

barrabes.com 

CUADERNOS TÉCNICOS

Nº 49 - Abril - Mayo 2010 PVP. 2 Euros

YOSEMITE

3 semanas y 4 paredes

JOSÉ R. MORANDEIRA

40 años de dedicación y pasión

A FONDO

Flash de Mad Rock

Power Monkey & Power Gorilla

TÉCNICA Y PRÁCTICA

Descenso en rapel

PREPARACIÓN FÍSICA

Bloque vs Vías

FIRÉ: LA LLAMARADA VERTICAL

La historia, los hombres, las Vías del Mallo más emblemático de Riglos



OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT

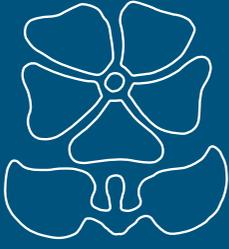


CRAG HI GT

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



HAGLÖFS

**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:

Raúl Martín, Sergio Gómez
"Morris", Jonás Cruces, 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 49, Abril - Mayo 2010**

Foto portada: © Felipe Guinda. Carlos García escalando en la norte del Pisón. Al fondo, el mallo Firé. Riglos (Huesca)

**YOSEMITE 10****ESCALADA EN EL FIRÉ 18****MORANDEIRA Y NERÍN 30****PIES DE GATO "FLASH" 42****POWER-MONKEY 46****DESCENSO EN RAPEL 48****PREPARACIÓN FÍSICA 56****BARRABES SELECCIÓN 64****06 Agenda****OPINIÓN****08 Objetivo Shangri-La. Por Xavi Fané****REPORTAJES****10 Yosemite****18 Historia de la escalada en el Firé****ENTREVISTA****30 José Ramón Morandeira y M^a Antonia Nerín****A FONDO****42 Pies de gato "Flash"****46 Power Monkey & Power Gorilla****TÉCNICA Y PRÁCTICA****48 Técnica de descenso en rapel****PREPARACIÓN FÍSICA****56 Entrenamiento para escalada: Bloque vs Vías****64 Barrabes Selección: Roca y Boulder****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



Pasión y vocación

La mayoría de los que amamos la montaña nos hemos acercado a ella movidos por una inexplicable sensación que se mueve entre la búsqueda de la libertad y un inefable anhelo atávico. Así que básicamente es un territorio en el que disfrutar, mejorar como personas y sentirnos más libres y mucho más humanos y felices, además de asombrarnos con las maravillas del planeta.

Es por esto que a veces cuesta hablar de la parte negativa de la actividad, que existe y que es absolutamente indisoluble de la positiva; es la que en cierta forma le da uno de sus sentidos más profundos: el riesgo, que inevitablemente puede acarrear la negativa consecuencia de un accidente.

Pero existen, están ahí, y no es posible ignorarlos. Aunque algunos lo hagan, minusvalorando por ignorancia la montaña. Este invierno, por desgracia, hemos tenido unos cuantos ejemplos de estas actitudes en las montañas peninsulares.

Sin embargo, hay quien hace ya muchos años que decidió dedicar los esfuerzos de su vida y de su vocación a ayudar a que la parte más oscura del alpinismo y las actividades de montaña fuera lo más humana y menor posible. Y aunque nunca sea agradable hablar de accidentes, ni de rescates, creemos que es hora de dar el justo homenaje que merecen las personas que como José Ramón Morandera, María Antonia Nerín, y muchos otros, dedican su vida, sus esfuerzos y su profesión a ayudar a los demás en estos trances, y a que estos tengan la menor repercusión posible.

Hablar de la vida de José Ramón Morandera es hablar de una parte muy importante de la historia de los rescates de montaña en España, pero sobre todo de la evolución de los estudios de medicina de montaña en este país, y del servicio de rescate

medicalizado. Su pasión por la montaña y su vocación médica se unieron pronto en su vida hasta que hoy, muy cercana la fecha de su jubilación, puede retirarse sabiendo que todos sus esfuerzos han dado sus frutos...por suerte para los montañeros. Han cambiado mucho las cosas desde que José Ramón, junto a muchos otros a los que homenajeamos en su nombre, comenzó a defender el derecho del montañero a un rescate y un tratamiento médico no sólo con posterioridad, sino en el mismo lugar del accidente.

Quizás hay quien no considere interesante este tema, e incluso muchos otros preferirán pasar sobre el como de puntillas, mirando para otro lado al llegar a la larga entrevista que con él y con la receptora de su testigo, la doctora María Antonia Nerín hemos tenido. Pero sería un error. Es interesantísima, y al terminar de leerla, además de haber disfrutado, se entiende el porqué de muchas cosas, y se asume que determinadas actuaciones de las que nos favorecemos con naturalidad los montañeros no han surgido de la nada. Ha habido que luchar mucho para que sean así. Quizás eso nos ayude a considerarlas en su verdadero valor.

Por supuesto no nos olvidamos de lo fundamental: llega la primavera. Así que sustituimos la nieve (aún tan abundante en nuestras montañas...) por la roca en la temática de este Cuaderno.

Que lo disfrutéis. Y especialmente, que disfrutéis de esta primavera que ya está explotando.

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



ABRIL

Curso técnico deportivo en montañismo

Fecha: Del 9 de abril al 30 de junio
Lugar: Onil (Alicante)
Organiza: Escuela Valenciana de Alta Montaña
Más información: www.femecv.com

Pruebas de acceso: 9 y 10 de abril de 2010 (Finestrat) BE: 14, 15 y 16 de mayo 21, 22 y 23 de mayo 28, 29 y 30 de mayo 4, 5 y 6 de junio 11, 12 y 13 de junio Evaluación ordinaria: 25, 26 y 27 de junio Evaluación extraordinaria: 30 y 31 de julio Horario de clases presenciales: Viernes: de 17:00 a 21:00h Sábado: de 09:00 a 14:00h y 16:00 a 20:00h Domingos: de 09:00 a 14:00h y 16:00 a 18:00h Bloque común y bloque complementario: de septiembre a diciembre de 2010 Bloque de formación práctica: se llevará a cabo en instituciones deportivas de titularidad pública o entidades privadas. Requisitos de acceso: Estar en posesión del título de Graduado en Educación Secundaria o equivalente a efectos académicos, o haber superado la prueba de acceso sustitutoria del requisito del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria para el acceso a las enseñanzas deportivas de Grado Medio, si es el caso, disponer de las titulaciones indicadas en la disposición adicional doce del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial. Tasas: Prueba de acceso: 50'57 euros Curso de ciclo inicial de grado medio: 682'5 euros

28 horas Astur Extrem-Martínez Challenge

Fecha: 10-11 de abril de 2010
Lugar: Zona centro
Organiza: Club Magerit de Raids de Orientación y Aventura
Más información: cmagerit.blogspot.com

¿Eres un raider experto? ¿has competido ya en algún RAID y te gustaría probarte en una prueba "Non Stop"? ¿has oído hablar de este tipo de pruebas y te gustaría probarlo en tus propias carnes? Os proponemos un Raid de aventura "Non Stop" (sin parada obligatoria) en el que deberéis ser capaces de elegir la mejor ruta con la ayuda de un mapa, ya sea a pié, en BTT o en kayak. El número de kms que seréis capaces de completar dependerá de vuestra destreza a la hora de interpretar un mapa, vuestra estrategia, el trabajo en equipo, además de vuestra técnica y fuerza física. En dicha prueba los equipos deberán cubrir un mínimo de 80 y un máximo de 250 km, para lo que dispondrán de 28 horas como máximo. Durante este tiempo los equipos se desplazarán con la ayuda de un mapa que les indicará los puntos de control por donde deberán de ir pasando los corredores. Además tendrán la posibilidad de disfrutar de otras disciplinas como la escalada, espeleología, tiro con arco, etc. Esta prueba está diseñada para cualquier persona que practique alguna modalidad deportiva ya que el recorrido es opcional y los equipos (formados por 2, 3 o 4 corredores) deberán elegir el que mejor se adapte a sus capacidades, por lo que la estrategia y el trabajo en equipo serán muy importantes en la consecución de un buen resultado. Os esperamos a todos en esta 2ª Prueba de la Liga que ha tenido tan buena aceptación entre sus primeros participantes.

Zermatt-Saas Fee (Esquí de montaña)

Fecha: 17-25 de abril de 2010
Lugar: Alpes suizos
Organiza: Espacio-Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Esquí de montaña en los Alpes. Travesía circular de seis días entre Zermatt, histórica capital del alpinismo suizo al pie del Cervino y Saas Fee, rodeado de gigantes de 4000 metros. Espectacular recorrido glaciar ascendiendo a cumbres de más de 4000 metros en el Valais suizo. Dura travesía para esquiadores con experiencia y buena forma física.

Proyección Pico Lenin - Kyrgistán

Fecha: 29 de abril de 2010
Lugar: Viajes Sanga (C/ Donoso Cortés, 36 Madrid)
Organiza: Viajes Sanga
Más información: www.vsanga.com

Jonás Cruces, guía de esta expedición en Agosto del 2010, nos presenta el audiovisual realizado por Luis Pantoja y Mariano Frutos, durante su intento de ascensión y posterior descenso con esquís. Hora: 19.30 Entrada: Gratuita, hasta completar aforo.

Ultra-Trail Muntanyes d'Alacant 2010

Fecha: Del 30 de abril al 2 de mayo
Lugar: Alcoy (Alicante)
Organiza: Naturesport
Más información: www.utmda.com

El Ultra-Trail Muntanyes d'Alacant de 160 km de distancia con un tiempo máximo de 40 horas para poder finalizarlo, tendrá salida y meta en Alcoy y transcurrirá por las comarcas de L'Alcoià, Comtat, L'Alacantí y la Marina Baixa siendo el primer referente del Ultra-Trail en esta distancia en la Comunidad Valenciana y un nuevo reto para todos los amantes del ultrafondo.

XI Cursa de Muntanya Vall de Sóller

Fecha: 2 de mayo de 2010
Lugar: Sóller (Mallorca)
Organiza: Club de Muntanya i Escalada Sóller

1ª Prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña. 23,500 km y 1.600 m desnivel positivo.

VI Puyada a Oturia

Fecha: 30 de mayo de 2010
Lugar: Sabiñánigo (Huesca)
Organiza: Grupo de Montaña Sabiñánigo
Más información: www.gmsabi.com

Campeonato de España de Carreras por Montaña Individual y por Selecciones Autonómicas. 38 km y 2.200 m desnivel positivo. Sólo para federados FEDME.

MAYO

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](mailto:profesionales@barrabes.com)



WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

RAIN
YES, THANK YOU



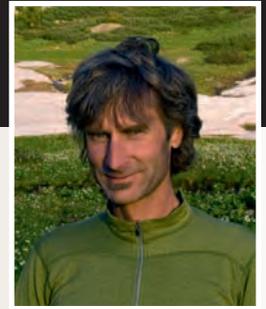
trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané



Objetivo Shangri-La

En la mayoría de ocasiones nuestras salidas de esquí de montaña tienen objetivos tales como culminar una cima, hacer travesía de punto A a B, llegar a un refugio, encontrar una vertiente protegida en la que esquiar nieve polvo, bajar cierta canal etc, etc. Unos días atrás y aprovechando el buen tiempo y las prematuras condiciones de estabilidad del manto nívico que estamos teniendo este mes de marzo me decidí a hacer una travesía en solitario con un fin un tanto fuera de lo común: ir hasta las termas de "Conundrum".

En este cada vez más comercializado mundo de balnearios y "aguas termales" en los que el agua parece ser lo de menos, las termas de Conundrum son lo más primitivo y básico que hay: una poza de 3x4mt excavada a mano, nadie sabe ni por quién ni cuando

(se sospecha que grupos de cazadores indios ya la habían usado), en medio del más espectacular paisaje alpino. Lo que ha salvado a Conundrum de las fauces comerciales es simplemente el hecho de su aislamiento y que se encuentra dentro de una zona protegida de "wilderness" en el macizo de las Elk Mountains. Pero es por esa misma razón que son cada vez más los que deciden patearse las 6-7 horas de sendero por espectacular territorio que llevan hasta tan idílico destino. Durante los meses de verano es literalmente imposible experimentar el lugar en completa paz y tranquilidad. Siempre hay gente acampando en los alrededores y la poza, con su limitada capacidad (7-8 máximo), se convierte en una olla atestada de langostas cociéndose. Desde hace años evito ir durante el verano.



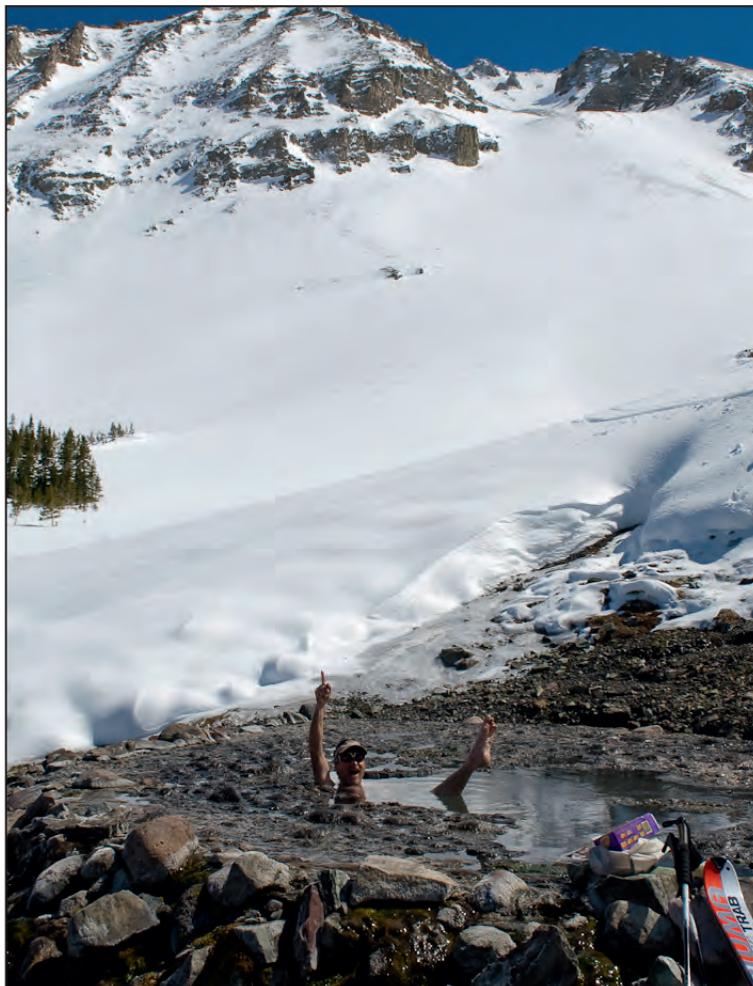
En invierno es otra historia. La ruta atraviesa innumerables zonas avalanchosas que normalmente permanecen muy activas hasta bien entrada la primavera, el frío puede ser brutal (no hay ningún refugio) y las distancias y aislamiento son mayores que en verano. Pero si superas todos estos obstáculos la recompensa es un Shangri-La particular casi asegurado.

Después de más de 5 horas de foquear por el interminable valle de Brush Creek, primero siguiendo el angosto del río helado y más tarde por los suaves contornos del circo superior, alcancé el amplio collado de Coffee Pot Pass, a 3700m de altura. Desde allí solo me quedó un descenso de 400m de desnivel hasta las termas. Tan pronto me metí en la vertiente norte del collado la nieve estaba ventada pero cremosa y pude disfrutar de unos jugosos virajes. Al rodear el promontorio que protege las termas se me pasó por la cabeza la posibilidad de que quizás alguien pudiera haber subido desde Aspen (las termas se hallan a medio camino entre Crested Butte y Aspen) aprovechando, igual que yo, las condiciones inusualmente estables de la nieve. Por un momento vacilé. Pero tan pronto las termas entraron en mi campo de visión todas mis ansiedades se desvanecieron: no había una sola alma. Ahí estaba la poza en todo su esplendor primordial, medio cubierta por una fina capa de algas excepto en el centro, de donde emerge el manantial, despidiendo finos vapores a la diáfana atmósfera alpina en lo que parecía una escena salida del pleistoceno.

Mientras flotaba desnudo en su cálida efervescencia, feliz cual feto suspendido en fluido amniótico y rodeado del paisaje surreal de cumbres, nieves y cielos ultra-vívidos, me hubiera sido imposible imaginar un objetivo más apropiado.

Xavi Fané

www.xavierfanephoto.com





Del Parque Nacional de Yosemite queda poco por decir que no se sepa ya o que no podamos averiguar en pocos minutos en internet, pudiendo incluso hacer un recorrido virtual por el propio parque. Atrás quedaron los años en que los primeros escaladores foráneos visitaban estas tierras en busca de nuevos retos sin apenas información y referencias de aquellas paredes del lejano oeste ya descubiertas a mediados del siglo XIX por conquistadores españoles - de hecho el nombre de El Capitán se debe a ellos, los cuales hicieron una traducción libre del término que los indios yosemite, de ahí el nombre del parque, dieron a esta mole de granito. La primera visita de un escalador español corrió por parte del catalán Josep Manuel Anglada en 1964, tras él la afluencia de escaladores que cruzaban el charco y EEUU de este a oeste para llegar al valle iba a ser cada vez mayor, hasta llegar a nuestros días en que es fácil encontrar a lo largo de un otoño hasta diez, quince o veinte cordadas españolas asediando las múltiples formaciones monolíticas de granito que conforman el valle.

A lo largo de los años la evolución y la ética de la escalada en Yosemite ha sufrido numerosos cambios, desde su época dorada en los años 50-60 en los que se escalaron muchos de los bigwall más impresionantes del mundo sin concesión a la hora de progresar clavando pitones, hasta la era actual en la que se tiende a la liberación de estas rutas abiertas en estilo artificial y la escalada de las propias rutas de artificial sin usar maza. Es por ello que hacer algo novedoso en los tiempos que corren queda reservado a unos pocos privilegiados, aun así las escaladas que hemos realizado requieren experiencia y ciertos conocimientos. Es así que en este relato trataremos de plasmar las sensaciones y experiencias vividas en un viaje de tres semanas en el mítico Yosemite.

3 SEMANAS

4 PAREDES EN

Texto y fotos: RAÚL MARTÍN Y SERGIO GÓMEZ "MORRIS"

Yosemite

Largo 19, The Shield en el Capitán

Yosemite



LA LLEGADA

Con más de veinte horas de viaje de avión y autobús en la espalda, el día 19 de Septiembre entrábamos en el Parque Nacional de Yosemite. Tras unas primeras paredes y subiendo el cauce del río Merced llegábamos a una extensa pradera propia de un asentamiento indio, las cabezas se echaban hacia atrás y las miradas se perdían recorriendo 1000 metros de pared vertical, el titánico "Capitán" nos daba la bienvenida. La siguiente parada era el Camp 4 (llamado así por una repisa que sirve de vivac en la The Nose de El Capitán), mítica zona de acampada por la que han ido pasando varias generaciones de escaladores de todo el mundo desde que se iniciara la escalada en el valle a principios del siglo XX. Después de dos horas en la fila para coger plaza y acampar, colocaban el cartel "CAMP FULL". Sep-

tiembre y octubre son temporada alta, hay que madrugar para poder registrarse. En busca de una cara amiga que nos permitiera dejar en su parcela los cuatro petates y dos mochilas de mano, dábamos una vuelta por el Camp 4, no tardamos mucho en entablar conversación con un grupo de catalanes y un asturiano, y luego con unos riojanos. En poco tiempo teníamos repartido entre unos y otros los 4 petates. Un poco de escalada en las paredes cercanas al Camp 4 servía para desentumecer un poco los músculos. Esa noche vivaqueamos en la espalada del bloque más famoso del mundo, el "Midnight" situado en el medio del Camp 4. Al día siguiente a las 6 de la mañana ya estábamos en la fila para registrarnos, ya había unas 20 personas esperando y tras dos horas y media de espera de nuevo colocaban el dichoso cartelito "CAMP FULL". Como no había sitio para acampar la solución fue fácil: dormir en la pared. Esa misma mañana preparábamos los petates y haciendo dedo partíamos hacia la Lening Tower.

LA LEANING TOWER

El reino del desplome: una pared de unos 400 metros que según dicen es el mayor desplome de Norte América. La ruta elegida: la "West Face" 5.7 C2F (abierta en 1961 por). Las ansias por empezar a escalar nos provocan un curioso sentido para ver senderos por donde sólo había rastros del correr del agua o de huellas de animales. En poco más de una hora estábamos a pie de vía pero la sudada era más propia de haber estado corriendo bajo el sol que la de una aproximación de una hora. Pero eso daba igual, por fin empezábamos a escalar. Desde el primer metro la pared obliga a apretar los abdominales; el desplome es continuo y cada vez que se sube el petate sale despedido varios metros al vacío. A pesar de ello los dos primeros largos son sencillos al estar equipados con numerosos espits y parabols con algunos pasos sencillos de A1. Los dos siguientes, algo menos desplomados pero más laboriosos, nos situaban a media tarde en la repisa awhanee donde pasaríamos nuestra primera noche en pared. Sólo habían sido cuatro largos de escalada pero el calor había sido sofocante, más de 30º, y

apenas habíamos bebido un litro de agua entre los dos en todo el día. Así que, tras tomarnos la correspondiente lata de Cobra (la cerveza más barata del lugar) y cenar algo, dormíamos plácidamente en esta repisa-hotel para 6-8 personas. Al amanecer, después de un desayuno a base de zumo y barrita energética, nos poníamos en marcha de nuevo para completar los siete siguientes largos en los que en ningún momento se deja de tener la sensación de verticalidad total. La prueba empírica es sencilla: se echa un escupitajo y cae sobre la copa de los árboles. Al mediodía llegamos a la cima, satisfechos, y con los deberes hechos: primer objetivo cumplido. La bajada de siete rápeles por una canal descompuesta nos situaba de nuevo en la base de la pared y bajar, ahora sí, por el sendero correcto hasta el fondo del valle.

Ya de regreso al Camp 4 nos juntamos para cenar con el grupo de riojanos y una valenciana. Guardábamos la comida en sus celdas ya que en todo el parque la comida, bebidas, cremas, pasta de dientes... han de guardarse en arcones de chapa para evitar que los numerosos osos que pueblan el valle desgarran la tienda, la mochila o rompan la luna del coche para coger su recompensa. La cena alrededor de la hoguera, charla que te charla, fue de lo más reponedora.



Izquierda, el valle de Yosemite. Arriba, The Prow en The Washington Column, largo 8

WASHINGTON COLUMN

Por la mañana, tras una nueva noche en la intemperie, volvimos a intentar coger una plaza, pero de nuevo tendríamos que haber madrugado más: "CAMP FULL". Una vez más la solución era irnos a pasar la noche en la pared. Entre hacer y deshacer los petates para la siguiente vía y mandar algún correo para dar señales de vida, el día pasaba rápidamente.

23 de Septiembre: cumpleaños de Raúl. Qué mejor regalo que ir a pasar su día en la tapia, la ruta "The Prow" 5.6 C2F en el Washington Column. Con una sencilla aproximación de 1 hora nos plantamos en la base de la pared, pero una cordada desesperadamente lenta nos impedía entrar en la vía y a Raúl soplar las velas colgado en la hamaca, teniendo que soplar las ramitas improvisadas colocadas en un bizcocho en la repisa de entrada a la vía, lugar donde pasamos esa noche. Cuando el sol remontaba la silueta del guardián del valle, el Half Dome, y el color del granito comenzaba a tomar un tono más anaranjado con los primeros rayos mañaneros, ya nos encontrábamos en el tercer largo adelantando a 3 ingleses que habían decidido bajarse. En estos largos los seguros de autoprotección resultaban fiables pero los anclajes fijos tenían una dudosa resistencia: esta iba a ser la tónica de la escalada en esta vía. Por suerte no rompió ninguno de los plomos ya instalados, sobre todo en largo 8, en una sección de plomos en la que se nos agotaron las cintas exprés después de empalmar 2 largos para adelantar otra cordada de italianos y tuvimos pues que ir bajando a recuperar material cada dos cintas. En algún momento sólo había chapados dos plomos despeluchados y el seguro anterior 6 u 8 metros más abajo con una repisa en medio. Sin a penas respirar y practicando la telequinesia con los plomos para que se soldaran aún más en la pared, superábamos el largo y montábamos la hamaca para pasar la noche. Aún así todavía quedaban ganas de escalar y fijamos un largo más antes de relajarnos con una Cobra en la mano.

 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.

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

 PRIMALOFT
Advanced Technology

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



Morris empezando el largo 9 en The Prow



Morris en el largo 7, the Prow, Washington Column

HALF DOME

Aquí nos encontramos una vez más descasando en el Camp 4 con una cerveza en una mano y la guía de bigwall en la otra, pensado en cual sería nuestro próximo objetivo. En cosa de media hora habíamos tomado la decisión: iríamos a escalar la regular del Half Dome. El tiempo seguía estable, por lo menos por unos días: o vamos ahora o después del capitán igual no queda ni tiempo ni ganas. Así que comenzamos a plantear la estrategia de escalada, el material, la aproximación y donde dormiremos. La mitad de las cordadas escalan la vía en dos días y la otra mitad en el día. Nosotros optamos por llevar una pequeña mochila con un saco de dormir ligero para los dos, un tercio de esterilla cortada por cabeza, cuatro litros de agua y la ropa puesta. Nuestra estrategia es comenzar a escalar temprano: si llegamos a la Big Sandi Ledge antes de las tres del mediodía continuar hasta el final y si no fijáramos algún largo más y dormiríamos en la repisa para salir tranquilamente al día siguiente.

