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®.



DISTRIBUIDO POR: MEGASPORT.ES WWW.HAGLOFS.SE



Director:

Jorge Chueca Blasco cuadernos.direccion@barrabes.com

Redacción:

Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño y maquetación: **Javier Campo**

Producto y asesoría técnica: Fernando Tomás

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: Luís Alfonso "Luichy", Juan Corcuera "Korkuerika", Lucía Cinto, Alberto Lafarga, Jara Lorés, Rafa Moreno, Manu Córdova, 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 dañi-nos. 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.



Foto portada: © Manu Córdova. Escalando en el Gran Capuccin, Chamonix (Francia)









UNA GRANDE COURSE







06 Agenda

OPINIÓN

08 Cortar leña, llevar agua... y cargar propano. Por Xavi Fané

REPORTAJES

- 10 Agujas de Perramó
- 18 La Cresta de las Canaletas
- 28 Una "Grande Course" Pirenaica
- 34 AramonBike

A FONDO

44 Cuerda "Kalymnos" de Roca

PREPARACIÓN FÍSICA

50 Entrenamiento para escalada: la táctica

TÉCNICA Y PRÁCTICA

- 58 Graduaciones en escalada en roca
- 66 Barrabes Selección: Los básicos
- 70 Última hora



Tirada de 15.000 ejemplares. Distribución Gratuita

28

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 empre-

La montaña y el territorio

No es la primera vez que lo hacemos, pero como enseguida comprobaréis, este número de Cuadernos Técnicos está dedicado casi en su totalidad al valle de Benasque y la comarca en la que se encuentra: la Ribagorza. Siempre merece la pena dedicar unas páginas a los valles en los que se encuentra la mayor concentración de tresmiles del Pirineo, pero a nadie se le escapará que otro importante motivo es que nosotros somos de aquí. Y a todo el mundo le tira su sitio, con un cariño un tanto especial.

Tampoco es la primera vez que dedicamos un número con mayor o menor exclusividad a la zona. Y como en las otras ocasiones, nos permitimos alguna licencia temática; cuando tratamos la Ribagorza, se nos nota más de la cuenta nuestra doble condición de montañeros y montañeses. Y a los temas estrictamente deportivos se suman algunos referentes al territorio. Quizás a alguien le extrañe ver un reportaje de BTT en la revista. Ya se sabe que la casi totalidad de alpinistas y montañeros practican el ciclismo de montaña, pero no es algo que tratemos ni en nuestra web ni en los Cuadernos Técnicos. Sin embargo, creemos que merece la pena la excepción: el vasto territorio del centro y sur de la Ribagorza es un paraíso terrenal prácticamente despoblado y totalmente desconocido; un lugar de mayor tamaño que algunas provincias españolas en el que apenas hay lugares poblados con más de 5 habitantes, y con unos paisajes asombrosos.

No es fácil sacar adelante lo que queda de un territorio así. Sin embargo, en muchas ocasiones valen más las ideas que las grandes inversiones, y una apuesta general por los deportes atléticos de montaña en un lugar que parece especialmente dise-

ñado para ello está dando una vida inimaginable a esos pueblos. Por un lado, la Asociación Ribagorza Románica, que engloba a pueblos tanto de Aragón como de Cataluña, ha conseguido, promocionando los labores autóctonas, el turismo rural y los deportes de aventura, que la International Skyrunning Federation (Federación Internacional de Carreras de Montaña) le conceda la organización de los "mundiales" de la especialidad: los Sky Games de 2012. Y por otro, como veréis en el reportaje del Turbón Tour, la creación de una serie de rutas de BTT está atrayendo a numerosos bikers de todo el país y de fuera de las fronteras; el año pasado, primero de Aramón Bike, ya se consiguieron 2.000 alojamientos en los negocios rurales de las aldeas de la zona.

Pero con todo, a estas novedades del territorio que nos interesan no sólo como montañeros, sino como montañeses, hay que añadir las novedades alpinísticas. Nuevas ascensiones en el valle, empalmes de viejas ascensiones que unidas conforman actividades características del nuevo y rápido alpinismo del siglo XXI, viejas reseñas de territorios como la Aguja de Perramó, que aunque sean casi centenarias, siempre viene bien refrescar y recordar a las nuevas generaciones.

Muchos de los que leáis este número de Cuadernos Técnicos lo recogeréis en Benasque durante los meses de verano. Esperamos que os guste, y que además de ayudaros en vuestras ascensiones, os haga recordar que éstas tienen lugar en un antiguo territorio habitado, con sus propios problemas y soluciones.

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 56 MADRID BARRABES MADRID O'DONNELL Calle O'Donnell 19

OUTLET STORE HUESCA Poligono Industrial Sepes HUESCA THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 35
MADRID

THE NORTH FACE BENASQUE Calle Mayon, 5 BENASQUE (Nuesca) VENTA A DISTANCIA www.barrabes.com Teléfono: 902 14 8000

Curso de orientación

Fecha: 7-8 de agosto 2010 Lugar: Sierra del Aramo (Asturias)

Organiza: Tocando Cumbre Guías de Montaña Más información: www.tocandocumbre.com

Este curso está pensado para quienes deseen iniciarse, no siendo necesarios conocimientos previos sobre la materia. Aprenderemos las nociones básicas de orientación, partiendo de cero, e iremos progresando hasta conseguir: Hacer una correcta lectura de la cartografía. Manejar adecuadamente la brújula. Situarnos sobre el mapa. Determinar el rumbo de la marcha. Eludir obstáculos.

Alpes 3 cuatromiles: Gran Paradiso, Breithorn y Mont Blanc du Tacul

Fecha: Del 16 al 22 de agosto de 2010

Lugar: Chamonix (Francia)

Organiza: Todovertical V+ Guías de Montaña Más información: www.todovertical.com

Ascensión de 3 cuatromiles en los Alpes - Gran Paradiso (4.061m), Breithorn (4.164m) y Mont Blanc du Tacul (4.248m) - Ascensiones en el valle de Aosta, Valais y Macizo del Mont Blanc Atractivo programa que asciende a tres cuatromiles de los Alpes en tres paises diferentes: Suiza, Francia e Italia.

La cumbre de estas tres emblemáticas montañas resultarán ser un mirador de excepción para conocer y admirar tres de los más fantásticos valles de los Alpes.

Diseñado como una toma de contacto ascendiendo algunas de las grandes montañas de los Alpes.

Planteamos un programa de 7 días incluyendo una ascensión de aclimatación que nos servirá además para repasar las técnicas de progresión y seguridad en alta montaña.

Carros de Foc Skyrunner

Fecha: del 27 al 28 de agosto de 2010

Lugar: Parc Nacional de Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici

(Lleida)

Organiza: Carros de Foc

Más información: www.carrosdefoc.com

El itinerario de Carros de Foc une los nueve refugios guardados que hay dentro del Parque Nacional d'Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici. La travesía discurre en su totalidad por un terreno de alta montaña, donde los bloques de granito, pedreras y caminos se mezclan en un recorrido que salva un desnivel de 9.200 mts. de desnivel acumulado y 55 kms. de distancia. Podéis empezar el recorrido por el refugio que queráis y hacerlo en el sentido que queráis, también podéis escoger la hora de salida, pero para completar el recorrido siempre hay que terminar en el refugio de inicio y en menos de 24 horas. El mejor tiempo actual masculino está en 9 horas y 27 minutos, conseguido por Txus Romon. El ranking femenino está en 13 horas y 13 minutos, conseguido por Marta Riba. Desde la organización queremos premiar tanta entrega y esfuerzo, por eso este año ofrecemos un premio de 20€por cada minuto que se rebaje de los record actuales.

MONT BLANC (4.810m) - Ruta Goûter

Fecha: Del 1 al 8 de septiembre.

Lugar: Chamonix

Organiza: Guías de Montaña Todovertical V+ Más información: www.todovertical.com

La ascensión al Mont Blanc por Gouter o por la ruta de los Cuatromiles no presenta grandes dificultades técnicas; tan sólo el desnivel acumulado y la altitud. Si es recomendable tener una sólida experiencia en la marcha glaciar y estar habituado al uso de piolet y crampones; así como tener una forma física aceptable y a la altura de este proyecto.

Planteamos un programa de 7 días incluyendo una ascensión de aclimatación de un cuatromil en Italia en donde repasaremos las técnicas de progresión en alta montaña. Dispondremos además de una jornada de reserva, para asegurar la cumbre.

I Cross Béjar - Calendario

Fecha: 12 de septiembre Lugar: Béjar (Salamanca)

Organiza: Club Bejarano de Montaña

Más información: subidapicoelaguila.blogspot.com

Cross de montaña por los alrededores de estas dos hermosas villas. Poco más de 10 km...

Ascensión al Balaitus y Gran Facha

Fecha: Del 17 al 19 de septiembre de 2010 Lugar: Valle de Tena (Huesca) Organiza: Guías de Montaña Jon Sanz Más información: www.jonsanz.com

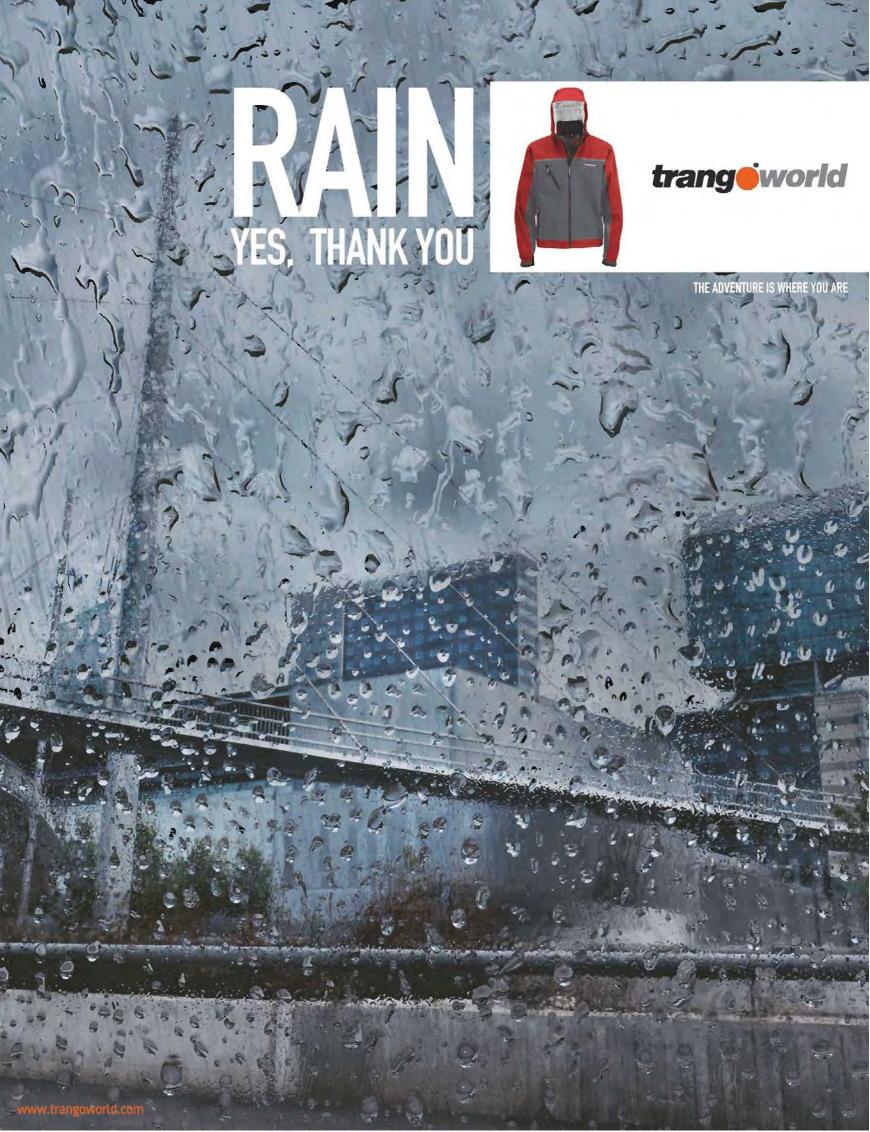
El Balaitus es una de las cimas más imponentes de los Pirineos. La presencia de su mole de roca y hielo entre las grandes montañas es indiscutible. Tanto por el lado francés como por el lado español presenta paredes que dificultan el fácil acceso a su cima. Por el lado norte aún quedan restos glaciares.

Por todo esto el Balaitus siempre ha contado con el respeto de la comunidad de montañeros, ha provocado nuestra admiración por las grandes montañas inaccesibles y ha hecho que nos aproximemos a la montaña con respeto.

Nosotros proponemos la ascensión más fácil (por la vía normal) desde el refugio de Respumoso. Requiere una trepada que, por precaución, se realiza con el apoyo y la seguridad de las cuerdas en manos de nuestros guías. El acceso a la cima está lleno de emoción alpina. Desde su cima tenemos unas vistas magníficas del Vignemale, el Midi d'Ossau y La Gran Facha.

Aprovechando nuestra visita a esta parte del Pirineo vamos a tratar de ascender la Gran Facha y apuntarnos otro tresmil a nuestra lista





DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané

Cortar leña, llevar agua... y cargar propano

Ni la miríada de flores en plena exuberancia veraniega ni el bucólico panorama de verdes prados y majestuosas cimas pueden aliviar mi calvario particular. Mi borroso campo de visión queda limitado a mis pies y las estresadas pantorrillas de Norman moviéndose pesadamente sobre un tenue sendero pisado más por las pezuñas de ungulados salvajes que no por seres humanos. Los dos andamos con la agilidad y ligereza de un abuelo en fase artrítica avanzada y por mas que intentemos evadirnos con pensamientos y charlas tangenciales, el aplastante peso de la mochila, o mejor dicho de su contenido, rápidamente nos devuelve a nuestra dolorosa realidad. Después de toda una vida en la montaña, hacer estos seis kilómetros a mas de 3000mt de altura que llevan hasta el Refugio de los Amigos (Friends Hut) con una bombona de propano de 40kg a la espalda todavía encabeza la lista de las "experiencias mas duras", junto a vivaques a 30°C bajo cero y frías mañanas de invierno sin café.

Hacía el final del recorrido el terreno se empina un poco mas y el majestuoso bosque de abetos centenarios empieza a abrirse. La familiaridad del terreno y la implícita cercanía de nuestro objetivo provocan dentro de mí una ola de euforia que me anima a acelerar el paso hasta que exhausto, unos minutos mas tarde, me desplomo como un saco de patatas sobre las tablas de madera de la terraza del refugio. ¡Ahhh que placer tan profundo e indescriptible!. Norman llega, le ayudo a sacarse la mochila y los dos nos abrazamos emotivamente como guerreros que han sobrevivido la mas terrible de las batallas.

Ubicado a 3200mt en un pequeño promontorio que raya el limite del bosque, el Refugio de los Amigos es uno de los pocos refugios que quedan en los Estados Unidos cuyo abastecimiento se hace úni-





camente por medio de "mulos humanos". La acogedora estructura de madera se erigió 26 años atrás en honor a un grupo de montañeros que murió en un accidente aéreo no muy lejos de aquí y desde entonces ha sido administrado por una



organización sin afán de lucro formada por un consejo de once miembros voluntarios, del que Norman y yo formamos parte. El refugio, con una capacidad de 9 personas se abre al público únicamente durante los meses de invierno cuando solo se puede llegar con esquís (por eso en verano el camino es apenas visible), para minimizar impactos ecológicos y solo mediante previa reserva. En los medios montañeros y sobretodo del esquí de montaña, el lugar posee una reputación legendaria, tanto por la cantidad y calidad de la nieve polvo como por la calidez y confort y son cada vez menos los días de invierno en los que el refugio no está lleno.

Durante el verano solo los miembros del consejo subimos allá arriba a efectuar tareas de mantenimiento y a prepararlo de cara a la temporada de invierno. Cortamos leña, deshollinamos la chimenea, pintamos el exterior, instalamos las trampas de ratones, llevamos 300 rollos de papel higiénico e intercambiamos relatos alrededor de una buena fogata. Se trata de un esfuerzo cooperativo, sano y primordial que nos une a todos con un objetivo en común. Bueno, menos en lo que se refiere a subir las 3 o 4 enormes botellas de propano (para la cocina de gas) que de promedio se usan cada año. Esa siempre es una labor que incita al escaqueo general y en la que todavía prevalece cierto machismo tribal. Nadie quiere hacerlo, pero cuando se hace, no falta la bravata y auto-adulación, en una dosis sana, claro.

Ahora Norman y yo ya tenemos dos bombonas a nuestro favor. ¿Quién es el siguiente?

Xavi Fané www.xavierfanephoto.com



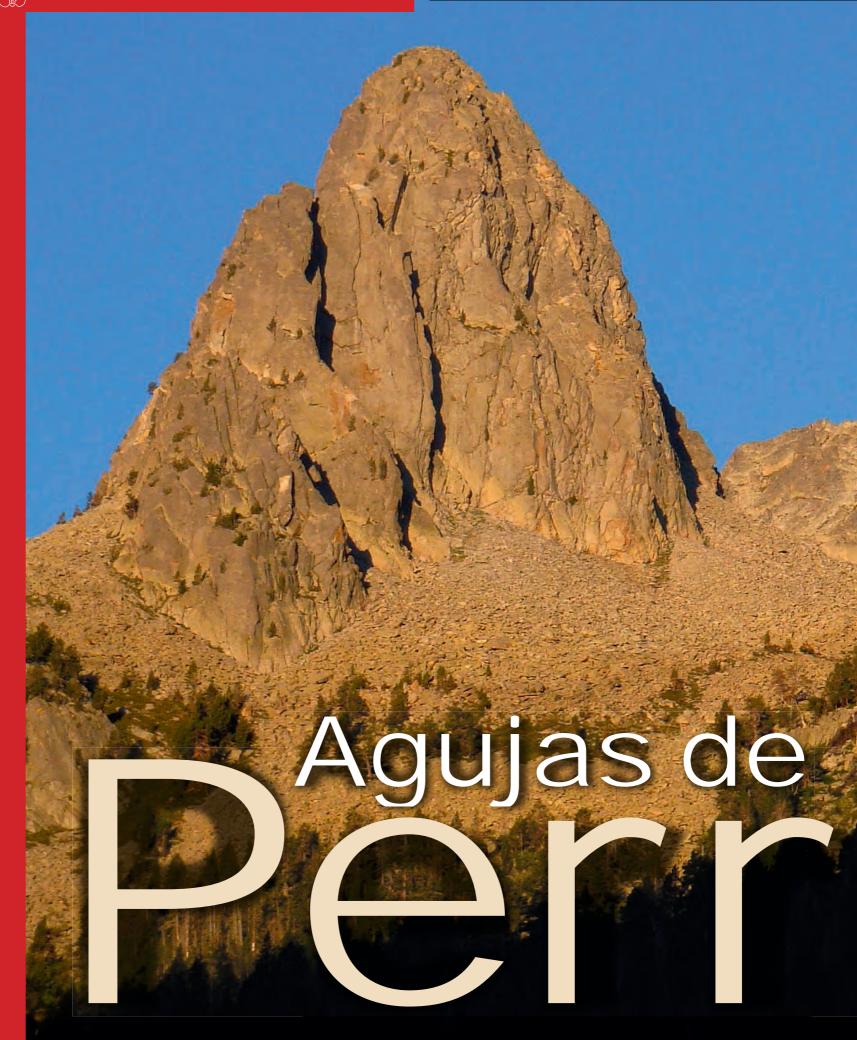


www.prepaidsatphone.com



Infórmate de las opciones prepago y packs.





stamos ante un bello conjunto de agujas que constituye uno de los principales motivos fotográficos del Valle de Benasque. En el aspecto de la escalada, cuenta con un elevado número de itinerarios, a pesar de su alejamiento del vehículo. Muchas de sus vías gozan de una roca perfecta y un recorrido estético al 100%. En contra de lo que pueda parecer, por la cantidad de reseñas existentes, difícilmente coincidiremos con otra cordada escalando en las agujas. Únicamente disfrutaremos de la compañía de los sarrios o excursionistas, dependiendo de la época en que acudamos.

La historia de la escalada se remonta a 1.929, año en que Lluis Estasen y compañeros, pioneros de la escalada en Cataluña, cautivados por tan atractivos perfiles, ascendieron caminos y pedreras hasta situarse bajo la cima, en su vertiente norte, para seguir un sistema de canales directo al cielo. Las agujas han continuado seduciendo a varias generaciones de escaladores y cada época ha plasmado sobre la compleja orografía pétrea su modo de entender la escalada. A día de hoy, casi una treintena de itinerarios recorren fisuras, diedros, canales, chimeneas y cualquier irregularidad que

la roca. Paralelamente un sinfín de variantes son posibles, unas interesantes, otras causadas por pérdida de itinerario original y sin mayor interés.

