

**barrabes.com** 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

## **EL AÑO DE LOS ESPOLONES**

**Rabadá y Navarro revisited**

## **EL TRAZADOR**

**Profesional de las carreras**

## **CANYON GUIDE**

**La alternativa barranquista**

## **ENTRENAMIENTO ESCALADA**

**Estudio de un caso de nivel medio**

## **ASEGURAMIENTO**

**Técnica y práctica**



# AQUÍ ES DONDE TODO EMPIEZA

Senja se encuentra en el océano ártico y es la segunda isla más grande de Noruega.

En junio, el sol brilla 24 horas al día pero en invierno no hace aparición durante varias semanas. Aquí es donde más cerca se está de la realidad. Nuestros productos están creados para esta realidad que consiste en sol, viento, nieve y frío.

Todo en una misma tarde.

Aquí también estás cerca de los cambios de la naturaleza; desde las heladas cascadas de hielo en invierno hasta el deshielo torrencial en primavera.

Bienvenido a nuestro mundo. Bienvenido a Haglöfs.



## ROC ICE

Mochila de invierno para montañismo y escalada de hielo. El piolet y los crampones se pueden atar al exterior de la mochila para poder cogerlos con facilidad.



## SPINX Q JACKET

Chaqueta extremadamente duradera y ligera de GORE-TEX® Pro Shell. Con refuerzo en las áreas exteriores.



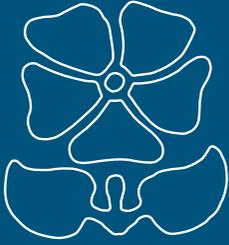
## SPINX Q PANT

Pantalones resistentes de GORE-TEX® Pro Shell.



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:**

Alex Puyó, Carlos García "Ultra-  
run", Pedro Bergua, José Carlos  
Iglesias, Xavi Fané, Equipo Cua-  
dernos 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.

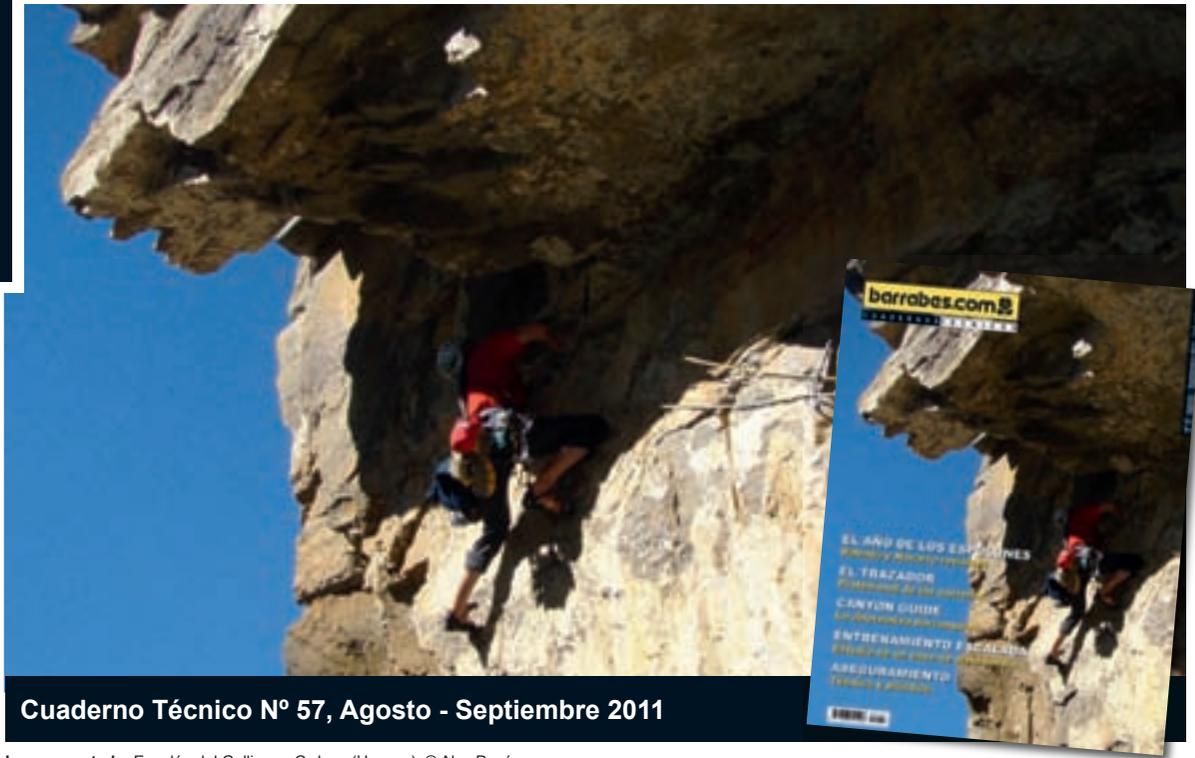
**Cuaderno Técnico Nº 57, Agosto - Septiembre 2011**

Imagen portada: Espolón del Gallinero, Ordesa (Huesca). © Alex Puyó.

**AÑO DE LOS ESPOLONES 10****EL TRAZADOR 22****CANYON GUIDE 30****PREPARACIÓN FÍSICA 34****ASEGURAMIENTO 42****BARRABES SELECCIÓN 50****06 Agenda**

## OPINIÓN

**08 Nieves de Julio**

Por Xavi Fané

## REPORTAJES

**10 El año de los espolones****22 El Trazador**

## A FONDO

**30 Botas Canyon Guide de Bestard**

## PREPARACIÓN FÍSICA

**34 Entrenamiento para escalada 12**

## TÉCNICA Y PRÁCTICA

**42 Aseguramiento****50 Barrabes Selección****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](http://www.ventajasfedme.es)



# 50 años de modernidad

En este número de Cuadernos Técnicos hemos decidido rendir un pequeño homenaje a Rabadá y Navarro, con motivo de los 50 años de dos de sus grandes vías: el Espolón del Gallinero en Ordesa, y el Espolón del Firé en Riglos. Cuando se habla de la escalada de hace 50 años, del alpinismo de hace 50 años -en realidad cuando se habla de cualquier cosa que por aquel entonces aún estaba inventándose en un mundo tan cambiante como el actual- suele hacerse con cariño, con nostalgia, pero también con un cierto aire de superado. Reconocemos el mérito infinito de un corredor de maratón de la época, pero cualquier aficionado medio supera hoy sus tiempos; reconocemos el valor del pionero que se atrevió a meterse por las paredes con aquellos materiales y sin saber lo que se iba a encontrar, pero las graduaciones de hoy en día de esas vías en muchos casos son grado medio, y se escalan por su aire clásico y por su compromiso en el equipamiento.

Sin embargo, en el mundo de la montaña, aquellos pioneros consiguieron llevar su audacia, su decisión y sus sueños a unos límites fuera de época. Por todo el mundo hay repartidas vías con nombre propio que hoy por hoy no sólo se escalan por homenaje, sino que siguen siendo un reto de los que quitan la tranquilidad del sueño, llenos de compromiso, dificultad, lógica y navegación; una mezcla que a fecha de hoy impide a la mayoría de escaladores y alpinistas, con un grado superior al necesario, introducirse en estas vías. Dolomitas sería un buen ejemplo con un buen puñado de nombres y rutas legendarias pero de plena actualidad.

La escalada española también tuvo su vanguardia. Y si hubiera que seleccionar dos nombres que destacaron en ella, vendrían enseguida a la mente los de Rabadá y Navarro. Durante unos pocos años, hasta su trágico final en el pared del Eiger, revolucionaron la escalada del país por su visión adelantada a

la época de los lugares por donde una ruta podía transitar. La oeste del Naranjo, Riglos...algunos grandes retos que, de una forma u otra, se veían como pendientes para otras décadas, fueron resueltos uno detrás de otro gracias a su decisión, técnica, pero sobre todo gracias a su infinita capacidad para entender las paredes. ¿Un ejemplo? El espolón del Firé en Riglos. A fecha de hoy, no son pocas las cordadas que croquis en mano se pierden en esta ruta que transita por las debilidades de la pared. Unas debilidades que se entienden una vez explicadas, como al que explican un truco de magia y entonces lo ve claro, pero que muchos seguimos sin entender cómo fueron capaces de encontrar Alberto y Ernesto. Su compromiso, dificultad mantenida y dificultad de navegación hacen que sea una vía de plena actualidad, moderna en su concepción, y a la que no todo el mundo se atreve a entrar.

Por eso, no queremos que este pequeño homenaje se vea con nostalgia. Porque resulta que en un mundo de grados infinitos, velocidades casi inadecuadas y límites que ya no sabemos ni donde están, ni si les espera, las obras maestras de estos pioneros siguen manteniendo su importancia. Queda por ver si muchas de las obras actuales la mantendrán dentro de 50 años. Quizás la oeste del Naranjo y el espolón del Firé las sobrevivan.

Y ya sólo deseamos que disfrutéis del verano y del comienzo del otoño. Parece que era ayer cuando el cuerpo despertaba tras los largos meses de nieve y frío con ganas de roca, calor, agua y sol. Y ya empezamos a notar esas ganas de que acorte el día y llegue la nieve. Pero mientras tanto, que este verano en la montaña sea inolvidable para todas y todos. Quedan muchos días de verano por aprovechar...

