

barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

Nº 47 Diciembre - Enero 2010 PVP. 2 Euros

LA MEIJE

Travesía en los Alpes

HIELO HORIZONTAL

Patinaje sobre hielo salvaje

FREERIDE & IPROBE

Localizador y sonda de Pieps

A FONDO

Material de esquí

PREPARACIÓN FÍSICA

Temporada de hielo

TÉCNICA Y PRÁCTICA

Maniobras de cuerdas fijas
en pared

HIELO EN KANDERSTEG

Capital del hielo europeo en el corazón de los Alpes suizos



OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT

PHOTO: KJELL FRIBERG



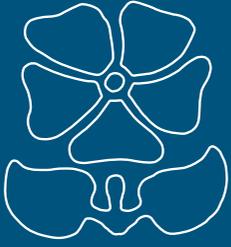
GULLY JACKET



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:
Jonatan Larrañaga, Xavi Fané,
Héctor Julvez, 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 47, Diciembre - Enero 2010

Foto portada: © Jonatan Larrañaga



KANDERSTEG 10



TRAVESÍA EN LA MEIJE 20



HIELO HORIZONTAL 28



FREERIDE & IPROBE 34



TABLAS DE ESQUÍ 40



BOTAS DE TRAVESÍA 44



PREPARACIÓN FÍSICA 52



TÉCNICA Y PRÁCTICA 60

06 Agenda

OPINIÓN

08 **Crepuscular.** Por Xavi Fané

REPORTAJES

10 **Kandersteg**

20 **Esquí de travesía en La Meije**

28 **Hielo Horizontal**

A FONDO

34 **Freeride & iProbe de Pieps**

40 **Tablas de esquí**

44 **Botas de travesía**

48 **Mochilas**

50 **Fijaciones**

51 **Bastones**

PREPARACIÓN FÍSICA

52 **Propuestas para la organización de la temporada de hielo**

TÉCNICA Y PRÁCTICA

60 **Maniobras de cuerdas fijas en pared**

68 **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



**UNA MONTAÑA DE
VENTAJAS**

noticias reglamentos calendarios mapas itinerarios



Dos montañeros de similar espíritu

Andrés Espinosa Etxevarría nació en Zornotza en el año de 1903. Su infancia transcurrió recorriendo las montañas que rodeaban su pueblo, y en ellas aprendió a amar la naturaleza de una forma panteísta, encendiéndose un fuego en su interior que por los caminos de la búsqueda le llevo hasta un misticismo que marcó toda su vida.

En 1928 recibió de forma irremediable la llamada de la montaña y la exploración, en un mundo —el de entreguerras— en el que buena parte del territorio seguía siendo Terra Incognita. Comenzó por Monte Perdido, Mulhacén, Teide, siempre solo. Y nada más volver de Tenerife, acudió al Naranjo de Bulnes. Empezó a probar la ruta, y alcanzó la cima en la que fue la primera ascensión en solitario y sin cuerda a Urriellu. Y decidió que así seguiría siendo. “Solo, loco, libre, por el mundo adelante, que es muy grande”, fueron sus palabras. En ello tuvo mucho que ver su profunda religiosidad y espiritualidad mística; su acercamiento en solitario a las grandes montañas está más relacionado con una búsqueda interior que con una mera aventura, más con una revelación del panteísmo que sentía en la montaña y en su corazón que con la actividad alpina. Suya es la frase (¡tan lejana al sentimiento de la época!) “yo no he buscado nunca en las montañas vanidades humanas, ni medallas, ni glorias.”

Y en 1929 llegó su gran campaña alpina. Situémonos en lo que los Alpes significaban en aquella época. Sin haber pisado un glaciar con anterioridad, alcanzó la cima del Mont Blanc en el día desde Chamonix (calzando unas albarcas), tomando la decisión de descender por la Aiguille du Midi, tras 3 noches durmiendo al raso en solitario en las nieves perpetuas, y sin un conocimiento previo de la ruta. 4 días después llegó a Zermatt, protagonizando la primera ascensión documentada al Cervino en solitario y sin cuerda por la arista Hörnli.

Pero cuando un espíritu deflagra de la manera en el que lo hizo el de don Andrés las llamas difícilmente pueden contenerse. En 1930 decide vender el humilde negocio de telas que había heredado de su padre para dedicarse a recorrer el mundo a su manera, y de forma precaria. En Amorebieta no fueron pocas las voces que le llamaron loco. Comenzó por la montaña más sagrada. Se embarcó rumbo a Alejandría y se adentró en la Península del Sinaí. Perdido en el desierto, fue encontrado por unos beduinos. Finalmente, tras casi 10 días andando sin detenerse, 4 de ellos perdido por desiertos y montes, alcanzó la cima del Monte Sinaí. Regresó andando hasta el mar -120 kilómetros- y se embarcó en Suez hasta Mombasa. Se internó andando en la selva. En ella encontró un niño nativo perdido, con el que dormía abrazado para darle calor, entre otros encuentros. Tras 9 días alcanzó el Kilimanjaro, siendo el primer montañero que lo ascendió en solitario. Permaneció 3 días en los alrededores de la cima, en un estado místico ayudado por el mal de altura y las tormentas.

Tras afirmar “soy un vasallo de las masas inmaculadas, y voy por ellas, como si toda mi existencia tuviese que deslizarse sobre su blanco manto”, sintió la llamada del Himalaya. El 22 de junio de 1931 partió —solo y en precario, como siempre— de Bilbao hacia Marsella, rumbo a Port Said (Egipto). Cruzó el mar el Mar Rojo, y tras arribar a Djibouti, atravesó el océano Índico y después de una breve escala en Sri Lanka, desembarcó en Madrás (India). En tren hasta Calcuta y Darjeeling, hasta que le frenó la burocracia. Los ingleses no le permiten ningún seismil ni sietemil en solitario, como era su intención, y la expedición alemana al Kangchenjunga en la que podía haberse integrado ya ha partido. Pero consigue llegar a ver la silueta del Kangchenjunga, y sueña con volver a él tiempo después, en un grupo reducido, nada que ver con lo que por entonces se estilaba...

A la vuelta, en 1932, vuelve a recorrer Marruecos y el Atlas fiel a su

estilo, ascendiendo el Toubkal, entre otras cimas.

Por ése entonces ya es un hombre extremadamente cultivado, con una sensibilidad para la escritura fuera de lo común que surgía de su profundo interés por la filosofía, la religión, la espiritualidad, el arte, la naturaleza la vida y la belleza. Se relaciona con Baroja y Unamuno, entre otros. Y probablemente se trate de uno de los primeros grandes viajeros que demostraron que se podía recorrer el mundo y explorarlo sin dinero, en condiciones muy precarias, utilizando los medios nativos, en un tiempo en el que el alpinismo, la exploración y los viajes estaban al alcance de unos pocos nobles, ilustrados y adinerados, o bien de expediciones militares. Su forma panteísta de ver la naturaleza también le llevó a ser un verdadero ecologista adelantado a su tiempo.

La guerra civil acabó con su sueño del Himalaya años después. Tomó partido y se integró en las tropas nacionalistas del Gobierno vasco. Fue apresado y protagonizó una fuga de la cárcel, pero fue detenido por no abandonar a sus dos compañeros, que exhaustos no podían más. Tras la guerra sus actividades se diluyen. Falleció a los 81 años en 1985.

¿Qué por qué contamos su historia en este editorial? Primero, porque una historia así siempre es digna de ser contada. En un mundo en el que la mayoría de lo que se escucha provoca hastío, las vidas que dejan con la boca abierta siempre deberían tener un hueco, porque sí, sin excusas, vengan o no a cuento. Por el placer de saber que han existido.

Y segundo porque no hemos encontrado otra forma mejor de honrar la memoria de Tomaz Humar, el último de los grandes que nos ha dejado hace apenas dos semanas. Es sencillo contar una búsqueda mística con los mimbres de la vida de don Andrés, pero no lo es tanto con los hilos de la graduación y la dificultad de las vías, que es por lo que el público conoció al esloveno. Es fácil sentir el espíritu de don Andrés para los que no lo conocimos, pero no es tanto explicar el de Tomaz para los que no lo conocieron. Y son muy similares.

Pero la misma búsqueda que iluminó la vida de Andrés Espinosa guió con su luz la de Tomaz Humar. Emprendía sus escaladas tras oír la irrefrenable llamada de la montaña y de Dios, envuelto en un aura de misticismo y espiritualidad. Como afirmó en la entrevista que ofreció a El Correo en 2005 “cuando escalo solo, pienso más en Dios que en mí, en mi alma. Para mí esto es mucho más importante que llegar a la cima o conseguir medallas. Lo importante es volver, pero no sólo volver, sino hacerlo con un mensaje, volver con una experiencia interior en el alma, una nueva experiencia.”

En condiciones muy precarias tanto económicas como de medios, cada vez más alejado de todo y de todos tras su rescate en el Nanga, siguió la última de las llamadas, la que le llevó a su muerte en el Lantang Lirung.

Muchos de los que trataron a Humar solían decir que era una persona un poco extraña y fuera del mundo. Pero, aunque por un camino que la mayoría (por suerte) seríamos incapaces de tomar, nos queda la sensación que en sus historias, en la de don Andrés y Tomaz, está encerrada la esencia del alpinismo y la montaña, esa que todos sentimos y que tanto nos cuesta explicar, y que hace que adentrarnos en ella sea mucho más que una práctica deportiva.

Lo curioso del caso, lo que quizás nos debería hacer pensar, es que para encontrar la esencia de nuestras actividades, no hemos necesitado (más bien hemos evitado) cualquier referencia a graduaciones ni estilos. Y es que hace tiempo que quizás parezca que nos estamos olvidando de lo esencial, para centrarnos en lo accesorio.

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 Alpinismo en Benasque - Puente Inmaculada

Fecha: 4 al 8 de diciembre de 2009
Lugar: Benasque (Huesca)
Organiza: Todovertical V+
Más información: www.todovertical.com

Proponemos como destino para realizar un curso de Alpinismo de 4 días de actividad en uno de los valles más impresionantes de los pirineos. Todas las prácticas y actividades se van a desarrollar en Parque Natural 'Posets-Maladeta' alrededor de la emblemática población de Benasque. La práctica del alpinismo nos permitirá disfrutar de intensas actividades en alta montaña, y según nuestros objetivos pueden exigirse un mayor compromiso y nivel técnico: terreno mixto, aristas, pendientes pronunciadas, ... Este curso se centra en iniciarse y perfeccionarse sobre las técnicas, el dominio del material y las maniobras necesarias, de forma que podamos progresar con seguridad y soltura por itinerarios graduados como algo difíciles (AD). Este curso te permitirá conocer y desarrollar la técnica del alpinismo de manera que puedas enfrentarte a itinerarios con mayor dificultad técnica y compromiso, con seguridad y autonomía.

Trekking Montañas del Pas

Fecha: 5 de diciembre
Lugar: Cordillera Cantábrica
Organiza: Alpine Project
Más información: www.alpineproject.es

Actividad para conocer una de las zonas más inexploradas. En medio de la comarca Pasidega, una divisoria de valles a 1000m de altitud nos depara algunas de las mejores vistas de la región.

Rutas guiadas con raquetas de nieve y Albergue

Fecha: 5 al 8 de diciembre
Lugar: León
Organiza: Club de Montaña Al Filo

Rutas con raquetas de nieve y Albergue. Incluye, material, rutas guiadas y Albergue 3 noches.

II Mendi Film Festival Vitoria-Gasteiz

Fecha: 11 al 19 de diciembre
Lugar: Vitoria - Gasteiz
Organiza: CM Gasteiz - Ascentium
Más información: www.mendifilmfestival.com

2ª edición del Mendi Film Festival, el festival internacional de cine de montaña del País Vasco. 42 películas seleccionadas a concurso. Ponencias y presentaciones especiales a cargo de Chris Sharma, Christian Ravier y Jabí Les. Sesiones de 4-5 películas por día entre el 11 y el 19 de diciembre, en el Palacio Europa de Vitoria-Gasteiz.

Esquí de Travesía

Fecha: 12 al 13 de diciembre
Lugar: Estación alto campoo (Cantabria)
Organiza: Alpine Project

Más información: www.alpineproject.es

Curso de dos días para iniciarse en el esquí de montaña, con uno de los mejores del norte. Borja Ortiz el primer español en realizar la travesía integral de la Cordillera en Esquí de Montaña. A desarrollar en el entorno de la estación de Alto Campoo. Plazas limitadas.

Cara Norte del Lenin

Fecha: 18 de diciembre
Lugar: Hotel El corzo, Puerto Navacerrada
Organiza: Todovertical V+
Más información: www.todovertical.com

Proyección Fotografías: "Cara norte del Lenin: 7134 m de altitud, 3.000 m de desnivel, hasta 50 de inclinación; teníamos que esquiarlo". Por: Luis Pantoja

Travesía Integral de la sierra de Aitzkorri

Fecha: 19 de diciembre
Lugar: Sierra de Aitzkorri, Oñate
Organiza: Guías de montaña Jon Sanz
Más información: www.jonsanz.com

Irrepetible actividad en el corazón del País Vasco haciendo cumbre en todas las cimas por encima de 1.500 metros del cordal de la Sierra de Aitzkorri. Nuestra ruta comenzará en ese lugar tan especial que es el santuario de Aranzazu, en Oñate. Desde allí habrá que ganar, entre hayas, las campas de Urbia. Aquí dejamos el terreno horizontal para afrontar las rampas del afilado Arbelaitz. Aquí y allí habrá algún paso aéreo que sortearemos con seguridad. A partir de ahora el terreno se hace más fácil y vamos a buscar el techo de la provincia de Guipúzcoa: el Aketegi. De allí pasamos al Aitzkorri, con su ermita. El descenso lo hacemos hacia el misterioso Tunel de San Adrián y la calzada romana. La vuelta a Aranzazu es por Urbia. La actividad requiere un paso técnico (que se asegurará si es necesario) pero fundamentalmente es larga: Se andan unos 22 kilómetros y se superará un desnivel positivo de unos 1.300 metros. Nivel físico: medio. Nivel técnico: medio

Curso Teórico-Práctico de Socorro y Auxilio Avanzado en Montaña y Zonas Hostiles

Fecha: 19 al 20 de diciembre
Lugar: A Estrada
Organiza: Ulloa de Salvamento
Más información: www.ulloadesalvamento.com

Especialmente orientado a profesionales del rescate, monitores deportivos y guías de montaña que realizan su actividad en zonas de media y alta montaña. Solos y sin médico. Que hacer si el accidente es grave y las cosas se complican sin posibilidad de ayuda exterior. Aprende a tomar vías, suturar, intubar, inmovilizar con medios improvisados, ... de la mano del Dr. Ulloa Reinoso, Certificación "BR" en Búsqueda y Rescate, profesor de la EMAM y Asesor de Grupos de Rescate con más de 15 años de experiencia como instructor de emergencias en montaña. Alojamiento y manutención completa incluidos.

Instructor: Dr. Ulloa Reinoso

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

RAIN
YES, THANK YOU



trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané

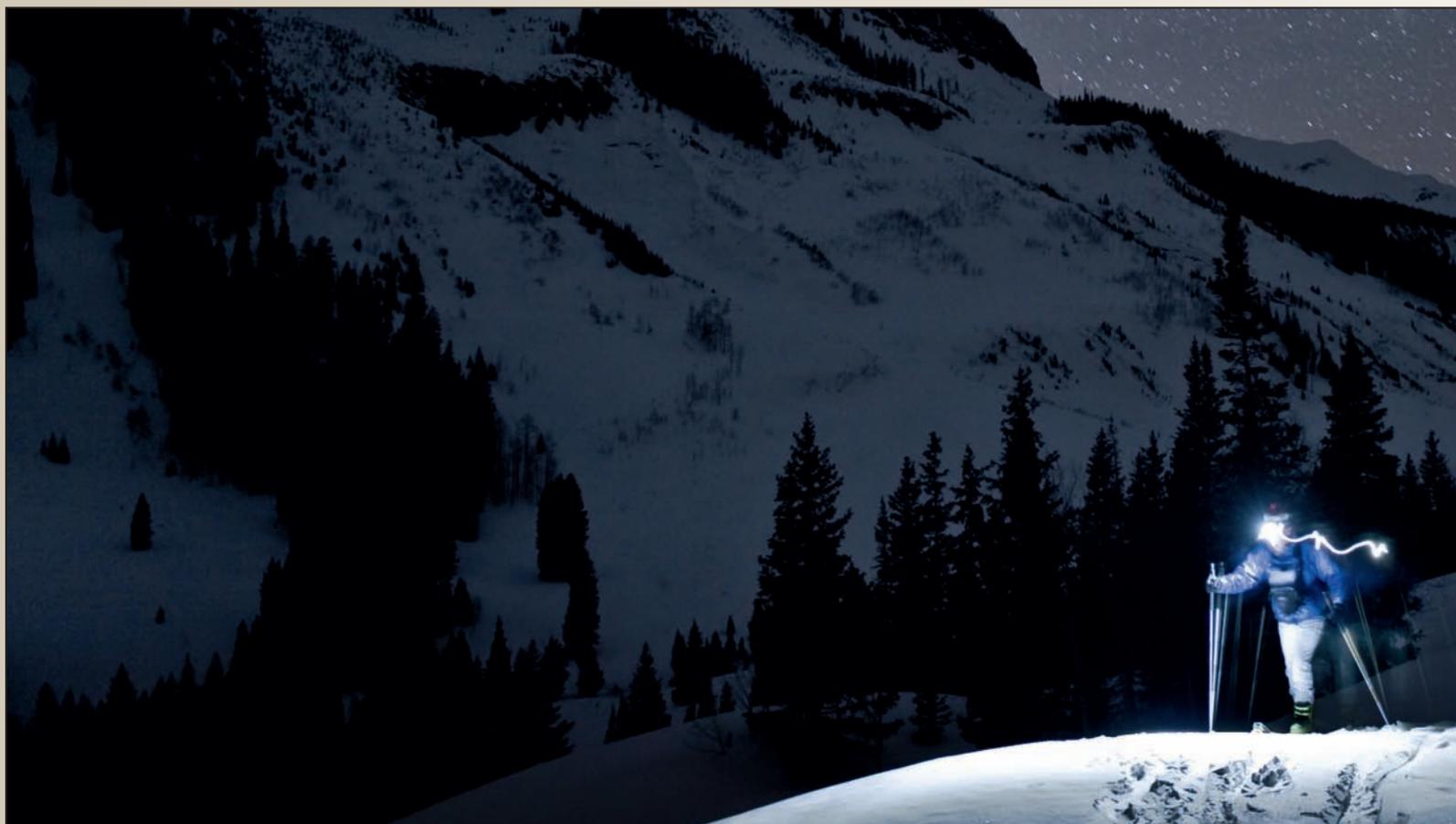
Crepuscular

Me encanta salir al monte en el crepúsculo y la noche, cuando las sombras se hacen impenetrables y la luz es solo suficiente para iluminar las más vivas imaginaciones. Es una fascinación que sobre todo he desarrollado en los últimos años, desde que me dedico con cierta seriedad a la fotografía. Las horas del día quedan normalmente reservadas para el trabajo o para perseguir mis necesidades atléticas y adrenalínicas. En cambio, durante las horas crepusculares y alguna que otra noche cuando las condiciones encajan con mis planes, salgo en pos de una montaña más íntima y reservada que solo muestra sus secretos si te mueves atento y con parsimonia, respirando profundamente esa luz que se desvanece y observando como una a una las estrellas aparecen en el firmamento. Intentar capturar con la cámara esa belleza fugaz y salvaje que ven mis ojos y siente mi ser, me supone además un reto técnico, un juego emocionante y casi siempre imposible de lograr, que logra mantenerme motivado en mi profesión.

Con todo, sería injusto decir que mi único motivo principal para salir a estas vampirescas horas del día es mi afición por la fotografía. Más bien podría decirse que se trata de un vehículo, de una mera excusa para internarme en ese mundo alienígena de la noche en la

montaña a la búsqueda de nuevas sensaciones y posibles revelaciones. Durante esas horas que a veces paso ahí sólo con el trípode y la cámara, pacientemente esperando ese subjetivo y evasivo momento perfecto, a menudo me da por reflexionar sobre mi precario lugar en el universo. De noche y en una cumbre fría y ventada, la soledad en ocasiones se acentúa hasta convertirse en un artefacto punzante, doloroso e incluso vigorizante como los mismos cristales de hielo que arremeten contra mi cara.

Algunas de mis mejores experiencias en la montaña han tenido lugar durante estas expediciones vespertinas o nocturnas. Mas de una vez me ha ocurrido, sobretudo en invierno, que absorto en la belleza del paisaje y en alcanzar un punto de vista óptimo desde el que tomar las fotos me he olvidado de esbozar un plan de bajada para cuando haya terminado. De esta manera que me he encontrado en plena noche pasando miedo en palas de 40°, con la cabeza dándome vueltas porque mis sentidos no están acostumbrados a esquiar en la mortecina luz de la luna que ahora ha quedado velada tras unas nubes, o intentando trazar una ruta esquiando a través de la espesura del bosque con las pilas de la frontal en las ultimas. En una ocasión sorprendí a una manada de elks (un enorme cérvido de las Rocosas)





que dormía en el bosque y que espantados salieron en estampida causando un estruendo que me dio un susto de muerte.

Apenas hace unos días, ya en noviembre, un mes que me seduce por su austera severidad y la promesa invernal que llevan sus vientos, salí al anochecer con los esquís hasta un lomo que te pone a 3800mt de altura y que domina un paisaje de sueño. Allí arriba esperé a que el globo luminoso de la luna llena apareciese de detrás de los picos, saqué unas cuantas fotos con el trípode y a la bajada me topé con el imprevisto de que la delgada capa de nieve se había encostrado de mala manera y era casi imposible hacer un viraje. Acabé pasando casi una hora entera de bajada en una cuña de esas espatarradas a más no poder. A media bajada, mientras me deslizaba atrancado en mi cuña por una zona de bosque que me impedía discernir entre lo que eran sombras y lo que eran piedras, casi que me di de morros con un puercoespín que a paso de tortuga cruzaba el camino y al que tuve que esquivar con una dolorosa pirueta. Hubiera sido el colmo llegar a casa con las ingles hechas polvo y unas púas de puercoespín repartidas por el cuerpo. Estos son los azares de mis incursiones en la semioscuridad, un precio que estoy dispuesto a seguir pagando el resto de mi vida.

Xavi Fané

www.xavierfanepphoto.com



Tapón hermético
incluso con bebidas
carbonatadas.

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

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

SIGGG ™
SWITZERLAND

100% Reciclable

SIGGG ™
SWITZERLAND

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



KANDE

Capital del h

Sólo con nombrar a los aperturistas de este paraíso ya podemos hacernos una pequeña idea de lo que estamos hablando. Esta es la zona en donde Robert y Daniella Jasper, Ueli Steck, los Anthamathen, y la elite suiza en general afilan sus piolets y se enfrentan a las mejores formaciones de mixto y hielo de todo el continente. Sus paredes y cascadas han sido testigos de situaciones como la consecución del primer M10 del mundo o de las más comprometidas vías modernas.

Texto y fotos: JONATAN LARRAÑAGA

KANDERSTEG

capital del hielo europeo



» En la salida del L2 de Mako



» Kandersteg, vista del pueblo



Guía Práctica

- **Acceso:** Desde Chamonix, dirección Zermatt
- **Topos:** "Hot ice de Urs Odermatt" (Edición Mountaing Consulting). Revista "Vertical" nº:15 2008. "Alpine Ice The 600 best ice falls in the Alps" por Mario Sertori. Ediciones Versante Sud.
- **Condiciones:** Enero y Febrero son los mejores meses para la práctica del hielo, en sectores como Breitwangfluh, más adelante recibe el sol y hay cambios de temperaturas que hace que las columnas se encuentren fracturadas y cojan mucho peso. En Diciembre hay años en los que se escala, en función de la temporada. **Bureau des guides** (+41 33 675 01 01)
- **Mapas:** La carta nacional Suiza de 1:25000 es muy útil. 1247 "Adelboden", 1248 "Mürren" y 1267 "Gemmi".
- **Alojamiento:** En la página oficial de www.Kandersteg.ch, encontrareis toda la información necesaria de reservas, campings con bungalow, hoteles y demás necesidades, para disfrutar de unos días por este magnifico valle.

- Gemmi Lodge, Email: info@gemmi-lodge.com - Teléfono: +41 (0)33 675 85 85

Con motivo del tour alpino que realizamos en el invierno del 2009 por la cordillera de los Alpes, no podíamos dejar de acudir a la cita con Kandersteg, la pequeña localidad del Oberland Bernés, escenario de las más impresionantes formaciones de hielo y mixto de Centroeuropa. Aquí prevalece la dificultad y el compromiso, pero también es posible escalar en sectores cercanos al pueblo, con un hielo inmejorable y con pocos peligros objetivos.

Kandersteg es un pequeño pueblo del Oberland Bernés, Suiza, situado al norte del túnel de Lötschberg y famoso por las rutas ferroviarias que comunican el país y que dan acceso a Berna. También es conocido por su estación de ski, pistas de fondo y por el marco incomparable que hace de esta pequeña localidad uno de los spots más visitados en la época invernal. A principios de Enero se celebra el open internacional que abre el calendario de competición en escalada en hielo y que sirve para probar las fuerzas de los participantes de Copa del Mundo y de otros muchos que van a disfrutar de una buena jornada en compañía de los amigos.

Un poco de historia...

Nos remontamos a 1988, cuando el malogrado escalador suizo Xa-

vier Bongar, uno de los talentos del alpinismo y precursor del salto base, hacia de las suyas y junto a Peter Gobet abrían el primer sexto de la zona, Rübzahl, 200 metros, con unas formaciones de medusas y coliflores, que destacan por ser una escalada muy acrobática y psicológica a la vez. En 1993, este mismo alpinista inaugura el sector por el que destaca Kandersteg "Breitwangfluh" y realiza la primera ascensión de la fabulosa Crack Baby 350 metros WI6. Tuvieron que pasar más de 10 años para que el suizo Ueli Steck hiciese el primer solo de la vía en menos de 1 hora de ascensión.

