

barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

Nº 56 Junio - Julio 2011 PVP. 2 Euros

THE JOHN MUIR TRAIL

El wilderness americano

GARGANTA DEL VERDON

Un mito, una realidad

OISANS

Escalando en los Ecrins

ANGI+FINESSE

Nuevas cintas de Petzl

PREPARACIÓN FÍSICA

Entrenamiento para escalada



AQUÍ ES DONDE TODO EMPIEZA

En la Laponia sueca podrías estar caminando durante varias semanas sin encontrar a nadie. No sin razón se la define como una de las últimas zonas vírgenes de Europa. Se encuentra lejos de la civilización, en plena naturaleza donde las condiciones de viento y lluvia, y de frío y calor son extremas; condiciones para las que diseñamos nuestros productos, ya que todas ellas pueden darse en una misma tarde. También se encuentra cerca del siempre cambiante carácter de la naturaleza, de los primeros rayos del sol a los azulados atardeceres.

Te damos la bienvenida a nuestro mundo. Te damos la bienvenida a Haglöfs.



OXO

Mochila de trekking técnica, con muchas innovaciones para maximizar el confort en el camino.



P3 ZENITH JACKET

Chaqueta externa muy técnica elaborada con materiales reciclados. Impermeable y transpirable, con costuras de construcción ultrasónicas. Libre de PFOS/PFOA.



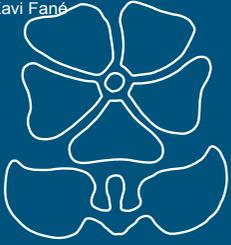
HAGLÖFS GRYM

Bota innovadora de trekking con una combinación única de materiales. Ligera, durabilidad, secado rápido y calzado fácil.



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:

Xavi Faná, Cecile Munsch, Nacho Garrido-Lestache, Florent Dulac, Luis Alfonso "Luichy", Manu Córdova, Pedro Bergua, Alberto Campo, 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 56, Junio - Julio 2011

Imagen portada: Escalando un 6c de Alquézar (Huesca). © Marco Calvo.



THE JOHN MUIR TRAIL 10



VERDON 20



OISANS 28



ANGI+FINESSE 36



PREPARACIÓN FÍSICA 42



BARRABES SELECCIÓN 50

06 Agenda

ESCUELA DE MONTAÑA

08 La UIAGM reconoce...

Por Alberto Campo

REPORTAJES**10 The John Muir Trail**

20 Escalada en la garganta del Verdon

28 Oisans, escalando en los Ecrins
A FONDO**36 Cintas Angi + Finesse**
PREPARACIÓN FÍSICA

42 Entrenamiento para escalada 11: La iniciación

50 Barrabes Selección: Novedades de verano

54 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

aprovecha las ventajas
de tu licencia FEDME

visita

www.ventajasfedme.es



Los ¿inevitables? ritos de la primavera

Cuando termina el invierno, el ciclo de la vida nos devuelve los ritos de la primavera. Muchos de ellos tienen que ver con el renacimiento, con los largos días de luz, con el fin de la oscuridad. En el mundo de la montaña se abandonan las ropas y las ferrallas invernales y casi con ansia se da la bienvenida a la roca caliente, a los barrancos, a las crestas, a los largos viajes. Posteriormente, cuando llegue el otoño, otra vez el ciclo de la vida nos hará desear la llegada de la oscuridad, de la nieve, del hielo, interiorizarnos y recogernos.

Sin embargo, de un tiempo a esta parte, hay un nuevo rito primaveral que se está asentando entre la comunidad montañera: el follón en los ochomiles. Este año ha superado cualquier expectativa, con delirantes declaraciones y acusaciones que han sido portada en numerosos telediarios, y la cosa ha tomado unos derroteros que han recordado a programas como Sálvame o la Noria. Probablemente por malos entendidos que, de haberse cortado de raíz, no habrían supuesto nada, pero que por muchos motivos entre los que no hay que olvidar la difícil situación física en la que desciende cualquier persona que asciende un ochomil sin oxígeno se encuentra, han ido creando una bola que no se sabe muy bien cómo ha llegado adonde ha llegado.

¿Cómo se ha llegado hasta aquí? Es difícil de saber. Y quizás ni siquiera sea necesario. Es de suponer que todos tenemos nuestra parte de culpa, y también es de suponer que hay demasiados intereses en juego, tanto económicos como de prestigio, demasiadas luchas personales, demasiado resultadismo de cara al mantenimiento de las esponsorizaciones, y todo ello ha llevado a una situación que si bien es llevadera en ochomiles más pequeños, puede ser devastadora (de hecho, lo ha sido) en un lugar tan jerarquizado, tan masificado, con sus pequeñas mafias asentadas de poder y sus negocios tan boyantes como es el campo base del Everest, en el que la convivencia durante casi 2 meses puede hacerse más complicada que en un reality. Lamentablemente, otra vez no se nos ocurre mejor comparación para lo que ha pasado que determinados programas televisivos.

Por nuestra parte, desconocemos que postura tomaremos respecto a todo esto a la hora de informar. Queremos reiterar las disculpas que ofrecimos a nuestros lectores en la web por lo ocurrido con los comentarios sobre las noticias de estos días sobre el Lhotse y el Everest. Se nos fue de las manos, quizás porque cuando uno piensa en la comunidad montañera, no espera comportamientos como los que pueden verse en otros sitios. Pero a veces las cosas se tuercen, y se pudieron leer en www.barrabes.com opiniones totalmente fuera de lugar, que faltaban al respeto a los implicados (que nunca olvidemos que, independientemente de los follones de campo base, son personas y grandes alpinistas realizando actividades al alcance de muy pocos), a otros lectores; en realidad, a todos en general.

Se han publicado muchas cosas, pero también se han callado muchas. No sólo por parte nuestra, sino de otros medios. Esto es consecuencia de una costumbre en el mundo de la montaña: hasta ahora, todos somos la comunidad, y procuramos apoyarnos. Eso no implica mentir, sino ver todo desde el punto de vista

positivo, apoyar lo que merece la pena, y a veces, hay que reconocerlo, hacer algo la vista gorda con determinadas cosas que pasan, y que traerían polémicas innecesarias, porque se magnificarían y se malinterpretarían. A veces pensamos que esto da una cierta impunidad a algunos en sus actuaciones y declaraciones, faltos de costumbre de que lo que afirman pueda ser rebatido aunque existan pruebas. Pero creemos que es bueno que, sin faltar a la verdad, la montaña siga siendo una gran comunidad. Aunque eso a veces suponga en ocasiones pasar por alto algunas cosas mientras sea posible.

De todas las formas, esto son mínimos detalles que palidecen ante los verdaderos ritos de la primavera. Esos que seguro que todos vosotros estáis ya disfrutando. Ésa es la parte importante de la comunidad. Así que no nos queda nada más que desearos que, cuando llegue el otoño, sintáis que todo ha merecido la pena, y que esos barruntos que teníais cuando empezaban a alargar los días se han cumplido.

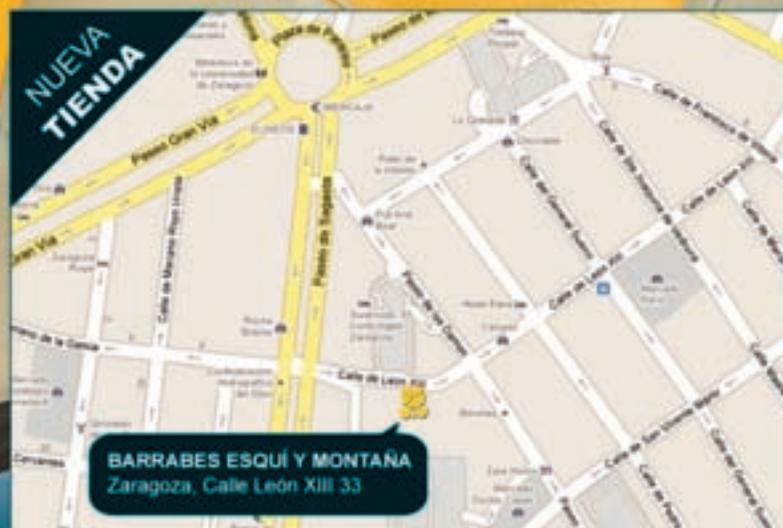
Jorge Chueca Blasco



NUEVA TIENDA

De **Barrabes Esquí y Montaña**
en **ZARAGOZA**, Calle León XIII 33

Toda la gama de Barrabes en el centro de
Zaragoza: 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

BARRABES ZARAGOZA
Calle León XIII 33
ZARAGOZA

OUTLET STORE HUESCA
Polígono Industrial Sepes
HUESCA

THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 35
MADRID

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



Proyección de Manu Córdova: Libre y atado

Fecha: 9 de junio
Lugar: Tienda Barrabes Zaragoza, C/León XIII, 33
Organiza: Barrabes
Hora: 19:30h
Más información: www.barrabes.com

Un pequeño viaje a través de unos emblemáticos macizos como Pirineos y Alpes. Escalando rutas de alta dificultad, tanto de roca como de hielo en lugares como Ordesa, Montrebei, Izas, Chamoinix... Actividades fuera de lo que son las grandes expediciones a los 8000" pero que están en la vanguardia del alpinismo, y son la llave para poder conquistar montañas mas altas y mas lejanas. Lugares exóticos como el Wadi Rum de Jordania, o el cerro Standhart en Patagonia mostraran otras alternativas donde practicar este deporte infinito y de donde captar ideas, motivaciones o planes para este verano...

Curso de rescate para escaladores

Fecha: Del 11 al 12 de junio
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.

CONTENIDOS:

- Conocimiento del material.
- Nudos e instalaciones.
- Maniobras elementales.
- Atorrescate en pared.

Escalar en Dolomitas

Fecha: Del 17 de junio al 30 de septiembre
Lugar: Dolomitas, Italia
Organiza: Santi Padrós
Más información: www.dolomismo.com

Marmolada, Tre Cime di Lavaredo, Civetta, Sella, son los destinos para escalar mas conocidos en el arco alpino de las Dolomitas. Pero otros tantos menos conocidos y frecuentados grupos montañosos como le Pale di San Martino, Moiazza, Torre Venezia, o el Agner, regalaran al escalador tambien jornadas largas y intensas. Desde nuestra privilegiada situación y con un buen conocimiento de los itinerarios os queremos acompañar a recorrer estas vías de escalada históricas, dentro dificultades muy asequibles y en paisajes inéditos. Las vías modernas de alta dificultad quedan para aquellos que, con conocimiento de causa, quieran adentrarse a un mundo vertical completamente diferente! Vías a spit, mixtas o a clavos o en autoprotección, el terreno a elegir es infinito.

Hermida Vertical '11

Fecha: Del 23 al 26 de junio
Lugar: La Hermida (Cantabria)
Organiza: Hermida Vertical '11
Más información: www.hermidavertical.com

Os invitamos al mayor evento de escalada y montaña organizado en el norte, del 23 al 26 de junio en Hermida Vertical '11. Como podéis ver en la web, hemos preparado un programa muy variado, con el fin de que todo el mundo pueda participar. Seas nuevo en los deportes de montaña o un escalador profesional encontrarás tu sitio en Hermida Vertical '11, cuatro días de infarto donde veremos material, rescates, escaladores profesionales y mucho más. Además el Camp Four te permitirá poder acampar en el centro del evento y disfrutar toda la noche sin problemas.

Curso de iniciación al montañismo estival (Rápel, anclajes y seguros, repaso de nudos)

Fecha: Del 2 al 3 de julio
Lugar: Pirineo (Huesca)
Organiza: Solomonte experiencias
Más información: www.solomonte.com

Instructor de la Escuela de alta montaña y Técnico deportivo en media y alta montaña: Toño Guerra OBJETIVOS: Adquirir los conocimientos y dominar las técnicas básicas para que los deportistas puedan moverse con autonomía y seguridad por la montaña a fin de poder realizar ascensiones e itinerarios de pequeña o mediana dificultad. CONTENIDOS: Equipo y material. Planificación de la actividad. Orientación básica. Técnicas de progresión en terrenos variados. Conocimiento y prevención de riesgos en montaña. Repaso de nudos. Rápel. Aseguramiento y manejo básico de la cuerda. Utilización de diferentes sistemas de anclaje y seguros. Crestas y otros terrenos de dificultad baja-media. Técnicas básicas de nieve (según condiciones) Se prestará a los alumnos el material del que no dispongan (casco, arnés, etc...) pero no equipamiento personal (calzado, ropa).

Ascensión al Mont Blanc por Gouter. Programa de 8 días

Fecha: Del 7 al 14 de julio
Lugar: Alpes, Francia
Organiza: Todovertical, guías de montaña
Más información: www.todovertical.com

Planteamos un programa de 8 días en el que se han previsto unas jornadas para adquirir una sólida de aclimatación en el valle suizo de Saas Fee con la ascensión de los picos Allalinhorn (4.027m) y Weismiess (4.023m). Este programa está diseñado combinando la buena aclimatación y la flexibilidad que nos permitirá adaptarnos a la meteorología, manteniendo además un día de reserva y descanso para contar con mayores probabilidades de conseguir nuestro objetivo final, la cumbre del Mont Blanc.

barrabes
PROFESIONALES

TRABAJOS EN ALTURA
 Y DEPORTES DE AVENTURA

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

CONSULTA LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA EMPRESAS!
 TELÉFONO: 902 14 8000
 LUNES A VIERNES DE 10H A 14H Y DE 16H A 19H
 EMAIL: PROFESIONALES@BARRABES.COM

WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

RAIN
YES, THANK YOU



trangoworld

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



ESCUELA DE MONTAÑA DE BENASQUE

Por Alberto Campo

La UIAGM reconoce a Técnicos Deportivos Superiores de Alta Montaña españoles

El camino ha sido largo, pero el trabajo ha sido muy bueno. Y finalmente ha dado sus frutos: los Técnicos Deportivos Superiores de Alta Montaña españoles consiguen la credencial UIAGM, que los equipara con los mejores y les permite trabajar en igualdad de condiciones en cualquier otro país. Este mes, el espacio que normalmente compartimos con la Escuela de Alta Montaña de Benasque está dedicado únicamente a celebrar, de alguna manera, este merecido reconocimiento

LARGO CAMINO HASTA LA CREDENCIAL UIAGM PARA LOS TDSAM ESPAÑOLES

Desde el Dpto. de Educación del Gobierno de Aragón a través de la Escuela de Montaña de Benasque hemos colaborado con la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM), con el fin de conseguir varios objetivos. Uno de ellos ha sido estar en contacto directo con el desarrollo del trabajo de los profesionales en activo, para adaptar la formación a las necesidades reales de la profesión. Por supuesto otro objetivo ha sido conseguir que nuestros titulados Técnicos Deportivos Superiores de Alta Montaña (TDSAM), pudieran tener las mismas ventajas laborales que cualquier otro titulado en la misma línea en cualquier parte del mundo y sobre todo en Europa (Alpes). La credencial UIAGM (Unión Internacional de Asociaciones de Guías de Montaña), es una credencial de una entidad asociativa privada que cuenta con el reconocimiento de instituciones gubernamentales de varios países además de contar con importantes ventajas laborales, como descuentos en teleféricos, refugios y otros, sobre todo en los Alpes. Esta credencial, también se encarga de asesorar a las distintas escuelas de guías de todos los países asociados, intentado que las enseñanzas sean más homogéneas y por lo tanto el nivel de los titulados sea lo más parecido posible.

En Aragón todo comenzó con la firma de un convenio de la Escuela de Montaña de Benasque con la AEGM, este convenio se firmó en 2004-2005 y sigue vigente hoy día. Desde entonces todos nuestros cursos de Alta Montaña han acogido a observadores y profesores delegados de la misma UIAGM. Este esfuerzo, tanto económico, profesional como humano, ha estado presente en cada curso impartido en Aragón.

Hemos tenido especial cuidado en todos los cursos para que los profesores que impartían las clases fueran poseedores ya de esta credencial y así cumplir todos los parámetros que exige esta plataforma. Recuerdo con especial cariño, la participación en varios módulos de la formación de Claude Rey cuando era presidente de la UIAGM y de Rainier Munich (Bunny) miembro de la junta directiva de la UIAGM, ambos dos fallecidos en el ejercicio de su trabajo como Guías. También hemos contado con la participación de otros profesores derivados de la UIAGM a través de su delegación en España, la AEGM, algunos de ellos grandes profesionales y con un reconocido prestigio en el mundo del alpinismo, como Remi Thivel, Bruno Sourzac, -estos en la etapa en la cual la presidencia recaía sobre los franceses-. Estos últimos años la presidencia de la UIAGM pasó a ser liderada por los suizos, en concreto por German Bimmer (actual presidente), y los contactos para el desarrollo de los cursos los hemos llevado de la mano con la AEGM que nos ha facilitado el trabajo con Peter Kimming (Director del comité técnico de Alta Montaña), con el cual hemos estado trabajando en los contenidos y desarrollo de la parte de Alpes de los dos últimos cursos de TDSAM, contando con la participación de un profesor de la Escuela de Guías Suiza, Marcel Aldrech.

Dentro de todos estos esfuerzos por acercar nuestras posturas con la UIAGM, uno de los más fructíferos, ha sido la participación en los 4 últimos años en alguna de las fases de formación de la Escuela

de Guías Suizos por parte de profesores de la Escuela de Montaña de Benasque.

La participación de las tres Comunidades que estamos realizando estas enseñanzas de TDSAM en el proyecto ARCE (que unifica nuestros criterios y evaluaciones) parece ser que ha sido la puntilla final para convencer a la UIAGM de que no podía retrasar más este reconocimiento. El proyecto ARCE, busca la integración de Centros Educativos de diferentes Comunidades para el desarrollo de enseñanzas conjuntas. Fruto de ello, este año el curso de TDSAM se ha desarrollado con la participación de las Administraciones y técnicos de Cataluña, Euskadi y Aragón. Este trabajo ha sido muy interesante, quizás por nuestra experiencia desde la Escuela de Montaña de Benasque, hacemos una valoración positiva, y después de la última reunión mantenida entre los socios del ARCE, vemos interesante seguir trabajando aunando esfuerzos.

Ahora que ya tenemos esta credencial, me alegro sobre todo por nuestros titulados y profesionales, ya que estarán en igualdad de condiciones para competir en los mercados de trabajo de fuera de España. No quiero terminar sin destacar el esfuerzo de muchas personas que durante estos 9 años han ayudado sin duda a conseguir este reconocimiento.

Enhorabuena a todos los Técnicos Deportivos Superiores en Alta Montaña presentes y futuros.

