

PATONES,
CABRERA, PEDRIZA

Mejores escaladas de Madrid

PENYAGOLOSA

Las vías

METAL Y CALOR

Unas vacaciones de artifo

A FONDO

Botas Crossover BG3

PREPARACIÓN FÍSICA

Las destrezas psicológicas I

TÉCNICA Y PRÁCTICA

La era del martillo



SKI OUR WAY

El Backcountry representa el esquí en su máxima expresión. Se trata de perderse en la montaña lejos de los remontes, las pistas y las multitudes.

Consiste en buscar aquella nieve virgen que todavía nadie ha pisado, sumergir tus sentidos en un remoto desierto blanco y encontrarte con tu verdadero espíritu. A cada giro te sientes mejor; disfrutas merecidamente, porque has tenido que trabajar duro para llegar hasta allí.



MOUNTAIN SURF

La mochila ideal para una buena jornada de ski o snowboard.



REPTILE Q JACKET

Chaqueta ligera con alto rendimiento y libertad de movimiento, que combina un buen poder térmico y muy transpirable.



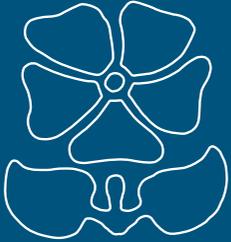
NEVLUK Q JACKET

Versátil y resistente al agua, con el sistema de aislamiento PrimaLoft®, es una chaqueta de GORE-TEX® que puede ser usada como chaqueta impermeable y ligera, o como chaqueta más gruesa que permite ser combinada con varias capas.



HAGLÖFS

OUTSTANDING OUTDOOR EQUIPMENT

**Director:**

Jorge Chueca Blasco
cuadernos.direccion@barrabes.com

Redacción:

Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño y maquetación:

Javier Campo

Producto y asesoría técnica:

Fernando Tomás

Publicidad:

cuadernostecnicos@barrabes.com
876 76 80 43

Suscripciones y distribución:

Atención al Cliente Barrabes
atencioncliente@barrabes.com

Atención al Cliente:

Tfno. 902 14 8000
cuadernostecnicos@barrabes.com

Han colaborado en este número:

Curro González, Luis Alfonso "Luichy", David Palmada "Pelut", Pedro Millán del Rosario, Pedro Bergua, José Carlos Iglesias, Equipo Cuadernos Técnicos

Imprime:

Calidad Gráfica Araconsa
Dep. Legal: Z-553-2002
ISSN 1696-7917

Barrabes Esquí-Montaña SLU
Ctra Francia s/n
Benasque
(Huesca)

La escalada y el alpinismo son potencialmente peligrosos y dañinos. Cualquier persona que escala habitualmente es personalmente responsable de aprender las técnicas adecuadas y asume todos los riesgos y la responsabilidad completa por cualquier daño o herida, incluida la muerte, que pueda resultar de la actividad.

**Cuaderno Técnico Nº 52, Octubre - Noviembre 2010**

Foto portada: © José Carlos Iglesias. Clavos, mosquetón, cuerda y maza antiguos.

**ESCALADAS EN LA CAM 10****PENYAGOLOSA 26****METAL Y CALOR 36****CROSSOVER BG3 44****PREPARACIÓN FÍSICA 50****LA ERA DEL MARTILLO 58****BARRABES SELECCIÓN 66****06 Agenda****REPORTAJES**

- 10 Las mejores escaladas de la Comunidad de Madrid
- 26 Penyagolosa
- 36 Metal y Calor

A FONDO

- 44 Botas "Crossover BG3" de Bestard

PREPARACIÓN FÍSICA

- 50 Entrenamiento para escalada: las destrezas psicológicas I

TÉCNICA Y PRÁCTICA

- 58 La era del martillo. La maza de escalada

- 66 Barrabes Selección: Ropa Técnica para el Otoño
- 70 Última hora



PEFC/14-38-00031
Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

Tirada de 15.000 ejemplares.
Distribución Gratuita

Los contenidos de esta publicación no pueden ser reproducidos, almacenados o transmitidos en manera alguna ni por ningún medio, ni parcial ni totalmente sin el consentimiento del editor. Las opiniones vertidas por los autores de los artículos que conforman esta publicación no tienen que ser necesariamente compartidas por el director ni por el equipo de Barrabes Internet.

La publicidad incluida en esta publicación no debe ser considerada una recomendación de Cuadernos Técnicos a sus suscriptores. Cuadernos Técnicos es ajeno al contenido de los anuncios; su exactitud y/o veracidad es responsabilidad exclusiva de anunciantes y empresas publicitarias.



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

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



El valor de las palabras, el sentido de los gestos

En este número de Cuadernos Técnicos hay un reportaje escrito por David Palmada, "Pelut", uno de los más grandes expertos y amantes del artificial que tenemos. En él nos cuenta su largo verano, en el que confluyen grandes aperturas en tapias de casi 2.000 metros en el Ártico, festivales de Heavy Metal, amigos, vías de A5 moderno, repeticiones por puro placer de clásicas del artifo, y sobre todo muchas ganas de vivir.

Os haríamos una pregunta una vez que hayáis terminado de leer este artículo ¿Consideráis que no es libre la forma de escalar y de vivir de Pelut y su gente?

Las palabras nos mediatizan. Y quizás estas no hayan jugado a favor de la escalada artificial, como hay empresas que quiebran porque no han sabido elegir su nombre de marca. Si a un joven de 15 años que siente de repente la llamada de la montaña, pero desconoce casi todo sobre ella, le preguntamos ¿qué prefieres aprender, a escalar en libre o en artificial?...¿qué podemos esperar que conteste? ¿Nos imaginamos a alguien en todo el planeta que preguntado sobre sus preferencias, dándole a elegir algo "libre" o natural frente a algo "artificial", optara por la segunda opción?

Así, sobre todo después de la revuelta de la escalada libre en los años 60 y 70, el artificial pasó a verse como algo que había que evitar, no natural, frente a lo libre. Pero claro, a estas alturas ya todos sabemos que esto no es así. El libre, para poder ser realizado, en la mayoría de los casos, requiere de una equipación deportiva que roza la falta de ética según en donde se realice. El artificial, así, acaba convirtiéndose en muchos lugares en la opción natural y ética, la que permite abrir desde abajo y progresar en tapias como la que Pelut ha abierto en Baffin este verano. Pero además, el artificial requiere de una sangre fría, un compromiso, una inteligencia y un sentido del equilibrio y el movimiento que lo convierten en algo que engancha, en un fin en sí mismo, en una forma de entender la escalada que entronca con los grandes clásicos que se aventuraban sin saber ni lo que se iban a encontrar ni como se las iban a apañar en la pared.

En definitiva, en una actividad a la que, una vez se conoce, cuesta llamarla por su nombre: artificial. Porque en la mayoría de ocasiones es más libre y natural que la que solemos llamar libre. No siempre es así, pero lo es en muchos casos. Leyendo el artículo de Pelut entenderéis a qué nos referimos. Sobre todo los más jóvenes, a los que la sola mención de la palabra artificial produce un rechazo casi visceral.

Pero no sólo las palabras son importantes; también los gestos lo son. No es la primera vez que en esta página, y en otras, tratamos el tema de la responsabilidad de alpinistas, montañeros y escaladores sobre el territorio que visitan y sobre sus habitantes. No son pocas las ocasiones en las que ignoramos que es un territorio en el que también habitan personas. Este verano han acontecido hechos terribles en dos zonas especialmente queridas y visitadas por montañeros y trekkers de todo el mundo: Pakistán y Ladakh. Sus habitantes nos han ayudado mucho, nos han recibido con los brazos abiertos, nos han guiado, nos han acompañado, nos han mostrado los secretos más bellos de sus tierras; ahora es nuestro turno.

Jesús Calleja ha lanzado una campaña de ayuda a Ladakh que la mayoría ya conocéis y habéis podido leer tanto en su página como en www.barrabes.com. Se ha recogido bastante dinero, y Jesús ya he entregado la primera remesa, que permitirá a 700 personas tener un techo en donde cobijarse ante la llegada del duro invierno himaláyico. Pero la ayuda sigue. En nuestra web tenéis toda la información de en qué consiste este proyecto, cómo ayudar, y el número de cuenta. También está en la sección de última hora de este Cuaderno.

Reinhold Messner, a través de su fundación, está haciendo lo propio con las tierras de Pakistán. Tenéis toda la información y cuenta en los mismos lugares que hemos indicado para la campaña de Jesús.

Y es que hay algo muy importante: quizás porque Pakistán es un lugar musulmán con no muy buena fama, quizás porque las imágenes de inundaciones no son tan mediáticas como las de terremotos, quizás porque excepto los montañeros y trekkers nadie sabe que existe Ladakh (¿Cuántas veces al nombrar Ladakh hay que explicar a nuestro interlocutor qué es eso, en dónde está, qué tipo de territorio es?), el mundo no se ha volcado de la misma manera que en otras ocasiones.

Por lo que deberíamos ser los que amamos y conocemos aquellas tierras los primeros que nos movilizáramos para devolver a sus habitantes una parte de tanto como nos han dado. Es la importancia de los gestos.

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
MADRID

OUTLET STORE HUESCA
Polígono Industrial Sepes
HUESCA

THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 35
MADRID

THE NORTH FACE BENASQUE
Calle Mayor 5
BENASQUE (Huesca)

VENTA A DISTANCIA
www.barrabes.com
Teléfono: 902 14 8000



19 Concurso de Fotografía de Montaña

Fecha: 2 al 3 de octubre de 2010
Lugar: Celler de Cal Nicolau, Martorell (Barcelona)
Organiza: Agrupació Excursionista de Martorell
Más información: www.amartorell.com/aem

Inscripción gratuita. Máximo 3 obras en color o B/N de un mínimo de 18x 24 sobre cartón de 30x40. Se entregaran personalmente o por correo en: AEM, Felix Duran y Cañameras 1 08760 Martorell, haciendo cosntar en la parete posterior el titulo, nombre y apellidos, dirección, e-mail o teléfono de contacto. 1º premio: 150 euros en material fotográfico. 2º premio: mochila y aislante térmico o material de igual valor. 3º premio: lote de bebidas isotónicas y bidón. Se entregarán antes del 30-09-2010.

1ª Jornada Técnica de Meteorología de Montaña y Aludes

Fecha: 23 de octubre de 2010
Lugar: Son, Alt Àneu, Lleida
Organiza: Jordi Pons, Ramón Baylina y Conchi Ciurana
Más información: <http://www.barrabes.com/revista/noticias/2-6767/1-jornada-tecnica-meteorologia-montana.html>

En esta 1ª Jornada Técnica de Meteorología de Montaña y Aludes se ofrecen diversas charlas relacionadas con la meteorología de montaña y los riesgos naturales. El programa está dividido en dos sesiones, una matinal y otra por la tarde en la que diversos especialistas en meteorología expondrán los últimos avances en previsión meteorológica para montaña, los riesgos en montaña asociados a la meteorología y la previsión de aludes, entre otros conceptos. La jornada se celebrará en el Centre Natura Caixa Catalunya, una magnífica instalación destinada a la educación y la sensibilización ambiental, enclavada en una de las regiones mejor conservadas de los Pirineos, los valles de Àneu, entre el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici y el Parc Natural de l'Alt Pirineu. La jornada está orientada a todas las personas vinculadas con el entorno montaño, desde alpinistas hasta excursionistas, pasando por guías de montaña, guardas de refugio, agentes forestales, geógrafos, físicos o ambientólogos que quieran especializarse en la meteorología de montaña y en la previsión de aludes.

Además también se contará con la presencia de Simón Elías, alpinista, director del Equipo Nacional de jóvenes Alpinistas desde 2005, premio nacional Piolet de Oro a la mejor actividad alpinística de 1995 y premio Petzl en 1997.

A los estudiantes de la Universidad de Barcelona que asistan a la Jornada se les convalidará 1 crédito de libre elección.

Colaboran:

Obra Social Caixa d'estalvis de Catalunya, Tarragona i Manresa; Servei Meteorològic de Catalunya; Agencia Estatal de Meteorología; Barrabes.com; Ediciones Desnivel; FEEC; ACNA (Associació per al coneixement de la neu)

Entrenamiento en Escalada Deportiva

Fecha: del 23 al 24 de octubre de 2010
Lugar: Centro Espacio Acción, C/ Marcelino Álvarez 6, (Madrid)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Curso especial impartido por Eva López: saca el máximo partido posible a tu entrenamiento con uno de los mejores entrenadores. Objetivo General: - Adquirir y desarrollar los conocimientos básicos y las herramientas necesarias para dirigir con efectividad un entrenamiento personalizado en escalada deportiva. Objetivos Específicos: - Revisar y replantearse los conceptos aprendidos previamente y analizar la experiencia propia con sentido crítico y voluntad de mejora. - Identificar y analizar los factores de rendimiento en escalada deportiva. - Conocer y aplicar de manera individualizada y efectiva, los principios de entrenamiento, los ejercicios, la metodología y los conceptos básicos de planificación. - Conocer la relación entre las variables de la carga de entrenamiento (nº movimientos, tipo de ejercicio, intensidad, series, repeticiones, pausas, etc.) y sus efectos. - Definir, tomar conciencia, y practicar las habilidades determinantes de la mejora deportiva y del entrenamiento eficaz en función de unos objetivos concretos. - Establecer herramientas de control del entrenamiento y de prevención de lesiones y sobreentrenamiento. Precio del curso: 350 € / Socios Centro: 315 €

Travesía del Hielo Sur-Patagonia

Fecha: del 13 al 26 de noviembre de 2010
Lugar: Patagonia (Argentina)
Organiza: Viajes Sanga
Más información: www.vsanga.com

El Campo de Hielo Patagónico Sur es la tercera masa de hielo glaciar del planeta, con una longitud Norte-Sur de 400 km. Este espectacular recorrido con raquetas, arrastrando una pulka, desde el paso Marconi hasta el paso del Viento nos ofrece unas increíbles vistas de las montañas más hermosas del mundo: Cerro Torre, Fitz Roy... Es un periplo exigente y sorprendente, sometido al inestable clima patagónico.

NATURIVA-ESQUI Y MONTAÑA 2010
 Feria de deportes y actividades en la naturaleza

Fecha: del 12 al 14 de noviembre de 2010
Lugar: Feria de madrid (Madrid)
Organiza: IFEMA-Feria de Madrid
Más información: www.naturiva.ifema.es

NATURIVA-ESQUI Y MONTAÑA. Nuevo reto para IFEMA. La amplia experiencia en gestión ferial, su capacidad de convocatoria, su reconocimiento en el sector turístico y sus instalaciones son la principal contribución de IFEMA a esta feria que pretende consolidarse como el mejor evento lúdico de información, promoción y consumo de los sectores vinculados a los deportes de invierno y de montaña así como los deportes, actividades y ocio en la naturaleza.

barrabes
 PROFESIONALES

TRABAJOS EN ALTURA
 Y DEPORTES DE AVENTURA

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

CONSULTA LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA EMPRESAS:

TELÉFONO: 902 14 8000

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

EMAIL: PROFESIONALES@BARRABES.COM



WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

RAIN
YES, THANK YOU



trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



ENTRA EN THE MOUNTAIN ACADEMY CON MOUNTAIN HARDWEAR Y BARRABES

La cosa es sencilla: **Mountain Hardwear**, en colaboración con **Black Diamond**, **Barrabes** y otras 3 representativas empresas europeas, escoge un grupo multinacional de entusiastas aficionados a la montaña. Cada 4 meses, se les invita con viajes, gastos y completo equipamiento pagados a un stage de 6 a 10 días en macizos europeos...o más lejos. Con guías profesionales y montañeros de elite guiando y enseñando. 6 stages. Una oportunidad única

La idea es recuperar las raíces del espíritu del alpinismo. Antes que nada, el alpinismo es una aventura humana. The Mountain Academy pretende crear un grupo internacional de amigos y compañeros compartiendo una misma pasión: la montaña.

La marca Mountain Hardwear, con la colaboración de Black Diamond y el apoyo y patrocinio de Barrabes, A Vieux Campeur (Francia), Rock Point (República Checa), y Sport-Schuster (Alemania) crea The Mountain Academy. Los requisitos son:

- Ser un entusiasta de los deportes de montaña.
- Mayor de edad.
- Menor de 35 años.
- Residencia actual en Europa.

No se exige ningún nivel mínimo, pero los potenciales candidatos deberían ser montañeros y escaladores aficionados, llenos de entusiasmo y con no poca experiencia personal, y a ser posible versatilidad en las actividades de montaña. El programa no se dirige ni a principiantes ni a deportistas de alto nivel, sino a los montañeros y escaladores medios, como somos la mayoría que tenemos pasión por esto. A todos aquellos que comparten con sus amigos la ilusión por la nieve, el hielo, la roca y los bosques como algo fundamental en su vida; a aquellos que esperan con impaciencia los fines de semana y las vacaciones para acercarse a las montañas a disfrutar de su actividad.

Es un tributo para los grandes aficionados a la montaña por parte de algunas empresas de la comunidad, entre las que nos encontramos. Pensamos que para el grupo será una experiencia de las que no se olvidan en la vida, no sólo en cuanto a actividades, sino sobre todo por la posibilidad de estar integrado en un grupo humano de estas características.



¿En qué consiste The Mountain Academy?

- Se abre el proceso de aceptación de currículos hasta el 31 de diciembre
- Los elegidos forman parte de un grupo multinacional de entusiastas de la montaña
- Cada 4 meses, este grupo es invitado a participar en un stage de The Mountain Academy, de 6 a 10 días, en diferentes macizos europeos... y más lejanos
- Son asegurados y llevados por guías profesionales
- Son entrenados por montañeros profesionales
- Son equipados de pies a cabeza
- Entre abril de 2011 y noviembre de 2012 (aproximadamente)

Todo esto es gratis para los participantes, haciéndose cargo de todos los gastos los organizados, colaboradores y patrocinadores, incluidos los gastos de viaje. Además, cada participante, como ya se ha dicho, es equipado de los pies a la cabeza.

En la primera edición de The Mountain Academy, que terminó en julio de 2009, los participantes experimentaron no solo un programa deportivo, sino una verdadera aventura humana. De las tormentas de nieve del valle de Aosta a las rutas históricas en Wilder Kaiser; de las primeras nieves de noviembre en los Pirineos a las escaladas en hielo en Fresnieres en enero; de las increíbles de Taghia en Marruecos a las rutas clásicas míticas del Mont Blanc. El objetivo era crear un equipo, un equipo con pasión y que generara su propia energía. El objetivo se cumplió.

Para poder participar en la 2ª edición de The Mountain Academy, tienes que rellenar el formulario y currículum que se encuentra en la página oficial:

www.themountainacademy.com





Hacer una selección siempre es difícil, más aún, cuando se trata de vías de escalada. Seguramente, a algunos de vosotros les parecerá imprescindible alguna ruta o risco que se habrá quedado olvidado, mientras que probablemente quitaréis algunas de las elegidas.

He intentado involucrar a un gran número de escaladores en esta elección, de esta manera creo, que he conseguido una opinión plural. Agradezco su colaboración y participación a Raúl Redondo, a los foreros de "Vía clásica" y en especial, a Molina.

Un pensamiento común sobre la elección de las vías era la gran saturación de información sobre rutas "Súper Clásicas" y por siguiente, la masificación de escaladores que frecuentan sus paredes. Ignorando a veces, por desconocimiento o despreocupación, a otras escaladas cercanas de la misma o de mayor calidad.

La Comunidad de Madrid ofrece una gran variedad de zonas de escalada, unas más conocidas que otras, de Deportiva o Clásica, de granito o caliza. He intentado recoger las zonas más representativas, y dentro de ellas, los sectores o riscos de "obligada visita".

Esta selección recoge sobre todo esas vías de grandísima calidad en esos sectores o riscos de "obligada visita" que viven a la sombra de la aplastante fama de sus vecinas "Súper Clásicas", aunque de éstas tampoco nos vamos a olvidar.

Espero quedéis satisfechos de las siguientes propuestas. Sé que es imposible que todos estemos de acuerdo, pero está hecho con la mayor honestidad posible.

El objetivo de este mapa es mostrar de una forma esquemática la ubicación de las diferentes zonas elegidas.



Las mejores escaladas de la Comunidad de Madrid

Una selección subjetiva y emocional que intenta ser objetiva y plural

Texto y fotos: **CURRO GONZÁLEZ**

Curro González es un experimentado escalador y alpinista. En otras ocasiones habéis visto en Cuadernos Técnicos sus actividades en Alaska o Siberia. Podríamos extendernos en su currículum, pero en lo referente a este artículo, sólo diremos que ha escalado más de 500 vías en la Pedriza, o el 90% de las vías de Patones y de la Cabrera...pensamos que esto le da la perspectiva suficiente como para realizar con criterio esta selección, que como todas, tiene algo de subjetivo y personal. Por eso podemos afirmar de esta selección que, si bien no están todos los que son, si que son todos los que están.

EL "RUBIO" EN "AUTOPISTA AL INFIERNO 6B" EN PATONES



CURRO GONZÁLEZ EN
"LOS VIEJOS VACILONES 7C+"



Patones

Estamos ante el mejor destino calcáreo de la provincia de Madrid. Aunque si hablamos con propiedad geográfica, la gran mayoría de las vías se encuentra en Guadalajara.

Acceso Desde Patones de Abajo continuaremos por la carretera hasta encontrar un desvío a mano derecha indicando El Pontón de la Oliva. Una vez aquí podemos dejar el coche debajo de la presa o en el parking del medio o el superior.

Para las vías de la Pasarela y el muro erótico lo mejor será pasar de largo el desvío y dejar el coche a unos cientos de metros en un parking señalizado.

Vías, roca y equipamiento La escalada en Patones se caracteriza por su verticalidad, donde el agarre predominante es el "agujero", con algún desplome y techo. La escalada requiere fuerza explosiva y algo de resistencia.

Casi todas las rutas están bien equipadas con anclajes fiables y distancias razonables.

Información "Guía de escalada en Patones y alrededores. Ed. Desnivel. José Manuel Velázquez-Gaztelu."

Advertencias Patones es una escuela muy frecuentada, sobre todo los fines de semana.

Encontramos un clima de temperaturas extremas: mucho frío en invierno y calor sofocante durante el verano. La pared principal se encuentra a la sombra hasta las 15 horas aproximadamente, encontrando sol en la parte opuesta del cañón.

En los últimos años en los sectores de la Pasarela y el muro erótico ha habido problemas con el personal del Canal de Isabel II. Por favor, evitar cualquier enfrentamiento y ser respetuosos al máximo.

INSPIRED BY NATURE



Adaptarse o morir. La naturaleza lo sabe y por eso lleva millones de años evolucionando las especies para adaptarse mejor a su hábitat y sobrevivir a los ambientes más hostiles, desde los climas más fríos hasta los desiertos más cálidos.

En Original Buff® también trabajamos día a día junto a los mejores fabricantes de tejidos innovando, evolucionando y creando nuevos productos para que puedas adaptarte a cualquier condición climática, ya sea frío, viento, calor o polvo.



THE ORIGINAL
MULTIFUNCTIONAL
HEADWEAR

www.buff.eu

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





SECTOR MARACAIBO

1. Patonejos 7a Esta vía discurre por un marcado y esbelto esquinazo, un buen ejemplo de escalada técnica, amén de, buena fuerza de dedos y equilibrio.
2. Maracaibo 6b+ Popular vía que da nombre al sector, posibilidad de hacer solamente un largo (6b), aunque lo normal es empalmar los dos. Empezamos la escalda en un desplome con movimientos atléticos para pasar a una placa "sencilla" que nos deja en la vertical de otro desplome anaranjado de cantos generosos.

SECTOR QUEBRANTAHUESOS

3. Luky Terremoto 6 a+ Equipada en los últimos años, 30 metros de magnífica escalada con alguna remada en buen agarre. Los pasos más complicados están en la entrada, luego "solamente" hay que aguantar.
4. Los viejos vacilones 7c+ Impresionante e imprescindible vía que transcurre por una técnica placa semidesplomada anaranjada con pasos duros. Es por ello, que en los últimos años donde predomina la escalada en desplome, haya caído en el olvido.

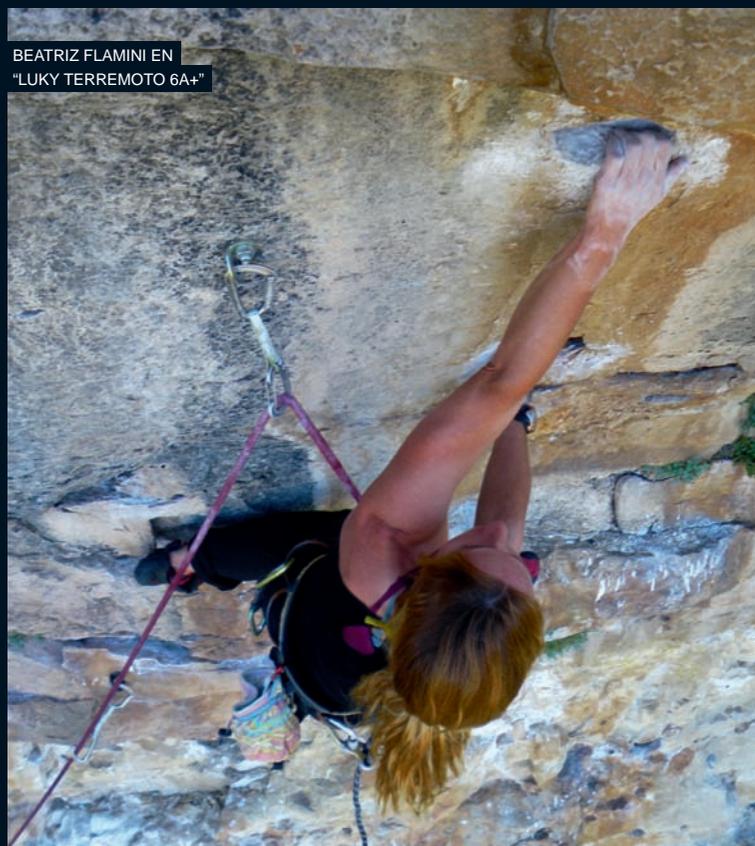
SECTOR PÚRPURA

5. Autopista al infierno 6b Se ha convertido en una de las grandes clásicas de la zona. La vía transcurre por un aéreo espolón gris, en la entrada encontramos los pasos más difíciles, con una sucesión de laterales y de buenos agujeros, algún paso de equilibrio en la placa final.
Posibilidad de alargarla continuando por los seguros del "Espolón Mindunguis", 35 metros.