Con todas las decisiones tomadas y después de una horita para bajar la comida, nos ponemos en marcha con la aproximación que nos lleva unas dos horas de caminata. Un autobús nos acerca hasta el fondo del valle y con las mochilas no excesivamente cargadas nos ponemos en marcha por un camino asfaltado hasta Mirror Lake donde cogemos una senda a la derecha que nos lleva poco a poco hasta la base de la imponente pared del Half Dome que trascurrimos por placas de granito con cuerdas fijas. No llegan a ser las siete de la tarde y nos encontramos en el comienzo de la vía. Llenamos las botellas de agua que subíamos vacías en un pequeño pozo-manantial a cinco metros a la izquierda del comienzo, una cena ligerita y a dormir un rato. El despertador suena a las cuatro y media de la mañana y todavía un poco somnolientos preparamos todo, comenzamos con la ascensión, los dos primeros largos los escalamos de noche, el cuarto largo es una fisura de manos graduada 5.9 que nos hace ir despacio y pensar que si la vía continua con esa tónica tendremos que vivaquear en la pared seguro, pero los siguientes largos son bastante más rápidos y vamos escalándolos fluidos, hasta llegar a un largo por debajo de las chimeneas que nos obliga a usar los estribos en unos pocos pasos. Aquí nos encontramos en la reunión 12, debajo de los próximos tres largos de

Con un batido y una barrita comenzamos de nuevo a escalar los 4 largos restantes hasta la cima. En el segundo de ellos, en uno de esos bailes que se dan los petates por la pared cuando se sueltan desde la reunión, quedó atascado en una fisura ancha y profunda, lo cual nos hizo perder bastante tiempo. Después de este largo ya sólo quedaba un diedro angosto más fácil de escalar con los pies de gato puestos, 5.9, que en artificial C1, y un último largo de transición por terrazas y terreno descompuesto en el que subir el petate no fue nada agradable, más aún al encontrarnos ya sin agua y con un calor más propio del mes de agosto que de finales de septiembre. Sobre las 12 ganábamos ya la cima... YUHUUUU, otra vía conseguida!!! La bajada con los pesados petates, un horror; viras expuestas, calor, canales de tierra suelta con las raíces como única sujeción, calor, pedreras-rompetobillos y más calor sin nada de agua. Al llegar al valle un ciclista nos regaló su botella de agua con sólo ver los semblantes de nuestras caras, no hizo falta mediar palabra, el lenguaje gestual fue suficiente.

Ya de vuelta al Camp 4, una de las mochilas había sido requisada por el rínger al no tener la etiqueta que se entrega al reservar plaza, ya que es obligatorio poner una etiqueta en la tienda y en las mochilas. Al día siguiente la situación nos obligaba a registrarnos sin falta.



Largo 20, The Shield



El Capitán

EL CAPITÁN

Después de unos días de descanso y de haber planeado los próximos días, nos disponemos a escalar los diez primeros largos de vía Salathe, también conocida como Free Blaze, que se completan en el día y son bastante asequibles para forzar en libre sin sobrepasar el 5.11b (6c). Estos largos son necesarios para entrar a The Shield. Llegando a las Mamut Terraces dejamos la línea de Salathe para continuar hacia nuestro objetivo; desde aquí en cinco rapeles llegas al suelo. Otro día de descanso, preparar agua y comida, y listos para madrugar y entrar en la pared.

El despertador suena a la seis de la mañana, pero algo raro pasa... "mierda, esta lloviendo!". Sólo daban un veinte por ciento de posibilidades pero ha tocado. Habrá que esperar un día o dos.

Hoy sí, han pasado dos días y el tiempo ya es estable. Así que nos despertamos temprano, cogemos los petates preparados y nos dirigimos al Capitán. La aproximación desde la carretera, que sin peso es de 15 minutos, nos cuesta media hora pues llevamos los petates con más de 30 kilos cada uno. Comenzamos a yumarear las cinco tiradas de cincuenta metros que nos separan de las Mamut Terraces y remontamos los petates con los víveres necesarios para pasar los próximos cinco días y a las dos del mediodía habíamos alcanzado nuestro primer objetivo. Dejamos de yumarear y comenzamos con la escalada. Nos daba tiempo a completar cuatro largos más antes de caer la noche. Estos cuatro largos y los dos siguientes, que corresponden a la vía Muir Wall, son necesarios para llegar a la The Shield o a la triple directa: seis tiradas fáciles, con un par de largos de C2 que le dan un toque interesante. La primera noche la pasamos en repisa en la reunión 14. La mañana siguiente continuamos escalando completando así los dos largos que nos faltaban para, ahora sí, empezar con los largos exclusivos de The Shield. Una tirada a izquierdas por una fisura invertida que asciende muy poco a poco y graduada de C3 nos deja debajo del imponente techo. Estos largos un poco más delicados nos hacen bajar considerablemente la velocidad de escalada. Y aquí nos encontramos penduleando en un techo montado sobre los estribos, con un patio de 600 metros en el punto de no-retorno, mientras algún pensamiento fugaz cruza nuestra cabeza: "esperemos que el tiempo continúe estable y que no nos bloqueemos en alguno de los largos que nos esperan...". Pero metidos en faena de momento nos preocupamos de ir tirando hacia arriba. En la salida del techo nos encontramos con un bombo desplomado y algo difícil de proteger. Segundo vivac, esta vez ya con hamaca, sacamos una birra del fondo del petate y la compartimos sentados en la hamaca mientras el día se despide con los últimos rayos de sol.

las imponentes chimeneas que son más fáciles de lo que parecen y van trascurriendo a la marcha. Con otros dos largos más llegamos a la reunión 17, donde esta la Big Sandi Ledge, una repisa escalonada donde podrían dormir de seis a ocho personas. Estamos satisfechos del horario que llevamos: son las dos y media de la tarde. Tras una pequeña pausa continuamos con los siguientes largos: los Zig-zags, tres largos que nos hacen sacar los estribos y rebajar el ritmo de la escalada hasta casi 1 hora por largo. Después de esto nos encontramos en el largo 21 atravesando una pequeña repisa que se estrecha en el medio y te obliga a ponerte a cuatro patas y sacar medio cuerpo a los más de 500 metros de patio que tienes debajo. Esto ya huele a fin pero en el último largo nos cae la noche encima y optamos por tirar por una variante a la izquierda que nos han recomendado. Ya de noche perdemos un buen rato para encontrar una gran placa por donde va el largo que por fin nos deja en la cima del Half Dome. Estamos contentos y bastante cansados. Después de estos 24 largos y casi 15 horas de escalada, bajamos a la base de la pared y dormimos ahí para bajar a la mañana siguiente hasta el Camp 4 y descansar de verdad.

Según vamos descendiendo tenemos muy claro el plan para los próximos días: The Shield, en el Capitán.



The Shield



The Shield en el Capitán

Madrugamos como todos los días con las primeras luces. Hoy nos espera el día más intenso: si todo va bien cruzaremos el Headwall, una placa inmensa desplomada con un sistema de fisura del tamaño del cordón de un zapato que recorre de abajo hasta arriba unos 150 metros. Comenzamos con un largo de más de 50 metros que nos deja en el comienzo de la gran placa. El ambiente aquí es insuperable, ya vemos la fisura por la que discurre la vía y por un momento nos quedamos sin aire: casi parece desaparecer arriba. Estamos aun en el largo obligado de C3 ó A3 con varios coperheads y rurp fijos. Esta tirada, a pesar de su dificultad, se completa un poco más rápido por el material fijo. Hasta aquí no hemos sacado la maza pero nos vemos obligados a hacerlo para meter un beaks que es casi lo único que entra. Reunión 20: por encima de nosotros tenemos la triple fisura y, sin pensarlo mucho y cogiendo un par de mosquetones con pitones, nos ponemos a escalarla. A los pocos metros una pieza salta y nos coloca en nuestro sitio – “habrá que ir con más cuidado”, este es uno de los largos más laboriosos de la vía - y nos vemos obligados a bajar varias veces para recuperar material, sobre todo los aliens híbridos, que es lo que mejor entra en los clavaderos de todos los tamaños que nos vamos encontrando por la fisura. Con este largo completado, nos damos un pequeño respiro: nos encontramos en medio del Headwall. Miramos el reloj, son las cinco, estamos cansados pero habrá que tirar un largo más para completar nuestro objetivo de número de largos por día. Es otro largo imponente con la continuación de la fisurita que vamos recorriendo y con una longitud de unos 45 metros, así que dejamos los frontales a mano aunque finalmente no son necesarios pues despacio y con buena letra llegamos a la reunión con las últimas luces del día. Ahora sí que hay que hacer uso del frontal para montar la hamaca y cenar. Nos sentamos cinco minutos con los pies colgando hacia el vacío de la noche, observando las lucecitas de otra hamaca que se encuentra varios largos bajo nosotros. Respiramos profundamente y enseguida estamos los dos en los sacos de dormir descansando.

Según amanece ya estamos despiertos, con un poco de impaciencia nos ponemos a escalar el ultimo tramo de fisura que nos saca del Headwall. Sabemos que escalando este y el próximo largo ya más fácil llegaremos a una repisa; y, de aquí al final, quedan seis largos más. Una

vez llegados a la repisa nos sentimos con un pie en la cima, aunque todavía queda trabajo. Aprovechamos para ordenar un poco el petate y estirar las piernas en la repisa no muy plana pero amplia, pues después de los últimos dos días sin apoyar los pies en una superficie rígida y plana estamos encantados. En lo que queda de día todavía escalamos tres largos, ya más relajados pues éstos ya no desploman como los seis o siete anteriores, y son más fáciles. A las seis de la tarde nos encontramos a falta de tres largos para el final: uno de artificial y otros dos de libre fácil. Por un momento nos planteamos tirar para salir en ese día, pero finalmente optamos por montar la hamaca y disfrutar de la hora y media que queda de sol con los pies colgando en un patio infinito de casi 900 metros hasta el suelo.

Antes del amanecer ya estamos despiertos. Todavía en el saco y charlando mientras desayunamos, vemos una ardilla en una placa a no muchos metros de nosotros, un signo inequívoco de que el final está más cerca de lo que aparenta. En pocas horas hemos escalado los largos que nos separan del final y a las once de la mañana nos encontramos con los pies bien apoyados en plano. Por fin podemos aflojarnos el arnés de nuestras caderas y dejarlo caer al suelo todavía con el material colgando. Una celebración rápida y unas fotos, estamos satisfechos. Enseguida repartimos el material entre los dos petates y tiramos los diez litros de agua que nos han sobrado, pues todavía nos quedan unas horitas de descenso y los petates van a nuestras espaldas con algo más de 15 kilos. El descenso ya conocido no se hace tan pesado como recordábamos, y a las tres del mediodía entrábamos en el Camp 4 con la cabeza bien alta y la espalda torcida. Una buena ducha y una cena en el bufet libre nos esperan en las próximas horas. Todavía nos quedan dos días para descansar y disfrutar, con una sonrisa tonta en la boca, de la satisfacción de las escaladas realizadas durante estos días.

TREKKING WITH MONSTERS!

produced by 



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



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

www.buff.eu

**CAMISETAS-TOPS-MALLAS-SHORTS-CALCETINES-GUANTES-SON LOS PROTAGONISTAS DE LA NUEVA COLECCION DE ROPA TECNICA BUFF®
LA COMBINACION DE LA ULTIMA TECNOLOGIA CON LOS DISEÑOS MAS ROMPEDORES- ¡NO TE LO PIERDAS!**

Y si QUIERES CONSEGUIR UNA EQUIPACION, ENTRA EN www.buff.eu Y PARTICIPA EN EL SORTEO.

SOLO EN LAS MEJORES TIENDAS



HISTORIA DE LA ESCALADA DEL

FIRÉ



“Estas agujas que, entre Peña Ruaba y el macizo de los Fils, se extienden a lo largo de la vertiente sur de la Sierra de Loarre, semejan una enorme cadena cuyos eslabones de gigantescas proporciones son los Mallos, destacando entre todos ellos en primer lugar, tanto por su tamaño como por su orden correlativo, los mallos Firé y Pisón, que ostentan sus nombres por estar enclavados en los patrimonios de las casas de Firé y de Pisón”. Con estas palabras explicaba Francisco Ramón Abella -más conocido como el “Galletas” por tener una fábrica de ese producto- en la memoria del primer curso de escalada que organizó Montañeros de Aragón en Riglos en 1947, algo de la geografía y la toponimia de esta zona. A este mallo, también se le conocía como Mallo de las Diez, por saber en el pueblo que era esa hora por la posición del sol respecto al mallo. Más adelante hablaremos de toponimia y también de Francisco Ramón, pero antes de nada conviene explicar sucintamente cómo surgieron estos gigantes de piedra.



Texto y fotos: EQUIPO DE CUADERNOS TÉCNICOS



*Carlos García escalando
en la norte del Pisón. Al
fondo, el mallo Firé*



Rabadá y Navarro en la base del Firé, antes de comenzar la escalada del espolón

Ciertamente, estos eslabones de la cadena que citaba el “Galletas”, llaman la atención por su magnitud. La explicación del origen de estas moles estaría en la orogenia alpina del Pirineo, que creó una gran cantidad de derrubios que fueron a parar a las sierras exteriores, donde la erosión moldeó estas llamativas formas; simplificando hasta más allá de lo académicamente permisible, podríamos afirmar que los mallos son la obra en la que la meteorología ha convertido al vertedero de la construcción del Pirineo. De este reino de conglomerado y paraíso de la escalada, destaca por su acusada verticalidad y clara individualidad, el Mallo Firé, objeto de este artículo.

Como fundador del Grupo de Escaladores de Montañeros de Aragón y miembro honorario del grupo de Alta Montaña además de ser propietario de una casa en Riglos, Francisco Ramón conocía bien estas paredes, por lo que será mejor que siga siendo él quien haga la presentación del Firé: *“El mallo Firé, al que alguien y no del todo equivocado definió como un gigantesco percebe es, en el Norte, el espolón terminal del macizo, con paredones rigurosamente verticales de unos 350 metros a plomo sobre la línea del ferrocarril y río Gállego, y su cumbre la forman cinco agujas que han ido recibiendo nombre al mismo tiempo que fueron conquistadas en primera ascensión.”*

Tal y como bien apunta el texto, las Cinco Puntas del Firé -No Importa, Mateo, Buzón, Mallafré y Montolar, citadas de sur a norte- fueron bautizándose con los nombres que se les dio tras la conquista entre 1935 y 1946. Todas estas ascensiones tienen en común el hecho de que evitaron por el collado norte las vertiginosas murallas del resto de orientaciones del Firé, siendo esta vertiente septentrional el único punto débil en el que el mallo pierde algo de su marcada verticalidad y altura gracias a su suave unión con el resto del macizo.

Antes de la guerra civil, algunos montañeros aragoneses intentaron con más empeño que fortuna la conquista de los mallos, pero fue la cordada que encabezaba Jean Arlaud y que se completaba con su compatriota Jean Grelier y el italiano Piero Ghiglione, la que logra el 9

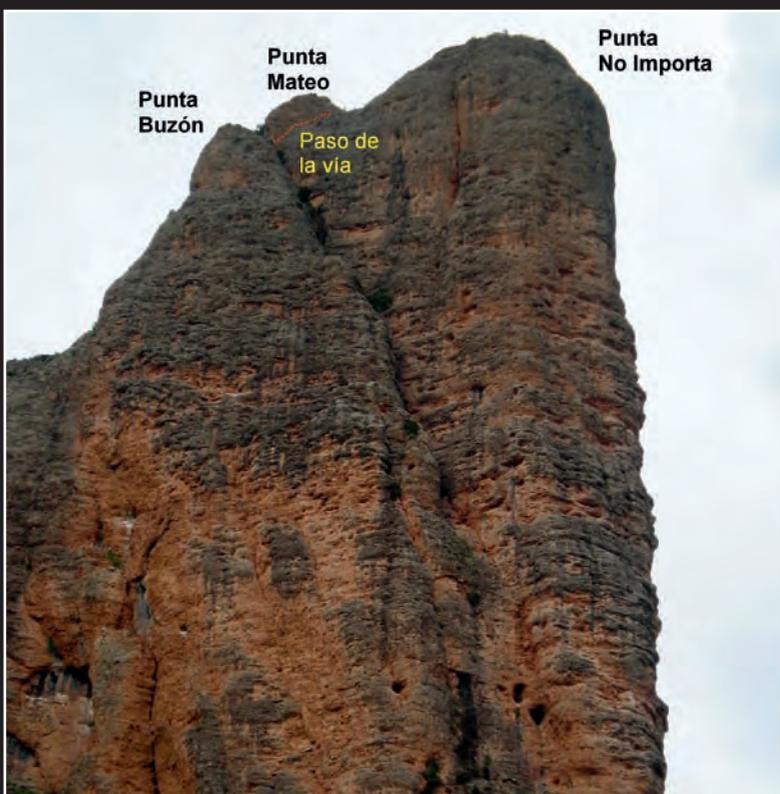
de julio de 1935 la más accesible de las puntas, tan modesta que desde Riglos no es visible por estar tapada por sus vecinas. Ante la imposibilidad de alcanzar la cima principal, dejan en esta humilde punta el buzón de registro que, según costumbre de la época, portaban los primeros ascensionistas como testigo del lugar más alto alcanzado por éstos. Este elemento dará nombre a la **Punta Buzón**, primera de las cinco puntas en ser alcanzada.

La muerte del doctor Arlaud en la cresta del Gours-Blancs, la guerra civil y la consiguiente posguerra, todo ello unido a la difícil situación internacional con toda Europa implicada en la segunda guerra mundial, hace que no exista demasiado interés en escalar montañas. O casi. El 18 de agosto de 1942, mientras la guerra mundial se dirimía en África y el Pacífico y las tropas alemanas avanzaban hacia la URSS, tres escaladores catalanes asaltan el mallo Firé para lograr la primera de las cumbres de los mallos. Las firmas de Ernesto Mallafré, Francisco Blasi y Juan Bou del CADE, inauguran el libro de registro de Riglos, detallando la actividad y bautizando, sin ellos saberlo, a la punta más alta del Firé como Punta de los Catalanes. La muerte de Ernest Mallafré en el descenso del pico Monastero el 31 de diciembre de 1946, llevó a los escaladores aragoneses a homenajear al conquistador del Firé otorgándole su nombre a la cima que lo corona: **Punta Mallafré**.

La siguiente punta en ser conquistada, fue la Mateo el 1 de junio de 1944, cuyo nombre se puso en honor a su primer ascensionista, Joaquín Mateo Tíno del Grupo Universitario de Montaña. Más tarde, se aprobó en Junta de Montañeros de Aragón rebautizar esta punta como Punta Ángel Mateo Tíno, que a la sazón era hermano del aperturista y que murió tras varios años de agonía tras recibir una herida en septiembre de 1936 que le dejó con las dos piernas amputadas. Escribía poéticamente Ángel Mateo por aquellos años de espera ante su final: *“Sería un bello destino / quedar en tus piedras muerto / con tu manto de siemprevivas / y arrullado por los vientos”*. Finalmente, el nombre de **Punta Mateo** ha permanecido en la toponimia aceptada, aunque sin quedar claro si hace honor al aperturista o, como fue su deseo, a su hermano.



Vista de la cara sur del Firé



Vista de la cara norte del Firé

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



26 y 27 de Marzo 1959

1º Escalada al Mallo Firé por la Cara Sur via dedicada a Francisco Ramón (Galletas)

Cordada:

Alberto Rabada
Rafael Montaner
del

G. A. M. de.

"Montañeros de Aragón"



Empezó la escalada el día 26 a las 7.30 superando un tramo de conglomerado hasta una faja que cruza con toda la pared. Después se sigue en dirección a unos estratos flojos quedando el pie de ellos en una oquedad, para superarlo luego por la derecha. Se vuelve a la izquierda y se sigue hasta otra oquedad debajo de un arbusto, desde este se alcanza una chimenea a la derecha y luego flanqueando a la izquierda se llega a la chimenea que domina boca entre la Mallapi y la Mateo. Llegamos arriba el 27 a las 10 de la noche. A esta la chimenea la escalada es muy difícil, algo de cuerda puesta y unata de futanar, la chimenea salvo al principio es facil pero muy pesada.

Rabada

Montaner

Reseña de la primera escalada al Mallo Firé por la cara Sur realizada por Alberto Rabada y Rafael Montaner en 1959

Segundo intento al "Correón" del Firé.

El primero lo realizamos la semana pasada, teniendo que abandonar a media tarde, ya que el día, todo lluvioso, no tenía tramas de escapar, así lo comprobamos al coger el tren de regreso, ya que el tiempo nos despidió con fuerte aguacero.

Hoy ^(volvimos) ~~volvimos~~ a abandonar, tras haber pasado la noche a remojo en una cornisa, a unos 40 m. del suelo, tres tiradas de cuerda por encima del ~~último~~ ^{anterior} intento. Sobre un buen gitan unos m. a la derecha de donde hemos "vivaqueado", efectuamos el primer "rappel", este solo posible con cuerdas de 60 m., situándonos encima del techo que se supera en las primeras ^{de salida} tiradas, de aquí uno corto, y a casita que sigue ~~llorando~~.

Saludos a los próximos

Abadía

25-26-9-60

(1) Repetir las fallas 30 veces

Ernesto Navarro



Y llegó la Falange. Ángel Serón, el “Flecha” voluntario de la División Azul en la segunda guerra mundial, bautiza con nombres de las centurias del Frente de Juventudes las dos puntas que quedan. Escribe el “Flecha” sobre la primera conquista que consigue en Riglos: *“La ascensión se empezó el dicho día 29 (de junio de 1946) formando la primera encordada los camaradas Millán – Serón – Martí, llegando sobre las dos de la tarde a la Pta. “Mateo”, donde difícilmente cabíamos; seguidamente un “rapell” al collado que enlza la Pta. “Mateo” con la punta que culmina nuestra escalada; este collado continúa en una cresta de subida suave y puede subirse, lo suficiente tranquilo, de pie, hasta el final de la cima, siendo ésta bastante amplia. Nos abrazamos al ver que, efectivamente, habíamos sido los primeros que realizamos esta escalada, colocamos una bandera y a su pie se abrió el buzón para los que después suban sientan la misma satisfacción que nosotros. Brazo en alto, cantamos el “Cara el (sic) Sol” que nunca nos pareció más ardiente que en estos momentos”*. Llamen **Punta No Importa** a esta suave cima, culminación del marcado espolón suroeste, en referencia al nombre de su centuria que, a su vez, hace referencia a un lema de Primo de Rivera y a la revista de propaganda ideológica falangista. Mientras

Serón, Millán y Martí logran su “escalada” rapelando desde una punta ya conquistada, ese mismo día, Panyella y Casasayas culminaban la ascensión de la directísima Pany-Haus al Pisón.

El 14 de octubre de 1946, se consigue la última de las puntas del Firé. Los mismos conquistadores de la No Importa, Serón, Millán y Martí, a los que se añade Fau, acceden a la cima desde el collado que la separa de la punta Mallafré –por aquel entonces todavía se denominaba punta de los Catalanes- y le dan el nombre de **Punta Montolar**, otra de las centurias del Frente de Juventudes de Zaragoza, llamada así en honor de José María Montolar, muerto en la batalla de Fanlo entre la Compañía de Esquiadores del ejército franquista y la 43ª División del ejército republicano.

Así pues, con más de una década de intervalo entre la primera cima y la última, las cinco puntas del Firé fueron conquistadas. Poco a poco, esa escalada del Firé, tratando de pisar el mayor número de puntas se convierte en una práctica habitual y el interés por la apertura de nuevas vías abandona el Firé y se desplaza a los mallos no escalados y el macizo de los Fils.

Pasa una década sin actividades reseñables y, si bien no ha llegado a tener gran importancia para la historia de la escalada, el 26 de agosto de 1956 se viene a líar un poco más el asunto toponímico; la cordada formada por Roberto Ligorred, Fernando Cantero y Antonio Virgili consiguen sumar otras dos puntas a las ya conocidas en una ascensión con escasos y fáciles pasos de escalada. Llegan a la punta que hoy es conocida como “el Dedo” bautizándola como Punta Piriqui y también logran pisar la Punta Este, a la que le dan la equívoca denominación de Punta de los Catalanes.

Ese mismo año de 1956, Alberto Rabadá y Ángel López “Cintero”, inauguran la nueva modalidad de escalada nocturna. Escriben los conquistadores del Puro: *“Con nuestra ascensión nocturna a las distintas agujas del Firé, no queremos marcar ninguna pauta, ni siquiera mencionar una innovación. Es simplemente el dar fin a una antigua idea fruto de nuestra hastiada imaginación en días de aburrimiento ciudadano. Resulta atractiva e interesante la trepada a la escasa luz de la noche; las sombras y relieves de las puntas, tan conocidas por el día, nos resultaron altamente diferidos (sic), concluyendo que, como ensayo, resultó estupendo.*

Horario: Día 15 – 11 noche, salida desde el Jardincillo. 11’30 noche, cima punta Montolar, 12’40 noche, cima punta Mallafré.

Día 16 – 1’45 madrugada, cima punta Mateo. 2’15 madrugada, cima punta No Importa. 3’40, fin de la travesía en el Jardincillo.

Por el triunfo de los próximos.”

Pasa más de una década desde que se realizara la última apertura a una de las cinco puntas y por fin una cordada se decide a crear una nueva vía sin empezar por el recurrente collado norte que evita buena parte del desnivel vertical a salvar. En agosto de 1958, la cordada formada por Roberto Ligorred, Luis Lázaro y Ernesto Navarro logran acceder al collado que separa las puntas Buzón, Mateo y Mallafré a través de la profunda chimenea de la cara oeste. Ligorred y Lázaro entre otros, ya habían intentado los días 12 y 13 de octubre del 57 una “directa” al Firé de la que no se conocen más datos, teniendo que abandonar por la lluvia. Para llegar a esta chimenea los tres jóvenes escaladores aragoneses realizan unas largas travesías en los primeros largos que les permiten cruzar de la cara este a la oeste atravesando el codiciado espolón sur del Firé. Este logro servirá para que los aperturistas sean recibidos dentro del Equipo de Alta Montaña y la vía será dedicada y recibirá el nombre de **Luis Villar**, jefe del Frente de Juventudes en aquella época.