Alberto Campo

Coordinador Bloques Específicos de Aragón





THE JOHN MUIR TRAIL

UNA ZAMBULLIDA EN EL

Texto y fotos: XAVI FANÉ



Es difícil imaginar para un europeo lo que es el Wilderness. Hasta tal punto que nosotros, desde hace ya años, hemos optado por no traducir la palabra, ya que en un solo nombre nunca nos han convencido las palabras que tenemos para ello en idioma castellano. Se trata de un lugar virgen, remoto e inmenso. Lo salvaje podría ser una traducción. En otros continentes más grandes que la vieja Europa, esto sí que se da. En el oeste de Estados Unidos aún quedan zonas de Wilderness, en las que durante días puede transitarse por lugares nunca habitados y en los que no es posible el abastecimiento. Xavi Fané y Karen se sumergieron durante dos semanas en el John Muir Trail, que parte de Yosemite y termina a 4.418 m. de altura, en la cima del Monte Whitney.

MUIR TRAIL WILDERNESS AMERICANO



“El John Muir Trail recorre el que posiblemente es el tramo mas espectacular de las majestuosas Sierras de California, desde el emblemático Parque Nacional de Yosemite hasta la misma cumbre de Mount Whitney (4.418 m.), 370 km. más al sur. En su trayecto, el sendero atraviesa dos parques nacionales (Yosemite y Sequoia-King’s Canyon) y dos zonas de Wilderness que juntos constituyen el pedazo de tierra mas largo sin carreteras, pistas, o pueblos de los USA. “

Los Estados Unidos son una tierra de superlativos. La gente, los osos, los árboles, los edificios, coches, TODO, parece tener una biza-

rra y a veces arrogante tendencia a lo desproporcionado y mayúsculo. Con esta tendencia hipertrófica, no debería de sorprendernos el que los recorridos de larga distancia, los “GRs”, también sean de talla XXXL. Los principales GRs de los USA siguen las diferentes cordilleras que cruzan el país de norte a sur y son el Appalachian Trail, cuyo aserrado recorrido va desde Canada hasta Florida pasando por los estados de la Costa Este y cubre 3500km, el Continental Divide Trail, sigue durante 5000 salvajes kilómetros la dorsal de las Rocosas entre Canada y Méjico y el magnífico Pacific Crest Trail (PCT) que con sus



El compromiso de la ligereza

El JMT recorre el que posiblemente es el tramo mas espectacular de las majestuosas Sierras de California, desde el emblemático Parque Nacional de Yosemite hasta la misma cumbre de Mount Whitney (4.418 m.), 370 km. más al sur. En su trayecto, el sendero atraviesa dos parques nacionales (Yosemite y Sequoia-King's Canyon) y dos zonas de Wilderness que juntos constituyen el pedazo de tierra mas largo sin carreteras, pistas, o pueblos de los USA. Si bien este aislamiento y la relativa pureza de sus paisajes fueron lo que más nos atrajo a hacer el JMT, a su vez también eran factores que tendrían su peso en la logística de la travesía.

Una cosa la teníamos clara: queríamos ir ligeros, o tan ligeros como nos fuese posible. Gracias al desarrollo de nuevos materiales, diseño y practicando la filosofía de sacrificar cierto porcentaje de comodidad en pos de ligereza máxima, la nueva escuela de ultralight trekking ha logrado rebajar de forma radical el peso que el caminante lleva a la espalda. Fieles a este credo, Karen y yo íbamos equipados con tienda y colchonetas superligeras, un fogoncete casero construido con una lata de cerveza, chaquetas de duvet casi inmateriales y compartimos un solo saco de dormir (a modo de edredón).

Siempre queda el canibalismo...

Lo único que nos complicaba un poco las cosas era el asunto comida. En toda su respetable longitud el JMT jamás pasa por una sola población y los únicos puntos que ofrecen oportunidad de re-avituallar son los "ranchos" de Red Meadows, a 3-4 días de marcha desde Yosemite y el de John Muir Ranch, a 7-9 días de marcha (aunque también está el Vermilion Resort pero hay que salirse del JMT y añadir unos kms de camino). Ambos lugares aceptan envíos de comida que puedes hacer a tu propio nombre. Por razones practicas Karen y yo enviamos un contenedor plástico hermético lleno de comida al bucólico asentamiento de John Muir Ranch porqué se hallaba más o menos a mitad de camino. Llevar 7-9 días de comida encima es factible, pero dos semanas de alimentos nos hubieran obligado a cazar conejos y comer frutos del bosque, o peor, al canibalismo, como ya había ocurrido 160 años atrás y no muy lejos al norte de Yosemite cuando el Donner Party, un grupo de pioneros que buscando una ruta para atravesar las Sierras, fueron sorprendidos por las nieves y tuvieron que hincar diente unos a otros para sobrevivir.

Con todo, logramos mantener el peso de nuestras mochilas a niveles aceptables: cargados a tope no nos pesaron más de 18 kg. Sin duda eso fue lo que nos permitió completar la ruta en 14 días con un promedio de 26 km. y 1.000 m. de desnivel positivos diarios. No fuimos a un ritmo rompe-records pero tampoco a paso de tortuga ni mucho menos.

4.260 km. sigue las cordilleras del Lejano Oeste, también entre Canada y Méjico. Las distancias y perfiles que exhiben estos recorridos son algo realmente pasmoso.

Como Karen y yo no podíamos permitirnos el tomar 5 o 6 meses sabáticos para embarcarnos en una hazaña transcontinental, nos pusimos a buscar un recorrido que integrase lo mejor de lo mejor que los espacios abiertos de los USA tuvieran que ofrecernos en un formato mas compacto y manejable. Después de estudiar nuestras opciones y de consultar con nuestros amigos y expertos "mega-trekkers" Gary y Kiki, que han completado cada uno de los GRs americanos, al final optamos por hacer el John Muir Trail (JMT).



**ADVENTURE
BEGINS
TODAY®**

**Las armas de
nuestras prendas
son la técnica,
comodidad y
el diseño único
de Buff®**



T-SHIRT RED NOTREDAME

Camiseta de construcción anatómica
con áreas especiales de transpiración
en tejido Coolmax® Extreme.



Busca tu punto de venta más cercano en: www.buff.eu



John Muir, pionero ecologista

Yosemite es pleno territorio John Muir (1838-1914), fue aquí, entre las cúpulas de granito y las secoyas gigantes, donde este personaje legendario y pionero conservacionista en el folklore norteamericano, encontró la inspiración visionaria, que le llevaría a dedicar toda una vida a proteger y a fomentar la naturaleza y los espacios salvajes del oeste americano. Nacido en Escocia, John Muir se mudó con sus padres a los Estados Unidos cuando tenía 11 años y se asentó en una granja de Wisconsin. Desde su muy temprano mostró una innata curiosidad por la naturaleza y después de estudiar en la Universidad de Madison durante tres años, se embarcó en una serie de viajes por medio mundo, hasta que terminó en California, enamorándose de Yosemite y echando raíces en su magnífico valle. Mediante su carismática influencia y duro trabajo, John Muir acabó por conseguir que Yosemite fuese denominado Parque Nacional, e inició con ello la posterior creación del extenso sistema de Parques Nacionales y zonas protegidas de "Wilderness" que son el verdadero tesoro de los Estados Unidos y

el modelo de conservación seguido por el resto del mundo.

Fue el 10 de Septiembre, después de dos días largos de viaje en coche y tren desde Colorado y con la ayuda de nuestra amiga Kate para llevarnos las tres horas de coche desde Truckee, (nuestra parada de tren) cerca de Lake Tahoe, cuando por fin plantamos pies en el parking de Tuolumne Meadows para iniciar nuestra aventura. Nos sentimos excitados como niños justo antes de entrar en el zoo. Aunque hubiéramos querido empezar desde el "valle" de Yosemite (el verdadero origen del JMT), el cupo de permisos (hay que sacar permiso por adelantado a través del Parque Nacional) desde allí estaba agotado y no nos quedó mas remedio que salir desde Tuolumne, que restaba un día y algo a nuestro peregrinaje. Antes de empezar a andar pasamos a registrarnos por las oficinas del parque y allí también nos alquilaron los obligatorios contenedores a prueba de oso, unos engorrosos cilindros de plástico que todo quisqui ha de llevar si va a adentrarse en el backcountry. Lo peor era su peso, unos 1,5 kg. por barba, que añadían un lastre considerable a nuestros sueños ultralight pero al cabo de unos días nos adaptamos a ellos y los usábamos como taburetes una vez en campamento.



El camino se hace al andar

Los primeros kilómetros del JMT desde Tuolumne fueron más una fervorosa romería que no una experiencia de montaña, el camino es un impresionante río de gente. Familias enteras, hombres y mujeres vestidos como si fueran a ir al gimnasio, gente de talla y volumen extraordinarios... pero al cabo de un par de horas de camino, el gentío empezó a diluirse y los viandantes eran cada vez más delgados e iban más cargados. Lyell Canyon, el valle que seguimos ese día, fue una perfecta introducción para adaptar piernas y hombros a las exigencias del trek, su desnivel era gradual y el camino liso como el trasero de un bebé. Al atardecer acampamos en una arboleda al otro lado del perezoso río de aguas cristalinas, con tiempo de sobras para disfrutar de la puesta de sol y del magnífico paisaje del terreno alpino de Yosemite. Ese fue el día más corto de todo el trek.

Al día siguiente y bajo los cielos perfectamente azules y despejados que nos acompañarían durante todo el JMT (el tiempo en Las Sierras californianas acostumbra a ser extremadamente seco y estable de junio a octubre), empezamos la larga ascensión hacia Donohue Pass (3369m), el primero de los 11 collados principales (y otros de menores) que íbamos a saltar en las dos semanas siguientes. El paisaje ese día fue un anticipo de lo que nos esperaba: granito por todas partes, magníficos lagos, arroyos cantarines, heleros de gran tamaño en las vertientes norte de las cumbres más altas, árboles enormes y de bellas formas. Al otro lado de Donohue Pass dejamos atrás Yosemite y entramos en el John Muir Wilderness. Durante los próximos dos días, las cumbres de Banner Peak (3.942 m.) y Mount Ritter (4.005 m.) dominaron el paisaje con sus estilizadas siluetas y heleros perpetuos.





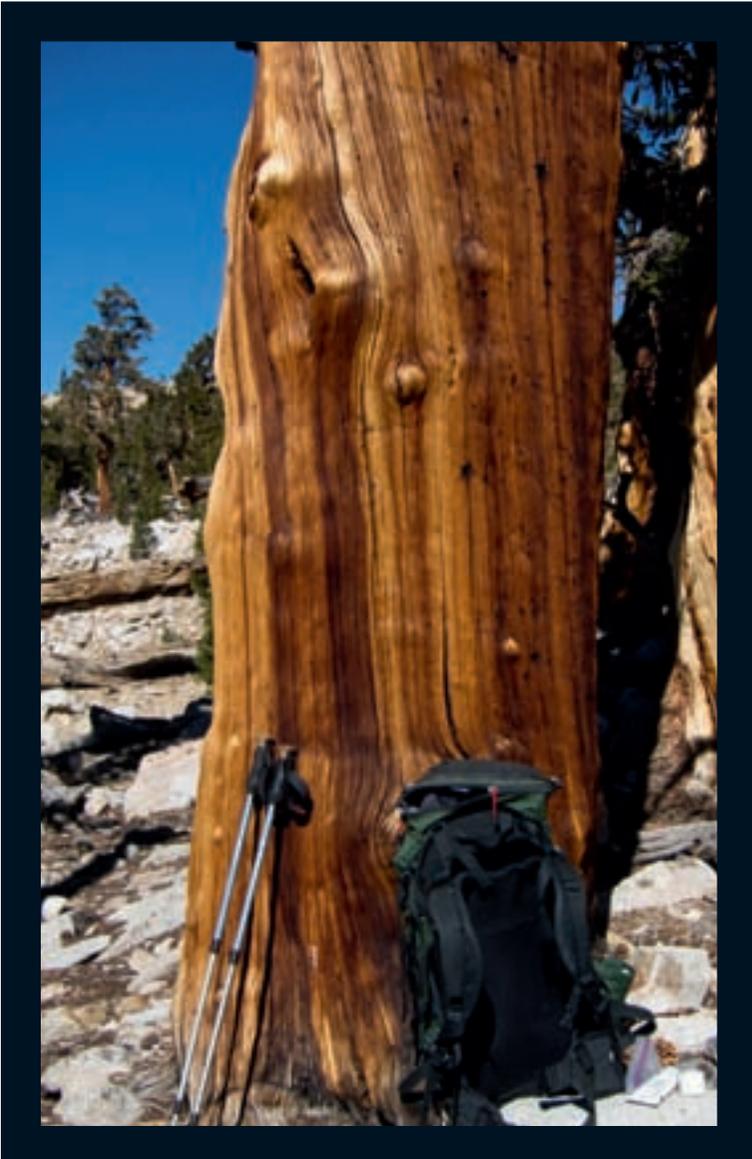
Malditos plantigrados

Fue en nuestra segunda noche, en el incomparable marco de lagunas azules y bloques graníticos de Island Pass que tuvimos nuestro primero y único encuentro con los ubicuos y molestos habitantes de la zona: el oso. Después de cenar, Karen y yo pusimos todos los alimentos en los contenedores a prueba de oso siguiendo el protocolo correcto cuando en territorio de plantigrados, pero como no nos cabía todo, pusimos los efectos de limpieza y un par de barras energéticas en una bolsa de plástico inodora que en teoría sella por completo los olores, así rindiendo su contenido invisible a toda criatura salvaje. Lo pusimos todo a unos 50 m. de la tienda en un lomo granítico que nos protegía del viento y cuando ya estábamos dentro de la tienda nos sobresaltó una conmoción proveniente del lomo. No teníamos duda: era un oso. Contra el aviso de Karen salí desnudo en el frío aire alpino e instintivamente agarré una piedra de considerable tamaño y la lancé con todas mis fuerzas a la ominosa (y enorme) sombra que se cernía sobre nuestros preciados alimentos. La piedra describió un arco perfecto en el crepúsculo y para mi sorpresa (y la suya) aterrizó en plena espalda de la bestia con un audible ZUNK! E inmediatamente salió disparada hacia la oscuridad. Los contenedores ni los había tocado, pero la bolsa estaba destrozada y sus contenidos desparramados por todas partes pero sólo faltaban las barras energéticas. Los osos de estas partes no tienen un pelo de tontos y seguramente no llegó a oler la bolsa pero al estar junto a los contenedores hizo una rápida asociación y decidió investigar lo que había allí dentro. A partir de ahí que siempre separamos la bolsa (una de nueva) de los contenedores y nunca volvimos a tener un problema.

Con tiempo llega la eficacia

A partir del 3er día todo empieza a ponerse en su sitio. Físicamente el cuerpo se adapta y encuentras tu ritmo. Cada día te sientes más cómodo y capaz de poner más kilómetros. La mente también se despoja de pesos y preocupaciones innecesarias y uno parece disfrutar más de cada momento de la travesía. Andar, esa acción tan simple e innata, se convierte en un mantra balsámico y liberador.

También empiezan a definirse las rutinas cotidianas. Nuestra decisión de hacer la travesía en Septiembre nos pareció en su mayor parte acertada. Apenas si nos topamos con otros caminantes (un puñado cada día), cosa que sin duda hubiera sido otra historia de haberlo hecho a media temporada, la miriada de ríos que se cruzan (muchos de ellos sin puentes) y que a menudo son un problema en Junio y Julio por su caudal, en ésta época no lo eran y tampoco habían los molestos mosquitos que existen en gran abundancia durante los meses más calurosos. Por contra, en septiembre los días eran más cortos y las temperaturas más bajas (entre 0°C y -8°C cada noche), lo que exigió ciertas adaptaciones en nuestros hábitos cotidianos. Por ejemplo, porque las mañanas eran frías y nos levantábamos antes de que saliese el sol para aprovechar el día al máximo, pasábamos de desayunar (solo comíamos una barrita o algo así) y nos poníamos directamente a andar, luego a media mañana parábamos en algún rincón soleado y comíamos algo más contundente. Luego por la tarde, a cosa de las 4, o las 5, parábamos de nuevo y cocinábamos mientras las temperaturas eran todavía agradables y después de cenar andábamos otra hora o así hasta que el sol se ponía y nos metíamos directamente a dormir en la tienda. Así también evitábamos dejar trazas de comida en el campamento que podían atraer a animales. De esa manera lográbamos andar unas 8-9h de promedio diario y sin tener que pasar frío en el campamento.





ARC'TERYX

ARCTERYX.COM

R-300 ♂ Harness



Tortilla de queso con pancakes

Al cuarto día entramos en la zona volcánica de Mammoth, el paisaje cambia, el granito da lugar a sedimentos volcánicos y rocas ígneas, el camino se hace mas polvoriento y los árboles parecen hacerse mas grandes en los fértiles suelos de cenizas volcánicas. Es aquí que pasamos por el Devil's Postpile un curioso conjunto de columnas basálticas que atrae a miles de turistas en los meses de verano pero que logramos ver sin apenas nadie mas. Este es el único punto de todo el recorrido donde el JMT se acerca a una carretera y al final de esta se halla el Red Meadows Ranch, un conjunto de edificios con una tienda, un restaurante (excelente desayuno) y unas duchas gratuitas de agua geotermal que son una gozada. Polvorientos y hambrientos como estábamos, los dos aprovechamos las ofertas de este enclave civilizado y al cabo de un par de horas de relajación e ingestión calórica reanudamos nuestro camino.

Los cuatro días siguientes nos llevaron a través de sin fin de lagos que como zafiros y esmeraldas te sorprenden con su vivo colorido y de bosques majestuosos que nunca han visto el hacha. Después de superar el collado de Selden Pass (3316m), un descenso larguísimo y caluroso nos llevó hasta el John Muir Ranch, el rancho privado y remoto que marcaba nuestro medio camino y era nuestro punto de re-avituallamiento. El lugar también era como un centro social en el que coincidimos con muchos caminantes que habían llegado hasta aquí con el mismo plan que nosotros. Mi única desilusión fue que allí no se vendían ni cervezas ni café... hubiera pagado lo que fuese por una cervecita fresca! Después de re-organizar las mochilas con nuestros víveres, andamos cinco minutos y acampamos a orillas del bonito San Joaquín River. Para completar nuestra jornada nos bañamos en las pozas termales que habían al otro lado del río, una experiencia impasable, y luego después de cenar, nos zampamos un postre de pastel de queso reconstituido que nos pareció divino.

A medio camino

La segunda mitad del JMT fue grandiosa. Tan pronto entramos en los límites del Parque Nacional de Kings Canyon y Sequoia la media de altura del camino aumentó y empezamos a pasar mas tiempo por encima de la línea de bosque y muchas de las cumbres que nos rodeaban sobrepasaban los 4000m. Uno nuestros tramos favoritos en todo el recorrido fue el que hicimos después de pasar noche cerca de John Muir Ranch. Ese día entramos en el Evolution Valley, un valle colgante excavado por antiguos glaciares en el granito circundante por el que el camino sigue los meandros del Evolution Creek hasta alcanzar el bucólico Evolution Lake, a orillas del cuál pasamos noche. Mas allá, encabezando el valle nos esperaba el collado de Muir Pass (3655m), en cuya cabaña fortificada (construida en 1930) hicimos parada obligatoria.