6. Cándida Palidez 7a Otros 30 metros de escalada magnífica. La vía se podría dividir en tres partes, la primera donde podemos encontrar una entrada de equilibrio en una roca resbaladiza, la parte central con unos agarres generosos y un desplome más acusado, y la parte superior con unos pasos técnicos en placa semidesplomada con una salida "difícil de ver".

SECTOR STRADIVARIUS

7. Cabeza buque 7b+ Para mí una de las mejores vías de Patones, si no la mejor. Encontramos una placa desplomada, bastante técnica, con agujerillos y regletas que nos deja



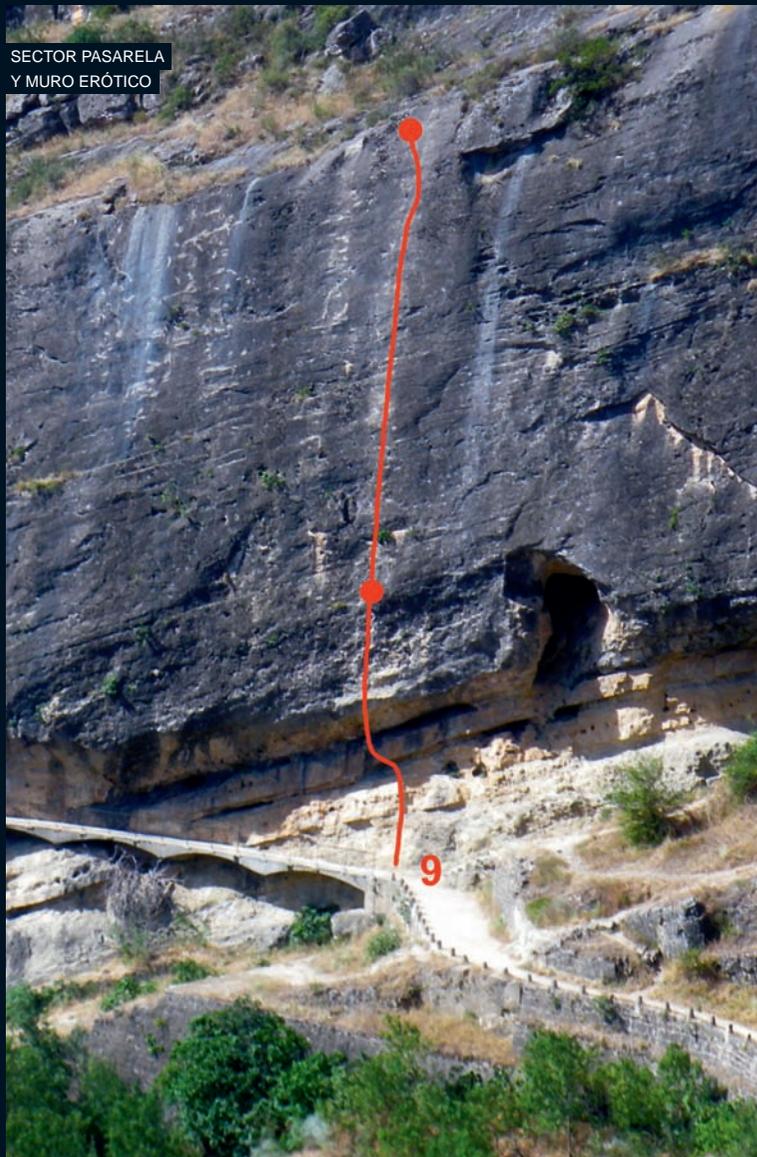
BEATRIZ FLAMINI EN "LUKY TERREMOTO 6A+"



en un "nicho", posible reposo. Más tarde la escalada se transforma en una sucesión de techos y desplomes menos complicados, pero donde es fundamental llegar con fuerzas.

8. Posible misión 8a Es imposible hablar de Patones y no hablar de "Posible". Uno de los octavos más populares de la zona centro, donde es fundamental tener mucha fuerza explosiva.

Se puede hacer de dos formas diferentes según combinemos el "tallado", se ha escalado sin usar este, con una dificultad de 8b+.



SECTOR PASARELA
Y MURO ERÓTICO

SECTOR PASARELA Y MURO ERÓTICO

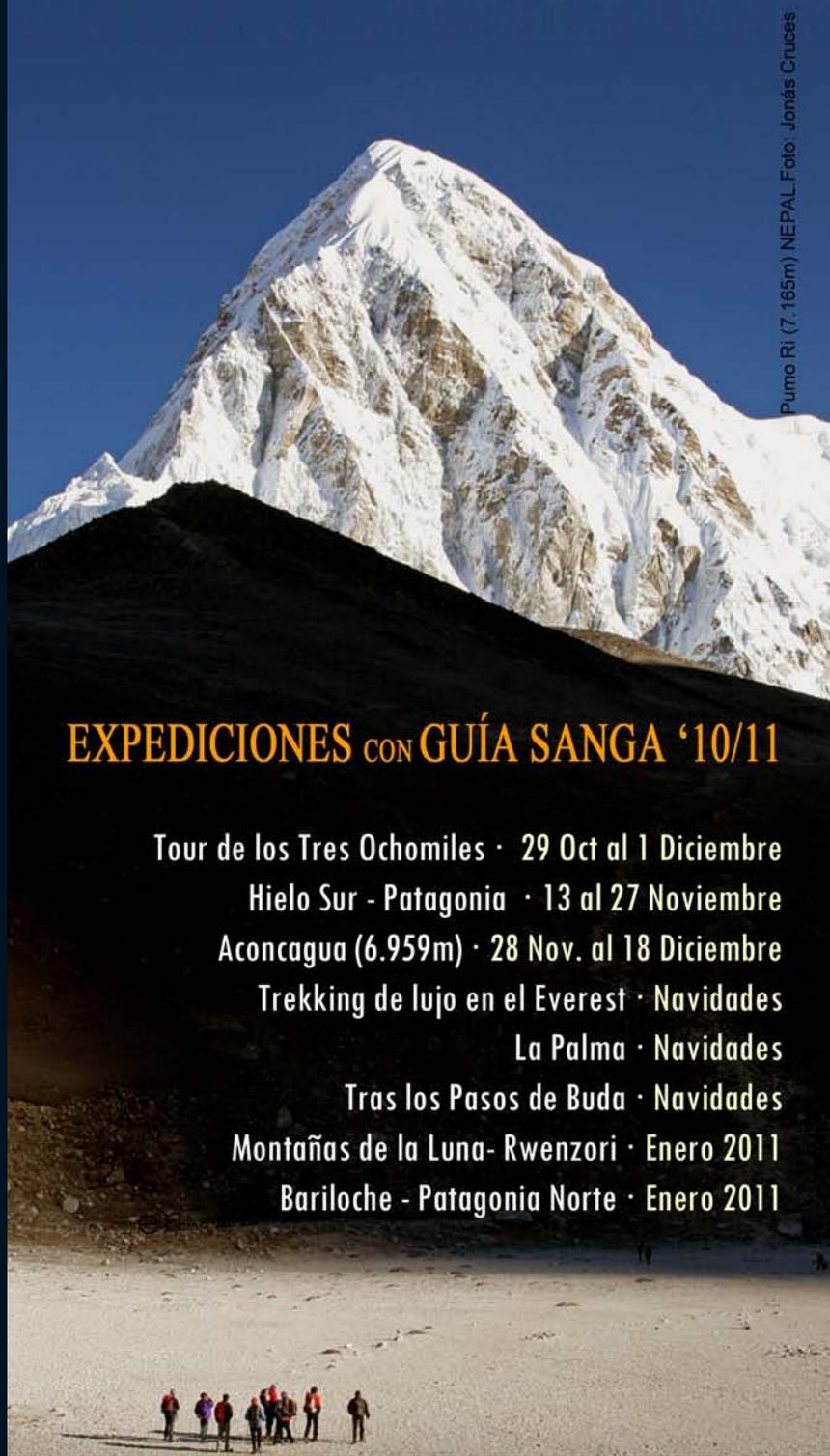
Este sector es sobre todo frecuentado en las calurosas tardes de verano. Se caracteriza por sus placas técnicas y el nombre "picantón" de algunas de ellas.

9. Peluquería de señoras 6c Una de las mejores vías de la pasarela si se combina con "Cristina no me la empina". Una joya olvidada, hasta la reequipación y limpieza del sector en 2009 por Chitón, Tucan y Curro.

Entrada en desplome para más tarde pasar a una placa técnica y mantenida, en total 30 metros, 7 a/a+.

OTRAS PROPUESTAS

Encontramos muchísimas vías recomendables, estas son un ejemplo: El viejo indecente, Rubén Canas, Penetrador, Hombres de nocilla, Víctimas del cambio, No haces más grado, Si quieres sangre, Batida de coco, Las chicas de la cruz roja, Insert goin, Barreño el extremeño, El número de la bestia, El culto, Fisura del Maya, Desmond tutu, Combo, Stradivarius, Póker de Jotas, Brown sugar, Que sanu toi, Ludwig Van Bene, Madame Blavastsky, etc.



Pumo Ri (7.165m) NEPAL Foto: Jonás Cruces

EXPEDICIONES CON GUÍA SANGA '10/11

- Tour de los Tres Ochomiles · 29 Oct al 1 Diciembre
- Hielo Sur - Patagonia · 13 al 27 Noviembre
- Aconcagua (6.959m) · 28 Nov. al 18 Diciembre
- Trekking de lujo en el Everest · Navidades
- La Palma · Navidades
- Tras los Pasos de Buda · Navidades
- Montañas de la Luna- Rwenzori · Enero 2011
- Bariloche - Patagonia Norte · Enero 2011



CURRO GONZÁLEZ
ESCALANDO EN EL PAJARITO



La Cabrera

Constituye, junto con la Pedriza, un lugar privilegiado para la escalada de autoprotección. Entre sus riscos, podemos encontrar gran variedad de fisuras y placas técnicas, algunas de ellas temidas y respetadas durante muchos años.

Acceso El acceso a la totalidad de las vías se hace desde la localidad de la Cabrera.

Para acceder a la base del Pico de la Miel dejaremos el coche en la pista sin asfaltar próxima a la calle de los colegios, desde allí seguiremos una pista evidente. Para las Agujas continuaremos por la calle de la Encerrada hasta que se transforma en pista, el coche lo dejaremos cuando el acceso a estas sea evidente. Por último si queremos escalar en el Pajarito deberemos dejar el coche en el convento de San Antonio, a 2 Km de la Cabrera.

Vías, roca y equipamiento La roca predomi-

nante es el granito, de grano muy fino, a veces resbaladizo. Podemos encontrar desde Fisuras a bavareasas y Diedros atléticos, hasta lisas placas de adherencia.

Para la gran mayoría de las vías es necesario un juego de empujadores y otro de friends. Los seguros fijos suelen ser fiables.

Información "Guía de escaladas en la Sierra de la Cabrera. Ed. Desnivel. FMM"

Advertencias Jugando con las diferentes orientaciones, se puede escalar durante todo el año, pero los inviernos suelen ser fríos y ventosos, y los veranos "achicharradores".

Tened cuidado con algunas graduaciones de las vías de la guía, ya que son erróneas, además se han abierto muchas vías nuevas, sobre todo en el Pico de la Miel.



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



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



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

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

gore-tex.com

EXPERIENCE MORE ...

© 2007-2009 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE y sus gráficos son marcas de W. L. Gore & Associates



www.bestard.com





PICO DE LA MIEL



PICO DE LA MIEL

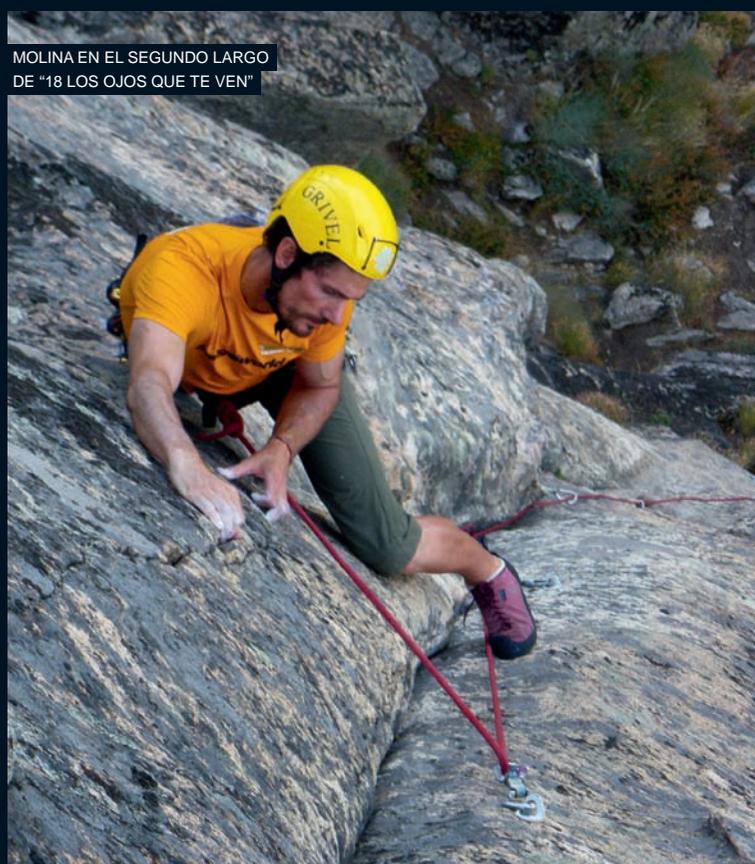
La pared sur del Pico de la Miel es el objetivo principal de la gran mayoría de los escaladores que se acercan por esta Sierra, encontrándose a menudo, masificada. El Espolón Manolín, la vía Julio, La Piloto, La Chocolate, Esteban Altieri, Ezequiel, son algunos ejemplos de vías muy repetidas.

Pero no hay que olvidar otras rutas de grandísima calidad como Casera Atómica, Doble Cero, Lola Flores, Licencia para Matar, J.M. Alaiz, Peter Punk, Bloodstar, Chamonix, Ticupa, menos escaladas que las anteriores.

Las siguientes propuestas son poco frecuentadas por la gran mayoría de escaladores, son aquellas rutas que de tanto en tanto se repiten. Son una excelente alternativa que sin duda no os dejaran indiferentes.

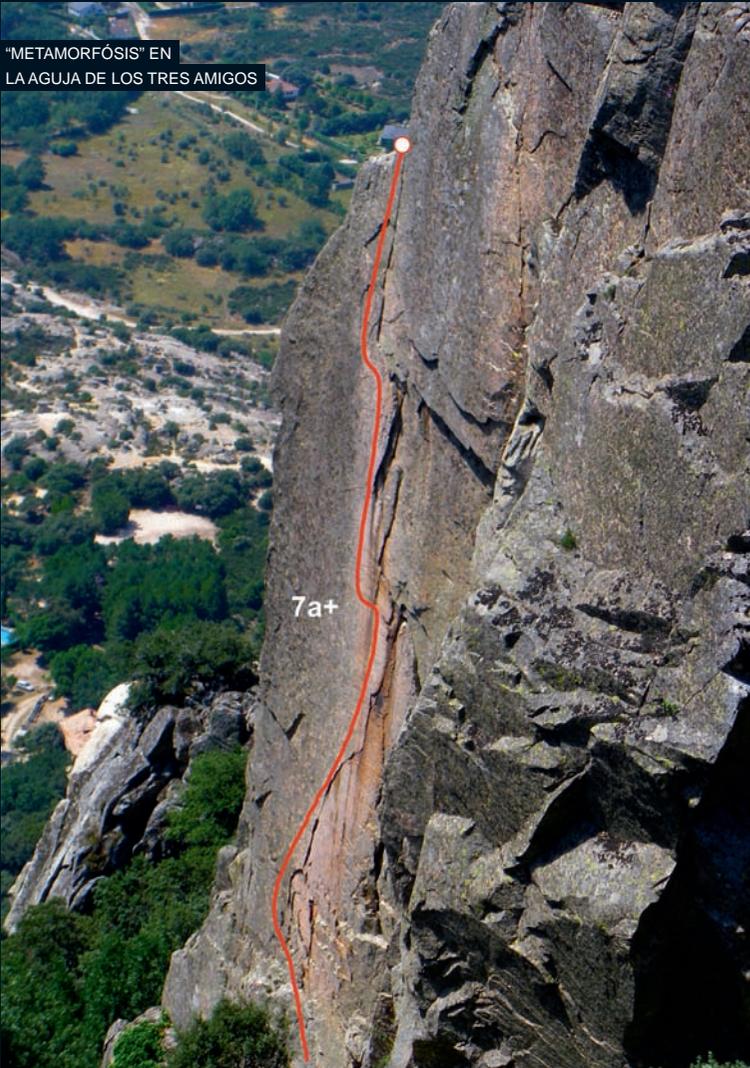
1. Psicosis 7b+ Magnífica vía de obligada escalada, poco repetida y por lo tanto algo sucia en los primeros largos.

Empezamos la escalada por una placa "fina" en busca de una fisura en media luna, encontramos el paso más difícil del largo en la superación del "techito" que entrecorta la placa (6b+). Continuamos por un espolón con pasos de adherencia para proseguir por un terreno "poco atractivo" hasta la base de un espolón de roca blanquecina (6b). Superamos este en una escalada de apretar en regletas y romos (7b+ o 6b+/A0). El último largo es un murito vertical de buen agarre (V+).



MOLINA EN EL SEGUNDO LARGO DE "18 LOS OJOS QUE TE VEN"

"METAMORFÓSIS" EN
LA AGUJA DE LOS TRES AMIGOS



2. 18 los ojos que te ven 6c Aunque se repite más que la anterior, es extraño encontrar cordadas en sus fisuras.

El primer largo combina la escalada en adherencia y alguna fisura para manos, concentrando el paso más difícil antes de llegar a la reunión (6c). El siguiente largo es el mejor, podemos entrar a la fisura de más arriba de dos maneras, por el espolón de la derecha (más fácil pero más expuesto) o continuando por la fisura que nace de nuestra reunión (un poco más difícil pero con buenas posibilidades de aseguramiento 6c). Terminamos con una placa vertical con buenos agarres (V).

Una vez terminada la vía, tenemos la opción de continuar por el Espolón Manolín o trepar hasta el descenso por el callejón Soyerno.

AGUJA DE LOS TRES AMIGOS

Hablar de la Aguja de los Tres amigos es hablar de dificultad, hablar de historia, de Mitos. De sus 13 vías destacan El Triunfo del miedo, Nueva Dimensión, Fisura del trueno, La Conjura y si tenemos el nivel, probad Nagual o Muerte Súbita espeluznantemente buenas y difíciles.

Metamorfosis 7a+ Un mito de la escalada libre extrema de los años setenta y ochenta, un artificial liberado por Musgafío y Fernando que en el momento supuso el primer séptimo de la Península. Ahí queda eso.

Sus movimientos se resuelven a base de empotramientos de pies y manos, abundado los pasajes con cerrojos. Las mayores dificultades se encuentran al comienzo, en la media luna, y en la salida final. Atención a la laja - bavaresa del tercio superior, está hueca.





RISCO DEL MURCIÉLAGO

Acceso Directo a la Memoria 6c+ Olvidada y poco conocida vía que transcurre por un evidente diedro fisurado casi perfecto, muy bonito y muy físico de unos 30 metros. Podemos encontrar la vía bastante sucia ya que es poco repetida, no por ello, merece la pena escalar su fisura de dedos, una de las mejores de las Agujas.

RISCO DEL PAJARITO

Se podría decir que el Pajarito o Canco Largo es, después del Pico de la Miel, el risco más importante de la Sierra de la Cabrera en tanto a número de vías, y longitud de ellas.

Moradela por variante Saturio 6c La Moradela es la ruta más clásica de este risco. La "variante Saturio" fue equipada en 2006 por los miembros del GEC (Grupo de Escaladores de la Cabrera).

Comenzamos la escalada por un muro de granito algo arenoso que concentra sus pasos más difíciles en unos resaltes fisurados (6c). El siguiente largo continúa en placa, hasta encontrar otro pequeño resalte (V), para buscar una gran Encina. El último largo se escala por un muro que tiene dos fisuras, la de la izquierda (vía original) vertical con algún empotre. Y la de la derecha, variante de salida, por unas fisuras adiedradas. En ambos casos la dificultad es 6 a.

OTRAS PROPUESTAS

Aparte de las ya citadas del Pico de la Miel y la Aguja de los tres Amigos os recomiendo escalar Boulder Paranoia, Diedro de la Deportiva, Metodología, Misticismo, Apología de los histéricos, Mercurio, Capitán Pinzas, Teoría del Frotamiento, vía del Plomo, Diedro Ártico, etc. Todas ellas situadas en las diferentes Agujas de la Cabrera.

CURRO GONZÁLEZ EN EL LARGO DE SALIDA DE LA VÍA "MORALEDA"



RISCO DEL PAJARITO



RAÚL REDONDO EN LA CLASICÍSIMA VÍA
"FULGENCIO" DEL HUESO

La Pedriza

La Pedriza es la escuela más grande y representativa de la Comunidad de Madrid. Como otras escuelas, ha pasado por diferentes épocas hasta hoy en día. Desde vías clásicas con mucha "solera", hasta difíciles y modernas rutas de alta dificultad. Todas ellas, sobre un granito que generalmente ofrece pocos agarres, y una técnica de escalada temida y desconocida para la gran mayoría, la adherencia.

Del laberinto de rocas y riscos que es la Pedriza he intentado seleccionar los riscos más representativos, sin olvidar a otros, que no lo son tanto.

Acceso La localidad más cercana a esta escuela es Manzanares el Real, a unos 50 kilómetros de Madrid. Desde Manzanares deberemos continuara por la carretera que da acceso al Parque, para buscar el aparcamiento de Canto Cochino, lugar desde donde empieza la aproximación de la gran mayoría de los riscos.

Otra opción es dejar el coche en el aparcamiento de El Tranco, carretera señalizada que sale del mismo Manzanares.

Vías, roca y equipamiento Encontramos todo

tipo de escaladas, vías clásicas, vías y zonas deportivas, artificiales, vías expuestas, placas de adherencia, fisuras, muros, etc. Todas ellas, generalmente, sobre un granito de magnífica calidad.

Información "Guía de escalada La Pedriza. Ed. Barrabés. J. Ignacio Lujan – David A. Zapata".

Advertencias El aparcamiento de Canto Cochino tiene un número limitado de coches. Si no queréis esperar, sobre todo los fines de semana, días de más afluencia, os tocara madrugar. En verano existe un horario especial para entrar en el parque.

Aunque los meses mejores para escalar corresponden a otoño y primavera, podremos escalar durante todo el año jugando con las diferentes orientaciones. El invierno está reservado para escalar difíciles placas de adherencia.

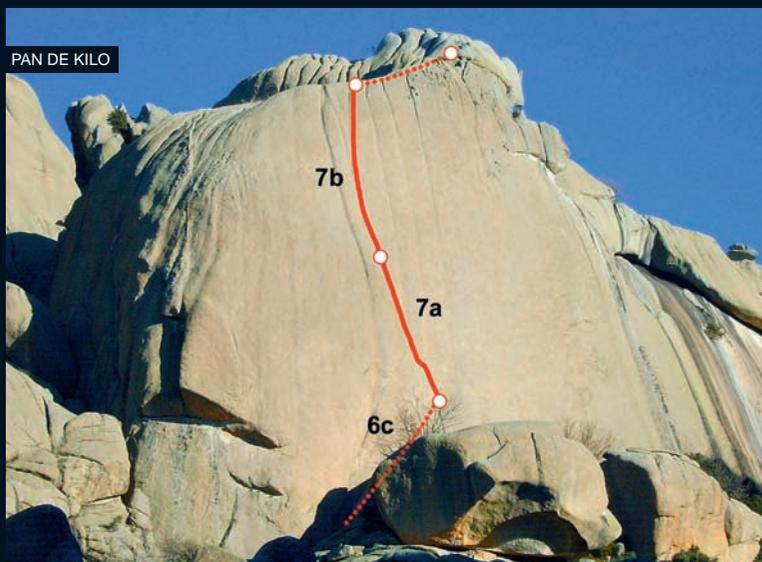
Respetad al máximo el periodo de nidificación del Buitre Leonado (Enero-Junio), muy abundante por esta zona.