Al cabo de 3 años en 1996, Robert Jasper, aperturista de numerosas rutas de dificultad, junto con su mujer Daniela proponen el primer grado 7 del país. "Reise ins Reich des Eiszwerges" consta de cuatro largos con una columna final que es la guinda del pastel. El mismo Robert, junto con otro local, el austriaco Markus Stofer, ha abierto numerosas rutas de alto nivel, entre las que se encuentran, Beta block super WI 7 X, 300m, Almendudler ,M10, y Match 3, entre otras. Vías con una concepción mucho más deportiva, que buscan dificultad y compromiso. También cabe nombrar a los hermanos Anthamatten, por aperturas de la talla de Metro (Breitwangfluh), Stephan Siegreist, Ralph Weber, Bernd Rathmayr. Son algunos de los personajes que han dado forma a este paraíso de la dificultad. Sin lugar a dudas estamos ante el sector por excelencia de Suiza.

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.



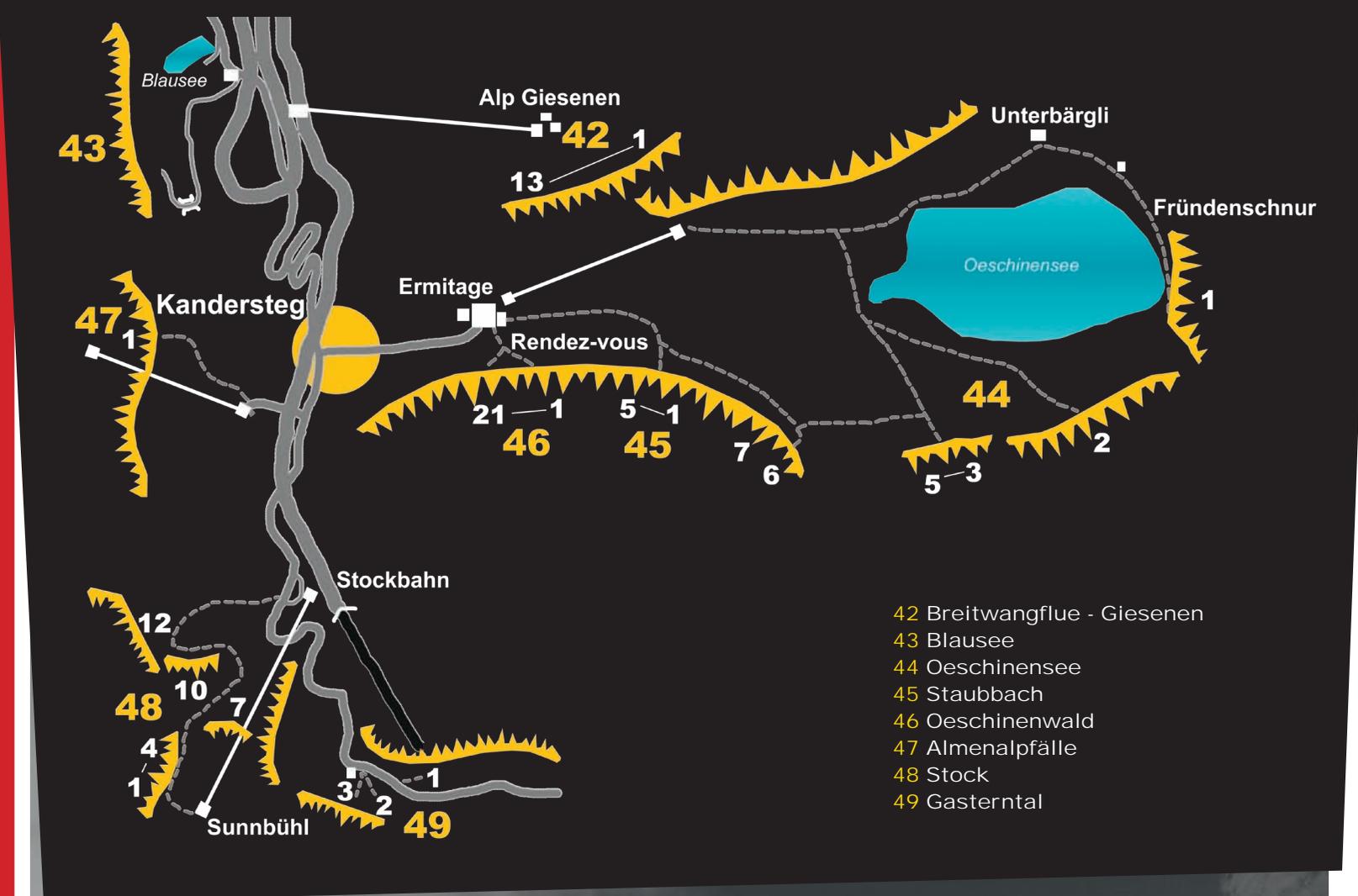
THE ORIGINAL
MULTIFUNCTIONAL
HEADWEAR

www.buff.eu





SECTORES



- 42 Breitwangflue - Giesenen
- 43 Blausee
- 44 Oeschinensee
- 45 Staubbach
- 46 Oeschinenwald
- 47 Almenalpfälle
- 48 Stock
- 49 Gasterntal



>>> Panorámica del valle



» Christophe Moulin negocia uno de los free standing más codiciados del sector Reise Integral WI 6X

A continuación detallamos los tres sectores más representativos de Kandersteg.

Oeschinenwald

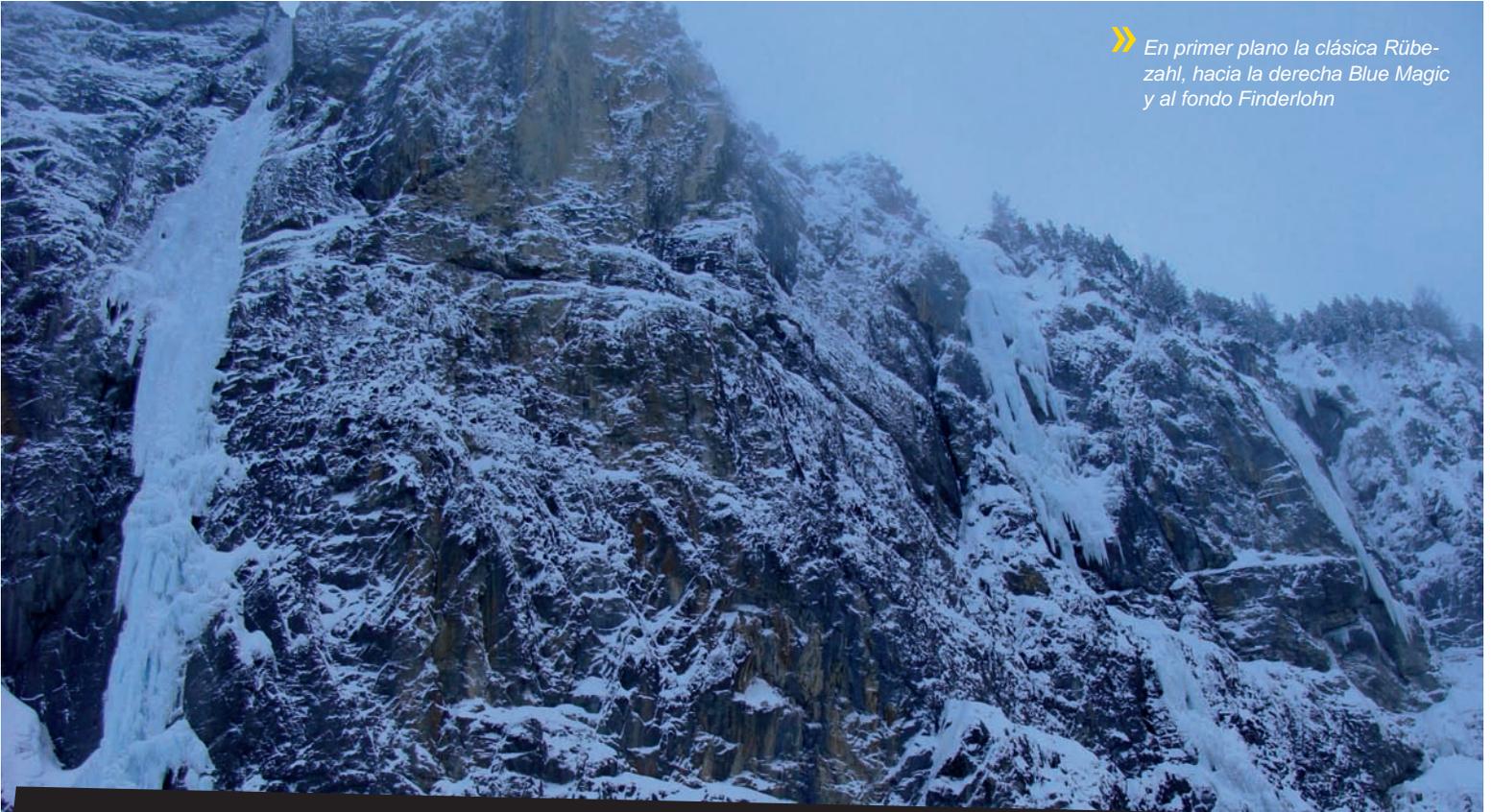
Bien visible desde la estación de ski, con una aproximación muy cómoda de 30 minutos en la que normalmente la huella se encuentra abierta. Es de los sectores más transitados, ya que podemos encontrar vías de grado medio bastante cerca del coche. Con una orientación Norte y 1300 metros de altura, podemos disfrutar de más de 25 vías de hielo y mixto hasta M8 de unos 200 metros de longitud aproximadamente. Recomendable para días de tiempo inestable o grandes nevadas. Es el típico sector de fin de semana, ya que hay cascadas muy clásicas de nivel medio.



» Otra toma de Moulin en Reise Integral WI 6 X



» Israel Blanco poniendo el punto rojo a Mako M8 WI6, abierta por Ullie Steck



» En primer plano la clásica Rüb-zahl, hacia la derecha Blue Magic y al fondo Finderlohn

Staubbach

Es la prolongación del anterior sector. La aproximación es un poco más larga, pero es relativamente cómoda ya que se sube por las pistas de esquí hasta llegar a visualizar las cascadas de frente, bajar un pequeño barranco y acercarse a la base. 1 hora, se recomiendan los esquís. Encontramos 4 cascadas de las cuales dos son de lo más clásico y recomendable del valle. Blue Magic WI 5+ y Rubezahl WI6, rutas de 200 metros que marcaron una época dentro del glaciario en los Alpes.



» Jonatan Larrañaga, saliendo de la reunión del L2 de Rüb-zahl



» Israel Blanco ataca las medusas del primer largo de Rüb-zahl IV WI6, 210m

PREPÁRATE PARA ALGO GRANDE

NUEVA SUPER TOOL® 300

ALICATES MÁS RESISTENTES *

CORTADORES DE ALAMBRE EXTRAÍBLES *

MANGOS MÁS CONFORTABLES Y ESTILIZADOS PARA FACILITAR

EL ACCESO A RINCONES * PESTAÑAS LATERALES MEJOR MARCADAS PARA

FACILITAR EL MANEJO CON GANTES * EXTRACCIÓN DE HERRAMIENTAS

MÁS RÁPIDA Y SEGURA * BLOQUEO EN TODAS LAS HOJAS

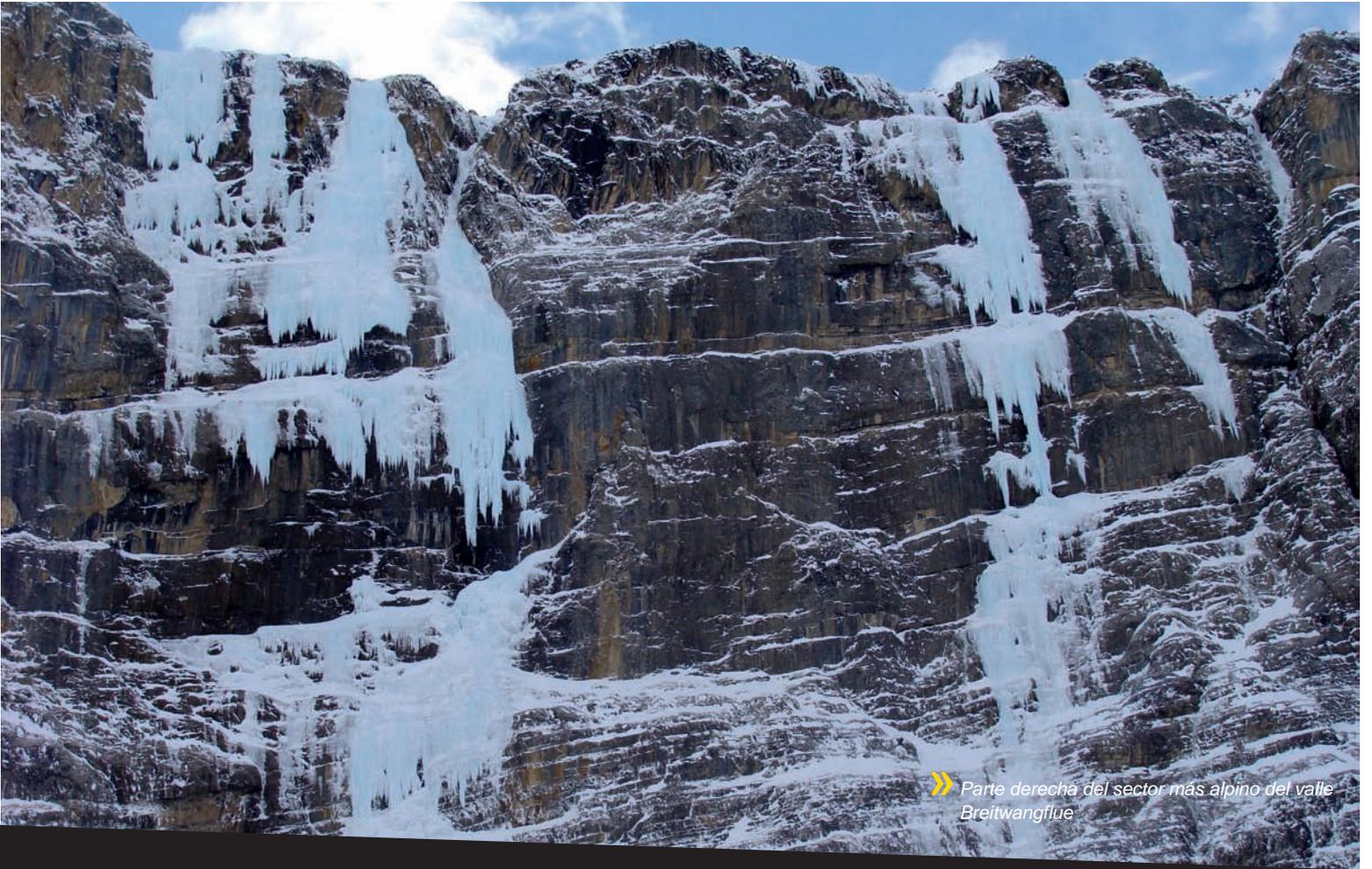
19 HERRAMIENTAS Y, COMO SIEMPRE, TODA LA PRECISIÓN Y RESISTENCIA
DE UNA LEATHERMAN.



LEATHERMAN®

Now you're ready.®





» Parte derecha del sector más alpino del valle Breitwangflue

Breitwangflue

Es una de las paredes más impresionantes de Europa. Junto con la Tete du Gramusat y el circo de Fer Cheval, en Francia son tres de los muros más espectaculares en formaciones, dificultad y longitud. Consta de unas 18 vías de entre 250 y 350 metros. Todas ellas sobrepasan el sexto grado, quizá la clásica sea Crack Baby, que fue la ruta que inauguró el sector, destacar también Beta block Super (V/7 X), Damocles, Flying Circus primer M10 mundial (IV/M10) o Mach 3 (IV/M9).. Con una altitud de 2200 metros es el sector alpino de la zona, la aproximación se realiza con esquís y ronda las 2 horas, en función de la huella que haya. Hace años se subía por un antiguo teleférico privado, que lo gestionaba una familia local. En estos últimos años no tengo constancia de que funcione, pero no esta de más preguntar a los escaladores locales. El punto de partida para aproximarse a esta maravilla es el pueblo de Mitholz.



» En la aproximación a Match 3, con Flying Circus al fondo



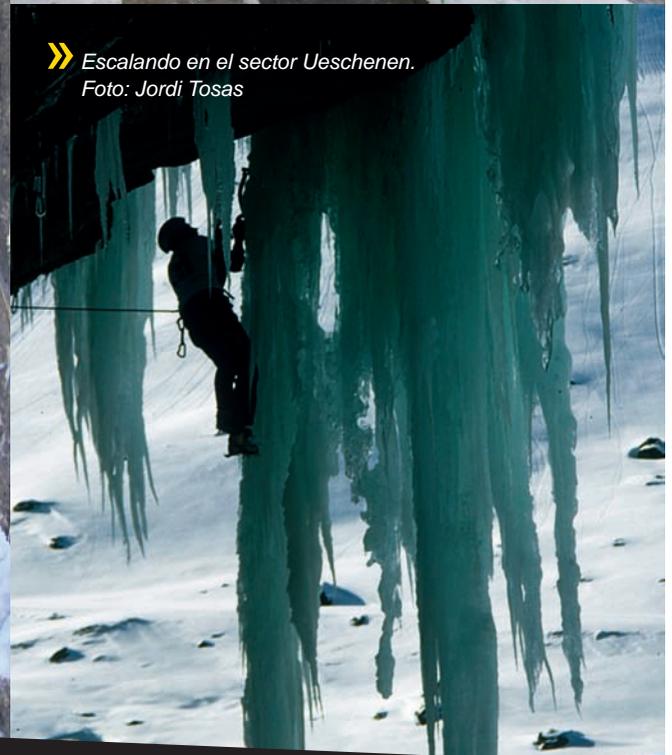
» En el primer largo de Match 3



» En la travesía del primer largo de Match 3



» Jonatan en el L2 de Match 3, con el espectacular techo de M9+



» Escalando en el sector Ueschenen.
Foto: Jordi Tosas

Existen otros 6 sectores más, que únicamente los voy a nombrar, pero que no los detallo ya que no he tenido la oportunidad de escalar en ellos:

- **Stock:** 12 vías de un largo, con dificultades de hasta 5- y M7+ en mixto.
- **Ueschenen:** Sector de referencia por la cantidad de rutas abiertas, unas 40 desde el M4 hasta el M11. Se accede por el teleférico de Sunnbüel.
- **Gastertal:** De lo más tranquilo de Kandersteg, sitio poco transitado por los glaciarios. Hay 5 rutas, entre las que destaca Black Nova.
- **Almenalpfälle:** Cercano al pueblo, es un sector de principios de temporada, ya que debido a su orientación, según transcurre el invierno recibe el sol por la mañana. Vías de 200 metros, destacar Al-mendudler M10, fue una de las escaladas que escogió Jasper para su trilogía del 2008. (ver Galería de fotos y noticia en www.barrabes.com)
- **Oeschinensee:** Unas nueve rutas, entre las que destacan: NIN (VI/M9), Traumfänger (IV/5+) o Stratosphere (IV/6+).
- **Blausee:** Domina el lago de Blue a Mitholz a unos 1000 metros de altitud. Hay dos torrentes de 300 metros hasta 5+. Se accede del parking de Lac Blue (Blausee), remontar unos 200 metros, para tomar la primera bifurcación a la derecha. Subir por un sendero de entre 600 metros de desnivel, se localizan muy bien.

Open Internacional de Kandersteg 8-10 de Enero 2010 (mas info en ready2climb.com). ■

» Israel Blanco y Jonatan Larrañaga





» Descendiendo valle abajo hasta el Refuge du Chatelleret desde el Refuge du Promontoire. La nieve era ligera y profunda y tan pronto hicimos los primeros virajes quedamos envueltos en una fina nube de nieve polvo.



Esquí de travesía en LA MEIJE

Texto y fotos: XAVI FANÉ





En principio, nuestras jornadas en el grandioso *macizo de la Meije* iban a ser un entreno para la *Mezzalama*, pero acabó siendo más, mucho más.

Por fin estábamos ahí, bajo la vertiginosa mole de la Meije, admirando sus sesgadas aristas y resplandecientes glaciares que brillaban cegadores en aquella diáfana mañana de mediados de abril. Habíamos pasado la noche en el parking de la estación de esquí de *La Grave* que ahora, a estas alturas de temporada era una extensión vacía de gravilla, después de que Alfons Valls y David Rovira, mis compañeros de aventura, me recogiesen ayer por la tarde con la *eurovan* en la estación de tren de Grenoble, a dónde yo había llegado vía Ginebra desde Colorado.

El motivo principal de nuestro *rendezvous* alpino era participar juntos en el *Trofeo Mezzalama*, una de las más célebres pruebas del

calendario competitivo del esquí de montaña que tiene lugar en los Alpes italianos de Cervinia. Para calentar motores en altura y afinar nuestra coordinación como equipo decidimos hacer una semana de “entreno” en éste enorme y recóndito macizo. La región se prestaba perfectamente para nuestros propósitos: pillaba relativamente cerca de Ginebra, a dónde yo había llegado desde los Estados Unidos, poseía buenas cotas en las que hacer los retoques finales de nuestro rendimiento en altura, y estando relativamente apartado del mogollón principal de los Alpes, nos aseguraba cierta paz y tranquilidad. Además, Alfons, bombero y alpinista incombustible, más curtido que el cuero de las botas de Gastón Rebuffat, conocía bien la zona y David y yo podríamos relajarnos un poco por aquello de confiar en su mano diestra y conocimiento profundo, o por lo menos eso creíamos entonces...



» Preparando el material en el parking de la estación de esquí de La Grave



» Al principio de la ascensión, dónde nos encontramos con nuestra primera dificultad, una pronunciada y resbaladiza pendiente de gravilla oscura, antiguos sedimentos glaciares.

Las Tierras Negras

Claro está que no íbamos a imaginarnos que la primera prueba de fuego de nuestra salida y el primer obstáculo hacía esos incólumes glaciares que se elevaban por encima de nuestras cabezas fuese a tener lugar solo empezar. Acabábamos de salir, con mochila y esquís a la espalda, del apacible pueblo de *La Grave* y cruzado el río que marcaba el inicio de nuestra larga ascensión para acceder al *glaciar de Tabouchet* que por despiste tomamos una ruta ligeramente equivocada. El caso es que de golpe los tres nos encontramos en unas fuertes pendientes de una gravilla oscura e inestable, antiguos sedimentos glaciares, en las que era tentador sacar los crampones y piolet de no ser porqué estábamos a plena vista del pueblo y nos daba corte. Para alcanzar el lomo que por entonces habíamos deducido era por dónde discurría la “*vía normal*”, teníamos que superar una barra particularmente empinada y guarra si no queríamos perder altura y hacer una larga travesía para ganarlo. Ahí, en medio de ese cacao geológico y como quién dice todavía a tiro de piedra de la furgoneta, tuvimos nuestra primera crisis como equipo. Para el superdotado de Alfons, que era capaz de bailar un *foxtrot* en medio de la norte del Eiger, aquello era un paseo por el parque pero para David y para mí se trataba de un reto a muerte. Al final y gracias a nuestra dramática insistencia, logramos convencer a Alfons de retrazar nuestros pasos y tomar el rodeo para alcanzar el trazado normal. Una vez pusimos los pies sobre tierra firme, un tanto zarandeados y sucios de carbonilla negra, empezamos a reírnos de nuestra inesperada aventurilla, pero su impacto fue profundo y en todo el viaje que frecuentemente aludiríamos afectivamente a éste como “el Incidente de Las Tierras Negras” (del catalán *les terres negres*).

Superadas esas dificultades uno podría pensar que a partir de ahí



» Subiendo por las palas que precedían la entrada al glaciar de Tabouchet



» Llegando por fin, después del estrés sufrido en ese día, al acogedor Refugio de L'Aigle



» Ascendiendo por el glaciar de Tabouchet

nuestro camino hacia el *refuge de l'Aigle* sería pan comido pero no fue así. Una vez nos pusimos los esquís y empezamos a subir las enormes palas que precedían la entrada al glaciar, la cosa volvió a complicarse. La nieve estaba dura y los cantos apenas si penetraban unos milímetros en la superficie rehelada de primavera y el patio que teníamos por debajo era considerable. Cada vuelta maría que hacíamos era una maniobra de espantosa precariedad y era inevitable pensar en las terribles consecuencias de un resbalón, excepto para Alfons, que parecía inmune a los tormentos psicológicos que padecemos los meros mortales. En mi cabeza no paraban de rondar las palabras de Alfons cuando esa mañana nos hacíamos las mochilas le pregunté si iba a agarrar las cuchillas para los esquís: "Yo hace años que no utilizo cuchillas para los esquís" me contestó tranquilamente, y ahora yo me maldecía a mí mismo por pretender que si a él no le hacían falta, a mí tampoco y no agarrarlas por aquello de minimizar peso.

Para complicar las cosas todavía más, piedras provenientes de las aristas superiores del *Bec del Homme* (3454mt), zumbaban constantemente a velocidades balísticas a pocos metros de nuestras cabezas. Era como si estuviésemos en una galería de tiro y nosotros fuésemos los patos de cartón.

Sin perder tiempo David y yo nos sacamos los esquís, nos pusimos los crampones y tan rápidos como nos permitía el cuerpo nos salimos por la tangente hasta ganar un lomo más allá de la trayectoria de los pedruscos. Alfons prosiguió tan tranquilo por su ruta suicida y nos re-encontramos más arriba, dónde la pendiente ya aflojó en algo y pudimos ponernos los esquís de nuevo. La parte superior del glaciar fue una gozada, todavía alcanzábamos a ver, aunque minúsculo, el pueblo de *La Grave* dos mil metros más abajo mientras seguíamos una arista desde la que se dominaba el *Glacier del Homme* y la mole de la Meije y sus cumbres circundantes.