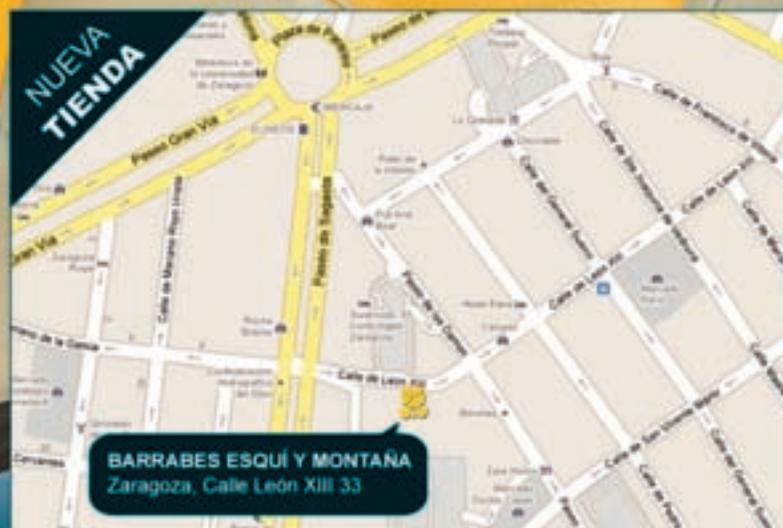
**Jorge Chueca Blasco**



# 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



**VI Concurso de Fotografía de Montaña**

**Fecha:** Del 8 de agosto al 21 de octubre de 2011  
**Lugar:** Elda (Alicante)  
**Organiza:** Club Alpino Eldense  
**Más información:** [www.clubalpineldense.com](http://www.clubalpineldense.com)

Hasta el 21 de octubre de 2011 hay de tiempo para poder participar en este concurso que en este año celebramos su sexta edición. La Montaña fotografiada en sus diversas facetas, pero siempre teniendo como fin mostrar las actividades que realizamos en ella. Para toda la información y remitir las fotografías en página web del club.

**Estrellas fugaces en Picos de Europa**

**Fecha:** Del 12 al 13 de agosto  
**Lugar:** Picos de Europa (Asturias)  
**Organiza:** Tocandocumbre Guías de Montaña  
**Más información:** [www.tocandocumbre.com](http://www.tocandocumbre.com)

Nuestra visita a los Puertos de Áliva coincidirá con la noche en que la Tierra atraviesa la región más interna y densa en partículas de la órbita del cometa Swift Tuttle. Esto quiere decir que esta noche asistiremos a la máxima actividad de una de las lluvias de estrellas fugaces más importante del año, las Perseidas, popularmente conocidas como las Lágrimas de San Lorenzo; y una vez más nos beneficiaremos de las excepcionales condiciones que ofrece este rincón de los Picos de Europa para la observación astronómica de la mano del astrónomo Kike Díez.

**Curso de Iniciación al Montañismo Estival (rápel, anclajes y seguros, repaso de nudos,..)**

**Fecha:** Del 13 al 14 de agosto  
**Lugar:** Pirineo (Huesca)  
**Organiza:** Solomonte Experiencias  
**Más información:** [www.solomonte.com](http://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).

**Tour del Mont Blanc**

**Fecha:** Del 16 al 25 de agosto  
**Lugar:** Alpes (Francia)  
**Organiza:** Fernando Sierra-Guía de Montaña  
**Más información:** [www.fsierraguia.com](http://www.fsierraguia.com)

El Tour del Mont Blanc (TMB) es uno de los trekking más bellos del mundo. Es una ruta de media montaña, apta para todo el mundo que esté familiarizado con la montaña, cuya altura máxima son los 2.665 m. del Col de la Fenêtre d'Arpette (Suiza). Su distancia total es de unos 170 km con un desnivel positivo acumulado de 11.000m, para aquellos que opten por hacer el TMB integral. Caminaremos por senderos de los tres países que rodean el Mont Blanc: Francia, Italia y Suiza. Podremos contemplar algunas de las aristas, glaciares, collados y picos más importantes del macizo del Mont Blanc.

**Descenso de Barrancos en Cantón Ticino - Suiza**

**Fecha:** Del 22 al 28 de agosto  
**Lugar:** Cantón Ticino (Suiza)  
**Organiza:** Dolomismo, Santi Padrós  
**Más información:** [www.dolomismo.com](http://www.dolomismo.com)

No hace falta ser un experto para pasar un semana en Canton Ticino descendiendo barrancos. Una gran variedad de cañones nos esperan para disfrutar de una forma singular de este deporte acuático. Saltos, rapeles, toboganes y un entorno único hacen de este programa el justo para adentrarse al mundo del barranquismo.

**Gran Trekking de los Picos de Europa**

**Fecha:** Del 3 al 11 de septiembre  
**Lugar:** Picos de Europa (Asturias)  
**Organiza:** TocandoCumbre Guías de Montaña  
**Más información:** [www.tocandocumbre.com](http://www.tocandocumbre.com)

Tienes ahora la posibilidad de alcanzar las cimas más importantes de los tres macizos que integran los Picos de Europa. Una experiencia única, que en solo nueve días te llevará a conocer buena parte de los rincones más asombrosos de una geografía privilegiada. Contando con el apoyo logístico de los diferentes refugios distribuidos por estas montañas vamos transitando por parajes de excepcional belleza a los que solo es posible acceder con un exhaustivo conocimiento de la zona. Como colofón a unas vacaciones nada convencionales y, en la medida en que las condiciones meteorológicas lo permitan, escalaremos la montaña más alta de cada macizo: La Morra de Lechugales, la Torre de Cerredo y la Peña Santa de Castilla. Actividad físicamente exigente, sólo apto para personas entrenadas.

**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](mailto:PROFESIONALES@BARRABES.COM)

[WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES](http://WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES)

**RAIN**  
YES, THANK YOU



**trangoworld**

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



## DESDE EL CORAZÓN DE LAS ROCOSAS

Por Xavi Fané

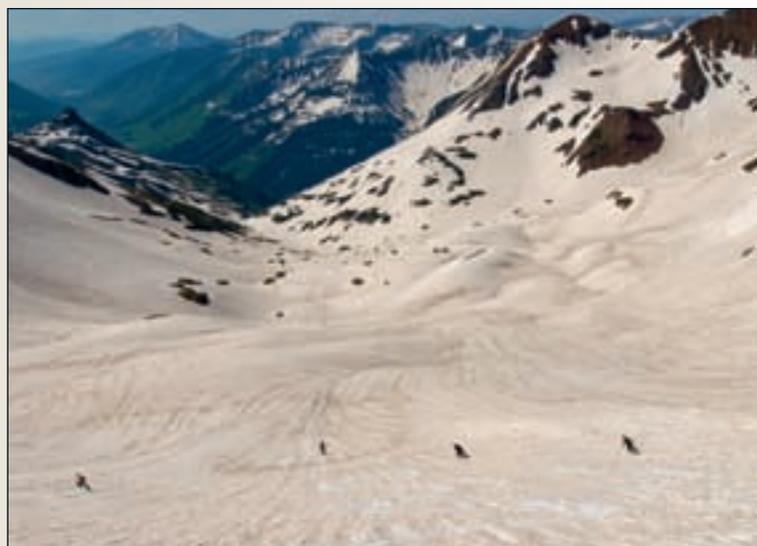
# Nieves de Julio



4 de Julio, Día de la Independencia en los USA. La jornada festiva mas grande y celebrada en éste país de tan desmedido patriotismo. Un grupete de amigos nos hallamos en la piramidal cumbre de Purple Mountain, a 3950m de altura. De no ser por los brillantes tonos verdes que emiten los valles mas distantes, por la alguna que otra flor alpina que asoma entre las rocas mas expuestas y el detalle de que voy en pantalones y manga corta uno bien podría pensar que estamos a principios de abril. La mayor parte del paisaje montañoso que nos rodea, parte del macizo de las Elk Mountains, todavía se halla cubierto bajo fantásticas cantidades de nieve, remanentes de un interminable invierno que sin duda pasará a formar parte del folklore de la zona como uno de los mas abundantes de la historia. A solo unos 10km de dónde estamos a vuelo de cuervo, la remota aldea de Irwin registró un total de 20.5m de nieve caídos durante el invierno.

Valle abajo, mas allá de las nieves que dominan el paisaje y siguiendo las aguas rugientes del Slate River, se adivina Crested Butte, que desde aquí parece un pueblecito bucólico y plácido aunque en realidad se halla asediado por hordas de turistas que han huido de sus tórridos estados como saltamontes de una sartén ardiente y se disponen a tomar parte en las festividades del 4 de Julio. Hoy nosotros vamos a perdernos la cabalgata, la música en vivo, la limonada y la marcha general, pero no nos importa mucho. Vamos a esquiar, y que mejor que esquiar en éste radiante Día de la Independencia para celebrarlo a lo grande! Es mejor que la limonada!