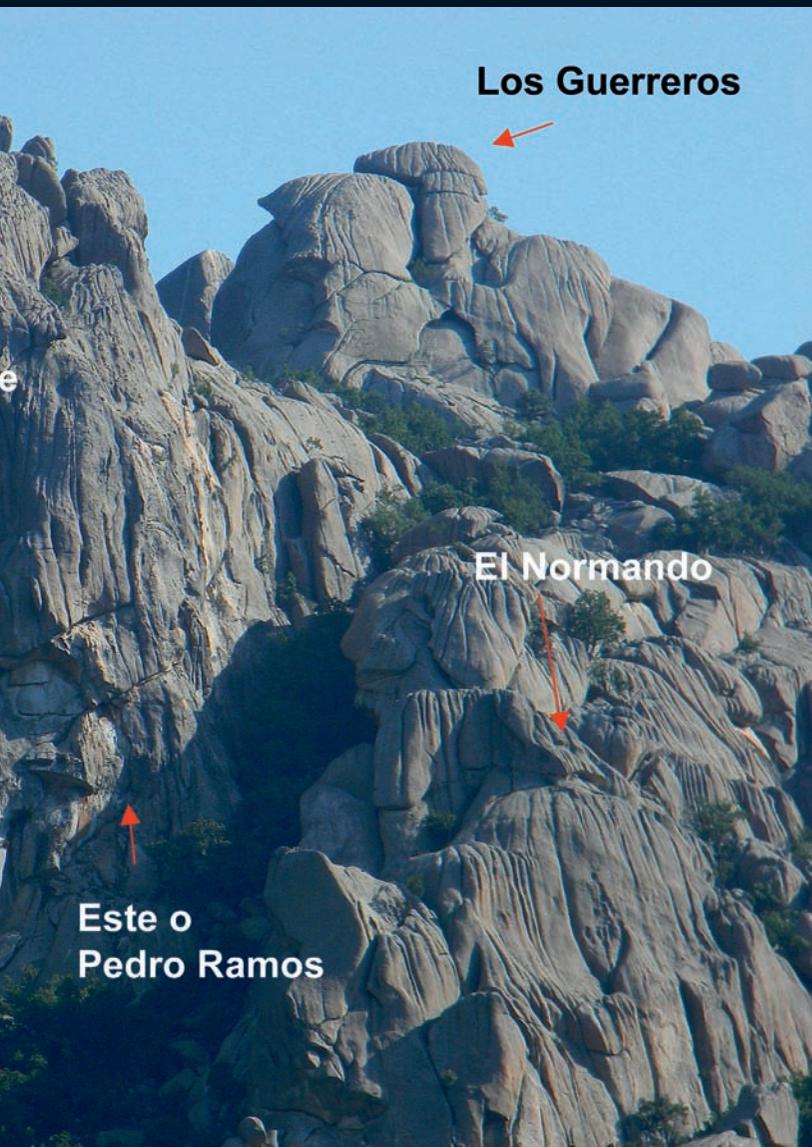
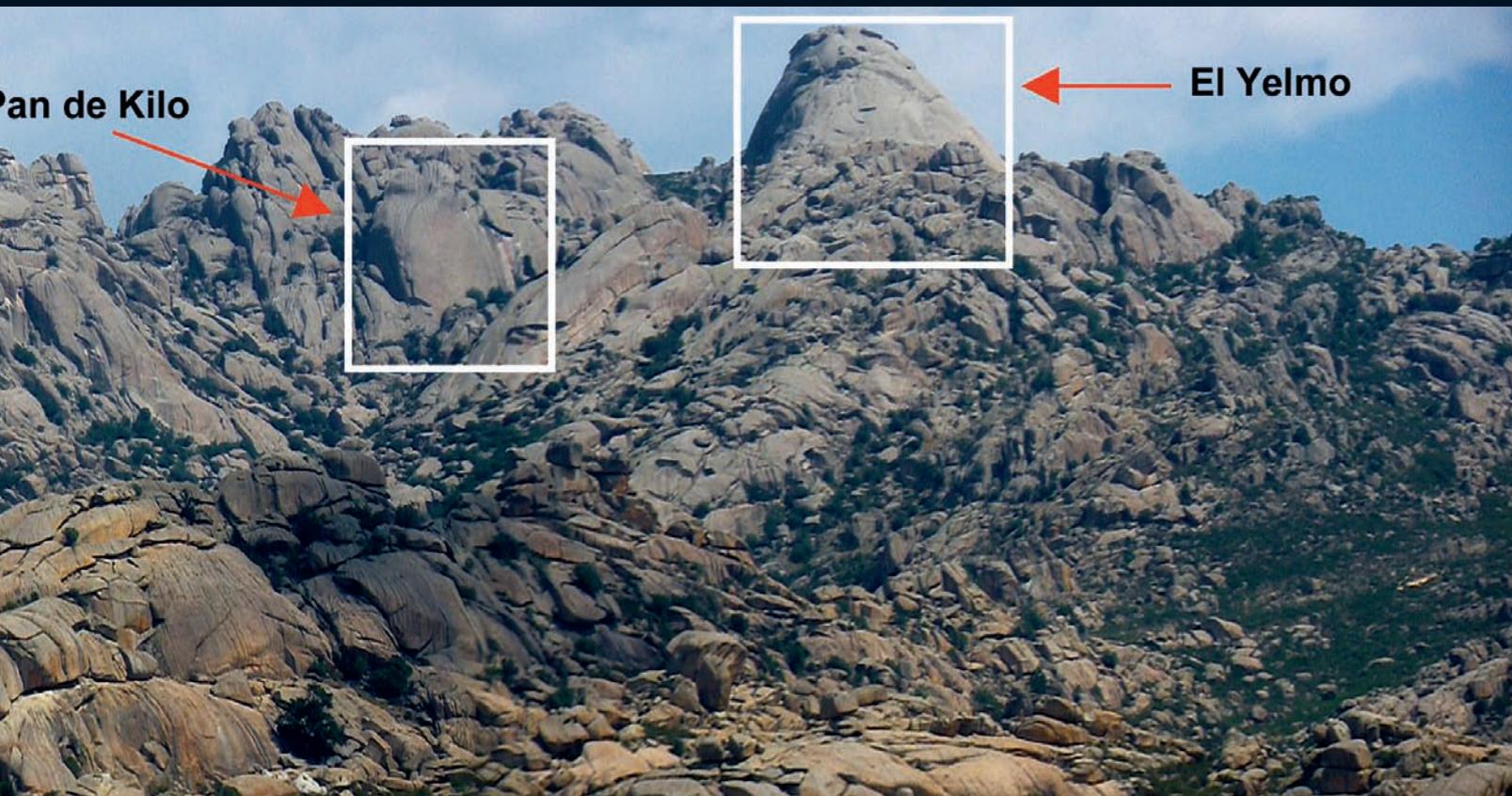


PAN DE KILO

Sin duda uno de los ricos más impresionantes de la Pedriza por su verticalidad, desde la base y a veces en la misma pared, parece imposible escalar por ese muro liso. Aislamiento, se encuentra en el "corazón" del solitario "Hueco de las Hocas", y dificultad extrema de sus vías.

Vía de los inviernos 6b/A1 (7b) Quizás sea una de las vías más variadas de Pan de Kilo encontrando fisuras, diedros y adherencia. Comenzamos por una evidente fisura diagonal "limpia" que nos deposita en la base de un gran diedro bien visible desde el suelo (6c). Escalamos en "X" el gran diedro que nos reserva el paso más duro al final (7 a). El último largo es el más exigente y donde más concentrados debemos ir, una vertical y difícil chorrera que nos deposita en la cima (7b).





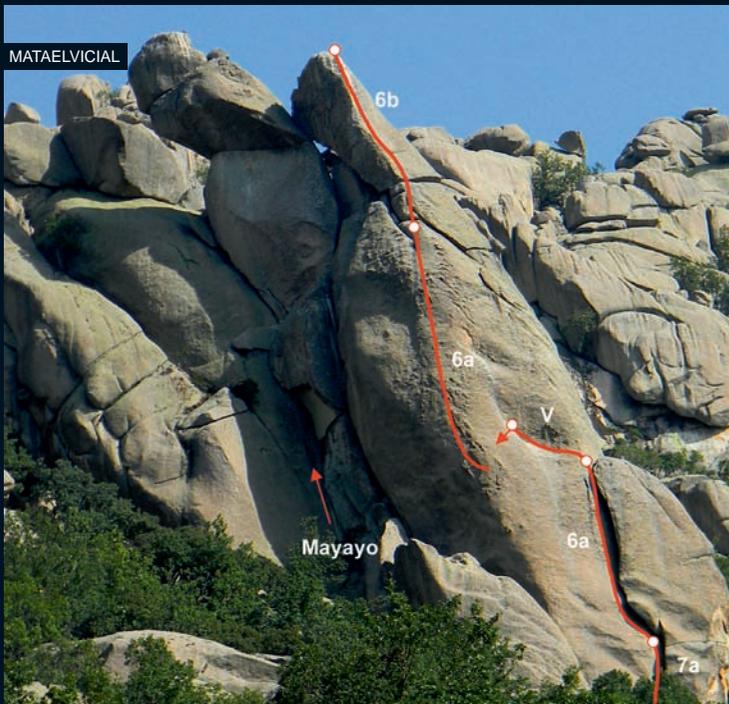
EL PÁJARO

Uno de los riscos más conocidos de la Pedriza. En su roca encontramos itinerarios muy clásicos, como la Sur, Oeste o Este, por su historia, longitud y calidad. También encontramos itinerarios temidos, aún hoy en día, como "La Aparecida". Escalada de dificultad técnica, de adherencia y distancia entre seguros.

Directa Borbah, entrada por Sex Machine 6b/Ae He elegido esta vía por diferentes razones. La primera es porque la abrió Gabriel Martín, gran aperturista de la zona centro; la segunda porque es una buena alternativa para descongestionar la popular "Sur"; y por último, porque ataca en artificial equipado el famoso techo de la "Cola" del Pájaro.

Empezamos la escalada por los dos primeros largos de la vía "Sex Machine" (6b,6 a), de esta manera evitamos el canalizo sucio por donde comienza la "Directa Borbah". En otro largo más de placa (6b), llegamos a la siguiente reunión bajo un techo. Desde aquí escalamos la fisura de la izquierda del famoso "escudo", sin duda menos frecuentado por este otro sitio. En "Ae" escalamos el gran techo (la Cola del Pájaro) que domina la reunión. Desde lo alto de este, y hasta la cumbre, por terreno fácil y evidente.





MATAELVICIAL

Este risco es otro de esos que pasas desapercibido, aquí no habrá aglomeraciones, ni ruidos siquiera, es otra pequeña joya poco frecuentada que seguro que no defrauda.

Los pocos escaladores que se ven por este risco "frecuentan" la clásica "Mayayo", aquí tenéis otra alternativa.

Guirles-Campos 7b+ (6b/A1) Comenzamos la escalada por unas chimeneas atléticas bien visibles a la izquierda del gendarme adosado (7 a, 6 a). Continuamos en placa, en diagonal a izquierdas (V), para pasar más aún a la izquierda a la vertical del espolón (para ello deberemos montar un péndulo desde una seta o con la utilización de seguros flotantes, 7b+ en libre. En dos bonitos largos de placa y generosas "setas" llegamos a la cumbre (6 a, 6b).

Aconsejables friends grandes para los primeros largos, y Aliens Amarillo y verde.



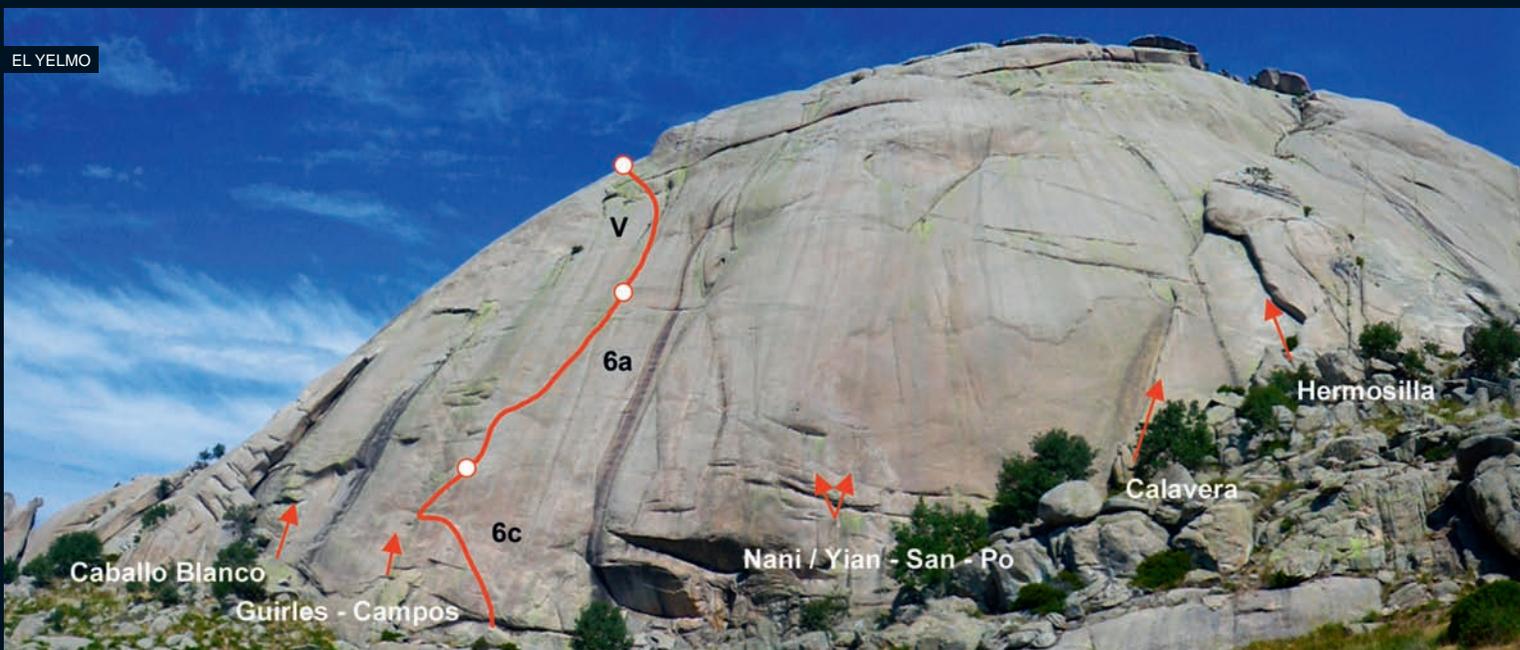
EL YELMO

En el Yelmo podemos encontrar las placas más largas y lisas de toda la escuela. También podemos encontrar vías con mucho carácter donde templar los nervios, es por ello, que deberemos enfrentarnos a sus escaladas con una buena técnica de adherencia.

Entre todas sus vías podemos destacar, Caballo blanco, Guirles-Campos, Nani, Yan-San-Po, Calavera, Hermosilla, etc. No hay que olvidar la cara norte de este risco, donde podemos refugiarnos los días calurosos.

Gálvez-Pascual 6c (6a/A0) Hablar de Gálvez en la Pedriza es hablar de vías exigentes, con mucho carácter y a veces expuestas. Esta vía resume en sus tres largos lo anteriormente citado.

Comenzamos en la vertical de unas fisuras horizontales, donde hay que hacer unos movimientos explosivos (antiguamente paso de hombros, incluso se utilizaba una cadena). Con tendencia a la izquierda y más tarde recto, llegamos a la primera reunión,



aquí encontramos el paso más difícil (6c). Buscando el camino más sencillo, bañeras y pequeñas ondulaciones, y siempre con tendencia a derechas, llegamos a la siguiente reunión (6 a). No os fiéis, este largo es famoso en toda la Pedriza por la distancia entre seguros. El último largo supera unos canalizos hasta llegar a la cumbre (V).

OTRAS PROPUESTAS

Sería imposible hacer una selección de vías sin dejarse alguna, hay tantas! Para aquellos que disfruten de la escalada artificial, en la Pedriza podrán encontrar vías muy variadas y recomendables.

Como clásicas del Hueso, "Lucas A2/6b"; "Clavel Rojo A2". Del Pájaro "Sombra y Luz A2+/6c". Y de la Maza "La Norte A2/IV+". Algunas más modernas como "Perros Salvajes A3+/A4" del Gran Molondrío y "Puntos de Sutura A3+/A4" en el Falso Molondrío. ■

EL HUESO

Una vez en la cima, y con las pulsaciones calmadas, os podéis preguntar como subieron por estas placas los aperturistas en 1979 utilizando botas semirrígidas tipo supercleta.

Sin duda el risco más llamativo y peculiar de la Pedriza. Escalar cualquiera de sus vías, no os dejara indiferentes.

Un poco más retirada de las grandes clásicas "Fulgencio", "Tito" y "De Madrid al Cielo" se encuentra la siguiente propuesta.

Pabellón de la Verdetróncha 7 a (6c/A0) La verticalidad de las rutas del sector Derecho del Hueso os sorprenderá. No es de extrañar, que la primera vía de octavo grado de la Pedriza se encuentre en este lugar, "Ambrosías". El granito sigue siendo de una calidad excelente, pero el tipo de escalada cambia. Ya no encontramos placas totalmente lisas, las regletas, el "garbazo gordo" y la fuerza "inhumana" son la tónica.

Lo normal es hacer solamente el primer largo, donde después de aguantar una serie de pasos "finos", deberemos templar los nervios. Y hacer el paso más difícil, con el seguro lejíllos, antes de llegar a la reunión (7 a).



www.pirisur.com
GUÍAS DE ALTA MONTAÑA

J O N A T H A N
L A R R A Ñ A G A





Penyagolosa es la montaña-símbolo de Castellón y preside gran parte de la provincia, siendo visible su característica silueta desde muchos puntos de su geografía. La vertiente norte es una suave ladera, por dónde transcurre el transitado camino que asciende a la cima. No es raro que cualquier día entre semana encontremos excursionistas camino del punto más alto, con el objetivo de pasar una mañana disfrutando de las magníficas vistas que ofrece tan privilegiado mirador. Los fines de semana, es probable que una multitud recorra el sendero con los mismos objetivos, estamos ante la excursión más típica de las montañas Castellonenses.

Durante el pleno invierno y en sus días más crudos, se ve frenada la actividad y toda la ladera se cubre de un manto blanco de hielo y nieve, entonces es necesario material técnico y, probablemente, caminar durante más tiempo por lo que el personal que visita la montaña se ve sensiblemente menguado. Dependiendo del año, este período de letargo será mayor o menor. La cima se sitúa a la nada desdeñable altitud de 1.813 metros, confiriéndole cierto carácter y privilegios frente al resto de las montañas circundantes. Una vez arriba nos sorprenderá la caseta de vigilancia forestal, atendida por unas chicas que día tras día recorren el serpenteante sendero de subida, cargadas con víveres y leña para pasar el día lo más plácidamente posible. Pocos metros hacia el sur, el terreno se precipita y encontramos lo que hemos venido a buscar desde tan lejos: una estética y bella pared vertical, que termina bruscamente y sin trámites, junto a los pies de los excursionistas. En ella vamos a centrar nuestros objetivos e ilusiones, tras muchos kilómetros de carretera.

PENYAGOLOSA

Texto y fotos: **LUÍS ALFONSO "LUICHY"**

Javi Sáez en L3
7a de Green Day

GOLOSA

Durante la apertura del L3
de Aromes de Taghia 6c.
Foto: Albert Salvadó



los Izquierdo, publican la primera guía de escalada dedicada exclusivamente a Penyagolosa. Por desgracia se editan pocos ejemplares y rápidamente desaparece del mercado, sólo algunos afortunados la poseen.

Y llega la época moderna, y con ella algunos de los mejores itinerarios de la pared e incluso de la comunidad. Se van rellenando huecos, y que huecos. Green Day me atrevo a decir que es una de las mejores vías que he abierto, Albert Salvadó encaja la excelente y obligada Aromes de Taghia y prepara algún proyecto interesante. Pero tiene tantos deberes en tantas paredes que no le acaba de llegar el turno para concluirlos, paciencia. Alexis Edo destaca por dos monolíticas propuestas, una de ellas en solitario y con mínimas expansiones.

Y finalmente algunos nuevos itinerarios se vuelven a sumar a la actualidad volviendo a esa antigua historia de secretismo, que si bien antes fue de manera involuntaria, esta vez ya lo es premeditado. El ser humano nunca cambiará...

Lead. Don't Follow

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

Allí donde vayas,
confía en Berghaus.

Chaqueta Dru

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

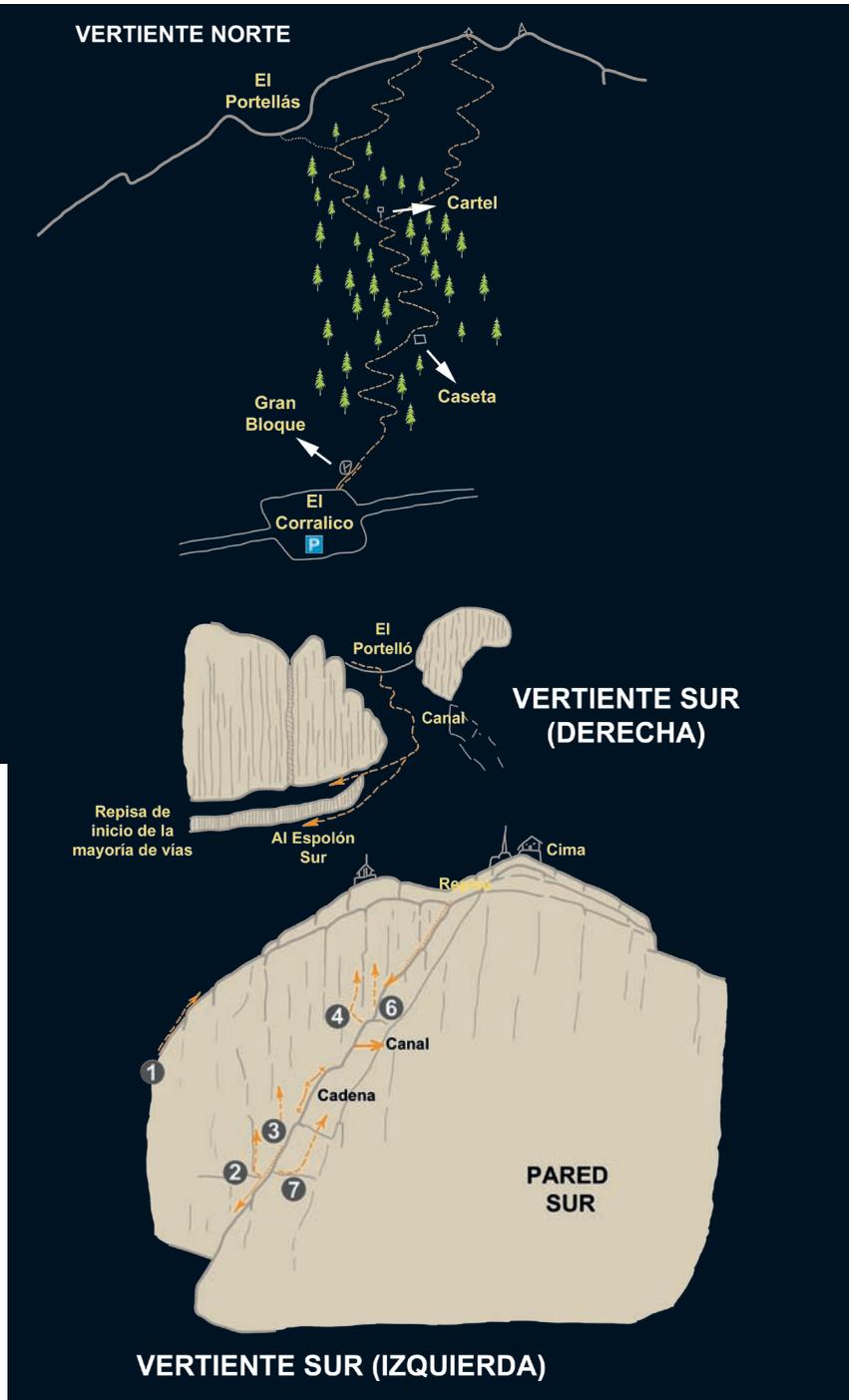
- Capucha compatible con casco.
- 2 bolsillos exteriores con cremallera resistente al agua.
- Cremallera central estanca.
- 1 bolsillo interno.
- Cremalleras de ventilación en la zona axilar.
- Cordón de ajuste para su regulación.
- Puños conformados y ajustables.



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

EQUIPPED WITH HIGH PERFORMANCE
GORE-TEX® FABRICS

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



ACCESO

Desde Vistabella del Maestrat continuaremos por la carretera, cogiendo todos los desvíos hacia la izquierda, en dirección a Sant Joan de Penyagolosa (eremitorio y restaurante). Poco antes de éste, nos desviamos a la izquierda por pista, indicado por un cartel: Penyagolosa. Esta asciende por la montaña a través de un bonito bosque. Seguiremos la pista principal, en buen estado, con tendencia a la derecha. Poco después de un cruce de cuatro caminos, llegamos a la gran explanada llamada El Corralico. La cima del Penyagolosa con su característica caseta de vigilancia es perfectamente visible, aquí aparcaremos. En total son unos 3,5 km. de pista.

Seguiremos el amplio sendero que asciende hacia la cima del Penyagolosa hasta un cartel que indica El Portellás. Aquí nos desviamos hacia la izquierda. Un poco más arriba deberemos estar muy atentos para no pasarnos de largo un nuevo desvío a la izquierda, en dirección al marcado collado. Una vez en él, sólo nos quedará descender por la vertiente contraria, buscando el itinerario más cómodo entre las piedras hasta alcanzar el paso que da acceso, hacia la derecha, a la repisa dónde comienzan la mayoría de vías. Unos 30' en total.

Si queremos escalar la Aresta o el Espolón Sur, es preferible bajar a la base del último contrafuerte y dirigirnos, sin mayores problemas, hasta el inicio de ambas vías.

