

GROENLANDIA

Travesía invernal 2010

ABRE LOS OJOS

Freeride en el Valle de Benasque

POWDER RETRO

Una estación fantasma en Colorado

ESQUÍ

Novedades de material

A FONDO

Placa solar "Sunpack"

TÉCNICA Y PRÁCTICA

La Escuela de Montaña de Benasque

PREPARACIÓN FÍSICA

Entrenamiento para escalada



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.



YVES GARNEAU



MOUNTAIN SURF

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



QANUK JACKET

Versátil y resistente a las diversas condiciones climatológicas, con sistema de aislamiento PrimaLoft®, es una chaqueta WINDSTOPPER® que puede ser usada como chaqueta impermeable y ligera, o como chaqueta más gruesa que permite ser combinada con varias capas.



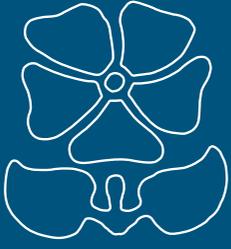
REPTILE JACKET

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



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:
Gerard Van Den Berg, Emilio Fuentes, Nacho Garrido Lestache, Xavi Fané, Héctor Julvez, Manu Córdova, Pedro Bergua, Ricardo Montoro, 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 53, Diciembre - Enero 2011

Imagen portada: © Ricardo Montoro. Acuarela.



GROENLANDIA 10



ABRE LOS OJOS 20



POWDER RETRO 28



NOVEDADES ESQUÍ 36



PLACA "SUNPACK" 44



ESCUELA DE MONTAÑA 48



PREPARACIÓN FÍSICA 56



BARRABES SELECCIÓN 64

06 Agenda

OPINIÓN

08 El insostenible precio del Powder

Por Xavi Fané

REPORTAJES

10 Groenlandia

20 Abre los ojos

28 Powder Retro

36 Novedades Material de Esquí 2010/11

A FONDO

44 Placa solar "Sunpack" Ion + Battery de Xunzel

TÉCNICA Y PRÁCTICA

48 La Escuela de Montaña de Benasque

PREPARACIÓN FÍSICA

56 Entrenamiento para escalada: las destrezas psicológicas II

64 Barrabes Selección:

Esquí y nieve

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



La Comunidad y el Invierno

Cada amante de la montaña es un individuo. Pero todos juntos somos una comunidad. No es una comunidad en la que haya que militar conscientemente, ni conlleva obligaciones legales. Simplemente, somos un conjunto de seres humanos con unos intereses comunes, y como tal tenemos responsabilidades morales, que podemos aceptar o no.

Esto es algo que ocurre en cualquier grupo social. Una de ellas, de esas leyes no escritas, es la transmisión de los conocimientos de la comunidad. Otra es que los más fuertes y sabios y experimentados ayudan a los que llegan, a los nuevos e inexperimentados. Son cosas así.

En el mundo de la montaña, desde hace años, por medio de las federaciones, se trabaja en esto. En ocasiones de forma más altruista, en ocasiones, cuando el objetivo es considerado como necesario por la sociedad en general, de forma más profesionalizada. Así ocurrió con las enseñanzas de montaña. En un mundo en el que las actividades en la naturaleza y el aire libre cada vez tienen más fuerza, los estados se dieron cuenta de la necesidad social de unos guías de montaña competentes y de garantías que velaran por la seguridad y permitieran descubrir a los ciudadanos el mundo de la montaña, cubriendo esa demanda social.

El trabajo que se ha hecho ha sido muy bueno. Y ha estado dirigido por la comunidad de montañeros; los estados delegaron en ella, como poseedora del conocimiento y la experiencia, el guiar por este camino.

Así que, como queramos o no, todos pertenecemos a esta comunidad algo virtual unida por lazos no escritos forjados en las cimas, vamos a dar voz a los responsables de este camino. Porque creemos que, como miembros de este colectivo, todos deberíamos estar orgullosos del trabajo realizado, y sentirlo como algo propio.

Pero hay otro motivo también. La comunidad, como le ocurre a muchas otras, desde la llegada de internet, en cierta forma está descabezada. Y esto ha roto ciertas líneas de transmisión de conocimiento desde la experiencia. Hoy en día, los jóvenes que comienzan en este mundo, entran en un foro, buscan en google, pero cada vez menos realizan un curso. Entre los adultos también pasa. Con lo que año tras año se está viendo que al final, al no haber una coordinación, una autoridad moral...no sólo se están transmitiendo los aciertos, sino también los errores, se forman grupos en los que el que dirige por experiencia no debería hacerlo, grupos en los que la mayoría de integrantes no podrían ser autónomos por sí mismos, pero no aspiran a serlo.

Por ejemplo, no es difícil ver en foros, los lunes de invierno, fotos y reportajes sobre actividades que ponen los pelos de punta. No por su dificultad, sino por ver a los participantes cometiendo error tras error, sobre todo en lo referente a seguridad invernal, con la mayor de las ignorancias. Además suelen ser jaleados por el resto de foreros, provocando un efecto llamada. Hace años, sólo se internaba en la montaña invernal aquel que sabía. Una ley no escrita indicaba un camino de conocimiento, y en un hito alto de esta senda, que podía costar años conseguir, estaba el alpinismo invernal. Cuando uno se sentía preparado, como un reto, la afrontaba. Hoy esto no es así.

Por eso, porque creemos que la comunidad necesita verse con perspectiva, porque creemos que es momento de pararnos a vernos, de concienciarnos de nuevo como comunidad tras el pequeño caos provocado por los nuevos tiempos, vamos a dar voz durante unos números a los responsables de la Escuela de Montaña de Benasque, para que nos hagan reflexionar. Simplemente es eso. Creemos que tras tantos años de trabajo son la autoridad moral adecuada en la comunidad para afrontar esta necesaria reflexión; es la voz adecuada que galvanice la comunidad.

Dicho esto....disfrutemos del invierno. Que cada uno tenga que ser perfectamente consciente de sus limitaciones y posibilidades no quiere decir que no esperemos todos con ansia la llegada de la nieve y el hielo. Muy temprana y abundante este año. Así que, con todo el cuidado, aprendiendo, conociendo nuestros límites....vamos a por él.

Os deseamos un invierno largo, en el que disfrutéis todo lo posible en el elemento más querido por los amantes de la montaña.

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 Sepas
HUESCA

THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 25
MADRID

THE NORTH FACE BENASQUE
Calle Mosén 3
BENASQUE (Huesca)

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



Viernes técnicos: Escalada artificial

Fecha: 10 de diciembre de 2010
Lugar: Centro Espacio Acción, C/Marcelino Álvarez 6 (Madrid)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Sin duda alguna, los VIERNES TÉCNICOS se han convertido en una de las actividades más demandadas: sesiones prácticas de tecnificación para escaladores ya iniciados (de 19.30 a 20.30 h.). Practica y resuelve tus dudas sobre aspectos monográficos de la escalada, con un profesor de Espacio Acción. Una vez al mes, en viernes. Próximo 19 de noviembre: ESCALADA ARTIFICIAL, a cargo de José Luis Antón

II Semana de la Montaña de Alcobendas (Madrid)

Fecha: Del 9 al 12 de diciembre de 2010
Lugar: Alcobendas
Organiza: Club de Montaña Candas
Más información: www.clubcandas.com

II Semana de la Montaña Ciudad de Alcobendas tendrá lugar del 9 al 12 de Diciembre del 2010, proyecciones de Alberto Iñurrategui, Carlos Soria, Cine de montaña "NANGA PARBAT", concurso de fotografía, dibujo infantil, talleres, carrera de orientación..., más información en www.clubcandas.com

Curso de Iniciación al Alpinismo

Fecha: 11 y 12 de diciembre de 2010
Lugar: Sierra Nevada (Granada)
Organiza: Al Andalus Activa
Más información: www.alandalusactiva.com

Realizaremos un Curso con algo de teoría: materiales, aludes, nivología básica, protocolos de emergencia en montaña,...y luego practicando: la técnica de progresión con crampones y piolet, nudos básicos, encordamiento en glaciares...y para poner en práctica todo lo visto realizaremos una ascensión al Veleta.

Curso de Alpinismo Invernal Iniciación

Fecha: 18 al 19 de diciembre de 2010
Lugar: Parque Natural Peña Ubiña-La Mesa (Asturias)
Organiza: Tocando Cumbre guías de montaña
Más información: www.tocandocumbre.com

Con este curso aprenderás a: Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para practicar con seguridad el montañismo invernal. Aprender las técnicas básicas de progresión, familiarizándose con todo el material habitual en la práctica del alpinismo. Iniciar en el terreno de la alta montaña y el alpinismo. Afrontar mayores retos y montañas más difíciles. Desde TocandoCumbre recomendamos realizar los cursos de alpinismo para garantizar una práctica invernal segura. La experiencia nos lo confirma: cuanto más conocimiento tengamos, más seguros estaremos en la montaña.

Curso de Rescate para Escaladores

Fecha: 18 y 19 de diciembre de 2010
Lugar: Centro Espacio Acción, C/Marcelino Álvarez 6 (Madrid)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Dirigido a personas con conocimiento y práctica de las técnicas básicas, al menos en escalada deportiva. OBJETIVOS: Conocer y prevenir las situaciones de riesgo que pueden dar lugar a accidentes. Aprender las técnicas básicas del autorrescate. (sábado y domingo, de 9,00 a 15,00 h.). Precio: 125 €.

Curso de iniciación al esquí de montaña/travesía

Fecha: 22 y 23 de diciembre de 2010
Lugar: Escalona (Huesca)
Organiza: Escuela de Montaña y Escalada Pirineo
Más información: www.solomonte.com

INSTRUCTOR: Toño Guerra Objetivo: Conocer las diferentes técnicas de progresión y de seguridad en esquí de montaña. Recomendado para personas sin conocimientos previos de esquí de montaña pero con dominio del "paralelo". Contenidos: Equipo y material Técnicas de progresión en ascenso y descenso Peligros en la montaña Uso ARVA Duración: 2 días 1 sesión teórica, el resto todo práctico Máximo 6 personas/Instructor Coste: desde 110€/persona Incluye: Instructor de la escuela española de alta montaña Material técnico y de seguridad (esquí, bastones, sonda, pala, casco y ARVA) Transporte, en caso necesario Seguros obligatorios. No incluye: Botas de esquí, ni alojamiento.

Salida dirigida de escalada

Fecha: 26 de diciembre de 2010
Lugar: La Pedriza (Madrid)
Organiza: Espacio Acción
Más información: www.espacioaccion.es

Actividad especialmente pensada para escaladores que se encuentran en alguna de las situaciones siguientes: - Han realizado recientemente el curso de iniciación. - Tienen poca experiencia en escalada en roca natural. - Desean conocer bien la zona, gente y escalar vías adecuadas a su nivel. REQUISITOS: conocer y dominar las técnicas de seguridad. Un guía-profesor de Espacio Acción se encargará de asesorar y supervisar a los distintos grupos en función de sus niveles. Incluye material y seguro.

Navegación y montaña en la Cordillera Darwin

Fecha: Del 14 al 28 de enero de 2011
Lugar: Cordillera Darwin
Organiza: Koratrek
Más información: www.koratrek.es

Una aventura exquisita, nos vamos de nuevo a la Cordillera Darwin, pero esta vez navegaremos la parte norte... veremos el Sarmiento! navegacion y montaña juntas, allá vamos!

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

TÉLEFONO: 902 14 8000

¡LUNES A VIERNES DE 10H A 14H Y DE 16H A 19H!

EMAIL: PROFESIONALES@BARRABES.COM



WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

RAIN

YES, THANK YOU



trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané



El insostenible precio del Powder

Scottie es un buen tío, me gusta su carácter tranquilo y reservado, su ademán sincero y sus buenos dotes de escucha y conversa. También es un excelente esquiador de telemark y cuando vamos a la montaña juntos disfruto viéndole bajar con su atlético y rotundo estilo. A base de años de vivir en el mismo pueblo los dos hemos compartido nuestros buenos ratos, sobre todo pasando noche con otros amigos mutuos en algunos de los refugios de la zona y esquiando el powder de nuestras montañas. Sin embargo y a pesar de nuestra amistad y puntos en común, los dos vemos el esquí y la montaña con una filosofía y perspectivas muy diferentes.

La última vez que nos vimos le propuse hacer una ruta (tour en inglés) que nos llevaría a hacer un magnífico y largo bucle que conectaría dos valles saltando un collado raramente viajado. En ésta ocasión, el énfasis de la salida iba a ser más ir a disfrutar del paisaje y explorar un rincón remoto e inédito de nuestras montañas que no puramente esquiar powder o hacer una bajada o bajadas específicas. Scottie me miró con una sonrisa algo malévola y me dijo: "Xavi, cuando mencionas la palabra tour me asustas". Su aprehensión no me extrañó ya que después de todo Scottie pertenece a la nueva y creciente escuela de esquiadores cuyo objetivo principal en la montaña es desvirgar palas de nieve polvo utilizando motos de nieve para alcanzar su destino de la forma más rápida posible y así eliminar en lo posible la aburrida marcha de aproximación. A pesar de estar fuerte como un toro, Scottie, raramente se apunta a salidas de esquí de montaña por el amor al arte.

Mientras que para mí la aproximación, la subida, la esquiada, y la interacción entre amigos y naturaleza son todos ellos componentes igualmente importantes de mi experiencia global en la montaña, en este caso la montaña invernal y el esquí de montaña en concreto, para Scottie lo que tiene más peso, lo que mas importa, es la adrenalina pura y dura, el trance que uno alcanza meciéndose ingravido en el seno de la nieve polvo. Es como ir directamente al postre pasando del resto de los platos de una comida, cosa que todos hemos hecho en ocasiones, pero en este caso no es el objetivo, sino los medios usados para llegar hasta éste lo que me preocupa.

No deja de ser un fenómeno curioso. En su mayor parte, los esquiadores motorizados (que aquí les llamamos híbridos) forman un segmento de usuarios que buscan la nieve polvo mas allá de los limitados y a menudo desvirgados confines que ofrecen las estaciones de esquí, pero que tampoco caen dentro de la denominación de montañeros, tal y como nosotros los conocemos. Indiferentemente de su modo de esquí, tanto telemarkers, como esquiadores alpinos y surfers pueden caer dentro de esta clasificación, todos ellos unidos por el deseo de recompensa inmediata y una raquítica ética del entorno.

Aunque son muchos los factores que han colaborado a la popularidad de esta modalidad, la fascinación que los americanos tienen por todo lo motorizado, el profundo sentimiento de individualidad (una moto de nieve permite crearte tu estación de esquí particular), los nuevos y trepidantes filmes de esquí que promueven este tipo de comportamiento, y la tendencia hacia las tablas cada vez mas fat e incómodas de arrastrar largas distancias, seguro que juegan su papel importante.

El caso es que el backcountry (el territorio salvaje) que rodea a Crested Butte, cada vez lo es menos y para evitar el ruido y tumulto, quienes valoramos la paz y tranquilidad de la montaña hemos de adentrarnos más y más en ella en busca de valles inaccesibles a las cada vez mas potentes y capaces motos de nieve. Encuentro aceptable que queramos desvirgar la nieve, ¿pero desvirgar las montañas? No gracias.

Xavi Fané

www.xavierfanephot.com

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



LA SOLUCIÓN GORE-TEX[®] PRODUCTS:
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.asolo.com



MANTRA GV



Travesía Invernal 2010

GROFNI

“Un amigo mío me dijo una vez: “solo te puedes perder si tienes un lugar y una hora a donde tienes que llegar”. La grandeza de Groenlandia y el hecho de no tener ningún objetivo marcado durante la travesía, sino simplemente superar lo que encontramos y lo que nos propusimos hizo “imposible perdernos” en este paisaje blanco inmenso...”

LANDIA

Texto y fotos: GERARD VAN DEN BERG y EMILIO FUENTES



Cuáles son los verdaderos objetivos del alpinismo? ¿Se reducen a una serie de nombres conquistados, a una serie de números que miden el lugar alcanzado y la dificultad superada? ¿O tienen más que ver con un viaje interior que se transita con la ayuda de los grandes espacios, las altas cumbres, la nieve, la roca, el hielo, el viento helado y el sol que quema, las tormentas y el desamparo cósmico de la impropiedad de la inmensidad?

Normalmente, en un reportaje sobre alpinismo, se enumeran una serie de datos que son los que encuadran la actividad y justifican su publicación. Pero en este caso, ¿para qué? No se sabe muy bien la altura de los picos ascendidos, ni sus nombres, ni si alguien había pasado por allí o no. Lo verdaderamente importante de este artículo es que entronca con el verdadero espíritu que nos impulsa a abandonar la civilización en busca de ese algo que no se sabe muy bien qué es, pero que sin duda, es, y está ahí.

Gerard Van den Berg, Emilio fuentes y Albert Cogul estuvieron nomadeando por los Alpes Suizos de Groenlandia durante casi un mes. Ascendieron montañas, y a grandes rasgos decimos cuales, tal y como

ellos los describen. Tiene tan poca importancia para ellos qué altura tenían y cómo se llamaban (en el hipotético y extraño caso de que hubieran tenido nombre) que ni tan siquiera pueden nombrarlas y medirlas. Se trataba de, casi a ojo, al tuntún, siguiendo el instinto, ir ascendiendo cualquiera de las montañas que iban apareciendo, a cientos, sin tener noticia anterior de ellas, como un niño que descubre una caja de golosinas y las va cogiendo según las ve.

Por eso este artículo es principalmente visual. Y no tiene muchos datos sobre la actividad. Se trata de sentir el viaje interior, no de catalogar los medios exteriores que emplearon en el final del invierno groenlandés, en los días que pasaron bajo las Auroras Boreales.

Pero por si a alguno le interesa, aquí va la actividad, tal y como ellos la describen...no es mucho, pero...

- Travesía con esquís y pulkas por los Alpes Suizos.
- Ascensión a pico sin nombre (ver croquis) D - .
- Intento Ascensión Huttenkogel – abandono por malas condiciones en la cresta (nieve y piedra suelta).
- Ascensión y descenso Ski Peak.
- Ascensiones y descensos de otras montañas sin nombre.



CUERDAS DINÁMICAS



7,7 ICE TWIN 

8,1 ICE LINE 

8,6 COBRA II 

9,1 JOKER   



SEGURIDAD

Fuerzas de choque bajas y resistencia a un mayor número de caídas - valores garantizados por ensayos periódicos.



DURABILIDAD

Cuerdas más protegidas gracias a los tratamientos DIRY COVER o GOLDEN DIRY.



SERVICIOS

El número individual de cada cuerda BEAL da acceso a diversos servicios de trazabilidad online.



TEAM BEAL

Utilizadas a diario por los mejores escaladores de todo el mundo.

www.beal-planet.com

beal@vertical.es



“Un amigo mío me dijo una vez: “solo te puedes perder si tienes un lugar y una hora a donde tienes que llegar”. La grandeza de Groenlandia y el hecho de no tener ningún objetivo marcado durante la travesía, pero simplemente superar lo que encontramos y lo que nos propusimos hizo “imposible perders” en este paisaje blanco inmenso....

Tuve la suerte de llevar a Emilio y Albert a esta zona preciosa, donde ya había estado en otras ocasiones, pero que me sigue impresionando, me hace sentir pleno y espero volver muchas veces.

Salimos el día 25 de marzo desde Alicante hacia Islandia, parada obligatoria para poder ir a la costa Este de Groenlandia. Después de un día de preparaciones partimos con el avión hacia Kulusuk, donde esperaban los trineos de perros, ansiosos para poder tirar de los trineos liderado por cazadores Inuit por el hielo congelado del fiordo de Angmagssalik. Un día largo nos esperaba, ya que no fue hasta las 19h que pudimos salir de nuevo desde Kuumiut con los trineos para poder llegar al

primer campamento, desde donde iniciamos la travesía hacia la “nada”. Cansado y con el frío en el cuerpo pudimos montar el campamento a las 21.30h, ya en plena oscuridad.

Durante los tres días siguientes realizamos el trabajo de caballo para poder llegar a la cabaña, tirando las pulkas por la nieve profunda. La travesía hasta la cabaña pasa por un valle precioso con picos escarpados, glaciar, lago congelado....subidas y bajadas. Había tiempo para adaptarse a la zona y el ambiente pero no a la actividad....un terreno abrupto con pulkas pesadas puede llegar a ser duro...muy duro. La relación de amor odio con la pulka por suerte iba cada vez tirando mas a amor que a odio (como se iba aligerando...) Aunque a la pregunta de Emilio cuanto valía la pulka no quería responder porque sabía que estaba valorando cuanto le iba a costar quemar la pulka.

La cabaña esta localizada en medio de los llamados “Alpes Sui-zos” y tiene todo los lujos que necesitas para estar muy cómodo en un





ambiente tan extremo. Durante los siguientes días se realizaron varias travesías y Emilio y Albert realizaron ascensiones e intentos, con algún campamento avanzado. La travesía a la llamada Plaza de la Concordia es algo espectacular, zona glaciar inmensa donde confluyen 5 glaciares. Las travesías, ascensiones y descenso con los esquís que se realizaron convirtieron esta expedición en una actividad completa, disfrutona y espectacular!

La vuelta hasta el punto de recogida nos costo sólo dos días, a pesar del desafío que nos creó el tiempo: nevadas (nieve profunda), mala visibilidad (White out) y mucha humedad. Después de nuestro viaje con trineos y barcos llegamos finalmente de vuelta a Kulusuk. Una buena cena con gastronomía local acentúa las buenas sensaciones vividas durante la expedición en esta perla ártica...los Alpes Suizos."

