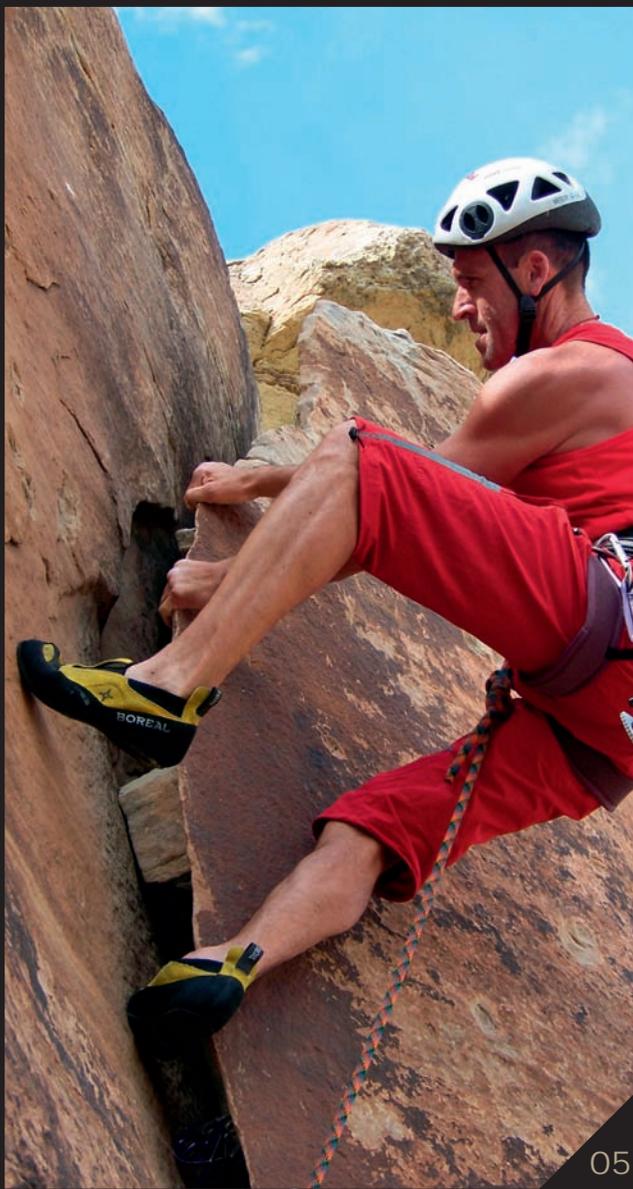
apoyaremos los pies en ellos, con el propósito de ayudarnos y facilitar la fricción (**foto 4**, pies apoyados en las rugosidades de la pared).

Las lajas adosadas a veces son muy finas y pueden romper cuando tiramos de ellas. Por otro lado también hemos de tener la precaución de que tales lajas no estén sueltas y accidentalmente las desprendamos de la pared. La técnica de escalada en bavarea requiere de mucha energía de ahí la necesidad de dominar la técnica y dosificar las fuerzas. Por otro lado, escalar en bavarea nos puede sacar de muchos apuros si lo hacemos. Sobre todo durante algunas situaciones de escalada en fisuras en las cuales nos resulta difícil realizar técnicas de empotramiento. Como contrapartida, durante tal técnica de bavarea es difícil la colocación de material con el fin de proteger el largo, pues puede ser complicado comprobar qué tal nos ha quedado el material emplazado en la roca. En ocasiones incluso es imposible asegurar tales lajas, debido a sus grandes dimensiones en cuestión de anchura.

Básicamente nos centraremos en tres tipos de orientación en pared en cuanto al empleo de las técnicas de escalada en bavarea: aquellas en las cuales nos desplazamos en la vertical, aquellas de desplazamiento horizontal o diagonal y aquellas de agarre invertido.