No tardan mucho los siguientes escaladores en abrir una nueva vía. A finales de marzo de 1959, Rafael Montaner y Alberto Rabadá, tras una intentona fallida en 1958 del propio Montaner, junto a Virgili y Bescós, logran surcar una vía bastante directa que termina en el mismo collado que lo hace la Luis Villar y también a través de una chimenea, pero en este caso a través de la cara sur. Esta vía nueva, como era costumbre por aquel entonces, también es dedicada a algún personaje importante, recibiendo el nombre de Francisco Ramón Abella, a quien ya citábamos



Álvaro Lafuente comenzando la escalada al 4º largo de la Luis Villar al Firé (6a)

al principio de este artículo. Hoy en día, del nombre de aquella vía sólo nos ha quedado el alias del homenajeado, de manera que pasó de ser la vía Francisco Ramón a ser conocida por todos como **la Galletas**.

Y llega el momento clave del Firé: la apertura de su espolón sur, ese vistoso pilar sobre el que se sostiene la punta No Importa y que desafía todavía hoy a todos los escaladores que quieran enfrentarse a su sinuoso itinerario. Esta vieja aspiración de los habituales de Riglos fue vencida finalmente por la cordada formada por Alberto Rabadá y Ernesto Navarro entre los días 12 y 16 de octubre de 1961, realizándose esta hazaña sin utilizar el buril ni una sola vez. Durante la ascensión, Miguel Vidal filmó los progresos de Rabadá y Navarro, que a su vez escalaban con otra cámara de foco fijo que "chafaron en la escalada", según palabras del propio Vidal, editando y proyectando más adelante la película Escalada, que fue premiada con varios galardones cinematográficos. En lo que estrictamente se refiere a la escalada, la emblemática cordada utilizó los primeros largos de la Luis Villar para ir recorriendo desde ahí de manera muy inteligente las debilidades que ofrece la roca en las inmediaciones del espolón. La vía fue llamada Félix Méndez, presidente de la Federación Española de Montaña en aquel entonces, aunque hoy en día es más conocida como la Rabadá-Navarro o, simplemente, el **espolón del Firé**. La vía no pasa de moda; con el transcurrir de los años y, cada vez más, este precioso itinerario sigue atrayendo a multitud de escaladores. Ejemplo de la dificultad que esta vía representó en su día es lo espaciado en el tiempo hasta la tercera ascensión: en 1965, la valiente cordada formada por Ursi Abajo y Jesús Ibarzo logran la primera repetición. Trece años después de la apertura y gracias al testimonio de García Picazo conocemos que en 1974, la cordada catalana formada por "els manyos de Terrassa", el Maño y el Troya, repiten el itinerario. A partir de aquí la vía se comienza a repetir con más frecuencia; en mayo de 1975, lo hacen Raymond Despiau y Gérard Battaia y un mes después Santiago Hernández y Rodolfo Assas, todos ellos con al menos

un vivac.

También es una muestra clara de lo complejo de su recorrido que ninguna de estas primeras repeticiones siguió el itinerario original. Los accidentes, los terroríficos embarques y los rescates desde arriba en los años siguientes, continuaron contribuyendo a acrecentar el halo de compromiso y peligrosidad que cubría este recorrido desde su apertura. Sobre esta vía, en la que han medido sus capacidades -no sólo sus fuerzas- los mejores escaladores mundiales, se ha escrito una ingente cantidad de textos en los que es imposible filtrar la subjetividad que empapa la admiración hacia lo que consiguieron Rabadá y Navarro; quizás la mejor manera de sentir el espíritu de los aperturistas sea escalar la que es considerada la vía con más compromiso de sus obras maestras.

Pasan los años y, tras la muerte de Rabadá y Navarro, nadie parece recoger el testigo de las grandes aperturas en el Firé. A finales de los 60, el interés aperturista se centra en la parte más suave de la cara sur, con vías que terminan en las modestas puntas secundarias del Firé, como la **Fuertes** y la **Sur al Dedo** o la **Sally a la Punta Este** a las que hay que añadir una variante **directa a la Galletas**, utilizando en parte el recorrido de la intentona de 1958. La **vía de los Jardines** a la Mallafré -larga, pero con tramos muy comidos por la vegetación, como su nombre bien indica- o el **Espolón Ratón** a la Montolar vienen a sumarse a principios de los 70 a la lista de vías existentes, observándose que desde que empezó a escalar en el Firé sólo tres vías (una Navarro, una Rabadá y una Rabadá-Navarro) adquieren los típicos componentes rigleros de patio, longitud y compromiso: la Luis Villar, la Galletas y el espolón del Firé.

Sin embargo, en 1976 algo cambia en las aperturas de este mallo. Tras la apertura de la vía Alberto Rabadá o "Murciana" al Pisón, el característico estilo de los escaladores murcianos viene a representarse sólo unos meses después en los Mallos de Riglos de nuevo, por parte del mismo autor: Miguel Ángel García Gallego. Este estilo al que hacemos referencia, con largas permanencias en pared y del que ya hablamos

HIMALAYA



PATAGONIA

KARAKORUM

ANDES

ANTARTIDA

ASCENSIONES TREKKING EXPEDICIONES

Además de las rutas clásicas de montaña en el Everest, Baltoro (K2), Cordillera Blanca, etc... ofrecemos programas nuevos en los Andes Colombianos (trek+ascensión+caribe), Estados Unidos (Yellowstone), Jordania (desierto Wadi Rum), Patagonia (Cordillera Darwin), Nepal (trek CB Makalu y el Tsum Valley), Kirguistán (trek Montañas Celestiales "Tien Shan") o incluso Antártida, y continuamos en la creación de nuevas y atractivas propuestas para el año que viene, donde os podemos ir adelantando que Alaska, Madagascar o Croacia serán algunas de las ofertadas.

Pza. Sta. María Soledad Torres Acosta, 1 - 4ª plta. • 28004 MADRID
de 9:30 a 19:00 h. Tel.: +34 91 829 83 90 • Fax: +34 91 521 88 81 (de 19:00 a 21:00 h. 670 20 92 79 / 607 28 07 58)
mail: kora@koratrek.com



en el artículo “La Visera: Historia de un desplome” del número 42 de Cuadernos Técnicos –aunque esa apertura sea algo posterior y los autores diferentes, murcianos todos ellos–, consistía en llevar a las últimas consecuencias el “estilo cápsula” del big-wall, invirtiendo muchos días en estas aperturas sin bajar el suelo. La **fisura Gallego-Carrillo**, a la izquierda de la chimenea de la Galletas, tarda en escalarse trece días, del 5 al 18 de mayo de ese año de 1976.

Cinco años después, los hermanos Miguel Ángel y José Luis García Gallego regresan al Firé a abrir una de las más impresionantes vías y con el inconfundible sello García Gallego, tanto por la dificultad -A4-, como por el estilo –cuatro días en pared, sin colocar ni un solo expansivo y limpiando todo el material utilizado en la vía-, como por el nombre- **Mediterráneo**, la tercera de las cuatro homónimas en el corto plazo de dos años abren en lugares tan representativos como la cara oeste del Naranjo, la pared del Diamante en Kenia y el Capitán en Yosemite-. Como anécdota histórica incluimos este dato: en esta vía se utilizaron por primera vez los pies de gato Firé, antes de que el malogrado John Bachar los popularizara en Yosemite.

Damos un paso atrás en el tiempo para hablar sucintamente de otras vías que se abrieron en estos años; unas marcadas fisuras en la cara sur, esta vez a la derecha de la chimenea de la Galletas y accediendo a ellas por esa misma vía, logran ser ascendidas el 23 de mayo de 1979, tras algún intento previo años antes. El nombre, **vía de las Fisuras**, no deja mucha opción a dobles interpretaciones sobre lo que nos vamos a encontrar.

Son estos años los del descubrimiento para la escalada de la gran pared que domina la vía del tren y que pierde progresivamente altura hacia el oeste, donde se abren vías como la **Carlos Ruberte** o la **Trujillo-Calleja** (en recuerdo de los fallecidos en el trágico accidente de 1976 del espolón del Adamelo), pero desgraciadamente, la pésima calidad de la roca en este muro ha sido un inconveniente para animar a los escaladores a intentar repeticiones o nuevos itinerarios. Valga como ejemplo el nombre que Javier Olivar y Luis Morente pusieron a la vía que abrieron en 1980 en esta pared: **Pasen y vean... las piedras que se menean**.

Al igual que pasó tras la apertura de la Rabadá-Navarro, parece ser que la Mediterráneo acaba con las aspiraciones aperturistas en este mallo y hasta agosto de 1992 no se crea ningún nuevo itinerario en la pared. Dos días después de clausurarse los Juegos Olímpicos de 1992, Antonio García Picazo pone a prueba sus plusmarcas: aprovecha los primeros metros de la olvidada Directa a la Galletas para abrir ¡en solitario! a lo largo de tres días el muro que queda libre entre la Galletas y la fisura Gallego-Carrillo. El compromiso de la escalada, su peculiar estilo de apertura, la dificultad obligada de 6a y algún paso de A2, reserva a unos pocos la posibilidad de repetición de la **Antonio García Picazo**.

Un año después, a la derecha de Pasen y vean... y también haciendo referencia en su nombre a las piedras, los días 17, 18 y 19 de mayo de 1993 Christian Ravier y Benoît Dandoneau, parafrasean uno de los lemas de mayo del 68 y abren **Sous les galets, la “page”** a la Punta Buzón, en cuya reseña imitan una portada de la revista francesa Vertical en la que se lee: “Riglos: Première française”, quizás olvidando que la primera vía que se abrió en Riglos, 58 años antes y precisamente a la Punta Buzón, fue francesa. Es ésta una época en la que el continuador de la saga Ravier se prodiga bastante entre Agüero y Riglos dejando una buena cantidad de vías en el Reino de los Mallos.

También en la década de los 90, se equipa la única vía que ha sido montada desde arriba en el Firé, la **Directa as Cimas**, con una dificultad máxima de 6c+. Este hecho de descolgarse para crear una nueva línea, añadido al recurso poco ético de tallar cantos, hace que en algunos artículos publicados por esta época se critique duramente ese estilo.

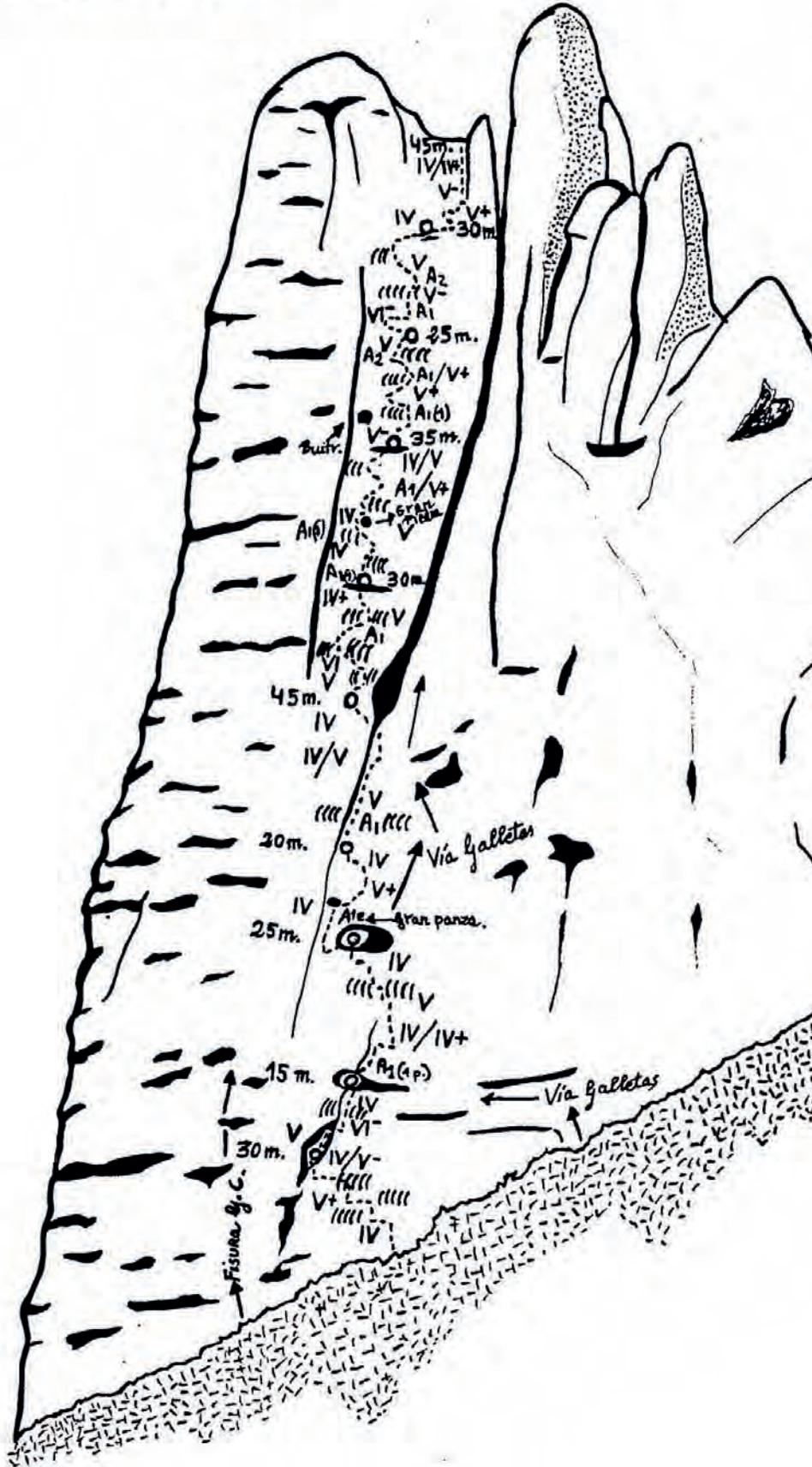
En marzo de 2002, Christian Ravier vuelve al Firé junto a Philippe Barthez para enderezar las antiguas variantes directas de entrada y de salida ya trazadas a lo largo de los años y los embarques en la ruta clásica del espolón del Firé, con un itinerario muy rectilíneo que bautiza como **Maudite Aphrodite**. Antonio García Picazo designa esta ruta,

Las vías del Firé

- **Travesía de las Cinco Puntas.** Realmente no se trata de una sola vía, sino del enlace de las rutas normales a cada una de las puntas que hemos desglosado en el texto principal, a excepción de la subida a la Mallafré que se realiza por la **vía Peiré** desde el collado con la Montolar (itinerario seguido por Peiré, Panyella y Murguía en 1946 en la segunda ascensión a la punta principal). Aunque también se puede realizar en sentido contrario, lo habitual es seguir el sentido norte-sur: Montolar, Mallafré, Buzón, Mateo y No importa, dando una dificultad máxima de V. Hay quien añade a las cinco puntas principales, la Punta Este y el Dedo, pero su escalada no deja de ser una fácil trepada poco interesante.
- **Luis Villar.** R. Ligorred, L. Lázaro y E. Navarro. 1958. 6b (V/A1)
- **Galletas.** El itinerario seguido en la actualidad no es exactamente el original abierto por A. Rabadá y R. Montaner, sino una bonita unión de los itinerarios del primer intento de 1958, la travesía de la variante directa de 1969 y la chimenea final de la apertura original de 1959. 6a+
- **Félix Méndez (Espolón suroeste).** La vía clásica sigue, con algunas variaciones a mitad de mallo, la mayor parte del itinerario original abierto por A. Rabadá y E. Navarro en 1961. 6b+ (V+/A0)
- **Fuertes al Dedo.** R. Fuertes y G. Campanario. 1968. IV
- **Sur al Dedo.** J. Abenia y J. Porta. 1969. IV
- **Directa a la Galletas.** J. Porta y M. Antoñanzas. 1969. El largo más duro corresponde con el itinerario que se sigue actualmente en la Galletas, por lo que su grado en libre (antiguo A1) es el mismo 6a+ de la Galletas.
- **Sally a la Punta Este.** M. Pitarch, O. Casado, R. Sancho y A. Forges. 1970. IV+
- **Vía de los Jardines.** M. Pitarch y J. Ascaso. 1970. V+/A2
- **Espolón Ratín.** V. Asensio y M. Pitarch. 1973. V
- **Gallego – Carrillo.** M.Á. G^a Gallego y J. Carrillo. 1976. V+/A2
- **Trujillo – Calleja.** F. Estaún, J. Bernal, E. Pérez y A. Coscolla. 1976. V/A1
- **Carlos Ruberte.** J. Hurtado y F. Estaún. 1977. V/A2
- **Vía de las Fisuras.** J.L. Ortiz y “Nacho”. 1979. V+
- **Mediterráneo.** M.Á. y J.L. G^a Gallego. 1981. V+/A4
- **Pasen y vean... las piedras que se menean.** J. Olivar y L. Morente. 1980. V/A2
- **Antonio García Picazo.** A. G^a Picazo. 1992. 6a/A2
- **Sous les galets, la page.** C. Ravier y B. Dordomennau. 1993. 6b/A2
- **Directa As Cimas.** Víctor Arazo y José Calvo. 1999. 6c+
- **Esteban de Pablo.** Ángel López “Cintero” y Fernando Orús. 2003. 6a
- **Maudite Aphrodite.** C. Ravier y P. Barthez. 2002. 6c/A1
- **Dos hombres y un bombón.** A. Ballart, R. Brescó y S. Casas. 2008. 6a/A2+
- **El abuelo Roger.** F. Cobo con varios compañeros, finalizada en 2009. 7b (6b/A0)

MAPLO FIRE

Via "Antonio G. Picazo" - 1.ª Ascensión 11-12-13 Agosto 1992
300 m. ED. ~ Semiequipada.



PERFECTO AJUSTE EN LA ESPALDA



SERIE TALON DE OSPREY

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



Innovación y calidad en Mochilas desde 1974
ospreypacks.com

Podés ver el nuevo video del modelo Exos:
youtube.com/ospreypacks

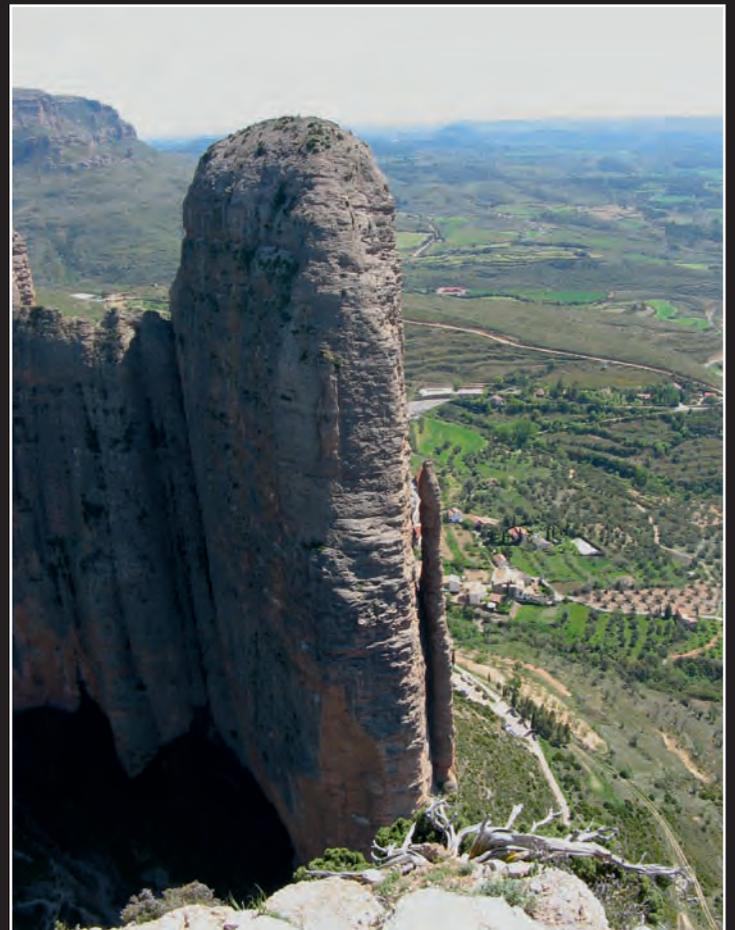
Distribuidor de Osprey para España y Portugal:
Manufacturas Deportivas Viper S.A.
Mail: viper@sglim.com
www.viper-sport.com



Travesía en la Galletas



Directa As Cimas



El Pisón y el Puro desde la Punta No Importa

entre la Luis Villar y la Rabadá-Navarro como una “vía fantasma” ya que a principios de los 80, tres escaladores catalanes pretendían abrirla y desistieron al encontrarse equipamiento repartido aleatoriamente a lo largo de su recorrido, lo que les llevó a deducir que fue “abierta por misteriosos motivos y desconocidos escaladores”.

Y finalizamos este artículo con dos recientes aperturas. La primera de ellas, finalizada en octubre de 2008, se llama **Dos hombres y un bombón**, y fue abierta por el prolífico Armand Ballart, junto a Remi Bescó y Sonia Casas. Está situada en la cara oeste, entre la Luis Villar, de la que aprovecha dos largos, y Sous les galets, la page. La última vía abierta en el Firé, ha corrido a cargo de Fernando Cobo, que con esta nueva vía dedicada a Rogelio Russell, **El abuelo Roger**, aprovecha

uno de los pocos huecos que quedaba en el Firé, en este caso entre la Mediterráneo y la fisura Gallego-Carrillo, con la que comparte alguna reunión. Para esta vía, Cobo, que ya contaba con impresionantes aperturas en el Puro, el Pisón, la Visera o la Peña Sola de Agüero, entre otros mallos, abre esta vía y posteriormente reequipa algunos pasos. El escalador manifiesta “aunque mi estilo siempre ha sido el de abrir en libre, reposando únicamente en donde paraba a poner algún seguro, en esta vía he tenido que abrir bastantes tramos en artificial. Tanto debido al estado de la roca que no me ha permitido arriesgar mucho, como a que mi nivel de escalada libre actual no es el que tenía hace años” y tras la liberación de la vía, realizada por Christian Ravier, ésta queda cotada con la propuesta de 7b en libre, 6b obligado. ■

La Cruz del Firé

Los años 50 y 60 fueron prolíficos en lo que a la colocación de placas, lápidas, vírgenes y cruces en las montañas aragonesas. Aunque esta tendencia se dio con diferente intensidad en toda la geografía española, Riglos fue un ejemplo particularmente claro de esta afición por la epigrafía funeraria y la iconografía religiosa de mediados de siglo XX en los entornos naturales.

A las lápidas de Víctor Carilla y Mariano Cored en la base del Pisón, se añadió la de Manuel Bescós en la base de los rápeles del Pisón. Igualmente aunque por motivos distintos, el ayuntamiento de Riglos rebautizó la Aguja Roja como Peña Gómez Laguna incluyendo una gran placa en la base de dicha aguja; también se colocó una cruz en la punta No Importa del Firé y una Virgen del Mallo en la cima del Pisón. Ya en los años 60, otra lápida al lado del arranque de la Normal al Puro vino a recordar la muerte de Mariano Renovales y tras la muerte de Rabadá y Navarro en la cara norte del Eiger, se les erigió un pequeño monolito en su memoria en la última curva de la carretera antes de llegar al pueblo, esta vez sin utilizar los mallos como soporte.

Sobre la erección de la cruz del Firé y su desaparición, uno de los promotores y autores de su colocación, Carlos Fernández Guaza, publicó en el Heraldo de Aragón del 14 de julio de 1987 un artículo de opinión titulado “El reto” en el que explicaba el origen y final de dicha cruz:

“Hace unos años y más concretamente el 15-9-1952¹, Arcadio de Larrea, Soláns y el que suscribe, con objeto de perpetuar la memoria de los diferentes escaladores fallecidos en accidente en los mallos de Riglos, Cored, Carilla y más concretamente la de Manuel Bescós por ser compañero de escalada, pusimos una cruz en el mallo Firé.

No diré que fue una hazaña, pero para los materiales y medios con que contábamos en aquel entonces nos costó lo nuestro, pues debimos de subir (y nunca mejor dicho) con la cruz auestas, un madero de 4'50 por 2'50 metros de brazos, unido a picos, palas, sacos de cemento, garrafas de agua y un largo etcétera.

(...)

Con el transcurso del tiempo la cruz desapareció, ya no se recorta en el azul del cielo su silueta; quiero pensar que fue debido a

1. La fecha de 15-9-1952 tiene que ser a todas luces incorrecta. No tendría sentido colocar la cruz para honrar la memoria de Manuel Bescós San Martín en la fecha que afirma Fernández Guaza ya que Bescós murió el 26 de julio de 1953. Confrontando la información con el primer libro de registro de Riglos es difícil saber la fecha correcta de colocación de la cruz, ya que sólo se comenta que llegan en el tren el día 12 y comienzan la actividad el día 13, pero no indican el mes ni el año, aunque teniendo la referencia de la fecha de la “piada” anterior en el libro de registro (apertura de la vía directa al mallo Gómez Laguna el 19 de marzo de 1954) y posterior (actividades espeleológicas el 15 de abril de 1954) todo parece indicar que la colocación de la cruz en el Firé se realizó el 13 de abril de 1954.

las inclemencias y no al mal hacer que en otras cruces e imágenes han hecho algunos desaprensivos”.

Son lógicas las dudas que le surgen al auto sobre las causas de la caída de la cruz. A finales de los años 80 ya no quedaba en Riglos ni una sola de las cinco lápidas que existían, desapareció el piolet del monumento a Rabadá y Navarro y tampoco coronaba el Pisón la Virgen del Mallo, todo debido a la acción humana. El título de su artículo “El reto” hacía referencia al desafío que planteaba a los escaladores para que volvieran a colocar la cruz en el Firé, hecho que, aunque aprobado en junta de Montañeros de Aragón, jamás se ha llegado a llevar a cabo.