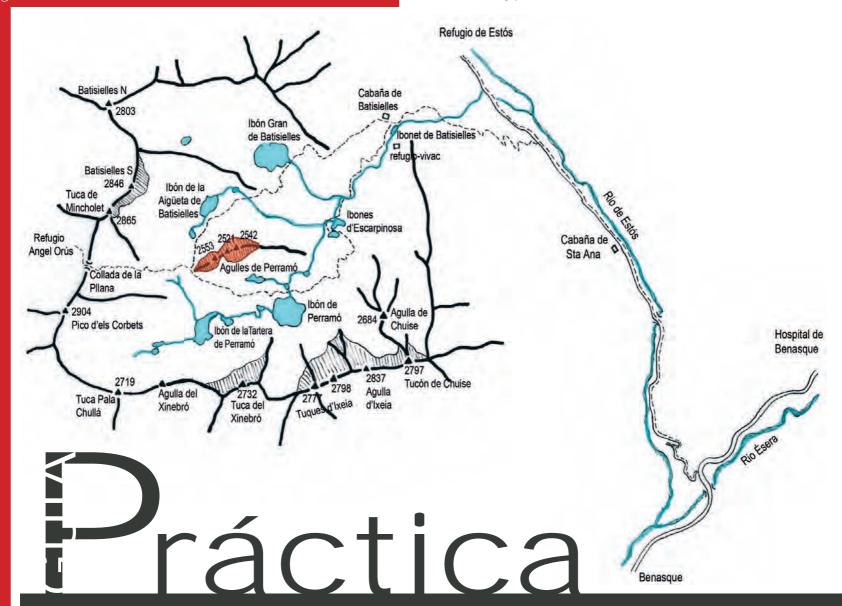
A día de hoy ya han sido recorridas todas las líneas evidentes, pero las posibilidades para descubrir itinerarios de dificultad más elevada existen si miramos hacia los lisos muros de la cara norte. De todas formas, la larga aproximación que exige llegar a la base de la pared, hace presagiar que quedarán vírgenes durante muchos años. Con el paso del tiempo, la evolución de los materiales y la mejora de la técnica, prácticamente todos los itinerarios que poseían algún tramo de escalada artificial ya han sido liberados y los que aún conservan alguna A es porque nadie ha ido a tentar su liberación o esta no ha trascendido.

Texto y fotos: LUÍS ALFONSO "LUICHY"

Nuevo libro de escaladas en el valle de Benasque, por Luichy



a management



Acceso

El Valle de Perramó es en realidad un afluente del, más grande, Valle de Estós. Con un acceso netamente diferente llegaremos al circo colgado, dominado por las famosas agujas, que se sitúan justo en el centro, de forma sobresaliente y subdividiéndolo en dos partes. Por detrás de éstas, el circo queda cerrado por toda una serie de paredes y montañas de mayor altitud, con algunas vías de escalada y que confieren al paisaje un toque salvaje y fotogénico. Aunque hay cordadas que se plantean la ascensión en un solo día (incluidas la aproximación y el retorno al valle). Lo más sensato será plantearnos el bivac y aprovechar para escalar un par de días para amortizar la caminata.

Como punto de partida para todas las escaladas del valle, tomaremos el refugio-vivac de Batisielles. Éste es el único lugar cubierto para pernoctar, aunque también podemos vivaquear más arriba, en las cercanías de los lagos superiores y a muy poco tiempo de nuestros objetivos.

Saldremos de Benasque, en dirección al Hospital. A unos 3 km nos desviamos a la izquierda, por una pista. Rápidamente aparcaremos el vehículo a la entada del Valle de Estós, en una gran explanada habilitada a tal efecto. Continuamos a pie por el popular y amplio caminopista que se adentra en el valle. El primer punto de referencia sería la Cabaña de Santa Ana (30'), que podemos utilizar como cobijo en caso de lluvia e, incluso, como punto de pernocta. Un poco más adelante encontraremos, a la izquierda, el desvío que se dirige a Perramó. Por fuerte pendiente iremos ascendiendo en el interior del bosque hasta llegar al pequeño Ibonet de Batisielles y su cabaña. Un poco más

arriba y a la izquierda localizamos el refugio-vivac de Batisielles (2 h).

Para las vías de la cara Sur (itinerarios nº 1 al 11), deberemos ascender por el camino de la izquierda, en dirección a los Ibones de la Escarpinosa y continuar subiendo el siguiente repecho hasta el Ibón de Perramó. Cuando el camino ya comienza a llanear y pasa bajo las agujas, lo abandonamos para dirigirnos al itinerario elegido (1,30 h).

Para las vías de la Arista Este y Cara Norte (itinerarios nº 12 al 29), ascender por el camino de la derecha hasta el Ibón de la Aigüeta de Batisielles. Ante las agujas, abandonamos el camino y, por grandes bloques, llegaremos a la base de las paredes (1,30 h).

Descenso

De las vías nº 1, 2 y 29 bajamos hacia la izquierda, por terreno evidente y sin muchos problemas. El resto de itinerarios llegan hasta la aguja más alta; una vez en la cima realizamos un rápel de unos 30m desde un pequeño pino, situado un poco más abajo de la cima, hacia el Oeste. Una gran cornisa hacia la izquierda y un pequeño destrepe de II/III nos deja en el collado más marcado de las agujas. Continuar descendiendo por las pedreras de la Canal Suroeste (vertiente de Perramó). Si deseamos volver a la vertiente de Batisielles, deberemos rodear todas las agujas un poco por debajo de la base, buscando el terreno más cómodo.

Desde el collado de la aguja, también es posible bajar por la canal Norte, aunque delicado; posiblemente deberemos montar algún rápel y bajar con cuidado, pero ganamos mucho tiempo si queremos regresar a la base de la pared Norte.

Llegados al final de la Gran Diagonal y provenientes de cualquier itinerario que desemboque en la arista, todos salen a la cima por los últimos largos de Febres-Feiner. Pero en este punto podemos abandonar la pared, bajando por la diagonal mediante un par de rápeles sobre buenos pinos, o uno muy largo.

Orientación

Variadas.

Roca

Granito de calidad excelente, por lo general. Encontraremos algo de liquen en algunos itinerarios de la cara Norte.

Tipo de escalada

Aunque de tanto en tanto deberemos superar alguna placa de regletas, lo más habitual son las fisuras de todos los tamaños. De todos modos cuando encontramos placas, la escalada se convierte en un juego de equilibrio y adherencia sobre pequeñas formas o en una agradable y sencilla ascensión por terreno erosionado hacia curiosas formaciones.

Equipamiento

En la mayoría de vías encontraremos, con suerte, algunos clavos aislados, que convendrá verificar tras el paso de los duros inviernos. Únicamente Moskitoexpanding cuenta con un semiequipamiento moderno debido al predominio de la escalada en placa y la imposibilidad de asegurarse por otros medios.

Material

Al margen del material especificado para cada itinerario, llevar el material personal imprescindible (casco, dispositivo de freno y dos reuniones completas) y un buen surtido de cintas largas y cordinos. Nunca estará de más llevar un pequeño martillo por cordada (muy útil para reclavar los pitones que el hielo se encarga de aflojar) y unos cuantos clavos planos y extraplanos que facilitarán posibles abandonos, embarques o falta de material fijo necesario. Cada cual que decida exactamente.

Información

"Escaladas junto al Ésera-volumen 2", de Luis Alfonso. Editorial La noche del loro - 2010.

Recomendaciones

No olvidar en ningún momento que estamos escalando en un lugar de alta montaña y alejados de núcleos habitados, así como el escaso equipamiento de los itinerarios. Por lo tanto cada cordada deberá asumir una cierta autonomía y riesgo adicional, comparando con la escalada deportiva. Tener también en cuenta que no es lo mismo escalar un 6a con chapas cada 3 metros que tener que ir colocando cada uno de los seguros y acertar con el itinerario correcto. En ocasiones no resultará sencillo encontrar el inicio de la vía que queremos escalar o habrá que elegir entre varias posibilidades.

La altitud del lugar facilita los cambios bruscos de temperatura y de tiempo atmosférico. Un agradable y radiante día soleado, puede desembocar, a partir del mediodía, en un infierno de rayos, truenos y granizo. Llevar ropa adecuada, levantarse bien pronto por la mañana y no subir más que con situación anticiclónica nos darán ciertas garantías de éxito.





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.



BERGMAUS and Ill are registered trade marks of Berghaus Limited. 4 Berghaus Limited 2010

VÍAS DE ESCALADA

1 IPURTAGUI 175m V

- 1ª Ascensión: 1984 Mariaje Salutregui y Gustavo Máñez.
- Material: bicoins y friends no 1 al 4.
- Observaciones: situada en unas rocas más a la izquierda de la aguja principal. Transcurre justo a la izquierda de una gran canal, en la que únicamente se adentra para montar las R2 y R3.
- Metros: 50, 40, 40, 45 y 120.

2 FISURA HABITADA 130m V+

- 1ª Ascensión: 2002 Alejandro Barrado y Luis Martínez.
- · Material: bicoins y friends.
- Observaciones: inicio en una evidente fisura.
 Atención a un bloque suelto, situado al final del primer largo.
- Metros: 50, 20, 40 y 20.

3 ESPOLÓN FONT-TORCAL 210m V

- 1ª Ascensión: 1959 Andreu Font y Albert Torcal.
- Material: bicoins, friends y algún clavo (opcional).
- Observaciones: bella vía que se inicia junto a dos pinos situados al principio de la canal de la vía normal. Comienza en el espolón, pero a partir de la R2 se decanta hacia la izquierda. En la foto aparece marcado el itinerario supuesto. Parece

ser que por el mismo filo del espolón transcurre otra vía, pero no se tienen más detalles.

• Metros: 40, 30, 30, 40, 40 y 30.

4 LÓGICA GEOLÓGICA 180m 6a/A1

- 1ª Ascensión: 2006 Joan Bartoll y Joan Casòliva.
- Material: bicoins y friends hasta el nº 3,5.
- Observaciones: buena vía de diedro en la parte baja y espolón vertical y fisurado arriba. Roca excelente y limpia. Al parecer la parte superior es común con otro itinerario (desconocido), que vendría de más a la izquierda.
- Metros: 35, 25, 25, 40, 30 y 25.

5 GRAN DIEDRO SUR 125m 6a (V+ oblig.)

- 1ª Ascensión: 1972 Gerardo Blázquez y Rafael Carrasquilla.
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: magnífico diedro con excelente roca, abajo alterna diversos tramos de placa.
- Metros: 30, 25, 35 y 35.

6 UBALDO 150m 6a (V+ oblig.)

- 1ª Ascensión: 1982 David Holsworth y José Murciano.
- · Material: bicoins y friends.
- Observaciones: se inicia en la vertical de la cima

- y con un primer largo especialmente entretenido.
- Metros: 55, 40, 40 y 15.

7 DIEDRO INCLINADO 150m IV

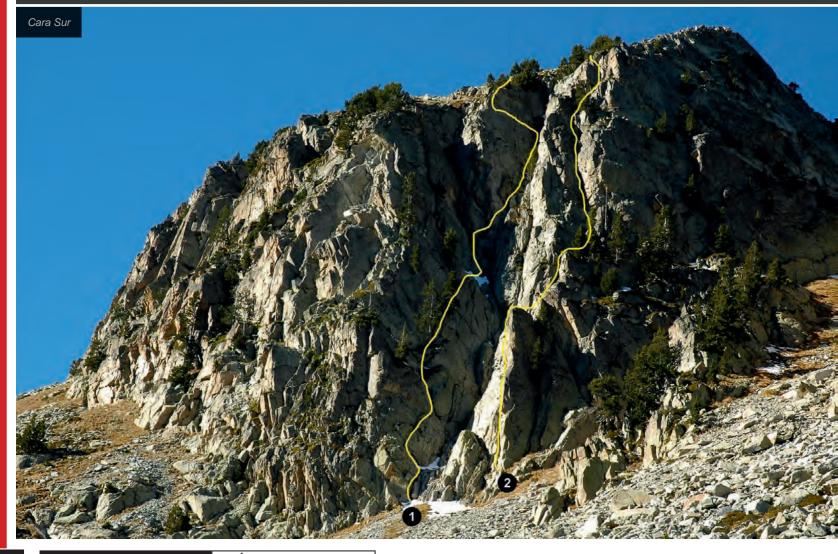
- 1ª Ascensión: 1981 José Murciano y J. Espier.
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: evidente y sencillo diedro de tres largos.
- Metros: 40 (diagonal), 40, 30 y 40.

8 PATAGONIA EXPRÉS 85m 7a

- 1ª Ascensión: 1998 Jordi Corominas.
- Material: bicoins y friends nº 0,0 al 4 (nº 1 al 2 repetidos).
- Observaciones: uno de los itinerarios más difíciles de las agujas, todo en fisura.
- Metros: 25, 25 y 35.

9 ANDREU-FONT 170m V

- 1ª Ascensión: 1958 Manel Andreu y Francesc Font
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: recorre el último gran diedro de esta pared. Para llegar a él, primero hay que subir casi toda la gran diagonal, el inicio no es demasiado evidente.
- Metros: 80 (diagonal), 20, 30 y 40.









10 FABRES-FEINER 150m IV+

- Material: Bicoins y friends hasta el nº 3.
- Observaciones: primero sube toda la Gran Diagonal por placas y canalitas. La parte superior constituye lo mejor de la ascensión, por un diedro de buena roca. Todas las vías que provienen de la Arista Sur aprovechan estos dos últimos largos como la salida más sencilla.
- Metros: 100 (diagonal), 40 y 50.

11 VALENCIANOS 125m 6a (V oblig.)

- 1^a Ascensión: 1959 Albino y Adolfo Jiménez, Vidal Mirasol, Juan Calatayud y María C. Arribas.
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: inicio por chimeneas y canales, para continuar por la arista de la gran placa Este.
 A la mitad del L3 se une con la Almarza.
- Metros: 40, 45 y 40.

12 TRAVESÍA NORESTE-SUROESTE **75m V/A2**

- 1ª Ascensión: 1934 Jean Arlaud, Andreau, Blajac, Bouvier, J. Grelier, J. Prunet y Vedel.
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: a pesar del nombre de la vía, tener en cuenta que comienza por la cara Sureste, por un diedro inclinado pero nada evidente.
- Metros: 30, 40, tres largos en travesía, 40 y 40.

13 ALMARZA **420m V+**

• 1ª Ascensión: 1975 José Murciano y Fernando Chaverri.



- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: iniciamos el itinerario al pie de la placa más baja de la Aguja Este. Permite algunas variantes, especialmente en la primera aguja, por lo que el croquis presentado pudiera no coincidir totalmente con nuestra elección sobre el terreno. Largo y completo recorrido que visita todas las puntas de las Agulles de Perramó. Posee una variante de entrada, que evita los seis primeros largos, por la gran canal de la derecha; de poca dificultad y menos atractivo.

La parte inferior del itinerario, marcado sobre la foto, es supuesto.

• Metros: 40, 15, 40, 40, 40, 40, 40, 25, 25, 20, 40, 50.

14 TOTEM **150m V**

- 1ª Ascensión: 1.987 Félix Martínez y Javier Olivan.
- · Material: bicoins y friends.
- Observaciones: situaremos el inicio justo en el primer diedro a la derecha de un marcado espolón, donde hay un asterisco picado. Alternativa de entrada al itinerario anterior. El recorrido marcado sobre la foto, es supuesto.

15 MOSKITOEXPANDING **215m 7a+ (6b oblig.)**

• 1ª Ascensión: 2.009 Héctor Sala y Luis Alfonso.

- Material: bicoins y friends nº 0,00 al 2,5 (1 del nº 3 si continuamos hasta la cima por la vía nº 10).
- Observaciones: bonita vía, casi toda en placa con alguna fisurita. Ideal para combinarla con el itinerario nº 8 (Patagonia Exprés) que comienza cerca de dónde ésta acaba.
- Metros: 60, 30, 55, 40 y 30.

16 GRAN DIEDRO NORTE 120m 6a+ (V+ oblig.)

- 1ª Ascensión: 1.953 Javier Escartín y Francisco Zabaleta
- Material: bicoins y friends (repetir los grandes). Algún clavo si subimos en artificial.
- Observaciones: después del diedro tumbado de inicio se puede recorrer en dos largos de fisura ancha.
- Metros: 40, 20, 20, 20 y 20.

17 JOSESA 125m 6c+ (6a oblig.)

- 1ª Ascensión: 1.985 José Murciano, Senen Cucalón y Santiago Laborda.
- Material: bicoins y friends. Algún clavo si subimos en artificial.
- Observaciones: se puede escalar en libre o en artificial, como se ascendió originalmente. Muy buena vía con un recorrido espectacular y bien buscado.
- Metros: 30, 15, 25, 25 y 30.

18 MANITÚ **130m 6a/A1**

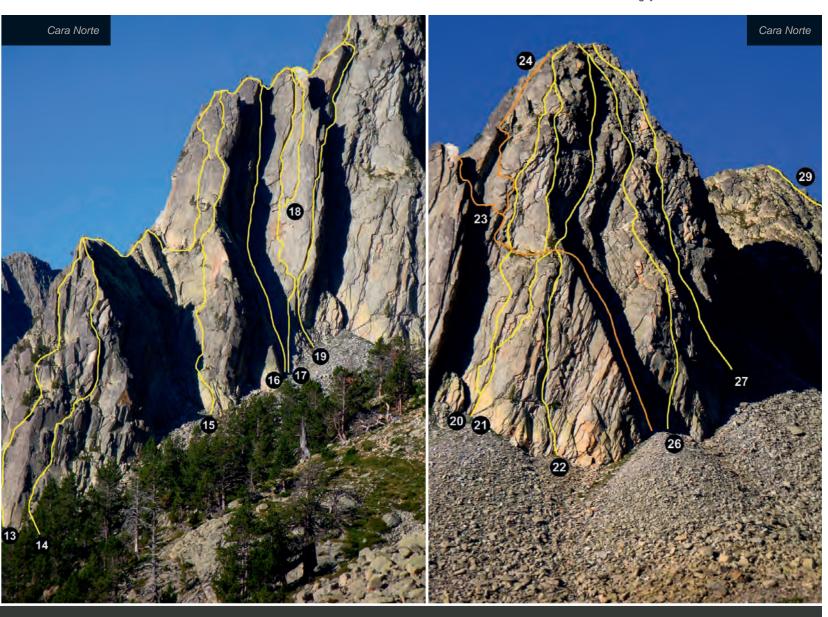
- 1ª Ascensión: 1.981 Victor Viciana.
- Material: bicoins, friends y algunos clavos.
- Observaciones: reuniones incómodas. Itinerario muy estético que puede constituir un buen proyecto de escalada en libre. En algunos tramos la fisura se presenta herbosa.
- Metros: 30, 15, 10, 35, 30 y 10.

19 ELISABETH 250m 7a (6a oblig.)

- 1ª Ascensión: 1.980 Santi Chacón, Jordi Crespo y Rafa Alacuart.
- Material: bicoins, friends y 15 clavos.
- Observaciones: itinerario sumamente estético que contiene dos partes bien diferenciadas. La primera resigue un fino diedro en la arista que delimita la placa del itinerario anterior. La segunda va por otro gran diedro inclinado, que desemboca en la cresta.

20 INSUMISIÓN 160m 6b

- 1ª Ascensión: 1.993 Sergio Mas y Dani Ascaso.
- · Material: cordinos, bicoins y friends.
- Observaciones: bella vía que combina las placas de la parte inferior con las fisuras de arriba.
 Posible descenso en rápel por el mismo itinerario si llevamos el material adecuado.
- Metros: 45, 30, 20, 35 y 30.



21 ROXY 100m V+

- 1ª Ascensión: 1.986 Bautista Brun y Javier Oliván.
- Material: bicoins y friends.
- Observaciones: una bonita alternativa para alcanzar la repisa central de esta pared. Fisuras al inicio y placas después. Una vez finalizada la vía, podemos salir por cualquiera de las vías adyacentes o bien rapelar la vía, si llevamos el material adecuado.
- Metros: 30, 30 y 40.

22 DIRECTA NORTE 290m V+/A1

- 1ª Ascensión: 1.977 Jordi Vidal y José Murciano.
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: enlaza un diedro de la parte inferior con el gran diedro canal de la cara Norte, que asciende directo a la cima, a pesar de ello encontramos diversos tramos de placa. Inicio en un bloque. Una variante de entrada, situada un poco más a la derecha del itinerario original, permite superar en libre razonable el zócalo inicial. Primer largo de 60m
- Metros: 15, 35, 35, 25, 35, 30, 25, 35, 40 y 15.

23 FAUS-ROCHET 250m V

- 1ª Ascensión: 1.956 Agustí Faus y Rochet.
- Material: bicoins y friends.

 Observaciones: se inicia por un evidente espolón tumbado, para atravesar en busca de la canal más fácil y llegando al Collado de la Gran Diagonal.

24 FAUS 250m 6a (V obligado)

- 1ª Ascensión: 1.947 Agustí Faus, R. Somoza y Clua
- Material: bicoins, friends y algún clavo (opcional).
- Observaciones: enderezamiento de la vía precedente, a pesar de ser anterior en el tiempo.

25 GARCÍA-LLUCH 150m V+/A1

- 1ª Ascensión: 1.978 Jordi Lluch y Lluis García.
- Material: bicoins, friends y algún clavo.
- Observaciones: abierta en invierno en un intento de repetir la Faus, por encontrarse ésta en malas condiciones. Transcurre por el espolón que delimita el gran diedro de salida de la Directa Norte. Sin reseña.

26 ESPOLÓN CENTRAL 325m V+/A1

- 1ª Ascensión: 1.973 Montse y Jordi Lluch.
- Material: bicoins, friends y algún clavo (opcional).
- Observaciones: remonta el evidente espolón de la pared, sorteando diversos desplomes.
- Metros: 40, 25, 30, 40, 40, 30 y 40.