Para llegar a los inicios de La Comercial Libra, El mirador de la bogeria, La mar del calamar, Carámbano y H Dios O, hay que subir por el camino principal hasta la cima de la montaña. Desde la caseta de vigilancia, rápidamente localizaremos una repisa que desciende suavemente hacia la canal de descenso. Es recomendable bajar muy juntos, para permanecer a salvo de las caídas de piedras, en el tramo más derecho encontraremos una cadena que nos ayudará a bajarlo. También podemos utilizar esta misma canal para llegar al inicio de las vías Aresta y Espolón Sur. Contar unos 45' de ascenso hasta la cima y 15' más de descenso por la canal.

DESCENSO

Desde la misma cima bajar tranquilamente por el camino de ascenso. Desde las vías que terminan más abajo, podemos subir hasta la cima o ir directamente en busca del camino, ya que el terreno es despejado.

ROCA

Caliza con una característica franja roja que recorre toda la pared a unos 40 metros del suelo. En algunas vías no siempre es todo lo compacta que desearíamos.

TIPO DE ESCALADA

Muy vertical, sobre todo encontraremos fisuras y diedros, con alguna placa ocasional. Los itinerarios más modernos ya se aventuran por muros verticales, buscando las zonas con más presas.

ORIENTACIÓN

Sur.

INFORMACIÓN

Encontrareis todas las reseñas en el libro "Escaladas en Castellón" (Ed. La noche del loro-2.010) de Luis Alfonso.

¿SEGURO QUE EL TAMAÑO NO IMPORTA?



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.



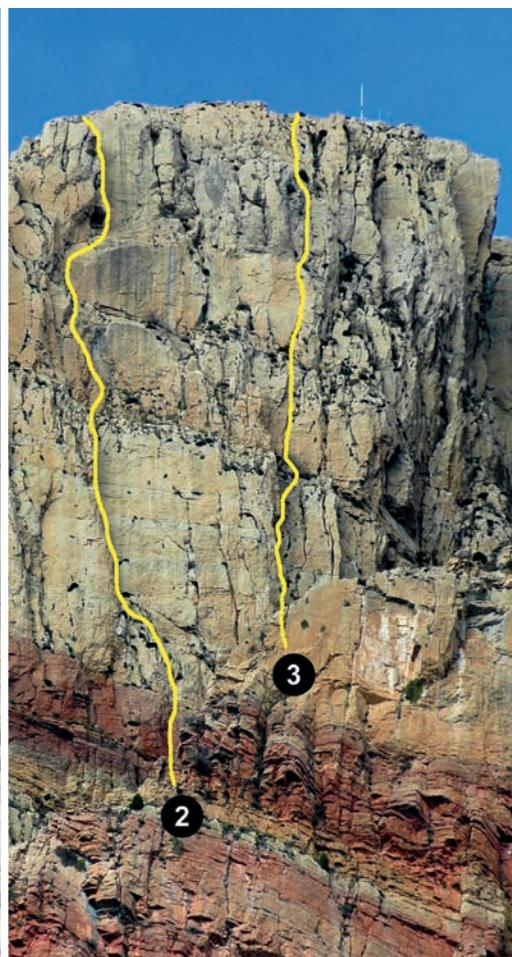
LEATHERMAN®

Now you're ready.®

Esteller

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

DESCUBRE LA NUEVA SQUIRT PS4
EN WWW.LEATHERMAN.COM
O EN WWW.ESTELLER.COM EN ESPAÑOL

**1 ARESTA 150 mts. IV**

- **Equipamiento:** desequipada.
- **Material:** bicoins, friends y algún clavo.
- **Observaciones:** recorre la arista de la cima de la izquierda, más definida en su parte alta. Mala roca en general.

2 LA COMERCIAL LIBRA 100 mts. 6b (oblig.)

- **Equipada:** 2.000 Jorge Canú, Vicent Cervelló y Carlos Izquierdo.
- **Equipamiento:** parabolts.
- **Material:** friends nº 2 y 2,5.
- **Observaciones:** escalada variada, aunque predominen las fisuras y diedros, con algún tramo de roca dudosa. Destacar el corto pero bonito diedro de salida. El primer largo resulta algo expuesto. Inicio en una pequeña repisa, situada a la derecha, antes de finalizar la canal.
- **Metros:** 30, 25, 30 y 15.

3 EL MIRADÓ DE LA BOGERIA 85 mts. 6a

- **Equipada:** 1.999 Jorge Canú, Vicent Cervelló y Luis Seoane.
- **Equipamiento:** parabolts.
- **Material:** bicoins y friends.
- **Observaciones:** escalada de fisuras. Primer largo por diedro perfecto. Localizaremos el inicio poco después de finalizar el tramo de canal con la cadena.
- **Metros:** 40, 25 y 20.

4 LA MAR DE CALAMAR 60 mts. 6b

- **Equipada:** 1.986 Carlos Martí y Gabino Blasco.
- **Equipamiento:** parabolts.
- **Material:** cintas exprés + R.
- **Observaciones:** el primer largo aprovecha las diferentes fisuras que salen a su paso, mientras que

el segundo transcurre por una atractiva placa. Tanto esta vía como las dos siguientes son de rápido acceso desde la misma cima y gozaremos de gran expectación, especialmente en días festivos.

- **Metros:** 30 y 30.

5 CARÁMBANO 55 mts. V+

- **Equipamiento:** desequipada, salvo las reuniones (parabolts).
- **Material:** bicoins y friends.
- **Observaciones:** toda por fisuras, con chimenea obstruida por grandes bloques en el segundo largo.
- **Metros:** 30 y 25

6 H DIOS O 45 mts. 6b+

- **Equipada:** 1.986 Carlos Martí, Vicent Cervelló y Gabino Blasco.
- **Equipamiento:** parabolts y algún clavo.
- **Material:** cintas exprés + R.
- **Observaciones:** se inicia por un diedro perfecto. El segundo largo asciende un sistema de fisuras, cortado arriba por una gran laja, a la que deberemos prestarle la debida atención.
- **Metros:** 20 y 25.

7 ESPOLÓN SUR 125 mts. IV

- **1ª. Ascensión:** 1.960 Antonio Daza y José Aranda.
- **Equipamiento:** clavos y 1 parabolts por reunión.
- **Material:** bicoins y friends.
- **Observaciones:** itinerario bastante recorrido y clásico, a pesar de ello la roca no es de óptima calidad. Podremos empezarlo en la repisa del gendarme característico, situado junto a la repisa de La comercial libra, o desde el suelo.

También se le denomina Aresta, pero para diferenciarlo del itinerario nº 1 aparece reseñado con el nombre de Espolón Sur. En todo caso, ambos nombres son correctos.

8 DIEDRES 185 mts. 6a+ (V+ oblig.)

- **1ª. Ascensión:** 1.958 José Aranda y Pepe Jiménez.
- **Equipamiento:** clavos y parabolts.
- **Material:** bicoins y friends hasta el nº 3.
- **Observaciones:** el inicio es posible por varios lugares, tanto ésta como las dos vías siguientes, las podemos empezar un largo más abajo, aumentando en 35 mts la escalada. Vía estética y aérea, que recorre un gran diedro de roca mediocre.
- **Metros:** 40, travesía, 25, 25, 30, 25 y 40.

9 VENT DE NORD 165 mts. 6a

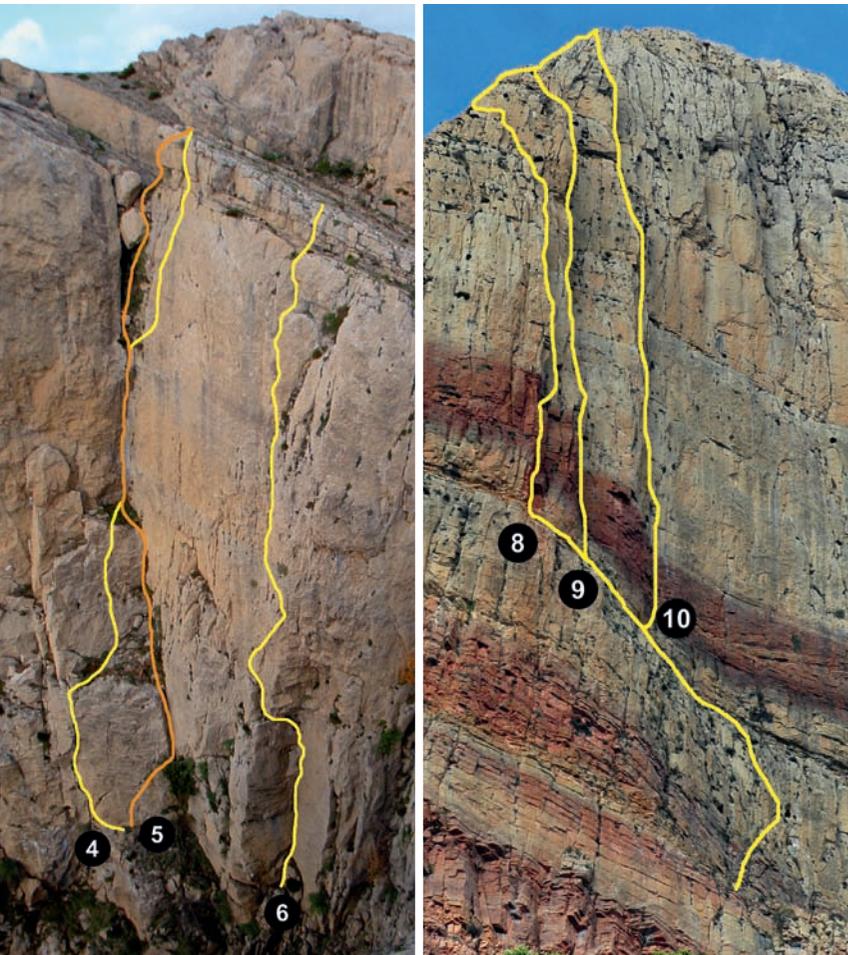
- **1ª. Ascensión:** 2.004 Santi Llop y Pere Giró.
- **Equipamiento:** algunos clavos y parabolts en los tramos dónde coincide con el itinerario anterior.
- **Material:** 4 clavos, bicoins y friends.
- **Observaciones:** recorre un gran diedro muy evidente, el central de la trilogía. Roca mediocre, aunque aceptable en conjunto.
- **Metros:** 35, 60, 40 y 30.

10 DE MENTE 130 mts. 6b (6a+ oblig.)

- **1ª. Ascensión:** 2.007 Josep Mª. Castán y Alex Navarro.
- **Equipamiento:** 1 spit por reunión y algún clavo en los largos.
- **Material:** bicoins y friends.
- **Observaciones:** se trata del tercer gran diedro. Escalada vertical y atlética, aunque con algo de hierba y la necesidad de prestar un poco de atención a la roca.
- **Metros:** 30, 50 y 50.

11 PROYECTO

- **1ª. Ascensión:** Josep Mª. Castán y Alex Navarro.



12 TORNASOL 170 mts. 6b+/A1

- **1ª. Ascensión:** 1.994 Jan Casas y Armand Ballart.
- **Equipamiento:** desequipada, salvo 2 spits en R1.
- **Material:** 8 clavos, bicoins y friends hasta el nº 3.
- **Observaciones:** escalada elegante y vertical. Atención a la monumental laja del L3.
- **Metros:** 50, 40, 50 y 30.

13 MIRIAM 180 mts. 6a/A2 (V+ oblig.)

- **1ª. Ascensión:** 2.004 Alexis Edo.
- **Equipamiento:** semiequipada con clavos y 2 parabolts (en R).
- **Material:** 5 clavos, bicoins y friends nº 0,0 al 4.
- **Observaciones:** va buscando las zonas más fisuradas a la izquierda de la Sherpa, para salir directamente a la caseta del vigilante forestal.
- **Metros:** 40, 35, 45, 25 y 35.

14 SHERPA-GUALLART 160 mts. 6a+ (6a oblig.)

- **1ª. Ascensión:** 1.961 Ferran Guallart y José L. Viciano.
- **Equipamiento:** semiequipada con clavos y parabolts.
- **Material:** bicoins y friends.
- **Observaciones:** fue el primer itinerario que abordó directamente la pared. Inicio en un espolón, junto a una placa conmemorativa del Centre Excursionista de Castellón. El tramo clave se superó por la derecha, pero con el reequipamiento se inauguró la variante en placa de 6a+, más recomendable por la calidad de su roca. Resigue un evidente sistema de fisuras y diedros con tramos descompuestos. Bastante clásica.
- **Metros:** 35, 15, 40, 30 y 40.

15 ESPOLÓN CENTRAL 205 mts. 6a/A1



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

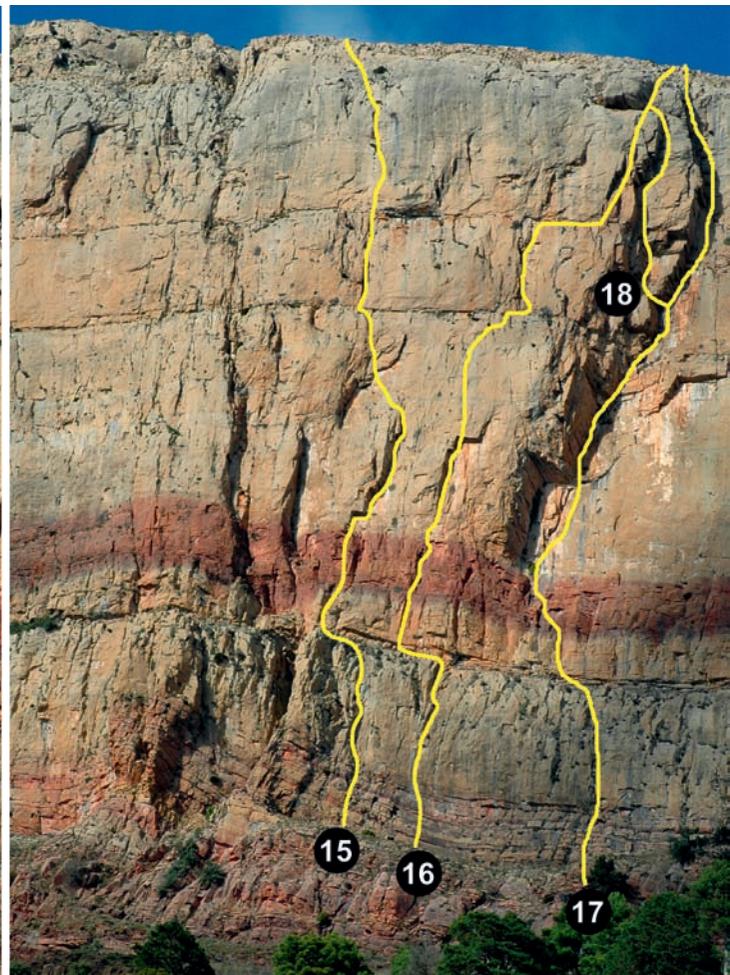
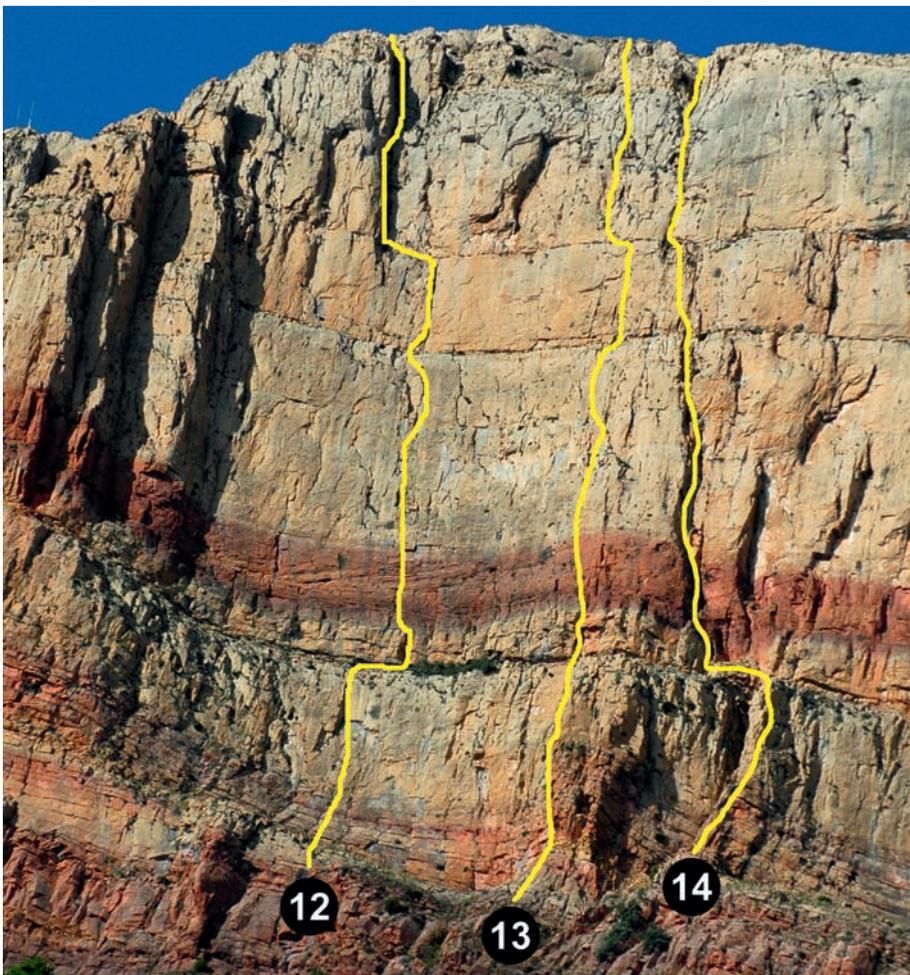


En cooperación con profesionales de la montaña LEKI ha desarrollado por primera vez el "Biotec". Gracias al "Biotec" la empuñadura del bastón es un 25% más ligera y ofrece un buen agarre y soporte superior.

LEKI

www.leki.de

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



- **1ª. Ascensión:** 1.993 Pedro J. Notario, Jokin y Carlos Meseguer.
- **Equipamiento:** clavos y spits.
- **Material:** bicoins, friends nº 0,0 al 4 y algún clavo.
- **Observaciones:** ascensión muy poco frecuentada, aunque bastante equipada. Buena roca por lo general, salvo algunos tramos. Podemos comenzar la escalada un largo más abajo (IV).
- **Metros:** 45, 45, 42 y 45.

16 LAS ANAS 160 mts. 6a+/A2

- **1ª. Ascensión:** 2.006 Luis Vaquero y Alexis Edo.
- **Equipamiento:** semiequipada con clavos y algún spit en las reuniones.
- **Material:** bicoins y friends nº 0,0 al 4.
- **Observaciones:** escalada vertical y aérea, sobre buena roca. El A2 del L3 podría ser un 6c+. Para evitar el rozamiento, podemos montar una R antes de la travesía a la derecha del L4.
- **Metros:** 30, 30, 40, 30 y 30.

17 EL SASTRECILLO VALIENTE 155 mts. 6b/A1

- **1ª. Ascensión:** 1.990 Emilio Albir, Juanjo Andreu y Josep M. Castán.
- **Equipamiento:** buriles, spits y clavos.
- **Material:** 5 clavos, bicoins, friends y 1 gancho.
- **Observaciones:** recorre el gran diedro central, que resulta el más vistoso y evidente de toda la pared. Pendiente de liberar.
- **Metros:** 40, 15, 30, 50 y 20.

18 ORDESA 75 mts. 6a

- **1ª. Ascensión:** 1.994 Jan Casas y Armand Ballart.
- **Equipamiento:** casi desequipada, salvo algún clavo y 1 spit en su R1.
- **Material:** 5 clavos, bicoins y friends (hasta el nº 4).

- **Observaciones:** interesante alternativa de salida a la vía anterior. Recorrido muy aéreo y espectacular que sortea diversos techos, recordando la escalada en el conocido valle pirenaico.
- **Metros:** 40 y 35.

19 AROMES DE TAGHIA 160 mts. 7b (6c oblig.)

- **1ª. Ascensión:** 2.008 Albert Salvadó, Manu Velasco y Vicenç Ruiz.
- **Equipamiento:** 2 buriles antiguos al inicio del primer largo, después parabolts y clavos.
- **Material:** bicoins, friends hasta el nº 4,5 y 1 gancho (por si acaso).
- **Observaciones:** bastante rebuscada en la parte alta, aunque presume de una magnífica escalada sobre roca excelente, salvo al principio de la vía. A destacar la belleza del L2, por la originalidad de sus formaciones rocosas. Salida por fisura.
- **Metros:** 55, 30, 50 y 25.

20 GREEN DAY 140 mts. 7a (6b oblig.)

- **Equipada:** 2.006 Josep Mª. Castán y Luis Alfonso.
- **Equipamiento:** parabolts.
- **Material:** bicoins y friends nº 1 al 3.
- **Observaciones:** vía variada y sobre roca excelente. Destacan por su belleza el muro de agujeros del L3 y la perfecta fisura de empotramientos del último largo. Inscripción DV al inicio.
- **Metros:** 30, 30, 30, 25 y 25.

21 FISURA MURCIANA 170 mts. 6c (V+ oblig.)

- **1ª. Ascensión:** 1.983 Carlos García y Félix Gómez.
- **Equipamiento:** semiequipada con parabolts y clavos.
- **Material:** bicoins y friends nº 0 al 3,5.
- **Observaciones:** buena vía de fisuras técnicas,

- sobre roca excelente. Clásica de cierta dificultad. Doble flecha al inicio, los primeros metros los encontraremos un poco sucios.
- **Metros:** 30, 25, 40, 10, 25 y 40.

22 DIPLOMATURA ACELERADA 145 mts.

- **1ª. Ascensión:** 1.994 Josep Riba y Roger Ximenes.
- **Equipamiento:** desequipada.
- **Material:** 15 clavos, bicoins, friends nº 0,00 al 4 y 2 ganchos.
- **Observaciones:** vía laboriosa y que posee los largos más difíciles de escalada artificial de la pared. Enlaza una línea de fisuras que se abren y cierran paulatinamente. Comienza por la banda derecha de la especie de pedestal que sirve de inicio a la Murciana.
- **Metros:** 45, 30, 35 y 30.

23 PROYECTO

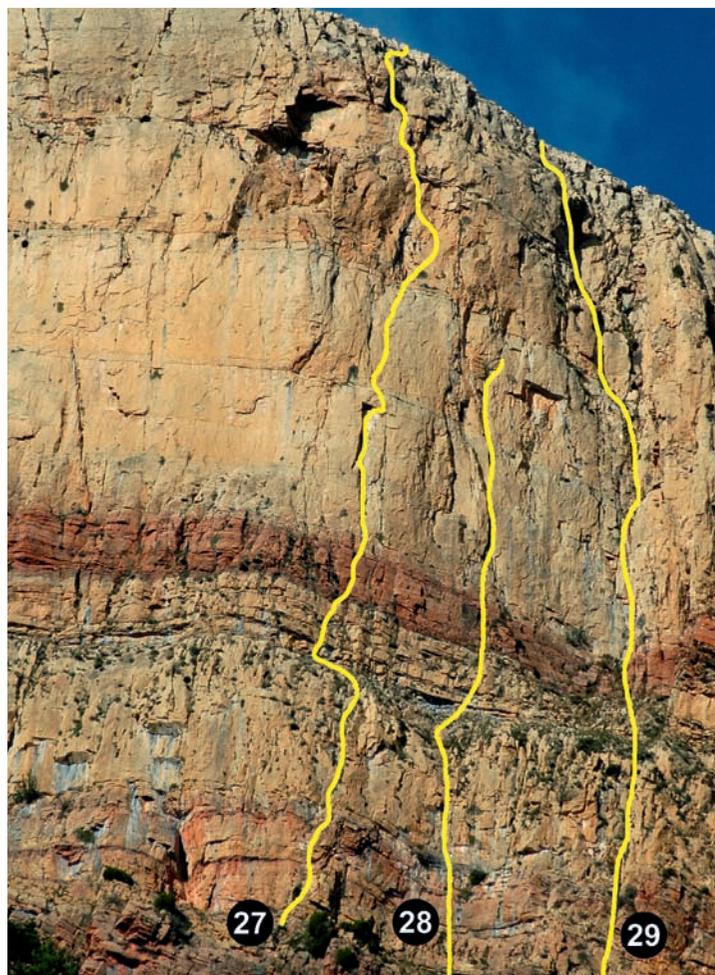
- **1ª. Ascensión:** Albert Salvadó y compañeros.

24 PROYECTO ABANDONADO

- **Equipada:** 1.993 Manel Riera y compañeros.
- **Equipamiento:** línea de spits en el L1 y en la parte superior de la pared, todas las reuniones equipadas.

25 PATO 135 mts. 6a+/A1+

- **1ª. Ascensión:** 1.994 Sergio Farré y Armand Ballart.
- **Equipamiento:** prácticamente desequipada, salvo algún spit y clavo en la parte alta.
- **Material:** 10 universales, bicoins, friends medianos y 1 gancho.
- **Observaciones:** primer largo expuesto. Después



continúa por un sistema de fisuras, en escalada combinada, hasta la cima. Flecha al inicio.

- **Metros:** 50, 45 y 40.

26 VIA ¿?

- **1ª. Ascensión:** Josep M^a. Castán y Alex Navarro.
- **Observaciones:** sin datos.

