

barrabes.com 

CUADERNOS TÉCNICOS

TELEMARK

Talón libre, espíritu libre

HIELO Y MIXTO

Escalada en libre

PICO LENIN

Descenso cara norte con esquís

A FONDO

Casco Madillo

Asegurador Mascott

PREPARACIÓN FÍSICA

Entrenamiento escalada,
la resistencia

TÉCNICA Y PRÁCTICA

Esquí Backcountry

MONT BLANC DE TACUL

Descenso con esquís de la norte de este clásico del macizo del Mont Blanc



OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT

PHOTO: KUJELL FRIBERG



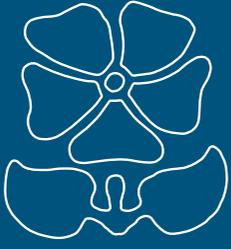
GULLY JACKET



HAGLÖFS

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

Distribuido por: Megasport

**Director:**

Jorge Chueca Blasco
cuadernos.direccion@barrabes.com

Redacción:

Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño y maquetación:

Javier Campo

Producto y asesoría técnica:

Fernando Tomás

Publicidad:

cuadernostecnicos@barrabes.com
876 76 80 43

Suscripciones y distribución:

Atención al Cliente Barrabes
atencioncliente@barrabes.com

Atención al Cliente:

Tfno. 902 14 8000
cuadernostecnicos@barrabes.com

Han colaborado en este número:

Luis Pantoja, Ricardo Montoro,
Jonatan Larrañaga, Manu Córdova,
Carlos Logroño, Pedro Bergua,
José Carlos Iglesias, Xavi Fané,
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 48, Febrero - Marzo 2010**

Foto portada: © Luis Pantoja. Aguja del Midi, Chamonix (Francia)



MONT BLANC DE TACUL 10



TELEMARK 18



HIELO Y MIXTO 26



PICO LENIN 34



CASCO MADILLO 42



ASEGURADOR MASCOTT 46



BACKCOUNTRY 50



PREPARACIÓN FÍSICA 58

06 Agenda

OPINIÓN

08 En carrera. Por Xavi Fané

REPORTAJES

10 Mont Blanc de Tacul con esquís**18 Telemark**

TÉCNICA Y PRÁCTICA

26 Historia del libre en la escalada en hielo y mixto

REPORTAJES

34 Cara norte del Pico Lenin con esquís

A FONDO

42 Casco Madillo**46 Asegurador Mascott**

TÉCNICA Y PRÁCTICA

50 Esquí Backcountry o de media montaña

PREPARACIÓN FÍSICA

58 Entrenamiento para escalada: la resistencia (1ª parte)**66 Barrabes Selección: Esquí de Travesía****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.



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

los servicios de siempre y mucho más en...
www.ventajasfedme.es



Invierno

La palabra invierno va inevitablemente unida a la palabra nieve en el mundo de la montaña. La magia blanca cubre las cordilleras creando un mundo onírico y helado tan diferente al aspecto que esas mismas cumbres presentan en verano. Belleza en estado puro en la estación que para muchos acoge la verdadera esencia de las actividades alpinas.

Sin embargo, esa misma nieve que fascina y atrae irremediablemente a los amantes de la montaña también oculta la mayor preocupación que en seguridad puede encontrarse en el alpinismo: las avalanchas.

El tema es delicado: antiguamente, el acceso a la montaña invernal, en las grandes cordilleras, estaba vedado a unos pocos y grandes expertos. El esquí de travesía empezaba a practicarse en marzo en la mayoría de los casos, y podía ocurrir que en todo un invierno algunas grandes montañas no recibieran la visita de ningún alpinista si las condiciones no eran las apropiadas.

Pero esto ha cambiado. Y mucho. Lo primero que hay que decir es que las condiciones externas no son las mismas. Un viaje al Pirineo desde Madrid, Barcelona, Zaragoza, Huesca o Bilbao hace tan solo 20 años era una odisea en tiempo similar a la que ahora hay desde Barcelona a la zona más cercana de los Alpes por autopista. La frecuencia de visitas a las grandes cordilleras del país ha pasado de ser bimensual a semanal. El número de practicantes se ha multiplicado por mucho. Y el número de alpinistas/montañeros/esquiadores de grado medio también se ha multiplicado por mucho. Estos dos factores han hecho que hoy en día haya una cierta costumbre de "salir" a la montaña en invierno similar a la que existe en verano: ¿dónde vamos el próximo fin de semana?

Como bien decía el guarda del refugio de Respomuso, David Abajo, en una entrevista que nos concedió a Barrabes.com hace 1 mes con motivo de la polémica de la apertura del refugio durante los meses invernales, *"por su especial idiosincrasia, el acceso en invierno a esta zona está limitada a montañeros de nivel medio-alto. Y para mí, nivel medio-alto es algo que está por encima de lo que la mayoría de personas considerarían nivel alto. Hablo de gente verdaderamente experta. Hoy en día la gente va muy bien equipada y dominan técnicas, pero eso no les califica como montañeros con nivel alto, por desgracia."* Independientemente de si se está de acuerdo o no con David, creemos que es cierto que en los últimos años se está detectando una pérdida de respeto a la montaña invernal por parte de algunos practicantes.

"Lo normal es que el 90% de días del invierno no haya condiciones para salir a la montaña salvo para una elite muy pequeña de grandes alpinistas profesionales o casi profesionales, cuya experiencia les permite ver cosas que otros no ven y tener unos recursos de los que la mayoría carecen. Y muchos días ni siquiera ellos pueden acceder. Por ejemplo, nadie que no sea capaz de esquiar y surfear un alud que se le viene encima, y de esos hay pocos, debería salir en nieve virgen en días de manto inestable por subida de las temperaturas o por acumulación de nieve polvo, aunque busque las zonas seguras. Pero cada año vemos a mayores multitudes en la zona, por ejemplo, del Portalet, raqueteano, con esquís, de todas las formas posibles, cada vez se apura más, se baja el listón de la seguridad. Primero no esquián los días de riesgo de aludes 3-4. Y al final, ya sólo dejan de salir, y no todos, los días de riesgo 5. Quizás algunos no deberían de estar allí."

Éstas eran las palabras de un experto y muy veterano guía de montaña en un correo que nos enviaba afirmando que no sabía lo que había pasado, cuando se había producido ese cambio de esquiar a partir de marzo a hacerlo a partir de diciembre. *"Sólo los más expertos en montaña deberían esquiar en invierno. Los de nivel medio-alto, en la mayoría de lugares no deberían hacerlo hasta marzo. Aunque por supuesto pueden encontrar sus lugares"*, afirmaba también.

Hay sitios en los que se puede foquear casi todo el año con cuidado, evidentemente. Y tampoco hay que exagerar: el nivel medio/alto actual es de gente experimentada. Pero no podemos dejar de darle vueltas a esto después del trágico invierno que llevamos en los Pirineos y otras cordilleras del país y que nos tiene desde hace ya unos días con este tema en la cabeza.

La montaña está para disfrutarla y volver. Nunca le perdamos el respeto a la montaña. Especialmente durante la bellísima estación en la que se cubre de blanco y hielo.

La montaña está para disfrutarla y volver. Nunca le perdamos el respeto a la montaña. Especialmente durante la bellísima estación en la que se cubre de blanco y hielo.

Jorge Chueca Blasco



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



V Jornadas de Montaña / V. Mendi Ihardunaldiak

Fecha: Del 9 al 26 de febrero
Lugar: Muskiz (Vizcaya)
Organiza: Mello Mendi Taldea
Más información: www.clubmello.org

Las V Jornadas de Montaña tendrán lugar durante tres semanas de Febrero en Gazteguna (Edificio Meatzari) o en el Meatzari Aretoa de Muskiz a las 19:30. Siendo el programa el siguiente: Martes 9 / Gazteguna **Jose Carlos Tamayo:** Karakorom Jueves 11 / Gazteguna **Mikel Zabalza:** Alpinismo de dificultad en Pirineos, Alpes Martes 16 / Gazteguna **Roberto Rojo "Gorri":** Nanga Parbat (8.125 m) Viernes 19 / Meatzari Aretoa **Simone Moro:** Explore! Martes 23 / Gazteguna **Ferran Latorre:** Del 8b a los 8000 m. Una historia de imágenes Miércoles 24 / Gazteguna **Julián de Miguel:** Sudamerica Viernes 26 / Meatzari Aretoa **Edurne Pasaban:** Sueño por los 14 ochomiles Las jornadas son organizadas por el Mello Mendi Taldea con la colaboración del Ayuntamiento de Muskiz, Petronor y Ciclos Maestro. Al mismo tiempo se celebrará una exposición fotográfica sobre montaña.

III Ciclo de proyecciones: Trekking en Marruecos y ascensión al Toubkal

Fecha: 20 de febrero
Lugar: Salón de actos de la Residencia Emperador Teodosio (Segovia)
Más información: ciclosmontaña.com

Un numeroso grupo de montañeros Segovianos de los clubes, El Nevero, Aguacero, La Acebeda se aventuraron a realizar su actividad en la Cordillera del Atlas Marroquí. Su intención ascender la cumbre más alta el Pico Toubkal de 4,167 mts. Toda una experiencia cultural. Componentes de la actividad: Sagrario Sanz, Javier Ortiz, Alicia Garcia, Antonio de Frutos, Máximo Garcia, Jacinto Garrido, María Albuerno, Félix Santamaría, Rosa María Martínez, Mari Carmen Rodríguez y Sisinio de Pablo. Sabado 20 de Febrero Salon de actos de la Residencia Emperador Teodosio. Hora: 20:30h.

Curso de Orientación en Picos de Europa

Fecha: 20 y 21 de febrero
Lugar: Caín (Picos de Europa, León)
Más información: www.tocandocumbre.com

Planteamos este curso partiendo de cero; primeramente aprenderemos a hacer una correcta lectura de la cartografía para posteriormente centrarnos en el manejo de la brújula. Aprenderemos a situarnos sobre el mapa y conoceremos las técnicas de navegación con brújula y altímetro. Lugar de realización: Pueblo de Caín (León), en Picos de Europa. Los días 20 y 21 de febrero de 2010. Contenido del curso: 1.- El mapa: Los métodos de proyección cartográfica. La escala. Los métodos de representación del relieve. 2.- La Brújula. 3.- Navegación con brújula y altímetro: Orientación del plano. Determinación del ángulo acimutal. Determinación del punto de estación. Determinación del rumbo de la marcha. Elusión de obstáculos. 4.- Navegación con GPS

Viaje de escalada en hielo en Noruega - Cascadas de hielo en Rjukan - Rjukan, paraíso de la escalada en hielo

Fecha: 22 al 28 de febrero
Lugar: Rjukan (Noruega)
Organiza: Todovertical V+
Más información: www.todovertical.com

Escalar en hielo es una de las actividades más gratificantes que nos aporta el alpinismo. Si unimos a esta práctica un destino atractivo, y quizá una de las mecas del hielo en Europa, el disfrute está sin duda asegurado. La zona de escalada se conoce por Rjukan, población más cercana a la mayoría de los sectores. Se encuentra a unos 200 km de Oslo, hacia el Oeste, en un paraje digno de foto. La temperatura máxima puede no superar los -10°C con facilidad. Hay cascadas de todos los niveles, y numerosos sectores...

Curso de Seguridad en Avalanchas

Fecha: 6 de marzo
Lugar: Sierra de Guadarrama (Madrid)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Incluye una sesión de 2hrs. en el Centro Espacio Acción, el viernes anterior, más un día completo en montaña. Dirigido a personas con conocimiento y práctica de las técnicas básicas del alpinismo. OBJETIVOS: Conocer los métodos preventivos y de rescate en avalanchas. CONTENIDOS: Evaluación del riesgo y prevención. Pautas de rescate en avalanchas. Prácticas con ARVA.

Curso de Montañismo Invernal

Fecha: 13 de marzo
Lugar: Sierra de Guadarrama (Madrid)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

OBJETIVOS: Imprescindible para desenvolverse con seguridad en la montaña nevada. Adquirir los conocimientos y aprender las técnicas básicas necesarias. CONTENIDOS: Conocimiento del medio: tipos de nieve, su transformación. Peligros de la montaña invernal: frío, avalanchas. Técnicas básicas de movimiento en terreno nevado, uso del piolet, progresión sin y con crampones, autodetenciones sencillas.

Alta Ruta Chamonix - Zermatt

Fecha: 27 de marzo al 4 de abril
Lugar: Alpes (Suiza)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.com

Dirigida por Guía de Alta Montaña UIAGM. Esquí de montaña en los Alpes (6 días de travesía). La famosa "Alta Ruta": histórica travesía que partiendo del valle de Chamonix alcanza Zermatt, uniendo de esta manera los Alpes del Norte con los del Valais suizo, y dos montañas emblemáticas como el Mont Blanc y el Cervino.

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



En carrera

Tres, dos, uno.... ¡cerro! ¡katapúm! algo primordial se apodera de mí. Tan solo unos momentos antes, en la línea de salida, me decía a mi mismo, como pretendiendo pacificar a la bestia interior e ignorar su aullido salvaje, que hoy iba a ser un ejemplo modélico de conservación de energía y que me concentraría en mi mejor ejecución técnica y eficacia de movimientos. Nada de salidas a saco ni demostraciones de potencia, me dije mientras ojeaba a mis oponentes. Sin embargo aquí estoy, medio atragantado y frenético, persiguiendo con la lengua fuera a dos chavales con la mitad de mis años, como si fuese un galgo persiguiendo fuera de sí al conejo de reclamo. Y esto es solo empezar, todavía quedan veinte largos kilómetros de constante sube y baja en esta carrera de esquí de fondo de modalidad "skating".

Todo lo de mantener un ritmo moderado y ahorrar energía era una ilusión, una ilusión manufacturada por mi mente lógica y altamente aprensiva a las sensaciones de dolor y sufrimiento. Tan pronto se dio la salida, fue como si alguien hubiese apretado un botón invisible que inmediatamente cedió el control a unos instintos más básicos y ancestrales que se refugian en los recovecos más profundos de mi persona.

Tras el arranque inicial, en el que la adrenalina y el esfuerzo anaeróbico lo convierte todo en un borrón difuso y psicodélico, los sentidos vuelven en sí. Mis ojos se enfocan en la pareja de esquiadores que ahora se hallan delante mío a unos 30mt de distancia. La brecha que han abierto es demasiado grande para yo poder cerrarla sin auto-destruirme. Voy asfijado. Mis pulmones son inútiles como bolsas de basura llenas de desperdicios... me es imposible captar suficiente oxígeno. Miro hacia atrás. Me encuentro a la misma distancia del grupo perseguidor que de los líderes, ahí en esa tierra de nadie en la que dudas entre unirse al grupo para ahorrar fuerzas o seguir adelante a probar suerte. Me decido a probar suerte.

Poco a poco las cosas se ponen en su sitio. Siento el cuerpo adaptándose al ritmo de la carrera. Mis movimientos son más fluidos, mi respiración más relajada. Aunque en el laberíntico circuito he perdido de vista a los líderes, sé que no están muy lejos, a los de detrás tampoco los veo. Mejor.

Me hallo en mi pequeña burbuja, corriendo en solitario, disfrutando incluso de las abundantes curvas y sinuosidades del terreno. Me van los recorrido técnicos, me digo a mi mismo, y precisamente en ese momento en una de las pocas rectas del circuito, alcanzo a ver, no muy lejos delante de mí, a uno de los chavales que iban de líderes. Se ha descolgado y se mueve con la torpeza del que sufre. Lo cual reaviva mis instintos cazadores. Me lanzo a su persecución y él, sintiéndose acosado como gacela por el león, también incrementa su ritmo. Me cuesta un huevo, pero al final me pongo en sus talones.

Solo queda una cuesta de 1km, un descenso de otro kilómetro y ya está. Eso me digo a mi mismo para animarme, pero mis piernas no hacen caso y se niegan a poner el turbo y pasar al chaval, que ahora, recobrado de su bajón de media carrera, ha vuelto a escaparse. En los últimos metros de la subida veo las estrellas. Oigo a un grupete de amigos animándome. Quiero decir algo pero yo lo único que hago es rebuznar una de mocos verdes, que inmediatamente se me congelan en la incipiente barba. ¡Ahh! Por fin alcanzó la cima... el descenso hasta la meta es otro borrón difuso y llego a meta a 20 segundos del 2º clasificado. Y allí, tirado en la nieve, con el mundo dándome vueltas y el corazón intentando salirse de su jaula de costillas ya pienso en la maratón que correré dentro de dos semanas.

Xavi Fané

www.xavierfanephoto.com



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.®

Esteller

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

DESCUBRE LA NUEVA SUPER TOOL 300
EN WWW.LEATHERMAN.COM
O EN WWW.ESTELLER.COM EN ESPAÑOL





Mont Blanc de Tacul con esquís



Texto y fotos: LUIS PANTOJA

46 años. Técnico Deportivo de Esquí Alpino y de Montañismo. He trabajado como Profesor de Esquí, Guía de Montaña y Especialista en Meteorología de la AEMET (especializado en nivología). Ha realizado alpinismo y descendido con esquís muchas montañas de España, África, Alpes, Cáucaso, Andes, Tien-Shan y Pamir. Acaba de publicar el libro "Freeride Madrid: descensos en Guadarrama" en la Desnivel Ediciones, junto a Enrique Ribas.





» Atravesando la impresionante arista de la Aguja del Midi, que tenemos que bajar con los esquís a la espalda.

Aunque la temporada pasada ha sido una de las mejores y más largas de los últimos años, nuestras ganas de seguir esquizando nos empujaban a prolongarla hasta el verano. Así que, en junio nos fuimos a los Alpes donde la nieve y el esquí nunca terminan. La idea era bajar esquizando el Mont Blanc con mis hijos, pero el mal tiempo y las malas condiciones de la nieve, nos llevaron a la cara norte del Tacul.

Desde el pueblo de Chamonix a 1000 m de altitud, tienes que levantar mucho la mirada para contemplar la cumbre del Mont Blanc a casi 4000 m por encima. Es el paraíso para los apasionados de la montaña, en donde podemos disfrutar de la nieve, los glaciares, las paredes de granito, las aguas bravas y las térmicas durante todo el año. Por eso no es de extrañar que se reúnan los mejores escaladores, alpinistas, esquiadores, bikers, parapentistas, corredores de ultra-trails y demás animales (en el buen sentido de la palabra) de los deportes de montaña. En este punto de encuentro de personas y "personajes", igual nos podemos cruzar con escaladores de semblantes arrugados por el sol y sus hierros colgando del arnés, como con turistas que vienen de jugar al golf perfectamente conjuntados con sus polos y pantalones de pinzas. Nosotros, más parecidos a los primeros personajes, hemos cogido los juguetes de escalada y esquí con la intención de pegarnos algún descenso.

Cuando el valle empieza a oscurecerse, las luces doradas del Mont Blanc atraían nuestra atención poderosamente, al igual que hicieron con los primeros descubridores de esta montaña. En el siglo XVIII, un inglés al que llamaban Popocke, contemplando desde Ginebra ya oscurecido las luces que esta montaña reflejaba, se propuso visitar estas montañas



» Comienza el descenso desde la arista.



» Primeros giros.

y a los duros habitantes de sus valles. Describió entonces esa montaña, más alta que las demás, y generó entre otros intelectuales y científicos la curiosidad por estos lugares hasta entonces malditos. Comenzó así, el descubrimiento de los Alpes y el nacimiento del alpinismo.

El descenso del Mont Blanc por su cara norte o por la arista des Bosses era nuestro objetivo, pero un mayo muy cálido y seco había transformado muchas de las laderas en placas de hielo. La ruta normal desde Grand Mulets por el Petit y el Grand Plató ya no se realizaba por el peligro de caída de seracs, y la alternativa por la arista norte del Dome de Gouter brillaba como un espejo. Esta razón, y el hecho de que el tiempo era relativamente inestable, nos llevó a fijarnos en la cara norte del Mont Blanc de Tacul. Decidimos abandonar la idea inicial

de bajar el Mont Blanc, mejor dicho, la aparcamos para cuando se den mejores condiciones.

El Mont Blanc de Tacul con sus 4250 m es uno de los satélites del techo de los Alpes y su cara norte, fácilmente accesible desde el teleférico de la Aguja del Midi, nos ofrece 650 m de desnivel. En invierno y primavera podemos continuar el descenso hasta el mismo Chamonix por el Valle Blanco y La Mer de Glace. Esta cara norte totalmente glaciar es muy cambiante de un año para otro, y aunque la pendiente no es muy pronunciada (30° ó 40° con algún escalón de 45° ó 50°) los riesgos de aludes y caídas de seracs son importantes. En agosto del año 2008 se derrumbaron unos inmensos seracs que provocaron una avalancha que sepultó a 8 personas, y es que en ocasiones, la ruta trazada no es



¿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



» Preparando las mochilas.



» Al fondo, el valle de Chamonix.

la más segura. Debemos valorar siempre el riesgo de aludes de esta montaña, incluso aunque la veamos surcada de cordadas, pues a veces actuamos un poco como borregos y pensamos: "si otros están subiendo es que no hay tanto peligro".

Después de confirmar la previsión de buen tiempo en la Maison de la Montagne, preparamos los bártulos para el día siguiente. Debido a que Chamonix es una de las mecas del alpinismo y el esquí, siempre vamos a encontrar gente, así pues madrugamos para coger el primer teleférico de la Aguja del Midi. Atravesando su agujereada cima de roca, salimos a la impresionante arista que tenemos que bajar con los esquís a la espalda. El fuerte viento levantaba nubes de nieve que envolvían la arista y hacía muy difícil colocarnos los esquís en esta zona tan congestionada de gente. Tras avanzar encordados el tramo más expuesto, nos calzamos los esquís y descendimos hasta el Valle Blanco, cogiendo todo el impulso que pudimos y deslizando lo más lejos posible por el plató.

