

barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

ZONA CENTRO

Alpinismo y escalada

GRANDES VERTICALES

Barranquismo de altura

A FONDO

Nuevos friends Dragon

PREPARACIÓN FÍSICA

La flexibilidad

Entrenamiento para escalada

TÉCNICA Y PRÁCTICA

Aseguramiento en fisuras

EN LOS PÉTALOS DEL LOTO DE NIEVE

Un mes de exploración y escalada en Xuellian Feng que culmina con un Piolet d'Or



OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT

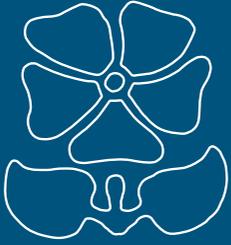


CRAG GT

Calzado ligero y estable con
fibra de secado rápido en la parte superior.
Plantilla interior exclusiva Sole,
que se adapta a tu propio pie.
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:

Bruce Normand, Daniel Crespo,
Mario Gastón, Manu Córdova,
Juan Corcuera González de Garay,
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 50, Junio - Julio 2010**

Foto portada: © Bruce Normand. Vivac en la arista cimera, con el Xuelian noreste al fondo, (China).



LOTO DE NIEVE 10



ZONA CENTRO 22



GRANDES VERTICALES 30



FRIENDS "DRAGON" 40



LA FLEXIBILIDAD 44



LA RESISTENCIA 2 50



TÉCNICA Y PRÁCTICA 58



BARRABES SELECCIÓN 66

06 Agenda**OPINIÓN****08 Primavera en la montaña.**
Por Xavi Fané**REPORTAJES****10 En los pétalos del Loto de nieve****22 Alpinismo y escalada en la Zona Centro****30 Grandes Verticales****A FONDO****40 Nuevos friends "Dragon" de DMM****PREPARACIÓN FÍSICA****44 La flexibilidad****50 Entrenamiento para escalada: la resistencia II****TÉCNICA Y PRÁCTICA****58 Aseguramiento en fisuras****66 Barrabes Selección: Material de acampada****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



Las múltiples caras de la montaña

“Inciso filosófico: al ser de unos países en los que el alpinismo ha entrado en una era post-moderna más allá de nacionalismos, chauvinismo y, en ocasiones, en tiempos de crisis, incluso por encima del comercialismo, tenemos el privilegio y de poder centrarnos en las verdaderas razones por las que escalamos, que en un análisis final son puramente por un reto personal y por la satisfacción que nos produce. Ciertamente, fuimos al Xuelian Feng porque escalar nuevas rutas en nuevas montañas en estilo ligero define el tipo de desafío que perseguimos, y no por ningún pensamiento real de dinero, de récord o incluso de reconocimiento que pudiéramos obtener. (Por supuesto la pureza nuestros pensamientos puede que se haya corrompido tras recibir el Piolet de Oro...). Por lo tanto es apropiado que la primera escalada en la zona, y esperemos que las siguientes también, incluso las más exigentes técnicamente, sean hechas con los criterios éticos del siglo XXI -lo que para nosotros significa ascensos en puro estilo alpino, y esperamos que todos abandonen la montaña y el valle al menos tan limpio como lo encontraron.”

Éste es el párrafo final de la crónica que Bruce Normand nos ha escrito sobre la actividad que les ha valido el Piolet d’Or 2009, en el Xuelian Feng, las Montañas del Loto de Nieve, en China. Un lugar sin explorar asombroso para el alpinismo.

El mundo de la montaña tiene múltiples variantes, y todos cabemos en ella. A veces se entra en discusiones bizantinas sobre la forma de afrontarla, pero en general deberían valer nos unas pocas reglas; a saber: dejar la menor huella posible, respetar la ética de la zona, y no impedir con nuestra forma de realizar la actividad que otros realicen la suya. Que traducido quiere decir: no ser unos guarros, no imponer nuestro criterio en donde ya existe una forma determinada de entender la montaña, y sobre todo no cargarnos esa forma de escalar predominante. Y más claro aún: no dejar basura, y no llenar de parabolts una zona de escalada clásica, o de cuerdas y anclajes fijar una zona de escalada alpina.

No parece tan complicado, ¿no? Si alguien quiere andar, que ande. Si alguien quiere comprometerse y arriesgar, que lo haga. Si alguien quiere hacer deportiva en una zona de deportiva, que escale a gusto. Si alguien quiere hacer ochomiles por la ruta normal, que los haga. Si alguien quiere buscar setas en el monte, que busque setas. Etcétera.

Entonces, ¿por qué tantos líos? Bueno, está claro que una cosa es cómo cada cual afronta la montaña, el valor que para él mismo tiene, y otra cosa es pretender que eso es lo más grande. Eso está claro que provoca discusiones. Pero con la experiencia de años, no nos engañemos: aunque suele presentarse el mundo de la montaña como un lugar idílico, en donde todos somos muy buenos y compañeros, en donde los males de tierra plana y vida diaria no existen, después de más de 1 siglo de historia ya podíamos caernos del guindo de una vez y reconocer que -si bien eso es muy cierto- la otra cara de la moneda es que es un mundo ambicioso, algo exhibicionista y vanidoso, en donde no es difícil que a la gente se la juzgue sin razón de una manera que esconde resquemor, con bastantes envidias y follones, y algo muy curioso que resume en cierta forma todo eso: bastante carente de sentido del humor y de sensibilidad humana. Con una cuanta cantidad de gente encantada de conocerse, y que puede llegar a parecer que ya no disfrutan con lo que hacen, sino que es algo así como

un importante designio del destino que los hace superiores a los demás. Y otra cantidad de gente que han decidido que su forma de juzgar el mundo y a sus semejantes está basada en el grado que hacen. Y que eso marcará sus amistades y respetos.

Mes tras mes, temporada tras temporada, año tras año, vuelven los mismos follones de siempre. Es inevitable, suponemos, y quizás sea parte de la esencia del alpinismo de elite.

Por eso, cuando uno se encuentra con gente que mantiene el sentido del humor, se ríe de si mismo, disfruta como un niño con lo que hace, y no por hacerlo se considera humanamente ni más ni menos que nadie, pues qué vamos a decir. Que se agradece. Especialmente después de una temporada como la que llevamos.

Y éste es el caso de Bruce Normand y sus compañeros. Quizás sea su sentido del humor británico, quizás su sencillez, quién sabe. Pero desde luego ha sido un placer conocerlos, después de los últimos meses que llevamos por aquí.

Jorge Chueca Blasco



NUEVA TIENDA

De **Barrabes Esquí y Montaña**
en **MADRID**, Calle O'Donnell 19

Toda la gama de Barrabes en el centro de
Madrid: Material duro, vestimenta técnica,
librería,...



NUESTRAS TIENDAS:

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

BARRABES MADRID ORENSE
Calle Orense 36
MADRID

BARRABES MADRID O'DONNELL
Calle O'Donnell 19
MADRID

OUTLET STORE HUESCA
Polígono 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



Mayencos 2010. Canyoneering Technical Meeting

Fecha: Del 4 al 6 de junio de 2010
Lugar: Morillo de Tou, l'Ainsa (Huesca)
Organiza: Fed. aragonesas de montaña y espeleología
Más información: www.mayencos.org

Esta edición de Mayencos tendrá lugar de nuevo en Morillo de Tou, L'Ainsa durante los días 4, 5 y 6 de Junio de 2010. Como muchos sabéis, Mayencos renació el año pasado de la mano del mejor padrino que se podría tener en este ámbito, Gorgs. Organizando entre ambos el que sin duda ha sido el mejor encuentro de barranquismo hasta la fecha. Y es, con esta base, con la que Mayencos se prepara este año y para complementar un área que pensamos queda huérfana, la técnico-formativa de alto nivel. Así nace, Mayencos 2010 – Canyoneering Technical Meeting. Durante el mes de abril, iremos informando con más detalle y esperamos disponer de la Web con toda la información, programa e inscripciones para la penúltima o última semana de Abril, de momento os podemos adelantar lo siguiente: - El número de plazas para este año es limitado, 200 plazas. Con el fin de garantizar la calidad del mismo. - Se desarrollarán Master Class, clinics teórico-prácticos y monográficos con los mejores ponentes y las escuelas de la FAM y la FAE. - Del lugar, poco que decir que no conocáis ya. Excepto que habrá algunas sorpresas gratas en barrancos. Os mantendremos informados.

Curso de aristas y terrenos escarpados

Fecha: 5 de junio
Lugar: Sierra de Guadarrama
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

OBJETIVOS: Para aprender a moverse con soltura y seguridad sobre aristas, canales, pedreras, destrepes, etc. a veces con uso básico de la cuerda.

CONTENIDOS: Equipo, Progresión por terrenos variados, Técnica gestual básica de escalada, Trepada y destrepe, Nudos fundamentales, Aseguramientos sencillos con cuerda, Evaluación de las dificultades.

Rescate para escaladores

Fecha: Del 12 al 13 de junio
Lugar: Centro Espacio-Acción, Madrid
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Dirigido a personas con conocimiento y práctica de las técnicas básicas, al menos en escalada deportiva.

OBJETIVOS: Conocer y prevenir las situaciones de riesgo que pueden dar lugar a accidentes. Aprender las técnicas básicas del autorrescate.

CONTENIDOS: Conocimiento del material. Nudos e instalaciones. Maniobras elementales. Autorrescate en pared.

Concierto benéfico en Madrid en favor de SOS Himalaya, Fundación Iñaki Ochoa de Olza

Fecha: 19 de junio, 11:30 am.
Lugar: Anfiteatro Ramón y Cajal, Facultad de Medicina Universidad Complutense de Madrid
Organiza: Todovertical V+
Más información: www.soshimalayaconcierto.com

Organizado por Todovertical V+ y la Orquesta Sinfónica Juventas, y patrocinado por Barrabés, Salmec y MSL Group. Los fondos recaudados serán íntegramente donados a la Fundación Iñaki Ochoa de Olza para sus 3 proyectos con niños en el Himalaya

La iniciativa partió de Fernando Solar Soriano, un joven aficionado a la montaña, y de profesión Luthier al viejo estilo, miembro de la ORQUESTA SINFÓNICA JUVENTAS. Así mismo, pertenece al Club de montaña TODOVERTICAL V+, ubicado en la Comunidad de Madrid y en el que participa activamente desde hace años. Las entradas para el concierto ya pueden comprarse en:

- Tienda Barrabés Madrid: C/ Orense 56
- Escuela Arcos: C/ Rodríguez San Pedro, 2
- El Rincón de la Montaña: C/ Ribera de Curtidores, 1
- Viajes Sanga: C/ Donoso Cortés, 36

Andorra Ultra Trail Vall nord-Trail

Fecha: 26 de junio
Lugar: Ordino (Andorra)
Organiza: Cims Màgics
Más información: www.andorraultraultrail.org

Recorrido de ensueño con magníficos paisajes, pasando por el punto más alto, el Pico del Comapedrosa a 2.942 m. 35 km con 2.500 m de desnivel positivo y 3.300 m de desnivel negativo (1) Salida del coll de la Botella (estación de Pal) el sábado 26/06/10 a las 9 horas para llegar al centro del pueblo de Ordino Pendiente más fuerte: 23 por ciento (675 m de desnivel en 3 km) del Refugio del Comapedrosa hasta el Pico del Comapedrosa Subida más larga: 3,5 km (427 m de desnivel, es decir 12 por ciento de pendiente) del coll de la Botella al Port Negre Altitud media: 2.096 m Bastones autorizados 2 avituallamientos Posibilidad de no subir al Pico del Comapedrosa: diploma, 28,5 km, 1.800 m D+ Inscripciones a partir de diciembre, 30 € con comida, máximo de 300 participantes.

Tri-Epic Benasque

Fecha: Del 1 al 3 de julio
Lugar: Benasque (Huesca)
Organiza: No-limit
Más información: www.triepic.com

Diseñada por Kilian Jornet y Marcel Zamora. 4.000m de natación en el embalse de Eriste y 50km de BTT con 1.400m de desnivel positivo para el primer día; el segundo día la bici de montaña será protagonista con 120km y 2.400m de desnivel positivo acumulado, y el tercer día terminará el Tri-Epic con una maratón de montaña de 42km que alcanzará los 2.783m de altura.

barrabés
PROFESIONALES



TRABAJOS EN ALTURA
 Y DEPORTES DE AVENTURA

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

CONSULTA LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA EMPRESAS:

TELÉFONO: 902 14 8000

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

EMAIL: PROFESIONALES@BARRABES.COM



WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

FOTO: CUPRIOTT, SHING ROOK

RAIN
YES, THANK YOU



trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané



Primavera en la montaña

Aquella clásica y sobre-usada pregunta que dice “¿qué escogerías?... ¿sexo o deporte?” pecará de tópica y simplista, pero en esencia no falla en exponer un asunto de amplias y profundas ramificaciones. Sobre todo en lo que se refiere a como la actividad deportiva, o la montaña si prefieres, afecta e influye el curso normal de nuestras vidas, de cómo su peso puede inclinar la balanza en las decisiones y direcciones que tomamos. A cómo puede realzar nuestras relaciones íntimas, o destruirlas...

Todo eso y más me da vueltas por la cabeza en la oscuridad del dormitorio mientras espero a que el despertador zumbe en cualquier momento. A mi lado, las curvas cálidas y suaves de las caderas de Karen se me antojan como un seductor fruto prohibido que hoy se halla fuera de límites. Ésta mañana voy a hacer mi última esquuada de la temporada con mi amigo Keith. Deporte 1-Sexo 0. Suena el despertador. Son las 4:30 de la madrugada y a las cinco en punto Keith pasará a recogerme.

Hace poco más de una semana que llegó el buen tiempo. Hasta

ese punto la primavera había sido un miasma gris, frío y húmedo sin fin. Los pájaros pasaban de largo de nuestra zona y los árboles parecían haber sido fumigados con exfoliantes (no vimos las primeras hojas en el valle hasta finales de mayo). Aquello era el Apocalipsis. Hasta que de repente un buen día amaneció sin nubes ni nieve ni viento y así se quedó. Por supuesto, y como ocurre de forma reactiva después de cualquier época de represión (política o climática), desde entonces que no hemos parado. Es cómo si todo el pueblo fuese una clase de niños incurablemente hiperactivos. Cómo si fuésemos a morirnos mañana mismo. En lo que va de semana, he puesto millas con la bici de montaña y la de carretera, he salido a correr a pie, he trepado boulders y también he esquiado, también he sacado un montón de fotos Y no, no me jacto de ello. Lo que intento decir es que todo este torbellino de actividad es algo vital que me sale de dentro y no puedo parar. ¿Quizás soy un mero reflejo de lo que es la primavera en la montaña?: Explosiva, apabullante y vital. ¿Quizás alguien ha me ha echado anfetaminas en la sopa?



Al cabo de unos días a este ritmo empiezo a pensar que padezco una grave disfunción. Me digo a mí mismo que debería de poner mas esfuerzo en vender más fotos, trabajar más en el jardín, visitar más a menudo a mis hijuelas, cocinar comidas más elaboradas. Sin embargo y porque vivo en una comunidad en la que todo el mundo parece afectado por la misma enfermedad, mis síntomas quedan camuflados. Además, aparte de algún casual comentario (¿sales otra vez?), Karen, es eminentemente permisiva con mi comportamiento disfuncional. Muchos de mis amigos no tienen esa suerte y el sentimiento de culpabilidad es para ellos todavía más profundo y desgastador.

Keith se pasa a recogerme y nos vamos valle arriba ocultos en las sombras de una madrugada estelar. Andando en ruta a la falda de Augusta (3827m), nuestro objetivo, alcanzamos a ver un puercoespín cruzando un prado con su andar bamboleante y también nos topamos ante las inequívocas huellas frescas de un oso de talla considerable. La hibernación ha terminado... para todos. Con los crampones puestos primero subimos entre restos de aludes por nieve chocolate, producto del polvo depositado por los vientos provenientes del desierto que soplaron semanas atrás, después por nieve café con leche, y finalmente por la nata blanca y diáfana que a modo de casquete cubre la parte superior de la cima. En la cima nos tomamos un respiro para admirar el contrastante paisaje de valles y bosques bucólicamente verdes y cumbres todavía nevadas. Mirando valle abajo Keith, que es muy observador, me dice: "creo que el sendero de Snodgrass ya debe de estar abierto, quizás podríamos ir a investigar esta tarde". Por un momento se me cruzan los cables, quiero decir que basta de tanta tontería, de que tengo responsabilidades que llevar a cabo... pero eso no dura nada y en un arrebató euforia primaveral le contesto que sí, que no estaría mal ver si Snodgrass y su sinuoso sendero entre abedules de hoja incipiente está abierto; después de todo, la vida es corta, y es primavera en la montaña.

Xavi Fané

www.xavierfanepphoto.com




Lead. Don't Follow

En la cima de las montañas más altas del mundo. Trabajando con los mejores atletas del outdoor en algunas de las expediciones más dura sobre la faz de la tierra. Ahí es donde Berghaus se ha movido durante los últimos 40 años. Así que cuando se trata de ropa técnica deportiva, sabemos qué es lo importante.

Allí donde vayas,
confía en Berghaus.

Chaqueta Dru

Esta chaqueta ligera de alpinismo es ideal para escalada en verano GORE-TEX®® PACLITE Shell con paneles elásticos combina transpirabilidad e impermeabilidad extrema con mínimo peso y volumen. Perfecta para cuando el peso es lo más importante.

- Capucha compatible con casco.
- 2 bolsillos exteriores con cremallera resistente al agua.
- Cremallera central estanca.
- 1 bolsillo interno.
- Cremalleras de ventilación en la zona axilar.
- Cordón de ajuste para su regulación.
- Puños conformados y ajustables.



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

EQUIPPED WITH HIGH PERFORMANCE GORE-TEX® FABRICS

BERGHAUS and  are registered trade marks of Berghaus Limited. © Berghaus Limited 2010. GORE-TEX is a registered trade mark of W.L. Gore and Associates.



En los pétalos del LOTO de nieve



O de como una expedición en estilo alpino a una cordillera desconocida termina en una ruta comprometida y expuesta sobre 2000m de pared que gana el Piolet de Oro 2009 entregado en Chamonix a la mejor actividad alpina realizada en el mundo durante el año pasado. Bruce Normand, Jed Brown, Kyle Dempster y Jared Vilhauer son los protagonistas de un mes en las montañas Xuelian Feng (La Montaña del Loto de Nieve), explorando posibilidades y escalando unas cuantas rutas que culminan con su gran ascensión: El Gran Jade Blanco (WI5 M6 5.7 R)

Texto y fotos: **BRUCE NORMAND**



KYLE DEMPSTER



JED BROWN



JARED VILHAUER



BRUCE NORMAND



» Desayunando en el sol de la mañana



» Cima



» El Gran Jade Blanco

Estaba de mal humor. 3 alpinistas en un tienda de vivac de dos plazas...alguien tiene que estar en medio...eso es normal. Sin embargo, mi primera regla en los vivacs es que uno se mete en su saco de dormir para calentarse, secarse y descansar. Pero Jed y Kyle se extendían a lo largo de todo el espacio, y no dejaban que esto ocurriera. Quizás tenían otro punto de vista; era nuestra cuarta noche arriba, y nuestros sacos de dormir ya contenían más agua que pluma. Sin embargo, entrar en el saco ayudaría a mis pies mañana. Me quito las botas con la esperanza de que mis calcetines se sequen esta noche, y las saco por la puerta. Jed hierve agua y la vierte en el pollo teriyaki deshidratado que va a ser la estrella de nuestra cena.

Un rayo...un ruido seco...interesante...una tormenta eléctrica. Otro rayo...un disparo. Otro disparo. La única tormenta eléctrica que hemos visto en todo el mes ha elegido el momento más adecuado para pasar por encima nuestro. Rayo. Disparo. Sabemos lo que esto significa. Como la noche anterior, el granizo empieza a golpear la tienda. El espacio entre la tienda y la nieve se llena en un momento. Kyle y yo intentamos apartar las pilas de nieve que rodean la tienda. Pero la nieve se desploma sobre la montaña más rápido de lo que nosotros podemos apartarla. Parecen peligrar las varillas de la tienda, y Jed intenta sujetarlas. Kyle y yo intentamos retirar la nieve más rápido. Pero estamos perdiendo la batalla. Si una varilla se rompe, la nieve rompería la tela y entraría sacando la tienda de la plataforma; y eso pondría en serio peligro nuestras vidas.

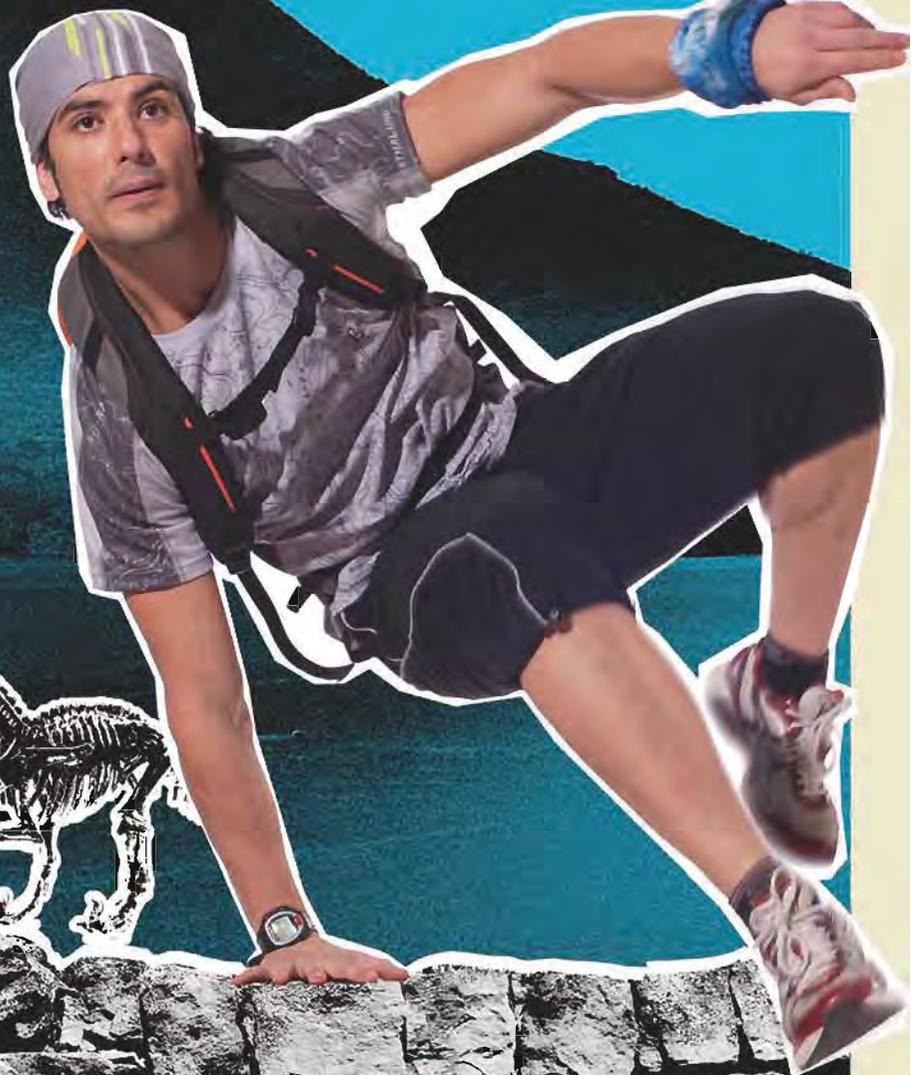
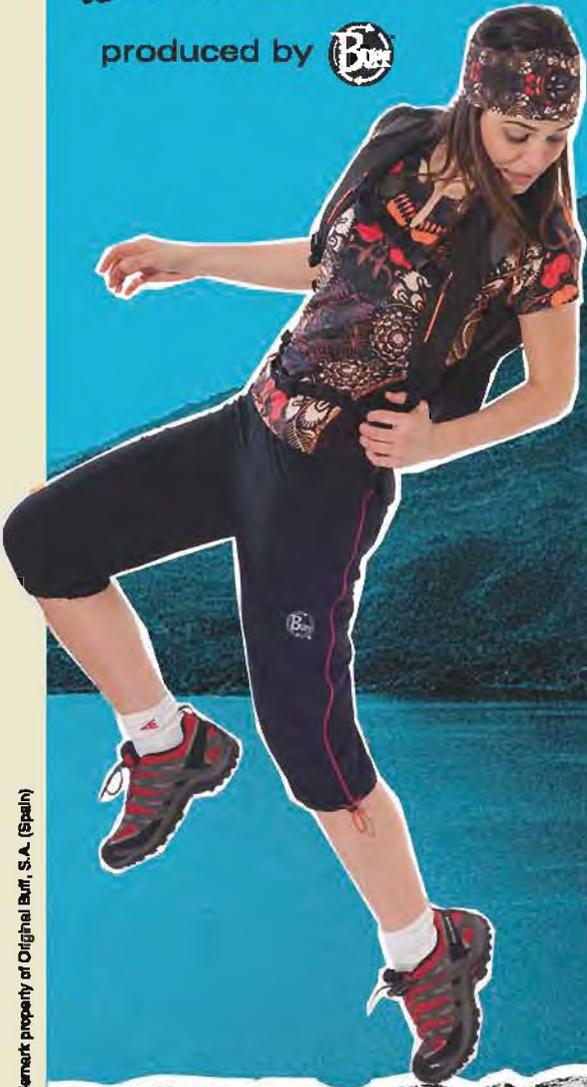
Una cálida sensación por dentro de mi chaqueta me hace acordarme del pollo teriyaki. Seguramente se ha derramado por todo mi polar y por dentro de mi chaquetón de plumas. Me tomo el resto mientras me pongo mis botas de nuevo intentando adaptar mis botas heladas a ellas.

El que está en medio hace de aduana, y sólo hay un camino de salida de la tienda. Con un ágil movimiento, abro la cremallera trasera antes de que nos quedemos enterrados en la nieve y salgo fuera, sin pensar que estamos colgados a 1.700m del suelo; quizás por esto es por lo que llevamos arnés y estamos asegurados a un anclaje por encima nuestro.

La nieve caía como sacos de esferas de polietileno en un concurso japonés de televisión. Usando ambas manos y pies como pala, quito montones de nieve de nuestra plataforma en cada movimiento. Tras 5 minutos la lucha estaba pareja entre la nieve y yo; y a los 10 minutos ya estaba ganando la batalla. Y tras otros 15 minutos la nieve dejó de desplomarse desde el cielo, pero aún tardó otro cuarto de hora en dejar de desprenderse de la pared encima nuestra. Kyle aún estaba parcialmente enterrado, y los suspiros de alivio se dejaron oír mientras me las apañaba para limpiar el otro lado de la tienda. Más o menos tardé una hora en volver a tensar y colocar los vientos y centrar la tienda otra vez. El cielo se había despejado. Habíamos resistido a otra tormenta. Pero, ¿por qué vivaquear en esta montaña tiene que ser tan jodidamente difícil)

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



» Campo base Hadamuzi. Vista del Glaciar Muzart. De izquierda a derecha: Contrafuerte norte del Xuelian, Xuelian principal y Contrafuerte oeste del Xuelian.



Xuelian Feng

Si hay un paraíso en la tierra para la escalada alpina de exploración, con seguridad Xuelian Feng es ese lugar. La región del Tien Shan central es vasta y casi por completo desconocida. La montaña en si misma es enorme y compleja, un laberinto de cimas y contrafuertes que ofrecen una inmensa posibilidad de rutas al precio de un solo permiso. Las distancias verticales y horizontales son de una escala perfecta para una expedición en estilo alpino. La burocracia es simple. Para todos aquellos que hemos sufrido sofocantes treks de semanas de aproximación en Nepal, viajes eternos por carreteras terribles en India y huelgas de porteadores en Pakistán, la aproximación es asombrosamente sencilla: carreteras y caminos asfaltados durante 1000km desde Urumqi, una fácil carretera de montaña de 24km, y un trek a caballo de 22km en un bonito escenario alpino. El campo base en Hadamuzi se ubica en un idílico prado lleno de flores con una vista a los picos más altos que deja la boca abierta. Incluso hay un manantial de agua caliente para limpiarse

y calmar los dolores al descender de la montaña.

¿La parte negativa? En Hadamuzi llueve casi cada tarde durante el verano. Los horsemen kazajos tienden a ser incompetentes y usurers, pidiendo precios ridículamente altos, rompiendo los pactos a cada momento, y cuando trabajan, perdiendo la carga cada kilómetro. Los pocos trekkings que se adentran en las montañas durante primavera y otoño abandonan montones de basura: en agosto de 2008 mi expedición limpió todo lo que encontró; pero al volver en 2009 recogimos más de 30kg de basura no quemable, 30kg de botellas de plástico y 30 de bombonas de gas.