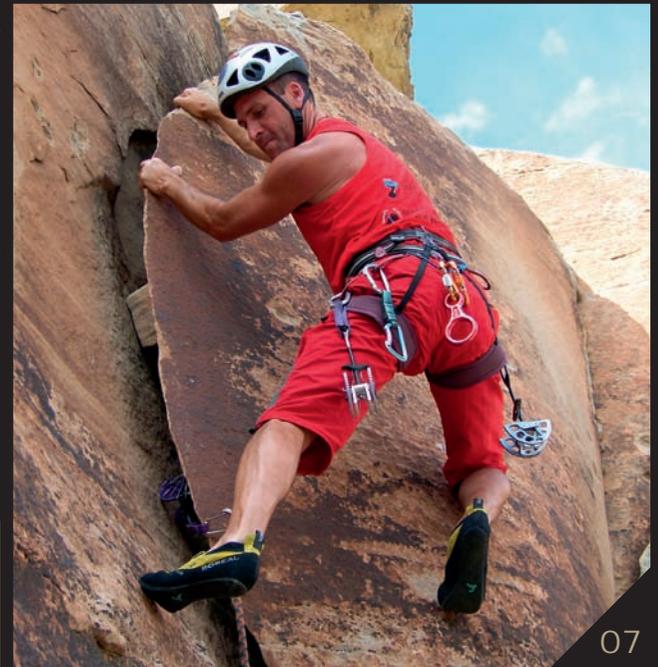
04



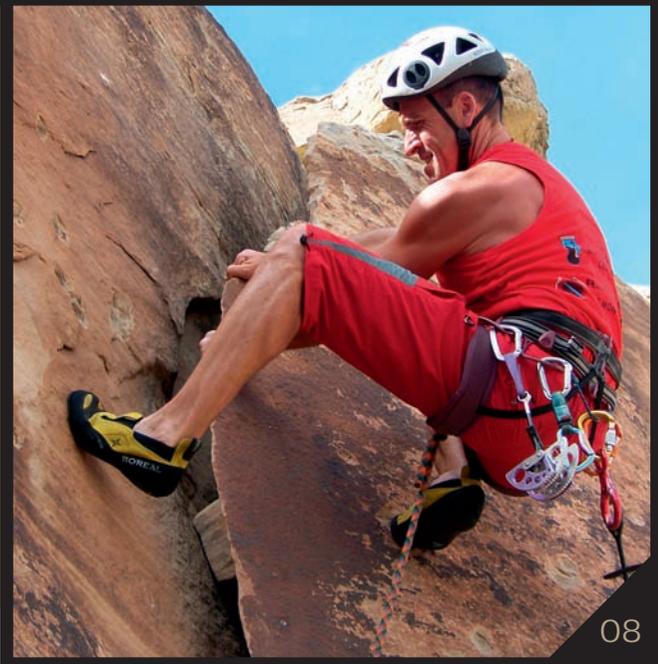
05



06



07



08

Bavareas verticales

Como norma general intentaremos mantener los pies lo más cercanos a las manos posibles. De tal manera el centro de gravedad se mantendrá en línea con la pared. Cuanto más desplomada sea la pared mas afuera hemos de sacar el cuerpo, con el fin de ayudar a mantener un buen centro de gravedad. Si los pies los dejamos muy abajo, estos resbalaran debido al pobre ángulo de oposición, y por consiguiente perderemos el contacto con la pared. Dependiendo de la dirección de la fisura intentaremos mantener los pies a un lado u otro de ésta, simplemente juraremos con el centro de gravedad y el peso del cuerpo. A modo de ejemplo estudiaremos las siguientes fotos.

En la **foto 5** observamos la disposición de los pies durante la escalada en bavarea. El pie izquierdo lo mantenemos en la placa y el pie derecho lo introducimos en la fisura, con el fin de que éste se establezca mejor dentro del empotre. En la **foto 6** nos mantenemos en la misma posición que la anterior pero esta vez hemos desplazado el pie derecho hacia la placa de la bavarea (hacia la derecha) con el fin de ampliar nuestro ángulo y base de equilibrio. En la **foto 7** observamos la posición en bavarea con los pies demasiado bajos con respecto a las manos, con el consiguiente peligro de perder contacto con la pared. En la **foto 8** observamos la misma posición pero esta vez con los pies demasiado



cerca de las manos, forzando la posición y debilitando nuestras fuerzas.

Durante la progresión desplazaremos las manos y los pies de manera alternativa. Podemos colocar la mano izquierda donde teníamos la derecha, subir la derecha y repetir la jugada con la izquierda, de manera sucesiva. En otras ocasiones puede ser posible cruzar las manos durante el desplazamiento. Con los pies realizaremos la misma combinación. En ocasiones simplemente desplazaremos los pies alternando la posición y otras veces podemos cruzarlos. Todo ello va a depender del ángulo de dirección de la fisura y también del ángulo de inclinación de ésta.

En diedros y fisuras de labios desiguales la técnica de escalada en bavarea es también muy efectiva. En ocasiones solamente podremos agarrar la fisura con los dedos y otras veces podremos emplear toda la palma de la mano. La técnica de empotramiento de manos y de pies durante la escalada en bavarea es muy práctica y nos ayuda a salvar energía. Siempre que sea posible deberemos de empotrar por lo menos los pies en la fisura y si es posible también las manos, con el fin de ayudar con la progresión. Solo el hecho de empotrar un pie en la fisura nos ayudará enormemente, sobre todo a la hora de pararnos a colocar material de protección.

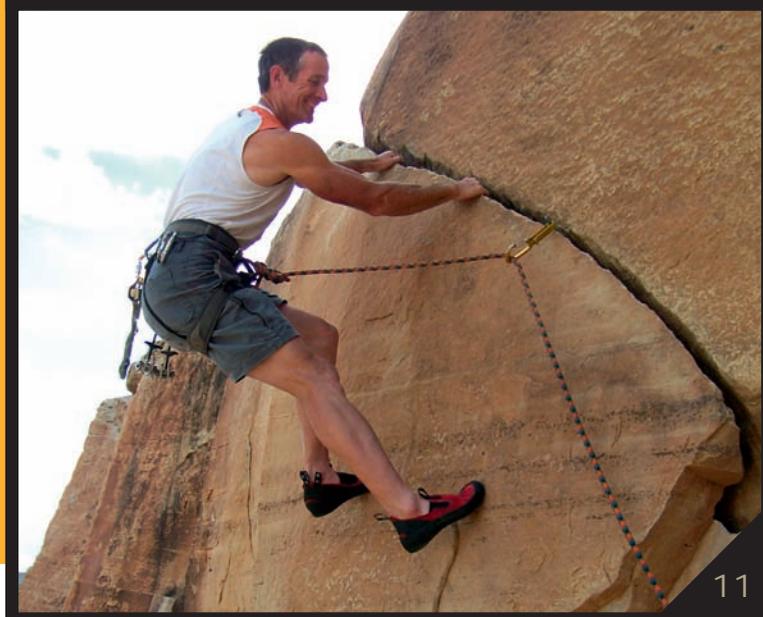
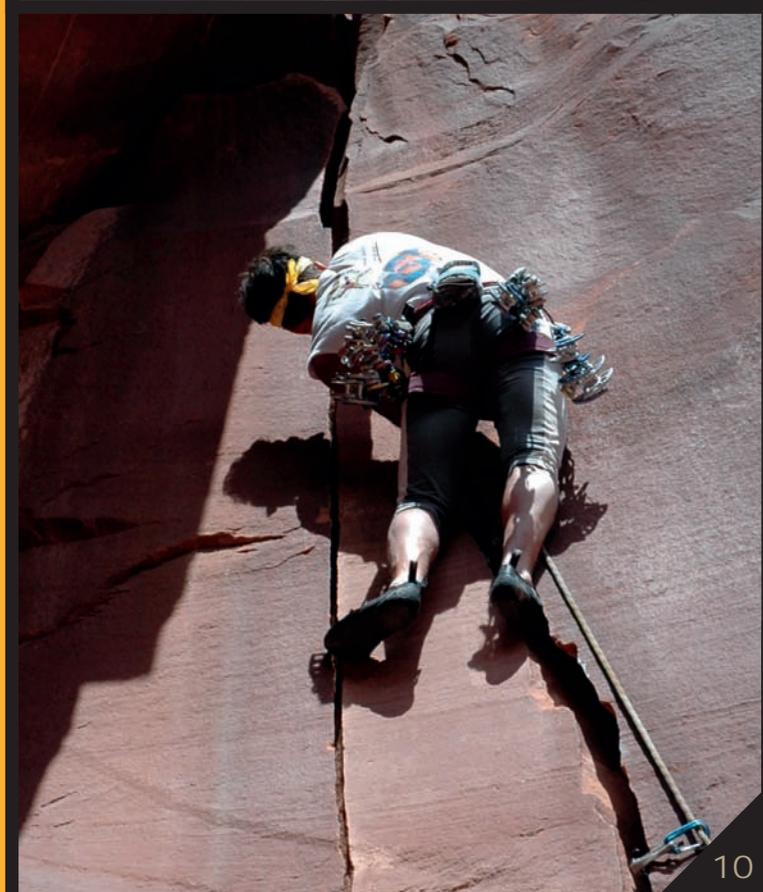
La colocación de material en bavarea es siempre complicada. Como es lógico es necesario comprobar que el friend (o aparato mecánico de expansión por levas) se encuentra en contacto con la pared, con todas sus levas, y orientado perfectamente en la dirección de una posible caída. Durante la escalada en bavarea es necesario extender y girar la cabeza con el fin de poder visualizar tal emplazamiento. Ello puede originar una pérdida de equilibrio si no lo hacemos adecuadamente. Para ello hemos de encontrarnos en una posición perfecta de equilibrio, ejerciendo presión con los pies y las manos. Una vez ahí, rápidamente cogemos la pieza adecuada de seguro del arnés para a continuación colocarla en la fisura. Vigilaremos que las levas no se hallen apoyadas en cristales de cuarzo, agujeros, lajas débiles, rocas sueltas o roturas en la roca. Una posición cómoda y adecuada a la hora de colocar material es aquella que nos proporciona el hallarnos empotrados en la fisura, con pies o manos. Ello nos libera de la postura de oposición que hemos de mantener cuando nos hallamos estrictamente en bavarea.