Contemplamos la pared un instante y comenzamos a foquear hasta que la pendiente y la calidad de la nieve nos exigieron ponernos los crampones. A medida que ascendíamos, las vistas del valle todavía sumido en la penumbra iban siendo cada vez más impresionantes. Paramos lo justo para sacar unas fotos y algunas tomas de vídeo, ya que, a pesar de la previsión de buen tiempo, el viento continuaba y las nubes se empezaban a adueñar de los relieves más altos. A medida que ascendíamos el fuerte viento iba dando paso a un amenazante cielo que se espesaba por el nordeste. Esto nos recordaba al año pasado en esta misma montaña cuando, en contra de toda previsión, el tiempo empeoró súbitamente y nos regaló una nevadita que nos hizo correr en la bajada (en aquella ocasión sin esquís). Aun nos quedaban las últimas rampas hasta llegar al hombro que nos conducirían a la cima y ya venía nevando por la Aguja Verte. Nos dimos prisa en ascender ese empinado e inseguro terreno y llegamos al hombro donde se dividen la ruta al Mont Maudit, que ya estaba entre las nubes, y al Tacul. Corona-



» Continúa el ascenso.



» En pleno descenso.

do el hombro, cien metros en llano y un pequeño resalte de roca nos separaban de la cima y aunque las nubes no eran demasiado espesas, empezaban a caer algunos copos. Como el año pasado ya escalamos hasta la misma cima, y temiendo que el empeoramiento nos estropease el descenso, decidimos quedarnos bajo las rocas cimeras ya que nuestra intención era fotografiar la bajada con las mejores luces posibles.

Nos desencordamos y preparamos con rapidez, aunque el tiempo parecía que se estabilizaba. Las condiciones de la nieve (costra, polvo y helada) y unos esquís cortos y estrechos nos limitaban un poco en el descenso. El comienzo era la parte más complicada y expuesta: una rampa helada, justo al borde del plató cimero, de unos 50° y que rodea un serac bajo el cual el glaciar se precipita abruptamente. No te puedes caer, así que, piolet en mano por si acaso, y con mucha precaución en cada giro, descendimos por las huellas de subida que eran la única zona en donde los cantos agarraban algo. Una vez pasada esta zona delicada, y al no ir encordados, nos permitimos deslizarnos con algo más de velocidad en la pala de nieve polvo que nos aguardaba. No obstante siempre íbamos atentos a las grietas y las paradas que hacíamos eran en las zonas seguras de la huella de subida. El tiempo parecía no empeorar y disfrutamos de una bajada no muy rápida, pero entretenida. Tras otra inclinada rampa de hielo que descendimos otra vez con mucho cuidado, pasamos entre un par de grandes seracs ya en mitad de la pared. Definitivamente el tiempo no nos iba a estropear la bajada por lo que nos entretuvimos en filmar y fotografiar en la fácil zona intermedia. De nuevo la ladera se empinaba en lo que era el último escalón de la pared. Reagruparnos justo encima de esta zona nos permitió saborear el paisaje y disfrutar de las vistas a la Aguja Verte, a Les Droites, al Dome de Gouter, y a tantos picos conocidos y por conocer. Después de pasar de uno en uno este último repecho, dejamos correr los esquís saboreando cada uno de los giros, que por fin pudieron ser un poco más amplios y rápidos. Aprovechamos las últimas rampas para lanzarnos rectos y atravesar con el impulso, todo lo que pudimos del plató.

Paramos, comimos y nos encordamos para atravesar de nuevo el Valle Blanco y ascender la arista de la Aguja del Midi que siempre tiene tráfico. En la pasarela para coger el telecabina, entre los ruidos de las máquinas y las voces de la gente, nos quedamos abstraídos y con la mirada perdida hacia esa cara norte del Mont Blanc, que dejamos pendiente para la próxima. Y es que, las luces de esos azules glaciares y esas naranjas aristas de roca, ejercen en nosotros una atracción irresistible. ■



» Bajo los seracs..

» Nieve complicada.



» Grandes placas de hielo.





GUÍA PRÁCTICA

El Mont Blanc de Tacul:

Tiene una altitud de 4248 m y es una de las tres cimas que podemos ascender cuando decidimos llegar al Mont Blanc por la ruta de los cuatromiles, junto al Mont Maudit (4465 m) y al Mont Blanc (4810 m). Desde el pueblo de Chamonix a 1050 m podemos ascender por la Mer de Glace y el Valle Blanco, en una excursión que nos llevará al menos dos días. Otra forma mucho más rápida es tomar el telecabina que desde el mismo pueblo nos lleva al Plan de l'Aiguille y a la Aiguille du Midi a 3842 m. De esta manera podemos realizar el ascenso de la parte más interesante de esta montaña, en una sola jornada. Para ello debemos descender desde el telecabina al plató (3532 m) del Valle Blanco por la afilada arista del Midi y remontar la cara norte glaciar del Tacul.

La mejor época para realizar la actividad será en la primavera, ya que encontraremos las mejores condiciones de nieve, las grietas estarán más tapadas y, con un poco de suerte, podemos hacer el descenso completo hasta Chamonix por la Mer de Glace. Durante el invierno las condiciones pueden ser realmente duras, y en el verano y otoño la nieve puede escasear y aflorar el hielo vivo del glaciar. Aun así, es posible realizar el descenso en cualquier época del año.

Debemos prestar especial atención al riesgo de aludes, las grietas y las placas de hielo.

Ascensión:

El desnivel desde el Col du Midi en el Valle Blanco, es de unos 720 m, a los que hay que sumar la subida hasta la Aiguille du Midi para coger nuevamente el telecabina de regreso, otros 300 m más. El tiempo medio estimado para ascender ronda las 3 horas, aunque en buenas condiciones podemos rebajar el crono mucho más. La dificultad varía de año en año, y depende también de la estación en la que nos encontremos. Normalmente es una ruta poco difícil (PD-), aunque con poca nieve podemos encontrarnos repechos de hielo vivo de hasta 50° de inclinación. Entre estos repechos se alternan zonas poco inclinadas en las que el peligro son las grietas ocultas que podemos encontrar. En ocasiones la ruta zigzaguea evitando las zonas más pendientes y atraviesa bajo amenazantes seracs. Debemos valorar la posibilidad de evitar la ruta más transitada en estas zonas fáciles pero peligrosas, y optar por itinerarios más empinados y directos que nos ofrezcan mayor seguridad. Las rocas cimera representan el último obstáculo antes de la cima, no por la dificultad de su trepada, si no por la aglomeración de cordadas en este aéreo paso.



Descenso:

El descenso depende mucho del tipo de nieve que nos encontremos, pudiendo resultar una bajada gozosa con nieve blanda, o un descenso comprometido si hay hielo. Debemos prestar atención a las numerosas cordadas que transitan y a las que podemos arrojar una molesta ducha de nieve y hielo. Su dificultad en la escala Traynard fluctúa en torno al grado S3, con una exposición en la zona superior que llega al grado E2 en la escala Volo. Si podemos continuar el descenso por la Mer de Glace hasta Chamonix, habremos completado un descenso de más de 3200 m por uno de los paisajes más impresionantes de los Alpes.

Direcciones de interés:

www.chamonix.com

- ▣ Embajada en Francia: 00 33 1 44 431800
- ▣ Tren a Chamonix: 00 33 4 450 530044
- ▣ Autobuses de Chamonix: 00 33 4 450 530555
- ▣ Oficina de turismo en Chamonix: 00 33 4 50530024
- ▣ Oficina de Guías de Chamonix: 00 33 4 50532208
- ▣ Gendarmería de Alta Montaña: 00 33 4 50531689
- ▣ Teleférico Aguja del Midi: 00 33 4 50533080
- ▣ Refugio Los Cósmicos: 00 33 4 50544016
- ▣ Refugio Grand Mulets: 00 33 4 50531698
- ▣ Refugio Gouter: 00 33 4 50544093



BG³ [+] GRIP

El sistema BG³ Multifunction mejora el agarre de la suela sobre una gran variedad de diferentes superficies sin por ello tener que sacrificar su resistencia a la abrasión.

El patentado sistema consiste en un avanzado proceso industrial que permite la combinación de varios materiales, para así poder aprovechar las diferentes ventajas de cada uno de ellos en una misma suela:

Textil de alta tecnología para un mejor agarre

Caucho de compuesto especial para alta adherencia

Caucho de alta resistencia a la abrasión

EVA microporosa para ligereza y absorción de impactos





TELEEN

Texto y fotos: RICARDO MONTORO



Talón libre, e

TELEMARK

Hace ya bastantes años publicamos un reportaje sobre el esquí de Telemark en el número 7 de los Cuadernos Técnicos de Barrabés (año 2003). Por aquel entonces lo enfocamos a una serie de consejos para los nuevos telemarkeros.

Pasado este tiempo las piernas han telemarkeado mucho, se han cansado, el cuerpo ha sufrido algún daño después de caídas inoportunas, pero la pasión, la pasión por el Telemark, continua intacta. ¿Por qué? no sabría explicarlo. A veces, en medio de una ladera dura como las piedras, he prometido y jurado que no volvería a calzarme unas tablas de telemark; también he sentido algún escalofrío deslizándome ladera abajo sin saber como ni cuando iba a detener esa caída sin fin, he gritado de rabia al revolcarme sin piedad entre la nieve polvo y bajar más de la cuenta dando volteretas, enroscado en mi mismo; pero la pasión sigue, porque también he sentido la nieve saltar sobre el pecho, ver hundirse a mis compañeros de aventura y salir a flote de nuevo en un baile suave y armonioso.

He experimentado la sensación inigualable de estar subido encima de una colina, mirando una nieve polvo sin tocar a mi alrededor y recorriendo con el pensamiento todos y cada uno de los virajes que iba a experimentar hincando la rodilla y hundiéndome para bañarme en esa especie de "jacuzzi" natural que solo la nieve suelta y fría de un día helador de invierno te puede proporcionar. He calculado cada uno de mis saltos en alguna fuerte pendiente, con precisión y sin duda -la equivocación en este tipo de pendientes y con telemark se puede pagar cara-, pero la grandeza de la concentración y la total libertad que te proporcionan estas situaciones están lejos de poder ser explicadas en palabras o reportajes.

En estos últimos años también he visto con asombro y alegría que este tipo de esquí está "casi de moda" en nuestro país y ya se ven cada día en nuestras estaciones o en la montaña más personas

intentando salir elegantes y airosos de cada uno de los giros de su telemarkeada.

El material también ha sufrido una evolución, muy interesante y ya ¡¡¡por fin!!! los telemarkeros pueden adquirir unas fijaciones que salten, en las que se puedan adaptar unas cuchillas y botas, y esquíes de preciso acabado.

En el reportaje anterior sobre el telemark, hicimos mucho hincapié en la técnica para aprender, incluso pusimos unos dibujos a modo de explicación sobre los diferentes tipos de viraje-telemark; en éste no vamos a repetir lo ya escrito pero si a recordar algunas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de practicar esta modalidad. A modo de preguntas y respuestas trataremos de explicar con claridad las dudas que nos puedan surgir si nos calzamos por primera vez unas tablas de telemark, o incluso si ya somos habituales.

espíritu libre



¿Por qué el telemark, por el poco peso del material?

¡En estos momentos no! unos esquís de montaña con fijaciones ligeras pueden pesar menos que unos de telemark. Lo mismo las botas y las tablas.

Telemark de montaña, ¿ventajas e inconvenientes?

Aparte de lo expuesto en la introducción sobre el placer de telemarkear una ladera de inmaculada nieve, para mi otra de las "cualidades" -que no ventaja-, es que vuelves a luchar con el equilibrio, te reencuentras con el esquí más puro y siempre has de estar atento en los descensos. Conozco muchos buenos esquiadores de alpino, que finalmente se han decantado por el telemark para recuperar la frescura de los primeros años y volver a reinventar los mil y un trucos para descender con elegancia y precisión. Es como "volver a empezar"

Inconvenientes, sinceramente no los veo como para destacarlos.

Pero a mi me han dicho que las caídas son peligrosas en según que situaciones. ¿Por qué?

Cierto y no te han informado mal; al llevar el talón suelto, las pendientes con nieves duras son más difíciles de "negociar" si pones el culo en el suelo, porque no puedes usar bien los cantos para tratar de detenerte, pero sólo en este caso. En las demás nieves los problemas no son especialmente más duros que con esquís normales, eso si en esta modalidad tienes que tener mucha y buena técnica para meterte en descensos complicados que con esquís de montaña solventarías con más soltura.

¿Es más duro, mas físico?

Si. El giro telemark requiere de una buena forma física para esquiar. De hecho cuando llevas ya toda una mañana esquiando y las piernas empiezan a decir basta, algunos telemarkeros recurren al giro normal para ir descansando, pero ahí esta la grandeza y lo que comentaba anteriormente, hay que esforzarse para encontrarle el punto. Bien es cierto que hay personas a las que seguir (ellos con telemark) es una empresa difícil porque en estos momentos hay gente muy fuerte y con mucho nivel.

Si tengo un buen nivel de alpino, ¿es más fácil aprender telemark?

Evidentemente si, una persona con buen nivel de esquí alpino, ense-

guida cogerá el viraje telemark. Eso no quiere decir que no puedas aprender telemark directamente, pero te costará mucho más, también si eres un buen esquiador de fondo podrás acogerte rápidamente a esta técnica.

¿Que cotas de tablas me van mejor?

Esto es igual que en el esquí de Freeride o Alpino, depende que clase de Telemark quieras practicar. Si es exclusivamente de pista, pues unos específicos de pista montados con fijaciones de telemark; si por el contrario quieres hacer de todo, un esquí polivalente te irá bien; y si lo tuyo es estar fuera del "corral" todo el día, pues adelante con unos buenos freeride de cotas generosas.

¿Y de largos?

Eso va a gustos, pero pongo por ejemplo que para mí, que tengo varios esquís, en pista utilizo unos igual a mi altura, y estoy francamente contento con el resultado; para fuera de pista tengo un par 10cm más altos que yo, y a veces para pendientes algo fuertes con necesidad de saltos utilizo unos 5cm por debajo de mi altura. Eso sería ideal, pero comprendo que no todo el mundo puede o quiere tener varios pares de telemark, con lo cual yo elegiría unos de mi altura más o menos.

¿Los que venden son específicos para Telemark?

Hay varias marcas que sí, tienen tablas específicas para la modalidad, pero también puedes montarte fijaciones de Telemark en esquís de Freeride o de Alpino, o de montaña, depende como puse antes de tus preferencias a la hora de esquiar.

¿Y botas?

Es importante que nos abracen muy bien el pie para transmitir las sensaciones al esquí, y en el caso del telemark esto se acentúa. También tenéis modelos para travesía, para foquear etc, que son bastante polivalentes. Luego están los modelos de Freeride y de competición que son botas más altas y duras. Ir a una tienda especializada, perder tiempo en probar y leer algo sobre cada marca a ver cual os conviene más. En Barrabés tenéis una gama muy extensa, no fácil de ver habitualmente. Respecto a las fijaciones, existen actualmente en el mercado muchísimos modelos, dejáros aconsejar por los profesionales, preguntar a algún profesor de la modalidad.



 **berghaus**[®]

Lead. Don't Follow



Ignite jkt

Nuestra jaqueta aislante más versátil y una de nuestras favoritas. La Ignite ha sido desarrollada como prenda aislante super ligera, para darnos confort en condiciones extremas.



 **PRIMALOFT**
Insulation Technology

Tejido exterior AF ,
relleno de PRIMALOFT PL1
peso: 350 gr.

conoce la gama en www.berghaus.com
y en www.viper-sport.com



Algunos datos sobre el Telemark

- Telemark, es una región de Noruega.
- Sondre Norheim inventó este viraje para descender la pendiente que accedía a su pueblo.
- Los americanos recuperan el viraje en los años 70.
- Los noruegos seguidamente, conscientes de que les “pertenece”, adoptan este tipo de esquí en masa. Raro es el noruego que esquía y no lo practica o lo ha practicado alguna vez.
- En Francia no se quedan muy atrás y comienzan con las competiciones de Telemark, concretamente la primera en el año 1.987 en la localidad alpina de Saint Gervais, cerca de Chamonix-Mont Blanc.
- En España no tardando mucho se creó la Asociación de Telemark que contaba con muchos adeptos a la modalidad.
- Cada encuentro de telemarkeros, sea en el país que sea, es una verdadera fiesta, con mucha animación, pruebas, demostraciones, disfraces de los primeros tiempos, etc. Si tenéis oportunidad acudir a alguna, es una gozada. En Cerler tenéis el Telemark Festival, de visita obligada para los telemarkeros.
- Se han descendido algunos ochomiles con Telemark. Giorgio Daidola lo hizo por ejemplo en el Shisa Pagma. Aquí en nuestro país tenemos un buen telemarkero: el guía de Benasque Jordi Tosas, que también ha realizado descensos en el Himalaya muy audaces, líneas difíciles y comprometidas.
- También el guía y profesor de esquí Leo SanSebastian fue uno de los precursores del telemark en España, dejando sus huellas en las laderas de los volcanes chilenos.
- El primer libro de Telemark en nuestro país fue escrito por Jacinto Verdaguer un demostrador de la especialidad, muy interesante para aprender la técnica, con dibujos explicativos y consejos útiles, y el último hasta la fecha el titulado El Telemark de Dani Cruz.



Bibliografía, webs, películas de Telemark

- La película The Free Hell Life, está muy bien.
- Total Telemarking, libro de esta modalidad de East River Pub Co. 1984.
- Telemark Tips de Allen O'Bannon y M. Clelland de 1998.
- www.telemarkpyreeneen.org
- www.telemarktips.com
- www.telemarkski.com

Clubs de Telemark

- Telemark Benasque
- Telemark Cerdanya
- Telemark Teruel
- Todocuervo Telemark
- Telemanolomark
- Lurk Telemark



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



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

LEKI

www.leki.de

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



Dos historias de Telemark

Un día en la vida... de dos telemarkeros

Carlos y yo mismo llevábamos pensando en telemarkear por el P.N. de Ordesa y Monte Perdido mucho tiempo, pese a no ser una zona muy clásica en el esquí de montaña, pues su aproximación (a Góriz) y las largas llanuras que has de recorrer no la convierten en la más "comercial" de las zonas para esquiar. Pero sí que es cierto que su originalidad y belleza están fuera de toda duda.

Elegimos un invierno de hace ya varios años que la nieve cubría todo hasta el fondo del valle, pues nuestra intención era esquiar aunque fuera llaneando desde el mismo fondo.

Finalmente nos decidimos por subir hacia Fanlo en el Valle de Vió, dormir en Nerín y al día siguiente crestear por Sierra Custodia para llegar al Refugio.

El Valle de Vió en invierno, es, como decirlo.....¿diferente? pues sí, y solitario y entrañable e intimidante pero de un ambiente pirenaico

de los de antes. Increíble. Carlos desde el primer momento se quedó perplejo ante tanta soledad y autenticidad que nos rodeaba. Lo mejor estaba por llegar: cruzar Custodia con los Cañones de Ordesa y Añisclo rodeándonos, las luces invernales y los gigantes de Monte Perdido, Cilindro, Soum y Marboré, éste último destino de la telemarkeada. Recibíamos constantemente momentos de felicidad visual.

El día de ascensión al Marboré, todo se puso a nuestro favor, un cielo limpio y azul y una nieve de buena calidad hacia prometer un gran descenso.

Llegar a la cima y asomarnos a la vertiente francesa también nos procuro momentos irrepetibles, pero lo mejor...lo mejor fueron los momentos previos al descenso, mientras ajustábamos los cables



de las fijaciones, nos colocamos las mochilas y respiramos hondo para comenzar a descender.

Carlos se lanzó en una sucesión de giros amplios por las palas vírgenes del Marboré, mientras yo solo podía que quedarme quieto observando la estela de cada uno de sus virajes. Paró y me llamó para despertarme de mi "sueño particular" y en un baile de giros llegué hasta él y fuimos buscando palas y más palas por donde descender.

Pero como suele ocurrir en estos casos, necesitábamos más de aquella orgía blanca y nos fuimos hacia la Brecha para ya cansados volver al refugio al atardecer.

El día siguiente, aunque con algunas nubes altas, se presentaba de nuevo luminoso y todo el tiempo pensábamos en el descenso que llevaríamos a cabo desde Sierra Custodia hasta casi las inmediaciones de Nerín. Había bastante nieve y aunque es una zona muy

expuesta al sol, sabíamos que podríamos descender un desnivel suficiente.

Y así fue; si tuviera que elegir, por la originalidad del lugar, por el fondo de los solitarios y pequeños pueblos con algunas chimeneas humeantes y por la sensación de lejanía, elegiría este segundo descenso. Vale que no es un pico de tres mil metros, pero hacer curvas y curvas con el decorado antes mencionado de fondo, nos produjo una de las sensaciones más bellas y de libertad que he tenido con unas tablas de telemark en los pies.

Lo que vino después es parte del juego: comida en Nerín al calor del hogar, descenso al valle y preparación que al día siguiente partíamos hacia el Pirineo francés. Pero eso es parte de otra historia.



Telemark en el Pre-Pirineo

El atardecer cae sobre la pequeña aldea, apenas dos casas tienen luz tras los ventanales y dos chimeneas humeantes nos hacen ver, que dentro hay vida, dura, pero vida. Vamos foqueando por las calles del pueblo, la nieve lo cubre todo, llamamos a una de las casas para preguntarles sobre algún abrigo o cabaña para dormir. Sale una persona de avanzada edad, que al principio nos mira con desconfianza y poco rato después con mucha amabilidad, nos cede una borda para tender nuestros sacos de dormir y pasar allí la noche, una noche diferente, mágica y entrañable. Salgo un instante de nuestro "hotel" y contemplo un cielo increíblemente estrellado, hace frío y rápidamente entro de nuevo.

Nos hacemos algo de cenar y caemos en un profundo sueño oyendo el tintineo del pajar cercano ocupado por un rebaño de ovejas.

Al amanecer me asomo y las montañas de enfrente están teñidas de colores rojizos y ocre, son montes de laderas suaves, buenos para telemarkear.

