

barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

EL AMPRIU

Escalada en Benasque

EL VALLE DE IMLIL

El Benasque del Atlas

LOS MESES

Deportiva en el Pirineo

REACTOR

Hornillo de MSR

ENTRENAMIENTO

PARA ESCALADA

La fuerza de contacto

ESCALADA EN TURQUÍA

El exotismo, los paisajes, la gente y sobre todo muchísima roca



OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT

PHOTO: KJELL FRIBERG



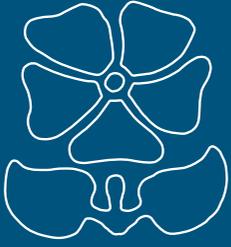
GULLY JACKET



HAGLÖFS

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

Distribuido por: Megasport

**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

Han colaborado en este número:

Luis Alfonso "Luichi", Josep María Escofet Jové, Rafael Galán, Jonathan Larrañaga, 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.

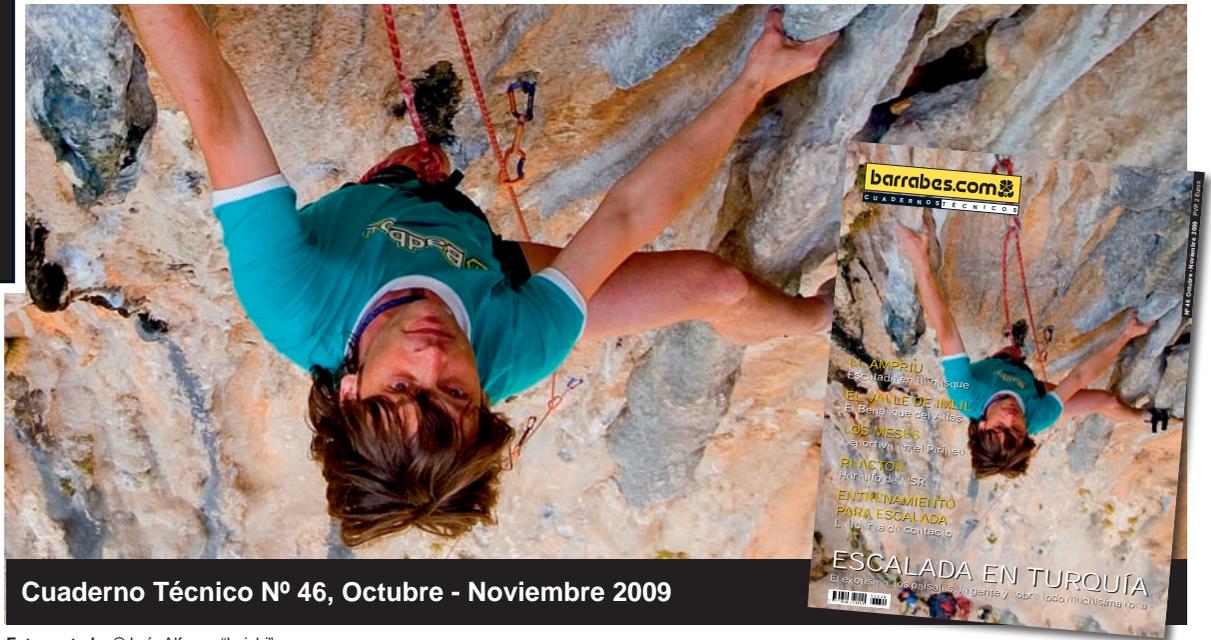
**Cuaderno Técnico Nº 46, Octubre - Noviembre 2009**

Foto portada: © Luis Alfonso "Luichi".



ESCALADA EN TURQUÍA 10



EL AMPRIU 18



EL VALLE DE IMLIL 28



LOS MESES 36



HORNILLO REACTOR 44



FUERZA DE CONTACTO 50



ANCLAJES EN NIEVE 58



MATERIAL 66

06 Agenda**OPINIÓN**

08 Viendo las flores a través del sudor. Por Xavi Fané

REPORTAJES

10 Escalada en Turquía

18 Escalada en el Ampriu

28 El valle de Imilil

RESEÑA

36 Los Meses

A FONDO

44 Hornillo "Reactor" de MSR

PREPARACIÓN FÍSICA

50 Entrenamiento para escalada 4. La fuerza de contacto

TÉCNICA Y PRÁCTICA

58 Anclajes y aseguramientos básicos en nieve

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



Deportiva en el Paraíso

Como todos los años, el número de Cuadernos Técnicos de otoño es un poco extraño. El otoño es una preciosa época del año, pero que sin embargo no tiene claras actividades propias, como pueden tener las otras 3. Así que, una vez más, la revista termina en un pequeño batiburrillo en el que sólo falta algún reportaje sobre la búsqueda de setas, por decir algo.

Cuando se habla del Pirineo, suele hablarse de montañismo, de alpinismo, de escalada alpina, de senderismo...pero rara vez de escalada deportiva. En este número hemos preparado dos reportajes sobre dos zonas pirenaicas en donde practicar esta actividad. Y además las dos tienen un origen común. La zona de las Palestras del Ampriu, en Benasque, nació hace muchos años como zona de entrenamiento de los militares del cuartel de Cerler. Y años después tuvo una resurrección con la creación de la Escuela de Alta Montaña, que necesitaba un lugar con vías de deportiva para poder realizar sus cursos.

Pero curiosamente, la creación de las mejores vías no vino de esas necesidades, si no de la necesidad de los alpinistas y escaladores del valle de tener un lugar cercano en donde poder escalar entre semana, a la salida del trabajo, en días malos, etc. Ahí subió el nivel y comenzaron a abrirse las mejores vías.

La zona de los Meses, en Canfranc, nació también de la necesidad que tenían los escaladores de Jaca y todo el valle del río Aragón de una zona de deportiva. En este caso una zona de nivel, moderna y complicada, llena de extraplomos, que les permitiera abandonar el rocódromo en una zona eminentemente alpina. Además, por su situación y orientación, y por la facilidad de acceso a ese valle, se convierte en uno de los mejores lugares en donde pasar las muy calurosas tardes de los meses de verano no sólo para los locales. Por eso esta escuela ha tenido un verdadero boom este verano, llenándose de escaladores procedentes del valle, pero también de muchos lugares del resto de Aragón, Navarra y el País Vasco, las zonas más cercanas a Canfranc.

Y ya por completar la dedicación de este número a la escalada deportiva en lugares que habitualmente no relacionamos con esta actividad, Luis Alfonso, Luichi, nos ofrece un buen reportaje con reseñas de lo que él considera uno de los mejores lugares que se ha encontrado en bastante tiempo para la práctica de deportiva. Un lugar que tampoco relacionaríamos nunca con este deporte: Turquía. Dice Luichi que una de las mejores vías que ha escalado en su vida la ha encontrado allí. No vamos a explicar a estas alturas quien es Luis Alfonso, que ya no escalar, sino equipar, ha equipado el solito miles de largos, pero creemos que la mayoría entenderéis que si él dice algo así, tiene que ser una vía muy muy especial, porque las ha visto de todas las formas, colores y texturas.

Justo cuando este número iba a imprenta, ha vuelto a saltar el debate sobre el posible cobro de los rescates en caso de negligencia. Ahora es Cataluña la comunidad que empieza a hacer caja. Así que pedimos permiso a Fané y Calleja para publicar, como ya hicimos en nuestra web, una segunda editorial sobre este tema en su espacio habitual.

Y lo hacemos por un motivo muy concreto. Independientemente de que en determinados casos todos hemos visto situaciones en la montaña de franca negligencia, especialmente en personas que nunca van a ella, y no saben en donde se meten, creemos que esto puede ser sólo un primer paso. Y que en los pasos posteriores los legisladores pueden caer en la tentación de confundir negligencia con riesgo, riesgo que es inherente a la práctica alpina. Porque desde fuera no son tan fáciles de diferenciar.

Y que puede que estos pasos nos llevaran por un tortuoso camino que tras múltiples recodos finalizara en un lugar que permitiera una regulación de las actividades de riesgo debido a su riesgo que acabaría con el alpinismo y la montaña tal y como lo hemos conocido hasta ahora.

Por eso pensamos que la comunidad montañera no debería quedar al margen de este debate en el que por primera vez se entra a juzgar la realización correcta o incorrecta de una actividad. Porque lo más complicado siempre es dar el primer paso. Los demás vienen uno detrás de otro con soltura y facilidad debido a la inercia adquirida.

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 Meteorología y Clima de Montaña de Sort

Fecha: 24 de octubre de 2009
Lugar: Sort (Lleida)
Organiza: Ayuntamiento de Sort
Más información: www.meteosort.com

Como cada año, este curso va dirigido a todas aquellas personas vinculadas con el entorno montaño. Desde alpinistas a excursionistas, pasando por guías de montaña o guardas de refugio, son muchos los interesados en la ciencia meteorológica. Y es que, cada vez más, el conocimiento de estos temas es de vital importancia para el montañero. En este curso se impartirán diversas charlas, algunas de carácter introductorio para todos aquellos neófitos en este ámbito y otras de más nivel técnico. Algunos de los temas que se tratarán serán la predicción de la cota de nieve, el viento en altura, la influencia del tiempo sobre el montañero, la nivo-meteorología o la predicción de los aludes en el Pirineo. El cambio climático también tendrá un papel destacado ya que se hablará de la influencia del calentamiento planetario sobre los glaciares pirenaicos.

El curso cuenta con la colaboración de Barrabes.com, del Servei Meteorològic de Catalunya, la Universidad de Barcelona y el Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible (CADS).

Mulhacén, 3.482m

Fecha: 10 de octubre
Lugar: Sierra Nevada (Granada)
Organiza: CCAM Club Cordada Alta Montaña
Más información: www.cordada.net/club

El Mulhacén con sus 3.482m, es el pico más alto de la península ibérica, y el segundo de España. Existen varias vías de acceso a su cima, todas ellas de poca dificultad. En función de las preferencias del grupo nos decantaremos por una u otra. Se trata de un recorrido duro de alta montaña. Hay que estar en buena forma, no es ningún paseo. Los participantes recibirán información personalizada sobre la actividad.

Ascensión al Broad Peak, el corazón del Karakorum

Fecha: 16 de octubre
Lugar: Centro de la juventud de las Rozas, (Madrid)
Organiza: Club de Montaña Denaly

Miguel Ángel Pérez Álvarez, profesor de la Escuela Española de Esquí, ha ascendido cientos de montañas en cinco continentes, con preferencia hacia las cumbres de gran altitud y escaladas de hielo y nieve. Miguel Ángel nos hablará en su proyección de toda su trayectoria montañera y en especial de su último ochomil, el Broad Peak.

III travesía Sierra de Mijas

Fecha: 24 de octubre
Lugar: Mijas (Málaga)
Organiza: Club de Montaña Almoradu
Más información: www.almoradu.com

Los participantes recorrerán una ruta de senderismo de unos 22 Km aproximadamente, un desnivel acumulado de 1.200 metros y con una duración aproximada de 8 horas. Toda la ruta discurrirá por la sierra. Plazo de inscripción comienza el 25 de septiembre hasta el 13 de octubre para los federados y no-federados o hasta agotar las 100 plazas disponibles. El precio de la inscripción es de 8 euros para federados y 12 para no-federados.

Curso de montañismo básico

Fecha: 7 de noviembre
Lugar: Sierra Nevada (Granada)
Organiza: Guías de Montaña Jon Sanz
Más información: www.jonsanz.com

El objetivo del curso es transmitir de manera práctica los conocimientos necesarios en montaña para la programación y realización de salidas por la baja y media montaña (en condiciones libres de nieve y hielo) de manera que los participantes puedan afrontar salidas montañosas de manera autónoma y segura.

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



Sobre el cobro de los rescates de montaña en caso de negligencia

Cataluña se suma a las Comunidades Autónomas que tienen previsto cobrar los rescates en caso de negligencia del accidentado. Un galimatías de frágil base, ya que el concepto de negligencia en la montaña adquiere un cierto carácter teológico en su discusión.

Y siguiendo con la teología, y por emplear un poco de Escolástica medieval: si los servicios de Protección Civil y meteorológicos lanzan una alerta naranja, y su inadvertencia por parte de un montañero o excursionista es considerada negligencia, ¿puede un montañero cazado por un brusco cambio de tiempo no advertido demandar por negligencia a los servicios de Protección Civil? Unas leyes que recuerdan al argumento ontológico de San Anselmo no pueden ser fáciles de aplicar en el día a día, la verdad, y abren la puerta a un lío judicial bastante serio.

Lo que nos hace pensar que no se van a aplicar nunca. El tiempo lo dirá.

Pronto los expertos jurídicos en estos temas se van a pronunciar, y quizás ellos añadan algo de luz que nos permita entender a los ciudadanos a partir de qué momento se considera negligencia y a partir de cual no. Y qué baremo general utilizarán los jueces que tengan que pronunciarse al respecto. Porque necesitarán una legislación, igual que existe un Código de la Circulación y unas leyes que les indican a estos mismos jueces qué hechos exactos son falta, qué hechos delito, cuáles negligencias, cuáles infracciones, y cuáles meros accidentes, todo ello elaborado por los expertos en tráfico correspondientes y sancionado por el Gobierno.

No se puede dejar a expensas de cada juez, sin conocimientos adecuados y sin una legislación en la que apoyarse, la decisión de qué es una negligencia y qué no lo es. Necesitará todos los datos, incluso el punto exacto de desgaste de suela de botas que es considerado negligente, como ocurre

con las ruedas de un automóvil. Eso se legisla con exactitud. Como tampoco se puede dejar a criterio único de la administración y sus cuerpos de rescate.

Y además, si la ley habla de “imprudencia temeraria”, quizás la justicia tenga que tomar cartas en el asunto, y estudiar aplicar una pena al que la haya cometido, que también habrá que determinar con exactitud en cada caso: falta de calzado adecuado: 100 euros, etc.

Y por último, como montañeros suponemos que esto se extenderá al resto de las actividades y ciudadanos. Así, si un señor va borracho por la calle de su ciudad, y se parte una pierna al meter el pie en el hueco de un árbol, o se cae y se da con la cabeza contra el suelo, se pagará todo de su bolsillo. Por poner un pequeño ejemplo.

Y aquí llegamos a otro posible problema futuro. Se habla de la necesidad de tener un seguro. Pero no hay ningún seguro en el mundo que cubra las negligencias. Si una comunidad pretende cobrar porque considera probada la negligencia, es muy difícil que el seguro que tenga ese montañero se haga cargo de ese pago. O bien, si se hacen cargo, notaremos todos un fuerte incremento en la cuota anual para compensarlo.

Y es que no podemos dejar de sentir una extraña sensación con todo esto. La sensación de que es un primer paso en la regularización de las actividades de montaña, en la cual tras juzgar la negligencia, pasará a juzgarse el riesgo. Y que si no intervenimos la comunidad montañera en este debate, es probable que determinadas actividades que son entendidas dentro de nuestro colectivo, pero difícilmente fuera de él, puedan ser reguladas e incluso prohibidas. Y que al final acabemos todos practicando escalada deportiva en los sitios autorizados para ello, y senderismo y montañismo por rutas perfectamente señalizadas.

Porque no olvidemos que a los montañeros nos parece

muy bien que se persigan ciertas negligencias. Todos hemos visto por el monte a ciudadanos en chanclas y sin material que se meten en donde no deben, y tantas otras cosas. Pero que no se nos olvide que si un montañero que practica la escalada alpina asumiendo riesgos en el aseguramiento por su ética –por ejemplo- tiene un accidente, fuera de la montaña se va a considerar que ese riesgo asumido tan alto entra de lleno en la categoría de negligencia. Nosotros lo vamos a entender, fuera van a pensar que está loco y que ha sido negligente por no poner los medios necesarios. Y en un mundo tan legislado y con un estado tan paternalista en tantas cosas con la salud de sus ciudadanos, no sería extraño que paso a paso, comenzando por aquí, se llegara a una indeseada regulación de la actividad por parte de elementos externos a la misma que ni siquiera la entienden, y que acabara con la practica del alpinismo tal y como la entendemos hoy en día.

Respecto a la desigualdad que se crea entre Comunidades Autónomas debido a que algunas cobren por cosas que sus ciudadanos reciben siempre de forma gratuita en otras, os remitimos a lo expuesto en nuestra web sobre el tema. Allí comentamos que son medidas especialmente complicadas en el caso de Aragón, comunidad que soporta el 40% de los rescates de todo el país, repartiéndose el 60% restante entre las otras 17 CCAA, y que va a ver como, por ejemplo, si un ciudadano suyo tiene que ser rescatado en Cataluña, puede ser que tenga que pagarse el rescate, mientras que los ciudadanos catalanes rescatados en Aragón, un buen porcentaje del total, siempre van a recibir este servicio de forma gratuita, lo que rompe la ley de reciprocidad.



© Ricardo Blanco



Tapón hermético incluso con bebidas carbonatadas.

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

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

100% Reciclable

SIGGG+™
SWITZERLAND

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



» Zona Geyikbayiri



TURCO Escalada en

guía

Texto y fotos: LUÍS ALFONSO "LUICHI"



Zona Geyikbayiri

Alrededores de Antalya

GEYIKBAYIRI

Es la zona más desarrollada del país y cuenta con más de 500 recorridos de todas las dificultades. Se trata de una larguísima franja rocosa situada sobre la carretera y a tan solo 5' de aproximación. Otras paredes satélite, más abajo y cercanas al río complementan la oferta. En el sector principal podremos encontrar, gracias a su estructura con grandes cuevas y ligeros cambios de orientación, sombra durante varias horas al día, en alguno de los sectores satélites, esta permanece durante todo el día. Ni se os ocurra acercaros por aquí en verano. En invierno estaremos bien al sol, el resto de estaciones, ya seleccionamos lo que mejor nos vaya en función de cada día.

Visto desde un poco de distancia, la pared principal es como una nimiedad inmersa entre decenas de masas rocosas notablemente más grande. Lo primero que piensas es "ahí se escala, con todo lo que hay por los alrededores". Cuando ponemos los pies y las manos sobre la primera vía, cualquier duda se disipa y su irreplicable roca hace el resto. Sólo tengo una palabra para la escalada aquí: increíble. No temo equivocarme al afirmar que las vías más bonitas de escalada deportiva que he escalado en mi vida han sido en Geyikbayiri, independientemente del grado que sean, todas son una pasada.

La roca es una caliza gris o anaranjada oscura, con un tacto perfecto y gran variedad de movimientos y estilos. Por un lado tenemos las placas de gotas de agua y lajitas, técnicas y agradables. Por otro lado, lo

Desde hace poco tiempo Turquía se está convirtiendo en uno de los destinos favoritos de los escaladores. Motivos no le faltan: precios asequibles en los vuelos, estancias y manutención; un magnífico país con un toque de exotismo y con paisajes de gran belleza; buenas gentes y, sobre todo, roca muchísima roca, mucha más de la que podáis imaginar.

También dispone de una desmesurada oferta de alojamientos en las zonas más turísticas, playas, montañas, nieve, pistas de esquí y un sinfín de ruinas arqueológicas esparcidas por todo el país. Por otro lado, encontraremos paisajes inolvidables y únicos, como la popular Capadokia.

Desde hace muchos años los escaladores turcos han ido abriendo diversos itinerarios tanto cortos de entrenamiento como largos recorridos en zonas de alta montaña. La escalada deportiva ha entrado tardíamente, inicios del milenio, pero con fuerza, ganando rápidamente cantidad de adeptos, como en casi todas las zonas del planeta.

Tímidamente se comenzaron a equipar diversos itinerarios por varias zonas del país, aunque por el momento dos son las que más se han desarrollado y a las que los guiris podemos acceder más fácilmente: alrededores de Antalya y Aladaglar. Digo esto porque son las únicas que, a día de hoy, cuentan con guía de escalada e información.

De entre los más activos escaladores y equipadores locales podríamos destacar la ingente labor de equipamiento llevada a cabo por Öztürk Kayıkcı, autor también de la guía de Antalya. Recep Ince sería el equivalente en Aladaglar. Y otros nombres nos irán apareciendo al ojear las guías y escalar sus itinerarios: Zeynep Tantekin, Züleyha Geels, Dogan Palut, etc.



SPIRE JACKET

Construida con GORE-TEX® Performance Shell 3 capas, la Spire está diseñada para un uso intensivo en condiciones extremas.

Capucha compatible con casco, interior de los bolsillos perforados con láser para una mejor transpirabilidad, cremalleras impermeables.



GORE-TEX® Performance Shell

Fabricado con los tejidos más resistentes, más transpirables e impermeables, el GORE-TEX® Performance Shell 3 capas satisface las exigentes demandas de los profesionales del outdoor.





más característico, las chorreras y los desplomes; canto y continuidad, ganando rápidamente abismo y ambiente. Puedes escalar chorreras a bajo precio (6ª, 6b) que nunca te defraudarán. Como tercera forma de subir, tenemos una especie de conglomerado o aglomeración de bolos con una pinta tremenda de que te vayan a saltar en la cara, porque además desploma y les haces fuerza, pero aguantan más de lo que parecen, aunque ofreciendo un factor un tanto psicológico. Gracias a lo desplomado de muchos sectores y a las grandes bóvedas, será posible escalar aunque llueva y no necesariamente vías difíciles. Este mismo desplome también es el causante de que las presas de pie de los recorridos más ascendidos, ya comienzan a patinar.

Esta es una de aquellas zonas internacionales, con regusto a Siurana, El Chorro o Verdón, dónde vas topando con gente de muy diversas nacionalidades, el guirilandia Turco.

Como en el resto de lugares, en todo momento vemos gran cantidad de paredes por todas partes, aquí un equipador o aperturista inquieto se puede volver loco, no sabría por dónde empezar.

El principal impulsor de la pared fue el mentado Öztürk y compañeros, a este le siguió otro incombustible de los tornillos: el Suizo Michel Piola, quién a acudido durante varios años en peregrinación a los desplomes saturados de agarres gigantes para equipar verdaderas maravillas. Piola, fiel a sus principios siempre equipa desde abajo (incluso en deportiva) aunque muchas de sus obras estén selladas con químicos. El secreto?: removable bolts. Öztürk no se queda atrás y también acomete desde abajo multitud de itinerarios de un solo largo, taladro en mano. El tercer nombre que se suma a la lista de equipadores compulsivos es el del Alemán Tobias Haug, que regenta el camping Jo.Si.To.

AKYARLAR

Únicamente 17 vías conforman este sector, cuya mayor particularidad radica en estar situado en la playa, lugar ideal para compaginar la escalada con un bañito.

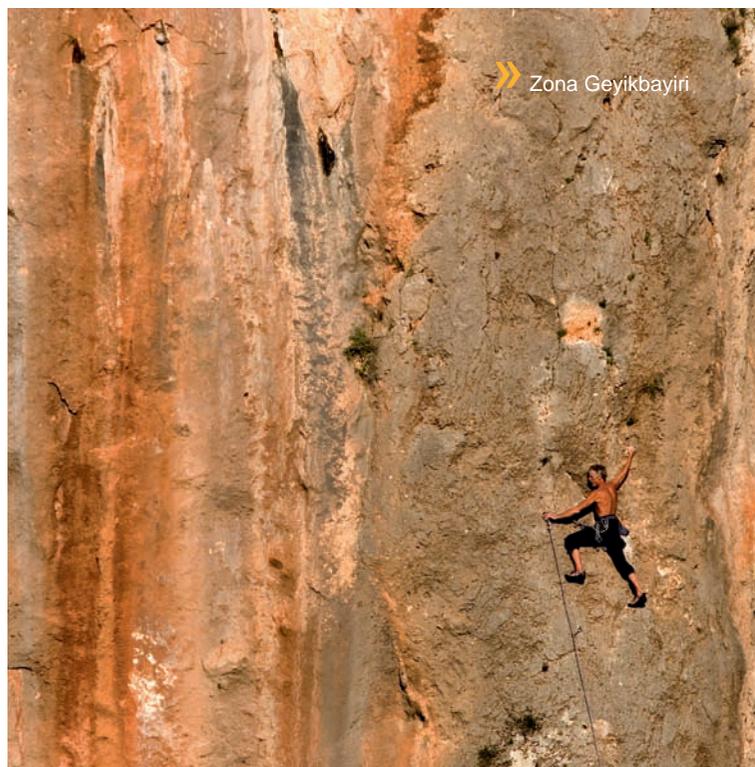
El único punto negro es que nos podrían abrir el coche, si lo tenemos, mientras disfrutamos alegremente de los mundanos placeres del climbing on the beach.

BELDIBI

Al menos cuenta con 9 rutas, de las que sólo 1 supera el 6b+. Pared situada a la salida del túnel (Natalia-Olimpos). Desconozco el motivo por el cual este sector no aparece en la guía.

KARATASLAR

Encontraremos 50 vías entre 10 y 150 metros sobre unas llamativas y muy visibles torres de conglomerado, situadas muy cerca de Kemer. Han sido abiertas por escaladores alemanes y no son deportivas, sino todo lo contrario.





» Zona Geyikbayiri

Olympos

Con más de 200 vías, los pequeños valles de Olimpos y Cirali constituyen el segundo foco de fanatismo cerca de Natalia. Situados a algo más de 80 km. de la ciudad, la primera impresión que se tiene cuando la carretera desciende es la de adentrarnos en el paraíso. Dos pequeños valles defendidos por caliza de primera, con su río de aguas transparentes que desemboca sobre las aguas azul turquesa de un Mediterráneo alejado de todo, una playa sin construcciones, ni carretera, ni coches, el marco perfecto. Perooo, siempre hay un pero. Poco antes de llegar a la protegida y paradisíaca playa, se hacinan en una porción del valle un sinfín de instalaciones hoteleras de dudoso gusto. En verano debe ser un infierno saturado de gente, que será preferible evitar. Fuera de esta estación, aun resulta más tranquilo y llevadero.

Sin tener la espectacularidad de Geyikbayiri, recomendaría reservar algunos días para conocerlo. Encontraremos diversos sectores con características muy diferentes entre si, casi todos recomendables: Kadirs es una pequeña pared situada en el camping del mismo nombre, con pocas y sencillas vías; Hörguç contiene las vías más desplomadas de la zona, con algunas chorreras y esa roca increíble con la que nos obsequia Turquía, posible con lluvia; Dhersane nos ofrece la sombra las maravillas de escalar itinerarios de grado medio/fácil sobre una caliza muy esculpida y repleta de fisuras, canalizos y gotas de agua; los sectores de Cirali pueden llenar algunas jornadas, pero no son los más interesantes; Por último tenemos Cennet, una placa con roca increíble y vías técnicas muy cerca del mar. Para acceder a este último sector deberemos pagar 3 YTL por persona y día, aunque hacen un bono semanal de 5 YTL. El motivo es que en la aproximación se deben atravesar las ruinas arqueológicas del antiguo Olympos. Si accedemos a la playa desde el vecino Cirali, entonces sale gratis.

Si con todo esto no es suficiente, además encontraremos una de las escaladas de moda (para quién le guste) el deep water soloing o psicobloc, con paredes dignas de las mejores zonas mallorquinas.

Algo que no debéis dejar de visitar si venís a Olimpos o Cirali es la Chimera, se trata de unas llamas que emanan de la tierra, producidas por unos gases que arden en contacto con el aire. Se dice que aquí se prendió la antorcha que inauguraba los primeros juegos olímpicos. Poco antes de que caiga la noche será el momento más idóneo para admirar y fotografiar este fenómeno.

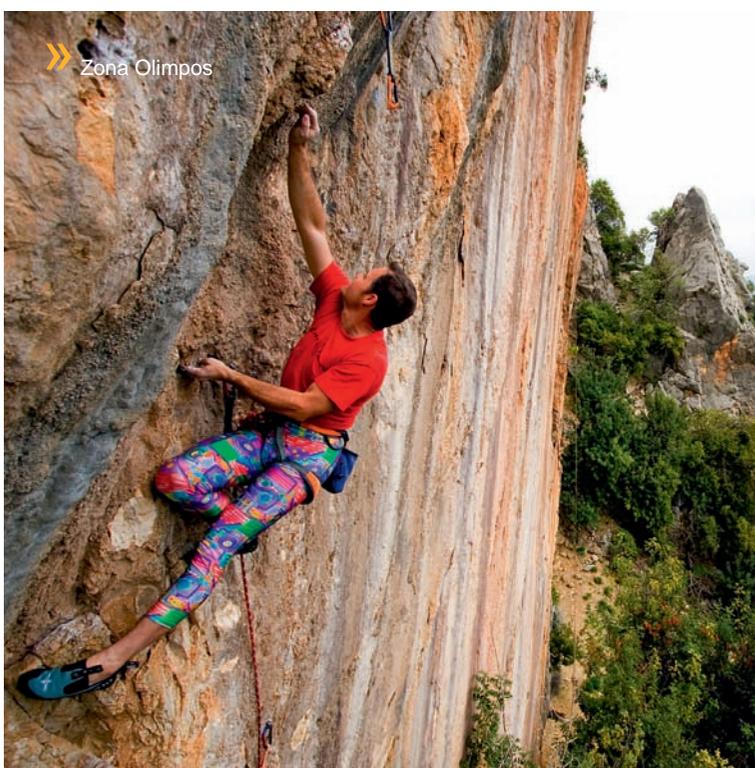
El centro neurálgico de los escaladores es el Kadirs Tree Houses, camping-bungalows, a veces en los árboles. El tema hizo gracia y tras Kadir, un sinfín de establecimientos abrieron por la zona copiando la idea.

Aladaglar

La cadena del Aladaglar es una de tantas que conforman los montes Taurus, situada muy cerca de la ciudad de Nigde y a unos 500 km. de Antalya (así a ojo). Se trata de una zona de alta montaña con bastantes picos que superan los 3.000 mts. de altitud y bastante conocida entre los esquiadores de montaña y excursionistas. Desde los años 50 se han venido escalando sus cimas más altas, inaugurándose más de 150 itinerarios de corte alpino y con largas marchas de aproximación.

En 1.994 y 1.996 los guía franceses Pascal Duverney y Denis Condevaux visitan la zona e inauguran un buen número de vías largas semiequipadas con parabolts, introduciendo las primeras chapas del país, también dejan algunas vías cortas deportivas en el Cimbar Valley y una buena ascensión a la prominente aguja Parmakkaya, uno de aquellos pilulos que cuando los ves eres capaz de recorrer medio mudo para escalarlo.