Texto: **Gerard van den Berg**




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 duras 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.

Incinerator Duvet

La chaqueta Incinerator, se caracteriza por un corte técnico y alta capacidad de transpiración, lo que la hace ideal para su uso en condiciones extremas, como el alpinismo invernal y expediciones.

La capucha es fija y totalmente ajustable y de gran capacidad para el uso del casco. Amplios bolsillos interiores de fácil acceso, y dos bolsillos exteriores con cremalleras termoselladas.



M.D.Viper S.A.
www.viper-sport.com



decirlo nos entró un especie de “cangueli”, al ver que la inmensidad que veíamos estaba muy por encima de la idea que teníamos de la zona. Montañas, glaciares, mar helado, agujas imposibles y todo perdiéndose en el horizonte. Sobrecogedor.

Descontando los traslados, estuvimos dos semanas y media en aquel entorno, totalmente aislados, donde en todo este tiempo no vimos ningún ser vivo.

Salvo por las huellas del zorro ártico “trepador”, sus huellas las encontramos hasta en las cimas de algunas montañas.

La toma de contacto con los trineos de perros y la travesía por el mar helado fueron las primeras impresiones que a cualquier amante de la montaña no le dejan indiferente.

A esto le siguió la travesía con las “pulkas”, estos elementos que tanto llegas a odiar pero sin los cuales no hubiésemos podido hacer nada. Al final y debido al peso, a la nieve virgen y a nuestra imposibilidad de hacer la ruta prevista optamos por ir a una cabaña que utilizamos como campamento base para realizar ascensiones tanto a pie como con esquís. Es increíble pensar que puede existir una cabaña en ese lugar salvaje.

De allí me ha quedado el recuerdo imborrable de las auroras boreales (espectaculares), las diferentes ascensiones que realizamos y también de los momentos agradables jugando a las cartas o sin hacer nada (no hay que olvidar que eran las “vacaciones”) rodeados de un paisaje espectacular.

En fin fueron unos días (20) que aunque en algunos momentos resultaron duros, al final sólo te quedan las vivencias positivas y las ganas de repetir. Algo que por otra parte es intrínseco para cualquiera que ame la montaña. Porque... ¿Qué es la montaña sin esfuerzo y superación?

Texto: Emilio Fuentes

“En la Tierra todo está descubierto y a priori ya no hay nada que nos pueda sorprender. Sin embargo hay regiones donde a pesar de saber cómo son, si te decides ir, no te dejan indiferente. Una de estas regiones es Groenlandia.

X-plore se ha convertido en el especialista de la costa este de Groenlandia y organiza todos los años expediciones.

Es una experiencia contradictoria. Cuando me propusieron esta expedición inicialmente lo ví con escepticismo aunque al final lo acepté como un reto. Cuando estaba allí tirando de la pulka, he de reconocer en más de una ocasión que me arrepentí de haber ido. Ahora digo que me encantaría volver.

El equipo inicial eran 5 personas, pero un desgraciado accidente previo a la salida, hizo que el grupo se redujera a tres. La toma de contacto a través de la ventanilla del avión fue espectacular y por qué no



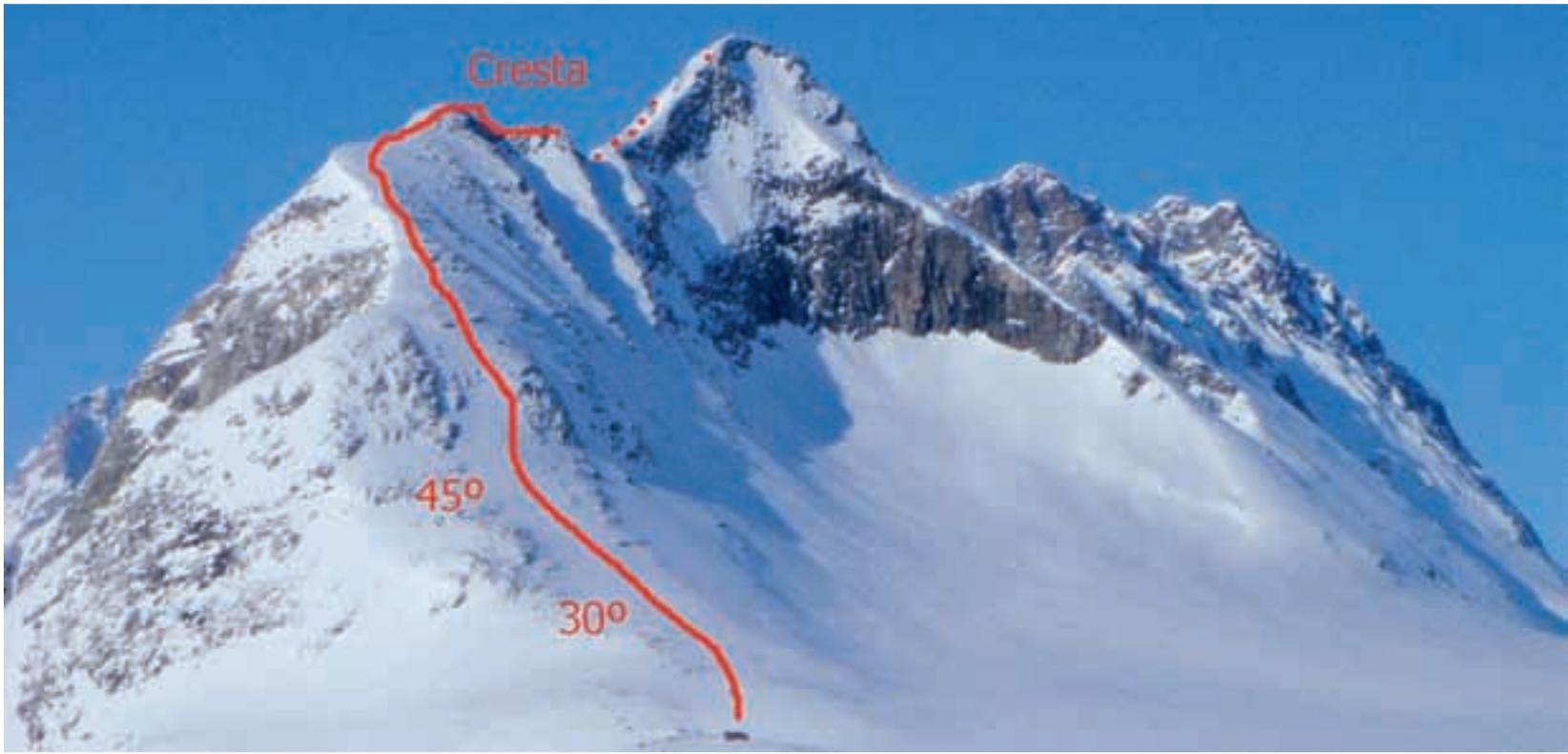
THE FREESKI COMPANY MOVEMENT

Jennifer Flechter
Nicolas Combe
Séverine Pont-Combe

Photographer: Yves Gernoux



Fish X-Series
700 gr.



Información de la zona

Las Montañas

El este de Groenlandia alberga algunas de las escaladas más desafiantes del mundo y es un terreno idóneo para disfrutar de las travesías. Los picos no son muy altos pero las paredes verticales de más de 1000m son numerosas, la mayoría de ellas no tiene nombre y no han sido escalados todavía. El clima ártico y la capa de hielo y glaciares convierten las escaladas en ascensiones duras, comparables con picos dos o tres veces más altos.

Alpes Suizos

Este macizo se extiende de norte a sur a lo largo de buena parte de la costa este de Groenlandia, sus mayores altitudes rondan los 3.500 m, y más del 80% de sus montañas permanecen sin ascender. Gran parte de los picos están localizados dentro del círculo Ártico. El Suizo Alfred de Quervains descubrió gran parte de esta cordillera durante su expedición de exploración de oeste a este in 1912, bautizado por el como los Alpes Suizos. In los años 30 se hicieron los primeros intentos a las montañas principales de la zona. Desde los años 60 los Alpes Suizos trajo a varias expediciones internacionales, escalando cada picos cada vez más técnicos en los años 80 y 90. Pocas expediciones españoles han visitado esta cordillera que ofrece una oportunidad muy buena para escalar una de sus muchas montañas, muchas de ella permanecen sin ascender, y explorar con los esquís sus inmensos espacios blancos.

En un mundo –el de la montaña- que transita habitualmente por terrenos trillados, es bueno buscar nuevos aires, nuevos territorios, nuevas actividades.

Lugares donde recuperar el espíritu pionero de los primeros expedicionarios.

Las Montañas

Las alturas de las montañas que podríamos denominar como posibles objetivos oscilan entre los 800m-2500m, con paredes/ascensiones que superan a veces los 1000m. Sobre todo los tupilaks (picos piramidales, con paredes verticales, que salen desde los glaciares) ofrecen escaladas más técnicas. Otras montañas ofrecen ascensiones de grados más accesibles.

La roca generalmente es de tipo gneis: una roca metamórfica compuesta por los mismos minerales que el granito (cuarzo, feldspato y mica) pero con orientación definida en bandas.

Posibles objetivos

En la zona se pueden realizar las siguientes actividades:

- ▣ Travesías con esquís.
- ▣ Freeride/ Heli esquí.
- ▣ Grandes paredes.
- ▣ Alpinismo.
- ▣ Ascensión de montañas (todos los niveles) – crestas/corredores/ palas/roca.
- ▣ Apertura de vías / primeros ascensos.

En la zona quedan montañas sin ascender. Es difícil conocer toda la información de todas las expediciones que han estado en la zona por la falta de documentación.

Meteo

Durante el mes de abril las temperaturas de la zona costera del este de Groenlandia son bastante templadas, siendo frecuentes temperaturas entre 6°C máximo y -8°C mínimo, llegando a veces hasta 9°C y por debajo de los

-15°C. Las temperaturas en las montañas suelen ser un poco mas frías, hasta aprox. unos 5°C.

Puede nevar en cualquier momento de la expedición, dificultando el avance con los esquís y los trineos, e incluso la aproximación con los trineos con perros.

La niebla y el viento son los factores más decisivos, especialmente el viento Foehn que puede alcanzar vientos por encima de los 100km/h con ráfagas por encima de los 130km/h, coincidiendo normalmente con bajadas fuertes en la presión atmosférica (por debajo de los 1000).

Meteo y la actividad

El tiempo suele ser estable, si bien es posible que se torne cambiante. Los días estables ofrecen la situación perfecta para la práctica del esquí o el alpinismo. Las condiciones frías por la noche, la radiación fuerte del sol y la subida relativa de temperaturas durante el día crean condiciones alpinas perfectas con corredores estables mixtos (nieve/hielo alpino/roca).

Información de viaje

Vuelos Islandia: www.icelandexpress.com

Organización: X-plore (www.expediciogroenlandia.com)

Mejor época: abril-mayo (travesía) / abril- agosto (ascensiones)

Localización: Costa Este de Groenlandia

En la costa Este existen dos aeropuertos de acceso:

- ▣ Kulusuk: localizado a 65° 30' N (Zona Ammasalik)
- ▣ Constable Point: localizado a 70° N (Zona Liverpoolland)

Otras actividades:

- ▣ Ammasalik:
 - Travesías con trineos de perro (marzo-abril)
 - Trekking (junio-septiembre)
- ▣ Liverpoolland:
 - Esquí de travesía (marzo-mayo)
 - Freeride y heli esquí (marzo-mayo)
 - Ascensiones
 - Trekking (junio-septiembre)





Foto: © Ricardo Montoro

ABRE LOS OJOS FREERIDE EN EL VALLE DE BENASQUE

Texto y fotos: **NACHO GARRIDO LESTACHE**



En un país como España, el esquí siempre ha sido visto entre muchos de los alpinistas y escaladores como algo un tanto ajeno a su mundo. Esto es incomprensible para la mayoría de montañeros y guías de los países del arco alpino, y que probablemente se deba a la inferioridad de los lugares de esquí frente a los de roca en la península. Por lo que aquí se sigue viendo en algunos ámbitos el esquí como una actividad “diferente”, y no integrada.

Quizás por ser pirenaicos, de un lugar en el que durante 7 meses al año sólo pueden practicarse deportes relacionados con la nieve y el hielo, nosotros siempre hemos visto esto de otra manera.

Y es que, aunque parezca ya sabido, no está de más recordar que el esquí no son sólo estaciones sembradas de remontes mecánicos; no sólo en estos lugares se pueden hacer los descensos soñados y dulces de nieve azucarada. El esquí es ante todo la montaña.

UN POCO DE HISTORIA...

El esquí, según los indicios, nace en la península escandinava. La mayoría de las zonas de esta región permanecen cubiertas por la nieve durante ocho meses al año con lo cual surge la necesidad de trasladarse de una forma más confortable y rápida por el manto nivoso; el esquí nace como necesidad, no como el deporte que es en estos momentos.

La palabra esquí deriva de una palabra nórdica que significa “trozo de madera”. Se han encontrado trozos de tablas con 2.300 años de antigüedad y los esquíes antiguos no tienen nada que ver con los actuales: existía un esquí principal de más o menos tres metros de largo acompañado de otro esquí más corto recubierto de piel de animal que servía de freno respecto al mayor deslizamiento que aportaba el esquí de mayor longitud.

Hacia el S. XVIII las medidas del esquí se igualan y se acompañan de un solo bastón. Las pieles del animal se utilizan para remontar pendientes, evolucionando este sistema hasta el esquí de montaña de nuestros días.

Durante este siglo el esquí va a ser una herramienta muy importante en las guerras, principalmente para noruegos y suecos, hasta llegar al esquí moderno. Nace por supuesto en países escandinavos a mediados del S XIX extendiéndose por todo el norte de Europa.

Poco a poco empieza su faceta deportiva: las primeras carreras se realizan en la región noruega de “Telemark”. La primera competición internacional en la zona de Cristiania (actual



Oslo) hasta trasladar el principal centro de operaciones al todo el arco alpino. Este es un salto geográfico pero también una fuerte evolución: en estos países el esquí llega como deporte y actividad de ocio.

Actualmente, y más en la península ibérica, se considera y se relaciona mayoritariamente el esquí con la actividad que se puede realizar en estaciones invernales preparadas para este fin. Al fin y al cabo son montañas preparadas, repletas de remontes mecánicos, bares e incluso música para “amenizar” los descensos de los esquiadores. Algo inaudito.

Pero el esquí, aunque haya quien no lo quiera ver o aceptar, es montaña. En la montaña nace y en ella debe seguir creciendo. Abre los ojos: cualquier pendiente nevada, cualquier montaña si sus pendientes, su orografía e importante, nuestro nivel técnico lo permite, puede ser descendida. Dejemos que las estaciones sean simplemente nuestro lugar de trabajo, de preparación, para poder realizar los descensos siempre soñados. Y si quieres música mientras realizas tus descensos en la montaña, ponte unos auriculares...

Una vez que los ojos se abren, los espacios son casi ilimitados. Voy a elegir uno de ellos y voy a proponer unos descensos para que empecéis a soltar las riendas de vuestra imaginación y descubráis el mundo que hay fuera de las estaciones. Sí, para los que no estéis acostumbrados, esto os hará sudar la camiseta, por que para bajar hay primero que subir...

Y lo más importante. **ESTO OS EXIGIRÁ APRENDER NUEVAS TÉCNICAS, NUEVOS MATERIALES, NUEVAS NORMAS DE SEGURIDAD, APRENDER A CONOCER REALMENTE LA MONTAÑA....** ¿por qué escribo esto en mayúsculas? Por que es muy importante que sepáis que aquí no basta con saber deslizarse.

Cuando uno acude a una estación de esquí, hay ciertas cuestiones que otros solventan por nosotros. Por ejemplo, nos indican qué trazados podemos descender y cuales no. Cuáles están indicados para nuestro nivel de esquí y cuales no. Nos facilitan el ascenso, por

lo que no necesitamos conocer técnicas de progresión. Y lo más importante: se encargan de nuestra seguridad.

Hay unos expertos que examinan el terreno, evalúan el riesgo de aludes, etc. Y ellos deciden si es segura la apertura de pistas o no. De forma que nosotros no tenemos que pensar, simplemente, con el pago del forfait, compramos -además de los remontes- una serie de servicios referentes a nuestra seguridad.

En la montaña esto no es así. Todo esto es responsabilidad nuestra. Y cuando no se tienen los conocimientos para poder asumir una responsabilidad, más en este caso, que nos va la vida en ello, es mejor no asumirla. Así que para aprender, lo mejor es contratar los servicios de un Guía.

Ésta es otra de las cuestiones en las que España se diferencia de otros países. No es extraño que en el arco alpino haya alpinistas que tengan capacidad para ascender la norte del Eiger, por decir algo, y que sin embargo en la mayoría de ocasiones contraten un guía para ir al monte. Un guía que además suele ser el mismo y les encamina durante años a través de su carrera alpinística. Les guía, les acompaña, les enseña, les encamina, y sobre todo, comparten juntos la montaña.

Aquí parece que eso da algo de vergüenza. Y no debería ser así. Éste es uno de esos casos. ¿Por qué arriesgar a adentrarse en la montaña invernal sin los conocimientos del medio adecuados? Pero por otro lado...¿Por qué privarse de adentrarse (un esquiador, por ejemplo..) en la montaña invernal y poder realizar grandes descensos, si contratando un guía que evalúe su nivel técnico y físico y le acompañe podría hacerlo?

Sí...la montaña os exigirá aprender nuevas técnicas, nuevos materiales y conocer realmente el medio. Pero ¿hay algo más bonito en este mundo que conocer, aprender y abrir nuevas caminos en nuestra vida?

Aburridos de las estaciones, de los mismos descensos la motivación no es la misma, pero hay un mundo muy grande fuera de éstas.



EL ESCENARIO ELEGIDO

En este caso es el Valle de Benasque. Enclavado en el corazón del pirineo y al que llaman el valle escondido por su difícil acceso. También muy conocido por dos razones: porque en su interior se encuentran los dos macizos más altos del Pirineo (Aneto y Posets), así como la mayor acumulación de tresmiles de la cordillera, y porque al sur del valle, apartada de las grandes cumbres, se encuentra la estación de esquí de Cerler.

Pero en este valle no solo existe ni el Aneto ni solo la estación de esquí de Cerler, hay numerosos valles donde investigar, multitud de picos con muy diferentes y variados descensos para disfrutar.

Que se tenga constancia, los primeros esquís llegaron a la península alrededor de 1908. A partir de aquí la primera travesía que se realizó en los pirineos fue en 1919 por San Joan de L'Erm, Luis Estasen, Pau Badia y José María Coller y Coll. Desde el Pallars Sobrià, pasaron al Valle de Aran y luego por el puerto de la Picada y el Valle de Benasque llegaron a dicho pueblo bajo la gran sorpresa de sus habitantes al ver unos esquís. En 1921 los primeros esquiadores llegaron a la Renclusa y realizaron la primera con esquís al Aneto. La creación de la estación de esquí de Cerler tuvo lugar en 1970.

Los descensos más conocidos en este valle son principalmente el descenso del Aneto, las Maladetas y el pico Cibllés en las inmediaciones de la estación de esquí de Cerler, al cual se puede acceder mediante remontes mecánicos. Pero esto no quiere decir que sea lo único que podamos hacer...es una ínfima parte de las posibilidades que hay.

Ahora os voy a presentar una breve selección de descensos representativos de la zona, más o menos de todas las dificultades y accesibles para cualquier persona de un nivel medio -alto

Casi todas las actividades descritas llegan a cumbres, no es un requisito indispensable llegar a ellas para disfrutar de un buen descenso pero si es un complemento añadido a la actividad. Son actividades que generalmente presentan buenas condiciones de innivación durante los inviernos normales.

La propia orografía del valle hace que parte de él sea realmente inaccesible en invierno, incluso para los más expertos. Zonas remotas, grandes picos con innivaciones que impiden su tránsito hasta primavera...por eso vamos a elegir otros descensos, menos conocidos, en montañas relativamente bajas para el valle, pero más accesibles...sin por ello perder su atractivo. Lo curioso es que aún siendo más accesibles, son muy poco transitados. Lo normal será estar solo en estas montañas.



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



Peña Montañeta (2552)

- Acceso: Desde Benasque, tomar la carretera dirección Llanos del hospital, hasta donde termina la carretera .
- Ascenso: Tomar las laderas que ascienden entre pinos dirección al Puerto de la Glera. Dependiendo de la cantidad se verán las marcas amarillas y blancas del camino de verano, pero esto es muy extraño. Una vez llegado al Ibón de Gorgutes dirigirse dirección oeste hacia la evidente canal de la Peña Montañeta y ascenderla hasta la cumbre.
- Descenso: descenso exigente con pendientes fuertes al principio de la canal, una vez fuera de ésta la pendiente se hace mas suave sin dejar de tener una pendiente mantenida, exceptuando un pequeño llano que cruza el río, y luego continuar entre pinos hasta llegar hasta el coche. También existe la opción de alargar el descenso llegando hasta los Llanos de hospital teniendo que remontar hasta llegar al coche..
- Observaciones: Orientación Sur. En general muy recomendable y exigente pero la canal final no es obligatorio esquiarla, y aun así no desmerece el descenso. Necesario conocer técnicas de progresión con piolet y crampones para la canal. Atención a la cornisa de salida de la canal si ha venteado mucho de norte.