27 PELUCHE 135 mts. 6b/Ae (oblig.)

- **1ª. Ascensión:** Ximo Muñoz, Graci L. de Guevara, Tomás Claramonte y J. Miralles. De R2 a la cima, equipado desde arriba.
- **Equipamiento:** spits con chapa pequeña (deteriorados) y clavos. En la parte superior es bastante más abundante que abajo.
- **Material:** bicoins y friends nº 0 al 4. 2 o 3 clavos opcionales, para minimizar los tramos más expuestos.
- **Observaciones:** poco repetida, pero interesante

en conjunto. Susceptible de reequiparse, ya que las expansiones se encuentran bastante deterioradas. En tal caso sería recomendable variar, un poco a la izquierda, los seguros del L3 para poder escalar en libre. Podría entonces convertirse en una clásica de la pared. Se inicia justo cuando la pared da un pequeño giro, el primer largo resigue una serie de pequeños diedritos y finaliza en terreno indefinido y con mala roca. Bonita y con ambiente a partir de R2. Última chapa de la vía a desmano.

- **Metros:** 40, 40, 15 y 40.

28 VIA ¿?

- **1ª. Ascensión:** 2.008 Alex Navarro y Sergi Bailach.
- **Observaciones:** 2 spits visibles desde el suelo. Sin datos.

29 FANTASMA 130 mts. V/A1

- **Observaciones:** escalada predominantemente artificial. Sin datos concretos y sin croquis, aunque el terreno no parece muy prometedor.

30 BANANA SPLITZ 105 mts. V

- **1ª. Ascensión:** 1.981 Rafa Balaguer y Vicent Cervelló.
- **Equipamiento:** algún clavo.
- **Material:** bicoins y friends, incluidos los grandes.
- **Observaciones:** zonas discontinuas y con mala roca.

31 BUCOWSQUI 120 mts. V-

- **1ª. Ascensión:** 1.980 Rafa Balaguer y Vicent Cervelló.
- **Equipamiento:** algún clavo.
- **Material:** bicoins y friends.
- **Observaciones:** itinerario poco definido, pero fácil y con mala roca.





METAL Y CALCO

unas vacaciones de artifo...

Texto y fotos: DAVID PALMADA "PELUT"



ANGLADA - GUILLAMÓN

OR



Este es el diario de una pasión. Una pasión por la vida, por la música, por una forma de vivir, y sobre todo una pasión por la escalada artificial de dificultad y alto compromiso. Un tipo de escalada no siempre bien comprendida, y a la que se derivan muy pocas de las vocaciones juveniles por la roca; la mayoría de ellas van a parar a otros lugares, atraídas por los cantos de sirena de la escalada libre y deportiva.

Quizás esos cantos de sirena se encuentren escondidos en las palabras ¿Quién puede esperar que a un joven se le de a elegir entre algo “libre” y algo “artificial elija lo segundo?

Démosle la vuelta. ¿Quién puede pensar que es más libre realizar una vía en una escuela, parabolts tras parabolts, que zambullirse en el Ártico en una ruta de 2000m, durante 40 intensos días que pueden dar sentido a una vida, sin más ayuda que 4 hierros, tu ingenio y tu precariedad?

David Palmada, Pelut, nos demuestra en este diario de un largo verano de artificial y Metal cómo el artifo es una forma de vida que ancla sus raíces en la libertad.

La escalada artificial es la gran incomprendida. Profundamente libre y humana, quizás sea víctima del lenguaje. Las palabras nos hacen libres; pero también sirven para engañarnos.



NUUESTRA PARED, LA DE EN MEDIO



La verdad es que ha sido un verano un tanto raro. Justo cuando estaba llegando "el calorcito", no se me ocurre otra cosa que irme al Polo Norte, joder, yo que soy un amante del buen calor y la cerveza bien fría. Pero la experiencia valió la pena; al menos sirvió para encontrarme a mi mismo y saber hasta donde era capaz de aguantar (y la verdad es que a veces me llevo a sorprender). 40 días de aislamiento dan para mucho, para echar de menos a amigos, familiares, novios, novias, cervecitas bien frías...en fin, ese montón de cosas que aquí en nuestra rutina normal no tienen importancia pero que en los confines del planeta se echan mucho de menos.

La historia es muy sencilla de entender: todos pasamos por etapas de nuestra vida buenas y malas; y en una de esas malas es cuando tenemos que aprovechar para llevar a término nuestros planes más imposibles o "suicidas". Es así como Tato y yo decidimos ir a explorar el Stewart valley, en la remota isla de Baffin, en el Círculo Polar Ártico. Toda una experiencia llena de sensaciones totalmente desconocidas para mí. La idea principal del viaje era intentar abrir una nueva ruta de escalada en una pared virgen de las muchas que abundan en el valle, y así lo hicimos.

Después de toda la difícil logística del viaje (avituallamiento, contactar con las motos de nieve, etc), allí que nos encontrábamos Tato y yo solos, en la inmensidad del Ártico...sencillamente brutal. Tras tomarnos unos días para aclimatarnos a nuestra nueva vida empezamos con la actividad. En total fueron 20 días de permanencia en pared más 6 días para subir todo el material de escalada hasta el zócalo: 40 días de permanencia en el valle, temperaturas de -20°C, muy mal tiempo... la recompensa a esos días de sufrimiento fue poder bautizar la pared como Mirror Wall, y las dos cimas que en ella se hallan como PUNTA DELS PELUTS Y PUNTA GENCIANA,

Las horas posteriores a los porteos de regreso me las pasé pensando en lo que me esperaba a la vuelta. Tenía dos cosas pendientes que no paraban de dar vueltas en mi cabeza: una, las jornadas de artificial en Vilanova de Meià, (a las cuales se les cambió las fechas para que yo pudiera asistir, pues no me las quiero perder por nada, con Santi Llop empezamos y con Santi hemos de terminar ¡¡¡esperemos que pasen muchos años je-je-je!!!); y la otra lo que sería la segunda repetición de Vivencias en Solitario a la oeste del naranjo de Bulnes, pues la primera la hicimos en invierno con Jordi Servosa, pero ahora queríamos ir a confirmar grados y a disfrutar de una muy buena vía y de un bigwall de calidad con (entre comillas) buen tiempo. Estos dos pensamientos hacían más soportables y llevaderos los porteos de material.

Después de 5 días caminando y 120 kilómetros recorridos por fin estábamos en el punto de recogida. Tuvimos que esperar un día y medio más tarde para que vinieran a buscarnos, pues nuestras motos de nieve se presentaron tarde y rotas. Pero al final todo salió bien y llegamos a nuestro avión media hora antes de partir, sin ducharnos desde hacía 40 días y con todos nuestros petates supermal cargados.

Incomprensiblemente no nos pusieron ningún problema. Sólo la azafata movió un poco la nariz, ¿no le gustaba el olor de AZUR DE POLO???



AMBIENTAZO EN LA COMPE

PELUT ASESORANDO
A LAS FÉMINAS

No sé muy bien cómo, pero de repente ya estoy otra vez preparando todo el material para equipar la compe y los talleres del Vilanova Artifo 2010. La sensación es increíble un giro mental importante encontrarme rodeado de toda aquella gente a la cual he extrañado tantos días. Por fin llega el finde, está todo a punto, los talleres preparados y las dos líneas de la compe de artifo montadas. Hay un ambiente increíble, y a mi el sol me recarga las pilas de una manera increíble tras los hielos árticos. La mañana del sábado, transcurre entre sonidos metálicos y los gritos provocados por algún que otro vuelo de los cursillistas. Esto es genial, la gente está toda súper motivada, cuanto más precariedad más disfrutan, aquí te das cuenta que el artifo está más vivo que nunca, y por fin ¡¡¡tachán tachán!!! a las 6 de la tarde nos vamos al desplome de la compe.

Entre todos nos lo curramos y nos subimos unas neveritas llenas de hielo y bebidas a saco (en Vilanova no hace el mismo frío que en el polo...) y empezamos por las eliminatorias: tan sencillo como subir por un desplome con estribos en el menor tiempo posible. Hay tres categorías: féminas, cursillistas y masters, va pasando el rato y el ambiente se caldea ¡¡hasta bocinas de aire comprimido para romper el silencio del lugar!! Quizás penséis que una compe de artifo puede ser aburrida...pues estáis muy equivocados. Cuando por fin llega la final, la tensión se palpa en el ambiente; aunque estamos entre colegas, a todos nos gusta ser el mejor, al menos a nuestra manera. Pero lo importante es que se batieron tiempos estratosféricos y que disfrutamos y nos reímos un montón, más aun por la noche en la entrega de premios. La verdad es que fue genial, ¡¡lo mejor que puedes hacer para recuperarte de una larga estancia en el polo!!





STER CURRANDO



4º LARGO



Pero aquí es donde empieza el estrés veraniego. Justo terminar el domingo las jornadas cargamos la furgó de Jordi y nos vamos disparados para Sotres (Asturias) para empezar a vibrar de otra fakirada vertical. Hechos polvo y muertos de sueño, logramos contactar con el nuevo arriero de Tomás y nos suben los petates al refu...¡¡¡menos mal!!!, si no creo que reventaríamos, pues las jornadas os aseguro que son de lo mas intensas, tanto de día como de noche. Así, sin más peso que nuestra mochilita de ataque, nos subimos al Urriellu, y allí nos reencontramos con Tomás y con un montón de buenos amigos. Después de una fantástica cena, a dormir prontito pues al día siguiente madrugamos, vamos a fijar 2 largos y luego gas para arriba. En el refu hay bastante ambiente, gente conocida y gente que no tanto, y a partir de ahí ofrecemos un espectáculo gratuito para todos los turistas "no escaladores", pues el festival con la hamaca, risas y gritos varios se respiran en el ambiente, 4 días en pared con una noche de tormenta eléctrica de esas que te deja el agujerillo del culo que no te entra ni una pitonisa jeje. Por la mañana en Rocasolano, flipa colega, dos escaladores nos despiertan dándonos los buenos días, joder están haciendo las 4 caras en el día, les deseamos suerte y nos activamos, pasamos el resto del día para hacer cumbre y rapelar toda la vía, y por la noche nos reencontramos con toda esa peña que ha estado pendiente de nosotros incluidos los dos chicos QUE SÍ QUE TRIUNFARON Y HICIERON LAS 4 CARAS FELICIDADES", guay nosotros tuvimos nuestro mini big wall privado en una gran ruta, Ster, Jordi y yo mismo disfrutamos al máximo de ese entorno mágico de EL PICU URRIELLU.

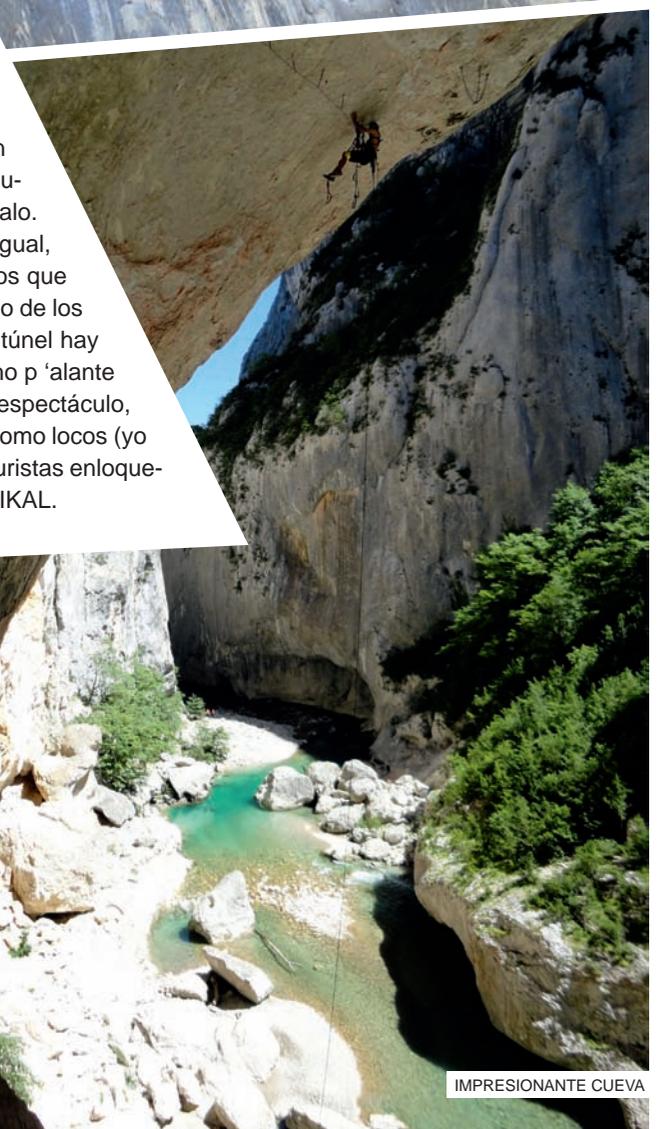
JORDI Y PELUT EN R5



FELICIDAD EN LA CUMBRE



Para no perder el ritmo y seguir en el lado metálico me llama Santi Llop y me propone ir a Francia a repetir una ruta de A5 sin repetición, y claro, yo no puedo negarme ante tal invitación. A mi vez yo lío a Uri, un colega que aún esta peor que yo, y él también se apunta a la movida. Así pues nos vamos rollo jipi todos en su furgó para Francia, llegamos de noche y tarde, pero por la mañana el lugar es brutal, un paisaje súper chulo, todo verde y rodeado de roca, que guay. Más motivados que nunca nos vamos para pie de vía con toda la metralla, el ultimo trozo es un pedregal infernal, uuua, y que rasca, y nosotros con ropita playera, joder, a mi no me dijeron que estaríamos a 2000 metros, en fin, empiezan a escalar Uri y Santi, y después de todo el día ya tenemos los dos primeros largos fijados. La vía no tiene muy buena pinta, roca cutrilla y una línea un poco rara. Al siguiente día empiezo el largo de A5, se intuye muy difícil, la progresión es muy lenta, no estoy disfrutando nada, hay muchos ganchos picados y lo lógico aquí no existe, se intuyen unas fisuras pero no hay rastro, debe de ser por un muro liso y desplomado, me aburro, me rallo, joder lo que tenia que ser una escalada brutal se ha convertido en un palo. Santi piensa lo mismo, le cedo el turno y que se lo mire él, coincide exactamente igual, así pues nos vamos de excursión al Verdón, Uri no ha estado nunca, y allí decidimos que haríamos un día de "macarrismo vertical". Rápidamente les motive y nos fuimos a uno de los sitios mas turísticos del Verdón, la "Sentier martel". Justo en el interior del segundo túnel hay una inmensa bóveda con un techo equipado, pues ese fue nuestro pasatiempo, techo p' adelante techo p' atrás, y todos los turistas mirando y haciendo fotos, no contentos con este espectáculo, terminamos montando un péndulo de la punta del techo del cual Santi y Uri volaron como locos (yo no porque tengo miedo a las alturas). Era brutal la pendulada que pegaban, ahí, los turistas enloquecían, y yo disfrutaba como un niño...eso es lo que yo le llamo MACARRISMO VERTIKAL.



AMBIENTE

IMPRESIONANTE CUEVA

Después de este paréntesis de desconexión, ya podemos volver con Jordi a terminar nuestra nueva ruta. Pero lo más importante antes de terminar un proyecto es tener ya otro en mente; la vida es muy corta y no se le puede dar tregua, pues el reloj del tiempo no se detiene por nadie (aunque en algún largo de artifo os parece que se detiene y que el corazón se te para, son solo efectos de vuestra mente jijiji). Le damos caña al martillo y estamos atacando el último muro desplomado, otro trocito de A5 con caída mala, joder si es que esta vía no da tregua, por fin el tema se pone más asequible y ahora Jordi lanza su ataque en libre hasta lo más alto, así es como nace la BROTHERS ON THE WALL A5/6B ,

Uuuf...cuando terminas una ruta así es como si te quitases un peso de encima, pero a los pocos minutos es como si te faltara algo..por eso ya estamos trabajando en algún otro itinerario perdido...

Queda claro que un veranito puede cundir bastante si aprietas un poquito el culo, pero joder que estresante ¿¿¿no??? y eso que no he contado que en un día tonto, junto con Oriol, un coleguilla de Vic, también fanático y entusiasta del artifo nos fuimos de día de escalada nostálgica y terminamos restaurando la Anglada-Cerdà del Frare Gros, una vía de esas que todos debemos de hacer como buenos montserratinos, y que allí queda para ir a echar unas horillas más.

El artifo y el metal es lo que tienen: que podrías estar escribiendo páginas y páginas. A todos nos pasan cosas en nuestras escaladas, algunas divertidas y otras no tanto. Por desgracia no se pueden saber todas de todos, esta vez me ha tocado a mí contar cuatro cosas, ¿¿¿la próxima temporada será a tí???

Esto no es más que el día a día de mi gran pasión, la cual quiero y necesito compartir con mi gente más querida para sentirme realmente vivo. Espero que no os haya aburrido mucho, y si ha sido así...¡¡cuando nos encontremos en la vertical tiradme piedras!!

¡Salud y altura!



REUNIÓN ROMÁNTICA



REUNIÓN CUTRILLA...



ÚLTIMO DESPLOME



Botas Crossover BG3 de Bestard

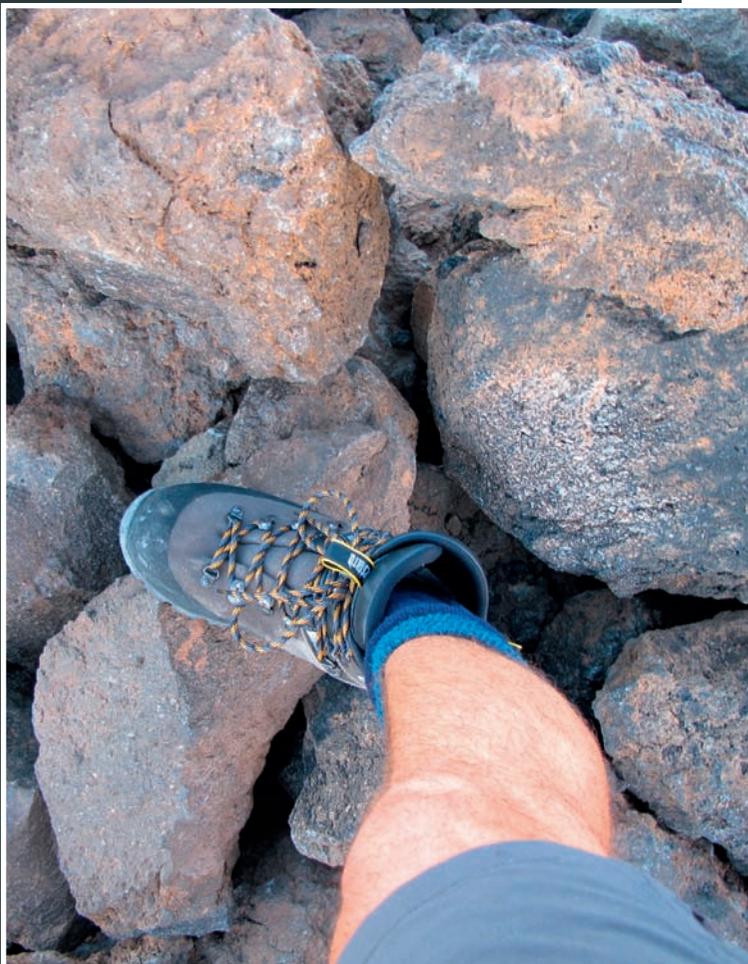
Texto Y fotos: PEDRO MILLÁN DEL ROSARIO

Mis compañeros montañeros sienten envidia por mi desde hace varios años y no hacen el más mínimo esfuerzo en disimularlo. La razón fundamental, entre otras, es mi labor de “probador” de materiales y artículos de montaña para Barrabes, que se remonta ya a unos cuantos años. Con el tiempo, he de reconocer que me he acostumbrado a sus persistentes ironías y ruegos, tales como “la próxima vez pide una XL...”



La segunda prueba se realizó en los Pirineos.

Caminando sobre lavas en el Teide, dónde se realizó el primer test.



Para empezar es un verdadero lujo que a uno le suministren los más modernos y mejores productos a la hora de realizar una actividad. También hay que añadir una garantía previa, que he ido aprendiendo a través de mi experiencia. Existe una primera selección del equipo de Cuadernos Técnicos de Barrabes. Es decir, que cuando una prenda llega a mis manos para ser testada, se trata de algo que –previamente– ya ha sido evaluado por ellos y que destaca por su calidad, innovación o por ambas. Algunas veces, me ha ocurrido que el objeto en cuestión no era “perfecto” o bien no se ajustaba a la actividad en que había sido probado, pero nunca he tenido en mis manos o en mis pies algo sencillamente “malo”.

Ahora bien, algunas veces me caen pequeños “embolados”. Me explico: Se trata de elementos sensibles del equipo de un montañero y/o alpinistas cuyo uso incorrecto o mala adaptación a la actividad compromete seriamente, si no la seguridad del probador, el disfrute de la actividad. Un ejemplo: probar un saco de fibra en el McKinley, dejando el nuestro de toda la vida, conocido y fiable, en casa. Otro ejemplo, es el caso que nos ocupa, probar botas nuevas en una actividad de cierta envergadura o compromiso. Alguien escribió que a los montañeros nos encanta el sentido de la incertidumbre de la aventura pero que a la vez intentamos reducirla lo más posible, con todos los medios a nuestro alcance. Arriesgarse a transitar por escarpadas y resbaladizas aristas de roca con unas botas desconocidas, y sobre todo con un nuevo concepto de suela totalmente novedoso y revolucionario, por buena que sea la marca, es algo que puede considerarse como “ligeramente arriesgado”.

Y es que estaremos de acuerdo que la elección del calzado de montaña es una de las decisiones más decisivas e importantes que asumimos a la hora de equiparnos. Es obvio que podemos ahorrar en otras cosas menos importantes, en principio, como la mochila, la chaqueta, etc..., pero en las botas es donde no se suelen escatimar recursos y se opta, al menos es mi experiencia, por la calidad. En ese sentido, no son pocas las personas que son devotas a una marca concreta, incluso a un tipo de suela... Sin embargo, tal y como ocurre en el resto del mercado, los fabricantes no dejan de investigar y competir por ofrecernos a los consumidores finales mejores herramientas para nuestro deporte.



La Bestard Crossover BG

Estamos ante uno de esos ejemplos. La bota Bestard Crossover BG. La marca mallorquina nos ofrece algo nuevo y original, la bota Bestard Crossover BG3, que a la tradicional buena factura de su calzado añade un elemento novedoso: la revolucionaria suela Multifuction BG3, que mejora el agarre en todo tipo de superficies resbaladizas, tales como ambientes invernales con nieve y hielo, por terrenos con roca mojada, con musgo, escaleras metálicas, etc.

Aunque no es fácil de explicar en qué consiste la innovación de esta suela, viendo las fotos y los gráficos se entiende enseguida. Todos recordamos y la mayoría de montañeros conocen los viejos trucos de agarre que vienen de los comienzos del alpinismo. El principal es que, en caso de no poder usar crampones en hielo, o de pasar por una roca muy resbaladiza, una solución de emergencia era ponerse un calcetín de lana encima de la bota, o incluso descalzarse y quedarse en calcetines, porque la tela agarra muchísimo.

En esta suela, se combina el caucho de la suela con cilindros de tela, que llegan hasta el fondo, de manera que habrá textil suficiente para desempeñar su función durante la toda vida útil de la suela. A su vez, los cilindros de tela van rellenos de caucho de compuesto blando para mejorar el agarre aún más. El conjunto de la suela se complementa con un caucho de alta resistencia a la abrasión, para alargar la vida útil de la bota y se engastan en una cuña de EVA microporosa para ligereza, absorción de impactos y gran confort.

A través de pruebas en laboratorio y en el campo, el resultado de este nueva superficie de contacto es que la adherencia en roca lisa húmeda y zonas heladas aumenta entre un 20 y un 30 por ciento. Esto leído sobre el papel no es que nos diga mucho, ahora bien, se agradece —especialmente— cuando uno se encuentra progresando por una cresta

La revolucionaria suela Multifuction BG3, que mejora el agarre en todo tipo de superficies resbaladizas.



Tras la prueba en el Teide las botas acabaron prácticamente intactas a pesar de haber recorrido un terreno francamente destructor para cualquier tipo de calzado.



de roca con una capita de nieve recién caída durante la noche, que no da para ponerse unos crampones pero que resbala una barbaridad. Es en estos momentos, cuando nuestra inversión se tiene que dejar ver y ante nuestros escépticos ojos comprobamos con asombro que el nivel de agarre de la bota es simplemente sorprendente, tal y como reza su catalogo. Tal y como hemos escrito en otros artículos precedentes, la calidad del material previene accidentes. Nos encontramos ante un caso evidente de ello.

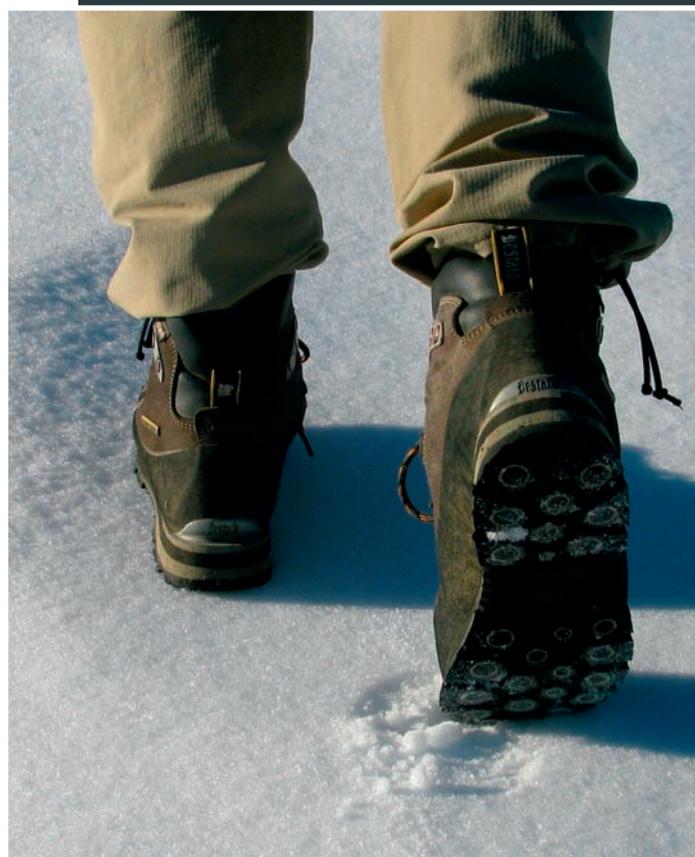
Por otro lado, a pesar del extraordinario agarre de esta bota sobre superficies normalmente resbaladizas no se pierde la abrasión de la suela, que era una de las incógnitas que se me plantearon, en un primer momento.