Ya en el 2.005 Rolando Larcher, Mauricio Oviglia y Michele Paisan se desplazan a la zona e inauguran varios itinerarios completamente equipados, de entre ellos destaca el superviote Üç Muz en el Demirka-



» Zona Olimpos



zik de 3.756 mts. de altura, con una pared de 650 mts. y dificultades de hasta 8a. Al año siguiente repiten, redondeando Come to Derwish 600 mts. 7b. Poco a poco se van sumando itinerarios de diversa longitud y dificultad, algunos con poco equipamiento, pero la mayoría semiequipados con chapas en las placas y reuniones. La zona es realmente grande, con mucho potencial y apunta maneras para convertirse en una especie de Taghia, igualmente con estrechos barrancos, pero con la diferencia de que en estos caminas tranquilamente en todo su recorrido.

La escalada deportiva tiene aquí una buena representación y bastante futuro. Por el momento se ha desarrollado en dos cañones, ambos muy cerca del coche: Cimbar Vadisi con sectores de roca caliza a

ambos lados del valle y Kazikli Vadisi dónde encontraremos las mejores vías de la zona. Este último es el más desarrollado y con posibilidades, en un entorno de gran belleza podremos disfrutar de un conglomerado rasposo y repleto de agujeros. En total son más de 200 vías deportivas repartidas en ambos barrancos. Los principales impulsores actualmente son Recep Ince y Zeynep Tantekin que han inaugurado un gran número de itinerarios, editado la guía de escalada y construido un acogedor camping cerca del Kazikli Vadisi.

No olvidéis que esta es la zona de verano y que la mejor época para escalar aquí va desde Abril a Octubre (Junio a Septiembre para las vías de altitud). ■

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Aparte de las zonas descritas existen bastantes **otras paredes** con vías, aunque menos desarrolladas y desconocidas para los visitantes por no haber guía. Podéis encontrar algunas cosas más aquí:
<http://www.worldtopo.com/mas.php?lndn=64>
www.planetkaya.com-category-activities-sport-climbing.htm
<http://www.climb-europe.com/RockClimbingTurkey.htm>
- Si hacemos un poco de viaje descubriremos **roca virgen**, de diferentes tipos, en muchos lugares. No perderse la Capadokia, un paraíso de fisuras tipo Indian Creek, pero en basalto, con bastantes franjas repletas de grietas de todos los calibres, una junto a la otra y, diría que, vírgenes en su gran mayoría.
- El **equipamiento fijo** en las vías deportivas es de gran calidad, casi todo parabolts de 12 mm. inox o sellamientos químicos. Las distancias entre ellos no suelen ser largas, aunque de vez en cuando...la regla se rompe. Especialmente en Geyikbayiri, mirar antes de empezar a escalar, no hay muchas vías expo pero las hay. Cada cual deberá asumir dónde se mete.
- En el tema **descuelgues** la cosa ya no ha cuajado tanto. Normalmente hay dos puntos buenos pero unidos con un cordino cochambroso y un mosquetón o maillon no siempre de marca. Yo recomendaría llevar navaja, cordinos de repuesto y mosquetones de abandono o maillones para hacer los descensos más seguros.
- La **graduación**, como en todas partes es un poco anárquica. En Turquía se tiende a la escala UIAA, que es la que más habitualmente utilizan. En la primera versión del libro de Natalia, usaban la UIAA, en la segunda versión utilizan esta y la francesa. En la guía del Aladaglar se usa la escala francesa. Por lo que pude observar, en general los desplomes están graduados bastante más severamente que las placas. Mientras que estas últimas me parecían vidilla, en lo que tiraba para fuera me parecía (a veces) muy desfasado. Ej: 6as que me cuestan como 6b/cs o 6b+ que lo veía de 7a fijo. Luego está que depende de quién equipara la vía también cambiaba. Por ejemplo: en todas las vías de Piola, la graduación la encontré correctísima, como en casa. Por el contrario los desplomes de Öztürk los tenía que luchar a muerte, a pesar de que en sus placas ibas de lo más cómodo. Claro está que a mi los desplomes me suelen costar más que las placas. Historietas de barra de bar.

Bibliografía:

A ROCK CLIMBING GUIDE TO ANTALYA (2.007) de Öztürk Kayıkcı. 18€ es posible comprarla en los campings Josito y Climber's Garden, en Geyikbayiri o en Kadirs Tree Houses, en Olympos. Las actualizaciones de Geyikbayiri nos las darán si la compramos en el Josito (aunque también se encuentran en su web). Las de Olympos, las podemos copiar en el Kadirs.

ALADAGLAR A ROCK CLIMBING GUIDE (2.008) de Recep Ince. 15€ de venta en el Josito o en el Aladaglar Guesthouse Camp, que regentan Zeynep y Recep.

THE ALA DAG (Cicerone) de Ö.B. Tüzel. Recopilación de vías largas, más antiguas y en montaña.

- Los **transportes**: es posible encontrar vuelos realmente baratos hasta Istanbul y después conectarlo con vuelos internos hacia nuestro destino. Una vez en los aeropuertos habrá que espavilarse, hay varias opciones: la red de transporte público a base de autobuses o furgonetas grandes (dol-

mus) es inmensa y se puede llegar a casi todas partes por un módico precio. Para ir a Geyikbayiri no hace falta coche, desde el camping te pueden venir a buscar al aeropuerto (40€), después las paredes te quedan a tiro de piedra. Si alquilas un coche tendrás libertad absoluta de movimientos y le sacarás más partido al viaje (25/30€ diarios), pero la gasolina no es barata (1,50€ el litro).

- Deberemos sacar un **visado** al llegar al aeropuerto de destino en Turquía, cuesta 10€. Pasaporte en vigencia.
- Para **dormir** en habitación doble con baño viene a costar unos 20 a 25€ (por habitación), con desayuno incluido. La comida, tiendas y demás sale aproximadamente por la mitad de precio que en nuestro país.
- El **idioma**: evidentemente el Turco, del cual no pillas nada de nada. En las zonas más turísticas siempre encuentras alguien que hable inglés, en Istambul (zonas turísticas) te hablan en todos los idiomas imaginables. Todos los escaladores turcos que encontramos hablaban correctamente el inglés.
- Deberíais procuraros una buena **guía turística**, la clásica es la de Lonely Planet, aunque nos pareció un poco desfasada e incompleta, es un país demasiado grande como para meterlo en un solo libro.
- En caso de **alquilar coche**, un completo mapa de carreteras os ahorrará más de un disgusto o procurará rincones inesperados. Las carreteras son muy buenas en general, pero en el momento más insospechado aparece un gran agujero invisible. Los conductores locales suelen adelantar en cualquier lugar, hacen 4 carriles dónde hay 3, no usan cinturón, pero bien.
- Los **alojamientos**:

En la zona de Geyikbayiri tenemos varias opciones.

- **Jo.Si.To.**: regentado por unos alemanes, bastante cerca de las paredes, especialmente de los sectores de abajo. Ambiente internacional. <http://climbingcamp-antalya.com/>
- **Climber's Garden**: regentado por escaladores turcos, bastante más pequeño que el anterior pero más cerca de la pared principal. <http://www.climbersgarden.com/index.htm>
- **Existe un nuevo camping**, en construcción, pero que parece que ya funciona, sobre la carretera y a un par de minutos de los sectores de la derecha en la pared principal.

Hay más alojamientos, antes de las paredes y en el pueblo, un poco después, incluso se pueden alquilar apartamentos.

Tanto en Olympos como en Cirali, la oferta es muy amplia, de hecho no hay casas, todo son alojamientos, pero uno es el más popular entre los escaladores:

- **Kadirs Tree Houses**: precio económico y mucho movimiento en este campamento variopinto y curioso. Por las noches se suelen organizar tremendas fiestas. www.kadirstreehouses.com

En la zona de Aladaglar la cosa ya está más justilla, encontraremos alguna pensión, pero el lugar más recomendable es sin duda alguna:

- **Aladaglar Guesthouse Camp**: estancia muy agradable y regentado por los mejores conocedores de la zona y todos sus itinerarios. www.aladaglarcamping.com

INSPIRED BY NATURE



Buff® is a registered trademark property of Original Buff, S.A. (Spain)

Adaptarse o morir. La naturaleza lo sabe y por eso lleva millones de años evolucionando las especies para adaptarse mejor a su hábitat y sobrevivir a los ambientes más hostiles, desde los climas más fríos hasta los desiertos más cálidos.

En Original Buff® también trabajamos día a día junto a los mejores fabricantes de tejidos innovando, evolucionando y creando nuevos productos para que puedas adaptarte a cualquier condición climática, ya sea frío, viento, calor o polvo.



THE ORIGINAL
MULTIFUNCTIONAL
HEADWEAR

www.buff.eu





Escalada en el Ampriu

Adherencia en el valle de Benasque

En un lugar tan unido al alpinismo como el valle de Benasque, la escalada deportiva siempre ha tenido un papel algo secundario. Sin embargo, la presencia desde hace 15 años de muchos jóvenes guías que eligieron el valle como lugar de residencia para poder trabajar en la montaña supuso la apertura de numerosas vías en diferentes lugares, tanto por su dificultad (ahí está el Congosto, del que ya publicamos hace un año un completo reportaje...), como por necesidad de entrenamiento y diversión diaria sin necesidad de subir a la alta montaña. Y con la creación de la Escuela de Alta Montaña también nació la necesidad de zonas para los numerosos alumnos que por ella pasan.

Texto y fotos: LUÍS ALFONSO "LUICHI"



» Edu Orduña en "ETPCP" 6c

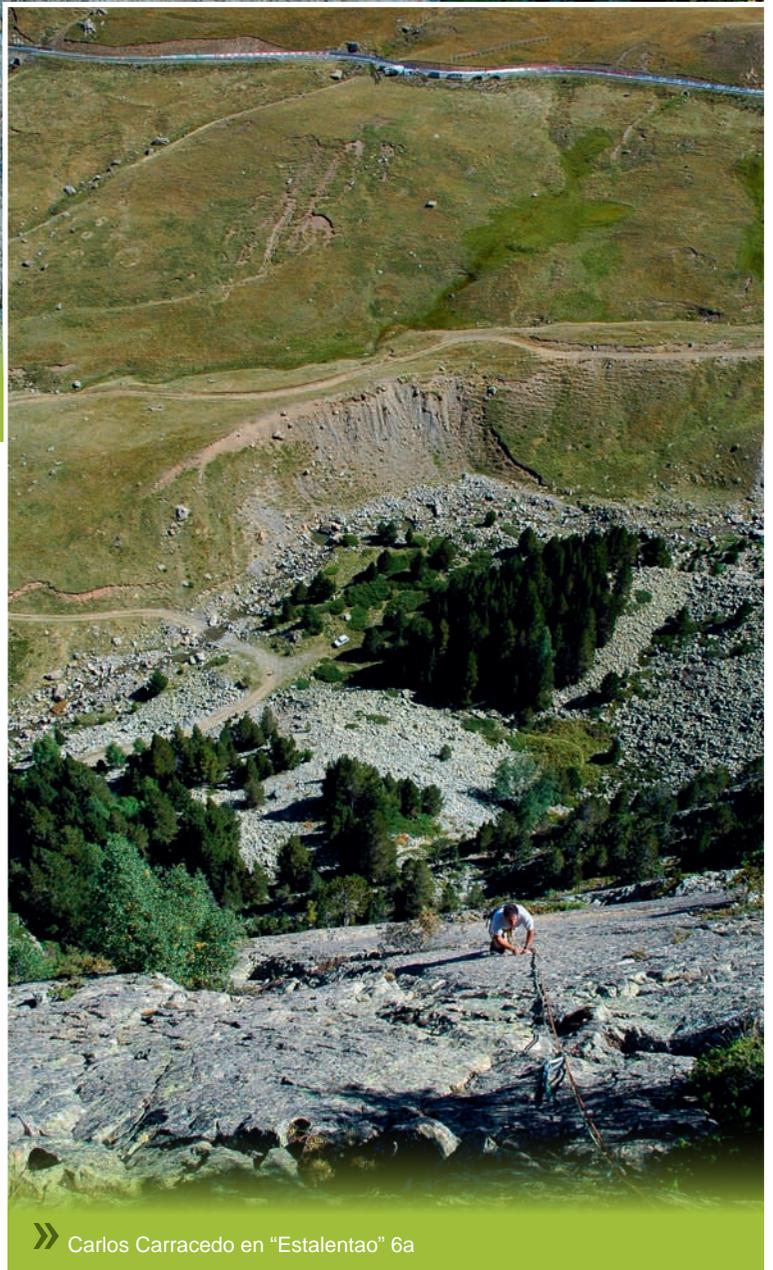


» Juan Goyanes en "De punta a punta" V+

A sí, varias son las zonas de escalada que se reparten a lo largo del Valle de Benasque, dónde las posibilidades superan ampliamente al número de itinerarios abiertos. Uno de los grandes alicientes es la variedad de rocas que podemos encontrar, con la consecuente variedad en la gestualidad y en las técnicas a aplicar. Comenzando por las paredes situadas a mayor altitud, tenemos el granito presente en el Valle de Remuñé, con predominio de la adherencia sobre magníficas placas tumbadas. Más abajo la mayoría de sectores deportivos se han abierto sobre paredes de esquisto (Sacs, Aigues Pases, etc.) aquí la escalada transcurre por un terreno más vertical y similar a la caliza, lo que se transmite en una escalada más atlética. Finalmente, en las zonas más bajas aparece la caliza (Ventamillo, Bisaurri) con su roca agresiva y desplomada, buena para cultivar el grado.

Mención aparte merecerían las paredes que nos ocupan ahora: El Ampriu, con una atípica escalada sobre gneis que se traduce en placas técnicas o de adherencia y algunas fisuras verticales. Perfectos largos de placa con regletas que se esparcen en toda su altura para obsequiarnos con una escalada agradable y divertida. Cabe destacar que algunas de estas vías suelen ser empleadas en invierno para probar suerte en la escalada alpina y mixta con bota dura y crampones.

Subiendo desde Cerler hacia la estación de esquí del Ampriu, en la parte alta se nos van apareciendo a la derecha toda una serie de paredes alineadas y con características bien diferentes entre sí, a pesar de ser el mismo tipo de roca.



» Carlos Carracedo en "Estalentao" 6a

TODO TIENE UN INICIO

Todo tiene un inicio y un desarrollo, de lo contrario se estanca y acaba muriendo. En el caso del Ampriu, se le augura un futuro más brillante de lo que a primera vista pueda parecer y su declive aún se ve tan lejano que ni me lo imagino.

Las primeras vías fueron abiertas por los militares del cuartel situado un poco más abajo y sirvieron durante muchos años para realizar las prácticas de escalada pertinentes al grupo militar de alta montaña del cercano cuartel. La zona cumplió su función y, en su día, ya no daba mucho más de sí: una pared de iniciación vertical y con grandes presas (Palestras) y otra complementaria de perfeccionamiento, más larga y dónde se hacía necesario un conocimiento previo de las técnicas en el montaje de reuniones y colocación de algún seguro flotante para superar sus 100 metros de desnivel (Torre de Marfil).

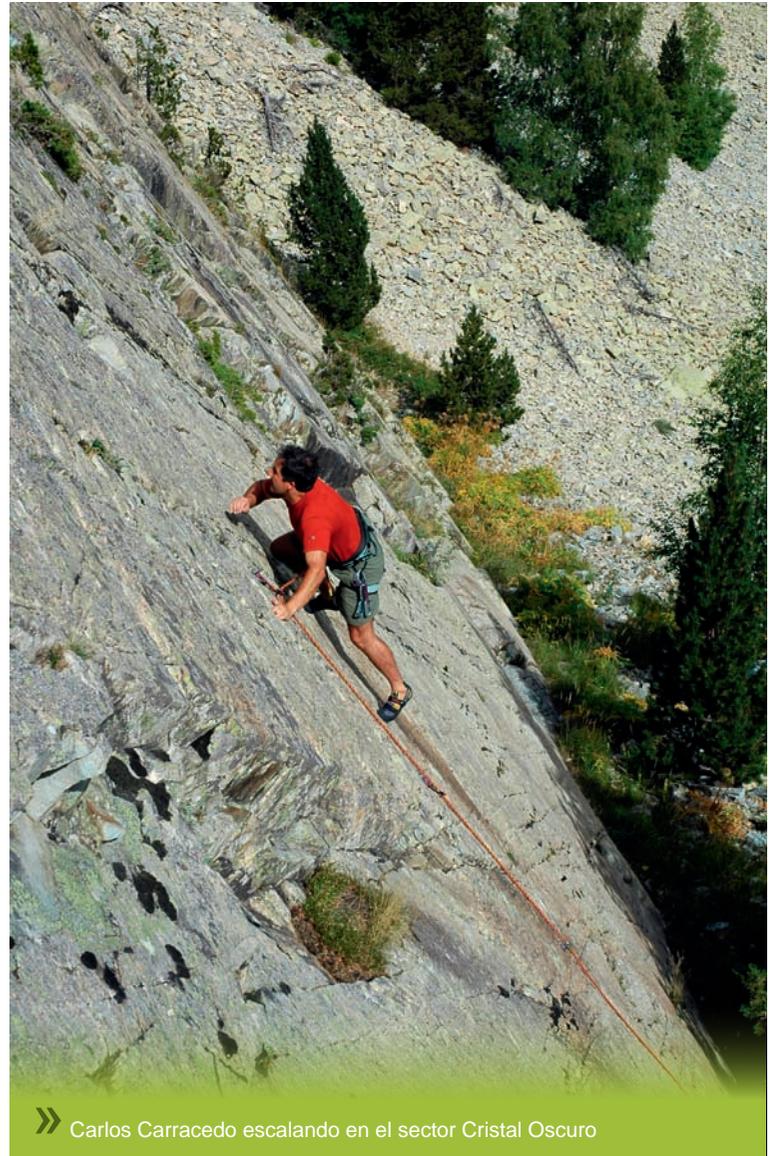
Con el tiempo el equipamiento quedó totalmente obsoleto, por el uso, el paso de los años y la calidad (normalmente chapas pequeñas). La instalación en el valle de la Escuela Española de Alta Montaña (organismo perteneciente a la FEDME) comenzó a necesitar varios lugares dónde realizar su labor docente y estas paredes se presentaban ideales para impartir parte de los cursos de escalada, tanto a nivel de iniciación como de perfeccionamiento. Al igual que en el pasado habían servido al ejército, ahora también serían aprovechadas por la población civil. De hecho se consolidaron como la zona de iniciación por excelencia del valle. Sólo un pequeño inconveniente por solventar: el equipamiento; se imponía renovar el material emplazado por piezas mucho más resistentes y duraderas. Durante los años 1.996 y 2.001 se reequiparon todas las vías existentes hasta ese momento, por los miembros de la EEAM: C. Carracedo, F. Guinda, H. Biarge, J.M. Porta y L. Alfonso, quedando todos los itinerarios al día y respetando siempre los emplazamientos originales de los antiguos buriles.

Tras este primer período "moderno", ya hay quién le empieza a ver más color a la roca y no sólo en plan de terreno de iniciación sino buscando un poco más de dificultad. De esta forma van apareciendo pequeños sectores y algunas vías sueltas que elevan los grados hasta 7a. Aunque también se continúan equipando sectores y vías fáciles, que es para lo que más dan de sí estas paredes, y aparecen nuevos sectores (Placas del Ampriu, Cristal Oscuro).

Y por último, más recientemente entra un nuevo juego al que esta roca se presta especialmente: el equipamiento con taladro desde abajo y a vista. Las grandes placas tumbadas que conforman estas paredes son especialmente compactas y, únicamente, muy de tanto en tanto es posible colocar algún seguro flotante (friends, clavos) debido a la ausencia de fisuras limpias o profundas. Salvo alguna honrosa excepción, la mayor parte de los itinerarios se deben proteger con expansiones. La roca ofrece numerosas regletitas y pequeñas microrepisas (o no tan micro) que te permiten parar para colocar el siguiente seguro. La gracia está en prever bien la jugada y no colgarse nunca, ni siquie-

ra a descansar tras haber colocado el seguro. Casi todos se colocan sin demasiado problema, pero de vez en cuando topas con un tramo relativamente largo sin repisas y dónde debes mantener la adherencia mientras taladras y colocas la expansión, continuando para arriba sin pensar en el potente dolor de gemelos, el segundo se encargará de expandir el parabol. Puede parecer una tontería, pero de esta forma la dificultad durante la apertura se ve considerablemente aumentada, y la satisfacción personal también, pequeños retos personales. Un repetidor en ningún momento advertirá estos matices, pero para el aperturista deja un recuerdo imborrable.

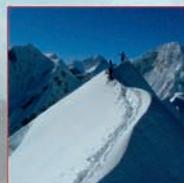
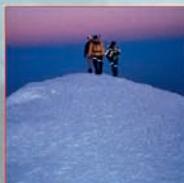
Disfrutad de los itinerarios y sed prudentes.



» Carlos Carracedo escalando en el sector Cristal Oscuro

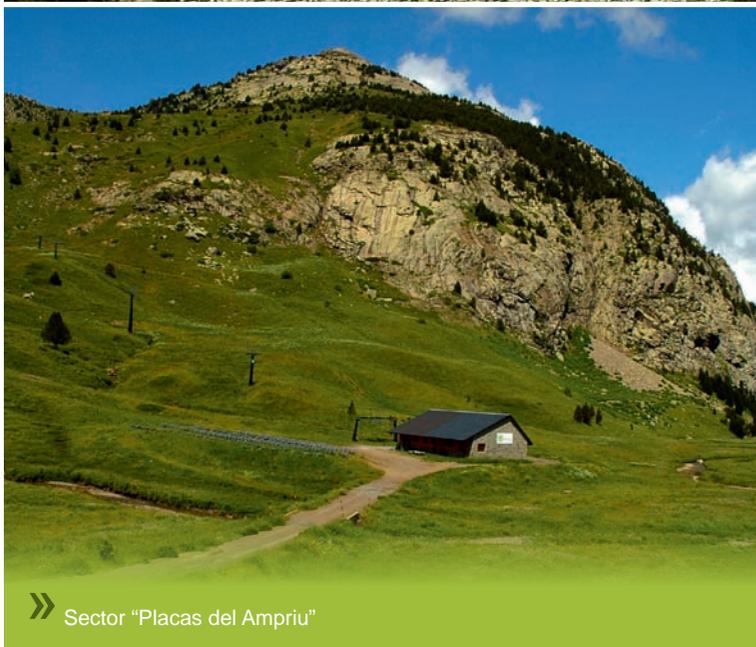
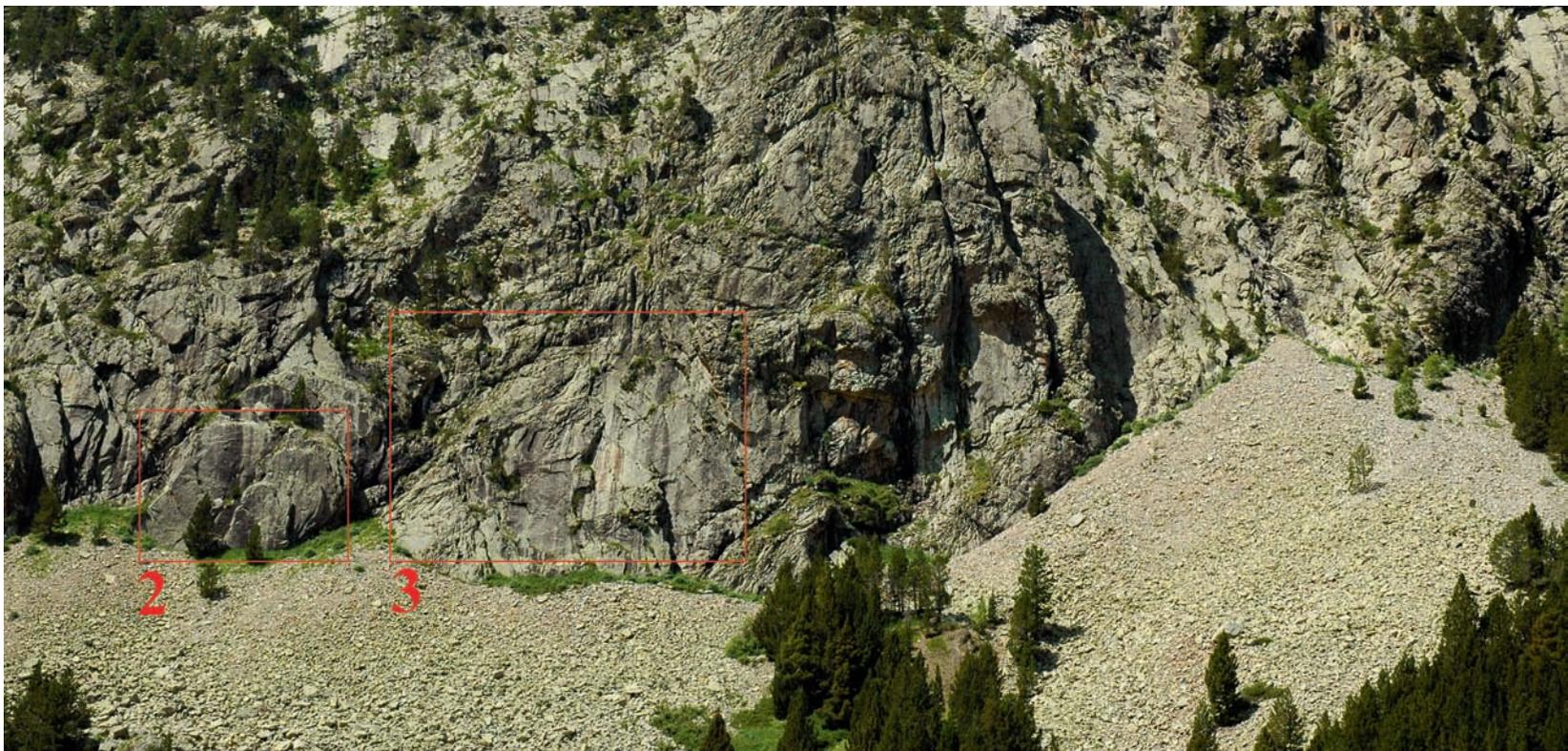
www.pirisur.com
GUÍAS DE ALTA MONTAÑA

¿te gusta la montaña?



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

Jonathan Larrañaga; Guía de Alta Montaña - Profesor de Ski.
Móvil: 696124284, Tel: 974553452. jlarranaga@pirisur.com



» Sector "Placas del Ampriu"



» Jean Michel Arizon en la primera ascensión de "Felipe el Herbose" IV+

LOS SECTORES

1 PLACAS DEL AMPRIU

Gran placa de color claro muy visible desde la estación del Ampriu. La escalada se desarrolla por placas muy tumbadas con un tacto agradable, amenizadas por algún pequeño techito. Por el momento existen 5 itinerarios equipados y algún proyecto, por Jordi Mena. Las dificultades oscilan entre el IV+ y el V-, alcanzando los 33 metros incluso los 60 en la única vía de dos largos.

- **Acceso:** desde el aparcamiento del Ampriu (fin de la carretera) seguir un camino (marcas verdes/negras) que parte del telesilla situado más a la derecha. Cuando éste gira a la izquierda para encarar la pendiente, desviarnos a la derecha (a vista) hacia la placa (15' o 20').
- **Descenso:** descuelgue.

2 EL ESCUDO

Sector aún sin desarrollar, pero con bastantes posibilidades, por el momento sólo cuenta con tres vías de 20 metros. y dificultades: IV, 6a y 7a, equipadas por Jordi Mena. Encontramos una roca más vertical que en otros sectores, dónde habrá que aplicarse.

- **Acceso:** poco antes de llegar al Ampriu, nace una pista que desciende ligeramente a la derecha. Aquí dejaremos el vehículo. Descender hasta una presa y cruzar el río (a inicios de temporada no será posible). Subir sin camino hacia el sector, que lo tenemos un poco a nuestra derecha (10').
- **Descenso:** descuelgue.

3 EL PRISMA

Se trata de la pared situada inmediatamente a la derecha del Escudo y es bastante característica por los grandes espolones de aspecto inexpugnable que se alcanzan en su zona derecha.

- Por el momento cuenta sólo con tres itinerarios casi desequipados.
- **Acceso:** idéntico al sector anterior, situado un poco más a la derecha (15').
 - **Descenso:** en rápel por las mismas vías.



4 CRISTAL OSCURO

Buena placa para descongestionar las vecinas Palestras, aunque las vías son un pelín más difíciles. De nuevo Jordi Mena nos obsequia con otro sector, que aún cuenta con buenas posibilidades, de vías fáciles y sobre excelente roca. La escalada es la típica de por aquí: placas tumbadas con pequeñas regletas y alguna fisura ocasional. Un total de 10 itinerarios entre IV+ y V+ de entre 15 y 25 metros, llegando a los 45 en la única vía de dos largos existente.