PEÑA MONTAÑETA

Sierra de Chía, Cabo de la Collada (2409)

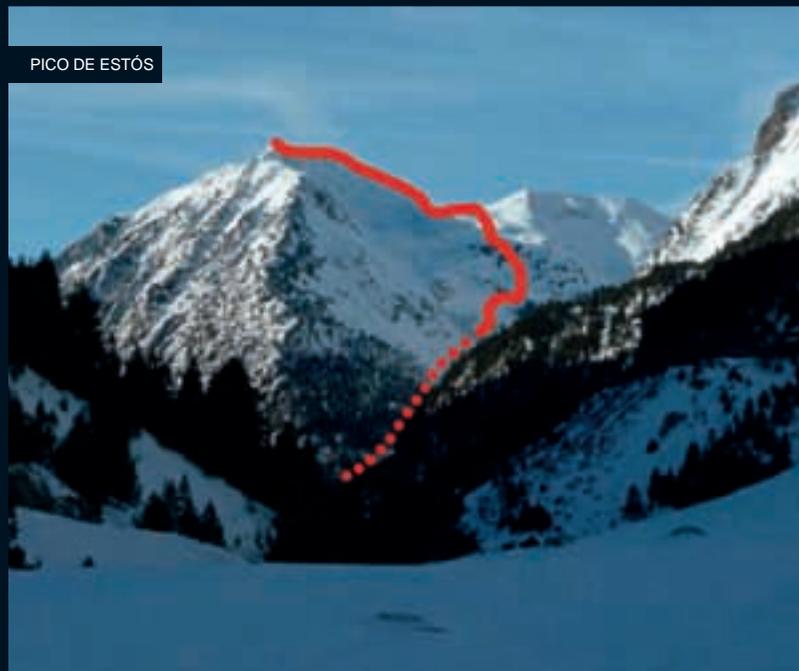
- Acceso: Desde Benasque tomar la carretera dirección Castejón de Sos. Justo antes de llegar al cruce se coge un desvío hacia el pueblo de Chía donde cogemos la pista que conduce al collado de Sahún. Subir por la pista (si las condiciones nos lo permite) hasta más o menos la vertical del descenso .
- Ascenso: Buscando las palas menos inclinadas subir por la divisoria y luego por la canal reseñada. Luego una vez arriba elegir la línea de descenso según el estado de la nieve.
- Descenso: Dependiendo de los vientos predominantes puede ser que el inicio del descenso tenga algo más de pendiente de lo habitual. Una vez pasado este tramo se presentan palas amplias de diferentes pendientes de media inclinación.
- Observaciones: Orientación noreste. Chia es un a sierra bastante tranquila y solitaria, razón por la que hay que visitarla. Conocida por todos ya que cierra de forma hermosa el valle por el sur. En sus laderas está la hendidura que conforma la única entrada al valle por carretera: el Congosto de Ventamillo. Otro aliciente son las vistas que nos ofrece del valle de Benasque y el macizo de Cotiella. Éste es sólo uno de los descensos que se puede realizar, pero no quiere decir que sea el único; la orografía de la sierra permite numerosos descensos aunque no de mucha longitud.



SIERRA DE CHÍA

Pico Estos o Tuca de Dalliu (2631)

- Acceso: Desde Benasque tomar al carretera dirección a Llanos de Hospital. Justo después del desvío a los Baños de Benasque, a mano izquierda, surge el Valle de Literola, en donde comienza la actividad.
- Ascenso: Adentrarse por el valle buscando la mejor forma de cruzar el río, una vez cruzado ir en dirección al collado entre la Tuca de Dalliu y el Turón del Frontonet. Una vez en éste subir por la arista , que según las condiciones nos puede ofrecer alguna dificultad.
- Descenso: Desde la cumbre la pendiente es fuerte y progresivamente va disminuyendo. Luego ir buscando las pendientes según nuestra apetencia y el estado de la nieve.
- Observaciones: Orientación norte-noreste. Al subir visualizar el caudal del río para ver por donde se puede cruzar a la vuelta y no bajar mucho para luego tener que remontar para cruzar. Mucha



PICO DE ESTÓS

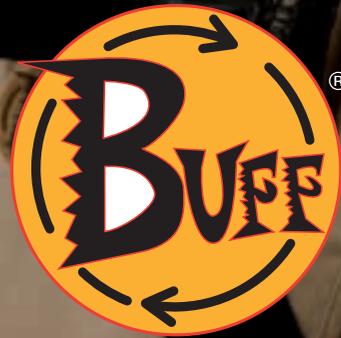
INSPIRED BY NATURE



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

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





TUBOS DE PADERNA



atención con las palas que bajan del Pico Literola que son bastantes avalanchosas.

Tubos de Paderna y Pico de Paderna (2622)

- Acceso: Desde Benasque tomar la carretera que se dirige a Llanos de Hospital hasta llegar al Hospital de Benasque.
- Ascenso: Desde el hospital coger la pista de esquí de fondo, y al poco rato desviarse a la derecha buscando los tubos de Paderna hasta el valle de la Pleta de Paderna. Una vez en la Pleta si se quiere subir a la cumbre ir hacia el collado de Paderna.
- Descenso: De los mas clásicos de la zona. Desde la cumbre hay dos opciones: bien bajar por su cara oeste en dirección a la ruta de ascenso o volver por donde hemos subido. La primera opción es más exigente, la segunda es una pendiente más suave pero aún así no desmerece. La parte del descenso mas clásica es la parte de abajo donde están los tubos de Paderna
- Observaciones: Orientación norte. Más frecuentado que los anteriores por ser más conocido. En general no tiene ninguna zona muy expuesta a los aludes pero eso no quiere decir que no haya que ir con cuidado.

Valle de Ardonés, Tuca de Possolobino (2783)

- Acceso: Desde Benasque subir al pueblo de Cerler. Una vez en éste seguir la carretera que sube al parking de Ampriu. Seguir la carretera, una vez llegada a la última curva más cerrada donde se encuentra el camino que da acceso al valle de Ardonés, seguir la carretera prestando mucha atención hasta encontrar en el lado izquierdo una pista, en la que dejamos el coche y comienza la actividad.
- Ascenso: Coger la pista que se dirige a la cabaña de Ardonés. Si hay suficiente nieve subir por la Sierra del Cubilar, si no habrá que adentrarse en el valle, que suele tener mejores condiciones, hasta la cumbre.
- Descenso: Pendientes suaves que suelen conservar buenas condiciones de nieve durante bastantes días del año. Variedad de opciones tanto de ascenso como de descenso.
- Observaciones: Orientación norte. Valle muy tranquilo a pesar de estar cerca de la estación de esquí. En general no es una zona muy propicia al desencadenamiento de aludes pero esto no quiere decir que no los haya, todo depende de las condiciones.

VALLE DE ARDONÉS



Advertencias

Para moverse con seguridad por este medio hay que tener en cuenta ciertas precauciones. Lo primero es tener claro nuestro objetivo y que este al alcance de nuestra capacidad física, psíquica, y de nuestro nivel técnico.

Informarse bien del estado de la nieve, de la evolución meteorológica, riesgo de aludes, temperaturas, orientación del descenso y el ascenso etc...

A primera vista parece que son muchas cosas las que hay que tener en cuenta pero, como hemos dicho antes, al fin y al cabo son todas aquellas cosas que dejamos en manos de una estación de esquí al pagar el forfait. Ellos son los que se encargan de evaluar la seguridad y el estado de la nieve, previenen y ponen las medidas de seguridad requeridas según el riesgo de aludes, tiran gases para que caigan, estudian la meteo, cierran pistas, las abren, un sin fin de observaciones que dejamos en sus manos. Son varias las medidas que hay que tener en cuenta normalmente. Desde fuera no se ve o no se quiere ver. Al fin y al cabo lo único que tenemos que hacer es aprender a adquirir nosotros esa información.

Una vez con el nivel técnico y de seguridad suficiente, hay que remover por Internet, mirar partes meteorológicos, mirar mapas, rebuscar entre libros buscando información sobre la montaña elegida y hacer una valoración de la situación por nosotros mismos. Qué orientación tiene el descenso, qué temperaturas va a haber y ha habido para conocer el tipo de nieve que nos vamos a encontrar...

Pero!!! atención!!! No nos asustemos. Parecen muchas cosas pero todo tiene un proceso de aprendizaje. Al igual que contratamos monitores de esquí en las estaciones para depurar nuestra técnica de esquí, también existen profesionales en este campo que nos pueden enseñar como adquirir e interpretar dicha información. Sólo es abrir la cabeza para conocer otro mundo nuevo dentro del esquí.

También es muy importante tener en cuenta el material adecuado para la actividad, si es necesario piolet y crampones, agua, comida, ropa de abrigo y guantes de repuesto. Tres elementos que han de estar siempre presentes en este tipo de actividades son la pala, el arva y la sonda y por supuesto saber utilizarlos. Algo que no es muy complicado pero que únicamente hay que dedicarle un poco de tiempo. El momento de aprender no es el momento de tener un accidente o de ser alcanzado por un alud, como desgraciadamente ocurre a veces.

Una vez tengamos claras las cosas y hayamos adquirido toda la información, sólo nos queda disfrutar e ir descubriendo un nuevo mundo. Y por supuesto respetarlo dejándolo tal y como lo hemos encontrado.

¿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.®



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



POWDER RETRO

Una visita a una estación fantasma
y a la historia del esquí en Colorado

Texto y fotos: XAVI FANÉ





La Osa Mayor
Foto: ©CBMHM



La Osa Menor
Foto: ©CBMHM

Una gris mañana de Enero, un día de tregua entre tormentas, Steve y yo nos fuimos a la estación de "Pioneer". Situada a tan solo 20 minutos de coche aguas abajo desde Crested Butte en un pintoresco valle lateral llamado Cement Creek, Pioneer Ski Area no es lo que fue en su día. La última vez que su telesilla único funcionó fue hace exactamente 48 años atrás. Pioneer es un ejemplo modélico de estación de esquí fantasma.

Medio siglo después de su cierre en 1952, son pocas las trazas que quedan de su existencia. En el amplio prado que fue antigua base de la estación, un puñado de pintorescas cabañas al estilo del viejo oeste que ya sirvieron como rústico hospedaje ahora forman parte de una pequeña operación de alojamiento rural llamada "Pioneer Guest Cabins". Sus jóvenes propietarios, Matt y Leah Whiting han renovado las viejas

construcciones de troncos y el aspecto actual de la finca es inmejorable.

Solo una leve y estrecha cicatriz que se resiste a ser completamente engullida por la extensa masa forestal, delata el trazado del viejo telesilla, cuyas pilonas fueron desmontadas ya hace décadas. De las dos pistas, llamadas Osa Mayor y Osa Menor, que una vez surcaron sinuosas el considerable desnivel de la estación, no queda ni rastro.

Matt (el propietario), un avezado esquiador y conocedor de la zona nos avisa de que nadie ha subido a la estación desde que él lo hiciera semanas atrás, y que la traza será apenas visible. Después de ponerles las pieles a las tablas, Steve y yo iniciamos nuestra ascensión hacia la espesura y hacía otra era. La nieve es profunda y ligera, una paz absoluta nos rodea... hoy será un gran día.

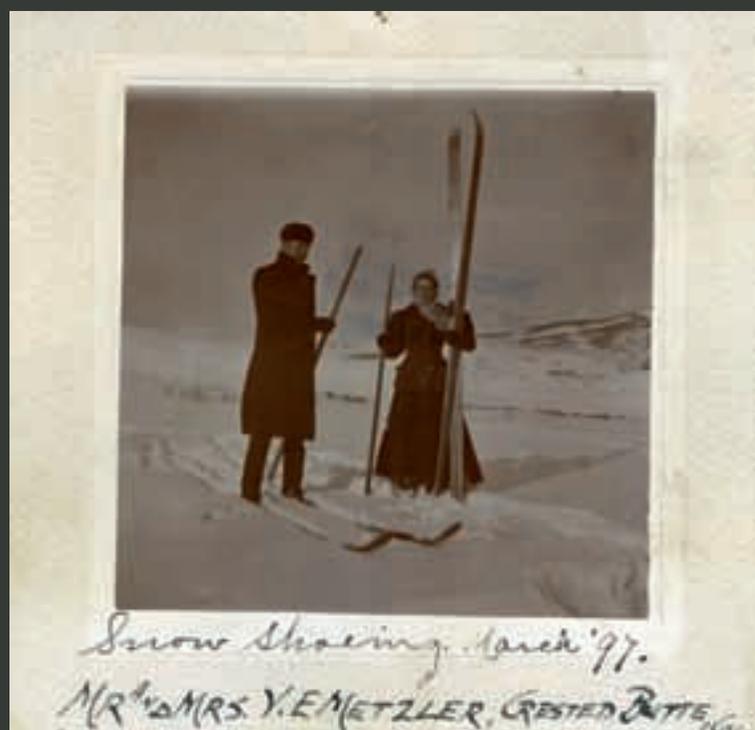
El lado oculto de Colorado

Colorado es para la mayoría de esquiadores sinónimo del powder más ligero y profundo, un destino conocido por sus a veces ostentosas y casi siempre bien cuidadas “ski areas” y el contraste de rusticismo “western” y comfort que ofrecen sus poblaciones de montaña. En cambio, su rica y relativamente antigua historia en el deporte del esquí ha pasado relativamente desapercibida, probablemente oculta tras esa moderna y energética fachada, siempre a la vanguardia de modas e imagen que aquí se lleva.

Siempre me ha sorprendido lo temprano que llegó el esquí a los USA. Ya hacía finales de siglo XIX, formas un tanto arcaicas del esquí empezaron a emerger en algunos de los remotos enclaves mineros que puntuaban el montañoso oeste americano. La razón principal de esta rápida reaparición del esquí en el Nuevo Mundo ocurrió porque durante esa época buena parte de los trabajadores de minas eran emigrantes de origen germano-eslávico, gente familiarizada con el uso del esquí en sus patrias autóctonas y que lógicamente pronto aplicaron en los feroces inviernos y profundas nieves de las Sierras y Rocosas.

Fue por aquél entonces, desde 1885 a inicios de siglo XX, que leyendas y mitos del esquí empezaron a surgir de los espacios salvajes del oeste. Aquí en Crested Butte, en Colorado, Al Johnson fue uno de

los esquiadores pioneros más mitificados del país. Sobre sus esquís de más de tres metros de longitud hechos en madera sólida de abeto, éste “super-cartero” llevaba correspondencia entre las dispersas comunidades mineras del macizo de las Elk Mountains, siguiendo rutas de más de 30km y atravesando puertos y gargantas que incluso hoy en día, en plena fiebre “backcountry”, son considerados extremadamente peligrosos por el peligro de aludes.



Esquiadores de Crested Butte, en Marzo de 1897.
Foto: © CBMHM & Gunnison County Pioneers Society



Esquiadores en Irwin, en Marzo de 1883.
Foto: © CBMHM & Gunnison County Pioneers Society



Saltador con las Crested Butte Mountains al fondo.
Foto: © CBMHM & Duane Vandebusch



De transportar carbón a transportar esquiadores

Por supuesto, con lo divertido que es deslizarse en la nieve, el uso exclusivo del esquí como herramienta utilitaria no duró mucho y simultáneamente se popularizó su uso recreativo y deportivo en forma de carreras de descenso y saltos de esquí. En 1886 ya se celebraba una carrera con premios en metálico (20 dólares para el primer calificado) en la que el mismo Al Johnson se confirmó como uno de los mejores corredores de la zona. Inspirada en este tipo de pruebas y en honor a Al Johnson desde 1974 que aquí en Crested Butte se celebra anualmente una fabulosa y esperpéntica carrera de telemark en la que los corredores, la mayoría de ellos vestidos en los disfraces mas inverosímiles y elaborados, primero suben y luego bajan el terreno mas empinado de la estación.

En 1905, Carl Howelsen, un emigrante noruego, llegó a Denver escapando de la depresión económica de su país y después de un corto periodo trabajando en el famoso circo de los Wringling Brothers se convertiría en uno de los mas grandes atletas y pioneros del esquí en los Estados Unidos. Su especialidad, el salto, le llevaría a ganar numerosas competiciones nacionales e internacionales y después de asentarse en la población de Steamboat Springs, al norte de Colorado, en 1915 creó el que sería el primer estadio de salto olímpico del país. Las instalaciones todavía son usadas en la actualidad por el Equipo Nacional de Esquí.

Con toda ésta naciente actividad esquiadora emergiendo de los núcleos mineros del oeste, no resulta del todo sorprendente que los prime-

Telesilla de la estación Pioneer, inaugurado en 1939.

Foto: ©CBMHM

ros remotes de esquí fuesen ingeniosas adaptaciones de la tecnología puntera que en aquella época era utilizada por la industria minera en forma de montacargas y sistemas de vagonetas tiradas de cables para extraer los productos minerales. El primer teleski de Colorado, que era una cuerda sin fin tirada por un sistema de poleas activado por un rudimentario motor fue instalado en Glen Cove (cerca de Colorado Springs) en 1936 por el Pike's Peak Ski Club, uno de los clubes de esquí pioneros de la época. Al año siguiente se instaló otro, éste con un recorrido de casi 300mt en la estación de Berthoud Pass (cerca de la actual Winter Park), otra estación difunta que recientemente ha renacido como popular destino de backcountry. En 1937, una enorme mina de molibdeno llamada Climax instaló en sus terrenos un largísimo teleski de cuerda (500mt de recorrido) que incluso contaba con un sistema de iluminación para esquí nocturno.

En 1939, el Gunnison Ski Club abrió el primer y revolucionario telesilla de Pioneer Ski Area, construido con partes de montacargas recicladas de una mina de la zona.



En la cola del telesilla.

Foto: © CBMHM & Duane Vandebusch

Viaje al pasado

Steve abre camino en la profunda nieve resoplando como una de esas antiguas locomotoras quitanieves a máximo rendimiento. A juzgar por las viejas fotos que habíamos visto de la estación, deberíamos de estar siguiendo lo que fue una de las pistas, la Osa Mayor, situada justo a la izquierda de la línea del telesilla, pero está claro que la naturaleza ha hecho su trabajo regenerador. El bosque es espeso y empinado. Suficientemente empinado como para hacernos pensar en cómo diablos podía esquiar la gente aquí con esos enormes esquís que deberían de sentir como troncos atados a los pies. No somos nada pienso yo sumido en mis pensamientos sepia.

Al cabo de un rato le tomo el relevo a Steve y por suerte damos con la traza que Matt había hecho cuando subió semana atrás. La traza es apenas visible pero por lo menos siguiéndola no te hundes tanto y el trabajo se hace mas llevadero. Un zorro, o quizás un coyote, ha llegado a la misma conclusión que nosotros y sus recientes huellas siguen fielmente el tenue surco en la nieve en la misma dirección que nosotros.

Justo cuando empezábamos a preguntarnos si jamás llegaríamos a nuestro destino, el tupido bosque se abrió brevemente para revelar nuestra posición. Estábamos en la parte superior de la cicatriz del viejo telesilla. A nuestros pies alcanzábamos a ver hasta el lejano fondo del valle. Era imposible no quedarnos impresionados ante el desnivel (600mt) cubierto por éste “proto-telesilla” montado en 1939, cuando todavía no existía un solo remonte en todo el estado español. La estación pirenaica de la Molina, la estación en la que aprendí a esquiar, sería la primera en instalarlos en 1943 (el tele-esquí de Fontcanaleta).





A poca distancia de dónde nos hallábamos, justo en la cima de una loma boscosa, estaba la cabaña de troncos que marcaba la llegada del telesilla y que en su día sirvió para dar refugio a los usuarios y trabajadores del remonte. Los dos nos acercamos hasta ella. El silencio y sosiego del lugar, le infunde un aire un tanto sobrecogedor, un poco fantasmagórico. Pero no me resulta difícil imaginar el alboroto de las familias y esquiadores, vestidos en aquellos atuendos de la época, las risas de quienes se lanzaban cuesta abajo en aquellos esquís prehistóricos, el crujir metálico de la rueda del telesilla... todo parece tan lejano y a la vez real.

Entramos en el edificio. Hace un frío penetrante pero hay una estufa de leña que sin duda ha usado mas de un montañero que ha pasado la noche aquí arriba. Unos grandes ventanales ocupan la pared que da cara al valle pero las vistas que una vez se debieron ver están ahora bloqueadas por el bosque. Hay una espaciosa mesa de madera con algunas revistas amarillentas y un par de lámparas de gas. Hay estanterías con latas de judías y garbanzos. Contra la pared que da a la montaña hay un dilapidado catre en el que se podría pasar la noche de quererlo hacer. De no ser por la dejadez general y las cagarrutas de marmota que hay por todas partes la integridad del edificio parece intacta. En aquellos tiempos las casas se construían con esmero y propósito.