FRONTAL SPRINTER

POTENCIA EN LA OSCURIDAD

- ◆ Distribución del peso optimizada para correr
- ◆ Superligero y tamaño reducido
- ◆ Haz regulable de 68 lúmenes
- ◆ Piloto intermitente posterior de seguridad
- ◆ Recarga mediante base





» En el Refuge de L'Aigle dónde su joven guarda nos dio la bienvenida



» En el Glacier des Etançons, descendiendo hasta el increíble Refuge du Promontoire. ¡Otro refugio de ensueño!

De L' Aigle al Promontoire

Ubicado a 3450mt de altura en un improbable peñasco con impresionantes vistas, el pequeño *Refuge de L' Aigle* se me antojó, en mi neblinoso cansancio, como un castillo de hadas en un sueño fantástico. Brumas danzarinas flotaban en la luminosa cara este de la Meije y las grietas y seracs de su glaciar le daban un aspecto formidable y surrealista. La joven guarda del refugio nos dio la bienvenida y nosotros nos instalamos en el ajustado pero acogedor espacio de su interior de madera adornado con viejas fotos. Solo había otra pareja de escaladores compartiendo el refugio y pasamos el resto de la tarde planeando nuestra ruta, bebiendo, comiendo, mirando revistas de alpinismo y relajando cuerpo y mente del considerable estrés sufrido en ese día.

Por la noche empezó a soplar un viento que amenazaba con llevarse al pequeño refugio volando hasta Italia pero los cables que anclaban el refugio soportaron el embate y allí estábamos todavía por la mañana desayunando. Mientras nos preparamos David y yo le dijimos a Alfons: "nos encordamos ¿no?". Los ojos de Alfons se hicieron enormes y soltó: "¡Hostia, la cuerda!". Si las miradas pudiesen matar, Alfons hubiese caído como fulminado por un rayo cuando David y yo al unísono le clavamos una mirada incrédula. El caso es que Alfons se despistó y nunca agarró la cuerda que supuestamente él estaba encargado de llevar el primer día.

Cuando salimos al exterior el viento había amainado algo y solo unas pocas nubes desfilaban por los cielos, augurando un día más de buen tiempo. Ya con los esquís en los pies, los tres iniciamos una rápi-

da travesía por el glaciar que nos llevó hasta el *Passage du Serret du Savon*, un portillón que da entrada a la zona superior del *Glacier de La Meije*, ya en la cara norte de la montaña, mediante una canal de unos 45-50° que quizás en condiciones óptimas sería esquiable pero que con la nieve variable y la profunda trinchera que había en el centro de la canal no nos dejaba más opción que destreparla.

Ahí estábamos de nuevo, David y yo sudando cubos mientras lentamente bajábamos la canal con piolet y crampones sobre una capa de nieve inestable y poco cohesiva mientras Alfons lo hacía silbando y con las pulsaciones a 12.

Alcanzado el fondo de la canal y ya con los esquís de nuevo en los pies iniciamos la larga travesía debajo de la cara norte de la Meije. El lugar era magnífico y de no ser por el detalle de no ir encordados hasta hubiese sido relajante. En camino hacia la *Breche de la Meije*, nuestro próximo collado, nos encontramos con varias cordadas que provenían de la Breche, que es el sentido normal del recorrido y que nosotros modificamos porque sabíamos que el tiempo iba a cambiar y por lo menos queríamos haber hecho el tramo más alto y clásico de la travesía. Todo el mundo nos miró como si fuésemos marcianos, en parte por que íbamos a pelo, en parte por ir en sentido contrario. Nosotros nos sentíamos como si aquello fuese un juego a la ruleta rusa, nunca se puede saber

» La Breche de la Meije no era particularmente difícil, pero el lugar era impresionante, colgado entre afiladas aristas y gendarmes de granito rosáceo dominando tortuosos glaciares.





» En el Refuge du Promontoire, dónde estuvimos holgazaneando todo el día esperando a que pasara la borrasca



» En el Refuge du Promontoire, dónde estuvimos holgazaneando todo el día esperando a que pasara la borrasca

» El refugio ofrecía una privilegiada vista aérea del valle de Etançon y de la mitad sur del Parque Nacional de Ecrins. La espectacular inmensidad que nos rodeaba era acongojante



cuando al glaciar le puede dar por engullirte.

La *Breche de la Meije* no era particularmente difícil, pero el lugar era impresionante, colgado entre afiladas aristas y gendarmes de granito rosáceo dominando tortuosos glaciares. Al otro lado de la brecha nos esperaba otra canal un tanto delicada por ser en una diagonal que iba por encima de una barra rocosa. Sólo tendría unos 35-40° pero una caída habría sido dolor de cabeza asegurado. Una vez abajo, en el *Glacier des Etançons*, solo nos quedó un descenso disfrutón hasta el increíble *Refuge du Promontoire*. Ahhh... ¡otro refugio de ensueño!

En la tormenta

Si el *refugio de l'Aigle* era todo carácter de otra época y elegancia de ubicación, el *refugio de Promontoire* era pura audacia. Atrevidamente construido en un balcón de roca apretado contra los contrafuertes de la cara sur de la Meije, el refugio ofrecía una imposible vista aérea del valle de Etançon y de la mitad sur del *Parque Nacional de Ecrins*. La espectacular inmensidad que nos rodeaba era acongojante. El interior era íntimo y luminoso, con ventanas a todos lados que te daban la sensación de estar volando en un avión de lujo. El guarda también era la mar de enrollado y simpático.

Al atardecer los cielos se taparon y empezó a nevar. La borrasca que la *Méteo* llevaba anunciando desde hacía días por fin llegó y al día siguiente todo estaba envuelto en una vorágine ululante que facilitó en gran manera nuestra decisión de quedarnos en el refugio holgazaneando todo el día, o como algunos dirían, haciendo entreno pasivo de altura. Además, Alfons y David (Alfons trabaja en el grupo de rescate de montaña en el parque de bomberos de la Seu d'Urgell y David en el cuerpo de policía autonómica especializado en accidentes de montaña de la misma zona) me pusieron al día de todos los cotilleos que corren en su ámbito de trabajo, que no son pocos ni aburridos.

Después de nuestra segunda noche de vientos huracanados nos levantamos todavía envueltos en el marrón. Por entonces ya habíamos desistido de nuestro plan de continuar la travesía saltando la *Breche du Rateau* para ir al *Refuge de la Selle*. La cantidad de nieve caída, que ya era más de medio metro, había disparado el peligro de aludes y los peligros objetivos eran demasiado elevados. Tendríamos que contentarnos con el *plan B*.

Hacia el mediodía la borrasca empezó a disiparse y sabíamos que había llegado nuestro momento. Solo para salir del refugio hasta el glaciar se tenía que atravesar una pala de unos 35° que con la nieve acumulada te ponía los pelos de punta. Yo era el primero. Cerré los ojos y apunté los esquís en diagonal hacia el glaciar murmurando oraciones a la virgen. No pasó nada y pronto David y Alfons se reunieron conmigo. No íbamos a ir al *refugio de la Selle*, pero sí que sabíamos que el



» En el Refuge du Chatelleret, dónde aprovechamos para hacer una sesión de técnica en los largos llanos que separan el refugio del pueblo de La Bellarde

descenso valle abajo hasta el *Refuge du Chatelleret* iba a ser épico. La nieve era ligera y profunda y tan pronto hicimos los primeros virajes quedamos envueltos en una fina nube de nieve polvo. En las grandes palas que se desplomaban hacia el fondo del valle justo por debajo del refugio perdimos la noción de lo que era arriba o abajo, experimentando esa sensación de estar flotando en un medio mágico de gravedad negativa. De hecho, la experiencia nos gustó tanto que decidimos repetirla. Llegados al refugio, una construcción mucho más grande y monolítica que la de los anteriores refugios, dimos media vuelta y volvimos a remontar los casi 900mt de desnivel hasta el *Promontoire*. ¡Qué caray!, necesitábamos el kilometraje.

La segunda bajada no fue como la primera ni de lejos. En el tiempo de subida el sol había recalentado la nieve, y nuestros movimientos rítmicos y armónicos se convirtieron en un acto más bien cómico por lo espasmódico. De nuevo en el refugio, cuidado por tres simpáticas guardas, comimos un tentempié y por la tarde, continuando con nuestro plan de entreno para la *Mezzalama* salimos para hacer una sesión de técnica en los largos llanos que separan el refugio del pueblo de *La Bellarde*. Todo fue la mar de bien hasta que cuando dimos media vuelta David tomó el mando y se puso a marcar un ritmo *in crescendo* de carrera de esquí de fondo de 10km hasta el refugio y Alfons y yo le seguimos con la lengua fuera, sin decir una palabra pero pensando “¡Para de una puta vez David o a este paso llegaremos destrozados a la *Mezzalama!*”.

Y así es la vida

Al día siguiente bajamos hasta el bonito pueblo de *La Bellarde* en un plis-plas y de allí un taxi nos llevó de vuelta hasta *La Grave*. Esa misma tarde conducimos en la furgona hasta *Cervinia* y nos instalamos en el hotel proveído por la organización. En dos días era la carrera. Nos sentíamos preparados y listos para la acción. Al día siguiente hacía sol y casi calor y el Cervino se elevaba majestuoso de entre unas pocas nubes. Por la tarde salimos a estirar las piernas por las pistas en lo que era un tramo de la carrera y (por fin) hicimos una práctica esquiando encordados. Perfecto.

Por la noche empezó a nevar y a las 5 de la madrugada seguía nevando. Cuando todos estábamos en la línea de salida titiritando con el licra puesto se dio la noticia por el altavoz: la carrera se había anulado por mal tiempo y peligro de aludes.

Y así es la vida: a menudo la mejor experiencia se encuentra en el camino, no en el objetivo. ■



» En las grandes palas que había en el descenso desde el Refuge du Promontoire, experimentamos esa sensación de estar flotando en un medio mágico de gravedad negativa, envueltos en una fina nube de nieve polvo

» Descendiendo hacia el bonito pueblo de La Bellarde





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.







Texto y fotos: XAVI FANÉ



“Los peligros objetivos, su especialización, la brevedad de su temporada, el entorno montañoso en que se practica, todo ello hace del patinaje sobre hielo salvaje un deporte marginal y minoritario, envuelto en un secretismo que en parte parece tener el propósito de proteger a neófitos temerarios y en parte porque los individuos que lo practican acostumbran a ser celosos de su entorno puro y descongestionado. Todo eso le otorga una innegable aura mística quizás un tanto semejante a la de su contraparte del hielo vertical: la escalada en hielo, aunque sea mucho menos popular que ésta.”

Raro como la flor de nieve, efímero e intenso como un amor adolescente, el patinaje de velocidad sobre hielo, practicado en el magnífico entorno de lagos de montaña es uno de los deportes de invierno menos conocidos y a la vez más excitante.

Desde el otro lado del teléfono la voz de Jan poseía el tono cauteloso y a la vez excitado del agente secreto que anuncia a su socio el descubrimiento de una pista clave en la investigación de un asesinato: “Xavi, te tienes que venir para aquí hoy mismo...tenemos un lago en perfectas condiciones.” Yo sabía de lo que hablaba, pero no estaba se-

guro de si estaba dispuesto a hacer las tres sinuosas horas de coche que separan Crested Butte de Aspen así por la cara y a media semana. Parecía un acto un tanto frívolo, pero después de todo, mi confianza en Jan es absoluta en estos temas y seguro que lo que se llevaba entre manos valdría la pena, pensé yo. “Vale, allá voy”, le contesté después de unos segundos de recolección mental. “Ya te prepararé la suite real”, añadió él en broma, refiriéndose a mi usual rincón en el sofá de su pequeño apartamento.



Una belleza frágil

Tan solo una semana antes, en Crested Butte, ocurrió lo intensamente anhelado. Por primera vez en lo que iba de otoño, las temperaturas bajaron en picado resultando en la formación de una fina capa de hielo en los lagos de montaña menos profundos de la zona. Rápidamente la noticia se propagó como el fuego entre la mini-comunidad de patinadores de velocidad y en una fría mañana de mediados de noviembre en la que el mercurio había bajado hasta -18C° , un puñado

de madrugadores salió a probar el recién formado hielo en uno de los lagos más cercanos y accesibles desde el pueblo. Yo me lo perdí, tenía que trabajar ese día, pero mi amigo Pat me lo contó todo con detalle: el lago estaba envuelto en vapores rosáceos que danzaban en el sol recién emergido del horizonte. El hielo, negro y puro pero que apenas había alcanzado el grosor mínimo (unos 4cm) para soportar el peso de un adulto, flexionaba y crujía bajo las afiladas cuchillas de los patines


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



revelando una fragilidad cristalina y espeluznante. Aún así, el pequeño grupo de patinadores veteranos continuó su audaz juego, atraídos en parte por la adrenalina de la velocidad y el peligro, en parte por la incorpórea sensación de deslizarse a velocidades semejantes a las de un ciclista en pleno sprint sobre un medio con un coeficiente de fricción casi nulo. Mientras daban vueltas alrededor del lago como si de una pista oval olímpica se tratase, uno de ellos se separó un poco del grupo y se acercó peligrosamente a una zona de hielo incipiente. En una fracción de segundo éste se quebró bajo su peso con un sonido seco y cimbreado de espejo roto que te hace estremecer de pies a cabeza, un sonido que todo patinador experto conoce y teme porque lo que sigue después de este puede ser una lucha entre la vida o la muerte. Por suerte, el estricto protocolo de seguridad y rescate que existe entre quienes practican este deporte funcionó. El chaleco salvavidas, parte indispensable en el equipo del patinador, le mantuvo a flote. Mientras tanto y sin perder tiempo, otro en el grupo desenroscó uno de los cordinos de rescate que cada uno lleva en una riñonera especial, echó un cabo al colega y pronto (con la ayuda de un punzón especial para hincar el hielo) entre todos le izaron sobre el hielo firme, le acompañaron hasta la orilla, y una vez allí se le cambió la ropa mojada (siempre llevar un recambio de ropa es otra de las reglas). La importancia de salir en grupo, o por lo menos con otro colega, jamás debe de ser menospreciada en este deporte. Incluso con chaleco salvavidas y punzón de hielo, salir por sí solo del agua es a veces una tarea difícil, pues el hielo, a menos que tengas la suerte de encontrar una placa sólida, tiende a romperse bajo tu propio peso cuando intentas apoyarte en él. Con la temperatura del agua cerca de 0° y la temperatura exterior por debajo de cero, lo más seguro es que te conviertas en un carámbano.

Los peligros objetivos, su especialización, la brevedad de su temporada, el entorno montañoso en que se practica, todo ello hace del



patinaje sobre hielo salvaje un deporte marginal y minoritario, envuelto en un secretismo que en parte parece tener el propósito de proteger a neófitos temerarios y en parte porqué los individuos que lo practican acostumbran a ser celosos de su entorno puro y descongestionado. Todo eso le otorga una innegable aura mística quizás un tanto semejante a la de su contraparte del hielo vertical: la escalada en hielo, aunque sea mucho menos popular que ésta.

Al día siguiente el lago ya no era patinable y yo había perdido mi oportunidad. Después de un día calido con temperaturas bien por encima de 0°C, durante la noche la llegada de una capa de nubes y su consiguiente efecto invernadero impidieron el proceso de rehielo, demostrando una vez más el carácter pasajero e inmaterial de su naturaleza. Eso me animó a meterme en el coche y conducir las tres horas que llevan a la cosmopolita estación-población de Aspen, rodeando el impenetrable macizo de las "Elk Mountains" en el corazón de las Rocosas de Colorado.

Si nunca has estado en Aspen te lo puedes imaginar como una especie de Benasque pero con la pija de Baqueira, el "glamour" de St Moritz en los Alpes Suizos o Kitzbuhel en Austria, todo ello metido en un contexto de "lejano oeste" modernista.

El caso es que se trata de una de las poblaciones más caras de los Estados Unidos y a la que te descuidas te cortan una pierna y te sacan los ojos. Es un lugar que merece tener buen guía que te proteja de los vampiros y yo tengo la suerte de tener a Jan como guía personal. Los dos nos encontramos en el "downtown", -el centro del pueblo- de Aspen y mientras nos tomamos unas birras y una hamburguesa monumental en un antro subterráneo, nos pusimos al día de nuestras vidas, mientras nos preparábamos para disfrutar de un intenso día de ese deporte para secretos iniciados amantes del invierno y el hielo en sus formas verticales y horizontales: el patinaje sobre hielo natural. ■

LOS HERMANOS IKER Y ENEKO POU
CONFIAN 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



Localizador Freeride & Sonda iProbe de Pieps

Un localizador básico y eficaz destinado al gran público que hace pareja con una de las novedades técnicas más curiosas de los últimos años: una sonda electrónica digital ¿Cómo funciona? La hemos probado y aquí os contamos nuestra opinión sobre el sistema.

Texto y fotos: HÉCTOR JULVEZ, EQUIPO BARRABES



Localizador Pieps Freeride

Ficha técnica:

Frecuencia internacional estándar	457 KHz
Alimentación	1 pila, alcalina (AA), LR6, 1,5 V
Duración de la pila	Min 200 h. en emisión
Alcance máximo	40 m
Rango de temperatura	- 20° C a + 45°C
Peso	110 g
Dimensiones	110 x 58 x 24 mm
Opcional	Sistema especial IPROBE Estuche de transporte durante la actividad

Su tamaño y peso reducidos (una sola pila) es un aspecto positivo que facilita el uso del localizador durante la actividad.

La puesta en funcionamiento sencilla y eficaz, la posición donde le puede afectar menos un golpe es en la de encendido.

Una vez encendido, y después de un chequeo inicial, aparecen en la pantalla todos los símbolos de información para confirmar que todo funciona perfectamente; una vez acabado el mismo el aparato está en emisión y en funcionamiento, esto nos lo indica con una luz intermitente y en la pantalla aparece la flecha en intermitencia y la carga de la batería de forma numérica y gráfica.

Fase primaria o búsqueda de la primera señal

En la pantalla no hay información, sólo dos rayas horizontales. El alcance máximo del localizador, antenas paralelas, según el fabricante es de 40 m; pero es el alcance mínimo la información importante para saber como realizar el rastreo en búsqueda de la primera señal, esto depende de varios factores como son la posición de las antenas, estado del emisor y receptor, carga de batería, etc. por lo que es una comprobación que no se puede hacer de forma esporádica. En el caso del Pieps Freeride, el alcance (con pilas nuevas) no es especialmente alto, muy parecido a otro localizador de más de una antena.

Fase secundaria o de aproximación

En cuanto recibe la primera señal la pantalla cambia y empieza a emitir pitidos, que aumentan en frecuencia cuando nos acercamos a la búsqueda; en la pantalla aparece una numeración que se corresponde con la distancia aproximada y una flecha que se va rellenando cuanto más nos acercamos a la dirección de la línea de inducción. Esto nos va a facilitar la utilización del sistema de búsqueda direccional con localizadores de una sola antena, más rápido que el de cruces, el sistema de cruces se podría utilizar con la numeración. En la búsqueda secundaria el Pieps Freeride es fácil y eficaz compensando las limitaciones del alcance mínimo.

Fase terciaria o búsqueda fina

Se realiza cuando estamos en la zona de enterramiento, la distancia aumenta en todas las direcciones, utilizaremos el método de cruces al nivel de la nieve, manteniendo la posición del aparato, hasta encontrar la mejor señal; tener en cuenta que al ser un localizador de una sola antena podríamos tener varios máximos dependiendo de la posición



Apretando tres veces en el botón de SEARCH el aparato se pone en recepción o búsqueda.



Antena paralela a la línea de inducción, un enterrado.



de las antenas. Es en este momento se da paso al trabajo de la sonda y pala.

Paso de emisión a recepción

Final de la búsqueda o si se produce un nuevo alud. En caso de querer pasar de recepción a emisión se hará de forma sencilla apretando durante tres segundos el botón "search", eficaz en caso de que se produzca una segunda avalancha durante la búsqueda; además, si la respuesta voluntaria no fuese posible, el Pieps Freeride tiene la posibilidad de programarlo para pasar a emisión de forma automática si pasa más de un tiempo, se puede elegir entre 3, 5 y 8 min, sin pulsar ningún botón del localizador; para que esto no suceda de forma involuntaria, perjudicando la búsqueda, emite un pitido de alarma antes de pasar de recepción a emisión, para que podamos apretar el interruptor y evitar el cambio.

Enterramiento múltiple

Cuando existe un enterramiento múltiple aparece en pantalla el perfil humano con tres puntos debajo. Si el socorrista tiene la sonda iProbe puede utilizar el sistema de desconexión de la emisión del Freeride facilitando la búsqueda de un segundo enterrado; sino habrá que utilizar los sistemas base como el de círculos, ángulo de emisión, etc.

Resumen

Aparato ligero y de pequeñas dimensiones muy interesante, con un precio muy bueno que hace que esté al alcance de más personas, eficaz en la búsqueda, el alcance mínimo de la fase primaria se ve compensado con la facilidad de búsqueda en las fases secundaria y de búsqueda fina; con un sistema de paso recepción a emisión automático y sistema de conexión con la sonda Pieps iProbe que acaban de darle un plus de calidad. Para esquí de montaña la opción de estuche de transporte en el cuerpo es más interesante que utilizar un bolsillo aunque tenga enganche de seguridad, por la necesidad de tener que quitarnos y ponernos ropa y estar más protegido en caso de llevar pocas capas.



Antena perpendicular a la línea, dos enterrados.



LA SOLUCIÓN DEL TIGRE:
LIBERA EL EXCESO DE CALOR
ENCOGIENDO LA CAPA
SUPERIOR DE SU PELO.



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



**El calzado GORE-TEX®
Extended Comfort**

es altamente transpirable, lo último para controlar la humedad y la temperatura. Gracias a su avanzada combinación de materiales, el exceso de calor y la transpiración se liberan fácilmente, y los pies se mantienen confortables y secos. No importa si estás en casa o en las regiones tropicales donde habitan los tigres.

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



www.asolo.com



Tritonix GTX®



Sonda Pieps iProbe

Ficha técnica:

Frecuencia de recepción	457 KHz
Alimentación	1 pila, alcalina (AA), LR6, 1,5 V
Duración de la pila	Min 200 h. en emisión
Alcance máximo	2 m
Alcance de localización	0,5 m
Rango de temperatura	- 20° C a + 45°C
Peso	Aprox 290 g
Longitud de sondaje mecánico	2,25 m
Longitud de sondaje total	Aprox 4 m (mecánico + electrónico)

Sonda electrónica para la detección de víctimas de avalancha con tubo de carbono.

Sonda fácil de montar o desmontar gracias a una pestaña con muelle; fácil guardado con un velcro.

La longitud total de 2,25 m se interrumpe a 1,85 m por la pestaña de montaje y el velcro de plegado.

Se puede utilizar de forma mecánica, como cualquier otra sonda, o también aprovechar las ventajas de sonda electrónica.

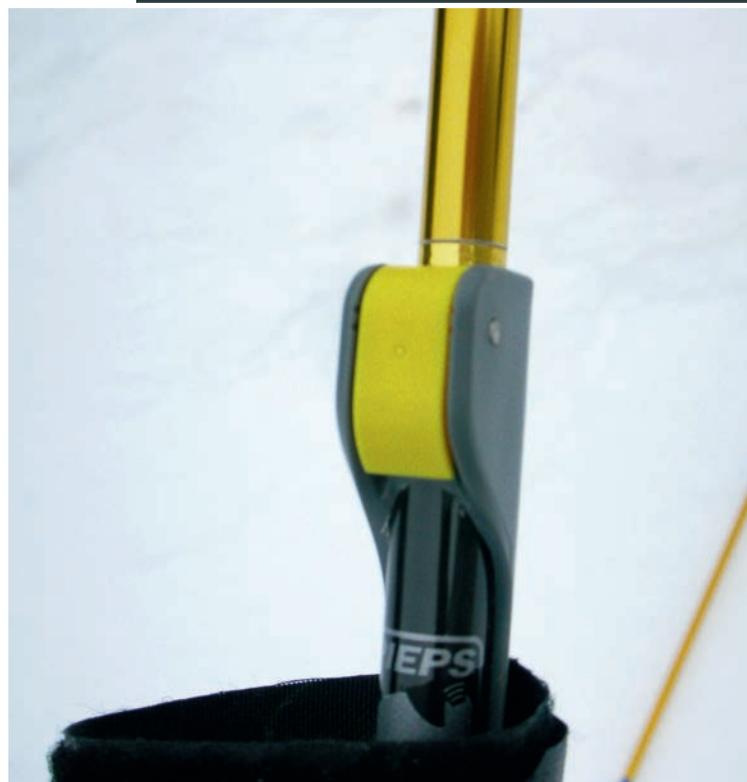
¿Cuáles son esas ventajas?

Tiene un receptor en la misma frecuencia que los Arva que, si encendemos el sistema electrónico, hará que cuando reciba la primera señal de un Arva emita pitidos y parpadeará una luz, esto se produce a unos dos metros de distancia; la frecuencia de la emisión de pitidos y de destellos de luz aumentará cuando estemos a menos de dos metros y se mantendrán de forma continuada cuando estemos a menos de 50 cm; gran ayuda para saber la posición exacta de la víctima. Esto se combinará con el tacto de sondeo si está enterrado a menos de 2 m.

La segunda opción, que sólo es posible utilizarla si el enterrado lleva un Pieps Freeride o un Pieps DSP 5.0, es la de dejar de recibir la señal del Arva enterrado de forma voluntaria mientras la sonda iPROVE esté en la zona; esta opción consiste en que al oprimir el interruptor "Mark" la señal del Arva enterrado no se recibirá mientras la sonda se mantenga en la zona en donde está enterrada la víctima, pero si se retira de la zona o se aprieta el interruptor se vuelve a recibir la emisión del mismo.