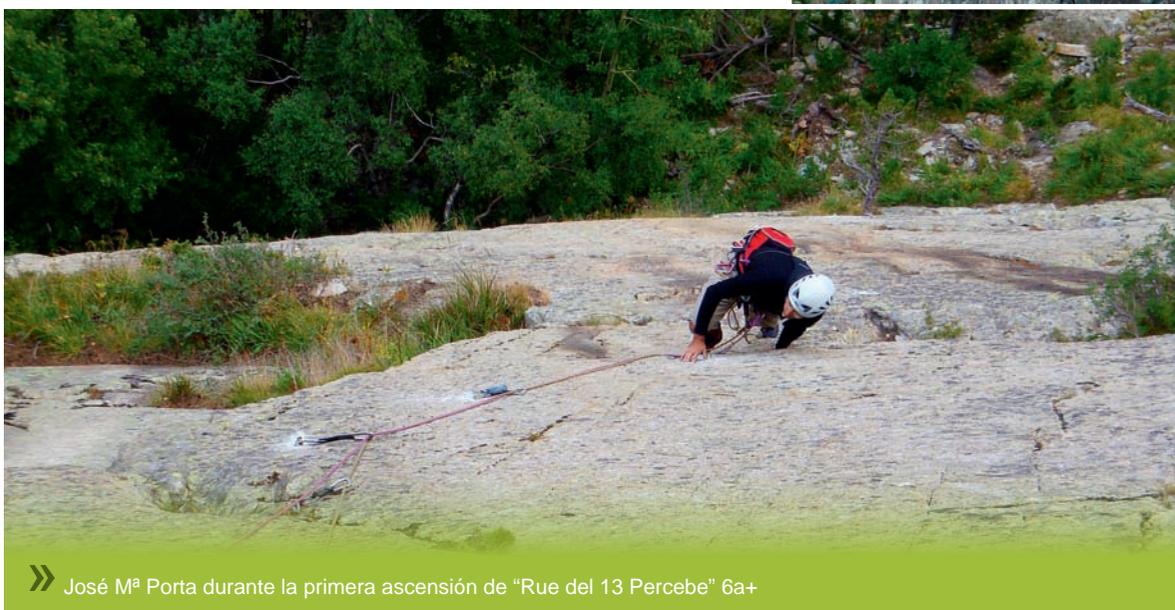
- **Acceso:** pasado el puente que cruza el río, una gran curva a la derecha nos deja en las rectas finales que conducen al Ampriu. A mitad de ésta, parte una excelente pista a la izquierda, en dirección al Valle de Ardonés, aquí dejaremos el vehículo. El sector es bien visible a la derecha y justo enfrente de nosotros. Por los prados bajamos hasta el río, lo cruzamos (imposible a principios de temporada) y, por una pedrera ascendemos al sector (15').

También podemos llegar desde la base de las Palestras, trazando una diagonal por la pedrera (20').

- **Descenso:** descuelgue.



» Carlos Carracedo en el sector Cristal Oscuro



» José M^a Porta durante la primera ascensión de "Rue del 13 Percebe" 6a+

PERFECTO AJUSTE EN LA ESPALDA



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



5 PALESTRAS

La mayor y mejor zona de iniciación del Valle. Creada en principio por los militares y actualmente reequipada casi en su totalidad. En pleno verano es un sector muy popular y frecuentado, ideal para hacer vida social. La pared principal cuenta con unos 30 itinerarios, repartidos en diversos pisos cuyas dificultades llegan hasta el 6b, aunque la gran mayoría son de IV y V. Aquí podremos escalar hasta tres largos de cuerda. Hasta hace poco las vías se acababan en una repisa, equipada con un cable, pero recientemente se han ampliado hacia arriba tres itinerarios. Con esta nueva opción se puede practicar el montaje de reuniones (hasta 6 largos cortos), obteniendo un máximo de 130 metros. Es más que recomendable no escalar estas tres vías si existe la presencia de otros escaladores en los pisos inferiores, por la posible caída de piedras.

La escalada es un poco más tiesa de lo que pudiera parecer, pero dotada de excelentes agarres por todos lados.

El pequeño sector de la izquierda es otra historia, se trata de una placa muy lisa, que contiene otras 5 vías que sirven para practicar la escalada artificial. En libre ofrecen interesantes y tensas alternativas de 6c+ y 7a, con algún proyecto difícil por encadenar.

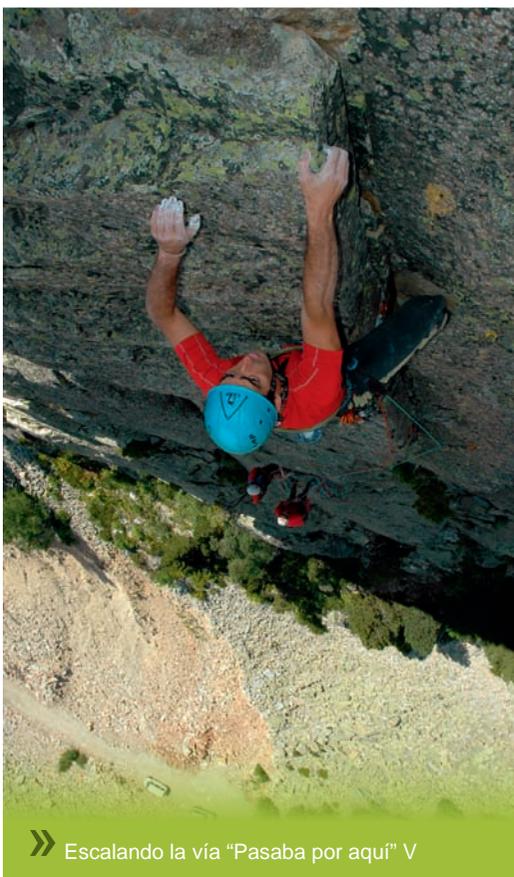
- **Acceso:** dejaremos el vehículo justo dónde la carretera pasa el río. Después debemos remontarlo bien por la izquierda (más cómodo), bien por la derecha (más incómodo, pero necesario si es a principios de temporada). Justo dónde encontramos una pista que cruza el río, nos desviamos a la izquierda hacia la ya cercana pared (15').

También podemos llegar por la pista, ésta se coge un poco antes del aparcamiento del río (pista del Solano), hacia la derecha e, inmediatamente, un nuevo y definitivo desvío hacia la izquierda. Pasaremos primero cerca de la Torre de Marfil, luego la pista desciende suavemente y, justo antes de cruzar el río, aparcamos. La pared está a 1'. Apta para 4 x 4 y aquellos que no le tengan apego a su coche.

- **Descenso:** descuelga si hacemos un largo. Repisas a la derecha o cable superior. Todas las vías, incluidas las que llegan hasta arriba son rapelables. Desde la cima también se puede bajar a pie por la canal de la derecha.



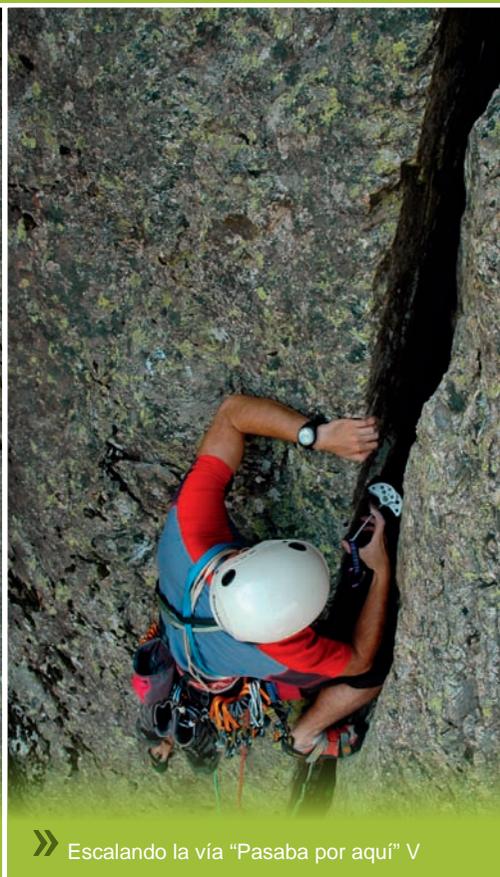
» Jean Michel Arizon en la primera ascensión de "Felipe el Herbooso" IV+



» Escalando la vía "Pasaba por aquí" V



» Diedro de "No te tires que hay cristales" V



» Escalando la vía "Pasaba por aquí" V



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

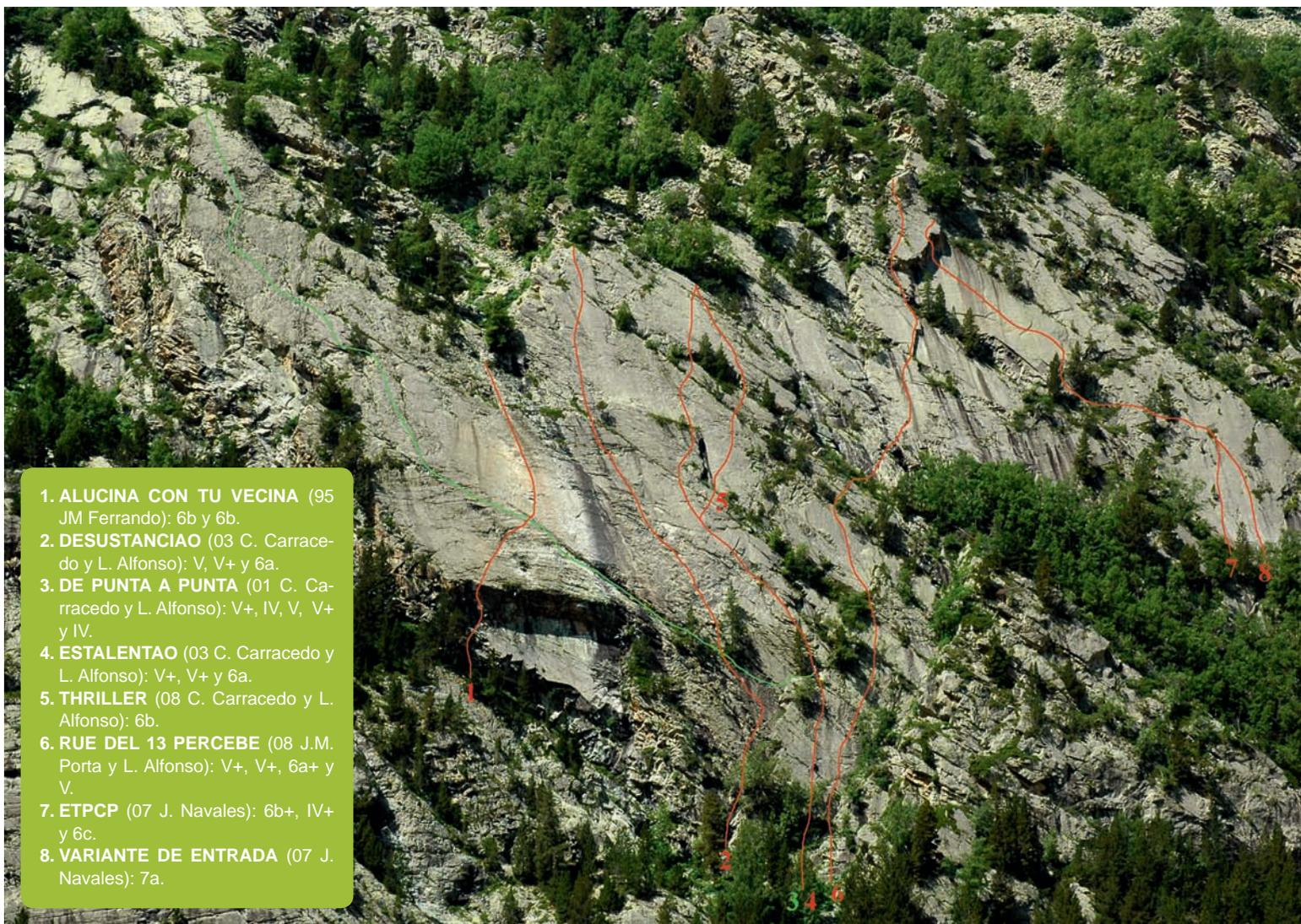


LEATHERMAN[®]

Now you're ready.[®]

Esteller

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



1. **ALUCINA CON TU VECINA** (95 JM Ferrando): 6b y 6b.
2. **DESUSTANCIAO** (03 C. Carracedo y L. Alfonso): V, V+ y 6a.
3. **DE PUNTA A PUNTA** (01 C. Carracedo y L. Alfonso): V+, IV, V, V+ y IV.
4. **ESTALENTAO** (03 C. Carracedo y L. Alfonso): V+, V+ y 6a.
5. **THRILLER** (08 C. Carracedo y L. Alfonso): 6b.
6. **RUE DEL 13 PERCEBE** (08 J.M. Porta y L. Alfonso): V+, V+, 6a+ y V.
7. **ETPCP** (07 J. Navales): 6b+, IV+ y 6c.
8. **VARIANTE DE ENTRADA** (07 J. Navales): 7a.

6 SECTOR ALUCINA

El nombre le viene dado por la primera vía que se equipó en la pared: Alucina con tu vecina. Encontramos una sucesión de bellas placas con escalada continua y sin hierba. Quizás sea el sector más recomendable en la actualidad y cuenta con 8 vías entre 1 y 5 largos que oscilan entre el V+ y el 7a. La más curiosa y una de las más bellas es De punta a punta, que en 5 largos, casi todos de lado aprovecha al máximo todas las placas de la pared durante sus 235 metros; también es la vía más larga del Ampriu, con diferencia.

- **Acceso:** llegados a la base de las Palestras, continuamos hacia la derecha por el pie de la pared, ascendiendo hasta llegar al sector, que es el situado justo a la derecha (20').

Para llegar al inicio de la ETPCP seguiremos unas repisas por el pie de las paredes, desde el pie de vía de la Torre de Marfil. Después, siempre en diagonal ascendente hacia la izquierda, continuamos por el bosque hasta el inicio de la vía (30'). De todos modos lo más recomendable para escalar esta vía es hacer primero la Rue del 13 Percebe, rapelar a la gran repisa y atravesarla a la derecha hasta el inicio.



» José Mª Porta en la primera ascensión de "Rue del 13 Percebe" 6a+

DATOS PRÁCTICOS

- **Época:** la orientación de la mayoría de paredes es Noreste o Este, unido a su altitud (casi 2.000 metros) invitan a acudir en pleno verano, cuando las tardes son especialmente agradables. Primavera y otoño preferentemente por la mañana.
- **Información:** actualmente tenemos la "Guía de escalada deportiva de Benasque y alrededores" (Ed. Barrabés) de Alex Portillo.

Se está preparando un nuevo libro que incluirá todas las zonas del valle, tanto deportivas, como de artificial o escalada en montaña.

En Internet encontrareis más artículos sobre ésta y otras zonas de Benasque en www.onaclimb.com y www.lanochedelloro.blogspot.com.

- **Tipo de escalada:** encontramos algunas fisuras y diedros, pero lo más típico son las placas ligeramente tumbadas con abundancia de regle-

tas netas y tramos de adherencia. Otras veces la roca se presenta mucho más vertical y suelen aparecer presas más grandes (menos mal).

- **Material/equipamiento:** casi todas las vías están equipadas con parabolts y reuniones rapeables, aunque no siempre. Algunas vías necesitan complementarse con algunos friends, informarse antes será la mejor garantía de no pasar más apuro del debido.

7 TORRE DE MARFIL

Es una de las rocas-símbolo del valle. Muy característica e impresionante según desde dónde se observe, aunque esta sensación desaparece rápidamente al comenzar la escalada, entonces aparecen todos los relieves típicos de una escalada fácil, quitándole la impresión inicial.

Toda una serie de bellos itinerarios, bastante rectilíneos, recorren sus perfectas fisuras y espolones, proporcionando una escalada técnica y de dificultad media/baja, ideales para el perfeccionamiento y coger práctica con el montaje de reuniones y la colocación de fisureros y friends. El equipamiento de la mayoría de itinerarios es algo aéreo y convendrá complementarlo adecuadamente. Todas son recomenda-

bles, pero resaltar la elevada exposición en algún tramo de la vía Jozetxu Taranco. Los recorridos más frecuentados se complementan con alguno desequipado y sobre terreno más sucio y con el pequeño sector deportivo equipado en la zona inferior derecha de la torre por J.R. Melle y Dani Ascaso. Un total de 16 itinerarios entre V y 6c+ que alcanzan los 100 metros en sus más largos recorridos.

- **Acceso:** dejaremos el vehículo justo dónde la carretera pasa el río. La torre es bien visible ante nosotros. Por los prados, y con tendencia a la derecha, ascendemos hasta encontrar la pista. Seguiremos por ésta hacia la izquierda y, bajo la pared, la abandonamos. Remontaremos, primero por el bosque y después por la pedrera, hasta la misma base (15' a 20').



» Sector "Torre de Marfil"



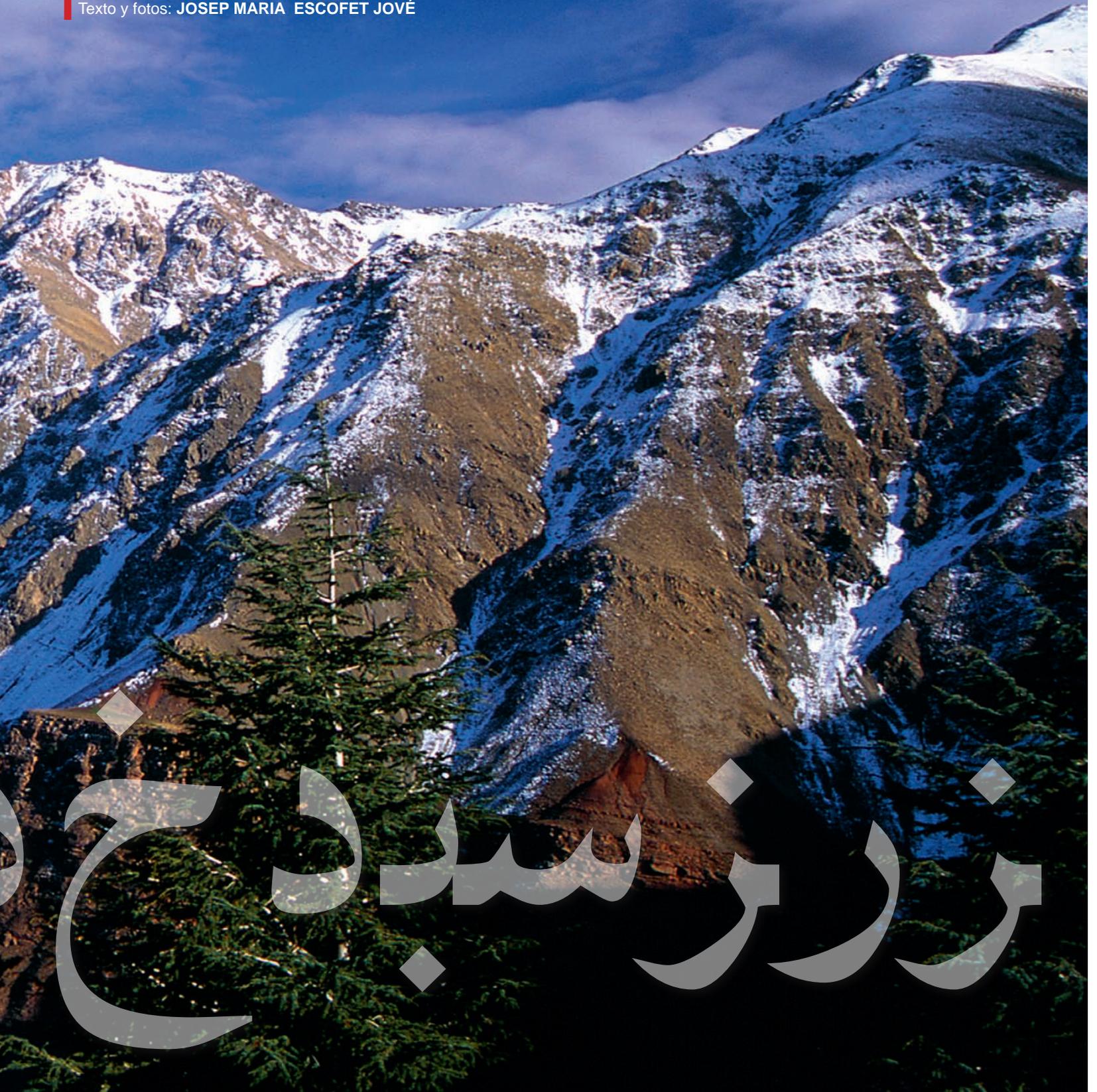
El valle de IMLIL

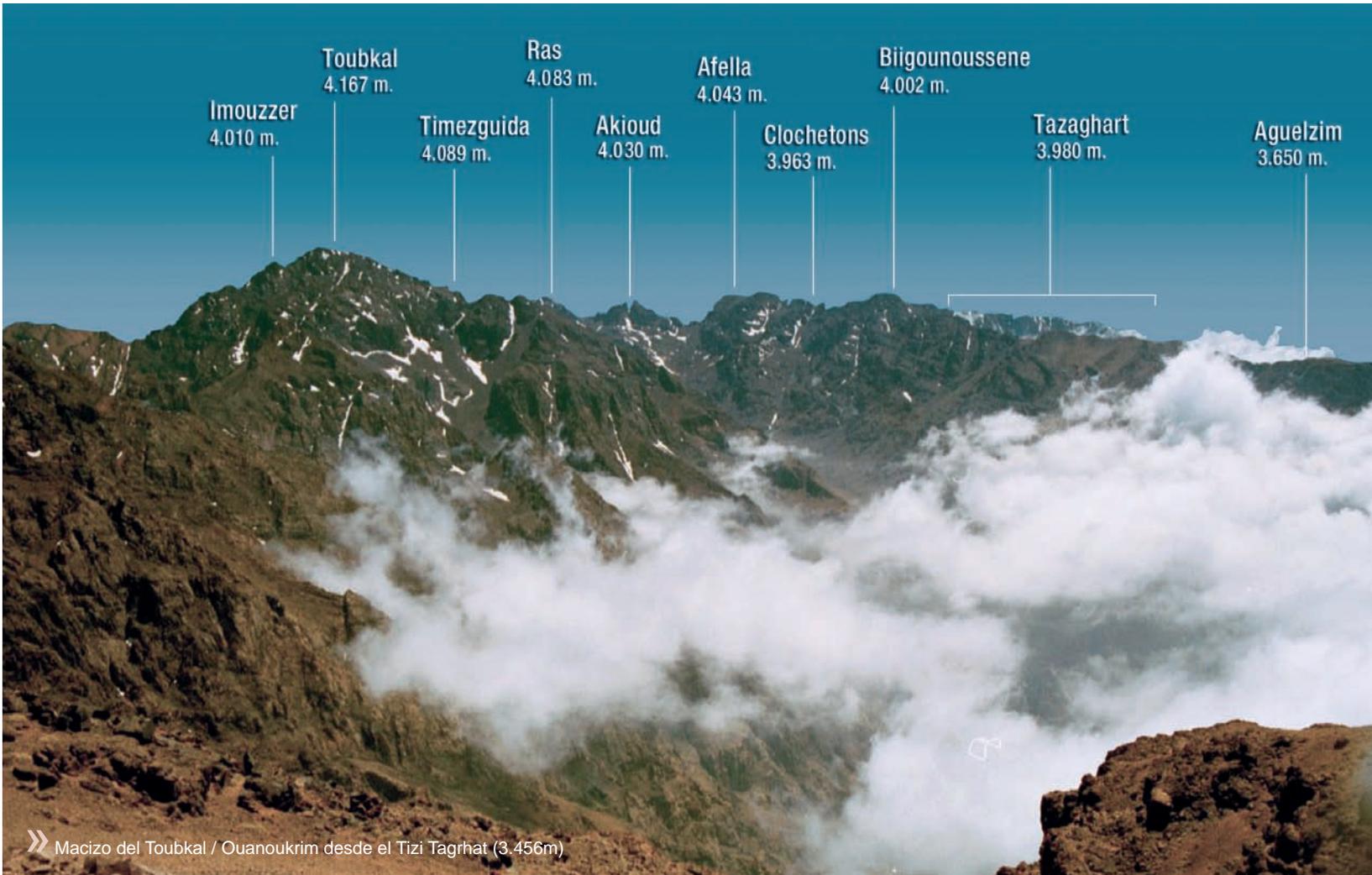
El Benasque del Atlas

الجزيرة

El pueblo de Imlil es internacionalmente conocido por ser la principal base de ascensiones a las cumbres más altas del Alto Atlas de Marruecos, así como a otros bellos itinerarios de alta montaña de su entorno. Tiene una cierta afinidad con la población de Benasque, en el Pirineo Oscense, donde se hallan las mayores elevaciones de los Pirineos, ya que ambas poblaciones de alta montaña son las que reciben el mayor número de visitantes de sus respectivos países., y su carácter actual está profundamente marcado por los alpinistas que las frecuentan.

Texto y fotos: JOSEP MARIA ESCOFET JOVÉ





» Macizo del Toubkal / Ouanoukrim desde el Tizi Tagrhat (3.456m)

Imlil, que se halla a 1.740 m. de altura, significa en lengua local algo así como “blancura” o “lugar blanco”, en referencia a la nieve que suele cubrir esta pequeña población durante los meses de invierno que se encuentra en su valle homónimo, rodeada de otras pequeñas aldeas al pie de los macizos del Toubkal/Ouanoukrim, Aksoual y Angour.

Sus pobladores son de etnia Amazigh (bereberes) y pertenecen a la tribu de los Aït Mizane de Rherhaya, instalados su mayoría en la vertiente norte del Alto Atlas Occidental, siendo su idioma genérico el Tamazight (Existen tres variantes del Tamazight, en Marruecos) y su dialecto el Tachelhit .

Culturalmente están muy arabizados y afrancesados, debido a que en las escuelas del valle, tal y cómo sucede en la mayor parte del país, no se estudia su gramática, su idioma se transmite oralmente de padres a hijos. Algo marginados, los Amazigh desconocen en su mayoría sus verdaderos orígenes culturales, prueba de ello es la gran confusión existente en los nombres y topónimos de su accidentada geografía.

Los recursos económicos de sus habitantes, siguen siendo los mismos de siempre: la agricultura y la ganadería. Aunque la emigración y el turismo son buena fuente de ingresos en los últimos tiempos.

En sus valles se cultivan cereales y se plantan árboles frutales (nogales, cerezos, manzanos, etc...) en terrazas escalonadas e irrigadas por numerosos canales que recogen el agua de las fuentes y los torrentes. El pastoreo de ovejas y cabras es una actividad común en todo el país, también existe un buen número de reses vacunas, debido a la abundancia de pastos en las zonas más bajas.

Las poblaciones del valle, en su mayor parte, han visto aumentada su capacidad de alojamiento en sus numerosos albergues, “gîtes d’étape”, y algunos hoteles de categoría, así como pequeños restaurantes, cafetines y tiendas de comestibles que de manera progresiva han ido aumentando en los últimos años debido al auge del turismo de

montaña, siendo actualmente este último la primera fuente de recursos económicos.

Son numerosos los guías acompañantes de montaña y muleros, con más o menos experiencia, que nos ofertarán sus servicios una vez lleguemos a Imlil, ofreciéndonos a nuestra llegada las tarjetas de sus albergues, hoteles, restaurantes, etc... exponiendo sus inmejorables ofertas y sugerencias, en comparación con los demás.

Debido a este rápido “progreso turístico” mal planificado, se edifica de manera caótica y desordenada, rompiendo la estética tradicional de los edificios más antiguos, el hormigón se está abriendo camino por doquier, dejando a la arquitectura de piedra tradicional en un segundo plano, las antenas parabólicas invaden las terrazas sin que aún sus habitantes y autoridades hayan tomado conciencia del valor y el encanto que tiene un entorno bien conservado.

El ejemplo más notorio de este “progreso” es la inauguración, del nuevo refugio del Toubkal, inaugurado en el 2002, que es el más frecuentado. Esta gestionado por el C.A.F. (Club alpin français de Casablanca), situado a una altura de 3.207 m., y edificado en el mismo enclave que el antiguo refugio anterior llamado “Neltner”, (por Louis Léon Charles Neltner (1903-1985), Geólogo y montañero francés, miembro, fue uno de los pioneros junto a Jacques de Lèpiney, en fomentar el alpinismo en las montañas de Marruecos y miembro fundador del C.A.F. de Casablanca) el cual fue construido en el año 1935, y posteriormente demolido en el 1999, viendo así aumentada su capacidad de acogida considerablemente. Actualmente sigue siendo aún el más frecuentado.

Cercano a él a un nivel algo inferior, se inauguró en el 2006 el refugio del “Moufflon” de mayor capacidad y rivalizando con este último. Aún así en los meses de verano es tanta la afluencia de visitantes que se instalan numerosas tiendas para acampar alrededor

de ambos edificios. Para acceder a ellos a pie desde Imlil o de los pueblos de su alrededor, se suele tardar de 4 a 5 h. aprox.



» Pueblo de Mzik



» Imlil, ambiente cotidiano



» Pueblo a los pies del macizo del Aksoual (3.912 m.)



» Pueblo de Tizi Oussem, valle de Azzadene

KOMPERDELL

www.komperdell.com

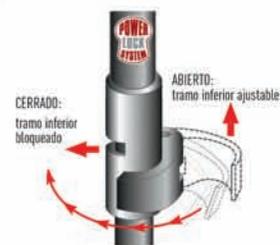
La ELECCIÓN de EDURNE

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 AWARDS 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 agarre 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



» El Toubkal (4.167 m.), es la montaña más alta de Marruecos

ASCENSIONES

El "Jebel" (montaña, en árabe) Toubkal con sus 4.167 m. es la cima más codiciada al tratarse de ser la más alta de Marruecos y del Norte de África. Su ascensión por la ruta normal esta exenta de dificultades técnicas, pero exige unas adecuadas condiciones físicas siendo asimismo recomendable hacer una buena aclimatación a la altura, antes de emprender su larga ascensión.

Para subir desde los refugios por su vía clásica emplearemos unas 3 h. salvando un desnivel de algo menos de 1.000 m., hasta la cima superior pasando por el Tizi Toubkal a 3.971 m., desde allí alternativamente podemos optar a subir el Toubkal Oeste (4.030 m.), en menos de ½ h., cima poco frecuentada que presenta una visión muy interesante de los acantilados que se precipitan por la cara Sur del macizo.

Aunque también existen algunas vías bastante difíciles solo aptas para montañeros expertos, donde se habrán que emplear métodos de escalada, hallándose la mayoría de ellas en la vertiente Sur, con grandes paredes que se desploman hasta las inmediaciones del lago de Ifni, situado a 2.312 m. de altura, tratándose del único lago de origen glaciar de la zona y el más grande de los cinco que se encuentran en el Gran Atlas.