Debo de mencionar que en todo su recorrido, el camino nunca dejó de sorprendernos por su impecable construcción y buen estado de conservación, sin duda resultado del trabajo de los parques nacionales y de los miles de voluntarios pertenecientes a las organizaciones del JMT y del Pacific Crest Trail, que dedican buena parte de sus recaudos al mantenimiento de este. Igualmente era impresionante la limpieza y cuidado por el entorno que sus usuarios practican.

Nuestro día mas largo (37km y 2000m de desnivel) lo hicimos en el tramo que iba del bellissimo racimo lacustre de Rae Lakes, pasando por Glen Pass (3650m) y Forester Pass que con sus 4017m era el collado mas alto de la travesía. Los dos nos sentíamos fuertes y pletóricos y hacía una tarde magnífica en la que el humo, que según nos dijeron provenía de un gran incendio forestal que quemaba valle abajo y la luz del atardecer se juntaron para formar efectos mágicos sobre las cumbres de granito. Al alcanzar la cumbre de Forester Pass, el sol ya había desaparecido pero inmediatamente salió la luna llena, que brillante nos acompañó hasta nuestro improvisado campamento en la desnuda tundra de Diamond Mesa, ya entrada la noche.





Mount Whitney, un fin colosal

De los 14 días que nos pasamos pateando las Sierras Californianas, quizás el que destaca mas en mi memoria es el último. La noche antes de subir hasta la cumbre de Mount Whitney, que oficialmente es el

final de trayecto del JMT, habíamos acampado a orillas del fotogénico Guitar Lake, situado justo debajo de su mole granítica. Era el mejor rincón dónde acampar antes de adentrarse hacia los pedregales superiores, pero porqué esa noche hizo un frío acusado (la tarde anterior nos nevó un poco) y los dos estábamos híper-excitados en anticipación a nuestra última jornada decidimos desmontar campamento a las 3 de la madrugada y bajo la potente luz de la luna llena, salimos camino a la cumbre. Era una noche de las mas bonitas que he vivido en la montaña. El camino no paraba de subir haciendo larguísimos zig-zags por un vasto y empinado canchal, mientras por debajo nuestro una ristra de lagos alpinos destellaban bajo los rayos lunares. Poco a poco las luces de otros montañeros fueron cobrando vida y pronto puntuaban el camino como luciérnagas. Ganamos la arista cimera con las primeras luces del día y aunque el camino seguía el lado oeste de la arista, de vez en cuando una brecha nos dejaba ver el horizonte púrpura que se iluminaba hacia los desiertos del este. Llegamos a la amplia cima justo cuando el sol despuntaba y allí, con los pies colgando en el vacío de la formidable cara este de Whitney y rodeados de un grupo de militares que había subido desde el otro lado, saboreamos el hecho de haber terminado el JMT.

Pero aunque el JMT técnicamente terminaba en la cumbre de Mount Whitney, todavía nos quedaba una buena pateada hasta el East Portal, el acceso "normal" de Mount Whitney, desde la vertiente este. Eran 2000m de desnivel que incluían un tramo en el que el sendero hacía 99 zig-zags, a veces cortados en roca viva, para superar los empinados canchales de la cara este. Allí empezamos a toparnos de nuevo con las ingentes hordas de fin de semana que peregrinaban hacia la cima mas alta del país (a excepción de Alaska). A nosotros solo nos quedaba disfrutar de las vistas, de las inolvidables memorias de nuestro periplo y deleitarnos pensando en las cervezas y hamburguesas que íbamos a tomarnos (y nos tomamos) en East Portal. ■

Todo reto es posible



SINCE 1940



0880 Canyon Guide

www.bestard.com



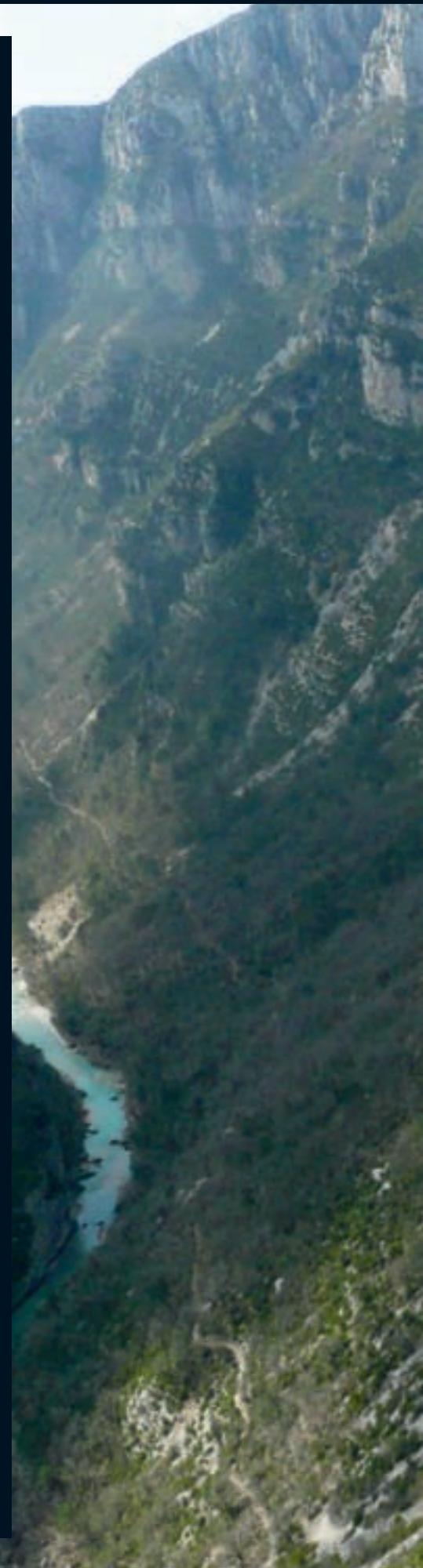
Escalada en la Garganta del Verdon un mito, una realidad

Verdon. Mágicas palabras que tanto nos hicieron soñar a toda una generación de escaladores. Pero el mundo gira. ¿Qué significarán para los más jóvenes, 3 décadas después? Cecile Munsch y Nacho Garrido nos reinterpretan desde su juventud este mito de nuestra juventud. Para qué todos podamos ver en qué estado se encuentran los viejos sueños.

Texto: CECILE MUNSCH Y NACHO GARRIDO-LESTACHE

Fotos: CECILE MUNSCH, N. GARRIDO-LESTACHE Y FLORENT DULAC

“A la altura de numerosos sitios del mundo, podemos fácilmente cualificar el Verdon de un sitio excepcional. ¿Por dónde empezar cuando nos es confiada la difícil tarea de presentar un sitio importante con más de un millar de vías de escalada? Empezamos por situarlo, e intentamos de describir la sensación una vez que se ha estado en este lugar, de contarlo, porque el Verdon no puede ser apreciado sin conocer algunos trozos de su historia...”







Un día de paso en el increíble Verdon

Situado en el sur-este de Francia, un río viene a cortar los macizos de calizas de la Provence formando un impresionante barranco, haciendo aparecer en los dos lados unas increíbles paredes. Cualquiera que se atreve a asomarse por encima de las barandillas, sentirá una sensación de vértigo.

Estamos en la proximidad del lago de Sainte-Croix estancado a las puertas de las impresionantes gorgas. A nuestra derecha, una carretera tortuosa que da ganas de seguirla, en donde podemos leer en un tablero que indica « La Palud », nombre vagamente familiar hasta para el escalador novicio ; entonces, rápidamente, empezamos a entrar en las entrañas del Verdon. La roca viene a integrarse en un paisaje mediterráneo, las laderas adornadas de boj vienen para suceder a los bosques de pinos característicos. Una curva más, ¡esto es, estamos allí!... Las cabezas se inclinan fuera del coche, intentando percibir estas míticas paredes vertiginosas. Paciencia...

Llegamos al pueblo de "los escaladores", pequeña aldea de ritmo apacible que nos recuerda que estamos de vacaciones. Dos o tres te-

rrazas de café permiten sentir el ritmo estival de las regiones provenzales, una pequeña panadería, y desde 1985, el "Perroquet Vert", famosa tienda donde encontramos tesoros dedicados a la escalada, tiene todo su sitio en este pueblo. ¡Estamos en la Palud!

Difícil esperar a mañana, algunos kilómetros al rodear una curva un "¡¡Ouah!! se escucha, los estómagos se estremecen! Una primera barandilla se nos presenta. Es majestuoso, estamos encima del profundo Verdon, las paredes son vertiginosas y el color de la tarde acentúa su belleza.

Dos o tres curvas más, y a la vuelta, una segunda barandilla. Las barreras y los aparcamientos dejan pensar que no están solo los escaladores que vienen para sacar provecho de una sensación de vértigo. Estamos en el sector de las grandes clásicas... las míticas paredes del Escalès. Seguimos la carretera de las crestas, estamos maravillados en cada curva, hasta recobrar el centro de la Palud. Ahora, el sol está acostado, estamos alrededor de una mesa soñando lo que nos espera al día siguiente.

El Verdon, toda una historia...

El Verdon es uno de estos sitios cargado de historia. Aunque en comparación con sus paredes próximas (el macizo del Vercors o de la Chartreuse por ejemplo), la escalada comenzó allí tarde (a finales de los años 1960), su fama sobrepasó rápidamente las fronteras alpinas.

Este sitio era lejos de ser desconocido. Pero venir escalar al Verdon, exigía cambiar las "costumbres alpinas" ya que había que descender en el fondo de un cañón antes de poder escalar y obligatoriamente terminar en la cumbre. A esto se añadía, el carácter particularmente "liso" de sus murallas de calizas. Por fin, otras paredes más evidentes y sobre todo más fáciles de accesos no faltaban en esta parte de la metrópoli.

Es en un equipo marsellés el que tiene el privilegio de abrir los primeros itinerarios en estas imponentes gorgas a lo largo del año 1966. Comenzaron a atacar las paredes más accesibles, rápidamente los cordadas vienen a las verdaderas paredes "verdoneas". Entonces, podemos citar entre los aperturistas los más activos de la época, Guillo, Domenech, André o los hermanos Kelles. Poco a poco, las paredes están desmitificadas por su inaccesibilidad. La escalada del Verdon aportaba algo de nuevo... ¡Había que encadenar con varios largos sobre cerca de 300 metros, en un "buen grado 6" de la época! Esta época es el principio de la historia del Verdon. Fue la historia de los pioneros del vertiginoso Verdon, salvaje y virgen.



¿8c?

Drifter



FUNCIONALIDAD
EFICACIA
PRECIO IMBATIBLE

No te dejes engañar por su apariencia. Poco tiene que envidiar a otros modelos mucho más técnicos. Después de escalar con él vías de hasta 8c, el Drifter te resultará de un valor incomparable. Su precio tampoco te dejará indiferente.

MAD ROCK
MadRockClimbing.Com

www.verficio.es



La fama de Verdon no tarda en extenderse. Durante la década siguiente, las gorgas son cada vez más frecuentadas y en particular, por aquellos a los que podemos llamar los escaladores "vagabundos". Años hippies, vivir fuera de la sociedad de consumo, era la tendencia del momento; la comunidad de los escaladores de los años 70 hacía completamente partida de esta clase social. Los graneros son ocupados ilegalmente, los escaladores vienen para instalarse allí. Del lado de las paredes, los escaladores no paraban de trabajar; ¿Cuántos itinerarios de clases han sido abiertos durante esta década? Podemos particularmente citar entre algunas; La Demande (Coquegniot et Guillot 1968). Constituía entonces la vía de referencia en el estilo más puro, y abría las puertas de la mítica pared del Escalès. Guy Héran que fue uno de los difusores de la "fiebre" hacia el Verdon fue el autor del Eperon Sublime (1970) que es rápidamente la clásica, la más accesible de las gorgas. Ula (1972), le Pilier des Ecureuils (1972), Luna Bong (1970), la Castapiagne rouge (1972), la Guy Héran (Parois Rouge, 1970), Piche-nibule..., todas y muchas otras merecen estar citadas, hoy todas son todavía consideradas como clásicas. Luego apareció también el tiempo de las impresionantes escaladas solitarias...

A la mitad de los años 70, la mayoría de las líneas naturales habían sido exploradas. Otras personalidades llegan a las gorgas abriendo itinerarios impresionantes e introduciendo entre otras cosas la escalada artificial extrema. Uno de los autores más feroces es Guyomard.

Es la hora de pasar a las generaciones siguientes mientras algunos pioneros desaparecen.

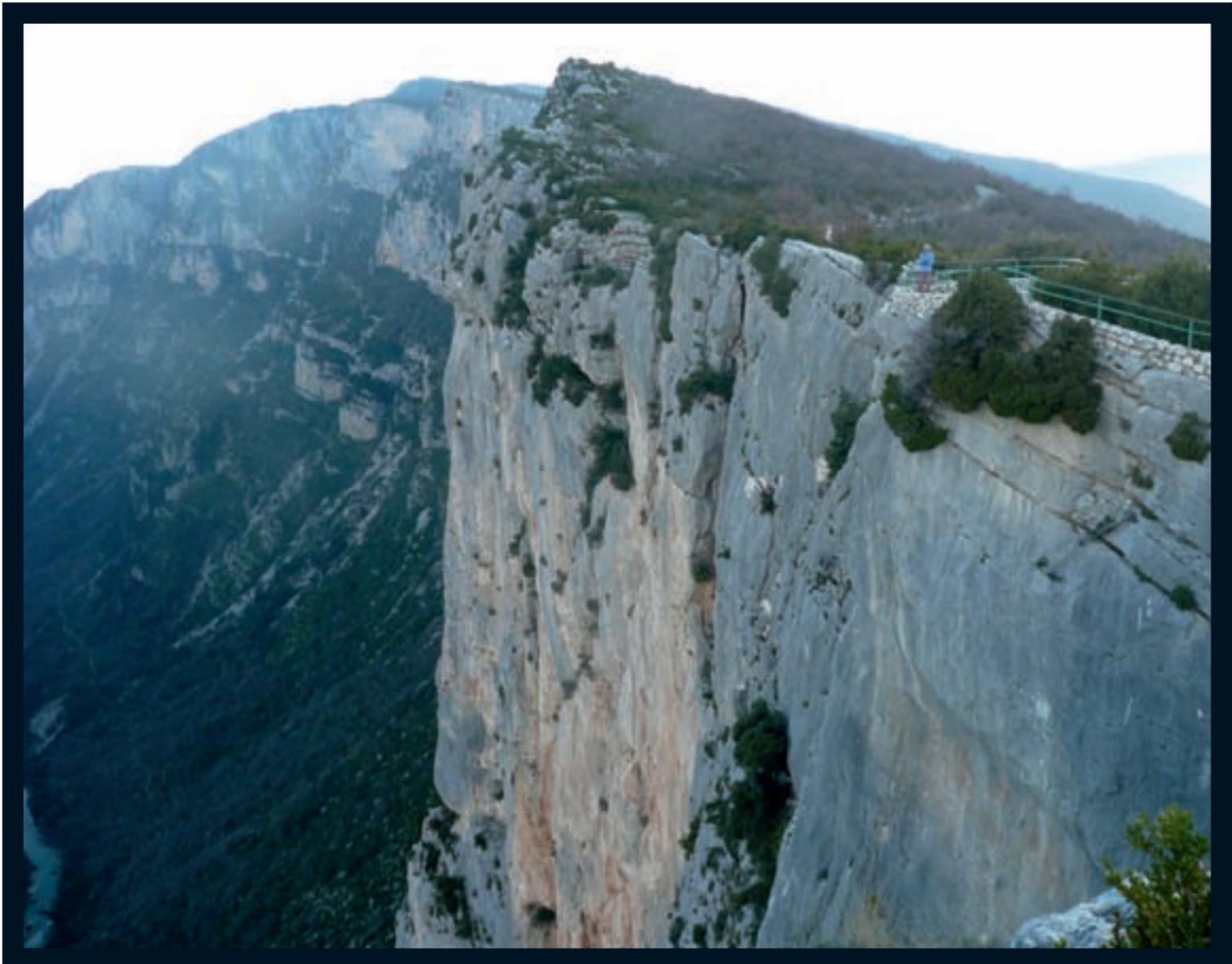
Llegan los años 80 con la aparición de los "mutantes" (Patrick Edlin-

ger et Patrick Bérhault, Catherine Destivelle, Lyn Hill, para citar sólo un pequeño número de personas). La escalada es ahora considerada como un deporte extremo, un fenómeno de moda. La mediatización de la escalada con películas como "La vie au bout des doigts" o "Opéra Vertical" con el famoso Patrick Edlinger et Robert Nicod sobrepasan las fronteras. Los mejores escaladores del mundo vienen a descubrir este "escuela" y el Verdon es digno de un Yosemite, todavía considerado salvaje a la diferencia de este último. Se convierte en uno de los lugares donde hay que ir por lo menos una vez en la vida. El octavo grado se vuelve frecuente, las vías son liberadas poco a poco.

Este fenómeno de masificación trae consecuencias para este medio natural tan perfecto. En las vías de moda, la caliza increíble del Verdon pierde entonces una parte de sus características y poco a poco la roca toma un aspecto cada vez más liso.

Y desde este tiempo, las clásicas son repetidas regularmente. La escalada se popularizó tanto que las personas que desean vivir allí sus propias experiencias están, a menudo sorprendidas. Hasta el día de hoy, todavía continúan las aperturas de nuevos itinerarios. Estos últimos son caracterizados más por la búsqueda de dificultades que por la amplitud o el ambiente que pueden aportar. Unos polémicos reequipamientos de ciertas vías, o el equipamiento de vías de artificial para poder encadenarlas en libre, ritman las temporadas.

Las generaciones se suceden y las costumbres también. Es así, pero las gorgas del Verdon están siempre allí... y no podemos escalar hoy sin pensar en estos pioneros, en estos aventureros que debieron vivir una época formidable!



La experiencia modesta de nuestro pequeño equipo en las gorgas del Verdon, hace todavía más picante el conjunto de estas historias. Habíamos elegido a clásicas consideradas como accesibles, y sin embargo, rápidamente nos puso a tono. Menos de cinco minutos de aproximación, un primer rápel nos lanza en el ambiente vertiginoso de la pared del Escalès. En unos largos rápeles, el tiempo es suficiente para comprobar como de lisa es la caliza, hasta que alcanzamos una confortable repisa. ¡Estamos aquí! ahora hay que volver a subir. Según los consejos de los locales, elegimos para empezar el itinerario nombrado A tout coeur (Suhubiette, 1985). Las cotizaciones anunciadas no eran muy elevadas, y sin embargo nos hace apretar más de la cuenta. La caliza y las gotas de agua que nos habían prometido están allí, pero ¡El largo quinto cotado de 6B+ es hoy la apariencia de un bonito espejo!