Son evoluciones sobre el material actual, el receptor electrónico es interesante porque ayuda a aumentar la eficacia de la búsqueda; pero el sistema de no recepción está limitado, sólo es válido si el enterrado lleva uno de los dos modelos que tienen esa opción y no es una decisión que tome la persona que porta la sonda iPROVE. Por eso pensamos que sigue siendo más eficaz un Arva con la opción de desconexión voluntaria.

El Arva Pieps Freeride es un modelo interesante para clubes y compañías de guías por el equilibrio existente entre el bajo coste de adquisición, mantenimiento y eficacia en la búsqueda; en estos casos si que sería interesante llevar entre las sondas alguna iPROVE. En cualquier caso, además de su eficacia, son novedades muy interesantes en el ámbito del material de búsqueda de víctimas de avalanchas que marcan líneas de posible evolución de estos materiales. Es difícil pensar lo que deparará el futuro, pero es probable que este sistema mixto sea el primer paso de unos elementos híbridos de alta eficacia que quizás vayan incorporados dentro del propio material de esquí. ■



Sistema telescópico.



Sensor digital.



Botón MARK.



Sonda plegada.



www.garmont.com



1 CARCASA MULTI INYECTADA

Pebax de doble densidad que proporciona diferente rigidez a las zonas que lo requieren.

2 NUEVAS HEBILLAS

Autobloqueantes (patentadas).

3 LENGÜETA OVERLAP

Permite una marcha más fácil y a su vez un mayor control y flexión progresiva en el descenso.

4 ADD

Botas anatómicamente diseñadas que permiten una gran comodidad y eficacia en la marcha.

A
altitud
sport - aviation

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

GARMONT
challenge the elements



Tablas

Texto y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

de Travesía y Freeride

FT Manaslu & FT Mustagh Ata Superlight

Estas tablas pertenecen a la colección de Dynafit. Una es veterana del año pasado y la otra se estrena remodelada. Ambas comparten el nuevo sistema de sujeción de la fijación de la marca, con unos inserts que se pueden atornillar en cualquier lugar, cambiando la disposición de las fijaciones para adelantarla o retrasarla según el nivel de esquí, el estado de la nieve, o los desniveles a cubrir. Son posibilidades muy eficaces para unas tablas que también podrían ser taladradas si se montan con otra fijación que no fuera Dynafit, aunque no es lo más conveniente, sin hacer coincidir los agujeros.

FT Manaslu

Segundo año de este modelo de Dynafit. El esquí más ancho de la colección abre un nuevo mundo para los usuarios de las tablas ligeras, sus 95 mm de patín y sus 1400 grs en la talla 178 cm lo convierten en el más ligero en estas dimensiones.

Núcleo de Paulonia con inserciones de fibra de vidrio con un sándwich de carbono en su lámina inferior y de cuadraxial en la superior protegido en toda su longitud con Cap en diagonal progresivo desde el patín a los extremos. Tabla hiperligera, flexible pero a su vez rígida y reactiva.

El Cap protege el núcleo, el cual, gracias a la Paulonia, flexa de una manera cómoda volviendo rápidamente a su posición gracias a la rigidez que aportan las láminas de carbono y de cuadraxial.

En el terreno se comporta de manera algo diferente a lo que estamos acostumbrados para una tabla tan ancha de travesía o tan ligera de freeride. Un intento de dar respuesta a los usuarios que están acostumbrados a patines anchos y estables y que con patines cortos no se sienten a gusto pero que buscan la ligereza para subir sin tanta exigencia física.

En subida responde como una tabla ligera, se desliza cómodamente y gracias a sus dimensiones se mantiene por encima de la nieve sin hundirse mucho, lo que facilita que no se cubran tanto de nieve. La anchura de su patín es más que correcta para foquear en medias laderas con nieve dura, la transmisión al canto es perfecta, es posible que a la gente que no esté acostumbrada a estas dimensiones no le parezca tan segura, pero una vez acostumbrado lo es. A la hora de dar vueltas

maria no supone ningún sobreesfuerzo más y la fiabilidad no se ve muy perjudicada en la transición a la otra dirección.

En bajada su doble radio mejora sus prestaciones a la hora de carving, pero sin olvidarnos que es una tabla de radio largo y en los giros muy cerrados exigirá de una buena posición, tendrá que estar el esquí controlado y la nieve tendrá que estar en un estado apropiado. En su elemento, el radio largo, es fiable y bastante preciso respondiendo incluso en nieves pisadas y duras como las que se pueden encontrar en pista, en las que necesitará de una buena transmisión para que la espátula entre rápido en el giro y no se vaya muy recta. Si bien normalmente no se puede correr mucho por la nieve de nuestras montañas, los días en que la nieve está suelta o empieza a transformar, estas tablas permiten bajadas similares a las de freeride, con la limitación que da el poco peso y su mayor vibración al ser materiales más ligeros.

El rocker de su espátula progresiva favorece el comienzo del giro ya que el canto efectivo es menor y si el canto encuentra nieve entra en el giro con más facilidad. En la nieve pisada a más velocidad necesita de más transmisión (ir más adelantado) para que la espátula, al ir más levantada, enganche con la nieve; pero a velocidades medias las tablas giran sin problema y gracias a su cola redondeada y de menor cota permite cortar el giro, derrapar y hacer saltos de cola sin problemas ni enganchones.

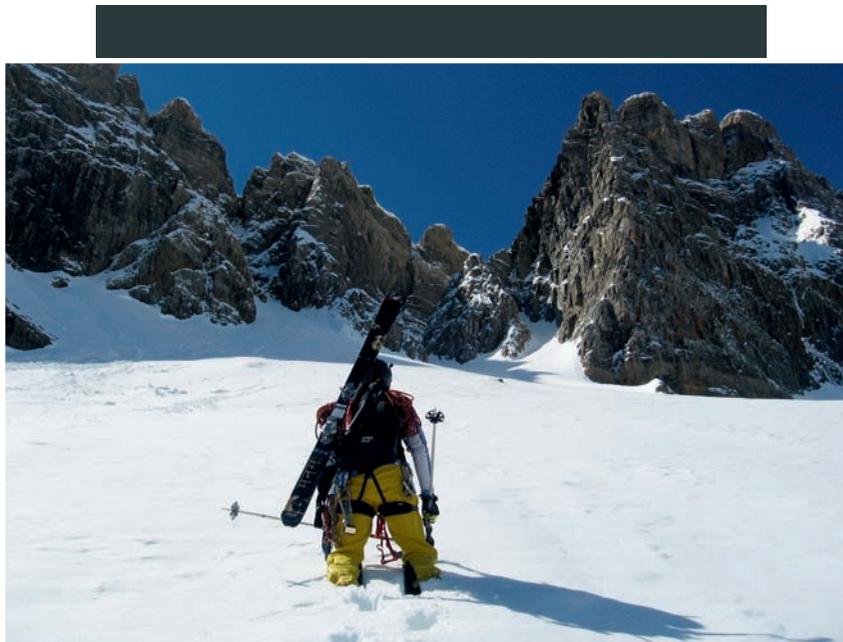
La posición de la zona de fijaciones está retrasada para mejorar la flexión progresiva de la espátula, los cambios de nieve y hacer eficaz el rocker, lo que también retrasa la entrada en el giro en terreno pisado.

Se ha probado en pista con nieve polvo y en terrenos más pendientes y duros. Recomendamos como talla la altura del usuario, si acaso un pelín hacia arriba, a no ser que se vaya a utilizar para terrenos muy



exigentes: expediciones, corredores...

En definitiva un esquí ligero pero con alma de freeride y un buen comportamiento en momentos delicados tanto en la subida como en la bajada. Su punto débil, la ligereza que le hace vibrar y entrar más tarde en el giro sobre la nieve más dura.



Las tablas Manaslu se han probado en pista con nieve polvo y en terrenos más pendientes y duros.



Las tablas Mustagh Ata Superlight Por terreno pisado funciona perfectamente debido a que es una tabla flexible y reactiva con unas dimensiones cercanas a la pista más dimensionadas, teniendo en cuenta que lo que mejora en el peso se pierde en rigidez y pegada.

FT Mustagh Ata Superlight

El FT Mustagh Ata Superlight, esquí más laureado de la marca, aparece como la evolución del clásico Mustagh Ata. Si bien el diseño es el mismo en cuanto a cotas y parecido en la serigrafía (no en el color), el comportamiento es diferente. Su predecesor podía pecar de exigente, un buen comportamiento en nieves pisadas y duras con bastante reactividad y un muy buen agarre en el giro, lo que repercutía en el peso. Ahora su evolución mejora el peso (casi 300 grs menos) perdiendo algunas cualidades quizás no tan necesarias para una tabla técnica de travesía.

Por lo demás, un esquí hecho en Cap para resguardar un núcleo de Paulonia ligero flexible y duradero, refuerzos biaxiales en la lámina inferior y de fibra de vidrio reforzada con carbono en la superior para mejorar la rigidez y la transmisión.

Una línea de cotas dimensionadas para permitir su funcionamiento en todo tipo de nieves y bajadas, con un radio doble que llega hasta los 18 metros.

En acción, el Superlight mejora sensiblemente en su exigencia física debido a la reducción en 300 gramos de su peso. Foquea sin dificultad ya que su línea de cotas hace que la tabla no se hunda en demasía y que no se enganche en la nieve al no tener mucho radio de giro lo que también favorece la progresión en medias laderas con nieve dura.

Su cambio de canto dinámico y su comportamiento flexible a la par que nervioso le hace encadenar giros sin problemas siendo fiable también el giro largo debido a su doble radio. Creado para esquiar en todos los terrenos, es en las velocidades medias donde se le saca mejor partido, aunque aguante con velocidades más altas.

Su buena estabilidad debido a su patín de 88, cada vez más utilizado, permite un firme apoyo y una buena transmisión a los cantos en medias laderas y vueltas maría.

En bajadas sus cotas permiten todo tipo de giros largos y cortos, se muestra ágil y menos exigente en las partes del giro sin perder fijación a la nieve en la parte media de la curva. Su poco peso favorece los saltos de cola y disminuye el cansancio físico al terminar la actividad. Entra fácil en la curva gracias a su amplia espátula y permite acabar el giro redondo gracias a su cola ancha y redondeada.

Por terreno pisado funciona perfectamente debido a que es una tabla flexible y reactiva con unas dimensiones cercanas a la pista más dimensionadas, teniendo en cuenta que lo que mejora en el peso se pierde en rigidez y pegada.

La altura de los propios esquiadores hacia abajo (no más de 10 cm menos) sería la apropiada para llevar las tablas lo más correctamente, incluso podría irse hacia arriba para esquiadores que buscaran más velocidad o sensaciones más freeride.

La posición de las fijaciones en el centro de balance del esquí, lo normal, favorece la entrada y salida habitual sin cambiar el comportamiento normal del esquiador.

En general una tabla para todo uso y usuarios algo ya experimentados, los cuales progresarán y sacarán todo el jugo. Su contra es que su peso reducido pero su vivacidad no es el comportamiento más apropiado para gente que no lleva mucho tiempo o baja todavía muy tranquilo o empezando.





Hardside vs Verdict

Dos modelos de freeride de dos de las marcas insignia en este elemento. El Verdict de Black Diamond reaparece rediseñado y el Hardside es uno de los buques de la nueva línea de freeride-montaña de K2.

Hardside

K2 da un nuevo lavado de cara a sus modelos de Freeride separándolos de la línea Factory y enclavándolos en donde tienen que estar: pegados a los de montaña para que puedan relacionarse unos con otros, ahora que los límites entre la travesía y el freeride cada vez son más difusos.

En una línea en donde encontramos patines de 130mm hasta 72 mm, es difícil no encontrar un modelo adecuado a cada uno o a cada una, ya que en los modelos específicos de chica ocurre igual. Modelos con titanal, modelos más ligeros, todo se relaciona para poder ofrecer una amplia gama.

En el último test de patines anchos que realizamos pudimos contar con uno de esos modelos: el Hardside.

Tabla de cotas anchas (131/98/119) en medidas del 174 al 188 y con radios en torno a los 23 metros el Hardside es una buena elección para nuestras pistas si se busca una tabla de freeride para todo uso y patín ancho. Indudablemente precisa de una costumbre de esquiar con patines anchos y un cierto nivel ya que es un modelo potente.

Con un núcleo de dos maderas (Paulonia y Aspen) la tabla se muestra flexible pero a la vez rígida cuando debe serlo debido a esta combinación de diferentes materiales. Además su construcción con titanal permite una alta exigencia en velocidad, y su radio no excesivamente largo combinado con su amplia espátula, su Rocker y su flexibilidad facilita la entrada en la curva sin mucho esfuerzo en cuanto muerde nieve acercando el canto efectivo a la bota.

El titanal fija la tabla en el centro de la curva a todas velocidades y su cola redondeada mejora la tolerancia en la salida de los giros. Su patín aporta estabilidad y entra dentro de los límites del funcionamiento no muy exigente en el canteo de las tablas con titanal.

A la hora de conducirlo, como buena tabla de freeride, se comporta mejor con velocidades altas entrando mucho más fácil a la curva y gozando una gran precisión gracias al titanal, aunque es verdad que el cortar un giro o derraparlo antes de lo que pide el radio del esquí provoca una carga de más para las piernas al ser una tabla pesada y potente gracias al titanal.

En cambios de nieve, usando la talla apropiada (a partir de la altura del esquiador), la tabla pasa como un misil, rompiendo cualquier obstá-

culo ya sea en curva o plano. En la nieve polvo su comportamiento es más lento y resulta más pesado, pero en nieves transformadas, duras, o pisadas por pista funciona como un reloj. Esto la hace especialmente adecuada para nuestro país, ya que son las condiciones que más días soportamos a lo largo de la temporada.

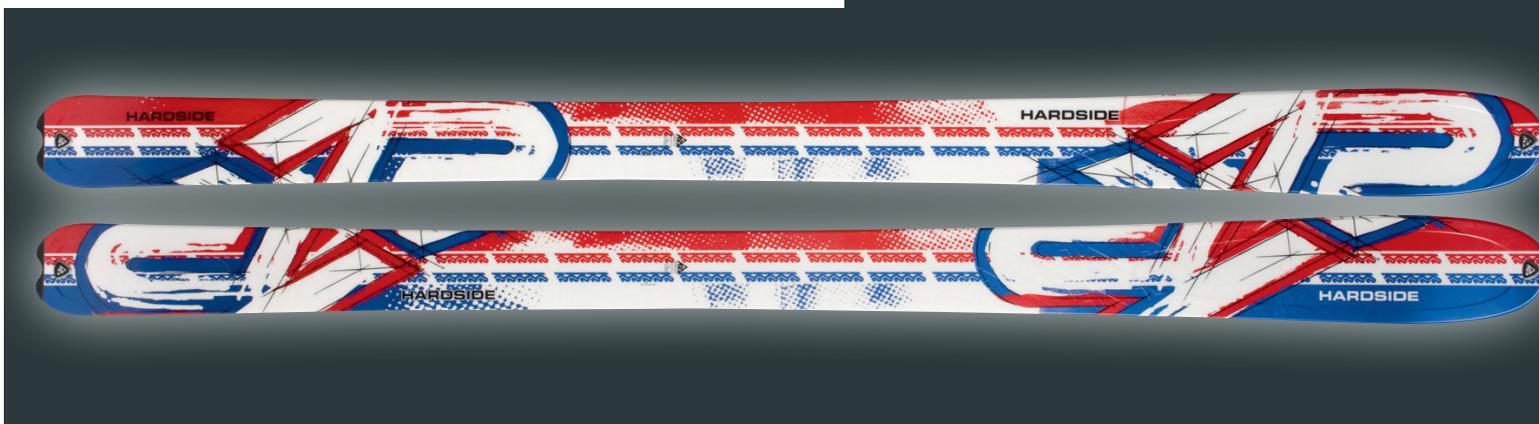
Montada con travesía baja por donde se le pida, soporta cualquier cambio de nieve pero necesita de piernas en forma si los foqueos son largos o duros; para foqueos cortos o hacer palas de vez en cuando no tiene problema.



Lo mejor: una tabla potente y precisa, muy móvil a velocidades rápidas y más lenta a velocidades medias aunque con lo grande que es se mueve sorprendentemente bien a esas velocidades cuando se lleva controlada.

Lo peor: Su peso que le hace exigir mucho físico cuando no se lleva correctamente y cuando se monta con travesía.

Características: Hybritch Sidewall Metal Laminate, núcleo Aspen / Paulonia, 14/13 Progressive Sidecut, 5/15 Rocker, Power Tip. Peso ¿?



Verdict

El Verdict de Black diamond mejora el modelo del año pasado, que por cierto a su vez ya era una evolución. Aunque en España sea el Havoc, internacionalmente es la tabla más popular de la marca. Y las transformaciones de este año han ido dirigidas a obtener un comportamiento algo más permisivo.

Si en sus primeros años el Verdict era una tabla muy exigente, la evolución de los materiales y la carga de ellos han conseguido un comportamiento más tolerante para el gran público.

El núcleo de madera ligera y flexible se encaja en una caja de torsión que le da a la tabla una gran consistencia y una moderada rigidez.

Si bien en Estados Unidos se presenta como un All-mountain Fat, nosotros hemos preferido enmarcarlo en un freeride potente, pero recordando que su comportamiento es más suave que el de sus predecesores. Pero no queremos llevar a engaños: al probarlo junto al Hardside llegamos a la conclusión de que su comportamiento ha mejorado en tolerancia, pero eso, mejorado. Sigue sin ser una tabla para todos los públicos, aunque sus usuarios potenciales hayan aumentado, y necesita de una buena técnica y transmisión para sacarle el máximo partido.

La construcción de la caja de torsión y su nervios y las láminas de micro fibras de vidrio hacen que en la espátula y la cola el material se reparta de diferente forma para ganar permisividad en la salida de giro a altas velocidades (si se necesita cortarlo), y para poder entrar en el giro fácilmente aun cuando no se transmite la fuerza necesaria si no se va muy deprisa, todo ello sin perder mucha rigidez debido al diferente reparto.

Sus cotas de 133-102-120 en 180 le hacen tener una estabilidad enorme y gracias a la dimensión de sus extremos se facilita mucho las partes del giro aunque su radio se vaya a 26 metros.

La conjunción de los materiales y su construcción mejoran su comportamiento en los cambios de nieve usado en la talla adecuada (a partir de la altura del esquiador) y su funcionamiento se ve mejorado en la velocidad media aunque no resulte tan preciso y exigente como antes a velocidades más altas y con cambios de nieve más bruscos.

Sus 4 kilos de peso no le hacen ser una tabla pesada y por su mejora en la tolerancia es adecuada para montarse con travesía o telemark, ya que su exigencia física es menor que con otras tablas al ser bastante liviana para sus dimensiones. Así las transiciones en telemark no se hacen muy pesadas y los foqueos son menos costosos físicamente, al igual que su porteo en la mochila y sus saltos de colas. ■



Lo mejor: en general más "polivalente", para más terrenos y públicos, y una opción ligera para todo tipo de modalidades, con excelente resultado en algunas.

Lo peor: la precisión de la tabla con nieves duras y su pegue al suelo en velocidades más altas se ha reducido al moderar su comportamiento y tener 102 mm de patín.

Características: Internal Wall Core Technology, CNC Poplar, torsión Box Construction, Formula One. Peso 4 kilos (180), Micro Glass laminated.

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



Botas de Travesía

Hurricane vs Titan

Texto y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Ambos son los modelos más “duros” de Scarpa y Dynafit, los más orientados al freeride o al mundo de los “bajadores”. Con sus diferencias, ambos se posicionan en el lado más extremo de cada marca.

Hurricane

Hace ya tres años Scarpa sacó al mercado una bota que en un primer momento pareció rara y con poco sentido. Scarpa, una de las marcas más potentes de botas de travesía creaba una bota de freeride con suelas intercambiables pero sin posición de andar, incluyendo en su lugar un ajuste de la flexión de la caña ¿Por qué teniendo la bota Tornado con suelas intercambiables pero con posición de andar, se hacía una bota pura de freeride?

Una vez probada la Hurricane te das cuenta del por qué. Scarpa ha confeccionado una bota para bajar extremadamente ligera pero a su vez muy rígida, dura, fácil de calzar y con la opción de tener una bota de esas características con lengüeta y flexión regulable. Como en todo, hay detractores y seguidores acérrimos de la lengüeta, pero lo que sí es verdad es que no existía una bota con esas características.

Una vez puesta te das cuenta de lo rígida y delgada que es, con lo que la transmisión de la bota es rápida y directa. No tiene mucho material, pero el que tiene está perfectamente colocado. A su capacidad de transmisión y de sensación la bota suma una facilidad pasmosa a la hora de ser calzada gracias a la lengüeta, la cual, al ser bastante rígida cuesta doblar, pero da una precisión y un apoyo tremendo. Además, la lengüeta, una vez sueltos los ganchos, permite un buen movimiento del pie que si bien no puede ser igualado a la flexión hacia atrás del Walk, si que mejora en gran medida la comodidad de los pasos incluso con las suelas de pista, notándose una mejora sustancial con las suelas de touring. Esto sumado a su ligereza hace que parezca que no llevas una bota tan específica de descenso.

Subiendo, que duda cabe, no es la bota más cómoda. Al no tener posición de andar no puede igualar la flexibilidad de una de travesía, aunque te apoyes en la lengüeta con la bota suelta y pongas las suelas de goma. Pero sí es verdad que no dista tanto de un foqueo con una bota dura de travesía con overlap; está entre ésta y el foqueo con una bota de pista suelta como a todos nos ha tocado alguna vez.



Lo mejor: Su ligereza y su transmisión.

Lo peor: La incomodidad de sacar la lengüeta y que se metan los ganchos por debajo, y la exigencia técnica al foquear al no tener Walk.

Características: Posibilidad de suelas de touring, ganchos de aluminio, botón Intuition de doble solapa con spoiler móvil, Power Ribs, flexión de la caña ajustable y canting. Peso: 1740 grs.

En la bajada es en donde manda: un brutal apoyo, una transmisión directa y una sensación de la nieve muy clara debido a la poca cantidad de material. El llevar una bota con poco peso favorece los saltos de cola, los cambios de nieve y los cambios de canto cuando te ayudas del cuerpo para girar más rápido.

Su rigidez hace que se necesite una buena posición y un envío importante de fuerza para doblar la lengüeta y comenzar el giro. Por todo esto resulta una bota exigente técnicamente y físicamente, sobre todo para los giros en los que no se lleve una correcta posición y haya que rectificar, en los que habrá que hacer mucha fuerza. Por otro lado una persona fuerte encontrará en ella un complemento perfecto. La posibilidad de cambiar la flexión facilita la evolución del esquiador y la personalización según el sitio donde se esquíe o el nivel.

Titan

La Titan de Dynafit, surge de la bota Zzeus del año pasado. Una de las pocas cosas que se le podía criticar a la Zzeus era su alta permisividad, que si bien la hacía adecuada para la mayoría del público, la alejaba de los freeriders más fuertes. La Titan mejora en el aspecto técnico y de la exigencia consiguiendo ser una bota mucho más rígida, más en el estilo de una bota técnica de freeride.

Así Dynafit cubre todo el espectro de practicantes de freeride: la Zzeus para los más tranquilos y la Titan para los más radicales.

Tiene la misma horma y mismas características que la Zzeus, aunque con aspecto más resistente. Pero ya al calzarse la bota se notan las diferencias entre las dos: el overlap es mucho más duro y el calce de la Titan se hace más costoso. Una vez calzada el pie se siente más recogido y la flexión de la caña se hace bastante más severa. Además un nuevo spoiler hace ganar más flexión y con ello más transmisión en la bajada.

En la subida se muestra más exigente que su predecesora, su overlap es más duro, la inclinación de la caña es un poco mayor (por el spoiler) y el peso también es superior con lo que la exigencia física es mayor y el deslizamiento en el foqueo requiere mejor posición para no cargar las piernas.

Por su contra en la bajada, para gente que baja fuerte, tanto por pista como fuera de ella y necesita una buena sujeción, la mejora es sustancial. Si a la Zzeus se le podía echar en cara que era muy cómoda y un poco "light", la Titan supera este problema siendo perfecta para atacar giros en velocidad, exigirle fuerza, potencia y precisión y aguantar en los giros más fuertes.

Se necesita un mayor apoyo y transmisión en la caña para comenzar el giro pero luego resulta muy fácil continuarlo y la propulsión sobre la parte de atrás de la caña mejora la sucesión de giros continuos.

En definitiva dos botas diferentes con un público parecido, dos maneras de aproximarse a la solución. La discusión está servida: lengüeta u overlap, peso y transmisión frente a ligereza y rigidez. Pero de lo que no cabe duda es de que cada vez existen más posibilidades de elección para los gustos de cada cual.



Lo mejor: Su buen funcionamiento con alta velocidad y su transmisión.

Lo peor: Su aumento de peso.

Características: Suela de touring con sistema TLT incluidas, ganchos micro de magnesio, Overlap, impulsor de talón en Pebax, botín TF-X y canting, 2000 grs (27.5).



Terminator Pro-x vs ZZero4 C

No son dos botas parecidas, pero guardan algunos puntos en común: la bota de Telemark-travesía de mayor ajuste y con entrada TLT y la bota más técnica de travesía de Dynafit con refuerzo de carbono.

¿Su común denominador?, la entrada de TLT, los cuatro ganchos, la ligereza, y el sistema de lengüeta.

¿Sus diferencias?

Terminator Pro-x

La Terminator Pro X puede usarse para telemark con la fijación NTN y para travesía con cualquiera de las fijaciones. Es una bota ligera de cuatro ganchos.

A primera vista destaca la angulación de la caña de telemark y el fuelle, pero a la vez su suela de travesía y su entrada para la TLT. Como híbrido que se puede usar para las dos cosas, tiene su parte positiva y su negativa.

Tras haberla probado preferiríamos definirla como una bota de telemark-travesía con la que poder hacer travesía, ya que sus ventajas en el telemark son mayores que en la travesía.