Riglos, cima del Firé. 31-03-1957 Virgili, Villarig y Cisneros (sentado)



José Ramón Morandeira

40 años de dedicación y pasión

José Ramón Morandeira es conocido entre alpinistas de todo el mundo que vienen a ser tratados por el de sus congelaciones al Hospital Clínico Universitario de Zaragoza. Su vida es un ejemplo de pasión, dedicación y vocación a la montaña y la medicina a la que tenemos mucho que agradecer. Uno de los creadores de los grupos de rescate medicalizados en España, y alguien que ha conseguido estructurar las enseñanzas de medicina de montaña con resultados como el Master Internacional impartido por la Universidad de Zaragoza.

Cercana su jubilación, toma el testigo la doctora **María Antonia Nerín**, una de las primeras profesionales del mundo en cuya puerta reza “Especialista en Medicina de Montaña.” En la Universidad de Zaragoza realiza sus investigaciones y expande sus conocimientos con el Máster Internacional de Medicina de Montaña, referencia mundial; desde el sistema aragonés de salud, con los grupos de rescate medicalizados ha conseguido algo que podría resumirse con en esta frase de Urs Wiget que produce un pequeño escalofrío y no necesita mayor explicación: “la analgesia en el lugar del accidente es un derecho humano”.

El nacimiento de una pasión; el nacimiento de una vocación

Muchos de tus trabajos y esfuerzos han servido de forma muy importante para la creación de los grupos de rescate en montaña, de los que fuiste uno de los principales pilares en su fundación. ¿Pero como nació tu pasión por la montaña?

Mi pasión por la montaña nace de una tradición familiar que se remonta a dos siglos atrás. En el siglo XIX hubo una epidemia de peste, y mi tatarabuelo decidió refugiarse con su familia en la Virgen del Moncayo. Hubo muchísimos muertos por esta epidemia, pero a mi familia (que estaba compuesta nada más y nada menos que por 14 hijos) no les pasó nada. Al terminar la epidemia mi familia hizo una promesa: todos los años irían a la Virgen del Moncayo. Y 2 siglos después, esa tradición sigue cumpliéndose. A mi me la transmitieron, y yo la he transmitido a mis hijos.

De esa manera, tenía tan solo 7 años la primera vez que alcancé la cima del Moncayo. Y aquello me gustó. Además, mis tías también eran montañeras, en mi familia siempre ha habido una tradición. Por eso, cuando me preguntan, siempre digo que yo no soy montañero pirenaico...;soy montañero moncayino!

Y por otro lado está tu papel en la sistematización e investigación de los estudios de medicina de montaña, que han terminado con la creación del Máster de Medicina de Montaña de la Universidad de Zaragoza, referente mundial de la especialidad. ¿Cómo nació tu vocación médica y cómo se encontraron ambos mundos?

No era un mal montañero. Y era un buen escalador. Pero...se me ocurrió estudiar medicina, como mi padre y otros familiares...¡¡podríamos decir que ése fue mi gran error!! A partir de ahí, cada vez que había un accidente, los compañeros se volvían y decían...que se encargue éste....y esto me involucró. Desgraciadamente, en lugar de poderme dedicar al montañismo puro y duro, que era lo que yo quería, me desvié a la atención a los accidentados. Porque esto es algo que enseguida supe: es muy difícil que en una expedición, y más en aquella época, un médico suba a la cumbre....uno se pone malo, el otro se cae, el otro tiene problemas intestinales, el otro tiene mal de altura...y eres tú el que tiene que estar con ellos, bajarte con el primero que se pone malo...

Pero realmente, mi destino definitivo tuvo lugar en el año 62, escalando en los Alpes, en la Brenva, en el Mont Blanc, por la parte italiana, se me congelaron los pies. Esto fue definitivo. Porque cuando volví a España el cirujano que me trató me quería cortar los dedos de los pies. Y yo no me dejé. En Chamonix había conocido a un cirujano que me había abierto nuevos caminos.

En España, aunque la gente no lo sepa, había mucha experiencia en congelaciones, porque los cirujanos habían estado en la guerra, sobre todo los que habían estado en el frente de Teruel...allí hubo muchísimos congelados. Lo que se hacía entonces era lo que hacían los cirujanos de guerra: cortar por lo sano. Y puedo asegurar que el cirujano que me trataba ponía la mejor de las intenciones al querer cortarme los dedos, y pensaba que era lo mejor y lo único que se podía hacer; porque ese cirujano era mi padre...¡¡algún interés tenía!!

Pero no me dejé. Dije que no, que me negaba. Por aquel entonces estudiaba 2º de medicina. Y empecé con el tema de las congelaciones, tras conseguir salvar mis dedos. Esto fue definitivo, porque al día siguiente todos los escaladores y montañeros de España sabían que Morandeira, el montañero aragonés, estudiaba medicina y trataba las congelaciones sin cortar dedos... Y ya empezó casi como norma que si había una expedición, cualquier cosa...tenía que ir.

En la cima del Moncayo





¿Había antecedentes en España en cuanto a la medicina de montaña?

Podríamos remontarnos a muy atrás. Esto no es nuevo, porque no es nueva la presencia humana en la montaña. En la Edad Media se crearon los Hospitales de Montaña en los Alpes y los Pirineos. El Hospital de Santa Cristina de Candanchú era uno de los más famosos de la cristiandad, punto de entrada del ramal más antiguo de los que entraban por los Pirineos del Camino de Santiago. El Hospital de Benasque también se creó para atender a los peregrinos.

En España había habido algún antecedente en medicina de montaña. Había habido especialistas en varios sitios, especialmente en Aragón, Cataluña y el País Vasco, porque son territorios de montaña o con muchos practicantes. De hecho, podría considerarse a los primeros médicos de montaña del país a los médicos de Baños en Panticosa y Benasque.

Y por otro lado, como ya he dicho, estaban los médicos militares. Especialmente en Jaca, en donde estaba la Escuela Militar de Alta Montaña, los médicos militares se especializaban. Hubo uno, tío mío, que se llamaba Serrano Vicens, que fue Teniente Coronel Médico. Fue importante porque creó lo que hoy en día llamaríamos protocolos para instrucción sobre prevención de accidentes y actuación en caso de producirse uno...aludes, congelaciones. También recogió mucho material sobre asistencia en montaña, que hoy en día conforma un excelente museo que se encuentra en Jaca. Es uno de los mejores del mundo sobre medicina de montaña, y está muy bien conservado. Hay cosas como camillas de montaña del siglo XVIII...

En los años 50 el doctor catalán Augusto Castelló i Roca fue nombrado asesor médico de la Federación Española. También una gran labor la del neurocirujano vasco y excelente montañero Mariano Arrázola. Todos ellos fueron mis antecedentes y de ellos aprendí.

En la ferrata de Sesué



En Llanos del Hospital





Los rescates de montaña: creación de los grupos profesionales

¿Cómo estaba por entonces el tema de los rescates en la península?

Entonces no había grupos de rescate. Pero hay que destacar la gran labor que desarrollaron los montañeses, como guías y rescatadores. Esas misiones eran suyas, no de los montañeros.

En el año 63 se funda un grupo de voluntarios dentro de la Federación, pero era algo muy rudimentario. Los más jóvenes tienen que hacerse a la idea de cómo eran aquellos años. No había casi coches, las carreteras eran terribles, no había casi teléfonos. Se creó una lista de montañeros; en caso de accidente, se empezaba a llamar a los de la lista, a ver a quién localizabas. Dar el aviso desde la montaña... casi había que hacerlo con tam-tam, ya podía suponer un día. Una vez localizados, había que subir al Pirineo, llegabas dos días después del accidente, y entonces había que subir... así que el rescate no solía producirse, porque cuando llegabas o ya había podido salir, o ya había fallecido. Además, el grupo de voluntarios era gente que trabajaba, tenía problemas para ausentarse...

Y la medicina te llevo a la creación de los grupos de rescate profesionalizados en España

En el año 1964 Pepe Díaz, presidente de la Federación aragonesa, me encargó la creación de un grupo de socorro en montaña, probablemente porque al ser médico que me estaba especializando en montaña pensó que era el más adecuado. La Federación Española también colaboraba mucho, y como el gran problema de todo el país estaba en

aquí, decidió contar con la aragonesa. La gran mayoría de accidentes de montaña de España tenían lugar en Aragón, y la mayoría de rescatados no eran aragoneses. Esto no ha cambiado mucho. Por eso era urgente la creación aquí del primer grupo de rescate, para después extenderlo a todo el país.

Y tras analizar los datos y los hechos, tuve una idea que vista ahora puede parecer normal, pero que desde luego entonces no lo era: en el año 66 consideré que era la Guardia Civil la que tenía que hacerse cargo de los rescates, y así lo propuse. Quiero destacar la inestimable ayuda que tuvimos por parte de François Didelin, Presidente de los Grupos de Socorro del Pirineo francés, con quien el montañismo español tiene una deuda imperecedera, y que fue quien animó a imitar el modelo francés (gendarmería-guardia civil) frente a sistemas como el suizo o el italiano tras examinar la situación.

Quizás debieras explicar por qué consideras que no fue normal esa solución, la de elegir a la Guardia Civil como responsable de los rescates.

Una vez más, los más jóvenes tienen que situarse en el contexto de la época. Por aquel entonces a mí la Guardia Civil ya me había detenido 3 veces. En dos de ellas me acusaron de paso ilegal de fronteras, mientras cruzaba a Francia practicando el montañismo, en una de ellas también me acusaron y detuvieron por contrabando, ya que me había comprado en Francia unas cuerdas y unas clavijas. En mi tercera detención me acusaron de amotinado, porque montamos una fiesta en Riglos y dijeron que aquello era una cosa subversiva. Era una dictadura...

Pero es que además, la dictadura, para evitar accidentes de montaña, tomó la decisión de prohibir la escalada. Esto ahora puede sonar a chino a los más jóvenes, pero fue así. Y los encargados de hacer cumplir escopeta en mano esta prohibición fueron los Guardias Civiles. Nos bajaban a escopetazo limpio de las paredes...

Os podéis imaginar cuando propuse que se hiciera cargo la Guardia Civil lo que me tuvo que oír: fascista fue lo más fino.... Pero tras darle



En la aproximación al Manaslu



muchas vueltas, y teniendo en cuenta la época en la que se estaba, pensé que era la mejor solución para crear un grupo de rescate.

¿Por qué?

Lo primero que hay que decir es que los únicos que estaban en la zona eran los Guardias Civiles. Así que lo lógico era que fueran ellos, que estaban allí, y llegaban los primeros.

Cuando llegábamos a rescatar, nos encontrábamos a los guardias esperando, en ocasiones ya más de un día. Ellos no acudían como rescatadores, sino como vigilantes y como Policía Judicial. Tenían órdenes de no tomar la iniciativa en el rescate, aunque solían colaborar por solidaridad una vez llegados. Esto trajo problemas a algún guardia por castigo de sus mandos. Aunque con sus capotes y sus fusiles “naranjeros”, la verdad es que poca cosa podían hacer para ayudar, no podían casi moverse por la montaña. Y además, aunque se pensaba exportar la experiencia a Cangas de Onís, Navacerrada, Sierra Nevada...en un principio estarían en el Pirineo, y tendrían que colaborar estrechamente con los cuerpos franceses, que eran los gendarmes. Así que era lógico que aquí fuera el cuerpo equivalente para evitar problemas de jerarquía.

El gran alpinista francés y dibujante de temas montañosos Samivel estuvo en España y vio un rescate en el Pirineo. Lo dibujo, y la viñeta fue censurada y prohibida su publicación en España. En ella se veía a un grupo de rescatadores cruzando un nevero, arrastrando un camilla. Y están escoltados por la Guardia civil con sus capotes y sus fusiles, 1 delante y 3 detrás, vigilándoles. Más bien parece un traslado de prisioneros que un rescate...

La Policía Judicial...eso fue determinante en tu decisión, ¿verdad?

Por mi profesión tenía conocimientos de medicina legal y jurídica.

Y enseguida me di cuenta de algo: en España, en cualquier país en realidad, un juez quiere encima de la mesa un atestado de la Policía Judicial del Estado en caso de cualquier muerte no natural. Un atestado que resuma la investigación de la Policía Judicial y dicte las conclusiones sobre la muerte. Y también quiere un parte médico que indique las lesiones y motivo del fallecimiento. En España, sin una firma médica, ni tan siquiera pueden enterrarte. Por lo que pensé que la Policía Judicial y un médico, en el aspecto legal, serían necesarios en un rescate.

La Policía Judicial del estado era la Guardia Civil. Esto mismo habían pensado los franceses, y por eso habían decidido que fuera la Gendarmería quien se encargara de los rescates. Porque así se cierra el caso por parte del juez, se evita que llegue la familia, o cualquiera, y ponga dudas sobre la muerte, y haya que iniciar una investigación posterior. Esto puede sonar raro, pero además de que es la ley, y hay que cumplirla, no es tan raro. Tras 40 años comprenderéis que he visto de todo en cuanto a rescates: suicidios (más de los que se cree), asuntos poco claros, personas que se extraviaban a propósito por problemas tras discusiones en la montaña. De todo hemos visto. Un juez necesita de la presencia ineludible de la Policía Judicial en caso de accidente o muerte no natural, da igual que sea un accidente de tráfico, de montaña, o del tipo que sea.

¿Ya tuvisteis un vislumbre de cómo debería ser el servicio, como tendría que evolucionar a lo largo de los años?

Sí, pensamos ya en cómo debería ser en un futuro el servicio: un grupo profesional de rescate al que acompañara un médico. Así de simple y así de complejo. Esto no sólo permitía dar los primeros y fundamentales auxilios y rescatar al herido de forma correcta, sino que solucionaba todos los problemas legales que pudiera haber, con todos los papeles muy bien hechos para el juez, sin dejar cabos sueltos. Pensé

Don José Barrabés le hace entrega de un simbólico Piolet de oro por los servicios prestados a montañeros y montañesas



En la ferrata Hipocrática de Calcena



que sería un sistema redondo. Y el tiempo nos ha dado la razón.

Es un sistema que posteriormente se ha exportado

En Aragón fuimos los primeros en crear los grupos de rescate, lo cual es lógico, si tenemos en cuenta que en esta tierra llegan a producirse casi el 50% de los rescates de toda España. Tiempo después, cuando otras comunidades los crearon, hubo quien adoptó el sistema aragonés, hubo quien decidió que fueran los bomberos los rescatadores. Y ahora estos últimos se han encontrado con el problema de que ellos no son policía judicial y al juez no le sirve su atestado. Así que en estos momentos tienen que hacer un hueco en el helicóptero para que vaya un policía, por ejemplo, un Mosso de Escuadra en el caso de Cataluña. Y esto impide otras presencias por falta de espacio, y un miembro del grupo que no es médico ni rescatador...ahora parece que se están planteando en que sean los Mossos los rescatadores, pero eso crea un problema con los bomberos ya formados, que habría que reconvertir.

Supongo que habrá habido anécdotas de todo tipo en un camino tan largo para conseguir aunar tantas instituciones...incluso para unir a los montañeros y Guardias...

Ha habido cosas divertidas y mezclas geniales en todo esto. Tuvi- mos que juntarnos, discutir...se vieron cosas como que para conocer la montaña y ver el funcionamiento de los cuerpos de rescate, el Director General de la Guardia Civil quiso subir al Aneto. Y por parte de la Fe- deración tuvimos que ir Modesto Pascau y yo. ¡¡Modesto Pascau era el líder de la CNT anarquista en Aragón!! y allí nos tenías en el glaciar del Aneto con el jefe máximo de la Guardia Civil...creamos unas mez- clas explosivas que funcionaron y que hicieron posible el gran cambio y profesionalización actual y que poco a poco cayeran las desconfianzas mutuas.



Pumo Ri (7.165m) NEPAL. Foto: Jonas Cruces

EXPEDICIONES CON GUÍA SANGA 2010

- Alto Nubra Trekking Solidario · 5 al 25 Julio
- Pico Lenin (7.134m) · 2 al 25 Agosto
- Stok Kangri (6.150m) · 3 al 23 Agosto
- Yukon y Alaska · 2 al 16 Agosto
- Pico Sin Nombre (6.055m) · 3 al 23 Agosto
- Trekking Dolpo · 4 al 25 Agosto
- Cho Oyu (8.201m) · 31 Ag. al 15 Oct
- Fuentes del Ganges y Paso Kalindi · 4 al 25 Septiem.
- Paldor (5.928m) · 5 al 27 Octubre
- Tour de los Tres Ochomiles · 29 Oct al 1 Diciembre





José Ramón y María Antonia, en el campo base del Manaslu



Otra muy buena es la del día del firma...tras años de funcionamiento del servicio con limitaciones, se decidió tirar a lo grande, convertirlo en lo que es hoy en día. Tras muchas negociaciones se firmaba el convenio entre la Guardia Civil y nosotros...acudimos a Madrid a reunirnos, al Cuartel General...y entonces ocurrió que un Teniente Coronel de la Guardia Civil decidió perpetrar un golpe de estado. ¡¡Nos pilló el 23F!!... pasamos unos ratos curiosos, “acojonados”, evidentemente...

Hace un tiempo tuve que dar una charla en la escuela de montaña de la Guardia Civil...el título que elegí fue...¡¡“La Guardia Civil...de demonios a Ángeles de la Guarda”!! Es uno de los mejores y más humanos cuerpos de rescate de todo el mundo. Algo reconocido en muchos países. Han trabajado como no podíamos ni imaginar. Y sobre todo, lo que fue fundamental: hubo mandos que aceptaron muy bien la idea, les encantó, y lucharon mucho por estos cuerpos de rescate.

Aunque en principio los sistemas de rescate eran para los montañeros, vuestra intención era que dieran servicio a los montañeses.

Una de mis principales preocupaciones era que esto no podía ser sólo para los turistas. La asistencia médica a los habitantes del Pirineo es muy limitada: hospitales a hora y media de coche, problemas en las carreteras, nieve en invierno. Esto tenía que dar un servicio incuestionable al montañés. El montañés es un ciudadano que paga el mismo IRPF que el que vive en Madrid, y tiene derecho a un buen servicio, no

sólo ahogarle en la montaña porque los demás le obliguemos a vivir como nosotros jamás viviríamos, para que todo esté bucólico cuando subamos.

Y el mayor orgullo que tenemos es que los montañeses están satisfechísimos con el servicio de helicóptero, que les permite ser llevados rápidamente al hospital, pero que también les ayuda en su quehacer cotidiano. El otro día me encontré a un pastor en Estós y me decía agradecido...“¡esto no nos lo merecemos!” Claro que se lo merecen, eso y mucho más. Estaba con el ganado y le dio un cólico de riñón. Hasta ahora esto era terrible, imaginemos qué situación. Ahora, en 10 minutos estaba siendo tratado por el grupo de rescate medicalizado que ya le había calmado el dolor y le evacuaba a un hospital. Me decía...“¿cuándo nos había pasado algo así a los montañeses?” Si antes les ocurría algo así, vivían un infierno que no nos podemos ni imaginar. No podía dejar de agradecernos por algo que es un derecho que tiene. La montaña ha sido siempre la gran olvidada.

Se te ve orgulloso de lo conseguido en estos 40 años...

Estamos orgullosos. No he sido sólo yo, quiero dejarlo claro. Yo he sido el que ha dado “más guerra”, el pesado que ha molestado para poner a muchos de acuerdo a lo largo de 40 años, porque por mi condición de médico estaba más “dentro” de los grupos de rescate de una forma casi profesional. Pero esto es un logro de mucha gente. Empezando por Félix Mendez, presidente de la FEDME, Fernando Muñoz Guerra, Jefe

de los Grupos de Socorro de la FEDME, Pepe Díaz, Augusto Castelló i Roca y Mariano Anglada en Cataluña,, François Didelin, José María Allende Salazar y Marcel Barbier en Francia, , Félix González Carbajo en Andalucía (gracias a su lucha se extendió la idea de los grupos de rescate pirenaicos de la GC a Sierra Nevada), dentro de la GC Francisco García Laclaustra, Juan López, Miguel Manchado, Diego Muñoz, Jacinto Ruiz, Luis Serrano. Son innumerables. Si acaso yo he aglutinado y he puesto de acuerdo a partes.

¿Y cual crees que ha sido tu mayor aportación?

La mayor aportación que he hecho, tras estos 40 años, ha sido sentar a negociar a 5 instituciones públicas y ponerles de acuerdo para que firmen un acuerdo de colaboración: Guardia Civil, Gobierno de Aragón, Universidad de Zaragoza, Federación Española de Montañismo y Federación Aragonesa de Montañismo. Y que entre todas hayan creado un sistema pionero y reconocido como puntero, imitado y que ha derivado en cosas como el Máster de Medicina de Montaña de la Universidad de Zaragoza, referente en todo el mundo y uno de los grupos de rescate más eficaces de todos los existentes. Eso es lo que he ayudado a construir.

La medicina de montaña

Y además ocurrió que al plantear los grupos de rescate medicalizados, el Sistema Público de Salud tuvo que formar médicos y enfermeros para esos grupos.

En el año 76 me empezaron a llamar los grupos de rescate de la Guardia Civil para que volara con ellos en los rescates, un principio de

grupos de rescate medicalizados.. Pero no hay que olvidar que yo soy cirujano, tenía mi trabajo aunque dedicara mucho tiempo a la medicina de montaña. Y no podía estar todo el día por ahí volando con ellos. Y me di cuenta de que la única solución era formar a más gente. Necesitábamos buenos rescatadores, profesionales. De eso se encargó la Guardia Civil. Pero también buenos médicos y asistentes. Empezamos a trabajar en ello. El Gobierno de Aragón y el Sistema de Seguridad Social aragonés (SALUD) se hicieron cargo de ello, formando profesionales. Esta implicación es muy importante; sin el apoyo del sistema de salud, es muy difícil crear algo así. En el Pirineo catalán, por ejemplo, el médico sólo vuela en ocasiones.

¿Te planteaste la continuidad? Quiero decir, un cirujano, un traumatólogo...no tiene que preocuparse por la continuidad de su especialidad, pero un cirujano cuya pasión es la medicina de montaña sí...

¡¡Claro que sí!! Pero yo tenía una ventaja: no sólo era cirujano dedicado a temas asistenciales, sino que también me dedicaba a la docencia e investigación en el Hospital Clínico y la Universidad de Zaragoza. Esto fue una gran ventaja. Pude empezar a formar y a impulsar la investigación en temas relacionados con la medicina de montaña, cosas tan dispares como la estandarización de botiquines, las congelaciones, la formación, la prevención, la medicina expedicionaria, la medicina legal...he dirigido 8 tesis doctorales relacionadas con la Medicina de Montaña. Esto dotó de una estructura a estos estudios, que hasta entonces era más bien labor de doctores sueltos que difícilmente podían crear escuela.

Todo ello llevó a la creación del Curso y posterior Máster de Medicina de Montaña, de 3 años de duración. Y a que una doctora recogiera mi testigo, en este caso además ya con dedicación plena a la montaña: María Antonia Nerín.

Operando a una mujer sherpa de una herida de asta de yak





María Antonia en Nepal



María Antonia Nerín

“La analgesia en el lugar del accidente es un derecho humano”

Si bien José Ramón ha dedicado buena parte de su vida a la Medicina de Montaña, para él esto ha sido una vocación; él es cirujano. María Antonia Nerín es especialista en montaña y profesora de Medicina de Montaña en la Universidad de Zaragoza, con el apoyo del Servicio Aragonés de Salud (SALUD). Su trabajo es el fruto de muchas luchas, muchos años y el apoyo de muchas personas.

¿Cómo te introdujiste en este mundo?

Yo soy montañesa y montañera. Procedo de Chía, un pueblo del valle de Benasque. Y crecí con la afición de esquiar, de subir montañas...lo propio de la época. José Ramón escalaba porque en su época se escalaba, y yo sobre todo esquiaba y hacía montaña en verano porque es lo que principalmente se estilaba en la mía entre los jóvenes montañeses. En mi caso no había antecedentes familiares de médicos, pero a mi me gustaba y quise estudiar medicina, luego me especialicé en Medicina del Deporte. Y por mi afición al deporte, a la montaña y mis estudios de medicina, y un reactivo como José Ramón Morandeira, seguí una evolución que me ha llevado adonde estoy actualmente.

¿Cómo comenzaste a “mezclar” la montaña y la medicina?

Tras acabar los estudios me casé y nos fuimos a vivir a Chía. Allí comencé a hacer rescates con la Guardia Civil antes de medicalizar el rescate en el año 1999. Me llamaban cuando pensaban que hacía falta hacer el rescate con médico. Pero me gustó, y pasé a ser médico de la estación de esquí de Cerler, de los Baños de Benasque, hice refuerzos y sustituciones en Benasque y Castejón de Sos, posteriormente estuve en el servicio de urgencias del hospital de Vielha, en el valle de Arán, en donde trataba a muchos accidentados de montaña...con lo cual mi relación profesional ha sido, desde siempre, con la montaña.

En el año 1993 conocí a José Ramón en la Escuela de Alta Montaña de Benasque, y me impactó mucho. Y empecé a colaborar con él, a hacer cosas, a entrar en los cursos, a ir a las Jornadas de la Federación...y cuando se crearon los primeros cursos de medicina de urgencia en

montaña, actual Master, le faltó tiempo para llamarme. En la primera promoción participé como alumna, en los años 1996-98. Yo había acabado en el 92 la carrera, había estado relacionada esos años con la medicina de montaña, en Benasque y el valle de Arán, hice el curso...y entonces todo se lanzó. Vine a hacer el doctorado a la Universidad de Zaragoza, Morandeira fue el director de mi tesis doctoral, titulada “Estado actual de la prevención de los accidentes de montaña en Aragón”, y al final...ya son 15 años trabajando en estos temas juntos. En septiembre de 2006 surgió la posibilidad de presentarme a una plaza de profesor ayudante en la Universidad de Zaragoza. Y ya va para el cuarto curso que estamos aquí.