En 2008 acudí a Hadamuzi con los neozelandeses Paul Knott y Guy McKinnon. Fuimos los primeros alpinistas en acercarse al Xuelian por el norte. El tiempo no acompañó, pero pudimos realizar muchas travesías glaciares y escaladas en nieve que nos permitieron ver desde diferentes puntos de vista buena parte de la gran cordillera. El macizo de Xuelian

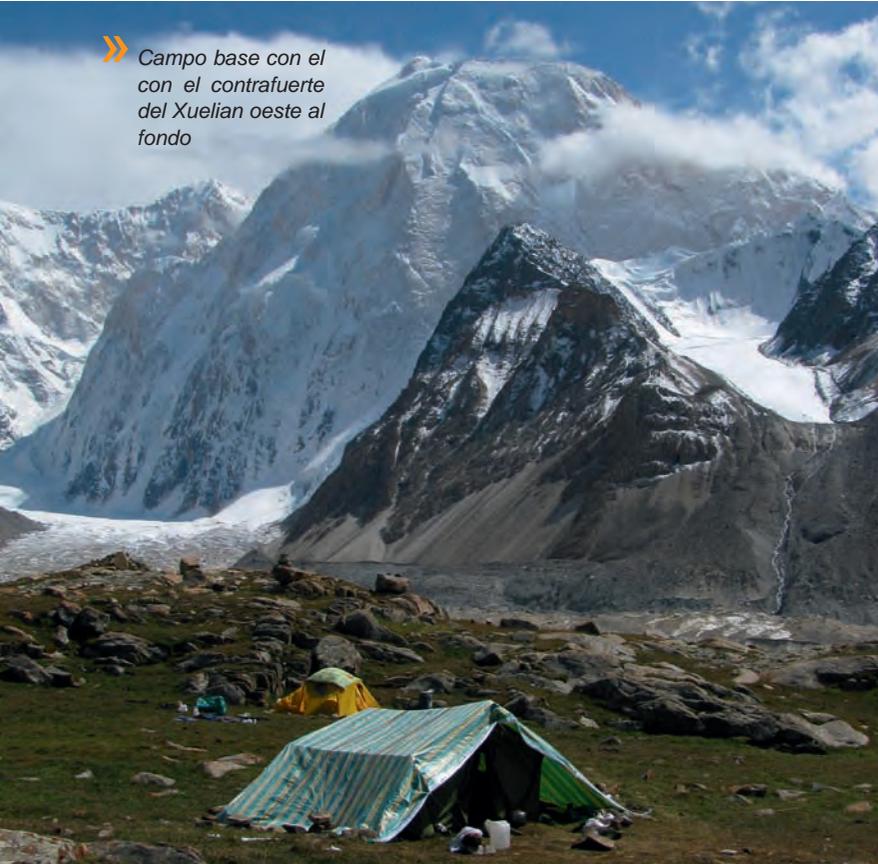
» Khanjaylak 2,3 y 4, y Xuelian norte, vistos desde los manantiales de agua caliente de Xiate



» Cordillera cercana de 5.000m



» Campo base con el
con el contrafuerte
del Xuelian oeste al
fondo



» Vivac en la arista cimera, con el
Xuelian noreste al fondo



alberga, además del pico principal de 6628m de altura, 4 picos satélites de más de 6.000m y otra montaña individualizada de 6332m, el Yanamax, así como grandes ramificaciones de más de 5.000m al norte y al sur. Los glaciares descienden hasta los 2.700m y el límite de las nieves eternas está en los 4.000m. Lo que viene siendo un verdadero desafío alpino. Aunque la cara norte del macizo tiene más de 20km de paredes llenas de cascadas de seracs y aristas de más de 2 kilómetros de altura, no hay duda de que lo más atrayente es su contrafuerte oeste. Elevándose 2700m desde el glaciar de enfrente del Hadamuzi, también conocido por el nombre de Baiyu Feng (Pico del Jade Blanco), su "cima" de 6422m ni siquiera puede considerarse una verdadera montaña, sino más bien la culminación de la arista oeste del Xuelian principal.

En 2009 estaba de vuelta preparado para escalar. El Xuelian oeste sería en realidad el climax de un mes de alpinismo, durante el cual aclimataríamos, nos haríamos al terreno y nos prepararíamos para la escalada ascendiendo los otros satélites del Xuelian. Principalmente escalaría con Jed Brown, mientras que nuestros compañeros Kyle Dempster y Jared Vilhauer trabajarían como una cordada independiente. Tras la aclimatación que realizamos ascendiendo a un pico de 4.800m, Jed y yo abordamos el Xuelian norte por su larga arista oeste, con un vivac a 5300m y trabajando duro sobre nieve podrida e inestable. Desde su cima, a 6472m, descubrimos la que iba a ser la única vista en todo el mes desde la Pared de Mármol hasta el pico Pobeda y el Khan Tengri. Uno de los objetivos de esta ascensión era examinar la vertical y expuesta zona final de roca al Xuelian principal, un pico que aún está esperando una nueva ruta, incluso una nueva ascensión desde que un grupo japonés la escalara por la vertiente contraria en 1990. Y otro objetivo era hacernos una idea del tamaño del Xuelian oeste, sobre el que teníamos una perfecta vista de pájaro.

Nuestro siguiente esfuerzo antecedió en la arista este del Xuelian este, en donde tuvimos una sorpresa: nos encontramos con otro par de escaladores. Kyle y Jared, de los que no habíamos sabido nada en una semana porque no dejaba de caer nieve fresca encima de las huellas, habían ascendido por otro línea en la cara norte de la arista, así que nos juntamos con ellos para el largo camino que quedaba hasta la cima. Nuestra llegada a cumbre coincidió con la mayor tormenta de la expedición, lo que nos obligó a montar en tiempo record un vivac para 4 en

una tienda para 2 que se quieran mucho. Jed y yo regresamos a Hadamuzi para descansar antes de un intento al Xuelian noreste, en donde encontramos nieve podrida y roca descompuesta en una arista infinita, no muy difícil pero desesperadamente expuesta, peligrosa, y tan lenta de ascender que tuvimos que abandonar a 5400m. Por su parte Kyle y Jared tampoco descansaron, y permanecieron en el glaciar superior para escalar una línea de hielo y mixto en la intocable pared norte del Yanamax. Consiguieron alcanzar la cresta cimera a 6180m de altura.

Esta actividad le produjo unas congelaciones a Jared en un dedo del pie, y decidió no intentar más grandes rutas. De repente nuestro oficial de enlace nos comunicó que la expedición tenía que terminar el 30 de agosto por razones burocráticas, y no 30 días de comenzar, como habíamos entendido. Eso nos robaba 3 días y nos dejaba con el tiempo justo. La meteorología representaba también una presión añadida, ya que tras 3 semanas de condiciones inestables, ahora el cielo estaba claro y brillante y seco todo el día, sin ni siquiera una nube alta. Era el 24 de agosto, y Jed, Kyle y yo preparamos nuestras mochilas con el mínimo material imprescindible, descendimos desde Hadamuzi, cruzamos el glaciar Muzart y ascendimos los 5km hasta la base de la pared. Una tarde con un tiempo perfecto nos dio la última opción de examinar y fotografiar la ruta a través del contrafuerte que se elevaba como una torre por encima nuestro.



» Atardecer en la cara norte del contrafuerte oeste del Xuelian. La ruta sigue el espolón que crea la línea entre el sol y la sombra y que divide la pared en dos



La escalada final

La cara norte del Xuelian oeste es un poco más ancha que alta. Tiene una mitad rocosa azotada por el viento del oeste, y otra mitad con nieve cubierta por seracs. La línea más obvia tanto por su seguridad como por atacar mejor las debilidades de la montaña pasa por el espolón que parte la pared en dos. La parte baja parece ofrecer algunas largas líneas de hielo mientras que la zona alta, por encima de 5400m, estaba partido por lo que parece un corredor de nieve. En la parte central escalada en roca y mixta de dificultad desconocida. La bonita roca de color narajan de la zona media del Tian Shan (y el mejor ejemplo de ella es el Kahn Tengri) por supuesto no es granito, sino un tipo algo compacto de mármol, y proteger en esas grandes losas sería el mayor desafío de todos.

Jed y yo habíamos acampado bajo la pared durante 4 días cuando escalamos el contrafuerte norte, pero cuando alcanzamos el lugar en el que estaba la tienda ya no había tienda. En su lugar, jirones como banderas de oración, quizás provocados por una tormenta de viento o la explosión de un alud. La tienda exterior estaba completamente destrozada, los palos rotos y desperdigados. La tienda interior era una mezcla pegajosa de sobres de pasta explotados y dulces medio deshechos. Conseguí recuperar el hornillo (OK), la cuerda (OK), la tienda de altura (OK, aunque cubierta de pegajoso red chili) y los bastones (OK). Era un inconveniente, pero no lo suficiente como para acabar con la expedición. Jed encendió el hornillo y comenzó a limpiar la tienda de altura con agua caliente. Kyle se encargó del hardware, eligiendo y limpiando lo que necesitábamos para la escalada. Yo me encargué de la comida, salvando lo que íbamos a necesitar en nuestra escalada de 5 días. Comimos mientras trabajábamos, así que cuando Jed dejó lista la tienda

nos metimos y dormimos. Seguimos en juego.

Jed y Kyle tienen 26 años. Jed es del interior de Alaska, así que sus ideas sobre lo que es el frío y una acampada rigurosa cumplen la norma rusa más que la comúnmente aceptada por los europeos y estadounidenses. Pasó su juventud compitiendo en esquí de fondo, así que su capacidad aeróbica no tiene límite. Kyle es de Utah, en donde pasó su juventud luchando en las escaladas de roca del desierto. Su idea de una escalada dura está en el octavo grado y el M10, y su idea de riesgo es tirarse desde un avión y planear con un traje con alas. Comparten una experiencia a prueba de bombas de alpinismo de combate, lo que significa que su confianza para enfrentarse a las dificultades técnicas y a las incógnitas de una pared remota como la que íbamos a afrontar no era pequeña ni mucho menos. 3 es un buen número para la escalada en estilo alpino: una cordada, dos cuerdas, un hornillo y una tienda pequeña. Incluso cargando con la comida de 5 días, sólo los dos segundos tienen que cargar mochilas, mientras que el primero puede escalar rápido y ligero.

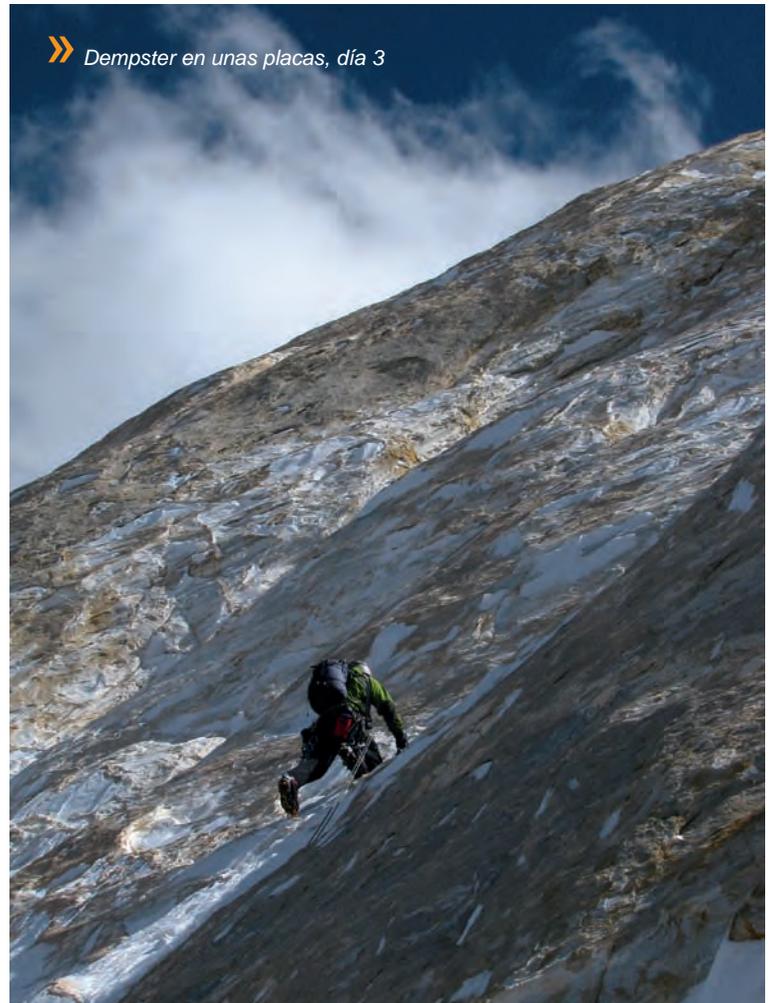
Los primeros rayos de luz del amanecer nos encontraron en la base del cono de nieve que lleva a la parte más baja del espolón. Jed, con la mochila de día, va primero alternando nieve dura y blanda. Nos reunimos bajo un corto e inclinado escalón de hielo que nos llevó hasta las líneas blancas que habíamos visto desde abajo. Nos encordamos y Jed empezó a escalar en la pared. Después de un largo el hielo se convirtió en nieve y escalamos al ensamble los siguiente 3 largos. El cuarto largo nos llevó bajo una torre de roca que atacó Jed por la derecha y arriba, con una pendiente entre 70 y 90° hasta la parte superior de un corredor de 60m. La cantidad de roca visible a través del hielo nos hacía pensar

que "delgado" iba a ser una palabra muy operativa en esta escalada. Por entonces fue cuando empezó a ponerse serio el asunto.

Jed inició una travesía hacia arriba con mucho cuidado, golpeando el hielo y raramente encontrando más de 1cm de grosor en el mismo. No era posible proteger, y le llevó mucho rato colocar un segundo seguro semi-convincente a los 30m. Picando con cuidado abrió el largo hasta un escalón más empinado con hielo más grueso y consiguió poner un seguro en la parte derecha del corredor. Kyle continuó de primero y se internó en la parte más vertical del corredor. Allí el hielo era más grueso e incluso algunas rocas ofrecían agarres para pies y manos, por lo que pronto alcanzó una campa de nieve de menor inclinación. Los 4 siguientes largos fueron similares, nieve hielo de graduación baja nos llevaban hasta la línea en la parte derecha de la pared de roca. El décimo largo nos sacó hacia la izquierda, hasta una pequeña cornisa de nieve junto a uno de los campos de nieve en la parte izquierda del espolón. Eran las 4pm. Aunque la tarde era casi perfecta, sin una sola nube en el cielo, decidimos parar aquí antes que arriesgarnos a tener que escalar otros diez largos antes de encontrar otro campo de nieve. De todas maneras, Kyle escaló el siguiente largo, para comprobar a qué nos íbamos a enfrentar a oscuras a la mañana siguiente; colocó un anclaje, fijo las cuerdas y rapeló de vuelta.

Jed escogió un lugar favorable y comenzó a cavar, pero tras 50cm de nieve topó con el hielo. Una plataforma decente iba a llevar bastante trabajo, pero teníamos tiempo. Jed también tenía la técnica, un asalto a piolet a dos manos desde todos los ángulos, rompiendo grandes trozos de hielo. Entonces creamos una rutina: Jed picaba primero, y mientras Kyle regresaba con su mochila, yo llenaba la bolsa de comprensión del saco de Jed con nieve o hielo, y empezaba a transformarlo en agua al momento. Esa noche tuvimos una buena repisa, el tiempo fue bueno y los chicos decidieron que yo me colocara adentro, así que comimos, bebimos y dormimos bien.

» Dempster en unas placas, día 3



Todo reto es posible



SINCE 1940



bestard.com



La conservadora estrategia de vivac nos impidió un arranque rápido por la mañana. Era el turno de Jed, y el primer largo y medio nos trajo un hielo más fino, y bastante deleznable, sobre las placas de roca. El sol salió, y el cielo se tornó rojo: la última vez que habíamos visto algo así fue el día que nos pilló la tormenta en la cima en el Xuelian este. En cualquier caso, la mañana transcurrió de forma satisfactoria, con Jed ascendiendo a través del delicado terreno hasta una campa de nieve que pudimos seguir al ensamble. Posteriormente la ruta se estrechó mucho y nos dio dos largos de excelente hielo alpino grueso sobre la roca. Esto nos llevó hasta la esquina inferior derecha del gran campo de nieve a la izquierda del espolón que marcaba la mitad de la altura de la pared, y una excelente vista apareció ante nosotros. El campo de nieve contiene algunas placas, y se termina en una vertical de roca seca. Es el momento de pasar al lado derecho del espolón y hacer frente a las placas de roca.

Kyle cargó con la mochila de día y encabezó el siguiente largo. Aunque me hubiera gustado haber podido abrir algún largo hasta entonces, no iba a hacer que perdiéramos nuestro tiempo haciéndolo. En mis expediciones, cada uno hace lo que hace mejor, y lo hace bien; no puedes arriesgarte a fracasar por quedarte sin tiempo por no haber usado los recursos disponibles adecuadamente. Jed es bueno montando campamentos. Kyle es bueno sufriendo. Jed es bueno encontrando

la ruta. Kyle es bueno realizando la ruta. Jed es un técnico. Kyle es un artista. Yo no soy ni lo uno ni lo otro, sólo un periodista que es vale para izar grandes petates bastante rápido, y muy bueno para abrir huella en nieve profunda por encima de 6000m. Así que en la compañía que estaba lo sensato era que mi trabajo consistiera en acarrear las mayores cargas, dejando a los jóvenes abrir la ruta.

Una vez de vuelta al espolón se reveló una de las muchas ilusiones ópticas: siempre parecía que en el momento en el que llegáramos al lugar más alto que veíamos, disminuiría la verticalidad (porque si no fuera así, podríamos ver más alto, no sólo hasta ese punto), pero una vez que llegábamos allí nos volvíamos a encontrar con más placas sin fin a 50°. Kyle ascendió por la única línea de hielo que se veía, trabajando algunos pasos en mixto y asegurando en el punto de hielo más grueso. El siguiente largo volvió a inclinarse más, y requirió algunas aperturas de piernas salvajes y algunos movimientos de contraapoyo. Por entonces las nubes ya habían cerrado el cielo y nevaba ligeramente, lo que no nos importó hasta que algunas avalanchas de espray comenzaron a caer por las placas a nuestra izquierda. No eran muy pesadas y parecía que no contenían rocas, pero eso significaba que más arriba en la montaña nevaba lo suficiente para causar verdaderas avalanchas. Jed y yo continuamos hasta el anclaje. Por encima nuestro una muy inclinada fisura que tendríamos que pasar en artificial. Tire hacia una



» Descendiendo del Xuelian norest



» Dempster en una de los pasos claves de la vía

rampa a la izquierda del espolón. La idea original de Jed era ir hacia la derecha, y había hecho una travesía a la derecha para investigar, pero volvió afirmando que no podía ver otra cosa que nieve cayendo sobre placas sin fin.

Tomamos una rápida decisión: si el camino no iba por la izquierda, lo íbamos a saber pronto, en cuanto acabáramos el primer largo. Kyle avanzó a través de la estrecha línea de la fisura. Era el paso más técnico de la ruta con diferencia, había que rascar mucho para encontrar pequeñas presas para progresar. No era totalmente inclinado, pero el hielo era muy fino, y la placa era barrida sistemáticamente por avalanchas de espray de forma que Jed y yo perdimos de vista a Kyle en su ascenso. Los movimientos eran cada más difíciles, y Kyle cada vez avanzaba más lento, hasta que finalmente, después de una delicada maniobra, pudo clavar un piolet en hielo de verdad en el mismo eje del espolón. Unos pocos movimientos más y se acababa el largo. Para Jed y para mí, esta largo no tuvo nada que ver con los anteriores: esta vez las presas eran apenas pequeñas grietas en la roca, enterradas bajo la nieve, y una caída habría acabado en un gran péndulo que nos habría dejado colgando del vacío. Así que ahora las pesadas mochilas no sólo eran peso, pero también contrapeso que intentaba arrancarnos de la vertical, y sentí un gran alivio, el mismo que Kyle debía haber sentido,

cuando por fin pude clavar el piolet en hielo de verdad.

Jed tomó de nuevo la iniciativa, pero la tira de hielo aparentemente fácil resultó ser muy delgada, frágil, y no bien soldada a la roca. Maldecía y arañaba mientras las piezas de hielo se desprendían bajo sus pies y piolets, mostrando unas placas lisas de roca. Se pasaba el 90% de su tiempo buscando algún lugar en donde meter un seguro y tan solo un 10% intentando ascender. Había parado de nevar, pero las nubes nos rodeaban, así que sólo veíamos otra cornisa aparente encima nuestro, que finalmente resultó ser una campa de nieve en una placa de 45°. Cuando Jed había terminado su largo, la noche y la nieve estaban cayendo con fuerza y rapidez. No habíamos visto nada lo suficientemente grande como para dormir, o incluso como para sentarnos, desde nuestro vivac de por la mañana. El riesgo de una noche al raso bajo una fuerte tormenta era real, aunque de momento no había casi viento. Probablemente estábamos ante el momento psicológico clave de la vía. Aplicamos el test de Mick Fowler: ¿era esto una razón de peso para descender? El tiempo no era tan malo, y no era el caso de empezar a asustarnos por un posible empeoramiento del tiempo que quizás nunca fuera a producirse. Ninguno teníamos realmente frío. Las avalanchas eran un fastidio, pero no una amenaza. La noche anterior habíamos descansado. Votamos y decidimos continuar.

 Zonas mixtas

 Placas heladas

Con los frontales ya encendidos, Jed ascendió el campo de nieve hasta el siguiente punto que aparentemente era más plano. Encontró un saliente rocoso casi lo suficientemente grande como para sentarse encima de él, pero aún así intentó acercarse al extremo a la derecha de la campa, y anunció que dormiríamos allí. De hecho la nieve tenía menos de 1 metro de grosor encima de la roca y había una cornisa de 60cm de ancho. Kyle se dio cuenta de que la nieve estaba tan comprimida por el viento que podíamos cortarla en bloques para extraerla. Nos pusimos a trabajar. Cavé dos repisas de 60cm, una encima de la otra. Jed cortó unos grandes y sólidos bloques de nieve comprimida y los depositó en la repisa de debajo; Kyle recolocó nuestras mochilas y la ferralla y aseguró nuestros anclajes. Con la tienda colocada, entré en ella, arreglé las colchonetas y me pegué contra la pared, con mis pies y mi mochila apoyados en los bloques de nieve de la cornisa de abajo. Jed se sentó al lado mío, y Kyle al lado de la puerta. Con los sacos de dormir hasta nuestros pechos, estábamos calientes y secos. Jed encendió el hornillo, pero después de derretir un litro de agua caliente, de repente estábamos los 3 tosiendo, jadeando, y con picores en los ojos. Algo pasaba con el hornillo. Kyle agitó para que entrara aire fresco, pero no sirvió de nada. Después de beber un poco más y comer un tentempié, decidimos solucionar el problema de la comida y la bebida por la mañana. Apagamos las luces. Apoyé mi hombro en la cadera de Jed, él se apoyó en Kyle, y Kyle en su mochila. Igual al final era incluso una noche decente. Pensé: "todo lo que necesitamos ahora es una avalancha..."

Wooooouuu. Una avalancha de espray nos alcanza en un costado. El techo de la tienda cae sobre nuestras caras y la nieve se apila detrás de nuestra espalda, enfriándonos, y amenazando con tirarnos de nuestra rama. Hasta ahora todo era tranquilo, sin movimiento, pero ahora parecía que algo se movía por encima en la montaña y los esprays caían otra vez desde arriba. Jed agarró las varillas y las apretó contra el muro de nieve; teníamos que conseguir que no nos entrara más nieve en la espalda, o nos sacaría hacia adelante. Apretamos las esterillas en nuestras espaldas y nos acostumbramos a nuestro nuevo toldo a pulgadas de la cara. Iba a ser una noche larga.

No sé como pero conseguí dormirme, porque la siguiente cosa de la que me enteré era de que había luz. Decidí no preguntar a Jed y Kyle si se habían pegado toda la noche sujetando la nieve a nuestra espalda y apartando nieve mientras yo roncaba a su lado....El viento giraba a nuestro alrededor y seguíamos siendo duchados cada 30 segundos, aplastando la tienda húmeda contra nuestras caras. No había mucho más que pudiéramos hacer, así que nos arrebujamos y decidimos esperar a que cambiara la situación. Kyle miró y dijo que el tiempo era bueno y que el único problema era que el viento barría la montaña. Finalmente el viento paró sobre las 11 de la mañana. Kyle salió a una bonita mañana. Le seguí mientras Jed comenzó otra vez con el hornillo. Con la puerta abierta, funcionaba perfectamente, y pronto tuvimos agua caliente. Seguíamos en mitad de una placa sin fin, pero el muro por encima nuestro era el último antes del campo de nieve final, y parecía factible la línea en diagonal hacia la derecha y hacia arriba. Habíamos superado una tormenta y ahora ciertamente parecía que la parte más fácil de esta pared era la que quedaba hasta cima.

Nuestro objetivo para hoy era terminar la zona de placas y llegar hasta las campas de nieve. Era el turno de Kyle de nuevo, y avanzó hacia la derecha por nieve más comprimida. Primero hacia la derecha... luego hacia la izquierda...luego otra vez hacia la derecha...luego otra vez hacia la izquierda...Con una sola excepción, cada largo tenía sólo unos pocos movimientos realmente técnicos, pero también sólo unos pocos lugares en donde colocar seguros. Nos movíamos lenta y cuidadosamente. Finalmente, a mitad del sexto largo y cuando el sol ya bajaba en el horizonte, Kyle desapareció de nuestra vista y tuvo que cavar un profundo hoyo en el campo de nieve para asegurarnos. Excitados ante la perspectiva de otra experiencia en un vivac, Jed llegó hasta el final de una zona de nieve, en donde nos anclamos y comenzamos a cavar. Éste era un lugar perfecto para un vivac, y después de una hora estábamos instalados en la tienda dispuestos a pasar una noche repa-



» Dempster escalando un M6 de primero entre avalanchas de espray



» Dempster en otro de los pasos claves



cionar. De vuelta a la nieve, me puse los guantes y agité vigorosamente mis brazos para que mis dedos volvieran a la vida. Según Jed subía, la roca tenía más salientes y los movimientos en mixto eran más fáciles. El viento había parado lo suficiente como para librarnos de las avalanchas, y el sol finalmente nos calentó.

La última place desapareció por debajo nuestro y nos mostró los campos de nieve que conducían a la cresta cimera. El Xuelian norte y el principal se mostraron a nuestro alrededor. El cielo estaba cambiando de azul a blanco, y el viento volvía a soplar. Éste sí que era mi terreno, y tiré para arriba abriendo huella. En el momento en el que hicimos una parada bajo una cornisa, la vista era blanco sobre blanco y la nieve nos azotaba. Así que éste no era el mejor momento para permanecer en la cima, y desde luego no el mejor para descender por la arista oeste. Eran solo las 3pm, pero la mejor estrategia era acampar ahí, en donde el viento no azotaba ni de lejos como en la arista, para intentar la cima y el descenso por la mañana. Tiro hacia la cresta para intentar encontrar un camino a través de ella. En la cresta, el viento era fuerte y la visibilidad nula: todo lo que podía ver era que el terreno ascendía hacia la izquierda y se perdía hacia abajo por el sur. Teníamos que pasar la noche allí. Kyle había encontrado una plataforma de roca excelente para la tienda, y podríamos comer, beber y llenar nuestras cantimploras antes del anochecer. Las nubes se abrieron lo suficiente como para mostrarnos una bonita luz que caía sobre el Xuelian principal.

Por la mañana nos levantamos temprano, pero no lo suficientemente temprano. Aunque el sol brillaba, las nubes empezaban a engancharse en la arista por encima nuestro. Subimos rápido hacia el camino que había marcado yo en la cornisa la noche anterior, dejando nuestras mochilas, y torciendo hacia la izquierda. La cima estaba a una corta caminata por nieve 100 metros verticales por encima nuestro. Deberíamos haber tenido unas deslumbrantes vistas sobre la arista oeste torciéndose y ascendiendo hacia Xuelian principal, sobres las cordilleras de 5000m a norte y sur, y de los colores y luces de la salida del sol sobre los Chulebos, Muzart, Khan Tengri y Pobeda a nuestro oeste. En su lugar, la vista era blanco sobre blanco, aliviado por nuestras chaquetas brillantes de colores fuertes y por unas sonrisas brillantes pero fugaces mientras nos dábamos la mano.

Tan pronto como empezamos a descender en el white-out, al principio el viento y la nieve eran una amenaza real, teniendo que detenernos y quitarnos placas blancas de hielo de nuestras caras. Pronto, sin embargo, estuvimos por debajo de las nubes, caminando por nieve execrablemente inhomogénea. Nuestro plan era seguir la arista oeste, el viento y la duda ante qué corredor escoger hicieron más apetecible la arista suroeste, para posteriormente descender una larga pendiente casi helada, y luego hacer una larga travesía, casi toda con las puntas

radora. Excepto yo, que estaba enfadado por no poder estirarme del todo en mi saco de dormir. Y entonces fue cuando la tormenta eléctrica vino y me recordó que debía tomarme las cosas con perspectiva. Jed ya tenía más agua caliente lista para cuando pude volver a meterme en la tienda, y nos preparamos para dormir esa noche.

El 4º día en la pared (28 de agosto) nos encontró plegando la tienda cuando el sol asomó pro encima de las montañas al este. Habíamos soportado dos noches de tormenta en la montaña y no teníamos ganas de pasar una tercera. Además, el día 30 nuestro campo base tenía que estar desmontado. Un viento que arrastraba nieve girando por la arista nos hacía pensar los esprays de nieve aún no habían terminado, y entonces descubrimos que el corredor de salida que teníamos por encima era el lugar perfecto de desagüe. Comenzamos a subir en solo, pero no pasó mucho tiempo antes de que estuviéramos sujetándonos de pequeñas presas en roca que ni siquiera podíamos ver, bajo unos pocos centímetros de nieve. No pasó mucho tiempo antes de que el viento empezara a mandarnos avalanchas en polvo por nuestro corredor. Amigos míos habían muerto por caídas desde la "fácil" aproximación a la cumbre, y todos éramos conscientes de esto. Pedí que nos encordáramos otra vez.