También por la denominada "Cresta del Toubkal", donde hallaremos la desconocida "Aiguille d'Ifni" (4.100 m.) la verdadera segunda cota de todo el Alto Atlas, poco referenciada, que fue dada a conocer por Jacques de Lépiney, mítico montañero del C.A.F. el cual hizo un importante estudio geográfico durante la década de los años 40, de todo el Gran Atlas de Marrakech, como así le llamaban los pioneros de época a estas montañas. Otras vías de ascensión dificultosas al Toubkal, transcurren por las aristas rocosas que suben directamente por el Oeste, cercanas a los dos refugios. También desde el N. por Sidi Chamha-

rouch, se puede acceder a la cima, así como a otras cumbres de sus alrededores menos frecuentadas.

Sidi Chamharouch, esta situado a unos 2.300 m. tratándose de un enclave donde se han edificado pequeñas edificaciones que dan servicio de avituallamiento, (bebidas y comestibles) y venden "souvenirs" a los excursionistas y montañeros que cruzan camino a los refugios, es un lugar de reposo para recuperar fuerzas a mitad del trayecto, que sube desde Imlil, ofrece la posibilidad de albergarse en una alguna de las casitas- tienda, que suelen dar acogida a los peregrinos que rinden culto y ofrendas alrededor de la gran piedra pintada de blanco del Marabout Sidi Chamharouch, se trata de un supuesto Jin (Genio. El Islam reconoce los espíritus, tanto benefactores como malignos) benefactor al que se le atribuyen propiedades curativas a los enfermos con trastornos mentales y a las mujeres con problemas para quedarse encintas.

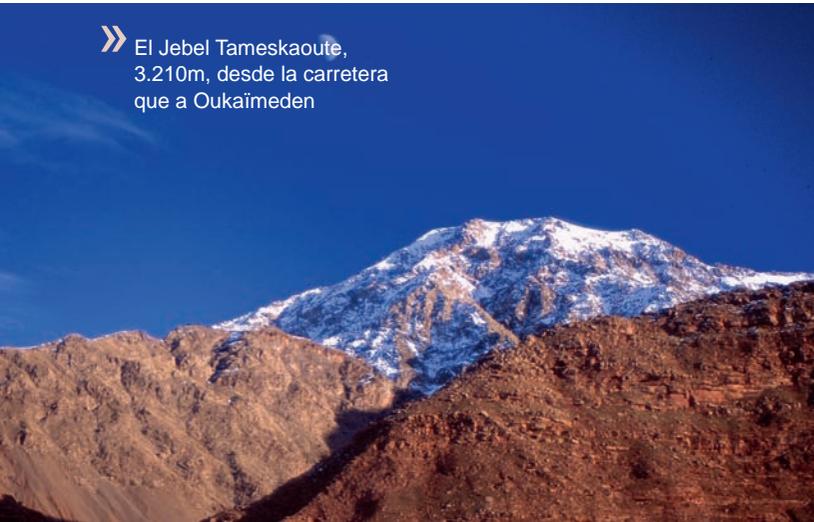
Desde este punto se puede remontar hacia el N.E., hasta el Tizi-n-Tarharat a 3.460 m., donde tendremos una gran y extensa panorámica del macizo del Toubkal/Ouanoukrim, y asimismo la posibilidad de acceder a las cimas del Imouzer "la cascada" (4.010 m.), y otras atractivos picos de menor altitud pero no exentos de interés alpino como el Tibheirine (3.887 m.), el Afekhoi (3.751 m.), o el Tichki "el árbol" (3.770 m.).

El Toubkal, es sin duda la montaña más emblemática de la zona, alrededor de él hallaremos las cimas más altas de todo el Gran Atlas, solo comparables en altura con el macizo calcáreo del Irrill M'Goun (Oumsoud, 4.068 m.) que se halla en el Gran Atlas Central., siendo este el más alto de esta zona de la cordillera con algunas cotas que alcanzan también los anhelados y mágicos "cuatro mil".

Toubkal significa "La tierra que se eleva por encima de las demás", en dialecto local.

Fue hollada su cumbre por primera vez el 12 de Junio de 1923 por el Marqués de Segonzac y sus dos acompañantes, Vincent Berger y Hubert Dolbeau, todos ellos de nacionalidad francesa, pero, como

» El Jebel Tameskaoute, 3.210m, desde la carretera que a Oukaïmeden



» Los refugios del Toubkal y del Mouflon



» El Jebel Angour desde Oukaïmeden



» Ouanoukrim con nieve



ocurre en el Pirineo, siempre nos quedará la duda si algún pastor o aldeano pudieran haber subido con anterioridad. Desde aquella lejana fecha son innumerables las ascensiones llevadas a cabo a esta montaña. Teniendo en cuenta que la sección del C.A.F. en Marruecos fue creada en 1922 por los franceses y fue la pionera en divulgar la afición a los deportes de montaña en todo el país. Actualmente el C.A.F. gestiona cinco refugios en la zona.

El primer refugio del C.A.F. fue el de Tacheddirt, inaugurado en el año 1920, situado a 2.314 m., el que está a mayor altitud de todos, asimismo Tacheddirt está considerada la segunda población de Marruecos enclavada a mayor altura, detrás de Agoudal (2.400 m. en el Gran Atlas Central cercana a Imilchil).

Le siguen por antigüedad el desaparecido refugio "Louis Neltner" edificado en el año 1935, el de Imlil, en la misma población, fue inaugurado en el año 1940, y por último el de la estación de esquí de Oukaïmeden (2.600 m.) en 1945.

El refugio de Tazarhart, antes llamado Lépiney, se halla a 3.000 m., se trata de un pequeño refugio situado en la base de su montaña homónima que alcanza los 3.980 m. en la cima del Talat n Ifri. Para acceder a su extenso "plateau". se escala su pared N., presentando algunas vías de dificultad con corredores de nieve permanente en varios de ellos. Hay un importante número de albergues en los pueblos del valle, así como cabañas de pastores "azibs" (cabañas, bastante numerosas, que permiten albergarse en caso de necesidad)

Entre los principales atractivos, que nos ofrece las valles de Imlil, es la posibilidad de acceder a cimas de cuatromil metros, que en otras latitudes más al Norte serían un serio obstáculo para montañeros poco experimentados.

El macizo de los Ouanoukrim, vecino del Toubkal, significa en Tamazight "lugar alto y siempre frío", y es allí donde se concentran el resto de los "cuatro miles" de esta parte de la cordillera.

Esta formado por una larga sucesión de crestas graníticas que empujan al Oeste del macizo del Toubkal, hasta la cresta de Aguelzim, situada en el límite Norte, descendiendo bruscamente hasta el valle del río Assif Ait Mizane.

El Timezguida (4.089 m.), cuyo nombre en la lengua local significa "Mezquita" constituye la cima más alta, seguida del Ras (4.083 m.) con su doble cima, cuyo significado es "cabeza" ambos son de fácil acceso por sus rutas normales, presentando este último un atractivo "couloire" en su cara Norte, les siguen en altura el Afella S. cuyo significado es "punta aguda" (4.043 m.) y el Afella N., o Bou Tiouna de (4.040m.), el Akioud "peinado bereber" (4.030 m.) en su cima principal, presenta varios picos en su conjunto montañoso llamado Bou Imrhaz, con algunas vías de escalada de consideración cómo la que asciende al Tadaft, cuya cima se eleva a unos 3.900 m. aprox.

Desde los Afellas, en dirección N. se prolonga una larga y difícil cresta en la que destacan varias torres o "gendarmes", que se prolongan hasta el Biiguinnoussene de (4.002 m.), tratándose este del último pico en alcanzar esta mítica cota.

Antes de llegar a él destacaremos la cresta de los Clochetons, aunque en realidad se denominan "Akristons" tal como lo conocen los lugareños, "lugar difícil, o de mal andar", la arista alcanza los 3.963 m., en la cota superior, al pie del Biiguinnoussene, nos toparemos con la aguja de La Tour (3.899 m.).

El macizo del Aksoual (3.912 m.), junto al Anrhemer (3.893 m.), Bou Igenouane (3.882 m.) y Azrou-n-Tamadout (3.860 m.), como picos principales, de una gran y extensa muralla que cierra el Valle de Imlil por el Este, es el que presenta una morfología más alpina, lo componen en su mayoría un conjunto de largas y afiladas crestas con grandes paredes de difícil acceso, son sin duda uno de los parajes más bellos y solitarios del Gran Atlas, muy poco frecuentado, quizás en parte por no alcanzar por poco la cota de los "cuatromil".



El Angour (3.616 m.) "la montaña inmensa", es una enorme mole que cierra los valles desde el S., es visible desde Imlil, junto a el Adrar Oukaïmeden (3.273 m.), con su estación de esquí en su vertiente N., siendo la más elevada de Marruecos. Existe otra estación de esquí en el Atlas Medio, llamada Mischiflen.

En los alrededores de la estación de esquí encontraremos numerosos grabados rupestres a la intemperie, sin que aparentemente nadie parezca protegerlos. Para poder encontrarlos se puede solicitar el servicio de algún "guía espontáneo", que encontraremos con cierta facilidad.

En su vertiente S. se encuentra el Valle de Imenane, compuesto por un rosario de atractivas aldeas que se confunden con el color del paisaje.

Los Valles anexos a Imlil, como el de Azzadene, Imenane o Tamert entre otros, poseen una variedad de bellos itinerarios que transcurren a través de sus típicos pueblos de montaña en consonancia con sus hospitalarios y pacíficos habitantes, aunque la población infantil suele ser a menudo muy molesta, debido que muchos turistas les ofrecen inconscientemente regalos creándoles una adicción y un estrés difícil de superar. Es preferible entregar los donativos al profesor de la escuela o al Caid.

En el año 1942, fue creado el Parque Nacional del Toubkal, tratándose del primero del país para preservar la biodiversidad de la zona, la gestión la lleva a cabo la "Direction Régionale des Eaux et Forêts du Haut Atlas", aunque la actividad visible llevada a cabo en la zona se limita en poner unos cuantos carteles de propaganda y poco más.



ALGUNOS GUÍAS DESTACADOS

TANSSIN LAHSSNI (1932)

Es el primer guía de montaña y el más veterano de Marruecos, desde 1942 que inició su actividad hasta la fecha actual no ha dejado de ejercer la profesión, a excepción de 1967, año que emigró durante unos meses a Alemania. Conoció y tuvo el privilegio a mediados de los 50, de acompañar en sus expediciones por el Atlas a los míticos montañeros Louis Neltner y Jacques de Lépiney, así como a otros destacados montañeros del C.A.F., empezó a escalar con ellos dejando esta modalidad hace unos 20 años. Más recientemente abandono el esquí por precaución según cuenta, aunque actualmente sigue guiando a montañeros por itinerarios más asequibles para su edad. Tanssin, es un hombre amable y cordial que no aparenta los años que tiene y que aún se mantiene en buena forma. Podéis preguntar por él en el "Bureau des guides de Imlil" o bien en su aldea natal de Mzik, cercana a Imlil, de bien seguro que os atenderá gustoso y os explicará multitud de anécdotas y correrías por todas las montañas del país que conoce a la perfección.

HAMMOUN EL HOUSSAIN

Se trata del tercer guía por orden de antigüedad del país. Dice no conocer su edad exacta, pero aparenta poco más de 60 años, es rubio de piel curtida y fibrada como la de la mayoría de sus paisanos, se vanagloria de haber subido más de doscientas veces al Toubkal, pero sus ascensiones preferidas son el Aksoual y los Akristons. Nos cuenta que prefiere subir a lugares solitarios y que presenten dificultades técnicas ya que así evita las muchedumbres. Hammoun, suele llevar consigo publicidad de él mismo, algunas hojas arrugadas de páginas de revistas especializadas de montaña, en el que él mismo figura y le avalan como un guía de élite. Antes de dedicarse a guía de montaña en su juventud hacía de pastor, recorriendo todos los macizos de montaña de Marruecos a excepción del Rif, dice ser un buen conocedor del desierto, lugar que le apasiona. Al igual que ha Tanssin, podéis encontrarlo a través del "Bureau des guides", o quizás tomando el té en alguna terraza de Imlil, si es que no le han solicitado por algún servicio.

AZDOUR LAHCEN (1960)

Lachcen, es uno de los máximos representantes de una generación veterana ya consagrada y dedicada de pleno a los deportes de montaña, posee una "Gîte d'étape" en Mzik y es el máximo responsable de transmitir y dar a conocer su experiencia como montañero a sus hijos y familiares más jóvenes. Acumula muchos años de experiencia trabajando para agencias y asociaciones internacionales especializadas en "trekkings" y viajes de aventura. Es uno de los guías más solicitados del Valle de Imlil por los montañeros de nuestro país, ya que tanto él como sus colaboradores entienden y hablan el español. Tiene un gran conocimiento de la mayoría de los macizos de alta montaña de Marruecos, así como en ascensiones invernales. Al igual que los anteriores lo podéis encontrar fácilmente.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- **Cartografía:**
 - **Mapa Toubkal**, escala 1:40.000, Editorial Piolet (Barcelona).
 - **Mapa Toubkal & Marrakech**, escala 1:50.000, Editorial Orientación.
 - **Mapa Jbel Toubkal**, Direction de la Conservation Foncière, du Cadastre et de la Cartographie (Rabat, Marruecos)
- **Libro de montaña:**
 - **Grandes destinos Marruecos**, Editorial Barrabes.
- **Alojamientos:**
 - **RIAD IMLIL** - Tel./Fax. 00212 524 48 54 85 - www.riad-implil.com e.mail: infos@riad-implil.com
 - **C.A.F. (Club Alpin Français de Casablanca)** - www.caf-maroc.com
 - **Gîte d'Étape** - Mzik - (Azdour Lachen). Tels. 00212 661 24 08 11 / Tel./Fax. 00212 524 48 56 66 - e.mail : azdourlachcen@hotmail.com - www.marok-trek.com / www.jebeltrek.com
 - **Auberge Lépiney** (Mohamed Bouredda) Imlil - Tel/Fax. 00212 524 48 56

- 88 e.mail: boredda@hotmail.com
- **Gîte Tizi Mizik** (Azdour Hassan Ben Mohamed) Tel. 00212 666 39 59 21 - E.mail:azdourhassan@hotmail.com - www.natur-atlas.com
- **Gîte Atlas Toubkal** - Douar Aremd (Id Belaid Mohamed) - Tel. 00212 544 48 56
- **BUREAU DES GUIDES D'IMLIL** - www.guides.fr.fm - email : bureau.guides@yahoo.fr - Tel. 00212 524 48 56 26
- **Hotel KASBAH DU TOUBKAL** (Imlil) - www.kasbahdutoubkal.com - Tel. 00212 544 48 56 11 / Fax. 00212 544 48 56
- **HOTEL CAFÉ SOLEIL** (Imlil) - e.mail : cafesoleil44@yahoo.fr - Tel./Fax. 00212 544 48 56 22
- **HOTEL AKSOUAL** (Imlil) - Tel. 00212 544 48 56 12
- **Contratación de Guías:**
Puntos de encuentro y contratación de guías de montaña en Marrakech. HOTEL ALI / RIAD OMAR / HOTEL FAROUK - MARRAKECH - www.hotelali.com - www.riadomar.com

LA SOLUCIÓN DEL LOBO:
SE ADAPTA A LAS ALTAS Y A
LAS BAJAS TEMPERATURAS
MEDIANTE EL INTERCAMBIO DE
CALOR DE LA CIRCULACIÓN
SANGUÍNEA.

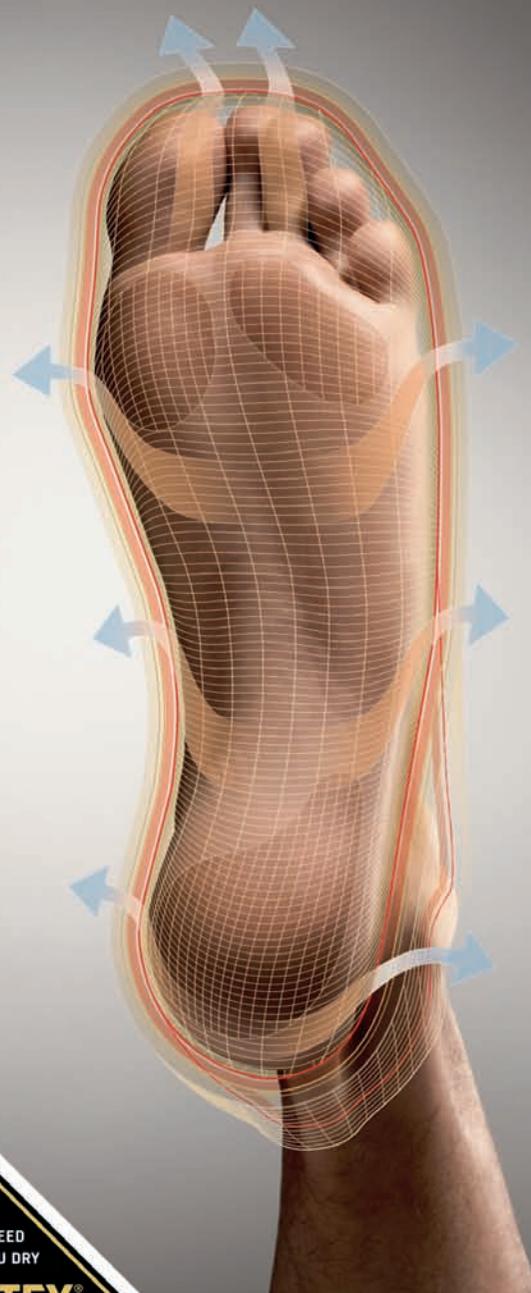


LA SOLUCIÓN GORE-TEX®:
MANTIENE LOS
PIES SECOS Y
CONFORTABLES.

**El calzado GORE-TEX®
Performance Comfort**
se adapta a los cambios
climatológicos. Cuando hace
calor, elimina el sudor y así los
pies permanecen confortables y
secos. Cuando hace mal tiempo
impide el paso del frío y la
humedad. Dicho de otro modo,
el calzado GORE-TEX®
Performance Comfort regula
la temperatura de tus pies en
cualquier continente en el que
quieras dejar huella.

gore-tex.com

EXPERIENCE MORE ...



© 2007-2009 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE y sus gráficos son marcas de W. L. Gore & Associates



SINCE 1940

www.bestard.com





Un rincón deportivo en el Pirineo

LOS MESES

Texto: PEDRO BERGUA . Croquis y fotos: RAFAEL GALÁN



Y otro reportaje sobre algo que no se suele tratar: la escalada deportiva en el Pirineo. Abrumada por la fuerza del alpinismo, queda en un segundo plano, y la mayoría de escuelas se abrieron para satisfacer las necesidades de entrenamiento de los alpinistas y montañeros locales. Pero poco a poco se está imponiendo como una realidad en sí misma.

Será el fresquito tan añorado en el estío, o su compilación de buenas líneas para todos los gustos y grados..., quizás el encanto de un lugar escondido en medio de un bosque, o puede que una mezcla de todo ello..., lo que ha hecho que este verano haya despertado, cual bestia de su letargo invernal (así reza una de sus vías con más solera y ya clásica: “El despertar de la bestia”), una de las escuelas más desconocidas para muchos y que más visitas ha registrado en los últimos agónicos (por calurosos) “Meses”. Algo tendrá, ¿no?



Hará seis años desde que comenzase, allá por el 2003, la gran currada del equipamiento y perfecto acondicionamiento de esta enorme escuelita del valle del Aragón, de la mano incansable de Rafael Galán (presidente del Club jacetano Escaladores del Pirineo) quien, con el apoyo incondicional de amigos como Yolanda Vinacua, (que cargó numerosas veces con pesado material), Oscar Buil (que se curro el puente para cruzar el río y ayudó a equipar algunas vías), Sergio Padilla (con quien co-equipó "Mucho Power", uno de los 8as mas bonitos) y Rubén Cano (que aportó su granito de arena, o más bien su pala para mover tierra, y el martillo, para poner parabolts), además de alguna "buena excepción" equipada por un francés llamado Philippe, han conseguido otorgar a esta zona enclavada en el barranco que le da nombre, el título de "hit" estrella del verano 2009, recibiendo la visita masiva de locales y compatriotas principalmente, lo que ha servido, por un lado, para "masificar" algún sector (o vía) en días puntuales y, por otro, para ir asentando poco a poco los grados de las vías, hasta ahora poco probadas.

UNA BREVE (PERO INTENSA) HISTORIA, PARA UNA PEQUEÑA (PERO PRECIOSA) ESCUELA

Hablar de Los Meses hasta hace poco era para referirse, sin duda, al barranco que discurre paralelo al camino de Tabardito y muere en el río Aragón y que, verano tras verano, ha sido y es recorrido por asiduos practicantes de esta modalidad.

Sin embargo, de un tiempo a esta parte, los más afortunados hemos podido ir viendo crecer un pequeño rincón para la escalada deportiva que parece surja de la nada y que, desde su primera visita guiada a las paredes gracias a un vecino de Canfranc pueblo llamado Simón (conocedor de la zona como ninguno), enamoró a Rafa por su encanto y posibilidades. Cuando subió con él no se veía la pared, estaba



» El padre de la escuela, Rafa Gallán, en un precioso 7a+, "Bailando con Bolo".

totalmente tapada por enredaderas, arbolitos y maleza. Poco a poco, fue abriendo un caminito, sujetando el terreno, rellenándolo con troncos secos, piedras y tierra hasta formar el camino que hay actualmente. Eso fue lo más costoso y, a la vez, lo que más le ha llenado (más incluso que las vías, confiesa). "El ver como siguen de bien cuidadas las escaleras de madera que hice, unas curvas de sujeción del camino con piedras y los arbolitos bien cortados que están creciendo, dan una presencia a la escuela como se merece. Un lugar encantador", son comentarios del orgulloso padre (y no es para menos) de esta escuela.

En total han sido tres años de trabajo discontinuo, que comenzaron con la escalada "a pelo" de "Harry el sucio" (en el sector Cueva Oculta) para colocar una sirga que le ayudaría a equipar otras vías, y cuya labor más incipiente tendría lugar en el verano de 2005, temporada en la que subió todos los días a pelearse con el taladro, enredarse con las cuerdas y llenarse de polvo de piedra en el sector Días de Lluvia; aunque no son los únicos sectores, pues la escuela cuenta actualmente con 4: los nombrados "Cueva Oculta" (que llamó así cuando se encontró, al ir limpiando de maleza la pared, una cueva que no se veía y que le impresionó – y no es para menos, pues hoy en día se hace espeleología en ella –), y "Días de Lluvia" (que bautizó así gracias a sus generosos desplomes que en muchas ocasiones impidieron que el agua "bendita" de esas tormentas tan típicas del verano y, más aun, de los Pirineos, le calasen hasta los huesos..., si, de esas que se forman en 10 minutos y que caen tan fuerte que hacen crujir hasta a los árboles, incluso parten algunos...), el "Placas al sol" (donde podremos tostarnos en verano y escalar hasta bien entrado noviembre, si hay "suerte"), y el último descubrimiento, "la Cueva de la Paja" (así llamado por el nombre de la fuente existente en el mismo).

En resumen, un trabajo bien hecho a puro de muchas ganas, ilusión y voluntad que pudo con sustos (como los que se llevó al soltarse una raíz desde la que se intentó descolgar en el sector Placas al sol..., por suerte la cuerda corrió hacia el otro lado y no partió, aunque desde entonces ya sólo se descuelga de chapas...; o aquel otro que le dio una ¡¡¡rata!!! que salió de un agujero en el sector Días de Lluvia, y que le propinó un vuelo sobre una chincheta que apunto estuvo de salirse...) y miedos, que a más de uno le harían no volver a este lugar después de pasar una larga jornada fría, húmeda y gris, en la más absoluta soledad en medio de un lugar que, aun estando a 15 minutos de la "civilización", te aísla por completo de todo. Es entonces cuando puedes comenzar a escuchar al viento como te susurra, ruidos extraños intranquilizadores..., y si te pilla la noche, que en estos lares llega casi de repente y penetra fugaz entre las hojas del bosque, o si ves pasar bajo tus pies un jabalí perdido que ha olisqueado algo de comida, podría parecer que estás en otra tierra, en otro mundo..., o eres tú el que se perdido en su mundo, para subirte por un lugar mágico que, en un derroche de generosidad, has decidido compartir con todos... Ese secreto sólo lo guarda quien a golpe de taladro ha roto por unos instantes la paz de este idílico paraje para que pueda disfrutarlo todo el mundo.

Un poquito de por favor

Si la belleza, la historia y la ilusión puesta en este lugar todavía no te han convencido para mimar esta pequeña escuela hecha para todos, te recordamos y agradecemos desde estas líneas de antemano el respeto que por el medio y las personas, animales y plantas que lo habitamos, deberás tener al visitarlo. Esto incluye una idea muy simple: "pasar por el lugar como si no hubiese pasado nadie", es decir, inalterar el medio lo máximo posible, dejando en el retrete de tu casa todo lo que tenga que ver con la idea más alejada del civismo que se nos supone a las personas, lo que incluye ruidos, gritos, juramentos, detritus orgánicos, colillas, papeles, cecacas...

En palabras del padre de la criatura: "Sólo espero que siga así de limpia, que se cuide, que cepillen las vías y que se lleven no solo sus propios desechos si no también los de la gente guarra que los tira"; esperamos que esto último no tenga que suceder nunca.

Puede que la altitud te quite el aliento, pero también lo harán las vistas.

La nueva gama Mountain, nacida del verdadero espíritu de la aventura, se ha diseñado especialmente para el montañero experimentado que disfruta de su afición todo el año, y por ello esta colección se toma el montañismo tan en serio como tú.



YALA PEAK

Característica:

- Capucha de montaña completa con un innovador sistema de doblado que permite recogerla cómodamente cuando no se esté usando.
- Mangas completamente articuladas con cremalleras en las axilas para permitir una entilación adicional y así ayudar a controlar la temperatura del torso.
- Shell Pro GORE-TEX® de 3 capas. Producida con los tejidos impermeables más resistentes, duraderos y transpirables para ser usada durante mucho tiempo y en condiciones extremas, esta Shell Pro GORE-TEX® responde a las exigencias de los profesionales de la naturaleza y los aficionados más entusiastas.

MOUNTAIN

Conoce la gama en www.berghaus.com

www.viper-sport.com



INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE LA ZONA

- Dormir: En Canfranc Pueblo hay un albergue, Canfranc Estación está a 5 km y Villanúa a 9 km (ambos cuentan con alojamientos: hostales, hoteles...). En el parking de la zona de escalada se podría dormir con furgoneta.
- Agua: En Canfranc Pueblo hay un parque con una fuente.
- Comer: En Canfranc Estación o Villanúa
- Material de escalada: Si nos hemos dejado algo, el lugar más cercano para comprarlo será Jaca, a 18 km.
- Mas actividades: Barranquismo, espeleología, senderismo, BTT..
- Mas información en: <http://croquisvallearagon.blogspot.com/> o <http://www.rafatrillo.com/>

Nota: Información extraída de una entrevista realizada a Rafael Galán, equipador principal de la escuela. Fotos y croquis cedidas también por Rafael Galán (salvo referencia expresa).

LOS MESES, A FONDO

CÓMO LLEGAR

Esta escuela se encuentra frente al pueblo de Canfranc, a 18 kilómetros de Jaca, al que accederemos por la N-330/E-7 dirección Francia (hacia el túnel de Somport). Lo más cómodo será estacionar en el parking que queda a mano izquierda de la carretera y que es claramente visible desde la misma (sin necesidad de meternos en el pueblo). Para ello, se recomienda continuar 100 metros por la misma carretera, dejando el pueblo atrás, para hacer un cambio de sentido en un ensanche que da paso a un puente que encontraremos a mano derecha, desde donde tendremos visibilidad perfecta para efectuar esta maniobra que, metros antes, no está permitida.

APROXIMACIÓN

Desde el parking, caminaremos unos 50 metros por el arcén derecho de la carretera dirección Jaca - ¡precaución! -, y tomaremos el primer camino que sale ascendente a mano derecha. Se trata del GR 11.1, que nos llevaría en 2 horas hasta Gabardito y en casi 7 al refugio de Lizara (todo un "trekking" para un día de "reposo activo", ¿no?). Pero tranquilos todos los "frikis", que los sectores tan sólo se encuentran a

10' o 15' de pateo, tiempo que pasará volando por la belleza del entorno que rodea toda esta escuela. El principio del camino discurre por un prado entre varias bordas que, en pocos metros, nos adentrará en un precioso bosque por el que iremos ascendiendo en zig-zag de forma paralela al barranco de Los Meses, entre abedules, avellanos, hayas, serbales, pinos... y varias parcelas con antiguos viveros forestales que cuenta la leyenda, habitaban seres de pequeño tamaño que guardaban el barranco, apodando así los locales a este lugar como el bosque de los enanitos. Es posible que, si estamos algo atentos y no hacemos ruido, podamos ver alguna que otra ardilla correteando tronco arriba por alguno de los anteriores arbolitos. El camino, por tanto, no tiene pérdida ya que está perfectamente indicado con marcas blancas y rojas (recordemos que es un GR), pero, por si a alguno le obnubila tanta belleza, recordad no pasaros el cartel que reza "Zona de escalada", y que a partir de ahora será nuestro Punto 0 para llegar a todos los sectores.

Desde él, y a 1 minuto en la dirección del cartel, llegaremos al primer sector, la Cueva Oculta; si continuamos por la base de la pared, en 5 minutos más llegaremos al sector Placas al sol. Por el contrario, si queremos visitar el sector Días de lluvia, desde el punto 0 deberemos hacer caso omiso a la indicación del cartel y continuar 30" por el GR hasta la primera curva cerrada hacia la izquierda, de donde sale una senda que en otros 30" nos "deposita" en nuestro destino. Para el último de los sectores, la Cueva de la paja, deberemos continuar por el GR hasta la fuente del mismo nombre y allí coger un sendero.