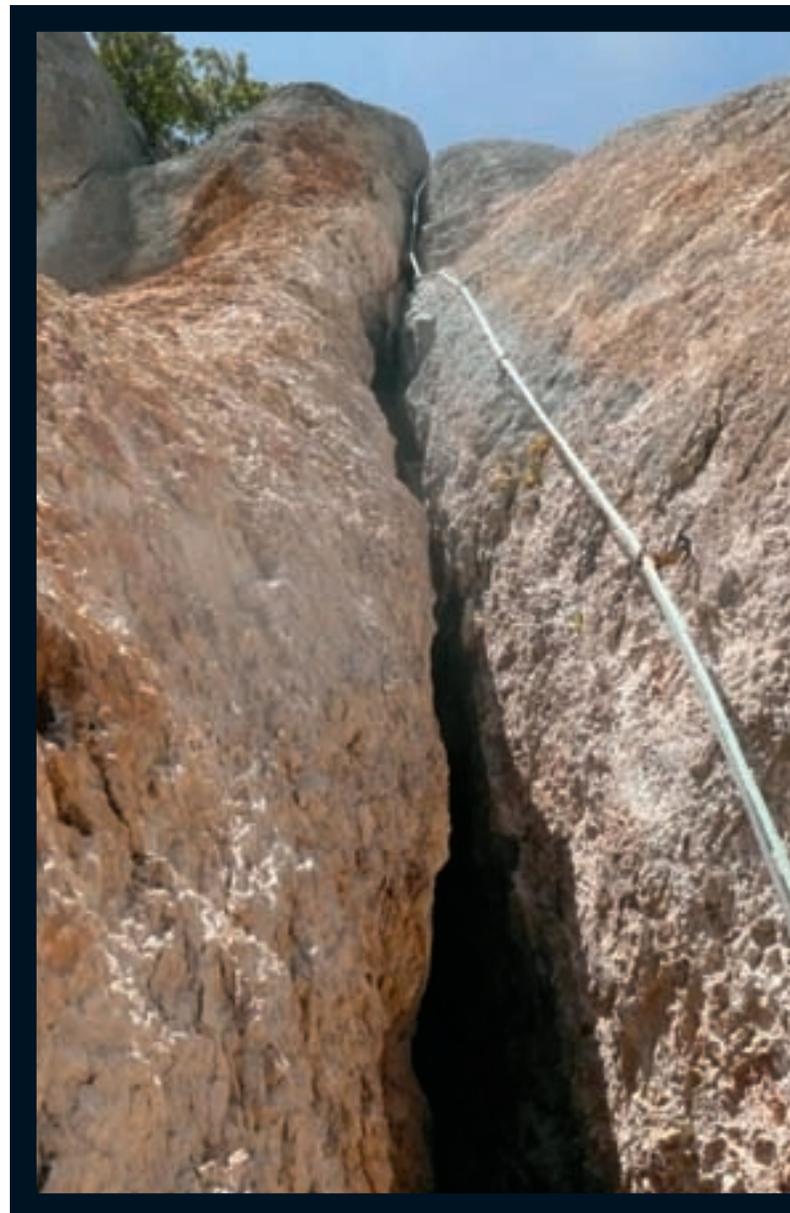
Al día siguiente decidimos cambiar de estilo. Elegimos a La Belle Fille Sûre (Los hermanos Rémy, 1980), esperándonos encontrar una bella fisura. Comenzamos la comprometida bajada de rápel a lo largo de un estrecho canal que poco a poco viene a abrirse. Difícil de saber si estamos realmente en el bueno lugar, pero intentamos mostrar seguridad ante los grandes ojos abiertos de una familia de turistas. Esta vez, llegamos sobre una repisa mucha más salvaje y nos sentimos mucho más solos que el día anterior. La sensación engendrada por el ascenso "obligatorio" nos encoge ligeramente el estómago. Siguiendo una pequeña travesía en el bosque (andando con pies de gato), nos encontramos al pie de una gran pared roja. Una línea de largas fisuras evidentes se dibujan encima de nuestras cabezas. Un "guapo" Off-which digno de este nombre nos esperaba. Un pasaje en un jardín, una chimenea de

carácter y llegamos finalmente a la cumbre... rotos !

A través estas pequeñas anécdotas (ridículas al lado de las contadas más arriba), podemos comprender lo que quiere decir un sitio de "carácter". Escalando, pensaba en los aperturistas, en los pioneros de este majestuoso lugar y en la ética casi irreprochable ¡estoy impresionada!

Hoy diré que desde luego el Verdon es un sitio que hay que ir a descubrir.

A pié, sobre el agua o escalando... actualmente todos los medios son posibles. Pero, simplemente cerrar los ojos, e intentar imaginar algunas décadas atrás donde el sitio estaba todavía preservado del Disneyland de las actividades de "aventura". Alejarse de la muchedumbre, acercarse humildemente a estas paredes, echar una cuerda en este vacío atractivo y dejarse absorber...





¿Por cuáles vías empezar?

Difícil de elegir entre tantas vías, sobre todo cuando no tenemos la pretensión de tener que realizar un décimo... Le presentamos una selección muy lejos de ser exhaustiva, pero que tienen un interés en su historia, en su estética, en el ambiente que suelta...

Lista de unas vías, las más clásicas, en el más famoso de los sectores, l'Escalès :

Desde el parking del 1er Belvédère:

- A la Paroi Rouge: Guy Héran 6a A2 ED+ 270 m.

Desde el parking del Belvédère de la Carelle:

- Pichenibule 7b+(6c obli.) ED 280 m.
- Les dalles Grises V+ D+ 150 m.
- A tout cœur 6b+ MD+ 150 m.
- Le pilier des ecureuils 6b+ MD+ 270 m.

- Ula 6b MD+ 280 m.
- La demande 6a MD 320 m.

Desde el parking del Belvédère de Trescaire:

- Luna Bong 6c (6a+ Obli.) MD+ 150 m.
- L'éperon sublime 7a (6a,A0) MD+ 150 m.

Datos de interés

El pueblo de referencia es la Palud sur Verdon, es un pequeño pueblo donde encontraremos prácticamente todo lo que necesitamos. Comida, Gite (albergues) para dormir, Camping municipal, existe una pequeña tienda de material de montaña "Le perroquet vert" donde encontraremos el libro de reseñas, bares, restaurantes y una pequeña oficina de guías.

Mejor época

La mejor época para ir a escalar es el otoño o la primavera, los inviernos son fríos y los veranos son bastante calurosos, además en el época estival está muy masificado por turistas.

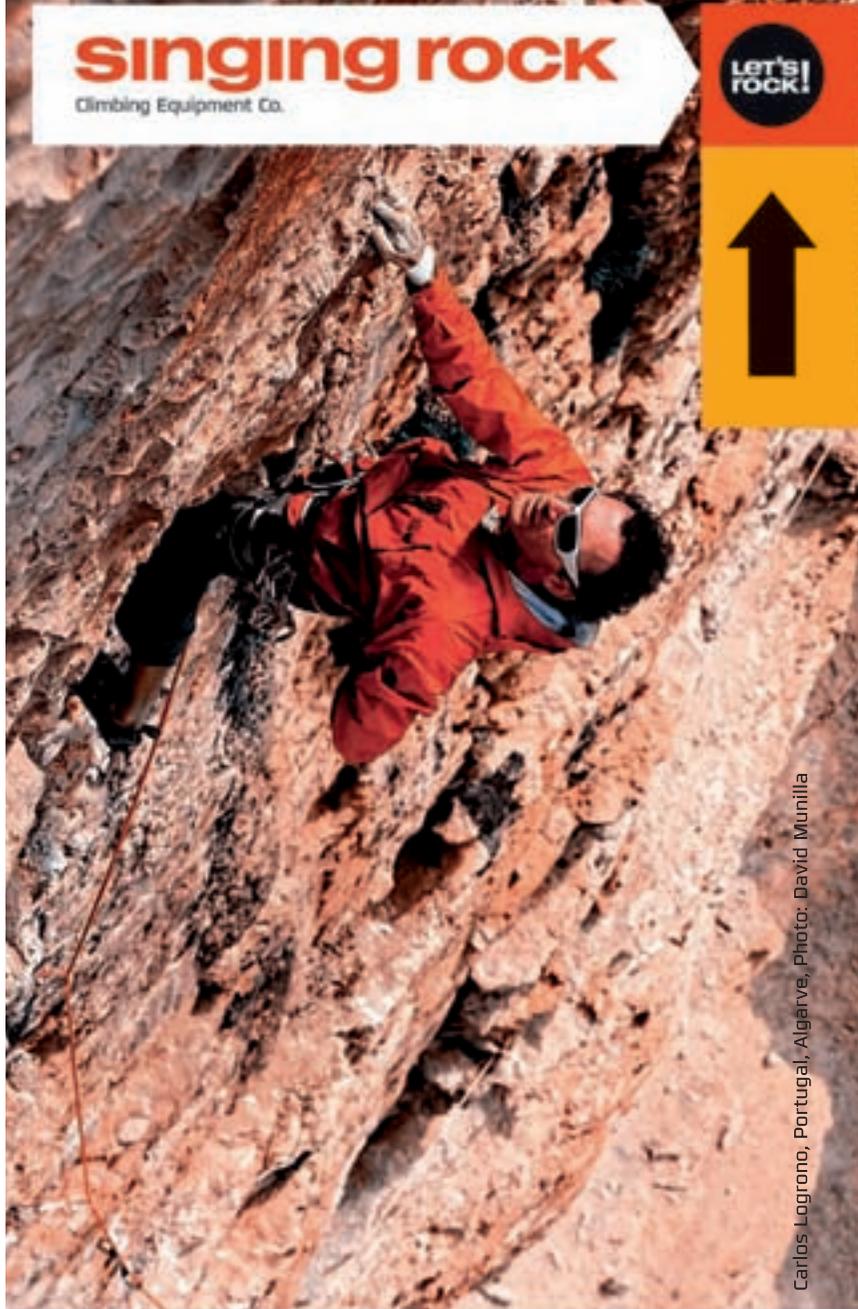
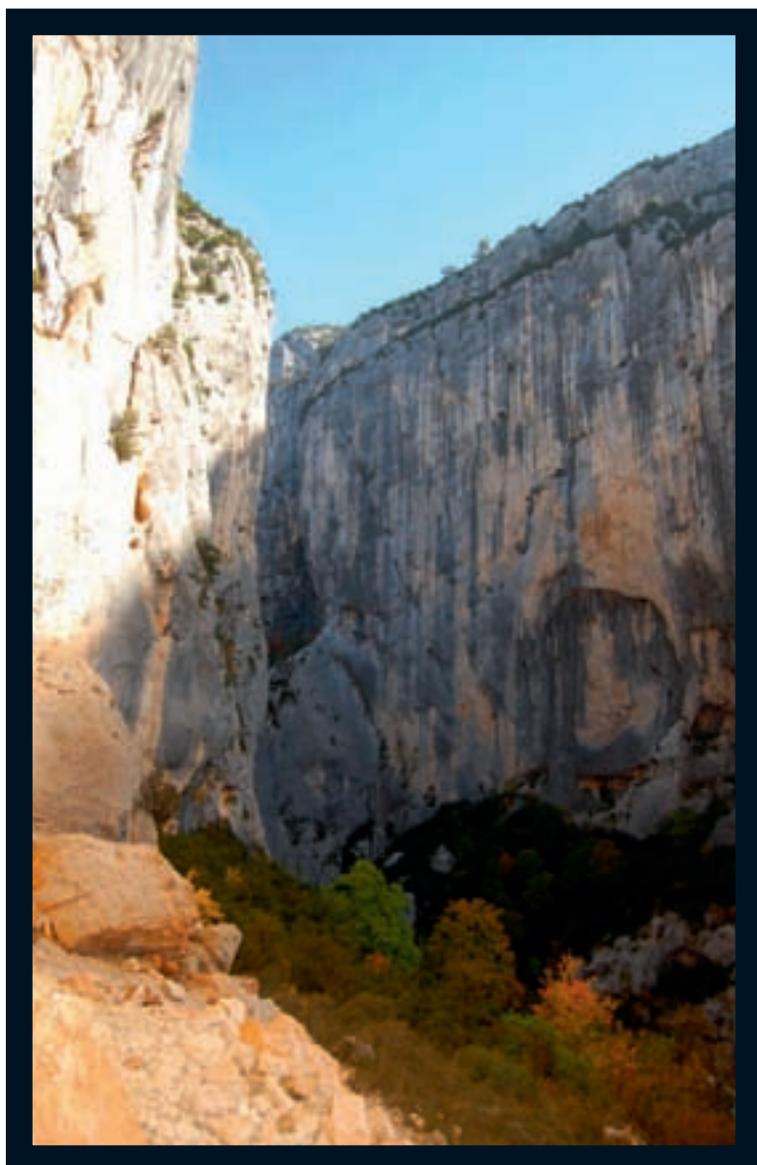
Recomendaciones

- Informarse bien sobre los rapeles de bajada y lo de las vías de acceso.
- Informarse de vías cercanas y vías de escape.
- Informarse de la meteo que puede cambiar muy rápidamente en esta zona (tormentas).
- Aunque son vías equipadas, son vías de aventura y el hecho de rapelar antes de escalar le dan un carácter y un compromiso en la escalada.
- El Verdon es un parque natural, entonces es un zona protegida y a pesar de esto tenemos que dejarlo tal y como lo hemos encontrado.

Nota: Atención con la guía editada en el 2006, hay errores de grados y dibujos de los itinerarios. Antes de escalar cualquier vía informaros preguntando a los locales que son bastante amables.

Bibliografía

- Les fous du Verdon, Bernard VAUCHER (Edition Guérin).
- Los diferentes libros de reseña de la zona que existen desde el principio de los años 80. ■



Carlos Logrono, Portugal, Algarve, Photo: David Munilla



CRUX

Arnés de alto rendimiento para
escalada deportiva
Peso súper ligero: 300gr. (talla M)
Diseño ergonómico

- Cintura y perneras acolchadas y ergonómicas.
- Tejido PES transpirable y muy resistente al desgaste
 - Espuma EVA perforada
 - Tejido 3D

Conoce la nueva gama en:
www.singingrock.com



OISANS

EL SOL DE LOS ALPES

ESCALANDO EN LOS ECRINS

Texto y fotos: **LUIS ALFONSO**, "LUICHY"

Los croquis de la mayoría de vías nombradas en este artículo pueden ser consultados en www.barrabes.com (los encontrarás fácilmente escribiendo "Ecrins", en el buscador con la opción "multimedia" seleccionada, aparecerá una galería de fotos con los mismos)

Los Alpes se asocian frecuentemente a largas ascensiones de nieve o mixto, y bien es cierto que de ellas hay para dar y vender. Pero también es cierto que las vías rocosas tienen su lugar, muchas con largas aproximaciones en las que finalmente necesitaremos el piolet y los crampones.

Sin embargo, paralelamente a las clásicas de toda la vida, se han ido desarrollando toda una serie de itinerarios modernos, tanto en altitud como en cotas más bajas, gracias al tremendo potencial de roca virgen. Y es en éste último tipo de escaladas en el que centraremos el artículo. Pero que nadie se lleve a engaño pensando en una escuela: la mayoría de zonas tienen vías que superan los 500m, en inmensidades alpinas.

En este caso, de entre todo el arco alpino, hemos elegido el macizo de los Ecrins, con cuatromiles famosos como la Meije, y hasta allí nos desplazaremos. Durante bastantes años la fama de este grupo montañoso fue pésima, debido a la mala calidad de la roca, pero con el tiempo se han ido explotando un montón de nuevas paredes en diversas altitudes y el san benito se ha desvanecido. Encontraremos gneis, granito y, sobre todo, una magnífica caliza en la mayoría de ocasiones. Al buen desarrollo de la escalada también ha contribuido la utilización sistemática del spit y, por tanto, el poder aventurarse en las placas y muros de aspecto más compacto.

Varias son las ventajas de esta región. Una de ellas es la relativa proximidad a España, pues coincide con el punto alpino más cercano a nosotros y se encuentra excelentemente comunicado por autopista. Otra es la bondad del tiempo atmosférico, Briançon se vanagloria de tener 300 días de sol al año, y desde luego no se puede decir lo mismo de Suiza, Chamonix o Dolomitas, dónde tienden a estancarse los frentes provenientes del norte. Algo así como la diferencia entre las vertientes norte y sur del Pirineo, por tanto buen tiempo casi garantizado.

EL PARQUE

Algunas de las zonas de escalada se encuentran dentro del Parque Nacional de los Ecrins y, como en todos los lugares semejantes, se han creado una serie de normativas para su buen funcionamiento, pero también para una lavada de cara de los políticos de turno. En 1.999 se firmó una convención entre el parque y diversos estamentos (CAF, FFME, compañía de guías de l'Oisans, asociación de los alcaldes de las comunidades afectadas por el parque, Mountain Wilderness, Ministerio de Juventud y Deporte y la ONF). Y curiosamente, entre tanto gentío, no estaba presente ninguno de los aperturistas habituales. Y salió lo que tenía que salir: necesidad de pedir permiso al parque antes de abrir una vía en media montaña. En cuanto a



alta montaña existen varias reglas, de entre ellas las más curiosas son el no poner químicos y el derecho del parque a desequipar algún itinerario que no cumpla la normativa acordada.

Durante el largo período de negociaciones comenzaron los tiempos de la clandestinidad, sin paralizar el ritmo de aperturas. Fruto de aquellos días quedaron nombres como "Les grimpeurs se cachent pour ouvrir", en la cara sur de la Meije. Precisamente en esta pared, alejada y de alta montaña, hubo también una gran oposición a las vías modernas, aunque abiertas por abajo a base de spits. El sector más conservador del alpinismo francés abogaba incluso por el desequipamiento de tales itinerarios.

NOMBRES PROPIOS

Muchas son las personas que han dejado su huella en estas rocas, aunque una brilla con luz propia: Jean Michel Cambon. Se podría decir que prácticamente ha iniciado y desarrollado la escalada de paredes en Oisans. ¿De dónde saca el tiempo? Sólo hay que empezar a sumar días: inspección previa, camino de aproximación, apertura, limpieza y equipamiento, camino de descenso... y multiplicarlos por nosecuantos cientos de vías...bestial. Sólo resta decir "chapeau" y gracias por el curro.

Jean Michel se ve acompañado frecuentemente por los también muy activos Pierre Chapoutot (desaparecido no hace mucho bajo una avalancha), Gérard Fiaschi, Bernard Francou o su hijo Sylvain, entre otros.