En la **foto 9** observamos la colocación de material en posición de bavarea, sujetos con una mano de la fisura y ejerciendo presión con los pies en la pared en sentido contrario. Es una posición total de equilibrio contrapesado. En la **foto 10** observamos también una bavarea en la cual nos hemos empotrado para poder colocar el material de manera más cómoda.

No siempre es posible empotrar manos o pies en las fisuras en bavarea, pero si ello es así, el descanso está garantizado. Son aquellos segundos necesarios para colocar la pieza de seguro y poder tomar un respiro.

Fisuras horizontales y diagonales

Básicamente vamos a seguir los mismos pasos referidos de cuando escalamos en bavareasas verticales, con algunas diferencias. Hemos de mantener la distancia entre manos y pies muy de cerca, con el fin de no perder el centro de gravedad, y estirar los brazos para evitar el cansancio. Los pies los mantendremos altos y no demasiado alejados de las manos pues de tal manera podremos mantener la tensión y así progresar (**foto 11**). Si los pies los bajamos demasiado con relación a las manos perderemos la tensión y las fuerzas de oposición con la consiguiente pérdida de equilibrio. La caída está garantizada (en la **foto 12** podemos ver la pérdida de fricción al bajar demasiado los pies). En este tipo de bavareasas es más posible que podamos cruzar las manos y pies durante la progresión, debido al trazado de la fisura. Es como quisiéramos arrancar la laja de la pared. El material lo colocaremos siempre desde una posición de equilibrio y visualizando el emplazamiento de la

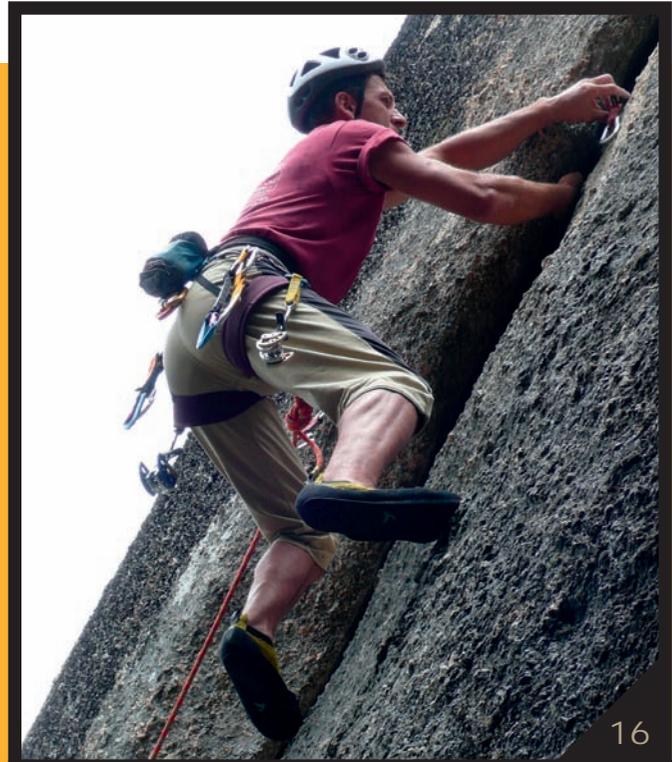


pieza en la fisura. Al igual que hicimos durante la escalada en bavareasas verticales es posible empotrar las manos en la fisura para ahorrar-nos esfuerzo. Para ello es preciso dominar la técnica de empotramiento en fisuras con el fin de aplicarla correctamente y evitar esfuerzos innecesarios. En la **foto 13** podemos ver la misma técnica en bavarea pero esta vez empotrando las manos en la fisura. Los pies siguen ejerciendo la misma tensión y oposición sobre la pared.