Apenas un mes y medio atrás todo el pueblo estaba dispuesto a emigrar en masa a Kansas o cualquier otro lugar sin nieve. En abril, la euforia generada durante épico invierno seguía fluyendo por las venas. Pero cuando llegó mayo y no paraba de nevar (cayeron 2.5m durante el mes) la euforia fue rápidamente substituida por unas ganas terribles de corretear desnudo por prados verdes y de bañarse en el mar bajo la luna. Pero ahora esto es historia y aquí estoy, calzándome los esquís





la mar de contento, animado por la agradable temperatura, la buena compañía y como no, por la incongruencia de hacerlo el 4 de Julio, que no deja de ser un tanto especial. Bueno, siempre hay el freaky de turno que esquiará todos los meses del año aunque sea haciéndolo en un nevero de 10x10 (metros) solo por decir que lo ha hecho, pero lo nuestro es diferente: poner casi mil metros de desnivel en julio no es moco de pavo (sin cambiar de hemisferio y sin glaciares).

Infunde un poco de respeto, así en seco y en atuendo veraniego, el asomarse al patio de la cara sureste de Purple. La amplia pala tiene unos 45° sostenidos durante los primeros 200m y la nieve, que no sabes exactamente como se comportará con su capa de polvo amarillo del desierto y los marcados canales de fusión, añaden intrínquilis a la situación. Hago los primeros virajes con el esfínter apretadito, pero pronto compruebo que no hay nada que temer. La nieve es un granizado refrescante y modelable que permite cierto margen de error. Los colegas me siguen y pronto bajamos desperdigados y a nuestro aire (no es el Día de la Independencia por nada) por la inmensidad del circo hasta que la pendiente pierde inclinación y la superficie abrasiva de la nieve nos hace esquiarse a ralentí. Más abajo, el circo se estrecha y de ambos lados bajan cascadas impresionantes. El aire es cálido y de los valles inferiores ascienden aromas orgánicos. Cuando nos sacamos los esquís en un prado perfectamente verde nos miramos los unos a otros como si hubiésemos acabado de aterrizar de un viaje a un planeta fantástico. En el coche nos espera la neverita con las cervezas para celebrar este día increíble y mientras estamos en ello a Rich se le ocurre decir: "...Y en solo unos meses vuelve a llegar el invierno!"

Xavi Fané

[www.xavierfanephoto.com](http://www.xavierfanephoto.com)





Rabadá y Navarro Revisited:

# EL AÑO DE LOS ESPOLONES

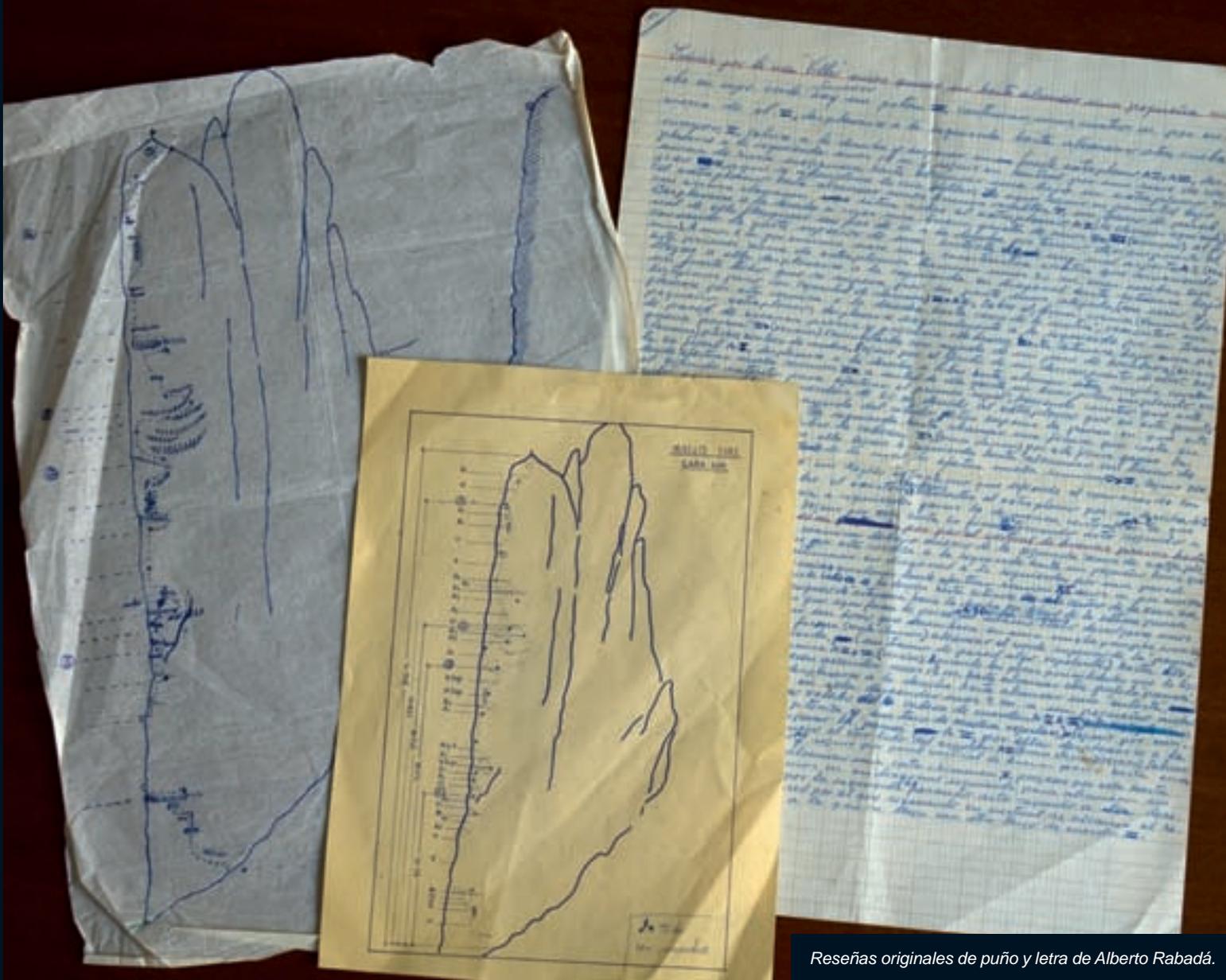
50 años del Espolón del Firé y del Espolón del Gallinero

Texto y fotos: ALBERTO RABADÁ, ALEX PUYÓ, CUADERNOS TÉCNICOS

**Agradecimientos:** queremos expresar nuestra mayor gratitud al club Montañeros de Aragón, especialmente a Alberto Martínez-Embid, Ricardo Arantegui y Ángel López "Cintero", por la colaboración prestada para acceder a los documentos originales.

50 años. Que se dice pronto ¿Cómo puede ser que las vías y el estilo de Alberto Rabadá y Ernesto Navarro siguen teniendo ese aire de modernidad y vanguardia?

Los días 15, 16 y 17 de agosto de 1961 la mítica cordada aragonesa abría el Espolón del Gallinero en Ordesa. Y los días 12, 13, 14, 15 y 16 de octubre de 1961 atacaban el Mallo Firé creando la imperecedera y legendaria obra de arte de su espolón. Este artículo quiere ser un sentido homenaje a los escaladores más visionarios que probablemente existieron en este país el siglo pasado.



Reseñas originales de puño y letra de Alberto Rabadá.

**E**l año 1961 fue bautizado por Alberto y David Planas en su libro Rabadá y Navarro. Sus vidas, su técnica y sus vías actualizadas (Barrabes Editorial, año 2002) como el año de los espolones. Ciertamente, no hay una manera más rápida y hábil de resumir en cinco palabras lo que no hace falta explicar en más. Si a un escalador le decimos las tres palabras “Rabadá”, “Navarro” y “espolón”, inmediatamente asociará dos de las grandes vías que la cordada aragonesa abrió con menos de dos meses de diferencia y que en este año 2011, cumplimos su medio siglo de existencia.

Queremos en este artículo utilizar los textos originales de Alberto Rabadá sobre sus dos grandes vías abiertas ese año, para expresar de la mejor manera posible –en primera persona– lo que sintieron los aperturistas de estas vías<sup>1</sup>.

Sobre las grandes Rabadá-Navarro existe un cierto consenso. La Oeste del Naranjo de Bulnes o Picu Urriellu, el Espolón del mallo Firé en Riglos y el Espolón del pico Gallinero en Ordesa son consideradas la triada imprescindible de la mítica cordada<sup>2</sup>. A ellas se les une también otras dos vías que completan el repóker, como son la Brujas del Tozal del Mallo y la Norte del Puro<sup>3</sup>, en Ordesa y Riglos, respectivamente. Compromiso, inteligencia en el trazado y audacia en la apertura, son las características que todas ellas comparten aún hoy en día, a pesar de que el equipamiento y la información que existe de estas vías ha

menguado cierta incertidumbre sobre su recorrido.

Estas cinco vías son un ejemplo del tesón de Rabadá que culminó con Navarro lo que no siempre había empezado con la compañía de su compañero Ernesto. La Norte del Puro con Gregorio Villarig, el Espolón del Gallinero con Rafael Montaner, el espolón del Firé y la Oeste del Naranjo con Ernesto Navarro y la Brujas con Pepe Díaz, quien también estaría en la finalización de la vía.

El año 1961 fue prolífico para la mítica cordada aragonesa. Tres meses antes de ir al espolón del Gallinero, Alberto Rabadá y Ernesto Navarro abren una nueva vía juntos, acompañados de Julián Vicente, José Antonio Bescós y Rafael Montaner; se trata del Mango del Cuchillo, en sus amados Mallos de Riglos, calificándola como “no muy difícil, salvo los dos primeros largos”. Eso sucedió el 7 de mayo y el día 26 del mismo mes según el libro de registro, junto a José Soriano abren otra vía de la que no existe demasiada información en el mallo Aucaz o paredón de los Buitres.