Observo de nuevo las chimeneas que aun humean, como si en toda la noche no hubieran dejado de alimentarlas con leña. Preparamos el material y la anciana que nos presto el aposento sale con un par de jerseys, un pañuelo en la cabeza y unas botas de goma, sólo de verla me entra frío, pienso que debe de sentirlo ella con esas ropas y sobre todo con ese calzado, pero nos sonrío y nos ofrece entrar a tomar un café. A pesar de "las prisas" por ascender y descender aceptamos su invitación, entramos en la humilde y limpia cocina y olemos un delicioso café, charlamos un rato, nos cuenta parte de su sacrificada vida y nos dice una y otra vez que tengamos cuidado en el monte, que en invierno esos lugares son para verlos desde lejos.

Con cierta tristeza nos despedimos de Celia, a lo lejos la vemos apostada en la puerta de su casa diciéndonos adiós con la mano y aun advirtiéndonos de que tengamos ojo allí arriba, en la montaña.

Ascendemos primero por la pista forestal y luego por la suave ladera, el pequeño pueblo va quedando apartado y en la lejanía divisa-

mos de nuevo el humo de las chimeneas, era como mi obsesión continua, no se explicar por qué, pero ver eso me inspiraba vida y hogar.

Llegamos a un collado en la divisoria de dos valles y desde allí vemos a lo lejos la alta montaña, esa que tantas veces hemos esquiado o escalado, la que a sus pies vivimos y la que tantas aventuras nos ha procurado. Pero ahora, ahora estamos aquí en la zona del prepirineo y descubrimos un invierno diferente, sin centros de esquí, sin apartamentos, ni trasiego de personas, nadie diría que es un sábado de plena temporada invernal.

Alcanzamos la modesta cima bajo un cielo luminoso, nuestra idea es descender hacia la otra vertiente, para alcanzar la carretera de vuelta a casa. Desde la cima divisamos gran parte de la cordillera, parte de los "grandes" y algunos de los más importantes y conocidos valles pirenaicos.

Un suave y frío viento del norte nos hace tener la mente y la cabeza despejadas, nos acaricia y lo escuchamos en silencio. Comenos algo y nos preparamos para el descenso, casi mil metros de desnivel sobre palas de mediana inclinación nos esperan y lo mejor, lo mejor es que los días anteriores el viento en calma y alguna nevada nueva, han dejado unos 15 cm de powder del bueno.

Fin comienza su baile telemarkero, trazando amplios giros y gritando como un poseso. Le sigo y nos dejamos llevar flotando en aquella deliciosa "nata" hasta un pequeño plató. Paramos y nuestras caras irradian felicidad: ¿qué más podemos pedir? soledad, nieve polvo, paisaje, vistas...

Continuamos nuestra danza telemarkera hasta divisar un pequeño pajar y algo más adelante la estrecha carretera.

Fin del trayecto, choque de manos y cruce de miradas emocionadas: en dos días hemos visitado, esquiado y convivido en "otro mundo", muy cerca del nuestro, pero a la vez tan lejano.

Nos prometemos volver, cuando las condiciones sean las idóneas.



Historia del libre en la escalada en hielo y mixto

Una pequeña introducción a un nuevo mundo apasionante

Texto y fotos: **JONATAN LARRAÑAGA**

Guía de alta montaña, miembro del BAT Basque Team.



» *Jonatan Larrañaga escalando
en el Valle de Bielsa*



La escalada en hielo y mixto se lleva practicando en Europa desde hace más de medio siglo, pero con los años el concepto de libre ha ganado prioridad entre los escaladores y aperturistas de todos los países practicantes de este fabuloso deporte. En estos últimos 15 años aproximadamente, desde la foto mítica de Jeff Lowe colgado en Octopussy / Vail, que traspasó fronteras y revolucionó el concepto de mixto, se ha visto una evolución magistral de la escalada en hielo. Apellidos como Damilano, Grassi o el recientemente fallecido Guy Lacelle han contribuido a la edad de oro de la escalada en hielo, rompiendo barreras técnicas y psicológicas y dejando un sello único en numerosas rutas que a día de hoy forman parte de la historia de este deporte.

En Europa el guía Chamoniard Thierry Renault dejaba estupefactos a todos con las tomas de Shiva Lingam y Le Dam du Lac "Francia", primeras propuestas de WI 6/+, y estas dos imágenes marcaron a muchos alpinistas, que siguiendo la estela de estos dos grandes se pusieron manos a la obra creando líneas espeluznantes entre colmillos, medusas, pétalos, free-standing y desplomes.

Así, a grandes rasgos, nació la fiebre de la escalada moderna en hielo. A esto hay que añadir que el dry tooling también ha marcado una época en la que ha aportado liberaciones importantes en vías de compromiso en pared, (y si no que se lo digan a la cordada Robert Jasper y Markus Stoffer, cuando liberaron "No Siesta" en las Grandes Jorasses, durante tres intensas jornadas de Abril del 2003, dejando largos de M8 y exposición garantizada "E5"). Esto es la performance de acoplar una disciplina deportiva como es el dry tooling a la alta montaña.

Todos los macizos del mundo han vivido estas mutaciones en graduación y ética y esto es muy bueno para la evolución del glaciario y mixto. Las reglas del juego están cambiando y hay que acoplarse a ellas, para lo bueno y lo malo.



» Soledad de Samurai D10.
Foto: Col. Carlos Logroño

Técnica en Dry Tooling o Mixto

Como en cualquier otra modalidad deportiva lo primero que hay que saber bien es cuales son sus diferencias. El mixto se lleva practicando muchos años en paredes alpinas y en regiones como Escocia o Canadá. En los Alpes el mixto nació por medio de grandes alpinistas como Bonatti, Terray o Cassin, que hicieron verdaderas virguerías para aquella época.

En terreno más deportivo se habla de mixto cuando una ruta consta de más de un 20/30% de hielo sobre su total de metros escalables y esto hace que el escalador no sólo tenga que estar fuerte, sino que además tiene que saber leer y escalar bien el hielo para poder finalizar correctamente la ascensión o encadenamiento. Si tiene menos de ese porcentaje, la vía pasa a denominarse como de dry tooling y se gradúa con la letra "D", como por ejemplo pasa con el L1 de Brutal Fang D12.

Los principales problemas que un escalador se va a encontrar a la hora de enfrentarse a una vía de dry tooling son varios. En primer lugar el top en encadenamientos deportivos es escalarla a vista. Esto es lo

más grande y es como se debería de graduar la ruta, luego puede haber modificaciones, ya que es normal que se rompan cantos, sobre todo en roca calcárea, también salen nuevos con el paso de la gente, y vienen escaladores de fuera y ofrecen diferentes opiniones sobre la cotación.

En mixto alpino sucede que además entra el factor psicológico y externo de peligros objetivos, que se gradúa con números romanos y abarca hasta el grado VII. Éste es un aliciente que provoca que el grado técnico en ocasiones sea muy relativo. Ahora con internet y demás juguetitos, pasa que en cuanto alguien cuelga una piada en las Web especializadas, se suceden repeticiones de la misma ruta y claro, de como se la ha encontrado la primera cordada a los datos que ha recopilado una cuarta hay cierta diferencia.

En estas dos disciplinas la técnica es uno de los elementos claves para ahorrar energía y cuantos más metros tengas escalados, en todo tipo de terreno, mayor repertorio gestual tendrás para enfrentarte a cualquier tipo de vía. Eso te favorecerá en tu escalada e irás progre-



» Carlos Logroño en el L1 de Brutal Fang Pineta.
Foto: Col. Carlos Logroño



» En la imagen en condiciones de D7.
Foto: Col. Carlos Logroño



» Israel Blanco en Mision Imposible M12

sando en tu nivel.

El entrenamiento es parte esencial en cualquiera de las dos disciplinas si se quiere progresar con mayor rapidez y estar al nivel de la ruta. Puede ser un entrenamiento más específico (panel con pioletes) o bien de campo, sectores prefabricados para la escalada en seco.

Cualquier entrenamiento tiene que ir ligado a un objetivo y sabiendo cual es el nivel de partida del escalador tendrá que marcarse un entrenamiento con un volumen y unas pautas muy diferentes a las de otro. Lo que sí que considero importante es compartir el entrenamiento con más escaladores: esto favorecerá a la hora de la motivación y hará algo más divertidas las diferentes sesiones; también se aprende mucho escalando con otros compañeros (las cualidades como la morfología, fuerza e imaginación de cada uno es diferente y eso enriquece mucho en tu técnica gestual). Cuando llevas años en el oficio cada vez conoces más tu cuerpo y eso te va a llevar a orientar el entrenamiento de una manera u otra, siempre asesorado por un profesional o un amigo con más nivel que tú. Pero ojo con las lesiones, el dry tooling es un deporte en la que hay grupos musculares que trabajan al máximo y más cuando permaneces largo tiempo parado a temperaturas negativas :por eso el calentamiento y la hidratación hay que tomárselo en serio.



Material: consejos y recomendaciones

El material de hielo en la última década ha sufrido una evolución enorme. Eficacia y ligereza son dos de las pautas en las que las marcas de material de montaña han profundizado, con el fin de plasmar herramientas muy específicas para cada actividad. Y a día de hoy, muchos escaladores de cierto nivel y fanáticos del hielo disponen de varios piolets o crampones que van eligiendo en función de la cascada o montaña que pretendan escalar.

A la hora de comprar una herramienta, hay que preguntarse primero ¿qué tipo de rutas voy a ascender? ¿vías de alta montaña, cascadas de

hielo, dry tooling? La tendencia de la gente es comprar lo primero que ve o le dice el amigo del amigo, pero lo mejor de todo es ir probando varias herramientas hasta que des con la apropiada.

Desde mi punto de vista hay tres marcas que destacan sobre el resto, que han sabido innovar y en los últimos 6 – 8 años han producido material y prototipos de primera clase: Petzl –Charlet, Black Diamond y Grivel, todas de prestigio internacional y número 1 en ventas. Cada una de ellas tiene una buena variedad de crampones, piolets y tornillos de hielo.

Piolets: Los piolets de doble asa están ganando fuerza en el mercado y se están convirtiendo en la herramienta más común entre los escaladores de hielo de todo el mundo. Cada vez es más típico llegar a un sector y encontrarte a más de la mitad del personal con un Nomic, Cobra o “Coyote Light” de Simona; eso me ocurrió hace unas semanas en los Alpes. La variedad de movimientos y el repertorio gestual que ofrecen estas herramientas hace que la escalada sea más acrobática y fácil, al mismo tiempo que estas ahorrando mucha energía y movimientos.

Para dry tooling desplomado, esta doble asa es imprescindible, para pasos como el yaniro o parabrisas. Las angulaciones que disponen los piolets más técnicos del mercado, permiten quedarse de gancheos infimos sobre roca o hielo y ha hecho que la escalada mixta evolucione muy rápido y llegue a propuestas de M14.

Crampones: El monopunta es sin duda la precisión máxima en un crampon, permite hacer torsiones de rodilla como en la escalada en roca en una “bicicleta”, además de poder apoyar el crampon en pequeñas regletas o fisuras. La ligereza y aleaciones en los diferentes materiales han aportado una novedosa gama de crampones. (Dart de Petzl- Charlet) es una clara muestra de ello.

Tornillos de hielo: Es el material básico de aseguramiento en terreno helado. Podemos encontrar varias medidas (10, 13,17, 21cm); en función del grosor del hielo, utilizaremos la adecuada. El accesorio más recomendable que debe de introducir el tornillo es la manivela, esto te va a facilitar mucho la maniobra de colocación y al mismo tiempo vas a ahorrar tiempo y energía.

No esta de más llevar en el arnés algún pitón o friend, ya que muchas veces no sabes la variedad de terreno que te vas a encontrar en la ruta y la protección puede ser variable tanto en hielo como en roca, dependerá de las condiciones.

Consejos prácticos

Llevar siempre las herramientas bien afiladas, facilitará la pegada y en caso de que el hielo sea quebradizo, estallará menos. Si por el contrario vas a escalar mixto, te puedes llevar unas hojas de recambio, dejando las más nuevas para cascadas de hielo, además de quitar los contrapesos de las herramientas, para aligerar peso.

La vestimenta es muy importante en la época invernal, en función de la escalada y las condiciones climatológicas que tengamos, escogemos un tipo de membrana que nos proporcione aislamiento y calor. Ir ligeros de ropa favorecerá una buena transpiración, aparte de tener más libertad de movimiento.

Si la ocasión lo permite y no hace un frío extremo, escalar con un guante fino que tenga buen grip te va a dar mayor sensibilidad en las manos. Mover mucho las manos y agitar el brazo hacia arriba te proporcionará mayor riego sanguíneo, esto junto con una buena hidratación a base de algo caliente son parte de la estrategia a seguir a la hora de afrontar una cascada o mixto de varios largos.



» Israel Blanco en el L2 de Jedy Master M11, una de las vías más duras del Valle de Aosta



» Dani Ascaso en el largo 3 de Nightmare on Wolf Street.



» Jonatan Larrañaga escalando el L1 de Jedy Master M9, Valle de Aosta

» Mixto alpino en el Himalaya, región del Khumbu



PERFECTO AJUSTE EN LA ESPALDA



Talon 33



Adventure Birkebeiner'n

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

Podés 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



Zonas

Con respecto a la escalada mixta en la Península, que decir tiene que ha llegado más tarde que ha otros países con mayor tradición alpina, como nuestros vecinos los franceses o suizos, pero hemos sabido tomar buena nota de cómo se escala mixto moderno o dry tooling realizando diferentes viajes a nuevo terreno de juego y escalando otro tipo de itinerarios, equipados con diferente criterio, por otros aperturistas y esto nos ha hecho abrir la mente para trazar vías que hasta hace unos años eran impensables.

A día de hoy la vertiente sur de los Pirineos cuenta con grandes zonas de escalada mixta, repartidas entre Aragón y Cataluña. Valle de Tena, Sobrarbe, Ribagorza y Valle de Boi Taull, son algunos de los lugares de referencia, donde nació la fiebre del mixto hace unos años, y rutas como La Fuen Fria, Shakkelton, Odisea o Brutal Fang han pasado a formar parte de la historia de la escalada en hielo al sur de Europa; ya no sólo es Gavarnie la meca del hielo en los Pirineos, sino que el abanico de la dificultad ha traspasado fronteras.

La pasada temporada en el Valle de Izás se formó una de esas rutas increíbles, que Mikel Zabalza llevaba siguiendo desde hace años, y por fin junto con el joven talento Manu Córdova trazan una de las formaciones de hielo, con más compromiso y ética de todo el Pirineo. La vía de Shackleton, 170 metros WI6, M9, es un bonito cóctel que hace del Valle de Izas uno de los grandes de la vertiente Sur.

El que le guste la aventura puede acercarse al valle de Chistau o Pineta. Aquí la variedad es más selectiva. Largas aproximaciones, no del todo evidentes, rutas de hasta 5 largos con tiradas de WI 6/+ y M10, y sobre todo ambiente asegurado. El inconveniente que tenemos en nuestro país es que las temperaturas son muy variables; debido a la altura y orientación de los valles, la formación de estas rutas se limita a una semana o a unos pocos días del invierno, y eso hace que escalar hielo y mixto sea difícil, algo así como ir en busca de tesoros, en los que muchos días los gastas fichando líneas, abriendo huella, porteando material, tomando cafés...de todo menos escalar.

» Carlos Logroño en el L1 de Brutal Fang D12, en Pineta.
Foto: Col. Carlos Logroño



Pineta es otro de los valles que cuenta con un potencial tremendo: sus escarpados cañones hacen que se formen unas estructuras heladas alucinantes. Brutal Fang es un buen ejemplo de ello. También está el circo de las Tres Marías, que dada su altura, es un lugar que se forma más a menudo, pero que por el contrario tiene una larga aproximación un tanto expuesta a las avalanchas.

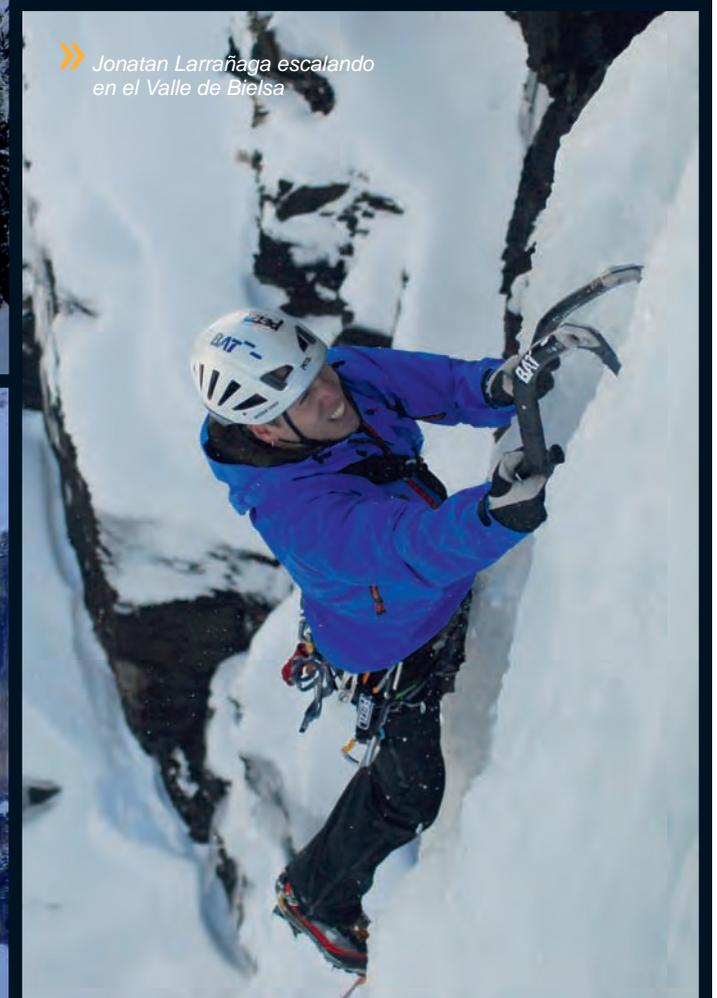
En el Valle de Benasque, Ardonés es el sector de moda por su comodidad y variedad. Localizamos el sector deportivo con mayor número de vías, hasta 30, para todos los niveles, desde el M4 hasta el M10- de Soledad de Samurai. Las cortinas de salida, se forman en raras ocasiones, por lo que es un buen sitio para entrenar en seco "D".

El Vall de Boi, también tiene mucha tradición. Vías como Welcome to Tijuana, Max, Mutant han sido de las primeras propuestas de hielo y mixto difícil en nuestro país. Ha esto hay que añadir nuevos itinerarios abiertos estos últimos inviernos por jóvenes locales del valle y que remontan muros bien verticales y de rara formación.

Estos sectores que describo son algunos de los lugares que considero más representativos y atractivos en nuestra geografía, pero no son los únicos. Hay más terreno de juego, sólo hay que tener ganas de descubrirlo. Como en la búsqueda de tesoros... ■



» Israel Blanco en Alois, en uno de los largos de roca de la vía 3º muro de Gavarnie



» Jonatan Larrañaga escalando en el Valle de Bielsa

» El circo de Gavarnie, escenario glaciar Pirenaico

» Tercer muro Gavarnie, visto desde Serradets



Descenso de la Cara Norte del

Pico Lenin con esquís

7.134m de altura, 3.000m de desnivel esquiable, hasta 50° de pendiente



Texto y fotos: LUIS PANTOJA

46 años. Técnico Deportivo de Esquí Alpino y de Montañismo. He trabajado como Profesor de Esquí, Guía de Montaña y Especialista en Meteorología de la AEMET (especializado en nivología). Ha realizado alpinismo y descendido con esquís muchas montañas de España, África, Alpes, Cáucaso, Andes, Tien-Shan y Pamir. Acaba de publicar el libro "Freeride Madrid: descensos en Guadarrama" en la Desnivel Ediciones, junto a Enrique Ribas.





» Durante el ascenso.

Sobre las tumbas kirguices se yerguen postes con un curioso penacho de cabellos. Son las colas de los caballos que pertenecieron a los hombres que están allí enterrados. Antiguamente incluso enterraban a caballo y jinete juntos. El pueblo kirguiz es tradicionalmente nómada y sus caballos son algo esencial para trasladarse por las vastas extensiones de Asia Central.

Aunque nosotros dejamos de ser nómadas hace ya mucho tiempo, algo de aquel espíritu viajero todavía nos induce a conocer otros lugares y otras culturas. Así pusimos nuestra mirada en esta región que además nos permitía combinar viaje y alpinismo. Y enseguida nos sedujo la imagen de la cara norte del Pico Lenin: 7134 m de altitud, 3000 m de desnivel esquiable y hasta 50° de inclinación. Teníamos que esquiarla.

Aclimatando

Esta montaña hace frontera entre Kirguizistán y Tadjikistán, antiguas repúblicas de la USSR. Conviven en perfecta armonía musulmanes, ortodoxos, budistas y demás, en un auténtico ejemplo de tolerancia. Nosotros volamos a Moscú y desde allí en vuelo directo a Osh, en donde nos esperaban nuestros amigos de la agencia Kirguiz Ak-Sai (www.ak-sai.com) que gestionan una de las instalaciones del campo base, a 3600 m, en un lugar muy agradable y cómodo. Allí podremos entrar en contacto con las gentes del lugar que se instalan por los alrededores y ayudan en las tareas de las distintas agencias.

El tiempo es sumamente variable y en la misma jornada podemos disfrutar del sol, la lluvia, el granizo y la nieve. Así hemos comenzado la



» Tumba kirghiz con la cola del caballo de la persona que está aquí enterrada.

aclimatación, aprovechando este tiempo revuelto para ascender cada vez más alto por los picos de alrededor. Y a pesar de ello no podemos perder más jornadas si queremos tener alguna opción de ascensión a la cima, ya que venimos con el tiempo muy justo. Decidimos preparar todo para trasladarnos al campo 1 al día siguiente, esperemos que con otras condiciones meteorológicas...