Jed sacó una cuerda y tiró de primero mientras íbamos al ensamble, con Kyle en medio. Aquello consistía en unos pocos centímetros de nieve sobre una roca lisa, y de hecho para mí el punto más crítico de la escalada llegó en ese momento, en una escalón inclinado de roca totalmente lisa. Quizás Jed y Kyle habían tenido algo de nieve para pisar, pero cuando yo llegué ya estaba limpia. No había nada en donde enganchar los piolets y nada para unos guantes congelados, así que no me quedó mas remedio que quitarme los guantes y escalar con las manos desnudas. Grité avisando de lo que ocurría cuando noté que la cuerda se tensaba por encima mío. Me apoyaba sobre mis puntos de apoyo, rezando para que no patinaran y encontré que lo mejor era apoyar la mano, en lugar de intentar buscar alguna presa en la que trac-

frontales de los crampones, hasta alcanzar la arista oeste. Al menos no estábamos expuestos al viento y el tiempo se mantenía, ofreciéndonos una vista del desierto valle del río Muzart. Sin embargo, no había margen para la relajación ni física ni mental. El punto que intentábamos alcanzar, desde donde descender por un campo de nieve en la parte norte de la arista oeste, estaba todavía por debajo nuestro, y Jed tiró primero descendiendo por pendientes de nieve cada más inclinadas y finas hasta que alcanzó una banda rocosa desde la cual tendríamos que rapelar de nuevo.

Kyle y yo tuvimos que esperar un largo rato mientras Jed colocaba unos seguros algo precarios en la roca. Comenzó a nevar. De repente, Kyle empezó a balancearse a mi alrededor y tuve que agarrarle de la mochila; había empezado a quedarse dormido y había perdido el equilibrio. La nieve empezaba a lanzarnos esprays según rapelábamos. El siguiente anclaje de Jed estaba en hielo, y desde él conseguimos alcanzar un campo de nieve inclinado en el que podíamos andar. Exactamente hacia donde estábamos andando no estaba claro: sabíamos que hacia el lado izquierdo (mirando hacia abajo) había muchas grietas y el lado derecho estaba sobre un glaciar colgante que caía de golpe cientos de metros. Afortunadamente, las nubes se apartaron temporalmente, y nos dejaron ver los indicios de una ruta para descender a nuestra derecha.

Jed continuó bajando, con Kyle en medio y yo el último. La nieve era profunda y miserable, pero no pesada. Jed sorteó algunos agujeros. De repente, el mundo blanco a mis pies se estaba moviendo ¿Avalancha o grieta? ¿Continuaba o volvía? Decidí continuar justo cuando la nieve 10m por encima mío se precipitó hacia el agujero que tenía debajo. Lo cubría totalmente y había soportado nuestro peso hasta el último segundo. Jed descendió una sección más vertical hasta una cornisa que asumíamos era la travesía hacia la izquierda que buscábamos. Las nubes volvieron, pero tras esquivar algunos agujeros más, de repente vimos el collado al final del glaciar colgante. El descenso final hasta el collado fue todavía muy empinado, con nieve como cemento sobre hielo, barro semivertical y un talud final. La nieve se mezclaba con lluvia, asegurándose de que estábamos bien empapados. Andamos hacia el glaciar llano con las últimas luces. Kyle iba primero y pronto estuvo a punto de caer por dos grietas, poniendo fin a la discusión de si debíamos encordarnos o no. Llegamos a nuestro campo base avanzado una hora después del anochecer.

Nuestros sacos de dormir estaban lo suficientemente empapados como para poder ser exprimidos, pero hacía calor allí abajo y no nos preocupaba: tenías comida extra, el gas ardía bien y por primera vez en 5 días pudimos quitarnos nuestro arnés.

A las 7 sonó la alarma, pero nadie tuvo energía para moverse. Con

la perspectiva del trekking de vuelta me levanté hacia las 8am y Jed encendió el hornillo. Pusimos todo nuestro material en unas mochilas monstruosamente pesadas y comenzamos a balancearnos glaciar abajo a pie. Pasadas la 1pm cuando ascendíamos la morrena del glaciar, en donde Jared y el equipo habían estado empaquetando todo durante horas. Nos cambiamos de botas, y comenzamos a bajar entre las ya familiares nubes y lluvia. De hecho, el viaje de vuelta fue algo así como un record: estábamos en los manantiales termales de Xiata a las 9 de la noche, en donde el oficial de enlace, ansioso por regresar a casa, ya había alquilado un vehículo que nos llevó hasta Zhaosu. Al día siguiente desde Zhaosu a Urumqi en bus directo, 70 horas después de haber hecho cima. Me sentía como si hubiéramos tenido que huir tras robar un banco...

A veces, una expedición simplemente no funciona. Puedes tener problemas con los permisos, con los accesos, con los compañeros, con los glaciares, con el tiempo, y todo eso incluso antes de que hayas puesto un pie en la montaña. La otra cara de la moneda es cuando todo encaja en su sitio y consigues todo lo que te proponías. Aunque la buena planificación y preparación ayudó, la vía en el Xuelian oeste fue una situación en la que los suficientes ingredientes encajaron en su sitio, incluida una dosis de buena suerte, y no dejamos pasar la oportunidad.

Incluso en la mecanizada y globalizada era de la información del siglo XXI, las montañas del mundo todavía contienen regiones escondidas con el Tien Shan chino y algunos desafíos extremos como la cara norte del Xuelian oeste. (Inciso filosófico: ser de unos países en los que el alpinismo ha entrado en una era post-moderna más allá de nacionalismos, chauvinismo y, en ocasiones, en tiempos de crisis, incluso por encima del comercialismo, tenemos el privilegio y de poder centrarnos en las verdaderas razones por las que escalamos, que en un análisis final son puramente por un reto personal y por la satisfacción que nos produce. Ciertamente, fuimos al Xuelian Feng porque escalar nuevas rutas en nuevas montañas en estilo ligero define el tipo de desafíos que perseguimos, y no por ningún pensamiento real de dinero, de record o incluso de reconocimiento que pudiéramos obtener. Por supuesto la pureza nuestros pensamientos puede que se haya corrompido tras recibir el Piolet de Oro...). Por lo tanto es apropiado que la primera escalada en la zona, y esperemos que las siguientes también, incluso las más exigentes técnicamente, sean hechas con los criterios éticos del siglo XXI -lo que para nosotros significa ascensos en puro estilo alpino, y esperamos que todos abandonen la montaña y el valle al menos tan limpio como lo encontraron.

Y sí....la escalada fue dura...graduamos nuestra ruta como WI5, M6, 5.7R.

¡Pero los vivacs fueron más duros!



» El autor en la nieve del Xuelian



» Brown y Dempster en la cima



Alpinismo y escalada en la ZONA CENTRO

Texto y fotos: DANIEL CRESPO

Las sierra de Guadarrama, Gredos y Béjar han sido y siguen siendo una de las más importantes zonas para el alpinismo del país. Su cercanía a Madrid además ha hecho que sea una gran cantera de montañeros que posteriormente han dejado su huella en las cordilleras de todo el mundo.

Uno de los últimos productos de esta cantera es Daniel Crespo. Un alpinista de vanguardia que forma parte del Equipo Español de Alpinismo, y que este pasado invierno fue noticia por realizar la primera repetición a la mítica “Gredos Circus”, una de las escaladas en hielo más duras del país, tras muchos años de espera desde la apertura.

Con este pequeño reportaje Daniel quiere mostrarnos su pequeña selección de clásicos, rutas y escaladas. La elección puede obedecer a muchos motivos; algunos de ellos serán objetivos, pero muchos otros serán subjetivos. No es una selección basada en la dificultad, ni en el prestigio. Más bien en lo que estas rutas han significado tanto para Daniel como para muchos otros alpinistas que se han formado en estas sierras. Es un pequeño homenaje para que todos aquellos que quieran comenzar en estas montañas tengan unos puntos de referencia generales por parte de un alpinista que se ha hecho grande en ellos.

Atardecer en el Galayar



Riscos del Circo de Gredos

La zona centro, englobando en ella la Sierra de Guadarrama, la de Gredos y la sierra de Bejar, esconde innumerables ascensiones para la practica del alpinismo a todos los niveles. A lo largo de la historia y con todas las generaciones de alpinistas que han ido indagando entre sus cumbres, dicha zona ha visto la evolución de la escalada y el alpinismo hasta nuestros días. Por todo ello es difícil calcular la cantidad de rutas abiertas; pocos son ya los lugares que no denotaron en algún momento la presencia humana. Pero por suerte aún siguen quedando lugares aptos para la imaginación y el ensueño de rutas por las que ascender, disfrutar y amar nuestra Sierra.

Antecedentes. Un poco de historia...

Las montañas se convierten en centros de cultura: la necesidad de atravesarlas puede surgir por una peregrinación, por motivos comerciales, por una guerra, por necesidades del trafico de ganado. Por eso en sus laderas, o en ellas mismas, se erijieron importantes centros y monasterios en los que se estudiaban y guardaban todas las ciencias: el arte de la construcción para hacer calzadas y vías de tránsito, la astronomía y la meteorología para guiar a los viajeros y, como no, la me-

dicina para asistir las congelaciones, el mal de altura y los accidentes sufridos por quien las recorren.

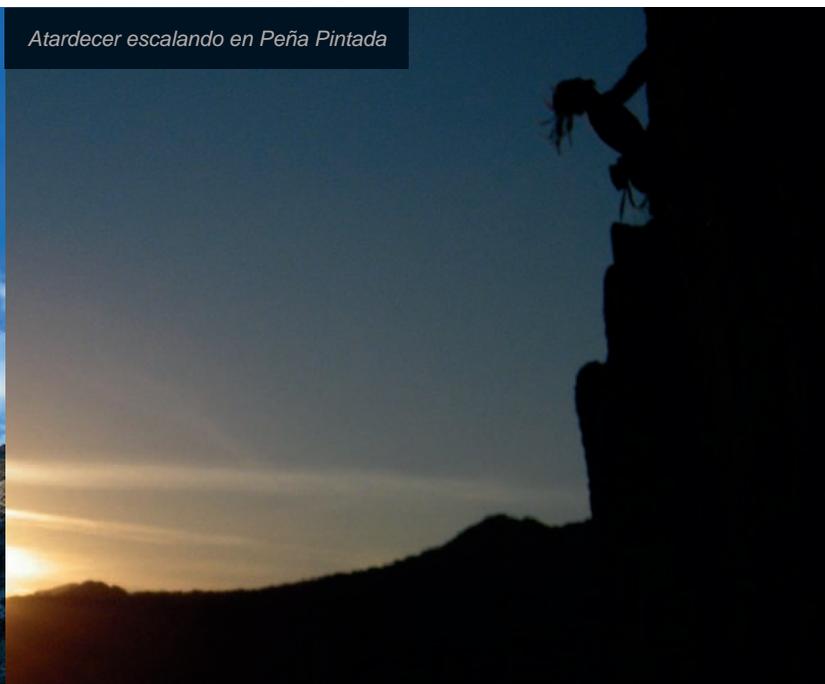
Los seres humanos sentimos el impulso de conocer y explorar todo por curiosidad, sin necesidad de tener un motivo claro, y ello hace que, desde siempre, existan entre nosotros guerreros, científicos, mercaderes o grupos que se dedican a escalar montañas. Éstos últimos dan lugar a la aparición del deporte del Alpinismo. Somos los conquistadores de lo inútil.

El perro Mastín o el San Bernardo han dado paso al helicóptero, a la cámara hiperbárica o al botiquín de emergencias. Sin embargo los protagonistas, los hombres y las montañas son los mismos que cuando Pizarro y sus tropas subieron a los Andes y, perdiendo todas sus fuerzas, sintieron al mal de altura.

Los objetivos del deportista actualmente, al igual que antaño, son los de modelar su voluntad y alcanzar la resistencia y la serenidad necesarias para controlar el rigor de la naturaleza y vivir en ella para llegar a lo mas alto posible, dejando de lado los ideales y convicciones, llevando los momentos de amistad, concentración, diversión y sufrimiento a límites aún por evolucionar. Tan banal como la vida misma, las cumbres esperan nuestra presencia y disfrutan también de vernos disfrutar.



Artificial en la Familia. La Pedriza



Atardecer escalando en Peña Pintada



Fisura en Patones

La Sierra de Guadarrama

Peñalara, con sus 2428 metros de altura sobre el nivel del mar, es la cumbre más alta de la Sierra, y desde allí podremos vislumbrar tanto la vertiente norte como la sur que delimitan, por su condición de frontera entre Segovia y Madrid. Lugar de tránsito desde hace muchos siglos, ha visto el paso de mercancías, exploraciones, ejércitos, migraciones humanas y trashumancia ganadera. Hoy en día muchos deportes se practican en ella, desde el alpinismo a la escalada, desde el senderismo a la bicicleta, el parapente...son prácticas habituales de muchas de las personas que se citan los fines de semana abarrotando los lugares más conocidos.

Escalada en la Sierra

Para muchos de los madrileños, sin duda alguna la Pedriza es el gran paraíso de la escalada. Amada por muchos (e incomprendida por muchos otros más...), sus bloques, placas, fisuras, chimeneas, desplomes, ríos, bosques y fauna, hacen de este lugar un paraje único y de gran atractivo, situado además a escasa distancia del centro de Madrid.

Es la gran escuela, sitio de ensueño, donde muchos nos iniciamos y evolucionamos como escaladores y alpinistas.

Pero aunque ésta sea la más famosa, la gran oferta para escaladores la integran muchas otras escuelas con gran variedad de tipos de escalada y de roca, desde la caliza desplomada de Patones, a las fisuras perfectas de la Cabrera, los pequeños cantos del granito de la pedriza...así hasta un total de 57 zonas donde disfrutar de un día en el monte rodeados de roca.

La proliferación de la escalada sobre bloques está tocando de lleno también en nuestra sierra. Sólo en la Pedriza son innumerables los problemas a resolver. La prisa y la motivación innata de todo madrileño está promoviendo las salidas relámpago, diurnas y nocturnas a sectores de escalada en bloque; para unos una actividad en si misma, para muchos otros un simple juego, un arte o un pasatiempo.

Por suerte, todo el año podemos escalar en roca acá. Zonas altas cercanas a Peñalara y Maliciosa con viento fresquito, secretivos, ya no tan secretos, bajo tierra, para el bochornoso verano y una buena dosis



EXPEDICIONES CON GUÍA SANGA 2010

Pico Lenin (7.134m) · 2 al 24 Agosto

Stok Kangri (6.150m) · 3 al 23 Agosto

Pico Sin Nombre (6.055m) · 3 al 23 Agosto

Cho Oyu (8.201m) · 31 Ag. al 15 Oct

Volcanes y Salares del Altiplano · 4 al 25 Septiem.

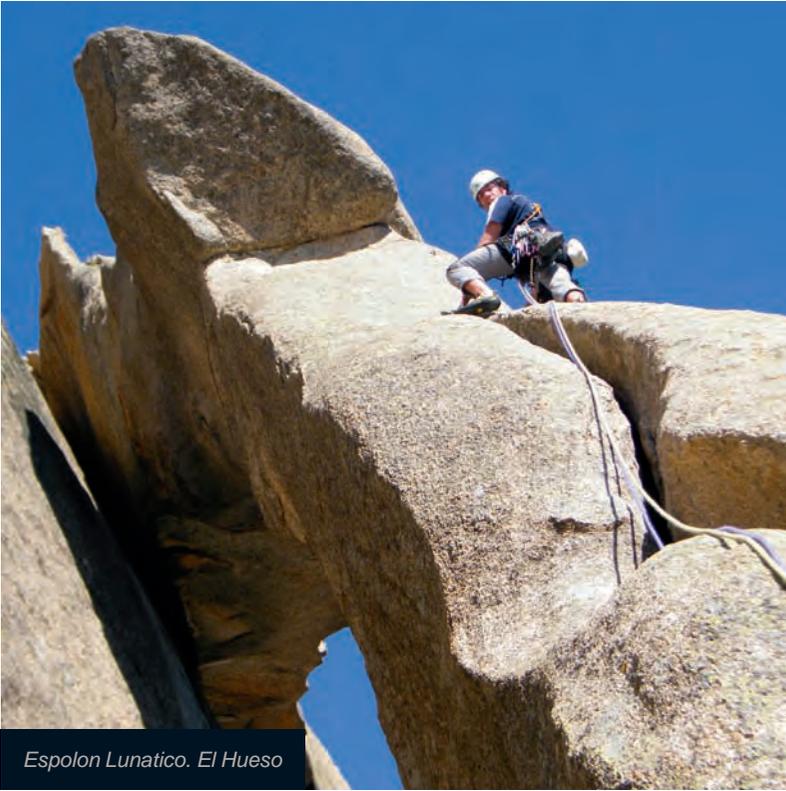
Jordania Wadi Rum · 25 Sept al 3 Oct

Paldor (5.928m) · 5 al 27 Octubre

Island Peak (6.189m) · 5 al 27 Octubre

Santuarios del Annapurna · Del 7 al 22 Octubre

Khumbu Everest · Del 7 al 22 Octubre



Espolon Lunatico. El Hueso

de sol en día de invierno aprovechando esa máxima adherencia sobre el granito plaquero de dificultad.

Rutas recomendadas

- "Sur del Risco del Pájaro", V+ 195m. Gran clásica de la Pedriza.
- "Fulgencio" al Hueso, 6a 160m. Clásica e inusual recorrido de chimenea y placa.
- "Internacional", 7a+ 50m. Risco de la Peseta
- "Mogoterías" en Peña Sirio 6b+ 90m
- "Misticismo", "Metodología", ... en la Cabrera.



Fluido Azul sin cuerda y con esquís a la mochila. Peñalara

Alpinismo en la sierra de Madrid

El alpinismo en la sierra de Madrid lo forman el conjunto de ascensiones en torno a Peñalara, Maliciosa, Cabezas de Hierro y Sierra de Ayllon. En sus laderas podemos encontrar nieve varios meses a capricho de las nevadas, lluvias y vientos. Si las condiciones efímeras de las formaciones heladas son ya de por sí especiales en España, en Madrid se hacen aún más problemáticas. Los cambios bruscos de temperaturas llegan a ocasionar la caída de vías de hielo que dos días antes eran escaladas por numerosas cordadas, llegando a ocurrir esto último varias veces durante la temporada. Una locura, pues hay que estar allá al pie de sierra y aprovechar hasta los días de ventisca y nieve para subir por las columnas de hielo y los mixtos más complicados. Los corredores fáciles y canales hasta Marzo se podrán realizar en buenas condiciones. Un gran terreno para iniciarse y descubrir las sensaciones que nos aporta el Alpinismo; una escuela que ha demostrado su eficacia en cordilleras de todo el mundo.

Un poco de todo y para todos los niveles. Los numerosos descensos fuera de pista y las tres estaciones de esquí completan el gran surtido de actividades.

Rutas recomendadas

- "Fluido Azul", 80m 4.
- "Tubo Central" y "Canal de la Ceja".
- "Cascada de la Pared Negra", 70m III/4+.



Segundo largo Fluido Azul. Peñalara

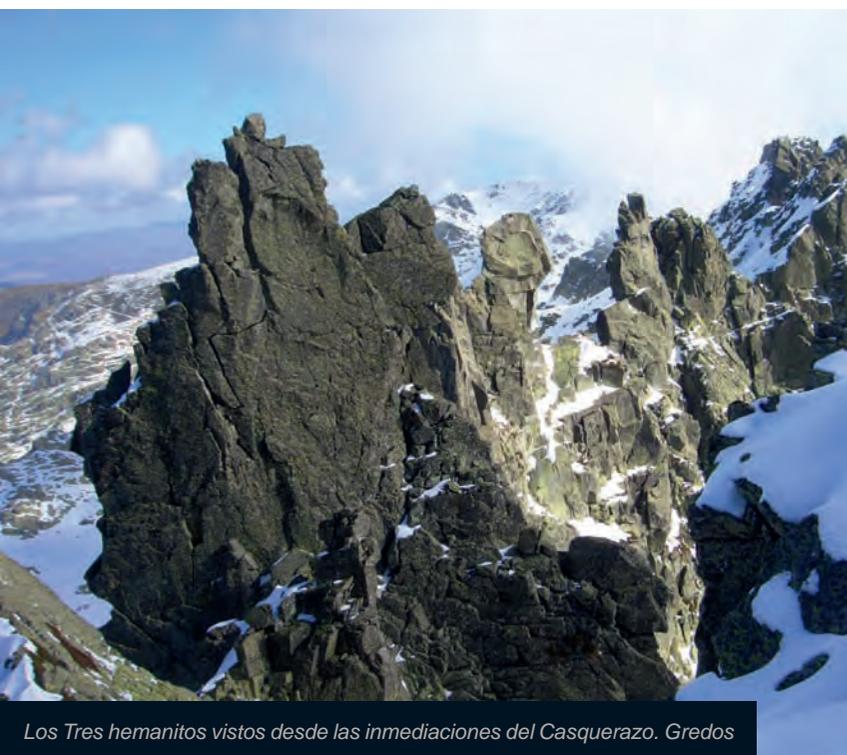
La Sierra de Gredos

Localizada en Ávila, se extiende unos 140 km con una orientación E-O, formando una gran cordillera granítica donde muchos sueños e ilusiones se han hecho y seguirán haciéndose realidad. La zona más representativa y con mayor número de visitas por parte de alpinistas es la Laguna Grande del Circo de Gredos. Sus vertientes albergan numerosas vías y rutas de dificultad, desde rutas normales hasta el grado 6 en hielo. Su particularidad, al igual que ocurre en Madrid, es lo efímero de sus líneas más extremas.

Ascendiendo al refugio Elola situado a pie de Laguna Grande, con o sin esquís según condiciones, podremos acometer muchas rutas. El Almanzor con sus 2592m es la cumbre más codiciada y repetida por alpinistas de todo Madrid y alrededores. Sin nada que envidiar a valles del Pirineo, el Circo es un paraje singular, atractivo y bello a su vez. Muchos de nosotros nos enamoramos y soñamos con líneas que viaje tras viaje van cayendo, una tras otra. Hay quienes en invierno lo dejan todo por estar allí cerca y ser los primeros en informar de las condiciones y las posibilidades de una semana tras otra.

Rutas recomendadas

- "Norte Almanzor", IV/3 o M3, 200m + "Diedro Esteras", IV/3+ 200m. Combinando las dos ascensiones podremos completar el día.
- "Norte Casquerazo", III/5, M5, 180m. Preciosa ruta con mixtos aseguibles.
- "Aurora boreal", IV/4+, 120m. Interesante línea de gran belleza.
- "Gredos Circus", IV/6+ RX, 55m. Escalada de dificultad sobre estructura delicada.



Los Tres hermanitos vistos desde las inmediaciones del Casquerazo. Gredos

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



Dani Crespo escalando la Via del Guarda, A3. Galayos



Gran Diedro al Gran Galayo en invierno



Diedro Esteras, Almanzor. Circo de Gredos



Norte del Torreón en invierno. Galayos

Grandes paredes de roca nos esperan también en tan grata sierra: Galayos, Torozo, Villarejo, Circo de Gredos...predomina la escalada de auto-protección, sobre todo en los Galayos, y entre sus agujas se esconden numerosas fisuras de una calidad excepcional. La ética del lugar mantiene virgen la roca, exenta por el momento de anclajes fijos, producto de una mentalidad de las generaciones de aperturistas, que se juntaron para levantar el Refugio Victory de los escombros, sin pedir nada más a cambio que vivir y escalar en libertad a lo largo de las agujas de todo el Galayar. Se abrieron e imaginaron líneas que en nuestros días se han convertido en grandes clásicas de dificultad. Incontables fisuras y diedros desde IV grado hasta el 7º grado conviven en los Galayos. La invasión del parabolito llegó a las riscos vecinos como Villarejo y Torozo promoviendo vías más plaqueras y directas, ampliando la oferta aun más.

Rutas recomendadas

- "Norte del Torreón", 6c+, 60m. Bonita línea lógica que combina diedros, dulfers y fisuras de dedos.
- "Diedro Ayuso", 6a+, 160m. Galayos. Bello diedro mantenido en el que practicar la técnica de diedros.
- "Sulayr", 6b, 170m. Peña del Águila, Galayos. Fisuras muy estéticas, de las mejores de la zona.
- "Moby Dick", 6c/Ao, 250m. Torozo.

1ª Repetición de Gredos Circus 6/R

Un fin de semana de Marzo llegamos al Circo de Gredos para impartir un curso de Alpinismo con la compañía de guías Todovertical, de Jonás Cruces. Para sorpresa nuestra las condiciones de hielo eran excepcionales, con formaciones heladas colgando por doquier.

El interés por ascender todas y cada una de aquellas formaciones me corría por dentro con la emoción de un niño esperando su regalo de cumpleaños. Combinando el trabajo como instructor por el día y la escalada nocturna después de la cena pude comprobar que se encontraban en buenas condiciones las vías "Aurora Boreal" y "Excalibur", ambas de efímera formación.

Tras el alboroto del fin de semana volvimos al parking de la plataforma a por las cuerdas y el material para acometer nuestro objetivo: realizar la ruta más difícil al día siguiente. Una ruta que bella y esbelta se alzaba sobre el Cuchillar de las Hoyuelas. Gredos Circus.

Con la caraja y las legañas aún pegadas a los párpados, el lunes muy temprano nos aproximamos en silencio hacia la vía, no sin antes observar las posibilidades de ascensión y negar todo pensamiento negativo que rondara por la cabeza. "Ésta cae", le dije a Borja Ayed, compañero de cordada; materializar los sueños no es solo cuestión de motivación sino un conjunto de circunstancias medidas a conciencia que llevan normalmente al éxito.

El hielo estaba de lujo en los primeros pasos de dicha vía, una columna bien soldada que a las 7 de la mañana está más tiesa que un pingüino congelado a la intemperie. La primera sección de columna a 90-95° da paso a una cueva en la cual tuve que introducirme con pasos de contorsionista para no tirarme encima varios de los carámbanos que colgaban formando una cortina desplomada y hueca. Abrí paso como pude y con cierta intranquilidad y pasotismo fui progresando sobre aquella cortina hueca, desplomada e inestable. En dichos momentos sientes como el corazón late tranquilo y al son del pensamiento que te recorre por dentro, peor aún lo estará pasando el asegurador que ve desde fuera la dificultad de los movimientos y la lentitud de la progresión: se nota tensión en el ambiente...

Al salir de tanto caos de carámbanos siento como empiezo a empaparme del agua que chorrea incesante-

mente desde la parte alta del hielo. Me da exactamente igual, con el subidón de adrenalina y habiendo salido de la parte más difícil sólo siento como aquel fuego interior que me recorría el día de antes como un calambre va calmándose y empiezo a sentir el placer de tantas endorfinas fluyendo por las venas.

Una bella ascensión que que llevaba más de 10 años sin que nadie se hubiera atrevido a enfrentarse a ella. Las condiciones no fueron ni la mitad de buenas que en la apertura, pero eso sí: hielo había... así pues.. ¿por que no indagar y ascender tal bella estructura capricho helado de la naturaleza ? Gracias a los aperturistas por abrir tan efímera ruta que tantos años de inquietudes causa y causara a los escaladores que vean y sientan la magia del Circo de Gredos.

Aprovechando las condiciones inmejorables del Circo el martes 16 abrimos tres nuevas rutas en la pared norte del Gutre en el Circo de Cinco Lagunas a 2 horas del refugio Elola, pared descubierta hacia años por Gallego el cual le paso la información a Raúl y fue este quien nos motivo para ir hasta allí en dos cordadas y asediar la pared. Así pues Borja y yo ascendimos por la goulotte evidente de la izquierda de la pared la cual creíamos que no estaba abierta, pero más tarde nos dijeron que se llama Goldspell IV/4 150m, y Vanessa IV/5, M6 150m (en recuerdo de la compañera del Equipo Nacional Femenino de Alpinismo fallecida el mes de febrero mientras escalaba en hielo en Boi) ruta más a la izquierda de esta última, que combina hielo fino con roca hasta la primera reunión y un segundo largo de mixto con la salida sobre un colmillo de hielo delicado. Para acabar la semana de escalada en hielo realizo en solitario sin cuerda Zennit-Gully y Escudo+Ultimo Tercio, dando por concluida una de las mejores temporadas de hielo, que pasará a la historia del alpinismo en el Circo de Gredos. Prueba de ello han sido las varias aperturas, además de las citadas, y la repetición de vías que hacia años que no se formaban.

Con un amplio potencial aún por descubrir el Circo nos sorprenderá si las condiciones irrepetibles de este año se continúan dando en futuras temporadas.

Gracias Gredos.



Dani Crespo en Gredos Circus

PERFECTO AJUSTE EN LA ESPIRALDA



SERIE TALON DE OSPREY

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



Innovación y calidad en
Mochilas desde 1974
ospreypacks.com

Podéis ver el nuevo vídeo del modelo Exos:
youtube.com/ospreypacks

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



GRANDES VERTICALES

Texto: **MARIO GASTÓN**
Fotos: **Club Deportivo Espeleo Tracalet**

De la misma manera que el barranquismo de aguas vivas implicó una nueva técnica y sirvió de plataforma para una nueva concepción de la disciplina, también existe una faceta de este deporte que merece una especial atención por las características y dificultades técnicas del entorno en el que se desarrolla. Se trata del barranquismo de grandes verticales, una vertiginosa y emocionante dimensión de esta disciplina.

Desde que el barranquismo se confirmara como disciplina deportiva su evolución, lejos de detenerse, ha ido acompañada de nuevos escenarios y nuevos retos. La primera evolución técnica estuvo íntimamente ligada al tratamiento de las aguas vivas y sus peligros. Quizás esto marcará de alguna manera un momento de transición entre el barranquismo tradicionalmente conocido y más contemplativo, al barranquismo deportivo, más técnico y expuesto a los riesgos de las aguas vivas.

Desde aquel manual editado por la escuela francesa de descenso de cañones (EFC), parece que la evolución técnica ha sido poco relevante. Pese a las posteriores reediciones, la carga técnica ha sido la misma y poco sustanciales han sido las novedades introducidas. Sin embargo esto no se corresponde con la realidad.