Descendemos sigilosos en el vaporoso powder, etéreo como las mismas memorias de esta estación fantasma. Apenas hay suficiente espacio para nuestras dos trazas en éste estrecho hilo de nieve emparedado entre árboles pero Steve y yo le sacamos el máximo partido a la situación. Nos invade una euforia que supongo debe de ser semejante a la que debieron experimentar aquellos rudos esquiadores de hace sesenta o setenta años, que descendían por la Osa Mayor con el frío aire de Colorado en sus sonrientes caras, y con la certeza en sus mentes de que habían descubierto algo tan embriagador y divertido que perduraría durante siglos a venir. ■







FESCO

NOVEDADES DE N



Foto: © Mikael Heising / Revista Oxígeno

QUÍ

MATERIAL 2010-11



S

i tuviéramos que nombrar la principal novedad dentro de las tablas para esta temporada, sin duda hablaríamos del rocker, o camber invertido. Y eso es lo que vamos a hacer. Un concepto venido del free-ride que ahora se emplea en determinados modelos de toda la gama de esquís. Curiosamente, tanto para expertos (a los que permitirá flotar mucho mejor en nieve polvo, primavera, etc.) como en algunos modelos para principiantes (en los que evitará los enganches de espátula y cola).

Pero...¿en qué consiste exactamente?...



Foto: © Ángel Sahún



VIDEO EXPLICATIVO.
TAMBIÉN PODÉIS VER UN
VIDEO MUY ESCLARECEDOR
SOBRE EL CAMBER QUE
HEMOS GRABADO Y QUE
ESTÁ JUNTO A MUCHOS
OTROS CON NOVEDADES DE
MATERIAL EN NUESTRA WEB
WWW.BARRABES.COM

Todas las fotos que ilustran el reportaje fueron tomadas durante las pruebas de material que realizó el Equipo Barrabes en la Estación de Esquí de Cerler en la primavera de 2010



ROCKER



R

ocker? Camber Invertido? Qué es esto? Son palabras que vamos a tener que incluir en nuestro vocabulario habitual. Desde hace unos años los free riders ya lo utilizan, Rocker, canver invertido o banana. Pero ahora lo vamos a tener que incluir en los esquís mas dirigidos a la pista.

Comenzamos por dar un poco más de información para técnicamente comprender que significan estos términos. El canver es la curvatura que tienen todos los esquís, los de siempre, cuando tú los enfrentas suela contra suela y vemos que solo se tocan por los extremos, cola y espátula. Esto es lo que hace que durante la curva se mantenga todo el canto del esquí sobre la nieve sin perder la dirección, el apoyo y la estabilidad. El pistoletazo de salida se dio hace ya unos años con los esquís de freeride más anchos para nieves profundas y denominados coloquialmente 'bananas', que quiere decir de canver invertido, ya que si los enfrentamos suela contra suela, estos sólo se tocan en la parte central y se van separando paulatinamente hasta tener la

máxima separación tanto en espátula como en cola.

Poco a poco se ha visto la evolución en este tipo de esquís, hasta conseguir una mezcla entre canver tradicional y canver invertido; la curvatura es tradicional, para que en las curvas apoye toda la tabla, pero al situarnos sobre ellos se levanta la zona de la espátula.

Y ¿para que necesitamos esto?, nos preguntamos. Al combinar ambas posibilidades lo que conseguimos al ponernos encima de los esquís es que con el canver tenemos un esquí muy similar al de pista, canver tradicional. Pero con la ventaja de que la parte de la espátula vemos que se levanta, dependiendo de la marca y modelo, de mayor o menor forma. Esto nos va a facilitar que cuando vayamos por fuera pista tengamos una mayor flotabilidad y cuando estemos en pista bien pisada poder disfrutar de un esquí tradicional pero con un radio de giro más corto pudiendo llevar una medida más larga de esquí.

De momento este novedoso sistema ya ha salta-



Foto: © Ángel Sahún

Foto: © Ángel Sahún

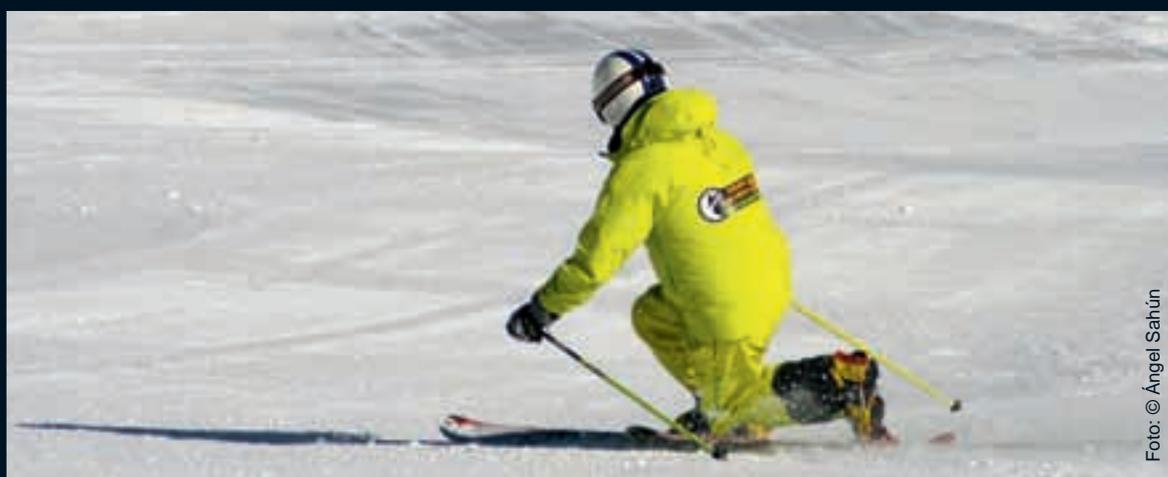


Foto: © Ángel Sahún



do de los esquís grandes y anchos de freeride, a los esquís más utilitarios de allMountain. No sabemos si esto va a ser una revolución tan grande y bien marcada como fue la irrupción del carving en nuestras vidas. Pero si que podemos confirmar que esto funciona, para eso os hemos seleccionado algunos de los que creemos que son los mejores esquís all-Mountain con Rocker que podemos encontrar en el mercado, los cuales pudimos probar a finales de la pasada temporada en unos magníficos días, como puede verse en las fotos, en la estación de Cerler

Esperamos que sea de vuestro agrado y que os

sea útil para poder elegir el tipo de esquí que queréis estrenar esta temporada, ya que parece que esta va a ser una buena temporada, porque a la vez que escribo estas líneas me asomo a la ventana ¡¡¡y ya tenemos un palmo de nieve en la puerta de casa!!!!

Buena temporada y buenas esquiadas!!!

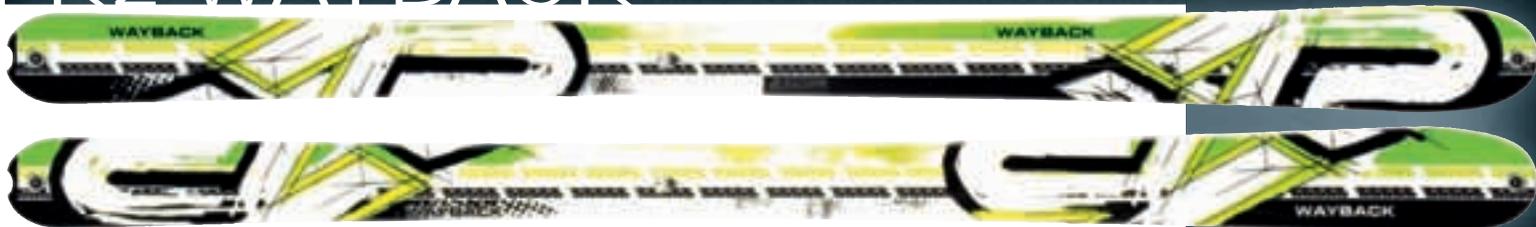
Saludos a tod@s!!!

Héctor Julvez

Dir. Técnico Equipo Barrabes.
Escuela de Esquí y Guías de Montaña



K2 WAYBACK



EL Wayback es el esquí de travesía-freeride mas completo de la gama de K2, con un peso de 1475 gr .en 174 y 88 mm. de patín. Tiene una relación peso-anchura muy buena, resultando en el uso unos esquíes muy ligeros para la anchura que tienen. Y es precisamente esta anchura lo que lo convierte en un autentico esquí para todo (o **quiver of one** como dicen los americanos). Los probamos en las nevadas de finales de mayo subiendo a Maladetas y os podemos decir, que con su anchura, el foqueo es cómodo, no se hacen demasiado grandes, pero que en el descenso, es donde realmente vamos a comprobar que tienen una flotabilidad muy buena, en parte gracias a la construcción rocker que eleva la espátula bastante antes que un esquí tradicional. Este Rocker, también facilita enormemente el foqueo cuando se trata de abrir huella, algo que nos toco. Y en las áreas de nieve costra venteada, el agarre fue perfecto. Es un esquí que irá a las mil maravillas con las fijaciones de freeride como la Diamir freeride Pro o la Marker Baron. Aunque si buscamos ir ligeros, las Dynafit vertical FT le van como un guante.

Elan WAVEFLEX12



El WaveFlex 12 es el nuevo esquí polivalente para pista de Elan. Es el esquí perfecto para alguien que no quiere un esquí de comportamiento racing como un gigante o un slalom, pero que busca un esquí de altas prestaciones en pista. En el Speedwave12 es esto justamente lo que vamos a encontrar. Precisión y control en giros de cualquier radio, seguridad en la toma de cantos y facilidad de manejo. Todo ello metido dentro de un esquí realmente bonito. La tecnología WaveFlex y una lamina de titanio son las responsables de estas sensaciones que tanto nos han gustado de seguridad, control y a la vez comodidad y facilidad en los giros.

Rossignol ALIAS ZIP



La marca francesa después de unos años un poco desaparecida del mapa, este año ha vuelto con las pilas cargadas y a tope. Con un diseño impresionante, y no solo es estética. En la pista con nieves duras se comporta de una manera ágil, con una buena toma de cantos hace que sea muy estable a velocidad media. Si lo sacamos de la pista nos sorprende como en una medida tan corta como la probada, te da una muy buena flotabilidad. En nieves más profundas es un poco más inestable, pero muy manejable. Recomendado para esquiadores de nivel medio pero con ganas de mejorar y evolucionar, es un esquí muy permisivo.

K2 A.M.P. SHOCKWAVE



Siempre innovando!!! La marca americana nos va a sorprender esta temporada con este esquí, ya que innovan introduciendo el cámbler invertido o como ellos lo llaman Rocker. Un esquí que por el nuevo sistema introducido hace que el radio de giro sea menor aun llevando una medida más larga, se hace fácil de manejar y esa gran espátula nos sorprende la agilidad en nieve polvo. Muy efectivo en pista, con la nieve dura da la sensación de que se nos va a ir en la entrada de la curva, pero si te apoyas bien lo diriges perfectamente. Recomendado para los que les guste pasar largas horas fuera pista, sin perder esa comodidad del esquí de pista.

Atomic ULTIMATE



Esta vez hablamos de lo ultimo en esquí para Sky Running. El Ultimate de Atomic. Es el esquí que lleva a Kilian Jornet, actualmente el atleta a batir, a lo alto de las cimas a unas velocidades asombrosas.

¿Cómo? Pues gracias a un peso ultraligero y una linea de cotas moderna, que permite rebajar algo mas los tiempos en las bajadas.

Pese a ser tan ligero es un esquí considerablemente resistente ya que cuenta con un núcleo de madera reforzado con fibra de carbono.

Salomon ENDURO



Novedad en Salomon, un diseño novedoso y discreto pero atractivo. El esquí que más nos ha sorprendido, ya que es un esquí ligero, rápido y fácil de manejar. En lo primero que te fijas en la gran espátula y lo levantada que esta. Pero una vez que sales fuera pista te das cuenta lo bien que funciona, ya que en nieve polvo te hace flotar mas, en nieves transformadas te saca el esquí de debajo de la nieve con una facilidad pasmosa. Cuando te encuentras nieve dura en pista es como si llevaras un esquí de gigante, efectivo en el apoyo en las curvas y ese radio de giro medio hace que puedas pasar de un giro amplio a uno de slalom sin perder fiabilidad!!!



Si vamos de trekking o excursión, normalmente llevaremos colgando la manta de la mochila mientras andamos. Y aunque los rayos no incidan perpendicularmente, en un día de marcha con sol radiante, cargaremos por completo la batería.



Placa solar Sunpack ion+battery de Xunzel

Texto y fotos: **MANU CÓRDOVA**

Lejanos los tiempos en los que irse de expedición o a la montaña suponía un aislamiento respecto del resto del mundo. Los tiempos cambian, y hoy en día, antes de preparar bien una expedición fuera de casa, bien una salida de varios días por los Pirineos, nos preguntamos si las baterías de la cámara, el teléfono móvil o satélite, del MP3 que nos ayuda a superar los días de tedio y mal tiempo en el campo base, etc, durarán lo suficiente. Si estamos muchos días fuera, la respuesta evidente es no; pero hoy en día, la última generación de sistemas solares viene en nuestra ayuda. Cada vez más utilizada por la sociedad, es una forma sencilla y limpia de obtener la energía necesaria en lugares en los que además debemos ser especialmente respetuosos y cuidadosos con nuestro rastro medioambiental, como es la montaña..

He probado ya varias placas solares, pero siempre llegaba a la misma conclusión: se desaprovechan porque ocurre que los días en los que se pueden cargar (cuando hace sol), no se puede porque son los que se aprovecha para hacer actividad, (y a nadie nos gusta llevar todo colgando conectado a la placa fuera de la mochila, o parados en días de sol), y los días en los que se necesita de los aparatos (aquellos en los que permanecemos en el campo base), suele ser porque hace mal tiempo, con lo que no podemos usar la placa ante la ausencia de sol.

Así que, de entrada, la solución que ofrece este sistema parece prometer mucho: una placa con acumulador, de forma que los días de sol podemos cargar los aparatos y la batería, incluso llevando la placa en la mochila, y los días nublados, cuando gastamos batería, podemos recargar los aparatos con la carga extra que aporta la batería. Parece una estupenda solución: la "sunpack" lleva una batería de Litio incluida, la cual se carga durante el día, mientras caminamos, o ese día que reposamos, y la podemos emplear cuando más lo necesitamos, es decir, cuando haga mal tiempo, o por la noche.

Vamos a entrar un poco más en detalle de este producto que a simple vista parece una gran idea.

Campo de pruebas: Nepal. Khumbu Area.



Cargando a la vez que le da el sol.



Su principal característica y que la diferencia del resto, es que en días nublados o por la noche también carga.



Primera impresión

La primera impresión es muy buena: un cilindro compacto, sencillo de transportar. Y como ya hemos dicho, a simple vista la idea también parece muy buena. Cuando más tiempo tenemos para estas tareas es o bien por la noche o bien cuando el tiempo es malo, por lo que tener una batería con la cual poder cargar nuestros aparatos electrónicos cuando lo necesitemos parece una gran idea.

El peso, evidentemente es algo mayor que otros modelos, pero es algo que nos puede compensar llevarlo. Pesa unos 770 gr. De todas las formas, sobre esto hay que destacar que la energía solar ha tenido un gran avance en I+D en los últimos años. Y buena parte de ese avance ha venido de la mano de placas con un rendimiento espectacular. No tiene nada que ver una placa de hace tan solo 4 años con una actual en cuanto a rendimiento...pero también en cuanto a peso. Estos 770g es lo que pesaba una placa-sabana de la generación anterior sin cargador. Ahora por ese peso tenemos la placa y el acumulador. Está claro que si no queremos este último elemento, el peso se nos reduce a la mitad, pero creemos que merece la pena, por 350 gramos, el peso añadido.

El formato es una manta enrollable de 35 x 90 cm, dispuesta con cuatro orificios para poder colgarla. Y la construcción es muy sólida y resistente, desde luego da impresión de ser un producto a prueba de bombas.

La batería de litio dispone de unos LED (rojo, amarillo y verde) que nos indican el nivel de carga.



En uso

Como ya he dicho, su transporte es muy cómodo, ya que puede ir dentro de la esterilla, por dentro de la mochila, y como ya hemos dicho no es muy frágil. El único cuidado que se ha de tener es enrollarlo hacia el lado correspondiente como bien indica el fabricante. Al ser resistente al agua, podemos dejarla cargando fuera de la tienda e irnos de paseo, aun cuando las amenazas de lluvia obvias, se pueden aprovechar esos rayos de sol, sin necesidad de preocuparnos por ella.

La multiplicidad de emplazamientos donde podemos poner a cargar nuestra manta es genial. Tantos como se nos ocurran. Gracias a los cuatro orificios que posee en sus cuatro esquinas, la podemos anclar a casi cualquier lugar. Por el orificio caben mosquetones chiquitines (los que no son para escalar) o bien con cordinos. Si vamos de trekking o excursión, normalmente llevaremos colgando la manta de la mochila mientras andamos. Y aunque los rayos no incidan perpendicularmente, en un día de marcha con sol radiante, cargaremos por completo la batería. Hay que incidir en esto: hemos notado que estas nuevas placas cargan en situaciones muy problemáticas para las antiguas: cargas no perpendiculares, días nublados, etc.

Hablemos de la carga. Exponiendo la placa solar un día soleado, como ya he dicho, nos costará todo el día cargar por completo la batería, aunque podemos estar cargando aparatos a la vez, (en ese caso tardará más en cargarse la batería de la manta.) Una vez cargada la batería de la manta, utilizándolo con temperaturas frías, (unos 5-10°C) podemos cargar hasta dos baterías (Una cámara de fotos, móvil, MP3) por completo, lo cual quiere decir que en caso de necesidad, podemos cargar bastantes medias baterías. Vamos que tiene una autonomía bastante buena.

Trae un kit de conectores bastante completo, donde encontraremos casi para cualquier cosa que necesitemos. La conexión a la batería de litio es la universal del coche a 12V, por lo que si tenemos el cargador de nuestro aparato con esta salida, perfecto. Yo opté por un transformador universal de coche, por lo que podía utilizar mis cargadores de siempre a 220V lo cual es también es una buena opción.

Ventajas que le veo a este producto:

- Fácil de transportar.
- Resistente al agua.
- Buena autonomía.
- Se carga durante nuestras marchas.
- La podemos utilizar con mal tiempo, de noche (ESTA ES LA PRINCIPAL)
- Bastante resistente.

Inconvenientes:

- Su peso algo mayor que otros modelos.
- La manta es un poco grande.

Campo de aplicación:

- Trekking, senderismo, camping, viajes, expediciones.

En conclusión

La Sunpack ion+battery es una gran idea para todo aquel que necesite cargar aparatos electrónicos durante sus aventuras, y a diferencia de lo ya existente, este producto nos da la posibilidad de hacerlo durante esos días de mal tiempo, o durante la noche. Es la principal característica que yo destacaría de entre todas las que tiene. Buena idea y buena puesta en escena.



Se pueden aprovechar unos pocos rayos.



Kit de conectores con el mío propio.



Aprovechando días nublados.



La Escuela de Montaña de Benasque

En este número de Cuadernos Técnicos comenzamos una serie de artículos cuyo protagonista va a ser la Escuela de Alta Montaña de Benasque. ¿El motivo? Hay muchos. El primero, creemos que ha llegado el momento de dar voz al gran trabajo que se ha hecho en el país con las enseñanzas de montaña, que ha culminado con la primera generación de guías titulados profesionales de España. Algo muy importante que quizás no se ha valorado como se merece, y que era una necesidad no sólo de la comunidad montañera sino de la sociedad en general. En una época en la que las actividades al aire libre han experimentado el auge que han experimentado, es responsabilidad de la comunidad montañera el transmitir su saber e iniciar a los miembros que quieran integrarse en ella.

Y el segundo, y quizás más importante para nosotros, es el hecho constatable de que en estos momentos, la facilidad de acceso a la montaña y el aumento de practicantes está haciendo que ciertas líneas de transmisión de conocimiento se hayan roto en la comunidad. Lo explica bastante claro Alberto Campo, responsable de estudios de la Escuela de Montaña de Benasque. Y ha llegado el momento de que aquellos que tienen la responsabilidad y autoridad moral, que por su trabajo ven las cosas con la perspectiva adecuada, nos guíen en esta situación.

Explicamos primero el desarrollo de la Escuela de Montaña de Benasque. Y luego publicamos el primer artículo técnico escrito por el staff de la Escuela.

Es el único centro reconocido por el Consejo Superior de Deportes como Centro Especializado para la Tecnificación de los Deportes de Alta Montaña. Desde su creación en 1993 ha pasado por varias etapas y por caminos que, más o menos tortuosos pero siempre eficaces, le han conducido a la realidad que es hoy en día.

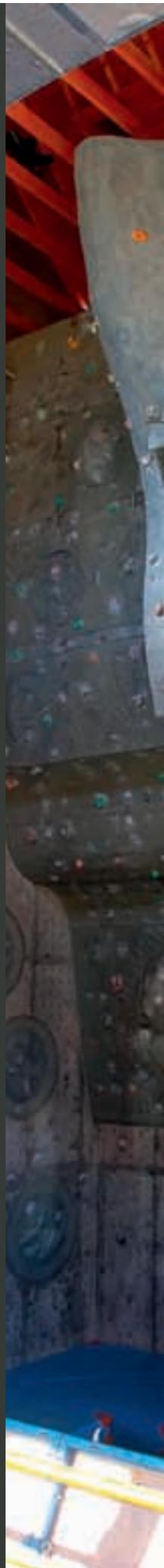
Nacimiento y primeros tiempos

La puesta en marcha del Centro es fruto del compromiso de diversas personas y entidades. Desde el trabajo de la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) con Jesús Rivas como Presidente, el esfuerzo que desde la FEDME se hizo, sobre todo por parte de Joan Forasté, pasando por la fuerte apuesta y compromiso que en este proyecto hicieron tanto el Consejo Superior de Deportes como del Gobierno de Aragón, hasta el apoyo del Ayuntamiento de Benasque con José Marión a la cabeza.