En el Teide

Para comprobar este aspecto decidimos hacer una primera prueba. Así, el estreno aconteció en la travesía Teide-Pico Viejo (PN del Teide), en la isla de Tenerife, una exigente ruta de trekking que atraviesa agresivos terrenos lávicos, recientes y poco transformados. Hay que añadir que existen pocos materiales tan agresivos y abrasivos con el calzado como un malpaís de lava. Al terminar la travesía, en la que estrenamos las botas, llegamos a dos conclusiones: la primera, su fiabilidad y resistencia. Acabaron prácticamente intactas después de haber recorrido un terreno francamente destructor para cualquier tipo de calzado. La segunda, que al tratarse de una bota compacta, cálida y semirígida es más que conveniente no tratar de estrenarlas en una larga caminata en pleno verano, porque nuestros pies acabarían pagándolo con ampollas. Lo normal, por otro lado.

Sin embargo, la verdadera prueba estaba por llegar y ésta sólo podía ser desarrollada en la Alta Montaña continental, preferentemente Alpes o, en su defecto, los Pirineos. Al final, como suele suceder con

En la cresta de Seil de la Baque. Nos la encontramos cubierta de una fina capa de nieve recién caída y un fino verglás.





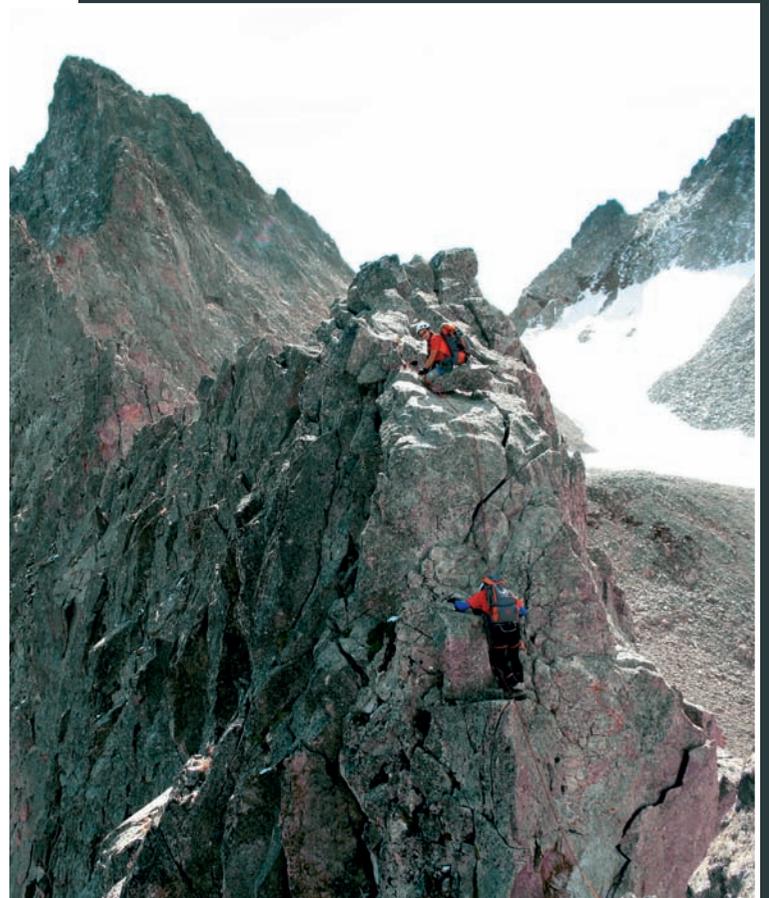
Roca lisa y húmeda, un duro terreno de pruebas para la suela.

frecuencia, fue el parte meteorológico el que decidió por nosotros. Un respiro entre frentes sucesivos nos permitió disfrutar de una breve ventana de buen tiempo para afrontar dos crestas de roca fronterizas que teníamos pendientes desde hacia tiempo en los Pirineos, las de Seil de la Baque y Lezat, en el Valle francés del Portillón, partiendo de los coquetos refugios a orillas de los lagos de Espingo y El Portillón. Un paisaje realmente bucólico y bello, en especial durante los últimos suspiros del verano.

Después de hacer la aproximación bajo una lluvia persistente, que se convertía en nieve en las cumbres, pudimos por fin afrontar la actividad en condiciones cuando las nubes dejaron paso a un sol radiante.

Comenzamos con la cresta Seil de la Baque, porque teníamos información de que era más sencilla y fácil que la de Lezat, sin embargo nos la encontramos cubierta de una fina capa de nieve recién caída y un fino vergláz en las rocas que conformaban esa majestuosa muralla de piedra que une no menos de 8 cimas que superan los tres mil metros. De manera que, lo que se convertía en un contratiempo y en una dificultad añadida para recorrer el cresterío, a la vez, suponía un marco ideal para comprobar la supuesta fiabilidad de la Crossover BG3 contra los resbalones indeseados. Por supuesto, a pesar de que la bota se comportó de forma magnífica, con una adherencia a prueba de bombas, nunca dejamos de movernos con prudencia y sensatez, como debe hacer cualquier montañero que aspire a llegar a viejo, más allá de que la tecnología lo apoye a uno, nunca llega a reemplazar al sentido común. Sin embargo, nos pareció que el sistema funciona.

En ningún momento -insisto- la bota perdió agarre, ni se produjo el temido resbalón, después de haber discurrido durante un número considerable de horas sobre terreno rocoso mojado y nevado. La ruta no tiene demasiadas complicaciones técnicas pero se requiere una cierta habilidad en transitar por terrenos inestables con mucho patio. Asimismo, hay que realizar varios rápeles y algunas trepadas sencillas por roca poco fiable. Es por ello que tener una base firme y estable, es decir, unas botas con una buena suela antideslizante vale su peso en oro.



Ricard destrepa con cuidado un gendarme mientras yo lo aseguro con la cuerda en una roca.



Se ve la bota, flanqueando.



Acabo de pasar el tramo de IV+, con las Bestard, arista de Lezat. Dicen que a partir de aquí es muy fácil...

El verdadero plato fuerte nos llegó al día siguiente en la Cresta de Lezat, en la que hay que superar varios pasos de mayor complicación técnica, en especial, la ascensión al llamado "Gendarme Blanco", un muro de apenas 15 metros que tuvimos que superar con nuestra bota dura y pesada, y con la mochila de travesía al completo. Otro laboratorio perfecto para nuestro intensivo test de la Bestard Crossover BG3. Superadas ya las dudas sobre su adherencia el día anterior faltaba comprobar como se comportaba en tramos de escalada. En ese sentido, sorprende su estabilidad y fiabilidad a la hora de apoyarla en pequeñas repisas o fisuras. Su horma también favorece el apoyo para la progresión en escalada, siempre y cuando no se trate de tramos excesivamente técnicos. En definitiva, que la bota superó ampliamente nuestras expectativas de capacidad a la hora de enfrentar tramos sencillos de escalada.

Ahora bien, hay que decir que se trata de un calzado pesado y de

envergadura lo cual tampoco ayuda precisamente a moverse con agilidad por una pared. Eso sí, cuando la bota encuentra hueco o apoyo fiable no la mueve ni un terremoto, pero no es una bota especialmente ágil. Logramos terminar la mítica cresta de Lezat después de descender por un terreno absolutamente descompuesto y caótico, y de esta manera dimos por finalizada la exigente prueba de campo a la que sometimos a esta nueva apuesta tecnológica en calzado de montaña.

Finalmente, otro de los detalles que destacamos después de realizar esta serie de actividades fue la dureza y resistencia de estas botas. Sometidas a recorridos y actividades por lugares en los que la abrasión, el desgaste y los arañazos destrozan sin piedad la mayoría de los calzados, nuestras Bestard parecen recién sacadas de la caja, si obviamos la persistente capa de polvo que aún las envuelve. Pero esta ventaja a lo largo del tiempo hace que haya que avisar que es una bota que hay que domar, quizás un poco más de lo que estamos acostumbrados con las botas modernas.

La posibilidad de adaptarles unos crampones semiautomáticos además las convierte en un calzado muy polivalente, apto para un trekking por el Baltoro, una ascensión al Mont Blanc o una cresta agreste del Pirineo. Lo mejor de la bota, en nuestra opinión, es su extraordinaria estabilidad, su adherencia en terrenos mojados y su fortaleza, lo que quizás nos gustó menos es su peso, y sobre todo su rigidez en los primeros pateos, pero también suelen ser cuestiones comunes a la inmensa mayoría de calzado de este segmento. En cualquier caso, se trata de una bota de primera calidad y perfectamente apta para la mayoría de actividades montañeras, incluyendo aproximaciones en expediciones, trekkings de altura, etc.

Y respecto a la suela, que fue el factor determinante para probar este modelo, ya que es la primera vez que un sistema así lo calza una bota y la marca afirma que pretende ser un referente en el futuro, nuestras sensaciones son muy buenas, sobre todo al haberla testado en un terreno muy comprometido, como es una cresta de roca pulida y húmeda. Ha transmitido una gran seguridad y en ningún momento ha patinado. Las pruebas de laboratorio son positivas a este respecto también. Habrá que seguirle la pista a este sistema que pretende solucionar el problema del agarre de las suelas en roca lisa mojada y en hielo. ■



Entrenamiento para escalada

Las Destrezas Psicológicas 1

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

Quizás, todo aquel que haya tenido algún contacto con la escalada, por pequeño que haya sido y en cualquiera de sus modalidades, habrá experimentado la existencia de un componente muy distinto, en peso específico, al que puede haber en otros deportes o actividades que se practiquen en el medio natural y en formato competitivo o no.

La convivencia con el vacío, con el “patio”, o la estancia momentánea a cierta altura (más bien), enfrentados al instinto de supervivencia que todo ser humano posee, conjugan el primer “gran conflicto” y área de trabajo en el marco de lo mental. Surge el miedo a caer, a volar, o el miedo a morir simple y llanamente, pues lo que la mente inconsciente asocia con la caída, en un principio, es la consecuencia que intuye de la misma; y aunque en algunos casos si que es cierto que este miedo puede ser justificado (tras un análisis de la dificultad de la situación, la exposición y la propia capacidad para salir airoso del “lance”), y evitar así adentrarse en un espacio que pueda ocasionar un buen golpe o algo más peligroso..., en la mayoría de las ocasiones los peores presagios suelen quedarse en una irrisoria paranoia elucubrada por los más arraigados instintos antes citados.

Más allá del miedo (racional o irracional) iniciático, que coarta la progresión fluida de muchos escaladores principiantes (y de no tan neófitos en no pocas ocasiones), aparecen una serie elementos que condicionan el rendimiento que se puede alcanzar en “la vertical” y que, aunque no se aprecien a simple vista, efectivamente existen, pues se encuentran en el “interior” de cada escalador: son los aspectos psicológicos que influyen en la escalada.

En este artículo se muestran cuáles son estos elementos de orden psicológico y cómo influyen en el rendimiento para, posteriormente, exponer qué habilidades o destrezas se pueden trabajar con el objetivo de mejorar las capacidades de cada cual, a través de métodos de trabajo o estrategias que servirán más a unos que otros, pero siempre de validez contrastada (ya sea en escalada o en otros deportes).



Eficacia en el cambio del foco atencional (buscando otro canto mientras se está chapando). Kiko en un 7c+ (Los Meses)



ELEMENTOS PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO

Probablemente, la mayoría de los escaladores con unos cuantos kilómetros en las suelas de sus gatos podrían pasar horas recordando experiencias propias y ajenas, relacionadas con aspectos que han influido en su rendimiento a la hora de subirse por las vías. Sin embargo, todo cuanto pudiera decirse sobre estos elementos que, desde el prisma de lo psicológico, han influido en las escaladas de cada cual para bien o para mal (como el miedo a caer, la ansiedad por encadenar, etc.), se podrían resumir en la esencia de este adaptado “eslogan comercial”: ¡¡2 en 1!! , es decir, escalador y persona configuran un solo ser indisociable.

Sirva este prolegomeno, que recuerda uno de los principios del entrenamiento más elementales (el de la unidad), para no olvidar que todo cuanto acontece en la vida de cada uno influye de forma directa o indirecta en todo lo demás, en este caso, en el rendimiento a la hora de escalar. **Persona y escalador** no son entes diferentes, por tanto, todas las características o **rasgos psicológicos** del primero se van a plasmar o trasladar al segundo cuando esté atado a una cuerda.

En este mismo sentido, **cuerpo y mente** son un todo, de influencia recíproca o bilateral. Nada de lo que se hace o se piensa deja indiferente a su a veces “aliado”, a veces “enemigo”, inseparable par. Sin embargo, no siempre sucede así (efectivamente, la excepción confirman la regla, como reza el dicho popular), y seguramente el lector conozca más de una persona que rompa con este modelo conductual que se ha comentado; ¿en qué quedamos entonces?

Resumiendo y concretando, cada persona (escaladora o no), con sus rasgos psicológicos concretos, es distinta a cualquier otra, pero también lo es a sí misma en diferentes momentos del día, es decir, **su estado** a cada momento **es variable** en función de la situación en que se encuentre, esto es, **el estado psicológico de cada cual varía más o menos ostensiblemente** “a cada instante”, y esto influye de forma plausible en el rendimiento alcanzable en la actividad que sea (en este caso, subirse por las paredes).

Lo interesante de este tema se encuentra en saber cómo controlar esas variaciones o cómo poder **modificar a conciencia** ese **estado psicológico** personal para alcanzar, siempre que se precise, aquel que más beneficie al rendimiento deseado, y éste es el **estado psicológico de rendimiento**.

EL ESTADO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO

Se trata de un concepto asociado al tiempo (pues una misma persona no es igual a una hora de un día cualquiera, que ese mismo día a otra hora distinta), a un momento concreto, en el que se trata de hacer confluír una serie de elementos (de orden psicológico) barajados de determinada forma (distinta para cada cual), de modo que puedan optimizar el rendimiento individual al máximo. Se podría decir que una persona que alcanza su **estado psicológico de rendimiento** se encuentra: **motivada, activada, concentrada, segura, competitiva y cohesionada** a un nivel concreto, que dependerá de sus características personales (rasgos psicológicos) y de la tarea que vaya a realizar.

A continuación, se explican brevemente cada uno de estos conceptos:

- Una persona **MOTIVADA** es alguien con un firme deseo de conseguir algo, de lograr algo, bien sea para sí mismo (motivación de logro) o para compararse socialmente (competitividad). Las **metas** que se pretenden lograr, que es lo que mueve al escalador a entrenar, a mejorar, pueden ser de dos tipos u orientaciones: **hacia la tarea y/o hacia el resultado**. Las primeras valoran la consecución



Aprender a volar seguro y sin miedo, primer paso para superar los propios límites

de un logro relacionado con la propia ejecución (como la mejora del ritmo en una sección concreta, la mejora en la visualización de la ruta, el correcto aprovechamiento de los reposos en la vía, o el elemento que sea que se pretenda dominar con mayor destreza en cada ejecución), mientras que las segundas sólo tienen en cuenta y valoran la consecución de un resultado. Independientemente de cuáles sean las metas de logro que persiga cada cual, lo que le motive a cada uno, hay varios aspectos que distinguen a las personas que consiguen normalmente altos rendimientos de las que no los consiguen: por un lado, orientan su motivación de logro hacia la consecución de metas de tarea o de dominio de destrezas que, en el caso de la escalada, se puede plasmar por ejemplo a la hora de escoger las vías en las que evaluar o poner a prueba la propia capacidad, estando éstas siempre en el límite de lo difícil pero de lo posible al mismo tiempo, es decir, no se eligen líneas muy fáciles donde el éxito esté asegurado u otras muy difíciles donde el fracaso también sea lo más probable; por otro lado, atribuyen el éxito siempre a factores estables e internos, (como la propia capacidad, su persistencia o una perfeccionada ejecución), y el fracaso a factores inestables pero controlables, (como el esfuerzo realizado). Estar orientado hacia un tipo u otro de metas de logro es una cuestión personal, pero cuando se piensa en los beneficios (en cuanto a rendimiento y satisfacciones) que aportan unas sobre otras, la cuestión parece bastante clara, ¿no?

- Una persona activada, o mejor dicho, **adecuadamente ACTIVA-DA**, será aquella que sea capaz de ajustar su nivel de tensión corporal y estado mental a las demandas de la tarea que se disponga a realizar, siendo este factor uno de los elementos más eficaces para conseguir el éxito en la ejecución que sea. La activación se relaciona con el **arousal**, que es nivel o estado de activación global de una persona en un momento concreto, tanto en el plano físico como en el psicológico. Toda persona posee un arousal rasgo (que le caracteriza habitualmente), existiendo algunas más tranquilas, relajadas..., y otras muy activas, inquietas, nerviosas... No obstante, el arousal de cada cual fluctúa a lo largo del día, e incluso se puede llegar a controlar a voluntad (como se verá más adelante). Cada tarea, en función de su dificultad intrínseca (ya sea física, técnica o psicológica) precisará un nivel de arousal o activación ajustado a la misma, siempre en función de quien la vaya a desempeñar. Ser capaz de detectar esto y saber adecuarlo para rendir al máximo de las posibilidades personales es una habilidad que, si se logra dominar, propiciará un mayor índice de éxito en las tareas que se emprendan (o escaladas, en este caso).
- Una persona **CONCENTRADA** es aquella capaz de focalizar su atención sólo sobre los elementos relevantes de la tarea, que en algunos casos demandará un foco más **amplio** o más **estrecho** (atendiendo a varios estímulos al mismo tiempo o a uno sólo cada vez, respectivamente), o hacerlo hacia un entorno **interno** o **externo** concreto (percibiendo sensaciones interoceptivas o aspectos del exterior, respectivamente), en función del momento y la tarea concreta que se lleve a cabo. En el caso de la escalada, por ejemplo, cuando se observa una vía por primera vez, el foco atencional debería ser amplio y externo, para poder observar en un primer momento la línea, los seguros, los reposos; en una segunda fase, se puede pasar a un foco estrecho externo, en el que se focalice la atención sobre secciones concretas de la vía y se piensen alternativas para solucionarlas de varias formas (si se puede); en el momento previo de comenzar la escalada, el foco puede ser estrecho interno, atendiendo entonces a las sensaciones internas, el nivel de activación que se tiene (regulándolo si es necesario), etc.; y cuando se comienza a escalar, cuando comienza la acción, el foco debería ser estrecho externo, atendiendo selectivamente

sólo a los 2 o 3 movimientos que se tienen que efectuar justo por delante en cada momento. Además, una persona concentrada deberá ser capaz de **mantener el foco de atención** adecuado en la tarea precisa en cada momento durante el tiempo que se necesite hasta que finalice la misma.

- Una persona **SEGURA** es aquella que **confía en sus propias posibilidades** para lograr el éxito en la tarea que se propone, algo muy diferente a ser una persona confiada, que subestima o infravalora la dificultad de la misma, con la más que probable pérdida de atención y desajustes en el nivel de activación necesarios, y la posible consecuencia que este cúmulo de circunstancias generará para el propio rendimiento.
- Cuando se habla de una persona **COMPETITIVA**, en este contexto concreto, debe entenderse en el sentido de la "agresividad" necesaria, las ganas por realizar las tareas al máximo de las propias capacidades, y no en el de tener una motivación orientada al logro de resultados. Se quiere hacer referencia a una actitud, una convicción y el hecho de generar autoconfianza y creer en uno mismo, lo que es perfectamente compatible con una motivación de logro orientada hacia el dominio de la tarea y no necesariamente a la obtención de resultados.
- Por último, una persona **COHESIONADA** es alguien que sabe o



El trabajo de las destrezas psicológicas deja a la sombra el campus y demás familia

Bienvenido a la Experiencia del Pirineo



siente que no “camina” sola en busca de sus propios objetivos, aunque sean en el plano individual (como en la escalada). Hace referencia al sentimiento de pertenencia a algo más allá de uno mismo (un club, una provincia, un país, un grupo de entrenamiento, una cordada concreta, un grupo de amigos con quien se escala habitualmente...). Es un fenómeno algo difícil de explicar en un deporte en el que los éxitos los consigue cada cual para sí mismo, pues es cada uno el que encadena su vía o su bloque, sin embargo, tiene mucho sentido en tanto en cuanto pocas veces se escala solo (si no se cuentan las prácticas en solitario de bloque –algo común– o los solos integrales –bastante menos frecuentes–), y las dinámicas positivas que genera un grupo que se mantiene próximo y unido en pro de la consecución de los objetivos de cada uno de sus miembros, es un elemento muy importante que favorece el rendimiento.

Por tanto, el estado psicológico de rendimiento de una persona queda configurado por un grado de desarrollo concreto y específico de cada uno de los elementos que lo componen, que será diferente para cada cual y que dependerá de la tarea que vaya a ejecutar; además, como estado que es, tan sólo durará un tiempo concreto, que estará definido por, en este caso, el itinerario (vía, bloque o tapia) que se vaya a intentar.

HABILIDADES Y DESTREZAS PSICOLÓGICAS

Para alcanzar dicho estado psicológico, el camino a recorrer será distinto para cada cual, aunque probablemente será siempre largo y lleno de “baches” (nadie pierde el miedo a caer o mejora su concentración en dos días..., son trabajos que requieren mucha constancia y voluntad de mejora), pero es una de las mejores experiencias que ofrece este deporte, pues coloca al escalador frente al espejo del autoconocimiento desde el primer momento, teniendo que descubrir (con o sin ayuda) cuáles son sus **problemas reales** para rendir más y mejor, **aceptarlos** y comenzar a trabajar desde ese punto para ir acercándose cada vez más al propio estado psicológico de rendimiento.

Para alcanzar el nivel de manifestación más adecuado de cada uno de los elementos que configuran dicho estado, el escalador cuenta con una serie de habilidades o destrezas psicológicas que deberá apren-



Meditar y otras técnicas para el control de la activación, mejor usarlas antes de los intentos a las vías



der o, en caso de contar ya con ellas (voluntaria o involuntariamente), seguir cultivando para alcanzar un mayor dominio de las mismas (si hiciese falta).

Estas destrezas o habilidades psicológicas, que se pueden clasificar en más o menos campos, estarían conformadas por las siguientes:

- El control de la activación o regulación del arousal
- La visualización
- La autoconfianza
- La concentración o control atencional (de pensamientos e imágenes negativas)
- El control de objetivos

Seguidamente se aporta información de todas ellas, explicando en qué consisten y cómo influyen en el rendimiento de la escalada. Los métodos de trabajo y las orientaciones específicas para trabajarlas se completan, debido a la extensión de la materia, en una segunda parte de este artículo – Entrenamiento para escalada: Las destrezas psicológicas (II) –.

Control de la activación o regulación del arousal

Habilidad fundamental cuya clave se halla en determinar los niveles óptimos (de arousal) de cada cual y para cada situación ya que, por ejemplo, no demanda el mismo grado de activación una vía con un comienzo desplomado y a bloque, que una placa tumbada muy técnica de pies.

El primer paso consiste en ser más consciente de los niveles propios de arousal lo que, generalmente, conlleva el autocontrol e identificación del modo en que el estado emocional afecta al rendimiento. Un buen método para hacerlo consiste en pensar en la mejor escalada (propia) que se recuerde, y también en la peor, rellenando en ambos casos una breve ficha (Ver Cuadro 1. Conocimiento del estado de arousal) señalando el número que más se aproxime a la sensación que se experimentó. No existen respuestas correctas o incorrectas, pues el objetivo es comprender mejor la relación entre los estados psicológicos y los rendimientos del escalador. Una vez hecho esto, se debe repetir la operación durante varios días, evaluando los pen-

samientos y sensaciones después de cada entrenamiento o día de escalada (incluso de cada vía por separado, si se tuvieron sensaciones diferentes entre ellas en una misma jornada). Con un poco de constancia, rápidamente se potenciará el autoconocimiento sobre el nivel de arousal que más beneficia el rendimiento propio.

El segundo y lógico paso será **regular el nivel de arousal** a lo que demande cada situación; para ello, se pueden utilizar diversas técnicas tanto para **reducirlo** (como la relajación progresiva, el control de la respiración, la respuesta de relajación, la desensibilización sistemática o el control cognitivo-afectivo del estrés), como para **aumentarlo** (a través del ritmo respiratorio, utilizando palabras de ánimo o afirmaciones positivas, escuchando música, etc.). En la ampliación del artículo se expondrán con detalle.