El espolón del Gallinero, que asemeja una imponente proa que quiere surcar desde el norte el valle de Ordesa, fue siempre un llamativo desafío a los escaladores que veían desde su base como las sucesivas barreras de techos se interponían en el deseo de alcanzar los dos evidentes pasos en el camino a la cima: las grandes cornisas intermedias y la chimenea que muere en el final de la vía.

1. Cfr. Cuadernos Técnicos nº45  
2. Cfr. Cuadernos Técnicos nº45  
3. Cfr. Cuadernos Técnicos nº38





# All you need is **love**

Tu amor por el alpinismo, nuestra pasión por el material



## Corsa Nanotech

- Para alpinismo, expedición y situaciones de hielo y nieve dura. Excelente herramienta de emergencia.
- Superligero! Construido íntegramente con aleación de aluminio y con refuerzos del innovador acero Sandvik Nanoflex en la punta de la hoja y el regatón para incrementar la fuerza de penetración y la resistencia al uso 60% más duro que el acero tradicional), con menos peso.
- Peso: 250 g



## XLC Nanotech

- Crampon de 12 puntas para esquí de montaña clásico y competición, excursionismo y expedición.
- Fabricado en aleación de aluminio con refuerzos de Sandvik Nanoflex en las puntas frontales para aumentar la durabilidad y la resistencia.
- Peso: 478 g



## Armour

- Cómodo y confortable.
- Fabricado en ABS; orificios laterales de ventilación, enganche porta lámpara frontal, sistema de regulación posterior por rueda.
- Con atractivos grafismos y disponible en 6 brillantes colores.
- Peso: 340 g





puede alcanzar otro rellano con posibilidades de continuidad. Dejamos esta tirada a medio clavar y nos dedicamos a “hacer por la vida”, ya que desde la mañana no hemos probado más que los clásicos terrones y alguna pasa.

Hoy le ganamos a madrugar al sol ya que cuando empieza a acariciarnos con sus tibios rayos nos encontramos en la tirada siguiente a la que habíamos dejado preparada. Entre el martillar de las clavijas se oye el placentero “runrunear” de Rafael que al sentirse tan cariñosamente acariciado está a punto de dormirse de nuevo. Pronto vuelve a la realidad al dar de narices con un extraplomo, donde tiene que echar mano de todos esos artilugios a base de anillitos de cuerda que tan buenos resultados le dan en los pasos más raros.

Un nido de buitres nos sirve de reunión y para punto de partida para la próxima cornisa, la que se sale varios metros de la vertical de la pared. La alcanzo tras una delicada travesía horizontal hacia fuera, a fuerza de apurar las posibilidades de la pared sumamente lisa. Desde esta nueva cornisa suspendida sobre el vacío contemplamos los tres techos en toda su “acogedora” magnitud. El primero sobre nuestra altura es liso y con las grietas cegadas, el segundo me parece más factible de atacar; de unos quince metros de fondo, consuela una grieta que parece resolverá por lo menos la salida. En cuanto al tercero, en fin, no lo miramos mucho. Por encima, un caos de rocas invertidas que semejan la dislocante filigrana de un alero Daliniano pone digno remate al mismo<sup>7</sup>.

Un vertiginoso diedro de redondeadas paredes conduce a mi compañero bajo un sol aplanador hasta la base del techo donde me recupero. Conforme voy subiendo estudio los puntos más vulnerables donde atacar el techo, y al reunirnos se entabla una polémica ya que, según Rafael, se ve más factible por el techo que hemos dejado abajo, el cual veo yo de peor solución que el que queda encima. Como no es cuestión de ir a comprobarlo sin intentar antes por éste, accede a asegurarme, un poco a regañadientes, mientras intento por una fisura semiciega a nuestra izquierda.

Consigo superar unos metros en la fisura a costa de fiarme de un par de malos clavos y apurando los estribos justo hasta que se sale el tercero y regreso junto a mi compañero por la vía rápida. Esta caída parece reafirmar a Rafael en su criterio, pero antes pruebo por el extraplomo en nuestra vertical, en el que con cuatro buenos clavos logro tocar el techo, pero aún aquí parece que las cosas no han cambiado mucho, ya que lo pulido de la pared hace presumir que habrá que taladrar para

proseguir por ella. Por otra parte, la perspectiva de un abandono con semejante techo por detrás, sin haber dejado una cuerda fija que garantice el retorno, no anima precisamente, por lo que vuelvo a la reunión.

En un rappel descendemos hasta la cornisa suspendida donde a la vista del primer techo coincidimos en cuál será el camino al próximo intento. Decididamente habrá que ir por el de arriba.

Como para descender desde este punto necesitaríamos cuerdas de más de cien metros que garantizaran el poder tocar la pared en algún punto, optamos por realizar a la inversa el paso horizontal que nos había sacado por la mañana bastantes metros de la pared, con el fin de tender el rappel desde el nido de buitres. Ante el temor de continuar el descenso de noche, vivaqueamos bastante confortablemente en el nido y por la mañana en un rappel casi todo volado de sesenta metros y otro de treinta escasos, llegamos al suelo. Poco después nos hallamos “repostando” en el “Grifo del Gallinero”, copiosa fuente que mana en un grueso chorro toda el agua de un barranco de caudal respetable.

Agosto, 1961.- Es de noche cuando sudorosos y jadeantes subimos por el camino serpenteante que entre pinos y hayas nos dejará de nuevo al pie del Espolón.

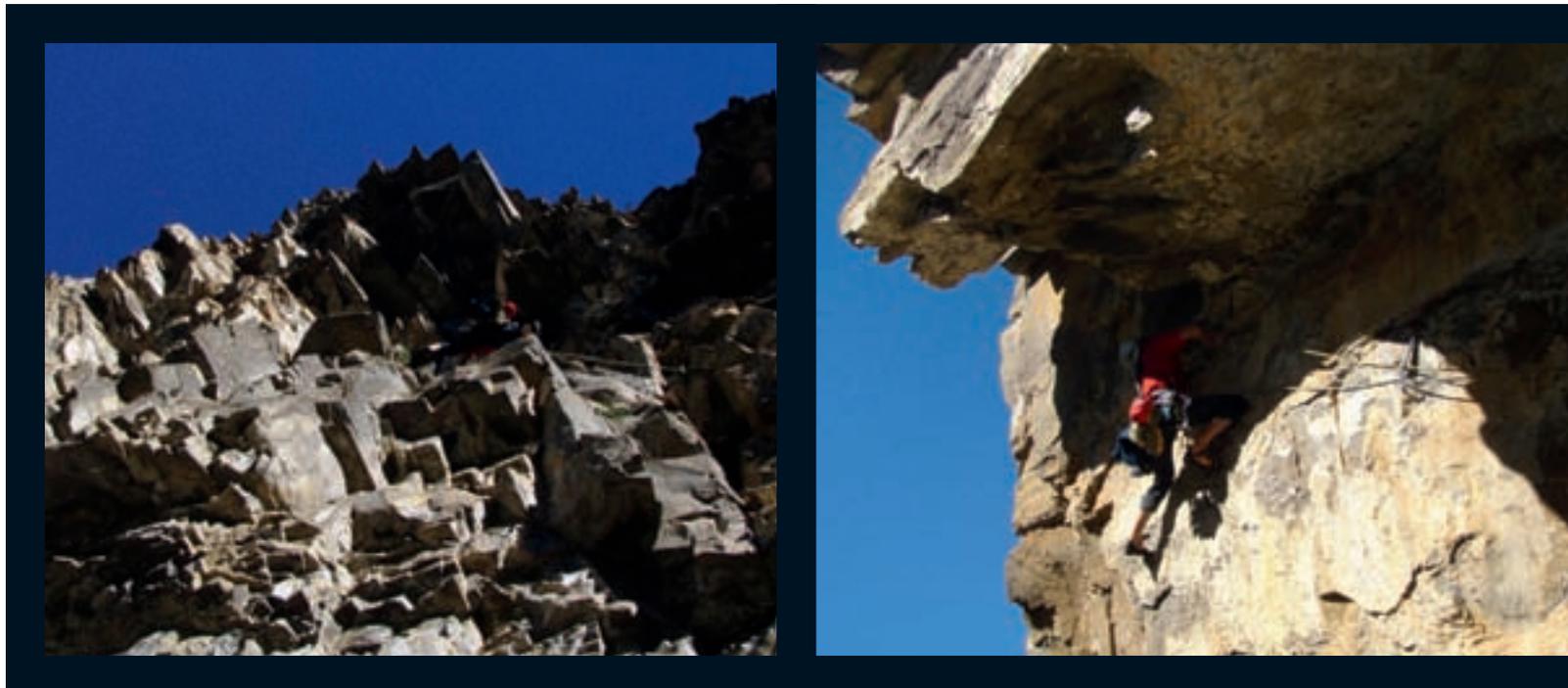
Un alto en el camino junto al torrente nos permite contemplar la inmensa mole que con sus, no menos de trescientos metros fuera de la vertical, se yergue retadora ante nosotros. Al pie de ella, dormimos.