La Escuela surge de la necesidad de crear un Centro de referencia, el cual ayude a mejorar cualquier actividad vinculada a la montaña. Esta ayuda se establece desde los deportistas de base, hasta la tecnificación y el alto rendimien-

to, además de trabajar todos los aspectos de formación tanto para deportistas como para los diferentes profesionales del ámbito de la montaña. En ese momento las federaciones territoriales y asociaciones profesionales llevan a cabo estas tareas, pero la que establece ahí la sede de su órgano formador es la FEDME, y de esta manera la EEAM (Escuela Española de Alta Montaña) crea su sede oficial en la EMB (Escuela de Montaña de Benasque). Estas dos siglas han permanecido unidas durante mucho tiempo, y de hecho hoy mucha gente aún relaciona a ambas como si fueran lo mismo.

En 1995 comienzan el periodo transitorio para las enseñanzas de montaña. Mientras se terminó de perfilar el Real Decreto, ya que como cualquier otro estudio reglado del país, necesita de una reglamentación básica. Durante este tiempo la FEDME se encarga de desarrollar tanto la parte común como la específica de las futuras enseñanzas de montaña. Son años complicados, y habría que nombrar quizás a Manel de la Matta como uno de los actores principales de este periodo, en el que la incertidumbre del futuro de las enseñanzas era una constante.





2000. Llega el gran cambio: las enseñanzas se regulan por ley

Finalmente en el año 2000 se publica el RD. 318/2000, por el que se establecen los títulos de técnico deportivo y técnico deportivo superior en las especialidades de los deportes de montaña y escalada. ¿Qué supone esto para la escuela?

Al gran cambio que supone este Decreto se une el Estado de las Autonomías en España, y la transferencia de las competencias educativas a éstas. El Gobierno de Aragón es consciente de la responsabilidad que tiene, ya que por tradición e historia su territorio ha sido precursor en los temas de montaña, así que encarga a su Dpto. de Educación la puesta en funcionamiento de estas enseñanzas. Para ello este Dpto. debe encargarse de desarrollar la norma que rijan el currículo (contenidos) que se establecen en el R.D. Se crea para ello una comisión en la que participan técnicos de la FAM y de la FEDME. Así, en 2003 la Orden que establece el periodo experimental está terminada, y en este año se ponen en funcionamiento las enseñanzas en Aragón.

Dentro de muchas incertidumbres de cómo comenzar, hay una cosa que todo el mundo tiene clara, y es que la Escuela de Montaña de Benasque debe ser el Centro donde se desarrolle la parte específica.

Desde el año 2002 el Gobierno de Aragón tiene firmado un convenio con la FAM para la gestión integral de la Escuela. La FEDME sigue manteniendo la ubicación de la EEAM en ella, pero poco a poco va centralizando todos sus recursos humanos en su sede oficial en Barcelona. Entre esta agrupación logística, y viendo que los acuerdos de las diferentes Administraciones Autonómicas lo lógico es que las enseñanzas antes mencionadas se realicen con sus correspondientes federaciones, en el año 2003 traslada la sede de la EEAM a Barcelona.

El panorama general de España comienza a clasificarse, por un lado la formación de deportistas, por otro lado la formación de técnicos y por otro la tecnificación y la competición. Todo se está parcelando ya que los sectores implicados así lo demandan. Esta parcelación natural también establece la prioridad de las diferentes organizaciones. La FEDME comienza a especializarse cada vez más en la tecnificación y competición deportiva y sigue utilizando la Escuela de Benasque como Centro donde desarrollar periodos de trabajo de sus equipos. Las federaciones y clubes de toda España siguen desarrollando parte de sus programas deportivos también en la Escuela. Y la FAM, por hallarse la Escuela en su territorio se ve en la responsabilidad de realizar la gestión del Centro y desarrollar en él las enseñanzas de los técnicos a la vez que sus programas deportivos. Para esta ardua tarea confía en el equipo técnico de PRAMES, empresa Aragonesa participada por las Administraciones Públicas, federaciones y clubes de montaña, etc. la cual cuenta con los recursos administrativos, técnicos y humanos para poder garantizar la viabilidad de este proyecto y darle la estabilidad adecuada.

El Dpto. de Educación del Gobierno de Aragón decide apostar muy fuerte por estos nuevos estudios. La idiosincrasia de la región, la importancia de los deportes de montaña en la misma, así como el hecho de la existencia de la Escuela de Montaña en Benasque desde hace una década, son factores concluyentes. Dicho Departamento, junto a la FAM y PRAMES, impulsan en 2003 con fuerza los estudios reglados, y para favorecer la accesibilidad de las enseñanzas establece los bloques comunes en el IES Baltasar Gracián de Graus. Así, después de pasar la inspección obligada para verificar que cumple con todos los requisitos, la EMB es homologada como Centro Oficial para impartir las enseñanzas.

Además, en el año 2005 la EMB ve como se pone en marcha la Escuela-Refugio de Alquézar, que al estar ubicada en el corazón

La escuela y la comunidad en la que se sitúa: Benasque

Sergio Rivas, responsable de refugios de la FAM, nos comenta la involucración de la Escuela en Benasque:

“Por un lado, las instalaciones están abiertas para todo el mundo, y pueden ser usadas a un módico precio. Por 30 euros al trimestre se puede acceder al gimnasio, y por esa misma cantidad al año al rocódromo. Esto es importante en un lugar en el que hay demanda de este tipo de servicios, muy útiles para seguir programas de entrenamiento en montaña. El hecho de estar abiertos todo el año ayuda a que esta oferta llegue a aquellos que habitan de continuo en el valle.

También es importante resaltar que las aulas, el salón de actos y los medio audiovisuales con que cuenta la EMB, están igualmente a disposición de todas aquellas entidades del valle que las puedan demandar para sus actividades, así como si para las mismas quieren contar con el trabajo del profesorado especializado en montaña que trabaja en el Centro.

Pero la Escuela también ofrece alojamiento. Y aunque clubs y federaciones de montaña tienen preferencia, tanto en el alojamiento como en el uso de las instalaciones, también existe la posibilidad de alojamiento para otras entidades que organizan actividades, e incluso para los particulares, aunque estos últimos sujetos a algunos condicionantes.”



de la Sierra de Guara tiene el escenario perfecto para ubicar algunas de las especialidades de los títulos de técnicos. Se procede a su homologación, convirtiéndose esta última en una subsección del centro de referencia de Benasque.

La evolución y el desarrollo

La Escuela no deja de evolucionar. En primer lugar está el tema del label UIAGM. Aunque los estudios cumplen todos los requisitos necesarios, y están al nivel de los que se pueden encontrar en la ENSA de Francia, o en Suiza, la UIAGM no otorga automáticamente el label, sino que exige unas pruebas a los titulados; pruebas que han tardado años en llegar. Ésto tiene que quedar claro: la UIAGM es una etiqueta de prestigio, de gran prestigio, pero no es un organismo oficial, y no puede reconocer estudios europeos. Sin embargo, es lógico que debido a este prestigio, se pretenda que automáticamente los titulados obtengan el label. Consciente de ello la Escuela de Benasque y la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM), han caminado durante estos 8 años juntos, realizando ambos esfuerzos económicos y humanos. En este periodo cada curso realizado en Benasque ha sido observado e inspeccionado por representantes de la UIAGM, los cuales no han puesto trabas al nivel técnico de los cursos, pero siempre han visto un obstáculo en el esquema de Autonomías de España, y como éste favorece que otros Centros también impartan estas enseñanzas, los cuales no han sido inspeccionados y creando por ello desconfianza en el organismo internacional.

El presente

Uno de los principales motivos que el presidente de la UIAGM expone es la falta de un interlocutor general en el país. Al tener las competencias de educación transferidas, tienen que tratar con cada Comu-

nidad Autónoma por separado, y se niegan. Pero esto puede cambiar. Es un hecho ya que este año las 3 CCAA que tienen en su enseñanza reglada la titulación de técnico superior deportivo en media y alta montaña se han unido en el Proyecto ARCE.

Pero hagamos un poco de historia. El hecho es que, en un país tan descentralizado como España, las enseñanzas deportivas de Alta Montaña pueden ser muy importantes en lugares como Asturias, Euskadi, Aragón o Cataluña... pero muy poco importantes en otros lugares. El que la responsabilidad sobre el desarrollo de estos estudios recayera en las CCAA tuvo la ventaja de que los agilizó mucho, ya que en los lugares en los que eran necesarios e importantes se pusieron manos a la obra con medios rápidamente. Pero tuvo la desventaja de una cierta descoordinación en estos estudios, en donde las CCAA con más experiencia “tiran” del carro del resto ante la falta de una coordinación. En esto la Escuela de Benasque, con sus ya 18 años de experiencia, ha resultado fundamental. En cierta forma, es una autoridad moral que le ha hecho tirar de ese carro con especial fuerza, tanto en el tema curricular y de evolución de las mecánicas de enseñanza como en la negociación con la UIAGM y otros estamentos.

Tras años de duro trabajo y experiencia por todas las partes, las cosas están madurando y es posible que si todos trabajamos con coherencia y sensatez, teniendo claro que el objetivo final es formar de la mejor manera a nuestros técnicos y profesionales, dejaremos de lado temas territoriales y empujaremos todos en una misma dirección para conseguir el respeto de organismos internacionales, y lo que es más importante, de nuestros presentes y futuros alumnos y titulados.

Hoy el territorio de Aragón alberga la Escuela de Montaña de la Guardia Civil, la Escuela Militar de Alta Montaña, la Escuela Española de Esquí y las Escuelas de Montaña de Benasque y Alquézar, además de haber sido impulsor del Master de Medicina de Urgencia en Montaña, lo que es un hecho que constata la importancia que para esta Comunidad Autónoma tiene la formación en montaña.

entrevista

La entrevista realizada a Alberto Campo, Coordinador de los bloques específicos de los técnicos de montaña de Aragón, pretendía averiguar todo lo posible sobre estas enseñanzas de montaña en la actualidad. Sin embargo, desde el principio Alberto recondujo la entrevista hacia otro terreno que él consideraba fundamental: el de la formación básica. En este caso más bien, el de su poca existencia, que hace que la comunidad tenga un problema.

Por ello, hemos dividido la entrevista en dos partes. La primera es ésta, la segunda se publicará en el próximo número de Cuadernos. Ésta es la que trata sobre la formación básica de montaña en nuestro país.

Como responsable de la parte específica de los estudios de Técnico Deportivo Medio y Superior de Montaña en la Escuela de Benasque, ¿cómo está la situación actual de los estudios?

La pregunta es muy interesante. Hoy podemos decir que estamos alcanzando la madurez de las enseñanzas de los técnicos en montaña y escalada, ya que después de ocho años ya han pasado por nuestras aulas muchos alumnos que hoy son verdaderos profesionales en el mundo de la conducción o la docencia de estas actividades. En este tema creo que hemos alcanzado un buen nivel, pero me gustaría comentar otra tarea que es la que creo que nos debe de preocupar en estos momentos, y es la de la formación de la gente que quiere iniciarse en las actividades de montaña.

Toda formación, en cualquier faceta, especialmente si se trata de formación reglada, abarca dos ámbitos: la formación básica, y la formación media y superior. En nuestro caso nos encargamos de la formación media y superior, y sobre ella hablaremos también, pero me gustaría comenzar incidiendo en un hecho que la dificulta. La formación básica ha sufrido una transformación, cada vez hay más gente que se inicia en actividades de montaña y a la vez una gran diversidad de clubes o empresas que ofrecen formación para iniciarse. Creo que este aumento de la demanda y la oferta está siendo demasiado rápido, y no está dando tiempo a que se cree una estructura adecuada para ello.

¿A qué te refieres exactamente?

Tradicionalmente, en España, así como en otros países, la formación básica ha corrido a cargo de los clubs y de las federaciones, que en cierta época eran asesoradas directamente por la Federación Nacional a través de su Escuela. Cada federación territorial tiene su escuela, y eso está bien, pero falta homogeneizar contenidos para trabajar todos bajo un mismo patrón. Puede decirse que la biodiversidad es enriquecedora, pero debe servir para construir cosas en común y no para que "cada maestrillo tenga su librito".

¿Tan evidente es el problema en el ámbito práctico? Tú que recibes a los que van a estudiar el grado medio...

Sí. Esto hace que la gente llegue al grado medio con niveles

Fíjate bien: es Wenger



La distinguirás por su diseño ergonómico con zonas de goma antideslizante, el cuchillo con cierre de seguridad y sistema de apertura con una sola mano, el destornillador con sistema de bloqueo patentado y su alta fiabilidad, herencia de 115 años de tradición suiza.

Navajas RangerGrip de Wenger.
Lo último en navajas multiusos.

No verás nada igual.

RangerGrip 155



Esteller

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

WENGER

La verdadera navaja suiza





muy dispares. En ocasiones, y en determinados temas, hay que comenzar casi de cero, falta una notable base en montaña, que antiguamente sí que existía; precisamente la que antes se realizaba solamente desde los clubs.

Te pongo un ejemplo: en la escuela hemos tenido casos de alumnos que entran con buen nivel técnico en escalada o en barrancos y que literalmente no saben leer un mapa. No entienden una curva de nivel, nada. En la era de internet, y de la señalización en montaña, quizás no hayan necesitado aprender esto nunca. Pero, ¿cómo se pretende ser un guía, un alpinista, sin saber orientarse en la montaña?. Carencias así son habituales, porque en general la formación básica no existe como tal. Antes se empezaba la transmisión de conocimientos por la base, y ahora no. Esto obliga a modificar estudios, y si no se tuviera cuidado en el grado medio, ocurriría una paradoja: nos veríamos obligados a dar una ESO de montaña, en lugar de un grado medio, porque a veces las técnicas del grado medio las conocen, y las de esa ESO que te menciono, no. Si es A, B, C, D y E, conocen el D y el E, e ignoran el A, B, C. Tendrían que llegar "pulidos" al 80%, y en ocasiones llegan sin "pulir".

Desde la Escuela estamos trabajando en elaborar unos perfiles que faciliten a los interesados comenzar con las enseñanzas. Dentro de estos requisitos queremos establecer los conocimientos y el nivel de los mismos, tanto físico como técnico, además de lo más importante, la experiencia. De esta manera los futuros alumnos sabrán como tienen que formarse y tendrán unos itinerarios claros para realizar un aprendizaje adecuado.

La llegada de tanto nuevo practicante al mundo de la montaña conlleva una responsabilidad social por parte de la comunidad de montañeros...

Exactamente. La palabra es responsabilidad social comunitaria. En una sociedad, todos debemos participar en la comunidad garantizando la continuidad de la misma, enseñando los saberes y experiencias que esa comunidad transmite y amplía de generación en generación. Todos somos responsables. Por eso, quien nos representa debe coordinar. Por ejemplo, el Estado, que regula la enseñanza de los niños. En este caso, nuestra comunidad montañera es más pequeña, pero tiene la responsabilidad de transmitir sus conocimientos a los nuevos miembros.

Pero que a nadie se le olvide la responsabilidad que esto supone. Hoy que vivimos en la era de la información, ésta se ha convertido en un arma de doble filo. Sobre todo con Internet hay que tener mucho cuidado, hay muchos foros, blogs y páginas que nos dan consejos, cosa que puede estar bien, sin duda, pero si sabemos filtrar la información, y para ello necesitamos tener conocimiento de los que estamos tratando. Un ejemplo es la meteorología o el riesgo de aludes. Hay páginas que nos pueden aconsejar o informar según ellos han interpretado una predicción, no es malo, pero lo que sí es malo es que las leamos y tratemos esa información como una verdad absoluta, esto es muy peligroso. Pero hay que decir claro, que toda la culpa no es de quien da la información, sino parte importante es de quien la recoge sin saber interpretarla. Por ello vuelvo a hacer hincapié en la importancia de estar formados para poder tomar nuestras propias decisiones, sobre todo cuando va en ellas nuestra seguridad

¿Y quién debería velar por que todo esto se cumpliera?

Es difícil dar una respuesta a esa pregunta, creo que no debe ser un único ente, si no una unión de todos ellos, como se suele decir, la unión hace la fuerza. Creo que en estos momentos estamos asis-

tiendo a un momento de cambio. El mundo deportivo de montaña cada vez se está especializando más, el mundo profesional esta abriéndose camino poco a poco y el mundo amateur se va adaptando a los nuevos tiempos y las nuevas mentalidades sociales. Así que esto llevará un tiempo, cada uno de los entes implicados en los diferentes sectores hace esfuerzos en esta época de cambios y poco a poco van regularizando su situación. Creo que los que estamos comprometidos con la enseñanza, el entrenamiento y la conducción de los deportes y actividades de montaña tenemos un mismo objetivo, y eso nos va a hacer confluír en un momento del camino. Muestra de ello es el congreso celebrado hace pocos días en Zaragoza sobre seguridad en montaña el cual ha tenido una muy buena aceptación.

¿Entonces habrá que dejar que la "naturaleza siga su curso"?

En parte sí, pero como es normal las administraciones tienen siempre una responsabilidad en todo esto, y son las que primero deberán tomar cartas en el asunto. Nosotros somos herramientas dispuestas para ser utilizadas. Eso no quiere decir que no "pese-mos", estamos ahí para empujar en la dirección que sea necesaria, y además no olvidamos nuestra responsabilidad como formadores y representantes, en cuanto a que realizamos un trabajo para y en conjunto con ellas, de dichas administraciones. Creo que desde que se pusieron en funcionamiento estas enseñanzas se demostró que esa preocupación existía, ahora bien, hoy que esto ya funciona, hay que preocuparse de que no decaiga y de habilitar el camino para conseguir que la montaña sea un lugar de disfrute seguro.

¿Qué solución aportas al problema?

La solución está clara, en la montaña el único que puede garantizar tu seguridad eres tú, tu grupo o un profesional. Así, que si queremos disfrutar de la montaña con seguridad deberemos de formarnos para adquirir la autonomía suficiente que nos permita disfrutar dentro de nuestros límites. Y si no, deberemos recurrir siempre a los servicios de un profesional. Pero para que todo esto sea una realidad, las administraciones y los profesionales tenemos la responsabilidad de establecer los itinerarios adecuados de información, concienciación y formación. En ello estamos.



Como iniciarnos en actividades de montaña

¿Quien no ha estado en esta situación?, queremos empezar a hacer montaña, escalar, hacer barrancos... nos dirigimos a un club o a una empresa especializada y nos apuntamos a un curso de iniciación... también puede ser que tengamos un grupo de amigos o conocidos que tienen experiencia en estas actividades y confiamos en ellos para que nos introduzcan. De esta manera es probable que pasemos a ser los eternos compañeros y nos limitemos a apuntarnos a las salidas decididas y dirigidas por los que tienen más experiencia.

Si hiciésemos una encuesta un fin de semana cualquiera a excursionistas, montañeros, esquiadores, escaladores o barranquistas, seguramente, de cada integrante de los grupos o cordadas, pocos tendrían los conocimientos necesarios para desempeñar esa actividad con total autonomía y seguridad. Nos daríamos cuenta que la mayoría no tienen los conocimientos suficientes para garantizar su seguridad o compartir esta responsabilidad al 50% con su compañero. Lo normal es que en cada grupo o cordada haya algún líder en el que se delegan todas las decisiones que conciernen a la seguridad y objetivos del grupo. Sin darnos cuenta este líder se hace responsable del grupo entero y los demás se limitarán a seguir sus indicaciones. Qué pasaría si durante la actividad el líder desaparece o resulta que tampoco tiene los suficientes conocimientos y experiencia...

Este dato, dicho de esta manera puede resultarnos algo ofensivo, ya que a todos nos cuesta reconocer nuestras carencias, también puede suceder que queriendo aprender y habiendo asistido a un curso se nos planteen algunas incertidumbres; ¿cómo podemos saber si los conocimientos que nos han enseñado son los adecuados?, ¿cómo podemos saber que hemos adquirido todos los conocimientos necesarios?, ¿cómo podemos saber que la maniobra que nos han enseñado es la correcta?. Al fin y al cabo si hemos asistido a un curso es porque no tenemos experiencia y necesitamos que nos enseñen.

Con este artículo lo que pretendemos es dar pautas para saber qué debemos exigir a un curso de montaña según sea la especialidad o el nivel del curso y, sobre todo, motivarnos para aprender a gestionar nuestra propia seguridad. El crecimiento personal es uno de los mayores valores que nos pueden aportar las actividades de montaña, y ello significa tomar o ser partícipe de las decisiones que afectan directamente a nuestra seguridad.

Para ello podemos hacer un esquema de los conceptos con los que trabajamos en las actividades o deportes de montaña y saber el orden en el que debemos ir adquiriendo estos conocimientos; Medio Natural – peligro – gestión de los riesgos - nosotros.

Expliquemos los conceptos de este esquema y qué debemos pedir en un curso sobre cada uno de ellos.

Medio Natural. Entendemos que es el medio físico donde vamos a realizar la actividad. Sobre él debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

▣ Interacciones y conflictos con el medio

Se trata de un medio en el que no estamos solos, también habitan otros seres vivos o existen actividades socioeconómicas ligadas al entorno. No olvidemos que lo nuestro es ocio y no debemos anteponer nuestras ansias de satisfacernos a la supervivencia de determinadas especies o sectores de población. El conocimiento y el sentido común nos harán disfrutar más del entorno y nos será fácil regular nuestra actividad para evitar problemas.