» Kiko en "Entre la espada y la pared", en el "Días de lluvia".
(Foto: Pedro Bergua)

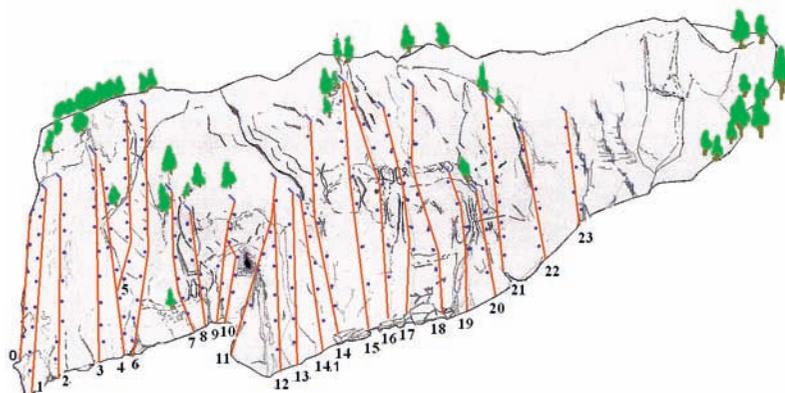


SECTORES Y VÍAS

En total, la escuela cuenta con más de cuarenta vías, siendo el sector Cueva oculta el que acapara el mayor número de ellas (25), encontrando también en él la mayor variedad de grados de toda la escuela (desde el 4º al 8a, con al menos una vía por grado, si bien predominan las de 7º medio y bajo). Este es el sector más variado de todos, siendo la mayoría de ellas itinerarios en placa técnica vertical y/o tumbada en ocasiones, salpicadas en por alguna pequeña franja desplomada y techo, con alguna chorrera y ñapas. En definitiva, variedad de grados y tipo de escalada en una caliza de buena calidad en la mayoría de sus vías, que rondan en casi todos los casos los 20 o 25 metros de longitud. Su orientación este aconseja la escalada por la tarde en los días más tórridos, y por la mañana los más fresquitos.

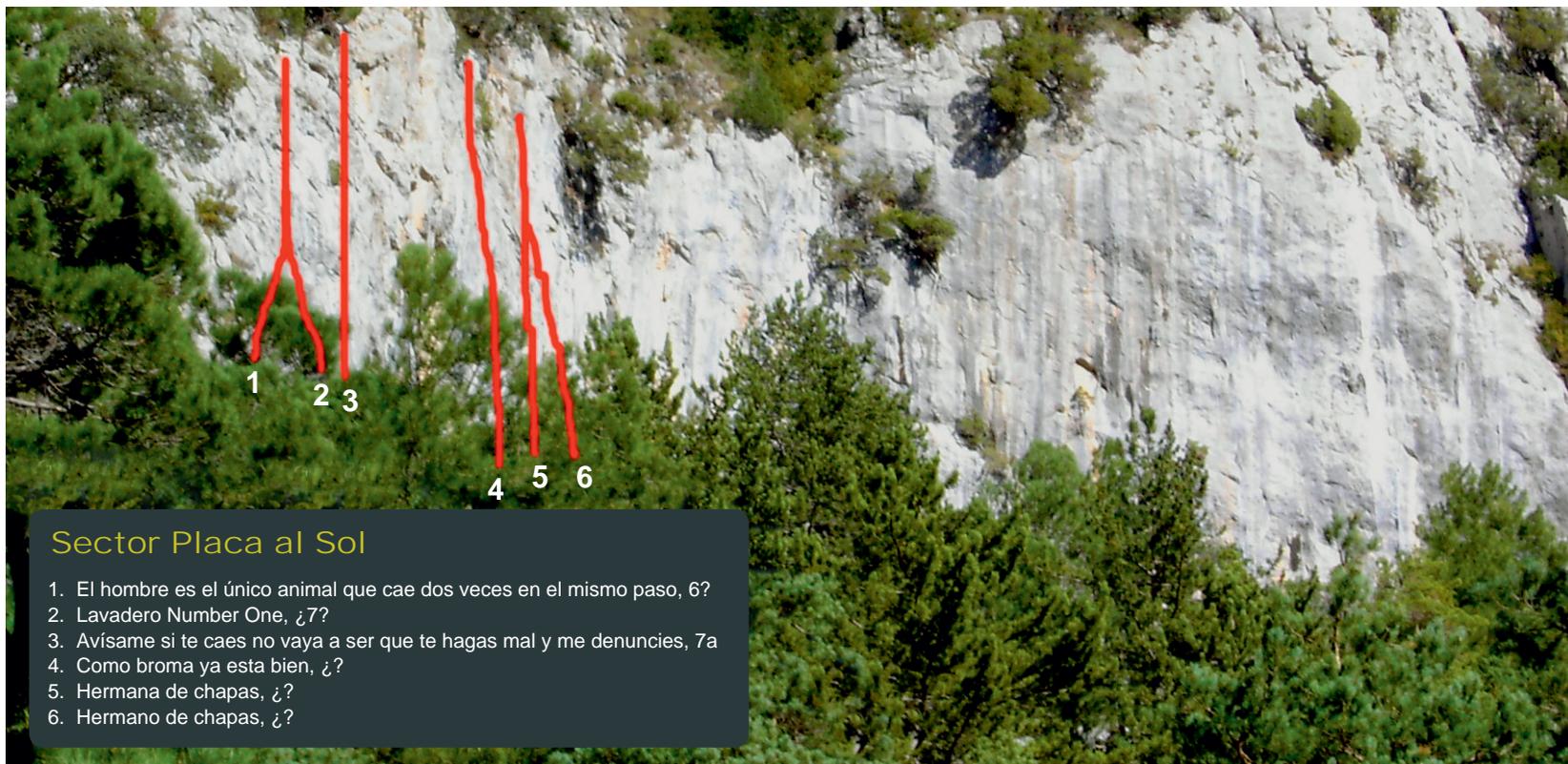
Es el sector Días de lluvia el que aglutina el conjunto de vías de mayor dificultad de la zona con 5 líneas que se convierten en 9 vías en total, por las variantes y combinaciones que se pueden hacer entre ellas. En este oscuro (le da la sombra prácticamente todo el día), fresco y tétrico lugar, no encontraremos nada por debajo del 7b+ (salvo un primer largo de 6c+ de una de las vías), siendo la mayoría de los itinerarios de octavo grado o casi, contando con la vía más dura de la escuela cotada en principio de 8b+. Se trata del sitio ideal para escalar muchos y desplomados metros (para el que pueda, eso si), pues las vías no suelen bajar de los 20-25, llegando hasta los casi 40 en alguna de ellas, en una caliza con chorreras, tacos y agujeros que nada tiene que envidiar a otras escuelas con nombre de la provincia. Esta pared está orientada al noreste, por lo que la sobra está asegurada durante casi todo el día y, por tanto, casi reservado para el verano, por la altitud del lugar.

Los otros dos sectores, la Cueva de la paja y Las placas al sol, cuentan con 1 proyecto y 7 plaqueras vías de adherencia respectivamente, aunque su reciente apertura y la cantidad de roca que queda todavía en ambos, hacen presagiar la pronta llegada de un buen puñado de nuevas y buenas rutas (hasta 20 itinerarios o así se calcula que saldrán en las Placas del sol). Además, en el primero de ellos, en el que predomina la escalada en techo sobre tacos de caliza, existen de momento 3 problemas de boulder (1 6b y 2 6cs) y una travesía de 7b, para no aburrirse en una tarde (o en varias), o para acabar una jornada de buenas escaladas con cuerda apretando todavía más. Ambos sectores tienen orientación este, así que solecito por la mañana.



Sector Cueva

- 0. El cuarto del pánico, IV, 15m.
- 1. Por un puñado de chapas, 6b+, 26m.
- 2. Sarkerphere in love for the climbing, 6c+, 25m.
- 3. En busca del cazo perdido, 7c, 24m.
- 4. Licencia para escalar, 7b/+, 23m.
- 5. Jungla de cristal, ¿?, 26m.
- 6. El esquisiteador, 6a, 26m.
- 7. Harrie el sucio, 5+, 18m.
- 8. Caperucita moja, 7a+/b, 15m.
- 9. La amiga de Hulk, 7a+, 16m.
- 10. El increíble Hulk, 7b+, 16m.
- 11. El rey meón, 6a+, 18m.
- 12. La comunidad de la anilla, 5+/6, 19m.
- 13. Alicia en el país de las anillas, 5, 12m.
- 14. La vía es bella, 6c, 17m.
- 14.1. Apreta woman, 6a, 12m.
- 15. Gente exigente, 7a+, 26m.
- 16. Bicepsraptor Rex, 7a+/b, 26m.
- 17. Bailando con bolo, 7a+/b, 24m.
- 18. Mucho pauer, 8a, 24m.
- 19. El último gran chapaje, 7a+, 10m.
- 20. Aplo VI, 6a, 10m.
- 21. La intocable de Rafa Galán, 8a+, 21m.
- 22. Agárrame como puedas, 6c+/7, 15m.
- 23. La vuelta al mundo en dos pasos, 7c, 13m.



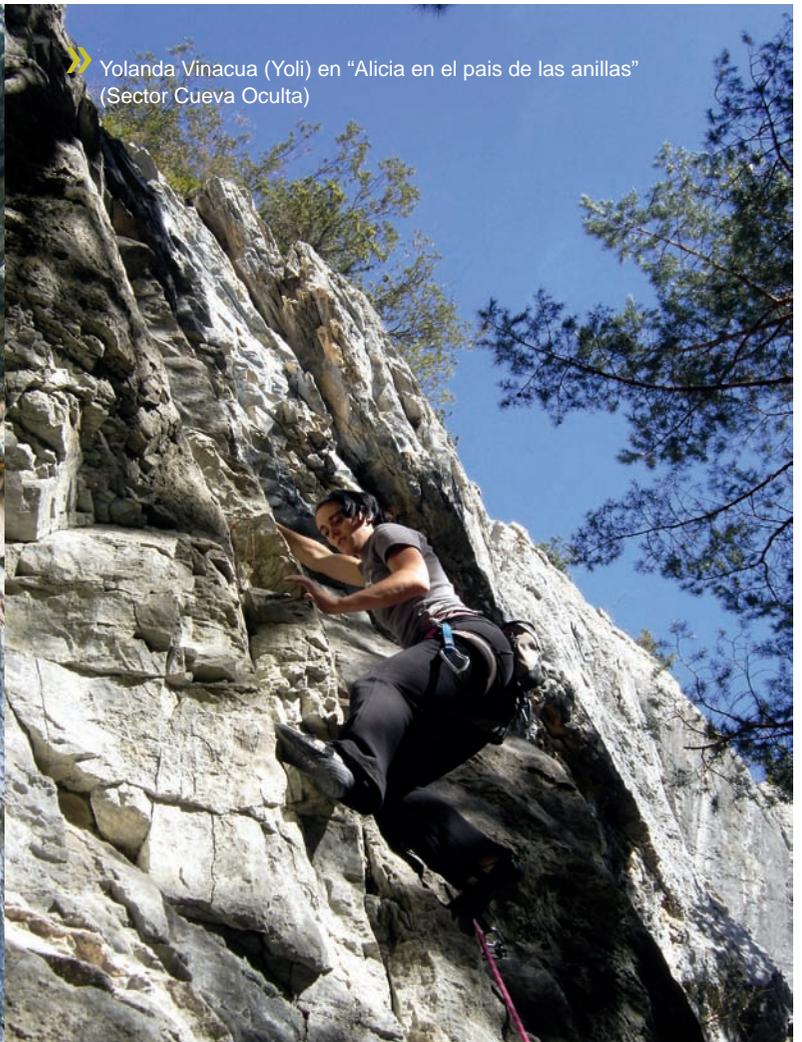
Sector Placa al Sol

- 1. El hombre es el único animal que cae dos veces en el mismo paso, 6?
- 2. Lavadero Number One, ¿7?
- 3. Avisame si te caes no vaya a ser que te hagas mal y me denuncies, 7a
- 4. Como broma ya esta bien, ¿?
- 5. Hermana de chapas, ¿?
- 6. Hermano de chapas, ¿?

» David probando "El despertar..." hacia su R2 (7c+).
(Foto: Pedro Bergua)



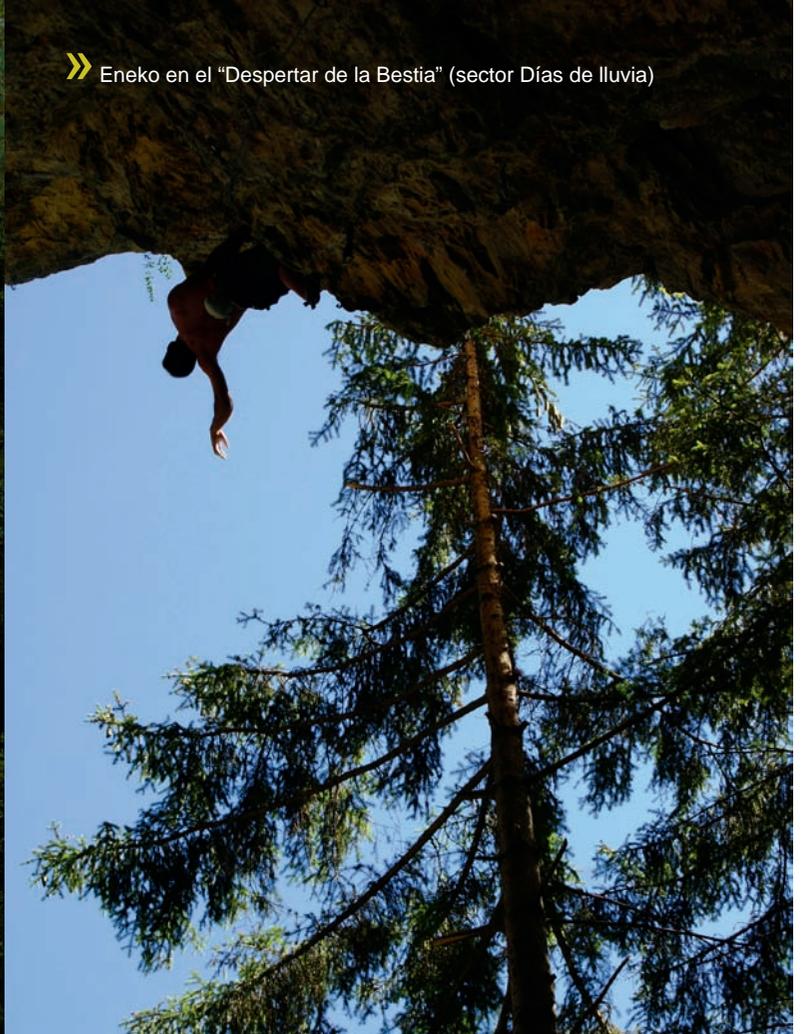
» Yolanda Vinacua (Yoli) en "Alicia en el pais de las anillas"
(Sector Cueva Oculta)



» Rubén calentando en el sector
Cueva Oculta.
(Foto: Pedro Berguà)



» Eneko en el "Despertar de la Bestia" (sector Días de Lluvia)





Hornillo Reactor

de MSR

Un paso más en busca del hornillo perfecto para altura



En pleno Siglo XXI, las nuevas tecnologías en material de montaña avanzan hacia un mercado muy competitivo, en la que las marcas más punteras se ven obligadas a estudiar y diseñar prototipos muy novedosos que parecen más utensilios espaciales, que material de montaña. De hecho, aunque a veces nos extrañemos por ciertas novedades, la montaña, debido a sus condiciones extremas tanto físicas como climatológicas como de altura, es un perfecto campo de experimentación para materiales que luego son empleados en otros ámbitos, así como también es uno de los primeros lugares en los que determinados adelantos tienen una aplicación clara, caso del Goretex o de los materiales inteligentes.

Los hornillos son uno de los productos que en los últimos años han vivido esta transformación, siempre tendiendo a la mejoría, precisión, consumo y volumen. Y estos cambios no sólo han acontecido en el terreno de las prestaciones y eficacia, sino que el mismo concepto de hornillo ha sufrido un cambio radical. Y si no, aquí está este hornillo que testamos, el Reactor, de la marca americana MSR, que a los adelantos que ya pudimos ver en el impactante y altamente eficaz Jet-boil, añade un nuevo cambio radical: cocina sin llama, con las grandes ventajas que esto supone en situaciones muy adversas de viento, frío, altura.

Texto y fotos: JONATAN LARRAÑAGA

Testado en el campo base del Latok II, 4.500m, Karakorum, y actividades en Pirineos, tanto en el valle de Benasque como en el de Ordesa



⚠ DANGER

CARBON MONOXIDE, FIRE & EXPLOSION HAZARD FOR OUTDOOR USE ONLY

Using a stove inside a tent can kill you in minutes. This stove consumes oxygen and creates carbon monoxide, a poison gas you cannot see or smell. Never use stove as a space heater. Never use stove inside a tent or any enclosed space such as a house or camper. Never surround stove with a windscreen. Never use empty cookware on a burning stove and never allow food to burn. Windscreens, empty cookware, and burned food can overheat the stove and canister and increase the risk of a canister explosion. Always keep children at least 10ft away from stove.

Before using stove, READ, UNDERSTAND, AND FOLLOW ALL instructions and warnings for stove and fuel. If you do not read and follow all instructions and warnings you can be killed, seriously burned, or injured.

www.msrgear.com/safety

1173972

SELF SEALING
C 250

Coleman PROPANE

GASGEMISCH BUTAN/PROPAN MISCELA BUTANO/PROPANO

Technische Beschreibung: Nettogewicht: 220 g (8 oz.). Erhöhter Gas-Unterdruck. Gegen direkte Sonnenstrahlung nicht aussetzen. Nicht einer Temperatur über 50 °C aussetzen. Außerhalb der Reichweite von Kindern halten. Nicht an einem geschlossenen Ort aufbewahren. Während der Lagerung von Zündquellen fernhalten - nicht rauchen. Kälte und Frost lagern. An einem sicheren Ort entsorgen. Selbst nach Gebrauch nicht durchdrungen. Kartusche nicht befüllen. Diese Kartusche entspricht der Norm EN 417. Durchdringung des Zündkopfes durch Feuer vermeiden. Bei Beschädigung des Zündkopfes das Gas ablassen. Die Kartusche ohne Zündkopfen austauschen. Abstreifen des Zündkopfes vermeiden. Nach Gebrauch die Kartusche abschrauben. Die Dichtung der Verbindung austauschen, wenn sie beschädigt ist. WIEDERBEFÜLLUNG: CAMPING GAZ (Deutschland) GmbH, Ezerfeldstraße 9 - D-35118 Hüttenberg, Deutschland. Tel: +49 8402 899-100. Fax: +49 8402 899-101. E-Mail: info@campinggaz.de. 8402 899-100. 8402 899-101. 8402 899-102. 8402 899-103. 8402 899-104. 8402 899-105. 8402 899-106. 8402 899-107. 8402 899-108. 8402 899-109. 8402 899-110. 8402 899-111. 8402 899-112. 8402 899-113. 8402 899-114. 8402 899-115. 8402 899-116. 8402 899-117. 8402 899-118. 8402 899-119. 8402 899-120. 8402 899-121. 8402 899-122. 8402 899-123. 8402 899-124. 8402 899-125. 8402 899-126. 8402 899-127. 8402 899-128. 8402 899-129. 8402 899-130. 8402 899-131. 8402 899-132. 8402 899-133. 8402 899-134. 8402 899-135. 8402 899-136. 8402 899-137. 8402 899-138. 8402 899-139. 8402 899-140. 8402 899-141. 8402 899-142. 8402 899-143. 8402 899-144. 8402 899-145. 8402 899-146. 8402 899-147. 8402 899-148. 8402 899-149. 8402 899-150. 8402 899-151. 8402 899-152. 8402 899-153. 8402 899-154. 8402 899-155. 8402 899-156. 8402 899-157. 8402 899-158. 8402 899-159. 8402 899-160. 8402 899-161. 8402 899-162. 8402 899-163. 8402 899-164. 8402 899-165. 8402 899-166. 8402 899-167. 8402 899-168. 8402 899-169. 8402 899-170. 8402 899-171. 8402 899-172. 8402 899-173. 8402 899-174. 8402 899-175. 8402 899-176. 8402 899-177. 8402 899-178. 8402 899-179. 8402 899-180. 8402 899-181. 8402 899-182. 8402 899-183. 8402 899-184. 8402 899-185. 8402 899-186. 8402 899-187. 8402 899-188. 8402 899-189. 8402 899-190. 8402 899-191. 8402 899-192. 8402 899-193. 8402 899-194. 8402 899-195. 8402 899-196. 8402 899-197. 8402 899-198. 8402 899-199. 8402 899-200. 8402 899-201. 8402 899-202. 8402 899-203. 8402 899-204. 8402 899-205. 8402 899-206. 8402 899-207. 8402 899-208. 8402 899-209. 8402 899-210. 8402 899-211. 8402 899-212. 8402 899-213. 8402 899-214. 8402 899-215. 8402 899-216. 8402 899-217. 8402 899-218. 8402 899-219. 8402 899-220. 8402 899-221. 8402 899-222. 8402 899-223. 8402 899-224. 8402 899-225. 8402 899-226. 8402 899-227. 8402 899-228. 8402 899-229. 8402 899-230. 8402 899-231. 8402 899-232. 8402 899-233. 8402 899-234. 8402 899-235. 8402 899-236. 8402 899-237. 8402 899-238. 8402 899-239. 8402 899-240. 8402 899-241. 8402 899-242. 8402 899-243. 8402 899-244. 8402 899-245. 8402 899-246. 8402 899-247. 8402 899-248. 8402 899-249. 8402 899-250. 8402 899-251. 8402 899-252. 8402 899-253. 8402 899-254. 8402 899-255. 8402 899-256. 8402 899-257. 8402 899-258. 8402 899-259. 8402 899-260. 8402 899-261. 8402 899-262. 8402 899-263. 8402 899-264. 8402 899-265. 8402 899-266. 8402 899-267. 8402 899-268. 8402 899-269. 8402 899-270. 8402 899-271. 8402 899-272. 8402 899-273. 8402 899-274. 8402 899-275. 8402 899-276. 8402 899-277. 8402 899-278. 8402 899-279. 8402 899-280. 8402 899-281. 8402 899-282. 8402 899-283. 8402 899-284. 8402 899-285. 8402 899-286. 8402 899-287. 8402 899-288. 8402 899-289. 8402 899-290. 8402 899-291. 8402 899-292. 8402 899-293. 8402 899-294. 8402 899-295. 8402 899-296. 8402 899-297. 8402 899-298. 8402 899-299. 8402 899-300. 8402 899-301. 8402 899-302. 8402 899-303. 8402 899-304. 8402 899-305. 8402 899-306. 8402 899-307. 8402 899-308. 8402 899-309. 8402 899-310. 8402 899-311. 8402 899-312. 8402 899-313. 8402 899-314. 8402 899-315. 8402 899-316. 8402 899-317. 8402 899-318. 8402 899-319. 8402 899-320. 8402 899-321. 8402 899-322. 8402 899-323. 8402 899-324. 8402 899-325. 8402 899-326. 8402 899-327. 8402 899-328. 8402 899-329. 8402 899-330. 8402 899-331. 8402 899-332. 8402 899-333. 8402 899-334. 8402 899-335. 8402 899-336. 8402 899-337. 8402 899-338. 8402 899-339. 8402 899-340. 8402 899-341. 8402 899-342. 8402 899-343. 8402 899-344. 8402 899-345. 8402 899-346. 8402 899-347. 8402 899-348. 8402 899-349. 8402 899-350. 8402 899-351. 8402 899-352. 8402 899-353. 8402 899-354. 8402 899-355. 8402 899-356. 8402 899-357. 8402 899-358. 8402 899-359. 8402 899-360. 8402 899-361. 8402 899-362. 8402 899-363. 8402 899-364. 8402 899-365. 8402 899-366. 8402 899-367. 8402 899-368. 8402 899-369. 8402 899-370. 8402 899-371. 8402 899-372. 8402 899-373. 8402 899-374. 8402 899-375. 8402 899-376. 8402 899-377. 8402 899-378. 8402 899-379. 8402 899-380. 8402 899-381. 8402 899-382. 8402 899-383. 8402 899-384. 8402 899-385. 8402 899-386. 8402 899-387. 8402 899-388. 8402 899-389. 8402 899-390. 8402 899-391. 8402 899-392. 8402 899-393. 8402 899-394. 8402 899-395. 8402 899-396. 8402 899-397. 8402 899-398. 8402 899-399. 8402 899-400. 8402 899-401. 8402 899-402. 8402 899-403. 8402 899-404. 8402 899-405. 8402 899-406. 8402 899-407. 8402 899-408. 8402 899-409. 8402 899-410. 8402 899-411. 8402 899-412. 8402 899-413. 8402 899-414. 8402 899-415. 8402 899-416. 8402 899-417. 8402 899-418. 8402 899-419. 8402 899-420. 8402 899-421. 8402 899-422. 8402 899-423. 8402 899-424. 8402 899-425. 8402 899-426. 8402 899-427. 8402 899-428. 8402 899-429. 8402 899-430. 8402 899-431. 8402 899-432. 8402 899-433. 8402 899-434. 8402 899-435. 8402 899-436. 8402 899-437. 8402 899-438. 8402 899-439. 8402 899-440. 8402 899-441. 8402 899-442. 8402 899-443. 8402 899-444. 8402 899-445. 8402 899-446. 8402 899-447. 8402 899-448. 8402 899-449. 8402 899-450. 8402 899-451. 8402 899-452. 8402 899-453. 8402 899-454. 8402 899-455. 8402 899-456. 8402 899-457. 8402 899-458. 8402 899-459. 8402 899-460. 8402 899-461. 8402 899-462. 8402 899-463. 8402 899-464. 8402 899-465. 8402 899-466. 8402 899-467. 8402 899-468. 8402 899-469. 8402 899-470. 8402 899-471. 8402 899-472. 8402 899-473. 8402 899-474. 8402 899-475. 8402 899-476. 8402 899-477. 8402 899-478. 8402 899-479. 8402 899-480. 8402 899-481. 8402 899-482. 8402 899-483. 8402 899-484. 8402 899-485. 8402 899-486. 8402 899-487. 8402 899-488. 8402 899-489. 8402 899-490. 8402 899-491. 8402 899-492. 8402 899-493. 8402 899-494. 8402 899-495. 8402 899-496. 8402 899-497. 8402 899-498. 8402 899-499. 8402 899-500. 8402 899-501. 8402 899-502. 8402 899-503. 8402 899-504. 8402 899-505. 8402 899-506. 8402 899-507. 8402 899-508. 8402 899-509. 8402 899-510. 8402 899-511. 8402 899-512. 8402 899-513. 8402 899-514. 8402 899-515. 8402 899-516. 8402 899-517. 8402 899-518. 8402 899-519. 8402 899-520. 8402 899-521. 8402 899-522. 8402 899-523. 8402 899-524. 8402 899-525. 8402 899-526. 8402 899-527. 8402 899-528. 8402 899-529. 8402 899-530. 8402 899-531. 8402 899-532. 8402 899-533. 8402 899-534. 8402 899-535. 8402 899-536. 8402 899-537. 8402 899-538. 8402 899-539. 8402 899-540. 8402 899-541. 8402 899-542. 8402 899-543. 8402 899-544. 8402 899-545. 8402 899-546. 8402 899-547. 8402 899-548. 8402 899-549. 8402 899-550. 8402 899-551. 8402 899-552. 8402 899-553. 8402 899-554. 8402 899-555. 8402 899-556. 8402 899-557. 8402 899-558. 8402 899-559. 8402 899-560. 8402 899-561. 8402 899-562. 8402 899-563. 8402 899-564. 8402 899-565. 8402 899-566. 8402 899-567. 8402 899-568. 8402 899-569. 8402 899-570. 8402 899-571. 8402 899-572. 8402 899-573. 8402 899-574. 8402 899-575. 8402 899-576. 8402 899-577. 8402 899-578. 8402 899-579. 8402 899-580. 8402 899-581. 8402 899-582. 8402 899-583. 8402 899-584. 8402 899-585. 8402 899-586. 8402 899-587. 8402 899-588. 8402 899-589. 8402 899-590. 8402 899-591. 8402 899-592. 8402 899-593. 8402 899-594. 8402 899-595. 8402 899-596. 8402 899-597. 8402 899-598. 8402 899-599. 8402 899-600. 8402 899-601. 8402 899-602. 8402 899-603. 8402 899-604. 8402 899-605. 8402 899-606. 8402 899-607. 8402 899-608. 8402 899-609. 8402 899-610. 8402 899-611. 8402 899-612. 8402 899-613. 8402 899-614. 8402 899-615. 8402 899-616. 8402 899-617. 8402 899-618. 8402 899-619. 8402 899-620. 8402 899-621. 8402 899-622. 8402 899-623. 8402 899-624. 8402 899-625. 8402 899-626. 8402 899-627. 8402 899-628. 8402 899-629. 8402 899-630. 8402 899-631. 8402 899-632. 8402 899-633. 8402 899-634. 8402 899-635. 8402 899-636. 8402 899-637. 8402 899-638. 8402 899-639. 8402 899-640. 8402 899-641. 8402 899-642. 8402 899-643. 8402 899-644. 8402 899-645. 8402 899-646. 8402 899-647. 8402 899-648. 8402 899-649. 8402 899-650. 8402 899-651. 8402 899-652. 8402 899-653. 8402 899-654. 8402 899-655. 8402 899-656. 8402 899-657. 8402 899-658. 8402 899-659. 8402 899-660. 8402 899-661. 8402 899-662. 8402 899-663. 8402 899-664. 8402 899-665. 8402 899-666. 8402 899-667. 8402 899-668. 8402 899-669. 8402 899-670. 8402 899-671. 8402 899-672. 8402 899-673. 8402 899-674. 8402 899-675. 8402 899-676. 8402 899-677. 8402 899-678. 8402 899-679. 8402 899-680. 8402 899-681. 8402 899-682. 8402 899-683. 8402 899-684. 8402 899-685. 8402 899-686. 8402 899-687. 8402 899-688. 8402 899-689. 8402 899-690. 8402 899-691. 8402 899-692. 8402 899-693. 8402 899-694. 8402 899-695. 8402 899-696. 8402 899-697. 8402 899-698. 8402 899-699. 8402 899-700. 8402 899-701. 8402 899-702. 8402 899-703. 8402 899-704. 8402 899-705. 8402 899-706. 8402 899-707. 8402 899-708. 8402 899-709. 8402 899-710. 8402 899-711. 8402 899-712. 8402 899-713. 8402 899-714. 8402 899-715. 8402 899-716. 8402 899-717. 8402 899-718. 8402 899-719. 8402 899-720. 8402 899-721. 8402 899-722. 8402 899-723. 8402 899-724. 8402 899-725. 8402 899-726. 8402 899-727. 8402 899-728. 8402 899-729. 8402 899-730. 8402 899-731. 8402 899-732. 8402 899-733. 8402 899-734. 8402 899-735. 8402 899-736. 8402 899-737. 8402 899-738. 8402 899-739. 8402 899-740. 8402 899-741. 8402 899-742. 8402 899-743. 8402 899-744. 8402 899-745. 8402 899-746. 8402 899-747. 8402 899-748. 8402 899-749. 8402 899-750. 8402 899-751. 8402 899-752. 8402 899-753. 8402 899-754. 8402 899-755. 8402 899-756. 8402 899-757. 8402 899-758. 8402 899-759. 8402 899-760. 8402 899-761. 8402 899-762. 8402 899-763. 8402 899-764. 8402 899-765. 8402 899-766. 8402 899-767. 8402 899-768. 8402 899-769. 8402 899-770. 8402 899-771. 8402 899-772. 8402 899-773. 8402 899-774. 8402 899-775. 8402 899-776. 8402 899-777. 8402 899-778. 8402 899-779. 8402 899-780. 8402 899-781. 8402 899-782. 8402 899-783. 8402 899-784. 8402 899-785. 8402 899-786. 8402 899-787. 8402 899-788. 8402 899-789. 8402 899-790. 8402 899-791. 8402 899-792. 8402 899-793. 8402 899-794. 8402 899-795. 8402 899-796. 8402 899-797. 8402 899-798. 8402 899-799. 8402 899-800. 8402 899-801. 8402 899-802. 8402 899-803. 8402 899-804. 8402 899-805. 8402 899-806. 8402 899-807. 8402 899-808. 8402 899-809. 8402 899-810. 8402 899-811. 8402 899-812. 8402 899-813. 8402 899-814. 8402 899-815. 8402 899-816. 8402 899-817. 8402 899-818. 8402 899-819. 8402 899-820. 8402 899-821. 8402 899-822. 8402 899-823. 8402 899-824. 8402 899-825. 8402 899-826. 8402 899-827. 8402 899-828. 8402 899-829. 8402 899-830. 8402 899-831. 8402 899-832. 8402 899-833. 8402 899-834. 8402 899-835. 8402 899-836. 8402 899-837. 8402 899-838. 8402 899-839. 8402 899-840. 8402 899-841. 8402 899-842. 8402 899-843. 8402 899-844. 8402 899-845. 8402 899-846. 8402 899-847. 8402 899-848. 8402 899-849. 8402 899-850. 8402 899-851. 8402 899-852. 8402 899-853. 8402 899-854. 8402 899-855. 8402 899-856. 8402 899-857. 8402 899-858. 8402 899-859. 8402 899-860. 8402 899-861. 8402 899-862. 8402 899-863. 8402 899-864. 8402 899-865. 8402 899-866. 8402 899-867. 8402 899-868. 8402 899-869. 8402 899-870. 8402 899-871. 8402 899-872. 8402 899-873. 8402 899-874. 8402 899-875. 8402 899-876. 8402 899-877. 8402 899-878. 8402 899-879. 8402 899-880. 8402 899-881. 8402 899-882. 8402 899-883. 8402 899-884. 8402 899-885. 8402 899-886. 8402 899-887. 8402 899-888. 8402 899-889. 8402 899-890. 8402 899-891. 8402 899-892. 8402 899-893. 8402 899-894. 8402 899-895. 8402 899-896. 8402 899-897. 8402 899-898. 8402 899-899. 8402 899-900. 8402 899-901. 8402 899-902. 8402 899-903. 8402 899-904. 8402 899-905. 8402 899-906. 8402 899-907. 8402 899-908. 8402 899-909. 8402 899-910. 8402 899-911. 8402 899-912. 8402 899-913. 8402 899-914. 8402 899-915. 8402 899-916. 8402 899-917. 8402 899-918. 8402 899-919. 8402 899-920. 8402 899-92



Características del hornillo Reactor

Se trata de un hornillo de alto rendimiento, diseñado para expediciones o cualquier actividad al aire libre. Y como ya decía, el quemador carece de llama, funcionando por radiación. Esto optimiza al máximo el combustible ya que no hay casi pérdidas y su eficacia es óptima. Es un infiernillo muy compacto y simple, muy fácil de manejar, similar a los hornillos de trekking, lo que lo diferencia de sus posibles competidores en la gama de cocinas de altura y expedición.