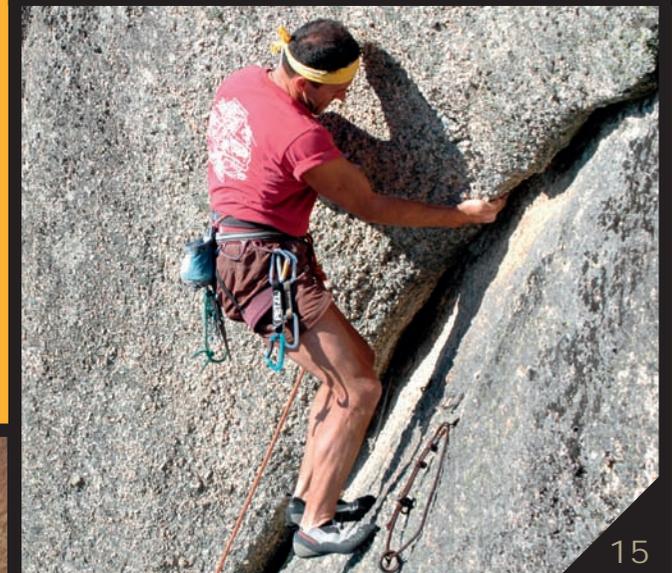
Bavareasas invertidas

Es aquí donde esas técnicas de empotramiento en fisura pueden dar un mayor fruto. Durante este tipo de escalada es muy importante mantener una buena posición de pies, bien en adherencia o bien en apoyos naturales. La fuerza de oposición va a ser grande, pues ella es la que nos permitirá el posicionamiento y la progresión por la pared. La disposición de apoyos para los pies en la pared en forma de regletas, cristales o bañeras es crucial, marcando una diferencia muy grande al simple apoyo en adherencia. En la **foto 14** podemos apreciar los pies en la pared aprovechando apoyos naturales y las manos empotradas en la fisura. En la **foto 15** las manos agarran la fisura en bavarea sin realizar ningún empotramiento. En esta ocasión los pies también se apoyan en la pared, sin descartar la posibilidad de introducir alguno de ellos en la fisura. Durante el aseguramiento seguiremos los mismos principios vistos anteriormente para bavareasas verticales u horizontales. Necesitaremos de una posición cómoda y que nos permita observar el emplazamiento del material en la fisura. Si es posible también empotraremos una mano con el fin de darnos un reposo. En la **foto 16** observamos la colocación de material con la mano izquierda mientras mantenemos la mano derecha empotrada en la fisura, el pie izquierdo también tocando la fisura y el pie derecho apoyado en la pared.

Se trata simplemente de observar y controlar nuestros desplazamientos en la pared de acuerdo con nuestro posicionamiento y centro de gravedad. A partir de aquí es simplemente una cuestión de práctica y experiencia.