Visualización

En el artículo “Entrenamiento para escalada 8: La táctica”, se explicó en qué consistía este concepto y se trató como un recurso táctico-estratégico para la mejora del rendimiento, aunque también se apuntó que sus efectos podían incidir en otros campos, como el psicológico, con efectos positivos en distintas áreas, como:

- **La concentración:** imaginando lo que se quiere hacer y el modo en que se va a reaccionar ante ciertas situaciones, se puede evitar que la mente divague; por ejemplo, al visualizar situaciones que puedan hacer perder la concentración (como cuando se mueve un pie de su emplazamiento inesperadamente, o cuando no se consigue chapar a la primera en un momento “delicado”, etc.), e imaginar que a continuación no se pierde la calma y que se centra la atención en corregir el error y, simplemente, seguir escalando al máximo, ayudará a mejorar la concentración en situaciones similares.
- **La confianza:** representando mentalmente una buena actuación propia, se podrá sentir con más fuerza la capacidad de actuar bien bajo circunstancias adversas, reforzando así la confianza en las propias posibilidades para actuar con éxito en tareas similares.
- **El control de respuestas emocionales:** imaginando acontecimientos que hayan provocado problemas en el pasado, como

CUADRO 1 Conocimiento del estado de arousal

Escalar sumamente bien	1	2	3	4	5	6	Escalar sumamente mal
Sentirse muy relajado	1	2	3	4	5	6	Sentirse muy ansioso
Sentirse muy confiado	1	2	3	4	5	6	Sentir muy poca confianza
Sentir un control total	1	2	3	4	5	6	No tener ningún control
Tener los músculos relajados	1	2	3	4	5	6	Tener los músculos tensos
Sentirse sumamente vigoroso	1	2	3	4	5	6	Sentirse muy fatigado
Hablar positivamente con uno mismo	1	2	3	4	5	6	Hablar negativamente con uno mismo
Sentirse muy concentrado	1	2	3	4	5	6	Sentirse muy poco concentrado
Sentir que apenas se hace esfuerzo	1	2	3	4	5	6	Sentir que se hace un gran esfuerzo
Tener mucha energía	1	2	3	4	5	6	Tener poca energía

Adaptado de Weinberg y Gould (1996)

enfadarse por los propios errores, y representarse a continuación afrontando esa situación de una forma positiva, respirando profundamente y concentrándose en la tarea en cuestión, mejorará el autocontrol en este tipo de situaciones.

Cuestiones latentes en torno a la visualización, como si debe ser interna o externa, o los trabajos orientados a mejorarla en aspectos cruciales, como la viveza o la controlabilidad de la misma, tendrán respuesta en la ampliación de este artículo.

Autoconfianza

Los escaladores seguros creen en sí mismos, y lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias (tanto mentales como físicas) que les permitan alcanzar su máximo potencial. La autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir, y estas expectativas, a su vez, crean unas sinergias positivas que:

- Facilitan la concentración (pues la mente queda libre para concentrarse en la tarea en cuestión, sin preocuparse por lo bien o mal que lo esté haciendo).
- Influyen en los objetivos (planteando retos más estimulantes que obligan a esforzarse más intensamente para alcanzarlos, apuntando a "lo más alto" para lograr el máximo potencial).
- Activan emociones positivas (las personas seguras de sí mismas se sienten más tranquilas y relajadas en condiciones de presión).
- Hacen que aumente el esfuerzo (para la consecución de los objetivos planteados).

- Afectan a la actitud en la escalada (escalando para encadenar y no para no caer).
- Afectan al ímpetu psicológico (siendo más capaces de remontar las adversidades que van surgiendo).

Pese a todo lo aquí expuesto, la autoconfianza (como cualquier otra destreza) no es la panacea y, aunque es fundamental para el rendimiento, no resolverá la incompetencia, esto es, sólo puede ayudar hasta cierto punto. Además, la autoconfianza "desmedida" se torna en contra de los intereses del escalador, que debe hallar el punto justo (o nivel de autoconfianza óptima) que será aquel a partir del cual, aumentos adicionales de la misma se corresponderán con disminuciones del nivel de ejecución. La evaluación de la autoconfianza y su trabajo serán objeto de ampliación.

Concentración o control atencional (de pensamientos e imágenes negativas)

Atender a las señales pertinentes del entorno (con el foco atencional adecuado en cada caso), y mantenerlo el tiempo necesario que dure la escalada se dice pronto, pero no es tan fácil de asumir, pues surgen muchas veces problemas como: la atención a sucesos pasados (normalmente negativos, con su perenne representación mental), o a sucesos futuros (evidenciando una preocupación por la consecuencia de las propias acciones), la atención a demasiadas señales a la vez (y el aturdimiento que esto provoca), o el excesivo análisis de la mecánica corporal (con el consecuente enlentecimiento de las acciones), etc., lo que dificulta en gran medida la concentración eficaz en la tarea.



Pablo escala concentrado en el siguiente movimiento en este 8a (Vadiello)

Evaluar las propias destrezas atencionales y, a partir de aquí, poner en práctica técnicas adecuadas (como el auto-habla u otros “consejos” o ejercicios para la mejora de la concentración), en caso de que se evidencien fallos sistemáticos en este sentido, serán aspectos a tratar en la ampliación de este punto.

Control de objetivos o metas

Alcanzar un objetivo o meta supone conseguir un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado. Anteriormente, ya se explicó que existían metas orientadas hacia el resultado ó hacia el rendimiento o dominio de la tarea. Las segundas presentan grandes ventajas sobre las primeras, al favorecer un crecimiento de la autoestima, grados de ansiedad menores y niveles de ejecución superiores. Si se piensa, por ejemplo, en el mejor intento realizado a una vía en una temporada concreta, en donde se estuvo muy cerca de encadenar y, al mismo tiempo, se llegó más lejos que en el mejor de los intentos que se habían realizado hasta esa fecha, la interpretación y valoración que se hará del mismo acontecimiento variará en función de la orientación de las metas del protagonista que sea.

Al margen de las distintas orientaciones, el establecimiento y control de objetivos es una técnica conductual que funciona, y en la ampliación del artículo se tratarán con detalle los principios básicos a seguir para hacerla realmente eficaz.

CONCLUSIONES

Con frecuencia, y más todavía en el mundo de la escalada, el auténtico problema no es la falta de destrezas físicas, sino psicológi-

cas, para alcanzar el máximo rendimiento. En muchos deportes, el aspecto psicológico marca la diferencia entre los buenos y el mejor, sin embargo, en la escalada, el peso específico de los componentes psicológicos asociados es mucho mayor, algo que cualquiera que haya practicado este deporte durante algún tiempo habrá podido experimentar. No obstante, ¿cuántas horas se dedican a la preparación física y cuántas a la psicológica? En la mayoría de los casos, el desconocimiento, pensar que es algo inútil o trabajos destinados sólo para deportistas de élite, la falta de tiempo, el querer buscar soluciones rápidas a la falta de rendimiento puntual o la simple creencia de que las habilidades psicológicas son inmutables o inalterables (confundiendo las características asociadas a la personalidad de cada cual –rasgos–, con las que se exhiben a cada momento –estados–), hacen que no exista la dedicación necesaria para avanzar en esta parcela no importante, sino fundamental, para el rendimiento en escalada.

Partiendo de un simple análisis de los principales problemas psicológicos que se encuentra cada cual, planificando adecuadamente y llevando a cabo un programa individualizado con la suficiente constancia (y si puede ser, supervisado por personal especializado), se puede avanzar en el dominio de destrezas como el control de la activación, la visualización, el desarrollo de la confianza, el aumento de la motivación, etc., que acercarán a quien lo haga a su mejor estado psicológico de rendimiento.

Bibliografía consultada:

- **Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.** Robert S. Weinberg y Daniel Gould. Ariel Psicología. Barcelona. 1996. ■



Secciones obligadas y chapas alegres demandan un mayor esfuerzo psicológico (Foto de un 8a+ de Escalete, por David Benedí)



La era del martillo

La maza de escalada

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM

“Si una brizna de hierba puede salir de una fisura, no hay problema en colocar un clavo”

Este fue el pensamiento de John Salathé cuando escalaba una fisura estrecha y ciega y de la cual salía de ella una brizna de hierba.

La historia del empleo de la maza en la escalada está totalmente vinculada a la evolución del montañismo. En el año 1786 el Dr. Gabriel Paccard y su guía Jacques Balmat llegan a la cima del Mont Blanc, la cumbre europea por excelencia. Durante los años posteriores a tal ascensión los ingleses acudieron masivamente a los Alpes con el fin de alcanzar sus cimas mas predominantes mediante la ayuda de guías nativos de la zona. En principio fueron los corredores y aristas las líneas mas naturales empleadas para alcanzar la cima. Con el paso de los años y la aparición de los clavos, la maza y la cuerda los objetivos alpinísticos cambiaron de terreno de juego. Tal equipo proporcionó la seguridad suficiente para afrontar paredes y espolones de roca hasta entonces considerados retos inaccesibles. Hasta principios del siglo XX la protección se realizaba mediante el empleo de largas clavijas de hierro y de tacos de madera. En los años cuarenta y cincuenta el material evolucionó notablemente. En Europa los clavos se empezaron a manufacturar en aleaciones de acero dulce, fáciles de moldear dentro de una fisura. Pitones blandos que se adaptan perfectamente a la morfología interior de la fisura. Muy aptos para emplear en zonas históricas como fueron las Dolomitas y otras paredes clásicas de roca arenisca. El inconveniente de tales clavos es que tal adaptación en el interior de la fisura va a provocar un inconveniente a la hora de extraerlo de ella. El clavo se halla retorcido y doblado dentro de la grieta, dificultando de gran manera su extracción. En rocas graníticas el clavo blando se doblará más, debido a la dureza de la roca, debilitando la resistencia del clavo y dificultando nuevamente su extracción. **En la foto1 observamos unos ejemplos de clavos, mosquetón, cuerda y maza antiguos.**





John Salathé era un herrero suizo que emigró a California y empezó a escalar a la edad de 46 años. Yvon Chouinard le llamaría "el padre de la escalada en grandes paredes". Salathé pronto comprobó que los clavos de acero blando representaban un problema grande en la roca granítica del valle de Yosemite. Los clavos se retorcián demasiado dentro de la grieta y en muchas ocasiones era necesario abandonarlos debido a la extensiva dificultad y tiempo consumido durante el proceso de extracción. Con tal motivo, y haciendo uso de ejes industriales de acero, Salathé se dedicó a manufacturar los primeros clavos de acero duro del mundo: los famosos y todavía en gran uso LOST ARROW. Con tales clavos era entonces posible progresar y proteger grietas finas sin tener que para ello emplazar buriles. Tal invención revolucionó de gran manera la escalada tanto en libre como en artificial pues ahora los escaladores no necesitaban transportar toneladas de clavos y podían escalar un tanto mas "ligeros". A principios de los años cincuenta el escalador californiano Chuck Wilts inventaría el clavo fino de cuchilla KNIFE-BLADE, empleando para ello por primera vez acero cromo molibdeno. Al tiempo que la escalada llegó a los Estados Unidos la mayoría de las caras nortes y principales paredes de Europa ya habían sido ascendidas. Sin embargo ahora los protagonistas en la escalada artificial y de grandes paredes serian los escaladores americanos, y en concreto aquellos establecidos en el valle del Yosemite.

A finales de los años 50 y a principios de los 60 se escalarían vías de gran envergadura como El Nose, Salathé o el North American Wall en el Capitán, empleando para ello gran diversidad de clavos y tacos de madera. Paralelamente en Europa hasta tal fecha se abrieron prácticamente todos aquellos itinerarios lógicos o "grandes problemas alpinísticos". Debido a ello, las paredes rocosas de las Dolomitas recibieron una gran atención, realizándose ascensiones muy difíciles para la fecha empleando para ello los clavos y los estribos.

Otra vez mas un escalador americano revolucionaría nuevamente el mundo de la escalada en roca. Yvon Chouinard al igual que previamente hizo John Salathé, inventaría un nuevo clavo, el RURP. Un pequeño clavo fino como una cuchilla de afeitar y que se podía emplazar en cualquier grieta por muy fina que fuera. Tal invención igualmente ayudó a prescindir del empleo de buriles en esas grietas tan finas. Chouinard posteriormente también inventaría los primeros empotradores hexcéntricos, material que en la larga ayudó a sustituir a los clavos y realizar por lo tanto una escalada mas rápida y limpia.

Hasta entonces la maza, los clavos y los estribos representan el arsenal más importante del escalador. La escalada artificial es el sistema predominante a la hora de resolver prácticamente cualquier itinerario de pared. Desde las verticales paredes de roca caliza del Naranja de Bulnes hasta las intrincadas y fisuradas paredes graníticas del Capitán, los clavos proporcionaron al escalador la ayuda necesaria para finalizar las rutas de ascensión. Tanto a la hora de progresar sobre los estribos como durante el aseguramiento de cuerda al compañero, la maza era necesaria para poder instalar los clavos en la fisura. No cabe duda que en paredes lisas carentes de fisura el buril reemplazó al clavo a la hora de progresar o de proteger el largo, al igual que hoy en día los tornillos de expansión ayudan a proteger esos largos carentes de fisura y por lo tanto ajenos al empleo de sistemas de expansión por levas (friends) o fisureros.

En el año 1978 el escalador americano Ray Jardine dio un gran salto en la historia de la escalada gracias a la invención de lo que supondría la evolución en el mundo vertical: los FRIENDS. Apalancado en una camioneta taller en el valle de Yosemite, Jardine, un estudiante de ingeniería, se dedicó a confeccionar friends a encargo para sus amigos. Poco a poco, la popularidad de tales aparatos empezó a extenderse por el valle hasta el punto de cambiar el curso de la escalada en pared. Con los friends los escaladores podían proteger fisuras con mayor rapidez y comodidad que empleando la maza y los clavos, no solo durante la escalada artificial sino también durante la escalada en libre. Los friends ayudaron a tal evolución y paso trascendente de la escalada artificial a la escalada en libre. A partir de entonces vías en artificial empezaron a



forzarse en libre, y durante el paso de los años ochenta, la escalada en libre totalmente evolucionó. La escalada artificial continuó su camino, sobre todo en vías de grandes paredes o de carácter alpino, empleando ahora los friends y dejando un poco de lado la maza y los clavos. Con el paso de los años y la mentalidad "verde" de escalar sin dañar la roca, otros materiales aparecen en el mercado, ayudando al escalador a progresar de una manera mas "limpia" por la pared. Los microfisureros, microfrends, Ball-Nutz, Offsets y otros artilugios empezaron a sustituir los clavos por un sistema de progresión y de protección mas limpio y rápido de instalar en la roca.

Hoy por hoy la maza y los clavos todavía se emplean durante la escalada artificial, aunque de manera reducida. Muchas vías de pared todavía requieren del uso de los clavos para poder progresar a pesar del avance en los materiales de escalada. Al mismo tiempo, durante la apertura de nuevos itinerarios siempre es conveniente emplear el martillo, los clavos y buriles para facilitar los anclajes, sobre todo durante las maniobras de montaje de reuniones de rapel. No cabe duda que los clavos dañan la roca y producen cicatrices en esta que son permanentes. Por otro lado, tal aumento de cicatrices en fisuras ha ayudado a progresar actualmente en vías clásicas de pared simplemente empleando aparatos de escalada limpia (microfriends o microfisureros), en los agujeros de antiguos clavos. En muchas de estas vías podemos progresar simplemente colocando los clavos en tales agujeros sin el empleo del martillo, a modo de uñas de progresión encajadas en la fisura. Es una cuestión de principios éticos y de una escalada mas ecológica y de gran auge en la actualidad. No sin recordar el peso que nos ahorramos en el arnés dejando los clavos y el martillo en casa.

A la hora de colocar buriles o tornillos en la pared no nos queda mas remedio que emplear el martillo para su instalación. Lo mismo ocurre cuando emplazamos plomos, copperheads o simplemente realizamos un agujero con el taladro para colocar una uña en él. El martillo todavía está al alcance de la mano.

Para uno que se ha criado en la era del martillo es difícil de olvidar la confianza que produce un clavo bien colocado en la pared, el sonido y "canto" durante su instalación y el olor de la roca quemada. Muchos años bajo su sombra y seguridad. No obstante los tiempos cambian y la evolución continua su camino. Hasta donde, es impredecible.

El martillo

Si vamos a colocar clavos hemos de hacernos con un buen martillo. La elección de un buen martillo es primordial durante esos momentos de duro golpeo. Después de varias horas de emplear el martillo nuestras muñecas y nuestros brazos notaran el esfuerzo. Las mazas de escalada las disponemos en tres materiales diferentes: las compuestas de un mango de madera, de un mango de metal y de un mango de fibra de vidrio. Las mazas de mango de madera son mis favoritas debido a la buena absorción que ellas disponen de la fuerza de impacto, evitando con ello vibraciones. El inconveniente con respecto a los otros martillos es que la madera se puede romper mas fácilmente que el metal o plástico. Los martillos de mango de nogal son las preferidas entre los escaladores de grandes paredes. No obstante, y al margen del tipo de maza, un buen martillo ha de disponer de una buena distribución del peso entre la cabeza y el mando con el fin de proporcionar una buena pegada. Han de disponer de una cabeza puntiaguda que facilite el emplazamiento de plomos y copperheads así como una posible limpieza de la roca. Tal cabeza ha de disponer de un agujero por el cual podemos pasar un mosquetón y que nos permita de tal manera la limpieza y extracción de clavos (que veremos posteriormente). Por otro lado el mango ha también de disponer de un pequeño agujero por el cual podemos pasar un cordino o cinta y que nos permita mantener la maza asegurada a nuestro arnés o cinta de hombro. Con el fin de evitar que la mano resbale en el mango del martillo podemos añadir a este unas vueltas de cinta de esparadrapo como si fuera una raqueta de tenis.

En la foto 2 observamos dos ejemplos de martillos de mango de madera.

Clavos

La diversidad de clavos es amplia. Cada uno de ellos cumple su objetivo, dependiendo siempre de las dimensiones y profundidad de la fisura o agujero a emplear. La calidad de la roca también dictará el tipo de clavo a elegir.

- **Rups y cuchillas.** Las emplearemos en fisuras casi microscópicas y destinadas solamente a aguantar el peso de nuestro cuerpo durante la progresión, y no para aguantar una caída moderada. Son clavos muy valiosos durante la escalada en secciones delicadas y de envergadura.
- **Knife Blade.** Son mas largos y resistentes que los RUPS. Diseñados también para fisuras finas pero con la ventaja de que pueden aguantar en peso de una caída.
- **Lost Arrow, clavos planos en T y clavos Universales.** Diseñados todos ellos para emplazar en fisuras pequeñas. Cualquiera de ellos nos puede ser útil, tanto en fisuras verticales como horizontales. La ventaja de los clavos universales reside en que el ojal es angulado, con el fin de permitir el mosquetoneo si preocuparnos la orientación del clavo.
- **Clavos en V y en U.** Diseñados para fisuras un poco mas anchas, disponiendo de un gran abanico de tallas y de dimensiones. Los clavos en V recortados son muy útiles cuando nos enfrentamos a antiguas cicatrices de clavos o de agujeros de poca profundidad. Hoy en día son empleados en numerosas vías clásicas (el Shield, en el Capitán, por ejemplo), en la que el clavo sin recortar no quedaría bien.
- **Bongs.** Los destinaremos para fisuras o agujeros de grandes dimensiones. Son de aluminio y disponen de varios agujeros con el fin de aligerar peso. Suelen ser necesarios durante la apertura o repetición de de una vía de envergadura, si bien algunos de ellos pueden ser reemplazados por artilugios de escalada limpia. Los Bongs, por ejemplo, suelen ser muy útiles en agujeros de rocas blandas, tipo arenisca, conglomerado o caliza rota.

PERFECTO AJUSTE EN LA ESPALDA



SERIE TALON DE OSPREY

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



Innovación y calidad en Mochilas desde 1974
ospreypacks.com

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

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



05



06

En la foto 3 observamos un ejemplo variado de clavos de roca. Arriba a la izquierda y hacia abajo 2 clavos en V recortados, 2 clavos en V, un clavo antiguo con argolla, un clavo plano en T y dos clavos universales. Arriba a la derecha y hacia abajo: dos bongs, un lost arrow, un juego de cuchillas variadas y rups.

Colocación de clavos

El proceso a seguir durante la instalación de clavos es el siguiente:

- Primeramente visualizamos el lugar en el cual pretendemos colocar el clavo, eligiendo el apropiado de los disponibles en el arnés. Un emplazamiento puede acoger diversos tipos de clavos por lo cual es interesante escoger el que mejor se adapte a la fisura o agujero y reservar los otros para posteriores acciones.
- Si es necesario limpiaremos la piedra suelta, hierba o mogotes que rodeen al emplazamiento y que puedan alterar la perfecta instalación del clavo. El clavo a emplear ha de introducirse aproximadamente un 75 por ciento de su longitud en la fisura con la mano, para a continuación completar su instalación a base de golpes de martillo. Si el clavo lo introducimos desde el principio a martillazos corremos el peligro de que éste no penetra más de la mitad de su longitud, que se doble o fracture o que incluso rompa la roca.
- El clavo lo sujetamos con un par de dedos mientras lo golpeamos con el martillo. Una buena idea es unir el clavo a nuestro arnés mediante el empleo de un mosquetón viejo y un cordino largo, con el fin de prevenir la pérdida del clavo en caso de un golpe mal dado, sobre todo en techos y desplomes. El mosquetón ha de ser viejo con el fin de no preocuparnos el poder darle golpes con el martillo.
- Antes de introducir el clavo hemos de comprobar que el ojal está orientado perfectamente y alejado de posibles palancas negativas que puedan afectar su seguridad. Al final el clavo ha de descansar con el ojal en la pared.

En la foto 4 observamos el clavo de arriba introducido con un

ángulo positivo, el del medio con un ángulo neutro y el de abajo con un ángulo negativo.

El clavo lo introduciremos prácticamente perpendicular a la pared al margen de la inclinación de ésta. En techos seguiremos el mismo ejemplo. Cuando introducimos el clavo se dice que éste “canta” cuando el sonido provocado por el martillo es similar a cuando llenamos una botella de agua. El sonido se irá haciendo más agudo y metálico a cada golpe de martillo. Esto quiere decir que el clavo está entrando bien. Si por el contrario el sonido es sordo y apagado ello nos indicará que el clavo se haya tocando el fondo de la fisura y que no se encuentra anclado correctamente. Si ello es así será preciso extraerlo y sustituirlo o introducirlo en otro lugar.

En la foto 5 observamos dos clavos colocados en una fisura horizontal. El ojal del clavo de la izquierda reposa en la pared mejor que el de la derecha, evitando de tal manera una palanca inadecuada.

Durante el proceso de los martillazos hemos de tener cuidado con los trozos de metal o de piedra que volarán a nuestro alrededor, pues es fácil que se nos puedan introducir en los ojos. Puede darse la situación de que el clavo no penetre hasta el fondo y que nos interese aprovecharlo como anclaje de progresión pero no de protección. En otras ocasiones el clavo puede estar lo suficientemente clavado como para que nos sirva para colgarnos de él. Para evitar un brazo de palanca peligrosa hemos de anudar una cinta o cordino alrededor del vástago del clavo y siempre lo más cerca posible de la pared. Anudaremos el clavo mediante el empleo de un nudo corredizo, de un nudo alondra o de un ballestrinque. Por la cinta pasaremos el mosquetón que nos sirva de conexión. Con el fin de evitar que el clavo se pueda perder en caso de caída podemos colocar otra cinta auxiliar unida entre el ojal del clavo y el mosquetón. Tal cinta ha de estar floja y nunca ejerceremos peso en ella. Tampoco nunca nos colgaremos directamente del ojal de un clavo que no se encuentre totalmente introducido en la roca, éste puede doblarse y saltar. Hemos de evitar colocar clavos en fisuras acanaladas en ángulo o justo por debajo de techos o salientes, pues de hacerlo así nos costará mucho poder extraerlos. Es preciso dejar espacio suficiente



07



08



09

que nos permita mover el martillo a la hora de extraer el clavo. Otra precaución a tener en cuenta es colocar clavos en lajas sueltas o de sonido hueco, pues de hacerlo podemos arrancar la piedra con facilidad. Tampoco colocaremos un clavo a pocos centímetros de otro clavo dentro de la misma fisura pues con ello provocaremos la expansión de esta con la consiguiente caída de los dos clavos. En reuniones formadas por clavos siempre comprobaremos el estado de estos antes de colgarnos de ellos. En rocas graníticas existe el peligro de dilatación y comprensión de la fisura con el cambio de temperaturas a través del día o del día a la noche. Esto puede provocar la extracción accidental del clavo. De ahí la necesidad de siempre comprobar el clavo antes de colgarnos de él.

En la foto 6 observamos dos clavos en fisura vertical. El de arriba está totalmente introducido en la grieta. El clavo de abajo no y por lo tanto le hemos puesto una cinta azul cercana a la roca y de la cual colgamos el mosquetón. La cinta verde es de seguridad y permanecerá floja, sin ejercer ningún peso en ella.

Flores de clavos

Existen determinadas ocasiones en las cuales la creatividad es un arte. Las fisuras no siempre son homogéneas, profundas o paralelas. Otras veces habremos de introducir clavos en agujeros cóncavos y de fisonomía irregular. En tales ocasiones es difícil encontrar un clavo o un sistema de protección limpia adecuado para cubrir nuestras necesidades. Para resolver tal problema podemos confeccionar una llamada FLOR DE CLAVOS y la cual consiste en la agrupación de varios clavos compactándolos de tal manera que puedan trabajar como si solo fueran uno. Podemos agrupar dos, tres o más clavos, dependiendo del tamaño del agujero o de las dimensiones de los clavos. Por ejemplo clavos planos con uves o clavos acanalados con uves, etc.