27 DIRECTA A LA ESTASEN **250m V+ (V oblig.)**

- Material: bicoins, friends y algún clavo (opcional).
- Observaciones: recorre las canales-chimeneas situadas inmediatamente a la derecha de la vía anterior. Enlaza con la Estasen ya muy cerca de la cima
- Metros: 40, 40, 15 y 40 + 3 largos de salida.

28 ESTASEN 150m IV

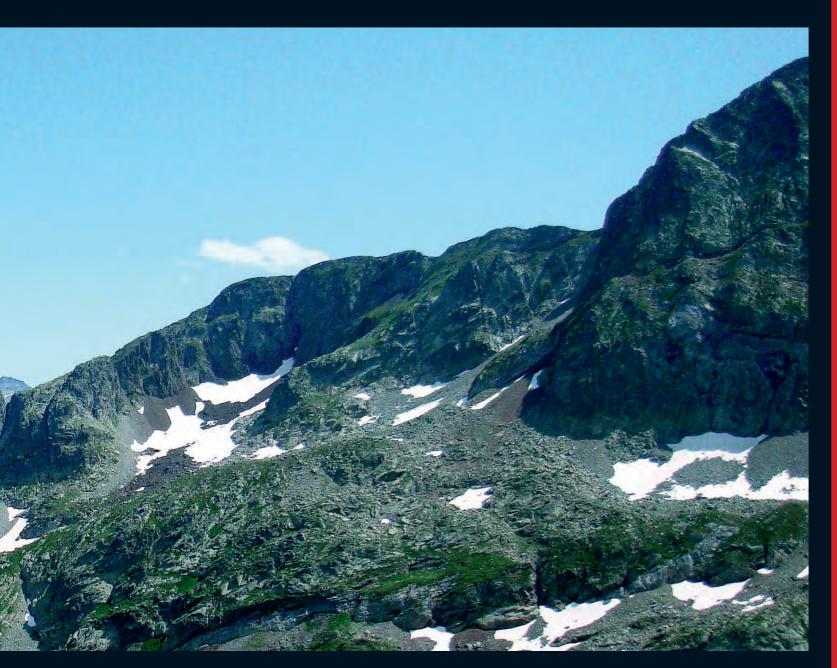
- 1ª Ascensión: 1.929 Lluis Estasen, Albert Oliveras y Josep Rovira.
- Material: bicoins y friends.
- Observaciones: inicio en la canal Noroeste (que accede al collado de descenso). Aproximadamente a media canal, ascender en diagonal por unas repisas a la izquierda. Itinerario de poca dificultad, con un único largo de IV grado en la parte superior.

29 ESPERÓ DAKOKIS 165m V

- 1ª Ascensión: 1.988 Ferrán Martí y Oscar Domínguez.
- Material: bicoins, 2 universales y 2 planos.
- Observaciones: transcurre por el espolón central a esta cima, que es la segunda roca a la derecha de la aguja principal. Inicio marcado con una x.
- Metros: 30, 20, 35 y 80.







La cresta de las CANALETAS

Una escalada de 1.000 metros en el corazón del valle de Benasque

Óscar Alemán, Luis Alfonso y Quique Sala "Rabasón" abrieron en 2009 una gran cresta de 1000 metros hasta la cima del pico Remuñé. Lo que parecía una fácil escalada de medio día se ha convertido en algo que a la mayoría les llevará un vivac, o un día muy largo madrugando mucho. Escalada alpina con aire clásico que entronca con las aperturas de los pioneros.

Texto y fotos: LUÍS ALFONSO "LUICHY"



"ESCALADA ALPINA CON AIRE CLÁSICO QUE ENTRONCA CON LAS APERTURAS DE LOS PIONEROS"

FINAL DE LA CRESTA, PEÑA LITEROLA AL FONDO.







FINAL DE LA CRESTA, PEÑA LITEROLA AL FONDO.

na caminata de cabo a rabo por todo el Valle de Remuñe da para mucho, a parte de la gran belleza del paraje, un alma receptiva a la apertura de nuevos itinerarios vibrará a cada paso, en cada recodo. El futuro se intuye brillante. Descubrí muchas paredes interesantes, el Maupás que poco más tarde iríamos a escalar; las paredes situadas sobre el Ibonet de Remuñe, que poco más tarde también ascendimos; un increíble gran diedro de 200 metros dónde materializamos la magnífica "l'Antre de Fafner", para mi gusto de lo mejorcito del valle. Pero de entre tantas paredes llamó poderosamente mi atención una cresta, y eso que no es un tipo de escalada que me atraiga demasiado, pero esa si que me atrajo. Una serie de grandes torreones dispuestos a modo de inmensa hilera de dominó, agujas ciclópeas alineadas que hacían presagiar una buena escalada vertical, entrecortada por bastantes rápeles vertiginosos. Parecía una buena opción para pasar un bonito día en montaña, sólo un



EN LA BRECHA, AL FONDO EL PICO DEL ALBA

punto oscuro (pero importante): todo el conjunto estaba a contraluz y no se apreciaba bien la calidad de la roca, aunque viendo el resto de paredes de Remuñe, cabía esperar la calidad suprema. Tras hacer varios itinerarios por los alrededores tuve la ocasión de contemplarla desde varios puntos y realizar algunas fotografías que servirían para hacerse una idea de la longitud, dificultades, escapes... El siguiente paso era enterarse si había sido recorrida con anterioridad. Recurrí a mis contactos en el Valle de Benasque, buenos amigos y buenos conocedores de la montaña, y al parecer sólo en parte se conocía su recorrido. El caso de las crestas es como el de las canales de nieve o algunas cascadas de hielo, nunca estás totalmente seguro si fuisteis los primeros o no.

Sólo hacía falta un compañero, así que le comenté a Quique Rabasón si le apetecía realizar una sencilla ascensión por una crestita sin complicaciones, seguramente que para la hora de comer ya estábamos abajo, poca cosa.



Tel.91 445 59 60 · sanga@vsanga.com · www.vsanga.com



EN LA BRECHA, AL FONDO EL



EN LA BRECHA, AL FONDO EL PICO DEL ALBA

Empezamos la cresta en el punto más bajo y por dónde parecía más apetecible y, poco a poco, fuimos ascendiendo uno tras otro los numerosos largos y superando más obstáculos de los esperados. La apacible mañanita se convirtió en todo el día y sólo llegamos hasta la mitad. Hasta aquí encontramos roca de todo tipo, aunque tirando a malilla. El cálculo de longitud se quedó bastante corto y en un colladochollo con canal de bajada sin problemas, dejamos todo el material para regresar un par de días más tarde. En esta segunda ocasión nos acompañó Óscar Alemán para terminar la faena. El granito dio paso a los esquistos y si la roca no había sido muy buena, a partir de ahora fue peor y con algún tramo expuesto.

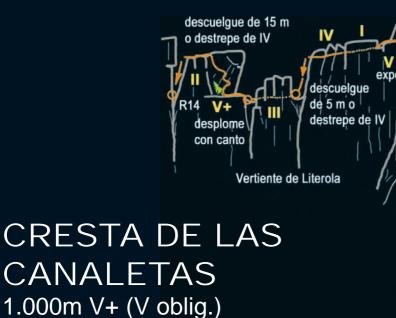
En la cima de Roques Trencades (buen nombre) dimos por finali-

zada la ascensión, pero recomiendo vivamente, ya puestos, continuar la arista hasta la cumbre de la Peña de Literola, por una arista de buen granito.

Dejamos algún parabolt y algún clavo, aunque prácticamente podríamos considerarla desequipada. Creo que es un itinerario para cresteadores bastante familiarizados con la escalada y un poco habituados a la roca mediocre. En algunos lugares son posibles diversos itinerarios, pero si queremos aprovechar los seguros fijos dejados tras la primera ascensión habrá que seguir la reseña al dedillo. Por otro lado, el ambiente en el que se desarrolla la escalada es grandioso e inolvidable.

"EL AMBIENTE EN EL QUE SE DESARROLLA LA ESCALADA ES GRANDIOSO E INOLVIDABLE"





1^a ASCENSIÓN: 2.009 Quique Rabasón, Oscar Alemán y Luis Alfonso.

MATERIAL: friends nº 0,0 al 3,5 y, opcionalmente, algún clavo plano y extraplano.

EQUIPAMIENTO: algunos parabolts y clavos.

OBSERVACIONES: gran ascensión en un magnífico cuadro de montaña con vistas espectaculares. Se trata de un espolón y una larga cresta que asciende hasta la cima de Roques Trencades, aquí podemos dar por concluida la ascensión o continuar por la Arista Este hasta la cima de la Peña de Literola. Contar con un día muy largo e ir rápidos o plantearse el vivac. Lástima de la calidad bastante mediocre de muchos tramos de roca.

Iniciamos la escalada por un espolón, siguiendo un diedro evidente, situados a la derecha de una pequeña brecha. Muchos itinerarios son posibles, pero éste parece tener la continuación más lógica. Mucho cuidado en los dos primeros largos por la cantidad de bloques sueltos. En la segunda mitad de la vía, casi todas las dificultades son escaqueables, pero la vía sigue casi en todo momento el filo de la arista.

METROS: 60, 55, 55, 70, 50, 50, 50, 55, 60, 60, 60, 60, 20, 35, 55, rápel de 20m, 55, 35, rápel de 12m, 35, rápel de 15m, 40, tramo de II sin encordar, 25, rápel de 15m, 40, tramo sin encordar, rápel de 30m y 60.

ACCESO: seguir el camino principal del Valle de Remuñe hasta llegar a una zona llana y que cuenta con algunos abrigos-vivac (l'Antre de Fafner), acondicionados bajo bloques. Aquí encontraremos un puente, por el que cruzaremos el torrente. Para situarnos bajo la Cresta de las Canaletas, dirigirnos hacia la izquierda (ya sin camino). Rodearemos la primera zona rocosa y nos introducimos en una gran canal de hierba, al final atravesar hacia la izquierda para situarnos en el lomo que sirve de base a la arista (1,30 h).

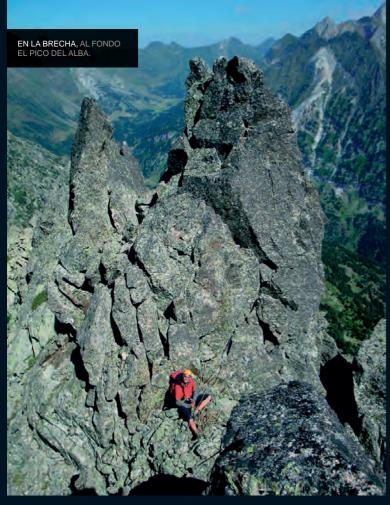
DESCENSO: Desde el final de la Cresta de las Canaletas, y siguiendo una diagonal herbosa, también podemos descender en dirección al Ibón de Remuñe. Desde la cima de la Peña es posible bajar hacia el Sur, por hierba, y dando un rodeo, volver a alcanzar la cresta para bajar hacia el Ibón de Remuñe.



desplome

Si subimos hasta la cima de la Peña de Literola, bajar hacia el sur, por pendientes herbosas, hasta enlazar bastante abajo, con el camino del Valle de Literola (vertiente contraria). Seguirlo hasta la carretera, 2,5 km más abajo de dónde habíamos estacionado.

INFO: más información sobre esta y el resto de escaladas en el valle "Escaladas junto al Ésera, volumen 2", de Luis Alfonso.



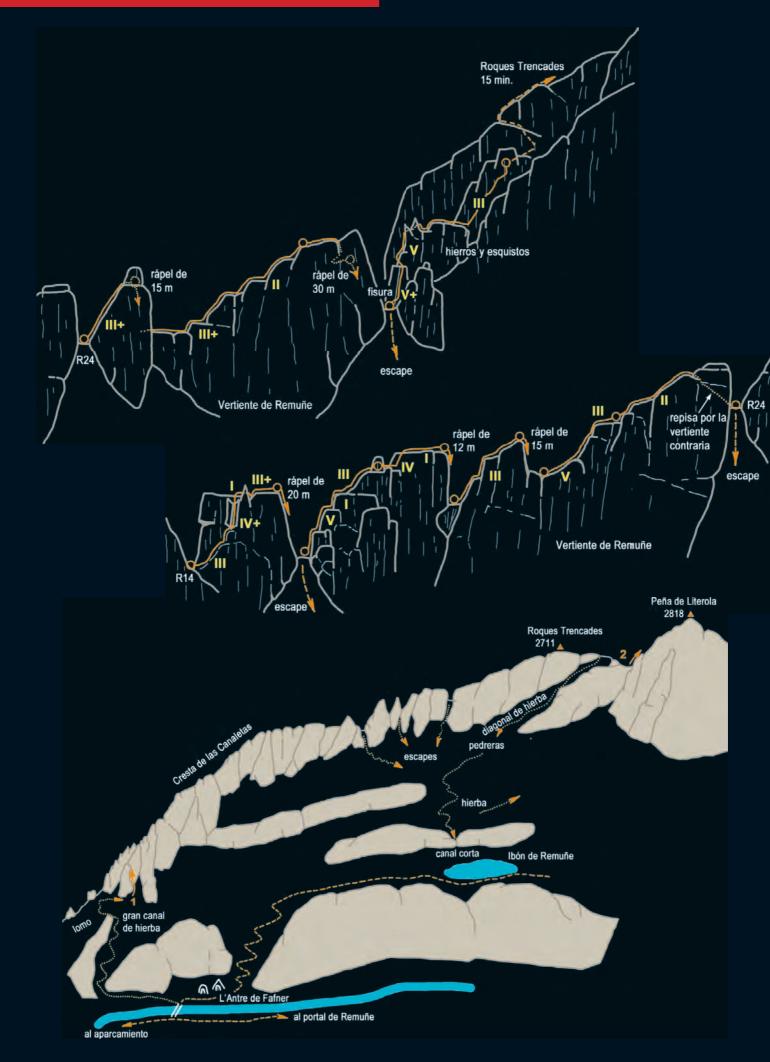






un buen agarre y soporte superior.

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





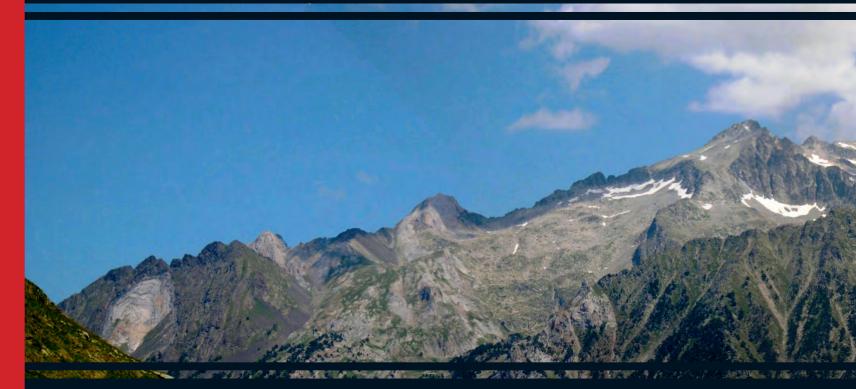
NUEVA SQUIRT® PS4

CUANDO LLEVAS UNA MOCHILA CARGADA A TU ESPALDA TE PREOCUPA EL TAMAÑO, EL PESO Y LA UTILIDAD DE TU EQUIPAJE.
EN LEATHERMAN LO SABEMOS, POR ESO TE PRESENTAMOS LA SQUIRT PS4 *
CON ESTRUCTURA DE ACERO INOXIDABLE * CACHAS DE ALUMINIO *
ALICATES * CORTADORES DE ALAMBRE * TIJERAS * CUCHILLO *
LIMA PARA MADERA Y METAL * DESTORNILLADOR DE ESTRELLA PLANO *
DESTORNILLADOR MEDIANO * ABRIDOR DE BOTELLAS Y ANILLA DE SUJECIÓN.
TODO LO QUE NECESITAS EN SOLO 54g y 5,72cm.
POR SI TE PREOCUPA EL TAMAÑO.





Una "Grande Co

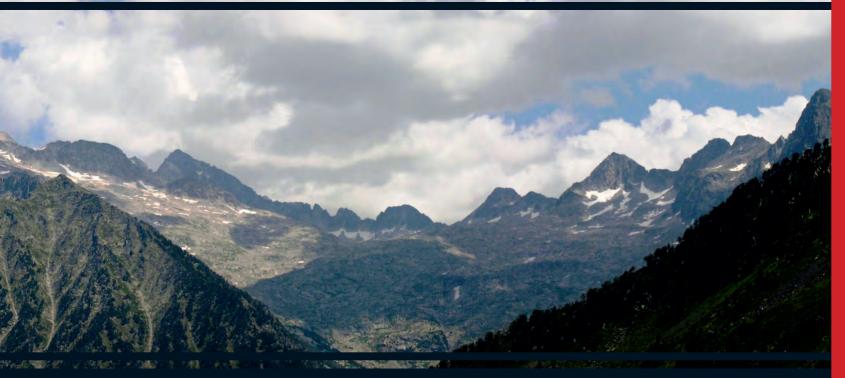


Cresta de los 15 gendarmes de Alba + Directa a la sur de la Maladeta en el día

En el Valle de Benasque, dentro del Parque Natural de Posets-Maladeta, encontramos las cimas más altas de Pirineo. Aquí se ubican el cincuenta por ciento de todos los tres miles pirenaicos y otras muchas montañas de menor envergadura pero no menos interesantes, que con el paso de los años y por la acción de los glaciares y de diferentes elementos erosivos han ido modelando un paisaje más que interesante para alpinistas y escaladores.

Texto y fotos: JUAN CORCUERA, KORKUERIKA

urse" Pirenaica



Macizo de la Maladeta desde el pico de Estós con el pico de Alba en el centro





Macizo de la Maladeta desde el pico Maladeta (izquierda) hasta el pico de Alba (derecha)

randes desniveles, escaladas técnicas, descensos glaciares, granito de calidad, parecen sustantivos y adjetivos más propios de otras cordilleras que de nuestros Pirineos, sin embargo con motivación y con imaginación podemos unir diferentes actividades que consigan la unión de todos estos elementos, teniendo así la sensación de sumergirnos en pequeñas-grandes actividades que imiten de alguna forma esas clásicas Grandes Courses alpinas.

Siguiendo esta filosofía Non Stop, con las pilas cargadas tras haber escalado el Pilar de Gervasutti en el Mont Blanc de Tacul y con el incansable Pablo Ariza como compañero de cordada, miembro también del Grupo de Tecnificación de Alpinismo de Aragón FAM-CAI, nos decidimos a aventurarnos en una actividad que ha resultado ser de una belleza extraordinaria a la par que de una escalada exigente en cuanto a resistencia física, y con algunos pasajes técnicos que obligan a no descuidarse en ningún momento.

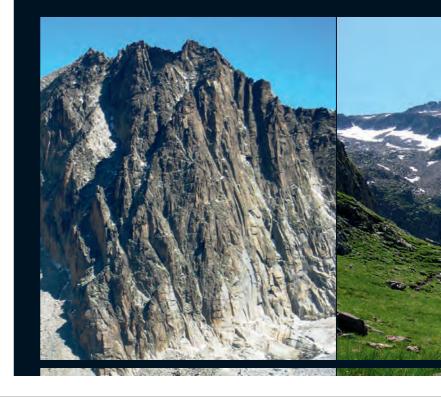
La logística de la actividad es sencilla: coge el mínimo de material que consideres necesario, evita el saco para que no te den tentaciones y ve todo lo rápido que puedas, que sin prisa pero sin pausa hay tiempo para todo. Creo que en esta actividad es mejor no calcular un tiempo fijo porque dependerá de las diferentes técnicas que usemos y de la condición física que tengamos el reducir o ampliar lo que cueste la actividad. En nuestro caso y haciendo varias paradicas para comer e hidratarnos bien, siguiendo los consejos de Mark Twight, tuvimos un horario saliendo desde los Baños de Benasque y volviendo de forma autónoma al mismo punto de una dieciocho horas.

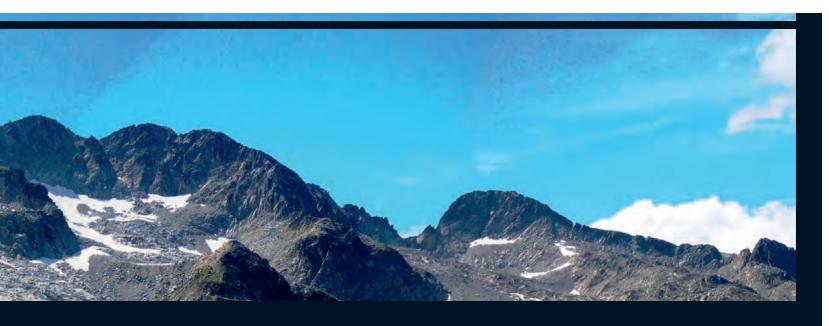
La aventura comienza en los Baños de Benasque, a 1.720m, cuando empezamos a andar en dirección a los ibones de Alba. El camino se hace agradable hasta el torrente de Alba, en el que la pendiente aumenta algo hasta alcanzar la plleta bajo el Turonet de Alba, donde los sarrios nos observan con atención. Aquí el sendero discurre entre prados y la orientación del mismo cambia de Este a Sur para llegar al primer ibón de Alba. Unos tragos de agua nos refrescan la carrera y continuamos hacia el ibón del medio y al superior, ya por terrenos pedregosos de alta montaña.