¿Cuál es la finalidad del Máster de Medicina de Montaña?

Siempre hemos entendido la medicina como un servicio público, somos firmes defensores del sistema público de salud, y así nos ocurre también con la universidad. El Máster cuesta 1 millón de euros, de los cuales los alumnos, que vienen de todo el mundo, aportan 250.000. Los otros 750.000 los subvenciona el Gobierno de Aragón, aunque los aragoneses sean minoría en el curso, y también aporta dinero la Guardia Civil, ya que les beneficia que se formen aquí médicos de otras comunidades que puedan trabajar con ellos en sus lugares de origen.

En Aragón somos pioneros, punteros y referencia mundial, nuestra misión es expandir esa experiencia y ese conocimiento. Y además, como dijo el Consejero de Interior en la última apertura del Máster: “es prestigio para Aragón”.



Atendiendo a un nepalí



¿Cómo es el Máster en la actualidad?

El Máster, que dura tres años, ha evolucionado muchísimo. De hecho, pronto va a cambiarse el nombre por el de “Máster en Medicina de Montaña y de la Extrema Periferia”. Porque los alumnos salen muy bien preparados, tanto en el aspecto médico como en el técnico (técnicas de rescate, rápel, escalada, barrancos, montaña invernal, helicóptero, etc.) y por eso ahora, con varias promociones trabajando, ya sabemos que no sólo los llaman para temas de montaña, como rescates o expediciones, sino para cualquier tipo de asistencia en situación de aislamiento.

Alumnos nuestros están de médicos en el París-Dakar, otros están con la flota y con los científicos antárticos, con los pesqueros de Terranova, ONGs...nuestros alumnos están en muchos sitios. Por eso le llamaremos “Extrema Periferia”, que es como se denomina al medio difícil, hostil y aislado. Y la montaña es un medio muy difícil, hostil y aislado, cuya práctica se puede extrapolar a otros muchos en los que un médico de formación “clásica” tendría problemas tanto por la medicina que se debe practicar como por el medio en el que se desarrolla.

Se comenta que prácticamente se te puede considerar la primera doctora especializada en montaña del mundo

Oficialmente casi. Es decir, hay muchos médicos que se han especializado en montaña, pero como en el caso de José Ramón, su trabajo no se llamaba así. Eran cirujanos, traumatólogos, neurocirujanos, que trataban muchos casos de temas de accidentes de montaña, de congelaciones, realizaban estudios dentro de su trabajo, hasta algunos dedicarse casi en exclusiva a eso. Pero su puesto era de cirujano, neurocirujano, etc, y podían tratar otros temas. En mi caso, soy la primera doctora que en su puerta pone “especialista en medicina de montaña” como en otras puertas pone “traumatólogo”, “cirujano general” o “neurólogo”.

Esto me permite dedicar la totalidad de mis esfuerzos, a la docencia, asistencia e investigación en los temas relacionados con la montaña y sigo volando en el helicóptero; es la la forma mejor de devolver a la sociedad el esfuerzo que realizan las instituciones en todos estos temas.

¿Cómo son los estudios que realizáis en altura?

Seguimos y tratamos a varios ochomilistas, como Pauner, Joao García, Marta Alejandre. José Ramón y yo les acompañamos a la expedición, allí desarrollamos trabajos de investigación y montamos un “pequeño hospital” con indicativos del SALUD (Servicio Aragonés de Salud) y el Hospital Clínico. Es el ambulatorio de la Sanidad Pública más alto del mundo, lo que venimos a llamar en Aragón, un punto sanitario asistencial atípico avanzado (PS3A). Allí tratamos a los alpinistas, pero también a los habitantes de los valles, porteadores, sherpas y cocineros que nos acompañan. Vienen desde días de camino. Y en muchas ocasiones hacemos consulta a domicilio. El año pasado en el Manaslu, por ejemplo, nos tuvimos que trasladar a una aldea a 7 horas de camino para operar a una mujer nepalí herida por asta de yak.

Este mes de marzo partimos con Pauner al Annapurna. Una vez más, a la montaña...

Y por último...¿cuál es la importancia de la medicalización de los grupos de rescate?

Crucial. La intervención temprana salva muchas vidas, el tiempo es oro en muchas ocasiones, especialmente si tenemos en cuenta que a veces no se le puede trasladar, tiene que pasar la noche, y que un traslado en helicóptero no es inocuo para el paciente, tiene efectos que debe controlar un sanitario.

Pero también hay algo importantísimo: tratar el dolor. Algo que sólo un médico puede realizar, o un enfermero que siga las indicaciones de un médico. Lo resume a la perfección esta frase de Urs Wiget: **“La analgesia en el lugar del accidente es un derecho humano”**. No hacen falta más explicaciones...



María Antonia, José Ramón, Pauner, Javier Pérez y sus sherpas de altura



Rescate burrotransportado en el Himalaya



Curso de la CISA en Katmandú



La gestión del riesgo

de Alberto Ayora Hirsch

Si ha habido un libro de montaña que ha creado debate en los últimos tiempos, ése ha sido "Gestión del riesgo en montaña y actividades al aire libre" (Ediciones Desnivel), de Alberto Ayora Hirsch. Tras un año y una edición agotada, tras meses de debates, conferencias e intercambio de opiniones con muchos lectores, Alberto ha recibido un feedback por parte de la comunidad montañera que le ha hecho replantearse muchas cosas y avanzar por nuevos caminos.

Con las palabras que siguen, el autor nos hace un bosquejo de cuál ha sido ese productivo intercambio con la comunidad y qué caminos le ha llevado a recorrer. Caminos que con toda seguridad le llevarán a nuevos hallazgos que volverán a generar debates entre los montañeros sobre un tema tan fundamental para nosotros y nuestra actividad como es la gestión del riesgo.

NEUROPREVENCIÓN

Hace poco más de un año que el libro "Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre" (Ed. Desnivel) comenzó su andadura. Un alumbramiento que llegó arropado de ilusión, pero también estimulado por la osadía del que se aventura a navegar en tierra incógnita, y escudriña con ansiedad los nuevos horizontes por descubrir. En aquel momento creía saber que hay cierto riesgo en la montaña, y que también hay un riesgo en cada hombre. Lo que no intuía es que, al mismo tiempo que el libro veía la luz en las librerías, se había despertado en mí una nueva inquietud que me ha sumergido en un emocionante campo de aprendizaje, y me ha volcado en profundizar sobre todo en el conocimiento del ser humano.

Han sido las experiencias compartidas con los lectores, algunos de ellos sin apenas relación con el mundo del alpinismo, las que me han marcado la senda a seguir. Desde la ilusión de aquellos guías o montañeros más concienciados y sensibilizados, pasando por la desesperación y amargura de aquél que ha perdido en accidente a un ser querido, al interés del especialista en incendios forestales, al ofrecimiento del experto en gestión de riesgos en proyectos empresariales, o al conocimiento del técnico en seguridad laboral. A todos ellos mi más sincero agradecimiento por lo que me han ayudado en el planteamiento de un único objetivo: intentar alumbrar los claroscuros que me embargan al reflexionar sobre la segunda parte de una de las más famosas frases de Ortega y Gasset. "Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo"

"La vía de escalada del futuro, la más difícil, el verdadero piolet de oro, se llama Neuroprevención"

¿Y cómo salvo mi circunstancia cuando accidente tras accidente nos damos cuenta que a pesar de ser algo tan obvio cometemos una y otra vez los mismos errores? Ya nos alertaba Aristóteles del fenómeno de la Akrasia. "Veo lo mejor y, sin embargo, hago lo peor". Todos somos diferentes. Todos y cada uno tenemos nuestro propio filtro mental, una forma de diferente de percibir, nuestra propia manera de leer el libro de la montaña. Nuestra individualidad. Prestamos atención a algunas sensaciones y decidimos a partir la información que hemos recuperado de experiencias personales precedentes. Recuerdos conscientes e inconscientes. Y ahí está una de las claves.

"Los recuerdos conscientes se basan en los conceptos, mientras que los recuerdos inconscientes residen en la utilización de las percepciones".

Fue en esta fase, investigando en la esfera de lo consciente e inconsciente, cuando me dí de frente con el apasionante mundo de la neurociencia y de la importancia de la adecuada gestión de las emociones. No es una tarea fácil, y en ocasiones ha conllevado enfrentarse al muro de la ignorancia; pero hace tiempo que aprendí, como decía Walt Disney, que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Sí, compañero de cordada, la mejor prevención empieza con el conocimiento de uno mismo. La vía de escalada del futuro, la más difícil, el verdadero piolet de oro, se llama Neuroprevención; y el material que necesitamos para ascenderla se llaman temperamento y carácter. ¿Los conoces?





Flash

Pies de gato

de Mad Rock

Texto y fotos: **JONÁS CRUCES**

Guía de montaña, propietario de la compañía de guías
Todo Vertical V+, www.todovertical.com

Cuando recibimos material para testar o cuando compramos material de montaña, lo primero que hacemos es examinarlo, antes que probarlo. Nos da buena impresión, nos da mala impresión, nuestra experiencia nos hace intuir ante qué tipo de producto estamos, apreciamos las calidades. Pero suele ocurrir que, por mucha experiencia que tengas, a veces te llevas sorpresas, tanto positivas como negativas.





Cuando recibí los pies de gato Flash de Mad Rock, con rediseño del sistema de sujeción, mi primera impresión fue la de tener ante mi un excelente modelo de pies de gato... "pulido" para conseguir una relación calidad-precio muy buena. Es decir: un buen diseño, una buena suela, unas excelentes prestaciones, todo lo necesario para un alto rendimiento...con unos acabados algo reducidos para conseguir un precio contenido. La suela/goma y la horma transmiten unas sensaciones óptimas.

Se puede dudar del sistema de enganche de velcro (de plástico en lugar del habitual metal de los modelos de gama alta) o del resultado tanto en comodidad como en transpiración-calor de la piel interna del pie de gato.

Pero por otro lado, también puede uno verse influido a pensar eso debido a su precio contenido, casi un tercio más barato que otros modelos similares del mercado. Lo que no es habitual para unos gatos norteamericanos...

Hay que decir que una vez testado hemos descubierto que en pocas ocasiones coinciden de tal manera las impresiones que habíamos tenido a priori con las conclusiones a las que hemos llegado tras haberlos probado durante una temporada escalando con ellos.

Lo primero en unos pies de gato... la suela y la goma

La impresión de la goma es muy buena. Desde luego no parece que el ahorro en el pie de gato venga por esta parte. Y tengo que decir que una vez probada, la impresión se confirma. Está entre las mejores suelas americanas que hemos probado. Densa y lisa, Mad Rock entrega una pequeña lija especial para estas gomas con la que frotar un poquito antes de escalar con los gatos nuevos. Con el uso el agarre se convierte en excelente, comparable a los mejores.

MadRock emplea una goma de doble densidad que combina diferentes durezas y grosores, dando a cada parte de la suela las que ellos consideran que son sus características. Así, los laterales son de goma más dura y más gruesa, lo que permite un buen canteo, mientras que la zona central de la suela es más fina y blanda, para una buena adhe-





rencia.

Los Flash han sido testados principalmente en La Pedriza, y han respondido muy bien ante la adherencia granítica, funcionan perfectamente ante una escalada tan especial como ésta. No cantean tampoco nada mal, por lo que se puede decir que son muy polivalentes y todo-terreno.

Por cuestiones de publicación no hemos podido realizar un test durante un largo tiempo; necesario para saber como responde al desgaste esta goma, pero por lo escalado, y por lo que nos han podido comentar algunos usuarios de esta marca, su rendimiento también es bueno en el aspecto de la resistencia y la durabilidad.

La comodidad

Aunque son unos gatos confortables y de buen ajuste, resulta algo incómodo el diseño de su talonera, que crea un hueco difícil de cubrir. En nuestra opinión, es el punto flaco del diseño, ya que aunque se supone que está hecho así para favorecer los talonamientos, no acabamos de encontrarle una ventaja real. Y quizás quepa pensar que un pie de gato tan polivalente no sea buscado por aquellos escaladores que requieran de muchos pasos de talón, aunque su rendimiento sea bueno en general.

Y ya toca hablar de la mayor pega que hemos encontrado a este pie de gato: el material. Se trata de piel, pero en su interior lleva como un pelo que, aunque natural, tiene un cierto aire sintético, y que en nuestro caso nos ha provocado una cierta sudoración. Venimos del invierno, y es cierto que los primeros días de buen clima tendemos a pasar calor durante la actividad, pero escalando a 15°C con ellos ya hemos notado algo de sudoración a la que no estamos acostumbrados. No es un mal material, pero quizás aquí sí que podamos ver uno de los factores que hacen que este pie de gato tenga tan buen rendimiento a un precio tan comedido.

Acabados

Es otro de los aspectos en los que también se ha reducido algo la calidad. En este caso no es tan importante, ya que es más una sensación subjetiva que objetiva. Los velcros cumplen su misión perfectamente, pero su hebilla de enganche es de plástico, en lugar del metal al que estamos acostumbrados en otros modelos como los Anasazi de Five Ten. La resistencia parece ser la misma, así que en cierta manera es algo psicológico. Pero por ejemplo, esto hace que corra peor el velcro, resultando más incómodo abrochárselos, lo que puede traer algún pequeño problema en caso de cambio del gato en pared, etc.

Conclusión

Repetimos: la primera impresión es confirmada en buena manera con la prueba de test posterior. Un gato de alto rendimiento, con una excelente suela y prestaciones, que para conseguir rebajar su precio tiene unos acabados un poco inferiores a los modelos superiores tanto de esta marca como de otras de la competencia. Son polivalentes y para nosotros cómodos, excepto por el diseño del talón, que no encontramos especialmente acertado.

Los recomendaríamos a todos aquellos que busquen unas altas prestaciones a un precio muy bueno, porque es lo que van a encontrar. Quizás aquellos que les puedan dar un uso realmente intensivo deberían plantearse la compra de modelos superiores, que a la larga es probable que sean más resistentes, y que para diario probablemente sean más "agradables" en cuanto a los materiales utilizados. Aunque principalmente los hemos probado en la Pedriza, no desmerecen para nada en caliza.



Power Monkey Explorer & Power Gorilla Explorer

Un nuevo sistema de carga y acumulación de energía

Texto: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Lo primero que hay que tener claro a la hora de probar este gadget es que no se trata de un cargador solar, sino de un sistema de acumulación que permite la carga solar. Esto es importante, porque nos hemos dado cuenta tras testarlo que al final, en la mayoría de casos, el cargador solar tan solo se utilizará en contadas ocasiones, y muchos días ni siquiera saldrá de casa. Pero el acumulador puede convertirse en un pequeño aparato imprescindible.

POWER MONKEY

¿En qué consiste el sistema?

Por un lado encontramos un cargador solar de 83 gramos y 110x70x10 mms (plegado). Por otro, una batería/acumulador recargable de 2200Mah y tan solo 82 gramos de peso y 90x45x38mm

¿Cómo puede emplearse?

Una vez cargado, podemos llevar con nosotros el acumulador, y conectándole nuestro móvil, Mp3, Iphone, Ipod, PDA, cónsola, etc, recargar los mismos sin necesidad de toma eléctrica. Según la publicidad, una carga completa sirve para 96 horas de móvil en espera, 40 de iPod, 5 horas de cónsola de videojuegos, 5-6 horas de MP3-MP4...

El acumulador puede cargarse en la red eléctrica, por medio del USB al ordenador, o por medio del cargador solar. Según el fabricante, en la red eléctrica tardará 3 horas y media en tener una carga completa conectado a la red eléctrica o unas 6 horas por medio del puerto USB del ordenador. Hay que tener en cuenta que hablamos de 2200Mah.

Con el cargador solar, en condiciones favorables, según el fabricante, podremos cargar 1/3 del acumulador en unas 6 horas.

Por supuesto, también podemos cargar directamente nuestros aparatos desde la placa solar, si estuviéramos en un caso de necesidad. Pero sobre esto hablaremos posteriormente, ya que al usarlos hemos descubierto una forma ventajosa de hacerlo.

Conectores

El kit viene con 10 conectores diferentes, que se pueden emplear con la mayoría de marcas de móviles, incluidos el iPhone, Mp3, y un sistema universal de carga eléctrica que permite ser usado en cualquier tipo de voltaje y de enchufe del mundo, con sus adaptadores. Respecto a los conectores, no se puede garantizar que nuestro teléfono pueda funcionar debido al constante cambio que hay en el mercado no sólo entre marcas, sino entre cada modelo que una marca lanza. Todos sabemos que cada vez que cambiamos de móvil, aunque sea de la misma marca, tenemos que cambiar el cargador. Los fabricantes aseguran intentar estar adaptados a los constantes cambios. Por suerte para todos nosotros, la Comunidad Europea ha tomado cartas en el asunto y en breve TODOS los cargadores y clavijas de carga del mercado tendrán que ser iguales, según el estándar que marcará la ley europea.

EN LA PRÁCTICA

Primeras impresiones

Es evidente que está hecho para ser usado al aire libre. Muy buenos acabados, con goma dura, algo muy similar a un GPS de montaña en pequeño. Es resistente al agua y semiestanco, aunque no sumergible. Una impresión excelente, con pinta de aguantar muchos golpes, roces, salpicaduras y uso intenso. Incorpora una funda de neopreno.

La batería

El acumulador viene de fábrica con un 60% de carga, algo que se comprueba en la pantalla LCD al encenderlo.

Nuestra primera sorpresa vino cuando nos encontramos con que con esa carga pudimos recargar completamente 1 teléfono móvil Samsung que tenía aproximadamente un 25% de carga, un móvil Nokia con un 30% de carga, y un MP3 con la mitad de carga. Para un aparato de 80 gramos no está nada mal.

Conseguimos vaciar completamente el acumulador y procedimos a su carga por primera vez. Conectado a la red eléctrica tardó 4 horas y 10 minutos en cargarse completamente, quizás porque era la primera vez. En posteriores cargas bajó el tiempo, pero siempre estuvo un poco por encima de lo indicado por el fabricante.

Una vez cargado en su totalidad, procedimos a repetir la prueba. En esta ocasión cargó completamente un iPhone sin carga y el mismo Samsung SGH-L760 que en la primera ocasión, que habíamos dejado descargar completamente. En una tercera



prueba recargamos 2 veces completamente, partiendo de carga cero, este mismo teléfono Samsung, más un pequeño MP3.

Para evitar su descarga, el acumulador se apaga automáticamente en cuanto detecta que el aparato que está cargando tiene la batería completa. Tenemos que decir que hemos notado que quizás dtenga la carga un poquito antes de tiempo: no es muy notable, pero le falta esa pequeña sobrecarga que hace que las baterías duren medio día más.

La verdad es que nos ha sorprendido el rendimiento de esta batería. Creemos que da un gran margen de seguridad en la montaña, sobre todo en actividades de varios días, en las que saber que siempre vamos a tener batería en el teléfono móvil aporta un buen margen de seguridad. Y es que, pongamos por ejemplo, en una actividad de dos semanas en montaña de verano, en la que un móvil no está encendido constantemente, con este acumulador sabríamos que tenemos carga suficiente aunque lo vayamos usando. Y siempre, en última instancia, podemos dejar una pequeña carga en la batería para un último caso de emergencia. También añadimos la comodidad de saber que podemos cargar nuestros pequeños cachivaches que, si bien no son necesarios, pueden hacernos más agradable la estancia en las tardes y noches de vivac o refugio, como es el caso de los reproductores de música.

Aunque está fabricado para su uso en terrenos naturales, y eso se ve nada más abrir la caja y ver su construcción, es evidente que su uso sirve para cualquier momento: vuelos transoceánicos, viajes, etc. Es pequeño y de muy poco peso, así que fácilmente se convierte en nuestro acompañante habitual.

El cargador solar

Las placas son de última generación, muy eficaces, pero es de muy pequeño tamaño, lo que les resta productividad. Según el fabricante, con 6 horas de sol carga 1/3 del acumulador. No es poco: con eso podemos recargar íntegramente un móvil básico. Por lo que es evidente que, en un principio, nos puede sacar de un apuro: con un pequeño rato de carga, pronto podríamos realizar una llamada.

Tras probarlo, hemos detectado los habituales problemas de las placas solares. Pero tenemos que decir que muy menguados, si bien es cierto que hace ya años que no probábamos unas. No es ningún secreto que el I+D en la energía solar ha avanzado a pasos de gigante en la última década. Como anécdota: uno de los testadores se encontró en la montaña con un expedicionario que hace 9 años portó un teléfono satélite y una gran sábana de carga solar que le prestamos en Barrabés para una expedición a un ochomil. Y tras ver el funcionamiento del aparato, nos dijo: no os quejéis; carga más rápido que las sábanas de hace 8 años.

Como siempre, esto es muy variable. En invierno carga más lentamente, y nosotros, en condiciones favorables, hemos tardado 6 horas en conseguir menos carga de la anunciada, tan solo 1/4. En verano, según la latitud, variará. Como a todas las placas solares, el frío les afecta mucho, y un día a -9°C el rendimiento disminuyó, pero continuó cargando; antes prácticamente se inutilizaban las placas.

La última generación de placas solares, tanto portátiles como

para parques solares, aprovecha la energía de una forma inimaginable hace poco tiempo.

Lo hemos probado un día con nubes y aparentemente no cargaba, pero....

Aquí descubrimos un pequeño truco. El cargador solar no recargaba ese día nuestro móvil, pero...aunque muy muy levemente, sí el acumulador. Y entonces probamos en días de sol y descubrimos que es mucho más eficaz cargar a través del acumulador que directamente de la placa al aparato. Desconocemos por qué, pero es como si el acumulador "gestionara" la energía de la forma más eficaz. Es notable: casi 1/4 más de carga, al menos en nuestro ejemplar, si usamos el acumulador que si no lo usamos.

Evidentemente, llevando cargado a tope el acumulador, no vamos a sacar para un día el cargador solar. Pero para travesías, viajes largos, etc, siempre será un seguro de vida que nos permitirá tener energía limpia para nuestros gadgets.

Cámaras de fotos

No lo hemos podido comprobar, ya que todas las cámaras de las que hemos dispuesto exigen la recarga externa de la batería. Pero según el fabricante, sólo se pueden recargar algunos modelos. Esto no es nuevo. Sin embargo, afirma que todas aquellas que dispongan de puerto DC de entrada, podrán abastecerse de la energía del acumulador; esto es: conectándolo a través de él, funcionará como una batería externa que permitirá unos 1.600 disparos, aproximadamente como una batería de cámara de las mejores.

Un tanto incómodo, desde luego, pero en caso de necesidad salvará del apuro.

Ordenadores portátiles

No sirve para ellos.

POWER GORILLA

Todo es exactamente igual, pero para aparatos de gran carga, como ordenadores. No lo hemos testado ya que creemos que, si bien será útil para muchas personas, incluidos montañeros, la gran mayoría de practicantes de actividades al aire libre, en caso de usarlo, será por motivos ajenos al alpinismo. Pero para viajes, pequeñas expediciones, y otras situaciones, puede ser muy eficaz. El tamaño y el peso obviamente son mayores: el acumulador pesa 630 gramos y mide 220x130x15, mientras que las placas pesan 820 gramos y miden 264x200x19.





Técnicas de descenso en rapel

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM

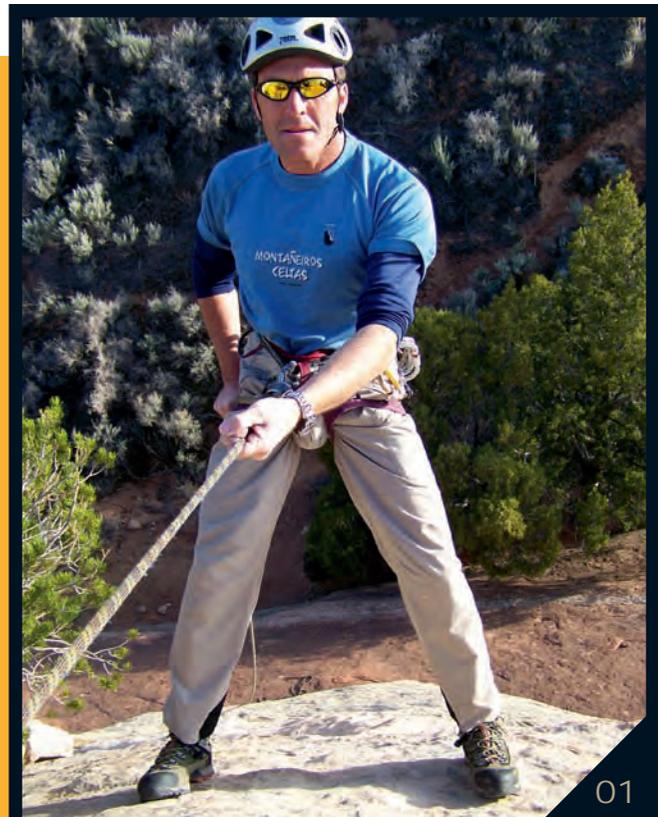
Como todos sabemos, o deberíamos de saber, la llegada a la cumbre supone la mitad de nuestro objetivo, la otra mitad consistirá en el descenso. Una vez que hayamos terminado nuestra ascensión hemos de prepararnos para afrontar las maniobras necesarias que nos permitan un descenso seguro y sin contratiempos. Un par de fotos en la cumbre y listos para bajar, que ya habrá tiempo para celebraciones.

La maniobra de rapel es sencilla y fácil de aprender pero al mismo tiempo puede ser peligrosa, y un pequeño fallo nos puede costar caro, si no aplicamos las técnicas de seguridad adecuadas.