Durante los tests realizados, he cronometrado, y en condiciones malas permite hervir un litro de agua en 3 minutos, a 4.500m de altura. Es un tiempo realmente bueno, que disminuye según la altura lo hace, aunque por carecer de llama he de decir que no he notado gran diferencia entre usarlo en buenas o malas condiciones meteorológicas, a diferencia de otros modelos. Existe diferencia, pero menor. La eficacia de un sistema sin llama es superior, el consumo de gas se reduce por lo mismo, la seguridad aumenta al no poderse apagar la llama dentro de la tienda, pero para mí, tras su uso, lo mejor que he encontrado es la gran mejora que este hornillo incorpora a la hora de cocinar en condiciones desfavorables. Era difícil imaginar hasta hace poco cocinar con cierto viento, pero con el Reactor se puede.

Una cosa que me ha llamado la atención, aunque es un detalle no muy importante, es que al carecer de llama es muy silencioso.

El resto de diseño del hornillo también es muy cómodo y eficaz. La cacerola va unida, al estilo del Jetboil, así que es difícil tirarla en un movimiento brusco. Lleva acanalamientos y resistencias que transmiten,

según el fabricante, todo el calor de la radiación. No es algo que pueda detectarse en un test sobre el terreno, pero desde luego la eficacia es muy alta.

Cosas a mejorar

El Reactor me ha gustado mucho. Pero es verdad que pienso que se trata del primero de una serie que evolucionará. Uno de sus hándicap como hornillo de altura es que necesita mucha estabilidad, necesita estar en el suelo o en una superficie plana. Pienso que se le podría dar utilidad para situaciones más complicadas, o para big wall o vivacs colgados, si se le añadiera una sirga que abarcara todo el pote y tuviera la opción de colgarse. Algo parecido al Jetboil. Pero en el Reactor el recipiente es más voluminoso, así que parece de entrada más complicado encontrar la manera para diseñarlo de manera que se pudiera colgar y fuera estable.

Por eso pienso que es un primer eslabón en una cadena que con el mismo sistema tendrá diferentes modelos que evolucionarán para las diferentes necesidades. O bien seguirá habiendo un solo hornillo que con las mejoras de diseño necesarias se convertirá en totalmente polivalente.

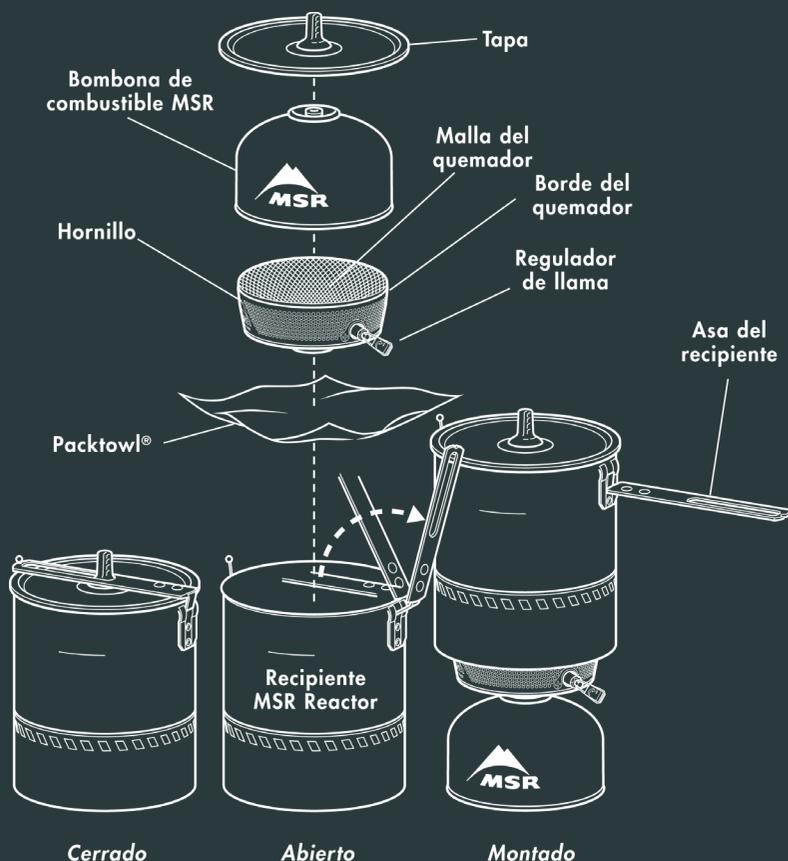
Otro pequeño detalle, no muy importante, pero que hay que tener en cuenta, es que una vez terminado su uso, al funcionar por radiación, hay que esperar 5 minutos antes de poder guardarlo, por lo mismo que no se puede tocar una resistencia de una estufa hasta un rato después de apagarla.

Características técnicas:

- Peso: 539 gramos, sin bombona
- Sistema novedoso, el quemador carece de llama, grandes ventajas de seguridad y antiviento.
- Máximas prestaciones, transmitiendo el calor por radiación, el aporte adicional de calor se realiza mediante un multicanalado integrado en la base de la cacerola.
- Muy simple, compacto y silencioso, fácil de usar.
- Gran poder calorífico.

Instrucciones de uso:

- Comprobar que el regulador de llama este cerrado.
- Enroscar manualmente la bombona de gas, hasta que quede bien ajustada.
- Colocar el hornillo en una superficie plana y con estabilidad.
- Encender el hornillo mediante un mechero o fósforo, al mismo tiempo abrir el regulador de llama.
- Esperar a que la esponja del quemador, se vuelva de un color rojo intenso (tarda de 10 a 30 segundos)
- Colocar el recipiente sobre el hornillo, alineándolo respecto al borde del quemador.
- Girar el regulador de llama, para regular la potencia del hornillo.
- Cuando haya terminado su uso, cerrar el regulador de llama, esperar 5 minutos a que se enfríe y desenroscar la bombona para que no se produzcan fugas innecesarias.



© Gráfico cedido por MSR

LOS HERMANOS IKER Y ENEKO POU
CONFÍAN EN LEKI, PARA LLEVAR A
CABO SUS GRANDES PROYECTOS



En cooperación con profesionales de la montaña LEKI ha desarrollado por primera vez el "Biotec". Gracias al "Biotec" la empuñadura del bastón es un 25% más ligera y ofrece un buen agarre y soporte superior.

LEKI

www.leki.de

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



Seguridad de la bombona de combustible

Este hornillo utiliza una bombona de gas líquido sometida a presión (LPG), que es muy inflamable. El fabricante recomienda utilizar combustible MSR, con mezcla de calidad, 70 butano/30 propano u 80 isobutano/20 propano, el combustible es gaseoso y produce una combustión rápida y limpia. El propano no funciona del todo mal con frío, pero el butano es inútil, por eso la mezcla de los dos gases. Estas características son a tener en cuenta, si queremos máxima prestación en el aparato. También es correcto utilizar bombonas de otra marca, como puede ser Coleman. Donde más problemas nos podemos encontrar, es cuando adquirimos bombonas en agencias de trekking o expediciones en Himalaya, aquí muchas veces los cartuchos están rellenos y las prestaciones no van a ser las mismas que una bombona nueva. En ese caso se recomienda calentar antes la bombona, mediante un mechero. A continuación detallo algunas de las recomendaciones a tener en cuenta para su seguridad, a la hora de utilizar un hornillo Reactor.

- Estar atentos a oler o escuchar cualquier posible fuga de gas, sobre todo si nos encontramos dentro de la tienda de campaña.
- Comprobar que la conexión entre hornillo y la bombona de combustible sea segura y este bien ajustada.
- Comprobar las juntas antes de conectar una nueva bombona. No utilizar el hornillo si las juntas están desgastadas.

- Mantener el hornillo y la bombona de combustible alejados de otras fuentes de calor, la exposición de la bombona a temperaturas elevadas puede producir una explosión.
- Seguir todas las advertencias relativas al uso y almacenamiento de bombonas de gas.
- Apenas necesita mantenimiento, ya que la mezcla propano/butano es muy limpia.

Consumo de combustible

En nuestro caso estamos hablando de que el combustible que usamos es el gas. Probablemente el combustible más empleado en alta montaña. El gas, aunque sale al abrir la llave de nuestros hornillos por encontrarse adicionado con componentes volátiles y haber sido envasado a presión, está licuado dentro de la botella. La mezcla propano/butano es lo más eficaz para bajas temperaturas y su capacidad calorífica permite calentar cualquier cosa en menor tiempo y ahorrando combustible.

12 litros de agua ----- cartucho de 100 gr.

Es fácil encontrar botellas de gas prácticamente en cualquier rincón del mundo, pero ojo con las que están rellenas, ya que pierden bastante fuerza. ■

Otoño Natural 2009

Cultura y Ocio para el Desarrollo Rural

PARQUE NATURAL POSETS-MALADETA

“IV JORNADAS MICOLÓGICAS PARQUE NATURAL POSETS-MALADETA”



DÍA 3 DE OCTUBRE

- 09:15h. **Apertura de la jornada**
Edificio de La SARRA (San Juan de Plan)
- 09:30h. **Salida guiada para recolectar setas en San Juan de Plan**
- 12:30h. **Clasificación y exposición de las especies recolectadas**
- 18:00h. **Charla. Formación del Guía Micológico**



DÍA 4 DE OCTUBRE

- 09:00h. **Salida guiada para recolectar setas en San Juan de Plan (edificio de La SARRA)**
- 11:00h. **Taller de cocina micológica y degustación**
- 12:30h. **Concurso gastronómico**
- 13:30h. **Clausura de la Jornada**

“I JORNADA SEGURIDAD Y RIESGO EN MONTAÑA, PARQUE NATURAL POSETS-MALADETA”



DÍA 24 DE OCTUBRE

- 09:45h. **Apertura de la jornada**
Pabellón Polideportivo de Benasque
- 10:00h. **Protección Civil: Montañas Seguras**
- 11:30h. **Protocolo de salida al monte**
- 12:30h. **Protección Civil. Coordinación de Emergencias**
- 16:00h. **Seguridad y Rescate (GREIM)**
- 18:20h. **Talleres de Primeros Auxilios en Montaña**



DÍA 25 DE OCTUBRE

- 10:00h. **Introducción a la meteorología**
- 11:00h. **Sistemas antialudes**
- 12:30h. **Salida de campo**
Rescate en helicóptero
- 14:30h. **Clausura de la Jornada**
Se requiere inscripción previa

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Oficina de Desarrollo Socioeconómico
Parque Natural Posets Maladeta.
Centro de Interpretación de Anciles.
Ctra. Anciles, s/n.
22440 Benasque (Huesca)
Móvil: 679 85 27 71 • Tel. 974 55 12 05
desarrolloposets@sodemasa.com



Entrenamiento para escalada

La fuerza de contacto

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

Sin duda, la siguiente es la excusa más recurrente en el mundo de la escalada: “no tengo fuerza para quedarme de ese – canto – regleta – ñapa – pinza – bidedo...”, pero no se engañen, al margen de todos los errores que se puedan cometer al ascender una vía en cualquiera de los campos que influyen en el rendimiento alcanzable en la misma (técnico, táctico o psicológico), la fuerza de contacto o de agarre es el factor físico que más influye en el resultado final de los intentos en la mayoría de las vías (exceptuando aquellas que discurren por planos tumbados), ya que, si no es posible sostenerse de las presas, tampoco se podrá progresar por ellas.





¿QUE ENTENDEMOS POR FUERZA DE CONTACTO?

La fuerza de contacto o de agarre es aquella que se manifiesta a nivel de las manos y sus dedos para aprehender cualquier cosa y que, en el caso de la escalada, permite sostenerse en la roca mediante el contacto directo con la piel.

Que un escalador pueda o no quedarse de una presa concreta cuando escala una vía o bloque dependerá de varios factores, léase:

A. Adherencia de la roca: Según el tipo de roca (porosidad, rugosidad), de lo pulida que esté por anteriores ascensiones, de la temperatura y de la humedad relativa del ambiente en ese momento... No es nada extraño que una misma vía, en determinadas condiciones, resulte casi imposible de escalar (sobre todo las que tienen presas pequeñas). Esto, en el mundo del boulder, aun se hace más patente.

B. Adaptación a la forma del agarre y velocidad al hacerlo: Si no se adapta la posición de los dedos a la forma que exige el agarre costará mucho más quedarse del mismo canto (por ejemplo, en un agujero para 3 dedos que se puede pinzar, si sólo se coge con 2 dedos y sin pinzar, será más difícil quedarse de él). De igual forma, la rapidez con que se adapte el agarre a la forma que ofrece la roca hará que se pueda comenzar lo antes posible a aplicar fuerza sobre él.

C. Fuerza realizada sobre el agarre: Parámetro condicionado por varios aspectos, léase:

C1. El puramente físico o biomecánico: Referido a la fuerza real que se necesita hacer sobre el agarre para quedarse de él, y que será directamente proporcional a sus vectores resultantes:

C.1.1. El perpendicular ó la normal resultante de la presión que se hace sobre el mismo, (condicionada tanto por el peso corporal como por la postura adoptada en la pared).

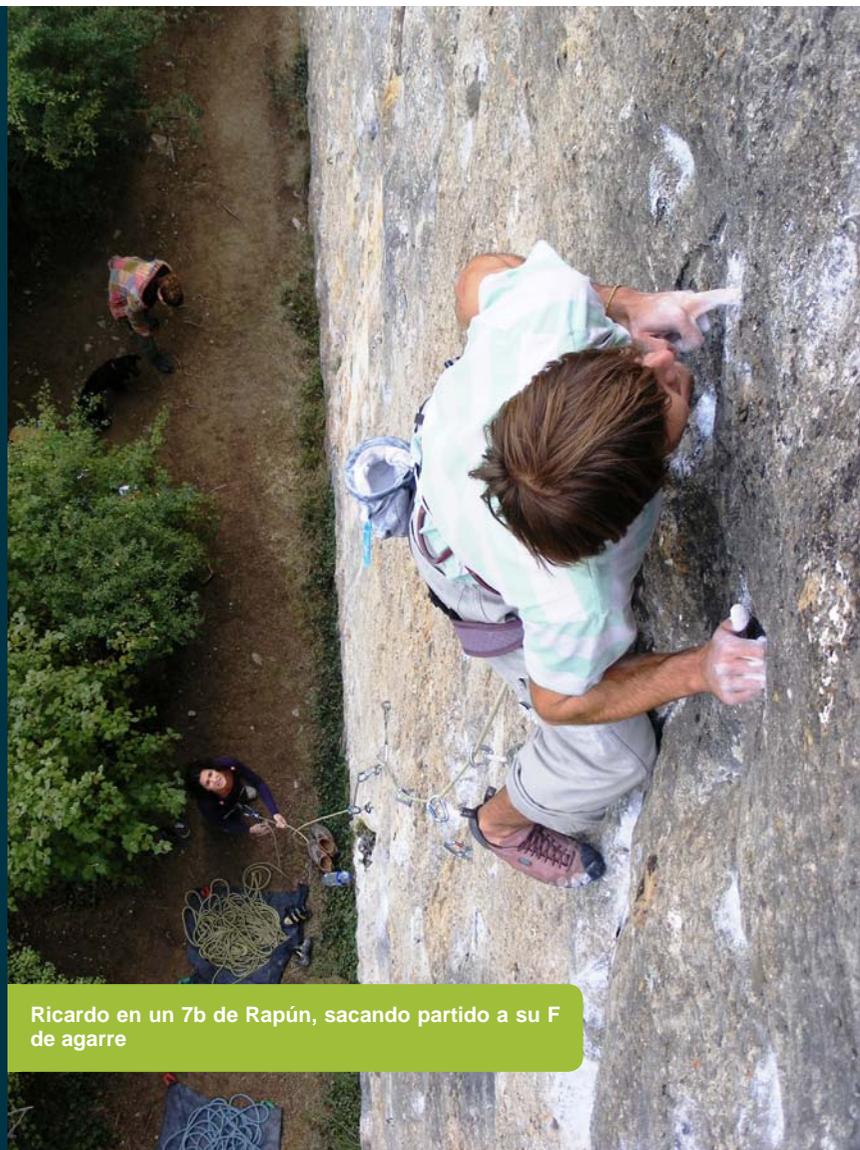
C.1.2. El horizontal o paralelo a la superficie del agarre en cuestión, es decir, a la fuerza de rozamiento o de fricción que ofrece el mismo, que será mayor o menor en función de la superficie del agarre, la de las manos y/o dedos, la inclinación del mismo y su adherencia.

C2. El condicionado por la técnica en 2 ámbitos complementarios pero distintos:

C.2.1. A nivel **gestual**, por la postura corporal adoptada, así como la colocación óptima de los pies, echando sobre ellos el máximo peso posible, que se "resta" de las manos.

C.2.2. A nivel de **auto-percepción** de la fuerza realizada sobre el agarre, es decir, se debe descubrir (normalmente por ensayo-error) cuál es la mínima fuerza que se tiene que hacer en cada presa para quedarse de ella, lo que permitirá el máximo aprovechamiento energético para seguir escalando.

C3. El táctico, en referencia a la anticipación (gracias a un trabajo anterior y constante de visualización de la vía) de las acciones que vendrán justo a continuación, realizando en cada caso un agarre más o menos rápido (apoyo, rebote...)



Ricardo en un 7b de Rapún, sacando partido a su F de agarre

según cómo sea el movimiento que debemos realizar desde él y de lo que nos va a venir después.

C4. Por último, el psicológico, observado desde el prisma del estrés (causado por distintas situaciones: alejes entre seguros, precariedad de los mismos, miedo a: caer, encadenar, no encadenar y su repercusión...) que hace que se agarren los cantos con mayor fuerza de la que sería necesaria para, simplemente, quedarse de ellos.

D. Velocidad de aplicación de la fuerza necesaria: Aspecto sutil y de difícil separación respecto a lo ya explicado (apartado B). Una vez adaptada la postura del cuerpo en general, y de dedos y mano/s en particular, quedarse de un agarre el tiempo necesario para sacar la otra mano del agarre anterior hacia el siguiente (o rebotar de ese agarre a otro posterior) dependerá de la velocidad con que se sea capaz de aplicar el nivel de fuerza que precisa el mismo (en función de los factores vistos en los apartados A y C) para generar la suficiente fuerza de rozamiento como para quedarse de él, algo que tiene relación:

- 1º, con la **máxima fuerza** que somos capaces de desarrollar en un agarre concreto (requisito necesario pero no suficiente)
- 2º, con la **máxima velocidad** a la que se es capaz de aplicar un porcentaje determinado (el mínimo posible) de esa fuerza máxima en ese agarre concreto.

Este aspecto marca la diferencia cuanto más difícil es la vía (algo relativo al nivel personal) pues se necesita aplicar gran cantidad de fuerza en el mínimo tiempo posible (décimas de segundo), generando grandes picos de fuerza de contacto en el mínimo tiempo posible (potencia máxima de agarre), para poder progresar sobre esas presas "improbables" que dibuja la roca.

Pese a hablar de un factor en apariencia físico como es la fuerza de contacto, se puede observar la dificultad para separar los campos que influyen en el rendimiento en la escalada, lo que da una idea de la necesidad de aplicación de un entrenamiento lo más específico posible para mejorar en todos esos aspectos y no sólo en uno por separado.

Por último, un aspecto clave para la orientación del entrenamiento de la fuerza de contacto es saber que la misma, en escalada, tiene una manifestación concreta (isométrica), esto es, sin acortamiento ni estiramiento muscular (sin contar la fase inicial de acople) de la musculatura que interviene (flexores profundos y superficiales de los dedos, palmares, lumbricales...), por lo que se tendrá más fuerza en aquellas posiciones de agarre que más se trabajen.

MEDIOS, EJERCICIOS Y DEMÁS FAMILIA...

Antes de dedicar una parte importante del entrenamiento a mejorar la máxima fuerza y eficiencia de agarre, se debe valorar la necesidad de hacerlo en función de los puntos débiles más acuciantes de cada uno, siendo a éstos a los que se debería dedicar más tiempo si lo que se quiere es aumentar realmente el rendimiento.

A continuación expongo una serie de cuestiones para la reflexión, que pueden ayudar a determinar la idoneidad del trabajo para la mejora de los aspectos señalados y/o a hacerlo de forma más o menos específica:

- **¿Cuánto tiempo llevo escalando?:** La escalada es un deporte en el que los factores de rendimiento físico tienen una importancia relativa; en este sentido, niveles de rendimiento elevados tan sólo se adquieren tras un mínimo de 5 a 10 años de práctica continuada, en los que el desarrollo de los elementos técnicos, tácticos y psicológicos empiezan a alcanzar cierta madurez, dependiendo de la importancia atribuida a su trabajo y la calidad con que se haya llevado a cabo. Si no se lleva ese tiempo de práctica acumulada, es posible que se esté lejos del máximo rendimiento personal alcanzable, más por no haber madurado en el conjunto de factores anteriores que por tener poca fuerza de agarre.
- **¿Hago demasiada fuerza en los cantos? ¿Por qué?:** He aquí el elemento básico en el trabajo para la eficiencia de agarre. Desarrollar ese nivel de auto-percepción para hacer la fuerza justa para no caerse en cada presa y poder seguir escalando, es la esencia de la técnica de agarre en la escalada. Sólo trabajando en esta línea, aunque no aumente la fuerza máxima de agarre, si lo hará el rendimiento escalando. Aprender este fenómeno y saber por qué ocurre (factores psicológicos, técnicos y tácticos, por este orden, suelen ser los causantes del "despilfarro" energético) permitirá comenzar a erradicar ese punto débil y así, mejorar el rendimiento (en la mayoría de las ocasiones, sin un trabajo físico específico).
- **¿Cuánto peso?:** La fuerza de contacto no es por sí sola un factor de rendimiento físico fundamental en escalada, sino la fuerza de contacto relativa al peso corporal, pues será dicho cociente el que trabajará "contra de la gravedad" en cualquier ascensión. En general, un peso de 5 a 10 kg menos de lo que pasamos

del metro de altura (en centímetros), es lo normal para rendir escalando. Estudios descriptivos antropométricos realizados en escaladores de elite ("**Anthropometric variables that explain rock climbing performance**". Mermier, C.; Janot, J.; Parker, D. L.; Robergs, R. A. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 31(5) Supplement: S169, Mayo 1999; "**Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance**". Mermier CM, Janot JM, Parker DL, Swan JG. *British journal of sport medicine*. 2000 Oct;34(5):359-65; discussion 366; etc...), concluyeron que el peso de éstos puede llegar hasta 15 kg (incluso 20) menos de lo que pasan del metro de altura (en centímetros). También hay que tener presente que un somatotipo endomorfo ("rellenitos") estaría en el polo opuesto a lo deseable para escalar, mientras que otros más cercanos a la ectomorfa (altos y delgados) y la mesomorfa (musculosos y bajitos) serían los más deseables, si bien estos últimos, por su complexión, es difícil que puedan perder peso hasta valores tan extremos como los señalados en deportistas de elite. Por tanto, dedicar una parte del entrenamiento a la reducción del peso grasa (con trabajo aeróbico ligero de larga duración) dentro de los límites que permita cada anatomía (sin alejarse para nada del que proporcione un estado vital saludable), potenciará el máximo rendimiento personal al invertir, de forma indirecta, en la mejora de la fuerza de contacto relativa.

- **¿Sólo escalo en un tipo de vías?:** Escalar en distintos tipos de vías contribuirá al desarrollo de fuerza en tipos de agarre diferentes, algo fundamental por el carácter isométrico de la fuerza de agarre que, como ya se ha dicho, sólo se gana en las posiciones en las que se trabaja.



Escalar vías del mismo grado (8as en fotos) de distintos estilos mejora la eficiencia y fuerza de contacto en agarres diferentes





- ▣ **¿Estoy estancado?:** Llega un punto en la vida deportiva de todo escalador en que, si ha trabajado correctamente para la mejora de su nivel en todos los aspectos cercanos a su máximo potencial, va a encontrar un último factor limitante en su progresión: la fuerza máxima y la eficiencia o potencia de agarre, lo que hace aconsejable trabajos cada vez más específicos en este sentido para aumentar esos valores que, en estos casos, SI supondrán ese plus para avanzar hacia su frontera personal.

Seguidamente, presento en orden de especificidad (<) el tipo de trabajos a hacer para mejorar la fuerza de contacto y su eficiencia:

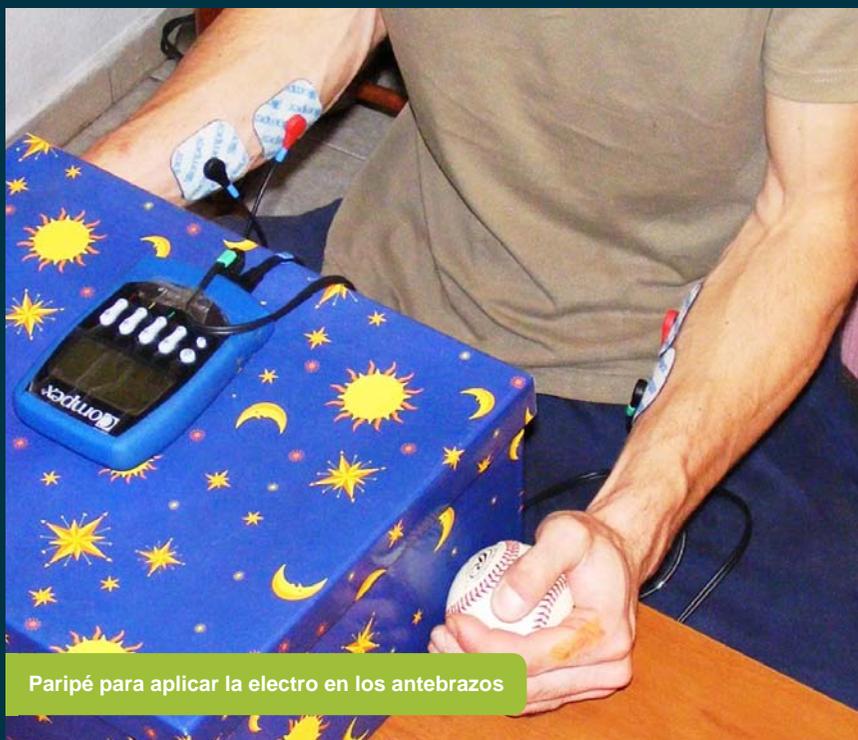
GENERALES:

Ejercicios generales con pesas, puños, gomas...