Desde el primer ibón se puede observar ya la Cresta de los 15 gendarmes, larga y afilada, pero con un magnetismo especial que nos cautiva desde el primer momento.

Continuamos el camino hasta el punto más débil de la cresta, la Brecha de Alba (2.640m), un pequeño collado que comunica el Valle de Alba con el Valle de Cregüeña y que representa el punto de inicio de





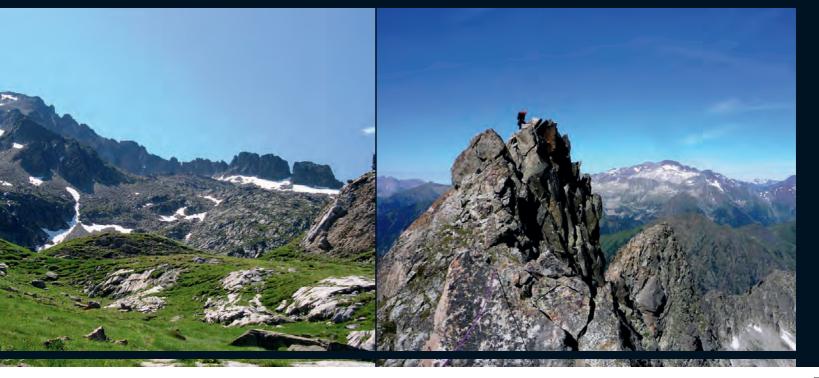


Izquierda: Ibón superior de Alba. Derecha: Ibón inferior de Alba

la Cresta. La motivación está alta y nos sentimos bien después de la aproximación. De nuevo, bajo la mirada atenta de un par de sarrios, nos equipamos para la escalada y comenzamos ese entramado de bloques de granito, fisuras y piedra suelta que constituye la famosa Cresta de los 15 gendarmes de Alba, curioso nombre al descubrir que los gendarmes que hay que superar son algunos más.

La Cresta de Alba asciende desde la Brecha (2.640m) hasta el pico de Alba (3.118m) entre los gendarmes, y remontando alguno de ellos entre un conjunto de bloques graduados con una dificultad global en la escala alpina de D/+ y en una escala de escalada con algunos pasos de IV+. La roca por lo general es buena, salvo en alguna ocasión en la que la cautela obliga a llamar a unos bloques sospechosos de los cuales hay que dudar siempre. La cresta tiene de todo: campas, vi-









Escalada en la Cara Sur del pico Abadías

ras, ensambles, largos de cuerda y hasta algún rápel. En más de una ocasión observamos escapes tanto en la vertiente de Alba como en la de Cregüeña, y poco a poco vamos superando gendarmes y ganando desnivel hasta que un gran mojón nos advierte de que hemos coronado el pico del Alba. Nos hidratamos bien, aun a sabiendas de que encontraremos agua por el camino, y volvemos a comer un poco pues nos queda reaproximar y la otra mitad de la actividad...

El descenso del pico de Alba hacia la vertiente de Alba es delicado, y después de algún destrepe nos encontramos con un rápel hacia la vertiente del Refugio de la Renclusa. Después del rápel hay que seguir cresteando hacia el Este, hasta casi la Maladeta occidental, y de allí emprender el descenso del desnivel ganado hacia un collado bajo el pico Le Bondidier a unos 3.000m, que nos dejará en el lago Cordier (2.958m), donde nos volvemos a hidratar a gusto en un paraje espectacular, con el lago de Cregüeña como protagonista principal.

Tras este breve descanso continuamos hasta la base de la pared Sur de la mal llamada Maladeta pues en realidad esta pared Sur sube al pico Abadías (3.271m). Será necesario bordear un espolón y localizar un gran techo característico que marca el inicio de la vía Directa, 300m, MD/+, 6a (V+ Obligado). Este itinerario goza de una roca excelente, con empotramientos para todos los gustos; un placer para el escalador que solo debe preocuparse por disfrutar del gesto. El equipamiento es generoso en las partes más difíciles y deja un margen increíble para autoprotegerse al gusto. Desde el techo deberemos buscar el recorrido guiándonos por la famosa "Gárgola" que domina la arista somital del pico Abadías. Esta "Gárgola" es un trampolín de roca sobre el cual montaremos la última reunión de la vía y que nos regalará unas vistas espectaculares, sobre el pico y el collado Maldito al Este, y sobre el lago de Cregüeña al Sur, sabiendo que ya hemos superado las mayores dificultades.

Un abrazo, fotos y alguna broma nos animan a continuar, y de esta manera alcanzamos la cima del Abadías y descendemos al collado Maldito (3.198m), donde comemos antes de comenzar el descenso, que realizamos por el glaciar del Aneto en dirección al Ibón del Salterillo (2.460), el Plan de Aigualluts (2.033m), la Besurta (1.897m), el Hospital de Benasque (1.754m), y por fin de nuevo en los Baños de Benasque (1.720m). Allí cenamos, a gusto y satisfechos, y caemos en un feliz sueño...

Por último, y para todo aquél que se anime a repetir esta bonita actividad, mencionamos el material utilizado por nosotros y reseñamos los itinerarios a seguir. Las reseñas no son una fotografía satélite y en



Escalada en la Cara Sur del pico Abadías

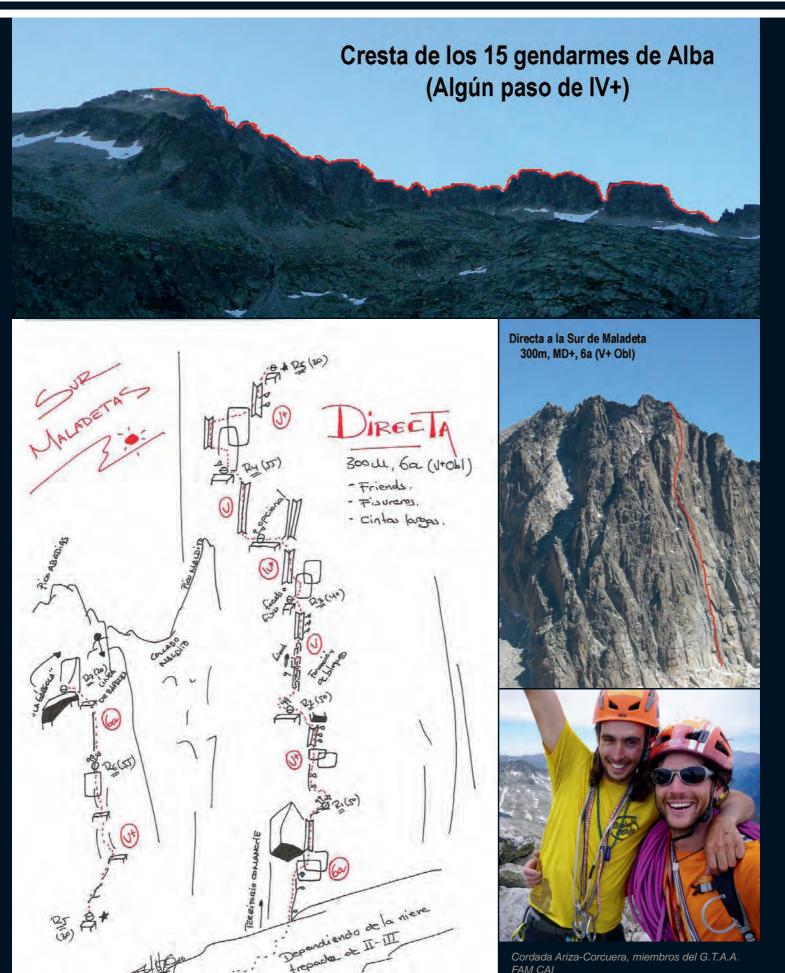
consecuencia pueden tener errores, percepciones singulares o variaciones en el tiempo, por lo que se recomienda una apropiada formación en el conocimiento de las técnicas de progresión y auto-aseguramiento.

Material específico utilizado

- Juego de alliens (semáforo)
- Camalots (0,5 a 2) el 3 podría ser útil
- Juego de Fisureros
- 10 cintas exprés
- 5 anillos de 60cm con mosquetón
- 2 anillos de 120cm
- 5m de cordino de 6mm
- 2 cordinos para machard
- Crampones
- Piolet

FELIZ ESCALADA Y... ¡HASTA LA VISTA ALPINISTAS!

Reseña de los dos itinerarios







ARAMON BIKE

Un viaje mágico por las antiguas sendas del Pirineo más olvidado.

Texto y fotos: LUCÍA CINTO, ALBERTO LAFARGA, JARA LORÉS y RAFA MORENO

La montaña es un territorio en el que es muy difícil encontrar el equilibrio entre la exigencia de la sociedad por su preservación y la cobertura de las necesidades y derechos de los ciudadanos que en ella viven. Quizás en ocasiones se peque por defecto, pero es muy probable que en otras se peque por exceso, con el resultado final del estrangulamiento de las comunidades que en ella habitan.

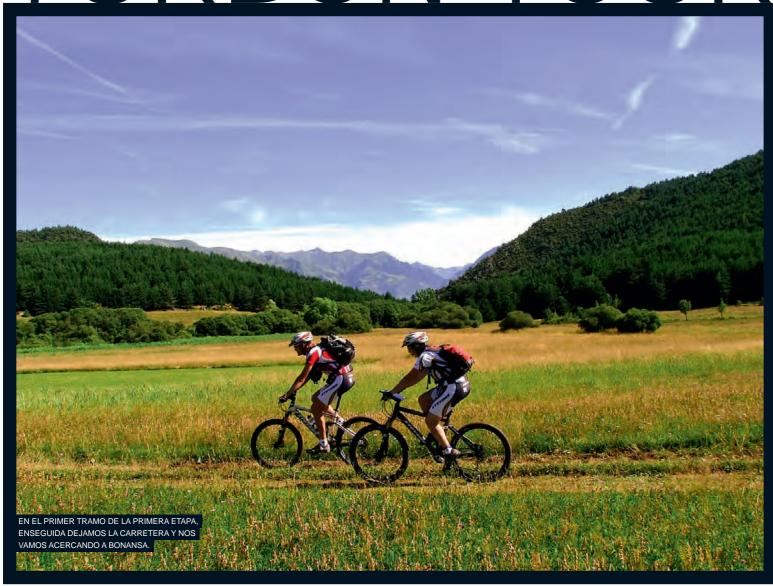
Este problema se ve agravado en lugares como el Pirineo aragonés; debido a su enorme extensión y a su lejanía de lugares de importancia estratégica, grandes zonas han quedado casi despobladas. Zonas en las que caben provincias enteras: por poner un ejemplo, hay varias comarcas salvajes en Huesca sin apenas habitantes ni infraestructuras en las que cabe holgadamente la provincia de Guipúzcoa (en ocasiones cabría dos veces). Esto conforma verdaderos paraísos terrenales de gran tamaño, desconocidos por la mayoría, extraños lugares en una Europa y una España sobrehumanizada excepto en islas de pequeño tamaño, en la que perderse ya no es un riesgo, sino un verdadero privilegio.

A veces nos olvidamos que, aunque sea de 5 en 5, y de forma muy básica, hay algunos resistentes que luchan por continuar viviendo en el territorio. Pere Gómez afirma que cuando iba por los pueblos explicando su proyecto de AramonBike, la gente pensaba que estaba loco. No tenían muchas esperanzas esos pequeños negocios rurales en el futuro. Un año después, en 2009, los Btteros realizaban 2.000 pernoctaciones en las aldeas. Este año la cifra se va a superar con creces.

Sin crear nuevas infraestructuras, sin modificar el medio ambiente, empleando las viejas sendas y caminos (la mayoría de rutas entre pueblos no "evitan" el asfalto; sencillamente, no se puede ir por asfalto de uno a otro salvo por algún pequeño camino asfaltado vecinal, no siempre existente), se consigue dar vida a estos resistentes. Y esto es algo que hemos notado durante la ruta elegida: los habitantes están agradecidos. Reciben gente, sus pequeños negocios prosperan, y desbordan amabilidad. La Turbón Tour y las dos rutas del sur de la Ribagorza permiten recorrer tierras olvidadas que no pueden transitarse de otra manera. Son un lujo a nuestro alcance, algo difícilmente encontrable en otros lugares.

Por eso creemos que es bueno hacer las rutas organizadas, durmiendo en los lugares elegidos. Porque los amantes de la montaña, que siempre exigimos un cuidado exquisito del territorio a los que en ella viven, también debemos demostrar nuestra responsabilidad respecto a estos ciudadanos y apoyarles en lo posible.

TURBÓN TOUR



scucho unos gritos de ánimo arriba, a lo lejos: ¡¡¡venga, vamos, vamos!!!

No identifico quién me anima. El ácido láctico amenaza con producir una combustión espontánea en mis piernas. Con las pulsaciones al máximo, la visión se vuelve borrosa, un fuego abrasador recorre mis piernas y pulmones. Soy incapaz de respirar más rápido, aunque me gustaría hacerlo. Lo he conseguido, estoy aquí otra vez. Llegado a este punto, todo se simplifica: mi mayor y único problema es enlazar una pedalada con la siguiente, todo ello con la delicadeza suficiente para mantener la rueda delantera pegada al suelo. Disfruto estos momentos al máximo. El dolor es inevitable; el sufrimiento, opcional.

Vuelvo a escuchar los ánimos, ahora ya muy cerca: 'Venga, que tú puedes, vamos, ya lo tienes!!!' Apuro un poco más, y de repente la pendiente disminuye hasta desaparecer. Dejo la bici, me siento en la hierba y disfruto de estos momentos de enajenación que desaparecerán conforme me bajen las pulsaciones.

Lo he conseguido, acabo de llegar a lo alto del Tozal Gros, la última subida de la 'Turbon Tour'. Ahora ya sólo queda dejarse caer hasta Pont de Suert, con la opción de bajar por sendero el último tramo, en lugar de por asfalto.

Pero antes, reagrupamiento aquí arriba, alguien saca unos cacahuetes y nos dejamos envolver por el místico ambiente que se respira: el Tozal Gros es una magnífica atalaya de 1.606m frente al Pirineo, en un cordal tapizado por prados. En esta época es imposible encontrar algún tramo de prado sin flores. Las hay de muchas variedades, colores y tamaños. Luce el sol, pero no da excesivo calor gracias a una ligera brisa fresquita, esa que sopla casi siempre en la montaña.

Como telón de fondo, hacia el norte, los grandes del Pirineo: macizos de Posets y Aneto-Maladetas, todavía con nieve en las caras sur. Un poco más cerca, el valle de Barrabés, el valle de Castanesa, y fijándonos, el final del remonte de Basibé, en la estación de esquí de Cerler.

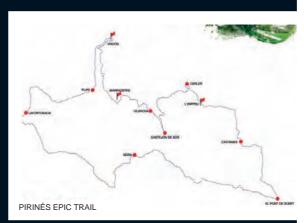
Me alegro de haberme lanzado a hacer la ruta con mi nueva bici. Es más ligera y ¡sube como un cohete! Y no he sido el único que estrena bici en esta ruta: de un grupo de cuatro personas, dos vamos de estreno. El hecho de que al estrenar una bici siempre llegan las lógicas averías que requieren los ajustes iniciales podría habernos echado atrás en semejante atrevimiento, pero no lo dudamos ni un segundo al enterarnos de que la organización del Turbón Tour dispone de un servicio de 'asistencia en camino' con bici de sustitución.

Pudimos comprobar la eficacia de este servicio, cuando una ciclista de otro grupo tuvo una avería en su bici. En condiciones normales

¿Cómo funciona AramonBike?

En la web www.aramonbike.com está toda la información necesaria: información sobre las rutas, el territorio, los pueblos y los lugares históricos por los que trasncurren, planos, altimetrías, etc. Una vez elegida nuestra ruta, allí se pueden elegir los alojamientos. Y ya está. Los organizadores se encargan de reservar y de todas las gestiones. Posteriormente nos entregrarán nuestro road-book, nuestro track de GPS, tienen servicio de traslado de nuestros equipajes al lugar en donde dormimos, servicio de bicis de repuesto si por mala suerte rompemos una a mitad de recorrido. Nos darán también un chip de cronometraje. También en la web, que ejerce de comunidad, podremos ver todos los tiempos de los participantes, así como álbumes de fotos de muchos de ellos y comentarios sobre las rutas y el servicio por parte de los que ya han recorrido algunas de ellas.













OSPREY

DISEÑO MUY LIGERO COMODIDAD Y VENTILACIÓN

Concluir la persecución interminable para la utopía de la mochila ligera





Innovación y calidad en Mochilas desde 1974 ospreypacks.com

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







hubiera tenido de abandonar. Sin embargo, aquí fue suficiente con una llamada telefónica y un ratito después ya seguía completando la etapa con otra bici facilitada por la organización. Una bici que, por cierto, más de uno la querría para sí... No vayáis a pensar que era un 'hierro' cualquiera, con el que por otra parte habría sido casi imposible completar el recorrido.

Estamos pasando uno de esos fines de semana de verano que se recuerdan con nostalgia durante los lluviosos días de otoño. La oportunidad surgió de improviso, y no dudamos en aprovecharla: en mitad de la tediosa semana laboral previa, una llamada telefónica de Jorge, director de Cuadernos Técnicos, pone en marcha el zafarrancho de combate. Quiere un reportaje de la Turbón Tour. Y como a mí se me engaña fácil... 'Tus deseos son órdenes para mí, Jorge!' Para algo tan apetitoso, un par de llamadas telefónicas y el grupo de cuatro está formado y preparado.

Así que el viernes por la tarde, después del trabajo, marchamos para Pont de Suert. Allí es donde AramonBike tiene su oficina y centro neurálgico de la Turbón Tour. La logística de la ruta está impecablemente diseñada. Al contratar el producto, eliges si deseas hacer la ruta en uno, dos o tres días (Originalmente está pensado para hacerla en dos etapas). AramonBike, si lo deseas, te reserva alojamiento para todos los días necesarios. Ellos se ocupan de todo, y te llevan el equipaje de un alojamiento a otro, de forma que tú puedes centrarte en lo tuyo, pedalear y disfrutar del idílico entorno.

Respecto a esto, y tras hacer la ruta y conocer los lugares y pueblos de alojamiento, recomendamos encarecidamente dormir en ellos en los lugares preparados a tal efecto. No sé trata sólo de comodidad: el principal motivo por el que se han creado estas rutas es para ayudar a una comarca y a unos pueblos maravillosos -fuera de cualquier ruta turística, un verdadero paraíso ya casi único en el Pirineo, muchos de los cuales apenas llegan a la decena de habitantes-, de una forma sostenible y absolutamente respetuosa con el medio ambiente (de hecho no se ha modificado para nada el territorio; tan sólo se han marcado las



rutas.) Y los habitantes lo agradecen. Es algo que pudimos comprobar tanto en las aldeas por las que cruzamos como en la noche pasada en la posada de Vilas del Turbón, con una hospitalidad exquisita y una cena casera antológica que no olvidaremos fácilmente. Estos pueblos y estas gentes merecen ser apoyados, y para ellos los ciclistas somos casi un milagro que el año pasado ya produjimos 2000 pernoctaciones entre todas las rutas. Esto es dinero directo, totalmente directo, para los pocos supervivientes de los pueblos y sus pequeños negocios de hospedaje. AramonBike no participa en el beneficio del alojamiento, tan solo gestiona la reserva para nuestra comodidad; el 100% del dinero va a parar a los habitantes.

Luego, por supuesto, está el tema de la comodidad. La organización es magnífica, y resulta realmente cómodo dejarse llevar por ellos.

Llegamos a Pont de Suert y vamos directamente al hotel indicado, donde todo está previsto. No hay ningún problema, todo en orden, todo facilidades. Llega la cena, y puede comprobarse el acuerdo al que han llegado los de AramonBike con los hosteleros al contar con un menú de



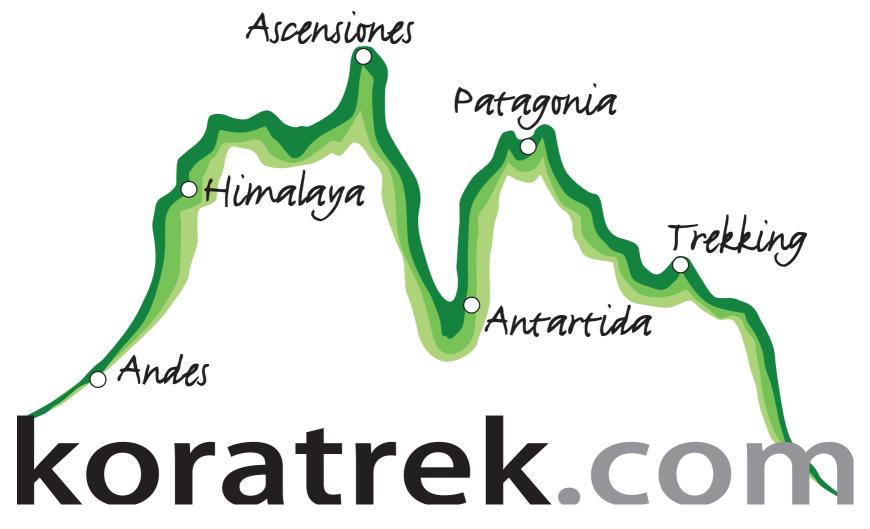
los 'de verdad', algo que te proporcione un buen aporte calórico durante la etapa que se avecina...