Es autor también de las guías de escalada, muy buenos trabajos en los que encontramos reflejados casi todos los itinerarios de pared y un sinfín de chascarrillos e historietas que amenizan la lectura. Historia de la escalada, biografía de los protagonistas, anécdotas de aperturas, respuestas mordaces a artículos anteriores que hacían referencia al autor, puntos de vista sobre diversos temas y hasta pasatiempos distinguen sus libros de la clásica guía de escalada, fría y numérica. La única condición para disfrutarlos es saber un poco de francés.

CASCADAS Y PAREDES DE 1 KILÓMETRO

Al margen de todas las vías y paredes presentadas en el artículo, existen otras dos modalidades Cambonescas dignas de mención. Por un lado el titánico trabajo de limpieza llevado a cabo en paredes como Les Rochers de l'Homme, dónde el tipo de roca no invita, en principio, a la escalada; pero que tras dedicarle unos cuantos días a tirar bloques y sanear repisas y fisuras, el resultado final no es tan malo. El record de días empleados para abrir una sola vía lo tiene en 27 (no consecutivos), "La Walker de Livet" 1.000 metros 6b/A0.

La otra tendencia consiste en abrir líneas junto a grandes saltos de agua, de hasta 300 metros. Con la originalidad que ello conlleva a la escalada y la posibilidad de conseguir unas fotos increíbles. Pero también tiene sus inconvenientes, difícilmente oiremos al compañero y, dependiendo de para dónde sople el viento, podemos llevarnos una refrescante sorpresa

Un viaje largo puede ser suficiente para picar una flor aquí y otra allá, pero siempre quedará la duda de si hemos elegido la mejor, dado lo extenso del territorio y la densidad de itinerarios. Sacaremos mejor partido tras varias visitas y seguro que el amigo Cambon ya nos tendrá preparadas nuevas sorpresas.





All you need is **love**

Tu pasión por el trekking, nuestra pasión por nuestros productos.



ED 150 ESSENTIAL

- La mejor relación peso - aislamiento térmico.
- Tipo momia, capucha preformada con cierre que permite un ajuste perfecto de la misma, cremallera lateral corta con sistema que permite juntar dos sacos.
- Tamaño de la bolsa de compresión: 29x13 cm
- Peso: 0.52 kg



MINIMA 2 SL ESSENTIAL

- Tienda doble, forma de túnel, compacta y superligera.
- 2 plazas, 1 entrada, sistema de ensamblaje de varillas por solapa.
- Peso total: 1.32 kg, varillas y piquetas





Recomendables

ZONAS

LA BERARDE

Tras una larga y estrecha carretera llegamos a este punto estratégico, situado en una bifurcación del fondo del valle, dónde finaliza la carretera y comienzan las pronunciadas cuestas que se dirigen a los refugios y las altas cimas. Todo alrededor de la explanada una selección de murallas graníticas defiende la plaza. La Tête de la Malle es la que contiene las vías más largas, con posibilidades de hasta 500 metros. De aspecto herboso y poco continuo, esta primera sensación desaparece rápidamente cuando comenzamos la escalada y luego tras largo se van sucediendo magníficas placas.

Otras paredes recomendables son Encoula, gran placa de 400 metros situada a la sombra y justo bajo el final del glaciar del mismo nombre; y el sector Paravalanche, con algún itinerario que alcanza los 500 metros, ideal para esos días perros, con una aproximación de 0 minutos.

Partiendo de la Berarde se accede también a los refugios Châtelleret y Promontoire, que servirán como punto de partida a las escaladas al Pic Nord des Cavales y la cara sur de La Meije, entre otras ascensiones de altitud.

VALLON DU SOREILLER

Aquí encontramos la célebre Aiguille Dibona, es la típica llama de granito que con sólo ojear una foto ya piensas en escalarla (al menos eso me pasó a mí). Fue verla y rápidamente investigar dónde estaba, metros, aproximación, vías; y una vez reunido el mínimo de información, guardarla como proyecto inexcusable.

Desde que aparece en nuestro campo de visión, durante la subida, no podemos apartar la mirada de una de las más estéticas agujas de granito que se pueda imaginar. Una vez en el refugio, lo mismo pero más impresionante, pues está situado justo en la base; de hecho, yo diría que en caso de derrumbe adiós refu.

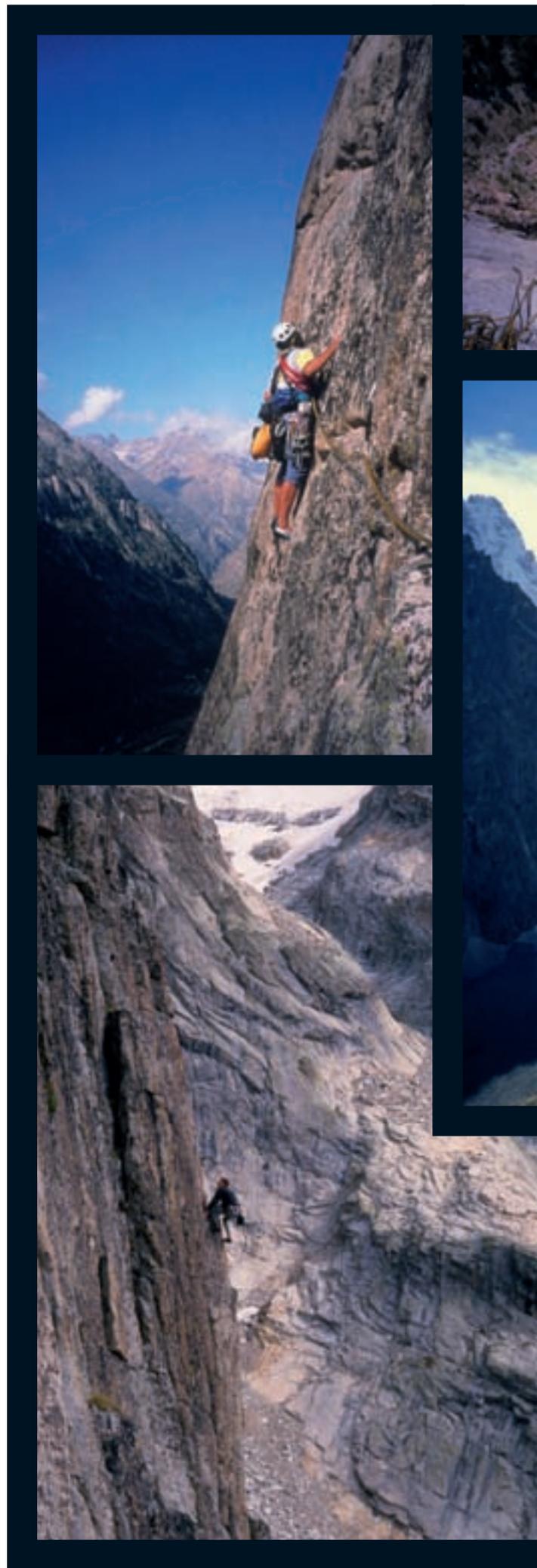
El granito no resulta tan adherente como en las zonas más bajas, pero por contra es más rico en regletas, formas y fisuras. En la misma aguja son muy recomendables la súper clásica "Madier" (V+), con su túnel natural y "Visite Obligatoire" (6a) muy homogénea en su dificultad aunque con los seguros alejadillos.

En el valle existen otras paredes, no tan estéticas pero con buenas vías de diversa dificultad, como la Aiguille Orientale du Soreiller y su ambiente alpino con un pequeño glaciar en la base o la Tête du Rouget con una pared oeste de aspecto cutre, aunque las apariencias engañan y aquí más. En la cara sur resulta curiosa la aproximación de la magnífica "Le trésor de Rackam le Rouget", ambas paredes pueden llegar a sobrepasar los 400 metros.

AILEFROIDE

Es una de las mejores opciones para pasar bastantes días, pues tiene una situación estratégica y está poco alejado de toda la zona del Briançonnais, Tête d'aval, zonas deportivas...

Se trata del fondo de un tranquilo y bonito valle defendido en sus dos laderas por murallas de buen granito. Tenemos muchas opciones: búlder, vías deportivas, grandes itinerarios de media montaña y constituye la puerta de acceso a paredes de mayor envergadura en alta mon-





IZQUIERDA ARRIBA: ZONA LA BERARDE, LA TÊTE DE LA MALLE, "TU RIS MAYE" L7:6a.

IZQUIERDA ABAJO: ZONA VALLON DU SOREILLER, AIGUILLE DIBONA, "SEPT D'UN COUP" L6:Vº.

CENTRO ARRIBA: ZONA TÊTE D'AVALE, "LES ELFES" L17:6b.

CENTRO ABAJO: ZONA AILEFROIDE, GLACIER NOIR.

DERECHA ARRIBA: ZONA TÊTE D'AVALE, "LES ELFES" L15: Aº / 6a.

DERECHA ABAJO: ZONA TENAILLES DE MONTBRISON, "VOL ET VOLUPTÉ" L3: 6a.

taña, destacando Les Bans, la Aiguille de Sialouze o el Pic Sans Nom.

Las paredes más cercanas al valle gozan de aproximaciones muy razonables, que varían entre 5 minutos y una hora y media. Existe un abanico de dificultades entre el V y el 7b (más en deportiva o bloque), pero la mayoría de vías evolucionan entorno al sexto, con longitudes de hasta 500 metros sobre un granito bastante trabajado y con abundancia de regletas, setas y formas, lo que se traduce en escalada diversa.

Una escalada original es "Le bonheur est dans le pre"; se trata de una escalada a la sombra con una dificultad de quinto grado en 500 metros, pero lo curioso no radica en la vía en si sino en la posibilidad de poder ver, justo a la derecha, como caen toneladas de hielo al desprenderse del serac final del Glaciar des Violentes. ¡¡Todo un espectáculo si hay suerte!!

TÊTE D'AVALE

La gran pared de la región, con vías que pueden superar los 600 metros de recorrido. Su contemplación desde cierta distancia resulta impresionante, al igual que el ambiente y el abismo que encontraremos en la mayoría de itinerarios. No obstante, los sistemas de rápeles y algunas repisas clave le restan cierto compromiso, permitiendo numerosas combinaciones y brindando la posibilidad de escalar muchos itinerarios hasta el punto que queramos.

La calidad de roca es muy buena por lo general, y el tipo de escalada variado; desde franjas y placas de regletas hasta fisuras, desplomes o tramos muy técnicos de adherencia. Casi todas las vías merecen la pena, sólo deberemos escoger que dificultad nos conviene más. De entre las más populares podríamos destacar, en tres categorías, las siguientes:

- **Fácil** (teniendo en cuenta que estamos en una gran pared con tramos verticales): "Cadavre Exquis" 300 mts. 6b+ (6a obligado), "Pilier Kelle" 600 mts. 7a (V+ obligado) o "Pilier Rouge Hebdo" 300 mts 6b (6a obligado).
- **Media:** "Les Elfes" 600 mts. 7a+ (6a obligado) o "Ranxerox" 500 mts. 7a (6b obligado), como rezaba la reseña original: "la plus belle et la plus terrible"
- **Difícil:** "Balade d'Enfer" 500 mts. 7b (6b obligado) o "Cristal Majeur" 400 mts. 7b+ (6c obligado), recuerda al zulú demente a la Visera de Riglos.

La bajada a pie no es nada recomendable pues transcurre por un pedregal inmundado, la solución consiste en varios sistemas de rápeles, que deberemos tener controlados de antemano, pues no siempre coinciden con el itinerario que escalemos. Uno de los más característicos y famosos es el del gran techo. Si os toca bajar por aquí será una experiencia que difícilmente olvidareis. Vacío absoluto e incerteza total de que la cuerda llegue a algún sitio; tranquilos que llega. Y como la ley de Murphy nunca falla, seguro que bajáis de cara al patio. Siempre es imprescindible utilizar algún sistema bloqueante como autoseguro, aquí más que nunca os lo pedirá el cuerpo, disfrutad de las vistas.

TENAILLES DE MONTBRISON

Bonito grupo de agujas situado en la misma montaña que la Tête d'Aval, pero en la vertiente contraria. Tras una buena cuesta de subida llegamos a este rincón dominado por el reino mineral y que recuerda a la típica estampa dolomítica que pasa, sin apenas transición, de los verdes prados a las torres grises y verticales.

La escalada resulta similar a la vecina Tête aunque más corta y menos impresionante, la roca suele ser de más calidad, con tramos verdaderamente verdonianos.

La vía más clásica y frecuentada es el "Eperon Renaud" de 300 metros y 6a con fisuras y mucho ambiente en la parte superior. La gran cantidad de itinerarios que ascienden paralelos y de repente se cruzan, facilita numerosas combinaciones pero deberemos reflejarlo bien en la reseña para no confundirnos de vía y meternos en un berenjenal más expuesto de lo deseado.

El descenso es mucho más tranquilo que el de su vecina y no constituye ningún motivo de preocupación.



MASSIF DES CERCES

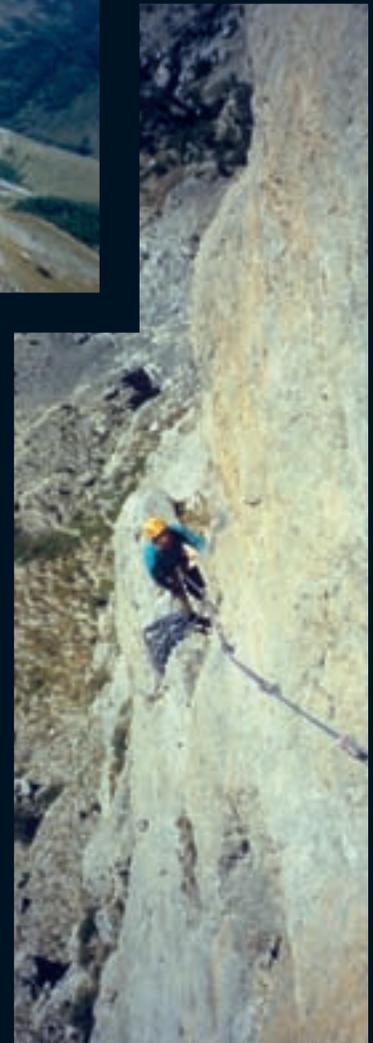
Si subimos por la carretera que, desde Briançon, conduce al Col du Galibier, constantemente se nos van apreciando a la derecha torres, paredes y agujas de diversa longitud. Estamos en el límite del macizo de Cerces; éste se adentra formando una serie de valles que ofrecen un montón de óptimas opciones para escalar en cimas de entre 2.000 y 3.000 metros de altitud con ausencia de glaciares. La roca es una caliza que, por lo general, ofrece una calidad muy superior a su aspecto; abrasiva y casi siempre vertical, aunque también hay tramos dónde habrá que prestarle la debida atención.

Muchas de sus cimas son tremendamente estéticas, en forma de gigantes agujas que desafían al cielo.

A parte de los itinerarios presentados podemos destacar la Tête y la Roche Colombe por la calidad de piedra, así como alguna vía que ofrece serias dificultades: "l'Incontinent" 220 mts. 7b+, "l'ci mieux qu'en face" 250 mts. 7b+, "Ils ont tué massoud" 220 mts. 8a+, "Terre de glace, rêve de feu" 220 mts. 8a, "Le rebord du monde" 200 mts. 8a, "Ayla" 350 mts. 7b+, "Groove makina" 200 mts. 7c, "Clin d'oeil au paradis" 300 mts. 7c o "Droit au but" 300 mts. 7b+. Pero tranquilos porque no creo que podáis acabaros la cantidad de itinerarios interesantes en sexto o incluso quinto grado. ■



ARRIBA: EN EL DESCENSO DE LA AIGUILLE DE LAUZET. IZQUIERDA: TOUR TERMIER, "PONANT NEUF" L12: V. ABAJO IZQUIERDA: LE PONTEIL, DESCANSO EN RAPEL. ABAJO CENTRO: TOUR TERMIER, "PONANT NEUF" L6: 6a. ABAJO DERECHA: AIGUILLE DE LAUZET, "VOIE DE L'ETOILE" L12: 6a.



Prácticas

GUÍA

ACCESO

La región la podemos dividir en dos partes, este y oeste, tal y como se separan en las dos guías de escalada. A ellas se llega por dos grandes ejes de carretera.

Por la A7 llegamos a Valence, dónde cogemos la A 49 hasta Grenoble. Una vez aquí, dejamos la autopista y continuamos por la N 91 hasta Le Bourg d'Oisans, poco después tenemos a la derecha el desvío hacia La Berarde (D 530). Continuando por la N-91 pasaremos por el Col du Lautaret, situado ante el Massif de Cerces. Y descendiendo la carretera llegamos a Briançon, base para las zonas de Cerces, Ailefroide, Tête d'Aval y Tenailles.

Para llegar a este último grupo, cercano a Briançon, más directamente, también tenemos la opción de dirigirnos a Aix en Provence y coger la A 51 hacia Gap, un poco antes ésta finaliza y se convierte en carretera. Desde Gap, la N 94 nos llevará directamente a Briançon.

Como ya he dicho antes, para llegar a Cerces continuaremos ascendiendo por la carretera N 91 hacia el Col du Lautaret, continuando por la D 902 hacia el Col du Galibier y dejando el coche más arriba o más abajo dependiendo de la pared elegida.

Para la Tête d'Aval, un poco más debajo de Briançon nos desviamos en l'Argentiere-la-Bessée, por la D 994 hasta Les Vigneaux, punto desde dónde parte la pista forestal.

Para llegar a las Tenailles, iremos también a Les Vigneaux y, después, por la pequeña D 4, en dirección a Puellas, hasta Villard Meyer, aquí nace la pista forestal de acceso.

La misma D 994, que habíamos cogido en Argentiere, siguiéndola hasta el final nos conduce a Ailefroide.

INFORMACIÓN

- ▣ "Oisans nouveau, Oisans sauvage" dividido en dos tomos (libro este y libro oeste) en el 2.000 y 2.002 por Jean Michel Cambon, es la guía de escalada para todas las vías largas.
- ▣ "Grimper dans le Haute-Val durante" 2.005, de Yann, Martine y Jean-Jacques Rolland. Todas las zonas deportivas de los alrededores de Briançon, incluye algunas vías largas de Ailefroide.
- ▣ www.escalade-oisans.com la página de Cambon, con novedades para actualizar la guía.
- ▣ www.onaclimb.com encontrareis alguna reseña más.

ALTERNATIVAS O ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- ▣ Excursiones, ascensiones o travesías las encontraremos por decenas, algunas de singular belleza.
- ▣ Vías ferrata.
- ▣ Es interesante, por si se estropea el tiempo, te-

ner en cuenta el cercano Vercors, las severas paredes de las Guillardes o el archiconocido Ceusse.

ALOJAMIENTOS

Como en el resto de los Alpes, disponemos de una extensa red de alojamientos para todos los gustos y bolsillos: refugios, campings, gîtes, hoteles. Podemos anclarnos en alguna zona con muchas vías y emplear ahí el tiempo disponible o bien buscar un punto estratégico intermedio que nos permita movernos por más sitios.