▣ Conocimiento de los elementos del medio

Cuando viajamos a una nueva ciudad y no queremos perdernos nada, lo primero que hacemos es buscar información y un mapa para saber cómo llegar a los sitios. Además, este mismo mapa nos va a servir para devolvemos al lugar de donde hemos partido. El medio de montaña es igual. Hoy tenemos la suerte de disponer de mucha información y de una excelente cartografía, que sabiendo utilizarla sabremos identificar donde estamos, donde vamos, que podemos ver y como volver. Esta es la "A" del abecedario para cualquier actividad de montaña, luego encontraremos otro tipo de mapas (reseñas, croquis...) más especializados y con datos más concretos de la actividad que queremos desempeñar. Si visitando una ciudad entramos a un museo, cogemos el plano del museo para saber cómo movernos por él y que ver. Cuando salgamos volveremos a coger el plano de la ciudad. No basta con saber interpretar una reseña o croquis, hay que tener en cuenta que las paredes o barrancos se encuentran en un entorno mucho mayor y que es el primero que debemos conocer.

Este es el primer concepto que deberíamos trabajar en cualquier curso y sobre todo en los cursos de iniciación.

Peligros. Se trata de las situaciones de riesgo a las que estamos expuestos mientras estemos en el medio natural.

▣ La propia actividad, montañismo, alpinismo, esquí de montaña, escalada, barrancos. Todas ellas necesitan de los elementos que ofrece el propio medio, ese es el atractivo, saber gestionar los condicionantes de los elementos del medio y utilizarlos para nuestra diversión. Para ello deberemos tener un buen conocimiento de cuáles son estos elementos y sus características para nuestra actividad. El montañismo como base de toda actividad, está sujeto a la





morfología del terreno que deberemos saber interpretar para tomar las decisiones adecuadas (cartografía y orientación), además deberemos saber interpretar otros factores que pueden influir sobre la actividad como es la meteorología (si vamos a salir un día con el coche y han dado temporal de nieve, una de dos, o no salimos o cogemos las cadenas si tenemos experiencia en conducir por carreteras con nieve). En el alpinismo, la escalada y los barrancos, la propia actividad necesita las condiciones del medio adecuadas para poder desarrollarse, el conocimiento de la nieve, sus diferentes estados y cómo le influye la morfología del terreno o los cambios de temperatura, el conocimiento de los diferentes tipos de roca y como esta puede afectar al tipo de escalada, el conocer la dinámica del agua, remolino, rebufo, drosage... Todos estos elementos del medio y sus características hacen posible la diversidad de las actividades o disciplinas de montaña, pero a la vez también suelen provocar los mayores peligros, el verdadero reto es disfrutar saliendo ilesos.

Cualquier curso y sobre todo los especializados deben enseñarnos a conocer y entender el elemento del medio que hace posible la actividad y enseñarnos los diferentes peligros y estados de este elemento y como estos afectan a nuestra actividad.

Gestión de los riesgos

■ Se trata de la combinación adecuada entre el conocimiento, la técnica y las decisiones. Las actividades de montaña han ido sumando cada día más adeptos, esto tiene dos posibles tendencias. La primera, es que al haber más experiencia, esta se puede contrastar y nos da más conocimiento, a su vez esto supone una evolución de las actividades económicas vinculadas a los deportes de montaña con todo lo que ello significa. La segunda, que la montaña sea más conocida y "accesible"... En la actualidad en la mayoría de los casos, cuando pensamos en escalar lo primero que nos viene a la cabeza es una cuerda, hacer un nudo y utilizar algún aparato para asegurarnos, y eso es lo que queremos que nos enseñen. Si queremos hacer esquí de montaña, lo primero que nos compramos son los esquís, las botas y las focas, ya está, ya podemos irnos al monte. Fijaos bien, hemos empezado la casa por el tejado, estamos hablando de los instrumentos que nos ayudarán a gestionar los riesgos, pero como vamos a gestionar lo que no conocemos... Cuando nos apuntamos a un curso de barrancos, lo que nos importa es que nos enseñen a rapelar, luego nos enseñan algunas técnicas, rapel guiado, desembragable, perfecto, en el rocódromo tengo una perfecta ejecución de estas técnicas, ¿ya está?, ¿ya podemos ir a un barranco?, ¿sabremos emplear las técnicas en el momento que realmente son necesarias?... Si empezamos por la "A" (conocimiento del medio natural) y seguimos por la "B" (conocer los peligros), entonces podremos ser conscientes y saber qué es lo que necesitamos aprender en el "C" (la gestión de los riesgos a través de la técnica y el conocimiento). Conocer el material y aprender las diferentes técnicas es ir adquiriendo recursos, estos nos serán útiles siempre que conozcamos el medio y los peligros y por lo tanto sepamos interpretar los pros y contras de la utilización de un recurso u otro (podamos hacer una valoración del riesgo que estamos dispuestos a correr), hay radica la verdadera gestión del riesgo, tomar las decisiones correctas. Por ello en un curso de montaña no pueden enseñarse las cosas como dogmas, si no desde el razonamiento y la lógica, debemos entender por qué y para qué, para ello el alumno deberá reunir unos mínimos lo mismo que el profesor, si no el curso no tendrá éxito.

Este concepto es uno de los más complicados de trabajar a nivel pedagógico, además requiere que el alumno haya comprendido y tenga muy claros los conceptos anteriores. Si no, estaremos convirtiendo los recursos técnicos en una falsa y peligrosa herramienta de "seguridad".

Nosotros

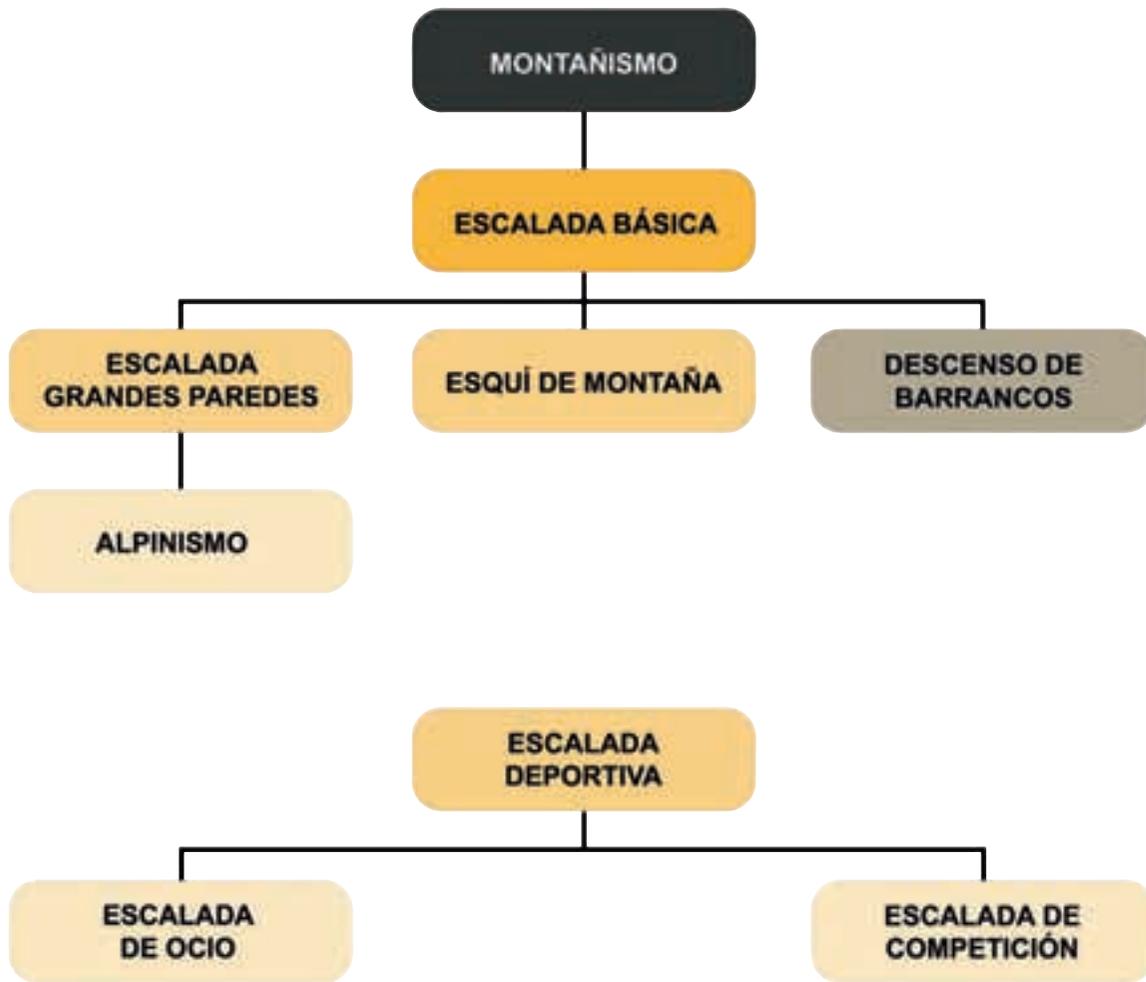
■ Las actividades de montaña tienen un denominador común, todas ellas ponen a prueba nuestras capacidades físicas y psicológicas. Es indudable que cualquier actividad de montaña requiere de una adecuada forma física y de un buen conocimiento de las técnicas de progresión. El entrenamiento o la continuidad nos harán evolucionar en estos conceptos. Los aspectos psicológicos de las actividades de montaña necesitan un tratamiento a parte. Lo primero que debemos tener claro es que a la montaña vamos a disfrutar, podemos ponernos a prueba, pero seremos nosotros mismos y no dejaremos que nadie nos ponga a prueba. Si nosotros nos marcamos nuestros propios objetivos, lo haremos adaptando la actividad a nuestro nivel, quien va a conocer mejor que nosotros lo que sabemos y que experiencia tenemos. Si nos dejamos influenciar por los objetivos de otros, corremos el riesgo de no estar preparados y por lo tanto tener una experiencia negativa o algo peor. Para saber decir que no, es necesario saber a lo que nos vamos a enfrentar y por lo tanto volvemos a lo mismo, no seamos ovejas en un rebaño, las ovejas no piensan lo hace el pastor, si a este se le va la cabeza y las lleva a un precipicio las ovejas caerán o no sabrán salir. Para que todo lo dicho hasta ahora podamos interiorizarlo y utilizarlo para evolucionar, es necesario que trabajemos un aspecto de la personalidad como es la humildad, este aspecto es el más importante, si somos humildes, sabremos tomar en todo momento las decisiones adecuadas y será difícil dejarnos arrastrar por terceras personas. Otra cosa que la montaña nos puede enseñar, es que la humildad no está reñida con la ambición, ambos conceptos son positivos y nos pueden conducir a grandes logros si sabemos gestionarlos, en la montaña la diferencia entre una buena o mala gestión de estos conceptos es el éxito o el accidente, ya que el único fracaso en la montaña es el accidente (una retirada a tiempo en la montaña siempre es una victoria), habremos realizado una adecuada gestión del riesgo y la montaña permanecerá más tiempo que nosotros, podremos volver mejor preparados o con mejores condiciones.

Este último concepto como hemos descrito es importante darle un trato específico en cada curso y tratarlo pedagógicamente de la forma adecuada para la actividad y nivel que estemos tratando. No son los mismos aspectos a tratar sobre preparación física o psicológica en un curso de senderismo que en curso de alpinismo.

A la escalada deportiva le daremos un tratamiento a parte, aunque en su origen está vinculada a la montaña, esta disciplina se ha separado casi por completo, aunque algunos de sus escenarios siguen siendo paredes en un entorno natural, el riesgo es un factor menos complejo de gestionar que en el resto de actividades de montaña. Pero no por ello debemos quitar importancia a los aspectos técnicos y de seguridad aunque en este caso para la práctica segura de esta disciplina no es necesario conocimientos sobre cartografía, orientación o meteorología, pero si es necesario un adecuado conocimiento de los materiales específicos y la técnicas de seguridad, además de un buen conocimiento del medio natural dado que es una de las actividades que más personas concentra en zonas muy concretas y por lo tanto el impacto sobre el medio puede ser mayor.

Los cursos de escalada deportiva, suelen enfocarse más sobre aspectos técnicos del rendimiento y la progresión que sobre aspectos de seguridad. No es muy frecuente que surjan problemas técnicos que afecten a la seguridad, pero eso no quiere decir que no existan y puedan darse. En este campo queda mucho por hacer en esta disciplina.

A continuación planteamos un esquema sobre un itinerario lógico para ir conociendo y aprendiendo sobre las diferentes actividades o deportes montaña.



MONTAÑISMO

- Conocimiento del medio: Medio natural, cartografía, meteorología.
- Conocimiento de los riesgos: Equipo y material, técnicas de orientación, técnicas de progresión.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.

ESCALADAS VÍAS DE UN LARGO EQUIPADAS SIN IMPORTAR LA DIFICULTAD, SOLO EL MANEJO DEL MATERIAL BÁSICO, PARA SEGURIDAD:

- Conocimiento del medio: Medio natural, características de éste para la actividad, reseñas y croquis.
- Conocimiento de los riesgos: Protección de caídas, material específico de escalada deportiva, instalaciones.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.

ESQUÍ DE MONTAÑA:

- Conocimiento del medio: Medio natural, nivología, meteorología invernal, características de este elemento para la actividad, reseñas y croquis.
- Conocimiento de los riesgos: Búsqueda de víctimas de avalanchas, técnicas de orientación avanzadas, técnicas invernales, material específico para técnicas invernales, técnicas de ascenso y descenso con esquís, realización de test de riesgo de avalanchas, técnicas de autorrescate.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.

ESCALADA EN GRANDES PAREDES:

- Conocimiento del medio: Medio natural, nivología, meteorología local, características de este elemento para la actividad, reseñas y croquis.
- Conocimiento de los riesgos: Material para protección, técnicas de progresión en libre y artificial, técnicas de seguridad, técnicas de autorrescate en pared, material específico.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.

ESPECIALIZACIÓN ESCALADA DEPORTIVA:

- Conocimiento del medio: Medio natural, nivología, actividad, reseñas y croquis.
- Conocimiento de los riesgos: Material para protección, técnicas de progresión en libre, técnicas de seguridad, entrenamiento adecuado, material específico.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.



ALPINISMO:

- Conocimiento del medio: Medio natural, nivología, meteorología invernal, características de este elemento para la actividad, reseñas y croquis.
- Conocimiento de los riesgos: Búsqueda de víctimas de avalanchas, técnicas de orientación avanzadas, técnicas invernales, material específico para técnicas invernales, realización de test de riesgo de avalanchas, técnicas de autorrescate.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.



DESCENSO DE BARRANCOS:

- Conocimiento del medio: Medio natural, características de éste para la actividad, dinámica del agua, aguas bravas, reseñas y croquis.
- Conocimiento de los riesgos: Protección de caídas, material específico de barrancos, técnicas de progresión sin cuerda con agua y sin agua, técnicas de progresión con cuerda con agua y sin agua, cómo el caudal puede afectar a la aplicación de las técnicas de progresión, instalaciones.
- Gestión del riesgo: Humildad y ambición a la hora de plantear nuestros objetivos.

Un barranco fácil puede convertirse en un barranco muy peligroso y técnico según el caudal del momento, éste puede variar en pocos minutos según la meteorología.



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 video del modelo Exos:
youtube.com/ospreypacks

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



Entrenamiento para escalada

Las Destrezas Psicológicas 2

Texto: PEDRO BERGUA

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

En el anterior artículo se expusieron algunos de los elementos que, desde el prisma psicológico, influían en el rendimiento de la escalada. Se explicó como toda persona es distinta a “su vecina”, contando con unas características o rasgos que la hacen única y, además, que en cada instante de su vida se manifiestan de forma diferente o mediante un estado concreto, que es variable y (aquí lo interesante) modificable a voluntad mediante una serie de habilidades o destrezas que, bien aprendidas y convenientemente desarrolladas, permitirán alcanzar aquél (estado) que predisponga cuerpo y mente del mejor modo posible a la consecución del máximo rendimiento; se llamó “estado psicológico de rendimiento”.

Los párrafos que siguen complementan lo expuesto hasta ahora, mostrando con más detalle cada una de las destrezas que pueden modificar ese estado psicológico de forma individual, detallando métodos o procedimientos para trabajarlas y mejorar de este modo el rendimiento alcanzable en la vertical.



El gesto facial, buen reflejo del estado mental (en la foto, R. Zabala escala relajado y a la vez concentrado una técnica placa en Rapún que exige ESO)



D. Benedí alterna actividades -fondo, deportiva, alpinismo...- como estrategia para mantener alta la motivación mucho tiempo (en la foto escalando Scorpio, 7c+)

EL TRABAJO SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS PSICOLÓGICAS

Como todos los trabajos que se realizan para la mejora del rendimiento, ya sea en escalada o en cualquier otro deporte, el punto de inicio para cada cual vendrá determinado por el nivel de partida de cada una de las habilidades que ya se posean o se deseen adquirir. Por tanto, la orientación del trabajo será distinta para cada uno.

En cualquier caso, el objetivo final que se debe pretender con el trabajo sobre las destrezas psicológicas tiene que estar claro, y es que cuanto más se aproxime cada uno a su estado psicológico de rendimiento (que supone un grado concreto y distinto individualmente de motivación, activación, concentración, cohesión, competitividad y seguridad en la propia actuación), más posibilidades se tendrá de escalar con éxito por encima de los límites actuales personales.

En este sentido, y no en el de querer desarrollar una concentración "a prueba de bombas" (por ejemplo), la "aspiración" de lo que resta de artículo es que el lector tenga algún medio o recurso más para trabajar aquello que piense que necesita mejorar, pues siente, observa, o le han "sugerido" que ESO (y no otra cosa) le limita en su rendimiento a la hora de escalar.

A continuación se exponen dichos recursos enmarcados en cada una de las habilidades que se pueden mejorar para alcanzar el estado psicológico de rendimiento:

- Control de la activación (o regulación del arousal).
- Visualización.
- Autoconfianza.
- Concentración o control atencional.
- Control de objetivos o metas.

CONTROL DE LA ACTIVACIÓN O REGULACIÓN DEL AROUSAL

En el anterior artículo se expuso un buen método para ser más consciente de cómo el arousal afectaba al propio rendimiento a la hora de escalar. A partir de ahí, habrá que emplear estrategias para, según el estado que se ha relacionado mejor con las actuaciones en la roca (o en competición) más brillantes, ajustarlo lo máximo posible según el estado previo al inicio de la actividad. Esto se resume en 3 posibles actuaciones: una muy simple, que consiste en no hacer nada pues se está en el estado perfecto para comenzar a escalar; y las otras dos, que suponen o bien aumentar o bien reducir el nivel de arousal que se siente en esos momentos. Para estos dos últimos casos, ahí van unas cuantas estrategias:

Estrategias para la reducción del nivel de arousal

1. **Relajación progresiva:** Está técnica (Edmund Jacobson, 1938) constituye la piedra angular de muchos procedimientos modernos de relajación. Se denomina "progresiva" porque el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados. El propósito es aprender a sentir la tensión de los músculos y, a continuación, ser capaces de eliminarla. El procedimiento conlleva tensar y relajar músculos específicos. Estos ciclos de tensión-relajación desarrollan el conocimiento de la diferencia entre tensión y su ausencia. Cada ciclo implica la contracción máxima de un grupo muscular específico y, acto seguido, el intento de relajación total del mismo grupo mientras se centra la atención en las diferentes sensaciones de tensión y relajación. Las primeras sesiones

durarán unos 30 minutos, pero a medida que se tiene más práctica hará falta menos tiempo (en 3 o 4 sesiones, se puede conseguir en 5 minutos) y, cuando se puede lograr la relajación con regularidad en el intervalo de 5-10 minutos, es posible suprimir el componente de tensión muscular. El objetivo de la relajación progresiva es aprender a relajarse completamente en poco tiempo y se basa en una serie de principios fundamentales:

- a La tensión y la relajación se excluyen mutuamente, es decir, no es posible estar relajado y tenso al mismo tiempo.
 - b La relajación corporal por la disminución de la tensión reducirá, a su vez, la tensión psicológica.
2. **Control de la respiración:** La respiración adecuada es una de las formas más fáciles y eficaces de control de la ansiedad y la tensión muscular. Por desgracia, a medida que aumenta la presión (normalmente autoimpuesta) por la consecución de un objetivo (o por cualquier otro motivo), la tendencia natural es la de mantener la respiración, lo que aumenta la tensión muscular y dificulta el movimiento coordinado necesario para alcanzar el rendimiento máximo. La técnica del control de la respiración requiere entrenamiento, y se centra en que se respire con el diafragma y no con el pecho. Si se baja (aspiración) y se sube (espiración) el diafragma, se experimentará una mayor sensación de estabilidad, concentración y relajación. El procedimiento sería el siguiente:
- a **Inhalación:** Inspirar profunda y lentamente por la nariz, advirtiendo cómo el diafragma presiona hacia abajo. Se debe respirar con el estómago y el diafragma de un modo cómodo y relajado, y a continuación, dejar que el aire llene la parte central y superior del pecho y se expanda por ellas. Al aspirar, se debe empujar el estómago totalmente hacia fuera. Debe durar todo unos 5".
 - b **Exhalación:** Exhalar lenta y continuamente por la boca, sintiendo que los músculos de brazos y hombros se relajan. A medida que esto sucede, hay que empezar a sentirse centrado y bien pegado a la superficie de apoyo. Las piernas han de sentirse relajadas, aunque sólidas y firmes. Debe durar unos 7".
3. **Otros métodos:** Como la respuesta de relajación, la desensibilización sistemática, o el control cognitivo-afectivo del estrés, también son empleados para reducir el nivel de arousal, pero su mayor complejidad (en su explicación y ejecución) no permiten desarrollarlos en este apartado (Ver bibliografía consultada para ampliar información).