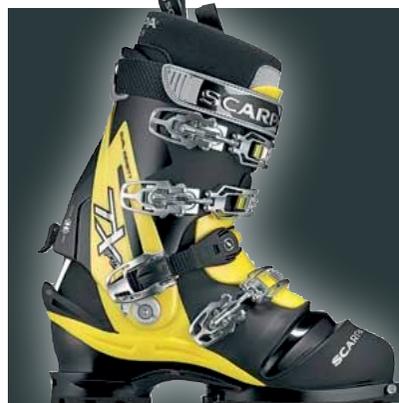
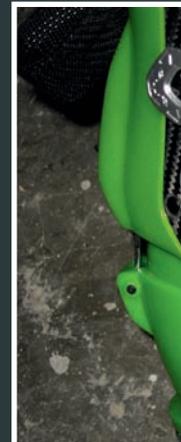
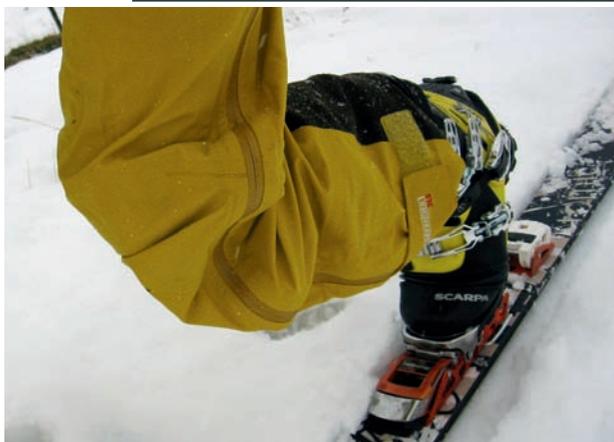
En el foqueo resulta ligera y cómoda, el Pebax favorece el comportamiento de la bota al cambiar la temperatura, y la horma, los ganchos deslizantes y la lengüeta con el chasis mejoran la estabilidad y el apoyo.

Con NTN el comportamiento es mejor que con una fijación normal de telemark ya que el paso con las fijaciones de tele-travesía es más natural al pivotar desde la puntera y no sólo desde el fuelle, con lo que se cargan menos los gemelos y la zancada puede ser mayor. Las vueltas marías se mejoran y aunque se pierda equilibrio al estar más alto su transmisión es buena al cantar al ser más pesadas.

Con la TLT (necesita de alzas bajo el fuelle) el foqueo es muy cómodo, ya que las botas con fuelle (F3 y F1), mejoran la flexión continua del pie haciéndolo más natural. Como ya dijimos en la prueba de la F3 en otra temporada, el problema del fuelle en el foqueo en medias laderas con nieve dura es la torsión de la bota al cantar. Y la Terminator no es una excepción. Pero ¿con cuantas botas puedes correr (literalmente) en un parking, o foqueando directo, o por nieve blanda?

A la hora de bajar en modo Telemark la bota es como un guante, flexiona fácilmente y el ajuste es perfecto gracias a los 4 ganchos, uno de ellos a 45°. Si bien el gancho a 45° es muy discutido en la travesía, aquí no incomoda a la flexión al recaer sobre el fuelle casi toda y permite un apoyo perfecto en la lengüeta con una muy buena sujeción.

El apoyo en la parte de atrás de la caña en la pierna adelantada es



Lo mejor: Su polivalencia para esquiar y su ajuste.

Lo peor: La exigencia física que supone el ir tan flexionado en las bajadas esquiando.

Características: Torsión Bars, triple inyección, protección lateral, sistema Low Tech y lengüeta pivotante hacia delante. 1715 grs (27 MP)



firme y resulta ágil en la transición del siguiente paso tanto para levantar la pierna de atrás como para proyectar la pierna de adelante atrás. Aguanta en el medio del giro a altas velocidades con carveos fuertes aunque resulta un poco más torpona en los cambios rápidos en giros cortos por pista, en los giros de cola por fuera de pista el impulso es bueno aunque un poco más lento.

En la bajada con TLT con las alzas bajo el fuelle, la flexión y el ajuste son precisos durante el giro y con velocidades medias. Pero su problema es la fuerte flexión en la postura normal ya que carga los cuádriceps, si no se está en forma, al ir muy flexionado hacia delante.

En general una bota para divertirse más con el telemark que con la travesía, aunque también es disfrutona en esta última modalidad, se pudiendo realizarse sin excesivos problemas.

ZZero4 C

La bota de travesía pura más técnica de Dynafit es de un color verde eléctrico y tiene por nombre Zzero4 C. Con la posibilidad de encontrarlas con doble botín: TF y MF, creemos que la mejor elección para una bota técnica y ligera, como esta, es el botín termoformable. Más ligero y ajustable con calor que el modelo MF, que si bien es cierto que resulta más cómodo y caliente, sus prestaciones en ajuste y ligereza se reducen.

Tercer año de este modelo en la colección de Dynafit, si bien es verdad que por nuestras fronteras son pocos los que la usan. La horma de la bota, los 4 ganchos, los refuerzos de carbono y el Pebax que domina la gran mayoría del diseño, crean una bota de alto rendimiento ligera y con un comportamiento más tolerante de lo que parece a simple vista.

A la hora de subir funciona como sus compañeras de colección Zzero4: misma angulación, mismo recorrido, mismo sistema de ganchos y un peso similar, un poquito más que la Zzero4 PX, y un poquito menos que la Zzero4 U. El dibujo de su suela facilita el andar gracias a su curvatura, la lengüeta permite un amplio recorrido del tobillo y un cómodo apoyo a la hora de foquear, ayudado por el gancho corredizo de los bucles de la caña, y los refuerzos de carbono mejoran la estabilidad y el apoyo. Todo su cuerpo hecho en Pebax reacciona mejor a los cambios de temperatura y aumenta la ligereza de la bota.

A la hora de bajar es donde la bota se diferencia de las demás de su familia: el ajuste es el mismo, la sujeción igual, pero el plus de ligereza se supera gracias a los refuerzos de carbono que se colocan en los laterales de la caña aportando estabilidad y apoyo en la caña, y otro en la parte horizontal de la lengüeta (empeine) que reparte la presión de los ganchos inferiores por todo la parte superior del pie.

La transmisión en el medio de la curva es buena, y la entrada y salida del giro muy cómoda debido a lo flexible que es al no tener que transmitir mucha fuerza para moverla. Funciona perfectamente a velocidad media, pero el carbono mejora el rendimiento a más velocidad cuando entras más rápido a la curva aguantando sin problemas y facilitando el apoyo para poder derrapar, cortar el giro o terminar la curva conduciendo.

Lo mejor: La posibilidad de exigirle en todo tipo de nieves y de velocidades.

Lo peor: Puede resultar reactiva y exigente para los que todavía no van muy bien.

Características: Carbon Power Stringer, ganchos de magnesio, Impact Tech Sole, Pebax. 1595 grs. con botín TF en 27.5 MP



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



Mochilas

de Actividades Invernales

Texto y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Distintos ambientes y deportes nos han servido como campo de pruebas para estos modelos de mochilas de invierno de cuatro de nuestras marcas: Dynafit, Black Diamond, Lowe Alpine y Berghaus.

Aunque en general podríamos decir que dos de ellas son de freeride, una de travesía y otra de alpinismo, tienen bastantes puntos en común.

SnowStorm 20+20

Mochila de Freeride de Lowe Alpine muy completa y técnica, de las pocas en este tipo de litrajes con espalda bastante rígida, pero perfectamente acoplada, y regulable (Zone centro) y un fuelle que le permite doblar su litraje al expandirse la parte de abajo.

Una vez colocada la mochila, la espaldara se fija a nuestra espalda sintiéndose muy protegida y bien acoplada, los movimientos son bastante cómodos con ella puesta, basculando bastante y no haciéndose incómoda.

Entre sus características citar que es una mochila de entrada central con dos aperturas, una principal y otra delante protegida en el frontal con organizador. Las cremalleras son selladas con silicona para ganar estanquidad sin sumar peso. Todos los tridentes de los portamateriales cuentan con cierre de seguridad y agujero para colocar cordinos que favorezcan su apertura, además los tiradores van reforzados y son largos para agarrarlos sin problemas con guantes. Ostenta la posibilidad de poder transportar tablas lateralmente, y tablas y snow frontalmente gracias a su cinta de ajuste rápido superior y la posibilidad de personalizar la cinta inferior en distintas posiciones.

El cinturón lumbar está dividido en dos partes para un mejor ajuste, lleva portamateriales y además cuenta con la posibilidad de soltarlo entero si molesta con el arnés puesto, su ajuste es muy cómodo, desde cada lado y hacia delante.



Lo mejor: La posibilidad de ajuste y su polivalencia para varios deportes.

Lo peor: Su peso, y el mecanismo de ajuste de la espalda que queda muy alto.

Manaslu 32

Todo un clásico ya de Dynafit, que conjuga el pragmatismo de una mochila de 32 litros de travesía y la tecnicidad de las carreras. Su aspecto es deformable y ligero, su espalda aireada y con acolchados colocados alternativamente por pares, tiene un sistema rápido de sujeción de tablas y un espacio determinado para los crampones.

Su poco peso y su estudiado respaldo hacen que aun cargada sea cómoda y se acople a la espalda sin problema aunque vaya a rebosar. Y la espalda toca los puntos precisos para que el aire circule permitiendo la refrigeración.

De entrada superior, tiene bolsillo amplio en la seta y en los cinturones lumbares de licra, los cuales se unen a la mochila por dos puntos para ganar articulación.

Además un velcro permite abrir la mochila ampliamente. Los cordinos de los tiradores son de color rojo para ser fácilmente vistos. Aloja debajo de la seta dos cintas para llevar la cuerda e incorpora en su frontal un portapiolet rápido, además cuenta con un tradicional portapiolet-bastón.

La cinta para introducir las tablas diagonalmente es de plástico duro y se fija arriba con un gancho en el tirante a pasar tras la cabeza para no tener que quitarse la mochila al ponerlos, el espacio del crampon (o para lo que se quiera) va reforzado y cuenta con un tirador para disponer de él rápidamente y con guantes.

En sus laterales cuenta con dos bolsillos de malla y con correas portamaterial y de compresión.

Cuenta con una entrada posterior a la mochila para no mojar la espalda al dejarla en la nieve y para poder apoyarla cuando las tablas están puestas y queremos coger algo.



Lo mejor: Su ligereza y funcionalidad.

Lo peor: Que cuando se llena mucho se complica bastante el funcionamiento del portaesquis lateral.



Sentinel 35

La mochila de Berghaus es todo un mecano. Podemos desmontar la bolsa estanca interior, el cinturón lumbar, la seta (pudiéndola hacer riñonera)

La bolsa estanca interior, además de proteger del agua el contenido, cuenta con tridentes y una cremallera que se ajustan al cuerpo de la mochila y a los enganches donde se acopla la seta en el caso de no utilizarla convirtiéndola en totalmente estanca aun sin tapa gracias al cierre de vuelta.

La espalda lleva consigo un armazón sencillo en su interior que también se puede quitar. Con él la espalda es firme y asienta bien; sin él queda muy dócil y formable. Además cuenta con un portapiolet que recorre el medio de la espalda para tenerlo siempre a mano, con dos agujeros en la parte de abajo para que desagüe la nieve que pudiera llevar.

Dispone de portamateriales en el cinto y en los tirantes convirtiéndola a la mochila en extremadamente versátil y ganando un grado de técnica. El cierre rápido del cinto evita que quede inutilizado por la nieve cuando entra en los tridentes, y además ajusta hacia delante.

En el frontal cuenta con distintos ojales para con una goma poder hacer un portachubasquero, esterilla, etc. También 2 portapiolets con apertura rápida superior con tanca, tiradores para izarla, bolsillos laterales y correas de compresión laterales/portaesquies.



Lo mejor: La posibilidad de hacerla estanca, ligera o robusta pudiéndola utilizar desde un senderista hasta el más exigente escalador.

Lo peor: Demasiadas tiras y una espalda un poco sencilla.



Outlaw con Avalung

Modelo de Black Diamond de freeride con Avalung aunque muy utilizable para hacer travesía. El valor añadido del Avalung en caso de caer alcanzados por un alud es su principal característica pero la mochila es extremadamente válida aun sin él.

Dos portamateriales reforzados para izarla, un asa superior, correas de compresión superiores con tridente de seguridad (portaesquies lateral y portacuerdas) y agujero para colocar un cordino, frontal acolchado para proteger la mochila de crampones y piolets.

Cinta en el extremo de abajo portapiolet o portatablas frontales para llevarlas rectas o en diagonal gracias a la cinta inferior que sirve también como compresión y que puede dividirse en la parte frontal en dos secciones, y un tridente superior que junta dos solapas permitiendo así llevar tabla también.

De entrada frontal y trasera, cuenta con organizador en la cremallera más exterior en el que colocar la pala y la sonda con un agujero en la parte baja para que desagüe la nieve que pudiera llevar.

Cuenta con dos bolsillos en los cinturones lumbares, que ajustan hacia delante y el tirante que no lleva el Avalung tiene un agujero interior para llevar siempre protegido el camel

Una vez puesta, es realmente cómoda y técnica. Para actividades serias en las que una mochila no puede suponer ni una mínima molestia.



Lo mejor: Además del Avalung, los detalles técnicos como los tridentes superiores que evitan que se bloqueen al entrarle nieve no pudiéndolos abrir y el pragmatismo y la sencillez.

Lo peor: Como todos los modelos de Avalung, lo incomodo del tirante donde recorre este y la rigidez del cinturón y la espalda.



Fijaciones

de Travesía

Texto y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Una novedad (Eagle de Fritschi) y una fijación con dos años de vida (NTN de Rottefella). Una de dos piezas y una fijación de telemark-travesía son las protagonistas de las siguientes líneas.

La NTN apareció el año pasado como una fijación revolucionaria para el telemark y sus usuarios. Con una misma bota podíamos realizar toda la travesía a nuestro alcance pudiendo bajar con el talón libre (estilo telemark) o con el talón fijado (estilo alpino), cosa que hasta ahora era imposible de combinar con una sola bota. Por otra parte, aunque ya hubiera distintas fijaciones de tele-travesía, la NTN se posicionaba en un público más freeride con más peso y sobre todo con más transmisión y potencia.

Con un mecanismo muy sencillo de usar a la hora de calzar, descalzar y cambiar de posición de movimiento, y muy cómodo a la hora de usar rápidamente o con guantes, ya que las palancas son bastante grandes y están muy a mano y no tiene sirga, la NTN gana comodidad y naturalidad.

En el momento de foquear, no es la fijación más ligera y posiblemente no es la que más ángulo de puntera tenga en la posición de andar, pero es verdad que su público se decanta más por la bajada que por la subida. Aun con todo remueve con facilidad y requiere menos cansancio y es el movimiento es más natural que el realizado con una fijación de telemark habitual. Incorpora un alza con dos posiciones: bajada y subida.

En la bajada es donde muestra su mejor cara, potente y fiable, funciona como una fijación de telemark de pista en terreno pisado, y de una manera más ágil y precisa en el fuera de pista ya que no levanta mucha altura desde el esquí, con lo que la sensación y el equilibrio son mejores. Sus 4 tipos de dureza de los cartuchos engloban a todo tipo de usuarios pudiendo encontrar la rigidez apropiada para cada uno. Además incorpora freno.

Lo mejor: una muy buena fijación en el descenso en todas sus opciones con la posibilidad de mejorar el foqueo y el valor añadido de poder contar con una sola bota para dos tipos de esquí diferentes.

Lo peor: su peso para hacer travesía y lo corto de su posición de andar que queda entre una fijación de tele-travesía y una de telemark pura.

Características: 1800 grs, 35° de flexión de fijación y 60° de bota, 30 mm de altura, punto de rotación 16mm detrás de la puntera de la bota.

Desde la creación de la Freeride Plus, Fritschi no nos sorprendía con ninguna novedad en el mercado. La Eagle pretende acercar posturas entre las fijaciones de su colección además de mejorar distintos conceptos para ampliar el público de la fijación.

Se achacaba a Fritschi, y más con la llegada de Marker, que sus fijaciones tenían una zona de montaje muy estrecha para la nueva tendencia de patines anchos en alza, perdiendo transmisión en los cantos, y que la rotación de la puntera se hacia muy robótica. La marca contrataca con una fijación que soluciona los problemas de los usuarios que reivindicaban estos cambios, sin perder el referente de la Freeride Plus con su zona de montaje más larga y su Din más alto.

La Eagle, que como la Freeride Plus también tiene freno, incorpora un doble punto de pivote para hacer más cómodo el paso. Rota hasta los 45° normal y luego levanta su posición hasta ponerse vertical completamente facilitando la transición en cada paso y la recuperación de



la posición sin hacer falta muelle.

El frontal es más ligero y pequeño para poder integrarse en la fijación a la hora de hacer la parte final del paso y dispone de una plataforma deslizante para mejorar la salida lateral de la puntera.

Su segunda innovación es la anchura de los tornillos en la zona de montaje, lo que mejora la estabilidad y la transmisión a los cantos en tablas más anchas igualándose a la Freeride Plus, mejorando tanto en la bajada como en la subida por medias laderas con nieve dura.

Las tallas cambian en su longitud, teniendo más posibilidad de acortar la fijación (al poder coger una tabla más pequeña) haciendo el esquí más flexible desde la espátula y la cola mejorando y facilitando la entrada y salida del giro.

Características: 1720 grs el par, Din 3-10, natural roll off, mínimo patín de la tabla 67 mm, 39 mm de altura a la bota. ■

Bastones

de Black Diamond

Texto y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Hemos podido contar con tres modelos de travesía Black Diamond para poder probar, el Traverse, el Carbon Probe Pole y el Whippet. Un modelo de dos tramos, uno convertible en sonda, y un bastón-piolet.

El **Traverse** es el modelo de travesía más vendido de la marca. También es el de precio más económico. Es un bastón ligero de 570 grs y con una rigidez alta debido a su único tramo móvil.

Con una longitud variable de 95-145 y de 105-155 cm no resulta el mejor bastón para llevarlo en la mochila, así podemos decir que los "traveseros" más extremos y que se adentran en terrenos más técnicos como corredores, no son su público más potencial. Pero la gran mayoría de los practicantes de este deporte, y a ellos va destinado, no suelen recoger los bastones en la mochila con mucha asiduidad.

La roseta es la misma que en toda la familia, ligera y con mucha superficie (100mm), a su vez bastante deformable y flexible.

Además, una banda de goma recorre la parte cercana al puño de la sección superior para poder agarrarlo sin que se resbale cuando queda arriba en medias laderas.

El puño de goma, muy adherente, lleva consigo una dragonera preformada para una mayor comodidad a la hora de fijarla y ser utilizada.

Por último su sistema flicklock, para fijar la talla y la sección inferior, resulta muy efectivo e impide que el frío y la nieve estropeen el mecanismo. El tener sólo dos tramos le da al bastón una alta rigidez en el apoyo evitando otro punto de rotura haciéndolo más duradero, por contra el no poder recogerse más le hace un poco más molesto en la mochila.

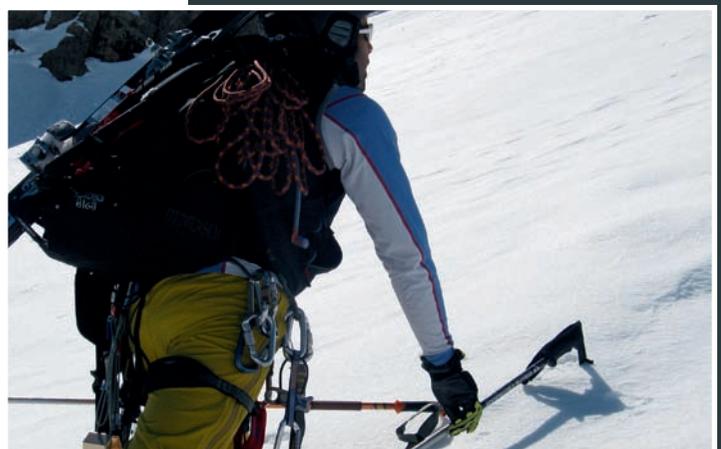
El **Carbon Probe Pole** (100-125, 115-140, 600grs), con la misma estructura que el Traverse en cuanto a número tramos, puño, dragonera, flicklock y roseta, es un bastón que se convierte en sonda cuando la situación lo requiere. Un bastón con su primera sección acabado en hembra y el otro en macho hace que la unión de estos forme una sonda de 182 cm de longitud, después, solo hace falta quitar la roseta del lado con el que sondear.

Una rigidez similar al Traverse con tubos de 18mm y 16mm. Sus dos tramos le hacen tener el mismo problema, la incomodidad de recogerlo en la mochila, aumentado en este caso al ser el tramo inferior más largo en los dos palos, pero con la seguridad que aporta el llevar otra sonda encima, y la falta del tubo de goma bajo el puño.

Por último, el **Whippet** (395 grs, 97-145), un bastón-piolet para momentos y terrenos complicados, dos tramos con flicklock y una hoja de piolet insertada en el puño. No es el bastón más cómodo para llevar de continuo, pero la fijación de la hoja es lo bastante fuerte como para aguantar autodetenciones en nieve dura y para introducir la hoja en la nieve para progresar o asegurarse.

Teniendo en cuenta el peligro que supondría una caída esquiando con una hoja en la mano, es conveniente bajar con cuidado, aunque sólo sobresalga por la parte de delante. Pero hay que destacar el riesgo, y que se da por supuesto que los usuarios de este bastón son gente experimentada que afrontan desniveles fuertes o terrenos complicados y prefieren un palo a la hora de bajar en el que poder apoyarse, en vez de ir con el piolet en la mano sin poder apoyarlo. Señalar que la roseta es de tres cuartos para evitar que se enganche en la nieve.

Su peso se ve aumentado debido a la hoja que es de acero lo que hace que cabecee y que resulte bastante más pesado que el utilizado en la otra mano, teniendo una sensación extraña al comenzar la acti-



vidad.

Lo mejor la fijación de la hoja al puño y la posibilidad de bajar casi tan seguro con el piolo pudiendo además apoyarse en él.

Lo peor como en los otros modelos, la longitud al plegarse y su peso, elevado por la hoja, pero ¿Cuánto pesa la seguridad? ■



Propuestas para la organización de la temporada de hielo

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

Como cada año, la llegada del frío supone el pistoletazo de salida para todos aquellos cuya actividad invernal se desarrolla entre cuchillas y partes meteorológicos, foros y llamadas, para saber si ya está formada esa cascada, cómo se ve aquel corredor o a qué hora le entraba el sol a esa parte de la pared...; ya saltan chispas de las hojas de muchos “piolos” y crampones que tienen sed, sed de clavarse y subirse por todos esos sitios que no pudieron la temporada pasada porque no se concretó aquel viaje, o porque no llegó a formarse del todo la cascada esperada..., eso sí, este año, que no sea por no haberse preparado a tiempo.

Cecilia Buil escalando en Noruega





INTRODUCCIÓN

Hace ya varios números (Cuadernos Técnicos nº 42) se publicó un artículo que hablaba sobre los aspectos físicos más relevantes para la escalada en hielo, los cuales se deberían tener en cuenta a la hora de preparar un entrenamiento en consecuencia adaptado al nivel individual, estado de forma y metas de cada uno.

En este caso, el objetivo es completar la información allí ofrecida, sobre todo en el último de los aspectos que se citaban, la temporización de la temporada – valga la redundancia –, con la intención de que cada cual pueda “dibujar” su programación mediante un pequeño patrón o guía que aquí se presenta, en forma de “temporada tipo”, según los objetivos que se puede plantear el grueso de practicantes de esta disciplina, y en la que vamos a distinguir 2 grupos, de forma que cada cual pueda “identificarse” algo más con alguno de ellos:

- **Grupo 1:** Incluye a los que sólo escalan hielo durante el invierno “peninsular”, pues con la entrada de la primavera no tienen tiempo de viajar a latitudes mayores buscando más frío y mejores condiciones para ello, y/o prefieren hacer otras cosas.
- **Grupo 2:** Formado por aquellos que si tienen ese tiempo y ganas para viajar, y pueden estirar más su temporada, situando sus principales objetivos en esas fechas finales.

Por tanto, es pensando en estos dos conjuntos de practicantes, entre los que se podrían encuadrar la mayoría de los que gastan sus “afiladas hojas” cada temporada, para quienes va destinado este artículo, aunque todo aquel que no se sienta identificado con ninguno de ellos y quiera sacarles jugo a sus pioles en un momento dado, también podrá obtener alguna idea provechosa en lo que aquí se expone (o esa es la intención).

UN PEQUEÑO RECORDATORIO

A continuación, se presentan brevemente los conjuntos de trabajos principales que se pueden llevar a cabo durante los entrenamientos orientados a la mejora del rendimiento para la escalada en hielo. Aprovechando la forma en que se estructuraron los contenidos explicados en Cuadernos Técnicos nº 42, los trabajos a nivel físico que se podrían hacer estarían enmarcados en 4 grupos:

LEYENDA DE CONTENIDOS DE TRABAJO

FTI	Fuerza tren inferior
RTI	Resistencia tren inferior
FA	Fuerza agarre
RA	Resistencia agarre
FG	Fuerza golpeo
FT	Fuerza tracción
FC	Fuerza compensatoria

- Ejercicios de fuerza y resistencia a nivel del tren inferior, y que influyen directamente en la calidad de la ejecución de la técnica de pies; los llamaremos **FTI** (fuerza tren inferior) y **RTI** (resistencia tren inferior).
- Ejercicios para la mejora de la fuerza y la resistencia de agarre; codificados como **FA** (fuerza de agarre) y **RA** (resistencia de agarre).
- Ejercicios para la mejora de la fuerza de golpeo y tracción sobre el piolet; en este caso hablaremos de **FG** (fuerza de golpeo) y **FT** (fuerza de tracción).
- Ejercicios para evitar descompensaciones en grupos musculares que intervienen en menor medida durante la escalada; nominados

como **FC** (fuerza compensatoria).