ÉPOCA

La época de escalada es muy variable en función de la altura, orientación y año. En las zonas más bajas y soleadas podremos escalar desde Abril hasta Noviembre y cuanto más arriba, menos días escalables. Las paredes a la sombra o vías a cimas que rondan los 3.000 metros las reservaremos sólo para verano.

EQUIPAMIENTO

Dependiendo del año en que se haya abierto la vía, encontraremos clavos, spits o parabolts. En algunas deberemos añadir material adicional. Luego está el tema de los reequipamientos y revisiones. En la guía viene especificado con estrellas. De todas formas predominan las totalmente equipadas con parabolts.

TIPO DE ESCALADA

Suelen predominar los muros verticales, un poco más tumbado (tampoco demasiado) en las zonas de granito y alguna fisura y desplome ocasionales.

APROXIMACIONES

De todo vamos a encontrar, aunque la media es de 1 a 1,30 horas de buena cuesta.

DESCENSOS

Igual que en las aproximaciones, del todo variadas, pero resulta bastante frecuente rapelar por la misma vía o por alguna línea cercana.

MATERIAL

Con una media de 15 cintas + reuniones iremos sobrados en la mayoría de itinerarios, salvo aquellos que necesiten del empleo de material complementario. No obstante nunca estará de más llevar unos aliens variados que nos libren de todo mal.

En las vías que precisen descender rapelando por la pared, coger el shunt, algún maillón, navaja y cordinos de repuesto.



Chapando clavos.



Nuevas Cintas Angi+Finesse

de Petzl

Texto: MANU CÓRDOVA

Fotos: MANU CÓRDOVA Y EQUIPO BARRABES

Hasta ahora la firma PETZL no tenía en su catálogo un mosquetón de peso reducido. Con el ANGI han resuelto una de las carencias de su catálogo, muy reclamada por parte de una parte de los usuarios. A día de hoy todo evoluciona hacia la ligereza, cuanto menos pese mejor, y no sólo en el alpinismo, sino en la escalada deportiva también. Se trata de que esta evolución no nos haga perder seguridad ni comodidad a la hora de mosquetonear y otros menesteres. Los dos nuevos modelos aligerados de Petzl son el Angi S y el Angi L



Chapaje con guantes muy bueno.

Campo de pruebas: Alquezar, Rodellar, Riglos, Vadiello, Gavarnie, Telleria, Tendeñera...

Primera impresión

Nada más coger el ANGI S (el más pequeño) nos sorprende su tamaño, y la verdad que se es un poco escéptico a la hora de su manejo al examinarlo visualmente. Una vez lo tocamos e inspeccionamos nos damos cuenta que solo tiene un alambre en el gatillo. Es una de las innovaciones que ha introducido PETZL para su concepto de mosquetón ligero. Pesa tan solo 28g en la versión S y está dotado con sistema keylock por lo que sigue siendo igual de seguro que sus hermanos Spirit. Por último, algo que se aprecia a simple vista también es una forma más abierta en la zona del gatillo que a priori nos facilitará las labores de chapar-deschapar, y que se supone compensará el menor tamaño del mosquetón. Para su manejo con guantes dispone de una sección de plástico en el mosquetón que facilita la labor.

El conjunto del Angi con la cinta cosida Finesse, (cinta de Dinemaa, la cual viene provista de una protección en un extremo para evitar que el mosquetón gire su posición) nos proporciona una cinta express con un peso muy reducido (66g con cinta de 17cm) y muy útil para todos los niveles y todo tipo de actividades en las que el peso es un factor importante.



*Chapando fisus.**Para uso en doble.*

Haciendo deportiva

Es el uso para el cual se puede cuestionar más su utilidad por la dificultad de mosquetoneo. Es por ello que han sacado dos versiones, L y S. Para aquellos que tengan los dedos grandes, o que su técnica de mosquetoneo les requiera meter el dedo en el mosquetón, pueden optar por la versión L. Si no es el caso, la versión S da un excelente confort. Para los gustos se crea la variedad. Se puede estar discutiendo sobre este tema durante largos cafés, y PETZL con esto facilita las conclusiones de cualquier disputa.

Sus aplicaciones básicamente son las mismas que las clásicas SPIRIT, aunque se puede resaltar su utilización para escaladas a vista o de rutas maratonianas que requieran de numerosas cintas. La verdad que hay una gran diferencia a la hora de cargarse con 20 cintas en el arnés. Las diferentes longitudes de las cintas FINESSE nos dan opción para tener cintas cortas, medianas y largas, siendo estas, las de 17cm, de una longitud muy buena.

Hemos encontrado un pero en uso: cuando vayamos en las últimas, rozando el vuelo, eso de lanzarse a chapar y agarrarte simultáneamen-

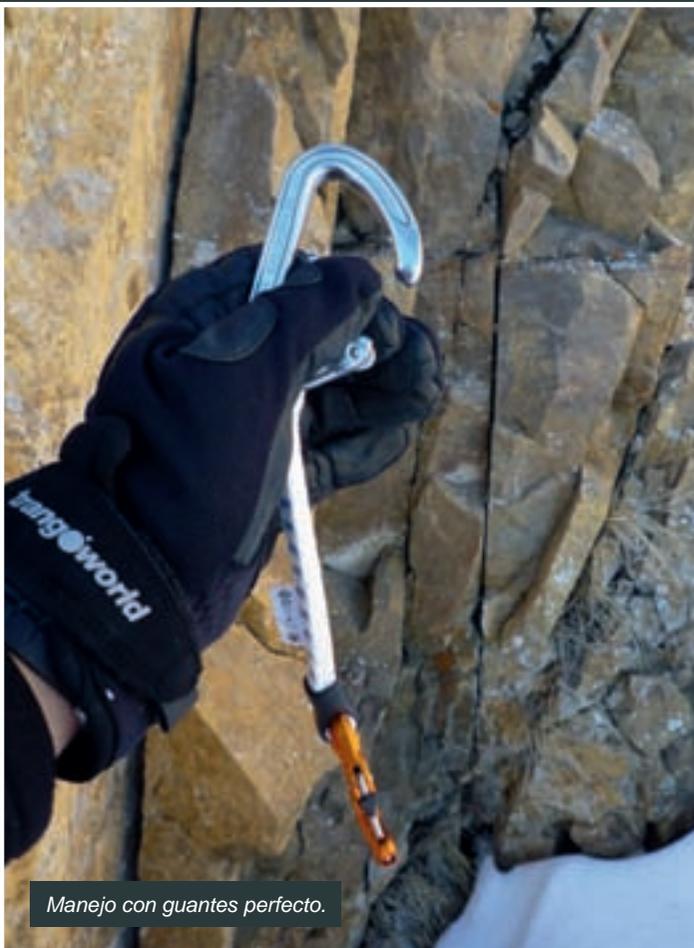
te a la cinta es más complicado, ya que al ser más fina puede resultar imposible, sobre todo si nuestros antebrazos están de madera.

En las vías largas

Es uno de los usos que más rendimiento se le puede sacar a este producto; cuando llenamos la mochila de "zarrios" y pensamos en como lo vamos a poder distribuir por el arnés, el tener un buen juego de cintas ligeras es una gran ayuda. Hay una notable diferencia en tamaño entre 15 cintas no aligeradas y de tamaño convencional no aligeradas, o quince aligeradas como las Angi.

A la hora de chapar cuerdas dobles el mosquetón trabaja perfectamente, y aunque puede parecer pequeño, no lo es y trabaja perfectamente. Pensamos que es debido a su apertura, como nos había parecido al observarlo por primera vez.

El mosquetoneo de clavos, buriles y demás chatarra que pudiésemos encontrar se puede realizar perfectamente, incluso con los típicos buriles que no entra un mosquetón ni a tiros. Esto es gracias a sus ángulos más abiertos y a su reducido diámetro en el gatillo.



Manejo con guantes perfecto.

Para alpinismo

Es el otro de los terrenos de juego preferidos de esta cinta. A primera vista nos puede parecer que su utilización con guantes va a ser complicada, pero con un primer contacto nos quedamos sorprendidos que con un tamaño tan pequeño se maneje tan bien.

Gracias a la goma que incorpora sus gatillos el ANGI se maneja perfectamente con guantes y gracias a sus ángulos más abiertos (con forma de nariz) se chapa a la perfección. No es fácil perder cintas, aunque siempre hay excepciones. Esto añadido a las ventajas citadas en las vías largas hace del ANGI un compañero ideal para nuestras alpinadas.

Artificial

Que mejor sitio para comprobar la manejabilidad de estos mosquetones que cuando llevas el arnés repleto de ellos. Para esta modalidad puede que el ANGI S se quede un poco pequeño, ya que no nos permite agarrarlo con comodidad para tirar de él. Para eso podemos optar por el tamaño L. Es una de las razones por las que PETZL ha hecho este mosquetón en dos tamaños, para poder satisfacer a todo tipo de escaladores.

La comparativa es clara, a la hora de cargarnos el arnés, hay una seria diferencia entre hacerlo con SPIRIT, o hacerlo con las ANGI. Es una diferencia que la podemos apreciar en cualquier tipo de actividad, y según la actividad o nuestros gustos, podemos elegir entre S o L. Aunque somos perfectamente conscientes de que la mayoría de escaladores y alpinistas, por el tipo de actividad que realicen, podrán continuar empleando sin problemas las cintas normales, es evidente que hay un grupo más técnico que necesita una ligereza sin perder prestaciones. Estos son los que verdaderamente aprovecharán las ventajas en peso y diseño de las ANGI.



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

EXPEDICIONES CON GUÍA SANGA 2011

De Nepal al Monte Kailash, Tibet - Agosto
Stok Kangri (6.150m), Ladakh - Agosto
Shaskia Kangri (6.137m), Ladakh - Agosto
Kilimanjaro (5.896m), Tanzania - Septiembre
Alta ruta del Everest, Nepal - Octubre
Tour del Dhaulagiri, Nepal - Octubre
Island Peak, Nepal - Octubre
Khumbu Everest, Nepal - Octubre
Santuario Annapurnas, Nepal - Octubre
Kanchenjunga, Nepal - Octubre
Rwenzori, Uganda - Diciembre

sanga@vsanga.com · www.vsanga.com

C/ Donoso Cortés, 36 - 28015 Madrid · Tel.91 445 59 60

*Cintas en el arnés.*

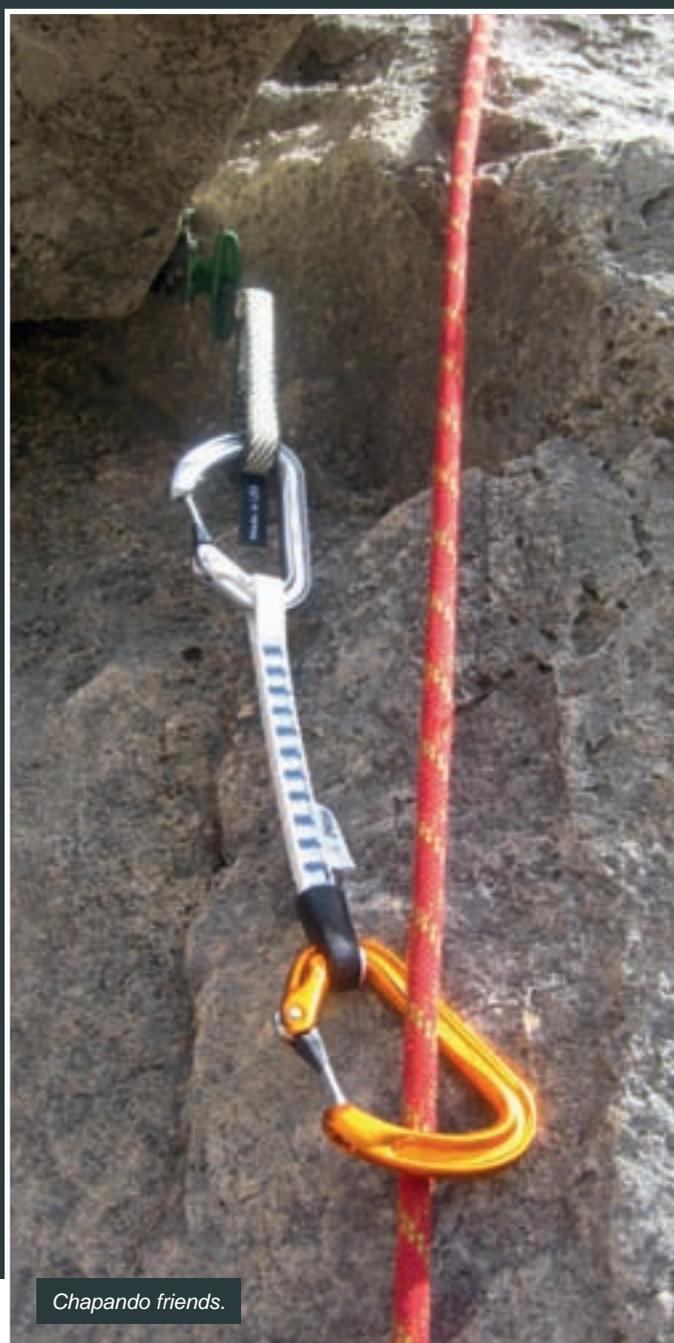
Ventajas

- Más ligero. Conjunto de cinta Finesse (17cm) + Angi S = 66g
- Manejabilidad muy buena gracias a los ángulos más abiertos que tiene. (Con forma de nariz)
- Dos tamaños de mosquetón para elegir S y L.
- Uso con guantes muy bueno.
- Su cabeza entra por la mayoría de anclajes vetustos que nos encontramos en vías de montaña.
- Trabaja bien tanto con cuerda doble como simple.
- Buena durabilidad.

Inconvenientes

- Para algún tipo de maniobra resulta pequeño.
- Si queremos hacer nudos estilo ballestrinque en el ANGI S se queda pequeño si lo hacemos con cuerdas de más de 9.8.
- La cinta FINESSE es muy fina para hacer A0. Su uso en artificial queda más restringido.
- Es evidente que su innovación y materiales hay que pagarlos y repercuten en el precio. Pero muchos de los alpinistas más rápidos y modernos, así como los escaladores de deportiva y vías de varios largos más radicales encontrarán compensado el precio respecto a los beneficios que les aporta.

*Para uso en simple.*



Chapando friends.

Campo de aplicación

- ▣ Alpinismo (S,L)
- ▣ Deportiva (S,L)
- ▣ Artificial (L)
- ▣ Vías Largas (S,L)

En conclusión

El conjunto ANGI+FINESSE, bien sea con mosquetones S o L, y eligiendo el tamaño de cinta adecuado, es una opción muy buena para actividades en las que la reducción del peso sea uno de los factores que jueguen a nuestro favor. Tanto utilizándolo con las manos al desnudo o con guantes, nos sorprenderá su manejabilidad y nos dará unos resultados muy buenos. En cuanto a sus resistencias está claro que no deja nada que desear y no notaremos diferencias entre los mosquetones de siempre y estos más ligeros. De momento, y tras 3 meses de uso intensivo, no hemos notado ningún problema en su durabilidad, ni en la cinta ni en los mosquetones. ■



Entrenamiento para escalada

*La iniciación,
estudio de un caso*

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 este y en los siguientes artículos se van a desarrollar con más detalle algunas planificaciones llevadas a cabo en la realidad con personas concretas (cuya identidad se omitirá), con el objetivo de comprender mejor y dar un sentido práctico a todo cuanto se ha dicho hasta ahora en la ya larga serie de artículos escritos por Pedro Bergua para nuestra sección de Preparación Física.

A lo largo de diez números se ha intentado aportar un poco de luz (a veces sólo enfocando en las “tinieblas”) sobre las bases del entrenamiento para la escalada en sus distintas modalidades (deportiva, tapia, boulder...). La realidad de esta actividad ha hecho que los artículos no sólo se centrasen en las características del esfuerzo que supone la misma (pese a estar todos enmarcados en la sección de preparación física de esta revista), por lo que se han tratado aspectos que se consideran (desde el punto de vista del autor) como fundamentales para alcanzar el máximo rendimiento posible en la vertical, léase: factores técnicos, tácticos, psicológicos...

La intención ha sido siempre la de crear un “mapa” más o menos amplio sobre el que poder guiar la preparación individual que, cada cual, podría intentar “dibujar” si no cuenta con el asesoramiento de un profesional del entrenamiento que sepa de escalada. En este sentido, se ha recalcado en no pocas ocasiones sobre la conveniencia de no seguir un plan general o único, desde el razonamiento que evidencia el principio de individualización de las cargas, y que reza algo así como “para una misma carga de entrenamiento, dos personas siempre desarrollarán adaptaciones de distinta consideración”, lo que significa que cada cual es único y necesita un entrenamiento adecuado a sus necesidades, puntos débiles, ritmos de adaptación, etc.

Teniendo esto en cuenta, en los siguientes artículos se van a desarrollar con más detalle algunas planificaciones llevadas a cabo en la realidad con personas concretas (cuya identidad se omitirá), con el objetivo de comprender mejor y dar un sentido práctico a todo cuanto se ha dicho hasta ahora, profundizando un poco más en los entresijos de la planificación deportiva, atendiendo a unas características concretas que la determinan.



El desarrollo de la gestualidad debería ser uno de los pilares del trabajo en iniciación. (Escalando un 6c de Alquezar. Foto: Marco Calvo)



CONOCIENDO A “X” (evaluación inicial)

“X” es una persona de 25 años que conoció la escalada hace 2 y le enganchó desde el primer momento. Un conocido que escalaba le llevó un día a hacer deportiva, y enseguida le cogió el gusto a eso de estar a cierta altura del suelo y moverse por sus propios medios en un terreno que era totalmente ajeno a él hasta entonces. También se enteró de la existencia de un plafón cerca de su casa donde poder ir a practicar entre semana (pues sólo disponía de los fines de semana para salir a la roca por su trabajo) y empezó a salir cada vez más a menudo al ir conociendo a más gente del “gremio”.

“X” había practicado otros deportes de más joven, por lo que no le costó coger la rutina de ir varios días al panel para estar un poco “en forma” para las salidas de fin de semana. Pasó el tiempo y “X” quería escalar cada vez mejor para hacer vías cada vez más difíciles (la deportiva le había “atrapado”), pero se dio cuenta de que tendría que hacer las cosas con más criterio, como hacía cuando entrenaba de chaval, si quería progresar de forma más rápida y segura, por lo que decidió analizar su situación (ver Cuadro 1) y ponerse manos a la obra para mejorar sus escaladas.

PARA QUÉ ENTRENAR (objetivos)

Tras el detallado aunque superficial análisis realizado sobre el grado de desarrollo o nivel de “X” en bastantes de los elementos intervinientes en la consecución del máximo rendimiento escalando, se podrá intuir simple solución para facilitar la progresión en general o en cualquiera de las parcelas analizadas (ya que en todas ellas se pueden mejorar bastantes aspectos), si bien el enfoque de un modo u otro sobre los distintos elementos hará que se pueda progresar más rápido y no limitarse en un futuro no muy lejano al trabajar sobre los factores más adecuados del modo más conveniente.