A la mañana siguiente, a las 8.00h ya podemos ir a la oficina de AramonBike a dejar los equipajes para que nos los lleven al hotel en Vilas del Turbón, donde termina la primera etapa. Allí también nos reparten la 'bolsa de participante' con algún obsequio, el mapa de la vuelta completa y el libro de ruta (Roadbook). Existe también, para quien tenga gps, la posibilidad de cargarse el track de la ruta. Quien no tenga gps, que no se asuste: en nuestro grupo, fuimos dos con gps y dos con roadbook, por si las moscas. Pues bien, el libro de ruta es tan claro y preciso, que, si se es estricto en los principios básicos de navegación con roadbook, no hay ningún problema para seguir la ruta de las dos etapas.

Aprovecho para advertir a futuros navegantes con gps, aunque ya deberían saberlo todos: cuidado con los tracks de internet. Hay una afición creciente de la gente a grabar su ruta en el gps, llegar a casa y colgarla en internet. Atención!!! Un buen track para gps debe estar mínimamente elaborado, limpio de 'puntos fantasma' y errores en la ruta. Por curiosidad, me he bajado de internet cinco tracks de la Turbón Tour. Aunque la ruta globalmente es idéntica en todos, todos tienen pequeños tramos diferentes: que si ahora me alejo por aquí para una foto, que si doy media vuelta, que llevo 3km por una pista que no era, que si esta trialera me la salto por la carretera,... Si quieres completar la genuina Turbón Tour, lo mejor es que complementes el roadbook con el gps, o al menos lleva el track original de AramonBike. Eso te evitará idas y venidas innecesarias.

Tras una pequeña charla explicativa, ya estamos listos para salir. Pere, de AramonBike, nos explica las características de la ruta y las diferentes variantes más fáciles por carretera o más técnicas por trialera.

Todo listo, ya sólo nos queda fichar en el punto de control y empezar a pedalear. Han preparado un sistema, mediante cronometraje elec-





trónico SPORTident, gracias al cual puedes ver en internet, en la web www.aramonbike.com, tu tiempo realizado y la clasificación general de toda la gente que ya han completado la ruta. Otro aliciente más, para aquellos que llevan la competición en la sangre, o simplemente para aquellos con instinto de superación que querrán volver a mejorar sus tiempos y comprobar así que una larga temporada de duro entrenamiento ha dado sus frutos.

Sin más dilación, nos despedimos de Pere, que nos desea buena ruta y se despide 'hasta mañana'. No olvidarse de pasar la tarjeta SPORTident por la base de control, colocada a la entrada de la oficina, y por fin comenzamos a pedalear.

No vamos aquí a describir al pie de la letra la ruta. No pretendemos crear una guía del viajero para la Turbón Tour. La organización ya proporciona un roadbook detallado, e incluso el track, acompañado de las explicaciones de última hora sobre estado de la ruta y consejos. Además, empiezan a encontrarse por internet abundantes relatos y tracks de la aventura.

Tras los típicos comienzos dubitativos para salir de la población y centrarse con el roadbook y el gps, comenzamos el ascenso con un rodar fácil hacia Bonansa. El monte está exuberante, sólo se ven dos colores, arriba azul intenso; abajo, verde intenso.

Nos desviamos a Bonansa, donde está el primer control. Fichamos con la tarjeta de control, y continuamos el cómodo ascenso por carretera hasta lo alto del puerto de Bonansa (1.380m).

Aquí se nos presenta una alternativa: podemos descender cómodamente por carretera, la opción más lógica para los fanáticos del cronómetro que quieren verse en la primera página de la clasificación por tiempos; o tenemos la opción disfrutona para los que nos da alergia el asfalto: descender por una trialera (Bastante ratonera debido a las últimas tormentas). Nos movemos ahora por la parte alta del valle del río Isábena. Hemos superado el primer puerto de la jornada sin enterarnos (O al menos eso hemos pretendido) Estamos todavía muy lejos del final, y es pronto para pensar más allá de la próxima viñeta del roadbook.

La próxima viñeta... ¡qué fastidio! La próxima viñeta dice que dejamos este agradable descenso ahora por carretera para desviarnos a la derecha hacia Espés. Fin de la zona de sube-bajas, y comenzamos el segundo puerto de la jornada, hasta el collado de Selba Plana, a 1.601m.

Casi sin darnos cuenta, nos hemos ido acercando al Turbón, y podemos verlo majestuoso con su cara NE. Poco a poco se van formando nubes a su alrededor, el cielo está velado, el azul intenso a dejado paso



a un gris sospechoso, que hace presagiar el uso del chubasquero... Pero nosotros a lo nuestro. Hemos superado el segundo puerto de la jornada, y ya tenemos ganas de acercarnos a Gabás para comenzar el tercero, que nos permitirá cambiar de vertiente y comenzar a ver el Turbón por el sur.

Es curioso observar las deformaciones espacio-temporales cuando haces una ruta larga de btt: camino de Gabás, con el cielo gris, la percepción de las cosas va variando, sobre todo en función del desarrollo que llevas en la bici: en los repechos toca poner plato pequeño-piñón grande, y con ese desarrollo notas que empiezas a acusar el cansancio, vas muy lento, las horas pasan, piensas que te va a pillar una tormenta y se hará de noche antes de terminar la etapa. Para evitar tantos pensamientos negativos, sólo hace falta quitar el plato pequeño y bajar algún piñón. Al hacerlo cuando la pendiente disminuye, parece que ya despeja, te sientes fuerte, podrías incluso forzar un poco más, te estás divirtiendo y no quieres que acabe la etapa tan pronto...

Aproximándonos a Gabás gozamos de unas excelentes vistas de la sierra de Chía, que desde aquí parece tener mucha más entidad. Por suerte, parece que las nubes no consiguen apoderarse del cielo, y poco a poco se van disipando. Una pena, porque se iba muy fresco a la sombra

La ruta no llega tocar el pueblo, pero entramos a Gabás en busca de una fuente que nos anuncia el roadbook. Tras un breve trabajo de investigación, damos con la fuente, pero no sale agua. Momentos de tensión, necesitamos agua para acometer el tercer puerto de la jornada,





teóricamente el más duro... Es la hora de comer, y en alguna casa se oye gente. Este es otro punto a destacar: en estos pueblos de montaña, lejos del flujo principal del turismo, se respira un aire de total paz y compañerismo. En la primera casa en la que preguntamos, uno de los comensales interrumpió su comida, nos acompañó a la fuente, la conectó, nos ofreció su amable conversación, sin mostrar ninguna prisa ni molestia en ningún momento. A saber qué habría pasado de ocurrir esta situación en otro lugar más 'civilizado'...

Con energías renovadas después de haber metido la cabeza debajo del chorro de agua de la fuente, dejamos Gabás para acometer lo que sobre el papel era el puerto más duro de la jornada. Un primer tramo por pista pedregosa muy exigente nos lleva hasta la ermita de San Juan. Merece la pena desviarse los 250m a la derecha para visitarla y admirar el enclave donde se encuentra, una perfecta atalaya frente a los grandes del Pirineo.

Las horas van pasando en este entorno alpino de ensueño, pero no podemos resistir la tentación de parar una y otra vez para las inevitables fotografías. Alguno dirá que es la excusa para parar a descansar. Puede que sí, pero puede que no...

Llegamos muy cerca de la collada del Clot, pero antes la ruta desciende un poco y luego alcanza el coll de la Montañeta de Gabás (1.631m). Vemos ahora la cara NW del Turbón. Avanzamos hacia él, por un cortafuegos, hasta el puerto de La Muria. Aquí comienza un descenso trialero por el PR que lleva al refugio de La Margalida. Los primeros metros exigen lo mejor de nuestra destreza en el pilotaje... ¡y lo mejor de nuestras suspensiones!

Desde el refugio, un largo descenso por pista nos deja en la carretera que desciende el valle de Llert hasta Aguascaldas. Ahora sólo nos queda remontar por carretera y una bonita senda pasando por Egea, Padarniu y Pueyo hasta Vilas del Turbón, final de etapa.

Tenía razón Pere: estos últimos 14km, que sobre el mapa parecen un mero trámite, pueden convertirse en lo más duro de la ruta. Ahora se notan los kilómetros en las piernas sí o sí, sobre todo por el desnivel acumulado, más de 2.000m, y se empieza a pensar más de la cuenta en la ducha y la cena...







No deja de sorprenderme el encontrar mi equipaje depositado en la habitación del hotel. No estoy acostumbrado a semejante trato preferencial... Nuevamente el alojamiento un diez, y la cena... ¡un once! Fin de la primera etapa.

Amanece el domingo con un día espléndido. Desayuno, recogida y preparación de la bici, fichamos en el SPORTident y comenzamos el primer puerto del día, collado de Planatuzal (1.747m).

Desde aquí, descenso hasta el monasterio de Obarra, donde hacemos parada con visita y comida con los pies en el río... Pasamos por el control nº3, situado en el interior de un bar-restaurante. Comprobamos aquí lo que nos contaba Pere, el papel dinamizador del entorno que trae AramonBike: al principio, cuando les habló a los hosteleros de este proyecto, llegaron incluso a tacharle de loco... Ahora todos los establecimientos están llenos de ciclistas que hacen las rutas de AramonBike. Ya sea para alojarse al final de una etapa, o ya sea para tomar un refresco, aprovechando que pasan por un control... La idea es que haya turistas todo el año, y que dejen el dinero en los negocios locales.

Comenzamos al fin el ascenso del último puerto de la vuelta, por el sur de la Serra de Calvera. Las rampas que se ven ahí delante asustan... 'Desgraciadamente' son repechos bestiales con falsos llanos intercalados. Éstos te permiten recuperar el aliento antes de atacar el siguiente repecho de esfuerzo máximo, alargando así el calvario. Al final, por amor propio, se aguanta hasta arriba sin echar pie a tierra.

Llegamos así al sector más bonito de la vuelta, un tramo en el que vamos cabalgando sobre el cordal, desde el Coll del Cap del Montot (1.682m) hasta el Tozal Gros. Hemos superado un largo y duro puerto, el último de la Turbón Tour, y en lo que queda vamos a disfrutar como enanos sintiendo la meta al alcance de la mano.

Avanzamos por el prado, siguiendo roderas, hasta acercarnos al Tozal Gros. Y bueno, aquí... ¡aquí es donde comenzó esta historia!

Una vez concluida la vuelta, todavía en mi nubecita y antes de llegar de vuelta a casa, ya se me pasa por la cabeza un nuevo desafío. Y es que no sé por qué, las palabras Non Stop tienen una magia especial,



una fuerza oscura que me atrae y actúa sobre mí, haciéndome perder ese poco sentido común que yo pueda tener.

Lo pude ver en la oficina de AramonBike. Un cartel anunciador de la NonStop Turbón Tour: 111km y 3.700m de desnivel acumulado en ascenso. La fecha, el 4 de septiembre. Así pues, para el primer sábado de septiembre se darán cita en Pont de Suert una serie de peculiares personajes de rostro enjuto, adictos al esfuerzo y al ácido láctico, aficionados a llevar sus límites cada vez un poco más allá... Será la oportunidad de, en un día, completar lo que hemos hecho en un fin de semana, y además acompañado de multitud de seres aficionados a la bici de montaña y con esa extraña enfermedad que nos impulsa a flirtear con la extenuación total.

Para los que sientan curiosidad sobre esto de los maratones de larga distancia en btt por auténticas montañas, pero todavía tienen un instinto de supervivencia demasiado despierto, la organización ha pensado en ellos y les guarda su propio rito iniciático, la Turbón Tour Lite: 40km y 1.200m de desnivel acumulado en ascenso.

Podéis verlo en www.aramonbike.com. ¡Inscripciones online! Yo ya he descargado el pdf y lo tengo pegado en el escritorio...

Charlando con Pere Gómez...

Hablamos con Pere, la persona que junto a Iñigo lleva las riendas de la oficina de AramonBike en Pont de Suert. Con un trato exquisito y gran claridad nos va hablando de AramonBike. Desde el principio se nota que él pertenece a este mundillo de las montañas y los pedales...

¿Desde cuándo funciona la idea de Aramonbike? "Se empezó a trabajar en la idea de Aramonbike durante el año 2008, donde se estuvo trabajando en el terreno para estudiar las posibilidades de ruta que salieron a posteriori. Piensa que en estas rutas hay un trabajo previo de mas o menos un año, en el estudio de oficina, trabajo de campo, validación de la ruta, posibilidades de logística, etc, siempre intentando dar vida al máximo de poblaciones posible."

¿Cuándo empezó a funcionar la Turbon Tour? Las rutas Turbon Tour igual que la Pirinés Epic Trail empezaron en el verano del 2009, dos rutas que generaron aproximadamente durante ese año 2000 pernoctaciones. Este año se han creado rutas en la baja Ribagorza, dos rutas de dos o tres días como El Giro de Isábena o el Montsec Tour y una ruta larga tipo a la epic como El Gran Tour de la Ribagorza.

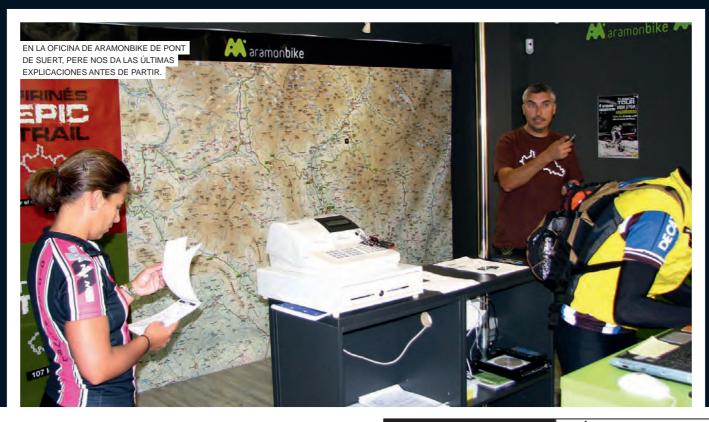
¿Tenéis en AramonBike nuevos proyectos en curso? En estos momentos como novedades tenemos las rutas de la Quebrantahuesos Turística, tocando la modalidad de bicicleta de carretera o cicloturismo. Como todos sabéis la Quebrantahuesos, creada por la peña Edelweiss ya lleva 20 años en funcionamiento y se realiza en un día. Para poder dinamizar, desestacionalizar el territorio se han creado cinco modalidades de la Quebrantahuesos que se pondrán en marcha en la próxima primavera y durante todo el verano hasta finales de octubre o noviembre, lo tenemos por definir. Otra novedad

este año es que ya tenemos nuestra primera NONSTOP TUR-BON TOUR, se ha creado la primera carrera no competitiva de la vuelta al macizo del Turbón para los más atrevidos y preparados con 111km y 3.700 m de desnivel de subida. Para los que prefieran tendremos la Nonstop Turbon Lite con 40km y 1200m de desnivel de subida. Seguramente tendremos novedades para las próximas temporadas que se desarrollarán por el valle de Tena, entre las estaciones de Formigal y Panticosa, así como por la zona de Teruel, por el territorio de Gúdar-Javalambre, en las proximidades de las estaciones Javalambre y Valdelinares, siempre con el mismo objetivo, desestacionalizar la temporada, dar a conocer territorio y sobre todo vida a una zona que si no fuera por estos productos, poco a poco empezarían a abandonarse y sobre todo a deshabitarse.

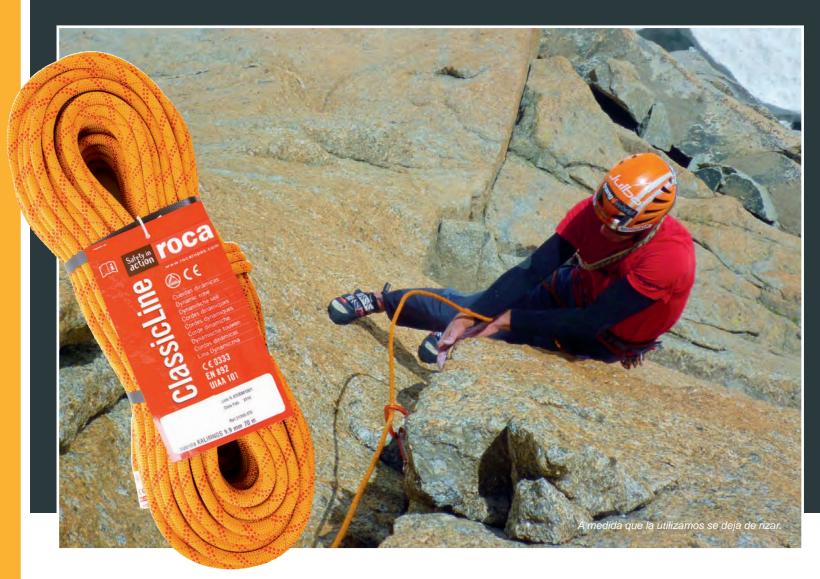
¿Cuántos participantes ha tenido ya la Turbón Tour? Contando el año pasado y este más de 600 participantes aproximadamente.

¿Hay fecha más o menos fija de comienzo-final de temporada para hacer estas rutas? Sí, depende de las rutas, las de la baja Ribagorza funcionan durante la primavera y el otoño, y la Turbón Tour está abierta desde mayo hasta finales de octubre, la Epic desde junio hasta el puente del Pilar en octubre.

¿Existe alguna modalidad de esta vuelta para 'machacas'? La Turbón Tour por norma general se puede hacer en dos o tres días, la versión un día es la prueba Nonstop. Ahora hemos creado un paquete especial de prepárate para la nonstop realizando la Turbón Tour en un día, con una pernoctación mínima.



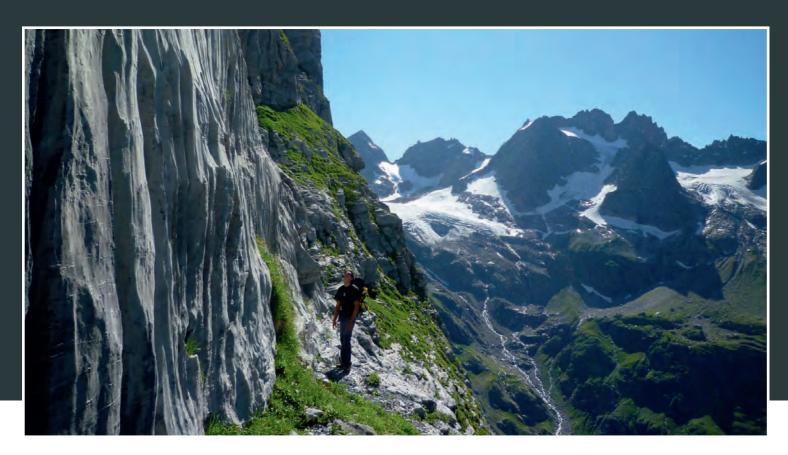




Cuerda Alymnos 9.9 mm de Roca

Texto Y fotos: MANU CÓRDOVA

Si hace unos años nos hubieran dicho que íbamos a escalar con cuerdas en simple de 9.9mm...nos habríamos llamado locos a nosotros mismos. Primero eran cuerdas de 11mm. Ya fue complejo convencer a muchos de bajar a 10.5mm. A 10mm una odisea que no todos han aceptado aún. Y bajar de este diámetro, algo que la mayoría no toleran. Es lógico: si bien es verdad que la técnica y el I+D han avanzado mucho, psicológicamente cuesta acostumbrarse a la visión de esa fina línea que es lo único que puede parar nuestra brusca caída.



Hemos elegido la Kalymnos como representativa de la nueva hornada de cuerdas de última generación. Esas que eliminan una gran cantidad de peso y espacio en nuestras mochilas y recuperaciones, pero que están homologadas para uso en simple por su resistencia. Como siempre que testamos cuerdas, queremos decir antes que nada que es un poco difícil con este material decir cuál es mejor y cuál es peor. Más bien se trata de ventajas e inconvenientes que suelen tener que ver con incompatibilidades que cada cual tendrá que elegir. Por ejemplo, quien quiera una cuerda suave, sabrá que su resistencia al rozamiento será menor, y viceversa. En otras ocasiones los aparentes defectos tendrán más que ver con el uso al que está destinada la cuerda y su empleo para algo diferente.

Pero dentro de estas limitaciones constructivas comunes a todas las

cuerdas, vamos a intentar transmitiros todas nuestras sensaciones y constataciones tras escalar intensamente con ella muchas horas diarias durante 9 jornadas consecutivas en los Alpes franceses y suizos. Le hemos realizado una verdadera prueba de intensidad, se ha expuesto a las condiciones más duras a las que se puede exponer un producto así, incluidos numerosos vuelos.

Campo de pruebas

- **Chamonix** (Gran Capuccin vía "l`elixir del Astaroth", y Trident du Tacul vía "Les Intouchables".)
- Suiza (Wendestock y alrededores)

Nota sobre el uso del Grigri

El fabricante Petzl recomienda el uso de este aparato en cuerdas a partir de 10mm. Sin embargo, según ellos mismos, se "tolera" (es la palabra empleada) el uso con cuerdas a partir de 9.7mm. ¿Eso quiere decir que debemos tener especial cuidado al usarla con el Grigri? No exactamente. "Especial cuidado" es algo que hay que tener SIEMPRE que se asegura. Y al igual que la marca Petzl, nunca nos cansaremos de repetir esto: que un aparato sea automático no quiere decir que funcione solo sin nuestra ayuda y atención y confiando ciegamente en él, por lo mismo que un coche automático no funciona solo. Es una garantía de seguridad complementaria a nuestra habilidad, experiencia y atención. Desgraciadamente, en muchas escuelas se ve utilizar el Grigri como algo infalible que permite un aseguramiento descuidado del compañero.