Me parece todavía no haber cogido el sueño cuando Navarro, que es mi compañero circunstancial, me “sugiere” que ya es hora de despertarse. Así lo hago, mientras subo los primeros metros de la pared casi una hora después tras haber desayunado copiosamente junto al “grifo”.

Como pisamos terreno conocido, los largos de cuerda se suceden a buen ritmo, alcanzando la cornisa suspendida con tiempo suficiente para dejar preparado parte del último diedro, en cuya labor se nos ha echado la noche encima.

Por la mañana termina Navarro la tirada que quedó a medio preparar, asegurándose en los clavos que pusimos para rappel el año pasado, y me reúno con él preparado para dar la batalla definitiva a esta pared. Aprovechando los clavos que en buena hora quedaron puestos, subo los tres metros que me separan del techo, en el cual logro colocar otro pitón del que, colgado, alcanzo una semiciega fisura que me vale para avanzar un par de metros precariamente. Una pitonisa “made in circunstancias” en un trozo liso –que se desprenderá sola más tarde sin consecuencias pero con el consiguiente susto-, y continuo la artificial

7. Esos techos, que en el primer intento obligaron a descender a Alberto Rabadá y Rafael Montaner, finalmente fueron superados por Rabadá y Navarro. El techo inferior, que descartaron Montaner y Rabadá al retirarse, 15 años después se recorrió en la apertura de la Zarathustra y el superior es el que Rikar Otegui y Josune Bereziartu cruzaron en 2007 en la apertura de El ojo crítico.





pitonando por el resalte que me he encontrado bajo una laja descompuesta que desprendo. Unos metros más allá alcanzo un nicho formado en el fondo de dos lajas suspendidas al final del techo, donde mientras dispara Navarro unas fotografías, contemplo el embriagador vacío que se abre a mis pies. Unos metros bajo ellos la pared se corta, volviendo a aparecer a mi vista un centenar más abajo y varios más adentro de la vertical en que me hallo.

Después de haber dejado bien atado el pasamanos, que en previsión de una posible retirada colocamos, pasa Navarro, tras lo que en la incómoda posición en que me encuentro me parecen siglos. Continúa él en oposición entre las dos lajas en las que se forma la cueva, consiguiendo llegar a una fisura que es el único sitio con posibilidades para continuar; la sube a base de escarpas y otros hierros grandes hasta asomarse sobre una arista que nos oculta la parte superior de la pared. A grandes voces me comunica que lo que nosotros creíamos un caos de extraplomos es en realidad una serie de cornisas, en la primera de las cuales se asegura para hacer reunión. Por mi parte me apresuro a abandonar el infecto nicho, que parece ideado para un martirio chino, y una vez que he llegado a donde está mi compañero, hago un largo de cuerda a tope en el que alcanzo, casi de noche, otra cornisa donde

preparamos el segundo vivac.

Algo inquietos por la poca agua que queda en proporción a la pared por subir aún, nos sumimos en un reparador sueño que nos devolverá algunas de las energías que nos van a hacer falta.

Con los albores del día estamos ya en movimiento y, en la confianza de encontrar agua más arriba, terminamos con un bote de melocotón, que es el único resto de cosa líquida que nos quedaba, haciendo desaparecer parte del áspero reseco de la boca. Un rato después, de nuevo en acción, nos desplazamos diagonalmente a la derecha, entre un dédalo de cornisas que cruzan la parte alta de los tres techos, en las que verdaderamente se echa un poco en falta algo de base al estar sobre tanto vacío, y alcanzamos la zona de fajas herbosas en las que vista la abundancia de ellos titulamos "Jardín de los Claveles". Se ve que la sed nos vuelve románticos.

Afortunadamente, antes de meternos otra vez en la roca nos encontramos con un manantial en una canal, el que casi agotamos, y con el repuesto de agua y el que la ha acompañado, iniciamos la parte alta del espolón surcada por una chimenea en que se centran nuestras esperanzas de terminar la escalada con cierta rapidez. En los primeros metros tenemos que desistir de ir por la chimenea y escalo un diedro en





el que se puede clavar bien, y hacia la mitad, recupero a mi compañero que se encarga de subir el resto del diedro, ligeramente extraplomado por arriba. Después subo a mi vez una especie de canal con zarzas y mucha tierra en el fondo que continúa en una fisura estrecha que tengo que superar a base de hacerme polvo las rodillas, otro tramo de canal con tierra me permite parar para efectuar un relevo.

Unos metros más arriba, Navarro sube una bonita chimenea, que ni hecha a medida de cada talla, por la que se progresa con rapidez; y tras nueva reunión, ya de noche, seguimos apresuradamente hacia la cima, salvando dos largos de cuerda por una chimenea engañosa que aparenta unos techos en la oscuridad, que resultan -afortunadamente- buenos de pasar. En otro largo de cuerda más a cargo de mi compañero oigo algo de arriba y, apresurándome aún más, me encuentro trepando por una ladera herbosa cubierta lo mismo puede ser de edelwais (sic), que de margaritas sobre los que reposaremos esa noche, que bien merecido lo tenemos."

A pesar de ser considerada como la más asequible de la tríada Rabadá-Navarro, el espolón del Gallinero fue la vía que más tardó en ver su primera repetición de las tres grandes de la cordada. No fue hasta 1969, ocho años después de su apertura, cuando G. Lastra, J. Leonart y F. Mestres anotaron la segunda ascensión de la vía.

El diedro intermedio después del techo que evita la vía original, fue abierto por Xabier Ansa y Koldo Bayona en 1989, cotándolo con una dificultad de 6c, convirtiéndolo en una manera mucho más directa de acceder al diedro y chimenea superior, aunque mucho más difícil y expuesto que el recorrido clásico que recorre las fajas.

Actualmente, el Espolón del Gallinero es una vía repetida en múltiples ocasiones hoy en día. Su indudable belleza, su dificultad media y la abundancia de equipamiento para ser Ordesa, atraen a escaladores que buscan anotarse la vía menos comprometida de la tríada Rabadá-

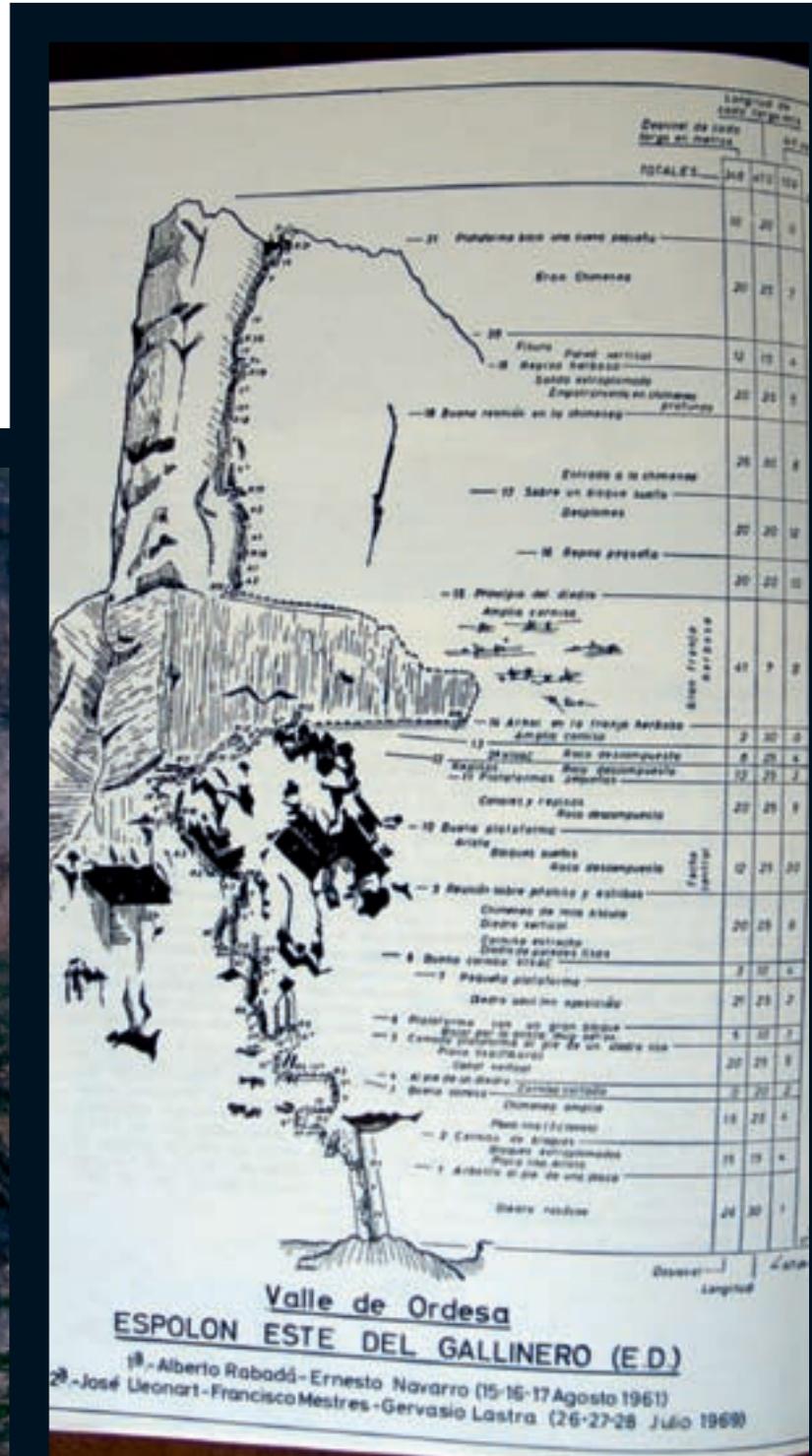
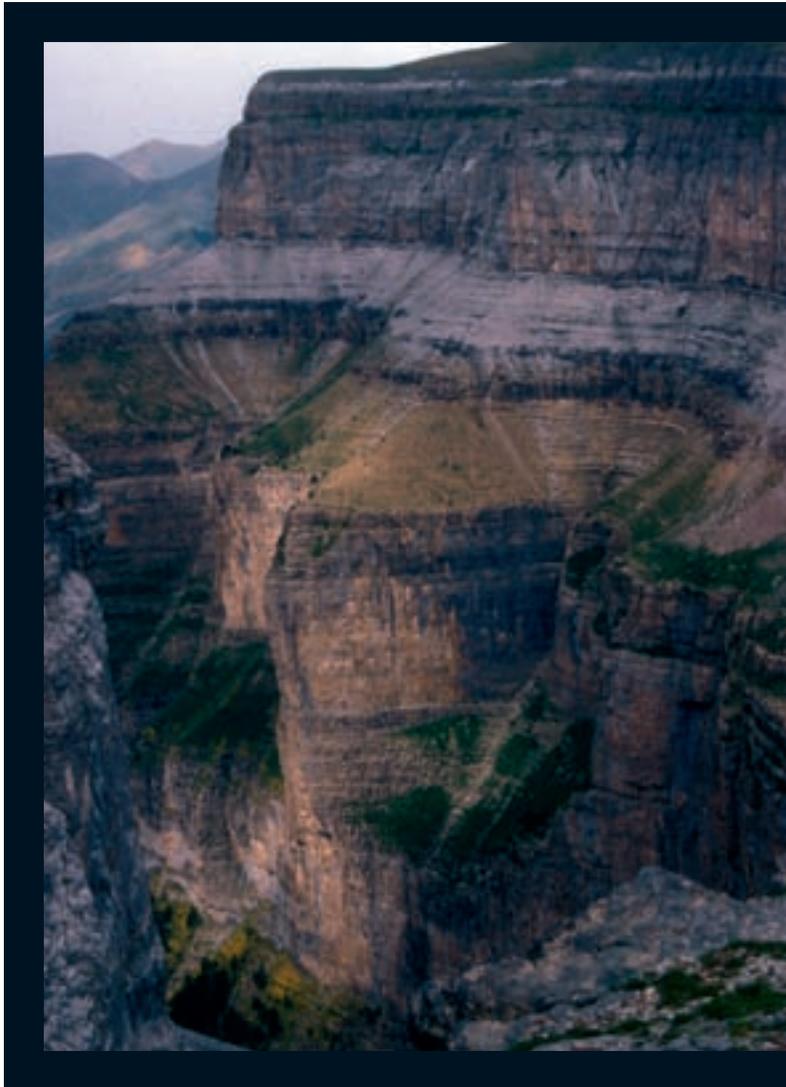
Navarro.