Hemos acertado; tenemos otras condiciones meteorológicas: nieve y nieve. Húmedos, pero no calados, llegamos al campo 1 asentado en mitad del glaciar a 4200 m. Aquí las comodidades son las justas pero suficientes, incluso con un arroyo glaciar en donde asearnos, eso sí, sólo los días de calor. Desde aquí podemos escudriñar la cara norte del Pico Lenin para trazar mentalmente la ruta que descenderemos, pero de momento debemos esperar a que la nieve se asiente.

Después de tres días nevando sin poder movernos, hemos descansado, hablado con todos los vecinos, escrito, leído, y ahora queremos movernos. Ya entiendo la cara de desesperación del polaco que lleva seis días aquí. Y además, cuando despeje y debido a la nieve recién caída, el camino al campo 2 va a estar muy, pero que muy peligroso. Precisamente ese tramo es el que reúne más riesgos objetivos de toda la ruta, ya que cruza una zona muy fracturada del glaciar y luego atraviesa la "avalanchosa" cara norte.

Por fin amanece despejado, y aunque algunos grupos salen hacia el campo 2 ignorando el riesgo de aludes, decidimos esperar y dedicar la jornada a hacer una corta esquuada por los alrededores. Pasamos toda la tarde mirando la cara norte y decidiendo cual sería la ruta más segura de descenso en esa inmensa pared. Ahí que tomar referencias para cuando estemos allí inmersos, ya que una ruta errónea nos puede conducir a zonas de hielo vítreo, seracs inmensos, grietas de quitar el hipo, etc.

Ascendiendo

Durante la noche hemos vuelto a oír cómo nevaba fuera y lo primero que hacemos cuando suena el despertador, es asomarnos a ver el cielo. Algunas nubes bajas pero cielo estrellado. Nos calzamos los esquís, encendemos los frontales y avanzamos deprisa hasta la zona agrietada del glaciar. A partir de aquí, la ruta se empina y atraviesa la base de la cara norte del Lenin. Superamos los primeros muros y las grandes grietas y volvemos a calzarnos las tablas. Aceleramos el ritmo, ya que hasta el campo 2 nos espera una larga y expuesta travesía ascendente, por donde las avalanchas a menudo barren la huella.

Con un ritmo, quizás demasiado fuerte (5 horas y media) hemos llegado al campo 2, a 5300 m. Este campo fue el escenario en 1991 de una de las mayores tragedias de montaña, cuando tras un seísmo quedó sepultado por una gran avalancha, muriendo cerca de cincuenta personas. Actualmente han trasladado el campo a un lugar mucho más seguro, pero también más incómodo en una inclinada ladera de hielo y piedras. Pero al fin estamos instalados, con comida para bastantes días y buen tiempo. Mientras derretimos nieve, vemos el atardecer y todo parece perfecto.

Pero miro a Mariano y veo que tiene mala cara, y por lo que dice, peor estómago. Lleva varios días con molestias, como la mayoría de la gente que pasa por el campo 1. No pega ojo en toda la noche, y a la mañana siguiente decide bajarse al campo base para recuperarse. Se calza los esquís y rápidamente le pierdo de vista en la inmensidad del glaciar. Me quedo con la esperanza de que, mientras monto el campo 3, a él le de tiempo a mejorar y volver aquí. Hemos compartido todo el proyecto, y ojalá podamos compartir también el descenso.

Descenso del Pico Razdelnaya

Solo y aburrido en este campo 2 observo el Razdelnaya, un pico de 6300 m que se encuentra sobre el emplazamiento del campo 3, muy cerca de éste. Mientras sigo aclimatándome a la altitud, decido ascender a él con los esquís. Alcanzo un amplio collado en donde algunos



»» Aproximación.



»» Grandes campas de nieve.



»» Campamento.



han preferido colocar su campo “2 y medio”, mucho más cómodo y menos saturado de gente, aunque eso sí, más expuesto al viento. Desde aquí la pendiente se empina hasta unos 40º, y por el momento mis pieles de foca van sujetándose en esta nieve entre polvo y costra. En los últimos metros decido dejar de resbalar y echo los esquís a la mochila. La ruta al campo 3 gira al este pero la cima está un poco más al oeste, así que allí me dirijo. He tardado sólo 3 horas, me encuentro fuerte y aún me queda lo mejor: la bajada hasta el campo 2.

Quitar pieles, bloquear fijación, apretar ganchos y coger bastones: me bajo. Los primeros giros los realizo con cautela, pero cuando llego a la zona empinada me acelero. Esta nieve costra y ligeramente compacta por debajo, rompe bien yendo rápido y con viraje amplio. Así que bajo deprisa, o como dicen en mi pueblo como un “Sputnik”, hasta que el aliento no me llega. Incluso me permito el lujo de un pequeño salto en unos seracs cerca ya del campo 2. Disfruto como pocas veces. Estoy plétórico y pienso que el Lenin es pan comido. ¡Qué equivocado estaba!

Tras un día de descanso me llevo una gran desilusión: me comunican que Mariano ha tenido que darse la vuelta otra vez, malo del estómago. La montaña es así, y sólo espero que el malestar sea pasajero. Me aburro de estar sólo y parado, así que mañana me voy al campo 3.

Ataque a la cima

Subo al campo 3 por la ruta conocida, pero hoy se me hace más pesado. ¿Será que no estoy todavía bien aclimatado? ¿O será el desgaste de tantos días seguidos en los campos de altura sin bajar? Llego al collado a 6200 m donde están las tiendas con un vendaval, mucho frío y algo de nubosidad. Paso el resto de la jornada estudiando la ruta de subida por la ancha arista y descubro que no es lo esquiable que a priori pudiera parecer. El fuerte viento ha dejado la roca al descubierto en buena parte del recorrido, y en el resto de la ruta habrá que acercarse peligrosamente a la cara norte para progresar con los esquís puestos. Me meto en el saco esperando que mañana continúe el buen tiempo.

Me despierto: ya es la hora maldita de salir del saco, pero no oigo movimiento en las tiendas de mis tres vecinos. Me asomo: pocas nubes, mucho frío y muchísimo viento. Me pregunto: ¿Por qué no serán las cosas blancas o negras? O hace malo y me quedo en el saco, o hace bueno y me subo. Pero no, no hace del todo malo, aunque hay algunas nubes y un vendaval. ¿Qué hago? Por fin me forro con toda la ropa que tengo y empiezo a foquear y, ¡vaya!, los vecinos se han animado y vienen un poco más atrás.

¡Otra sorpresa! Aquellas pendientes que veía esquiables están formadas por dunas huecas de nieve compacta, difíciles de pasar con las tablas puestas. Paciencia: quita esquís, pon esquís, quita esquís,... Mi ritmo es menos veloz de lo que tenía pensado pero al menos sigo hacia arriba, no como mis vecinos que han dado la vuelta. ¡Joder, qué largo y pesado es esto! La ascensión es una continua sucesión de resaltes poco empinados barridos por el viento, muy difíciles de subir con esquís, y extensas secciones casi llanas donde me los puedo calzar.

Empiezo a acusar la altitud: cincuenta pasos y descansito; otros cincuenta más,... El viento sigue con fuerza, pero lo peor son las nubes en las que ya me veo envuelto. Asciendo lo que supongo será el último repecho empinado antes de la zona somital. Ya no distingo el relieve y además noto algo de ceguera de montaña en un ojo debido al resplandor dentro de esta niebla. ¡Mierda! El GPS no me funciona. Siempre pasan estas cosas en el peor momento, y es que no hay que fiarse de que la tecnología nos vaya a sacar de un apuro. Llevo seis horas, son las doce del mediodía y en algún lugar entre la niebla debe estar la cima.

¡Mira que tenía claro que no iba a bajar la cara norte sin visibilidad! Pero pienso que tal vez en cuanto descienda unos metros, ésta mejorará. Por el aspecto llano y la sucesión de dunas que atisbo entre la niebla, la cima está muy cerca, pero ¿dónde? No puedo perder más tiempo si quiero tener alguna opción de acceder a las canales que te introducen en la cara norte. Así que decido no seguir buscando más la cima y dirigirme a ellas con los esquís.



» Con la pared detrás.



» Zona de seracs.



» Descenso.



» Entrenando en hielo en Guadarrama.



» Esquiando en el Lenin.

La huida hacia abajo

Intuyo que estoy entrando a la cara norte ya que la pendiente se va acentuando, aunque realmente no sé por dónde o si hay algo que me corta el paso. Empiezo a no verlo claro, pero debo resolver hacia abajo. La niebla abre lo suficiente para ver más allá una pendiente continua y asequible. Me dirijo a ella, pero debo pasar por encima de unos domos de nieve dura. Los cantos agarran en esta pendiente de unos 50° y sólo me queda atravesar una canalona entre las dos últimas jorobas. Me lanzo, y cuando llego a la canal se me empotran los esquís en nieve blanda y una fijación me salta. Como a cámara lenta siento que me desequilibro y caigo. Despacio al principio pero ganando velocidad súbitamente. No veo nada y no puedo respirar por la nieve que he tragado. Doy vueltas, no sé cuántas. Lucho por incorporarme sobre el único esquí puesto, y lo consigo. Me deslizo sobre él y me detengo.

Me quito la nieve de la cara, respiro, pienso. Me vienen a la mente las reflexiones de Kurt Diemberger en su libro "El nudo infinito": las tragedias en montaña suelen ser producto de la acumulación de pequeños errores, que independientemente cada uno, no son determinantes. Pienso en la escasa aclimatación, subir solo, el comienzo de ceguera, la falta de visibilidad, las fijaciones ligeras inadecuadas,... Además, no sé con precisión dónde estoy, hay condiciones de nieve para que haya avalanchas y mi moral por los suelos.

He perdido un bastón pero conservo los dos esquís ya que el suelo lo llevo atado por la correa. Afortunadamente he llegado a esa zona a la que me dirigía, menos empinada y continua, que supongo está cerca del espolón que baja de la cima. Debo seguir bajando y lo hago. Procuero enlazar virajes hasta que el aliento me falta y paro a buscar referencias.

Por fin veo el espolón, voy por buen camino. Llego a las coladas de las avalanchas de hace unos días, que descienden directamente hasta la base de la pared y que son la ruta más segura. Pero ahora no distingo entre nieve y niebla, entre movimiento y parada. En algunas ocasiones voy tanteando la nieve por delante de mí con el único bastón que tengo, en busca de grietas ocultas. Y así sigo bajando y bajando hasta que empieza a nevar. He llegado a la zona menos empinada, de unos 30°, pero esto es inmenso y no sé por dónde debo seguir para encontrar la huella de la ruta normal que me lleve al buen camino entre los seracs de la base de la pared. Si sigue nevando no voy a poder encontrarla, así que vuelto a correr hasta que distingo dos puntos negros que se mueven. Sí, son dos personas en la ruta normal y me lanzo hacia ellas todo lo rápido que puedo, antes de que desaparezcan en la niebla. Les alcanzo, lo he conseguido.

Conclusiones

Descanso y reflexiono. No ha sido el descenso que me había imaginado, más bien tengo la sensación de haber huido hacia abajo. Desciendo al campo 1 y al día siguiente al base, en donde me espera una de las cosas más gratificantes de toda expedición: una fría cerveza. Recibo las felicitaciones de los amigos de Ak-sai y celebramos una pequeña fiesta, por supuesto con vodka. Pero me sorprende mirando ensimismado el verde de la hierba, el terciopelo de los edelweiss, las antenas de los insectos. Esos pequeños detalles que conforman la vida que tanto apreciamos: el abrazo de Mariano al volver, y las palabras de cariño de mi familia cuando por fin les llamé. La vida está abajo, pero la tentación vive arriba. ■



GUÍA PRÁCTICA

Kirguizstán

Esta ex república soviética pasó a ser una nación independiente en 1991. El pueblo Kirguiz es básicamente nómada, unido al caballo y a su hogar, la yurta. Hay dos idiomas oficiales, el ruso y el kirguiz, y usan los caracteres cirílicos. En cuanto a la religión, el Islamismo se mezcla con el Cristianismo Ortodoxo y otras religiones minoritarias. La moneda que usan es el Som (1 € = 55 SOM aprox.) y sólo en los campos de montaña admiten dólares o euros. Su capital es la ciudad de Bishkek, de aspecto soviético, gris y sin personalidad. Pero sus alrededores montañosos son espectaculares. Osh es la ciudad más importante al sur del país, y sus habitantes suelen decir que es más antigua que Roma, unos 3000 años.

Viaje

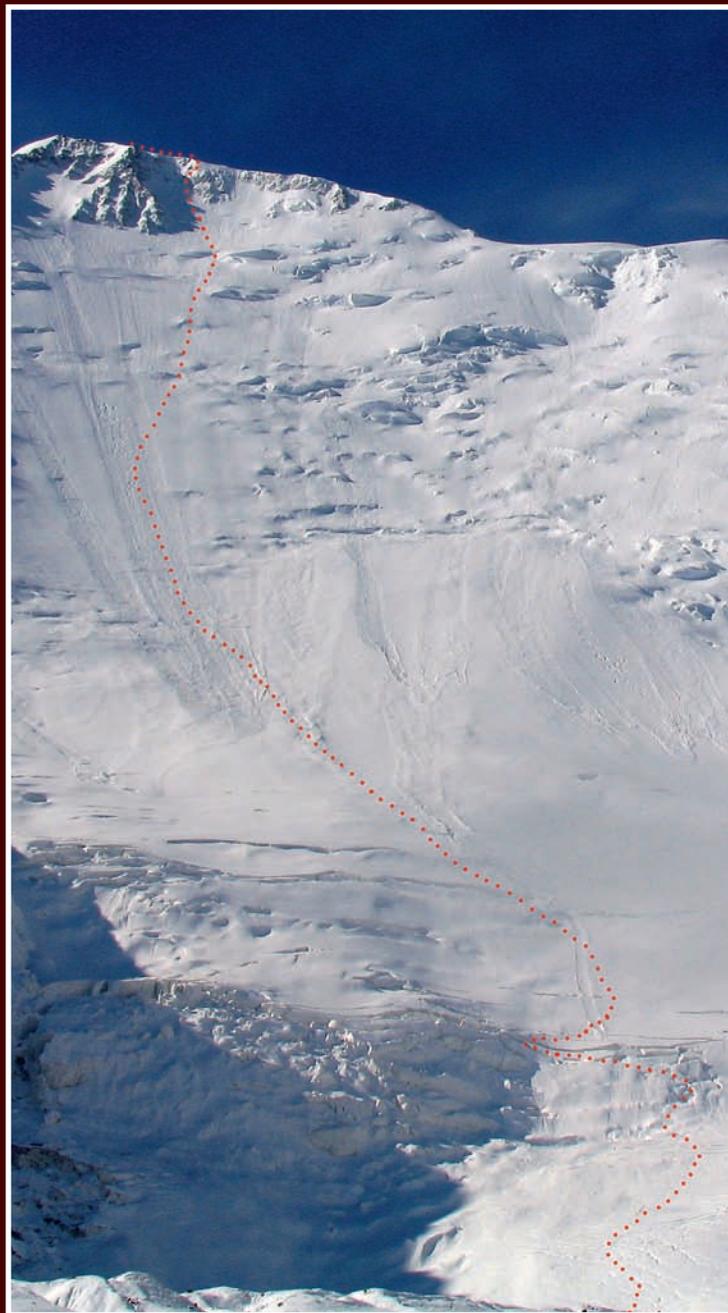
Lo normal es volar de Madrid a Moscú, y de aquí a Bishkek con Aeroflot o Iberia. Después tomaremos el vuelo de Bishkek a Osh con Kyrgystan Airlines. Existe la posibilidad de ahorrarnos tiempo y algo de dinero, así como un trayecto aéreo, volando directamente de Moscú a Osh con la compañía S7 (Siberian Airlines). Se puede volar desde Osh directamente al campo base con Valor Airlines en poco más de una hora. El precio de 100 € el trayecto puede parecer incluso barato si lo comparamos con las 8-10 horas de carreteras y caminos infernales.

La ruta de ascenso

Desde el campo 1 (4200 m), unas suaves laderas conducen a la cara norte. Nosotros pudimos ascender con los esquís por esta zona ya que había nevado hasta muy abajo durante los días anteriores. La parte baja de la cara norte comienza con una zona inclinada y fracturada del glaciar en la que hay que quitarse los esquís. Después, una continua travesía ascendente hacia la derecha, en la que subes con los esquís puestos, te lleva hasta el campo 2 (5300 m). Continuamos por un repecho inclinado 40° con los esquís en la mochila hasta los 5600 m aproximadamente. Allí nos podemos poner nuevamente los esquís por unas suaves laderas (en donde es posible montar el campo 2 avanzado) que nos llevan a la cima del Razdelnaya a 6300 m. La última parte de esta subida se empina hasta los 40°, pudiendo afrontarse con los esquís si la nieve está en buenas condiciones. Una pequeña bajada te conduce al collado en el que está el campo 3 (6200 m), muy expuesto al viento. Los últimos 1000 m de desnivel siguen la arista oeste hasta la cima. Esta arista está barrida por el viento, así que es fácil que no tenga mucha nieve y haya que quitarse frecuentemente los esquís. La nieve en esta zona estaba dura y con numerosos sastruguis. Un último y corto repecho de 40° te dejan en las proximidades de la cima.

La ruta de descenso

La entrada más directa a la cara norte es la que hizo el italiano Previtali, pero antes justo de la cima tenemos numerosas posibilidades para hacerlo también de forma bastante directa. Si se entra en la cara norte más abajo tenemos que hacerlo por alguno de los canales que hay entre los espolones rocosos y que son algo menos inclinados



» Ruta de descenso.

(40°), aunque después hay que trazar una diagonal hasta el centro de la cara norte, y la posibilidad de avalanchas es mayor. La primera parte de la ruta, es una ladera inclinada entre 45° y 50°, algo expuesta ya que hay resaltes y domos de nieve y de hielo entre los que la nieve es muy cambiante. Después de estos primeros 300 m, la ladera va perdiendo inclinación pasando a 40° y después a 35°. Es muy fácil perderse en esta cara norte tan amplia, así que hay que trazarse un eje de descenso seguro entre los seracs hasta la base. El resto es un descenso largo por amplias laderas en las que hay que estar atento a las grietas y a los seracs, muy pero que muy propenso a las avalanchas, que es sin duda el mayor peligro de la ruta. La zona final de grietas en la base de la cara norte es posible descenderla también, si hay nieve suficiente.

Agencias y servicios

Ak-Sai Travel (www.ak-sai.com): Recomendamos esta agencia por su profesionalidad, calidad de servicios y personal humano. Muchos de ellos hablan castellano, lo que nos facilitará el gestionar cualquier asunto. Sus servicios en el campo base son los más completos de todos: duchas calientes, sauna, tienda comedor con TV, internet, y sobre todo un trato de amigos.

Otros servicios que podemos contratar:

- ▣ **Guía de Alta Montaña (local, habla castellano):** Durante toda la expedición 800-1000 € (max. 5 pax.).
- ▣ **Porteo de material:** 1,5 €/kg. entre CB y C1. 6 €/kg. entre C1 y C2. 14 €/kg. entre C2 y C3.
- ▣ **Tiendas de altura:** 5 €/día. Capacidad 2 pax.
- ▣ **El gas para nuestros hornillos** lo podremos comprar a 4 € la bomba.

Recomendaciones:

- ▣ **No hacer tránsito en Moscú**, a no ser que queramos hacer algo de turismo.
- ▣ **No contar con los vuelos de Osh** al campo base. No siempre cumplen con sus horarios.
- ▣ **Potabilizar agua en el campo 1.** Nosotros usamos un filtro cerámico y pastillas.
- ▣ **Si hay aglomeración en el campo 2**, ubicarlo más arriba, en el collado a 5300 m o incluso a 5800 m.
- ▣ **Llevar teléfono móvil:** en el campo base y en ocasiones en el campo 2, hay cobertura.
- ▣ **Llevar mucho abrigo:** chaqueta y manoplas de plumas, botines térmicos, cubrebotas.
- ▣ **En lo que se refiere a los esquís**, desaconsejo el equipo ligero para un descenso como este, más freeride que extremo.



Descubrir nuevos horizontes ...



Casco Mandillo

de Edeldrid

Texto Y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Uno de los motivos principales por el que hay determinado material que no testamos en Cuadernos Técnicos es porque nos faltan ganas y vocación para hacerlo, así que confiamos con ciega fe en los test de laboratorio que realizan las marcas, se supone que perfectamente normalizados por la sabia autoridad competente ¿Un ejemplo? Los cascos. Se nos ocurren varias formas para confirmar en la vida real los datos de laboratorio sobre la amortiguación y protección que un casco ofrece sobre la cabeza del escalador, pero todas pasan por la suelta de un buen ripio a cierta altura sobre la testa del desdichado miembro del equipo al que le hubiera tocado en suerte el peso de la prueba. El cual posteriormente deberá narrar sus sensaciones tras el tortazo, las cuales, junto al parte médico, serían prueba o refutación de dichos datos.

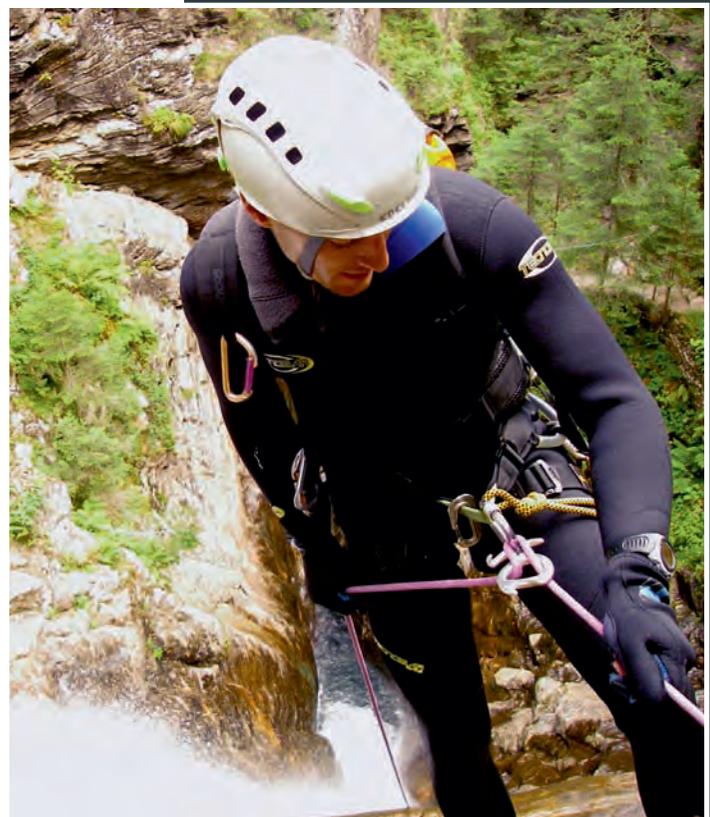


Esto nos provoca una confianza rayana en la fe ciega en las pruebas de laboratorio, las cuales asumimos como dogmas, desapareciendo cualquier sombra de duda que pudiéramos albergar. Las damos no por buenas, sino por excelentes.