EL BARRANQUISMO DE LAS GRANDES VERTICALES

En el mundo de las grandes verticales no tiene mucho sentido hablar de aguas vivas. Aunque en los tramos de transición sí que pueden existir pasajes caudalosos que requieran de toda esa técnica ya conocida, la vena de la corriente, una vez en el vacío se difumina en el aire transformándose en una cortina de variable consistencia. De esta manera, el agua y sus corrientes pasan a tener un papel menos determinante, siendo el peligro principal una caída al vacío.

Pero ¿cuándo hablamos de grandes verticales? Es difícil como siempre definir en términos cuantitativos a partir de qué altura podemos hablar de una gran vertical. Y quizás comenzando a hablar de sus problemas, podremos saber qué verticales plantean esas dificultades y así definir un poco más esta faceta del barranquismo. A continuación, se abordan una serie de factores que pueden llegar a ser determinantes durante el descenso de grandes verticales.

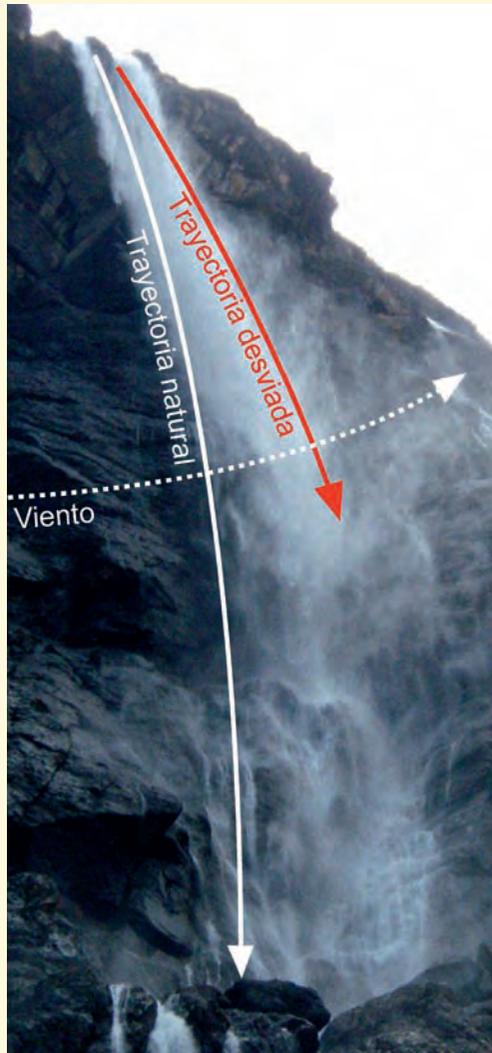




EL VIENTO

Una gran vertical está sometida a variables orográficas con escasa influencia en rápeles de reducido tamaño, pero con importantes efectos en grandes cascadas. En la cabecera de una vertical, la dirección del agua coincide con la inercia de la trayectoria inicial sumada a la de la gravedad, es decir, sigue una trayectoria parabólica. Sin embargo, esa trayectoria sólo se mantiene mientras el chorro es compacto. El agua, al precipitarse sobre la vertical, va perdiendo cohesión, aumentando la superficie de la lámina y la exposición por unidad de superficie a los vientos predominantes. Esto produce tres efectos: se produce una pulverización del chorro, se ralentiza la velocidad de caída y se modifica su trayectoria a favor de los vientos predominantes o locales con cambios diarios de dirección como las brisas de noche y de día. José Ortega, en su libro "Manual de Aguas Vivas en Barrancos" trata la problemática del viento en grandes verticales en el caso concreto del barranco de Arpenaz, con una vertical de 250 metros. En este caso, el viento ha esculpido en la pared dos cauces paralelos. El agua que cae desde lo alto, horada en uno u otro en función de la dirección de los vientos de valle. Este detalle puede provocar más de un problema en caso de que el caudal sea considerable, ya que el desplazamiento lateral de la cascada, que es capaz de superar los 20 metros, puede sorprendernos durante el descenso, tal como relata José Ortega en su libro:

"Realizamos el descenso con buen tiempo y buenas previsiones. Además lo comenzamos a la hora prevista, temprano, pues sabíamos que tiene una larga aproximación y un largo descenso, pero sobre todo, sabíamos que la cascada final nos iba a llevar tiempo siendo además un grupo numeroso. Con todo esto contábamos, pero por mucho que uno tenga perspectiva muchas veces aparecen imprevistos, en este caso un problemita en las cascadas iniciales, demasiados anclajes destruidos que obligaban a montar los rápeles en anclajes naturales, muchos troncos atravesados que obligaban a montajes cuidadosos para evitar enganches en las cuerdas. Con todo y con eso llegamos a tiempo a la última cascada, con más de tres horas de margen para su descenso. Pero no contamos con el efecto del cambio de brisa. Efectivamente, a partir de las 18h (era final de verano en los Alpes) el sol recibido en el fondo del valle era menor, comenzó el enfriamiento rápido y un cambio en la dirección del viento, que inicialmente soplabla valle arriba y alejaba la cascada de la línea de rápeles, pero que cada vez más se acercaba hacia nosotros mandándonos oleadas de agua. Hay que decir que el barranco, pese a estar clasificado como A3 tenía un caudal considerable, no muy problemático en la progresión en cauce, pero que podía complicar algunos puntos del descenso, como así fue.



La Gran Cascada de Gavarnie
 En sus inicios la cascada se precipita sobre una vertical absoluta de 300 metros de altura, antes de impactar contra la repisa intermedia. Durante esta caída libre, los vientos locales pueden modificar sensiblemente la trayectoria de la cascada (más de 50 metros) tal y como se ve en la fotografía.

Llegó un momento en que al descender comencé a explicarme las curiosas formas encajadas, canalizadas, que había en la parte izquierda (según miramos la cascada de frente y desde abajo). Efectivamente, esas formas de cauce eran las que recogían los caudales de la cascada cuando los vientos cambiaban (hacia la brisa de noche), y la línea de rápeles se encontraba justo en ellas. Mientras que las otras formas encauzadas de la derecha son las que recogían el agua de día."

Este efecto también se ha contrastado en la Gran Cascada de Gavarnie:

"En la Gran Cascada de Gavarnie, con una vertical de 423 metros, el viento cobra un papel protagonista. La cascada bajo el influjo de unos vientos moderados, puede sufrir un desplazamiento lateral de más de 50 metros. Esto fue causa del bloqueo de un grupo de barranquistas en el año 2008, poco después de su primer descenso autónomo. Dos semanas más tarde, un equipo de tres personas se animó a realizar la primera repetición. Durante el

descenso, por influjo de los vientos de valle, la cascada se desplazó sobre la línea de rápel reduciendo la visibilidad del grupo. El primero, cuando se encontraba buscando la cuarta reunión, se vio sorprendido por una espesa cortina de espuma y agua. Debido a la escasa visibilidad, no fue capaz de localizar los anclajes originales, teniendo que improvisar una segunda línea de descenso, la cual no pudieron recuperar. Con la esperanza de que los vientos amainaran, decidieron esperar a primera hora del día siguiente para ascender por la cuerda y eliminar el bloqueo. Refugiados en la gran repisa intermedia, soportaron los fuertes vientos, acompañados de ráfagas de agua pulverizada escupidas por la cascada. Avanzada la noche, las tormentas continuaron alimentando el caudal, incrementando la tensión entre los componentes. El granizo empezó a caer con fuerza y entre los bloques comenzó a discurrir el agua, mojando los sacos y poniendo en juego la seguridad del vivac. Finalmente y tras dar aviso a emergencias, fueron rescatados en helicóptero por la Policía de Montaña de Gavarnie."

Así pues, los cambios en la dirección del viento tendrán una especial incidencia en nuestro descenso dependiendo del caudal de la cascada así como de la intensidad y dirección de los vientos predominantes. De esta manera, se hace necesario el conocimiento previo del régimen de vientos locales (brisas de tierra y de mar, vientos de ladera y de valle, de origen glaciar...), lo que permitirá acertar la hora más oportuna para afrontar la vertical. En cualquier caso, siempre es mejor esperar a que el caudal sea más asequible para reducir los riesgos.

Las complicaciones que pueden surgir al encontrarnos bajo la propia vertical del agua son diversas. Por un lado las derivadas del frío, ya que el agua pulverizada que se forma en estas cascadas tiene un fuerte poder de enfriamiento. Ello sumado a una situación de bloqueo, puede agravar todavía más un cuadro previo de hipotermia. Por otro lado, la respiración puede verse dificultada debido a la gran cantidad de agua pulverizada que se encuentra en suspensión, algo que puede aliviarse manteniendo las vías aéreas protegidas y alineando la mirada en el mismo sentido que el agua proyectada. Pero como hemos visto, uno de los más graves problemas que nos podemos encontrar es la desorientación, ya que con la cortina de agua encima, la visibilidad es prácticamente nula y la localización de los anclajes puede ser una tarea imposible.

A continuación, otro ejemplo de este tipo:

"En el año 2009, descendiendo el Ravine Blanch en Isla Reunión, un equipo de barranquistas se disponían a descender la gran cascada de 305 metros por una reciente línea instalada bajo la caída del agua. Debido a los rozamientos y a las dificultades de localización de los anclajes, el primero descendió mediante un rápel alargable. Fue bajando poco a poco,

tratando de localizar los siguientes anclajes, aunque la cantidad de agua que caía por la cascada dificultaba enormemente esta tarea. Cuando por fin tuvo suficiente visibilidad descubrió con estupor que se había saltado la reunión, la cual se encontraba a 15 metros sobre su cabeza. Sin comunicación con su compañero, con un abismo de 200 metros bajos sus pies y suspendido de una cuerda de 8,5 mm, no tuvo más remedio que subir con bloqueadores. En cada pedalada, los rozamientos dejados atrás planeaban sobre su mente como una auténtica pesadilla. Finalmente todo quedó en una anécdota.”

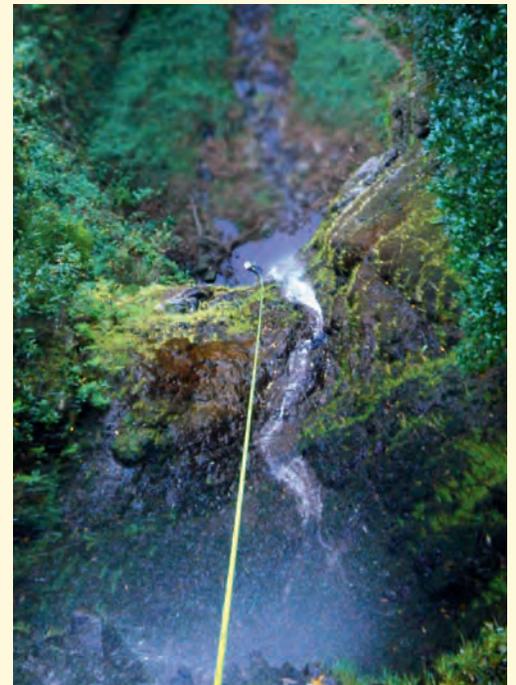
Éste es un ejemplo de cómo el agua puede convertirse en un verdadero problema incluso cuando la propia vía original ya discurre por ella, al reducir la visibilidad y esconder los anclajes bajo la espuma. A esta complicación debemos añadir las dificultades de comunicación con el compañero, el cual no podía saber en ningún momento cuál era la situación. Por fortuna, la gran compenetración del equipo permitió que el problema no fuera a más. El barranquista que estaba en la cabecera, una vez desplegó la cuerda acordada no continuó descendiendo a su compañero. De lo contrario, en vez de remontar 15 metros habrían sido muchos más.

LAS COMUNICACIONES

Encontrarnos con un problema descendiendo una gran vertical puede ser de por sí ya algo bastante grave. Pero como hemos visto, si no tenemos la capacidad de transmitir a nuestros compañeros estas circunstancias nos encontraremos con un problema todavía mayor o por lo menos, la gestión de la solución será más compleja. Por desgracia muchas veces nos toca recurrir a la simple intuición y ésta se suele activar tras un tiempo de espera indeterminado donde nuestros compañeros piensan que simplemente estamos tardando algo más de lo normal. Hasta que llegan a la conclusión de que tenemos un problema, pueden pasar varios minutos más, los cuales terminarán con nuestra paciencia como mínimo.

“En el año 2005, descendiendo la última

cascada del barranco Joao Delgado (Madeira), denominada “Velo de la novia”, iba instalando la vertical de 100 metros. Según la reseña, el primer fraccionamiento se encontraba a 30 metros de la cabecera, por lo que decidí descender en doble con una cuerda de 60. Dado que la cascada era completamente vertical, hice un nudo de final de cuerda y me puse a rapelar hasta la siguiente reunión (colgada). Conocíamos los códigos de silbatos e incluso habíamos establecido alguno más por lo que pudiera surgir. Mientras descendía, el ruido del agua se sumaba al fuerte rumor del mar rompiendo sobre el acantilado. Pronto perdí de vista a mis compañeros. Ciertamente, se trata de uno de los rápeles más bellos que he tenido oportunidad de descender. Mientras bajaba no conseguía localizar la reunión hasta que a un palmo del nudo final descubrí con sorpresa que todavía quedaban unos metros para alcanzarla. Evidentemente esto no estaba en mis planes y mis compañeros no sospechaban nada. Intenté apurar un poco más para ver si alcanzaba una de las anillas, pero no había forma. Cuando decidí bloquearme, ya no quedaba suficiente cuerda para realizar ningún lazo, así que decidí asegurarme con el shunt... pero descubrí con horror que no estaba en mi arnés (todavía no sé cómo pudo perderse). La situación no era nada cómoda. Pasé un cabo de anclaje entre las cuerdas, pero los chicotes del nudo final me parecieron tan pequeños que la idea de que el nudo se deshiciera en cualquier momento cobró fuerza. Sólo mi mano separaba el ocho del nudo final. Era bastante probable que si soltaba la cuerda, ésta corriera por el descensor sin que el nudo llegara a hacer de tope. Así que me tocó inventarme un nuevo sistema de bloqueo. Metí un puño sobre las dos cuerdas simultáneamente y me aupé para recuperar un poco de cuerda. Al ver que el invento funcionaba respiré un poco más tranquilo. Tras estas peripecias, mis compañeros ni siquiera sospechaban los apuros que estaba pasando. Pese a que había estado gritando con todas mis fuerzas, el sonido se perdía entre el sonido de la cascada y el rumor del mar. No quise utilizar el silbato por miedo a que una mala interpretación empeorara las cosas.



Descendiendo el 2 Chatons (Madeira)

El primero va buscando la reunión unos metros antes de perder todo contacto con sus compañeros. Hubo que improvisar un empalme de cuerdas.

Después de todo, mi posición era segura y la interpretación de una emergencia podría empujarles a actuar de forma precipitada. Así que esperé a que dedujeran por sí mismos cuál podría ser el problema. Fueron 45 minutos eternos, donde el viento desplazaba por momentos parte de la cascada, empapándome. Teniendo en cuenta que veníamos de hacer la integral (1.380 metros de desnivel), de que las fuerzas estaban bastante mermadas y de que corría el mes de diciembre, el frío no tardó mucho en calarme hasta los huesos. Finalmente, vi caer una cuerda “fija” (o eso es lo que tuve que interpretar) que me sirvió para alcanzar la reunión. Más tarde descubrimos que había un error en la reseña y que la reunión se encontraba a 35 metros, y no a 30 como indicaba.”

Este es un ejemplo de cómo una buena comunicación habría solventado el problema de una forma mucho más rápida y segura. Posteriormente en Gavarnie, utilizamos unas radios portátiles que fueron indispensables para organizar los trabajos de apertura.

Como sabemos, en el barranquismo existen varias formas de comunicación: la verbal, la sonora, tirones de cuerda, la gestual, la comprobación visual... Pero en una gran vertical, todos estos mecanismos quedan anulados. El agua va a ser una importante interferencia sonora en las comunicaciones con nuestros compañeros. En ocasiones no hace falta que exista un rápel muy largo para tener que hacer uso del silbato como nexos comunicativos con el grupo. Así pues, una gran vertical con agua va a anular casi por completo la posibilidad de comunicación verbal. Pero además, el contacto visual puede ser nulo al ser también el agua un



Tras descender una cornisa hemos perdido de vista a nuestro compañero y sólo la cuerda es testigo de lo que ocurre al otro lado.

La comunicación verbal y sonora queda anulada por la distancia y el ruido de la cascada. Si no tenemos radios portátiles deberemos esperar a divisar a nuestro compañero sobre la base de la plataforma.



obstáculo o por estar la cabecera distanciada de la propia vertical, algo muy frecuente en instalaciones de escuela francesa con pasamanos de aproximación.

“También en Madeira, el mismo año, en el descenso del cañon 2 Chatons nos disponíamos a instalar una vertical de 130 metros. El rapel se encontraba fraccionado bajo una faja, tras una zona más arrampada y vestida de vegetación, oculta a la vista de todos. Me dispuse a descender siguiendo las indicaciones de la reseña, que marcaba la reunión a unos 50 metros. Descendía en doble y con una cuerda de otros 60 metros en la mochila. A medida que me iba acercando a la distancia marcada fui buscando exhaustivamente las codiciosas anillas plateadas. Pero no había forma de localizarlas. Mis ojos no alcanzaban a ver la reunión. No me lo explicaba, dado que empecé a buscar con suficiente antelación y no era probable que me la hubiera saltado. Sin embargo no tuve más remedio que rendirme, así que empalmé la cuerda que llevaba en la mochila para terminar mi descenso. Ahora el problema era comunicar lo ocurrido al resto del grupo, ya que todo esto transcurrió en una zona oculta a la vista de ellos, por lo que supusieron que había instalado la reunión y bajado sin problemas. Mientras pensaba en una solución, conseguí divisar con sorpresa una reunión ubicada a... ¡15 metros de la cabecera! No entendía nada, pues la reseña no coincidía en absoluto. Así que esperé a que uno de mis compañeros descendiera hasta la altura de dicha reunión. Cuando llegó, le indiqué gestualmente que se dirigiera hacia la derecha. Cuando vio la reunión pudo imaginarse todo lo demás.

La explicación del entuerto vino dada al descubrir que se estaban realizando trabajos de reequipamiento en la isla y que el margen original de descenso discurría por el lado contrario, por lo que habíamos elegido la instalación nueva todavía no reseñada”

Debemos tener en cuenta que la distancia a la que van a quedar nuestros compañeros será imposible una comunicación clara. Normalmente es conocido por casi todos el código de silbatos que habitualmente utilizamos en aguas vivas para las maniobras de desembrague de cuerdas. Pero este código no tiene una aplicación práctica en grandes verticales. Queda recurrir pues a la tecnología de las radios portátiles, cada vez más asequibles y con nuevos gadchets que nos van a permitir comunicarnos mediante laringófonos sin que tengamos que soltar las manos de nuestros aparatos (ojo con los sistemas de activación de voz, porque pueden quedarse activados con el sonido de la cascada). En cualquier caso, si podemos realizar una instalación paralela que nos aproxime a la vertical y nos permita tener un contacto visual permanente, mejoraremos la coordinación del equipo y anticiparemos los problemas. La visión global que tenemos desde arriba complementará la de nuestro compa-

ñero, que irá perdiendo referencias a medida que descienda. Además, siempre es un refuerzo psicológico sentir que nos están vigilando.

EL MANEJO DE CUERDAS

El adecuado manejo de cuerdas va a ser clave para que solventemos las verticales con soltura y sin contratiempos, especialmente cuando vamos a utilizar longitudes especiales (más de 80 metros).

“Durante el descenso de la cascada de Gavarnie, en las últimas reuniones tuvimos que descender con las cuerdas desplegadas, ya que al recuperarlas caían desde lo alto precipitándose sobre la vertical. Además, los trabajos de recuperación exigían de un trabajo coordinado de los dos, por lo que no había una tercera persona que se dedicara a ensacar las cuerdas de nuevo en las mochilas. El rápel que nos depositaba en la gran repisa intermedia era de unos 150 metros aproximadamente. Durante mi descenso, tuve que detenerme en numerosas ocasiones para deshacer las madejas que se habían formado. En algunos casos, los golpes de viento empujaban el agua de la cascada hacia nosotros, lo que complicaba bastante las cosas. Los dos tardamos varias horas en descender aquellos 150 metros debido a la formación de madejas y a lo costoso de su desenredo. Lo peor fue cuando llegamos a la base de aquel rápel. El agua caía constantemente desde 300 metros de altura, generando ráfagas de viento de gran intensidad. Para poder recuperar las cuerdas había que deshacer el enredo que se había formado en los últimos 50 metros. Tuve que hacer varias paradas para tomar aire. Me refugiaba del viento y del agua agachado tras una roca de apenas un metro de altura. Tras 5 minutos, regresaba bajo la cascada para continuar con el desenredo durante periodos de 10 minutos. Aquel ciclo duró cerca de una hora. Cuando por fin lo conseguí, todavía quedaba recuperar los 400 metros de

cuerda...”

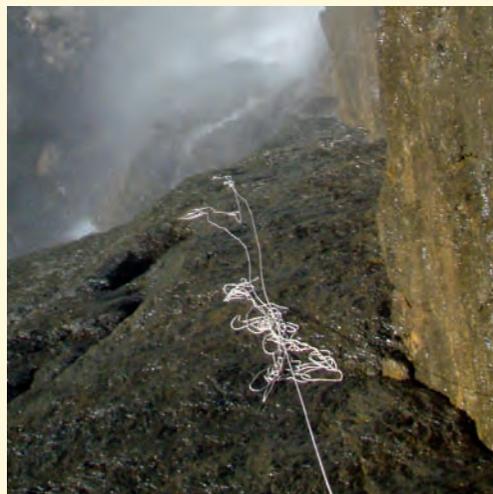
A veces las circunstancias no permiten proceder de otra manera, pero siempre hemos de tener presente los pros y contras de cada forma de actuar. Llevar las cuerdas siempre ensacadas y ordenadas, por tedioso que nos parezca y aunque pueda dar la sensación de que estamos perdiendo el tiempo, es la mejor forma de evitar bloqueos inesperados en el rápel (especialmente con agua) y de reducir los tiempos muertos derivados de los enredos. Al final ganaremos tiempo y esfuerzo.

“Tras la mala experiencia de aquella recuperación, decidí plegar la cuerda (recordemos que se trataba de una cuerda de 200 metros) en tres madejas. En el siguiente rápel fui desenredando las madejas a medida que iba bajando, de forma que sólo desplegaba unos 65 metros de cuerda cada vez. Cuando llegaba a la siguiente madeja, la desplegaba y así sucesivamente hasta llegar a la base. Pese a que las madejas no siempre llegaban abajo y algunas se quedaban enganchadas en la pared, las tareas de desenredo desaparecieron casi por completo.”

Un caso particular es el de los rápeles que por transcurrir por tramos arbolados o por tener una fisonomía en zig-zag, dificultan el despliegue de la cuerda. Aunque tendríamos la opción de llevarla ensacada, por diversas circunstancias puede que no sea la opción más adecuada (cuando llevamos descensores tipo ocho, o por ser una zona arrampada donde la saca arrastraría). Así pues, otra opción interesante es la del descenso asistido. Con esta técnica, nuestros compañeros nos descienden (normalmente con un ocho en la cabecera) mientras nosotros, con el descensor bloqueado en el extremo final o encordados con un ocho, vamos buscando el camino más adecuado, “enhebrando” la cuerda de esta manera.

LOS DESCENSORES

Cuando el descenso se hace tan complejo y con tantas pausas, es difícil que aparezcan problemas de calentamiento del descensor. Sin embargo, el comportamiento de los diferentes descensores al rapelar una gran vertical es bastante irregular. Descensores de tipo ocho se calientan bastante y rizan excesivamente las cuerdas. Por el contrario, descensores de poleas fijas como el Stop o el Rack trabajan disipando mejor el calor y sin apenas rizar las cuerdas. Esto que puede parecer un detalle sin más implicaciones puede ser determinante a la hora de elegir el aparato más adecuado. Un descensor que no riza las cuerdas permite bajar fácilmente con la cuerda ensacada, evitando así los enredos que nos encontraríamos si desplegáramos la cuerda sobre la vertical. Además, nos permite que una vez alcanzada la reunión, podamos fijar la cuerda con un nudo sin temor a que los demás se encuentren rizos indeseados al final del rápel.



R150, Gavarnie. Los 200 metros de cuerda quedan enredados entre los salientes. Las madejas s forman de forma irremediable, retrasando el descenso.



Instalando la vertical con la cuerda ensacada. Barranco de Gallines (Huesca).

Por otro lado, con este tipo de descensores el control del rápel así como los bloqueos voluntarios sobre la vertical son algo muy sencillo, incluso automático. No lo es tanto en los descensores tipo ocho, donde el nudo de fuga tiende a deshacerse por el peso de la propia cuerda y no aportan apenas ventajas en grandes verticales. Además, al ser sistemas de bloqueo automático, cualquier situación que pueda dejar a nuestro compañero inconsciente

sobre la cuerda evitará una caída libre.

El problema del calentamiento del descenso no es algo de menor importancia. Si coge demasiada temperatura, nos será realmente difícil manejarlo con las manos desnudas. Pero no todas las quemaduras en los rápeles se deben al calentamiento del descenso, sino que principalmente se debe a una mala regulación del frenado con las manos. Hay que tener en cuenta que en los inicios de una gran vertical, el propio peso de la cuerda es suficiente para bloquear el descenso (con una fuerza de unos 10 kg suele bastar). Inicialmente, la mano con la que regulamos el frenado la dedicamos a aligerar ese lastre, regulando de esta manera la velocidad de descenso. Pero a medida que vamos bajando, ese peso se reduce y nuestra mano se ve obligada a tener un papel más importante como freno mecánico, especialmente si no hemos previsto un mosquetón de freno. Ello obliga a frenar pinzando la cuerda con nuestras manos y si éstas las llevamos desnudas, no tardaremos en sufrir quemaduras mecánicas. A esto hay que sumarle el efecto yo-yo, que añade tensiones y distensiones, complicando todavía más la regulación del descenso.

“En noviembre de 2007, un grupo de barranquistas se disponía a descender el Forata y su rápel volado de 150 metros. Para la ocasión, uno de los barranquistas utilizó un des-

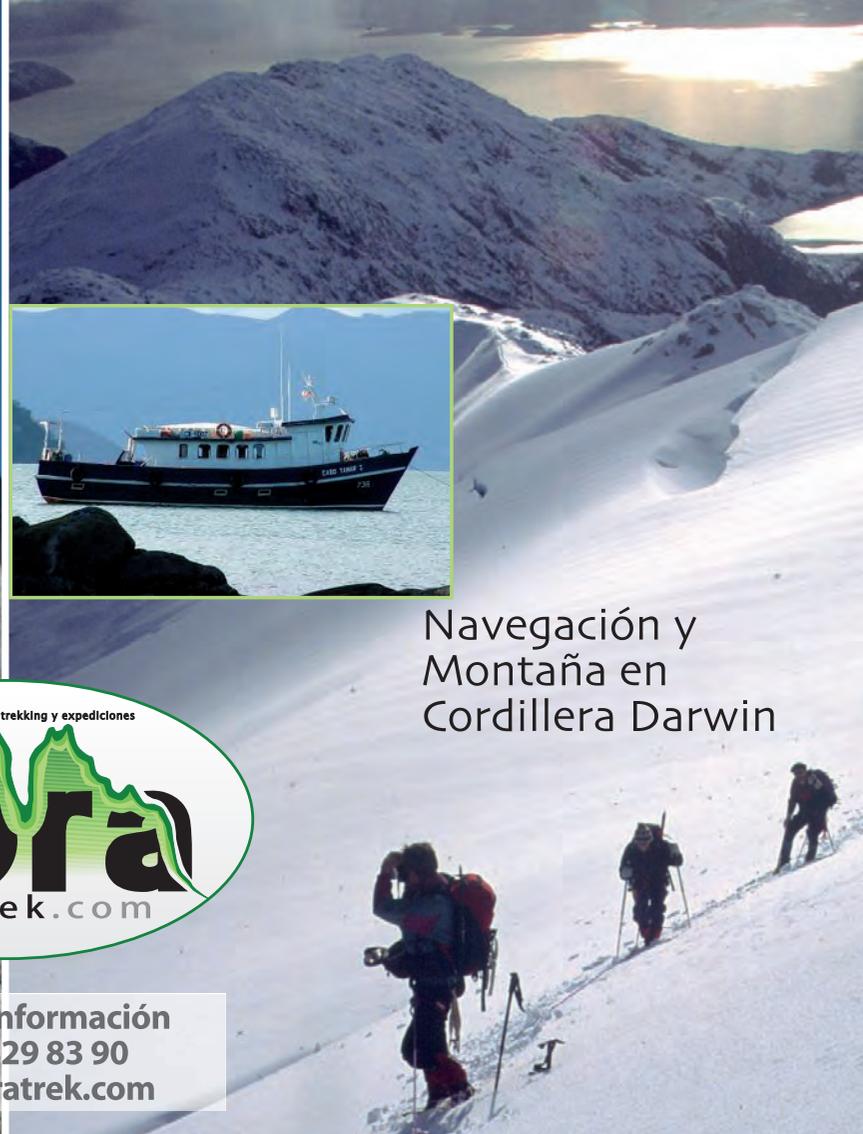
ensor Rack, bastante adecuado para este tipo de verticales. Sin embargo no utilizó mosquetón de freno y no disponía de guantes. Durante el descenso empezó a tener complicaciones regulando la frenada. El roce de la cuerda empezó a causarle serias quemaduras en las manos, por lo que tuvo que pasar la cuerda por debajo de la pierna para añadir un punto de roce adicional que le permitiera terminar el rápel. Al final todo quedó en un susto, pero con quemaduras de 1er grado en ambas manos.”