No hubo que esperar mucho hasta que la cordada volviera a firmar una primera. El 10 de septiembre de 1961, Rabadá y Navarro son acompañados por un jovencísimo Ursi Abajo para la apertura de la Vía de la Risa<sup>8</sup>.

El espolón del Firé, junto con la Carnavalada y la Directa de la Visera<sup>9</sup>, uno de los últimos problemas de los Mallos, fue a diferencia de éstos abierta sin utilizar el buril.

Esta escalada había sido tentada por diversos grupos de escaladores, correspondiendo los intentos más serios a Rabadá y Navarro. Ya en septiembre de 1960 realizan dos intentos, los dos abortados por la lluvia, que les obligan a rapelar cuando están a un largo del punto clave de las tres fisuras paralelas<sup>10</sup>.

8. Cfr. Cuadernos Técnicos nº50  
9. Cfr. Cuadernos Técnicos nº42  
10. Cfr. Cuadernos Técnicos nº49



# MALLO FIRÉ “PRIMERA” CARA SUR



“Por tercera vez vamos a enfrentarnos con la grandiosa pared sureste del Firé, el que contemplamos en aquel amanecer del día del Pilar flotando sobre el mar de nubes lo que contribuye a darle un aspecto más impresionante si cabe. Con Navarro de compañero de cordada avanzamos hacia el coloso que se yergue con una vertiginosa verticalidad dominando esbelto las laderas circundantes. Hemos preparado nuestro equipo a base de bien y en la “intendencia” incluimos un pollo con el que celebraremos el día, observando que, como el vino, también gana con la altura. Sumamos a la pesada impedimenta, aparte de la cámara fotográfica un tomavistas con buen surtido de película, con la que pensamos “filmarnos” los pasos más interesantes.

Tras un rápido inventario (a ver si todo está en orden), comenzamos con la escalada que coincide con la vía de la cara oeste por el extraplomo inicial –bastante serio– y la larga travesía horizontal por la que, rebasado el espolón, se hace difícil entenderse. Afortunadamente algunos compañeros madrugadores están al pie del mallo y, haciendo de eco, conseguimos solucionarnos.

Más tarde, el grupo aumenta y desde una cornisa puedo contemplar a la expectación: Ferrer con sus agragados, que ha venido desde los chalets de la estación; Vidal, nuestro asesor-jefe en lo del tomavistas, y la para mí siempre amenazadora figura de Ramón “el Galletas”, quien cachaba en ristre parece querer decirnos que como no tengamos cuidado con la pared, lo vamos a tener que tener con él.

Abandonamos la vía “Villar”, que con el en estos momentos “averiado” Villarig repetí hace dos años, comprobando que a pesar de estar poco frecuentada es una de las más interesantes de Riglos por su variedad. Desde el tramo donde nos encontramos superamos un tramo muy liso de pared compacta, donde Navarro en el primer intento tuvo una caída, por lo que pasado el susto sólo nos preocupamos de si Vidal que seguía la escalada habría podido “filmarla” con su “tomavistas”. Procuero desterrar de mi pensamiento la caída de Navarro y prosigo el delicado paso a libre hasta que una fisura ya conocida de las otras veces me brinda la ocasión de colocar una segura escarpia. Continúo la fisura y poco más arriba –al desaparecer– tengo que bordear la panza (que muere en un paso que requiere toda la atención), hasta que alcanzo una cornisa formada por una laja semisuelta que da la impresión de ir a soltarse del todo al poner los clavos de seguro para la reunión.

Una vez que ha llegado Navarro, el que ha tenido que subirse la panza directamente inicia el siguiente largo sobre mis hombros, pisoteándome a placer. En este largo evitamos, yéndonos a la izquierda en un aéreo flanqueo, la fea fisura diagonal que bautizamos “la cicatriz”<sup>11</sup>, aparente vía de ataque vista desde la base, pero que a su altura se ve impracticable. Navarro desaparece de mi vista, avisándome de que sigue a libre; por mi parte, pongo toda mi atención en la maniobra, pues por experiencia de los anteriores intentos, sé que las cuerdas no corren bien, dificultando la progresión de mi compañero.

Por fin alcanza una repisa y recupera la “despensa”, atendiéndome a mí a continuación, que paso recuperando el material. Es bastante tarde cuando alcanzo la repisa en la que decidimos instalar el primer vivac, satisfechos de poder aligerar en parte el pesado petate. Luego, sacándole el mejor partido posible a la estrecha cornisa, arrebujados en las chaquetas de pluma, nos disponemos a pasar la noche.

Sobre las seis de la mañana, tras haber dormido toda la noche de un tirón, prosigo desplazándome a la derecha por la misma cornisa del vivac hasta una panza que supero con la ayuda de un pitón; sobre ella supero en diagonal un muro bastante liso que se extraploma al final. Logro superar dicho extraplomo con cuatro malos clavos y preparo la

11. Otro microtopónimo repetido. La Cicatriz también designa a otra fisura en el segundo largo original de la Serón-Millán al Pisón, itinerario abandonado en las siguientes repeticiones y en la actual restauración de la vía.



reunión.

La siguiente tirada a cargo de mi compañero continua –como no- a base de pisarme los hombros; luego, en un alarde de equilibrio, supera una panza siguiendo por un diedro descompuesto del que logra salirse en un difícil flanqueo. Al final de éste, llega a la repisa donde dimos la vuelta en el segundo intento.

Colgado del clavo del rappel (¡vaya clavo!) estudio la continuación del itinerario, desconocido desde aquí. Por encima de la panza, en cuyo borde estoy suspendido, otra más saliente cierra el paso, siguiendo un trozo de pared por la que calculo que se podrá progresar más rápidamente; una tercera panza cortada por una fisura y la perspectiva achata el resto de la pared visible.

Supero los dos primeros extraplomos difícilmente. La pared no me ha engañado y supero el trozo liso con más facilidad. Finalmente, tengo que subir la fisura del final utilizando medios nada académicos y, tras hacer bastante fuerza consigo encaramarme a una repisa al pie de un muro de aspecto más fácil por el que sube Navarro en un rápido largo de cuerda.