16



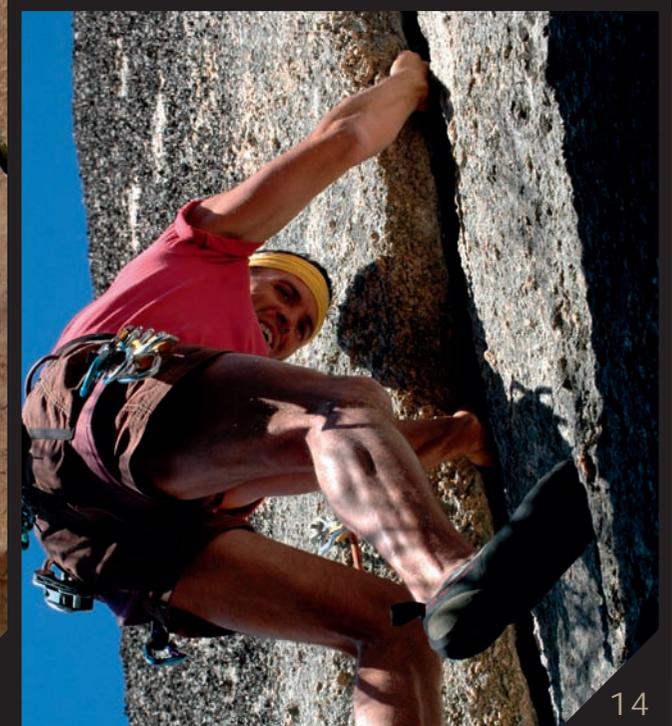
15



12

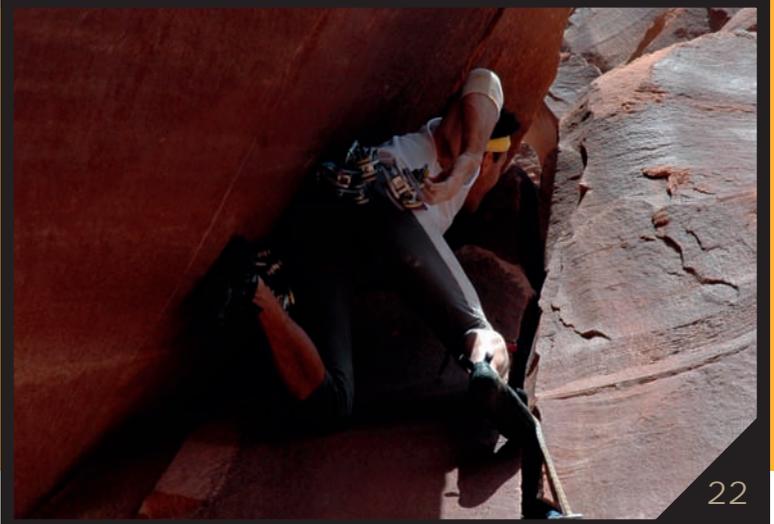


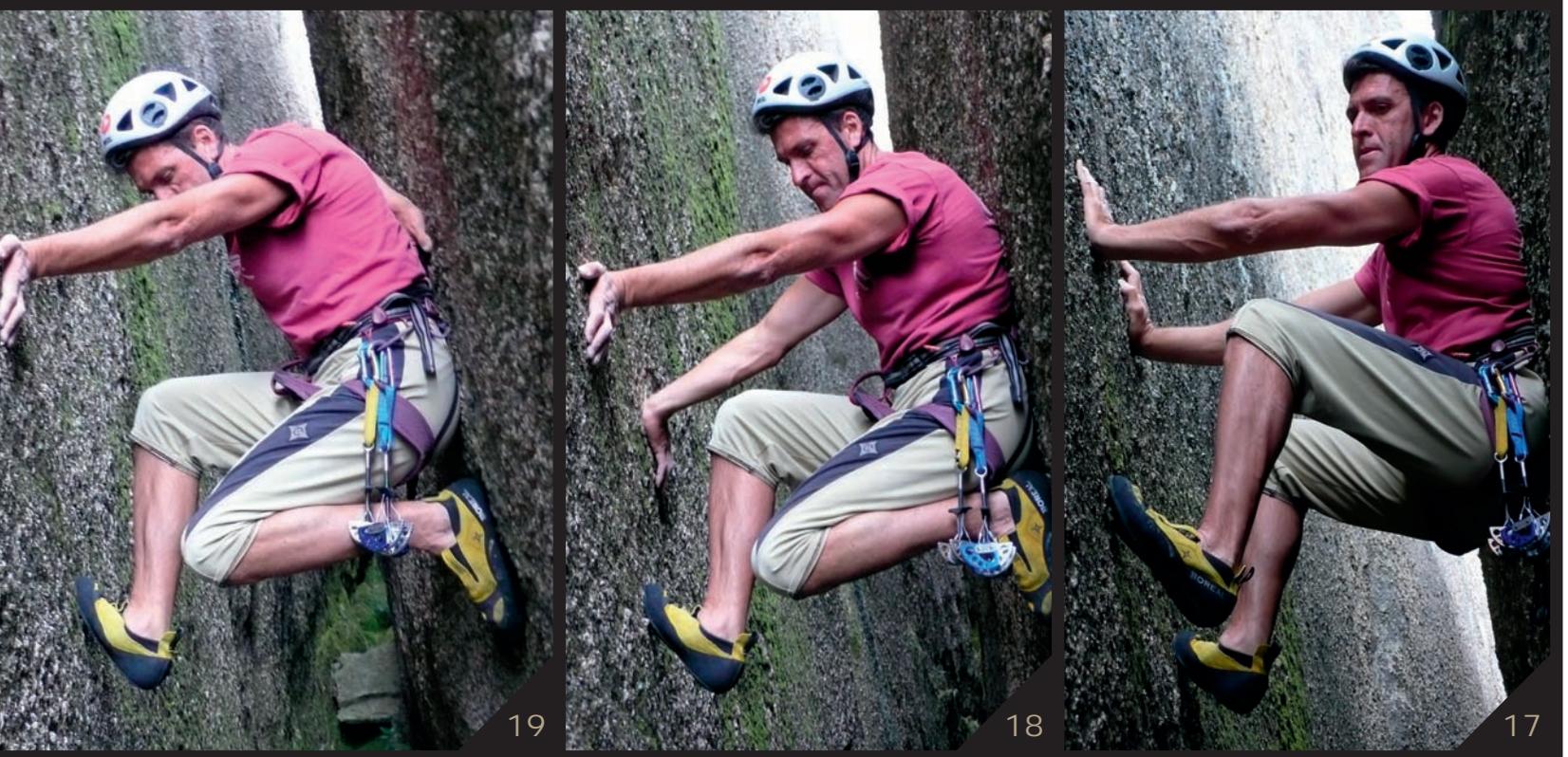
13



14

Bienvenido a la Experiencia del Pirineo





Escalada en chimeneas

Es raro no encontrar una vía clásica en pared sin la existencia de al menos algún largo de cuerda a través una chimenea. Desde los orígenes del montañismo las chimeneas, fisuras y diedros sirvieron como caminos de trazado de nuevas rutas. La escalada en chimeneas es una escalada interior, un tanto intimidante y la cual requiere de una técnica de ascensión muy particular. Las chimeneas varían de tamaño, algunas muy apretadas y otras muy amplias. Por otro lado, la protección en tal sistema de fisura suele ser difícil sino imposible. En ocasiones deberemos de ascender sin posibilidad de protección. Otras veces podremos colocar piezas de seguro en fisuras o agujeros emplazados dentro de la chimenea.

El principio básico de escalada en chimeneas es el de emplear el cuerpo a modo de empotrador, usando fuerzas opuestas de empuje con el fin de evitar la caída y ayudar a la progresión. Dependiendo del tamaño y características de la chimenea encararemos a ésta de una manera u otra. Intentaremos en lo posible aprovechar agujeros y salientes de la pared para apoyar los pies o el cuerpo. Deberemos también de tener en cuenta la posibilidad de llevar mochila en la espalda. En chimeneas estrechas empujaremos con los pies y espalda en una cara de la chimenea y las rodillas y manos empujaran contra la cara opuesta. Progresaremos desplazando el cuerpo lentamente ayudados por las fuerzas de oposición. En chimeneas un poco más anchas emplearemos una combinación de oposiciones repartidas entre la espalda, las manos y las piernas. Mantendremos un pie detrás de nuestro trasero y apoyado en la pared mientras que la otra pierna la apoyamos en la pared opuesta. Las manos también mantendrán oposición, cada una en una cara de la pared. Eventualmente podemos descansar ejerciendo presión a ambos lados de la pared, combinando la espalda, los brazos y las piernas. En la **foto 17** vemos una posición de descanso básica en una chimenea estrecha. En la **foto 18** nos preparamos para progresar trayendo la pierna izquierda hacia atrás y debajo de nuestro trasero. En

la **foto 19** desplazamos la mano derecha hacia atrás, en la pared donde apoyamos la espalda, con el fin de crear oposición con la otra mano en la cara opuesta de la pared. De tal manera iremos progresando alternando las manos y pies siempre creando oposición entre ellos. Es una forma muy natural de progresión y el mismo cuerpo nos llevará a ella.