- ▣ **Explicación:** Existen multitud de ejercicios para realizar con mancuernas, barras, gomas, puños..., para el trabajo de la fuerza de agarre, tanto de forma dinámica (algo que apenas se da escalando) como isométrica. Con los 2 últimos, trabajo va enfocado generalmente hacia la fuerza resistencia de la musculatura flexora de los dedos, pudiendo realizar trabajos tanto concéntricos como excéntricos y de forma aislada o analítica (dedo por dedo) con las gomas. Con las mancuernas y las barras, el trabajo no es tan analítico y se hace de forma más gruesa, de modo que además implicamos músculos que intervienen en la flexión y extensión de la muñeca.
- ▣ **Orientación:** Dependerá de los medios que se empleen, si bien con todos ellos se podría realizar un trabajo dinámico orientado bien hacia la fuerza resistencia (más de 15 repeticiones y hasta 50) o hacia la hipertrofia (de 8 a 12 repeticiones), ajustando la intensidad (sobre todo en este última) para llegar casi al límite a la última de las repeticiones. En general, si vamos a usar estos medios, siempre deberíamos hacer un trabajo de base primero (de fuerza resistencia) unas semanas, antes de comenzar a trabajar para hipertrofiar esta musculatura.

Electroestimulación

- ▣ **Explicación:** Será siempre un trabajo complementario al que se hace en voluntario ya que, pese a trabajar de forma isométrica (como ocurre en la escalada) y a reclutar una gran cantidad de fibras de los músculos que se quieren trabajar de forma aproximada (pues la musculatura de la mano y el antebrazo está superpuesta en capas muy próximas una de otra: flexora, extensora, supinadora, pronadora..., siendo muy difícil aislar un solo grupo muscular cada vez), se trata de un ejercicio inespecífico en el que no se ejecutan las "acciones" musculares de forma coordinada, lo que si se da en la escalada real.
- ▣ **Orientación:** Todas las que incluya el aparato pero, en general, en la musculatura flexora de los dedos y la muñeca (parches en el antebrazo) se suele trabajar: capilarización, hipertrofia, fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza explosiva, amén de otros programas recuperantes, endorfinicos ó masajeantes, que permiten otro tipo de beneficios.



Paripé para aplicar la electro en los antebrazos

DIRIGIDOS:

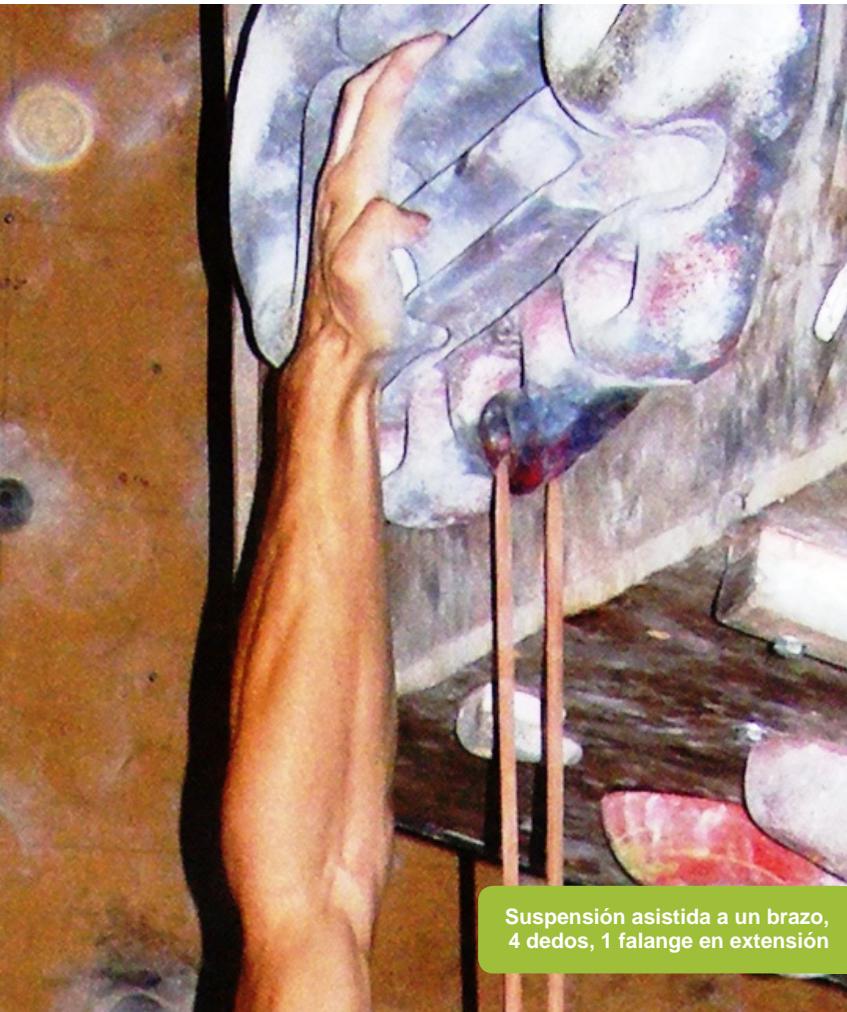
Suspensiones

- ▣ **Explicación:** Consiste en coger a un agarre (a una o dos manos) y quedarse colgando de él el tiempo que se estime adecuado, según el objetivo del ejercicio. Estos trabajos permiten una mejora en agarres "débiles" en los que exista alguna carencia específica, aunque siguen siendo poco transferentes a la acción real de escalar.
- ▣ **Orientación:** Existen dos orientaciones fundamentales:
 1. **Hacia la resistencia** en un agarre concreto (trabajos de tiempos máximos en un agarre, suspensiones interválicas en uno o varios agarres con tiempos de descanso muy cortos...).
 2. **Hacia la fuerza máxima** en un agarre concreto (trabajos de más calidad, como suspensiones a un brazo o con lastre, durante tiempos cortos, de hasta 5 o 6 segundos máximo y recuperaciones largas, de 1 o 2 minutos).



Trabajo general con barra posición inicial (Foto de arriba). Trabajo general con barra posición final (Foto de abajo)





Suspensión asistida a un brazo,
4 dedos, 1 falange en extensión



Suspensión a dos brazos en
pinza, 2 falanges en extensión



Suspensión a dos brazos, 3
dedos, 1 falange en extensión

Campus

■ **Explicación:** Es un medio de entrenamiento que ya se vio en el artículo dedicado a la fuerza de tracción. En este caso me referiré a los ejercicios que pueden mejorar la eficiencia y la fuerza máxima de contacto. Hay que tener en cuenta siempre la carga extra que supone de forma transversal para la musculatura de tracción, aunque esté pensado para el trabajo de dedos.

■ **Orientación:** Podemos encontrar 3 tipos de orientaciones:

1. **Trabajo excéntrico para la Fuerza máxima:** Ejercicio muy "agresivo" en el que la ganancia de fuerza se produce por la rotura y posterior regeneración de fibras más fuertes a nivel de la musculatura principal que se somete a este trabajo (flexores de los dedos). Para ello, se realizan caídas de un listón a otro a 2 brazos de forma simultánea (calcular bien la altura para poder frenar sin caerse llegar a caerse). En esa fase, se produce un pequeño ciclo de estiramiento de la musculatura implicada en la que, a su vez, se hace fuerza de forma voluntaria para no caer (fuerza excéntrica). Por tanto, es un trabajo sólo de bajada.
2. **Trabajo concéntrico para la Fuerza reactivo explosiva:** Consiste en realizar lanzamientos a 2 brazos desde una amplitud articular a nivel del codo cercana a 90° y de forma constante – a mayor amplitud, se pierde la reactividad que se pretende trabajar –. Es un trabajo de altísima calidad y en el que debe primar el control sobre la velocidad a la que se ejecutan los rebotes sucesivos. El número de ellos que se hagan en cada serie dependerá de cuántos se pueden tolerar seguidos sin perder velocidad de rebote, que debe ser la mínima posible y en los que apenas debe existir fase de estiramiento a nivel de la musculatura del brazo que nos impulsa hacia arriba. De este modo, se debe pasar por los listones del campus como si "quemasen" – esa es la idea principal –, y esto repercute en mejorar la velocidad a la que se puede alcanzar la máxima fuerza de agarre para aplicarla sobre una presa.



Campus simultaneo (descen-
dente) para la fuerza excéntrica

3. **Trabajo concéntrico – excéntrico para la Fuerza reactivo elástico explosiva:** Ejercicio híbrido entre los 2 anteriores, popularmente conocido como trabajo pliométrico. Se comienza en un listón a 2 manos para, en media flexión de brazos (90°), dejarse caer a un listón inferior y volver a subir – rebotar hacia arriba, nada más tocar en el listón de inferior, hasta el listón anterior o alguno por encima. La altura de caída será aquella que permita una retención muy corta (menos de medio segundo) y deje volver, en el rebote, hasta el listón inicial como poco. Este trabajo requiere de una base enorme de entrenamiento sobre las estructuras implicadas, pues sufren considerablemente. Ejecutado correctamente y sobre la persona adecuada, produce grandes mejoras en cuanto al pico de fuerza máxima que se puede aplicar en un agarre en el menor tiempo posible, lo que permite al escalador quedarse de presas improbables el tiempo necesario para poder progresar desde ellas.

ESPECIALES:

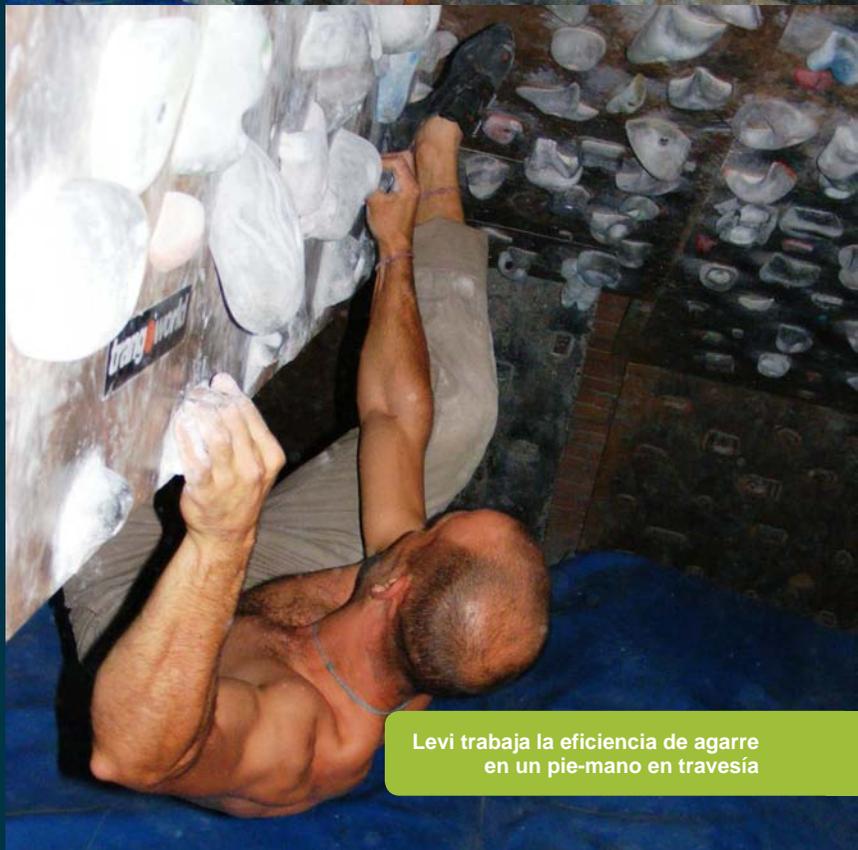
Bloque de resina

■ **Explicación:** Trabajo consistente en escalar pocos movimientos (de 1 a 8) y de alta o máxima intensidad. Esta última cualidad de la carga del ejercicio puede determinarse variando factores como: distancia entre presas, limitación de apoyos de pie, tipo de agarres, desplome...

■ **Orientación:** La variedad en las propuestas de bloques diseñados será una de las claves para no “crecer” tan sólo con un tipo concreto de movimientos, minimizando así el potencial gestual personal. En esta línea, hacer bloques diseñados por otros puede ayudar a salir de hacer “siempre lo mismo” (referido al mismo tipo de movimientos) si sólo los diseña una mismo para sí mismo. Además, el diseño del bloque debe estar pensado para trabajar lo interesante, según se busque una:

1. **Mejora de la fuerza máxima sobre un agarre “débil”:** Consiste en diseñar y realizar bloques con agarres del mismo tipo que se “den peor” a cada cual (bidedos, pinzas...).
2. **Mejora de la fuerza máxima con tiempos de contacto altos:** Es otra forma de aumentar la intensidad de los bloques, haciendo tiempos de contacto en cada presa altos (o mayores a lo habitual) bien a voluntad, bien por un diseño del bloque que suponga varios movimientos de pie para cada movimiento de mano.
3. **Mejora de la auto-percepción en la aplicación de fuerza en el**

Bloque con lastre para la fuerza máxima de dedos



Levi trabaja la eficiencia de agarre en un pie-mano en travesía

Teléfono: 918450931 Web: www.aventurate.com



agarre: Se trataría de repetir un mismo bloque varias veces, ejecutándolo cada vez con menor esfuerzo y mayor precisión en la fuerza que se realiza en cada presa del mismo, aflojando la presión sobre las mismas cada vez un poco más, hasta la caída incluso, para descubrir cuál es ese punto que hace quedarse de los agarres sin caer y, a su vez, sin derrochar ni una molécula de energía.

4. **Mejora en la eficiencia de agarre:** Este tipo de trabajo se puede realizar de dos maneras:

- A. Bien con el diseño de bloques que incluyan rebotes entre presas, con el trabajo consiguiente de fuerza reactiva y la mejora en la aplicación de fuerza máxima lo antes posible y durante muy poco tiempo (décimas de segundo) para salir hacia la siguiente presa.
- B. Bien con el trabajo sobre bloques con lastre y la repetición de los mismos sin él, para la mejora de la fuerza rápida, primando en este caso la rapidez de ejecución y aplicación de una fuerza algo menor y con menor tiempo de contacto.

DE SITUACIÓN REAL:

Escalada en roca

- **Explicación:** Trabajo fundamental, sobre todo para la percepción de la eficacia del agarre, que debe hacerse en la propia roca (al menos aquéllos cuyos objetivos principales se enmarquen en este terreno y no en el de la competición en resina). Pero escalar sin más no vale, o no lo es todo, o mejor se podría decir que haciéndolo con cierta intención, se puede ahorrar camino para subir escalones en nuestro rendimiento.
- **Orientación:**

1. **Escalada sobre distintos tipos de roca:** Este sería el pilar básico sobre el que debería apoyarse todo el trabajo posterior que se haga, tanto en el plafón como previo a otras orientaciones de entrenamiento en la propia roca. Escalar en tipos distintos de roca, es más, en condiciones meteorológicas y épocas del año distintas, favorece la percepción que se debe desarrollar de la fuerza mínima que hay que hacer en cada

canto para simplemente quedarse de él y poder seguir escalando. Un ejercicio muy útil en este sentido consiste en repetir vías que se acaban de encadenar (por debajo del máximo nivel personal, y sobre todo si ha sido a vista) pero en polea (para poder hacerlo bien, sin incidencia del factor caída), prestando atención a hacer la mínima fuerza posible en cada presa, llegando a aflojar tanto el agarre que incluso se produzca la caída.

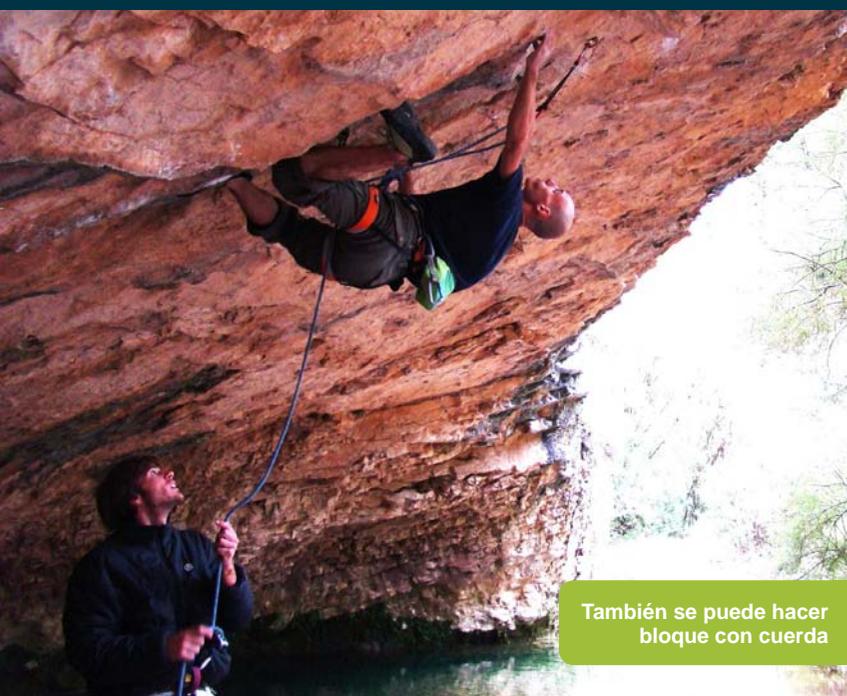
2. **Escalada en bloque:** Además de poder entrenar exactamente lo mismo que se podría hacer en un trabajo de situación especial (en el plafón), como ya se ha comentado antes, hacer bloque en roca tiene la ventaja de que se está en contacto con distintas superficies, lo que aporta además esa percepción que se necesita interiorizar para mejorar la eficiencia de agarre.
3. **Escalada con cuerda (bloque sobre vías):** De igual forma que el bloque, pero para aquellos que quieran mejorar su fuerza de contacto sobre algún proyecto “durillo”, se puede trabajar una vía por encima del máximo nivel personal por secuencias, de forma que se va haciendo bloque en la vía con cuerda (por la intensidad que supone cada pequeña sección aislada de la misma), reposando un tiempo definido de antemano en cada cinta o cada 2 cintas (según la vía). De esta forma, se va ganando fuerza específica en los pasos de la vía, además de mejorar de esta forma la fuerza y eficiencia de contacto justo en los cantos del objetivo que se tenga. La progresión lógica sería ir empalmando secuencias cada vez más largas, hasta llegar a hacer la vía completa, consiguiendo un doble objetivo: el encadene y la mejora de la eficiencia y posiblemente de la fuerza máxima de contacto (al menos en esos cantos).

CONCLUSIONES:

Pese a todos los ejercicios que se pueden realizar para mejorar la fuerza y la eficiencia de contacto, el dedicar un tiempo del entrenamiento a la mejora específica de este factor, de forma aislada, tan sólo tendría sentido en situaciones concretas y momentos puntuales de la temporada, aunque se pueden observar 3 líneas claras de trabajo que se pueden asimilar, para facilitar la tarea al lector interesado, según el nivel alcanzado por cada escalador, véase: (NOTA)

- **Nivel bajo o medio-bajo** (hasta 7a a vista): Trabajos generales, especiales, de situación real y dirigidos de baja calidad (suspensiones sin lastre)
- **Nivel medio o medio-alto** (desde 7a+ hasta 7c+ a vista): Trabajos generales, especiales, de situación real y dirigidos de baja calidad (suspensiones con lastre)
- **Nivel alto o muy alto** (a partir de 8a a vista): Trabajos especiales, de situación real y dirigidos de alta calidad (campus en todas sus variantes).

NOTA: Esta recomendación de distribución del trabajo sobre los ejercicios propuestos para la mejora de la fuerza de contacto es sólo un ejemplo, que se podría aproximar bastante a lo que se llevaría a cabo en la mayoría de los casos reales con escaladores de esos niveles, aunque cada escalador y situación es diferente, y puede requerir o no de estos u otros ejercicios. Como siempre, un buen “diagnóstico” por un profesional del entrenamiento será lo más indicado para marcar la pauta de trabajo a seguir en estos y cualquier ejercicio para la mejora del rendimiento individual. ■



También se puede hacer bloque con cuerda



Anclajes y aseguramientos básicos en nieve

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM



El mundo alpino representa uno de los mayores retos en la vida del montañero. La diversidad de terrenos de juego obligan al individuo a desarrollar una enrucijada de técnicas y logísticas que le ayuden a mantenerse en pie. Dentro de estos terrenos de juego, la nieve confronta unos desafíos a veces un tanto menospreciados.

¿Tiramos hasta la cumbre sin tocar la cuerda o nos paramos en medio de la pendiente para asegurar al compañero? Una cuestión crítica. Las ansias por alcanzar la cima o la confianza de movimiento de los miembros de la cordada en el terreno nevado pueden motivar una bajada de guardia en el proceso de aseguramiento. Es cierto que no es preciso asegurar cada pala de nieve, ello se convertiría en un proceso largo y agotador. El escalador ha de disponer de la suficiente experiencia que le facilite la decisión de realizar un planteamiento a la hora de asegurar tramos nevados. Y tal decisión puede verse afectada por los siguientes factores:

- La cumbre todavía está lejos.
- La tormenta se acerca.
- Los alpinistas se mueven con soltura y confianza en el ángulo de inclinación de la pendiente de nieve.
- La cordada no dispone de material de protección.
- La existencia de seguros naturales es mínima.

La necesidad de emplear la cuerda dependerá también del ángulo de la pendiente, de la confianza de movimiento de los miembros de la cordada y naturalmente, de las consecuencias de una caída.

¿Es posible realizar una maniobra de autodetención con el piolet si nos caemos?

¿Existen placas de hielo en medio de la pala o corredor de nieve que puedan complicar la progresión o el detenimiento de una caída?

¿Existen en la base del corredor o pala de nieve piedras o bloques que puedan agravar una posible caída?

Éstas son algunas preguntas que nos pueden ayudar a reflexionar durante tal complicada decisión. Una

decisión que, naturalmente, puede afectar a nuestra seguridad. Y ello es algo que nunca deberemos de poner en juego o duda.

Es posible asegurar y protegernos durante la ascensión en terrenos nevados de manera rápida y sencilla, sin grandes elaboraciones y complicaciones. A veces, simplemente bastará con mantener la cuerda un poco tensa, con el fin de ayudar al compañero a no perder el equilibrio. Está claro que si el terreno se presenta más duro y complicado no tendremos más opción que montar una reunión en condiciones y asegurar al compañero con solidez.

Año tras año nuestras montañas se tapizan del manto blanco. Los copos de nieve se apelmazan y consolidan hasta alcanzar grosores y calidades de todo tipo. Caras norte o caras sur. Nieve primavera o nieve invernal. Nieve polvo o nieve dura. La importancia de saber reconocer los diferentes tipos de nieve es crucial para el alpinista, pues facilitará su progresión y la elección de la protección adecuada (**Foto inferior**).

A diferencia de la escalada en roca, el terreno nevado ofrece un tipo de protección mucho más sensible. En la roca la protección es normalmente bastante sólida, al margen de la calidad de la piedra, pudiendo elegir el seguro adecuado. En la nieve, la elección del sistema de protección es un tanto más meticulosa y detenida. La diferencia entre nieve blanda y nieve dura es enorme a la hora de elegir el sistema adecuado de seguro y su emplazamiento.

A los terrenos nevados podemos acceder de varias maneras, empleando para ello las botas y piolet, las raquetas de nieve o los esquís de montaña. A causa de tal variedad los materiales que podemos emplear para la confección de anclajes resultará muy diverso. Así podremos emplear el piolet, las estacas de nieve, anclas de nieve, los esquís, material diverso de anclaje, etc. y su forma de empleo dependerá del estado de la nieve. Así mismo también podemos emplear elementos propios del terreno, como por ejemplo bloques, o bien confeccionar seguros mediante el uso de la nieve.





Anclajes en nieve

Cualquier anclaje en nieve ha de ser lo suficientemente resistente como para aguantar la caída del primero. En ocasiones podemos emplear una pieza de seguro y en otras ocasiones podemos emplear dos. Siempre que empleemos varias piezas de seguro hemos de tener la precaución de triangularlas con el fin de repartir la carga en la reunión. La dirección de tiro del anclaje ha de ser lo más paralela posible a la superficie de la nieve, con el fin de favorecer la tracción y obligar al seguro a permanecer estable en la nieve. En ocasiones será necesario alejarse del seguro pendiente abajo con el fin de garantizar tal tracción. El aseguramiento lo realizaremos empleando un sistema de seguro lo mas dinámico posible. En la **foto 1** observamos como nos hemos alejado del anclaje con el fin de garantizar una buena tracción.

Los seguros en nieve los podemos instalar verticalmente u horizontalmente, dependiendo del estado y espesor de la nieve.

Nieves duras

En nieves duras podemos emplear una serie de materiales muy diversos, emplazándose la mayoría de ellos de manera vertical.

Piolet: El piolet lo introduciremos verticalmente en la nieve, un tanto perpendicular a la superficie de la nieve. Podremos usar otro piolet para golpearlo y de tal manera introducirlo totalmente en la nieve. Los golpes los realizaremos con cuidado con el fin de no dañar la cruz del piolet. Ataremos una cinta o cordino largo a la cruz del piolet que nos pueda servir de anclaje. Nunca tiraremos de la cinta hacia arriba, pues ello puede provocar la extracción del anclaje. En la **foto 2, el piolet a la izquierda.**

Estaca de nieve: La estaca de nieve ofrece un buen anclaje de

seguro, tanto durante la progresión de la cordada como durante el rapel. La instalación es prácticamente igual que la realizada con el piolet. Al final podremos emplear alguno de los orificios de la estaca para atar un cordino o mosquetón. Las estacas son prácticas durante la ascensión de la cordada. El primero de cordada coloca la estaca y a continuación le pasa la cuerda. Las estacas pueden llevarse colgadas del arnés o bien en un lateral de la mochila con el pico hacia arriba y atadas con un mosquetón. Este último sistema es muy efectivo y permite un acceso a la estaca muy fácil. Otro empleo muy efectivo de estacas es durante la instalación de cuerdas fijas en expediciones. Durante las maniobras de rapel hemos de abandonar la estaca. Para ello dejaremos con ella un cordino por el cual pasaremos la cuerda. Si es preciso también podemos abandonar un mosquetón. La estaca penetra mejor en nieves duras si le afilamos la punta. En la **foto 2 a la derecha.**

Esquíes en forma de H: El un sistema seguro y rápido de instalar en nieves duras. Primeramente colocaremos los dos esquís perpendicularmente en la nieve separados por unos 40 o 50 centímetros entre ambos. Los introduciremos hasta la fijación. A continuación colocaremos entre ambos esquís un piolet o estaca de nieve con el fin de ejercer presión en forma de tracción. Seguidamente ataremos una cinta en el centro del piolet empleando para ello un nudo ballestrinque o de alondra. Picaremos un poco la nieve siguiendo el recorrido de la cinta para que el ángulo de tiro sea paralelo a la superficie de la nieve. En la **foto 3, esquís en H.**

Esquíes en forma de I: El anclaje de esquís en forma de I es no tan resistente como el anterior pero es práctico para asegurar cargas ligeras. Se clavan uno o los dos esquís en la nieve dura hasta la fijación, manteniendo, como hemos visto anteriormente, una línea perpendi-

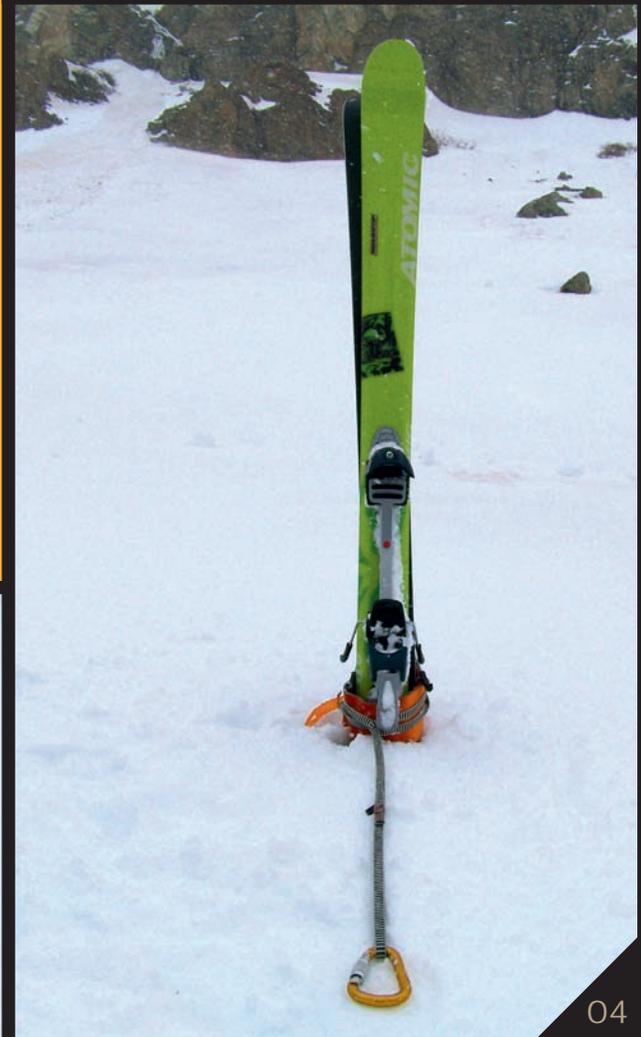
cular con respecto a la superficie de la nieve. A continuación atamos una cinta o cordino alrededor de los esquís y cerca de la superficie de la nieve. Con el fin de evitar que los cantos de los esquís puedan cortar o dañar la cinta o cordino del anclaje, colocaremos un sistema de protección entre la cinta y los esquís. Un guante o las pieles de foca pueden sacarnos del apuro. En la **foto 4 observamos los esquís en forma de I.**

Esquís en forma de N: Es un sistema de anclaje más resistente que el anterior. Empezamos colocando un esquí vertical en la nieve como hicimos anteriormente. A continuación colocamos el otro esquí de la misma manera medio metro por debajo del anterior. Los dos esquís lo introducimos hasta la fijación. Seguidamente atamos un cordino que vaya desde la fijación del primer esquí hasta un lugar por encima de la fijación del segundo esquí. Con el fin de mantener el cordino tenso entre los dos esquís deberemos de emplear un nudo de tensión tipo mariner o dinámico. Finalmente ataremos la cinta o cordino de reunión en el segundo esquí, tocando la superficie de la nieve. Este será el punto de anclaje. Como vimos en el ejemplo anterior deberemos de proteger la zona en la que los cordinos o cintas estén en contacto con los cantos de los esquís, para evitar que se puedan dañar. En la **foto 5 vemos unos esquís de anclaje en forma de N.**

Esquís en forma de X: El anclaje formado por los esquís en forma de X crea su resistencia de acuerdo con una mayor superficie de actuación. Colocaremos un esquí en la nieve en diagonal con unos 15 grados de inclinación con respecto a la superficie. Hacemos lo mismo con el segundo esquí, cruzándose los dos en la base. Los dos esquís los introducimos hasta las fijaciones. Colocamos las pieles de foca o una funda alrededor de los esquís, justo en la base de contacto con la nieve. Finalmente atamos la cinta o cordino de reunión y la cual nos servirá de anclaje. En la **foto 6 observamos un anclaje de esquís en forma de X.**



03



04



05



06



Nieves blandas

En nieves blandas emplearemos una técnica de anclaje un tanto diferente de las anteriores. Básicamente todo el material de anclaje lo enterraremos físicamente en la nieve, con el fin de ofrecernos una buena resistencia a la tracción.