Dentro de cada grupo de ejercicios, se ofrecían distintas propuestas para la ejecución de estos trabajos, y se ordenaban de menor a mayor especificidad, es decir, de menos a más parecidos al esfuerzo real que supone la escalada en hielo desde el punto de vista físico y energético. Entre ellos, por tanto, se pueden encontrar desde ejercicios generales (los menos parecidos a lo que a posteriori se hace a la “hora de la verdad” en el hielo, como pesas, trabajos con gomas, electroestimulación, etc), hasta los que suponen escalar directamente sobre hielo (llamados competitivos o de situación real), pasando por los dirigidos (que trabajan la musculatura que interviene directamente al escalar en hielo, aunque sin aplicación directa o paralela de la técnica) y los específicos (como los de situación real, esto es, escalar con pioles, pero sin hielo, con gatos por ejemplo).

No obstante, pese a que esta clasificación en función de la especificidad es muy útil, a la hora de presentar los distintos medios para la “auto-programación” del entrenamiento, será más fácil hablar de los 4 grupos anteriormente comentados y, en función del nivel de cada cual, elegir de entre ellos los ejercicios que considere más adecuados según su nivel particular.

Sin embargo, no se debe obviar que el rendimiento alcanzable en esta rama de la escalada no depende tan sólo de estas variables físicas (como sucede en cualquier modalidad de la misma), sino que se deberá dedicar un tiempo más o menos importante al trabajo de la técnica, la táctica, la estrategia y los aspectos psicológicos que influyen en mayor medida en el resultado final de estas ascensiones.

Con esta idea fundamental, que defiende el valorar e incidir en mayor medida sobre aquellos aspectos de los que más se adolecen a la hora de afrontar las ascensiones en terreno helado, se deberá contemplar cualquier propuesta que en estas líneas se pueda encontrar, dado que ninguna será lo suficientemente individualizada como para que se avance en la mejor dirección posible para cada cual.

Concluyendo, y antes de presentar los dos ejemplos de temporadas tipo para cada uno de los grupos citados líneas arriba, se expone la estructura que se encontrará en función del nivel de concreción al que hace referencia:

1. Presentación de la **propuesta global de temporada**, que consta de un gran ciclo cada una llamado **macrociclo** – por su mayor dimensión temporal –, que a su vez contiene a los **mesociclos** – ciclos menores temporalmente hablando, que contienen el trabajo de varias semanas –. Este primer apartado permite ver, a grosso modo, la distribución de los objetivos en función de los distintos contenidos, los métodos recomendados para su trabajo y la carga que se podría atribuir a cada uno en cada momento concreto.
2. Presentación de varias propuestas organizativas a menor escala, mediante algunos ejemplos en forma de las “conocidas” estructuras temporales llamadas **microciclos**, que contienen la distribución concreta del trabajo de varios días (normalmente una semana, para poder encuadrarse mejor en la vida cotidiana de la mayoría de los deportistas que los llevarán a cabo). En este caso, se detalla la estructura que pueden tener en función de la carga que se quiera que supongan, por lo que se exponen varios tipos: de carga, de impacto, de recuperación, de competición y de mantenimiento.

EJEMPLO DE TEMPORADA TIPO PARA EL GRUPO 1

Quizás sería el ejemplo que más se adaptaría a una planificación orientada a la escalada en hielo durante el invierno peninsular, que podría abarcar desde finales de noviembre o principios de diciembre (con suerte) hasta mediados de marzo, aproximadamente.

EJEMPLO DE TEMPORADA TIPO PARA EL GRUPO 1

OBJETIVOS	MESOCICLO	M1	M2	M3	M4	
	MES	NOVIEMBRE-DICIEMBRE	DICIEMBRE-ENERO	ENERO-FEBRERO	FEBRERO-MARZO	
	CICLO	Preparatorio general	Preparatorio especial	Precompetitivo	Competitivo	
	FTI	Generar adaptación músculo tendinosa de las estructuras implicadas.	Aumentar la fuerza máxima y explosiva	-	Mantener los niveles de fuerza resistencia alcanzados	
RTI		-	Mejorar la resistencia especial (gestual).			
FA	Mejorar fuerza máxima de agarre			Mantener niveles de fuerza conseguidos		
RA	Potenciar la capilarización local	Mejorar los niveles resistencia láctica local (potencia o máxima expresión de esta vía energética).	Mejorar los niveles de resistencia láctica local (resistencia a la fatiga).	Mantener los niveles conseguidos de resistencia.		
FG	Potenciar la adaptación músculo-tendinosa de la musculatura implicada (tríceps, deltoides...)	Mejorar la fuerza máxima y explosiva de la musculatura implicada.	Aumentar los niveles de fuerza resistencia especial de los grupos implicados.	Mantener el nivel de fuerza resistencia conseguido.		
FT	Potenciar la adaptación músculo-tendinosa de la musculatura implicada (bíceps, dorsal ancho, braquial...)	Aumentar la fuerza máxima de estos grupos musculares.	Mejorar la resistencia a la fuerza específica de esta musculatura.	Mantener los niveles de fuerza resistencia alcanzados		
FC	Compensar el sistema (incidir en aquello que haga más falta, descompensaciones, acortamientos musculares...). Trabajar para prevenir.					
Escalada	Si hay condiciones, rodar en el máximo número de vías bajo el máximo nivel personal. Volumen de medio a muy alto progresivamente a lo largo de los dos mesociclos.		En general, volumen no tan alto como en meses anteriores, pero probando ya vías de dificultad en nuestro límite e incluso algo por encima. Es un trabajo intenso y que se hará con algo de fatiga, por el volumen, que también es elevado aunque no extremo.		Probar vías o proyectos duros que se quieran escalar, haciendo un volumen inferior al de los meses anteriores pero de gran calidad.	
MÉTODOS	FTI	Fuerza resistencia general (pesas, gomas...)	Ejercicios generales (pesas, electro) y dirigidos (escalada con bota rígida en plafón o rocódromo) para el trabajo de la fuerza máxima por coordinación intermuscular (nunca por hipertrofia) y trabajos de fuerza explosiva.	-	Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.	
	RTI	Trabajo aeróbico extensivo (carrera continua, pateos, esquí de travesía...)	-	Trabajos con crampones en situación real o especial (paneles, roca...), orientados a la mejora de la resistencia gestual para la progresión con los mismos.		
	FA	Trabajos generales (pesas, pelotas, electro...) orientados a la fuerza máxima por hipertrofia; dirigidos (suspensiones) con los pioletos a un brazo o dos entre 10" y 20"; u otros orientados a la mejora de la fuerza especial (boulder con o sin pioletos).	Trabajos con pioletos pesados, travesías con lastre (máximo 5% peso corporal).		Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.	
	RA	Escalada con o sin pioletos dando preferencia a la continuidad, electroestimulación, escalada en roca vías por debajo del máximo nivel con recuperaciones incompletas.	Escalada con o sin pioletos dando preferencia a la resistencia corta con recuperaciones completas.	Escalada con o sin pioletos dando preferencia a la resistencia larga con recuperaciones incompletas.		
	FG	Ejercicios generales (pesas, electro, gomas) de la musculatura implicada orientados a la fuerza resistencia.	Mismos ejercicios pero variando la orientación del trabajo hacia la fuerza máxima (nunca por hipertrofia, a no ser que exista una descompensación grande) y la fuerza explosiva.	Trabajos especiales (clavando los pioletos en maderas o estructuras que permitan hacerlo) y de situación real (en el propio hielo), de tal forma que se "tarde" en clavar (repeticiones del gesto).	Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.	
	FT	Ejercicios generales (pesas, electro, gomas, autocargas) de la musculatura implicada orientados a la fuerza resistencia de forma dinámica e isométrica.	Trabajo orientado a la ganancia de fuerza de máxima de tracción isométrica, dependiendo de los trabajos previos realizados durante el año y el nivel del escalador. También se puede trabajar la fuerza explosiva en esos gestos (ejercicios en plafón con pioletos con movimientos ascendentes sobre todo) cuando ya se posee una buena base de fuerza máxima.	Trabajo para la mejora de la resistencia a la fuerza isométrica en distintos ángulos, preferentemente con los pioletos.	Realizar trabajos esporádicos aunque periódicos con la dinámica del mes anterior.	
	FC	Trabajo orientado a la fuerza resistencia en la mayor parte del año, tomando una importancia mayor al principio de la temporada, y dedicando tiempos mayores si se necesitan para la compensación de grupos musculares más débiles que se detecten y puedan generar problemas.				
	Escalada	Escalar priorizando la orientación hacia los aspectos que tengan una mayor importancia en la preparación, al margen de que desde el punto de vista físico se persigan los objetivos marcados.			Escalar por y para rendir, descansado.	
% CARGA	FTI	3	3	0	1	
	RTI	3	0	3	1	
	FA	12	14	10	2	
	RA	12	14	20	2	
	FG	10	10	15	2	
	FT	18	10	15	15	
	FC	12	9	7	7	
	Escalada	30	40	30	70	
	Total	100	100	100	100	



EJEMPLO DE TEMPORADA TIPO PARA EL GRUPO 2

La distribución que aquí se presenta tiene en cuenta la existencia de 2 picos de forma marcados, y estaría pensada para aquellos casos en los que se puede “estirar” más la temporada helada a costa de

viajar a Alpes o más al norte de Europa, Canadá... En este caso, se contemplarían el mismo inicio de temporada (más o menos, a no ser que se empezase la temporada “lejos” del probablemente inexistente por esas fechas hielo peninsular) a finales de octubre – noviembre, y su final entre marzo y abril.

EJEMPLO DE TEMPORADA TIPO PARA EL GRUPO 2

		MESOCICLO	M1	M2	M3	M4	
		MES	OCTUBRE-NOVIEMBRE	NOVIEMBRE-DICIEMBRE	DICIEMBRE-ENERO	ENERO-FEBRERO	
		CICLO	Preparatorio general	Preparatorio especial	Precompetitivo	Competitivo	
OBJETIVOS	FTI	Generar adaptación músculo tendinosa de las estructuras implicadas.	Aumentar la fuerza máxima y explosiva		-	Mantener los niveles de fuerza resistencia alcanzados	
	RTI		-		Mejorar la resistencia especial (gestual).		
	FA	Mejorar fuerza máxima de agarre			Mantener niveles de fuerza conseguidos		
	RA	Potenciar la capilarización local	Mejorar los niveles resistencia láctica local (potencia o máxima expresión de esta vía energética).		Mejorar los niveles de resistencia láctica local (resistencia a la fatiga).	Mantener los niveles conseguidos de resistencia.	
	FG	Potenciar la adaptación musculotendinosa de la musculatura implicada (tríceps, deltoides...)	Mejorar la fuerza máxima y explosiva de la musculatura implicada.		Aumentar los niveles de fuerza resistencia especial de los grupos implicados.	Mantener el nivel de fuerza resistencia conseguido.	
	FT	Potenciar la adaptación musculotendinosa de la musculatura implicada (bíceps, dorsal ancho, braquial...)	Aumentar la fuerza máxima de estos grupos musculares.		Mejorar la resistencia a la fuerza específica de esta musculatura.	Mantener los niveles de fuerza resistencia alcanzados	
	FC	Compensar el sistema (incidir en aquello que haga más falta, descompensaciones, acortamientos musculares...). Trabajar para prevenir.					
	Escalada	Si hay condiciones, rodar en el máximo número de vías bajo el máximo nivel personal. Volumen de medio a muy alto progresivamente a lo largo de los dos mesociclos.			En general, volumen no tan alto como en meses anteriores, pero probando ya vías de dificultad en nuestro límite e incluso algo por encima. Es un trabajo intenso y que se hará con algo de fatiga, por el volumen, que también es elevado aunque no extremo.		Probar vías o proyectos duros que se quieran escalar, haciendo un volumen inferior al de los meses anteriores pero de gran calidad.
	MÉTODOS	FTI	Fuerza resistencia general (pesas, gomas...)	Ejercicios generales (pesas, electro) y dirigidos (escalada con bota rígida en plafón o rocódromo) para el trabajo de la fuerza máxima por coordinación intermuscular (nunca por hipertrofia) y trabajos de fuerza explosiva.		-	Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.
		RTI	Trabajo aeróbico extensivo (carrera continua, pateos, esquí de travesía...)	-		Trabajos con crampones en situación real o especial (paneles, roca...), orientados a la mejora de la resistencia gestual para la progresión con los mismos.	
FA		Trabajos generales (pesas, pelotas, electro...) orientados a la fuerza máxima por hipertrofia; dirigidos (suspensiones) con los pioletos a un brazo o dos entre 10" y 20"; u otros orientados a la mejora de la fuerza especial (boulder con o sin piolets).			Trabajos con pioletos pesados, travesías con lastre (máximo 5% peso corporal).		
RA		Escalada con o sin pioletos dando preferencia a la continuidad, electroestimulación, escalada en roca vías por debajo del máximo nivel con recuperaciones incompletas.	Escalada con o sin pioletos dando preferencia a la resistencia corta con recuperaciones completas.		Escalada con o sin pioletos dando preferencia a la resistencia larga con recuperaciones incompletas.		
FG		Ejercicios generales (pesas, electro, gomas) de la musculatura implicada orientados a la fuerza resistencia.	Mismos ejercicios pero variando la orientación del trabajo hacia la fuerza máxima (nunca por hipertrofia, a no ser que exista una descompensación grande) y la fuerza explosiva.		Trabajos especiales (clavando los piolets en maderas o estructuras que permitan hacerlo) y de situación real (en el propio hielo), de tal forma que se "tarde" en clavar (repeticiones del gesto).		
FT		Ejercicios generales (pesas, electro, gomas, autocargas) de la musculatura implicada orientados a la fuerza resistencia de forma dinámica e isométrica.	Trabajo orientado a la ganancia de fuerza de máxima de tracción isométrica, dependiendo de los trabajos previos realizados durante el año y el nivel del escalador. También se puede trabajar la fuerza explosiva en esos gestos (ejercicios en plafón con piolets con movimientos ascendentes sobre todo) cuando ya se posee una buena base de fuerza máxima.		Trabajo para la mejora de la resistencia a la fuerza isométrica en distintos ángulos, preferentemente con los piolets.		
FC		Trabajo orientado a la fuerza resistencia en la mayor parte del año, tomando una importancia mayor al principio de la temporada, y dedicando tiempos mayores si se necesitan para la compensación de grupos musculares más débiles que se detecten y puedan generar problemas.					
Escalada		Escalar priorizando la orientación hacia los aspectos que tengan una mayor importancia en la preparación, al margen de que desde el punto de vista físico se persigan					
% CARGA	FTI	3	3	0	1		
	RTI	3	0	3	1		
	FA	13	14	10	2		
	RA	13	14	20	2		
	FG	11	10	15	2		
	FT	22	10	15	15		
	FC	15	9	7	7		
	Escalada	20	40	30	70		
	TOTAL	100	100	100	100		

Rubén DeDios en el sector Krokan de Rjukan, Noruega

M5	M6
FEBRERO-MARZO	MARZO-ABRIL
Precompetitivo	Competitivo
-	Mantener los niveles de fuerza resistencia alcanzados
Mejorar la resistencia especial (gestual).	
Mantener niveles de fuerza conseguidos	
Mejorar los niveles de resistencia láctica local (resistencia a la fatiga).	Mantener los niveles conseguidos de resistencia.
Aumentar los niveles de fuerza resistencia especial de los grupos implicados.	Mantener el nivel de fuerza resistencia conseguido.
Mejorar la resistencia a la fuerza específica de esta musculatura.	Mantener los niveles de fuerza resistencia alcanzados
En general, volumen no tan alto como en meses anteriores, pero probando ya vías de dificultad en nuestro límite e incluso algo por encima. Es un trabajo intenso y que se hará con algo de fatiga, por el volumen, que también es elevado aunque no extremo.	Probar vías o proyectos duros que se quieran escalar, haciendo un volumen inferior al de los meses anteriores pero de gran calidad.
-	Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.
Trabajos con crampones en situación real o especial (paneles, roca...), orientados a la mejora de la resistencia gestual para la progresión con los mismos.	
Trabajos con piolos pesados, travesías con lastre (máximo 5% peso corporal).	Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.
Escalada con o sin piolos dando preferencia a la resistencia larga con recuperaciones incompletas.	
Trabajos especiales (clavando los piolets en maderas o estructuras que permitan hacerlo) y de situación real (en el propio hielo), de tal forma que se "tarde" en clavar (repeticiones del gesto).	Si se escala con suficiente frecuencia, se conseguirá el objetivo perseguido. Sino, realizar trabajos complementarios como los del mes anterior.
Trabajo para la mejora de la resistencia a la fuerza isométrica en distintos ángulos, preferentemente con los piolets.	Realizar trabajos esporádicos aunque periódicos con la dinámica del mes anterior.
los objetivos marcados.	
0	1
1	1
7	2
10	2
10	2
10	10
7	7
55	75
100	100



Bienvenido a la Experiencia del Pirineo



EJEMPLOS DE DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA EN DISTINTOS MICROCICLOS

Una vez elegido el modelo que más se ajuste a los objetivos y presiones de cada cual, habrá que componer el conjunto de semanas y sesiones que constituirán el siguiente nivel de concreción de la planificación del entrenamiento. Para ello, se presentan los siguientes ejemplos de distribución de la carga semanal, en función de si el microciclo elegido es de carga, impacto, competitivo, de recuperación o de mantenimiento. En el apartado de Glosario, se explica brevemente las características de cada uno de ellos.

microciclo de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
% de carga parcial	FTI	0	0	0	0	0	0	0
	RTI	20	0	0	0	20	0	0
	FA	0	10	30	10	0	0	0
	RA	0	30	0	30	0	0	0
	FG	0	0	10	0	0	0	0
	FT	0	40	10	40	0	0	0
	FC	20	0	0	0	20	0	0
	Escalada	0	0	0	0	0	100	80
Carga total	40	80	50	80	40	100	80	

microciclo de impacto		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
% de carga parcial	FTI	10	0	0	0	10	0	0
	RTI	0	0	0	0	0	0	0
	FA	20	0	0	20	0	0	0
	RA	40	0	0	50	0	0	0
	FG	0	0	20	0	0	0	0
	FT	0	20	0	0	20	0	0
	FC	0	20	0	0	20	0	0
	Escalada	0	0	80	0	0	100	100
Carga total	70	40	100	70	50	100	100	

microciclo de recuperación		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
% de carga parcial	FTI	0	0	0	0	0	0	0
	RTI	20	0	0	0	20	0	0
	FA	0	20	0	20	0	0	0
	RA	0	0	0	0	0	0	0
	FG	0	0	10	0	0	0	0
	FT	0	40	0	40	0	0	0
	FC	0	0	30	0	0	0	0
	Escalada	0	0	0	0	0	100	100
Carga total	20	60	40	60	20	100	100	

microciclo de competición		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
% de carga parcial	FTI	0	0	0	0	0	0	0
	RTI	20	0	0	0	0	0	0
	FA	0	20	0	0	0	0	0
	RA	50	0	0	0	0	0	0
	FG	0	0	0	0	0	0	0
	FT	0	50	0	0	0	0	0
	FC	0	0	20	0	0	0	0
	Escalada	0	0	0	0	100	0	100
Carga total	70	70	20	0	100	0	100	

microciclo de mantenimiento		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
% de carga parcial	FTI	0	0	0	0	0	0	0
	RTI	15	0	0	0	0	0	0
	FA	0	10	20	10	0	0	0
	RA	0	25	0	25	0	0	0
	FG	0	0	10	0	0	0	0
	FT	0	40	10	30	0	0	0
	FC	15	0	0	0	15	0	0
	Escalada	0	0	0	0	0	100	80
Carga total	30	75	40	65	15	100	80	



Haciendo algo de mixto en Ardonés

GLOSARIO

- **Ciclo preparatorio general:** El trabajo que se realiza consiste en crear una base física que permitirá, por un lado, evitar problemas a nivel articular, muscular y tendinoso a lo largo de la temporada y, por otro, preparar al cuerpo para asimilar cargas de más calidad en ciclos posteriores.
- **Ciclo preparatorio especial:** Hace referencia al período intermedio entre el trabajo más concreto y específico y el trabajo previo de base. Se trata de un momento en el que se comienza a transformar todo ese trabajo realizado, que aparentemente tenía “poco” que ver con lo que se hará en el hielo, construyendo otra base mayor para realizar después trabajos muy específicos y de elevadísima calidad.
- **Ciclo precompetitivo:** Nos acercamos a nuestro mejor estado de forma. Los trabajos son principalmente cualitativos y el volumen se mantiene medio-alto, por lo que la exigencia es muy grande y si no se ha construido anteriormente la base suficiente, se puede “pagar caro” en este punto.
- **Ciclo competitivo:** Espacio temporal en el que debemos hacer sólo trabajos de gran calidad y con volúmenes bajos, para no acumular fatiga que nos permita explotar al 110% nuestras capacidades.
- **Microciclo de carga:** Se caracteriza por presentar una carga de volumen elevado, aunque la intensidad de los trabajos no sea muy alta.
- **Microciclo de impacto:** Volumen e intensidad de la carga altos o muy altos.
- **Microciclo de recuperación:** Volumen bajo de trabajo, aunque la intensidad de los mismos se mantiene puntualmente elevada.
- **Microciclo de competición:** Carga baja o nula de trabajo el o los días previos a la competencia. Puntualmente trabajo de calidad.
- **Microciclo de mantenimiento:** Modelo que pretende una meseta del rendimiento, sin picos acusados ni bajadas notables del mismo (al menos a corto plazo).
- **Carga:** La carga de trabajo es un concepto que puede entenderse desde dos prismas complementarios:
 - **La carga externa:** Que es todo aquel estímulo que se le da al cuerpo buscando su mejora a posteriori (a mayor o menor plazo), en función del principio de adaptación del organismo.
 - **La carga interna:** que es el esfuerzo que le supone a cada uno ejecutar una carga externa cualquiera. Una misma carga externa puede suponer una carga interna distinta para 2 personas diferentes.
- **% de carga:** En este caso, cuando se habla en los ejemplos de la carga, se refieren a la carga externa, y los porcentajes que se atribuyen a las mismas son la forma de distribución del trabajo que podrían tener los distintos contenidos a lo largo de la temporada de hielo. No se debe tomar “a rajatabla”, pero si son una orientación de la importancia relativa que tendría la realización de unos u otros trabajos a lo largo de los ciclos presentados.

CONSIDERACIONES FINALES

Hay que recalcar que lo expuesto en estas líneas no son más que propuestas o ejemplos de organización del trabajo de cara a unos objetivos que serán más o menos diferentes para cada uno, pese a encontrarse enmarcados en el mismo grupo que otros. En consecuencia, no se debe tomar todo lo que aquí se expone al pie de la letra, y se deberá estar muy atento a las sensaciones que se vayan teniendo a lo largo del tiempo que dure el entrenamiento para saber si se está asimilando bien o no el trabajo planteado, con las consecuentes modificaciones que, a buen seguro, se deberán hacer a lo largo del desarrollo del mismo. Este aspecto es crucial en todo entrenamiento que pretenda ser ajustado e individualizado para aspirar al máximo desarrollo potencial de las capacidades de cada uno.

Como ya se ha explicado en anteriores ocasiones, en el mundo del entrenamiento no hay nada que esté bien o mal hecho o planteado en principio, ya que siempre DEPENDE del contexto en el que se enmarque, algo que configura fundamentalmente las características concretas de la persona para la que va dirigida el entreno en un momento concreto de su vida.

Por tanto, se deberán tener en cuenta estas puntualizaciones para mirar con perspectiva crítica las propuestas presentadas, que no pretenden ser más que una guía o herramienta en forma de ejemplos que faciliten y/o clarifiquen en cierto modo una planificación que, en el caso ideal, deberá desarrollarse a un nivel de concreción más profundo en forma de sesiones, en las que se detallarían las cargas de los distintos trabajos (volúmenes, intensidades, recuperaciones, frecuencia, densidades, ...) adaptadas a cada persona en función de sus circunstancias concretas (tiempo disponible, nivel de partida, objetivos planteados, etc.). ■



Maniobras de cuerdas fijas en pared

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM

Fotos realizadas durante ascensiones en las Fisher Towers en Utah y el Colorado National Monument.



“Todavía recuerdo con manos sudorosas aquellos ascensos por las cuerdas fijas en Roca Regina. Pero el temor no era por los seguros o fraccionamientos. Era por las cabras salvajes que se estaban comiendo las cuerdas fijadas en la Feixa. Vaya destino.”

El empleo de cuerdas fijas en pared es adecuado siempre y cuando respetemos las medidas básicas de seguridad. Las cuerdas fijas nos ayudarán a resolver situaciones de trabajo en pared con fluidez en aquellas ocasiones en las cuales su empleo sea preciso. Ahora bien, tal ventaja no está carente de riesgos, y cada vez que fijamos una cuerda en la pared hemos de hacerlo con la idea de mantener nuestra seguridad. Como veremos a continuación son muchos los factores de riesgo que pueden dañar la cuerda fija, y por consiguiente, arruinarnos el día. Por otro lado, las técnicas de ascenso por cuerda son sencillas, pero tampoco carente de riesgos. Los aparatos empleados para su confección son seguros, pero un uso inadecuado de tales puede arruinar tal sentido de seguridad.