En chimeneas muy anchas podremos emplear la técnica de escalada en X. Para ello deberemos de extender las piernas y brazos en todo lo ancho de la chimenea, favoreciendo, de tal manera, la distribución adecuada del centro de gravedad del cuerpo. Extenderemos las piernas una en cada cara de la chimenea, al igual que los brazos. Si existen agujeros o salientes en la pared los aprovecharemos para apoyar los pies. Si no, empujaremos de manera opuesta hasta conseguir que el cuerpo se mantenga estable dentro de la chimenea (**foto 20**, escalando en X). A continuación iremos desplazando el cuerpo hacia arriba alternando brazos y piernas (**foto 21**, progresando en X).

Es una tendencia natural el intentar ascender la chimenea muy en su interior, pues parece que nos ofrece un poco más de seguridad. Sin embargo puede ocurrir que al final sea difícil volver hacia el exterior, complicando la ascensión. Será necesario mantenernos en una posición que nos permita finalizar el largo de manera segura.

La técnica de escalada en chimenea la podemos aplicar también durante la escalada de diedros y fisuras abiertas. A veces es simplemente una combinación de técnicas lo que nos llevará a finalizar el largo. Alternando fuerzas de oposición. En la **foto 22** podemos ver la técnica de chimenea aplicada a una escalada de fisura.

Hemos repasado dos ejemplos de escalada de oposición. Tanto bavareasas como chimeneas requieren de una técnica muy particular y específica: emplear nuestras extremidades aplicando fuerzas de oposición. La práctica de tales técnicas es muy necesaria.

Y el factor mental y psicológico también. No nos dejemos intimidar por el tamaño o forma de la fisura. ■

MATERIAL

Easy Rider Via Ferrata Set, de Black Diamond

Set para via ferrata fácil y cómodo para usar.

Compuesto por:

- Dos mosquetones Easy Rider forjados con calor con aberturas y triggers ergonómicos que facilitan el uso.
- Gatillo de amplia abertura con mecanismo de bloqueo interior.
- Mecanismo absorbedor de energía que se cierra en una pequeña bolsilla con cremallera, compuesto de una cinta plana cosida.
- 2 Cabos de anclaje elásticos en su interior y cosidos individualmente.

Características:

- Peso según fabricante 492 g.
- Cumple las normativas EN 958:2006 y EN 12275.

ATENCIÓN: Se trata de un sistema de desgarro. En caso de caída el absorbedor queda inservible por lo que alguien del grupo debe llevar un cabo de anclaje disipador de repuesto o una cuerda de emergencia, de lo contrario no se puede continuar la progresión y se debe esperar al equipo de socorro.



Classic Line 15 m, de Gibbon

Cinta plana utilizada para la realización de equilibrios y juegos.

Además de poder divertirse, se entrena la capacidad para mantener el equilibrio ganando coordinación y concentración. Es ideal para viajar y cabe en cualquier mochila. Pequeña, ligera y práctica incluye un pequeño tensor para que después de engancharla la podamos adaptar a la medida necesaria y tensarla convenientemente.

Detalles:

- Longitud: 15 m.
- Anchura: 50 mm.
- Máxima tensión/carga: 4t.
- Tensor de seguridad con una palanca de bloqueo.
- Consta de 2 partes. Sencillo y rápido montaje y desmontaje.
- Incluye manual de instrucciones.
- Incluida la práctica Gibbon Bolsa.
- Todo en una cómoda caja de embalaje.



Defy, de Evolv

Pie de gato para todos los niveles y vías.

El modelo Defy es uno de los más populares de la marca Evolv. Combina las ventajas de un pie de gato técnico con un buen y rápido ajuste. Muy cómodo y apropiado para todos los niveles y tipos de vías. Puedes utilizarlos tranquilamente para hacer vías largas como para deportiva, bloque o incluso entrenar en tu tablón.

Características:

- Suela fabricada con goma TRAX XT-5 de 4,2 mm, que según el propio Sharma es la mejor mezcla que he encontrado en el mercado entre dureza, agarre y durabilidad.
- Parte superior en piel sintética Synthatek, que no se cede y forro interior con revestimiento de nylon.
- Lengüeta doble.
- Cierre doble tipo velcro.

MATERIAL

Bolsa Portacuerdas, de Barrabes

Bolsa portacuerdas de Barrabes de excelente relación calidad-precio, es cómoda y con múltiples detalles para transportar tu cuerda durante la jornada de escalada. Incluye una funda para que no se ensucie la cuerda, que se acopla a la bolsa mediante una cremallera.

Características Bolsa:

- Se puede llevar a la espalda tipo mochila.
- Tirantes ajustables y acolchados, con tejido de rejilla para mejorar la transpirabilidad.
- Cinta de pecho para óptimo ajuste.
- Cinta de izado.
- Bolsillo interior con cremallera para pequeños objetos.
- 2 correas de compresión con cierre tridente.
- Cordón ajustable con tanka para ajustar la bolsa al tamaño de la cuerda.
- Logotipos Barrabes.
- Tejido Poliéster con RipStop.
- Peso aproximado 450 g.
- Dimensiones aproximadas: 42 (largo) x 29 (ancho) x 25 (alto) cm.

Características Funda:

- Desmontable de la bolsa mediante cremallera.
- Dimensiones: 140 x 140 cm.
- Incluye además dos cintas para atar los cabos de la cuerda.



Magnesio / Colofonia líquido - tarro 250 ml, de 8c plus

Magnesio / Colofonia líquido en tarro de 250 ml.

Una perfecta solución para mantener tus manos secas. Gran tacto para mejorar el agarre de las presas. Ideal para usar en panel o rocodromos cerrados para evitar que se llene todo del polvo del magnesio.

Pitón 10 mm x 70 m, de Edelrid

Cuerda para escalada deportiva e indoor.

La Python es una excelente cuerda para escalada deportiva e indoor con una gran relación calidad/precio. Cuerda dinámica de uso en simple de gran tacto, manejabilidad y peso contenido.

Thermal Stabilisation: Edelrid ha estado usando la estabilización termal desde hace más de 20 años. La estabilización termal es uno de los principales procesos que provee las cuerdas de Edelrid con su superficie suave y su fácil manejo. Como lo dice el nombre, los hilos en el alma y en la funda traspasan una cura termal para estabilizar y armonizar los hilos individuales. Este proceso asegura la durabilidad de la cuerda.