El descenso de la cumbre o del final de la vía puede plantearse de varias maneras. En ocasiones podremos descender andando desde la cumbre, siguiendo un itinerario de bajada diferente al de subida. La bajada puede ser por roca, nieve o hielo, con el consiguiente planteamiento logístico necesario aplicado antes de comenzar la ascensión. Podemos escalar en roca y sin embargo la bajada ha de realizarse en nieve, mediante el empleo de botas, crampones y piolets. O bien podemos escalar una vía en la cual el descenso implica rapelar por la misma ruta de subida y empleando los mismos tinglados de reunión. Otras veces podemos finalizar una ruta y sin embargo hemos de rapelar descendiendo por una pared o ruta diferente, empleando otros tinglados de rapel. Si no conocemos la ruta de descenso o simplemente bajamos improvisando la ruta deberemos de abandonar material con el fin de permitirnos el montaje de los rapeles. El trazado de descenso debería de ser limpio y directo, pero ello no siempre es cierto. En ocasiones deberemos de sortear techos y desplomes, y evitar bloques sueltos y zonas expuestas a caídas de roca o hielo. Un buen estudio de la ruta es necesario a priori.

No siempre será necesario rapelar la pared. En ocasiones simplemente podremos realizar largos sencillos de destrepe, asegurados o sin asegurar. Tal técnica puede facilitar el descenso y ganar en tiempo y esfuerzo. El relevo en las maniobras de rapel en terreno fácil nos roba tiempo y genera una fatiga fácilmente evitable. El tiempo en montaña es sagrado, y más cuando la noche o la tormenta se nos hecha encima. No cabe duda de que las técnicas de destrepe son siempre expuestas y solo han de realizarse si los escaladores las consideran seguras. Un ejemplo de ello puede ser el destrepe de las viras del Midi D'Osseau, en el pirineo francés. Un largo recorrido de viras para finalmente poder alcanzar los rapeles. Tal plan es más seguro que intentar rapelar toda la pared una vez finalizada la vía. La complejidad de la pared y la abundancia de fisuras y bloques pueden poner en peligro nuestro descenso, atascando la cuerda en grietas o alrededor de bloques inestables durante la recogida de la cuerda. Sin tener en cuenta el tiempo consumido.

La técnica de rapel se basa principalmente en el rozamiento que produce la cuerda con un sistema de frenado. Tal rozamiento ayudará al escalador a descender a través de un ritmo y velocidad deseada, controlando la bajada. La posición del cuerpo durante el descenso apenas varía. Se trata simplemente de conseguir una postura equilibrada y en perfecto balance. Para ello deberemos de mantener las piernas perpendiculares a la pared, separándolas aproximadamente la distancia de los hombros, el cuerpo ligeramente sentado y estirado, sin agacharse sobre el aparato descensor. Cuando bajamos lo haremos despacio, sin saltos y siempre mirando donde ponemos los pies. Las piernas nos mantendrán alejados de la pared, evitando golpearlos contra ella (los saltos los dejaremos para las películas). En la **foto 1** observamos una postura de bajada estable, cómoda y perpendicular a la pared. En la **foto 2** observamos una postura de bajada incorrecta, con el cuerpo totalmente curvado y agarrotado y con las piernas demasiado juntas, con la posibilidad de perder el equilibrio. En la **foto 3** observamos también una postura forzada de bajada con el cuerpo demasiado tumbado hacia atrás, tal postura gasta mucha energía y es inestable, provocando incluso que el escalador se caiga o se quede sentado en la pared. Hemos de adaptarnos a la pared y a sus irregularidades, bajando los pies de manera alternada. En techos y desplomes mantendremos los pies quietos al borde, bajaremos el trasero y la espalda y, cuando nos hallemos mas



01



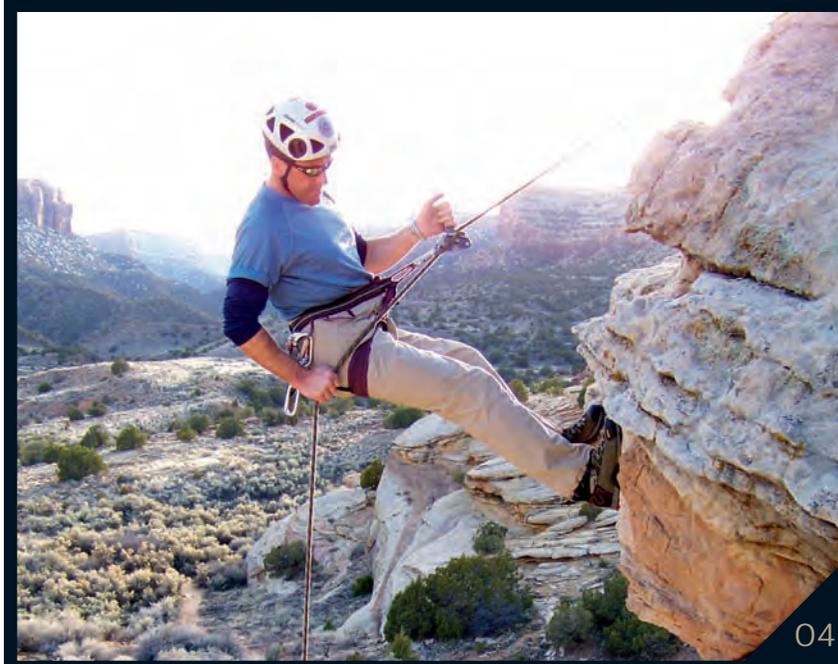
02



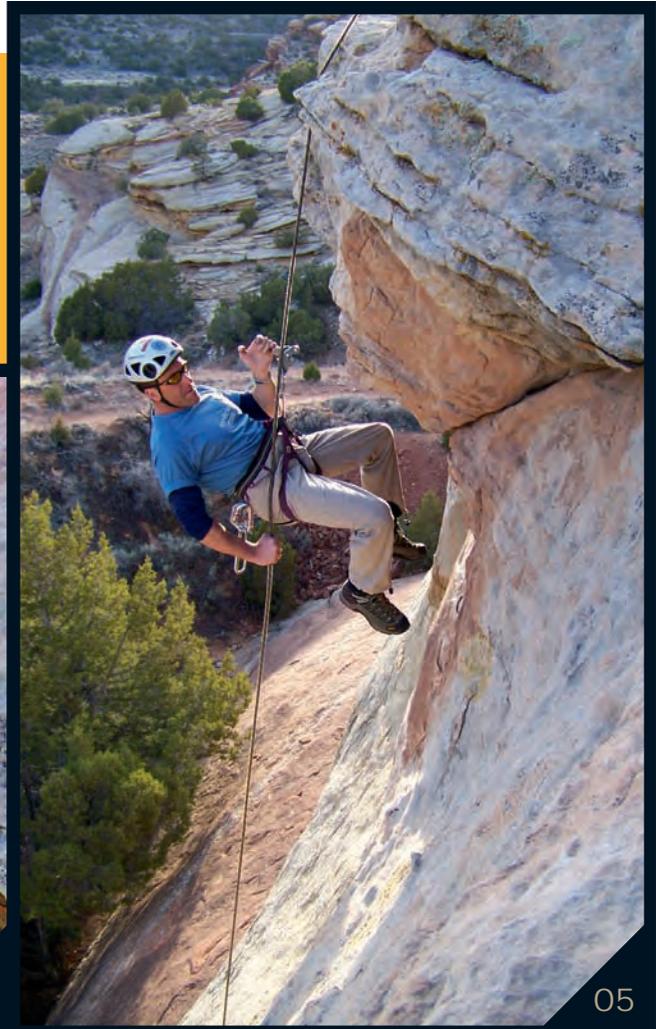
03



o menos perpendicular al techo, bajaremos una pierna y a continuación la otra. En techos muy pronunciados será incluso dar un pequeño salto controlado con el fin de evitar el borde, y de tal manera no pillarnos las manos o golpearnos la cabeza. A continuación bajaremos el bolado sin problemas. En determinadas ocasiones será conveniente pegarnos un poco mas al borde o incluso flexionar las piernas, pero por norma general intentaremos mantenernos separados del borde del techo. En la **foto 4** observamos la postura de descenso al borde del techo y en la **foto 5** observamos el paso posterior a la salida del techo.



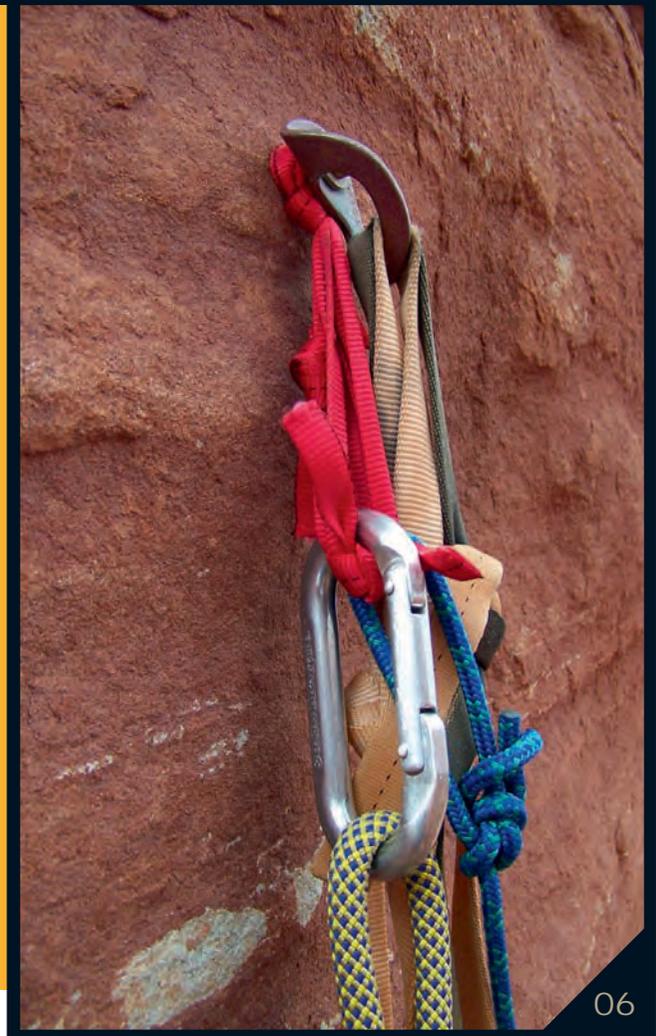
04



05

Reuniones en rapel

Cualquier reunión ha de ser resistente, segura y efectiva. En ocasiones los tinglados de rapel coinciden con las reuniones de escalada y otras ocasiones deberemos de confeccionar el tinglado de rapel. Si es posible intentaremos descender directos al suelo, evitando desplomes, travesías y zonas de bloques de hielo y rocas sueltas. Siempre que encontremos reuniones montadas, tanto naturales como artificiales, deberemos de comprobar el estado de la reunión y sobre todo de los cordinos y cintas que confeccionan el tinglado. Si es preciso reemplazaremos el material necesario con el fin de garantizar una mayor seguridad. En reuniones artificiales comprobaremos que los parabolts, buriles, clavos, fisureros, etc. se encuentran en buen estado y bien sujetos a la roca. A continuación reemplazaremos los cordinos y cintas si ello es necesario. Comprobaremos que no se hayan quemados por el roce de la cuerda o rotos por caídas de piedras. Si disponen de anillos y cadenas también comprobaremos que estas no se hayan demasiado rozadas y gastadas. Si es necesario abandonaremos algún mosquetón. Y si es preciso reforzarlas le añadiremos material, como por ejemplo fisureros o friends. Recordemos que nuestra vida vale mas que un puñado de friends o fisureros. En hielo si es preciso abandonaremos algún tornillo y en nieve podremos dejar estacas de aluminio. En lo posible hemos de triangular los puntos de la reunión, en lo posible un mínimo de dos puntos (en la **foto 6** observamos una reunión penosa de rapel compuesta por un solo buril y el cual se haya introducido solo hasta la mitad. Las posibilidades de refuerzo son nulas, por no existir fisuras próximas. Las cintas de rapel se hayan situadas entre la pared y la chapa con el fin de evitar brazo



06



08



07



09



10

de palanca. Un ejemplo de mal anclaje, muy malo). La reunión montada de rapel ha de ofrecer una buena recogida de cuerda, limpia y directa, sin rozamientos que dificulten retirar la cuerda. Las reuniones naturales son aquellas en las cuales empleamos los materiales que nos brinda la naturaleza, como pueden ser arboles, bloques, puentes de roca, columnas y puentes de hielo, setas de nieve, etc. Hemos de intentar que tales reuniones también se hallen en la vertical, alejadas de repisas que produzcan rozamiento. El anclaje ha de ser solido, bien sea un árbol, un bloque o una columna de hielo. El cordino o cinta a emplear para su confección ha de ser resistente y encontrarse en buen estado. Cintas con buena resistencia, 22kn., y cordinos de al menos 8mm. de diámetro. La cuerda no la pasaremos directamente por el árbol o bloque de piedra, pues ello nos creará problemas a la hora de recogerla (en la **foto 7** observamos la cuerda pasada directamente por el árbol). La mejor opción es extender el anclaje con un cordino o cinta larga y de tal manera evitar el rozamiento en el borde de la pared, facilitándonos la recogida de la cuerda. En la **foto 8** hemos extendido el anclaje con una cinta con el fin de facilitarnos la recogida de la cuerda y evitar el roce con la pared. En columnas de hielo emplearemos la misma técnica de alargar el anclaje hasta la vertical (**foto 9**, anclaje en columna de hielo).

En rapelos largos hemos de emplear dos cuerdas y para unir las emplearemos un nudo de unión de cuerdas. Para tal efecto disponemos de tres nudos aconsejables:

- **Pescador doble.** Recomendado para unir cuerdas de diferente diámetro. Es recomendable que el nudo se confeccione en doble con el fin de ganar resistencia y evitar problemas de deslizamiento. El mayor inconveniente viene dado por el volumen del nudo, lo que puede originar su atasco en fisuras durante la recogida de la cuerda (**foto 10** abajo, encima del fisurero).

¿te gusta la montaña?



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



11



12

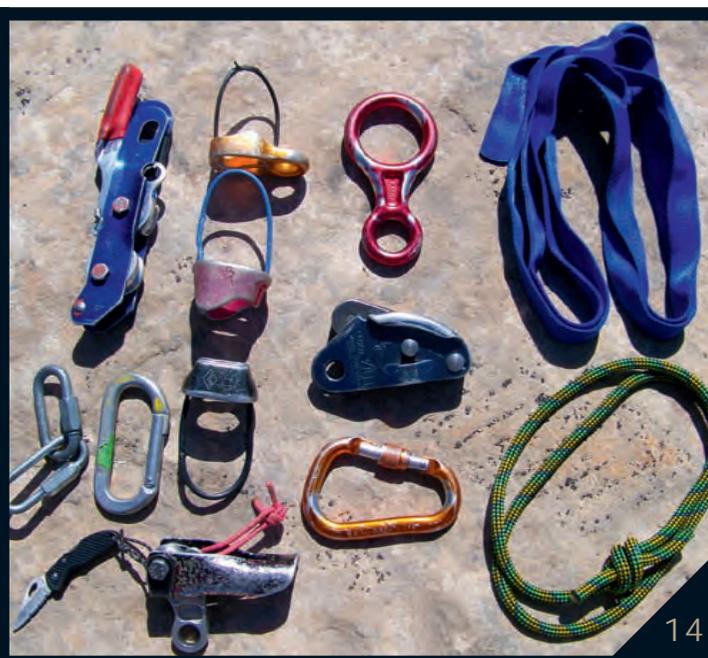
- **Nudo en ocho enfrentado.** Muy popular y práctico, fácil de realizar y de deshacer. El inconveniente es el mismo descrito para el nudo pescador doble (foto 10, en el centro.).
- **Nudo de cola de vaca o gaza simple por seno.** Es un nudo interesante para rapelar cuando existen posibilidades de que el nudo se pueda atascar en fisuras. Cuando recogemos la cuerda el diseño del nudo mantiene a este alejado de las grietas, evitando que se pueda atascar. Para su confección es importante que dejemos unos 20 o 30 cm. de cabo sobrante. Es importante apretar bien el nudo antes y después del rapel, pues suele aflojarse una vez que dejamos de ejercer presión en él. Es un nudo menos resistente pero práctico y seguro si lo supervisamos adecuadamente (foto 10 arriba).

Antes de comenzar las maniobras de descenso hemos de comprobar que todos los miembros de la cordada se hallan atados a la reunión, mediante cintas y mosquetones de seguro. La cuerda la pasamos por la anilla o cinta de reunión y a continuación realizamos gazas ordenadas con el fin de ayudarnos en su despliegue al vacío. Antes de lanzar la cuerda hemos de comprobar que no existen arboles, rocas, arbustos o fisuras que puedan enganchar la cuerda. Además comprobaremos la dirección del viento, con el fin de acertar con el lanzado de la cuerda a

nuestro punto de interés. Si el viento se fuerte descenderemos con las cuerdas atadas en gazas a nuestro arnés con el fin de que el viento no se nos lleve los extremos de la cuerda. Cuando estemos listos para lanzar las cuerdas gritaremos “cuerda” con el fin de alertar a posibles escaladores en la pared o en el suelo. Cuando bajemos hemos de memorizar o buscar el siguiente tinglado de rapel y deshacer posibles nudos o trenzados de cuerda. Una vez alcanzada la siguiente reunión nos ataremos a ella y esperaremos que baje el compañero con precaución a posible caída de piedras o hielo. Una vez que empecemos a recoger la cuerda pasaremos el extremo de la cuerda de la que estamos tirando por la reunión, con el fin de ganar tiempo y orden. Cuando tiremos de las cuerdas hemos de tener la precaución de que estas se hayan ordenadas y no trenzadas. En la foto 11 vemos un buen ejemplo de cuerdas listas para ser recogidas. En la foto 12, sin embargo, observamos las cuerdas trenzadas. Al tirar de la cuerda negra podemos trenzar o pinchar la otra cuerda dificultándonos la retirada de estas, sobre todo en pendientes de pared poco verticales. Si empleamos una cuerda de diámetro pequeño como cuerda auxiliar podemos atarla a la cuerda principal como muestra la foto 13, y de tal manera bajar en simple por la cuerda gruesa. Una vez finalizado el rapel simplemente tiraremos del cordino auxiliar para recoger la cuerda.



13



14

Equipo y material de descenso

En la **foto 14** podemos apreciar diversos materiales empleados durante el descenso. Cintas para montar reuniones y cordinos para ayudarnos durante el descenso autoasegurados. El shunt es también un buen sistema de autoseguro en rapel. Mosquetones para abandonar y maillon rapide para las reuniones. Una pequeña navaja es practica a la hora de cortar viejos cordinos y cintas en la reunión. El stop es un buen dispositivo de descenso, sobre todo en rapeles largos. Es mas suave y dinámico que el grigri. Las plaquetas son mas cómodas al rapelar con cuerda doble que el clásico ocho, pues no rizar las cuerdas y las mantienen separadas durante el descenso. Si descendemos con dos cuerdas empleando un ocho podemos colocar una cinta express entre las cuerdas con el fin de permanecerlas separadas y listas para recoger (**foto 15**, cinta express separando las cuerdas de rapel). Los mosquetones anchos de pera o tipo HMS son mas prácticos durante las maniobras de descenso, pues podemos traccionarlos desde tres puntos diferentes y así adaptarlos a los dos ojales del arnés.

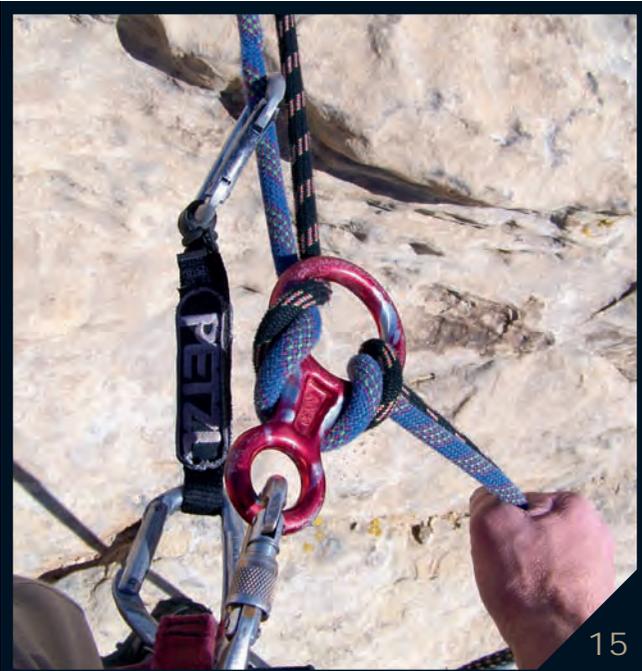
Es importante saber como manejar los aparatos básicos de descenso y también saber como bloquearnos. De tal manera dispondremos de nuestras manos libres para arreglar la cuerda durante el descenso.

Descensor en ocho. Es un aparato muy popular, sobre todo en España. Riza un poco mas las cuerdas que las plaquetas, pero el descenso es suave. La manera de bloquear la cuerda es la siguiente:

- ▣ Pasamos la cuerda a través del mosquetón, con el fin de mantener el bloqueo de la cuerda (**foto 16**).
- ▣ El bucle lo pasamos ahora por encima del descensor con el fin de trabarlo en el agujero grande (**foto 17**).
- ▣ Lo volvemos a pasar otra vez con el fin de garantizar el refuerzo (**foto 18**).

Plaquetas de freno. Mantienen las cuerda separadas ofreciendo un descenso ligero. Para bloquearla pasamos la cuerda por el mosquetón de igual manera que hicimos con el descensor en ocho (**foto 19**). A continuación simplemente realizamos un nudo de fuga sobre el mosquetón con el fin de bloquear el sistema (**foto 20**). Si es necesario podemos realizar otro nudo sobre la cuerda con el fin de reforzar el sistema.

Grigri. El descenso es mas estático que el realizado con los otros aparatos de descenso. Es importante que la cuerda descansa en la rebaba metálica diseñada para tal efecto.



15



16



17



18



19



20



Descenso con autoseguro. La maniobra de rapel es sencilla y se aprende rápido. Durante el descenso apretamos la cuerda de frenado con una o dos manos para conseguir una bajada uniforme y lo mas descansada posible. Si por el motivo que sea soltamos las manos, bajaremos por la cuerda sin posibilidades de apenas salvación. Cuando bajamos cansados, con una mochila pesada, en medio de la tormenta, etc. tal peligro de soltar las manos aumenta. De ahí la posibilidad de bajar con un sistema de autoseguro en rapel.

- Primero extendemos el descensor (plaqueta, ocho, etc) empleando para ello una cinta de hombro. Un extremo lo atamos al descensor a través de un mosquetón de seguro y el otro extremo lo atamos al arnes a través de un nudo de alondra. La cuerda está pasada por el mosquetón y seremos capaces de alcanzar el descensor con la mano.
- A continuación colocamos en la cuerda y a la altura del arnes un nudo autobloqueante marchard con un cordino de al menos 7mm. de diámetro. El nudo lo atamos al arnés con un mosquetón de seguro. Este nudo podemos sustituirlo por un shunt.
- El sistema está listo y lo único que haremos será descender aflojando el nudo machard. El nudo lo mantendremos flojo y bien peinado con el fin de agilizar el proceso. Si por cualquier motivo soltamos las manos nos quedaremos colgados del nudo autobloqueante (**foto 21**). Es un sistema seguro, sencillo y rápido de confeccionar, y que nos puede sacar de apuros.

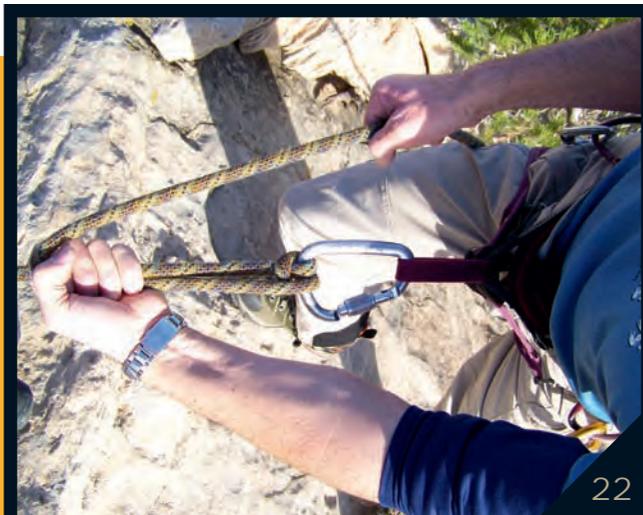


21

Sistemas de descenso de fortuna

Está claro que no siempre estamos guardados por los ángeles celestiales y en ocasiones debemos de improvisar con el fin de salir del apuro. En lo que respecta a al descenso las posibilidades de perder el aparato descensor son muy altas. Está claro que siempre prestamos atención y cuidado de cara al material, pero un despiste lo tiene cualquiera. A continuación veremos algunos ejemplos clásicos de materiales y técnicas que nos ayudaran a salir del paso en el peor de los casos.