Sin embargo, en este caso hemos recibido un casco que sí que merece una prueba, porque lo más importante en él no es la resistencia –que como el valor al soldado se le supone- sino la creación de un nuevo concepto de diseño.

Hasta hace no demasiado tiempo, el casco se consideraba uno de los materiales más prescindibles en la equipación del practicante de deportes de montaña ya que su ausencia no impedía la realización de la actividad. Basta revisar libros, revistas y fotos con algo de solera para observar que llevar casco, más que una obligación, no era más que una lejana opción. Hoy en día, en casi todos los deportes en los que aparecen como ingredientes la verticalidad y/o la velocidad el casco ha dejado de ser el molesto elemento que sólo aporta incomodidad, peso y calor, para llegar a convertirse en una parte más del montañero. Quizás la escalada deportiva o el esquí sigan siendo –afortunadamente cada vez menos- las asignaturas pendientes en la necesaria protección de la cabeza, pero en otros deportes con un riesgo más evidente de caída o golpes como pueden ser el barranquismo, la espeleología, escaladas en terreno de aventura o nieve y hielo, el uso del casco está ampliamente extendido.

Como en la mayor parte del material de escalada y alpinismo, cuando queremos adquirir un casco damos por hecho que nuestra compra cumple todas aquellas homologaciones y standards de seguridad para los que ha sido diseñado y construido, pero las especiales característi-





Si no se ajusta bien, tiene tendencia a soltarse.

cas de cada artículo puede hacer que nos decantemos por uno u otro modelo según el uso que le vayamos a dar. Es habitual que un mismo casco pueda ser utilizado por un deportista para actividades tan diferentes como escalada, alpinismo, barrancos, escalada o incluso esquí de travesía, pero actualmente las posibilidades de elección en los cascos se reducen prácticamente al peso, la comodidad o los materiales en los que está realizado.

La especialización por actividad parece que no es una de las líneas que quieran seguir los fabricantes, siendo cada vez más común que los nuevos cascos que van apareciendo en el mercado aprueben más y más homologaciones: escalada y alpinismo, esquí, kayak, bicicleta, roller y skate.. En este sentido, la polivalencia está ganando claramente a la especialización. Próximas novedades de material nos traerán cascos diseñados para chicas, que vienen a ampliar la hasta ahora única diversidad que ofrecía la posibilidad de elegir tallas y colores.

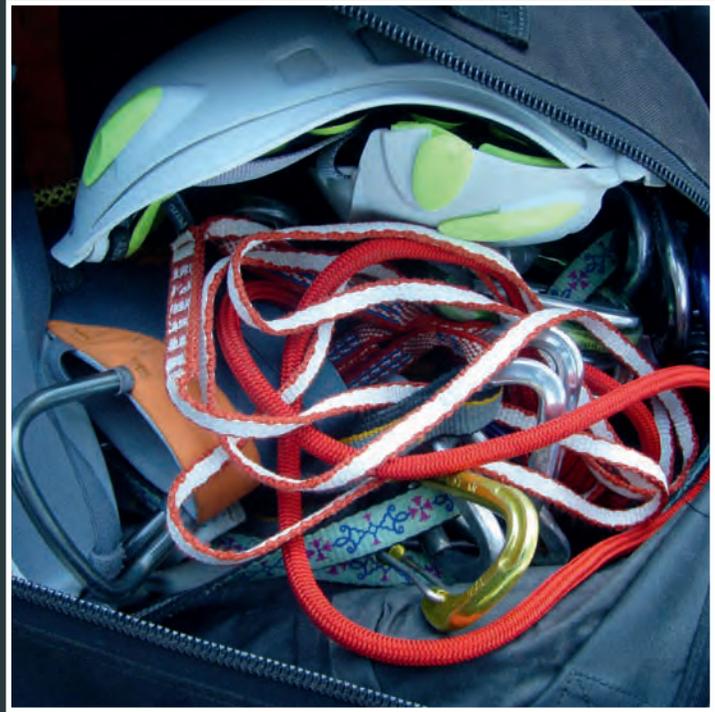
En una línea a la que nos estamos acostumbrando en Edelrid, la marca alemana volvió a sorprender al mercado sacando una novedad impensable hace un tiempo: un casco plegable que seguía cumpliendo con las homologaciones necesarias, pero que permitía ser transportado ocupando la mitad del espacio que un casco tradicional. En apariencia, este casco dejaba de tener el aspecto compacto que proporciona al resto de su especie el hecho de que los demás estén fabricados como una sola pieza, pero por el contrario, lograba solucionar los frecuentes problemas de espacio que, principalmente en aproximaciones y retornos, limitan bastante el volumen de las mochilas.

Un casco plegable que cumple con la norma EN-12492 para cascos de escalada y alpinismo –el fabricante también sitúa en su ficha técnica

las normas EN-397 para trabajos verticales y EN-1078 para ciclismo y patines- es sin duda una revolución en el mercado de la montaña, aunque el fabricante alemán haga el juego de palabras llamándolo (r) evolución, pero en un mundo tan lento a la hora de cambiar de costumbres como es el de la escalada, deberíamos probar si dicha (r)evolución ha aportado algo más que espacio libre en la mochila.

Comparativamente, el Madillo en su posición plegada ocupa aproximadamente la mitad que en su posición habitual, aunque no se aprecie ninguna mejora significativa en respecto al peso en relación a otros modelos. Sus 380 gramos son mejorados por bastantes otros cascos, si bien hay que analizar los componentes que lo forman. Aparte de la carcasa exterior, el interior presenta una combinación bastante interesante: EPP (polipropileno expandido) para la zona superior, la más propensa a recibir los impactos, y EVA (etileno-acetato de vinilo, la amortiguación usada en multitud de zapatillas y botas ligeras de senderismo) para los laterales, una zona generalmente menos proclive a recibir golpes. A pesar de ello, según normativa, la fuerza de impacto recibida sobre nuestra cabeza con casco nunca podrá ser superior a 10 kN en condiciones de laboratorio (5 kilogramos caídos a 2 metros de altura para la parte superior y a medio metro de altura para las partes frontal, dorsal y laterales). La exigente norma UIAA 106:2004 rebaja estos estándares a 8 kN como límite a no superar.

Como entre el equipo de Cuadernos Técnicos no hemos encontrado ningún colaborador que accediera a transmitirnos sus impresiones sobre la absorción de impacto del Madillo, hemos dado por buenos los resultados de las pruebas realizadas por el laboratorio francés CRITT y hemos centrado nuestros esfuerzos en analizar otras variables del



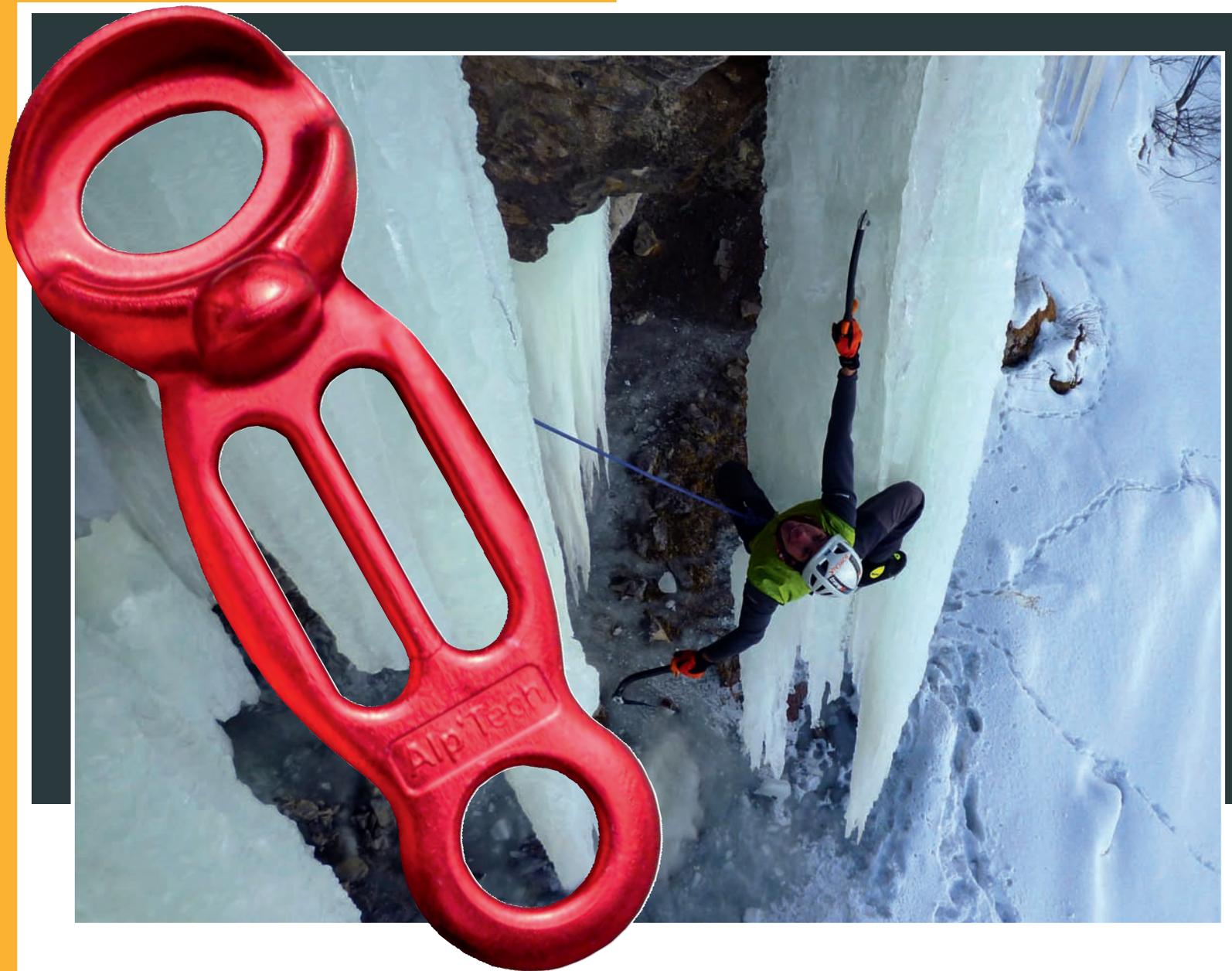
casco como ajuste y comodidad en diversas actividades. Es una consecuencia lógica, pero desgraciadamente, no hemos logrado quórum en el veredicto sobre lo confortable que resultaba el Madillo entre todos aquellos que hemos llevado este casco para diversas actividades de montaña. Habría que explicar primero que el sistema de ajuste (talla única, de 52 a 62 centímetros) es un poco especial para lo que estamos acostumbrados desde que salieron los modernos ajustes rápidos de ruleta; en otros modelos de casco, normalmente podemos hacer que el armazón interior –habitualmente consistente en una tira plástica que ciñe la cabeza– comprima más o menos el diámetro de nuestra cabeza usando para ello una sola mano y sin necesidad de quitarnos el casco. Con el Madillo, hace falta una gran habilidad para conseguir el ajuste perfecto con una sola mano y hemos comprobado que tiene más facilidad que otros cascos para soltarse en mitad de una escalada o un rápel si no nos lo hemos apretado suficientemente a la cabeza y eso, en alguna ocasión, llega a molestar tanto como llevarlo flojo y desplazado hacia atrás o los laterales.

La ventilación consta de 4 agujeros de aireación en cada lado de la parte superior que no lo hacen especialmente caluroso, aunque tampoco es de los más frescos del mercado. Ha gustado mucho, por la comodidad que proporciona, el almohadillado que recorre el casco desde la parte frontal a la dorsal y que permite además extraerse para su lavado y secado después del uso. Para la colocación del frontal, las cuatro pestañas de las que consta el Madillo se han mostrado algo rígidas, lo que permite que nuestra iluminación permanezca inamovible en el casco por ajetreada que sea nuestra actividad.

En definitiva, el Madillo ha resultado una novedad bastante intere-

sante para actividades muy concretas. Creemos que para actividades en las que estemos más tiempo con el casco en la mochila que puesto en la cabeza, es una opción inmejorable por el sustancial ahorro de espacio que proporciona. Así, para recorrido de crestas, vías de escalada con largas aproximaciones, ascensiones expuestas a la caída de nieve y hielo o para rutas no muy difíciles en alta montaña invernal, llevar el casco doblado mientras no lo estamos usando nos permite aprovechar mucho mejor los escasos huecos de la mochila.

Para un uso cotidiano, no hemos encontrado ninguna ventaja que nos lleve a recomendarlo por encima de otros modelos y marcas. Su peculiar sistema de ajuste no ha terminado de convencer al equipo de pruebas, que se sigue decantando por sistemas más fáciles, rápidos y efectivos como es la típica ruleta que incorporan modelos tan exitosos como el Salamander, el Elios o el Half Dome por poner sólo unos ejemplos.



Asegurador - Descensor Mascott de Alp Tech

Texto: Manu Córdova
Fotos: Manu Córdova, Carlos Logroño y compañeros

Aparentemente se trata de un aparato más de los semiautomáticos que existen en el mercado, una placa clásica a la que se ha añadido una cazoleta. Pero sus indicaciones muestran una gran ventaja respecto al resto: permite el rápel autoasegurado, evitando la necesidad de usar el Shunt o los cordiinos habituales. Lo hemos testado con Manu Córdova y sus compañeros durante sus viajes a Kandersteg, Italia y algunas otras zonas y éste es el resultado.

Primeras impresiones

A simple vista la idea expresada en este aparato es buena, ya que nos permite rapelar autoasegurados sin necesidad de utilizar ningún medio auxiliar (cordinos, shunt...). Ésta es la principal característica de este aparato. Además, si exceptuamos la "cazoleta" añadida, permite un buen aseguramiento al primero y al segundo, como si de un reverso se tratase, con lo cual la perspectiva es de gran polivalencia.

Sobre el terreno

Las sensaciones sobre el Mascott son inciertas. Es verdad que cuando funciona bien, en los casos adecuados, es un buen aparato, especialmente en lo referente al rápel autoasegurado. Pero pensamos que éste es un primer modelo, innovador, que tiene que evolucionar con el tiempo para ser verdaderamente eficaz:

- Para asegurar al primero, no tiene ningún dispositivo que lo ancle al arnés (sirga, cordino...) como el resto de los aparatos de la competencia, así que en esa operación se nos podría caer. (La verdad es que se le puede añadir al modelo sin mayores complicaciones). Además sin este medio auxiliar, si soltamos las cuerdas (que no hay que hacerlo), el aparato corre por las cuerdas perdiendo el control sobre él. Evidentemente puede solucionarse atándole algún cordino fino a algún lado, al estilo de las viejas placas con muelle, pero no deja de ser una solución precaria y una desventaja respecto a las demás placas modernas.
- El frenado a la hora de caída del primero no es demasiado bueno, y si lo utilizamos para rapelar (como si fuese un reverso, no con el sistema de autoaseguramiento) debemos de utilizar dos mosquetones para un descenso más seguro (con uno roza muy poco). Podríamos pensar que no es necesario rapelar de esta forma, existiendo la otra posibilidad, que es la principal del aparato, pero...
- La utilidad de rapel autoasegurado, con las cuerdas congeladas queda anulada. (literalmente imposible de utilizar, lo hemos probado con cuerdas de 8.1). Por lo que entonces tienes que descender con sistema "tradicional", como si fuera un reverso, con lo que, como he dicho antes, existe la posibilidad de que se nos caiga el aparato y además hay que utilizar doble mosquetón.
- Con frío intenso, y si las cuerdas quedan secas, no se hielan, y podemos utilizar el sistema de rápel autoasegurado, la mano que desbloquea la cuerda está en alto, por lo que se nos quedará de madera.



Edu en Crack Baby.



Pinchando hielo en Pink Panther.
Foto: Carlos Logroño

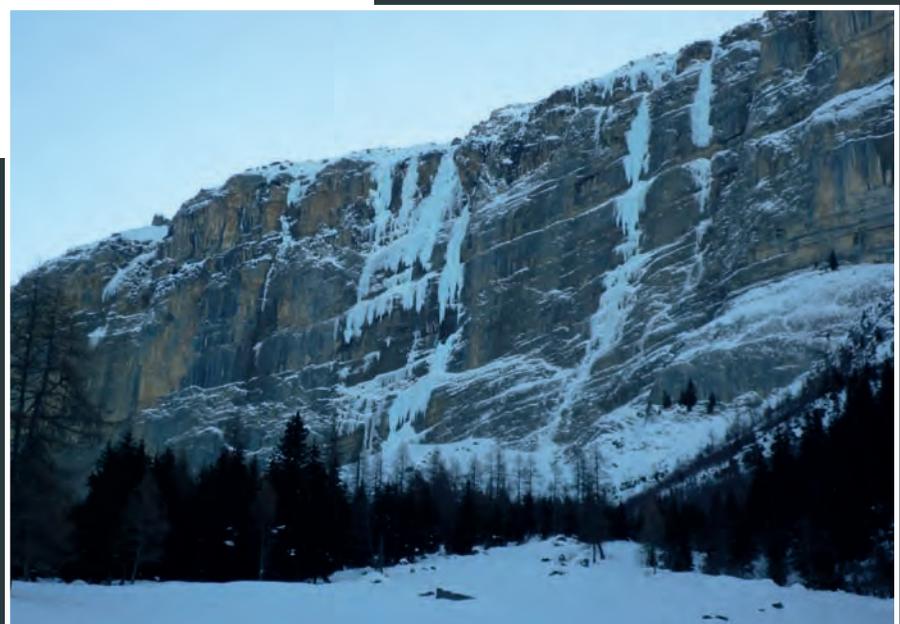
Impresionante vista del
Breitwangflue

Lugar de realización de las pruebas:

Suiza (Kandersteg), sectores y vías:

- Breitwangflue: Vía "Crack Baby" (IV, 6, 300 metros)
- Oeschinenwald: sector deportivo
- Vías como "Twin Towers" (M10), "Power Bat" (M10), "Pink Panther" (M9)

Vías de roca caliente.





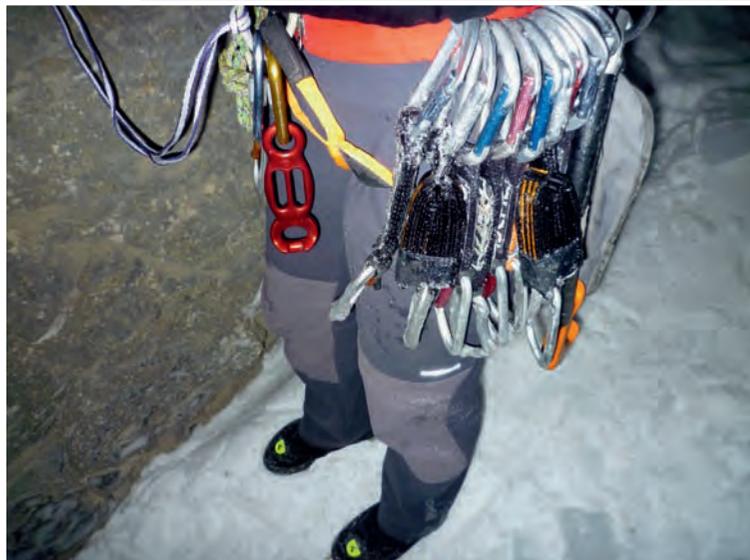
Las ventajas que hemos visto al sistema son las siguientes:

- El rápel autoasegurado con cuerdas, principal novedad de este aparato, es muy cómodo y suave, realmente buenísimo, además de la garantía y tranquilidad que da el ir asegurado. Sin embargo, una vez probado en roca caliente en vías largas, hay que decir que en rápeles largos al final el mosquetón se calienta mucho por el rozamiento, podría producir quemaduras. Pero fuera de esto, es realmente bueno y eficaz.
- Es ideal para asegurar al segundo o segundos de cuerda. Y una cosa muy importante es que desbloquea muy fácilmente bajo tensión en caso de caída, debido a que la "cabeza" del aparato permite elevar la placa.
- El peso del aparato es algo superior al de otros aparatos como el reverso, pero inferior al del conjunto reverso-shunt, por ejemplo.

Conclusiones:

Se trata de un buen concepto y una buena idea, pero que como primera versión muestra alguna carencia que probablemente se subsanará con el tiempo. El problema de las cuerdas heladas es probable que sea inherente al sistema, pero no tendría mayor importancia si el resto del aparato no tuviera el problema de la posibilidad de pérdida del aparato y el del frenado con doble mosquetón (esto último es un problema relativo, evidentemente) para las ocasiones en que no fuera posible emplearlo.

Si el Mascott tuviera esto solucionado, lo tendríamos muy claro: un aparato asegurador que en todas las condiciones nos permite trabajar como cualquier otro, con el añadido de que en la mayoría de ellas incluye un plus de tranquilidad al permitirnos autoasegurarnos al rapelar. Pero de momento lo recomendamos especialmente para roca y calor y situaciones con cuerdas secas, y no para hielo y situaciones húmedas,



Con todo helado me doy cuenta que no va muy bien.



Asegurar al segundo.



Asegurar al primero.

ya que en las condiciones en las que no puede ser usada la cazoleta de autoseguro tiene ciertas carencias sobre el resto de aseguradores.