En nuestras pruebas el aseguramiento con el Grigri ha sido óptimo. Tan bueno como con una cuerda de 10mm. Pero en ningún caso esto quiere decir podamos asegurar descuidadamente a nuestro compañero, como algunos parecen entender.



Primera impresión

La camisa parece muy resistente, y es bastante rígida en general. Es lo que más destaca, su rigidez. A simple vista parece duradera. Tiene pinta de que en los primeros usos va a rizarse mucho...

En el ajo...

Como es normal, al ser muy rígida y resistente, es un poco más dura de anudar que otras. Pero sin llegar a causar ningún problema en absoluto. Permite realizar los nudos correctamente.

La verdad que al principio, como puede verse en las fotos, se nos enredó algo más de lo normal, algo que ya intuíamos al ver la gran rigidez de su camisa, pero según se van haciendo largos, el problema desaparece poco a poco. Numerosos rizos que nos han dado algunos problemas en las primeras tiradas. Es un pequeño precio que hay que pagar por la rigidez de la camisa y su resistencia al desgaste y durabilidad.

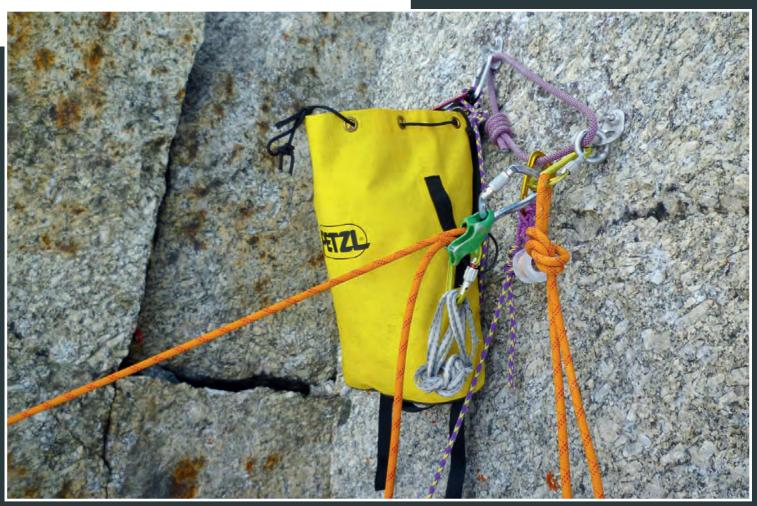
Probamos el aseguramiento con el Grigri, de nueva, ya que es cuando más conflicto nos puede causar, y hay que decir que su funcionamiento es óptimo, a pesar de bajar de los 10mm el Grigri frena sin problemas. Repetimos que es un diámetro inferior al óptimo recomendado por el fabricante, pero 2mm superior al diámetro "tolerado" por ellos mismos. Posteriormente, como es lógico con este aparato, el funcionamiento ha seguido siendo óptimo según la cuerda se iba desgastando.

Otro aparato con el que hemos asegurado en numerosas ocasiones ha sido el Reverso. Su utilización con él es muy buena con la cuerda nueva, pero queremos destacar que con el uso y los días, según la cuerda se nos ha ido desgastando, el aseguramiento al segundo ha sido más costoso. Al primero es ideal en todo momento.



Dani ante las labores de desenredo.

Buen trabajo con el reverso asegurando al segundo.





Buen trabajo en los rápeles del Gran Capuccin.

En los primeros largos de los Intouchables... parece que se riza...



Durabilidad

Nos ha sorprendido muy gratamente. Hemos escalado mucho, y mucho en granito. Tras unas cuantas vías de 700m en este material tan abrasivo la cuerda ha respondido muy bien. Pero tras 8 días casi continuos en la pared, le queda mucho de vida aún. Ha sufrido bastantes roces fuertes, y unos cuantos vuelos que nos han hecho chequear su estado de forma muy cuidadosa. Sin embargo, ha aguantado perfectamente y no ha habido que cortarle ningún cacho. Destaca en este apartado, porque por nuestra experiencia pensamos que con la mayoría de modelos que utilizamos habitualmente habría habido que "amputar".

Su impermeabilidad, con la cuerda nueva, es bastante buena, pero tras 400m de granito y sobre "agua-nieve" pues al final se moja. Funcionamiento correcto, pero teniendo en cuenta que en ocasiones muy húmedas acabará calando algo.

Caídas y rápeles

Al ser muy rígida, teníamos un poco de preocupación sobre su comportamiento en caídas, sobre todo en vías autoprotegidas, pero ha resultado ser bastante dinámica. Olvidándonos de los números de las etiquetas, y obedeciendo a las sensaciones, nos ha dado muy buen resultado, habiéndola utilizado en escaladas de auto protección nos ha dado bastante confianza y la volveríamos a utilizar. Su dinamismo es correcto tanto para la seguridad del escalador como para el forzado de seguros autoprotegidos.

Como corresponde a su rigidez, y de la misma manera que es un poco más dura de anudar que otras (sin llegar a ser molesto), los nudos no se aprietan excesivamente tras las caídas.

Rapelando (con reverso, cazoletas, etc) su frenado es óptimo. Incluso algo excesivo, sin llegar a ser muy molesto. Algo que hemos echado a faltar para los rápeles es una marca que indique la mitad de la cuerda. Es una tontería pero todos los escaladores sabemos lo mucho que facilita la vida.





Ventajas del producto

- Buen frenado con el Grigri con la cuerda nueva, característica muy importante en cuerdas por debajo de los 10mm.
- Muy buena durabilidad.
- Trabajo con el reverso muy bueno.
- Bastante dinámica.

Inconvenientes

- Demasiados rizos de nueva.
- No tiene marca de mitad de cuerda.
- Impermeabilidad un poco floja.
- Un poco rígida. Esto sería un dilema... RIGIDEZ vs DURABILIDAD.

Como puede verse, hay características que aparecen tanto en ventajas como en inconvenientes. Es lo comentado al principio ¿Es la rigidez (controlada) una ventaja? Para muchos sí, porque añade una durabilidad extra a la cuerda. ¿Es un inconveniente? Para otros que no necesiten esa durabilidad porque su terreno de juego habitual no lo exige quizás, porque siempre es algo más sencillo y agradable una cuerda más dúctil.



Buen frenado al primero.





Resistente a la abrasión.

Campo de aplicación

La recomendaríamos especialmente para escalada deportiva, donde la durabilidad en definitiva es lo que más nos interesa en un 90% de las ocasiones. Además su buen trabajo con el Grigri la hace óptima para este menester.

Para las grandes paredes puede ser una buena elección ya que para machacarla, con rápeles, jumars y demás nos dará un resultado muy bueno. Además su dinamismo hace que trabaje bien en terreno de auto protección.

En conclusión

Muy buena cuerda, con sus pros y contras. Sus mejores características son:

- Buen frenado con el Grigri de nueva.
- Mucha durabilidad.
- Buen dinamismo.



¿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 Colora Colo

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

arece que cuando se habla de entrenar para escalar, lo primero que se le ocurre al afamado "free-climber" deseoso de superar sus límites actuales, sólo sean incontables series de inacabables repeticiones sobre travesías en su plafón o en su escuela local, incluso en la multipresa o el campus "último modelo" instalado en su piso o garaje.

Nada más lejos de la realidad cuando el planteamiento se basa en mejorar aquellos aspectos que, enmarcados en el "ambiguo espectro" de todo lo que hace referencia al trabajo mental, proporcionan tantos e incluso mayores resultados que el mejor entrenamiento enfocado única y exclusivamente sobre las cualidades físicas; estos son, entre otros, los factores táctico-estratégicos.

Los elementos de trabajo que inciden en este ámbito, cuyo conocimiento y dominio se encuentran al alcance de todos, acercan mucho más el rotpunk a quien invierte el tiempo suficiente en mejorarlos, tanto si se afrontan vías al ensayo como a vista. A continuación se exponen junto con ejemplos de cómo se pueden introducir transversal o unilateralmente (si es preciso) en el entreno y la escalada del día a día.



ES CURIOSO...

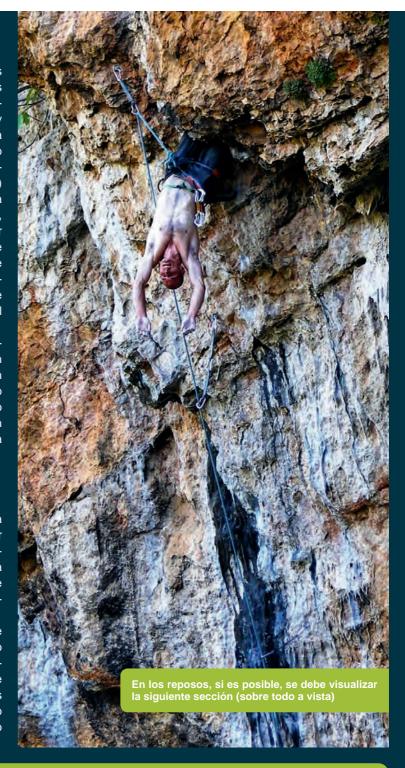
... lo que se puede observar en más del 90% de las respuestas a la pregunta - ¿en qué aspecto de la escalada encuentra usted las mayores dificultades para progresar en su nivel de ejecución? - realizadas a más de 200 escaladores en un estudio iniciado en 2009 y todavía por concluir (Montero, J y Bergua, P) para la validación de una herramienta que determine puntos débiles a nivel táctico y psicológico en escalada, y es que "siempre" se apunta como el elemento más limitante del rendimiento al menor grado de desarrollo (sobre el deseado) de una o varias de las cualidades físicas que intervienen en la práctica vertical (léase: fuerza de dedos, de bloqueo, resistencia, continuidad, etc.). Sin embargo, cuando se analizan las respuestas ofrecidas por cada escalador en el estudio (cuestionario de más de 130 items), se descubre en un porcentaje muy alto de casos que no sólo existe ese factor limitante cómo único y/o principal sobre el señalado anteriormente, alertando de la existencia de un desconocimiento entre lo que se cree que es y lo que es en realidad lo limitador para cada cual al "atarse a una cuerda".

En resumidas cuentas, se podría advertir que un rápido y "despreocupado" análisis preliminar para orientar el entrenamiento de un escalador en base a ello, puede jugar "malas pasadas" ya que, en un alto porcentaje de casos, se tiende a pensar y señalar algún elemento físico como limitador principal del rendimiento, priorizando el trabajo posterior de este contenido sobre otros que, en realidad, se muestran como más determinantes en la mayoría de los éxitos o fracasos en la vertical, si se sabe observar con más detenimiento.

SABER "ESCUCHAR" ALGO...

...más allá de los gritos que a veces la acompañan, una caída puede "decir" muchas cosas. Siempre sin la intención de dar de comer al "hambriento" ego, esto es, sin buscar ni poner excusas que amortigüen el "talegazo" que se acaba de padecer, se trata de descubrir la realidad desde la humildad, de saber el motivo o motivos últimos que desencadenaron la acción final en la ascensión y que dejó al escalador pendiente de su cuerda durante más o menos tiempo.

En muchos casos, son aspectos al margen de lo físico los que no permiten concluir con éxito la escalada. Descubrirlos a veces no es sencillo, sobre todo si no se dispone de una buena dosis de auto-análisis a mano (o un buen observador en su caso). No obstante, si le son comunes algunas de las situaciones descritas en el cuadro 1, es posible que su rendimiento en la vertical se esté viendo entorpecido por factores fácilmente subsanables y/o entrenables desde el plano táctico-estratégico.



SITUACIONES FRECUENTES CON SOLUCIÓN A NIVEL ESTRATÉGICO O TÁCTICO

- No identifico el número de seguros que tiene una vía desde el suelo ni preveo si habrá algún chapaje complicado y con qué mano será cada uno.
- No analizo los detalles de las vías cuando las escalo (reposos, secciones duras) y actúo en ellas de forma impulsiva.
- Escalo siempre a la misma velocidad por sistema, independientemente de lo duros que sean los pasos que tenga que realizar.
- Estoy demasiado tiempo o viceversa (menos de lo necesario) en los reposos de las vías, pues no sé cuando estoy recuperado para salir de ellos.
- No presto demasiada atención al visualizar (analizar) la vía desde el suelo, y llego a secciones complicadas cuya solución podría haber anticipado (preparado) antes de empezar a escalar.
- Si al escalar una vía me encuentro una sección que no he podido visualizar desde el suelo, me cuesta improvisar una solución en ese momento y acabo cayendo normalmente por no saber qué hacer, dudando en exceso.
- Tengo que invertir más intentos de los que necesitaría en una vía porque me cuesta retener los pasos de la misma, y cada vez que la pruebo es como si fuese "de nuevo a vista".
- Analizo tanto el terreno que me queda por delante en la vía que me "lío" con tantas alternativas y acabo cayendo por no saber elegir la mejor.

A continuación se exponen los recursos tácticos y estratégicos que intervienen en la escalada, sin distinguir si se encuentran en uno u otro campo, siendo la única diferencia entre ellos el momento temporal en que se aplican (durante o antes de la acción, respectivamente).

RECURSOS TÁCTICO - ESTRATÉGICOS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO EN ESCALADA

Los elementos que siguen se enmarcan fundamentalmente en el "terreno de juego" de lo cognitivo, esto es, quieren comprender todos aquellos aspectos que, en el ámbito de la percepción, la gestión o procesamiento de la información captada y la decisión voluntaria sobre la acción a realizar, se pueden mejorar para potenciar este proceso y así, indirectamente, optimizar la ejecución final para la que se desarrollan.

Sin presentarse en ningún orden concreto, ni estar separados según sean más importantes en el campo del "a vista" o el "ensayo" (aunque si se hará notar para que modalidad estaría más orientado su trabajo), se tratan sin más, explicando en qué medida afecta cada uno a la hora de escalar y cómo plantear distintos trabajos para su mejora, si es que se considera necesario por parte de cada cual.

Visualización

La visualización o práctica imaginada consiste en reproducir mentalmente, con la mayor aproximación en cuanto a detalles, viveza o realismo se refiere, una acción o serie de acciones cuyos efectos pueden incidir en varios ámbitos tanto psicológicos (concentración, autoconfianza, control emocional), como físicos (entrenamiento de técnicas concretas) y, en el caso de este artículo y de la escalada, en el de la mejora del rendimiento por su incidencia en el marco táctico-estratégico. Dada su importancia en el ámbito de las habilidades que aquí se tratan, será la que tendrá una mayor extensión, estando además constantemente relacionada con otras que se exponen más adelante y con las que comparte varios matices de difícil disociación, por lo que no es de extrañar que algunos de los trabajos que se sugieran para unas y otras sean algo parecidos. Seguidamente distinguimos cómo usarla tanto para acometer vías a vista o al ensayo.

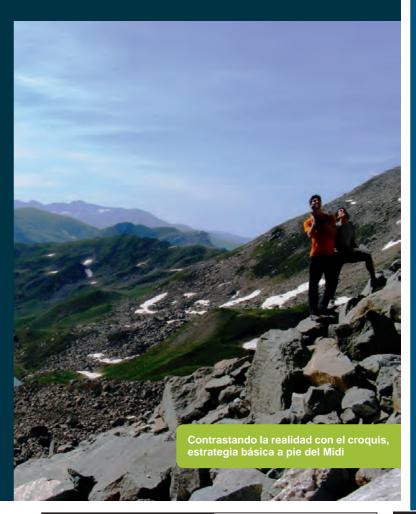
Si se trata de una vía a vista, se estaría trabajando por: la disminución de la incertidumbre al imaginar cómo van a ser las presas y movimientos, la anticipación de las secciones más duras, reposos, etc..., la gestión de la vía en función de lo anterior (ritmo, descansos, chapajes complicados...), la preparación de una o varias soluciones para secciones decisivas, etc.

De forma concreta, en un caso de situación real, la visualización se utilizaría del siguiente modo: se comienza por una primera fase de observación de la vía que se puede realizar en varias etapas, dependiendo del tipo de roca, longitud y características morfológicas de la misma: en primer lugar, se debería intuir la línea general por la que discurre, siguiendo los puntos de seguro (que a su vez se deberían contar) observando a ambos lados de los mismos (un error frecuente es mirar sólo en línea "recta" entre chapas, por lo que se dejan de ver muchos cantos); en segundo lugar, con una idea clara de la dimensión de la vía, intentar fragmentarla en secciones, intuyendo en este caso donde pueden estar los mejores cantos para reposar (si los hay) para que sirvan como extremos de cada segmento; otro paso sería observar las presas de cada sección, primero de manos y después, en función de cómo sean los movimientos que se imaginen, de pies, siempre desde la entrada de la vía hasta donde se pueda ver (unos prismáticos son una buena ayuda), ya que habrá vías que por las características anteriormente comentadas, no permitirán observar el final de las mismas o alguna sección concreta...; hay que tener claro que lo que más tiempo debe llevar es la observación de las presas e imaginación de

los movimientos en la entrada de la vía, por motivos de seguridad obviamente, y por que si se cae en la entrada, ya no se tiene si quiera la oportunidad de luchar las siguientes secciones, pese a que no se hayan podido visualizar muy bien (o en absoluto); finalmente, y una vez que comienza la ascensión, se deberían utilizar los reposos para seguir visualizando todo lo que queda de la vía, especialmente hasta el siguiente reposo si lo hay, de modo que se anticipe la actuación a seguir en ese tramo o hasta la cadena en su caso.

Hasta aquí sería cómo emplear, en un caso de situación real, uno de los recursos táctico-estratégicos más eficaces para afrontar vías a vista, pero... ¿cómo se puede mejorar esta habilidad? Las siguientes serían algunas formas de hacerlo:

- Intentando infinidad de vías a vista, siempre practicando la visualización previa de forma voluntaria y consciente, es decir, haciendo de la visualización un hábito, primero en vías bajo el máximo nivel, en vías del máximo nivel personal a vista y también sobre vías de grado superior al que se ha encadenado en este estilo, que permitirán "cero" errores en este sentido.
- Diseñando bloques de pocos movimientos de forma "aleatoria", "sin pensar mucho" de entrada las presas que se escogen, y pensando varias formas de resolver los pasos.
- Trabajando mediante dictados en el plafón, donde ya se conocen todas presas, imaginando cómo resolver todos los movimientos de una vía que algún compañero se invente, pensando antes cómo hacer cada paso, por donde coger cada presa, con que fuerza, cómo colocarse, etc..., yendo a ejecutar la vía entera tras su dictado, o de reposo en reposo, dictando varios movimientos seguidos hasta alguna/s presas mejores desde las que poder visualizar la siguiente sección.
- Observando escalar a otros, anticipando mentalmente los movimientos que harán en vías que no se han escalado aun.





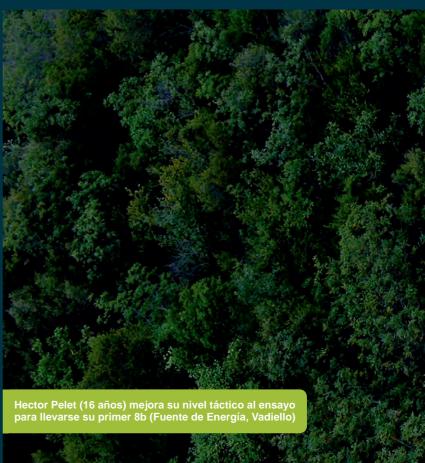
En el caso de una vía al ensayo, la visualización del itinerario se puede hacer sin tener la vía delante, dado que ya se conoce; por tanto, se puede imaginar y recordar en cualquier lugar, intentando que cada "pegue mental" que se le dé a la vía sea con el máximo de detalle o viveza posible, gestualizando los movimientos y sintiendo cómo se "aprieta" en cada paso lo justo, lo "mismo" que si se estuviese escalando de verdad. Contra más parecidas sean estas prácticas imaginadas (posiciones corporales, respiración, fuerza en cada agarre, control de pensamientos...), mejor se asimilará la vía en cuestión, con la ventaja añadida de que el desgaste físico que se padece es nulo, puesto que "en nuestra vida mental consciente, los estímulos imaginados y los perceptúales o "reales" tiene un status cualitativamente similar" (Marks, 1977, en Weinberg, 1996), principio fundamental del beneficio del uso de la visualización.

El entrenamiento de la visualización para la mejora de errores sobre vías ensayadas consiste en repetir mentalmente varias veces el gesto o secciones concretas efectuadas a la perfección y con el máximo realismo posible. Es bueno realizar estas prácticas justo después de los intentos, cuando las sensaciones propioceptivas que ha dejado sobre cada cual la vía están muy recientes, quedando bien grabado el gesto/s concretos en la memoria.

En todo caso, tanto en las vías a vista como en las ensayadas, la visualización debería ser segmentaria e interna, esto es, imaginando cada movimiento que se realizará tanto de manos como de pies, de uno en uno, y siempre como si se viese en primera persona, no como un observador externo, dado que será eso lo que se encontrará cada cual a la hora de afrontar la vía.