Las cuerdas fijas pueden ser empleadas en situaciones diversas:

- Durante el equipamiento de vías de escalada deportiva.
- Durante la apertura de nuevos itinerarios en pared.
- Durante la escalada de vías en grandes paredes.
- Durante la realización de maniobras de rescate.
- Durante el montaje de trabajos verticales.
- Durante la exploración de cuevas y simás.
- Otros

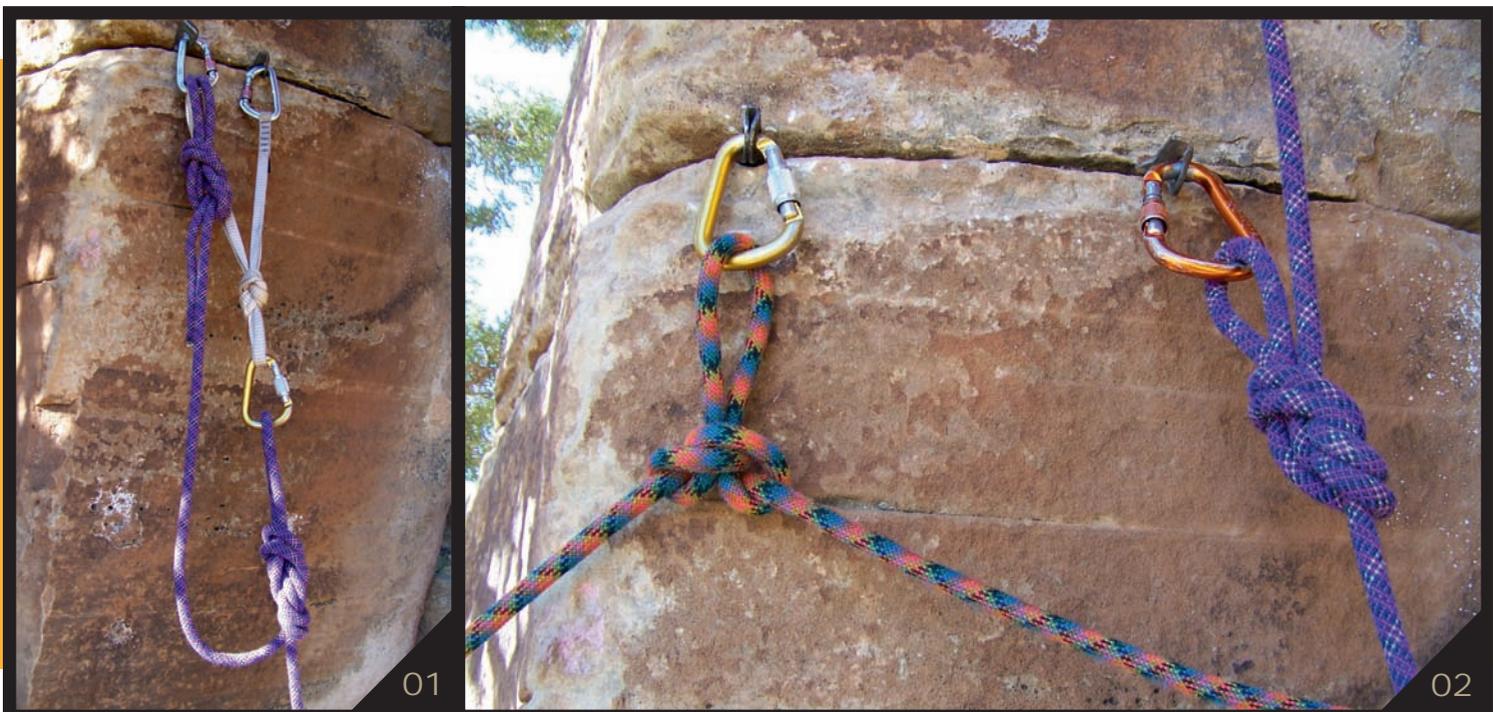
Al mismo tiempo, una cuerda la podemos fijar en la pared de manera permanente, semipermanente o temporal.

1. Cuerdas fijas permanentes. Son aquellas que encontramos en vías alpinas o en paredes remotas del planeta. Cuerdas que facilitan el acceso en zonas de dificultad en tramos de roca o de nieve. Las maromás pueden ser un ejemplo de tales cuerdas y las cuales son empleadas para superar algunos tramos complejos durante la ascensión a una cima. Otro ejemplo de cuerdas fijas permanentes son aquellas que encontramos en paredes del Himalaya o en rutas clásicas en otras regiones del globo. Expedición tras expedición abandonan o reemplazan las cuerdas con el fin de facilitar el acce-

so a otros escaladores. Un ejemplo claro pueden ser las cuerdas fijas que podemos encontrar en la arista suroeste del Ama Dablam o en la ascensión al Gran Tetón. El empleo de tales cuerdas puede dar lugar a controversias, con defensores y detractores de su uso. En algunas vías clásicas parece ser que el empleo de cuerdas fijas permanentes puede ser más aceptado que en otras vías. Es una cuestión de éticas, y respeto a los escaladores locales.

2. Cuerdas fijas semipermanentes. Son aquellas que empleamos durante cortos periodos de tiempo con el fin de facilitarnos el acceso a la pared. Un ejemplo claro puede ser aquel empleado cuando abrimos vías de pared en regiones remotas o en paredes de meteorología adversa. Durante la apertura de vías en pared será necesario descender al campo base o a la repisa con el fin de esperar a que la tormenta o mal tiempo pase. A veces pueden pasar días hasta que podamos regresar a la pared y poder resumir la escalada. Otro ejemplo puede ser aquel en el cual estamos trabajando una vía y necesitamos de tiempo y logísticas que requieren el descenso al campo base. Durante el equipamiento de vías de escalada deportiva también dejaremos cuerdas en la pared que nos permitan la instalación de los seguros en la pared.

3. Cuerdas fijas temporales. Son aquellas que solo fijamos durante la escalada de la vía y que permiten la ascensión del segundo de cuerda. Normalmente las emplearemos cuando escalamos vías en grandes paredes empleando la técnica americana de ascensión, en la que el primero de cuerda escala y el segundo asciende por la cuerda. La cuerda fija, en este caso, no dispone de la atención necesaria empleada en otras situaciones. Normalmente, cuando fijamos una cuerda la rapelamos con el fin de situarla en su lugar, colocar fraccionamientos y protegerla de aristas y zonas de rozamiento. Sin embargo, durante la escalada empleando la técnica americana de ascensión, el primero de cordada fija la cuerda y se queda en la reunión. A continuación el segundo subirá por la cuerda retirando los seguros y siguiendo el trazado de la cuerda, y la cual puede pasar por zonas de rozamiento imprevistas.





Al margen del estilo empleado durante el fijado de cuerdas fijas, las normas de seguridad con lo que respecta a sus anclajes serán comunes. Las cuerdas de escalada disponibles hoy en día son cada vez más resistentes a la abrasión, y ello es muy importante. **El rozamiento es el enemigo número uno del escalador que asciende por cuerdas fijas.** Solo basta con que la cuerda se mantenga en contacto con una pequeña arista o rugosidad de la pared para que ésta se dañe. Y una cuerda dañada es un peligro amenazante. Las cuerdas estáticas son más resistentes a la abrasión y al rozamiento que las cuerdas dinámicas. Lógicamente, si hemos de instalar cuerdas fijas permanentes, lo haremos mediante el uso de cuerdas estáticas. De un diámetro seguro (10,5 ó 11 mm.) y de materiales resistentes a la abrasión. Si hemos de fijar la cuerda de escalada entonces también lo haremos haciendo uso de diámetros altos (10,5 ó 11 mm.) y también de materiales resistentes a la abrasión y al roce de aristas. La cuerda fija la empezaremos a atar desde la reunión. El final de la cuerda siempre deberá de permanecer anclado a la reunión principal. Los materiales de anclaje dependerán de reunión a reunión. Árboles robustos y bloques de piedra estables ofrecen una reunión obviamente sólida. Tornillos de expansión, clavos, fisureros y empotradores mecánicos también ofrecen una reunión sólida, siempre y cuando tales materiales se emplacen adecuadamente. Si es necesario podemos triangular la reunión, si disponemos de dos o más puntos de seguro. El final de la cuerda lo ataremos a uno de los puntos de la reunión, el más sólido, por supuesto. Y a continuación ataremos el segundo punto de anclaje al centro del triángulo de fuerzas (como podemos observar en la **foto 1**, con un ocho doble en el anclaje superior y un nudo de nueve atado al punto central del triángulo). Los nudos más empleados y recomendados a la hora de fijar cuerdas son los detallados a continuación. Son nudos que disponen de una carga de rotura muy elevada y que al mismo tiempo disponen de la particularidad de poder deshacerse fácilmente después de haber sido sometidos a una gran tensión.

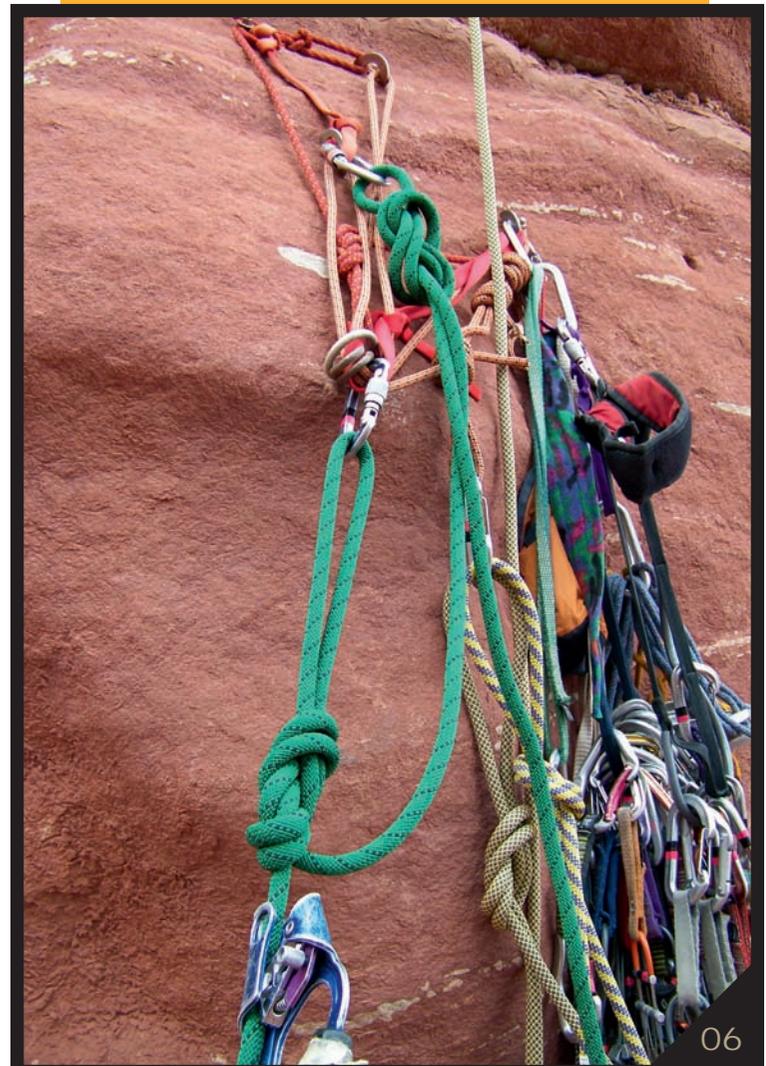
- **Nudo de anclaje en ocho.** Es el nudo más popular empleado durante la escalada y maniobras de autorrescate. Es fácil de hacer y deshacer y dispone de una carga de ruptura muy aceptable (62%). **Foto 5**, en el anclaje de arriba.
- **Nudo de anclaje en ocho doble o de dos senos.** Es un nudo práctico a la hora de fijar cuerdas debido a la facilidad de aplicar los dos senos. Los dos senos juntos ofrecen una mayor base de soporte sobre el mosquetón que cuando solamente empleamos uno (**foto**

1, en el anclaje superior). Antes de ajustar el nudo disponemos de la opción de ajustar los senos a nuestra conveniencia, pudiendo anclarlos a dos puntos diferentes. En la **foto 5**, podemos observar el ocho de dos senos o doble atado a dos puntos en la reunión principal. El nudo de ocho doble dispone de una carga de ruptura muy buena del 70%.

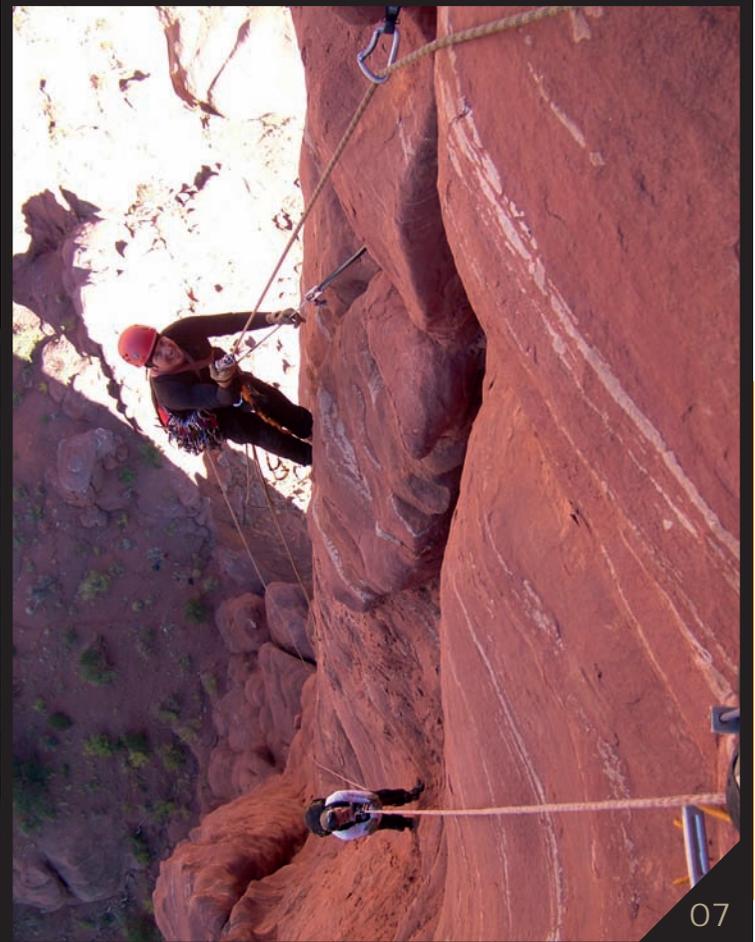
- **Nudo de anclaje en nueve.** Debido a su excelente carga de ruptura (83%), su resistencia (por encima de los 2.000 kg.) y su facilidad de deshacer después de cargarlo, es el nudo más recomendado para fijar cuerdas fijas (en la **foto 1**, el nudo de nueve está atado al punto central del triángulo de fuerzas).
- **Nudo de anclaje romano.** Es un nudo que aplicamos en la cuerda aprovechando la dirección de carga. Es muy interesante a la hora de fijar la cuerda en línea, sobre todo en diversos fraccionamientos, manteniendo el resto de la cuerda en tensión. En la **foto 2**, a la derecha, observamos un nudo romano atado en línea vertical. La carga de ruptura del nudo romano es del 52%.
- **Nudo mariposa.** Es un nudo de aplicaciones similares al romano, pero en instalaciones horizontales. La carga se mantiene en línea una vez confeccionado el nudo, lo que convierte el nudo muy apropiado durante la instalación de pasamanos y cuerdas en horizontal. En la **foto 2**, a la izquierda, vemos un nudo mariposa atado al anclaje.
- **Nudo de ballestrinque.** Es un nudo muy práctico debido a su facilidad de ajustamiento sobre el mosquetón. Es posible ajustar la cuerda a nuestra conveniencia siempre bajo la seguridad de permanecer anclados. Estrangula más la cuerda que los otros nudos pero sin embargo dispone de una carga de ruptura del 60 % y no comienza a deslizar hasta alcanzar una carga de 1.400 kg. Debido a tales características es un nudo recomendado durante la instalación de cuerdas fijas durante la escalada de grandes paredes. Una vez anclada la cuerda a la reunión empleando un nudo en ocho o nueve podemos atarla nuevamente por debajo de ella en una pieza de seguro, empleando para ello el nudo ballestrinque con el fin de tensionar la cuerda. En la **foto 3** observamos un nudo ballestrinque fijando uno de los precarios fraccionamientos hallados durante una escalada en las Fisher Towers. El nudo ballestrinque lo podemos reservar para esos casos en los que es necesario tensar la cuerda entre fraccionamientos o por debajo de la reunión, con el fin de permanecer unidos sin dejar la cuerda floja. De lo contrario emplearemos otro de los nudos más recomendados para el fijado de cuerdas fijas.

Anclaje de cuerdas fijas

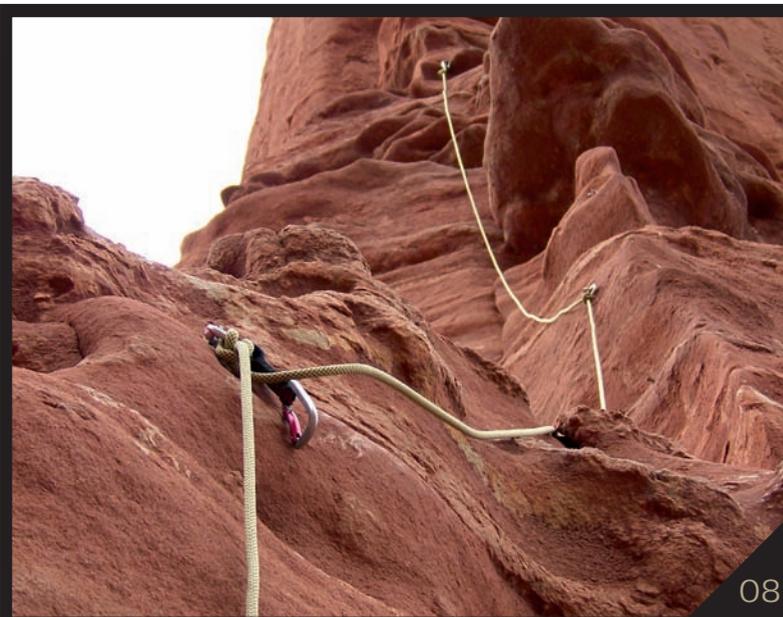
La reunión es el punto más importante a la hora de montar cuerdas fijas. Es donde la seguridad recae y es donde hemos de comenzar el proceso de anclajes que nos lleven a una cuerda fija en condiciones. Como norma general el anclaje principal siempre lo situaremos por debajo del anclaje secundario. No obstante existen diferencias de confección dependiendo de la logística empleada durante el montaje de cuerdas fijas. Si la cuerda la fijamos al mismo tiempo que escalamos, como por ejemplo lo hacemos durante la escalada de vías en grandes paredes, habremos de atenernos a los anclajes existentes en la pared. En ocasiones será posible reforzar la reunión con otros mecanismos de seguridad, como por ejemplo empotradores, clavos o sistemas de expansión por levas (popularmente conocidos como "friends") siempre que exista una fisura a mano. Si por el contrario la cuerda la vamos a fijar desde arriba dispondremos de opciones más seguras a la hora de anclar la cuerda. Seguramente dispondremos de parabolts y otros sistemas de anclajes fijos con los cuales montar una buena reunión y anclajes. Al margen de ello, comenzaremos anclando la cuerda al anclaje principal y a continuación la reforzaremos con los anclajes secundarios. La cuerda la mantendremos tensa entre los dos seguros, con el fin de evitar fuertes golpes en la reunión si el seguro superior se rompiera. Por ejemplo en la **foto 4** observamos como la cuerda está atada a la reunión principal con un nudo en ocho doble y reforzada con un anclaje superior en la fisura empleando para ello un nudo en ocho. La cuerda entre ambos anclajes está demasiado floja. Si el anclaje superior saltase, la reunión recibirá un fuerte impacto. Es una manera incorrecta de anclar la cuerda. Para arreglar tal problema simplemente deberemos de extender el nudo realizado en el anclaje superior y traerlo por debajo de la reunión principal, con el fin de tensar la cuerda. En la **foto 5** observamos tal sistema. Si el anclaje superior fallase, no habría impacto en la reunión principal, pues la cuerda se halla tensa. Si fijamos la cuerda a medida que escalamos podemos también seguir el ejemplo visto en la **foto 1** y en el cual hemos atado a un punto superior el extremo de la cuerda y a continuación lo rematamos al centro del triángulo de fuerzas con un nudo en nueve. En la **foto 6** observamos un ejemplo de fijado durante la escalada de una vía de pared en las Fisher Towers. Un tramo de la cuerda la hemos atado a un punto superior de la reunión y a continuación el anclaje principal recae sobre el centro del triángulo de fuerzas. La cuerda está lista para que ascienda nuestro compañero. Si es preciso podremos atar la cuerda en otro seguro justo por debajo de la reunión, manteniendo la cuerda tensa. De tal manera liberaremos un poco de tensión de la reunión principal.



06



07



08



Fraccionamientos

El objetivo de los fraccionamientos es el de evitar que la cuerda se pueda dañar a causa de rozamientos con la pared y también el de ofrecer una mayor seguridad. Los fraccionamientos los intentaremos colocar por debajo de aristas o salientes de la pared que puedan dañar la cuerda. Lógicamente tales fraccionamientos los hemos de instalar a medida que descendemos por la cuerda. El proceso es el siguiente:

1. Colocamos el seguro necesario en la pared, bien sea un parabolt, empotrador, clavo, etc.
2. Le colocamos al seguro un mosquetón.
3. Nos anclamos al seguro mediante una cinta o daisy chain.
4. Aflojamos cuerda a través del aparato descensor y la atamos al mosquetón empleando para ello uno de los nudos de anclaje detallados anteriormente.
5. Tensionamos nuevamente el aparato descensor, retiramos la cinta o daisy chain del mosquetón y proseguimos el descenso.

La cantidad de cuerda floja que dejamos en el fraccionamiento va a depender de un par de factores. Si vamos a ascender y descender la cuerda en varias ocasiones necesitaremos dejar suficiente cabo flojo que nos permita pasar la cuerda a través del aparato descensor. Si por el contrario, la cuerda la fijamos para ser ascendida y no descendida podemos mantener esos fraccionamientos un poco más tensos. Si el fraccionamiento lo realizamos para prevenir el rozamiento en un saliente o arista, hemos de tener la precaución de mantener la cuerda lo suficientemente floja que evite el roce con la pared una vez que nos carguemos en ella. Evidentemente en desplomes y techos la posibilidad de rozamientos es menor que aquella prevista en paredes tumbadas o con abundancia de repisas y en las que la cuerda toque la pared. Por ejemplo en la **foto 7** observamos ascendiendo una cuerda con pocos fraccionamientos debido a la verticalidad de la pared. En la **foto 8** observamos un tramo de cuerda más fraccionado debido a los roces que la cuerda soporta con diversas aristas y repisas. Los fraccionamientos también permiten ascender la cuerda a más de un escalador al mismo tiempo. Simplemente dejaremos que el primer escalador pase el primer fraccionamiento y a continuación el segundo escalador podrá subir.

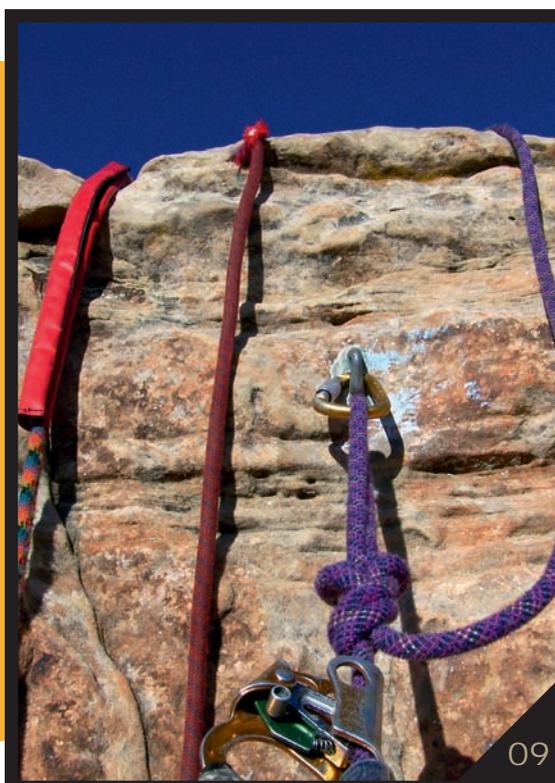
Nunca dos escaladores ascenderán una cuerda fija que carezca de fraccionamientos al mismo tiempo. El chicleo de la cuerda producido durante el ascenso podrá romperla en un punto de rozamiento de ésta con la pared.

Otra manera de reducir rozamientos de la cuerda contra la pared es mediante el empleo de materiales de protección colocados entre la cuerda y la roca. En la **foto 9**, a la izquierda, podemos ver un protector de cuerda aplicado sobre el filo de la repisa. También podemos crear protectores con mochilas, colchonetas térmicas, trozos de manguera de incendios, etc. con el fin de proteger la cuerda contra la pared. En el centro de la foto observamos la cuerda sin protección, rota y dañada debido al roce con la pared. A la derecha vemos un fraccionamiento, lo suficientemente flojo como para evitar que la cuerda se pueda dañar.

Ascenso por cuerdas

El ascenso de cuerdas fijas lo podemos realizar mediante el empleo de diversos mecanismos. Todo ello dependerá de la situación en la que nos encontremos. En maniobras de autorrescate emplearemos básicamente nudos autobloqueantes. En ascensos organizados emplearemos sistemas mecánicos de ascenso por cuerdas. Los materiales de empleo serán diferentes pero la técnica de ascenso no varía en grandes medidas. Los nudos autobloqueantes más prácticos empleados durante el ascenso de cuerdas pueden ser los siguientes:

- ▣ **Machard con dos senos.** Es un nudo que bloquea en ambas direcciones, muy práctico y resistente. Daremos varias vueltas alrededor de la cuerda y pasaremos el mosquetón por ambos senos. Es fácil de desbloquear y deslizar después de haber sido sometido a carga (**foto 10 arriba a la izquierda**).
- ▣ **Machard con un seno.** Es un nudo unidireccional que se confecciona dando varias vueltas alrededor de la cuerda y pasando el seno inferior del cordino a través del seno superior. Se bloquea un poco más que el nudo anterior (**foto 10 abajo a la izquierda**).
- ▣ **Prusik.** Es un nudo muy popular, fácil de confeccionar y que bloquea mucho. No obstante es un nudo difícil de deslizar y desbloquear una vez que le hallamos aplicado peso. Es un nudo bidireccional y a



09



10



11

mayor número de vueltas alrededor de la cuerda mayor rozamiento. En la **foto 10**, arriba a la derecha.