Antes de determinar los objetivos, que será lo que guiará la planificación que más adelante se concretará, hay que tener en cuenta todo el marco contextual en el que se sitúa “X”, que está marcado fundamentalmente por dos elementos: 1- su motivación para escalar y entrenar para ello, 2- los medios de que dispone (temporales, humanos y materiales, en ese orden de importancia).

Parece una perogrullada comentar esto, pero el 90% de los intentos de seguir un entrenamiento a largo plazo (según la experiencia del autor) y conseguir las metas que se proponen, depende de tener una motivación orientada hacia la tarea y no hacia el resultado, es decir, hay que buscar una mejora de la actividad en sí, en cada uno de los aspectos que se pueden desarrollar y llevarlos hasta el límite; esta será (o debería ser) la mayor satisfacción que se debería anhelar, pues el resultado que se obtendrá como consecuencia, al final, se traducirá en un número y una letra sin más trascendencia, algo que no debería ser nunca la meta última de ningún escalador. Perseguir grados sólo sirve para frustrarse en la mayoría de los casos, perseguir mejoras pequeñas en la actuación lleva a la satisfacción personal y a la mejora indudable del rendimiento.

El segundo de los elementos es claro: si se quiere mejorar en escalada (o en lo que sea), se debe disponer de tiempo para dedicarle, de gente con las mismas o parecidas motivaciones con quienes poder escalar y de medios materiales adecuados para poder entrenar para ello. Una estimación inadecuada o poco realista del tiempo que se puede dedicar a la mejora del rendimiento para escalar, suele ser otro de los motivos de abandono del entrenamiento planificado, al no alcanzar nunca el compromiso inicial con el propio entrenamiento necesario para conseguir lo anhelado: la mejora del rendimiento.

Valorando la situación de “X”, que tiene una motivación hacia la tarea, tiempo para entrenar (en una instalación adecuada entre semana) y para escalar en roca (sin problemas de encontrar gente) los fines de



Escalar en escuelas distintas permite conocer otros tipos de roca y practicar mucho más el a vista. (Escalando un 6c de Gorges du Tarn, Francia. Foto David Benedí)

FACTOR	SITUACIÓN ACTUAL DEL FACTOR DE RENDIMIENTO
Tiempo disponible	Todas las tardes entre semana y los fines de semana.
Medios materiales disponibles	Un rocódromo con plafones de distinta inclinación, una tabla multipresa, un campus y vías para escalar con cuerda en otra instalación cercana.
Nivel de rendimiento	6a+ a vista, 6b+ trabajado (en 3-4 pegues).
Características en el plano técnico	<p>A nivel perceptivo: siente que pierde mucho tiempo para localizar los mejores agarres en las vías y muchísimo más para encontrar los pies adecuados.</p> <p>A nivel decisional: cuando ya tiene claro a donde ir, a veces pasa un tiempo hasta que se decide a hacer el movimiento, en función de donde tenga el último seguro, de cómo se note de fuerzas, de la distancia hasta la siguiente chapa, de si se fía o no de sus pies...</p> <p>A nivel ejecucional: normalmente hace los movimientos con más fuerza de la necesaria, a veces por una mala colocación en la pared, otras por el miedo que tiene a la caída, o por falta de confianza en los apoyos de pie..., lo que le hace derrochar energía.</p> <p>A nivel de controlabilidad de la ejecución: en general, pocas veces se da cuenta de los errores que ha cometido escalando, a no ser que se los diga alguien después.</p>
Características en el plano táctico	<p>Visualización: A penas dedica tiempo a mirar la vía que va a escalar, más a allá de las 2 o 3 primeras chapas por si están lejos y se puede caer con cierto peligro entre ellas.</p> <p>Memorización: No se acuerda con exactitud de los movimientos de casi ninguna vía que ha hecho, aunque la haya trabajado en varios intentos, y si se acuerda, tan sólo lo hace de las presas de mano y de manera muy gruesa, sin mucha precisión.</p> <p>Anticipación: Dado que no existe tan apenas visualización previa al inicio de la escalada, tampoco se produce a medida que va subiendo, aunque esté en un reposo bueno, más allá de los 2 o 3 movimientos siguientes.</p> <p>Improvisación: Este es el elemento que más se trabaja, ya que escala siempre improvisándolo todo sobre la marcha, independientemente de la dificultad de la vía. De repente, se encuentra en medio de una sección, con unos agarres ya elegidos, otros que debe localizar y actuar a partir de ahí como "le pida el cuerpo" en ese momento.</p> <p>Automatización: Dado que escalar vías al ensayo ocupa un porcentaje bajo de sus escaladas, y que el factor de la memorización está tan poco trabajado, no tiene más trascendencia ahora hablar de este factor, que no se encuentra para nada trabajado en las vías, aunque sí es cierto que en los entrenamientos en el plafón practica varias veces algún movimiento que no le sale hasta que consigue hacerlo sin casi esfuerzo, sobre todo cuando hace bloque.</p> <p>Toma de decisiones: Por el desarrollo del resto de elementos tácticos en su escalada, se está enfrentando constantemente a la toma de decisiones rápida, dado que no existe visualización previa ni constante que permita una anticipación de lo que va a venir.</p> <p>Plan de vía: No existe salvo el detalle de contar las cintas que necesitará para realizar la vía que quiere hacer.</p> <p>Conocimiento: Esta parcela cada vez se amplía más, pues viaja y escala en lugares distintos a menudo, observa escalar a gente más experimentada en vivo y en videos...</p>
Características en el plano psicológico	<p>Motivación: Su motivación actual es escalar mejor y estar más fuerte para poder hacer más dificultad.</p> <p>Activación: No sabe manejar a voluntad este elemento, lo que le ocasiona problemas en vías con comienzos "complicados" o a bloque, pues suele entrar relajado a las vías y acostumbra a caer por una mezcla entre no haber visualizado convenientemente junto con una pobre activación para hacer la fuerza necesaria que requeriría tenerse de esas presas.</p> <p>Concentración: Este factor se encuentra bastante desarrollado, ya que su escalada se basa en la improvisación constante y la toma rápida de decisiones, lo que demanda una concentración alta durante todo el tiempo que dura la escalada; tanto es así que ni si quiera escucha lo que le dicen muchas veces desde el suelo para indicarle y ayudarle. Confianza, seguridad en sí mismo: Elemento poco desarrollado dado que se lleva poco tiempo escalando y se cometen muchos errores que hacen que confíe poco en sus posibilidades de éxito al afrontar una vía en su límite actual, si bien tiene confianza (o esperanzas) en que el trabajo bien hecho pueda ayudarle a mejorar sus limitaciones y aumentar así su rendimiento.</p> <p>Competitividad: Es grande y está muy bien enfocada hacia o "contra" sí mismo, lo que le sitúa en el mejor camino posible para la superación de sus limitaciones.</p> <p>Cohesión: Cuenta con un grupo variable pero estable de escaladores de distintos niveles con quienes entrenar y escalar los fines de semana, y que además tienen una motivación muy parecida a la suya.</p>
Características en el plano físico	<p>Lesiones anteriores: Sin limitaciones actuales (lesiones anteriores en tobillo izquierdo y hombro derecho, perfectamente recuperadas).</p> <p>IMC o Índice de Masa Corporal: 21,75. Se trata de una medida que relaciona el peso con la altura, que en este caso son 68,5 kg y 178 cm respectivamente. Se puede decir que está en un peso adecuado para escalar.</p> <p>Fuerza de dedos en distintos agarres: Sus agarres más débiles son los arqueos y semiarqueos sobre presa pequeña.</p> <p>Potencia y Capacidad de resistencia: No relevante en este momento para el trabajo a realizar.</p> <p>Capacidad de recuperación entre vías: Puede hacer 3 intentos buenos a vías de su máximo nivel. A partir de ahí, su rendimiento decae mucho.</p> <p>Capacidad de recuperación en la propia vía: La sensación subjetiva en vías con secciones partidas por reposos es de que no se recupera tan apenas, independientemente del tiempo de permanencia en el reposo.</p> <p>Fuerza de tracción: 10 tracciones a 2 brazos sin pararse y sin lastre.</p> <p>Flexibilidad: No padece ningún acortamiento.</p>

Cuadro 1.



semana, ya se puede pasar a determinar los objetivos que guiarán la planificación. Concretando un poco, podrían ser:

- Conseguir una práctica estable y constante de escalada al menos 4 días por semana, de los cuales 2 serán en roca y 2 sobre “resina”.
- Realizar 2 o 3 días de entrenamiento sobre contenidos de la misma orientación alternados entre semana y 2 días más de escalada en roca, según avance la temporada (contra más pase el tiempo y más carga se pueda asumir, mayor tiempo se podrá dedicar, como se verá en el apartado de “periodización”).
- Dedicar el 50% del tiempo de práctica, tanto en roca como en resina, al trabajo voluntario para la mejora de aspectos limitantes del rendimiento en el plano técnico, táctico y psicológico; este objetivo se debe desgranar en varios sub-objetivos concretos que incidan en cada uno de los aspectos limitantes observados en el análisis inicial, como:
 - Localizar desde el suelo (primero) y desde los reposos que tenga la vía (después) todos los agarres y apoyos de mano de la vía, estableciendo un orden para usarlos previamente.
 - Localizar pies clave en la entrada (desde el suelo) y desde los reposos a lo largo de la vía.
 - Una vez que se tiene claro a donde ir, llegar a realizar el paso siempre a la primera, sin dudar, pisando del modo correcto y fiándose de que el pie de gato aguantará ahí.
 - Pensar durante cada vez más tiempo en la escalada sólo en los movimientos y en nada más, retrasando al máximo posible el momento de la caída o el escape hacia “lo fácil” (¡pillarse queda prohibido!).
 - Aceptar la caída como algo normal y que debe producirse cada día que se escala, adquiriendo progresivamente la habilidad para caer del modo correcto (hay que usarla como un recurso más que se debe controlar al máximo).
 - Imaginarse previamente a la escalada realizando los movimientos de la vía del modo más preciso y real posible (gestualizando los pasos).
 - Establecer un orden o rutina para todo el momento previo a la escalada (colocación del material, observación de la vía..., tomarse el tiempo necesario).
- Aumentar la capacidad para realizar más vías en un día de escalada y la capacidad de recuperación entre días de escalada para poder aprovechar al máximo los fines de semana.
- Encadenar 10 vías de 6a+ a vista antes de probar 6b a vista, y 10 vías de 6b+ antes de probar 6c (para ir asentando los distintos niveles).

Obsérvese cómo se establecen varios objetivos (10) en ámbitos diferentes y cómo la consecución de unos está relacionada con la de otros. También existen objetivos de resultado, pero siempre supeditados a objetivos de rendimiento. Pautar los objetivos de esta forma permite valorar mucho mejor todo el proceso de entrenamiento y no sólo un resultado final, que puede ser engañoso o no reflejar, por distintas circunstancias, el trabajo real realizado y la mejora conseguida.

QUÉ ENTRENAR (contenidos) Y CÓMO ENTRENAR (métodos)

Todo cuanto sigue es consecuencia directa de lo anterior, esto es, una vez que se tiene claro para qué entrenar, el qué hacer y el cómo hacerlo se simplifica.

Por los días de entrenamiento que se comienza asumiendo (4



La escalada en placa permite mejorar a conciencia la técnica de pies (colocación, transferencia de pesos, equilibrio...). (Jenay Cervantes en un 6c+, Rapún)

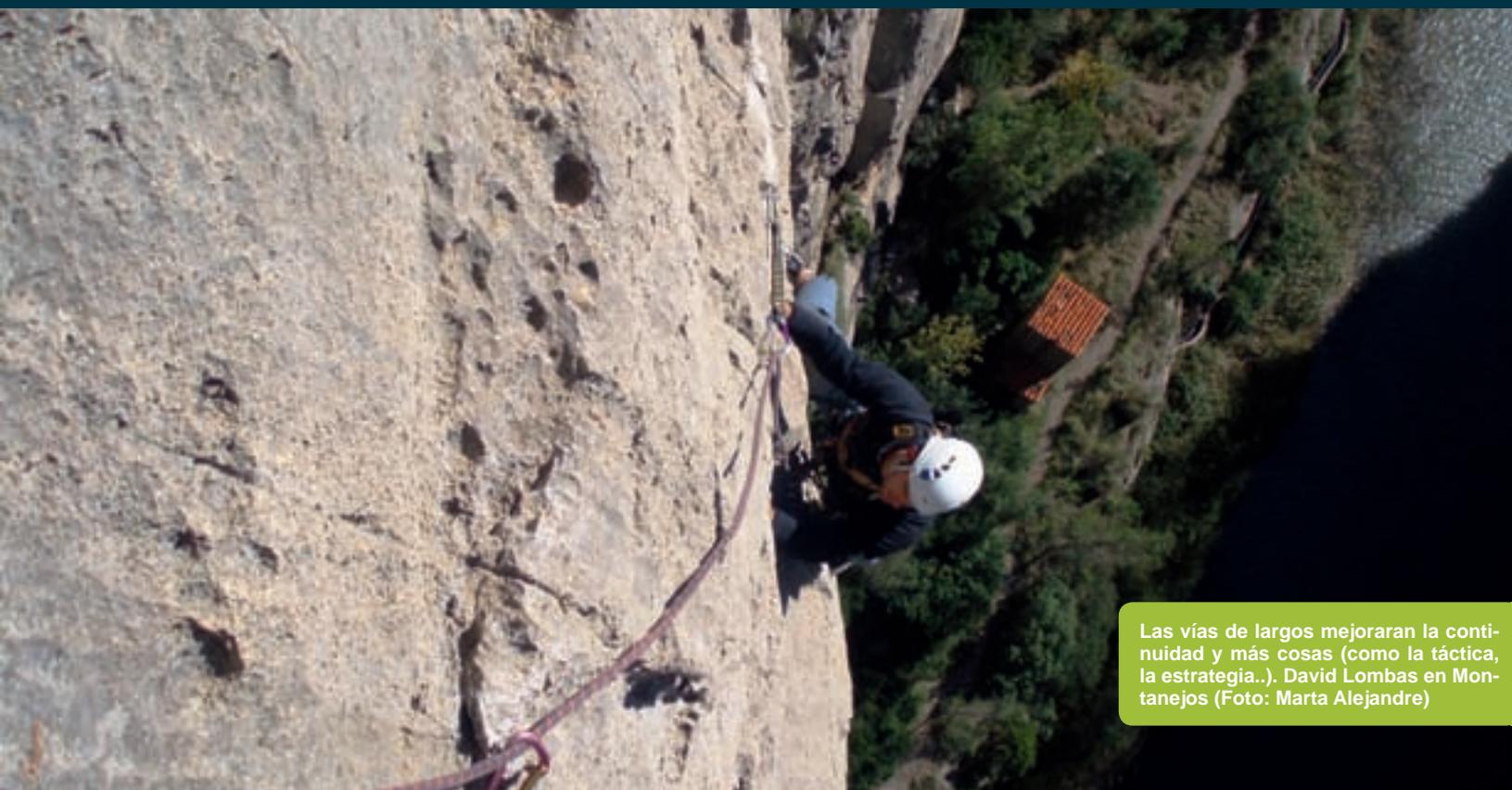
días/semana), y el tipo de trabajo que se pauta para ellos (2 roca y 2 resina), serán los contenidos de situación real y especial los prevalentes, dando mayor relevancia a unos sobre otros dentro de cada grupo (ver Cuadro 2).

En cualquier caso, un tercer día opcional y de incorporación más tardía puede ser interesante a modo de “descarga” de los días de trabajo más específico, realizando ejercicios de fuerza para la compensación de grupos musculares que intervienen menos a la hora de escalar (tríceps, extensores dedos, deltoides...).

Todo el trabajo dirigido enfocado a la mejora de la fuerza de contacto y de tracción no tiene en este nivel mayor relevancia. Como se puede observar, todos los contenidos que se trabajan poseen un componente alto a nivel técnico (en plafón), táctico y psicológico (en roca o rocódromo), y serán sobre los que habrá que incidir para realizar un entrenamiento de calidad y eficaz para las necesidades de “X”. Toda la evaluación inicial realizada a nivel físico debe servir a modo orientativo como control del progreso que se realiza, de forma que se vayan haciendo test periódicos para verificar la mejora progresiva en los elementos que interesan (capacidad de recuperación entre vías y días de entreno, y potencia y capacidad de resistencia de forma secundaria...).

CONTENIDO		IMPORTANCIA	DESCRIPCIÓN
ROCA	Supraensayo	-	Se refiere a vías que precisen de más de 2 días de intentos para poder encadenarlas. Ahora, este tipo de vías tan "difíciles" no interesan.
	Ensayo	**	En vías que se puedan encadenar en 1 o 2 días de ensayos, servirá para mejorar a nivel técnico sobre la vía (escalarla perfecta), táctico (memorizar los movimientos, sacar las secuencias más fáciles) y psicológico (ganar confianza para escalar vías más fáciles, pues se sabe capaz de hacer x grado).
	A vista	***	Se refiere al máximo grado a vista encadenado. Todo el trabajo sobre estas vías debe basarse en el siguiente.
	Sub-a vista/ensayo	*****	Hacer kilómetros de práctica voluntaria para la mejora de los puntos débiles es el trabajo de base o donde más se debe incidir. Escalar bajo el máximo nivel, tanto vías ensayadas como a vista, permite mejorar a conciencia y de forma voluntaria todos los puntos débiles que se tienen en distintos ámbitos (tec, tac, psico..). No es escalar por escalar, sino hacerlo pensando en realizar con suma perfección tal o cual aspecto en el que se tienen dificultades.
PLAFÓN	Bloque Corto y Largo Máximo	-	Trabajo de alta intensidad que no interesa realizar en iniciación, sobre todo desde un punto de vista profiláctico o preventivo.
	Bloque Corto y Largo Submáximo	*	Sin llegar a ejecutar movimientos a intensidades máximas, se puede trabajar con estos contenidos con una orientación hacia la mejora técnica.
	Resistencia Corta Máxima	**	Contenido de intensidad submáxima que convendrá trabajar sobre una base técnica más consolidada, ya que se escalará con fatiga secciones intensas.
	Resistencia Corta Interválica	*	Capacidad de repetición de esfuerzos del carácter del anterior contenido. Se deben asentar sobre una base sólida del mismo.
	Resistencia Larga Máxima	***	Una vez consolidada una buena técnica de pies y gestual, se puede usar este contenido para intentar estabilizar la técnica en condiciones de fatiga.
	Resistencia Larga Interválica	*	Capacidad de repetición de esfuerzos del carácter del anterior contenido. Se deben asentar sobre una base sólida del mismo.
	Continuidad Máxima (Extensiva)	****	Contenido de base que se debe trabajar para acostumbrar al organismo al esfuerzo que supone una escalada y el repetir varios esfuerzos de ese tipo en el mismo día.
	Continuidad Interválica	*****	Como el anterior, contenido de base que servirá para la adecuación a esfuerzos de mayor intensidad, mejorando la recuperación entre ellos.