Memorización

Este recurso tiene sobre todo sentido en el intento de vías al ensayo, si bien una buena memorización de las alternativas trazadas en la estrategia diseñada tras la primera visualización para un intento a vista, se erige como crucial para el éxito real en la vía. Métodos para trabajarla



serían:

- Comenzar por memorizar más o menos movimientos (desde 4 o 5 hasta 100 pasos o más) en función del nivel de partida de memoria visual, e ir aumentando cada vez más, tanto en vías en roca como sobre travesías en el plafón, variando éstas una vez se tengan totalmente memorizadas, y volviendo a las mismas un tiempo después, para ejercitar la memoria a medio y "largo" plazo.
- Cuando se haya memorizado una ruta (en el plafón o en roca), verbalizar y gestualizar todos los movimientos.
- Dibujar las rutas que se prueben en un papel, al principio tan sólo las secciones clave para, más adelante con la práctica, ser capaces de dibujar al detalle toda la vía, con cantos de mano, pies, chapajes, etc..., haciendo anotaciones de aspectos claves de la vía, reposos...
- Si se dispone de los medios necesarios, la grabación y posterior visionado de una vía-objetivo puede ahorrar muchos intentos a la misma, por la transferencia que ejerce la "visualización externa" sobre la que finalmente será eficaz, la interna, esto es, imaginando cada movimiento de forma segmentaria desde la perspectiva propia o interna del protagonista.
- Durante la propia escalada y como ya se ha comentado, se pueden-deben aprovechar los reposos para recordar la siguiente secuencia, preparando el cuerpo y la mente para lo que se va a encontrar.

Anticipación

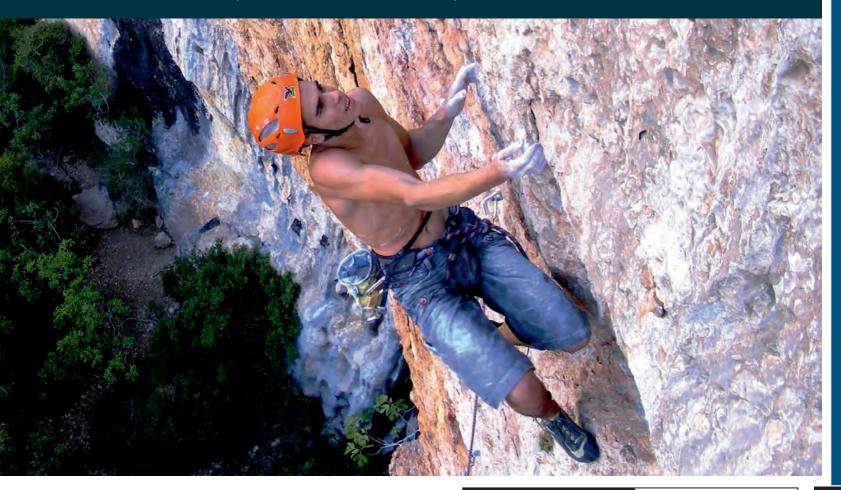
Anticipar la ejecución de una sección, o la colocación en un reposo, o un chapaje complicado, etc..., sería más un efecto o resultado del recurso estratégico de la visualización; sin embargo, también se puede entender como un recurso táctico, esto es, como algo que sucede durante la propia escalada, y que determina, momentos previos de realizar una acción concreta, el patrón o la secuencia concreta de movimientos que se deberá ejecutar.

Este recurso sitúa al escalador en el presente, en el momento que está viviendo y focaliza su atención del modo más eficaz posible, a la acción que tiene justo delante, obviando de este modo (voluntaria o involuntariamente) cualquier otro pensamiento, que en muchos casos son limitadotes del proceso.

En estos casos, en un intento a vista a una vía, en donde no se haya podido "descifrar el código" o combinación exacta de movimientos necesarios para su encadene (por no poder ver la totalidad de las presas, o por pensar que alguna presa sería mejor de lo que es en realidad, etc...), anticipar el conjunto de movimientos que subsiguen a los que estamos realizando precisa de una atención selectiva muy precisa, esto es, primero se deberá intuir, con máxima celeridad, el conjunto de presas de que disponemos (tanto para manos como para pies), y si es posible (si el nivel técnico del escalador lo permite), directamente actuar sobre ellas, ejecutando los movimientos que la vía "pide", agarrando cada presa por donde es mejor a la primera..., es decir, leer la roca y desplazarse sobre ella lo más rápido que la técnica individual permita, siempre y cuando no se pueda hacer otra cosa (como parar a reposar y analizar mejor la situación, por ejemplo).

Formas de trabajo selectivo de la anticipación son:

- Escalar siempre pensando en los siguientes 3 o 4 movimientos constantemente.
- Observar vídeos de escalada, pensando qué hará el protagonista para resolver una secuencia dada, o pasar videos a cámara lenta o congelando la imagen para observar detenidamente de qué depende el éxito o el fracaso en una secuencia concreta (posición corporal precisa, forma de agarrar las presas, etc...).
- "Duelo de bloques" con un compañero de entrenamiento: consiste en montar varios bloques cada uno y, sin probarlos, dejar que el compañero intente siempre primero el bloque propio, pensando previamente cómo se haría y comparando cómo ha resuelto él los pasos.

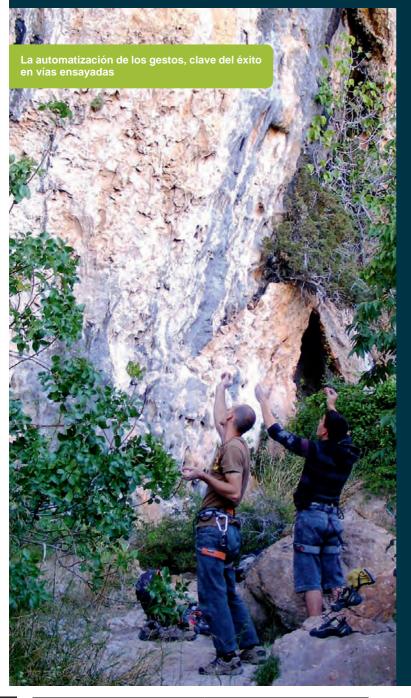


Improvisación

Esta habilidad táctica está claramente relacionada con los intentos a vista, y en muchas ocasiones supondrán la diferencia entre el éxito y el fracaso en las vías, pues no son pocas las ocasiones en las que el escalador no puede visualizar por completo la vía desde el suelo, y por tanto no puede anticipar ni memorizar toda la vía (con el grado de incertidumbre lógico que acompaña a las vías probadas en este estilo).

El grado de desarrollo de esta habilidad está directamente relacionado con el nivel de bagaje gestual que el escalador posea, con su grado de auto-confianza y las experiencias anteriores en situaciones parecidas, pero también y sobre todo, con la cantidad de tiempo dedicado a las distintas formas de trabajo de la misma, que serían:

- Escalar travesías (en el plafón) al dictado de un compañero, que va improvisando las presas sobre las que hay que moverse, buscando en cada caso la mejor solución técnica posible.
- Escalar vías a vista por debajo del máximo grado en este estilo (por tanto, con un margen de "maniobra" importante) a un ritmo "elevado", sin ningún tipo de visualización previa (más allá de la



- que exija un grado de seguridad lógico, como observar la entrada de la vía o las chapas que tiene la vía...), y sin poder parar a visualizar en los reposos.
- Escalar en vías conocidas realizando los pasos de forma distinta a la habitual, provocando voluntariamente situaciones de desequilibrios, chapajes a mano cambiada...
- Simular situaciones "desastre" escalando mientras se entrena, como chapajes a desmano en una vía, quedarse sin magnesio, quedarse sin cintas...

Automatización

Más que una habilidad o elemento táctico, sería un "estado" al que se llega antes o después (según el escalador) cuando escala una vía dada. Por tanto, se relaciona claramente con los intentos de rutas al ensayo, y consiste en la máxima aproximación a la perfección sobre los movimientos que requieren las mismas, siendo por tanto fruto de otros recursos que, con anterioridad, se deberán haber usado, como la visualización y la memorización, pero que llegados a un punto concreto, sobre todo cuando se trata encadenar vías en el propio límite (o con las que se trata de superarlo), se alcanza esta fase de trabajo en la que se funciona como en "piloto automático". Ya no se piensa, ni se corrige, ni se anticipa, tan sólo se actúa intentando fluir sobre el itinerario en cuestión.

El tiempo que se tarda en alcanzar esta fase en una vía dada será inversamente proporcional al nivel personal de desarrollo del resto de habilidades táctico-estratégicas citadas, así como al grado de bagaje gestual, que permitirán asimilar antes los movimientos que requiera la ruta de que se trate. La repetición minuciosa de las secciones de cada vía, buscando la realización más perfecta posible de cada secuencia, junto con un buen trabajo de pre-visualización y post-memorización, permitirán automatizar la vía y sentir cómo se escala cerca de "lo perfecto".

Toma de decisiones

Elemento clave que determina, en la mayoría de las ocasiones y sobre todo en la escalada a vista, el éxito en la ruta. Aquí confluye una mezcla de todo el ser del escalador, y se baraja su estado físico, con lo que ha visualizado "sobre su cabeza", con las posibilidades de resolver o no lo que intuye se realizará de un modo concreto, con su experiencia en situaciones similares anteriores...; como se puede observar, es como un gran recipiente del que se extrae un significado concreto para la toma de decisiones, y es el de cultivar la capacidad de resolver situaciones nuevas que no se hayan podido visualizar anteriormente y, por tanto, no se hayan podido anticipar mas que desde la propia vía, en la propia acción, con el grado de improvisación que esto requiere.

Para entrenar esta habilidad, se pueden realizar ejercicios como:

- Enfrentarse constantemente a situaciones de escalada nuevas, por tanto, escalar en multitud de vías a vista y en tipos de roca distinto (si se puede y/o interesa).
- Entrenar con repeticiones alternas en las sesiones de bloque, realizando repeticiones intermitentes en los circuitos de boulders que se monten, para no automatizar los gestos de cada uno y que cada vez sea como hacer "un bloque nuevo".
- Realizar vías al dictado con un compañero, para generar soluciones nuevas constantemente, cogiendo las presas por sitios concretos que el compañero deberá indicar.
- Entrenar en lugares diferentes, con presas, compañeros y problemas nuevos...
- Variar los calentamientos tanto en roca como en el plafón.

Plan de vía

Se trata de una estrategia que cualquier escalador experimentado usa inconscientemente, pero que puede ayudar a escaladores más "novatillos" para no olvidarse de nada y ser eficaces en su planteamiento estratégico a la hora de acometer una vía, sea a vista o al ensavo.

Consiste en crear una rutina de acciones individuales que se recomienda establecer y respetar siempre del mismo modo antes de escalar cualquier vía, y que incluirá desde la preparación del material necesario a la visualización, pasando por el "auto-chequeo" del estado mental y físico personal en ese momento y el que exige la vía que se pretende encadenar, controlando el nivel de activación que se precisa en base a la propia experiencia en situaciones anteriores. Si siempre se respetan los pasos que se determinen con antelación, se creará un hábito que repercutirá en beneficio del propio rendimiento.

Adquisición de conocimiento

Todas las habilidades comentadas se beneficiarán, en su desarrollo y puesta en práctica, del mayor conocimiento posible de que se disponga sobre resolución de problemas (a nivel técnico y táctico se refiere), por tanto, todo el trabajo en esta línea, que incluya observar escalar a otros (en vídeos o en vivo, sobre todo escaladores experi-

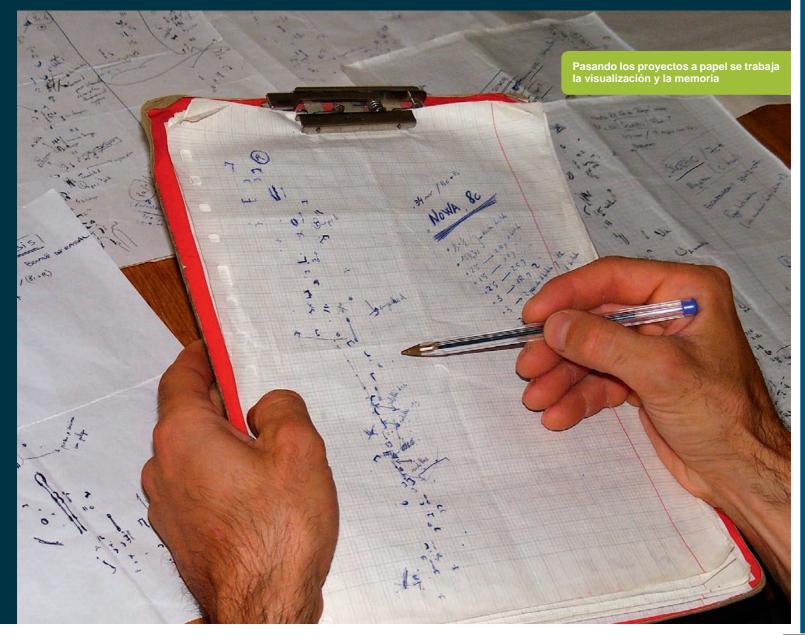
mentados o de mayor nivel), y escalar probando métodos distintos a los habituales, saliéndose de la tónica del "esto se hace así, porque sí", repercutirá positivamente en la mejora en este sentido.

CONCLUSIONES

Como se ha podido apreciar, el trabajo a realizar para mejorar el rendimiento escalando puede pasar, simplemente, por enfocar el entrenamiento o la escalada desde otra perspectiva. No supone hacer cosas muy distintas probablemente, incluso puede que baste con introducir pequeñas variantes que incidan sobre los factores táctico-estratégicos citados que, como se ha visto, influyen en el resultado final de las escaladas.

Sin embargo, aun es poco frecuente observar, sobre todo entre los escaladores que invierten y dedican sus esfuerzos a mejorar su nivel en roca (no tanto en competición), sesiones específicas en este medio enfocadas exclusivamente a la mejora de la decisión, la improvisación, la anticipación, la visualización o a la memorización manifiesta de una ruta concreta, cuando se obtendrían valiosos resultados sin un esfuerzo físico mayor del que ya se hace.

Y es que la práctica por si sola no lleva a la perfección, sino la práctica orientada hacia el perfeccionamiento constante es la que consigue acercar, al que así lo hace, a la práctica perfecta, y por tanto, a superar con mayor probabilidad sus límites personales.





Graduaciones en escalada en roca

Texto y fotos: JOSÉ CARLOS IGLESIAS

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM

I sistema de graduaciones constituye una herramienta más dentro de aquellas disponibles en el mundo de la escalada. Es un elemento orientativo que nos permite decidir si la ruta elegida está dentro de nuestras fuerzas y posibilidades técnicas. Es importante leer e interpretar adecuadamente tal menestra de números y letras con el fin de disponer de una referencia exacta y acertada. Está claro que no estamos obligados a emplear el sistema de graduaciones antes de comenzar nuestra ascensión, pero puede ser una buena herramienta de ayuda para un gran número de escaladores. El conocimiento del grado de la vía influye en gran medida en el planteamiento y factor psicológico del escalador. Tal planteamiento es tangible sobre todo cuando escalamos la vía por primera vez. No cabe duda que una buena información de la ruta elegida nos ayudará mentalmente de manera positiva. Por otro lado, demasiada información de la ruta de escalada reducirá el espíritu de aventura tan buscado durante las actividades de montaña. Demasiada información acerca de la vía simplemente nos preparará mentalmente para tal actividad, ayudándonos a escalar el largo dentro de nuestras posibilidades técnicas y mentales.







La apertura de itinerarios es la base de escalada y la dificultad de ellos vendrá determinada por el conocimiento técnico de tales aperturistas. Los escaladores de experiencia son los mas idóneos a la hora de abrir nuevos itinerarios y es muy importante que tales aperturistas dispongan de algunos puntos en común, de cara a lograr una base global. Es importante que tales escaladores dispongan de un gran nivel de escalada pues de tal manera serán capaces de abrir itinerarios con un nivel de confianza alto. Al mismo tiempo, tales escaladores han de disponer de una buena experiencia en diferentes zonas de escalada, con

sistemas de graduación y grados diferentes. De tal manera no caerán en la rutina de graduar y escalar en una misma zona de escalada, con el problema que tal aislamiento puede producir a la hora de graduar. Al mismo tiempo el escalador ha de disponer de un amplio conocimiento técnico de la escalada con el fin de poder graduar la vía correctamente. El aperturista ha de pensar en la globalidad del grado de manera objetiva y no en la de su capacidad de escalar de manera individualista. Pues de tal manera caeremos en errores de graduación, maximizando o minimizando el grado de la vía. (foto 1, escalada equipada)

Apertura de itinerarios

Las vía de escalada las podemos abrir desde arriba, rapelando y con cuerdas fijas, o bien desde abajo, escalando tanto empleando técnicas de escalada en libre como en artificial. Cuando abrimos una vía desde arriba el escalador simplemente desciende por una cuerda fija estudiando el itinerario y fijando los seguros en los lugares mas convenientes para realizar el chapaje. En ocasiones el escalador puede estudiar los pasos críticos y de tal manera emplazar el seguro en el lugar mas adecuado. A continuación el escalador empezará a escalar la via desde el suelo con el fin de terminarla y poder graduarla. La apertura de vías desde abajo requiere de una mentalidad un tanto diferente a la empleada durante la apertura de vías desde arriba. Una vez elegido el itinerario habremos de decidirnos si vamos a abrir la vía en libre o en artificial. A medida que escalamos emplazaremos material de protección en la pared una vez dentro de las fisuras y otras veces en la roca, empleando para ello parabolts. Está claro que taladrar agujeros al mismo tiempo que escalamos es delicado, sobre todo si nos encontramos en medio de una placa lisa. Si ello es así hemos de plantearnos la posibilidad de colgarnos en artificial con el fin de colocar el tornillo en la pared. De lo contrario habremos de escalar sin colocar el seguro, espaciando la distancia hasta encontrar un punto de reposo. Es una cuestión de planteamientos y principios éticos. Muchos aperturistas abren la ruta

empleando técnicas de escalada artificial con el fin de colocar los seguros y una vez finalizada la fuerzan en libre con el fin de darle el grado oportuno.

Graduaremos la vía siempre de acuerdo con la dificultad máxima del itinerario, tanto en vías de uno como de varios largos. Si la vía dispone de largos mixtos de escalada en libre y artificial emplearemos el mismo sistema, graduando la vía con el grado máximo en libre y el grado máximo en artificial. Algunas reseñas reflejan el grado mínimo obligatorio que debemos de ser capaces de escalar para poder realizar la vía. Por ejemplo: El Nose (VI 6C A2) o 8a.

- VI. Quiere decir que la ruta requiere de más de un día de escalada con grandes dificultades en libre y artificial.
- 6c. El grado máximo de las dificultades de escalada en libre.
- A2. El grado máximo de las dificultades de escalada en artificial.
- 8a. Grado máximo si escalamos toda la vía en libre, forzando el artificial de A2.

Como vemos podemos desglosar la graduación de acuerdo con las dificultades y las posibilidades de forzar o no la ruta en libre.





Graduación libre en roca

El grado de la vía viene dado por la dificultad técnica del paso, sin tener en cuenta el sistema de protección empleado, el patio, las condiciones climatológicas, el factor caída, etc. Debería costarnos lo mismo un paso de 6a a dos minutos del coche que otro a 500 metros del suelo. La dificultad técnica es la misma pero las condiciones ambientales son diferentes. Lo mismo con un paso de 6a de escalada en fisura y un paso de 6a de escalada deportiva. La dificultad técnica es la misma, a pesar de que la dificultad a la hora de colocar material es mayor durante la escalada en fisuras. La persona que gradúa la vía ha de hacerlo concentrándose en el esfuerzo y la dificultad del paso y olvidarse de las condiciones psicológicas y ambientales. A la hora de la verdad tales condicionantes afectaran a la hora de graduar, cuando en realidad no debieran afectar tal proceso.

En España y otros países europeos empleamos el sistema de graduación francés de dificultad en roca. Empezando en el número 1 y terminando actualmente en el número 9. Es una graduación abierta con posibilidades de progresión. El V (5) es el grado en donde empezarán las dificultades de escalada para un escalador medio. A estos grados le podemos añadir el símbolo + o – con el fin de detallar la dificultad. Con el 6, 7, 8, 9, etc. le añadiremos las letras a, b y c acompañadas de los símbolos + y – detallando con así mucho mas la graduación. Cuanto mayor sea el grado, mayor diferencia de los subgrados. En Alemania, Inglaterra, Australia o Estados Unidos se utilizan otros sistemas de graduación diferentes al francés.

El sistema americano de graduación es muy popular entre los escaladores españoles, debido a la presencia de estos en tierras americanas. Tal sistema empezó a utilizarse en Yosemite de ahí su nombre (YDS, Yosemite Decimal System). Tal sistema empieza con la llamada Clase 1, que es simplemente andar, hasta la Clase 5, que es donde empieza la escalada en roca con el empleo de la cuerda. A partir de la clase 5 se gradúa con subnúmeros y acompañados de las letras a, b, c y d para detallar la graduación. La comparativa con el sistema francés lo detallamos en la siguiente tabla, la cual es bastante aproximada.