Estrategias para el aumento del nivel de arousal

1. **Aumento del ritmo respiratorio:** El control de la respiración y la concentración en la misma produce energía y reduce la tensión. Respiraciones profundas y cortas tienden a activar y acelerar el sistema nervioso.
2. **Utilización de palabras de ánimo o afirmaciones positivas:** Es evidente que la mente puede afectar al cuerpo. Decir o pensar palabras de ánimo (por ejemplo, fuerte, vamos, aguanta, venga, sigue), pueden aportar energía y activación. Las autoafirmaciones positivas también pueden proporcionar vigor y vitalidad (aguanta ahí, puedo hacerlo, resiste, muévete)
3. **Escucha de música:** Antes de la escalada, la música puede ser una fuente de energía. Muchos deportistas usan este recurso antes de salir a competir. Escuchar música con ritmo cuando se están haciendo ejercicios físicos puede provocar entusiasmo y emoción.

VISUALIZACIÓN

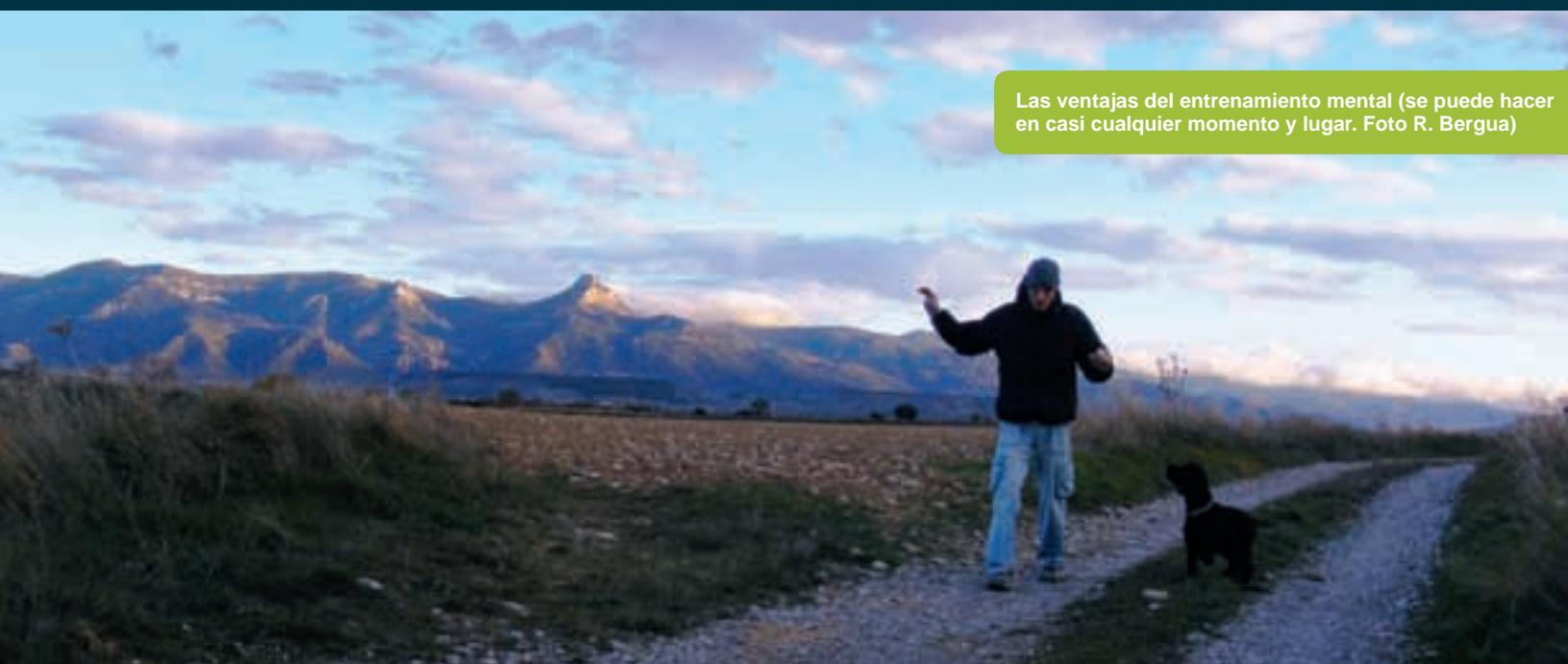
Esta destreza, basada en la imaginación de situaciones vividas, que incluso permite la anticipación mental de lo que puede ocurrir según experiencias anteriores, supone un factor clave de éxito en la escalada.

Sobre cómo trabajarla ya se habló en otros artículos (en función de si se trataba de vías al ensayo o a vista, en el de "La táctica", por ejemplo); en este caso se tendrán en cuenta otros aspectos, yendo un poco más allá, pues ya se vio también cómo ayuda el visualizar una ruta para mejorar el rendimiento sobre la misma.

La visualización de la actuación que va a tener lugar (más o menos cerca temporalmente desde el momento en que se visualiza) se puede realizar desde 2 perspectivas: interna o externa; la primera sería ver la vía como si se estuviese escalando en primera persona, y la segunda como si se viese uno a sí mismo en una "película", desde fuera. Ambas se entremezclan normalmente, y su simple trabajo se correlaciona con mejoras en la actuación, sin embargo, las representaciones internas provocan más actividad eléctrica, pues aparece con mayor facilidad la sensación cinestésica (de movimiento), aproximándose más a las destrezas de ejecución real.

Existen dos elementos clave a la hora de trabajar esta destreza psicológica: la viveza de las visualizaciones y su controlabilidad:

Las ventajas del entrenamiento mental (se puede hacer en casi cualquier momento y lugar. Foto R. Bergua)



- **Viveza:** Es importante crear o recrear mentalmente las experiencias reales con la máxima fidelidad, pues cuanto más se parecen las imágenes a la “cosa” real, mejor es su transferencia a la ejecución real. Hay que prestar especial atención a los detalles del entorno (localización de las presas y apoyos de pie, de las chapas, el tipo de cantos, la forma de coger cada presa..., así como experimentar las emociones y pensamientos de la situación real, tratando de sentir la posible ansiedad, concentración, frustración o alegría asociados a la propia actuación).
- **Controlabilidad:** Es la capacidad para manipular esas imágenes, y que hagan lo que cada cual quiera que hagan. Se trata del control de las imágenes – y no la visualización de los errores que se cometen – lo que ayuda a representar lo que se quiere realizar.

Ejercicios de viveza

1. **Visualización “en casa”:** Se trata de observar con varios sentidos (vista, olfato y oído) lo que hay alrededor de uno mismo en su casa durante un tiempo, y luego tratar de representarlo en la mente con el mayor “lujo de detalles” posible.
2. **Visualización de una destreza:** Consiste en elegir un elemento técnico concreto (una bicicleta entre dos columnas, por ejemplo) y representarse a uno mismo realizándola a la perfección, advirtiendo en cada momento qué músculos trabajan, cuales se relajan, con qué fuerza se hace cada gesto, cómo se progresa a partir de ahí, etc.
3. **Visualización de una ejecución positiva:** En este caso, hay que recordar tan vivamente como sea posible una ocasión (si es reciente mejor) en que se haya cuajado una buena ejecución, cubriendo tres áreas de recuerdo específicas:
 - a **Visual:** Se trata de recordar visualmente el propio aspecto durante la propia ejecución (la forma de moverse, de colocarse...)
 - b **Auditiva:** Consiste en reproducir mentalmente los sonidos que se escuchan cuando se está ejecutando correctamente una vía, sobre todo el diálogo interno con uno mismo. A menudo, lo que acompaña a las mejores actuaciones es un silencio interior. Hay que tratar de “escucharlo” o de imaginar esos diálogos internos que se tienen escalando.
 - c **Cinestésica:** Se trata de apreciar qué se siente en cada parte del cuerpo (las manos, los pies, la presión de cada uno, la sensación de velocidad en los movimientos, de intensidad...).

Ejercicios de controlabilidad

1. **Control de la ejecución:** Consiste en imaginar una técnica específica con la que se ha tenido problemas (por ejemplo, pasos de adherencia). Hay que prestar atención a lo que se está haciendo mal y, tras corregirlo (forma de poner el pie en la pared y la colocación del cuerpo para echar el peso necesario para que se quede), visualizarse a sí mismo realizando esa destreza a la perfección, mientras se ve y se sienten los movimientos.
2. **Control de la ejecución en una vía difícil:** Se trata de representarse a uno mismo escalando en un tipo de vías que se suelen dar peor, pero siempre imaginando todo (con gran detalle) y bajo control, cuajando una gran actuación (precisión de los pies, ritmo en la escalada, chapajes a la primera...).
3. **Control de las emociones:** Hay que visualizarse en una situación que genere tensión (por ejemplo, un movimiento difícil con la cinta a “cierta” distancia del pie). Se debe reproducir la situación, en especial las sensaciones que la acompañan (lo que se ve, se oye y se siente). A continuación, hay que utilizar estrategias de control de las mismas (ver apartado de control de arousal) para sentir que la tensión abandona el cuerpo y la concentración se focaliza sólo en lo que hay que hacer para ejecutar la destreza que sea.

AUTOCONFIANZA

El rendimiento puede verse obstaculizado bien por una falta o por un exceso de confianza. Para saber si se presentan los valores “adecuados” de autoconfianza en distintas situaciones, hay que evaluar los niveles de la misma (Ver Cuestionario “Confianza en el Deporte”). Una vez que ya se conocen las áreas más problemáticas en las que la confianza en la propia actuación interfiere en el rendimiento, ya sea por exceso o por defecto, se puede comenzar a trabajar para mejorar en estas situaciones.

Mucha gente piensa que la confianza se tiene o no se tiene, pero en realidad, ésta se construye mediante el trabajo, el entrenamiento y la planificación. Seguidamente se muestra formas de hacerlo a través de:

- **Logros de ejecución:** El concepto sería: “la conducta que conduce al éxito incrementa la confianza y da lugar a más conductas de ese tipo”. Lo complicado es obtener confianza cuando aun no se han obtenido resultados. Entonces, para generar confianza “de la

Progresar en vías que no se dan bien al principio hace crecer la confianza en las propias posibilidades (C. Buil trabaja en un 7c+ desplomadillo de Alquezar)

nada”, lo mejor es experimentar en los entrenamientos lo que se quiere lograr en la “competición”. En la mayoría de los casos, los logros de ejecución (como ejecutar cada vez mejor una técnica concreta, o visualizar mejor las rutas, etc) desarrollan confianza y, a continuación, ésta mejora el rendimiento ulterior.

- **Actuando con confianza:** Los pensamientos, las emociones y las conductas están interrelacionados; cuanto más confiadamente actúa un escalador, más probable es que se sienta confiado. La actitud corporal, la postura y el gesto facial son indicadores mudos de la confianza que tiene en sí mismo una persona antes o durante una actuación concreta.
- **Pensando confiadamente:** La confianza consiste en pensar que se pueden alcanzar, y se alcanzarán, los objetivos. Una actitud positiva es esencial para desplegar el potencial máximo. Se debe intentar descartar pensamientos negativos (“me voy a caer”, “qué mal voy...”.) y reemplazarlos por ideas positivas (“vamos, hay que seguir hasta el reposo, ya recuperaré allí”, “céntrate y sigue otro paso, y otro, y otro...”, “voy a encadenar”). Como se observa, más que críticos, los pensamientos deberían ser instructivos y motivacionales.
- **A través de la visualización:** Cualquier escalador puede verse a sí mismo haciendo cosas que nunca ha sido capaz de hacer o en cuya ejecución ha tenido dificultades, mejorando así la confianza.
- **Entrenando físicamente:** Lograr un buen nivel de forma, es otra de las claves para sentir seguridad en uno mismo.
- **Con preparación:** Contar con una estrategia para acometer el objetivo que sea, cuanto más detallada mejor, es otro de los elementos que aportan confianza al escalador que se “sabe” en el mejor camino posible para llegar hasta donde se ha propuesto.

CONCENTRACIÓN O CONTROL ATENCIONAL (DE PENSAMIENTOS E IMÁGENES NEGATIVAS)

Antes de intentar mejorar la concentración (sin más), como una de destreza potenciadora del rendimiento, habrá que localizar áreas problemáticas concretas (como las destrezas atencionales no desarrolladas). Nideffer sostiene que las personas presentan distintos estilos atencionales que contribuyen a que existan diferencias en la calidad de las ejecuciones respectivas; así, diseñó el “Test de estilo atencional e interpersonal” (o TAIS; ver referencia para mayor interés en NOTA), que contiene 17 escalas, 6 de las cuales miden el estilo atencional. De ellas, 3 indican aspectos de concentración efectiva y otras 3 aspectos de concentración no efectiva:

- **Aspectos de concentración efectiva** (puntuaciones altas en estas escalas en el TAIS indicarían, en cada una...):
 - **Foco amplio externo:** capacidad para integrar muchos estímulos externos de forma simultánea.
 - **Foco amplio interno:** capacidad para integrar varias ideas a un mismo tiempo.
 - **Foco estrecho:** capacidad de atención estrecha cuando ésta es la adecuada.
- **Aspectos de concentración no efectiva:**
 - **Foco externo sobrecargado:** tendencia a confundirse y a sentirse sobrecargado por estímulos externos.
 - **Foco interno sobrecargado:** tendencia a sentirse sobrecargado por estímulos internos.
 - **Foco reducido:** atención crónica estrecha.

NOTA: Nideffer, R. (1976): “Test of attentional and interpersonal style”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.

CUADRO 1

Lea las preguntas con atención y piense en su confianza respecto a cada una de las cuestiones mientras escalaba o competía la pasada temporada. Para cada ítem indique el porcentaje de tiempo en el que, según su opinión, tuvo demasiado poca, demasiada, o el grado justo de confianza. Las puntuaciones altas en las columnas “poca confianza” y “exceso de confianza” determinan áreas potenciales problemáticas. Para concretar los puntos fuertes y débiles específicos, hay que fijarse en las preguntas. La escala evalúa la confianza tanto en términos físicos como mentales.

Ejemplo:

Usted es un escalador deportivo que no compete en resina (sólo escala en roca)	Poca confianza (%)	Confianza (%)	Exceso de confianza (%)
¿Qué grado de confianza tiene cada vez que intenta una vía de su máximo grado ensayado?	20	70	10

¿Qué grado de confianza tiene respecto a...

1. Su capacidad para ejecutar las técnicas de escalada?
2. Su capacidad para tomar decisiones fundamentales durante una escalada?
3. Su capacidad para concentrarse?
4. Su capacidad para actuar bajo presión?
5. Su capacidad para ejecutar una estrategia satisfactoriamente?
6. Su capacidad para emplear el esfuerzo necesario para lograr el éxito?
7. Su capacidad para controlar sus emociones durante una escalada?
8. Su entrenamiento o preparación física?
9. Su capacidad para relacionarse satisfactoriamente con su entrenador?
10. Su capacidad para reaccionar cuando comete algún fallo en su actuación?

Adaptado de Weinberg (1996) – a su vez adaptado de ACEP (1989) –.

El TAIS tan sólo informa de una medida de rasgo (lo que caracteriza a cada cual), pero también hay que tener en cuenta, para mejorar el rendimiento en escalada, cuales son los focos relevantes en los que interesa mejorar (ya visto en el artículo anterior, que dependían del momento concreto, antes o durante la escalada).

Con todo esto, se presentan una serie de formas prácticas para mejorar la concentración in-situ:

- **Entrenamiento en presencia de distracciones:** Acostumbrarse a ignorar cualquier sonido o comentario que se pueda producir (en el sector de escalada, o en una competición) es fácilmente entrenable y prepara al escalador para mantener la concentración sólo en la tarea que lleva entre manos (sería un entrenamiento de mantenimiento de un foco atencional único –estrecho–, centrado sólo en los movimientos, obviando todo lo demás).
- **Utilización de palabras convenidas:** Éstas se utilizan para desencadenar una respuesta particular, y pueden ser instruccionales

(sube el pie, estira el brazo, suelta, relaja) o motivacionales (vamos, fuerte, venga, sigue, aguanta). La clave está en mantener la entrada de palabras sencillas y permitir que provoquen automáticamente la respuesta deseada en el momento adecuado.

- **Empleo de pensamientos no críticos:** Evaluar la actuación y clasificarla como buena o mala, pueden provocar reacciones personales (en que el ego aparece implicado) y traducirse en una disminución del rendimiento. Hay que intentar examinar las actuaciones de manera no crítica, sino constructiva, analizando sólo el fallo en cuestión para intentar mejorarlo y no etiquetándolo como algo negativo y generalizarlo a cualquier actuación futura. Asumir el error como parte del proceso para mejorar cada día es crucial para alcanzar el máximo nivel en cualquier deporte.
- **Establecimiento de rutinas:** Las rutinas previas a la actuación estructuran los procesos de pensamiento y los estados emocionales del escalador, manteniendo la concentración en el presente y en las señales convenidas relacionadas con la tarea. Rutinas para la visualización, la preparación del material, o el momento de entrar a la vía, son efectivas para focalizar la concentración y, además, para no olvidarse nunca de nada.

- **Entrenamiento del control visual:** Es un método para focalizar la concentración, y su clave está en asegurar que los ojos no divaguen hacia señales no pertinentes. Hay que elegir algo (una presa, una cinta, la reunión...), que pueda mantener el foco de atención e impedir que los ojos se distraigan y, con ellos, toda la atención. Lo más efectivo, escalando, es estar mirando siempre a la siguiente presa a la que se irá o los pies que se van a usar de inmediato, focalizando de forma selectiva (estrecha) la atención en esto.
- **Concentración en el presente:** Permanecer en el presente requiere una concentración focalizada a lo largo de toda la escalada, algo más fácil de decir que de hacer. Está bien tomarse de vez en cuando un breve descanso mental (en un buen reposo, por ejemplo), pero después es importante disponer de una palabra clave como foco que sirva de ayuda para volver al presente cuando llega el momento de continuar escalando.

CONTROL DE OBJETIVOS O METAS

A continuación se exponen los principios básicos a seguir para hacer de esta destreza algo realmente eficaz:

- **Establecer objetivos específicos:** éstos afectan más al cambio de conducta de lo que lo hacen los generales. Deben formularse en términos muy específicos, medibles y conductuales. (ejemplo: encadenar 3 8as en menos de 4 pegues cada uno durante el próximo mes).
- **Establecer objetivos difíciles pero realistas:** es la forma de crear una gran motivación y de que haya posibilidad alta de que exista una recompensa al esfuerzo (ejemplo: para alguien que ha hecho 7b a vista y 7c+ al ensayo, pues pasar al 7b+ a vista y al 8a ensayado).
- **Establecer objetivos a corto y a largo plazo:** lo ideal es fijar el objetivo último y a partir de ahí establecer la sucesión de objetivos intermedios que deberían conseguirse para llegar a aquel. (ejemplo, relacionado con el anterior: 1º hacer varios 7c+ en muy pocos pegues (2 o 3 máximo), 2º hacer un 8a sin tener en cuenta el número de pegues, 3º hacer varios 8as en menos de 8-10 pegues, 4º hacer 3 8as en 4-5 pegues).
- **Establecer objetivos de rendimiento:** los objetivos centrados sólo en el resultado pueden crear ansiedad por no tener en cuenta la progresión global que realmente puede haber a lo largo de una temporada, ya que se puede haber mejorado en diversos aspectos que afectan al rendimiento y, por distintos motivos, no haberlo podido plasmar en resultados (malas condiciones, poco tiempo, no tener gente para ir a las vías objetivo, etc). Tener objetivos que evalúen estos progresos (llamados metas u objetivos de rendimiento), sin dejar de lado los objetivos de resultado (esto no quiere decir que se excluyan, claro), hace que se valore más (o mejor) el trabajo realizado, puesto que alcanzar los primeros llevará muy probablemente a la consecución de los segundos (ejemplo: escalar vías del máximo grado ensayado sin que se vayan los pies nunca; no tener ninguna lesión durante toda la temporada; aumentar los niveles de fuerza máxima un 20% en agarres considerados débiles, etc...), son objetivos de rendimiento que ofrecen claras posibilidades de alcanzar otros objetivos enfocados al resultado).
- **Anotar los objetivos por escrito:** es más motivante y crea un mayor compromiso.
- **Desarrollar estrategias de logro de objetivos:** o lo que es lo mismo, planificar el entrenamiento que llevará a la consecución más probable de las metas planteadas.
- **Tener en cuenta la personalidad del escalador:** aquellos con una gran motivación de logro y los orientados a la tarea podrán asumir



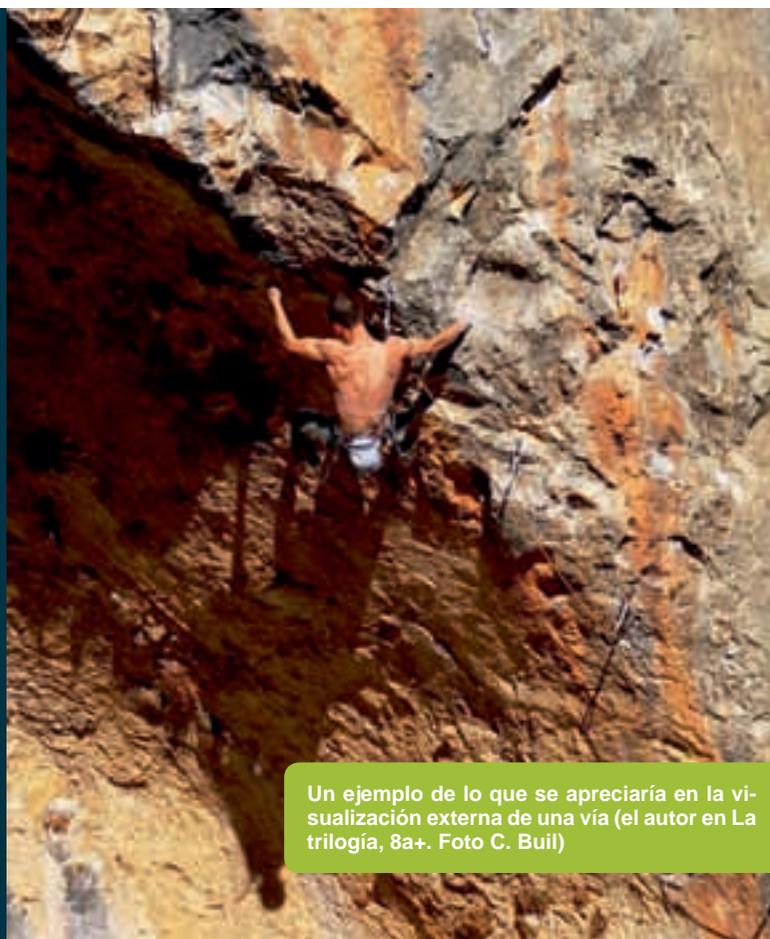
Para superar los propios límites antes hay que saltar las barreras mentales que lo impiden (el autor encadenando Powerade, 8c+. Foto H. Pelet)

rápidamente objetivos desafiantes, mientras que aquellos con un nivel de logro inferior y/o orientados hacia el resultado, demandarán unos objetivos de rendimiento más realistas, pues presentan tendencia a imponerse cosas tan fáciles o tan extremas que seguro conseguirán fácilmente o por el contrario nunca lo harán, respectivamente.