- ▣ **Autobloqueante con mosquetón.** Es un nudo que se realiza atando un cordino alrededor de la cuerda y un mosquetón amplio colocado paralelo a ésta. El seno sobrante lo pasaremos por otro mosquetón y del cual nos colgaremos. Es un nudo que se desplaza mejor que ningún otro a través de la cuerda, simplemente empujando el mosquetón. Hemos de tener la precaución de no agarrar el mosquetón del nudo al mismo tiempo que nos colgamos de él, pues de lo contrario desplazaremos el nudo accidentalmente. En la **foto 10**, abajo a la derecha.

Para confeccionar tales nudos emplearemos cordinos de un diámetro no inferior a 7 milímetros. Hemos de recordar que los nudos autobloqueantes realizan su función a través del rozamiento que éstos crean en contacto con la cuerda y tal rozamiento va a debilitar la vida del cordino.

Los aparatos mecánicos empleados durante el ascenso de cuerdas son también variados. En un principio los famosos Jumars revolucionaron las técnicas de ascenso por cuerdas. Hoy en día disponemos de mecanismos de ascenso diseñados para tal fin, seguros y fáciles de emplear. Son sistemas que emplean levas dentadas, en la mayoría, con el fin de amarrarse bien a la cuerda. Como otro cualquier material de escalada o rescate hemos de tener la precaución de no abusar de ellos y cuidarlos con respeto. En la **foto 11** observamos alguno de los materiales más empleados durante el ascenso por cuerdas en pared: en la cuerda de la izquierda arriba un Mini traxion y abajo un Shunt. En la cuerda del centro vemos dos ejemplos de ascensores mecánicos con levas. En la cuerda de la derecha arriba vemos un Grigri, seguido de un bloqueador Basic y abajo vemos un Tibloc.

El empleo de estos materiales es variado y podemos combinarlos de muchas maneras. De entre todos ellos, el aparato más empleado es el ascensor por levas (antiguo Jumar), debido a su comodidad y facilidad de empleo.

De igual manera, el Jumar también podemos emplearlo de varias maneras. La técnica más empleada durante la ascensión de cuerdas fijas en pared es la siguiente. Difiere un poco en aquellas técnicas usadas durante las técnicas de ascenso en espeleología.

Dos ascensores, uno en cada mano. Es el sistema más sencillo y

empleado durante el ascenso por cuerdas fijas en pared. Los pasos a realizar son los siguientes:

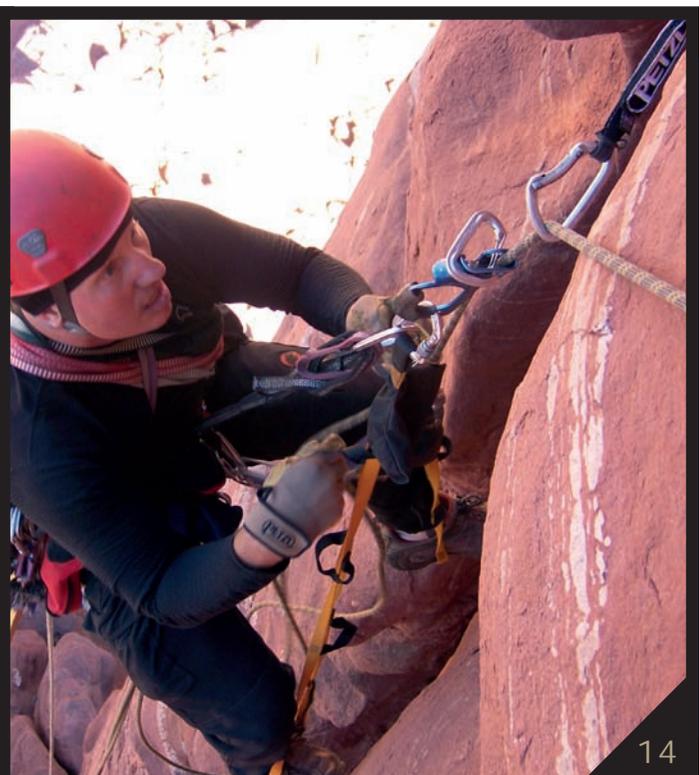
- Colocamos los dos aparatos en la cuerda, cada uno de ellos atados a nuestro arnés mediante una cinta o daisy chain. La distancia de la cinta del aparato de arriba ha de ser la necesaria. Si la cinta es demasiado corta la progresión será lenta y si la cinta es demasiado larga el proceso será penoso, sobre todo si se trata de un desplome. La mejor manera de regular la distancia es la siguiente: nos colgamos en un desplome del aparato ascensor de arriba, si el brazo está completamente extendido, es demasiada distancia (En la **foto 12** el brazo derecho se encuentra demasiado estirado, lo que dificultará la ascensión). El brazo ha de permanecer ligeramente doblado con el fin de ayudarnos durante la progresión en zonas verticales y desplomadas. En la **foto 13** vemos que el brazo derecho se haya ligeramente doblado con el fin de permitirnos el acceso al aparato de ascenso incluso en tramos desplomados. La cinta del aparato de ascenso de abajo no ha de ser tampoco demasiado corta, simplemente lo suficientemente larga que nos permita desplazar el aparato.
- Al aparato de abajo le colocamos también una cinta, pedaleta o estribo para nuestro pie. Una cinta es suficiente, pero algunos escaladores prefieren utilizar dos, una en cada pie. Tal sistema permite descargar el peso alternativo en cada pierna, sobre todo en tramos de poca verticalidad. En la **foto 14** observamos a Thad ascendiendo por la cuerda en las Fisher Towers con un estribo en cada pie y limpiando el largo.
- El proceso de ascenso es ahora sencillo. Nos colgamos del ascensor de arriba. Subimos el ascensor de abajo y nos cargamos con el pie en la pedaleta o estribo. En este paso los dos ascensores se encuentran juntos. En la **foto 15**, vemos como los dos ascensores se encuentran juntos listos para ser desplazados.
- Nos cargamos en el pie izquierdo (en este caso), y al mismo tiempo desplazamos el ascensor de arriba. El pie derecho se haya tocando la pared. Una vez desplazado el ascensor simplemente nos colgaremos de él para ahorrar fuerzas. Repetiremos la maniobra una y otra vez de manera alternativa. En la **foto 16** vemos como nos cargamos en la pedaleta con el pie izquierdo con el fin de izarnos y poder desplazar el ascensor de arriba.



12



13



14



Si ascendemos un techo o desplome es mucho más práctico colocar los dos pies en la misma cinta y ascender al unísono, al estilo "rana". Para ello realizamos los mismos pasos detallados previamente. Mantenemos los dos pies dentro de la cinta pedaleta manteniendo los dos ascensores en este momento juntos. En la **foto 17** vemos como nos preparamos para cargar la fuerza en los dos pies al mismo tiempo que mantenemos los dos ascensores juntos. En la **foto 18** vemos como nos cargamos en los pies y desplazamos al mismo tiempo el ascensor de arriba. Nos colgamos de él y repetimos la maniobra. Son maniobras sencillas y que crean la base para emplear otros sistemas de progresión.

Son muchas las combinaciones de aparatos los cuales podemos emplear durante el ascenso por cuerdas fijas. A continuación revisaremos un par de ejemplos:

- En la **foto 19** vemos un sistema compuesto por un tibloc arriba y un nudo de corazón en dos mosquetones atados al arnés. El nudo de corazón bloquea cada vez que tensamos la cuerda. A continuación nos cargamos en la cinta pedaleta atada esta vez al tibloc de arriba y ascendemos tensando el nudo de corazón. Es un sistema sencillo y rápido de ascensión. Hemos de tener la precaución de colocar el tibloc correctamente en la cuerda, con el fin de evitar que se pueda deslizar. El nudo corazón lo hemos de confeccionar en dos mosquetones de de igual diseño, y si son de perfil ovalado mucho mejor.
- En la **foto 20** vemos otro ejemplo, esta vez compuesto por un nudo Machard con mosquetón arriba y un grigri abajo. La cinta pedaleta la colocamos en el Machard, arriba. Nos cargamos en

ella y al mismo tiempo tensamos la cuerda en el Grigri. Es también un sistema sencillo y fácil de confeccionar. Como mencionamos anteriormente es importante que no nos agarremos al mosquetón del Machard, pues de lo contrario lo deslizaremos hacia abajo, con el susto que ello conlleva.

En ocasiones puede ser práctico colocar un ascensor en el pecho, a modo de bloqueador. Ello nos ahorra el tener que emplear un brazo y nos facilita el desplazamiento. Para ello colocamos un ascensor atado al arnés y sujeto con una cinta al pecho. El otro ascensor lo colocamos por encima, con la cinta pedaleta atada a él. Colocamos las dos manos en el ascensor de arriba y nos cargamos en la pedaleta. La cuerda se desplaza por el bloqueador del pecho manteniéndonos en línea. En la **foto 21** vemos el ascensor sujeto al pecho con una cinta.

En cuerdas fijas no fraccionadas podemos autoasegurarnos con la misma cuerda, realizando un nudo en ocho cada diez metros y atándola a nuestro arnés, al mismo tiempo que ascendemos. De tal manera si los ascensores fallasen el nudo nos servirá de refuerzo. Existen otros sistemas de ascenso, que serán fáciles de realizar una vez que dominemos las técnicas básicas. Los descritos anteriormente son sencillos y prácticos a la hora de ascender la cuerda y pasar los fraccionamientos.

En travesías de cuerda hemos de prestar mucha atención a la colocación de seguros, sobre todo pensando en el segundo de cuerda y su trabajo de limpiar el largo. Los seguros han de estar cerca unos de otros, con el fin de facilitar el trabajo al segundo. En travesías fijas, la colocación de los ascensores en la cuerda es muy importante. Si lo hacemos incorrectamente podemos incluso forzar a los aparatos a abrirse accidentalmente. En la **foto 22** vemos los ascensores totalmente for-

Teléfono: 918450931 Web: www.aventurate.com





19



20



21

zados y con peligro de abrirse durante la progresión de una travesía. El peso de nuestro cuerpo está obligando a los ascensores mecánicos a abrirse. Una manera doble de prevenir tal problema es simplemente colocar una cinta exprés en la cuerda y por debajo de los ascensores, atada a nuestro arnés. El peso de nuestro cuerpo atraerá la cuerda hacia nosotros, facilitando el desplazamiento de los ascensores. El ángulo formado por la cuerda es mucho más propicio para el desplazamiento de los aparatos. Además de la cinta exprés colocaremos en los dos aparatos ascensores un mosquetón que pase por el oval frontal y a través de la cuerda. Tal proceso evitará que la cuerda pueda abrir la leva del aparato de manera accidental. En la **foto 23** podemos ver los dos aparatos colocados correctamente en la cuerda con los sistemas de precaución: la cinta exprés y los mosquetones a través de los ojales.

Cuando llegemos al fraccionamiento hemos de tener la precaución de no acercar el aparato demasiado cerca del nudo, pues si lo tocamos con fuerza nos resultará difícil poder abrirlo para pasar el fraccionamiento. El aparato conviene pararlo por lo menos un centímetro antes de alcanzar el nudo.

A la hora de pasar un fraccionamiento, el proceso es el siguiente:

1. Colocamos los dos aparatos mecánicos cerca del nudo del fraccionamiento.
2. Con una cinta o daisy chain nos atamos al mosquetón del fraccionamiento.
3. Quitamos el aparato de arriba de la cuerda y los colocamos en la cuerda al otro lado del fraccionamiento.
4. Realizamos la misma maniobra con el aparato de abajo. Lo quitamos de la cuerda por debajo del fraccionamiento y lo volvemos a

colocar en la cuerda por encima del fraccionamiento.

5. Retiramos la cinta o daisy chain del mosquetón y continuamos ascendiendo.

Es una maniobra sencilla pero la cual requiere hacerla correctamente y sin apurarse. Recordemos que nuestra vida depende en esos momentos de los dos aparatos mecánicos y que ambos han de estar colocados en la cuerda correctamente.

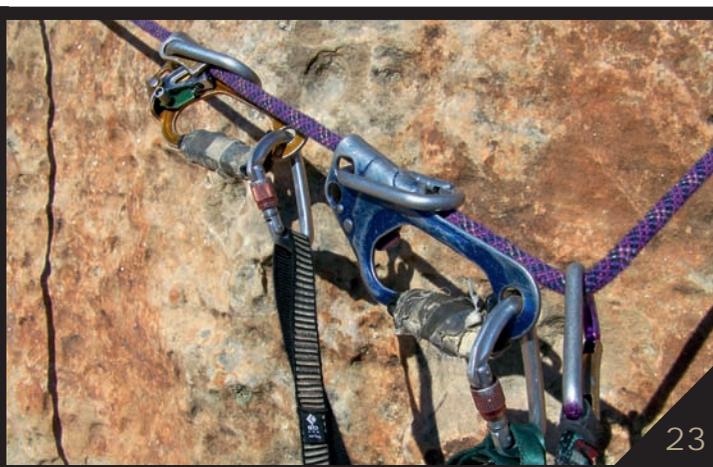
En vías de grandes paredes el primero de cuerda ha de tener la precaución de examinar el recorrido del largo y pensar que el segundo va a subir con los ascensores por la cuerda. Es una tarea dura pero necesaria. De lo contrario existe el peligro de que la cuerda se apoye en tramos de roca de gran exposición al rozamiento. Cuando colocamos cuerdas por arriba es más fácil identificar las zonas de rozamiento de cuerda y por consiguiente poder protegerlas. No basta con arrojar la cuerda al vacío y pensar que está lista para ser ascendida.

Cada vez que uno se encuentra suspendido en el vacío con un par de aparatos mecánicos aguantando tu vida, las palpitaciones aumentan. Y no importa de la gran experiencia que dispongamos. El control, a veces, puede ser demasiado asumido. Metros más arriba, la cuerda puede estar apoyada en un saliente o arista, creando gran incertidumbre. El ascenso siempre ha de ser tranquilo y suave, evitando saltos y vaivenes en la cuerda, con el fin de evitar sorpresas desagradables.

Todavía recuerdo con manos sudorosas aquellos ascensos por las cuerdas fijas en Roca Regina. El temor no era por los seguros o fraccionamientos, sino por las cabras salvajes comiéndose las cuerdas fijadas en la Feixa. Vaya destino. ■



22



23

Material

Wavemaster + Elx 12.0 Fusion, de Elan

Modelo creado por Ingemar Stenmark uno de los más laureados esquiadores de la historia.

Utilizando como base un esquí GS Waveflex, se ha diseñado esta tabla exclusiva que incorpora bastones y bolsa.

Características:

- Núcleo laminado de madera.
- Plancha de Titanal.
- RST sidewall.
- Waveflex.
- Cotas 110x67x96 mm 17.2 M (170)
- Tallas: 170 cm.



D2 VF 75 SELECT + N412, de Atomic

All mountain con sistema D2 y de radio de giro corto.

Con un patín de 75 mm, el VF 75 select tiene muy buena estabilidad mostrándose apropiado incluso para nieves más acumuladas, con un comportamiento menos exigente que el 72 ya que la placa superior es más corta delante y detrás, gana capacidad de flexión haciéndolo más permisivo. Tabla divertida de gama medio-alto.

Características:

- Vario flex densolite: ligero y dinámico
- Cotas: 119x75x109 cm 13 M(166)
- Cotas: 121x75x111 cm 14 M(175)
- Tallas: 166 cm, 175 cm. Tallas: 170 cm.



Phantom 37, de Berghaus

Mochila minimalista muy versátil, para escalada y alpinismo. 37 litros.

Minimalista mochila de escalada que combina el excelente sistema Fusion Light Back con todas las características necesarias que usted necesita para sus excursiones.

Características:

- Sistema Fusion Light Back: respaldo acolchado y extraíble con almohadilla de espuma.
- Gran bolsillo exterior. Bolsillo en el interior de la tapa.
- Correas de compresión laterales.
- Lleva varios puntos de sujeción en la tapa (con cordón de goma incluido).
- Porta piolet.
- Cinturón de cadera con anillas portamaterial.



Material

Seven Summit Superlight, de Dynafit

Modelo en versión ligera del Seven Summit original, cuenta con todas las cualidades de éste pero reduciendo el peso de forma considerable, es un esquí que gracias a su amplia curvatura de la espátula y al radio reducido de la cola, garantiza un gran margen de error a la vez que resulta muy cómodo y tiene gran precisión en todo tipo de nieves. Estructura del núcleo de Isocore alma ligera en madera del Paulownia/haya. Suela en grafito sinterizada con características de deslizamiento mejoradas y mejor resorción de la cera. Lámina inferior en fibra biaxial reforzado con carbón y lámina superior en multiaxial Quadrax reforzado con fibras de vidrio.

Características:

- Cotas 113/78/100 para talla 170 cm.
- Radio de giro 22.5/18.5 m.
- Peso según fabricante 1230 g (talla 170 cm).

Haute Route Plus W, de Dynafit

Esquí de montaña pensado para mujer, debe su nombre a la ruta Chamoniz-Zermatt-Alagna que hicieron las mujeres de equipo Dynafit en dos días y medio. Es un esquí perfecto para una amplia gama de usos y para todo tipo de nieves. Gracias a la madera de paulonia y a la gran calidad de las láminas de carbono, el peso se ha reducido al mínimo. Estructura del núcleo de Isocore alma ligera en madera del Paulownia/haya. Lámina inferior y superior en fibra biaxial, reforzado con fibras de vidrio y carbón. Suela de grafito sinterizada con características de deslizamiento mejoradas y mejor resorción de la cera.

Características:

- Cotas 111-78-98 (talla 1.56 cm).
- Radio de giro 20.5/16.5 m.
- Peso según fabricante 1065 g (talla 156 cm).

Arva Link, de Arva

Un nuevo paso en la evolución de los localizadores de avalancha, el Arva Link tiene una alta eficacia de localización con su diseño de 3 antenas y su tecnología W-link. Da una fuerte y constante señal que se transmite consistentemente hasta 50 metros gracias a su microprocesador M3 de 32 bit Cortex y puede alternar entre búsqueda fina en modo digital y analógico. Además, un algoritmo DSP ayuda en las situaciones de multienterrados.

Características:

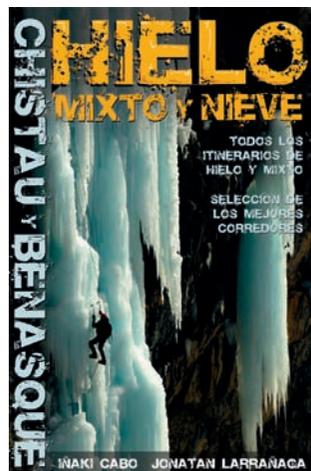
- La distancia y dirección son recibidas a tiempo real en una pantalla LCD de alta definición con información direccional de 360°.
- Transmite en frecuencia estándar internacional de 457 mHz y en la frecuencia W-Link 868 para aquellos que la compartan.
- Cuando múltiples víctimas están enterradas, marca la localización de la primera y busca la siguiente: el sistema permite 5 localizaciones simultáneas en búsqueda fina y más en modo analógico.





Novedad Editorial

GUÍA DE HIELO, MIXTO Y NIEVE EN LOS VALLES DE CHISTAU Y BENASQUE



La guía hielo, mixto y nieve en los valles de Chistau y Benasque, es una recopilación de todas las cascadas y vías de dry tooling, así como una selección de los mejores corredores de los valles de Chistau y Benasque.

Sus autores, grandes conocedores de estas zonas, muestran en esta obra inédita la intensa actividad alpinística de los últimos años, que ha hecho de estos valles un punto de referencia en la vanguardia del cascadismo ibérico.

La presente guía pretende mostrar las enormes posibilidades estos dos valles colindantes, agrupados en torno a unos macizos montañosos de primer orden. Actualmente, estos dos valles, junto al vecino de Bielsa, se han convertido en referencia internacional en

la vertiente sur de los Pirineos en el mundo del Glaciario.

Y hasta la fecha, no hay publicación alguna sobre ellos. Ahí es donde la guía que se pretende editar, incide en mostrar esas vías de hielo y en ser una herramienta útil al usuario de nuestras montañas.

La guía presenta más de un centenar de vías de ambos valles, tanto en nieve como en hielo. De ellas, unas 80 cascadas de Benasque y Chistau que se completa con una selección de 20 corredores clásicos del Pirineísmo.

Cada vía esta presentada dentro de su sector, con unas informaciones precisas acerca de la aproximación, descripción, etc. y a continuación se detalla de forma técnica las particularidades de su ascensión.

Cada vía tiene un apoyo gráfico detallado que complementa la información del deportista.

También, como introducciones previas, aparecen unas presentaciones generales de cada valle, con datos acerca de sus poblaciones, que sitúa desde una vista más amplia el entorno natural y humano de los valles de Benasque y Chistau.

160 páginas

Formato: 13x20 cm. , con fotos a color.

Autores: Jonatan Larrañaga e Iñaki Cabo.

Edita: Pirisur

PVP: 20 €

Internet

INAUGURADA LA WEB DE LA FUNDACIÓN DEL HOSPITAL DE BENASQUE



Los fines de la Fundación, constituida por Hospital de Benasque S.L. (Llanos del Hospital) y el Ayuntamiento de Benasque, con la subvención del Gobierno de Aragón, son la investigación, estudio, restauración, divulgación y puesta en valor del patrimonio histórico, artístico, cultural, etnológico y natural del Pirineo.

Desde el principio, el Ayuntamiento de Benasque, el Hospital de Benasque y una serie de amigos que hoy constituyen el Patronato de la Fundación y el grupo de Consejeros, aunaron esfuerzos por hacer realidad el presente que hoy vivimos. Cada día que pasa, se ve recompensada nuestra labor con nuevas aportaciones de personas, se van cerrando capítulos de investigación, abriendo nuevos y gracias a un Convenio de colaboración con el Gobierno de Aragón a través de su Departamento de Medio Ambiente, se va materializando el edificio de la Fundación con sus servicios de centro de investigación, biblioteca, sala de exposiciones y centro de acogida de los visitantes del Parque Natural Posets-Maladeta.

Han editado el libro Historia de los Hospitales de Benasque y Bañeras de Luchón (ocho siglos de Hospitalidad al pie del Aneto, el manuscrito inédito Descripción física, civil y militar de los Montes Pirineos (1794), de D. José Cornide Saavedra, y el libro "Bertrand de Lassus y el Pirineo aragonés", de con fotografías inéditas del archivo. También han realizado numerosas exposiciones y jornadas, así como creado la Sala Historia de los Hospitales, situada en el Hospital de Benasque, en la que se exhiben litografías y textos en castellano, francés y patués, así como audiovisuales que muestran qué eran los Hospitales y función han desarrollado a lo largo de los siglos.

Labor destacada de la Fundación ha sido la apuesta por la arqueología, pues se han realizado treinta y una intervenciones en trece yacimientos diferentes. Estas investigaciones se iniciaron en 1997, desde entonces paulatinamente se han ido incrementando las actuaciones hasta hoy en día que se continua con la tarea arqueológica.

Los resultados de los estudios arqueológicos han sido muy positivos para el conocimiento, recuperación y valorización del patrimonio cultural de la zona de Benasque y de los alrededores del Hospital, en el corazón del Parque Natural Posets-Maladeta. Así pues, se han descubierto y documentado ocupaciones desde la edad del Bronce hasta nuestros días, comprendiendo mejor la historia del entorno que es objeto de la Fundación.

Un Fundación situada en los Llanos del Hospital que muestra a todos los montañeros y visitantes cómo antes que ellos, durante siglos, muchas personas vivieron y cruzaron por diferentes motivos a los deportivos las montañas pirenaicas, en concreto la zona del alto valle de Benasque.

www.fundacion-hospital-benasque.org

Material

CRAMPONES SABRETOOTH de Black Diamond

Alto rendimiento y acero inoxidable.



Para la temporada de invierno de 2009/2010, Black Diamond eleva la evolución de los crampones Cyborg, Serac y Sabretooth a nuevos límites. Los modelos de crampones renovados están diseñados con acero inoxidable y con una geometría radicalmente mejorada. El resultado de estas innovaciones se observa en un diseño sofisticado y limpio que confiere varias ventajas de rendimiento y durabilidad.

El nuevo Black Diamond Sabretooth es el crampón más versátil de alta calidad para ascensiones técnicas sobre nieve, hielo y terreno mixto. Su fabricación exclusiva en acero inoxidable incluye una geometría tridimensional del marco que mejora enormemente la estabilidad de sus doce puntas. La parte delantera del marco es considerablemente más delgada y corta con el objetivo de adecuarse al uso actual de botas con diseños más estilizados. Las puntas se han acortado 5 mm; sin embargo las puntas delanteras están diseñadas para proporcionar mayor agarre. La palanca del talón también se ha remplazado por un modelo más fino y resistente. El Sabretooth pesa solamente 970 gramos. En comparación con el modelo precedente, esto supone una reducción de 210 gramos por par. La robustez del material empleado lo hace resistente al desgaste. En consecuencia, las puntas permanecen afiladas durante largo tiempo. El material empleado suprime los problemas de oxidación y la superficie lisa impide la acumulación de nieve.

Material

MOCHILA ABS (Avalanche Airbag System)

Estas mochilas llevan incorporado el sistema ABS, un airbag que al dispararlo cuando te alcanza una avalancha, te expulsa hacia la superficie de la misma, anulando las probabilidades de quedar sepultado. Tras años de investigación y desarrollo, se ha perfeccionado el sistema, logrando

resultados muy satisfactorios. En un 98% de las veces puedes salir ileso de una avalancha si llevas una mochila ABS.

En EEUU, Canadá y países alpinos como Suiza, Austria, Alemania o Francia ABS es la marca líder en este segmento, donde lleva investigando 25 años, y es usada tanto por los profesionales del mundo de la nieve o la montaña como por los aficionados a los deportes de riesgo en la montaña.



Distribuye Carving Sport



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