Características:

- Diámetro de 10 mm.
- Nº de caídas UIAA: 7
- Alargamiento dinámico: 31%
- Alargamiento estático: 8,4 %
- Fuerza de choque: 9.2 kN
- Peso por metro: 66 g
- Homologación UIAA – CE
- Proporción de funda: 36 %.
- Deslizamiento de la funda: 0 mm.
- Centro de la cuerda marcado.
- Homologada: CE 0123 – EN 892



MATERIAL



Drop Zone, de Black Diamond

Colchoneta para boulder

Colchoneta para boulder de 89 mm de grosor y de espuma de alta calidad, es una colchoneta todo terreno con gran capacidad de carga.

- Construida con 64 mm de espuma de celdas abiertas perfectas para la absorción de energía y 25 mm de espuma de celdas cerradas destinadas a la disipación de la fuerza.
- Con solapas laterales e inferiores y hebillas de acero inoxidable.
- Un bolsillo pequeño en un lado.
- Tirantes acolchados y extraíbles para el transporte.
- Y ajuste para la cintura.
- Peso según fabricante 4.75 Kg.
- Medidas 104 cm x 122 cm x 9 cm.

Duetto Dry 8.4 mm x 60 m, de Sterling

Cuerda de uso en doble para escalada clásica, alpinismo y escalada en hielo.

La marca Sterling ha creado la nueva serie Evolution, completamente re-diseñada para darle el equilibrio ideal entre fuerza de choque, peso y número de caídas. Esta cuerda, incorpora una funda de construcción para proporcionar un peso más ligero, y aún así ser increíblemente duradera. Esta serie consigue cuerdas muy flexibles, suaves, resistentes e impermeables.

Gracias al recubrimiento exterior en DryCore™, que se aplica a todos los hilos centrales, reduce no sólo la absorción de la humedad sino también la abrasión. Esto ayuda a mantener la fortaleza original y elongación de las propiedades básicas en condiciones de humedad.

Probado en todo el mundo, bajo las condiciones más extremas, por los conocidos y ampliamente respetados escaladores del equipo Sterling Rope's Test, lo cual asegura que es una de las mejores cuerdas hechas hoy por hoy. La evolución continúa ...

Duetto es una cuerda ideal para escalada alpina. De tacto muy agradable y flexible. Con una gran relación entre resistencia y peso. Para escalada en doble pensada para vías alpinas, de varios largos, donde el uso de una cuerda doble es esencial, no sólo para aprovechar el máximo de su longitud en el ascenso, sino también para el descenso.

Características Bolsa:

- Caídas UIAA: 6
- Fuerza de choque: 6,5 kN
- Alargamiento estático: 11%
- Elongación dinámica: 31,6%
- Deslizamiento de la funda: 0mm
- Peso por metro: 45 gr/m
- UIAA y certificado CE



Bactericida para neoprenos, de NST

Bactericida y limpiador para neoprenos.

Perfecto para el mantenimiento de monos, chalecos, lycra y en general para todo el equipamiento de neopreno de actividades como surf, vela, rafting, barrancos, buceo...

- Limpiador, desinfectante, desodorante.
- Capacidad: 300 ml.
- **Respetuoso con el entorno bioactivo.**
- Sin disolventes, sin aerosoles.
- No inflamable, sin componentes peligrosos.

Todos los artículos NST se diferencian porque se realizan con productos respetuosos con el medio ambiente.

MATERIAL

Monovolumen Venas, de Blue Arrow

Presas gigante (o monovolumen) con tacto de presa normal.

Pensada por profesionales con un diseño innovador y moderno.

- **El diseño:** destaca su funcionalidad, la calidad y el estilo innovador.
- **El logo:** detalle de calidad diferenciador y único respecto a las otras marcas.
- **Los acabados:** importancia de los detalles y eliminación de presas que puedan ser lesivas.
- **La experiencia:** los mejores profesionales a nivel internacional nos apoyan. Dani Andrada, Jason Kehl, Chris Lindner, Daila Ojeda, Klemen Bekan, Joe Kindner, Victor Fernandez, Jordi Salas...
- **El color:** estilo particular y diferenciador que marcará tendencia.
- **La textura:** trabajamos con diferentes texturas y tactos para crear presas funcionales pero novedosas.
- **Comodidad y sentido práctico:** uso de una sola medida de tornillo. Todas las presas tienen el mismo grosor, de 2 cm, excepto presas pequeñas que van con tornillo cónico. Todas para M8 y M10.



Set Ferrata Light Y, de Camp

Set para vías ferratas en forma de Y con placa disipadora.

Diseñado para la absorción dinámica de la energía producida por una caída mediante el deslizamiento de la cuerda en el disipador de impacto.

Construcción en Y que permite que ambos mosquetones estén fijados al mismo tiempo proporcionando así una máxima seguridad. Los ojales y la cuerda de conexión se obtienen mediante cosidos de alta resistencia, sin nudos.

Características:

- Cinta de 20 mm construida en forma de Y.
- Cuerda dinámica que recorre los 5 puntos del absorbedor de energía para reducir la presión en caso de caída.
- Se conecta a cualquier arnés con el pliegue que asegura la cinta en cualquier posición vertical.
- Equipado con el mosquetón de bloqueo modelo Ferrate.
- Peso según fabricante: 435 g.
- Longitud de la cinta: 98 cm.

Stealth Paint Kit, de Five Ten

Aplicación para incrementar la adherencia de los pies de gato.

Novedad de Five Ten que permite aumentar la adherencia y durabilidad en las zonas de mayor fricción. Este novedoso producto desarrollado a partir de la conocida goma Stealth® de Five Ten ha sido diseñado para aplicar en los pies de gato o calzado outdoor. Esta aplicación aumenta la duración y adherencia de las zonas de mayor fricción creando una capa de goma en la zona aplicada.