Primeramente clavamos uno de los clavos para a continuación ir añadiendo los restantes a modo de cuñas. Una vez que todo el grupo se halle sólido le pasaremos una cinta alrededor de igual manera que vimos posteriormente cuando hablamos de clavos no introducidos hasta el ojal, y a la cual atamos el mosquetón. Para evitar que se puedan

perder en caso de caída pasaremos otra cinta alrededor de ellos, un poco más floja que la anterior y que igualmente ataremos al mosquetón.

La introducción y manejo de clavos es un arte que requiere de tiempo y paciencia con el fin de economizar tiempo y energía.

En la foto 7 observamos una flor de clavos compuesta de 3 clavos. La cinta de estrangulamiento se encuentra cercana a la roca y la cinta verde es la de seguridad y la cual se encuentra atada a los tres clavos. De tal manera no los perderemos si la flor de clavos no aguanta el peso.

Taladros

Los taladros nos ayudan a perforar la roca con el fin de colocar buriles, chinchetas, tornillos o spits en la pared. Al mismo tiempo nos permiten hacer pequeños agujeros en los cuales podemos colocar uñas y ganchos con el fin de facilitar el emplazamiento. Los modelos más populares son el mandril de spits y la broca. El mandril de spits nos permite colocar spits en la pared y realizar agujeros perfectos para el uso de ganchos. Es más recomendable para rocas blandas, caliza o areniscas. Para realizar un agujero de uñas o gancho simplemente perforamos hasta casi la mitad del spit, manteniendo un pequeño ángulo de inclinación con respecto a la pared. A continuación colocamos la uña y le damos un pequeño toque con el martillo para encajarla bien y segura en el agujero realizado. El taladro de broca es más recomendable en rocas graníticas y tiene la ventaja de que podemos cambiar el tamaño y diámetro de la broca. Este nos permite la perforación para colocar buriles, chinchetas o tornillos variados de expansión.

En la foto 8 observamos un ejemplo variado de material de taladrar. Arriba a la izquierda vemos un taladro de broca y a la derecha un mandril de spits. Debajo vemos un juego variado de buriles, chinchetas y tornillos de expansión.

En la foto 9 vemos un gancho colocado en un agujero taladrado. En la foto 10 observamos el taladro con la profundidad necesaria para emplazar una uña.



Anclajes permanentes

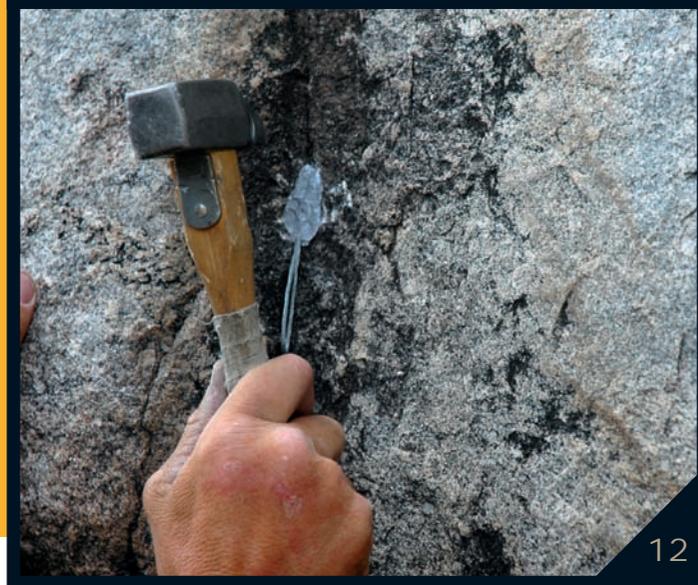
Las líneas de buriles o rivets nos ayudan a progresar por secciones planas de la pared, conectando posibles líneas de fisura. Los tornillos de expansión (parabolts, entre otros) nos aseguran una buena reunión o anclaje de rapel. Son anclajes mucho mas resistentes que los buriles y chinchetas, y aguantaran mejor una gran carga, como por ejemplo la caída del primero de cuerda. En reuniones evitaremos colocar buriles y nos limitaremos a tornillos de expansión de buena resistencia. Claro está, dependerá del tipo de roca el tornillo a elegir. En roca granítica podemos emplear tornillos de diámetros menores a aquellos empleados en caliza o arenisca.

- **Buriles.** Tornillos introducidos en agujeros taladrados con un burilador a golpe de martillo. No disponen de sistema de expansión, y si bien hace años eran el elemento principal de aseguramiento en reunión hoy en día los limitaremos a encadenar líneas lisas de placa.
- **Rivets o chinchetas.** Pequeñas piezas metálicas parecidas a los buriles pero de menor profundidad y grosor. Se colocan igual que los buriles y los utilizamos como último recurso para asegurar y progresar por una placa lisa.
- **Spit.** Casquillo metálico dentado, fabricado en acero de alta tenacidad y dotado de un mecanismo de expansión interior a través de una cuña. Es importante que durante su colocación realicemos un agujero de dimensiones correctas y que éste no sea mayor que el del tamaño del casquillo.
- **Tornillos de expansión.** Conocidos como parabolts. Disponemos de aquellos formados por una pieza con cuña incorporada (parabolt de Fixe por ejemplo) y los Ralw, formados por cinco piezas y mas recomendados para rocas blandas.

La colocación de tales materiales requiere de un consumo de tiempo excepcional, pero a veces necesario. Cada vez que coloquemos un buril o tornillo hemos de preguntarnos si es ello realmente necesario. El agujero va a ser permanente.

En ocasiones nos encontraremos con algunos de estos sistemas de anclaje carentes de placa en la cual enganchar el mosquetón. Si ello es así podemos emplear pequeños cordinos o cintas para estrangular el tornillo y así poder colocar el mosquetón. También son prácticos los cables de estrangulamiento ya diseñados para tal fin. En su defecto incluso podemos colocar un pequeño fisurero de cable a modo de plaqueta.

En la foto 8b podemos ver un buril carente de plaqueta y en cual hemos puesto un cordino estrangulado para suplir tal defecto.



Plomos y Copperheads

Son casquillos de cobre, aluminio o plomo, prensados en los dos primeros casos sobre el cable de acero y fundido sobre este en el caso del plomo. Están diseñados para ser empleados en fisuras ciegas y agujeros, así como en placas rugosas en las que no podemos colocar otro tipo de seguro que nos ayude a progresar. La colocación de plomos nos permite progresar sin la necesidad de taladrar agujeros en la roca. Son populares y los podemos emplear indistintamente en rocas blandas y duras. Los copperheads o aluminioheads requieren de pequeñas fisuras para su emplazamiento y están limitados para rocas duras. Colocamos la cabeza del copper o aluminiohead en la fisura y a continuación la encajamos en ella empleando para ello la punta del martillo, a base de un golpe preciso. A continuación finalizamos el emplazamiento con un pequeño cincel golpeando la cabeza en forma de X en varias sucesiones hasta que esta se haya totalmente empotrada en la fisura. Algunos microfisureros podemos empotrarlos en la fisura si ello es necesario, a base de martillazos.

Para colocar un plomo primeramente limpiamos con la punta del martillo el lugar del futuro emplazamiento. A continuación machacamos el plomo extendiendo su contenido sobre la roca con la precaución de no dañar el cable. Al final nos colgaremos siempre manteniendo el peso en la vertical, sin balanceos hacia los lados, de igual manera que hacemos cuando nos colgamos de un gancho.

Los circleheads se emplean de manera parecida al copperheads pero en fisuras horizontales.

Cualquiera de estos artilugios presentan un buen seguro de progresión, al margen de sus apariencias. Si nos encontramos con uno de ellos fijo en la pared hemos de colgarnos con precaución, pues no sabemos el resultado del cable. Ante la duda y posible caída podemos extraerlo y reemplazarlo por uno nuevo.

En la foto 11 observamos un ejemplo de variado de plomos, copperheads y circleheads. También presentamos un copperhead y un plomo extraídos.

En la foto 12 observamos la colocación de un plomo en la roca.

Extracción de material

Extraer clavos es tan importante como colocarlos. Es necesario practicar y perfeccionar la técnica de extracción con el fin de ahorrar tiempo y energía. Por otro lado, una buena técnica de extracción evitará el tener que abandonar clavos en pared. Cuando colocamos los clavos hemos de hacerlo con la energía necesaria que no impida su extracción. Para retirar el clavo lo haremos dándole golpes hacia arriba y hacia abajo en fisuras verticales, y de lado a lado en fisuras horizontales con el fin de aflojarlo. Tal maniobra agrandará la fisura. Para posibilitar el empleo de microfisureros en posteriores escaladas podemos golpear el clavo con más energía hacia arriba que hacia abajo. Tal maniobra creará una cicatriz mas adaptada al empleo de microfisureros tipo off-sets o brass, con la ventaja de no tener que poner un clavo de nuevo. Una vez que el clavo se halle flojo no bastará con quitarlo con los dedos. Si el clavo se ha retorcido dentro de la roca y está en una posición de tira y afloja podemos emplear una cadena de mosquetones. Tal cadena consistirá en una serie de aproximadamente 6 o 8 mosquetones que uniremos al martillo en un extremo y al clavo en el otro. A continuación daremos un tirón en seco con el fin de arrancar el clavo de la pared. Debemos de tener la precaución de apartar la cara de los mosquetones, pues una vez que el clavo se sale éste suele hacerlo de manera explosiva.

Otra opción es emplear un cordino estático o cable de acero con el mismo propósito que el de la cadena de mosquetones. Con el empleo de un mosquetón viejo ataremos un extremo del cordino al clavo y el otro a la maza. Mediante el empleo de un golpe seco realizamos la misma maniobra que la empleada con la cadena de mosquetones.

Los plomos los retiraremos con mas suavidad, con el fin de evitar dejar trozos de plomo pegados en la pared. Es posible emplear un clavo para retirar el plomo, utilizándolo a modo de cincel y golpeando el plomo de abajo hacia arriba. Si tiramos del cable corremos el riesgo de quedarnos con éste en la mano y el plomo en la roca.

Los copperheads son, si no difíciles, casi imposibles de retirar sin producir demasiado daño en el material y la roca. A veces es mejor dejarlos solos en la pared pero si hemos de retirarlos podemos emplear la misma técnica empleada con los plomos.

En la foto 13 observamos la extracción de un clavo mediante el uso de una cadena de mosquetones.

En la foto 14 observamos como en una fisura en la cual colocamos un clavo hoy en día es posible protegerla con un fisurero mecánico tipo BallNutz, realizando así una escalada mas limpia.

Hemos presentado un ejemplo de materiales los cuales podemos introducir en la pared mediante el empleo del martillo.

Hace años pensé que la era del martillo había terminado, debido ello al aumento y evolución de material de escalada en pared y escalada artificial. Estaba equivocado. El martillo todavía tiene mucho uso, y gracias a él la aventura otra vez se haya al alcance de nuestras manos.



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.

Ropa Técnica para el Otoño

El otoño es una época de transición, y como tal, suele traernos problemas a la hora de seleccionar nuestra vestimenta; la ropa de verano no cumple su función, pero las prendas de abrigo son excesivas en la mayoría de los casos. Desde hace unos años, los montañeros tenemos unas líneas de “entretiempo” perfectas no sólo para estos días, sino para aquellos del verano en los que el tiempo se complica, o aquellos del invierno en los que se realizan actividades rápidas y aeróbicas. Aquí tenéis una selección de estos productos.



Point Five Jacket W

Chaqueta de mujer, en Gore-Tex® Pro Shell.

Para una óptima combinación de impermeabilidad y transpirabilidad.

Peso: 472 g.

Precio: 349 €



Crimptastic Jacket

Chaqueta para hombre con relleno de plumón de oca de 800 fill down.

Con paneles Power Stretch® de Polartec® bajo los brazos y en los costados para mayor libertad y soltura de movimientos.

Peso: 400 g.

Precio: 219 €



Microgrid Zip T

Camiseta de forro polar fino polivalente.

Polivalente, para uso en una amplia gama de actividades al aire libre, perfecto para uso por capas en condiciones climáticas frías. Peso: 330 g.

Precio: 69.90 €



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



Atom SV Hoody

Chaqueta con capucha rellena de fibra **Coreloft™** para condiciones de mucho frío. Chaqueta con capucha de la serie SV (Uso severo) que ofrece el máximo confort y calor en condiciones de mucho frío. Perfecta para zonas de mucho frío.
Peso: 475 g.

Precio: 199 €



Epsilon SV Hoody

Chaqueta **Soft Shell** de 3 estaciones multiuso y muy ligera. Su tejido Poli-laminado hace que la chaqueta sea ideal para esquí de travesía o para un uso aeróbico en climas cambiantes. Insertos elásticos en la zona de las muñecas.
Peso: 470 g.

Precio: 199 €



Wind Shield Jacket

Forro polar cortavientos tipo **Soft Shell**. Forro polar cortavientos "Soft shell híbrido" para deportes de invierno, perfecta para aquellos que necesitan una chaqueta técnica pero polivalente.
Peso: 274 g.

Precio: 149 €



Nano Puff Pullover

Chaqueta rellena de **Primaloft®**. Chaqueta muy cálida con relleno **Primaloft®**, resistente al agua y al viento y muy comprimible, perfecta para usar en climas fríos como aislamiento térmico.
Peso: 266 g.

Precio: 159 €



Perform Anorak

Prenda tipo **Softshell** altamente técnica para alpinismo. Peso súper ligero con una alta capacidad térmica. Ideal para todas las actividades técnicas en montaña. Capacidad cortavientos, elástica y caliente.
Peso: 385 g.

Precio: 129 €



Raga CN Jacket

Chaqueta **Windstopper® Soft Shell** de hombre, para montaña y esquí. Chaqueta de la gama TRX de **Trangoworld**, pensada para satisfacer a todos los deportistas Outdoor que se enfrentan a las condiciones climáticas y geográficas más extremas.
Peso: 750 g. (Talla L)

Precio: 259.50 €



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



Caliber Cardigan

Chaqueta térmica segunda capa en Polartec® Classic Micro.

Chaqueta fabricada con Polartec® Classic Micro Velour que permite evacuar el sudor rápidamente y mantener la piel seca y caliente.

Peso: 368 g.

Precio: 99 €



Actives Zip Top

Camiseta primera capa de peso medio con cuello de cremallera.

Camiseta de manga larga para gran variedad de usos al aire libre. Fabricada en Dryskin® 971 y Dryskin® 972, tejido propio de la marca que abandera toda su línea básica.

Peso: 190 g.

Precio: 69.90 €



Reptile Jacket

Chaqueta minimalista de Polartec® Power Shield® Soft Shell.

Chaqueta de alto rendimiento y diseño minimalista para uso en montaña, esquí de travesía o actividades intensas, se puede usar como segunda capa.

Peso: 600 g. (Talla L)

Precio: 179 €



Gale Shirt

Camiseta técnica para hombre, en tejido Thermolite® Lycra®.

Camiseta técnica para hombre, ideal para esquí de montaña en ambientes fríos. Cremallera con protector de barbilla. Elementos reflectantes. Costuras planas.

Peso: 298 g. (Talla L)

Precio: 89.90 €



Stratus Vest

Chaleco técnico en Windstopper® Active Shell para actividades dinámicas.

Pertenece a la Gama Active Wear de Grifone que consiste en prendas más livianas y a la vez altamente protectoras.

Peso: 93 g.

Precio: 97.90 €



Stretch Pile Anorak

Camiseta técnica en polar fino para alpinismo y trekking.

Camiseta técnica en Polartec® Dry® con cremallera media. Muy cómoda y caliente para todas tus actividades en la montaña o en la nieve.

Peso: 320 g.

Precio: 105 €



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



Atom SV Hoody W

Chaqueta para mujer con capucha y rellena de fibra Coreloft™.

De la serie SV (Uso severo) que ofrece el máximo confort y calor en condiciones de mucho frío. Fibra de alto poder calorífico Coreloft™, perfecta para zonas de mucho frío.
Peso: 412 g.

Precio: 199 €



Sare W

Chaqueta para mujer cortavientos con tratamiento DWR.

Chaqueta para mujer, en tejido Polartec® Windbloc® SoftShell 100% cortavientos. Es ideal para el esquí, el trekking y el senderismo.
Peso: 700 g. (Talla M)

Precio: 165.90 €



Reptile II Q Hood

Chaqueta de mujer de Polartec® Power Shield® Soft Shell.

Chaqueta de mujer de alto rendimiento y diseño minimalista para uso en montaña, esquí de travesía o actividades intensas.
Peso: 580 g. (Talla M)

Precio: 189 €



Crag Jacket W

Chaqueta Gore-Tex 2 capas de mujer.

Chaqueta para de mujer, de Gore-Tex 2 capas, de tejido fuerte y resistente, reforzada en las áreas más críticas de rozamientos y de entrada de agua.

Peso: 685 g. (Talla M)

Precio: 349 €



Strato Jacket W

Forro para mujer en Polartec® Thermal Pro®.

Diseño aerodinámico de secado rápido que por su simplicidad se puede utilizar en cualquier actividad al aire libre y para deportes de nieve.

Peso: 440 g.

Precio: 159 €



Microgrid Zip T W

Camiseta de forro polar fino polivalente para mujer.

Polivalente, para uso en una amplia gama de actividades al aire libre, perfecto para uso por capas en condiciones climáticas frías.

Peso: 279 g.

Precio: 69.90 €



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



Material

GARMIN GUÍA A LOS AMANTES DE LA NATURALEZA HACIA UN OTOÑO LLENO DE EXPERIENCIAS

Con la llegada del otoño es el momento de sacar del armario el calzado de montaña, la mochilla, el dispositivo Garmin GPS, y salir a disfrutar de un otoño de aventuras y experiencias al aire libre

En otoño, contar con un buen GPS de mano es fundamental para la seguridad durante las excursiones o actividades en la montaña. El GPSmap 62, la nueva serie de GPS de outdoor, actualiza la popular serie 60 con un diseño mejorado; la incorporación de más funciones y la posibilidad de añadir más contenido cartográfico. Este GPS dispone de un receptor de alta sensibilidad con HotFix™, de una brújula electrónica de 3 ejes y de una pantalla en color de 2,6 pulgadas, que además permite configurar la interfaz de usuario y personalizar el perfil según la actividad que se vaya a realizar.

La nueva serie 62 ofrece tres modelos diferentes que se adaptan a las necesidades e intereses de cada usuario. El GPSmap 62 incluye un mapa de base mundial con relieves y sombreados. El GPSmap 62s incorpora también brújula electrónica de 3 ejes, altímetro barométrico y conectividad inalámbrica para compartir rutas, tracks, waypoints y geocaches. Por último, el GPSmap 62st incluye además mapas topográficos precargados de 30 países europeos. También permite buscar puntos de interés por nombre o por proximidad a la ubicación y ver detalles descriptivos de los contornos del terreno, elevaciones topográficas y puntos geográficos.



Noticia

1º CONGRESO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

Organiza: Gobierno de Aragón, SOS 112, Protección Civil.

10, 11 y 12 de noviembre de 2010

Salón Aragón de Ibercaja Patio de la Infanta - C/ San Ignacio de Loyola 16, 50008 Zaragoza

Noticia

AYUDA A LOS DAMNIFICADOS POR LAS INUNDACIONES EN LADAKH Y PAKISTÁN

Ladakh y Pakistán son dos tierras muy queridas por montañeros y trekkers de todo el mundo. En estos momentos su situación es crítica tras las inundaciones sufridas en este monzón. El mundo de la montaña se ha movilizado para ayudarles.



Por un lado Jesús Calleja está recaudando dinero para repartir en Ladakh. En 1 mes se ha conseguido una gran ayuda, que como habréis podido leer en www.barrabes.com, el propio Jesús ha entregado ya, y que permitirá que unas 700 personas tengan cobijo durante los meses de invierno que se avecinan, y en los que la temperatura alcanza los -30°C.

Pero la campaña continúa. Si queréis realizar vuestras donaciones, estos son los datos:

Cuenta corriente para los damnificados de las inundaciones del norte de la India.

Titular cuenta: **DAMNIFICADOS POR LAS INUNDACIONES DEL NORTE DE LA INDIA**

Nº de cuenta: 2091 0924 98 3040001841 (Caixa Galicia)

Por otro lado, el gran Reinhold Messner también ha montado una campaña de ayuda en Pakistán, a través de su fundación. Los ingresos pueden efectuarse en:

Fundación de montaña Messner

Trägerschaft der Bridges Nachlassmanagement GMBH
Oettingenstrasse 25,
D-80538 Munich / Alemania

Número de cuenta 65 87 53 444
HypoVereinsbank AG, Munich
Clave Bancaria 700 20 270
IBAN DE53 7002 0270 0658 7534 44
Código Swift / BIC HYVED EMMXXX

En nuestra web tenéis las noticias con toda la información referente a estas dos campañas.

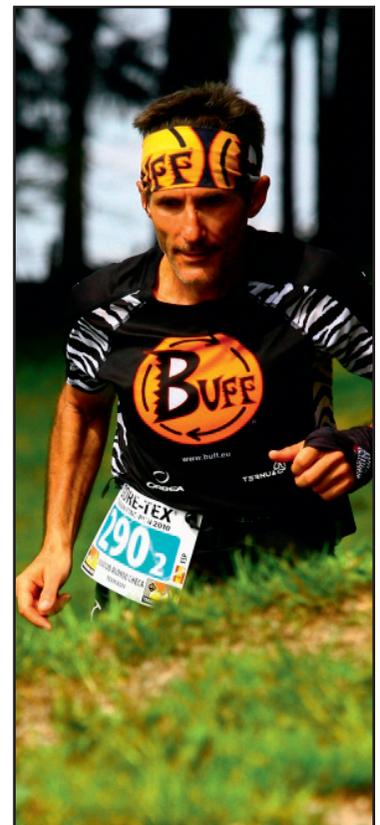
Noticia

EL TEAM BUFF CONSIGUE EL 2º PUESTO MASTER EN LA GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN

Chemari Bustillo y Juanjo Alonso, del Team BUFF, se alzan con el segundo puesto de la categoría Master en una de las carreras de montaña por etapas más duras del mundo, un sueño hecho realidad.

Juanjo Alonso.- "Keep on runningggggggg, todavía me sigue resonando en la cabeza el himno de la carrera que todas las mañanas nos metía caña en la línea de salida. Hemos pasado momentos muy duros, de auténtica superación física y mental, especialmente en las dos últimas etapas de las Dolomitas, un maratón de 42,2 km y otra de 33,4 km, que Chemari tuvo que correr con una dura lesión en el telón de Aquiles. Nos metimos en el podium el primer día y todas las etapas teníamos que dar el máximo. Ahora que ya han pasado varios días desde que terminó esta aventura deportiva me quedo con los buenos recuerdos y las mejores sensaciones, los paisajes de los Alpes y el ambiente de la carrera".

La Goretex Transalpine-Run es una carrera de montaña que se disputa en equipos de dos componentes, consta ocho etapas y tiene lugar en la cordillera de los Alpes entre los días 4 y 11 de septiembre. La edición del 2010 partió de la población alemana de Ruhpolding, al sur de Munich, ha recorrido los montes del Tirol austriaco, visitando la mítica estación de deportes de invierno de Kitzbühel, y terminó en Sexten, en las Dolomitas italianas, completando un recorrido de 305 km y 18.500 m de desnivel positivo.



Aragón aglutina, nada menos, que el 40 por ciento de los rescates de montaña que se realizan en España.

Un porcentaje que evidencia la importancia de abordar, desde un punto de vista profesional y multidisciplinar, una cuestión tan importante y vital como es la seguridad y protección de las personas en el medio natural.

En los últimos tiempos se ha producido un auge significativo de la práctica de actividades al aire libre que comportan riesgos y di-

ficultades. Esta circunstancia, que se convierte en motor económico y turístico para el territorio, plantea un gran reto para las administraciones públicas, que deben velar por la seguridad y la integridad de quienes las visitan. Por este motivo, el Gobierno de Aragón quiere propiciar un debate conjunto y una reflexión en profundidad sobre la seguridad en montaña en donde tengan cabida todos los colectivos implicados dentro y fuera de nuestro territorio.

barrabes

Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas



Descubre una Tarjeta con la que disfrutar de descuentos, ventajas y promociones exclusivas comprando en las tiendas BARRABES.

Además, imagina que por utilizarla recibes las mejores ofertas de material de montaña, justo las que a ti te interesan... ¡y muchas ventajas más!

Descuentos directos exclusivos

- ✓ 5% de descuento directo* en tus compras en tiendas BARRABES y en www.barrabes.com
- ✓ 2% de descuento directo en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en Barrabes.com y Promociones especiales

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

Puedes solicitar tu tarjeta en las Tiendas Barrabes, en www.barrabes.com o llamándonos al 902 14 8000

NUESTRAS TIENDAS:

BARRABES BENASQUE Ctra. Francia s/n. BENASQUE (Huesca)	BARRABES MADRID ORENSE Calle Orense 56 MADRID	BARRABES MADRID O'DONNELL Calle O'Donnell 19 MADRID	OUTLET STORE HUESCA Polígono Industrial Sepes HUESCA	THE NORTH FACE MADRID Calle Velázquez 35 MADRID	THE NORTH FACE BENASQUE Calle Mayor 5 BENASQUE (Huesca)	VENTA A DISTANCIA www.barrabes.com Teléfono: 902 14 8000
---	--	--	---	--	--	---

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

* Descuento no acumulable a otras ofertas, rebajas o promociones especiales en vigor.
La solicitud de la Tarjeta está condicionada a la aceptación de las Condiciones Generales publicadas en www.barrabes.com

 **SUMMIT SERIES**

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

thenorthface.com/eu



**THE
NORTH
FACE**

NEVER STOP EXPLORING™