- ❑ El asegurado al segundo o segundos es perfecto, tan bueno o mejor que cualquier otro aparato similar
- ❑ El rápel autoasegurado, verdadera innovación de este aparato, funciona perfecta y suavemente, pero sólo se puede emplear con cuerdas no heladas o secas. En rápeles muy largos produce sobrecalentamiento en el mosquetón.
- ❑ Poca fricción a la hora de rapelar o asegurar al primero usado a la manera tradicional, en el caso de que al helarse las cuerdas o no estar secas no podamos utilizar el sistema autoblocante: exige dos mosquetones.
- ❑ La falta de "anillo" para sujetarlo cuando se utilizar para asegurar a un primero y otras situaciones es algo que hay que solucionar, ya que es muy importante. De momento, podría solucionarse sujetándolo con un cordino, al estilo de cómo se hacía con las viejas placas "de muelle".

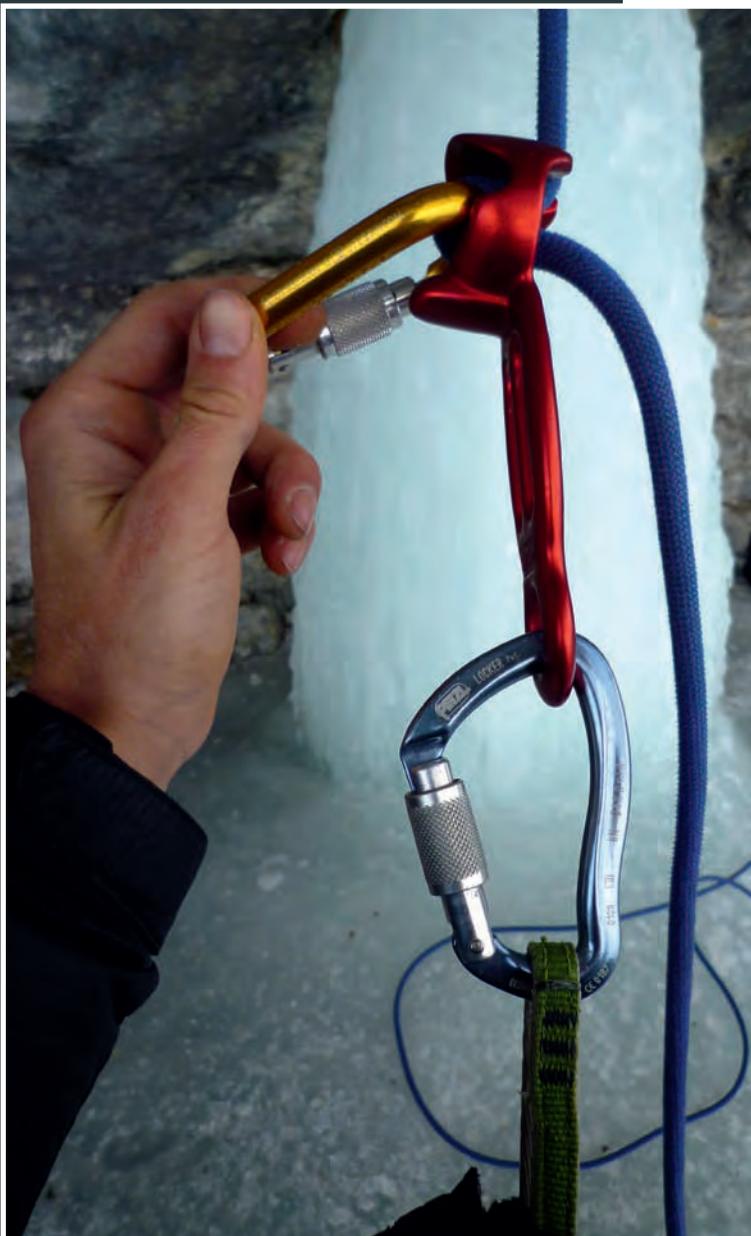
En definitiva: yo diría que si lo que buscamos en un aparato de esta índole es su polivalencia, eficacia, ligereza, el Mascott en este momento se queda en un 6 sobre 10... que será una nota más alta en el caso de de roca caliente y más baja en el caso de malas condiciones que anulen su funcionalidad. Pesa y ocupa más que otros aparatos, aunque esto se compensa al evitar llevar un shunt. Frena muy poco en el aseguramiento al primero. Funciona perfectamente en el caso de aseguramiento a segundo.

Una buena idea que utilizaría en actividades de roca o estivales y me lo pensaría dos veces en las invernales, y que todavía se puede trabajar sobre ella; algo que con seguridad veremos en las posteriores evoluciones de este aparato.

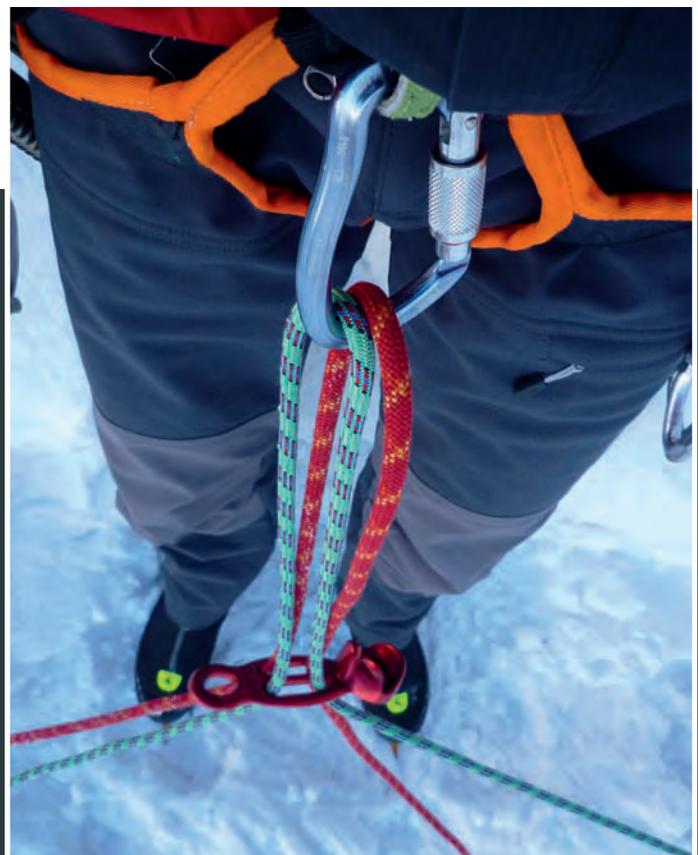
Peso aproximado: 150 gramos



Rapel auto-asegurado probado en el suelo.



Rapel auto-asegurado.



Se cae si soltamos la cuerda.



Esquí Backcountry o de media montaña

El esquí de backcountry no se practica mucho en nuestro país. Sin embargo, este híbrido entre esquí de fondo y travesía es muy popular en las Rocosas y los países nórdicos. Quizás aquí su sitio esté ocupado por las raquetas de nieve, que se apropian de su hábitat natural.

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





01

Un año más nuestras montañas se tapizan de blanco, mágicas, invitándonos a disfrutar de tal belleza. El poderío de la naturaleza es siempre exorbitante, y el reflejo de ello es palpable siempre y cuando nos adentramos en su mundo. Valles, bosques y cimas transforman su color y textura año tras año, reflejando con ello el principio de una de nuestras actividades más favoritas: el esquí de montaña. El esquí de montaña engloba todas aquellas técnicas y materiales necesarios para facilitarnos el acceso a las montañas y cimas mediante el empleo de los esquís. No cabe duda que la ventaja del empleo de los esquís a la hora de adentrarnos en las montañas es incuestionable. Gracias a ellos nuestra progresión en el manto nivoso es mucho más rápida y llevadera que cuando la llevamos a cabo simplemente andando con nuestras botas. En nieves blandas tal ventaja será mayor. Los esquís nos mantendrán en la superficie de la nieve facilitando la progresión y el descenso. La inconveniencia de hundirnos hasta la cintura en cada paso está superada.

La variedad de técnicas y de material a emplear y utilizar durante la progresión y descenso en terrenos nevados es muy amplia. Así bien podemos disponer simplemente de unas raquetas de nieve que nos permitan permanecer en la superficie de la nieve y nos ayuden a alcanzar nuestro objetivo. En ocasiones utilizaremos las raquetas para realizar excursiones y paseos por la nieve. Otras veces las emplearemos con el fin de ayudarnos a alcanzar la base del corredor, cascada de hielo o pared a escalar sin el contratiempo de hundirnos demasiado en la nieve blanda. En pistas pisadas de esquí nórdico o de fondo emplearemos esquís ligeros y estrechos que nos permitan desplazarnos por los carriles o surcos destinados para tal progresión. A la hora de alcanzar cimas, aristas o simplemente travesías por nieve emplearemos los esquís de montaña. Estos nos facilitarán la progresión y descenso por diferentes tipos de nieve y terrenos. En terrenos de media montaña, planos o semi-

planos y sin pistas pisadas podemos hacer uso de los esquís y equipo de montaña tipo “backcountry”, mucho más ligeros y cómodos que los clásicos equipos de esquí de travesía. En los Estados Unidos denominan “backcountry” a aquellas actividades realizadas en la montaña en general. Backcountry es el terreno inhabitado, alejado de los centros de población y en zonas de baja, media montaña y alta montaña. En este tipo de terreno plano o semiplano el equipo de esquí de montaña se hace un tanto pesado y lento. Las botas nos mantienen los pies bien apretados y los esquís se desplazan lentos debido al empleo de las pieles de foca.

¿Por qué no empleamos entonces unos esquís ligeros y estrechos, con cantos metálicos, de base de escamas, con fijaciones ligeras y botas cómodas y también poco pesadas?

- El esquí ligero, estrecho y con escamas permitirá que nos desplazemos por la nieve con comodidad.
- Los cantos metálicos del esquí nos ayudarán a agarrarnos bien durante el descenso, ascenso y progresión en terreno de pendiente y de travesía.
- Las fijaciones ligeras nos permitirán mover la bota con flexibilidad.
- Las botas ligeras nos ayudarán a mantener los pies cómodos durante la progresión.

Esquí de pista alpino

Es el esquí clásico de pista. Las técnicas y el equipo empleados son aquellos que nos permiten el descenso por las pistas de esquí. Las técnicas de descenso por pistas pisadas son básicas y los niveles de dificultad permiten una progresión escalonada. El descenso de bañeras o “bumps” es un tanto más complicado, el control del esquí y posicionamiento del cuerpo del esquiador es mucho más meticuloso.

Esquí fuera pista

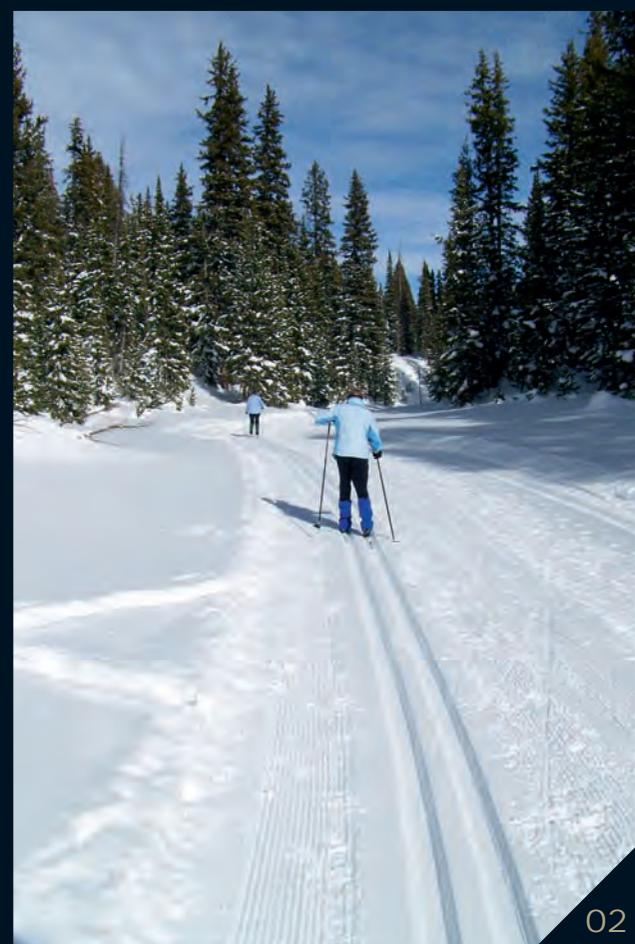
Es aquel desarrollado fuera de las pistas pisadas. El terreno puede ser muy variado, tanto en zonas de bosques, corredores o pendientes de nieve virgen. El material es parecido al empleado durante el esquí de pista. Las técnicas son más depuradas que aquellas empleadas durante el esquí en pistas pisadas, pues es preciso que el esquiador se pueda mover en cualquier tipo de nieves y condiciones. El equipo y material de avalanchas puede ser necesario (**Foto 1, descendiendo en la montaña con esquí de Telemark**).

Esquí de fondo o nórdico

Es aquel desarrollado en pistas pisadas destinadas al esquí de fondo y de patinaje. El terreno es habitualmente plano o semiplano en zonas de valle. Los surcos permiten que los esquís se desplacen sin problemas en la nieve. El patinador puede esquiar en el centro de la pista. Los esquís son estrechos y ligeros, con el fin de facilitar el avance. Las fijaciones son sencillas, normalmente de barra frontal. Las botas son cómodas y calientes tipo botín. Los palos de esquí son largos con el fin de permitirnos el empuje a la hora de avanzar. El esquí de fondo desarrollado en zonas de montaña y bosques nos permite disfrutar de la naturaleza de manera espectacular. El ritmo de progresión estará dictado por el esquiador, dependiendo de las ganas y estado de ánimo. Las técnicas empleadas nos permitirán progresar sin perder el equilibrio así como descender y ascender pequeños desniveles sin contratiempos. La talonera de la bota esta suelta, permitiéndonos con ello la progresión. Ello motiva uno de los mayores problemas durante el aprendizaje, que con el tiempo se convertirá en algo natural. Es un ejercicio de bajo impacto muy recomendado (**Foto 2, esquiando en pistas pisadas**).

Esquí "backcountry" o de media montaña

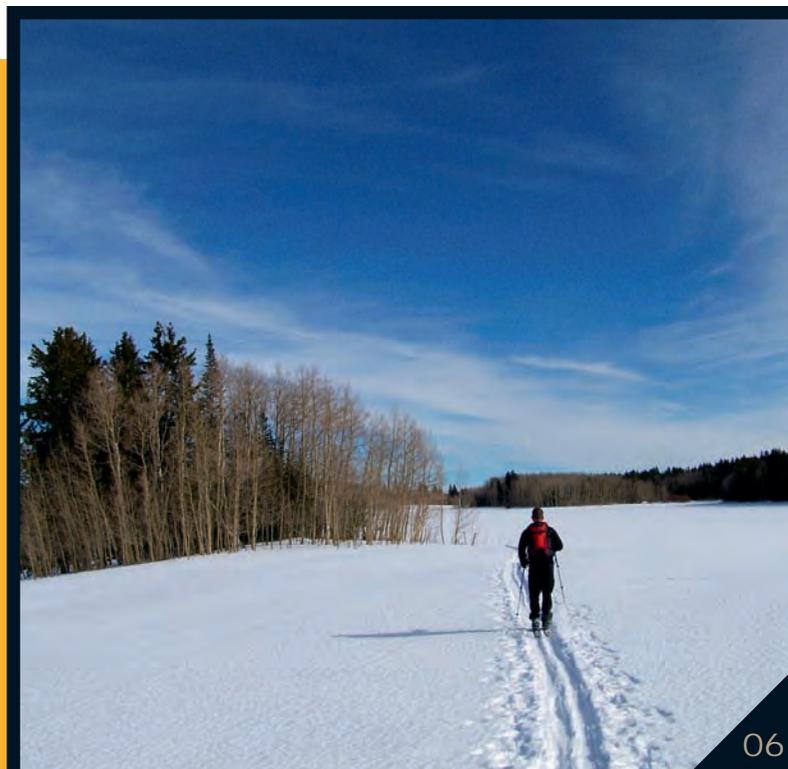
Es aquel que realizamos en bosques y zonas de montaña fuera de las pistas pisadas de esquí de fondo. Los esquís disponen de cantos metálicos con el fin de facilitar el agarre en maniobras de ascenso y descenso. Algunos esquís pueden ser encerados pero la mayoría dispone de escamas con el fin de facilitar la progresión en la mayor parte de las nieves. Incluso disponemos de la opción de colocar una piel de foca ligera y estrecha si ello es necesario. Las fijaciones son prácticamente iguales que las empleadas durante el esquí de fondo si bien algunas de ellas disponen de la fijación clásica tipo "Rofatella" de tres pivotes. Las botas son como las utilizadas en el esquí de fondo o bien un poco más calientes y de mayor sujeción. Ello dependerá de la habilidad y objetivos del esquiador (**Foto 3, dos ejemplos de esquís, botas y fijaciones de esquí backcountry**). Los palos pueden ser los mismos empleados durante el esquí montaña, tipo telescópicos. Emplearemos las técnicas de progresión del esquí de fondo, con algunas variaciones. Será necesario dominar las técnicas de descenso con la bota suelta en pendientes de nieve. Si dominamos las técnicas de esquí de Telemark, ganaremos puntos. Este tipo de esquí nos permite adentrarnos en zonas de montaña sin la necesidad de disponer de un equipo de esquí de montaña más pesado y menos cómodo para terrenos llanos. Esquiar en terreno plano o semiplano con el equipo habitual de esquí de montaña es mas lento e incomodo que el equipo ligero de esquí backcountry. Si nuestro objetivo es esquiar zonas altas de montaña con diferentes tipos de nieve y terreno entonces si será mucho más práctico y seguro un equipo de esquí de montaña. Durante la práctica del esquí de backcountry puede ser necesario el empleo de material de avalanchas, dependiendo de las condiciones de la nieve y del terreno de juego.





Esquí de montaña y telemark

Es aquel desarrollado en zonas de montaña, en cualquier tipo de pendiente y terreno. Las técnicas empleadas engloban aquellas utilizadas durante el esquí de pista, fuera pista, esquí de fondo y de backcountry. Además, será necesario dominar técnicas de escalada alpina, glaciario, rescate en avalanchas y montañismo en general. Los esquís son más flexibles que aquellos empleados en pista, si bien tal elección dependerá del esquiador. Las botas si que son más ligeras y cómodas que las de esquí de pista. Las fijaciones son ligeras y resistentes, permitiendo fijar la bota durante el descenso. El esquí de Telemark es un tipo de esquí de montaña que nos permite descender con la bota suelta, bajando la rodilla para permitir el giro en descenso. Es también práctico y cómodo, siendo los esquís prácticamente los mismos que los empleados en el esquí clásico de montaña. Las botas y fijaciones son un tanto diferentes, si bien hoy en día disponemos de aquellas que nos permiten descender de manera alternativa. La piel de foca es adaptada al tipo y dimensiones del esquí. Es posible progresar en pistas planas o semiplanas de esquí de fondo con el equipo de esquí de montaña, pero tal progresión resultará un tanto incómoda y lenta (**Foto 4, progresando con esquís de montaña**).



06



04



05

Grand Mesa

Mi primer contacto con el Backcountry

Mi primer contacto con el esquí de backcountry fué en la Grand Mesa de Colorado, en los EEUU. Hasta entonces mis conocimientos se limitaban al esquí de fondo, de pista y de montaña. La Gran Mesa está considerada como la mesa, o montaña plana, más grande del mundo. Dispone de una extensión de 1.300 kilómetros cuadrados, surcada al este por el río Colorado y al sur por el río Gunnison. Está formada por basalto volcánico y su superficie alberga más de 300 lagos. Bosques espesos de abetos y abedules entre campos de verde y húmeda hierba configuran un paisaje bucólico. La altura media de la Grand Mesa es de 3100 m. y la altura máxima es el Crater Peak de 3452 metros. Dentro del Condado de la Mesa la altura máxima es el León Peak, de 3425 metros. Los frailes españoles Domínguez y Escalante la descubrieron en el año 1776 durante una de sus expediciones en el oeste

americano. La Grand Mesa dispone de kilómetros de pistas pisadas para la práctica del esquí de fondo y kilómetros y kilómetros de terreno y caminos sin pisar. Todo ello en un terreno salvaje repleto de bosques tupidos. La orientación aquí es complicada, por lo cual es necesario un buen conocimiento de este tipo de terreno. La posibilidad de esquiar días sin ver un alma es palpable. En las pistas de esquí de fondo es posible emplear los esquís de esquí de fondo y de patinaje. Pero fuera de tales pistas podemos emplear y hacer uso del material de esquí de backcountry, permitiéndonos adentrarnos en los bosques y comenzar nuestra aventura. En ocasiones hemos de realizar subidas y bajadas un tanto verticales, pero no será necesario el empleo de la piel de foca. Tal terreno es propio para el empleo del esquí backcountry. Abriendo huella seguiremos el procedimiento usado durante el esquí de montaña,

tomando relevos de los miembros del grupo. El empleo de los esquís de media montaña es aplicable en cualquier terreno de montaña que no precise de un gran control de los cantos, o en nieves complicadas, sobre todo en el descenso. El ejemplo de la Grand Mesa es tan solo un ejemplo, la aplicación está abierta a numerosas regiones del planeta. El objetivo es garantizar la facilidad de progresión al esquiador (**Fotos 5 y 6, la Gran Mesa**).