RECUPERACIONES

Normalmente la recuperación de una cuerda estándar de hasta 70 metros no requiere de ninguna técnica especial. La fuerza “bruta” o con la ayuda de bloqueadores suele ser suficiente. Pero a medida que las cuerdas son más largas, nos encontramos con una serie de problemas añadidos, como el coeficiente elástico o el roce generado en la recuperación ya no sólo en la reunión, sino a lo largo de toda la superficie de contacto con la pared, que aumenta en la misma proporción que la longitud del rápel.

Si una cuerda tiene un coeficiente elástico de un 6% significa que es capaz de estirarse 6 metros en una cuerda de 100. Por lo tanto, hasta que no hayamos recuperado 3 metros de cuerda no empezará a correr por la reunión.

Trekking Torres del Paine



Navegación y Montaña en Cordillera Darwin



Para más información
tlf.: 91 829 83 90
kora@koratrek.com



Pero además, hay que mantener la tensión generada para poder continuar con la recuperación. Esto pasa por la necesidad de utilizar dos bloqueadores, uno para recuperar la cuerda y otro que mantenga la tensión generada.

La forma de utilizar estos dos bloqueadores es variada y depende también del número de integrantes del equipo. Un equipo reducido puede ir provisto de un bloqueador ventral y uno de mano (con pedal) por integrante, de forma que permitiría la recuperación de la cuerda por un solo componente, pudiendo dedicarse el otro a tareas de ensacado o facilitando que la cuerda deslice por los bloqueadores del compañero. Un equipo más numeroso puede dividir los esfuerzos y repartir las funciones de los bloqueadores entre sus miembros, de forma que el trabajo se hace más cómodo y con posibilidad de formar relevos.

Pero también es posible que las tensiones necesarias para la recuperación sean superiores al peso de un barranquista. En ese caso se hace necesaria la utilización de técnicas desmultiplicadoras (polipastos). Para la confección de un polipasto necesitaremos antes que nada un punto de anclaje sobre el terreno que mantenga una óptima dirección de tracción. La ventaja de estos sistemas es que permiten que una sola persona sea capaz de traccionar y recuperar la cuerda (también permiten un trabajo de equipo eficaz) pese a partir de una desventaja de fuerzas. Sin embargo, no siempre dispondremos de puntos de anclaje en los lugares adecuados, o la cuerda no será suficientemente larga como para confeccionar el reenvío, siendo necesario el uso de una cuerda adicional.

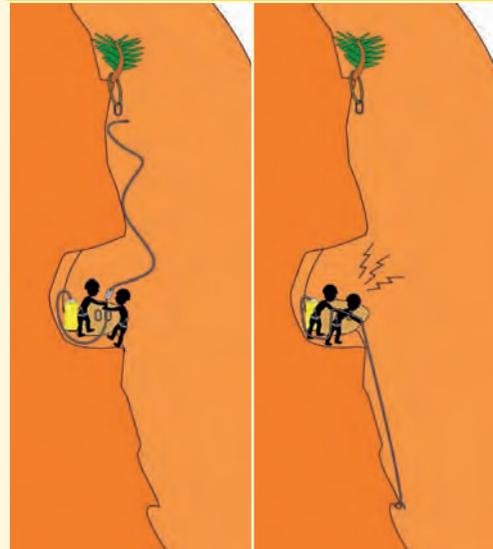
Pero no en todas las ocasiones el problema de la recuperación de una cuerda está en la resistencia a la tracción que ofrece. A veces, una mala elección del sentido de la recuperación, olvidar un mosquetón anclado a la reunión o simplemente atasques en grietas pueden dejarnos bloqueados en mitad del descenso. Es entonces cuando el uso combinado de puño y croll se hace necesario para resolver el entuerto en última instancia. Sin embargo, incluso las situaciones más rocambolescas y menos previsibles pueden sorprendernos en una gran vertical.

“En el verano de 2005, descendía con un amigo el Salto del Carpín, en el pirineo Oscense. Tras superar el primer tramo engorgado, llegamos a la vertical de 130 metros. Fraccionamos la cascada aprovechando unos anclajes existentes en un diminuto arbolito y alcanzamos una cómoda repisa intermedia, donde recuperamos las cuerdas. A partir de aquí todavía quedaban 50 metros más de rápel. La repisa donde estábamos se encontraba en un estrato más blando y horadado ubicado a su vez entre dos estratos de material más duro. Curiosamente, el estrato superior era más prominente que el inferior, por lo que ya habíamos aventurado que al recuperar la cuerda,



Salto del Carpín

Rápel final de unos 130 metros. Se puede apreciar la horadada faja intermedia donde se encuentra la reunión. La faja superior sobresale sobre la vertical, lo que implica que a menudo las cuerdas caigan hacia abajo durante los trabajos de recuperación.



esta caería sin detenerse en nuestra repisa. Así pues, la atamos a un bloque donde se encontraba la siguiente reunión y comenzamos a recuperar. Al dar el último tirón, la cuerda se separó ligeramente de la pared, cayendo sobre la siguiente vertical y sin detenerse. Empezamos a recuperarla, esta vez de abajo hacia arriba. De repente, la cuerda dejó de correr y se detuvo. Por más que estirábamos, no conseguíamos desatascarla, así que la anclamos y bajé para descubrir que es lo que había pasado. Tras descender unos 15 metros, hallé la respuesta. La cuerda se había enredado en una raja de la pared. Por más que hubiéramos estirado, no habríamos conseguido resolver la situación. Así que me acerqué y deshice el enredo, remontando de nuevo los 15 metros. Por fortuna, íbamos equipados con el equipo vertical completo.”

Aunque la situación de aquel día no planteó ningún problema excepcional, encontramos en el mismo sitio restos de cuerda cortada, seguramente por algún equipo de barranquistas

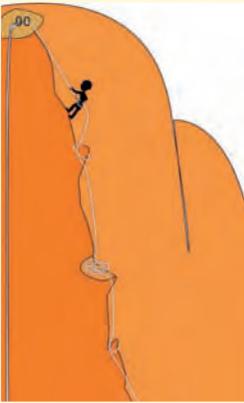
que al encontrarse en la misma tesitura, no hallaron otra alternativa que cortar la cuerda. Podemos imaginarnos los problemas que nos podemos encontrar si tras ese sacrificio las cuerdas no hubieran llegado al final...

Esta problemática también nos puede sorprender en la recuperación de rápeles muy largos y con cierta pendiente, ya que en el momento en el que la cuerda es recuperada y el extremo sale de la anilla de la reunión, se precipitará en caída libre. Si encuentra algún obstáculo por el camino, es fácil que detenga su caída, y que incluso se quede enredada en alguna rama o con algún saliente, especialmente si se forman madejas en altura. Así pues, en estas circunstancias lo mejor es que en el momento previo a que salga de la anilla, tirar con fuerza en dirección opuesta a la pared y seguir recuperando cuerda rápidamente para evitar la formación de madejas en repisas intermedias. Mientras tanto los demás también pueden cruzar los dedos...

Un caso que puede ilustrar de alguna forma esta posibilidad ocurrió en verano de 2009, durante el descenso del barranco de Otonel, en Valencia.

“Aquel día, el barranco de Otonel bajaba con un importante caudal. La marmita de entrada se encontraba a rebosar de agua, alimentada desde la represa de aguas arriba, que todavía contenía la abundante agua precipitada durante toda la semana. En el barranco existe un rápel considerable de 60 metros, que eligiendo la línea de descenso adecuada no planteaba mayor dificultad. Todos superamos la vertical sin problemas. Continuamos avanzando hacia el último rápel de 35 metros. Desde su cabecera podíamos ver como el agua canalizada chocaba contra una pequeña repisa horadada en mitad de la vertical que deflectaba el agua en forma de abanico. En este caso, la longitud del rápel y su morfología canalizaba el agua con tanta fuerza que hacía casi imposible mantener un pie sobre el agua. Poco a poco superamos el rápel y nos dispusimos a recuperar la cuerda. Empezamos a tirar con fuerza hasta que por fin la cuerda salió de la anilla, cayendo el extremo sobre el agua. La cuerda, empujada por la fuerza de la corriente, cayó a gran velocidad sobre la repisa intermedia, acumulándose en una madeja. Al tratar de recuperar el resto de la cuerda, descubrimos con sorpresa que se había enganchado en esa pequeña repisa. Seguramente la propia fuerza del agua se había encargado de enredar la cuerda. Tratamos de recuperarla de mil formas diferentes. Cambiamos el ángulo de tiro, e incluso ascendimos unos metros para traccionar desde arriba, pero todo fue en vano. En este caso no tuvimos más remedio que sacar la navaja...”

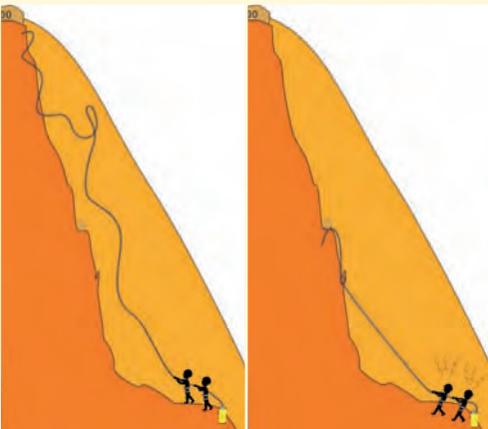
Aunque en este caso no se trata de una gran vertical, sirve de ejemplo de cómo se puede complicar una recuperación si la vertical no es limpia. Además, esta situación es de las más



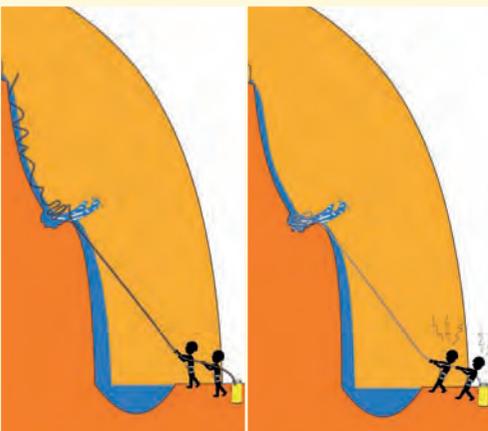
Problemas de enredos por despliegue lanzado sobre la vertical



Diferentes formas de instalación del rápel.
Con madejas desplegables, con cuerda ensacada y mediante rápel asistido.



Riesgo de atascarse en la recuperación de un rápel inclinado.



Esto es lo que pasó en el barranco de Otónel (Valencia).

problemáticas ya que un intento de ascensión por la cuerda conllevaría dos serios peligros: el de quedar atrapado bajo la cascada y el de un posible desenganche espontáneo. No vale la pena asumir tales riesgos. Por fortuna para nosotros, se trataba de la cascada final.

El cordelete

El cordelete es una técnica utilizada desde siempre y que antiguamente se utilizaba precisamente para la recuperación de los rápeles más largos, ya que permitía ahorrar mucho peso y volumen. Sin embargo, no eran pocos los problemas que encontraban los barranquistas en los trabajos de recuperación.

“En el año 1999, un grupo de barranquistas se dispuso a bajar la gran cascada de 70 metros del barranco de Zucaína (Valencia). Tras disfrutar de la gratificante experiencia de aquella vertical, empezaron a recuperar los 70 metros de cuerda a través de la técnica del cordelete. Al principio uno de los barranquistas se animó a traccionar de aquel fino cordino en solitario, pero pronto se dio cuenta de sus limitaciones, así que se fue en busca de refuerzos. Un compañero más se sumó al objetivo de recuperar la cuerda, pero de nuevo todo quedó en un intento fallido. Finalmente, tres personas se encontraban tirando con todas sus fuerzas del cordelete y viendo con frustración cómo sus esfuerzos no servían para nada. La cuerda no se movió ni un milímetro. El fino diámetro del cordino impedía utilizar bloqueadores mecánicos. A ello había que sumarle la dificultad de asirlo con las manos, ya que el cordelete estrangulaba las muñecas y producía dolorosas rozaduras. Además, en aquellos tiempos los cordinos que existían eran de poliamida y tenían un elevado coeficiente elástico, por lo que el cordino se estiraba y se estiraba, sin conseguir recuperar la cuerda. Ya desesperados, montaron un polipasto en un árbol con unos mosquetones. De nuevo tiraron los tres conjuntamente, pero la elasticidad de la cuerda hacía que el sistema se colapsara antes de que la tensión fuera suficiente. Finalmente, decidieron cambiar de táctica. En vez de mantener una posición estática y traccionar desde un mismo punto, decidieron desplazarse de forma coordinada hacia atrás mientras estiraban conjuntamente de la cuerda. De esta forma, consiguieron absorber todo el coeficiente elástico y no tuvieron que recurrir tanto a los brazos ya castigados. El esfuerzo encontró su recompensa y tras más de una hora consiguieron recuperar los 70 metros de cuerda”

Este es un ejemplo que trata de ilustrar como una idea que a priori parece simple y ventajosa, puede complicarse y ser poco operativa. Hay que tener en cuenta que en este caso, el número de integrantes y la morfología del terreno permitieron probar diversas técnicas hasta encontrar la más adecuada. Hoy en día, los nuevos materiales han introducido

nuevas fibras en nuestro deporte como el dyneema que es completamente estático y permite confeccionar cordeletes mucho más operativos y ligeros. El empleo del cordelete se ha reorientado al uso en la recuperación de cuerdas de mediano tamaño (hasta 50 metros), teniendo un papel auxiliar en la mayoría de los casos. No obstante, a veces se hace necesario recurrir a esta técnica por las limitaciones que se derivan de la actividad. Es entonces cuando se hace necesario hacer uso de la maña, ya que los esfuerzos improductivos terminarán pasándonos factura tarde o temprano.

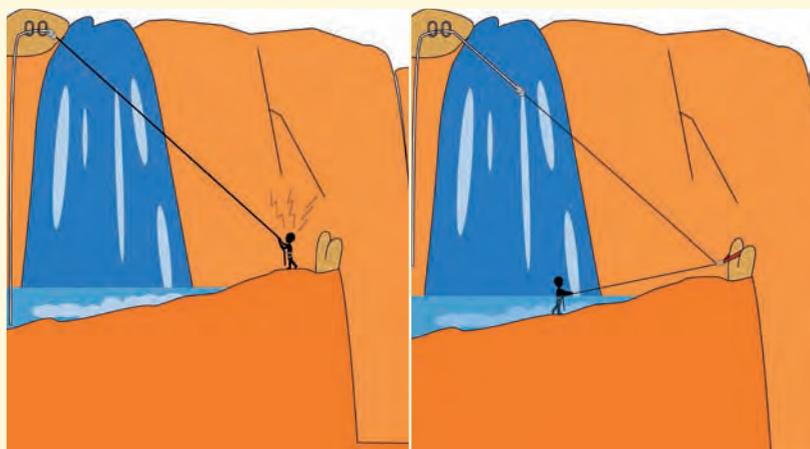
“Descendiendo el Lalarri en solitario, para ahorrar peso y volumen opté por sustituir una de las cuerdas de 50 metros por un cordelete de dyneema de la misma longitud. Para probar su operatividad, descendí el primer rápel (opcional) y traté de recuperarlo mediante esta técnica. Para ello, anudé el cordino a mi arnés con un medio ballestrinque y traccioné de la cuerda aprovechando la pendiente que había en la base de la cascada. Tras descender unos 10 metros, volví a subir y repetí la maniobra, recuperando 10 metros más. El resultado fue satisfactorio, recuperando toda la cuerda sin problemas. Esto me animó a descender el resto del barranco.

Todo iba bastante bien. Al ir sólo el descenso era bastante rápido, pero recuperar todos los rápeles había castigado bastante mis brazos. Finalmente llegué al soberbio rápel de 52 metros. El agua salía escupida en cortina, estrellándose sobre la pared y cayendo como un diluvio sobre la base del cauce. Todo un espectáculo. Como había hecho antes, até el cordelete en el extremo de la cuerda y rapelé la cascada. Una vez abajo, recogí el cordino y me dispuse a repetir la maniobra que había realizado en el primer rápel. Pero había un problema. En aquel rincón no existía ninguna rampa. La base de la cascada estaba enca-



Cascada de 70 metros en el barranco del Centenario (Zucaína)

El rápel se ha fraccionado en 10 + 60 metros, lo que permite una recuperación más limpia.



A veces, una desviación nos permitirá aprovechar la morfología del terreno para conseguir una ventaja mecánica en la recuperación.

En este gráfico, el caso de Lalarri Superior (Huesca)

jada en un estrecho pasillo, con una badina de mediana profundidad que terminaba a los pocos metros en un resalte de 4 metros. Además, la pendiente que había era contraria a la cascada, con lo que no podía utilizar mi peso para recuperarla. Pensando unos instantes en la mejor forma de solventar el problema, encontré una solución. Dado que la pendiente no estaba a mi favor, decidí modificar el sentido de tracción mediante un reenvío. Aproveché un bloque que había al final del pasillo y lo rodeé con una cinta. Después, con un mosquetón cambié el sentido de tracción, lo cual me permitió aprovechar la pendiente a mi favor, así como toda la longitud del pasillo.”

Este es un ejemplo de cómo utilizar la morfología del terreno a nuestro favor para conseguir una ventaja mecánica, especialmente cuando debemos hacer maniobras de tracción.

EL EQUIPO

Otro factor a tener en cuenta es que en grandes verticales nos vamos a encontrar con incómodas reuniones colgadas de reducidas dimensiones. Esto va a limitar el número de componentes del equipo. Esto no suele ser un problema, dado que las grandes verticales suelen estar reservadas a equipos experimentados poco numerosos, dejando las actividades más multitudinarias para descensos más distendidos y menos comprometidos. Pero... ¿qué pasa si el equipo es inusualmente grande?

“En septiembre de 2009, ocurrió algo que parecía imposible. Coincidió dos equipos de barranquistas, cuatro navarros y tres andaluces, para descender la Gran Cascada de Gavarnie. No habían programado dicho encuentro, sino que fue el azar el único responsable de que en el mismo remoto lugar y el mismo día coincidieran dos expediciones dispuestas a realizar este descenso. Los problemas que podía plantear un grupo tan numeroso eran evidentes y más teniendo en cuenta las características de las reuniones, compuestas por dos únicas anillas. Finalmente la solución fue bastante sencilla. Aprovechando las cuerdas de ambos grupos, equiparon toda la cascada de principio a fin. De esta manera, en las re-

uniones sólo estaban las personas indispensables, evitando la acumulación de barranquistas en las reuniones más comprometidas. Además, esto agilizó bastante las tareas de descenso.”

Sin duda, este es un ejemplo de coordinación y trabajo en equipo. Y es que a veces las circunstancias nos obligan a trabajar a todos en la misma dirección.

RIESGOS

Las grandes verticales no suelen dejar indiferente a nadie. De hecho, descender un abismo supone una situación antinatural, pues el miedo al vacío al fin y al cabo, es un sistema de defensa que el ser humano ha desarrollado tras miles y miles de años de evolución. La sensación de altura puede llegar a distorsionar nuestras habilidades y con ello, nuestra capacidad de respuesta. Al exponernos a estas situaciones “anormales” nuestro organismo se activa, preparándonos para la adversidad. En principio esto no es malo, pues aumenta el ritmo respiratorio, se acelera la circulación sanguínea, segregamos adrenalina y el cuerpo se prepara. Sin embargo, debemos saber controlar nuestras sensaciones e impedir que lleguen a bloquearnos, algo que comúnmente conocemos como “pánico”. Esta situación de pánico no es más que un residuo evolutivo que permanece latente en nuestro cerebelo. Antaño permitía activar los sentidos dejándonos en situación de alerta a la espera de nuevos acontecimientos. Sin embargo, este estado de sobreactivación conlleva un problema y es que nuestro cerebro queda parcialmente anulado. Muchas veces hemos escuchado o visto casos de ponentes que en el momento de hablar frente al público se han puesto tan nerviosos que incluso balbucear alguna palabra les ha supuesto un auténtico sacrificio. Este pánico escénico es consecuencia de lo mismo. El cerebelo sobreactiva los sentidos. El oído se agudiza, la vista se focaliza (visión de túnel) y se nos seca la boca. Sin embargo, nos cuesta pensar. El cuerpo está preparado para reaccionar de forma refleja ante cualquier señal de peligro, lo que deja en standby todo lo demás. La exposición a una gran vertical puede provo-

car que entremos en el mismo estado de alerta dificultando una respuesta ante situaciones comprometidas.

Pese a que una caída al vacío es el riesgo que puede parecer más evidente, muchos de los riesgos no están abajo, sino que provienen de arriba. A mayor longitud de rápel, cualquier desprendimiento que se genere sobre nuestras cabezas tendrá mayor recorrido y alcanzará mayor velocidad antes de impactar contra el suelo o contra nosotros:

“En el año 2007, un grupo de barranquistas decidió viajar hasta Cabo Verde para descender algunos de los nuevos barrancos descubiertos en la isla. Uno de los días que estuvieron en el archipiélago, se adentraron en el cañón de Riveira das Pombas. El grupo conformado por cinco componentes se disponía a descender su cascada final de nada menos que 230 metros. Para evitar la acumulación de componentes en las reuniones, decidieron “cosear” toda la cascada, instalando todos los rápeles. El primero de cordada se encontraba ya en la última reunión, preparado para instalar el último rápel y descender. El resto del equipo estaba por encima, distribuido entre las diferentes reuniones. Cuando el primero se encontraba a unos 60 metros del suelo escuchó un grito “¡¡¡PIEDRA!!!”. Al mirar hacia arriba se encontró con la desagradable visión de una piedra del tamaño de un sofá dirigiéndose hacia él a toda velocidad. Provenía desde la 2ª reunión, desprendida accidentalmente por uno de los componentes que trataba de acceder al tercer rapel. En su camino pasó rozando la espalda uno de los barranquistas que se encontraba más abajo y siguió su camino, directo hacia el primer barranquista. Éste, al ver la escena reaccionó inmediatamente pegándose a la pared, sin perder de vista el amenazante meteoro, tratando de adelantarse a su trayectoria. Cuando ya se encontraba a apenas 40 metros de su cabeza, el bloque chocó contra un saliente de la pared, rompiéndose en dos pedazos que salieron despedidos en direcciones opuestas y abandonando milagrosamente la trayectoria que le hubiera llevado sin remedio hacia nuestro afortunado amigo.”

Este caso ilustra uno de los riesgos más habituales en barranquismo, como es el desprendimiento de rocas. Si bien se trata de un riesgo muy común en cualquier deporte de montaña, en descensos de envergadura, debido a la escasa frecuentación de barranquistas, el terreno se encuentra prácticamente virgen y sin purgar, lo que aumenta considerablemente las probabilidades de que se produzca un desprendimiento accidental. Al riesgo de impacto directo, hay que sumarle el indirecto, es decir, la posibilidad de que las piedras alcancen las cuerdas seccionándolas a causa del impacto. Este riesgo es especialmente relevante cuando existen madejas en repisas o en tramos que no son puramente verticales.

Como resumen final, cabe destacar que

este tipo de descensos son técnicamente más complejos que un descenso tradicional. A los factores enumerados, hay que añadir la necesidad de una serie de conocimientos, como es el ascenso por cuerda fija con soltura, así como de maniobras desmultiplicadoras más cercanas al espeleosocorro que al barranquismo. Si bien tácticamente son sencillos pues no son más que rápeles más largos, la resolución de problemas necesita de una buena base, así como de un equipo homogéneo. Además, exige de una concentración constante y de una serie de normas preventivas que debemos asumir de obligado cumplimiento, como son los nudos de final de cuerda, especialmente si bajamos con la cuerda ensacada. Los accidentes debido a cuerdas demasiado cortas son numerosos y con consecuencias muy graves, como la ocurrida en el Gallinés inferior (Huesca) donde murió un barranquista francés mientras bajaba en doble al desigualarse los cabos finales más de 10 metros, o el año pasado, en el barranco de Otonel (Valencia), donde un barranquista cayó desde unos 8 metros de altura al utilizar cuerdas de longitud insuficiente.

A continuación y para finalizar, dejo el relato contado por sus protagonistas de un caso en el que no hubieron consecuencias graves, pero confluyen varias circunstancias vistas anteriormente:

“Decidimos hacer un barranco entre Fran-

cia e Italia con una cascada de 90 mts fraccionada en dos. Las reseñas eran un poco precarias, no muy claras y en francés, idioma que no dominábamos.

Fuimos sorteando los primeros rápeles sin problema a pesar de que estaba fuerte de agua y por ello íbamos buscando escapes todo el rato y dejando cuerdas por si teníamos que



Gran Cascada de Gavarnie (Francia)

Las reuniones están compuestas por dos anillas y casi todas son colgadas, lo que dificulta el descenso de grupos numerosos.

volver.

Al llegar a uno de los rapeles que daba paso a la gran cascada decidí bajar primero. Mi compañero se quedó arriba. Bajé y alcancé una pequeña poza en la que habían importantes movimientos de agua que escupía con fuerza hacia la vertical de 90 metros. En la poza había varios anclajes químicos que permitían montar un pasamanos hasta la reunión de cabecera, la cual quedaba muy alta y expuesta. Tras varios intentos conseguí llegar a la reunión y una vez allí no veía la siguiente, algo que ya esperábamos. No veía a mi compañero y era imposible oír nada a causa de la agua (ni siquiera el silbato)...y además no había sitio en la reunión para dos.

Decidí volver a la poza infernal y remontar hasta donde estaba mi compañero (ahí lo di todo...) y decidimos abandonar el descenso, saliendo por una ladera como pudimos.”

Por fortuna, pudieron prever los problemas y dejaron una vía de escape. De lo contrario la solución hubiera sido bastante compleja.

Pese a todo lo comentado, el descenso de estos grandes abismos aporta una vivencia única en un entorno privilegiado, apartado del bullicio y la masificación de otras gargantas más asequibles. Así pues, el descenso de grandes verticales es un motivo más para disfrutar de la faceta más vertiginosa de este deporte. ■

FUEL

LINTERNA FRONTAL LED

43 lúmenes - 146 horas de autonomía - 48 g. con pilas
4 modos de funcionamiento

Es simple. Es perfecta. Es Fuel.



Esteller

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



Princeton Tec[®]
BE BRIGHT.

WWW.PRINCETONTEC.COM



Nuevos friends Dragon de DMM

Texto y fotos: MANU CÓRDOVA

Hace ya muchos años que, cuando en la comunidad escaladora alguien preguntaba. ¿qué friends me recomendáis?, la respuesta unánime era: camalots. La mayoría de escaladores piensan que su sistema de doble eje no ha sido aún superado, ni en prestaciones, ni en seguridad, ni en resistencia.

Ahora la marca galesa DMM quiere intentar añadir otro nombre a la respuesta. El sistema es muy similar a los camalots, por no decir igual...lo que la marca galesa ha hecho es aportarle algunas soluciones (las cuales, como la “ñapa” para alargar el sistema de cinta, ya las habían hecho por su cuenta muchos escaladores desde hace años), aligerarla, y optimizarlo.

Esto es lo que ellos afirman. Veamos ahora cual es comportamiento en pared.



Lugar de realización de las pruebas:

- ▣ Diferentes escuelas
- ▣ Ordesa: "Los prismáticos de Gavín" (400m, 7a+, 7a obligado)

Primeras impresiones

Nada más verlos en las fotos la impresión que me dieron fue muy buena, y encima cuando me enteré de que el sistema de funcionamiento era prácticamente el mismo que el de los Camalots pues ya fue genial.

Una vez los tuve en la mano, y sin hacer falta una prueba, me dieron muy buena sensación. Son algo más ligeros que los camalots, le han puesto una cinta doble para ahorrarnos llevar alguna que otra cinta exprés, han respetado el código de colores de Black Diamond para hacernos más fácil la selección del tamaño. Vamos que pueden ir bien, ya que le han añadido cosas que algunos ya teníamos en nuestros friends apañados, y ahora vienen de fábrica.

Sin embargo, no todo es perfecto en la complementación de material de diferentes marcas en nuestro arnés...DMM ha respetado el código de colores de Black Diamond...pero no su código numérico. El equivalente al 0.5 de camalot es el 1 de dragon. El 0.75 es el 2. El 1 es el 3. Y así sucesivamente hasta el 4 de Black Diamond que equivale al 6 de DMM.

Y aquí acaba la lista. Los dos números superiores de Camalots, el 5 y el 6 no tienen equivalencia en DMM.

Así pues, quien tenga costumbre de denominar a los friends por el número, puede confundirse fácilmente.