- **Nudo dinámico.** Es uno de mis nudos preferidos. De fácil aplicación y de resultados formidables en tareas de autorrescate, rescate, escalada en grandes paredes, etc. El nudo lo confeccionamos sobre un mosquetón grande de seguro. Para conseguir una mayor resultado con respecto a la fuerza de bloqueo y evitar que las cuerdas se ricen hemos de mantener con una mano la cuerda hacia arriba y la mano de bloqueo hacia abajo. La mano de arriba la iremos aflojando con el fin de dejar deslizar la cuerda y con la mano de abajo realizaremos las maniobras de bloqueo (**foto 22**). Con el fin de bloquear el nudo dinámico realizaremos un nudo de fuga sobre el mismo, como apreciamos en la **foto 23**. Es conveniente que el nudo de fuga esté bien solapado y



22



23



24



25



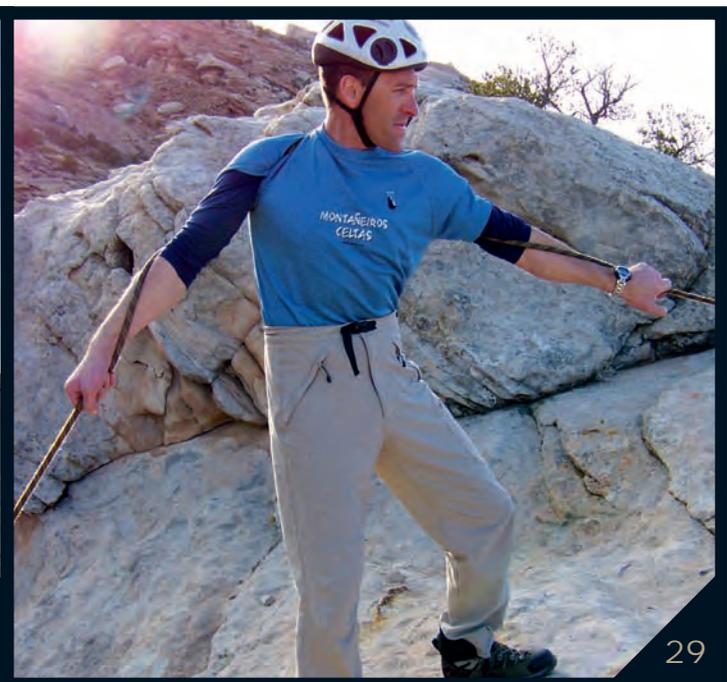
rematado.

- ☑ **Mosquetón con clavo.** Es un sistema de frenado sencillo. Emplearemos para ello un clavo en V o U con el fin de crear suficiente rozamiento. Evitaremos maniobras bruscas en las que podamos liberar presión sobre el clavo (foto 24).
- ☑ **Freno con mosquetones.** Es parecido al anterior pero sustituyendo el clavo por un par de mosquetones, de forma oval preferentemente. El rozamiento es mas suave que el anterior y proporciona un buen descenso (foto 25).
- ☑ **Arnés improvisado con cinta.** Consiste en realizar un pañal con una cinta de reunión en forma de anillo triangulado. Hemos de tener en cuenta de que este no se encuentre demasiado flojo (foto 26). Para prevenir que el anillo se pueda caer podemos atarlo al mosquetón con una cinta de hombro, como variación al anterior (foto 27). El mosquetón ha de ser ancho o HMS, con el fin de generar una buena tracción. La cuerda sale del mosquetón y a continuación la pasaremos por el hombro con el fin conseguir un buen rozamiento. Si traemos la mano de freno hacia adelante conseguiremos bloquearnos y pararnos. Es una técnica que me trae muchos recuerdos. Sobre todo cuando en mis comienzos

de escalada. Hace años.

- ☑ **Descenso en S, a "pelo", o Dulfer.** La técnica de nuestros ancestros. Simple y un tanto dolorosa, pero que al mismo tiempo nos puede sacar de un apuro. La cuerda o cuerdas las pasamos por entre nuestras piernas y al mismo tiempo por nuestro hombro con el fin de lograr un mayor rozamiento. Es sencilla y funciona (foto 28).
- ☑ **Descenso de brazo.** Es una técnica práctica para pendientes no muy verticales. Simplemente pasaremos la cuerda por la espalda y nos la rizaremos en los brazos (una sola vuelta) con el fin de generar rozamiento. El control lo realizamos con la mano de abajo (foto 29).

Durante el descenso en rapel en ocasiones habremos de adaptarnos al terreno y ejercer movimientos no esperados. Es un proceso de adaptación, de igual manera que aquellos originados durante el movimiento en la escalada. Es una cuestión de practica y experiencia. El descenso con autoaseguro es totalmente aconsejable y el nudo al final de la cuerda es también necesario, sobre todo en terrenos alpinos y al final de la jornada. El rapel es sencillo, necesario pero al mismo tiempo delicado. Y el cual requiere de mucha atención. ■





Entrenamiento para escalada

Bloque VS Vías

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

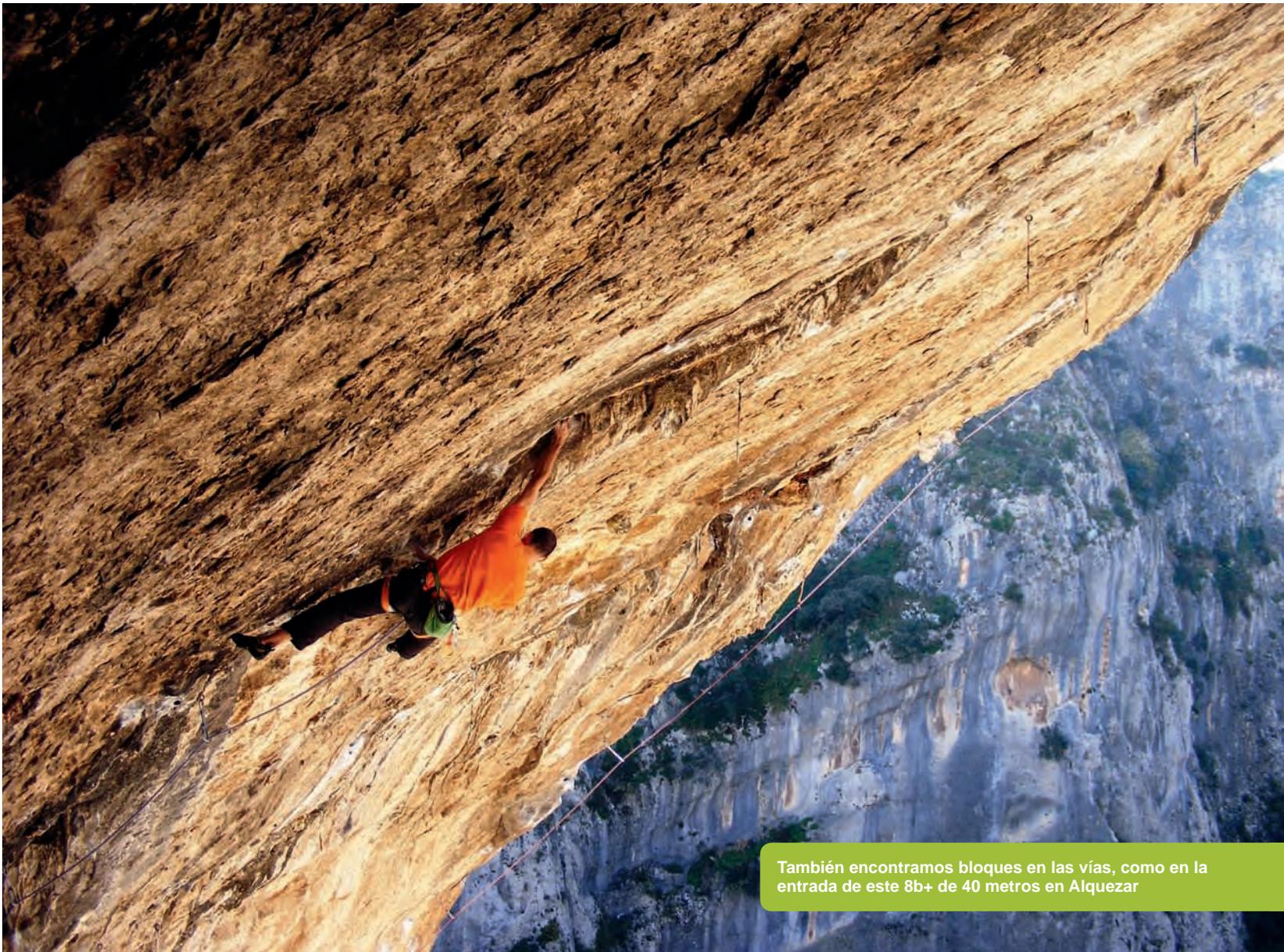
Parece algo irrefutable, como principio del entrenamiento que es, que para rendir al máximo de las posibilidades individuales en cualquier disciplina se tienda, de forma progresiva y a lo largo de la vida deportiva de cada cual, hacia la especialización más absoluta (principio de especialización progresiva), y una vertiente tan compleja como es esta suma de gestos que configuran en última instancia la escalada, hasta la "R" o el top de la vía o bloque que sea, no va a escapar a este hecho tan contrastado, ¿o sí?

Al final, cuando uno se para a pensar sobre las diferencias, similitudes, transferencias e interferencias de una "especialidad" sobre la otra (de las vías sobre el bloque y/o viceversa), se suele llegar siempre al mismo punto: todo es escalar, ¿no?, es decir, todo es moverse sobre un plano más o menos inclinado o desplomado, con unas presas más o menos generosas, en las que influye tanto más o menos las condiciones del medio, de la roca..., y las limitaciones personales son las que determinan, en última instancia, el rendimiento alcanzable en la especialidad que sea, la llamen como la llamen.

En este artículo se analizan las diferencias generales en todos los ámbitos que influyen en el rendimiento de la escalada de vías y bloques para, a partir de él, observar la necesidad de un entrenamiento distinto para rendir al máximo en cada especialidad, además de los beneficios que una aporta a la otra.



Blocando en Targassonne



También encontramos bloques en las vías, como en la entrada de este 8b+ de 40 metros en Alquezar

ESTRECHANDO MIRAS...

... o focalizando mejor sobre los aspectos más sutiles de cada disciplina, se pueden observar cómo existen elementos que hacen, a la vez, que prácticas unilaterales en uno u otro sentido produzcan finalmente rendimientos de alto nivel en una vertiente pero no en la otra, y viceversa (y aquí está lo “sorprendente”), cómo hay casos que muestran la máxima expresión de eficiencia en ambas direcciones, esto es, hay “seres” capaces de bloquear 8C con la “colcho” bajo el trasero y 9a+ con la cuerda por abajo. Increíble ¿verdad?, pero... ¿qué es lo que realmente distancia tanto a dos especialidades que están basadas en algo tan similar como es la escalada en libre?

La principal diferencia la marca, de entrada, un elemento material, la cuerda, ya que la escalada de vías (deportiva o clásica – no hablaremos de los solos integrales –) se hace “con ella”, y el bloque no. En él, se prescinde de este elemento de seguridad, utilizando en la mayoría de los casos colchonetas de variado tamaño y número, en función del “bolsillo” de cada cual, el número de colegas con que se escale y/o la altura o peligrosidad de la potencial caída (al menos, esta última relación causal sería lo recomendable); sin embargo, esto es sólo el principio, pues en el análisis detallado de los ámbitos que inciden en el rendimiento que serán comunes a las dos especialidades que se analizan, se podrá apreciar cómo se parecen y al mismo tiempo se diferencian en los elementos que, al final, son la esencia de cada una.

A continuación, se exponen en el **Cuadro 1** las generalidades de cada disciplina, intentando remarcar las principales diferencias entre ambas. Evidentemente, nunca van a existir dos bloques o dos vías iguales, lo que hace compleja la comparación de ambos conceptos que implican, a su vez, una expresión corporal infinita sobre la roca y unas manifestaciones gestuales casi idénticas, estando tan sólo separadas por la idea inicial de la utilización o no de la cuerda en su escalada. Aun así, se pretende remarcar en esta breve exposición las mayores diferencias entre ambas disciplinas en los ámbitos que influyen en el rendimiento alcanzable en ambas, dejando de lado polémicas (como que si hay vías “a bloque”, que si escalar travesías es más parecido – físicamente – a lo que requiere una vía que un bloque..., y mucho menos se entrará en el “peliagudo” terreno de si una escalada, por tener determinadas características, debe graduarse de uno u otro modo..., el objetivo aquí es otro, el grado y demás discusiones quedan para el ego y los foros). El lector especializado en la práctica de ambas disciplinas ya es plenamente consciente de tales fenómenos, esto es, que en escalada no todo es bloque o vía, crash-pad o cuerda, sino que existe una amplia gama de “grises” intermedios, en los cuales más adelante se profundizará para comprender todavía mejor las transferencias o interferencias que permite una práctica sobre la otra.

Cuadro 1 - Principales diferencias en los 4 ámbitos que influyen en el rendimiento de la escalada de bloques y vías ►

ÁMBITO	ELEMENTO	BLOQUE	VÍAS
FÍSICO	Número de movimientos	Desde uno sólo (lanzamiento), hasta 10 o 12 o 14 como máximo (normalmente).	A partir de 14 (en vías normalmente "a bloque" o de dificultad muy concentrada) hasta 100 incluso 200 movimientos.
	Tipo de movimientos	Fácilmente se encuentran movimientos largos, de ejecución explosiva o todo lo contrario, muy estáticos, de moverse sobre pequeños agarres.	Suelen ser más "homogéneos" que en los bloques y, sobre todo, no tan extremos. Quizás la palabra sea esa, extremo ó cercano al límite personal, lo que diferencie los movimientos de los bloques y las vías.
	Tiempos de esfuerzo	En cuanto al tiempo total de escalada, no suele superar el minuto de esfuerzo (a no ser que existan buenos reposos). Respecto a los tiempos de contacto, suelen ser algo mayores que en las vías, pues se necesita algo más de tiempo para poder ejecutar la fuerza necesaria en los agarres y para moverse sobre ellos (con movimientos de mayor precisión y dificultad).	Desde 45" hasta ¿una hora o más? (en vías con buenos reposos...). Los tiempos de contacto, que dependen del ritmo, pueden ser más cortos que en los bloques, ya que no se suelen encontrar secuencias que obliguen a ejecutar movimientos con tantísima precisión sobre los pies y la postura corporal que impliquen una ejecución lenta obligada, evitando desequilibrios.
	Tiempos de recuperación	En cuestión de segundos o como máximo 6 o 7 minutos, se puede afrontar de nuevo un esfuerzo máximo (dependiendo del esfuerzo anteriormente realizado).	Dependerá de varios factores: el esfuerzo realizado (más variable que en el bloque), la propia capacidad de recuperación local a los esfuerzos, el trabajo anterior realizado...
TÉCNICO	Ejecución: precisión, coordinación	Todos los elementos a nivel técnico (precisión en los agarres y apoyos de pie, coordinación en los movimientos...) que inciden en la ejecución de un bloque, están elevados a la máxima expresión, permitiendo en pocas ocasiones correcciones del gesto o la postura sobre la marcha. Hay que ejecutar perfecto.	La ejecución de los movimientos, apoyos, agarres, etc, en las vías no suele ser tan extrema como en los bloques, si bien puede haber situaciones que si requieran una ejecución muy precisa (o tipos de escalada basados precisamente en esto, el equilibrio y la coordinación perfecta), suelen permitir pequeños "fallos" y correcciones sobre la marcha.
	Bagaje - riqueza gestual	La necesidad que plantea la escalada en bloque a este nivel no es tan alta (exceptuando el alto nivel obviamente que se precisa en las competiciones, para efectuar el menor número de intentos a cada bloque), dado que el poder probar muchas veces todos o casi todos los movimientos siempre, facilita la búsqueda de la solución perfecta a cada problema.	En la escalada de vías, sin embargo, se requiere una alta capacidad cognitiva en forma de "base de movimientos" sobre los que apoyarse a la hora de acometer una vía, sobre todo si es a vista y con las chapas "alegres", lo que dificulta el número de intentos posibles para hallar la secuencia correcta (o más acertada) a cada tramo de la vía.
	Mosquetoneo	No existe. La seguridad del escalador está en manos (nunca mejor dicho) de sus compañeros porteros y de la estratégica colocación de las colchonetas. No se pierde tiempo por tanto en asegurarse al chapar. Sólo se escala.	Es una parte muy importante de la escalada que se debe llegar a automatizar, pues siempre es igual, aunque en distintas situaciones y posiciones corporales. Rompe el ritmo de escalada y es un elemento claro diferenciador de ambas disciplinas.
TÁCTICO	Visualización	Fuera del ámbito de la competición es una ayuda que permitirá ahorrar pegues en los proyectos. Es importante su trabajo pero no llega al nivel ni a la complejidad que requiere su trabajo en las vías.	Crucial elemento táctico, no sólo como elemento de seguridad (al "asegurar" los movimientos de entrada a la vía), sino como algo fundamental para imaginar por donde discurre el itinerario, bien desde el suelo o una vez que se está escalando, reinterpretando lo previamente observado y buscando así nuevas soluciones conforme se avanza.
	Decisión – anticipación – improvisación	Exceptuando el caso de movimientos dinámicos o lanzamientos, en los que haya que "decidir" cuándo hacer el gesto apropiado, este elemento no tiene mucha relevancia en el bloque (quitando los intentos a vista).	Factor de influencia capital en el rendimiento. La toma de decisiones que se hace al escalar una vía, y previamente a la acción, es clave para negociar con éxito la ascensión, de forma que se cuente con un plan previo de ataque, que permita ir anticipando las secuencias posteriores y, dado el caso, improvisar soluciones diferentes a las previstas por distintas circunstancias que pueden darse.
	Memorización – Automatización	Elemento clave para reducir el número de intentos a un problema dado. Contra antes se memoricen los movimientos (algo fácil, pues no son muchos) y se automatizen, con mayor velocidad y precisión se podrán ejecutar, maximizando las posibilidades de éxito.	Nos sitúa en el terreno de las vías al ensayo. El correcto trabajo sobre la memorización de pies, manos, reposos, chapajes, etc... permitirá automatizar más rápido los movimientos de la vía y, a partir de allí, poder ejecutarlos de forma más rápida, sin pensar (a veces casi sin mirar...).
	Ritmo	Factor condicionado por la velocidad de acople de las manos sobre las presas o del tiempo que se tarde en hacerlas la fuerza necesaria como para moverse sobre ellas. Suele ser menor que en las vías, por la dificultad intrínseca que suele conllevar cada agarre y los complejos y precisos movimientos que se requieren.	Al igual que en los bloques, se debe buscar un desplazamiento lo más rápido posible, lo que posibilita tiempos de contacto más cortos y, por ende, menor fatiga local. Este elemento es más fácil de desarrollar en las vías, donde los pasos, de forma aislada, son menos duros que en los bloques, permitiendo una mayor rapidez de acople y movimiento sobre las presas, al alcanzar antes la fuerza necesaria para comenzar con ese proceso.
	Caída o ansiedad por caer	Pese a lo que pueda parecer, escalar "pequeños" tochos de piedra sin cuerda, algo que parece aleja del peligro por la minimización de la magnitud de lo que se lleva entre manos, es más peligroso objetivamente que escalar con cuerda (ya que siempre hay un impacto cuando se cae que lo para el propio cuerpo) y, curiosamente, el miedo a caer parece contrariamente que se reduce en muchos asiduos que "cuelgan" su cuerda. ¿Estará por tanto más relacionado su miedo con la altura o con otro tipo de cuestiones distintas a la propia caída?	La mente del ser humano no está concebida como la del pájaro, para el vuelo "sin motor", situación de la que intenta escapar con diversas estrategias (de afrontamiento y control – más eficaces –, o de huida y descontrol – lo limitante –). Acostumbrar a la mente al descontrol que supone caer, y hacer de este proceso algo controlado y, más aun, un recurso a disponibilidad del escalador que le permita acabar con situaciones que no tienen más solución, es un camino precioso de autodescubrimiento y crecimiento personal que, de no recorrer, limita en gran medida el rendimiento alcanzable.
PSICOLÓGICO	Comodidad – nº de pegues	Probar cada movimiento del problema desde el suelo, o sin tener que hacer toda la secuencia anterior completa, es una gran ventaja que facilita el rendimiento en los bloques, sobre todo por el ahorro tanto energético como mental de tener que llegar de nuevo hasta allí (o destrepar o volar de nuevo) para probar cada secuencia...	En este cuadro encontramos lo antagonista del adyacente; por tanto, sin más explicación, sólo resta añadir que lo que en un bloque podemos probar y ensayar en un día, en una vía tardaríamos 3, 4 o 5 días jornadas de trabajo para llegar al mismo punto de ensayo y automatización. Mentalmente, por tanto, es más duro esto último, ¿verdad?

Bienvenido a la Experiencia del Pirineo

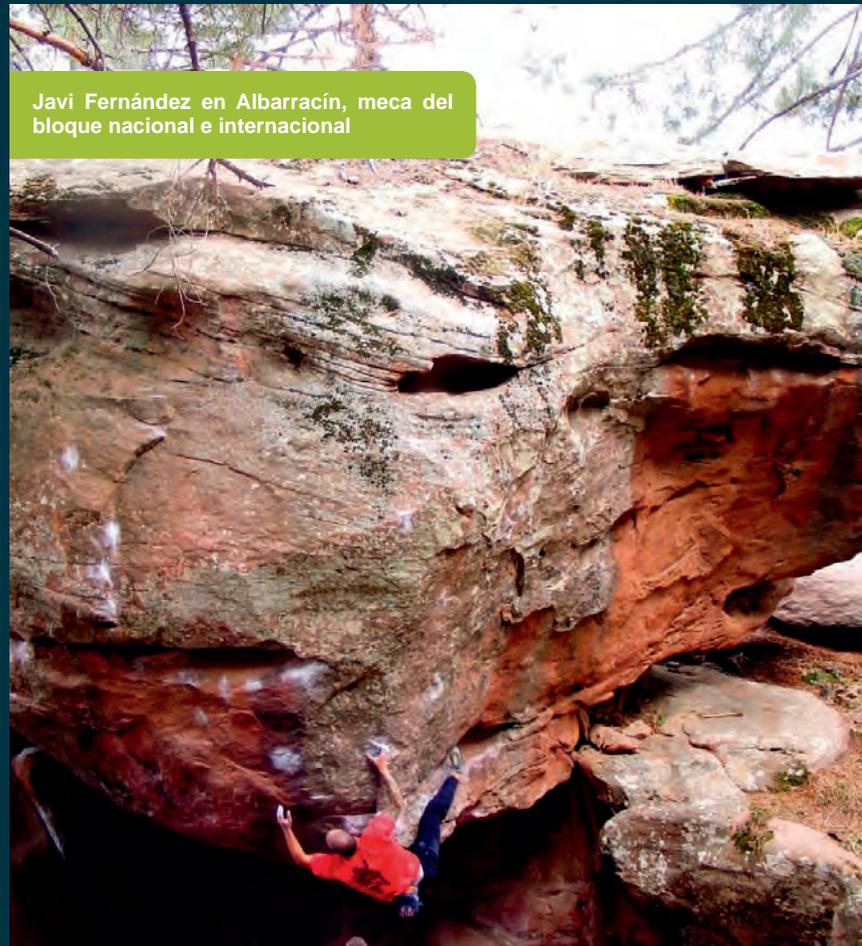


EL PEZ QUE SE MUERDE LA COLA... TODO ERA ESCALAR, ¿NO?

La consecuencia que se extrae del análisis anterior es que si se quiere potenciar el rendimiento en la escalada con cuerda o sobre bloques, se deberá priorizar en principio (luego se verá por qué no siempre) la carga relativa referente a todos y cada uno de los componentes que más se acerquen a la especialidad elegida. Por tanto, aunque ambas disciplinas tienen como base la escalada libre, los elementos que los diferencian hacen que los factores limitantes del rendimiento sean distintos y, por ende, se deban entrenar de forma diferente.

La escalada en bloque se configura como una disciplina donde los elementos que inciden sobre el ámbito físico adquieren gran relevancia, sobre todo por cuanto afectan a los de orden técnico (desde la mera y simple posibilidad de ejecución de los movimientos, hasta el ritmo ó la velocidad con que se pueden llegar a ejecutar, por ejemplo); se aprecia también como el tipo de esfuerzo que implica es muy concreto y delimitado en el tiempo (exceptuando las travesías, más cercanas a los requerimientos físicos que supone escalar una vía, por el tiempo de ejecución total principalmente), y que los componentes tácticos tienen un menor peso específico, pues el poder tocar las presas del bloque con los pies todavía en el suelo (en todo o en parte del mismo), y el probar los movimientos de forma analítica sin fatiga previa, minimizan la importancia de elementos como la visualización, memorización ó anticipación, en comparación con las vías; por último, en cuanto al componente psicológico, parece que el elemento anterior atenúa la presión o ansiedad que se puede encontrar en una vía donde no se pueden probar los pasos cómodamente una y mil veces, sin contar con el factor de estar más cerca del suelo (aunque esto no ocurre cuando se escalan bloques altos) "aligera" en muchos casos el "peso" que añade el miedo a caer, pese a que casi siempre es más peligroso (objetivamente) un bloque que una vía, pues si se cae, el impacto (mayor o atenuado por crash-pads y compañeros) es seguro.

Javi Fernández en Albarracín, meca del bloque nacional e internacional



Resumiendo un poco lo anterior, son los componentes físico-técnicos por tanto, los que tienen mayor importancia en el rendimiento en el bloque, algo “peligroso” si no se sabe administrar convenientemente, dado que un desarrollo de las cualidades físicas de las que depende realmente el resultado final en este tipo de escalada, puede ocasionar un “prototipo” de escalador que resuelva todo a base del elemento primordial, la fuerza, limitándose a sí mismo en gran medida en aquellos bloques que no sean tan físicos.

Ya se ha comentado en otras ocasiones, desde que se iniciase esta serie de artículos dedicados al entrenamiento de escalada, la importancia de procurarse un desarrollo armónico en cuanto a todos los factores que influyen en el rendimiento, sea la disciplina que sea (vías, bloque..). En este sentido, enfocar el entrenamiento con una orientación basada en la potenciación de las cualidades físicas determinantes del rendimiento, sobre otra que incida más en elementos de mejora técnica, tan sólo tendrá sentido cuando el nivel técnico del escalador alcance cotas de desarrollo relativo, respecto a su máximo alcanzable, muy elevadas (algo difícil de saber en muchas ocasiones, pues depende de elementos tan variables como la edad de inicio de la práctica, la edad actual, el entrenamiento anterior llevado a cabo...); quizás un criterio más práctico para orientar el entrenamiento sea el valorar, sobre uno o varios proyectos en el límite actual de un sujeto, si se está fracasando por elementos puramente físicos o por, simplemente, fallos técnicos o de interpretación de los movimientos del bloque.