Graduación francesa	YDS Yosemite Decimal System
V	5.7 ó 5.8
6 a	5.9 ó 5.10a
6 a+	5.10 a o 5.10 b
6 b	5.10 b o 5.10 c
6 b+	5.10d
6 c	5.11 a
6 c+	5.11 b
7 a	5.11 c
7 a+	5.11 d
7 b	5.12 a
7 b+	5.12 b o 5.12 c
7 c	5.12 c o 5.12 d
7c+	5.13 a
8 a	5.13 b
8 a+	5.13 c o 5.13 d
8 b	5.13d
8 b +	5.13 d o 5.14 a
8 c	5.14 a
8 c+	5.14 b o 5.14c
9 a	5.14 c o 5.14 d
9 a+	5.15 a o 5.15 b

Tal graduación se emplea tanto en escalada deportiva como en escalada en fisuras, escalada en pared ó escalada de montaña. (foto 2, escalada en fisuras).





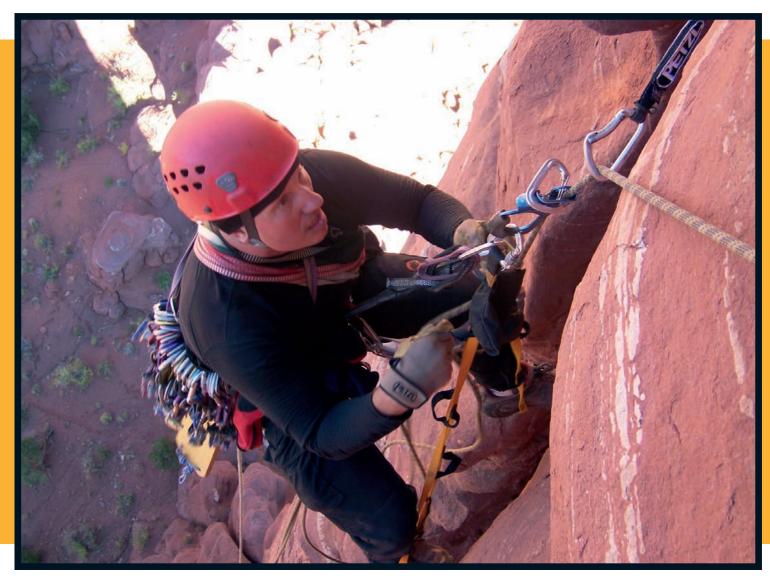


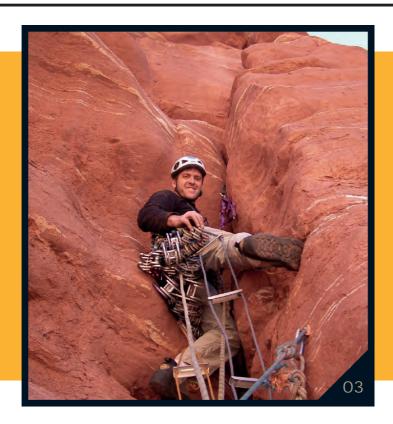
Graduación artificial

El material de seguro empleado durante la escalada de un largo puede emplearse de dos maneras: para proteger el largo o para progresar. Si escalamos en libre emplearemos el material de seguro con la finalidad de retener una posible caída. Si por el contrario nos agarramos o colgamos de la pieza de seguro con el fin de resolver un paso, emplearemos el material a modo de progresión, escalando en artificial. Durante la escalada en artificial emplearemos los seguros tanto para protegernos como para colgarnos de ellos y con su ayuda poder progresar. El sistema empleado para graduar vías de escalada artificial es un poco más complicado que aquél empleado durante la escalada en libre. Hasta principios de los años setenta el sistema de graduación se basaba en la inclinación de la pared. Si la pared era vertical el paso lo graduábamos de A1, si la pared era desplomada el paso sería de A2 y si se trataba de un techo el paso lo marcaríamos de A3. Hoy en día el sistema empleado para graduar está basado en la posible distancia de caída del primero de cuerda y el daño que éste pueda hacerse durante tal caída. Cuanto más daño te hagas al caer mayor será la graduación. Si la caída es limpia, es decir, sin tocar la pared durante del descenso la vía se graduará más fácil que aquella en la cual la caída implique aterrizar en repisas, salientes o bloques. La graduación en artificial es cerrada, al contrario de la graduación en libre. El grado más fácil es el A0 y el grado más difícil es el A6. El grado no lo podemos abrir más pues caerse en una vía de A5 + ó A6 puede suponer la muerte del escalador. El tipo de seguro no influye a la hora de graduar la vía, sino más bien si éste aguantará una caída o no. Y si tal caída es limpia o no. La tendencia actual es en la medida de lo posible escalar sin emplear clavos ha-

ciendo uso de materiales que podemos colocar o remover sin el uso del martillo. Hoy en día materiales como ballnutz, brassies o microfisureros se adaptan perfectamente a los antiguos agujeros de clavos, facilitando la progresión y protección del largo. De ahí la aparición de una nueva graduación: la limpia ó clean (representada por la letra C).

- Ab. Artificial con buriles. El largo está equipado con buriles, rivets o chinchetas.
- Ae. Artificial equipado. El largo está equipado con clavos, parabolts o material fijo abandonado (fisureros, plomos, etc.)
- AO. Nos agarramos al seguro y nos superamos ayudados de este para poder progresar. No empleamos estribos.
- A1 ó C1. Artificial fácil. Los emplazamientos suelen ser sencillos y sólidos. Si el escalador se cae el seguro debería pararle. El largo nos puede llevar una o dos horas.
- A2 ó C2. Artificial moderado. Los emplazamientos suelen ser sólidos pero pueden resultar delicados. Normalmente hay uno o dos que sólo aguantan el peso de nuestro cuerpo entre otros que si aguantan una buena caída. De 5 a 10 metros de caída potencial pero sin peligro. El largo nos puede llevar de una a tres horas.
- A3 ó C3. Artificial duro. Necesitamos comprobar los seguros emplazamos mediante el empleo del probador. Se tratará de un largo compuesto de varios seguros débiles, unos cinco o seis, los cuales aguantarán el peso de nuestro cuerpo pero no el de una posible caída. No obstante en el largo contaremos con otros seguros fiables que sí nos ayudarán a parar la caída, de aproximadamente unos 20





metros. El largo nos puede llevar de dos a tres horas.

- A4 ó C4. Artificial serio. Muchos emplazamientos seguidos que solo aguantaran el peso de nuestro cuerpo (de 6 a 8). Disponemos de una posible caída potencial de 20 a 30 metros, con peligro de chocar contra repisas o salientes de la pared. Será preciso comprobar cada seguro antes de colgarnos de él. Finalizar el largo nos puede llevar mas de tres horas.
- A5 ó C5. Artificial extremo. Mas de diez emplazamientos seguidos que solo aguantan el peso de nuestro cuerpo sobre los estribos y no una caída. Es preciso comprobar cada seguro con mucha precisión. Nos puede llevar mas de cuatro horas terminar el largo.
- A6. Artificial extremo igual que el A5 pero añadiendo la posibilidad de que la reunión no aguante el impacto de una caída. El riesgo de caída mortal es real. Hasta la fecha solo disponemos de una vía de A6 localizada en las Fisher Towers en Utah, EEUU.

A finales de los años 80 y principios de los 90 se produjo en Yosemite una nueva decotación de grados en artificial. Vías que en un principio estaban graduadas de A5 ahora son A4 o incluso A3. Los A4 son A3 o A2 y así sucesivamente. Ello se debe a uso y abuso de las rutas por el paso de numerosas cordadas. Condicionantes que a la larga han obligado a rebajar el grado de dificultad de la vía. (foto 3, escalada artificial)

Grados de exposición de la vía

Los grados de exposición reflejan el tiempo y duración de la escalada así como las dificultades durante la aproximación y el aislamiento de la via.

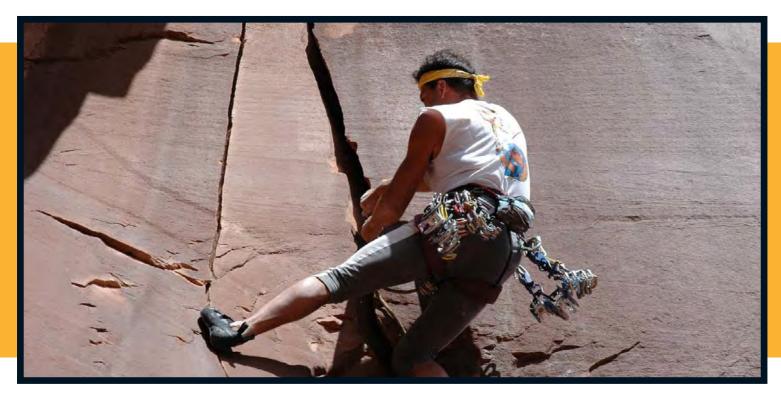
- Grado I. Escalada de varias horas. Cualquier grado de dificultad.
- Grado II. Escalada de cualquier grado de dificultad. Nos llevará mas o menos medio día el completarla.
- Grado III. Nos puede llevar un día entero el finalizar la vía.
- Grado IV. Nos puede llevar el día entero finalizar la sección técnica de la vía. Las dificultades no bajan del quinto grado.
- Grado V. Nos llevará mas o menos un día y medio terminar la vía. El largo mas duro no baja del grado 5 + de dificultad.

 Grado VI. Varios días de escalada para terminarla, tanto en libre como en artificial.

Ejemplo: el Nose (VI, 6c, A2)

VI, significa que la vía nos llevará varios días de escalada en pared. Si es necesario cada vez que nos planteemos el viaje a una nueva zona de escalada nos haremos con unos croquis de graduaciones actualizados. De tal manera dispondremos de ventaja a la hora de encaramarnos por la pared. Si por otro lado lo que nos interesa es la aventura total, no será preciso ojear el libro de piadas o reseñas.

Es una cuestión de gustos.



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.

Los básicos

Hay productos que pueden sustituirse en la montaña de verano según la capacidad económica de cada uno. Lo ideal es el material técnico, pero en caso de apuro pueden encontrarse sustitutos que nos saquen del apuro. Sin embargo, hay dos elementos insustituibles: el calzado y la tercera capa. Unas buenas botas y una buena protección contra los elementos son indispensables, y no hay nada que los sustituya sin jugar con nuestra seguridad.



Condor Luxury GTX W

Bota para mujer de trekking con GoreTex®.

Sin ser un calzado muy técnico es una bota que ofrece grandes prestaciones.

Peso: 1600 g.

Precio: 155 €



Lim Ultimate Jacket

Chaqueta de tercera capa Ultraligera de Gore Tex® Paclite®.

Esta chaqueta es la tercera capa más ligera del mercado fabricada en GoreTex®.

Precio: 219.90 €

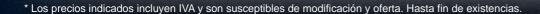


Circadian Paclite Jacket W

Chaqueta ligera de mujer en Gore-Tex® Paclite.

Perfecta para todo tipo de actividades aeróbicas donde sea necesaria una protección frente a la lluvia pero con aporte mínimo de peso.

Precio: 220 €



barrabes & selección puro rendimiento







FSN Oroel GV W

Bota de mujer ligera para trekking equipada con Gore-Tex®.

Diseñada con la altura de la caña media para favorecer la movilidad del tobillo y facilitar el caminar.

Peso: 615 g (1/2 par en 8 UK)

Precio: 119.90 €

Wedon Media

Chameleon Arc Mid Ventilator GTX W

Bota de mujer con GoreTex® para trekking y senderismo.

Bota todo terreno con las que se podrá realizar excursiones durante las tres estaciones. Peso: 1200 g.

Precio: 145 €



Palma Youth

Bota de trekking para niño del 33-38-

Bota de trekking y tiempo libre para niño, impermeable, muy cómoda y transpirable. Línea relativamente baja y hecha en suave serraje y cordura.

Peso: 700 g (32 Eu)

Precio: 76 €









Bora GTX QC

Bota ligera para trekking y senderismo.

Estable y con buena amortiguación, muy cómoda para escapadas de un día, o salidas excursionistas sobre terreno moderado. Diseño QC, corte para una bota multifunción. Peso: 998 g (par 9 US)

Precio: 135 €

FOU

Camp Four

Zapatilla de trekking y aproximación.

Lo suficientemente ligera para un uso diario pero muy resistente, diseñada como una alternativa al uso de botas. Moldeada con PU proporciona estabilidad y permite recorrer largas distancias.

Peso: 816 q.

Precio: 119 €



Itunda W

Sandalia para mujer, anfibia para tierra y agua.

Muy útiles para andar caminos, y también para su uso en el agua, ya que éste es sin duda un calzado anfibio.

Peso: 800 g.

Precio: 89.90 €



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

barrabes selección puro rendimiento



Chockstone Jacket

Chaqueta ligera para actividades aeróbicas.

Chaqueta deportiva tipo Soft Shell, resistente a la abrasión y transpirable. Con un peso de tan sólo 384 g. será tu compañera perfecta para tus escaladas o carreras de montaña.

Precio: 99 €





Circadian Paclite Jacket

Chaqueta ligera fabricada con Gore-Tex® PacLite®.

Perfecta para todo tipo de actividades aeróbicas.

Peso: 490 g.

Precio: 220 €





Epic Jacket

Chaqueta ligera y transpirable para actividades al aire libre.

Una chaqueta muy ligera, para todo tipo de actividad al aire libre, ocupa poco sitio en la mochila.

Peso: 413 g.

Precio: 124.90 €





Beta SL Jacket

Chaqueta de alpinismo en Gore-Tex® Paclite® para hombre.

Chaqueta fabricada en Gore-Tex® Paclite® 2 capas (340NR), es muy ligera y ocupa un volumen muy reducido, impermeable y muy

Peso: 314 g. (Talla M)

Precio: 280 €





Typhoon Jacket

Chaqueta impermeable y transpirable en Gore-Tex® Paclite.

Chaqueta de corte técnico extremadamente ligera y transpirable. Perfecta para montaña, travesías o para todas aquellas actividades donde el peso sea fundamental.

Peso: 427 g.

Precio: 199.90 €





Stretched Reality Jacket

Chaqueta para hombre de 2.5 capas, muy elástica, impermeable y transpirable.

Resulta una prenda imprescindible y práctica en cualquier viaje.

Peso: 321 g.

Precio: 154.90 €



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

barrabes selección puro rendimiento



Lim Ultimate Q Jacket W

Chaqueta de mujer tercera capa Ultraligera de Gore Tex® Paclite.

Esta chaqueta de mujer es la tercera capa más ligera del mercado fabricada en GoreTex. Peso: 215 g. (talla 38)

Precio: 219 €



Epic Jacket W

Chaqueta para mujer ligera y transpirable para actividades al aire libre.

Una chaqueta muy ligera, para todo tipo de actividad al aire libre, ocupa poco sitio en la

Peso: 340 g.

Precio: 124.90 €





Stretched Reality Jacket W

Chaqueta para mujer de 2.5 capas, muy elástica, impermeable y transpirable.

Resulta una prenda imprescindible y práctica en cualquier viaje.

Peso: 291 g.

Precio: 154.90 €





Khena W

Chaqueta de mujer para trekking y mon-

Con membrana Inner Plus® light, muy ligera y con un diseño que maximiza el la libertad de movimientos y que se comprime en un mínimo volumen, perfecta para llevar en la mochila. Peso: 260 g. (talla M)

Precio: 105 €

trangeworld



Typhoon Jacket W

Chaqueta para mujer impermeable y transpirable en Gore-Tex® Paclite.

Perfecta para montaña, travesías o para todas aquellas actividades donde el peso sea fundamental. Pero siempre sin perder prestaciones. Peso: 351 g.

Precio: 199.90 €





Beta SL Jacket W

Chaqueta de alpinismo en Gore-Tex® Paclite® para mujer.

Es muy ligera y ocupa un volumen muy reducido, impermeable y muy transpirable. permite movimientos más atléticos sin sufrir perdida de movilidad. Con puños de velcro ajustables.

Peso: 281 g.

Precio: 279 €

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

Material

FRONTAL BLACK DIAMOND COSMO



El estilizado y compacto Cosmo suma un nuevo eslabón en cuanto a prestaciones y tecnología. Dotado de un LED DoublePower para las distancias largas y dos LED SinglePower para el alumbrado a corta distancia, el Cosmo es capaz de entregar hasta 50 lúmenes, por medio de tres pilas AAA. Existe una versión del Cosmo para mujeres: el Moxie. Peso: 54g sin pilas. Colores: Chocolate oscuro, lima y ultra blanco. PVP recomendado: 29,90 euros. Disponible a partir del 1 de julio de 2010.

Material

NUEVA GAMA DE HERRA-MIENTAS MULTIUSO DE LEATHERMAN

Pequeñas, ligeras, compactas y 100% prácticas. Así son las nuevas multiuso de Leatherman.

Cuatro herramientas que te sacarán de más de un apuro cuando lo necesites y que han sido ideadas para que las lleves siempre contigo, sin ocupar apenas espacio en tu bolsillo, en la mochila o en la guantera de tu vehículo.

Son las nuevas Style $^{\text{TM}}$, Style $^{\text{TM}}$ CS, Squirt @PS4 y Squirt @ES4.

Presentadas en caja de regalo y disponibles en diferentes colores, para que elijas la que más te guste.



Si deseas más información sobre estos productos, puedes contactar con:

J.Esteller, S.L. Tel.: 936 724 510 Fax: 936 724 511 info@esteller.com www.esteller.com Material

RETIRADA DEL DISPOSITIVO DE LEVAS DRAGON DEL TAMAÑO 6 DE DMM INTERNATIONAL

DMM International ha identificado un problema con una materia prima que puede afectar a la resistencia de ciertas unidades de friend Dragon del tamaño 6 (Código de producto A7056A). Esta retirada se refiere exclusivamente al friend Dragon del tamaño 6, todos los demás tamaños de friend Dragon no están implicados.

El problema proviene de un defecto estructural en una materia prima que se utiliza exclusivamente para hacer un componente del Dragon de tamaño 6.

La materia prima implicada se utiliza para hacer el soporte de ejes de aluminio del friend Dragon del tamaño 6. DMM International ha descubierto que los componentes realizados con este material defectuoso pueden desarrollar grietas y que estas



grietas pueden crecer y propagarse con el tiempo. Esto puede hacer que las unidades rompan por debajo de su resistencia nominal.

Las unidades afectadas se realizaron entre el 28 de abril y el 30 de junio y hay 604 unidades en el mercado que podrían verse afectadas.

Las unidades afectadas tienen uno de los siguientes números de serie. El número de serie está situado en el borde trasero de uno de los lóbulos de levas centrales.

Si tiene un friend Dragon 6 con un número de serie de los que se listan en la tabla DMM International le recomienda encarecidamente que detenga de inmediato el uso de este producto.

Puede devolver el producto a través de su minorista o directamente a DMM para que pueda ser reemplazado.

DMM siente las molestias que esto pueda causarle. Esta hoja de información PDF está más ampliada pero en Inglés: http://www.dmmclimbing.com/uploads/documents/Dragon6.pdf



Material

ADVANCED SKIN S-LAB, LA MOCHILA DEL FUTURO

Salomon vuelve a dar un paso al frente con esta mochila técnica de trail running diseñada por Kilian Jornet

El resultado es una mochila muy eficaz que se adapta al cuerpo y mejora sus prestaciones para que cuentes con ella sin que apenas notes que la cargas.

Si algo ha caracterizado a Salomon desde sus origenes ha sido su voluntad de innovar, de investigar y desarrollar nuevos conceptos y tecnologías que favorezcan la práctica de los deportes outdoor. Y, de nuevo, Salomon ha sido fiel a su filosofía. El futuro ya está aquí en forma de mochila. Se trata de la Advanced Skin S-LAB, la nueva mochila técnica unisex de trail running para correr medias y largas distancias que ha sido diseñada por el atleta del Salomon Santiveri Outdoor Team Kilian Jornet.

Si algo tiene Kilian Jornet, al margen de su talento y capacidad de sacrificio, es su meticulosidad. Cuida al detalle la equipación y siempre busca



la eficacia y comodidad y rebajar al mínimo el peso. Con estas premisas ha guiado el diseño de esta mochila que consigue lo que parecía imposible: cuando la cargas a la espalda es como si no existiera, pero no renuncia a ninguna prestación. Se adapta al cuerpo como un guante y facilita los movimientos para que el atleta no tenga que forzar. Así, por ejemplo, el tubo de hidratación se ha modificado para que al hidratarse el corredor realice el mínimo esfuerzo.

Gracias a su nuevo e innovador diseño la mochila Advanced Skin S-LAB se convierte en una segunda capa y el corredor no tiene la sensación de estar cargando una mochila. Entre las muchas prestaciones de este modelo cabe destacar que lleva dos bolsillos con cremallera en el cinturón, dos bolsillos en el pecho, bolsa de hidratación de Source exclusiva Salomon, circuito corto de hidratación y funda aislante 4D para el tubo de la bolsa de agua e incluye manta térmica. Además, está confeccionada con la malla Power elástica, un tejido muy transpirable.



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... iy 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

i Solicita ahora la TARJETA BARRABES y disfruta de todas ellas !

Puedes solicitar tu tarjeta en las Tiendas Barrabes, en шшш.barrabes.com o llamándonos al 902 l4 8000



Ctra. Francia s/n

Calle Orense 56

BARRABES MADRID O'DONNELL Calle O'Donnell 19 OUTLET STORE HUESCA Poligono Industrial Sepes HUESCA THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 35
MADRID

THE NORTH FACE BENASQUE Calle Mayor 5 BENASQUE (Lluesca) VENTA A DISTANCIA www.barrabes.com Telefono: 902 14 8000

Más información horario y localizacion: www.barrabes.com/tiendas