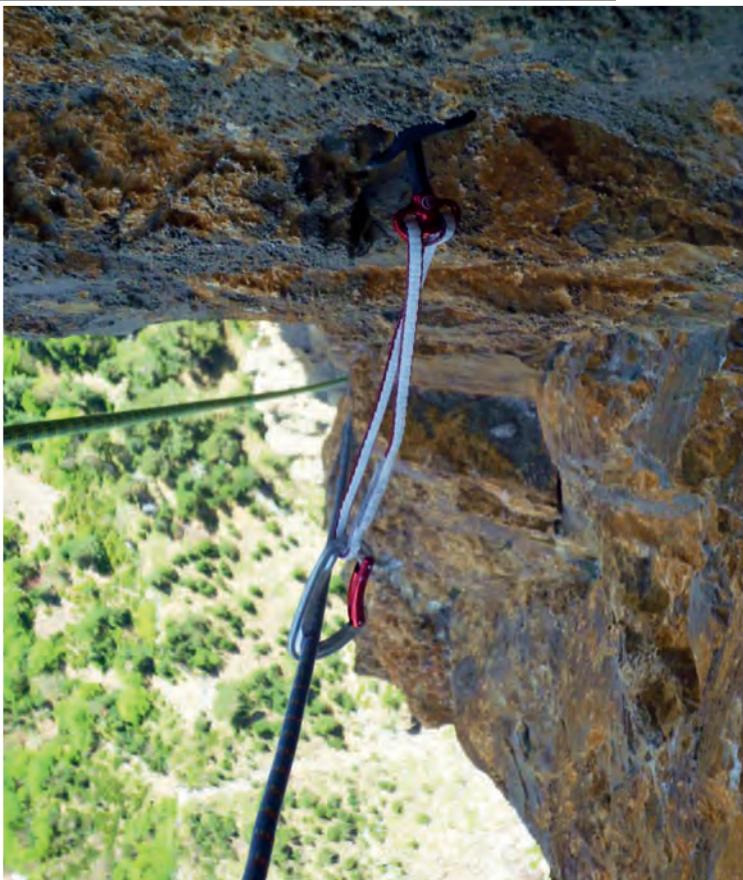


Sobre el terreno

Una vez en la roca las primeras impresiones se confirman enseguida, y lo que eran sensaciones se hace patente al ponerlos las primeras veces:

- Su ligereza se nota. Quizás no si llevamos uno o dos, pero si llevamos un juego o dos se aprecia bastante la diferencia de peso.
- A la hora de trabajar con ellos son muy agradables. Sus levas se cierran suavemente, su gatillo es algo más grande que los Camalots antiguos por lo que es más fácil de tirar que en estos, pero la verdad es que es algo más "duro" tirar que con los camalots modernos.
- Al respetar el código de colores nos ha resultado súper fácil adaptarnos a ellos, ya que esto siempre es un handicap a la hora de utilizar unos friends que no son los tuyos.
- La cinta extensible es genial. Le han dado la longitud, para mi gusto idónea. No cuelga demasiado el friend si va plegada, y queda muy buen tamaño si la desplegamos. Ordesa es uno de los terrenos donde más podemos notar si es un buen tamaño o no el de esta cinta, debido a sus grandes bloques, aristas, travesías... que hacen que un buen guiado de las cuerdas nos haga la escalada más agradable.
- La construcción del friend (sistema de doble vástago) hace que sus propiedades sean iguales que las del Camalot, y por tanto la confianza que podemos depositar en ellos es máxima.
- Testado el tamaño verde a la hora de caer, sobre roca caliza gris y bien metido, su funcionamiento es óptimo. Las estrías de las levas hacen su función y muerde la roca a la perfección.
- Recuperar el friend resulta muy sencillo, aunque eso siempre dependerá de la destreza de nuestro compañero a la hora de emplazarlos.





- El emplazamiento del friend nos resultará bastante sencillo gracias a su gran rango de apertura, característica diferencial que poseían los Camalots, y ahora los Dragon.
- También lo podemos utilizar a modo de empotrador.
- A pesar de su ligereza la verdad es que parece bastante robusto, y creo que su durabilidad será buena, aunque aquí no lo puedo confirmar, el tiempo lo dirá.

Las ventajas

- Código de colores igual que Camalot. Facilidad de identificación de tamaños.
- Cinta extensible de tamaño óptimo para ahorrar alguna cinta exprés y evitar rozamientos.
- Muy ligeros, lo que lo hace un friend ideal para el alpinismo, donde miramos el gramo con lupa.
- Sistema de doble vástago, como el Camalot, le da una versatilidad enorme al friend pudiéndolo utilizar en multitud de situaciones, rocas...
- Rango de apertura amplio.
- Cómodo de manejar. Incluso con guantes (para invierno) que es una de las cosas en la que hay que fijarse.
- Parecen robustos, es decir que creo que su durabilidad será buena. Pero no los hemos podido testar los años necesarios para saberlo.
- Trabaja bien en las caídas.

Conclusión

A mi modo de ver se trata de un friend genial, los atributos que les han añadido son cosas que mucha gente pensaba que podían estar bien, pero que no las hacían, con este friend esas peticiones están resueltas. Y el sistema con el que está construido, de sobras testado por gente de todo el mundo, da una garantía y unas prestaciones sobre el terreno ideales. El único inconveniente que le he encontrado es el detalle del tirador, que con calor, o muy fatigado nos puede resultar algo más difícil de abrir que los camalots de ahora, pero bueno es un "hilar tan fino" que casi es inapreciable.

A modo de resumen podría decir... "me han encantado". ■

DRAGON de DMM				
Color	Nº	Resistencia	Apertura	Peso
Morado	1	14 kn.	20 - 33 mm.	97 gr.
Verde	2	14 kn.	24 - 41 mm.	106 gr.
Rojo	3	14 kn.	30 - 50 mm.	119 gr.
Amarillo	4	14 kn.	38 - 64 mm.	148 gr.
Azul	5	14 kn.	50 - 85 mm.	195 gr.
Plata	6	14 kn.	68 - 114 mm.	276 gr.

CAMALOTS de Black Diamond				
Color	Nº	Resistencia	Apertura	Peso
Morado	0.5	12 kn.	20 - 34 mm.	97 gr.
Verde	0.75	14 kn.	24 - 41 mm.	116 gr.
Rojo	1	14 kn.	30 - 52 mm.	134 gr.
Amarillo	2	14 kn.	37 - 65 mm.	158 gr.
Azul	3	14 kn.	50.7 - 87.9 mm.	201 gr.
Plata	4	14 kn.	66 - 114.7 mm.	289 gr.
	5	14 kn.	85.4 - 148.5 mm.	380 gr.
	6	14 kn.	114.1 - 195 mm.	557 gr.



La flexibilidad

Una herramienta clave para mejorar el rendimiento en la práctica de la escalada

Texto y fotos: **JUAN CORCUERA GONZÁLEZ DE GARAY**

Diplomado en Educación Física por la Universidad de Zaragoza. Técnico del Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón FAM-CAI. Director de la Escuela de Escalada de Montañeros de Aragón. Monitor base de Escalada de la EAM-FAM. Monitor base de Alta Montaña de la EAM-FAM

Después de observar durante un tiempo a más de un centenar de escaladores de grado medio y alto he llegado a la conclusión de que no transfieren la buena disciplina que tienen para entrenar capacidades físicas como la Fuerza máxima, Fuerza-resistencia, Potencia o Continuidad al entrenamiento o mantenimiento de la Flexibilidad. Tal vez por pereza, por aburrimiento, o tal vez por desconocimiento de un método de trabajo o de los propios beneficios de la flexibilidad.

La intención principal de este artículo es dar a conocer esta Capacidad Física Básica (CFB), sensibilizar al lector-escalador con la necesidad de un trabajo metódico de la misma y ofrecerle un método sencillo para ponerlo en práctica.

Palabras Clave: Flexibilidad, movilidad articular, elasticidad muscular, estiramiento estático, facilitación neuromuscular propioceptiva, contracción isométrica, reflejo miotático y rutina de estiramiento.



El Emporio de los sentidos, 7c+ de Morata de Jalón (Zaragoza)

MARCO CONCEPTUAL

Castañer y Camerino (1998) nos definen la Flexibilidad como *la CFB que permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada*, es decir la capacidad que va a permitir aumentar nuestro rango de movimiento en cada articulación.

Todo escalador medio ha experimentado alguna vez como con un buen trabajo de Fuerza o de Resistencia es capaz de mantenerse adherido a la pared sobre pequeñas regletas, pero sin embargo por la falta en la amplitud de cadera y rodilla es incapaz de hacer el siguiente paso porque no alcanza con el pie la presa que le propulsará hasta la regleta que se encuentra a menos de medio metro por encima de las anteriores. Con un trabajo metódico de la flexibilidad el escalador llegará a alcanzar esa mini regleta de pie que le permitirá encadenar la vía y conseguir su objetivo con éxito y con autoridad.

Dentro de la flexibilidad intervienen dos factores principales que la determinan. En palabras de Eduardo Generele *la flexibilidad está constituida por un lado, por la limitación de movilidad causada por los componentes estáticos, que llamamos movilidad articular, pero al mismo tiempo por las características propias del componente dinámico, la elasticidad muscular.*

El primero de ellos, la Movilidad articular no es más que la capacidad potencial de la articulación para ejecutar un movimiento en su rango más amplio. El segundo factor, la Elasticidad muscular, no es más que la capacidad de los músculos implicados en el movimiento para estirarse hasta un máximo y retornar a su estado normal sin sufrir una lesión.

Otros factores que determinan la Flexibilidad son la herencia, el sexo (hombres menos flexibles), la edad (niños más flexibles), el trabajo y las costumbres, la hora del día (mediodía más flexibles y despertar y noche menos) y las temperaturas ambiental y corporal.

BENEFICIOS DEL ESTIRAMIENTO MUSCULAR

El trabajo del estiramiento muscular, aunque monótono, va a ser una de las herramientas fundamentales que nos va a permitir mejorar el rendimiento a través de la condición física y de la técnica sin poner en riesgo nuestra salud o incluso mejorándola. En base a esta idea se resaltan algunos beneficios de su práctica habitual a medio-largo plazo.

- Mejora de la Flexibilidad, Resistencia y Fuerza por la ejecución anatómicamente correcta del movimiento (biomecánica)
- Reducción de molestias y dolores.
- Movimientos más eficientes. Se llegará a presas inalcanzables.

- Aumento de la fluidez motora. Bailaremos sobre la roca.
- Prevención y reducción del riesgo de lesión en la práctica diaria.
- Mejora en el alineamiento postural y en la propiocepción, composición y conciencia corporal.
- Eliminación de vicios posturales.
- Aumento de la coordinación y del equilibrio.

PRÁCTICA DEL ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Nelson y Kokkonen (2008) nos exponen diferentes tipos de estiramientos musculares de los cuales dos resultan interesantes para los objetivos de este artículo por su sencillez o por su eficacia.

El primero y más sencillo de ellos es el que se conoce como Estiramiento estático y consiste en estirar hasta un límite prudente (molestia sin dolor) un determinado músculo a través de un cambio postural y mantener esa postura que favorece el estiramiento durante un tiempo (20-30"), descansar y repetir la operación varias veces. Por ejemplo para estirar el flexor de los dedos doblaremos el codo a 90° y extenderemos la muñeca tanto como sea posible. Con la mano contraria empujaremos la palma de la mano y los dedos hacia el codo hasta sentir una molestia. Mantenemos la postura 20-30". Descanamos el mismo tiempo y repetimos la operación entre dos y cinco veces.

El segundo, más eficaz pero más largo y complejo por necesitar ayuda para la mayoría de los músculos es la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP) Este estiramiento se basa en el cambio postural, la contracción isométrica y en la anulación del reflejo miotático del músculo. Su procedimiento para el flexor de los dedos será el siguiente:

- Estiramiento estático 15-20"
- Contracción isométrica 10"
- Descanso de contracción manteniendo la postura 10"
- Estiramiento estático 15-20"
- Descanso total 20-30"
- Repetir el ciclo dos o tres veces.

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS PARA UNA SESIÓN DE 45' a 1H

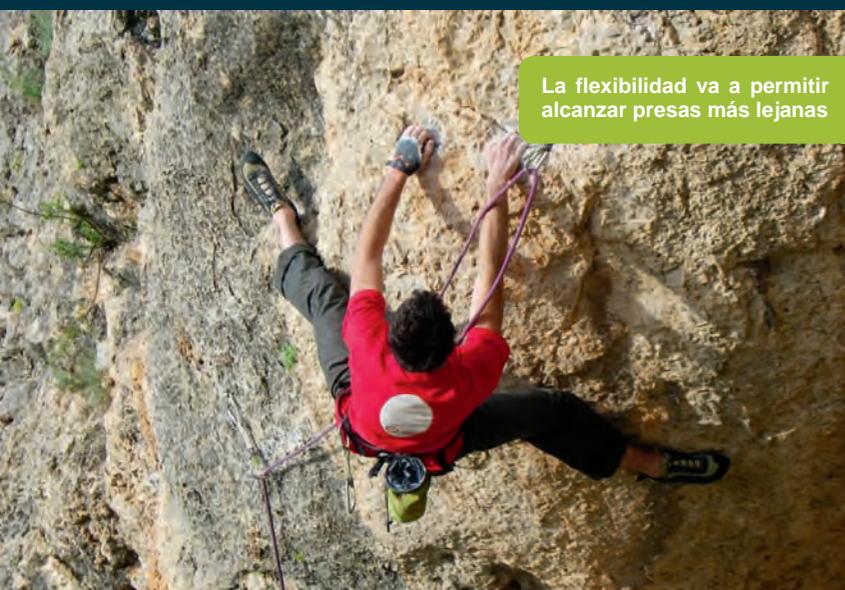
Se entiende por rutina de estiramiento al conjunto de ejercicios de elongación muscular que forman el conjunto de una sesión de estiramiento, sesión que se repite periódicamente a corto plazo durante un largo periodo de tiempo.

GRUPOS INFERIORES

- Gemelos
- Sóleo
- Isquiotibiales I
- Aductores cadera
- Isquiotibiales II
- Cuádriceps
- Glúteos

GRUPOS SUPERIORES

- Oblícuos y dorsales
- Dorsales, redondos, romboideos.
- Pectorales-Bíceps
- Tríceps
- Flexores y extensores: Cubital, radial, muñeca y dedos
- Cuello



La flexibilidad va a permitir alcanzar presas más lejanas



ESTIRAMIENTOS DE GRUPOS INFERIORES

- 1 Gemelos, flexores de los dedos del pie, tibial posterior, peroneos



POSICIÓN: Adelantar un pie sobre otro entre 50-100cm. El pie delantero hará presión contra una pared a la vez que acercamos el pecho hacia la misma.

- 2 Sóleo, tibial, peroneos



POSICIÓN: Adelantar un pie sobre otro entre 50-100cm. El pie posterior hará presión contra el suelo y hacia delante a la vez que bajamos el centro de gravedad.

- 3 Isquiotibiales I, bíceps femoral, semimembranoso, semitendinoso, plantar delgado



POSICIÓN: Un pie adelantado sobre el otro entre 50-100cm intentamos bajar el tronco hacia el pie adelantado sin doblar la espalda. Dejar que la rodilla delantera tienda a flexionarse.

- 4 Recto interno (A) y Adductores de la cadera (B) (menor, medio, mayor, pectíneo)



POSICIÓN A: De pie separamos las piernas a una distancia mayor que los hombros, cargar el peso sobre una rodilla flexionada mientras la otra queda estirada.



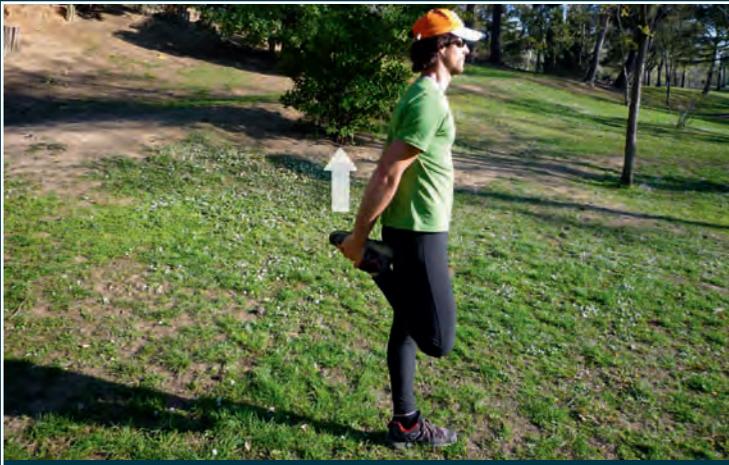
POSICIÓN B: Sentado juntamos las plantas de los pies. Sujetamos con las manos y con los codos intentamos bajar las rodillas para que toquen con el suelo.

- 5 Isquiotibiales II, bíceps femoral, glúteo mayor, semimembranoso, semitendinoso, plantar delgado



POSICIÓN: De pie juntamos los talones, semiflexionamos las rodillas y con "culo respingón" bajamos el tronco hacia delante sin flexión de la columna.

6 Cuádriceps, psoas, sartorio



POSICIÓN: De pie erguido con el peso sobre una pierna estirada tiramos hacia atrás y hacia arriba de la otra sujetando el tobillo. Interesante empujar la cadera hacia delante y ayudarse con una pared para mantener el equilibrio.

7 Glúteos, erectores de la columna, dorsal inferior



POSICIÓN: Sentados con una pierna extendida cruzamos la otra y rotamos la cadera en el mismo sentido. Bajamos el tronco sin flexionar la espalda.

ESTIRAMIENTOS DE GRUPOS SUPERIORES

8 Oblícuos y dorsales



POSICIÓN: De pie, con las piernas separadas entre 50-100cm, levantamos un brazo hacia arriba y flexionamos lateralmente la cadera llevando el brazo estirado hacia el lado contrario.

9 Dorsales, infraespinoso, redondo mayor, romboides



POSICIÓN: Adelantamos un pie entre 50-100cm y levantamos el brazo contrario sujetando la muñeca y tirando de ella hacia arriba y hacia su lado contrario con la palma de la mano también hacia arriba. Evitar la rotación de la cadera.

10 Pectorales, bíceps braquial, braquiorradial



POSTURA: De pie con el brazo hiperextendido por encima del punto medio entre la cadera y el hombro apoyamos la palma de la mano con el pulgar hacia arriba e intentamos girar internamente el brazo como queriendo subir el codo bajando el pulgar hacia la palma.

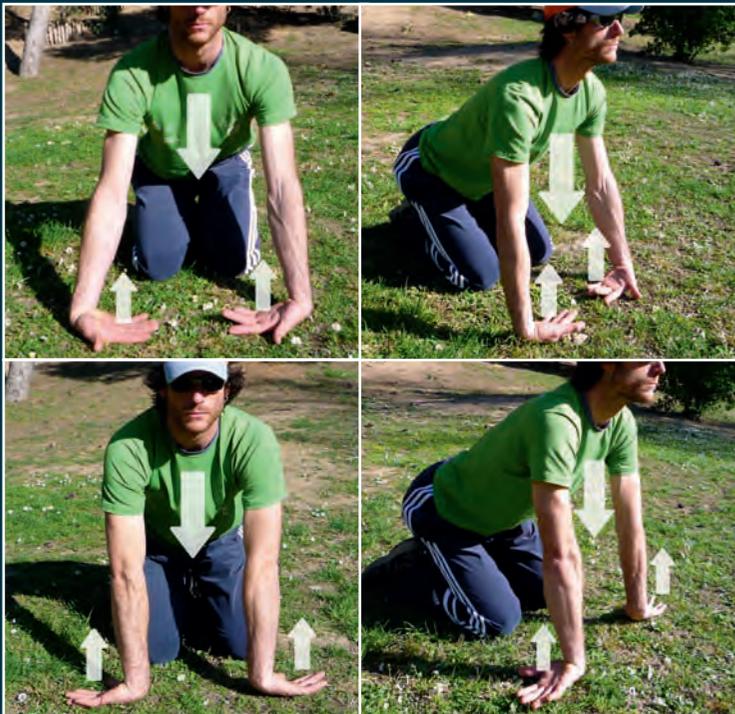
11 Triceps braquial, dorsal ancho, redondo mayor



POSTURA: Con la espalda recta llevamos la palma de la mano hacia atrás hasta que apoye con la espalda. Agarramos el codo con la otra mano y lo desplazamos hacia abajo y hacia el lado contrario por detrás de la cabeza. Dejar la palma de la mano fija en el mismo sitio y trabajar desde el codo.



12 Flexores y extensores cubital y radial



POSTURA: Arrodillados, con la espalda recta, con los brazos extendidos y con las palmas de las manos hacia arriba hacemos presión hacia abajo con el tronco doblando las muñecas con los dedos en posición convergente hacia dentro y divergente hacia fuera.

13 Flexor de la muñeca



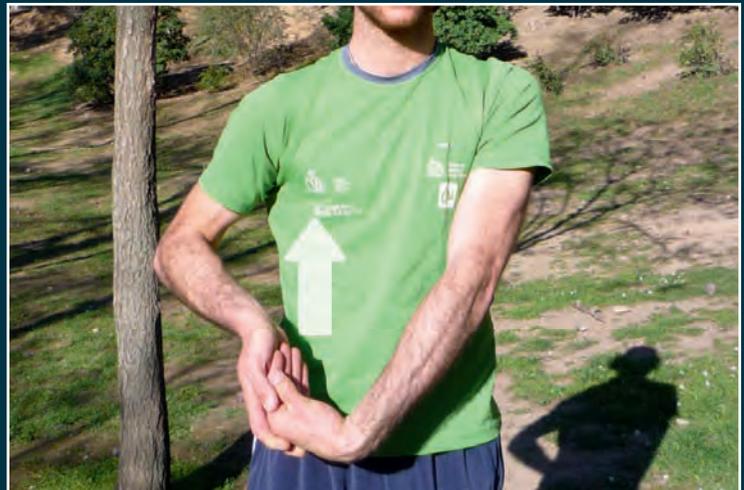
POSTURA: Arrodillados, con la espalda recta, y con los brazos extendidos apoyamos las palmas de las manos en el suelo con los dedos mirando hacia atrás. Hacemos presión hacia abajo y hacia delante con el tronco.

14 Flexores de los dedos



POSTURA: Doblamos el codo 90° y con la mano contraria extendemos la muñeca empujando los dedos de esa mano hacia atrás todo lo que podamos.

15 Extensores de los dedos



POSTURA: Con el brazo extendido flexionamos la muñeca hacia dentro sujetando el dorso de la mano y llevando los dedos hacia dentro.

16 Cuello (trapecio, esplenio, semiespinoso, escaleno, esternocleidomastoideo)



POSTURA A: Sujetamos la nuca con las palmas de las manos y traemos la cabeza hacia delante hasta donde podamos.



POSTURA B: Con la mano "agarramos" la oreja contraria y desplazamos la cabeza lateralmente.

ATENCIÓN: No forzar en exceso con los estiramientos del cuello por el alto riesgo de lesión.

ORIENTACIONES GENERALES

Como cierre de este artículo en el que hemos conocido un poco más la CFB de la flexibilidad y cómo iniciarnos con éxito en la práctica del estiramiento muscular, resulta interesante destacar unas últimas orientaciones generales:

- En toda Rutina de estiramiento deberemos incluir todos los grupos musculares principales para evitar desequilibrios osteoarticulares.
- Calentar ligeramente a través de rotaciones, micro saltos o carrera estática suave antes de la Rutina.
- Repetir cada estiramiento de la Rutina al menos dos veces para cada músculo.
- Practicar la Rutina al menos tres días a la semana preferiblemente al medio día o por la mañana pero no nada más levantamos (agarrotamiento muscular)
- Evitar los rebotes y los movimientos bruscos (Riesgo de lesión)
- Estirar muy suave antes y después de escalar. Sobre todo el tren superior.
- Si hay molestia muscular retrasar la Rutina hasta que desaparezca y practicar estiramientos suaves de 5-10" con dos repeticiones para cada músculo.
- Poner música o variar el lugar (aire libre) de la Rutina minimizará los efectos de la monotonía de la práctica de los estiramientos.

CONCLUSIÓN FINAL

Con la práctica habitual de la flexibilidad a medio-largo plazo conseguiremos no solo aumentar nuestro grado máximo de escalada a través de un trabajo integral de la condición física y una mejora en la técnica por el aumento de la fluidez motora sino también practicar de forma saludable el deporte de la escalada reduciendo el riesgo de una lesión que nos apartaría de la vertical y provocaría una regresión en nuestro proceso de entrenamiento hacia la mejora del rendimiento. ■



Gemelada sobre las placas de Taghia

BIBLIOGRAFÍA

- E. Generelo y P. Tierz (1991) Vol I Cualidades Físicas, Resistencia y Flexibilidad. Zaragoza. CEPID.
- A. Nelson y J. Kokkonen (2007) Anatomía de los estiramientos. EEUU. Tutor
- M. Delgado y P. Tercedor (2002) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Madrid. INDE.
- T. Hochholzer y V. Schoeffl (2006) Un movimiento de más... Cómo entender las lesiones y síndromes de sobrecarga en la escalada. Madrid. Desnivel.
- C. Albesa y P. Lloveras (1999) Bases para el entrenamiento de la escalada. Madrid. Desnivel


www.pirisur.com
GUÍAS DE ALTA MONTAÑA

¿te gusta la montaña?



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

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



Entrenamiento para escalada

La resistencia 2ª parte

Texto: PEDRO BERGUA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especialidad en Alto Rendimiento Deportivo, se ha especializado en entrenamientos de escalada

En el anterior artículo dedicado a la resistencia (Entrenamiento para escalada 5: La resistencia I; en Cuadernos Técnicos nº48) se vio cuan importante era este factor para la mejora del rendimiento y la necesidad de entrenarla de modo eficaz o, al menos, de forma que produzca los mejores resultados posibles para el tiempo que se invierte en ella. Se explicó cómo no se debería tener tan sólo en cuenta el modelo de los tipos de esfuerzo sin más, obviando todo el conjunto de factores que, a nivel local, influyen de distinto modo a la hora de trabajar este contenido; también cómo el trabajo orientado sobre otras cualidades (como la fuerza) podía tener su beneficio a la hora de potenciar los niveles de resistencia actuales, sobre todo cuando se comienza a producir un estancamiento en el rendimiento, etc.

Posiblemente, muchos de los que hayan leído dicho artículo han llegado a la conclusión de que entrenar coherentemente la resistencia es algo complejo, pero..., todo el mundo tiene más o menos resistencia, y todos los escaladores la entrenan de forma más o menos adecuada, ¿no? Por tanto, en el fondo no será tan complicado, ¿o sí?

En este artículo se pretende simplificar lo expuesto hasta ahora, mostrando algunas de las claves que, a nivel práctico, en el “enfrentamiento” diario con la roca o la resina, viene bien conocer para que todo ese tiempo que se invierte en “ser más resistente”, realmente produzca los frutos deseados.



Pablo en la física sección de Variante Antrax, 8a



ENTRANDO EN MATERIA. CLAVES DE LOS MEDIOS PARA ENTRENAR LA RESISTENCIA

A la hora de la verdad, la realidad sitúa al escalador que se propone mejorar su nivel de resistencia frente a distintos elementos, en función de su tiempo, motivación o medios disponibles para hacerlo. Éstos son, como ya se ha visto en otras ocasiones, los dirigidos, especiales y de situación real; a continuación se analizan en función de su similitud con la praxis objetivo: la escalada de vías en roca o en resina (competición):

1.1 Los medios dirigidos: Incluyen todos aquellos ejercicios que intervienen sobre la musculatura a nivel local (flexores de los dedos y muñecas, localizados en manos y antebrazos) con manifestaciones más o menos parecidas a las que se dan escalando pero sin las coordinaciones complejas que a nivel global se precisan para escalar. Serían, por tanto, aquellos ejercicios que se pueden realizar sobre una tabla multipresa, el típico campus board u otros semejantes (con tipos de agarre distintos, etc).

1.2 Claves de los medios dirigidos: Parece que sobre todos ellos es más frecuente realizar entrenamientos enfocados a la mejora de la fuerza (en sus distintas manifestaciones), sin embargo, todo dependerá de cómo se oriente el entrenamiento, esto es, de qué efectos se quieran conseguir mediante ejercicios concretos para propiciar a corto y/o medio plazo adaptaciones que tengan una transferencia positiva sobre la resistencia.

■ **Tabla multipresa:** El control que este medio permite de la carga externa de trabajo es muy alto, pues se decide de antemano tanto el tiempo de esfuerzo por aprehensión, como el tipo de agarre y la intensidad del mismo. Este hecho permite una ventaja evidente sobre otros medios más específicos, y es la de intervenir de forma directa sobre tipos de agarre concretos que se quieran mejorar-potenciar-compensar, en función de los objetivos de cada momento (el trabajo sobre vías de un tipo de agarre concreto, el trabajo para la mejora de agarres débiles, etc). Los ejercicios que se realizan sobre la tabla se reducen a suspensiones en distintos agarres, algo que también se puede alternar con tracciones y/o bloqueos de brazos en distintos ángulos (si se desea trabajar de forma combinada con este elemento). La desventaja que se puede encontrar es el tedio de este tipo de trabajos, por su monotonía, y la baja transferencia que existe sobre la acción real de escalar (no se mejorarán, por tanto, los aspectos técnicos ni tácticos tan importantes en la disciplina que nos atañe, si bien posibilita el desarrollo de una gran capacidad física y psicológica para soportar esfuerzos). Pese a todo, es una herramienta a tener en cuenta, sobre todo para quien “no le quede otra” (por disponibilidad material u horaria) y una opción de trabajo indirecto para la mejora de la resistencia. A continuación, se exponen dos formas de trabajo con este medio para la mejora de la resistencia:

■ **Trabajo directo para la mejora de la resistencia:** Pasaría por ejercicios de suspensiones de forma interválica, esto es, con tiempos de trabajo o contacto algo superiores a los que se realizan en las vías que se escalan (teniendo para esto en cuenta si el objetivo son vías a vista – con tiempos de contacto normalmente más largos –, vías al ensayo – con menores tiempos de contacto –, o vías clásicas y a vista – con los mayores tiempos de contacto –) y tiempos de reposo cortos, con relaciones del tipo 1-1 o 1-2 como máximo, en función del tiempo de trabajo, esto es: 15" de esfuerzo (E) – 30" de descanso (D), 10"E – 15"



Campus normal y con variedad de agarres para el trabajo indirecto sobre la resistencia

o 20"D , 5"E – 10" o 15"D... En función del número de repeticiones y series que se realicen sobre cada agarre (si se trabajan varios), se deberá “jugar” con las recuperaciones entre las mismas. La intensidad relativa de cada agarre para que el trabajo sea realmente efectivo será submáxima.