Progresión con esquís

La progresión ha de ser natural, manteniendo el cuerpo relajado, perpendicular a la superficie y con las rodillas un tanto flexionadas (**Foto 7, progresando con esquís en nieve virgen**). Es necesario mantener el equilibrio sobre los esquís. Fijando nuestra mirada en un punto de referencia alejado nos ayudará. Los esquís avanzarán de manera paralela, evitando que se nos vayan hacia los lados. Si disponemos de huella, nos mantendremos en ella. Evitaremos progresar con los esquís demasiado juntos, debiendo mantener una distancia aproximada de la anchura de los hombros. Ello dependerá un poco de las dimensiones de los esquís y del grosor de las botas. Las espátulas las mantendremos pegadas a la superficie, y en cada golpe de bastón las deslizaremos sin levantarlas del suelo. Los brazos los moveremos de adelante hacia atrás de manera natural, como si caminásemos. El bastón lo clavaremos en la nieve cuando el brazo se encuentre semiflexionado, con el fin de aprovechar el impulso del tronco. La muñeca ha de descansar en la dragonera del bastón y no en la empuñadura, con el fin de agilizar el movimiento (**Foto 8, muñecas en la dragonera**). Los bastones han de disponer de la altura necesaria. Ni muy corta ni muy larga. La necesaria que nos permita la progresión sin levantar los brazos más arriba de los hombros. Una manera de avanzar rápido es flexionando ligeramente las rodillas, alternando el movimiento de las piernas en consonancia con los brazos. El ritmo de la marcha es un tanto elevado, corriendo ligeramente. Tal ritmo mantendrá el equilibrio del cuerpo (**Foto 9, ligeramente corriendo**). En zonas llanas y de superficie dura podemos progresar impulsándonos con los brazos, sin alternar las piernas. Se clavan los bastones por delante de nosotros con el cuerpo erguido para a continuación cargar el peso en los bastones con el tronco ligeramente flexionado. En el comienzo del impulso los brazos permanecen semiflexionados y al final del impulso han de permanecer estirados (**Foto 10, impulsándonos con los brazos**). Las piernas y las rodillas las mantendremos juntas durante tal proceso.

Si el terreno lo permite podemos también progresar mediante el empleo del paso de patinador. Cargándonos en los bastones y empleando los cantos de los esquís para desplazarnos (**Foto 11, patinando con esquís**).



07



08



09



10



11

Bienvenido a la Experiencia del Pirineo



Ascenso con esquís

Durante el ascenso mantendremos el cuerpo derecho y perpendicular con el mentón de la cara apuntando hacia adelante. De tal manera conseguiremos que los esquís no se desplacen hacia abajo. Los brazos igualmente los mantendremos adelantados (**Foto 12, subiendo con esquís y sin pieles**). En pendientes más pronunciadas podemos emplear la técnica de progresión en tijera. Para ello subiremos manteniendo la cabeza y el tronco encarados a la línea de pendiente y las piernas abiertas en forma de pato. Clavaremos los cantos de los esquís con el fin de conseguir una mayor tracción, manteniendo los esquís abiertos. Los bastones se clavarán de manera alternativa al movimiento de las piernas (**Foto 13, subiendo en tijera**). Otra manera de subir es empleando la técnica de escalera, práctica en mayores pendientes. Para ello colocaremos los esquís paralelos y perpendiculares a la línea de pendiente. El cuerpo lo mantendremos en la vertical y derecho y los esquís los alternaremos uno delante y otro detrás de cuerpo. Subiremos alternando los esquís, esquí del valle y el bastón del valle con el esquí del monte y el bastón del monte.

Descenso con esquís de backcountry

Es prácticamente la misma técnica empleada con los esquís de fondo para el descenso. En pendientes suaves y moderadas podemos bajar derechos iniciando el descenso con los esquís juntos y paralelos, y el cuerpo erguido. Mantendremos los brazos hacia adelante y repartiremos el peso del cuerpo por igual en los dos esquís. Las rodillas las podemos doblar ligeramente (**Foto 14, bajando con los esquís paralelos**). En pendientes más fuertes podemos bajar con los esquís en cuña con el fin de conseguir un mayor control de frenado y dirección. Para ello mantendremos igualmente el cuerpo y los brazos hacia adelante y el peso lo repartiremos por igual en ambos esquís. Para conseguir un mayor control emplearemos los cantos de los esquís (**Foto 15, bajando con esquís en cuña**). Si dominamos bien el de esquí de Telemark podremos iniciar los giros de descenso empleando tal técnica de descenso. Pues el tipo de fijación y bota empleada nos permitirá desarrollar tal técnica, no a la medida del material específico de Telemark, pero sin problemas en este tipo de terreno.

Cambio de dirección

Para ello podemos realizar una vuelta progresiva, simplemente cambiando de dirección aprovechando la pendiente del terreno. Otro ejemplo de cambio de dirección con este tipo de esquís puede ser la Vuelta María. Para ello mantendremos el peso del cuerpo sobre el esquí del valle y los dos bastones los mantendremos por debajo del esquí. A continuación el esquí del monte lo hacemos pasar por delante del esquí del valle, con un pequeño golpe de talón con el fin de bajar la cola del esquí y de tal manera finalizar el giro (**Foto 16, iniciando el giro**). Ahora disponemos los dos esquís en paralelo pero apuntando cada espátula en sentidos contrarios, postura de Chaplin (**Foto 17, esquís en paralelo y sentido contrario**). Finalmente traemos el esquí del valle para colocarlo en paralelo y el mismo sentido que el del monte (**Foto 18, final de la vuelta**).

El empleo de los esquís de backcountry nos ofrece una buena y cómoda alternativa a la hora de introducirnos en los bosques y terrenos de media montaña. Es práctico en terrenos en los cuales los esquís de montaña clásicos pueden resultar un tanto pesados o incómodos, aligerándonos presión en nuestros pies. De igual manera serán prácticos cuando los esquís de fondo se quedan un poco cortos.

Mientras tanto, disfrutar de la magia blanca del invierno, que no dura para siempre. ■





Entrenamiento para escalada

La resistencia 1ª parte

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

Existe la teoría, aceptada por la mayoría y casi el 100% de la comunidad científica, de que la evolución ha dotado al ser humano de esas herramientas tan sofisticadas, los dedos con el pulgar en oposición, que le han permitido llegar a ser lo que es hoy. La manipulación fina que con estas maravillas distales se puede hacer le permite escribir poesías, pintar obras de arte y hasta realizar operaciones de cirugía. Sin embargo, este fenómeno juega en contra de los intereses del escalador que está “condenado” a heredar dedos más diestros pero menos resistentes para las sollicitaciones que exige su praxis vertical.

Amén de este condicionante, la perfecta motricidad que con el paso de los años se adquiere y adiestra para tareas concretas, se ve atrofiada temporalmente y muy a menudo, sobre todo entre aquellos que escalan probando a superar sus límites. Sus antebrazos se hinchan y sus dedos, desde los más finos a los más curtidos y gruesos, comienzan a funcionar con torpeza y menos fuerza de lo habitual. Parece que surge otro factor, la resistencia, como uno de los grandes condicionantes para escalar, sobre todo para hacerlo cerca de los propios límites o cuando se quiere superarlos.

A lo largo de este artículo, se analizarán los aspectos propios de la escalada que condicionan el máximo nivel de resistencia expresable a nivel local, esto es, se hablará del cómo y el porqué de la resistencia a los esfuerzos que implica la escalada libre atendiendo de forma muy concreta a la musculatura encargada de activar “nuestras herramientas” principales: las manos y sus dedos.



Ricardo a punto de culminar con éxito los continuos 40 metros de Scorpio (7c+, Alquezar)



Cristina trabajando la resistencia en situación real (Pequeño Izan, 7b Rapún)

¿QUE ENTENDEMOS POR RESISTENCIA?

Desde que se hace el primer movimiento despegando los pies del suelo, hasta que se chapa el mosquetón de la cadena o se llega a la siguiente reunión, los factores que influyen en el resultado final de todo lo que ha sucedido en este proceso tienen que ver, en mayor o menor medida, con el nivel de resistencia que se posee a nivel de la musculatura local.

NOTA: Bajo la denominación musculatura local, en el caso de la escalada, se encuentra todo el paquete muscular ubicado en los antebrazos y las manos, que permiten la ejecución de todas las acciones propias para agarrarse de las presas a lo largo de una vía, y que no suponen más del 5-6% del total de la musculatura corporal. Por tanto, se hablará de resistencia local a partir de ahora, ya que el principal factor limitante a estudiar se ubica en la misma, erigiéndose como el “eslabón más débil de la cadena” cuyo fallo imposibilita, a todas luces, continuar la progresión vertical.

¿Cuándo aparece el factor resistencia como limitador del rendimiento en escalada?

Cuando los factores no físicos (aspectos técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos) que inciden en cualquier escalada, se potencian hasta cotas elevadas ó, al menos, hasta aquellas que en esa vía concreta que se quiere realizar, permitan la máxima expresión de las propias capacidades físicas condicionales, (algo que suele ser directamente proporcional al número de intentos que se realizan sobre la ruta en cuestión), más se acerca la dependencia del resultado final al

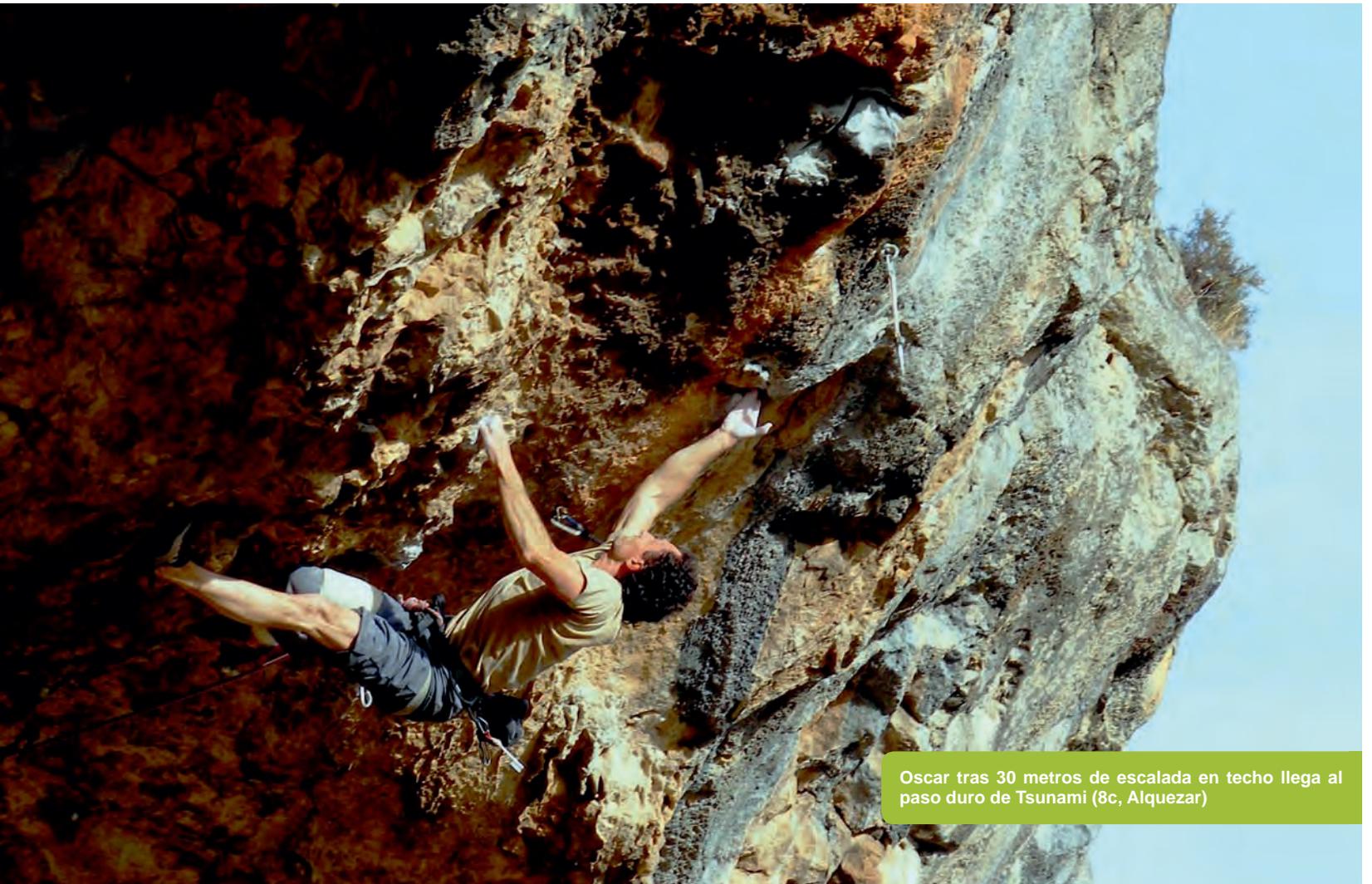
trabajo adecuado de los factores físicos que inciden sobre ella (ver NOTA), pero, ¿en qué ocasiones es adecuado potenciar la resistencia para acercarse al éxito en la vía? Algunos ejemplos serían:

- Cuando se hacen todas las secciones de la vía aisladas pero se cae por incapacidad de enlazarlas.
- Cuando se cae una y otra vez en el mismo movimiento y, tras colgarse e intentarlo desde la chapa anterior, sale siempre a la primera.
- Cuando no se puede hacer más de un intento “bueno” al día a una vía en el límite personal.

Los dos primeros ejemplos se refieren a un trabajo “puro” de resistencia, mientras que el último entraría en el ámbito de la optimización de la capacidad de recuperación para la repetición de esfuerzos en el día.

Se puede apreciar como, al hablar de resistencia, surgen siempre dos conceptos relacionados de forma implícita con ella: el tiempo y la fatiga. El tiempo, porque se trata de la capacidad para soportar esfuerzos determinados durante el mayor espacio temporal posible; y la fatiga, que limitará el nivel máximo de esta cualidad (su tiempo límite de trabajo), y la posibilidad de reproducción de dichos esfuerzos (la capacidad de recuperación entre ellos).

NOTA: Se podría decir que la “excepción que confirma la regla” en esta relación causal de “más pegues = más cerca del encadene por mayor dominio de los factores no físicos”, vendría del componente psicológico, que puede jugar en contra en determinados momentos, sobre todo si el resultado tarda en llegar más de “lo previsto”.



Oscar tras 30 metros de escalada en techo llega al paso duro de Tsunami (8c, Alquezar)

¿De qué depende entonces la resistencia en escalada?

Tradicionalmente, se ha observado el entrenamiento de la resistencia para la escalada desde un prisma energético, esto es, se ha tenido en cuenta la duración y la intensidad del esfuerzo para determinar la vía de restitución energética preponderante en cada uno. (Ver CUADRO DE ESFUERZOS).

Esta equiparación, extraída de cualquier manual de fisiología o de entrenamiento de aquellos deportes llamados cíclicos (aquellos con repetición del mismo gesto una y otra vez, y con acento sobre las capacidades físicas condicionales para la obtención del máximo rendimiento, léase: ciclismo, natación, carreras de fondo, etc...), hay que tomarla con prudencia, pues a pesar de que hasta ahora se ha utilizado como base para la planificación del entrenamiento especial de la resistencia (demostrándose ciertamente útil), existen ciertos aspectos propios de la escalada que la alejan de los deportes citados y que, en consecuencia, se deben tener presentes.

A continuación, se analizan dichos aspectos a modo de reflexión para considerar, en cierto modo, la necesidad e idoneidad de muchas de las cosas que, en ocasiones, se realizan para entrenar la cualidad de la resistencia en escalada, quizás, sin pensar mucho en el porqué de lo que se hace.

■ **Especialización de la musculatura local:** Si el escalador llega a un punto en el que ya no puede sostenerse de las presas, esto es, falla la resistencia local, poco sentido tiene todo el trabajo físico que incida sobre otros grupos musculares, pues no va a poder llegar a manifestarse. Este hecho es el principal factor diferenciador

CUADRO DE ESFUERZOS

- **Esfuerzos de 1" a 15" de intensidad máxima:** Utilizan como vía fundamental de restitución energética la conocida como anaeróbica láctica, esto es, sin acumulo del "famoso" ácido láctico. Aquí se encontrarían los esfuerzos relativos al trabajo conocido como bloque.
- **Esfuerzos de 15" a 90" de intensidad máxima:** Utilizan la vía anaeróbica láctica como principal conducto para la regeneración de ATPs (energía) que permitan la continuación del esfuerzo para esa intensidad solicitada. Son los ejercicios de resistencia corta.
- **Esfuerzos de 90" a 150" de intensidad sub-máxima:** Aquí se estaría a caballo en una zona límite entre la vía anaeróbica láctica y la vía aeróbica, esto es, la zona de transición aeróbica anaeróbica, acotada en su parte superior por el conocido umbral anaeróbico, que se asemejaría a la zona de "no retorno" de mantenerse la intensidad del ejercicio, pues se trabajaría a una intensidad tal en la que se acumularía más ácido láctico del que se podría eliminar. Se hablaría de resistencia larga.
- **Esfuerzos a partir de 150" de intensidad inferior a la sub-máxima:** Se trabajaría en condiciones aeróbicas, esto es, mediante la combustión de los sustratos energéticos (hidratos de carbono y grasas) mediante el oxígeno disponible, en zona de transición aeróbica anaeróbica pero sin llegar a la intensidad del umbral. Es lo que se conoce en escalada como continuidad.



con cualquier otro deporte, pues en escalada la resistencia fundamental es la que se trabaja a nivel local. Tanto es así que todo el entrenamiento que se planifica para la progresión en el mismo debe tenerlo en cuenta, ya que interviene en casi todo momento y ejercicio, por lo que existirán multitud de estímulos con efectos de interferencia que incidirán sobre esta pequeña musculatura de la que todo depende.

■ **Idea principal:** Se debe tener siempre presente en la planificación del entrenamiento de la escalada en general, y de resistencia en particular, la interacción que existirá entre los trabajos que, en ocasiones, se piensa son de distinta orientación y que, por ende, no van a afectar al trabajo anterior, cuando en realidad si lo hacen. Esto ocurre en todos los ejercicios y trabajos que inciden (y son casi todos) sobre la musculatura local. Para realizarlos con corrección y aprovechar sus efectos, sean cuales sean, hay que tener presente la cinética de los esfuerzos realizados, la carga relativa empleada y el tiempo de recuperación que se necesita para el siguiente estímulo.

■ **Factores de vascularización y su relación con la fuerza isométrica máxima o FIM:** La dinámica de trabajo de la musculatura local en escalada es, durante la mayor parte del tiempo, de forma isométrica, quiere decir, sin alargamiento ni acortamiento de la misma. Al agarrar una presa, exceptuando la fase acople de dedos y manos en la que existe movimiento de los mismos, se adquiere una posición concreta en la que se realiza la fuerza necesaria para sostenerse de ella (en función del peso corporal de cada uno – Ver NOTA – y demás factores que influyen en la magnitud del esfuerzo), y ésta ya no se pierde tan apenas durante todo el tiempo de contacto que dure esa aprehensión concreta.

Las fibras que componen la musculatura local, al contraerse, aumentan su tamaño (haz transversal) y disminuyen su longitud (en función del tipo de agarre que se coja o, más bien, de lo que se puedan cerrar los dedos, doblar la muñeca...), algo que incide directamente a nivel vascular en la zona afectada, el antebrazo. Al aumentar el tamaño del músculo (en grosor) disminuye el espacio disponible para los capilares que irrigan las fibras que lo componen, lo que condiciona, durante todo el tiempo que dure la contracción (tiempo de contacto), el aporte de nutrientes necesarios a cada célula muscular activa para la regeneración de nuevas moléculas de ATP que permitan continuar con la contracción ó, en todo caso, con el nivel de intensidad que requiere la misma.

Distintos estudios parecen estar de acuerdo en el hecho de que a partir del 25% de la manifestación de la FIM en un agarre concreto, se comienza a producir un estrangulamiento cada vez mayor de los vasos y capilares que llegan hasta las fibras musculares activas, oclusión que llega a ser total en valores cercanos al 100% de la misma. Este fenómeno agrava las condiciones de trabajo de las fibras musculares implicadas, puesto que a mayor intensidad de trabajo solicitada, más fibras musculares se activarán y se contraerán, evitando el paso de nutrientes y la salida de desechos metabólicos de la zona activa, dando lugar a una cinética energética que producirá, en breve espacio de tiempo, un ambiente cada vez más ácido en el medio intramuscular que provocará de forma progresiva la inhibición de enzimas que darán como resultado la incapacidad para seguir contrayéndose de las células musculares afectadas.

■ **Idea principal:** Se debe tener en cuenta este condicionante isométrico en la dinámica de producción energética o, más concretamente, su manifestación mediante los tiempos de contacto de cada mano, para orientar el entrenamiento de forma que se mejore y/o facilite este proceso. Para ello, es intere-



sante estimular la musculatura local de forma que se consiga la mayor red capilar posible, que potencie el lavado de desechos metabólicos y la llegada de nutrientes al mayor conjunto de células musculares, así cómo, y sobre todo, la realización de tiempos de contacto específicos para la forma habitual de escalar de cada uno, de modo que éstos preparen al sujeto a nivel condicional para poder manifestar su máximo potencial técnico-táctico en la vía.

NOTA: Se habla de fuerza relativa al peso corporal por ser este último componente (el peso) el que incide de forma directa en la expresión del rendimiento posible sobre un agarre concreto para la aplicación de dos fuerzas similares y, por ende, también lo hará en la suma de esfuerzos repetidos de aprehensión, esto es, en los niveles de resistencia escalando.



Kiko en una explosiva y resistente vía de Alquezar (Anibal, 8a)

valores de intensidad de contacto.

▣ **Idea principal:** El rendimiento alcanzable en cuanto a la máxima capacidad de resistencia posible no se puede separar del escalador ni del objetivo principal por el cual se trabaja. Pese a que la focalización del entrenamiento para la resistencia se haga a nivel local, son todos los factores no físicos los que van a incidir y dejar que se manifieste, en última instancia, el máximo nivel físico posible al que cada uno pueda llegar, por la realización de menores, más rápidos y precisos tiempos de contacto sobre las presas de las vías. Este hecho se encuentra fuera de lo imaginable en muchos otros deportes. Tanto es así que, trabajando en pro del perfeccionamiento “no físico”, y sin un aumento del nivel condicional paralelo, se puedan llegar a dar mejoras sustanciales (sobre todo en niveles medios y bajos). Los escaladores de alto rendimiento poseen un dominio tan elevado en estos ámbitos, que su progresión se ve supeditada en la mayoría de las ocasiones al trabajo perfecto sobre los factores físicos.