Para aplicar el Stealth Paint Kit:

- Limpiar previamente el pie de gato o zapatilla con un cepillo.
- Rellenar el calzado con papel de periódico antes de aplicar.
- Delimitar la zona de aplicación con cinta tipo carroceros también llamada "cinta de pintor".
- Aplicar una fina capa de cola cubriendo bien toda la zona.
- Dejar secar de 5-10 minutos.
- Mezclar 2 cucharadas de la goma con 1 cucharada de cola hasta conseguir una pasta homogénea. (Medida para 1 pie de gato).
- Aplicar en la zona delimitada por la cinta y extender con el aplicador.
- Lo mismo para el otro pie de gato.
- Dejar secar de 2 a 3 horas en exterior un día cálido y entre 8-10h en interior seco y cálido.
- Después retirar la cinta.





Material

BASTON C3 CARBON POWERLOCK de Komperdell

Bastón de 3 tramos polivalente para todo el año. Perfecto para los más exigentes practicantes del esquí de travesía, es muy fiable y seguro gracias a su sistema de cierre POWERLOCK que se ajusta de forma sencilla y precisa en cualquier situación. Destaca además por su peso: 254g en hombre (140cm) y 206g en mujer (125cm). Es un bastón cómodo, por su mango con Foam, dragonera Airfoam y su grip G-reptile en el primer tramo para agarre desde una sección inferior en situaciones que lo requieran. Además el tramo inferior o tercer tramo es de titanio en lugar de carbono para hacer este bastón más robusto en la zona más frágil, aprovechando de esta manera las ventajas tanto del carbono como del titanio.

Tamaño extendido: 140cm
Tamaño recogido: 72cm

Material

NAVAJA BARRACUDA de Trango

Navaja ligera para uso alpino. Hoja recogible en acero inoxidable, dispone de un orificio para sujetar al mosquetón y abridor de botellas.

- Peso: 45gr.
- Longitud: Cerrado 9.5cm, abierto 13.9cm.
- Colores disponibles: Mango, Azul Titanio.

INFORMACION sobre el acero de la hoja:

El acero quirúrgico que se utiliza más comúnmente es AUS 8 en primer lugar y 420J2 en segundo lugar. El acero AUS8 tiene buena resistencia a la corrosión y el filo aguanta muy bien en el campo quirúrgico. El acero 420J2 es también muy resistente a la corrosión pero es algo más débil a la hora de mantener el filo.

Noticia

2ª EDICIÓN DEL TRAIL ANETO BY TRANGOWORLD CON 750 DEPORTISTAS



© Valentín Zapater

La segunda edición del Trail Aneto by TrangoWorld, Trail de montaña ecoresponsable y autosuficiente, se celebró los pasados días 1 y 2 de agosto en el valle de Benasque. Contó para esta edición con 750 participantes llegados desde toda España y también con una nutrida participación extranjera. Participaron corredores de España, Portugal, Francia, Andorra, Brasil, Colombia, Gran Bretaña y Venezuela. La primera edición de esta prueba realizada el pasado verano participaron 400 deportistas. Con salida y llegada en la capital del valle de Benasque, el Trail Aneto es el primer ultra trail de alta montaña de autosuficiencia, es decir, una modalidad de larga distancia en montaña, donde se puede participar de forma individual o por equipos. Esta edición se han apuntado 60 equipos para la carrera de 78 km y 27 equipos para la de 42 km. El resto son participantes individuales.

Las "2 Caras del Aneto" triunfan

El Trail Aneto consta de dos itinerarios: 78 Km "2 Caras del Aneto" y 42 Km "Maratón Aneto". En la carrera más larga se inscribieron 460 participantes y 290 en la corta.

Los dos recorridos son de montaña en autosuficiencia, donde cada participante debe llevar su propia comida y material, de esta manera, se da una continuidad al concepto de trail, a medio camino entre la carrera de montaña y la aventura, que triunfó tantísimo durante la edición del 2008.



En el caso de nuestra navaja BARRACUDA, empleamos el acero 420HC el cual se sitúa entre el acero AUS8 y el acero 420J2. Su contenido en elemento de carbono ligeramente superior que el acero 420J2, hace que mantenga mejor el filo que el acero 420J2.

Material

FREESTYLE de Leatherman

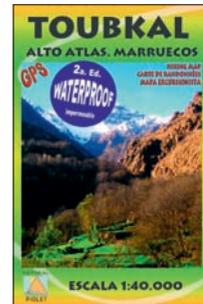
La última novedad de Leatherman, la herramienta multiuso Freestyle, está ya disponible para servicio inmediato.

Freestyle es una versión todavía más minimalista de la ya reducida Skeletool. Según la experiencia acumulada por innumerables usuarios de Leatherman, las dos aplicaciones más usadas de una herramienta multiusos son los alicates y el cuchillo. Esas son las que tiene Freestyle. Nada más... Claro que el alicate es multifunción, así que incorpora cortador de alambre fino, cortador de alambre grueso, alicates de punta fina y de punta normal. Freestyle está diseñada para lle-

Mapa

SEGUNDA EDICIÓN DEL MAPA DEL TOUBKAL Y EL ALTO ATLAS de Editorial Piolet

Tras el éxito de la primera edición, totalmente agotada en un breve plazo de tiempo, la editorial Piolet acaba de sacar al mercado la segunda edición del mapa, con importantes mejoras. La primera, está realizado en material impermeable y resistente al agua. Además, viene perfectamente preparado para su uso con GPS. Imprescindible para todos aquellos que visiten esta zona de el país vecino Marruecos



varla en cualquier bolsillo. El clip es extraíble. No necesita funda. La herramienta Freestyle está disponible en dos versiones: **Freestyle**: acero inoxidable, hoja de cuchillo en acero 420HC y mango de zytel. 5 usos. Presentada en caja de cartón. *PVP recomendado: 59'99 euros* **Freestyle CX**: acero inoxidable, hoja de cuchillo en acero 154CM y mango de fibra de carbono. 5 usos. Presentada en caja de regalo. *PVP recomendado: 89'99 euros* Dada la situación actual, Leatherman ofrece al consumidor final la oportunidad de disfrutar de la calidad Leatherman a precios más asequibles. Como siempre, amparado por los 25 años de garantía Leatherman.



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



NEVER STOP EXPLORING™



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