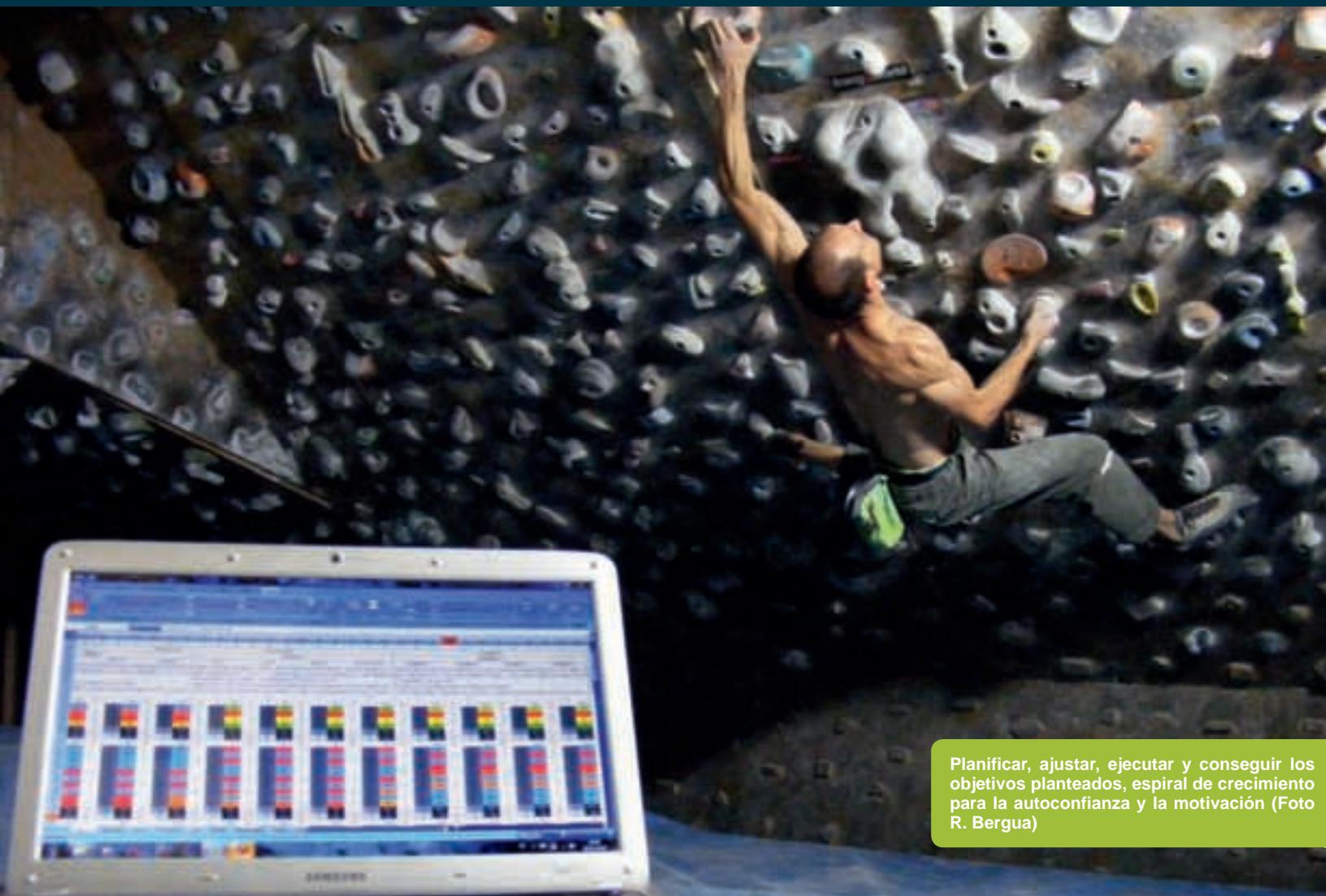
- Favorecer el compromiso individual con los objetivos: los objetivos no los fija el entrenador, sino el propio escalador, pues es él quien debe asumirlos. El primero tan sólo debería orientar y aconsejar para establecerlos y formularlos correctamente.
- Proporcionar apoyo a los objetivos: se trata de propiciarse un entorno adecuado en el que el trabajo que se está realizando se entienda y se apoye. Convertir el entrenamiento (o la escalada) en una prioridad requiere de una comprensión a veces excepcional del entorno más cercano (sobre todo cuando no se practica a nivel profesional).
- Proporcionar evaluación de los objetivos: algo que de no hacerse de forma continua durante toda la temporada, empobrece enormemente todo el esfuerzo anteriormente realizado para el establecimiento de metas. Es algo crucial, y de la calidad de la misma dependerá que se tenga más o menos criterio para re-direccionar una planificación concreta.

Bibliografía consultada:

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



Un ejemplo de lo que se apreciaría en la visualización externa de una vía (el autor en La trilogía, 8a+. Foto C. Buil)



Planificar, ajustar, ejecutar y conseguir los objetivos planteados, espiral de crecimiento para la autoconfianza y la motivación (Foto R. Bergua)

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.

Novedades de Esquí

Según los días acortan, los amantes del invierno y de la montaña empezamos a ponernos nerviosos. A veces nos sorprendemos soñando con la nieve, o consultando partes meteorológicas con devoción, o quejándonos a primeros de octubre de que no haya ya un metro de nieve en las montañas, como si eso fuera lo habitual...pero al final, el invierno y la nieve llegan, fieles a su cita. Aquí tenéis una selección de las novedades de esquí de esta temporada. Esperamos que las aprovechéis y que el invierno sea pródigo en nieves.



Broad Peak

Esquí de travesía polivalente.

Un esquí que hace honor a su propio nombre. En la cumbre del Broad Peak, entre los 5.000 y los 8.000 metros, el equipo Dynafit ha tenido que afrontar diversas condiciones, y este esquí mantiene sus prestaciones en todas ellas.

Precio: 499 €



TLT 5 Performance TF Carbon

Bota ultraligera de esquí de montaña.

Otra bota Dynafit que marca nuevos parámetros en el mercado del ski de montaña. Para los que buscan la bota ideal para las rutas más largas con desniveles importantes.

Precio: 699 €



TLT Speed Broad Peak LTD

Fijación ultraligera para esquí de travesía.

La clásica fijación TLT en su versión ligera, una de las más vendidas del mercado porque mantiene su ligereza sin perder ni un gramo de fiabilidad.

Precio: 279 €



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



Fish X-Series Ski

Esquí de montaña orientado a carreras.

Diseñado para competición por su gran ligereza, esta construido con núcleo de madera de Karuba recubierto de una lámina de fibra.

Precio: 590 €

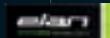


Triglav

Esquí de montaña muy ligero.

Pensado para carreras y corredores en los que el peso se traduce en menor consumo de energía, mayor movilidad y mayor resistencia. Es un esquí de cotas clásicas, sin marcar demasiado Carving.

Precio: 579 €



Aspect

Esquí de montaña con cotas freeride.

Esquí de amplias cotas con un peso ligero y reducido para las ascensiones y sin embargo consigue un excelente rendimiento en bajadas, permitiendo un nivel alto de velocidad.

Precio: 500 €

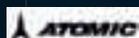


Poacher

Tabla Splitboard.

Splitboard para los amantes de snow y del esquí de montaña, con esta tabla ahora pueden unir las dos actividades sin sufrir con ella a la espalda en las subidas.

Precio: 799.99 €



Alias + Zip 100S

All mountain muy polivalente.

Esquí que se adapta a todo tipo de terreno y nieve, perfecto para esquiadores experimentados y para los que con nivel intermedio quieren aumentar su nivel.

Precio: 329 €



A.M.P. Charger + MX14

Esquí All Mountain con Speed Rocker.

El A.M.P. Charger sustituye al modelo Apache de esta misma marca. A este nuevo modelo de altas prestaciones se le ha incorporado una lámina de Titanio.

Precio: 799.99 €



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

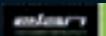


Waveflex 12 + ELX 11

Esquí con tecnología Waveflex.

Esquí all mountain con núcleo de madera y una lámina de titanio que refuerza su estructura y lo hace un esquí tolerante.

Precio: 669.95 €



Contact Cross TI + PX12 Fluid

Tabla all-mountain polivalente para expertos.

Esquí de pista con Tecnología Autodrive Fluid TI, construida con un raíl monobloque de titanio que proporciona un buen apoyo en las entradas a las curvas.

Precio: 889 €

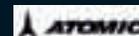


Nomad Blackeye TI+XTO 12 Sport

Esquí all mountain de alto rendimiento.

Esquí con un patín de 82 mm que mantiene muy buen comportamiento en pista.

Precio: 649.99 €

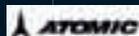


D2 VF 70 + Neox TL12

Esquí de pista con tecnología Doubledeck vario Flex.

Su flexión permite que se adapte a las condiciones del terreno. El sistema de piezas conectadas permite adaptar la dureza en flexión del esquí.

Precio: 899.99 €

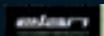


Hot Magic + ELW 9 QT

Esquí de mujer para principiantes.

Esquí de mujer de la serie Fun de Elan, que engloba unos modelos muy manejables y divertidos.

Precio: 349.95 €



Exclusive Active W

All mountain para mujer.

Esquí polivalente para las mujeres con un nivel medio que quieren mantener el control en todos los terrenos. Espátula ancha para manejarlos con facilidad y gran estabilidad.

Precio: 449 €



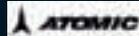
* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Seven Heaven 76 + XTL 9 W

All mountain para mujer.
Un esquí que permite la adaptabilidad a todo tipo de terrenos en pista, con sus 76 mm de patín permite más flotabilidad que un esquí de patín más estrecho.

Precio:
399.99 €



S86 + Freeski 110XL

Esquí freeride con buen comportamiento en pista.
Excelente esquí para los amantes de los grandes espacios, que buscan un esquí polivalente con buen comportamiento en pista.

Precio: 629 €



Coomback

Esquí de travesía con cotas freeride.
Un esquí sólido, estable y previsible en el descenso, pero también lo suficientemente ligero para hacer travesía, tiene el equilibrio perfecto entre peso y rendimiento, así como entre la nieve dura y blanda.

Precio: 600 €



Low Tech Race

Fijación para carreras y competición de esquí de montaña.

Los ingenieros Dynafit del sector de desarrollo de fijaciones han hecho realmente todo lo posible y lo imposible para reducir aún más el peso.

Precio: 679 €



03 Binding Midstiff

Fijación de esquí de Telemark.

Para los esquiadores que prefieren lo clásico, pero sin dejar de lado las nuevas técnicas. El cable mantiene contacto con la bota para un mayor control y estabilidad del esquí.

Precio: 169 €



Diamir Freeride Pro

Fijación de travesía freeride con gran rendimiento para las bajadas.

La clásica fijación de montaña, rediseñada para los esquiadores más extremos en los que disfrutar del descenso es una prioridad. Ofrece el máximo confort a la hora del ascenso.

Precio: 380 €



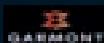
* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Masterlite G-Fit

Bota ultraligera para esquí de travesía. Perfecta para competición o para los más minimalistas y fanáticos de la ligereza. Con carcasa de Pebax® para darle rigidez a la bota y mantener una estructura fuerte con forma de tela araña que elimina los puntos críticos y da solidez con un peso muy ligero.

Precio: 580 €



Quadrant

Bota para esquí de montaña con 4 ganchos. Mantiene un peso muy ligero y consigue una eficiencia perfecta tanto para la bajada como para la subida. Con tecnología Pivoting Cuff o de caña pivotante que permite un rango de movimiento de 40° en posición caminar.

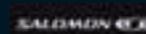
Precio: 469 €



Impact 10 CS

Bota de esquí alto rendimiento. La tecnología Custom Shell permite adaptar la carcasa de manera totalmente personalizable. Gancho con 3 posiciones diferentes. Canting doble que permite adaptar la caña a la parte inferior de la pierna del esquiador. Remaches flexibles y desmontables.

Precio: 370 €



Kaos

Bota ideada para los apasionados del parque. La bota con la que pasarás tus días en el parque, practicando trucos y saltos sin sentir nada de frío. Spoiler ajustable tres alturas. Botín con cordones.

Precio: 300 €



Double Six

Bota de esquí para freestyle. Para el park y el pipe, una bota que permite estabilidad y durabilidad con el máximo rendimiento. Nordica utiliza tres ganchos, el del centro está pensado para envolver totalmente el empeine lo que garantiza aterrizajes seguros y cómodos.

Precio: 300 €



LF 120

Bota de esquí de la gama Live Fit. Permite una adaptación instantánea a tiempo real, gracias a las zonas Fit integradas en la carcasa, colocadas asimétricamente en la parte interior y exterior del antepié, envolviéndolo con la misma precisión que un calcetín de esquí.

Precio: 399.99 €



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



Trooper HC

Casco para esquí y snowboard.

Ha sido desarrollado en cooperación con los líderes mundiales de esquí y snowboard. El resultado es pura actitud y rendimiento. Ha sido construido con las mejores características de ventilación. Refuerzos de fibra de carbono reforzado.

Precio: 199 €



Armor

Casco para esquí y snow.

Diseñado para dar al usuario una completa libertad, confort, flexibilidad y protección sin comprometer la diversión. Ventilación activa total. Sistema de acondicionamiento AFS. Regulador de talla.

Precio: 129 €



Rival Pro

Casco para esquí y snowboard muy ligero.

De diseño muy minimalista para esquiadores que no descuidan el look, ya que tiene un diseño innovador y rompedor. Incorpora sistema de audio para poder escuchar música mientras esquías.

Precio: 119 €



226 Rando Easy

Raquetas todoterreno. Para un peso de usuario de 50 a 120 kg.

Rígidez del chasis, buen agarre, sustentación muy segura y diseño moderno. Une gran confort y rendimiento en todo tipo de nieves. Pertenecer a la serie Hiking de raquetas de composite.

Precio: 129.99 €



S3 + Green Apple

Arva para búsqueda de víctimas de avalancha.

Arva de 3 antenas pequeña, rápida y fácil de usar. El sistema inteligente de análisis de la posición de las antenas hace que cambie automáticamente a la antena de transmisión óptima.

Precio: 289 €



Freeride

Arva Freeride sin funda.

Nuevo aparato emisor-receptor de 1 antena de la marca PIEPS, con una campo de recepción elíptico de 40m. Es pequeño, ligero y dinámico para fuera de pista. Te proporcionará seguridad y garantía.

Precio: 150 €



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



Material

BIDÓN MULTIDRINK DE NALGENE

Presentamos el bidón Multidrink, el bidón más versátil de Nalgene, porque ofrece dos posibilidades distintas de acceso: permite beber a través de un orificio de 24mm o mediante una pajita pivotante que regula el caudal y que se puede bloquear para evitar la apertura accidental.

Con marcas de graduación y boca de 63 mm, que facilita el llenado -incluso con hielos- y la mezcla de bebidas.

Fabricado en Tritán, material libre de Bisphenol A, que soporta temperaturas extremas (entre -40°C y +100°C). Extremadamente resistente a los golpes. No retiene olores, sabores ni manchas. Apto para utilizarlo en el microondas y lavado en el lavavajillas.

Disponible en diferentes colores.

PVP recomendado: 14,99€

Si desea más información sobre este producto, puede contactar con

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



Noticias

'THE ASGARD PROJECT', DE BERGHAUS GRAN PREMIO VILA DE TORELLÓ



'The Asgard Project' de Berghaus es la ganadora de la 28ª edición del Festival Internacional de Cine de Montaña de Torelló de modo que el filme del británico Alastair Lee se lleva este año el Gran Premio Vila de Torelló. Con 'The Asgard Project', el director británico nos presenta la primera expedición que decide escalar en libre la increíble cara norte de la Torre Asgard un monolito kilométrico en la isla de Baffin (al norte de Canadá) considerado una de las paredes más difíciles del mundo, para hacer después el descenso con salto BASE.

El filme también incluye los duros entrenamientos que el equipo que lidera Houlding, entre ellos junto el escalador español Carlos Suárez, hizo en Riglos, Brenta y Yosemite. El equipo de The Asgard Project (Torre Asgard, 2015 metros) escaló desde los pies del glaciar casi 1.400 metros en seis horas.

Recibió el premio nuestro compañero y hombre Berghaus Carlos Suarez.

Material

FRONTAL BLACK DIAMOND SPOT

Completamente rediseñado, el Black Diamond Spot es un frontal de 75 lúmenes, completamente equipado, capaz de hacer frente a cualquier situación. Increíblemente versátil y potente, este frontal ofrece un abanico de modos de alumbrado para cualquier tipo de actividad que implique movimiento. El Spot incorpora 1 LED DoublePower, 2 LED SinglePower blancos y 2 LED SinglePower rojos. Las opciones de ajuste

incluyen máxima potencia en los modos de proximidad y distancia, atenuador, intermitente, visión nocturna roja y modo de bloqueo. De perfil estilizado, funciona con 3 pilas AAA, y un medidor de carga de tres niveles indica la batería restante, durante 3 segundos, después de alumbrarlo. El Spot tiene un índice de protección contra el agua IPX 4 y resiste un chorro de agua desde cualquier ángulo. Peso con pilas: 90 g.

PVP recomendado: 39.90 €
www.BlackDiamondEquipment.com



Material

BYTE™

Presentamos la última novedad de Princeton Tec, la linterna frontal Byte. Una gran linterna con un reducido tamaño.

Aunque es más pequeña y ligera (pesa sólo 64g con pilas) que los otros modelos de su familia, Fuel y Remix, la nueva Byte es capaz de emitir un potente haz



luminoso de 35 lúmenes, gracias a su LED Maxbright. Cuenta además con un LED rojo Ultrabright que asegura una perfecta visión nocturna.

Funciona con 2 pilas AAA alcalinas que le proporcionan autonomía entre 40h y 360h, en función del modo de funcionamiento escogido.

Como las otras linternas de la familia, la Byte está equipada con un soporte articulado asimétrico, un gran interruptor que facilita su uso y un fácil acceso al compartimento de las pilas.

Puede encontrarla en tiendas de deporte, náuticas, ferreterías, cuchillerías y armerías.

PVP Recomendado: 20,95 €

Si desea más información sobre este producto, puede contactar con:

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

Fe de erratas

En el artículo sobre Escaladas en la Comunidad de Madrid del número 52, de Curro González, se colaron 2 errores que rectificamos pidiendo disculpas:

- El autor de la foto a doble página que abre el artículo es Juan E. Sánchez.
- En la bibliografía utilizada falta el fundamental libro de Tino Núñez "Escaladas en el Sistema Central", de Ediciones Desnivel.

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

HERVE CAN



HERVE CANARD, 2014

SU CHAQUETA SUMMIT SERIES™ SE ADAPTA PERFECTAMENTE A TODAS LAS CONDICIONES, PARA QUE HERVE PUEDA CONCENTRARSE EN EL HIELO Y NO EN EL CLIMA

THENORTHFACE.COM

FOCUS



THE NORTH FACE'S TRAINED APP