Nos reunimos en un rellano al pie de una panza -¡Panzas y más panzas!- surcada por tres chimeneas a cual más fea. Tenemos que deliberar cuál ha de ser la que sigamos y cómo alcanzarla, cuando nos decidimos por la central. Después de varios infructuosos intentos por llegar a ella de frente, lo logro dando un rodeo por la derecha sin que la cosa sea mucho más fácil, a base de paciencia y de fiarme de unos pitones más bien malos. La chimenea, salvo una sabina a mitad que se nos engancha el petate, no ofrece otro problema que un “techillo” al final, el que da salida a una pared de excelente roca, lo que hace prorrumpir en exclamaciones de gozo a Navarro a medida que la va subiendo. Mi aviso de que no le queda cuerda lo sorprende en un estrecho resalte, donde visto que el día toca a su fin, se decide preparar el segundo vivac.

Resulta agradable relajar los músculos y ceder en la constante tensión nerviosa que la escalada requiere. Veo sonreír a Navarro satisfecho mientras va trasegando cosas del petate al estómago; luego, saciados, contemplamos la aparente miniatura del paisaje a vista de pájaro, mientras esperamos el reparador sueño que por la confusión de recuerdos no debió de tardar en venir.

Al aclarar el día nos decidimos a emprenderla de nuevo. A la rosada luz del día, vemos lo que tenemos encima... no es muy prometedor... lo único prometedor es la dureza del día que nos espera. En este segundo tercio, la pared presenta una de sus mayores defensas con una serie de extraplomos continuados durante cuarenta o cincuenta metros. Sobre ellos, unas cornisas amplias son nuestra meta momentánea.

Tras filmar a Navarro a la salida de tan aérea “cama” con el consiguiente desentumecimiento de músculos, comienzo la tarea. El primer largo en diagonal a la izquierda, permite sortear los primeros desplomes, siendo en la siguiente –a la derecha- cuando nos encontramos en



medio de ellos. Deliberamos de nuevo ir un poco más allá “a ver qué hay”, pero ante la perspectiva de un retroceso no queda otra solución que seguir derecho. De esta forma, momentos después me encuentro haciendo artesanía pura a base de pitonisas, “pitoncitos” y toda quinca-lla menuda que tengo, pasando un rato apurado hasta que penduleando me sitúo en una repisa donde descanso de la fatigosa tirada.

Otro largo queda para salir de esta segunda zona de panzas. Veo a mi compañero empezarla con un brío que queda frenado ante la imposibilidad de pitonar ni medianamente bien. Son momentos de gran tensión: sobre uno de los clavos que ha conseguido colocar suspende un estribo... y es al querer apurar el último peldaño cuando se produce la caída. Todo ocurre en breves instantes. Al desprenderse el primer clavo, el segundo lo hace también y es uno de la reunión el que aguanta el “vuelo”, de él queda suspendido unos metros por debajo de mí sin mayores consecuencias que un dedo magullado, un reloj hecho puré amén del consiguiente sobresalto.

Mientras ataca otra vez, ésta con los bríos un poco mermados, le pido que repita el “retroceso” al objeto de “filmarlo”... en principio dice que sí... que no sé qué de mi tía. Al segundo intento hay más suerte; el clavo aguanta lo suficiente para alcanzar la parte superior del extraplomo por el que se desplaza a través de una pequeña muesca al pie de un tramo de pared sumamente vertical de unos quince metros.

Intento dar con otra cornisa en las dos horas de luz que quedan, pero al no conseguirlo, nos resignamos a pasar la noche allí organizándonos un balconcillo con las cuerdas, que supla la falta de terreno horizontal. Por otra parte el tiempo parece que no quiere colaborar y una fría llovizna nos hace presumir que el día de mañana no va a ser mejor que hoy. Resguardados con los plásticos contemplamos al amanecer todo velado por la niebla. El Pisón, con el erguido y provocativo Puro que tenemos enfrente, escasamente se destaca de las brumas que lo envuelven. Si no le da por llover recio...

Echamos mano de la última reserva de clavos que queda en el pe-

# Todo reto es posible



SINCE 1940



0880 Canyon Guide

[www.bestard.com](http://www.bestard.com)



tate, ya que muchos han sido abandonados, otros rotos y bastantes han caído abajo. La escuálida mazurca se nutre de nuevo y con ella en ristre trepo por la triple hasta el punto que ayer retrocediera. Como la tarde anterior, todas mis tentativas se estrellan ante la imposibilidad de clavar y, como no me seduce la idea de empezar a burilazo limpio, decido buscar nuevos horizontes. A fuerza de artesanía y clavos “made in circunstancias” me desplazo a la derecha hasta una entosta donde puedo meter un sólido pitón que asegura la continuación de la travesía, pero al llegar al límite de la travesía y del material sin encontrar una solución, regreso a la entosta donde, cansado de tanto paseo, me aseguro y recupero a mi compañero.

Si placer me causa comerme la manzana que al llegar junto a mí me alcanza Navarro, más placer me causa todavía oír el clic del mosquetón puesto sobre el primer clavo que ha conseguido meter; a éste se sucede otro... ¡y otro! Ya toca la repisa por la que esperamos salir de este agotador trozo de pared, y por ella se desplaza hacia la izquierda, hasta situarse en una buena cornisa, al otro lado del espolón, en la que, a juzgar por los gritos de júbilo que da, calculo se terminan los problemas gordos (¡ya era hora!)<sup>12</sup>.

Al final de la tirada siguiente y mientras mi compañero se acerca a mi altura, no siento otra cosa que llevar el tomavistas descargado. Es impresionante verlo suspendido de estos hilos de araña que nos unen, recortado sobre el pueblo que se ve diminuto entre su cuerpo y la pared, por la que con su habitual y tranquila agilidad está trepando. Otra tirada de cuerda por unos metros de pared lisa, una corta canal con mala salida y alcanza Navarro un nido de buitres (también se buscan la casa alta estos animalicos). Nos reunimos en él, estamos cerca ya de la cima, pero la noche se nos echa encima y decidimos preparar el último vivac, porque a pesar de la cercanía, desconfiamos de cómo estará el tramo que queda y no es cuestión de exponerse a pasarla en un estribo, teniendo a nuestra disposición el “confortable” nido.

El petate está ya flácido; sólo unas pocas provisiones y el material de vivac... por la noche. Por la mañana, las provisiones las subimos puestas; alivia algo izarlo, pero en cambio la sensación del estómago ya no se pasa apretándose el cinturón. La última tirada es a cargo de

Navarro pues, tras los suspenses de ayer temo no encontrarme en las mejores condiciones.

Lo veo partir decidido por un extraplomo, sobre nosotros, del que pasa a una especie de medio cono a la derecha, por el que continua en arriesgado largo a libre hasta el redondeado de la cima de la Punta No Importa.

Desde aquí ya poco puede interesar lo demás: pasar a la Buzón y descender en rappel hasta la glera y por ella hasta el pueblo es corriente. Únicamente querría expresar nuestro agradecimiento a todos los que, aunque sólo pudiese ser con su presencia y su fe, nos animaron a conseguir esta escalada cuya nueva vía denominaremos “Félix Méndez”.

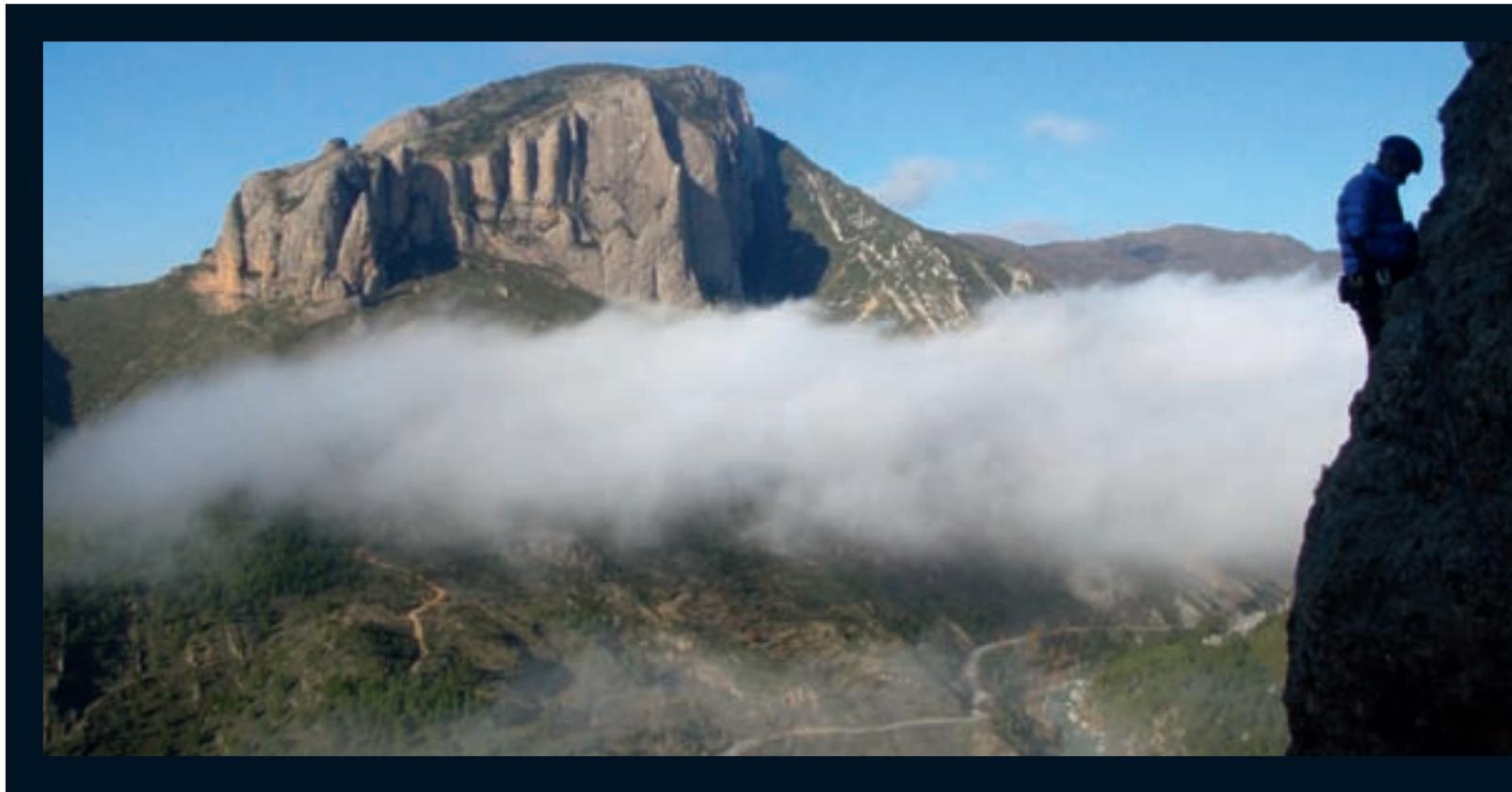
Sobre esta dedicatoria, el propio Félix Méndez declararía años más tarde al programa Al filo de lo imposible: “Me vi sorprendido cuando me entregaron un cuadro en el cual me dedicaban esta vía con mi nombre, que creo que no me merecía ni mucho menos, pero fue un acto de la amistad que nos profesábamos desde hace muchos años”.