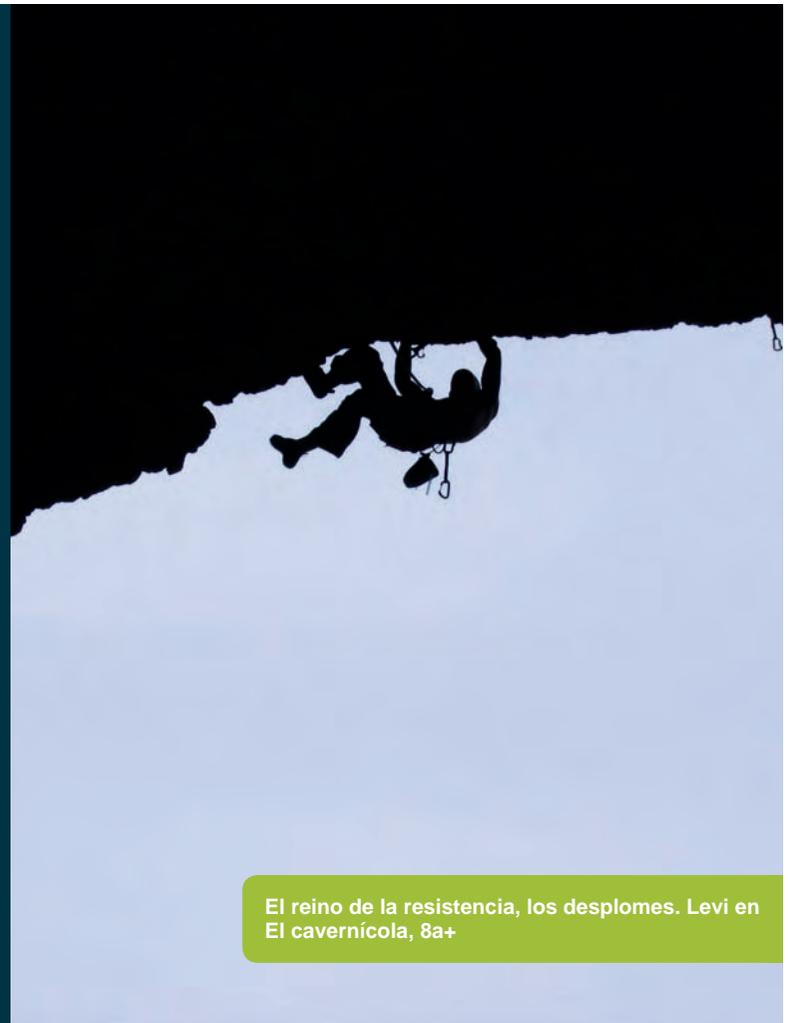
■ **Trabajo indirecto para la mejora de la resistencia:** Basado en el hecho de que una mayor fuerza máxima de contacto, potencialmente, asegura unos mayores niveles de resistencia sobre índices de aplicación de fuerza menores. En escalada, este fenómeno tiene un doble efecto que no sólo propicia lo anterior, sino que además permite un menor nivel de compresión vascular en el área de la musculatura activa al realizar un determinado agarre, solicitando menos fibras para la ejecución de esos niveles de fuerza inferiores, lo que asegura una mayor llegada de nutrientes (en potencia) y una “continuidad” de las contracciones por más tiempo. Así pues, los trabajos enfocados a la mejora de la FIM (fuerza isométrica máxima) en determinados agarres (de 1 a 5 dedos, desde extensión al arqueado, etc) propiciarán las condiciones para, sobre niveles de sollicitación menores (FISubmáx) aguantar más tiempo y/o más aprehensiones en ese/os agarre/s.

■ **Campus board (normal o con distintos agarres):** Como en el caso de la tabla, los trabajos típicos que se realizan sobre este medio dirigido tienen más que decir en el campo de la mejora de la fuerza que de la resistencia. Sin embargo, todo el trabajo que se efectúe en pro de la eficiencia del agarre, para poder ejercer

la fuerza necesaria para sostenerse de las presas antes de lo habitual, repercutirá de forma indirecta en la mejora de la resistencia, ya que se podrán emplear tiempos de contacto más cortos y desplazarse más rápido por los agarres de la vía. En cuanto al trabajo de forma directa sobre la resistencia, aunque se salga del concepto “puro” de medio dirigido (estaría incluido en la categoría de especial, aunque se nombre aquí – a no ser que se realizase sin pies –), se encuentra un tipo de ejercicio que consiste, sobre el mismo agarre todo el rato (si no hay variedad de agarres) y para una inclinación dada (variable o no, en función del material que se tenga), en realizar subidas y bajadas (o sólo subidas, dependiendo de la altura de que se disponga) incluyendo apoyos sobre pies pequeños tanto en la base del campus como por “toda” su superficie, con un doble objetivo: por un lado, buscar la eficiencia sobre gestos concretos (remadas de frente, bicicletas..), y por otro, mejorar la resistencia específica sobre un tipo de agarre concreto (siempre y cuando se lleguen a realizar, al menos, 15 movimientos, que equivaldrían al trabajo sobre la resistencia corta). El incluir variedad de agarres en lugar de listones permitirá el trabajo para la mejora de la resistencia en distintos agarres.

NOTA 1: Los dos casos explicados de trabajo indirecto para la mejora de la resistencia a través de medios dirigidos, se pueden ampliar en el artículo dedicado a la mejora de la Fuerza de contacto (Cuadernos Técnicos nº46 o en <http://www.barrabes.com/revista/preparacion-fisica>).

2.1 Los medios especiales: Referidos a los ejercicios que suponen la práctica de la escalada en sí misma, pero sin los matices propios de la situación real (aseguramiento por un compañero, caídas, agarres y apoyos distintos, etc). Se trata del medio más transferente que existe, dado que físicamente se solicita al organismo de un modo muy parecido. Además, permite un nivel de control superior al encontrado en la escalada en roca o en vías de competición, por la posibilidad de elegir y modificar todas las variables de la carga de trabajo: tipo y número de agarres, tiempos de contacto a aplicar sobre ellos, movimientos a ejecutar, etc. Al mismo tiempo, también es posible incidir sobre aspectos técnico-tácticos para el enriquecimiento del bagaje gestual, el perfeccionando de movimientos concretos sobre presas concretas, la optimización de la precisión de agarre y apoyos con los pies, la mejora de la memorización de itinerarios, la automatización de los mismos, etc. Los medios especiales no son la panacea, pero sí un elemento fundamental que facilita enormemente la progresión del rendimiento, sobre todo cuando no se dispone de los medios (materiales y/o temporales) que requiere la práctica en situación real.



El reino de la resistencia, los desplomes. Levi en El cavernícola, 8a+

2.2 Claves de los medios especiales: Sin entrar en los elementos de trabajo referidos al área transversal técnico-táctica que permiten dichos medios, que se deberían tener presentes en el planteamiento de todo ejercicio especial (aportando de este modo mayor riqueza al entrenamiento), se abordan a continuación los aspectos a tener en cuenta para el entrenamiento de la resistencia a través de los mismos:

■ **Consideraciones generales:** Cualquier escalador puede observar como no todas las vías ni disciplinas de escalada precisan de la “misma resistencia”. Se distingue pues, aun desde el empirismo más profundo, la existencia de distintos tipos de esfuerzo que, en escalada, ya se han jerarquizado en las siguientes categorías: resistencia corta, larga y continuidad. Sin embargo, se comentó como no todo empieza y acaba en esta clasificación a la hora de

Resistencias (R)	Movimientos (mov)	Tiempo de contacto (TC)	Tiempo de trabajo por repetición en cada tipo de R según TCs	Capacidad (Cap) o Potencia (Pot) ; S=serie / Rep=repetición
Corta (RC)	15 a 25 mov	Tiempos de contacto entre 4” y 6” , para preparar vías al ensayo (E), trabajar el ritmo, etc. Tiempos de contacto entre 6” y 10” , para preparar vías a vista (AV), trabajar la improvisación, etc.	E: 28” a 48” para TC:4” E y AV: 42” a 1’12” para TC:6” AV: 1’10” a 2’ para TC: 10”	Orientación de capacidad o extensiva: 1-3 S x 4-12 rep con recuperaciones “cortas”: (x 1-3 el tiempo de trabajo entre rep y x 2-4 el tiempo de trabajo entre S). Orientación de potencia o intensiva: 2-6 S x 3-6 rep con recuperaciones más largas: (x 2-4 el tiempo de trabajo entre rep y x 3-5 el tiempo de trabajo entre S).
Larga (RL)	25 a 60 mov		E: 48” a 2’ para TC:4” E y AV: 1’12” a 3’ para TC:6” AV: 2’ a 5’ para TC: 10”	
Continuidad (CT)	15 a 200 mov		E: 28” a 6’40” para TC:4” E y AV: 42” a 10’ para TC:6” AV: 1’10” a 16’40” para TC: 10”	

Cuadro 1

Bienvenido a la Experiencia del Pirineo



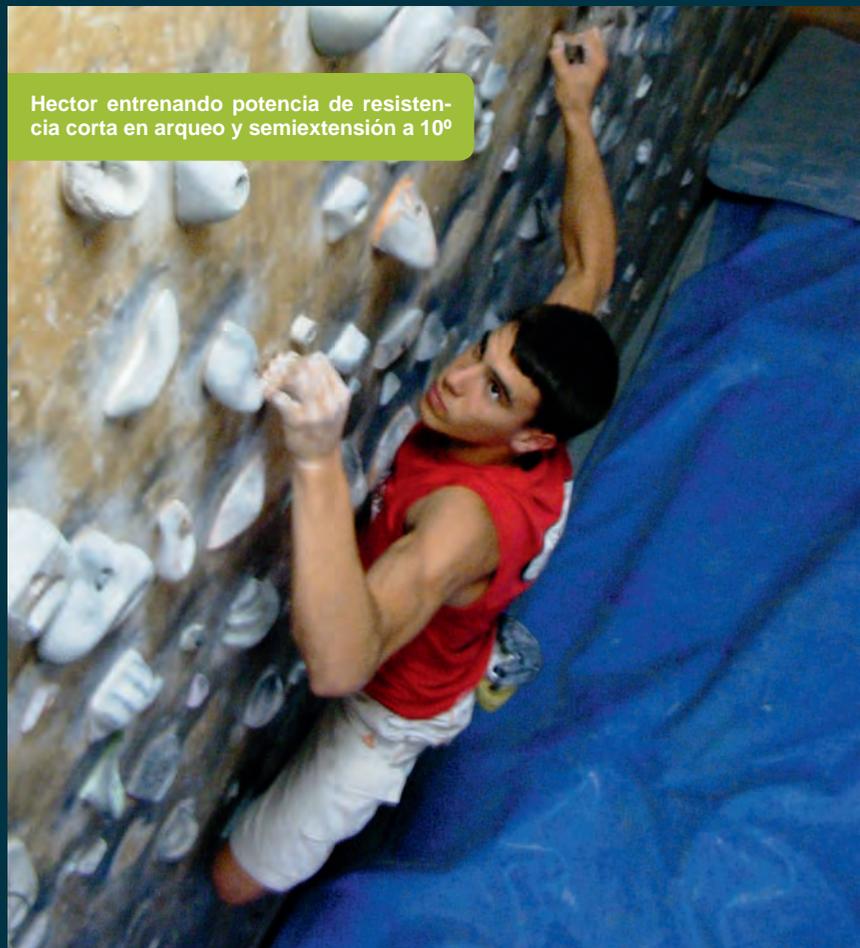
entrenar la resistencia para escalar, pues existen una serie de elementos que atender como: tipo - tamaño de presa, tipo de agarre empleado en ella, tiempos de contacto empleados - ritmo de desplazamiento en la vía, tipo y número de movimientos a ejecutar. A través del control y modificación de los mismos, se podrá incidir voluntariamente sobre la manifestación de la resistencia que se pretenda trabajar, que variará en función del objetivo de cada cual, sea o no de rendimiento (ver cuadro 1).

■ **Orientación del trabajo principal según los objetivos:** Seguidamente se exponen 4 situaciones que intentan englobar los distintos planteamientos de los practicantes de la disciplina:

■ **Objetivos sobre vías concretas de deportiva a vista o ensayadas:** Para conseguirlos, se deben crear las inercias adecuadas para llegar al momento en que se pretende acometer la escalada de la vía/s que se quieran en las mejores condiciones específicas, esto es, si las vías van a ser cortas se priorizará el entreno pre-competitivo (previo al momento de mejor estado de forma) sobre rutas que incidan sobre este componente, y si son más bien largas, pues lo que dicta la lógica, eso sí, siempre y cuando dependiendo del nivel y experiencia previa de cada escalador, lo que determinará el periodo adecuado previo necesario para llegar a ese momento de máxima forma, variable en todo caso entre 2 y 6 meses.

■ **Objetivo competitivo en resina (dificultad):** En este caso, hay que partir previamente del análisis del contexto, esto es, contra quien se va a competir o a qué nivel, determinando la necesidad de un trabajo pensado para llegar al top o para llegar lo más alto posible (asumiendo que no será hasta la reunión). La primera opción implica ser más completo y un trabajo más polivalente; la segunda, un esfuerzo de mayor intensidad y menor duración,

Hector entrenando potencia de resistencia corta en arqueo y semiextensión a 10°



pues se caerá antes, lo decantaría el trabajo hacia la modalidad de potencia, sobre todo de la resistencia corta. (Ver nota 2)

NOTA 2: El trabajo en potencia se refiere al que se orienta hacia la máxima expresión de la vía energética predominante en ese tipo de esfuerzos. Se entrena con esfuerzos de máxima intensidad para la duración que requieren, con recuperaciones casi completas entre repeticiones y completas entre series.

- **Objetivos sobre vías largas en escalada clásica:** La constante interpretación del itinerario a seguir, la disposición de los seguros, su colocación, etc., suponen unos tiempos de contacto mayores y un mayor tiempo sobre la vía, por lo que la orientación sobre la resistencia larga y la continuidad acapararían el trabajo principal para esta disciplina.
- **Objetivo de rendimiento a largo plazo (práctica variable):** No quiere decir que no se busque el rendimiento a corto o medio plazo, simplemente que el objetivo principal es ser mejor escalador, más completo, evolucionando poco a poco y escalar cada vez más nivel, pero sin objetivos concretos fijados. Este perfil permite "trabajar sin prisas" (básico en etapas iniciales), buscando una mejora progresiva del rendimiento en ciclos en los que se priorizará un contenido sobre los demás (aunque se trabajen siempre todos – periodización tradicional –), intentando vías de "estilo" similar sobre las que se entrena en cada momento. Resumiendo esta opción, sería adaptar el objetivo a corto plazo de la roca al trabajo que se está realizando en el plafón.
- **Factores para el diseño adecuado de las travesías:** Ésta es la

clave para el trabajo adecuado con los medios especiales, y lo que puede marcar la diferencia con el trabajo de situación real. Aquí se mezcla lo teórico y lo práctico, pues se va a plasmar, mediante la creación de un itinerario concreto, lo que se quiere trabajar sobre el papel en movimientos. Para ello, habrá que tener en cuenta varios elementos:

- **Tipos de agarre y tamaño de las presas:** Será importante trabajar en función de los agarres preferentes de los objetivos pretendidos. No obstante, y dado el volumen de trabajo que se puede llegar a desarrollar a través de los medios especiales de entrenamiento, se deberá priorizar el agarre en extensión y semiextensión sobre el arqueo, por motivos simplemente preventivos, eso sí, sin dejar de dedicar siempre un porcentaje de trabajo, por pequeño que sea, a todos los tipos de presa, para que el organismo no se "desacostumbre" a soportar tensiones en todas las posiciones de agarre. Una forma sencilla de hacer esto, para no complicarse mucho, es idear travesías con agarres del mismo tamaño (desde media hasta 3 falanges) con distintas formas (bidedos, tridedos, pinzas, invertidos, laterales, romos, regletas netas...), a no ser que se quiera incidir sobre un tipo de agarre concreto. De este modo, la intensidad se mantendrá más o menos homogénea durante todo el itinerario (en función del tipo de movimientos, como ahora se explica), aspecto básico en el trabajo especial de la resistencia.
- **Grado de desplome:** Va ligado al tipo de presa o agarre utilizado, pues es otro de los factores que afectan a la intensidad de la vía. Al igual que con el elemento anterior, dependerá de si se tiene un objetivo concreto sobre una inclinación determinada o no. En función de esto, dedicar un mayor porcentaje al trabajo sobre esa inclinación o escalar en todas las inclinaciones que permita la instalación de que se disponga, trabajando todos los

Resistencia y explosividad caracterizan las tecnovías del bombo en Vadiello (Lady Bacon, 8a+)

tipos de resistencias sobre ángulos diferentes, (lo que implicará presas distintas en tamaño y, por ende, otros tipos de agarre), además de por la incidencia que tendrá este aspecto sobre el desarrollo de un mayor bagaje gestual.

- ▣ **Tiempos de contacto específicos:** Punto clave que afecta sobremanera a la calidad de las sesiones con medios especiales y que, finalmente, se traduce en un ritmo de desplazamiento concreto ó, (lo habitual) en un tiempo total de trabajo por cada travesía (siempre y cuando no tenga reposos), lo que permite controlarlo al acabar cada repetición. Es muy común moverse en el plafón o lugar de entrenamiento con un ritmo superior al que se utiliza luego en la roca (por el evidente aprendizaje sobre el tipo y colocación de presas de manos y pies) de forma inconsciente. Sin embargo, si lo que se pretende es rendir en roca (sobre todo a vista, donde los desplazamientos son algo más lentos, al desconocer el itinerario y tener que percibir e interpretar antes de ejecutar...), se debería tender hacia tiempos de contacto más largos a voluntad. Esto se puede llevar a cabo simplemente moviéndose más lento, o utilizando pies más pequeños que requieran mayor precisión, o realizar cadencias obligadas de determinado número de movimientos de pies por cada movimiento de manos, etc.
- ▣ **Tipo de movimientos:** Sigue en este aspecto la recomendación imperante hasta el momento, sobre la especificidad a la que deberían tender los movimientos diseñados en relación a los que se van a encontrar en la vía/s objetivo (vías físicas de pasos largos en desplome, o vías con pasos cortos de presa pequeña en placas, o vías con pasos de atinar sobre agujeros,

etc.) Si no existe objetivo concreto, se debería fomentar la variedad de movimientos en cada travesía que se diseñe, intentando siempre no introducir gestos especialmente complicados que endurezcan, por este motivo, la intensidad de la travesía (como cruces, pasos muy largos sobre todo de bajada, etc.)

- ▣ **Objetivo final:** El ideal hacia el que debería tender el entrenamiento para la mejora de la resistencia, en pro de una búsqueda constante de la superación personal, sería intentar aumentar el umbral personal de resistencia, es decir, que la intensidad que hoy supone un trabajo de resistencia corta, llegue a convertirse en intensidad de resistencia larga, y que la intensidad de la resistencia larga sea finalmente un trabajo de continuidad. Esta será la prueba de una gran evolución en cuanto al propio nivel de resistencia; luego habrá que plasmarlo en resultados o solicitar el título de campeón mundial del plafón del barrio.

NOTA 3: Aunque parezca muy simple, este planteamiento o reflexión inicial de hacia dónde se quiere "ir", y qué tipo de trabajo se debe realizar para lograrlo, no se hace muy a menudo, y simplemente se entrena hasta el límite, sin pensar en nada más. Quizás una práctica con más conciencia de para qué se hacen las cosas permita la expresión de mayores rendimientos a corto y medio plazo.

- 3.1 Los medios de situación real:** Poco de falso se puede encontrar en el rezo de la popular frase: "el mejor entrenamiento que hay para escalar, es escalar", lo que evidencia que el entrenamiento más transferente y rentable para el aumento de la performance es aquel que



El reino de la continuidad. Riglos. Cecilia Buil en La Raya de la Carnavalada. Foto por Adolfo Medinabeitia



Ricardo en el mantenido primer largo de Fuente de Energía, 7c+

incide sobre todos los factores del rendimiento que influyen en el mismo, y poco más se puede añadir... , sólo un pero quizás, y es que en el mundo real, no son demasiados los que consiguen tener el tiempo suficiente a lo largo de su vida como para dedicarse sólo a escalar en roca (si es ese el objetivo) sino, no existirían los plafones. No obstante, existe gente que puede y prefiere hacerlo (al menos por un tiempo más o menos largo), aunque no son pocos los casos en que se afirma y confirma un descenso del nivel (sobre todo de resistencia) asociado a ese "desapego" temporal del régimen espartano de la resina... , pero no tiene porque ser así (y también hay pruebas evidentes de esto).

3.2 Claves de los medios de situación real: Cuando alguien se propone mejorar o mantener su nivel de resistencia tan sólo contando con dichos medios, debe ser consciente que no sólo necesita de un tiempo mayor para hacerlo así, sino que también debe contar (a no ser que sea un déspota) con que su asegurador es posible que también escale (por lo que los tiempos de recuperación ya deberán ser más largos), con que puede hacer mal tiempo (lluvia, frío o calor extremos...), con que necesitará gente muchos días para escalar en los sitios que se tiene pensado (si el objetivo es progresar sobre un tipo de escalada en concreto, como vías muy desplomadas, o muy resistentes, o muy técnicas...). En definitiva, si se pueden controlar estos condicionantes (algo difícil, pues todos son externos al propio sujeto), se puede hacer un buen trabajo, tanto en calidad como en cantidad, muy similar y mucho más específico al que se puede conseguir en el plafón. Algún otro inconveniente que tiene este sistema es que no se puede modificar a voluntad un recorrido (pues viene impuesto ya), sino que se tiene que cambiar totalmente la línea de trabajo (si se opta por la repetición o el ensayo de vías). En general, dedicar días a escalar con más calidad, con reposos más largos y a mayores intensidades, y otros a la cantidad o al volumen elevado de líneas en el día, suele dar buenos resultados para, por lo menos, mantener el nivel alcanzado. La estrategia de "insistir" durante una temporada sobre un tipo de líneas o escalada concreta, también es muy empleada y demuestra garantías de éxito.

"RUEGOS", PREGUNTAS Y CONCLUSIONES

Consciente de que algunas cosas quedan en el tintero, y muchas dudas concretas en el aire, hay que dejar claro a este respecto que cuestiones relativas a: cuándo usar cada medio, durante cuánto tiempo, cómo determinar la carga de trabajo en cada momento, qué tiempos de descanso se precisan para mejorar (supercompensar) el trabajo, y tantas otras en esta línea, que buscan la adaptación de las generalidades aquí tratadas a los intereses concretos personales, se responden siempre del mismo modo: la solución para cada cual es individual, no hay una fórmula universal en el campo del entrenamiento, pues cada persona, cada organismo, se adapta y reacciona de forma distinta a iguales formas de trabajo, lo que depende de su carga genética, su experiencia anterior, sus objetivos personales, motivación etc.

Para finalizar y a modo de conclusión, cabría apuntar que la especificidad del trabajo hacia objetivos concretos y la realización de una práctica a voluntad que propicie una dinámica favorable sobre los factores que inciden en la mejora de la resistencia, indirecta y directamente, se erigen como las claves reales para hacer del entrenamiento de este contenido, a través de los medios que sea, algo realmente efectivo.

El fomento de la investigación aplicada a este campo, en cuanto a las variables externas que inciden en la intensidad de la carga de entrenamiento especial de resistencia, que haga del mismo algo controlable objetivamente, permitirá un mayor ajuste del trabajo individual y propiciará un avance en el entrenamiento científico de la escalada palpable, muy posiblemente, en mejores resultados todavía. ■



Aseguramiento en fisuras

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM
Con la colaboración de Nocho Iglesias y Paco
Esrich en las fotografías de Budiño.





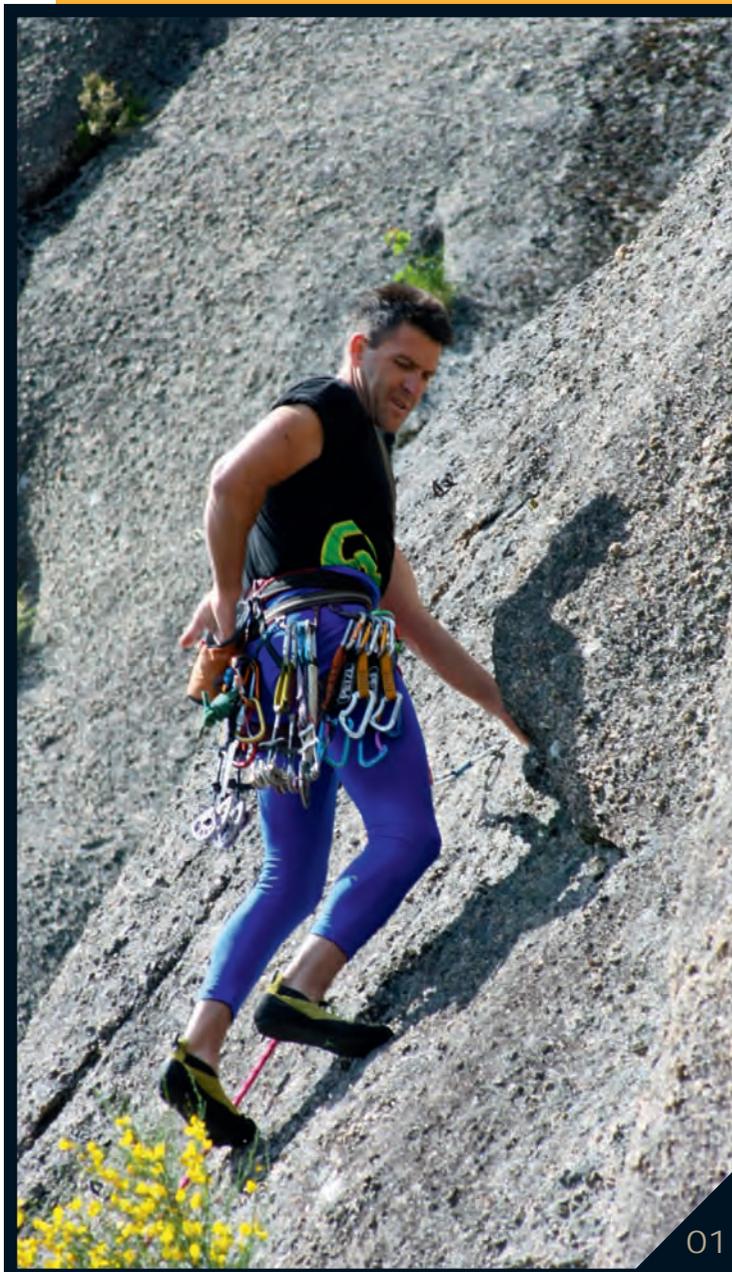
El objetivo de cualquier escalada es el de pasárnoslos bien y disfrutar de la naturaleza y de los regalos que ésta nos brinda. Y si después de la escalada llegamos a nuestra casa sin lesiones, mucho mejor.

No cabe duda que durante la escalada de cualquier pared nos hallamos a merced del riesgo, a pesar de las todas la precauciones que tomemos. La escalada en pared requiere de unos conocimientos técnicos que nos posibiliten la ascensión sin ponernos en ello la piel, y al mismo tiempo también requiere de unos conocimientos en técnicas de seguridad que nos permitan realizar tal ascensión de manera correcta.

En vías de escalada en terrenos equipados la seguridad es visible. Solo nos basta colocar la cinta exprés y la cuerda de manera correcta a través de la chapa de los seguros. Lógicamente hemos de prestar atención a esos primeros seguros cerca del suelo, y también a aquellos cerca de repisas, pues si no aseguramos adecuadamente podemos hacernos daño. Recordemos que la mayor parte de los accidentes de montaña en vías equipadas ocurren en esos primeros metros y cerca del suelo. Unas veces debido al incorrecto distanciamiento entre los seguros fijos y otras veces debido a la mala técnica y atención del compañero que nos asegura (**foto 1**, escalando en vías equipadas).

En vías de escalada en fisura sin equipar la seguridad es un tanto más limitada. Además de disponer de una buena técnica de escalada en fisuras hemos de disponer de también una buena técnica durante el proceso de colocación de seguros en la fisura. De tal manera evitaremos que durante una caída del primero de cuerda ese seguro aguante el impacto y no se salga. Es preciso que los escaladores dispongan de un buen conocimiento del material, cómo y cuándo colocarlo, así como reconocer también los diferentes tipos de roca.

Los elementos de seguro podemos emplearlos indistintamente como medios de protección o como medios de progresión. Si escalamos una fisura en libre colocaremos los seguros con el fin de retener una posible caída. Esto es protección. Si escalamos la misma fisura en artificial y colocamos una pieza de seguro a la cual no agarramos o de la cual nos superamos mediante el empleo de estribos, hablaremos de progresión. Si durante tal progresión empleamos el seguro con el fin de retener también una caída pasando por él la cuerda, hablaremos de elementos de progresión y protección. En ambos, la técnica para colocar el seguro no cambia.



Elementos de seguro

Los elementos de seguro los podemos clasificar en activos y pasivos. Los elementos activos son aquellos que precisan de un sistema de levas y muelles para anclarse a la fisura. Cada vez que apliquemos tracción al vástago las levas se apretarán más contra los bordes de la fisura. Los solemos denominar como friends, y bajo tal nombre agrupamos cualquier sistema de expansión por levas, bien sean Camelots, Aliens, Metolius, etc. Los elementos pasivos son aquellos elementos de protección que precisan ser empotrados en la fisura con el fin de aguantar una caída. Tienen forma de cuña y cuanto más nos carguemos en ellos más se empotrarán dentro de la fisura. Los solemos conocer con el nombre de fisureros o empotradores, al margen de su forma y diseño.