▣ **Más factores limitantes o hipertetania preventiva:** Las reacciones del organismo frente a los estímulos externos, o los internos y voluntarios como en este caso, producidos por las contracciones isométricas sostenidas de la musculatura local, son diversas y como siempre pre-adaptativas para la producción de la mejora necesaria que les haga más fuertes y resistentes. En realidad, lo que sucede en el paquete de la musculatura local cuando el escalador se cae en una vía por “falta de resistencia”, es que no ha podido manifestar la intensidad de agarre suficiente para la exigencia del mismo en relación a su propio peso corporal, que le hubiese hecho sostenerse allí. Este hecho se da por la incapacidad, en ese momento, de que las fibras del antebrazo (musculatura local) trabajen de manera correcta, produciendo la suficiente energía a la velocidad adecuada, (lo que está en relación directa con el tipo de vía energética predominante, casi siempre con preferencia anaeróbica en rutas de máxima exigencia a nivel individual), bien por la inhibición de las enzimas que catalizan el ciclo de reacciones químicas que transforman sustratos en energía (ya visto), bien porque las propias fibras (todas o parte, generalmente en acciones sucesivas y progresivas) se auto-contracturan como medida preventiva para no lesionarse (hipertetania muscular). Este mecanismo protector del organismo, que asegura su integridad ante esfuerzos que sobrepasan sus posibilidades actuales, actúa como un reflejo y, por tanto, no es controlable, aunque sí se puede “amortiguar” o impedir en cierta manera.

▣ **Idea principal:** Este hecho puede causar confusión entre quien lo sufre, no sabiendo distinguir si el fallo muscular ha sido provocado por factores vasculares que han acarreado un aumento del PH intramuscular y la acidosis consecuente ha imposibilitado la contracción de calidad de la musculatura local, o simplemente se ha desencadenado la hipertetania preventiva. La respuesta se encuentra en el tiempo de recuperación necesario entre una y otra; mientras que en el primer caso, con una recuperación completa (30´ a 1 h, dependiendo del tiempo empleado en la escalada) se puede repetir de nuevo el esfuerzo al mismo o parecido nivel (incluso mejor), en el segundo de ellos resulta imposible llegar a los niveles del “peque” anterior, pues no se cuenta con la musculatura activa que había antes. El entrenamiento para la mejora de la resistencia en uno y otro caso serán, en consecuencia diferentes.

▣ **Problemas en el control de la carga de trabajo real:** Después de lo explicado hasta aquí, se puede intuir que el tiempo real de

▣ **Incidencia de los factores no físicos (técnicos-tácticos-psicológicos):** Errores en la interpretación o en la ejecución de los movimientos conducen, inexorablemente, a un aumento tanto de la intensidad de los contactos como de la duración de los mismos durante la escalada, algo que agrava más todavía las condiciones de trabajo intramuscular anteriormente citadas. En la misma línea, todas las decisiones acertadas que, a nivel táctico, se realizan antes y durante la escalada, inciden en la optimización de los tiempos y las intensidades de contacto, lo que actúa en pro del objetivo perseguido. Por último, el trabajo sobre el control de los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento escalando, de manifiesto en distintos grados y formas de ansiedad (por caer, por hacerse daño, por encadenar, por no encadenar, etc...), influyen de forma tácita en la expresión innecesaria de mayores



Levi entrenando la resistencia en el plafón

trabajo o de esfuerzo en cualquier ejercicio que simule o sea escalar, no se debería “medir” por el tiempo efectivo que se está escalando sin caerse, sino por los tiempos relativos de contacto que cada mano realiza aprehendiendo cada presa en la ruta. Este hecho, sin embargo, complica hasta cotas muy elevadas el control efectivo de la carga real de escalada y entrenamiento, cuando se realiza mediante ejercicios de situación real (sobre todo) y especiales (en el plafón), si bien en este segundo caso son más controlables y alterables, pues se puede intervenir directamente sobre el tipo de movimientos, grado de inclinación y tipo de agarres a utilizar para cada escalador. En los ejercicios que inciden sobre la musculatura local de forma dirigida, esto es, sin incidencia de los factores no físicos (campus, tabla, etc.), el control de la carga real de entrenamiento es mucho más sencillo, pues se puede controlar el factor fundamental y común en cualquier caso a todos ellos: los tiempos de contacto y la intensidad relativa de cada uno.

▣ **Idea principal:** Enunciado del problema: El escalador A, durante 1'30", realiza 18 movimientos sin detenerse en una vía cerrada (entendiendo ésta por “acabar” en la misma presa de inicio, por tanto, podría ser escalada hasta el punto de caerse por fatiga). Se piensa, en consecuencia, que este esfuerzo ha supuesto un estímulo sobre la vía de restitución energética anaeróbica láctica. Tras una recuperación completa, el mismo escalador A, realiza un segundo intento a la vía anterior y vuelve a escalar durante 1'30" sin detenerse hasta que se cae, realizando ahora 30 movimientos. ¿Ha trabajado sobre

la misma vía de restitución energética? En el primer caso, los tiempos de contacto fueron de 5" por movimiento, mientras que en el segundo fueron de tan sólo 3" por movimiento. ¿Es correcto pensar que se ha estimulado la misma vía energética por haber escalado el mismo tiempo y en la misma ruta? La intensidad relativa de los tiempos de contacto que se han realizado en cada intento han sido distintos y, en consecuencia, habría que plantearse hasta que punto es efectivo basar el control de la carga de entrenamiento en la diferenciación por sistemas energéticos sin tener en cuenta el factor fundamental que incide sobre el rendimiento final: la duración e intensidad de los tiempos de contacto.

▣ **Desadaptación sobre tipos de agarre no preferente y viceversa: Algo curioso y justificable, en principio, por el tipo de esfuerzo realizado a nivel local:** la isometría. Se puede observar cuando se escala en presas distintas a las habituales (en roca o resina). El motivo es que la fuerza isométrica tan sólo se mejora en los ángulos articulares en los que se trabaja, por un fenómeno de sincronización de las fibras que intervienen en cada contracción. Los acontecimientos suceden, en primer lugar, por una desincronización de las mismas (típicos temblores observables, sobre todo, en grupos musculares más grandes) para, con entrenamiento adecuado, “aprendan” a contraerse de forma coordinada y eficaz en la posición requerida.

▣ **Idea principal:** La solución pasa por entrenar en la mayor va-

riedad de agarres para ganar fuerza y resistencia en ellos ó, si se tienen objetivos concretos (un proyecto con agarres preferentes en extensión, o en arqueo, o de bidedos...), potenciar aquel que mejor solución proponga para lo pretendido. Investigaciones como la de Úbeda, A. (2004) simplifican el camino, pues demuestran cómo el entrenamiento sobre posiciones de agarre concretas producen mejoras en otras (transferencias positivas), por lo que no se necesita entrenar sobre infinitas presas distintas para mejorar en todas.

■ **Polivalencia extrema o el principio de nuevas hipótesis:** En relación con el apartado anterior, y por puro empirismo, clave para el apunte de hipótesis que conduzcan las investigaciones científicas con el máximo criterio, se observa como algunos escaladores de alto rendimiento son capaces de encadenar desde bloques extremos de pocos a movimientos, a vías de gran recorrido de la máxima dificultad actual. Este fenómeno que en otros deportes sería inaudito (nadie se imagina al record-man mundial de los 100 metros lisos ganando algún día una maratón), es que las adaptaciones que se producen sobre los factores físicos que benefician el rendimiento en esfuerzos de alta intensidad y corta duración, tienen una transferencia positiva sobre esfuerzos de mayor duración y menor intensidad relativa. Una posible explicación sería que los agarres de las vías de mayor recorrido e intensidad relativa menor, suponen un esfuerzo más pequeño que los de los bloques extremos y, por tanto, en cada agarre de la vía se activan menos fibras para sostenerse de ellos, lo que repercute en una menor vasoconstricción local, que a su vez beneficia la entrada y salida de nutrientes para la obtención de la energía necesaria para la continuación de los esfuerzos de agarre de la ruta en cuestión, no llegando nunca (o más tarde) a una hipertetania o contracción involuntaria de dichas fibras, pues el aporte de nutrientes es mayor y no se fatigan las fibras hasta el punto de auto-provocarse esa reacción.

■ **Idea principal:** Este fenómeno puede suponer una orientación diferente a la hora de encarar la planificación para el entrenamiento de la resistencia sobre vías, basado en el aumento de la fuerza máxima de agarre que, de forma secundaria y posterior, repercutirá positivamente sobre la resistencia en ese tipo de agarres.

CONCLUSIONES

Todos los aspectos aquí tratados influyen en el entrenamiento de la resistencia y su coherente planteamiento. En su descripción, se aprecia cómo es más complejo de lo que parece entrenar con corrección y mediante un único y principal criterio este contenido que, sin duda, limita de distintas maneras a quienes anhelan alcanzar sus límites en escalada (y superarlos).

Por tanto, existe un conjunto importante de condicionantes que hacen de la escalada una práctica distinta a cualquier otra a nivel físico, hecho que debería provocar, a través del tiempo y la investigación aplicada, en una teoría unificadora de las distintas corrientes de la planificación del entrenamiento que configure unos principios propios para esta disciplina, difícil de encasillar al lado de cualquier otra existente.

En el siguiente artículo se hablará de cómo orientar el entrenamiento para la mejora de la resistencia de forma concreta, en base a lo aquí argumentado y a través de métodos específicos conocidos hoy en día que, como siempre, deberán adaptarse a cada uno, determinando la carga óptima de trabajo que asegure la mayor progresión posible para cada cual. ■



De mica en mica, 7a de Montrebei. Mejor con resistencia (física y mental). Foto Oscar Gogorza

barrabes selección

puro rendimiento

Lo más técnico, lo más específico. Para los más exigentes, para los que buscan las más altas prestaciones en todos los detalles de su actividad.

Esquí de Travesía

La polivalencia en la actual ropa de montaña no oculta una gran tecnicidad y especificidad. Buena parte de la ropa de alpinismo puede ser usada para esquí de travesía. Pero hay material que se adapta especialmente bien a ciertas actividades. Y que incluso hay prendas que no emplearíamos para nada más.

Os mostramos nuestra selección más específica para los modernos esquiadores y esquiadoras de travesía. Una actividad que hoy en día para muchos se encuentra ya en ese difuso mundo entre el alpinismo y los deportes aeróbicos.



Tuta Ski DNA Race Termo

Mono para carreras de esquí de montaña.

Tecnicidad en estado puro. Con capucha.

Peso: 500g

Precio: 229 €



Tuta Ski DNA Race Woman

Mono de mujer para carreras de esquí de montaña.

Con tejido de elástico y capucha que se adapta perfectamente al cuerpo.

Peso: 500g

Precio: 229 €



Giacca Ultralight

Chaqueta para carreras de esquí de montaña.

Tejido muy liviano. Tan solo 85g. Para los competidores en carreras de esquí de montaña que necesitan una protección ultraligera encima del mono durante las carreras.

Peso: 85g

Precio: 59.50 €



* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Gale Short

Camiseta técnica para hombre en Thermo-lite Lycra.

Prenda ideal para esquí de montaña en ambientes fríos. Termorregula, gestiona la humedad, calor y ligereza para un mayor grado de confort.

Peso: 298g

Precio: 229 €



Under 1 Anorak W

Camiseta térmica tipo polar bi-elástica para mujer.

Perfecta segunda capa para las esquiadoras de travesía. Ligera, activa, caliente.

Peso: 260g

Precio: 65 €



Alias Winter Vest

Chaleco tipo Soft Shell ligero y elástico.

Corte técnico y ajustado. Fabricado en Polartec Powershield Bistretch Shell.

Peso: 340g

Precio: 99 €



Lim Ultimate II Pant

Pantalón minimalista y ultraligero de Gore Tex Paclite.

El complemento perfecto para la chaqueta...

Peso: 290g

Precio: 229 €



Lim Ultimate Jacket

Tercera capa ultraligera en GoreTex Paclite.

La tercera capa más ligera del mercado. Excelente chaqueta recomendable para actividades en las que el material no vaya a sufrir por exceso de roce y se necesita "deportividad"; como el esquí de travesía.

Peso: 247g

Precio: 219 €



Apex Alpine Pant

Pantalón Apex para alta montaña y esquí de travesía

Diseño de alto rendimiento, resistente al viento y a al agua, protección sin perder agilidad.

Peso: 460g

Precio: 199 €



* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Supervértigo Pants

Pantalón en Schoeller-Keptotec.

Ideal para todas las actividades técnicas de montaña. El pantalón de diario para esquí de travesía. Resistencia extrema, ligereza y elasticidad.

Peso: 590g

Precio: 195 €



Energy Suit

Mono técnico de esquí de montaña.

Para los más rápidos, para aquellos que compiten. En Comas Elasthan/Lycra.

Peso: 565g

Precio: 199.90 €



Supervértigo Pants Woman

Pantalón en Schoeller-Keptotec.

Ideal para todas las actividades técnicas de montaña. El pantalón de diario para esquí de travesía. Resistencia, ligereza y elasticidad.

Peso: 590g

Precio: 195 €



Randonnée Pant W

Pantalón de mujer en Triplepoint relleno de Primaloft.

Para esquí y freeride. Cálido, con buena libertad de movimientos.

Peso: 465g

Precio: 159 €



Tour Attack 40

Mochila ligera y muy polivalente para esquí de montaña. 40 litros.

Porta-esquis laterales. Gran bolsillo frontal con cremallera para la pala de nieve. Porta-pioletes / portabastones. Cinturón ventral con bolsillo.

Peso: 1270g

Precio: 119.90 €



Fall Line 35

Mochila de 35l. para esquí de montaña.

Para excursiones de un día o para ir de refugio en refugio. Bolsillo frontal de fácil acceso. Espaldadera ajustable y ligera con sistema Torso Fit.

Peso: 1613g

Precio: 119 €



* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Snowwalker 30

Mochila robusta y polivalente, multifuncional para las excursiones de una jornada. Salida para el sistema de hidratación. 600D PA Ripstop revestimiento PU. 30 litros.
Peso: 1400g

Precio: 80 €



H.I. Race 20

Mochila ultraligera para carreras de esquí de montaña. 20 litros. Pertenece a la serie High Lab de Ferrino, que está dirigida a obtener continuas innovaciones en los materiales, en las soluciones técnicas, en el confort y la practicidad.
Peso: 320g

Precio: 59.90 €



Ski Race 18

Innovadora mochila ultraligera con sistema de porta esquís diagonal. Pensada para carreras de esquí de travesía por su minimalismo y ligereza.
Peso: 580g

Precio: 71.90 €



Alias 30 Avalung

Mochila técnica para esquí de montaña de 30l. Equipada con el sistema Avalung: sistema de supervivencia frente a avalanchas. Incorpora porta esquís y es compatible con sistema de hidratación.
Peso: 1500g

Precio: 199 €



XLP 290 Evolution

Nueva mochila súper-ligera para carreras de esquí de montaña. Es la evolución de la mochila más ligera del mundo para competiciones de esquí de travesía.
Peso: 290g

Precio: 89.90 €



Plecotus

Mochila ligera especialmente diseñada para esquí de montaña. Mochila muy compacta, ligera con compartimentos especiales para tus salidas de esquí de montaña.
Peso: 1500g

Precio: 130 €



* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Competiciones

LOBO Y PEREIRO GANAN CON ESPECTÁCULO EL TRIATLÓN DE INVIERNO

Ansó 2010, patrocinado por Trangoworld, terminó el día 24 de enero con un gran éxito de participación y las victorias de Víctor Lobo e Inmaculada Pereiro, que logran así su sexto título de campeones de España de Triatlón de invierno. En una jornada magnífica con mucha nieve de buena calidad y sólo una pizca de lluvia, los 177 participantes realizaron sus recorridos ante el placer del gran público congregado en la zona.

Tanto Lobo como Pereiro ganaron de forma contundente, aunque el zaragozano reconoció que este año le ha resultado más difícil. En una carrera masculina reñidísima, Víctor Lobo marcó las diferencias en el tramo de esquí de fondo, mientras que la bilbaína lo hizo en la carrera a pie, por unos tramos en el casco urbano de Ansó considerados "rompepiernas" por los participantes. En segunda posición llegaron Eneko Llanos y Mónica Sáez, mientras que con la medalla de bronce se quedaron Patxi Vila e Isabel Eizmendi. Por su parte, en categoría Sub-23, los campeones han sido Ivet Farriols e Iñigo Macías, mientras que Maite Murgia y Didac Marzá han logrado los títulos en categoría junior.



Jornadas

LOS RESCATES EN CAMILLA Y TELESILLA, PROTAGONISTAS DE LA PRIMERA JORNADA DE LA SEMANA DE LA SEGURIDAD DE CERLER

La simulación de un rescate en camilla y sus técnicas de descenso, así como la exhibición de un rescate en telesilla, han sido los principales actos de la primera jornada de la Semana de la Seguridad, que acogió la estación de esquí de Aramón Cerler.

Un nutrido grupo de periodistas, así como esquiadores del centro invernal, han presenciado estos simulacros que tienen como principales objetivos concienciar sobre la práctica segura de este deporte, y conocer de forma directa el trabajo que sobre estas materias realizan los profesionales de la estación en pistas, tal y como recordó en su inauguración Gabriel Mur, director de Aramón Cerler.

Por la mañana, hubo una primera simulación con un rescate en camilla en la base del telesilla Batisielles.

Premios

LLANOS DEL HOSPITAL RECIBE EL PREMIO FÉLIX DE AZARA 2009

Reconociendo su labor en pro del medio natural y la conservación de la cultura tradicional de la montaña pirenaica.



El galardón fue entregado por Don Marcelino Iglesias, Presidente del Gobierno de Aragón. Los premios Félix de Azara, convocados por la Diputación de Huesca, reconocen el trabajo de personas, empresas, asociaciones e instituciones en pro del medio natural del Alto Aragón. La Diputación de Huesca lleva doce ediciones entregando los premios Félix de Azara, un referente de la investigación y divulgación del medio ambiente en la Comunidad aragonesa.

Los premios han sido entregados por el Presidente de Aragón Marcelino Iglesias y por el Presidente de la Diputación de Huesca Antonio Coscolluela.

En su intervención, Don Marcelino Iglesias ha subrayado que "cuando hemos sido capaces de hacer coincidir los intereses del hombre y los de la naturaleza en una estrategia de respeto y convivencia, hemos progresado". Ha añadido que "la sociedad ha entendido que la naturaleza es un gran activo y hemos de ser capaces de protegerla y también de producir esa simbiosis entre el hombre y la naturaleza que es fundamental para el futuro". "Éste es un gran desafío del siglo XXI", ha dicho, y ha subrayado que "los premios Félix de Azara ayudan a valorar, por un lado, la naturaleza, tan importante en esta provincia, y, por otro, a un gran hombre altoaragonés, el naturalista Félix de Azara".

Karla Berrouet y Nacho Agujetas, equipo de pistes de Cerler, fueron los encargados de explicar a los ahí presentes toda la operativa para, después, realizar la parte práctica del simulacro con voluntarios. Entre otras acciones, se inmovilizó a un esquiador mediante un colchón de vacío y los pistes bajaron por una pista de unos 45º de pendiente con el supuesto herido.

También hubo otros rescates con miembros de la prensa haciendo el papel de rescatados. Muchos esquiadores se acercaron hasta esta zona, debido a lo espectacular que ha resultado ser el descenso. Hubo ponencias por parte de médicos especialistas de la MAZ, intervenciones del GREIM.

Ángel Meno, de la empresa Gaz Ex, que explicó la importancia del uso controlado de gases para evitar aludes; Carlos Carracedo, experto en aludes y sistemas de detección y rescate, del equipo Barrabés o Eduard Brecha, de Leitner España, empresa especializada en el sector de las instalaciones de remontes mecánicos y de sistemas de trans-

porte urbano, entre otros.

La I Semana de la Seguridad nació esta temporada con la intención de convertirse en una importante cita anual abierta a todos los deportistas y personas interesadas en la materia.



Material

POC RECIBE UN NUEVO GALARDÓN EN 'EL PREMIO DE LOS PREMIOS' DEL DISEÑO EN ALEMANIA

Los galardonados son propuestos por el Ministerio de Economía e Industria y tienen en cuenta la calidad y el carácter innovador de las candidaturas.

POC, empresa líder en el diseño y fabricación de cascos y protecciones de máxima seguridad para deportes extremos, ha sido galardonado por tercera vez consecutiva en los Premios de Diseño de Alemania. Tras los galardones recibidos en las anteriores ediciones, Plata a la máscara Lobes y Oro al casco Skull Comp, POC ha sido premiado en la presente edición de 2010 con la Plata al modelo de casco Receptor+.



El casco Receptor+ de POC ha sido diseñado y desarrollado para actividades multidisciplinares como el esquí, el snowboard, el skateboard, el ciclismo y deportes acuáticos como el wake o el kiteboarding. "Esta versatilidad es algo que creíamos imposible pero que, gracias al convencimiento y a la perseverancia, utilizando las patentes de POC y la tecnología que tenemos en proceso de patentar, hemos logrado conseguir." Declara Stefan Ytterborn CEO de POC.

El Consejo de Diseño Alemán, presentado por el Ministerio de Economía y Tecnología alemán, organiza anualmente los Premios de Diseño para emprendedores y diseñadores. El jurado está compuesto por representantes del sector de la industria, del diseño, universidades y medios de comunicación. Los aspirantes son propuestos por el Ministerio de Economía e Industria alemán o por los ministros y senadores de economía e industria de los diferentes estados alemanes. Debido a los estrictos requisitos y a los múltiples premios de diseño que se conceden en Alemania, los Premios de Diseño de Alemania se consideran en este país el "premio de los premios".



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)

 **SUMMIT SERIES™**

Renan Ozturk | Patagonia, Argentina | Crimptastic Hybrid Jacket | Photo: Tim Kemple

thenorthface.com/eu



**THE
NORTH
FACE** 

NEVER STOP EXPLORING™