Cuadro 2 (NOTA: Los métodos o formas de trabajar cada contenido se han desarrollado en anteriores Cuadernos Técnicos).



Las vías de largos mejoraran la continuidad y más cosas (como la táctica, la estrategia..). David Lombas en Montanejos (Foto: Marta Alejandre)



DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS EN EL TIEMPO (periodización)

Esta es la parte que suele dar más quebraderos de cabeza, sin embargo, no tiene mucho misterio, al menos en el nivel en el que se encuentra "X" (luego se complica un poco). Simplemente habrá que tener en cuenta el no juntar en el tiempo contenidos de la misma

orientación, espaciándolos lo suficiente como para no crear una carga añadida por este motivo, asegurando de este modo la recuperación completa entre días de entrenamiento y, con ello, que la asimilación de las cargas de entrenamiento se esté produciendo correctamente.

Las imposiciones laborales de "X" determinarían una organización temporal de este tipo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso	Trabajo orientado hacia la mejora técnica	Descanso	Trabajo orientado hacia la mejora técnica	Descanso	Roca	Roca

Propuesta 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso	Trabajo con orientación técnica (volumen global bajo)	Fuerza compensatoria	Trabajo orientado al volumen alto (menos relevancia técnica)	Descanso	Roca	Roca

Propuesta 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso	Trabajo de mayor intensidad y volumen bajo	Trabajo de orientación técnica (volumen global bajo) + Fuerza compensatoria	Trabajo de alto volumen y baja intensidad	Descanso	Roca	Roca

Propuesta 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso	Trabajo de mayor intensidad y volumen bajo	Trabajo de orientación técnica (volumen global bajo) + Fuerza compensatoria	Trabajo de mayor intensidad y volumen bajo	Descanso	Roca	Roca

Propuesta 4

La tipo de periodización podría atender muy bien a un modelo tradicional, basado en un aumento gradual del volumen de entrenamiento durante un tiempo para proseguir con un incremento progresivo de la intensidad del mismo, a la vez que el volumen global disminuye (ver Cuadro 3). La dinámica dentro de cada ciclo, que puede contener de

3 a 6 microciclos de entrenamiento (propuestas 1 a 4), será la misma que la orientación general de la periodización, esto es, basada en un aumento global de la carga según avanza cada ciclo, introduciendo una semana de descarga (volumen bajo o muy bajo, según la carga acumulada) al final de cada uno.

MES	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
Propuesta	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	Sólo Roca	-
Rendimiento	-	*	*	**	*	*	***	*	**	***	****	-
	Viaje en vacaciones de navidad				Viaje en vacaciones de semana santa			Viaje en vacaciones verano				Descanso

Cuadro 3 (Nota: los periodos señalados como de menos rendimiento no significa que no se pueda rendir bien, pues un criterio importante a respetar en iniciación es el estar descansado el fin de semana para poder escalar a gusto y con calidad en roca; simplemente se señalan los momentos en los que se estará mejor para obtener un rendimiento superior a la media habitual, si se realizan correctamente los entrenamientos, lo que puede aprovecharse al hacerlo coincidir con las vacaciones de "X", que son los momentos del año que más tiempo dispone para escalar).

SEGUIMIENTO Y AJUSTE (control del entrenamiento)

La clave o el elemento de calidad en todo proceso de entrenamiento depende del control que se haga del mismo, que vendrá dado por una continua revisión del estado de consecución de los objetivos planteados, con los posibles ajustes que haya que hacer (o no) en caso de darse cuenta de que no se está yendo por el camino adecuado.

El criterio para el aumento de las cargas en cada ciclo será el recuperar bien entre días de entrenamiento (y sobre todo para el fin de semana), además de ir aumentándolas de modo gradual entre las mismas propuestas (1,2,3 y 4) pero de distintos ciclos, pudiendo asumir progresivamente cargas mayores (nunca demasiado altas ahora) siempre sin perder de vista que la orientación del trabajo prevalente debe realizarse sobre elementos de orden técnico-táctico.

El llevar un control de las cargas que se van realizando será de vital importancia de cara a temporadas posteriores, pues se tendrá un punto de partida desde el que comenzar a planificar con más criterio, ya que se sabrá qué carga se ha realizado y asumido correctamente (y cual no, si se da el caso). Estar atento a las sensaciones del cuerpo, de cómo de cansado se está o de lo bien que se rinde en cada periodo y/o ciclo, será vital para establecer las relaciones de carga eficaz asumible por cada cual.

APUNTE FINAL

Lo que en anteriores líneas se ha expuesto no es más que un modo de enfocar u orientar el entrenamiento en función de unas circunstancias concretas, que no quiere decir que sea la única forma ni quizás la mejor, pero sí una de las que ha ofrecido resultados positivos en la realidad. Pese a ello, no se recomienda seguir al pie de la letra ninguna de las planificaciones que se detallarán en estos artículos sin la supervisión de una persona cualificada para ello, a fin de controlar que tanto la orientación de los contenidos como la carga interna que supone su realización para cada cual, sean las más adecuadas, garantizando así una progresión segura. ■



Un trabajo adecuado en edades tempranas facilita los aprendizajes y un mayor desarrollo físico potencial. (Hector Pelet en el Pisón, Riglos)



Las poleas deben servir para trabajar la técnica, el ritmo..., no para escapar de la realidad de la escalada (Antonio iniciándose en Riglos con 13 años)

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 verano

Llega el calor. Eso no quiere decir que no podemos ver nieve, ni subir a la alta montaña ¡Pero ya teníamos muchas ganas de roca caliente, de agua! Aquí tenéis algunas de las novedades que os acompañarán en estos largos días de luz que ya estamos disfrutando.



Anthea T-Shirt W

Camiseta de manga corta de algodón de mujer.
Una camiseta de algodón elástica, que se adapta a la figura de la mujer, muy cómoda.

Precio: 45 €



B360a

Arnés ligero y transpirable para grandes paredes.
El B360a ha sido renovado para obtener un nuevo arnés más transpirable, resistente y duradero. Diseñado para que durante las escaladas de varios largos, no falte la comodidad.

Precio: 169.90 €

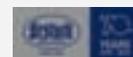


Canyon Guide

Nueva bota para el descenso de cañones.
Nuevo modelo de bota para cañones de la gama Hidro Line de Bestard. Toda una novedad en el mundo de los barrancos muy ligeras y resistentes.

Peso: 1170 g. (Par 8)

Precio: 139.90 €



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



Concert T W

Camiseta de mujer para escalada y trekking.

De algodón orgánico y poliéster reciclado, perfecta para actividades al aire libre en verano. Fabricación Eco mezcla de tejidos orgánicos y reciclados.

Precio: 37.50 €



Marga W

Camiseta de algodón para mujer.

Camiseta de mujer suave e higiénica ya que está hecha con 100% algodón. De la gama de Boulder de Trangoworld, ropa cómoda y con libertad de movimientos.

Precio: 29.90 €





Tear W

Sudadera con capucha para boulder.

Capucha fija colgante, cremallera longitudinal, puños ajustados con elástico, bolsillo frontal con dos accesos, acabado carbono.

Precio: 63 €





Selva CN W

Pantalón pirata de mujer para escalada y boulder.

Con la cintura elástica. Corte técnico, natural, duradero y muy transpirable. Perfecto para tus escaladas de primavera y verano.

Precio: 32.90 €





Luna 3/4 Pant W

Pantalón de mujer para escalada y boulder.

La línea de ropa de escalada E9 se caracteriza por su gran creatividad, prestaciones y comodidad reconocidas en el mundo de la escalada. La producción y el diseño es "Made in Italy".

Precio: 66.50 €



Amber Capri W

Pantalón pirata de mujer.

Pirata de mujer de algodón orgánico stretch para un óptimo ajuste. Con un bonito diseño en la cintura, doblada y con elástico interior. Tejido de algodón orgánico (92% algodón y 8 elastan).

Precio: 65 €



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



Ganda

Zapatilla técnica para rutas de aproximación y escalada.

Zapatillas de aproximación para tus escalas, o incluso para boulder. Es una zapatilla muy técnica en la que prima una construcción ergonómica.

Precio: 159.90 €



Canyoneer SAR

Bota de profesionales para barranquismo.

La clásica Canyoneer este año ha sido versionada para los profesionales del sector y grupos de rescate, haciendo de ella una bota esencial para barranquismo.

Peso: 555.65 g.

Precio: 125 €



Roc Legend

Zapatilla para aproximación.

Con suela Vibram® Hydro Grip para un agarre óptimo en zonas de roca como ferratas o paredes sencillas.

Peso: 890 g. (Talla 42 EU)

Precio: 119 €

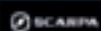


Vantage

Pies de gato para clásica.

Pies de gato cómodos, perfectos para los que se inician en la escalada o para que los experimentados que buscan un gato cómodo para vías clásicas y rutas largas de montaña.

Precio: 95 €



Inti

Nuevo modelo de pies de gato de Tenaya.

Con sistema de ajuste de velcros el Inti ha sido desarrollado para la escalada de dificultad y boulder en niveles medio y alto. De corte asimétrico y horma ajustada.

Precio: 82.50 €



Mago

Pie de gato para escalada polivalente.

Pie de gato de alto rendimiento con un diseño asimétrico para un ajuste más preciso y que ofrece un compromiso entre sensibilidad y agarre.

Precio: 115 €



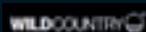
* Los precios indicados incluyen IVA y son susceptibles de modificación y oferta. Hasta fin de existencias.



Syncro Ziplock

Arnés con perneras regulables de altas prestaciones para escalada y alpinismo. El nuevo Syncro mantiene su gran rango de ajuste de cuatro hebillas, y asombrosa capacidad de carga, además de recibir una fuerte actualización visual.

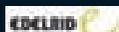
Precio: 89 €



Mission Set 60 cm

Cinta express de 60 cm para rutas alpinas. Una combinación de dos mosquetones super ligeros con cierre de alambre combinados con una cinta muy delgada pero super resistente de Dyneema® de 8 mm reduciendo el peso al mínimo, incluye un Antitwist contra torsión fijando el mosquetón inferior.

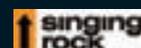
Precio: 19.90 €



Tango 10 mm x 70 m

Cuerda para escalada deportiva. Una cuerda con buen equilibrio peso/diámetro, muy compacta, duradera y de uso agradable.

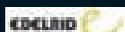
Precio: 129.90 €



Ropetooth Knife

Cuchillo de mano con orificio para el mosquetón. Cuchillo de mano de formas armónicas con orificio en forma de mosquetón para fijarlo al arnés o en la mochila. La hoja extremadamente fina y regulable, de acero inoxidable, está parcialmente ondulada.

Precio: 15.90 €



Balance Band - Big Band

Cinta de equilibrio para iniciación. 20 m x 50 mm. Cinta de equilibrio ideal para iniciarse en el mundo del slackline.

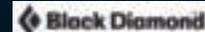
Precio: 45 €



Crag Half Finger Rock Glove

Guantes ligeros y cómodos para escalada con los dedos al aire. Muy transpirables y resistentes para asegurar o para vías ferratas. Protege tus manos sin comprometer el tacto ni la maniobrabilidad.

Precio: 18.90 €



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



Material

SALOMON SPEEDCROSS 2 GTX, ALAS EN LOS PIES

Su ligereza, ajuste y suela convierte a la Speedcross en una de las zapatillas predilectas de los atletas, que ahora también pueden optar por su modelo con membrana GORE-TEX®

La Speed Cross es una de las zapatillas predilectas de los atletas. Está diseñada para correr en carrera, es ultraligera y ofrece unas excepcionales prestaciones en terrenos húmedos y hierba gracias a su suela. Posee un gran agarre y también buena amortiguación. Para esta temporada, Salomon presenta la versión del calzado impermeable, con membrana GORE-TEX® para que sea cien por cien competitiva en las peores condiciones.

La más rápida de la zapatillas está confeccionada con las principales tecnologías patentadas de Salomon, como el ajuste Sensifit que envuelve el pie y se ajusta como un guante, entresuela Eva de doble densidad y control de pronación y sistema Salomon Cushioning para correr más rápido y en cualquier terreno y facilitar una mejor absorción del impacto en el talón.



Material

SLACKLINE VERSION VIBRAM FIVEFINGERS®

Julien Millot y Tancrede Mellet se incorporan al equipo de testadores de Vibram y consiguen su audaz proyecto de cruzar la garganta del Verdon: una línea de 85m a 160 metros de altura.

"Abril 2011. La famosa Highline está colocada de nuevo: 85m, 160m de alto...he trabajado mucho, pero el tiempo es malo. Sólo puedo probar 2 horas al día entre tormentas. Caminar hasta la mitad es fácil...¡pero terminar la línea es mucho más duro...¡pero lo conseguimos!...5 minutos para terminar con una año de paciencia..."

"Cruzar descalzo una línea tan dura me permite sentir mis pisadas, que es lo que necesito. Con zapatos, no habría tenido suficientes sensaciones, pero mis pies habrían permanecido calientes y el agarre habría sido mejor independientemente del tiempo. Cruzar este slackline con las Vibram Fivefingers es la mezcla perfecta: tus pies permanecen calientes, la goma agarra, y las sensaciones es como si vas descalzo...¿qué más puedo pedir?"

Noticia

RECUPERACIÓN PARA INSPECCIÓN DE TODOS LOS ELEMENTOS DE AMARRE SCORPIO Y ABSORBICA, DE PETZL

Extensión del aviso de recuperación de producto del 13/05/2011: Comprende todos los elementos de amarre SCORPIO fabricados por Petzl hasta el número de serie 11137--

Comprende todos los elementos de amarre Absorbica.

Nuestras informaciones y análisis revelan que el proceso de fabricación, específico de los absorbedores de energía por desgarro, presenta un punto débil que podría explicar el defecto (ausencia de una costura de seguridad) que ha causado el accidente.

Por consiguiente, aunque la probabilidad de encontrar más defectos es muy baja, hemos tomado las siguientes decisiones:

Por consiguiente, aunque la probabilidad de encontrar más defectos es muy baja, hemos tomado las siguientes decisiones:

1. Detener temporalmente la producción de todos los elementos de amarre con absorbedor de energía por desgarro Petzl.
2. Detener temporalmente las ventas para inspeccionar todos los stocks de elementos de amarre con absorbedor de energía SCORPIO y ABSORBICA.
3. Para los absorbedores de energía ABSORBICA para trabajos en altura, mensaje de alerta a nuestros clientes y solicitud de inspección inmediata, por sus propios medios, según el procedimiento existente de verificación de EPI.

Si posee un absorbedor de energía ABSORBICA, le pedimos:

- ¡Dejar de utilizarlo inmediatamente! • Revisar su absorbedor de energía ABSORBICA según el procedimiento excepcional de verificación (www.petzl.com)
- Enviar los resultados de la inspección al distribuidor Petzl en España: absorbica@vertical.es
- Comunicar las cantidades controladas a: absorbica@vertical.es

Si posee un Scorpio le pedimos:

1. Detener temporalmente la producción de todos los elementos de amarre con absorbedor de energía por desgarro Petzl.
2. Detener temporalmente las ventas para inspeccionar todos los stocks de elementos de amarre con absorbedor de energía SCORPIO.
3. Ampliar el procedimiento de recuperación de producto del 13/05/11 a todos los elementos de amarre absorbedores de energía para vía ferrata SCORPIO comercializados hasta el momento.

Si posee un elemento de amarre vía ferrata SCORPIO, le pedimos:

- ¡Dejar de utilizarlo inmediatamente!
- Nos envíe el producto para inspección: Servicio Posventa Petzl en España, Tel. 933 091 091 - mail: scorpio@vertical.es

Efectuaremos la inspección y se lo devolveremos en el mínimo plazo posible.



Noticia

GORE-TEX® EXPERIENCE TOUR

Lanzamiento del European Trailrun Camp en las Dolomitas

Los aficionados al trail running y el footing tienen una cita muy especial del 21 al 24 de julio de 2011: Gore organizará en las Dolomitas el campamento europeo de trailrun European Trailrun Camp como parte de la GORE-TEX® Experience Tour. Veinte participantes

Noticia

BUFF® SE UNE A LA ASOCIACIÓN EUROPEA PARA LA CONSERVACIÓN DEL ENTORNO

La Asociación Europea para la Conservación del Entorno (EOCA) ha recibido un gran empuje por parte Original Buff® al escoger tres proyectos de su corta lista y darles apoyo de forma íntegra.

La firma catalana se ha comprometido a donar un 1% de los beneficios de las ventas de su gama Wool Buff® (tubular hecho con lana merino) a tres de los proyectos que lleva a cabo esta asociación de la industria del outdoor, que vela por la conservación de los entornos naturales que "hemos quedado realmente impresionados con la labor que desarrolla esta asociación, de ahí que nos hayamos sumado a ella y nos hayamos comprometido a esta donación que contribuirá a preservar el medio ambiente".

En breve, podrás encontrar en nuestra web www.buff.es, la sección RSE (Responsabilidad Social empresarial), con toda la información detallada de estos tres proyectos y de EOCA, además de las noticias con los avances e imágenes más relevantes.



de toda Europa podrán experimentar todos los aspectos relacionados con el trail running en compañía de corredores profesionales, entrenadores, médicos deportivos y organizadores de eventos de running. Además, tendrán la oportunidad única de encontrar una pareja para participar en la GORE-TEX® Transalpine-Run 2011, ¡cuyas plazas ya están agotadas!

El campamento base del European Trailrun Camp se encuentra en el corazón de las Dolomitas, a 2.050 m de altitud. Del 21 al 24 de julio, los veinte afortunados formarán parte de este emocionante evento de trail running, que contará con actividades muy diversas:

Entrenamientos con corredores profesionales y cualificados científicos deportivos.

Asesoramiento sobre el rendimiento físico proporcionado por expertos médicos deportivos.

Pruebas de campo con prendas y calzado de trail running GORE-TEX®.

Apoyo y consejos útiles de fisioterapeutas y entrenadores mentales.

Presentaciones de vídeo y exposiciones fotográficas de importantes eventos de trail running presentados por los corredores y organizadores.

Además, ¡podrán disfrutar de una experiencia inolvidable de "heli-running"!

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

NEVER STOP

THE
NORTH
FACE

IKER Y ENKO POU, FOTOGRAFIADOS POR DAMIANO LEVATI
EN DOLOMITAS, ITALIA

DESCUBRE LA HISTORIA COMPLETA EN THENORTHFACE.COM

EXPLORING

THE NORTH FACE® TRAILHEAD APP