Friends

En el año 1976, Ray Jardine inventó los populares friends. Utilizando como taller móvil una camioneta aparcada en el valle de Yosemite, este estudiante de ingeniería se dedicó a manufacturar friends a sus amigos

por encargo. Su aparición supuso un tremendo avance en la escalada en fisuras, originando el proceso y evolución de la escalada en libre. A partir de entonces los escaladores del valle empezaron a forzar en libre aquellas vías de artificial, hasta entonces aseguradas con clavos o tascones y fisureros excéntricos. Durante los años 80 tal mentalidad de escalada en libre se trasladó a Europa, despuntando tal proceso de escalada en libre. De ahí la importancia de la aparición del friend.

Desde entonces y hasta nuestros días los friends han evolucionado en ligereza, seguridad y diseño. Los clásicos friends son aquellos formados por un vástago rígido y cuatro levas, inicialmente comercializados por la firma Wild Country. Hoy en día disponemos de una gran variedad de artilugios de expansión por levas. Desde los más pequeños microfrends para proteger fisuras de dedos hasta friends de grandes dimensiones para proteger fisuras anchas. Para tales fisuras tipo Off-width también podemos echar mano de los Bigbro, que a pesar de no disponer de levas se adaptan muy bien a la fisura debido a un sistema original de tubo expansivo. En la **foto 2** observamos diferentes tipos de elementos de expansión por levas: de izquierda a derecha arriba dos Camelots, un Wild Country de cable, un Trango y Metolius de tres levas y abajo observamos un fisurero Offsets de HB, un fisurero de cordino y



02



03

un excéntrico de cable. A la derecha un gancho quitafisureros y un juego de Stoppers en un mosquetón ancho.

Los friends disponen de un sistema de cuatro o de tres levas. Y estas pueden ser lisas o con muescas. Así mismo también pueden ser simétricas o asimétricas. Al margen de ello el correcto emplazamiento consiste en el empleo de todas las levas en contacto con la pared. En aparatos con cuatro levas podemos emplear solo tres de ellas en momentos de progresión de escalada en artificial, limitándonos la seguridad en caso de caída. Por tal motivo solo emplearemos tal técnica en aquellas situaciones críticas de ascenso en artificial. Recordemos que durante tal actividad normalmente empleamos sistemas de progresión y no protección, como puede ser el uso de uñas y ganchos o incluso plomos y coppers. El uso adecuado y recomendado a la hora de emplear el friend en escalada en libre es con todas las levas en contacto con la pared. En agujeros o fisuras romas el empleo de los friends de tres levas tipo Metolius es muy práctico. Así mismo, en agujeros y emplazamientos de antiguos clavos, tales aparatos funcionan muy bien pues el brazo de palanca es mucho menor que aquel compuesto de cuatro levas. Los Camalots son los aparatos más resistentes del mercado, ello debido al empleo de dos ejes en lugar de uno. Tal sistema garantiza una

cómoda apertura y manejo del aparato.

Los vástagos pueden ser rígidos o flexibles. Los clásicos friends de Wild Country disponen de vástago rígido. Son útiles y fáciles de colocar en la fisura. El inconveniente viene dado por la facilidad de que el friend "camine" dentro de la fisura sino alargamos la cuerda mediante una cinta larga, pues el simple movimiento de la cuerda puede mover el aparato. Otra desventaja es cuando colocamos en aparato en una fisura horizontal. Si el vástago sobresale de la fisura puede romperse o doblarse en caso de caída, debido al brazo de palanca. Este problema se puede arreglar colocando un cordino cerca de las levas y por él pasar el mosquetón con el fin de reducir el brazo de palanca. En la **foto 3** podemos observar a la izquierda un friend de vástago rígido y a la derecha un friend de vástago flexible. Al friend de vástago rígido le hemos puesto un cordino cerca de las levas con el fin de reducir el brazo de palanca. El friend de cable de la derecha se haya perfecto, en caso de caída y tracción el cable se doblará, facilitando la tracción. El cable está diseñado para doblarse y aguantar una caída.

La resistencia del material está testada en laboratorios. No obstante, la resistencia a la extracción va a depender de la calidad de la roca. Así, en calizas blandas, areniscas y conglomerados la resistencia a la



extracción va a ser menos que aquella que nos ofrece una roca granítica o basáltica. Así mismo la calidad del emplazamiento dependerá enormemente en la seguridad de aparato. Si las levas no se hallan en contacto con la pared, o si lo hacen de manera inestable el riesgo a la extracción va a ser mayor.

El friend ha de colocarse en la fisura orientado a la dirección de una posible caída, con todas las levas en contacto con la pared y el vástago orientado hacia abajo. Las levas no han de apoyarse en cristales de cuarzo, pequeñas rugosidades, fisurillas, musgo, o tierra existente dentro de la fisura. Por el contrario, buscaremos la parte más lisa y paralela de la fisura. También vigilaremos que las levas no se apoyen en oquedades existentes dentro de la fisura y que sean difíciles de observar. Igual nos creemos que las levas están bien apoyadas y no es así. Elegiremos el aparato mas adecuado para de acuerdo con las dimensiones de la fisura. Las levas no las coloraremos demasiado apretadas ni demasiado abiertas, sino de acuerdo con el tamaño adecuado. En la **foto 4** observamos el friend de arriba bien puesto, el del centro muy apretado y el de abajo demasiado abierto. A cada friend le colocaremos su propio mosquetón por el cual pasaremos la cuerda. En ocasiones puede ser necesario añadir una cinta larga con el fin de evitar que el aparato pueda "caminar" dentro de la fisura, sobre todo debajo de los techos y en líneas de fisura que no sean muy directas. Una vez colocado el friend no le daremos tirones. Con la practica aprenderemos a colocar el friend y simplemente con la vista saber si está bien o mal puesto. El proceso de colocar un friend es el siguiente:

Con una mano realizamos un buen y seguro empotre o cerrojo del cual nos podamos quedar colgados por unos instantes. Los pies los mantendremos también en la pared o en la fisura con el fin de mantenernos estables.

Visualizamos el lugar de la fisura en el cual vamos a instalar la pieza de seguro, de acuerdo con las posibilidades del material existente.

Con la mano libre retiramos la pieza de seguro del arnés, le damos un giro la agarramos por el vástago (**foto 5**, retirando la pieza del arnes)

Colocamos la pieza de seguro en el lugar elegido (**foto 6**, colocando la pieza en la fisura). Si la pieza no es la adecuada tendremos que ponerla de nuevo en el arnés y buscar otra mas apropiada.

El material lo ordenaremos en el arnés de acuerdo con el tamaño de la fisura. Dispondremos a mano de los que colocaremos mas próximos y dejaremos atrás los menos usados. Según vamos escalando podemos pararnos en un punto de descanso y cambiar los friends de adelante hacia atrás y viceversa en el arnés, de acuerdo con nuestras predicciones. No hay situación peor que aquellas en la que nos encontramos en el paso clave y no encontramos la pieza de seguro en el arnés. Es muy importante ser muy ordenados y saber donde tenemos el material en el arnés. Durante la escalada de vías deportivas es fácil, pues lo único que tenemos son cintas exprés y son todas iguales. Durante la escalada en fisuras hemos de ordenar el material de acuerdo con los tamaños de las piezas. Es también útil la colocación de cintas de colores de acuerdo con los números de los friends, con el fin de identificar las piezas.

Durante la escalada en libre de fisuras la colocación de material en el arnés es mas cómoda que en las cintas de pecho. En escalada artificial, y debido al gran número de material acarreado, será preciso disponer de esa cinta portamaterial. Es un poco una cuestión de gustos y de comodidad.

Fisureros

Dentro de este apartado incluimos todos aquellos elementos de protección que precisan de ser empotrados en la fisura con el fin de aguantar una posible caída. Los fisureros no han evolucionado de manera tan drástica como la efectuada por los friends. En un principio disponíamos de solo dos tipos de empotradores: tascones excéntricos y fisureros de caras paralelas (no contamos aquellos confeccionados con tuercas). Hoy en día los mas empleados son sin lugar a duda los de diseño curvo, vulgarmente denominados Stoppers(diseño fabricado por la casa Black



05



06



Diamond). Una cara es plana y la otra curva, permitiendo una mayor adaptación a la fisura. Ello permite colocarlos en la fisura en plano o de lado. En la **foto 7** podemos ver un par de fisureros colocados en la pared.

Dentro de los microfisureros hemos de destacar los Micro Stoppers de Black Diamond fabricados en cobre, los Brassies de Trango y, como no, el arma secreta del escalador en libre y artificial: los Offsets de HB. Si la mayoría de los fisureros están confeccionados en aluminio, los Offsets son de bronce. Esto, unido a su diseño asimétrico, los convierte en los mejores candidatos para reemplazar clavos en vías clásicas, así como para instalarlos en antiguos agujeros de clavos. Una de las ventajas de utilizar fisureros es su ligereza con respecto a los friends, ya que en vías largas de pared podemos ahorrar mucho peso. En la **foto 2** podemos observar algunos ejemplos de fisureros y microfisureros.

Para poder colocar un fisurero en una grieta será necesario que esta disponga de un estrechamiento. Elegimos el número adecuado y a continuación lo introducimos en la fisura. Seguidamente lo adaptamos y empotramos en ella, con la debida precaución de que ambas caras permanezcan en contacto con la pared. El siguiente paso consiste en

aplicar un pequeño tirón sobre el fisurero con el fin de fijarlo en la grieta y evitar que se pueda mover o salir debido al movimiento de la cuerda. El último paso consiste en colocarle una cinta exprés y mosquetonear la cuerda. Llevaremos varios fisureros en un mosquetón ancho. Los microfisureros podemos llevarlos aparte. Una técnica cómoda de colocación es dejar todo el manajo de fisureros en el mosquetón, colocar el adecuado y ponerle la cinta exprés antes de retirar el manajo. De tal manera siempre los tendremos de mano si nos equivocamos de número. Al mismo tiempo, también tenemos pasada la cuerda antes de quitar el manajo de fisureros. En la **foto 7** vemos la colocación del fisurero y en la **foto 8** observamos el pase de la cinta exprés.

El emplazamiento de fisureros es una tarea un poco más lenta que aquella que realizamos cuando empleamos los friends. No obstante con un poco de práctica podemos hacernos con ella. Los fisureros son ligeros y muy resistentes. En situaciones más avanzadas podemos incluso oponer fisureros con el fin de empotrarlos más en la fisura. Para ello los colocaremos de manera opuesta en la fisura como vemos en la **foto 9**. Los atamos mediante el empleo de un cordino o cinta realizando un nudo ballestrinque en el fisurero superior. Los fisureros se oponen y una



07

vez que carguemos fuerza en el cordino éstos dos se atascarán mas en la fisura. En ocasiones podemos emplear esta técnica para reforzar reuniones o incluso como seguros intermedios. Tal técnica evitará que el seguro de arriba se pueda salir si éste recibe un gran impacto hacia arriba.

Los friends los retiraremos de la fisura siguiendo el mismo recorrido empleado durante su emplazamiento. Si alguna de la levas se atasca, intentaremos mover el friend lentamente y sin darle tirones. Podemos también ayudarnos del gancho quitafisureros para mover esas levas atascadas e intentar extraerlo. Es una cuestión de delicadeza. El fisurero lo moveremos hacia arriba con delicadeza intentando buscar una línea lógica de extracción. Si a pesar de ello el fisurero no se rinde haremos uso del gancho quitafisureros. Colocaremos la punta del gancho en la parte inferior de la cabeza de la pieza y empujaremos hacia arriba. Si es necesario podemos golpear el gancho con un objeto sólido (ojo, no emplear los friends a modo de martillo).

Hay que recordar que los friends y los fisureros son elementos que salvan nuestras vidas. Así de sencillo. Debemos de cuidarlos. Nunca los arrojaemos al suelo o a las piedras. Nunca los dejaremos mojados den-

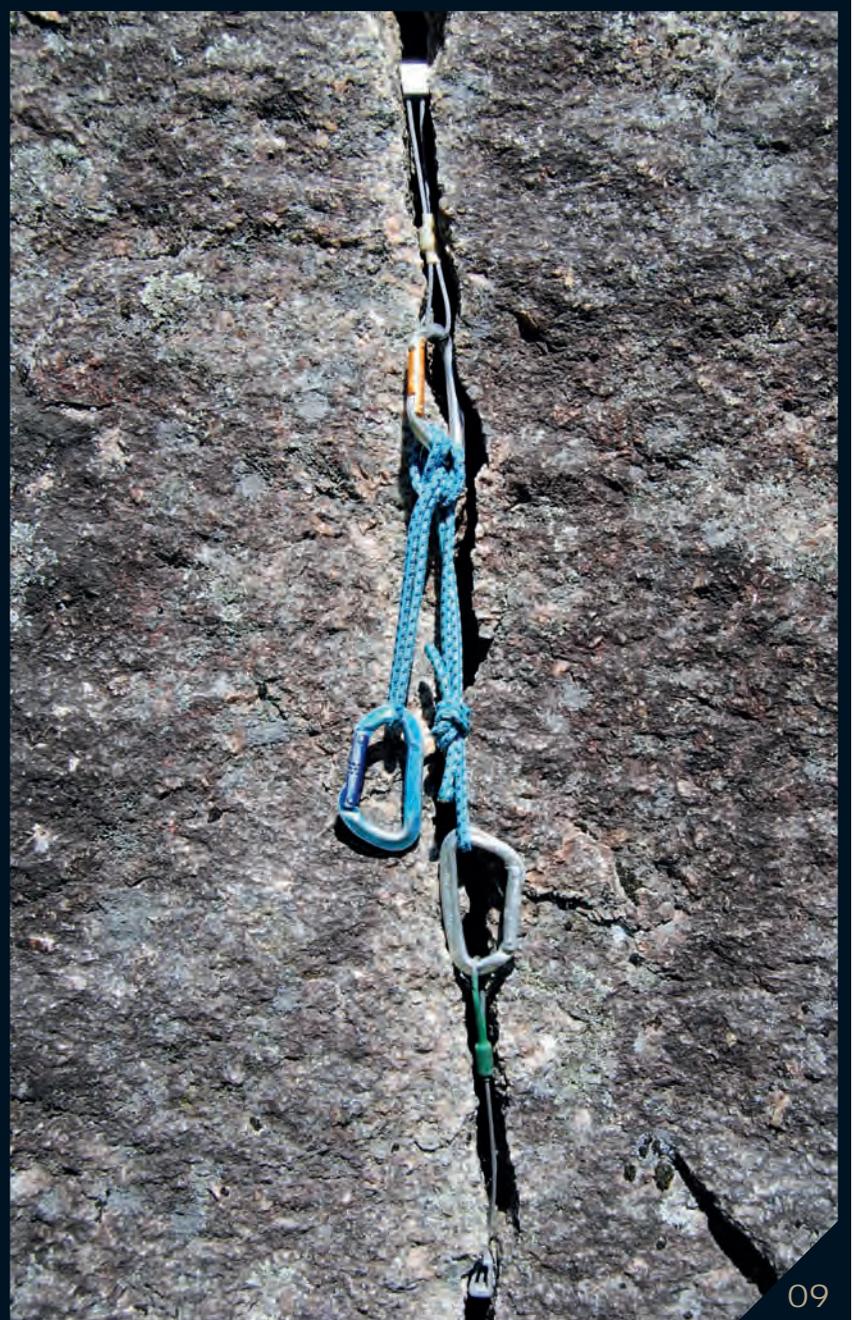
tro de la mochila durante una semana. La arena y el polvo lo podemos limpiar con aire a presión, el mismo de hinchar las ruedas del coche. O también limpiarlos con agua caliente y secarlos bien. Si les aplicamos aceite hemos de secarlos bien con el fin de que al aceite no se le pegue mas polvo y arena. Los fisureros los mantendremos en lugares en los cuales el peso no doble los cables.

La técnica de colocar material es complicada, pero se puede aprender con un poco de práctica. Una manera sencilla de practicar a colocar material y confiar en él es encontrar una fisura y subirla en artificial, colgándonos de todas las piezas. Poner muchas y de diversos tamaños con el fin de familiarizarnos. Todavía recuerdo cuando practicaba escalada artificial con fisureros y friends en la cara oeste del Primer Risco, en Budiño, en Vigo. Gracias a ello la experiencia dio su fruto y a partir de ahí, a mas. En principio una vía de fisura en artificial y que hoy en día podemos hacer en libre.

La escalada en fisuras nos puede abrir caminos de aventura insospechados. Simplemente eres tú y unos pequeños "amigos" o friends, que te harán compañía. ■



08



09

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.

Acampada

A veces sólo necesitaremos un saco ultraligero y un frontal; otras, una gran tienda con iluminación y hasta sillas. El material de acampada es algo inherente al alpinismo y la montaña. Con el paso de los tiempos, la mejora de los accesos y la creación de refugios, ha dejado de ser tan necesario porque las actividades de día han ganado mucho terreno.

Pero si decidimos profundizar en la actividad, días de montaña fuera del calendario, travesías que se olvidan de la comodidad del coche y la vuelta a casa, incursiones en las cordilleras del planeta en busca de la verdadera esencia, de lo que fuimos y podemos volver a ser, este material será indispensable.

Aquí tenéis una buena selección de material. Como solía ser, pero adaptado irremediabilmente a los nuevos tiempos.



Rondo

Lámpara para camping.

Perfecta para cocinar, cenar cuándo ya se han puesto las estrellas, leer en la tienda de campaña...etc.

Precio: **89.90 €**



Frontal H7 Blister

Frontal de gran alcance.

Con aproximadamente 170 lúmenes el frontal LED LENSER® H7 es un milagro de luz.

Precio: **49.90 €**



K3

Linterna de llavero mini.

La linterna para todos aquellos que quieren viajar con luz.

Precio: **14.90 €**



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



Taurus II

Tienda ligera tres estaciones, para dos/tres personas.

Para trekking y camping que mantiene un clima muy confortable en su interior gracias al recubrimiento exterior de PU que impide el paso de la lluvia y un sistema de ventilación.

Peso: 2850 g.

Precio: 230 €



Minima 2

Tienda tipo túnel superligera para 2 personas.

Diseño renovado para esta tienda para dos personas, tipo túnel, compacta y ligera, ideal para 3 estaciones.

Peso total según fabricante: 2000 g.

Precio: 145 €



Odysee

Tienda de campaña ultraligera de 3 estaciones para dos personas.

Tienda de campaña ligera y estable de dos plazas, pero con una gran entrada para mayor comodidad. Aconsejable para los que le preocupa el peso.

Peso: 1630 g.

Precio: 350 €



Ultramina 32

Saco de fibra tipo momia, para dos o tres estaciones.

Saco relleno de fibra sintética Thermic Micro™, para mayor compresibilidad y durabilidad. Es una excelente elección para condiciones húmedas y frescas.

Precio: 189 €



Somo Sioux Ultra-light

Saco de fibra tipo momia para trekking y camping.

Muy ligero. Especialmente indicado para su uso en verano en refugios. Ideal para el Camino de Santiago.

Precio: 70 €



Piute 20

Saco de plumas de 600 fill down.

Saco ideal para mochileros y amantes de las aventuras en la naturaleza. Con unas costuras cosidas milimétricamente y una espaciosa comodidad gracias a su corte tipo momia.

Precio: 259 €



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



Cimone 55+8 W

Mochila de trekking para mujer, muy cómoda y estable. 55 + 8 litros.

Con gran cantidad de compartimentos y apertura frontal que facilita el acceso incluso a la parte inferior. La tapa tiene una doble función como bolsa de aseo totalmente equipada.

Precio: 159 €



Alpiniste 45+10

Mochila de 45 litros para escalada y alpinismo.

Mochila de la gama Elite Alpina de Karrimor, ideal para escaladas de Big Wall y montañismo. Ofrece un rendimiento excepcional gracias a que ha sido diseñada cuidando hasta el más mínimo detalle.

Precio: 154.90 €



Matrix 50

Mochila de diseño minimalista para escalada o trekking. 50 litros.

Corte y diseño limpio, otorgándole un toque minimalista, gran ligereza y máximo confort de carga.

Precio: 169 €



Quantum 55

Mochila técnica de la serie Ascent Packs, 53-55 litros.

Incorpora el sistema de suspensión V Flex, que ofrece una flexibilidad máxima. Además aporta estabilidad a la hora de transportar cargas pesadas.

Precio: 189 €



Corklite Speed Lock

Bastones para trekking y senderismo de tres tramos.

Bastones con sistema de empuñadura AERGON COR-TEC Grip y sistema de ajuste Speed Lock, muy ligeros y cómodos para llevar en las caminatas de trekking y senderismo.

Precio: 98.50 €



First Strike

Bastón de trekking de dos tramos.

Con empuñadura para manos pequeñas y correa de nylon para ajustarla. Altura regulable de 66- 110 cm. Altura plegado 65 cm. Peso aproximado par 400 g.

Precio: 39.90 €



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

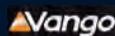


La Jolla Smoke

Silla para camping.

Esta fabricada de aluminio ligero y resistente, tanto las patas con los antebrazos. El asiento y el respaldo están un poco acolchados para mayor comodidad. Tejido de Poliéster y Nylon de Rip Stop.

Precio: 59.90 €

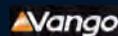


Marina Sillete

Silla de 3 patas plegable para uso en camping.

Muy ligera fabricada en aluminio. Asegúrese de que siempre tienen un lugar para sentarse en el camping o en pequeñas salidas llevando uno de estos taburetes ligeros y compactos.

Precio: 13 €



Flash Sapphire 1l

Hornillo de gas con recipiente.

Es un todo en uno, ya que incluye el quemador y el recipiente para 1 litro. Además de un pequeño trípode que da más estabilidad al cartucho de gas (este no está incluido).

Precio: 89.90 €



Shaving Soap

Bote que contiene 50 piezas de jabón para afeitarse.

Jabón puro y seco para que no haya riesgo de fuga en el equipaje o mochila. También son biodegradables para que no dañen el medio ambiente.

Precio: 4 €



Power Monkey Explorer

Cargador universal.

Batería de ión-litio de 2200 mAh, placa solar policristalina, adaptador universal a red para todos los países, display digital, toma USB y múltiples conectores.

Precio: 89.90 €

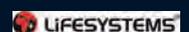


Waterproof First Aid Kit

Botiquín para montaña.

Incluye: Gasas antisépticas. Tijeras. Surtido de vendas. Aguja de seguridad. Apósitos para heridas, quemazos, etc. Guantes de látex. Cinta de óxido de cinc. Esparadrapo.

Precio: 43 €



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



Material

NUEVOS FRONTALES DE LA MARCA BLACK DIAMOND

Frontal Black Diamond Gizmo



Con una potencia de 24 lúmenes y un diseño estilizado, el nuevo Gizmo incorpora tres LED SinglePower y se alimenta con dos pilas AAA. Capaz de alumbrar hasta a 25 metros de distancia, el Gizmo es un frontal versátil y compacto, fácil de regular y con una autonomía de 100 horas. Peso: 34g sin pilas / 58g con pilas. Colores: Lava, verde lima y gris lunar. PVP recomendado: 19,99 euros. Disponible a partir del 1 de mayo de 2010. www.BlackDiamondEquipment.com

Frontal Black Diamond Wiz



El Wiz es un frontal compacto y asequible para los más jóvenes que incorpora dos LED SinglePower, alimentados por dos pilas AAA integradas en el compartimento óptico. Acreditado con la certificación CP SIA, el Wiz incluye un cierre por tornillo y una cinta elástica que cede en caso de necesidad. Además, este frontal se apaga automáticamente al cabo de 2 horas para evitar el desgaste accidental de las pilas. Con una autonomía de hasta 120 horas, el Wiz proporcionará diversión ilimitada a nuestros hijos, tras la puesta de sol. Peso: 32g sin pilas / 56g con pilas. Colores: Azul eléctrico y rosa eléctrico. PVP recomendado: 17,99 euros. Disponible a partir del 1 de mayo de 2010.

Libros

VIAJAR EN BICI

Manual práctico de cicloturismo de alforjas

Quizá hayas visto alguna vez a uno de esos seres extraños que deambulan por las carreteras locales, un tercio caracoles, un tercio bicicletas y un tercio humanos, y te has preguntado: primero ¿qué demonios es eso? y segundo ¿cómo puedo yo hacer lo mismo? Si es éste tu caso, entonces estás leyendo el texto adecuado porque este manual está pensado para intentar explicarte lo que debes tener en cuenta para empezar a viajar en bicicleta.

Alicia Urrea y Álvaro Martín son dos expertos cicloturistas que han realizado muchos largos viajes con sus com-

pañeras inseparables. Y ahora recopilan toda su experiencia para que los nuevos aficionados que día a día se incorporan a esta forma de viajar no tengan que pasar por muchas de las pruebas de acierto/error con las que ellos aprendieron.

- Planifica tu viaje
- Diseñando un itinerario
- Los compañeros de viaje
- Cuánto cuesta viajar en bici
- Llevar tu bici hasta el punto de partida
- Cómo llevar los trastos
- ... Ligero de equipaje
- Tipos de bici
- Mecánica de supervivencia
- Técnicas y estrategias de pedaleo

¡... y mucho más!

Internet

NUEVA WEB DE ALBERGUES Y REFUGIOS DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

En ella es posible encontrar toda la información sobre estos lugares y su entorno, así como reservar plaza en los mismos. También toda la información sobre los establecimientos asociados; lugares con los que la FAM ha creado un convenio y todos los afiliados FEDME reciben un descuento y trato especial.

Desde el año pasado en el Comité de Refugios de la FAM hemos estado trabajando en dos líneas de trabajo, que han sido tanto la puesta en marcha de un convenio que denominamos de Establecimientos Asociados a la FAM (en los cuales los federados FEDME y Recíprocos disfrutan de descuentos) como la creación de un elemento de información de estos establecimientos y de los gestionados por la FAM, y que ahora ve la luz en forma de página en Internet.



Se trata de una página web, donde están incluidos tanto los establecimientos que gestiona la FAM como los asociados a ella, que se ha desarrollado técnicamente de forma íntegra desde PRAMES S.A., y cuya dirección es www.alberguesyrefugiosdearagon.com

En cuanto a contenidos, decir que hemos intentado incluir el máximo de información tanto sobre cada uno de los establecimientos como a nivel general sobre el mundo de los refugios y albergues. Igualmente, le hemos incorporado una completa cartografía, lo que permite una búsqueda detallada de los establecimientos por su localización (llegando hasta a tres niveles de zoom sobre la foto aérea) y pudiendo filtrar además los mismos por estar vinculados a elementos como los GR's o los Espacios Culturales y Naturales Protegidos.

No obstante, y al margen de todo esto, quiero reclamar la atención sobre dos elementos con los que cuenta la página, y que son las webcam en refugios y el motor de reservas por Internet.

Desde la FAM hemos dotado a nuestros refugios de montaña de los elementos necesarios para acceder a Internet por satélite. Este hecho nos ha permitido ubicar en ellos una webcam, de manera que apuntada hacia el paisaje más representativo que se ve desde el refugio, envía una foto cada treinta minutos. No cabe duda de que de cara a conocer de forma visual el estado de la montaña, en cuanto a meteorología en ese mismo momento o cantidad de nieve, pensamos que puede ser una interesante herramienta.

Por otro lado, el motor de reservas nos va a permitir consultar desde nuestro ordenador tanto disponibilidad de plazas como realizar la reserva de las mismas mediante el pago de un anticipo. Este motor que ahora ponemos en marcha está en su "período de rodaje", de forma que inicialmente el número de plazas sobre el que nos puede dar disponibilidad es limitado. Si no tenemos sitio por Internet, deberemos llamar al refugio a consultar antes de dar por perdida la opción de reservar ese día en ese refugio.

Material

EL PANTALÓN "AXIAL WOMAN" DE TRANGOWORLD® GANA EL PREMIO APEX 2010

Polartec® reconoce así la innovación y calidad excelentes de este pantalón, orientado a un uso intenso en montaña, trekking y senderismo, que permite una máxima libertad de movimientos con un gran confort.

Gabinete de prensa - www.trangoworld.com - 11 de mayo de 2010

El pantalón "Axial Woman" diseñado y fabricado por Trangoworld ha obtenido el premio APEX 2010 a la innovación y calidad, que la marca Polartec® de tejidos técnicos otorga a aquellos productos fabricados con su material que destacan por sus excepcionales cualidades en diversos entornos.

Confeccionado en tejido Polartec® PowerShield®, este pantalón para mujer está orientado a un uso intenso en montaña, trekking y senderismo, y permite una total libertad de movimientos junto a una gran comodidad y confort.



Muy ligero (pesa sólo 450 gramos en talla M), transpirable y con textura bi-elástica, cuenta con ajuste tanca de cintura, rodillas conformadas para optimizar su ergonomía durante el uso, refuerzo en tobillo, cremallera en bajos, polaina interior fija, refuerzos en Kevlar®, bolsillos laterales con cremallera, bolsillos verticales en la pernera y otros en la culera. Está disponible en 4 combinaciones de colores (negro/ cremalleras rojas, negro, rojo y verde/ cremalleras fucsias) y en 6 tallas (de la XS a la 2XL).

Los premios APEX suponen un importante reconocimiento a la investigación y desarrollo en la fabricación de prendas técnicas, y conllevan una promoción directa por parte de Polartec® en todos los ámbitos de esta conocida marca, ofreciendo los productos premiados a personajes famosos de la moda, el deporte, el medio ambiente, la aventura e incluso la política.

Productos Trangoworld® han sido previamente galardonados con premios APEX en 2004, 2005, 2007 y 2009.



Ediciones Desnivel
Alicia Urrea y Álvaro Martín
160 páginas a todo color
16,5 x 22 cm
PVP: 14,50 €
ISBN: 978-84-9829-188-9
EAN: 9788498291889

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 ORENSE Calle Orense 56 MADRID	BARRABES MADRID O'DONNELL Calle O'Donnell 19 MADRID	OUTLET STORE HUESCA Polígono 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

 **SUMMIT SERIES**

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

thenorthface.com/eu



**THE
NORTH
FACE**

NEVER STOP EXPLORING™