Dicho lo anterior, se deberá focalizar u orientar el entrenamiento para la mejora de los principales aspectos limitantes que, como siempre, dependerán del criterio de quien evalúe la situación y al escalador, ajustando la planificación, en cualquier caso, a las circunstancias concretas del mismo (objetivos, tiempo real disponible, etc). Con todo, el entrenamiento para la escalada en bloque debería tener en cuenta el conjunto de características citadas en el **Cuadro 2**.

CUADRO 2

- ▣ El desarrollo de los elementos físicos por delante de los técnicos con demasiada precocidad, limitarán en gran medida el rendimiento máximo final alcanzable por el escalador. Invertir tiempo en la mejora técnica, incluso en niveles elevados de rendimiento, debería ser el pilar sobre el que asentase el rendimiento de esta disciplina.
- ▣ El factor de rendimiento físico fundamental, como en la escalada de vías, será la fuerza de agarre, ya que si no se es capaz de agarrar las presas del bloque, difícilmente se podrá progresar por él. En base a esto, se debe trabajar para la potenciación de la misma en base a las orientaciones aportadas en el Cuaderno Técnico 46, “La fuerza de contacto”, buscando la máxima eficiencia de agarre y la expresión de una curva Fuerza de agarre-Velocidad lo más pronunciada posible, esto es, llegar a manifestar la máxima fuerza posible, en multitud de agarres distintos, en el menor tiempo, ya que sobre presas que representen el límite personal no sólo será necesario para llegar a quedarse de ellas, sino también para economizar energía al poder moverse lo antes posible desde las mismas.
- ▣ En cuanto a la fuerza de tracción, se ha visto como habrá bloques que, tanto en un extremo como en otro, exijan la máxima expresión de fuerza o bien explosiva o bien de bloqueo (isométrica). En este sentido, priorizar el entrenamiento con orientaciones hacia la fuerza isométrica máxima de bloqueo y hacia la fuerza explosiva, sobre otras de corte más energético, sería lo más recomendable. Para ello, consultar las aportaciones realizadas en el Cuaderno Técnico 43 “La fuerza de tracción” y “La fuerza de bloqueo”.
- ▣ Evidentemente, el porcentaje de trabajo de escalada en bloque será superior al de cualquier otro contenido, tanto en roca (si es en este terreno el objetivo) como en resina (para un mejor control de las intensidades y de forma prioritaria si el objetivo es la competición).



Entrenando bloque en resina como parte de la preparación para las vías

TRANSFERENCIAS O EL PORQUÉ DE LO ¿"IMPOSIBLE"?

Recordemos aquel ejemplo expuesto al inicio del artículo sobre aquellos "seres" capaces de bloquear y encadenar lo más extremo en dificultad del planeta. ¿Qué hacen o qué tienen además de cualidades genéticas para ello?

La respuesta va un poco más allá de esa obviedad, y se adentra en el análisis de los ámbitos que inciden en el rendimiento de las disciplinas analizadas. Se ha podido observar a lo largo del artículo cuales son los elementos, comunes a ambas, que inciden en el rendimiento de una y otra. No son cosas distintas, pues en ambos casos se trata de escalar en libre, pero a la vez hay una gran diferencia (a parte de la que impone el material), y es la intensidad a la que se hace.

La intensidad del bloque es máxima, y en esto influye tanto el tipo de movimientos que requiere, como las presas sobre las que se ejecuta, rácanas en canto y de difícil dominio; pero las vías no exigen nunca intensidades tan elevadas como las que se pueden encontrar en los bloques. Sin embargo, hay que darse cuenta de algo fundamental, y es que esos escaladores capaces de rendir al límite en ambas disciplinas no lo hacen nunca en ambas a la vez, es decir, pueden estar durante un periodo a un altísimo nivel en una especialidad y, al cabo del tiempo, tras un periodo de adaptación consecuente con la magnitud del problema que lleven entre manos, volver a rendir al máximo en la otra.

¿Y cómo? Pues gracias a la potenciación de los elementos menos necesarios en una especialidad pero sí determinantes del rendimiento en la otra.

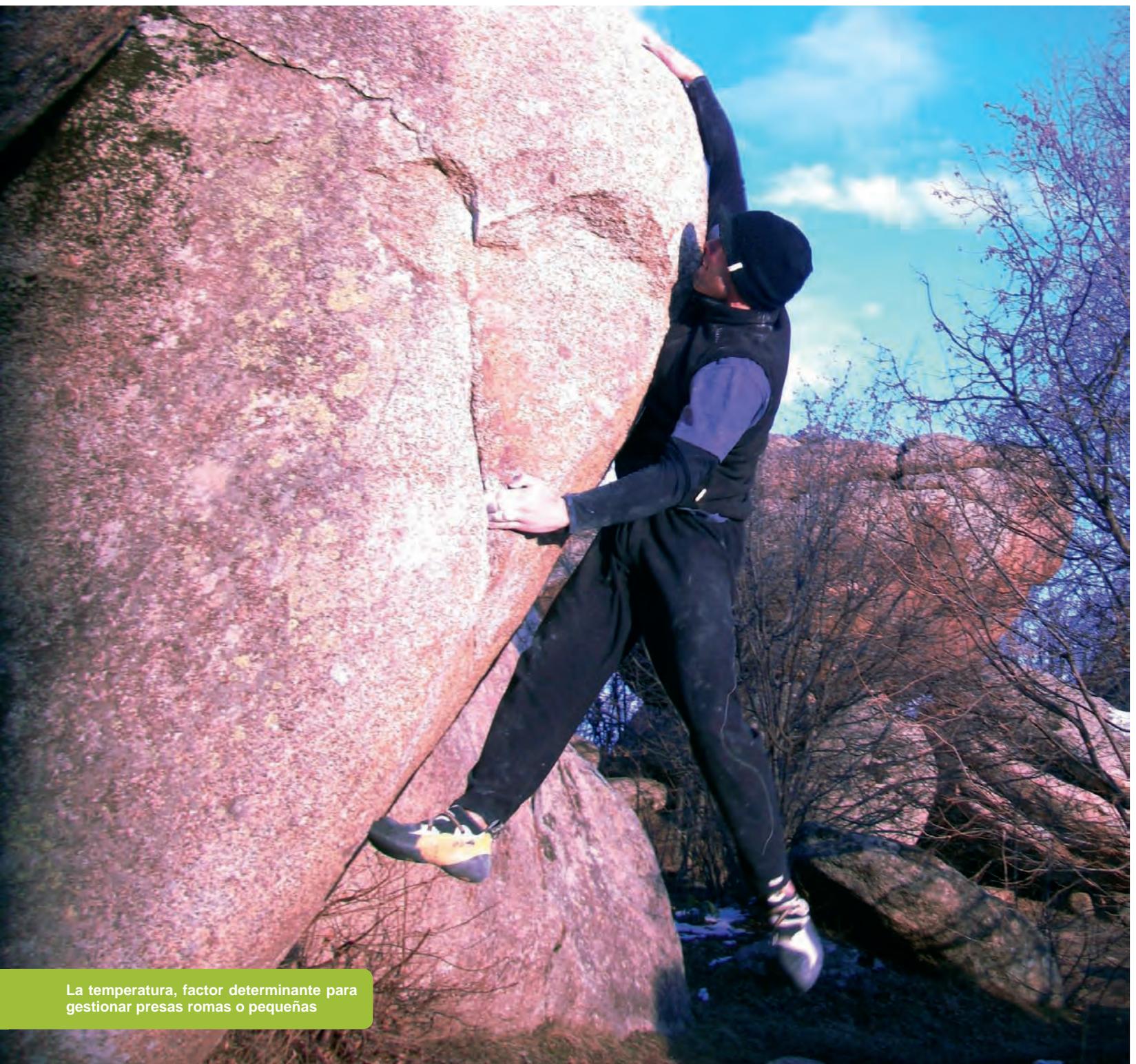
El asiduo del bloque cuenta con una técnica muy trabajada y un nivel físico adecuado a esfuerzos de alta intensidad y corta duración.

Estos elementos van a tener una transferencia muy positiva de cara a la escalada en las vías, en las que deberá centrarse en potenciar tres aspectos fundamentales:

- **Trabajo psicológico** para acostumbrarse a la cuerda, a volar sin preocuparse de este elemento, a la altura y a trabajar las vías con este condicionante (más incómodo).
- **Trabajo táctico** para memorizar más movimientos, visualizar secuencias más largas y con distintas soluciones, corregir errores sobre la marcha, chapar y escalar a ritmo elevado...
- **Trabajo físico** enfocado hacia la optimización energética de los esfuerzos, esto es, hacia la mejora de la resistencia específica que le van a exigir las vías que va a probar. En este sentido, tiene una buena "ventaja" potencial, pues existe una transferencia positiva para este trabajo, dado que al estar acostumbrado a escalar en condiciones de mayor intensidad, cada aprehensión realizada sobre las presas de las vías van a suponerle una intensidad relativa mucho menor a la que está acostumbrado. Por tanto, va a reclutar menos fibras de su antebrazo para realizar cada agarre, lo que va a permitir un trabajo con una menor oclusión vascular local que va a beneficiar la reposición constante, más frecuente y con mayor facilidad de nutrientes en la zona para la continuación del esfuerzo por más tiempo. En este sentido, todo el trabajo para potenciar la vascularización de la zona (primero) y para tolerar mayores cantidades de lactato local (segundo), será muy beneficioso. La consecuencia de estos trabajos se asienta sobre una mejora de orden enzimático en la musculatura afectada, aunque la gran diferencia se marca en el ámbito vascular, por el carácter favorecedor que tiene, a nivel local, trabajar con un menor reclutamiento fibrilar en cada agarre.

Talones, empeines, romos y tensión corporal en una imagen que define el BLOQUE.





La temperatura, factor determinante para gestionar presas romas o pequeñas

En el sentido opuesto, el escalador habitual de vías tendrá un gran camino ganado en cuanto a la adaptación táctica y psicológica a la especialidad del bloque, pero deberá incidir en potenciar su nivel de ejecución técnica y la capacidad de trabajo de alta intensidad.

Quizás, si se ha trabajado durante mucho tiempo y/o desde un principio en una sola dirección, tenga más problemas el escalador de vías para pasar al bloque que al contrario, por la adaptación mio-metabólica local que le “afecta” y que beneficia la producción de energía en gran cantidad pero a menor velocidad que la que se precisa para esfuerzos extremos de alta intensidad, pues no habría suficientes fibras (rápidas o FT) adaptadas para ello. En sentido opuesto, del bloque a las vías, se intuye más fácil el proceso de adaptación por los motivos antes explicados, en tanto en cuanto el factor limitante en las vías (a nivel físico-energético), es sobre todo por la incidencia de la

compresión vascular, con la afectación consecuente que produce a nivel metabólico.

Se observa por tanto que, aunque “todo sea escalar”, existen importantes diferencias entre las disciplinas analizadas que pueden decantar la balanza de los intereses personales, quizás, hacia la práctica de una sola de ellas (por poseer mejores cualidades para alguna, por ejemplo), ó hacia el aprovechamiento de una práctica en beneficio de la otra, de modo que se utilicen esas transferencias para potenciar aquellos aspectos en los que más se deba incidir de cara a la optimización del rendimiento en uno u otro sentido.

En siguientes artículos se profundizará en los aspectos más específicos del entrenamiento del bloque y las adaptaciones a medio y largo plazo que produce. ■

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.

Roca y Boulder

No es aventurado pensar que el boulder nació como un divertimento vespertino para escaladores en espera -o descansando- de mayores actividades, que aprovechaban las rocas cercanas al campamento para hacer brazos y divertirse. Pero poco a poco fue ganando en entidad, hasta finalmente convertirse en una actividad de nivel con sus fanáticos y su propia ropa y material.

Y aquí os mostramos las novedades para el bloque que estamos recibiendo en esta primavera que ya ha comenzado y que como siempre nos promete largos días de sol y roca.



Andrea Pant Woman

Pantalón de mujer para escalada y boulder.

Corte muy amplio y cómodo. Exclusivo diseño. Material 100% Algodón. Cordón de ajuste en los bajos.

Precio: 65.50 €



Rondo

Pantalón de escalada y boulder.

Corte amplio y cómodo. 2 bolsillos de mano con un exclusivo diseño. Material: Algodón y Elastan. Cordón de ajuste en los bajos.



3Q - Art 3/4 Pant

Pantalón ¾ para escalada y boulder.

Corte amplio y cómodo. Bolsillos trasero con un exclusivo diseño. Material: 37% Polipropileno y 63% Algodón. Cintura elástica.

Precio: 75.50 €



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



Bloke T-Shirt

Camiseta para hombre de manga corta, en algodón 100%.

Ideal para escalada y senderismo.

Peso: 130g (Talla L)

Precio: 29.50 €



Yin & Yang T

Camiseta de manga corta con el logo delante y dibujo detrás.

Pensada para actividades cómodas al aire libre unidos al diseño y al toque agradable del algodón orgánico.

Precio: 29.90 €



Pixel T

Camiseta de hombre de manga corta con características técnicas.

Fabricada con Dri-Balance™, tejido que favorece el secado rápido. Con capacidad antimicrobial. 50% Algodón, 40% Poliéster, 10% Organic algodón.

Precio: 29.90 €



My Life T-Shirt

Camiseta unisex, con diseño impreso sobre la vida del creador de la marca Riccardo Cassin.

En tejido ligero de poliéster, transpirable y de secado rápido.

Precio: 28.90 €



Severus

Sudadera unisex con capucha y cierre de cremallera.

Uno de los Best Seller en cuanto al diseño de Cassin. Especialmente concebido para procurar un máximo confort en todas las situaciones. 65% algodón, 35% poliéster.

Precio: 59.95 €



Tactician Short

Pantalón corto para escalada y boulder.

Muy resistente y fresco, este pantalón está fabricado para resistir un uso intenso y prolongado. Cintura elástica. Secado rápido y tejido cómodo. 2 bolsillos. Longitud de la perna: 29 cm. Material Ottoman™ Nylon weave.

Precio: 59.90 €



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



Siurana CN Pant

Pantalón pirata para escalada y boulder. Corte técnico, natural, resistente, duradero y muy transpirable. Perfecto para tus escaladas de primavera y verano. De la gama especial "Boulder" de Trangoworld.

Peso: 250 g. (Talla L)

Precio: 34.50 €



Naja CN Pant

Pantalón largo para escalada y boulder con la cintura elástica.

Corte técnico, natural, resistente, duradero y muy transpirable. Perfecto para tus escaladas de todo el año. De la gama especial "Boulder" de Trangoworld.

Peso: 330 g. (Talla L)

Precio: 37.80 €



Stretch Zion Pant

Pantalones de corte cómodo, transpirables y de secado rápido. Fabricados en Stretch nylon elástico en 2 direcciones. Fabricados con un 97% Nylon / 3% Spandex.

Peso: 400g.

Precio: 67.50 €



Retro T W

Camiseta casual de manga corta para mujer.

Camiseta clásica de algodón orgánico en manga corta y cuello redondo. Con un bonito dibujo frontal sobre el Logo de la Paz. Corte ajustado a la anatomía femenina.

Precio: 39 €



Brooke Sport Top

Top deportivo con tirantes cruzados para mujer.

Diseño para tener una libertad total de movimientos y un tacto agradable. Además de un diseño muy femenino. Tejido en un 90% de Poliéster reciclado y 10% en Spandex.

Precio: 49 €



Cora Tee W

Camiseta de manga corta para mujer de secado rápido.

Combina una buena gestión de la humedad con la capacidad antimicrobial unidos a un bonito diseño estampado. Consiguiendo así una prenda de diseño con características técnicas.

Precio: 34.90 €



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



Lola Sport Top W

Top deportivo con tirantes cruzados para mujer.

Diseño para tener una libertad total de movimientos y un tacto agradable. Además de un diseño muy femenino. Tejido en un 90% de Poliéster reciclado y 10% en Spandex.

Precio: 39 €



Marina Zip Up W

Sudadera casual de manga larga para mujer.

Por la mañana cuándo todavía hace frío para escalar será la prenda perfecta. 2 bolsillos frontales. Corte ajustado a la anatomía femenina. Cremallera frontal integral. Material: 100% Algodón orgánico.

Precio: 62.50 €



Eragon W

Sudadera para mujer, con capucha y cierre de cremallera.

Ajuste adaptado a la anatomía femenina. Logotipo de Cassin en la parte frontal, con diseño floral. Material: 65% algodón, 35% poliéster.

Precio: 59.95 €



Eolo W

Sudadera de mujer para escalada y boulder.

Con capucha fija. Corte técnico, natural, bonito, agradable y fácil de mantenimiento. Perfecto para tus escaladas de entretiempo. De la gama especial "Boulder" de Trangoworld.

Precio: 62.90 €



Bliss Knicker W

Pantalón 3/4 de mujer para escalada, boulder o viajes.

Muy cómodos para llevar con el arnés. La medida justa para un perfecto movimiento. Construido con materiales de secado rápido, muy cómodos y con tratamiento UPF 40+ contra los rayos de sol.

Precio: 48.50 €



Onda Pant W

Pantalón pirata de mujer, de línea estilizada.

Original cintura, que se adapta a la forma del cuerpo, gracias a su particular corte y diseño. Material: algodón elástico. 95% algodón, 5% elastán.

Precio: 45 €



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



Tornado

Pies de gato para escalada, boulder o vías alpinas.

2 cierres de velcro. Talón en goma High-Tension Heel. Suela Vibram® XS-Grip.

Peso: 700g

Precio: 89.90 €



Flash

Pie de gato multiuso para escalada.

Modelo actualizado. Se trata de un pie de gato de excelentes prestaciones y el mejor valorado por la prestigiosa revista americana Climbing en su último análisis de pies de gato.

Peso: 520g

Precio: 65 €



Anasazi LV

Pies de gato para mujer de alto rendimiento.

Cierre de velcro y horma que no se estira. Muy cómodos, diseñados para volúmenes de pie medianos.

Peso: 550g

Precio: 99 €



Camp Four

Zapatilla de trekking y aproximación.

Suela de caucho Stealth® C4/S1 con relieve multidireccional que se agarra perfectamente a superficies tanto mojadas como secas. Parte superior de Nobuck reforzado en puntos clave. Media suela de Eva.

Peso: 816g

Precio: 119 €



Drop Zone

Colchoneta para boulder.

Construida con 64 mm de espuma de celdas abiertas perfectas para la absorción de energía y 25 mm de espuma de celdas cerradas destinadas a la disipación de la fuerza. Medidas 104 cm x 122 cm x 9 cm.

Peso: 4.75 Kg

Precio: 169 €



Mondo

Colchoneta para boulder.

Construida con 102 mm de espuma de celdas abiertas perfectas para la absorción de energía y 25 mm de espuma de celdas cerradas destinadas a la disipación de la fuerza. Medidas 112 cm x 165 cm x 13 cm.

Peso: 9.25 Kg

Precio: 249 €



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



Garbage Bag

Bolsa para boulder.

Bolsa grande para llevar cómodamente tus pies de gato, bolsa de magnesio y otros materiales. Fabricada en Polietileno e Hypalon reforzado.

Peso: 310g

Precio: 29.90 €



Boulder Bag 30

Mochila de escalada y boulder.

Mochila versátil de fácil acceso para rocódromo, escalada al aire libre o Boulder. El tamaño perfecto para llevar el material siempre contigo. Muy cómoda y resistente sin perder el último detalle.

Peso: 1Kg

Precio: 69.90 €



Mijo

Bolsa de magnesio para boulder.

Es una práctica bolsa de magnesio de tamaño grande para llevar a las zonas de bloque/Boulder. Muy amplia para todo tipo de manos, con la base de apoyo impermeable.

Peso: 280g

Precio: 38 €



Slackline

Cinta plana regulable para equilibrios a lo largo de 10 mts de longitud.

Cinta tubular de alta resistencia de 25 mm de anchura. Incorpora los tensores. Resistencia máxima: 200 Kg. Máxima altura desde el suelo: 1 metro.

Peso: 1230g

Precio: 69 €



Necessaire

Kit de cepillos.

Kit de tres cepillos de diferentes tamaños para limpiar las presas en el boulder,...

Precio: 17.95 €



Chinese Exercise Balls

Bolas para entrenamiento.

Bolas para mejorar la destreza de los dedos manos y así mejorar el entrenamiento para escalada y boulder.

Precio: 14.90 €



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



Cultura

CONCIERTO BENÉFICO A FAVOR DE LA FUNDACIÓN IÑAKI OCHOA-SOS HIMALAYA

Orquesta Sinfónica Iuventas. Rubén Fernández, director titular.

Gran anfiteatro Ramón y Cajal, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid.

Sábado 19 de junio de 2010 a las 11:30h



Fernando Solar Soriano es un joven aficionado a la montaña, y de profesión Luthier al viejo estilo. Su devoción por la música y los violines no es casual, siendo su padre y su abuelo, (ambos Fernando Solar) reconocidos artesanos en la construcción de violines de la más alta calidad. Es además miembro de la Orquesta Iuventas.

Pertenece al Club de montaña TODOVERTICAL, en Madrid.

Tras la propuesta de uno de los socios de colaborar de forma individual con la asociación sin ánimo de lucro "SOS Himalaya" que inició Iñaki Ochoa, reconocido alpinista tristemente desaparecido en 2008, Fernando tuvo una idea, una gran propuesta para participar en este gran proyecto.

Propuso incluir en el calendario de actuaciones de la orquesta un concierto benéfico, donde los fondos recaudados serían donados íntegramente a la asociación.

Las posibilidades de ayudar eran enormes utilizando el gran potencial de Fernando y sus compañeros como músicos, y como no podía ser de otra forma, la idea tuvo gran aceptación.

Entre todos los socios de club se promocionará la venta de entradas. La organización es conjunta de TODOVERTICAL y la Orquesta Iuventas, con la colaboración de la Fundación Iñaki Ochoa de Olza y el patrocinio de www.barrabes.com

Material

HAGLÖFS PRESENTA LA REVOLUCIÓN EN CALZADO TREKKING Y HIKING

La bota GRYM, galardonada con el Outdoor Industry Award

La nueva bota GRYM de trekking y hiking de Haglöfs ha sido galardonada con el OUTDOOR INDUSTRY AWARD 2009*. El revolucionario calzado GRYM de Haglöfs es una bota tecnológicamente avanzada para la práctica de trekking y hiking en terrenos difíciles, ideal para llevar al mismo

tiempo que una mochila pesada.

La parte superior de la bota está fabricada con SuperFabric® - un material técnico un 60% más ligero que el cuero, con más resistencia al agua, de rápido secado y gran durabilidad -. La protección de goma rand es sustituida por Smartlite®, un 45% más ligera que la goma normal. La bota también está equipada con una suela anatómica SOLE®, forro Gore-Tex®, y suela exterior Vibram® Four Season. Al combinar estos dos materiales, Haglöfs ha creado una bota de peso óptimo, estabilidad, durabilidad, y un mínimo tiempo de secado, facilidad de uso y confort.



Además, este año, se pone en funcionamiento un nuevo servicio para los acompañantes de los bikers que no quieran pedalear. Podrán tener unos forfaits complementarios con un paquete de actividades para disfrutar en la zona, durmiendo en los mismos alojamientos que tengan los bikers. Estas actividades incluirán visitas, como por ejemplo, por Roda de Isábena, Benabarre, Plan y por los valles de Gistaín, Benasque, o excursiones y actividades complementarias como rafting, barrancos o trekking guiados, para disfrutar del entorno de La Ribagorza y Sobrarbe.

A las ya clásicas Turbón Tour y Epic Trail hay que añadir las novedades de este año:

GIRO DE ISÁBENA: Con salida en Arén. De 106 kilómetros de recorrido y 2.750 metros de desnivel acumulado, adecuado para rea-

lizarlo en 2 ó 3 jornadas. Transcurre por el valle del río Isábena, pudiéndose visitar la catedral más pequeña de España, situada en Roda de Isábena.

GIRO DEL MONTSEC: Partirá de Benabarre. Tiene un recorrido de 111 kilómetros y 2.555 metros de desnivel acumulado. Es adecuada para realizarla también en dos o tres jornadas, transcurre por la sierra del Montsec.

GRAN TOUR RIBAGORZA: Aúna los dos anteriores recorridos. Con salida en Arén, tiene un total de 240 kilómetros y 6.000 metros de desnivel acumulado y es apropiada para realizarla en cuatro o cinco días, recorriendo gran parte de la comarca de la baja Ribagorza.

Toda la información en: www.aramonbike.es



Mountain Bike
ARAMONBIKE 2010: EL RETO CONTINÚA

Giro del Isábena; Giro del Montsec; Gran Tour Ribagorza; Turbón Tour; Pirineos Epic Trail

Aramón Bike vuelve esta temporada con la misma filosofía que el año pasado pero con espíritu de renovación para presentar a los amantes de la bicicleta nuevas rutas con las que disfrutar del deporte, la aventura y la naturaleza. Este año amplía miras y dirige su objetivo a territorios nuevos, parajes absolutamente extraordinarios por donde no existían recorridos de este tipo. Rutas que pasan por pueblos prácticamente deshabitados y zonas poco conocidas, que recorren ruinas, torreones, castillos o ermitas, por donde vivir una auténtica aventura sobre dos ruedas.



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



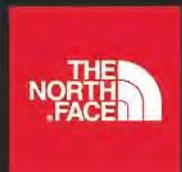
THE NORTH FACE BENASQUE

C/ Mayor 5
Benasque (Huesca)

 **SUMMIT SERIES**

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

thenorthface.com/eu



NEVER STOP EXPLORING™