Piolet: Cavaremos una trinchera de al menos medio metro de profundidad y un pequeño canal perpendicular a ésta, mas estrecho y en forma de T. Introduciremos el piolet en la trinchera con el pico hacia abajo. A continuación atamos una cinta en el centro del mango del piolet, empleando para ello un nudo de alondra o ballestrinque. La cinta ha de ser larga y la introduciremos en el estrecho canal que hemos excavado. Finalmente tapamos y apelmazamos el piolet y la cinta, firmemente, con el fin de crear un seguro sólido. Al final de la cinta ataremos el mosquetón que nos servirá de anclaje. En la **foto 7** observamos el piolet enterrado en la trinchera, solo nos queda taparlo y apelmazar la nieve.

Anclajes diversos: Otros materiales que podemos enterrar siguiendo los mismos principios que el piolet pueden ser: botes de agua, estacas de nieve, mochilas, piedras, etc. En la **foto 7** observamos también un bote de agua atado con una cinta y listo para ser enterrado en la trinchera. Un buen pisado de nieve es necesario para consolidar esa nieve y enterrar el bote o anclaje sólidamente en la nieve.

Anclas de nieve: Las anclas de nieve ofrecen un buen seguro durante nuestra ascensión por nieves blandas. Son disponibles en varios tamaños y disponen de un cable largo que nos servirá de anclaje. Básicamente el ancla la introduciremos en la nieve con un ángulo aproximado de unos 40 grados con respecto a la superficie de la nieve. El diseño del ancla obligará a ésta a introducirse en la nieve una vez que tiremos del cable hacia abajo en la pendiente. Cuanto más tiremos del cable, mas introduciremos el ancla en la nieve. Hemos de tener la precaución de no tirar del cable hacia arriba, con el fin de evitar la posible extracción del ancla. En la **foto 2**, a la derecha, observamos un ancla en la nieve.

Esquíes en forma de T: Este es probablemente el mejor seguro diseñado para nieves blandas. Sigue básicamente los mismos principios que los vistos cuando enterrábamos el piolet en la nieve. Primeramente cavaremos una trinchera en la nieve, de las mismas dimensiones que los esquís. La profundidad de la trinchera dependerá de la consistencia de la nieve. En nieves húmedas la profundidad será menor que en nieves blandas y secas. Seguidamente cavaremos un pequeño surco para guiar el cordino o cinta de reunión en la mitad de los esquís. Atamos la cinta en los esquís tomando las mismas precauciones de protección con respecto a los cantos de los esquís vistos anteriormente. Finalmente enterraremos los esquís y la cinta de reunión. Pisaremos la nieve firmemente con el fin de apelmazarla. La cinta será nuestro punto de anclaje. En la **foto 8** observamos el anclaje de esquís en T.

Seta de nieve: Las setas de nieve se confeccionan a partir del empleo de la misma nieve como parte del diseño. Son muy practicas durante las maniobras de rápel, pues nos ayudará a descender sin abandonar material. La resistencia del anclaje vendrá determinada por la consolidación de la nieve. En nieves duras la seta será mas pequeña y menos trabajosa que una confeccionada en nieves blandas. Empezaremos pisando la nieve con el fin de consolidarla. Seguidamente marcaremos en la nieve el diseño de la seta, que rondará entre uno y cuatro metros de diámetro. A continuación comenzaremos a cavar el surco siguiendo el diseño de la seta, que puede variar en profundidad dependiendo de la consistencia de la nieve. Ante la duda, lo haremos mas profundo. Si la nieve sigue siendo poco consistente a pesar de nuestros esfuerzos, podremos añadir piedras o bloques en el surco con el fin de aumentar la superficie de apoyo. Con el fin de facilitar la recuperación de la cuerda podemos abandonar un cordino largo en la seta.

Foto 9, seta de nieve.

Nota: cuando atamos las cintas o cordinos alrededor de las fijaciones hemos de tener la precaución de no hacerlo excesivamente, con el fin de no dañarlas.



07



08



09



Aseguramiento en nieve

El aseguramiento en nieve ha de ser de lo más dinámico posible. Para ello emplearemos nuestro cuerpo como disipador de energía y amortiguador de choque. Naturalmente nos anclaremos a las reuniones vistas anteriormente, manteniendo la cuerda de anclaje tensa, para evitar deslizamientos en el sistema. Asegurar directamente a la reunión puede ser una opción, siempre y cuando la reunión sea sólida.

El aseguramiento puede ser rápido, simplemente para salir de un paso. Si es así, incluso podemos asegurar a la cintura, manteniendo la cuerda tensa. Podemos emplear rimayas, ventisqueros o agujeros en nieve para asegurar obligando a la cuerda a crear un mayor rozamiento. Los pequeños ventisqueros y agujeros cercanos a las rocas y bloques ofrecen un buen punto de seguro. En la **foto 10** podemos observar un aseguramiento dinámico a la espalda en uno de esos ventisqueros. Podemos apreciar el rozamiento de la cuerda con la nieve. Ello nos ayudará a mantener tensión en ella.

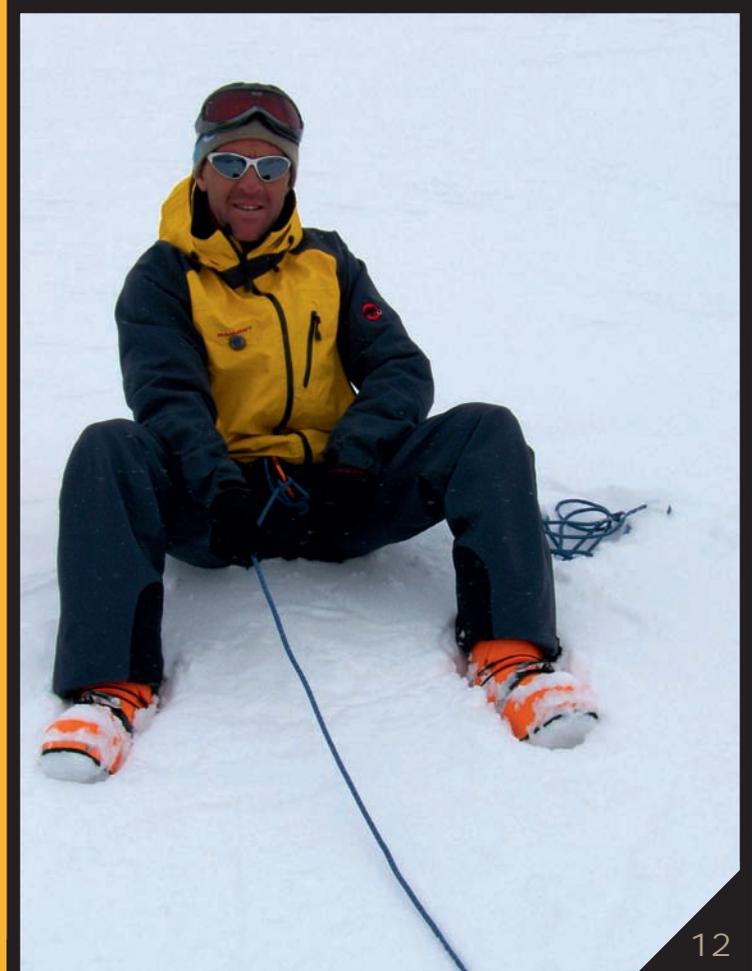
En ocasiones progresaremos por la nieve atados con la cuerda. Si no colocamos seguros intermedios, la caída de uno de los miembros de

la cordada puede arrastrar al grupo si no se actúa con rapidez. Hemos de estar atentos y dominar las técnicas de autodetenciones en nieve. Si decidimos progresar en ensamble, colocaremos seguros intermedios, a base de estacas de nieve, con el fin de parar una posible caída de algún miembro de la cordada.

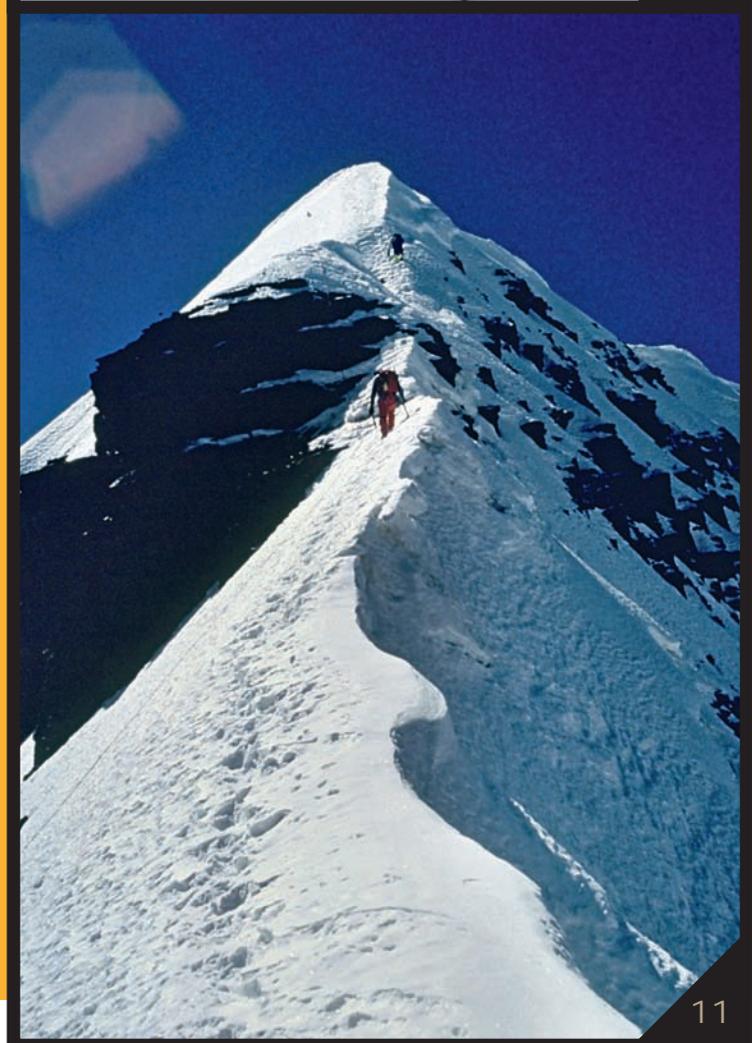
Otras veces podemos emplear el terreno como sistema de frenado. En una arista de nieve podemos caminar a ambos lados de ella. Un escalador progresa por un lado y el otro escalador progresa por el otro. Si uno de ellos se cae el compañero podrá detenerlo simplemente con su peso, debido al efecto de contrapeso. La cuerda ha de estar tensa entre ambos. En la **foto 11** observamos un arista de nieve.

Un aseguramiento sencillo y rápido, para salir del paso, puede ser aquel de simplemente dejarnos caer sentados en la nieve. Tallar unos buenos peldaños para los pies y asegurar al arnés con un nudo dinámico. El nudo dinámico funciona bien con cuerdas mojadas e incluso heladas, de ahí la ventaja sobre plaquetas de freno. En la **foto 12** aseguramos sentados en la nieve.

Bienvenido a la Experiencia del Pirineo



12



11





Si viajamos con los esquís podemos realizar la misma maniobra pero sin quitarnos los esquís. Simplemente nos sentaremos en la nieve y clavaremos los esquís en ella sin quitárnoslos. A continuación aseguraremos al arnés (**foto 13**). Una variante del ejemplo anterior consiste en quitarse un esquí y clavarlo delante de nuestro pecho, con el fin de conseguir una mayor retención. El otro esquí lo mantendremos en la bota y clavado en la nieve (**foto 14**).

Estos últimos son ejemplos de aseguramientos rápidos y para salir de paso. O incluso para descolgar al compañero. Si nuestro desafío implica la posibilidad de una caída será preciso que aseguremos con la mayor confianza. Para ello montaremos una reunión en condiciones y nos anclaremos a ella a través del empleo de la cuerda. Recordemos que la cuerda es más resistente que cualquier cinta o cordino y además ya la tenemos atada a nosotros. Nos separamos de la reunión con el fin de hallarnos por debajo de ella y de tal manera generar una mejor tracción. A continuación aseguraremos al compañero del arnés y con un sistema de frenado dinámico. Los pies los mantenemos bien clavados en la nieve y la cuerda que nos une a la reunión se mantiene tensa.

En ocasiones puede ser posible recurrir a otros elementos naturales al margen de la nieve, como pueden ser rocas, hielo, árboles, etc. Si ello es posible los utilizaremos, pues nos ayudaran en la progresión. Hemos de recordar que la nieve puede ser superficial y ocultar placas de hielo. De ahí la necesidad de ponernos los crampones por si las moscas. Ese mismo hielo nos puede servir para incluso colocar seguros de reunión o de progresión.

La ascensión por terrenos nevados puede ser agotadora, divertida, complicada o acertada. O un poco de todo. Que camino a elegir y que sistema de aseguramiento y protección a emplear va a depender de la experiencia y de los conocimientos de los miembros de la cordada.

Parece ser que con tales conocimientos los límites y desafíos montañosos cada vez son más factibles. Eso sí, con sentido común.

La seguridad siempre es lo primero. El resto en el bar, con la familia y amigos. ■



13



14

MATERIAL



Men's Crimptastic Hybrid Jacket, de The North Face

Nueva chaqueta con aislante de la Summit Series de The North Face. Una chaqueta de plumas ligera con pluma de 800 fill power, que para poder ser usada con mayor comodidad durante la actividad lleva paneles de Polartec® Powerstretch bajo los brazos y sobacos. Una chaqueta altamente plegable y más versátil que nunca.

Características:

- Corte alpino.
- Construcción híbrida: pluma 800 fill power en cuerpo y parte superior de las mangas, y Polartec® Powerstretch en paneles laterales y parte interna de los brazos.
- Bolsillos de mano.
- Cordón de ajuste.

Neutrino Endurance Jacket, de Rab

La chaqueta Neutrino Endurance es el referente entre las chaquetas de pluma para el alpinismo moderno y las ascensiones ligeras. El exterior en Pertex® Endurance protege contra las tormentas y nevadas conservando un mínimo peso y volumen, y el relleno interior está compuesto por 220 gramos de pura pluma de ganso de 96%.

Características:

- Exterior en Pertex® Endurance Weatherproof.
- Interior en Pertex® Quantum, menor peso y facilita la compresión.
- 220 gramos de pluma de ganso 750 fill power EU.
- Cremallera sellada.
- Capucha integrada.
- Saco de compresión.



Men's On Sight Jacket, de The North Face

Chaqueta impermeable/transpirable con relleno en Primaloft.

Diseñada con HyVent® DT Exterior, impermeable y transpirable, termosellada, es perfecta para las situaciones tormentosas en las que se requiera abrigo, pero un plumas o chaqueta convencional de relleno no haría su papel debido a la nieve y el agua. El interior es un relleno de Primaloft® ultraligero. Rediseñada para 2009 para hacerla más atlética, sobre todo en la zona de los brazos y axilas, y permitir una mayor libertad de movimientos. Construida para expediciones en altura o invernales.

Características:

- Corte alpino.
- Impermeable.
- Transpirable.
- Costuras selladas.

MATERIAL

Women's Plasma Thermal Jacket, de The North Face

Diseñada para montañismo invernal en condiciones muy frías y caras norte, lleva un relleno de Primaloft® ultraligero. Además incorpora membrana HyVent® Alpha de muy alta transpirabilidad e impermeable, costuras selladas que convierten a esta chaqueta en una excelente elección para las montañeras y expedicionarias más radicales.

Características:

- Corte alpino y atlético.
- Impermeable.
- Transpirable.
- Costuras selladas.
- Capucha totalmente ajustable.



Cuda Jacket, de Haglöfs

Windstopper Soft Shell elástico muy técnico con excelente movilidad y comodidad.

Características:

- El acabado Woven Stretch del exterior le proporciona una excelente resistencia a la ruptura.
- Altamente repelente al agua.
- Excelente transpirabilidad.
- Cremalleras de ventilación de gran tamaño, estancas.
- Capucha completamente preparada para actividad y casco.
- Cremallera frontal estanca.
- Brazos articulados y preformados.

Men's Speed Ascent Jacket, de Patagonia

Chaqueta **Soft Shell** muy cálida, resistente al agua y al viento para actividades en climas fríos. Con forro R2® interior incorporado, que le aporta una gran poder calorífico.

Características:

- Tejido exterior cortavientos, ligero y resistente al agua de 100% poliéster reciclado, reforzado en los hombros, codos y en los antebrazos.
- Costuras selladas, que mejora la resistencia al agua y reduce el volumen de la chaqueta.
- Forro interior R2® Polartec® Termal Pro® soldado a la chaqueta (40% reciclado).
- Capucha compatible con el casco y ajustable.
- Tratamiento exterior DWR repelente al agua.
- Dos bolsillos de manos y uno en el pecho todos ellos con cremalleras y garajes.
- Mangas articuladas con puños ajustables.
- Peso según fabricante 794 g.



MATERIAL



Perform Anorak, de Montura

Polar muy elástico para actividades aeróbicas y alpinas en montaña.

Corte atlético. El interior está construido con Thermolite® Base, muy cálido y agradable. El exterior emplea dos tipos de materiales, elásticos y de diferente densidad, Thermal Bi-Strech Square y Super-bi Strech Light, lo que proporciona una combinación excelente entre tecnicidad, ligereza, resistencia y protección térmica.

Easyrider Jacket, de Arc'teryx

Soft shell para actividades invernales.

Fabricado en Polartec® PowerShield, de tacto muy suave y elástico. Resistente al viento, al agua, de altísima transpirabilidad. Muy resistente al desgarro y la abrasión, y a la vez muy ligero. Una excelente prenda.

Características:

- Cremallera frontal integral estanca con solapa interna antiviento.
- Zona de barbilla cubierta de material suave.
- 1 bolsillo de pecho y 2 de manos con cremallera.
- Peso aproximado 562 g.
- Polartec® PowerShield.
- Grosor medio.



Callisto Jacket W, de Mountain Hardwear

Chaqueta de mujer de diseño minimalista con tejido Deflection™ Soft Shell. Es una chaqueta cómoda y adaptada a la anatomía femenina, para usar tanto en actividades alpinas como en trekking.

Características:

- Tejido exterior Deflection™ Soft Shell 94% Poliéster y 6 % Elastan, cortavientos y transpirable. Con tratamiento exterior DWR para hacerlo resistente al agua.
- El interior del cuello está forrado con tejido suave para mejorar el confort.
- Ajustable en la parte baja con una sola mano.
- Puños ajustables con Velcro®.
- Dos bolsillos frontales para manos con cremallera.
- Cremallera asimétrica.
- Bolsillo en la manga.
- Peso medio según fabricante 492 g.
- Grosor medio.

MATERIAL

Supervertigo, de Montura

Pantalón técnico para alpinismo, cómodo construido en Schoeller®-Keprtec®. Ideal para todas las actividades técnicas en montaña gracias a su ligereza, durabilidad y elasticidad.

Schoeller®-Keprtec® es un tejido de alta tecnología que cumple con los más altos requisitos tanto en resistencia como en durabilidad ofreciendo la máxima protección. Fabricado en materiales de la más alta calidad, también contiene Kevlar®, que es 5 veces más fuerte que el acero. El resultado es un tejido que garantiza la resistencia extrema sobre todo a la fricción.

Características:

- Cintura elástica con ajuste elástico.
- 2 bolsillos delanteros de mano con cremallera.
- 1 bolsillo trasero con cremallera.
- Pre-formado en rodillas con un aumento de elasticidad para una óptima libertad de movimientos.
- Refuerzos en Kevlar en la zona de los crampones.
- Broche de cierre con cremalleras en los tobillos.



Gamma AR Pant, de Arc'teryx

Pantalón Soft Shell de la gama All Round (todo terreno) de Arc'teryx, pensado para alpinismo, escalada alpina o trekking de 3 estaciones. Ofrece mucha elasticidad, durabilidad y versatilidad para trekking, senderismo, escalada, travesías...etc. Transpirable y resistente al agua, perfecto como capa exterior. Fabricado con **Burly™** material resistente y elástico en 4 direcciones para mayor confort y movilidad.

Características:

- Muy resistente, técnico y cómodo.
- Resistente al viento y a la humedad.
- Corte técnico y articulado para una mejor movilidad.
- Entrepierna preformada para mejorar el movimiento.
- 2 bolsillos de manos con cremalleras.
- 2 bolsillos elásticos en el muslo con costuras planas.
- Cinturón ajustable.
- Cintura forrada en su interior de material suave.
- Acabado en DWR, repelente al agua.
- Peso según fabricante: 481 g.

G Comp Wind Glove, de Camp

Guantes ligeros y polivalentes para esquí de travesía, de fondo, telemark o montaña. Los G Comp están elaborados principalmente de lycra para un ajuste más cómodo y flexible, en la parte exterior del guante el tejido Ferry se encarga de la transpiración. Incluye refuerzos en la palma de la mano, el pulgar y el índice que combina la tecnología Grip'r que consiste en una base de silicona para facilitar el agarre del piolet o los bastones.

La característica principal es que incorpora un protector cortavientos Windmit'N » que se guarda en la parte superior de la muñeca y que se puede extraer como manopla cubreguante en condiciones de frío y viento, aportando así una protección extra.

Características:

- Windmit'N: construcción ligera en base a nylon que actúa de cortavientos.
- Cinta para poder dejar colgando los guantes sin perderlos.
- Temperatura aconsejada por el fabricante entre 7 y -2°.
- Muy transpirable, cortavientos.
- Peso: 90 gr.





Material

MEN'S CRIMPTASTIC HYBRID JACKET de The North Face



La chaqueta de hombre Men's Crimptastic Hybrid Jacket es una nueva incorporación y constituye una magnífica capa intermedia para llevar en la cima. Su exclusivo diseño híbrido ofrece una movilidad y un aislamiento superiores: los paneles de forro polar Polartec® Power Stretch en los lados y bajo los brazos garantizan la elasticidad y movilidad, mientras que el aislante de plumón de oca 800-Fill en el tronco y la parte exterior de los brazos garantiza el calor y una protección transpirable. ¿El resultado? Una chaqueta caliente para las grandes alturas que garantiza la libertad de movimiento necesaria para la escalada. Su diseño se adapta cómodamente a cualquier capa exterior, mientras que el cordón ceñidor impide que la chaqueta se desplace hacia arriba. En su primera temporada, la Crimptastic estará disponible en cuatro colores: amarillo/gris, negro, azul y gris.

Material

FRONTAL LED SPRINTER de Black Diamond

Esplendor para los atletas. Para el verano de 2010, Black Diamond lanzará el Sprinter: un frontal recargable para corredores en todo tipo de terreno. Con un peso de solamente 100 gramos, el Sprinter es extremadamente compacto y liviano. Este frontal incorpora un LED Double Power que proporciona 68 lúmenes (con la potencia regulada al máximo) y genera un intenso haz de luz de forma oval, ideal para cuando vamos a correr. La distancia máxima de iluminación del LED Double Power es de 50 metros y el tiempo de alumbrado, de 64 horas (a la mínima potencia).

La intensidad del LED puede regularse de forma progresiva y también existe una posición de intermitencia. El compartimento posterior de la bate-



ría incorpora un piloto rojo intermitente que permite que el corredor sea visible incluso por detrás. Este piloto puede apagarse si se desea. La distribución equilibrada del peso entre la parte anterior del foco y la posterior de la batería lo hace ideal para correr.

El Sprinter es el primer frontal de Black Diamond para correr que incorpora un sistema de alimentación respetuoso con el medio ambiente. La pila de polímero de litio recargable está integrada al frontal y se recarga mediante un cargador más una base tipo iPod. El tiempo de carga es de 4,5 horas.

El Sprinter estará disponible en negro y blanco a un PVP recomendado de 89,90 euros, a partir del noviembre del 2009.

Noticia

PROYECTO DE COOPERACION TRANFRONTERIZA "ANETO"

Promovido por los Ayuntamientos de Benasque y Bagnères de Luchón



El pasado día 17 de Septiembre fue presentado en la localidad francesa de Bagnères de Luchón el proyecto de cooperación transfronteriza Aneto. Este proyecto permitirá la cooperación entre las localidades de Benasque y Luchón durante los años 2009, 2010 y 2011.

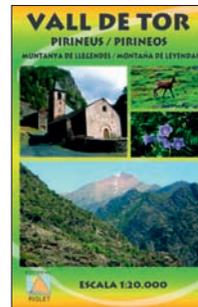
La presentación tuvo lugar en Luchón y estuvo presidida por los alcaldes de Luchón, Luis Ferre y el teniente alcalde de Benasque Juan Antonio Castel, acompañado por los concejales del consistorio benasqués en las áreas de Cultura y Turismo (Daniel Villegas) y de Educación y nuevas tecnologías (Joaquín Sánchez). Ambos mandatarios destacaron las relaciones históricas y los fuertes vínculos sentimentales que unen a ambos municipios y a sus habitantes.

El proyecto cuyo presupuesto asciende a 632.800 € esta cofinanciado por los fondos FEDER a través del Programa de Cooperación Transfronteriza España-Francia-Andorra (POCTEFA), programa gestionado por la Comunidad de Trabajo de los Pirineos.

Durante los tres años de cooperación en el marco del proyecto ambos municipios van a cooperar en el fortalecimiento de las relaciones sociales a través de encuentros de colectivos de ambos municipios (escolares, jóvenes, empresarios, mujeres, personas con discapacidad y personas mayores). Además se va a desarrollar un esfuerzo muy importante en el desarrollo un proyecto turístico común basado en la potenciación del camino histórico que une a ambas localidades.

Novedad Editorial

VALL DE TOR de Editorial Piolet



El pueblo y el valle de Tor está situado en uno de los más bellos parajes del Pirineo. Sin embargo, desgraciadamente es conocido por asuntos más desagradables, que han creado un mito sobre él que en muchas ocasiones tiene más de mito que de realidad. Por este motivo, la Editorial Piolet ha querido publicar un mapa geográfico-turístico de la zona, para recuperar el buen nombre del lugar y demostrar que es un valle que merece una visita por encima de los desgraciados hechos acontecidos unos pocos años atrás y que tanta repercusión tuvieron y siguen teniendo, con incluso reportajes de televisión y novelas publicadas sobre los mismos.

Grym es una bota nueva, tecnológicamente avanzada para la práctica de trekking y hiking en terrenos difíciles, ideal para llevar al mismo tiempo que una mochila pesada. La parte superior de la bota está fabricada con SuperFabric® - un material técnico que es un 60% más ligero que el cuero, con más resistencia al agua, de rápido secado y gran durabilidad. La protección de goma rand es sustituida por Smartlite®, que es un 45% más ligera que la goma normal. La bota también está equipada con una suela anatómica SOLE®, un laminado de Gore-Tex®, y suela exterior Vibram® Four Season. Al combinar estos materiales, Haglöfs ha creado una bota de peso óptimo, estabilidad, durabilidad, tiempo de secado rápido, facilidad de uso y confort.

“Nuestra inversión en la organización no sólo son los productos líderes de mercado, sino también los premios y distinciones como esta. Contamos con un equipo de diseño de clase mundial, y obviamente estamos encantados con este galardón,” dice Mats Hedblom, Haglöfs' CEO.

Durante la feria OutDoor, las botas Grym también fueron galardonadas como “El Mejor Producto Outdoor 2009/2010 de los Países Escandinavos” (Scandinavian Outdoor Award) por el Scandinavian Outdoor Group, que aglutina todas las empresas de Outdoor de Escandinavia. Al explicar la decisión del jurado, el presidente del jurado, Frank Wacker escribe: “Grym” es la mejor elección para los usuarios serios por su combinación de ligereza, estabilidad y comodidad. Haglöfs también ha creado una bota que es ambas, moderna y discreta.”

Noticia

HAGLÖFS GANA EL OUTDOOR INDUSTRY AWARD 2009

En una ceremonia en la feria OutDoor de Friedrichshafen, Alemania, a Haglöfs le fue concedido el OUTDOOR INDUSTRY AWARD 2009 por su nueva bota de trekking “Grym” que será presentada con la colección primavera del 2010. El premio fue instituido por la Asociación de Marcas de Outdoor Europeas (EOG) en el año 2006 y es adjudicado a los mejores productos Europeos Outdoor de acuerdo con los criterios de grados de innovación, calidad de diseño, elección de materiales, mano de obra, funcionalidad y sostenibilidad ecológica, entre otras cosas. La EOG es una asociación formada por más de 40 marcas de los principales proveedores de productos outdoor.





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