El espolón del Firé conserva todavía ese halo de respeto que ha provocado la experiencia de sus primeras repeticiones. Ursi Abajo y Jesús Ibarzo, repiten con alguna variante, el itinerario original de Rabadá y Navarro en 1965, pero no es hasta 1974 cuando “els manyos de Terrassa” logran la segunda repetición. Al año siguiente, la cordada Despiu-Battaia y los madrileños Assas y Hernández, consiguen nuevas repeticiones.

A día de hoy, la Félix Méndez está considerada la vía de más compromiso de las Rabadá-Navarro. Su dificultad obligada en todos los largos, el exiguo equipamiento y los problemas para seguir correctamente el itinerario, han llegado a agotar física y mentalmente a numerosas cordadas, sobre todo en las primeras repeticiones, provocando numerosos rescates por accidente o agotamiento o, en el mejor de los casos, algún vivac imprevisto.

Cincuenta años después de estas aperturas, las vías no han perdido nada de su belleza aunque sí bastante de su compromiso. Hoy estas vías se escalan en el día y no es raro encontrar, al menos en la del Gallinero, más de una cordada recorriendo su itinerario. ■

12. Este tramo de vía que les costó prácticamente dos días de intentos actualmente está cotado como 6b+ y su más famoso paso es conocido desde los años 80 como la “panza de la francesa”. Al parecer, los gritos que profería una chica de esa nacionalidad al no conseguir sacar el paso eran tan escandalosos que logró congregarse a gran multitud de curiosos que observaban el espectáculo desde el suelo.





ARC'TERYX EVOLUTION  
IN ACTION



CIERZO 35  
ARC'TERYX.COM



# EL TIERRA



**Texto y fotos: CARLOS GARCÍA, "ULTRARUN"**

Vietnam Race, 250 Km. Autosuficiencia, 100Km del Sahara, Verdon Trail, Ultra Trail Aneto, Sahara Race, Gobi March - 250 Km. Autosuficiencia, Atacama Crossing - 250 Km. Autosuficiencia, Ultra Trail del Mont Blanc - 155 Km, Maratón de las Arenas 2006, 100Km del Sahara, 100 Millas de Namibia, Grand Raid de la Reunión, Desert Cup Malí... Pionero y amante de las carreras de ultradistancia en medios cuanto más hostiles mejor. Ahora se dedica a viajar por el mundo, sus desiertos y montañas trazando carreras.

Probablemente hay muchas profesiones extrañas en el mundo, y trazar carreras desde luego es una de ellas. No porque sea raro hacerlo, que lo hace mucha gente para las miles de carreras que hay por el mundo, sino porque no hay profesionales de esto, gente que se dedica solo a eso: yo, soy uno de ellos. Y verdaderamente...no sé si aquí cabe usar el plural.

# ZARDOO



**L**a pasión por la carrera siempre ha estado ahí, al principio con carreras de asfalto y luego pasando al monte. Lo que ahora en plan fino se llama “trail”. Del trail al ultratrail hay un paso...como el del suicida. Una vez ahí, te encuentras con una agenda llena de compromisos caracterizados por el cada vez más “la más”....la más larga, la más extrema, la más difícil, ....etc.

Cuando yo empecé no había tantas carreras, ni tantos corredores. Verd éramos cuatro zumbaos que corríamos todo lo que se nos ponía por delante, y en general, excepto en dos carreras históricas, todo estaba organizado en plan casero.

Ahora ya no es así. La cantidad de pruebas en el calendario, la cantidad de corredores dispuestos a inscribirse sin dudar en carreras que antes se pensaban imposibles, y, desgraciadamente, la cantidad de accidentes sucedidos por una cierta precariedad en pruebas como éstas, con un evidente peligro, han profesionalizado muchas de las pruebas deportivas más conocidas, y los servicios que se ofrecen, desde el seguimiento de la prueba e información en tiempo real, etc. son apabullantes.

Hacer tantas carreras extremas es agotador, es mentalmente muy cansado y al final a mi por lo menos, me pasó factura, abandoné la carrera casi por completo durante un largo periodo. Parecía increíble, después de haber participado en carreras épicas, después de ser el único español en haber completado “Los 4 Desiertos”, ya no quería correr más. Como dice mi amigo Luis: “se me fue la gana”

Y este es uno de los casos en los que la vida da curiosas vueltas, y a mi me hizo dar una, de campana...

En general casi todas las organizaciones serias, que se puedan identificar con ese término (organización) buscan constantemente gente para cubrir diferentes puestos de colaboración. Decir trabajo es quizás demasiado importante, pero cuando se celebra el evento en cuestión, cualquier mano viene bien y a mi me pidieron incorporarme al equipo de carrera, los que están sobre el terreno siguiendo a los corredores.

Adriano Zito, que así se llama el culpable, me introdujo en el mundo del trazado, y a partir de ahí y desde ese momento la cosa se ha ido complicando. Ahora trabajo para dos de las organizaciones más prestigiosas del mundo a nivel deportivo, la Zitoway y RacingThePlanet, me

dedico a eso, a trazar carreras por el mundo. Y aquí os explico brevemente como lo hago.

### ¿QUÉ ES UN TRAZADO?

El trazado de la carrera es el corazón, es el origen de la carrera, lo que hace que exista un evento es el recorrido, y la decisión de por donde va puede cambiar dicha carrera.

Trazar una carrera es algo pasional, hay que sentir el sitio, y extraer de él la emoción que queremos transmitir a los corredores que pasarán por allí, es casi la parte más difícil pero la más interesante, y si se consigue, una simple carrera puede convertirse en una maravillosa experiencia para todos los que la corran.

### UN POCO DE PRÁCTICA

Esta claro que aunque guste mucho y sea muy cómodo, con Google Earth no funciona. Nos pongamos como nos pongamos, sólo se puede decidir un recorrido...recorriéndolo. Así que la parte de la exploración previa es fundamental para la obtención de un recorrido ideal. Hay que conocer la zona como un local para que sepamos encajar todos los factores que necesitaremos poner en el papel.

El segundo elemento decisivo es, como en todos los trabajos, hablar con el “cliente”, es decir, hay que saber que es lo que se quiere obtener, no es lo mismo trazar una carrera extrema en montaña que una carrera por etapas en el desierto y el nivel de dificultad es siempre otro factor a tener en cuenta, aunque yo siempre lo he considerado como una especie en el guiso, no la chicha.

La exploración es sin duda la parte más fascinante del trabajo, y no solo por el hecho de descubrir zonas nuevas sino por la necesidad de darles una utilidad, comprobar si encajan con nuestras necesidades, o ver como podemos hacerlas encajar. El ideal es visitar la zona de la carrera lo más profusamente que se pueda, por todas partes y en todas direcciones. Un guía local es absolutamente fundamental, nos ahorrará tiempo y mucho esfuerzo y nos puede conducir hasta los lugares que, sin nosotros saberlo, estamos buscando.



ADVENTURE  
BEGINS  
TODAY®

[www.buff.eu](http://www.buff.eu)

FEEL LIKE A  
SUPER HERO



STORM BUFF®  
REVERSIBLE





LA ELECTRÓNICA

Hoy por hoy, aunque la brújula suene muy romántica, hay que dar el paso al siglo XXI, y el uso del GPS es básico en este trabajo. He probado muchos y con los Garmin es con los que me encuentro mejor, máxima fiabilidad de datos e increíble robustez. Durante la exploración hay que grabar todo, sin vergüenza, encender el GPS y dejarlo que grabe, ..que para eso está, ya que al final del día, será esa información, y los waypoints destacados los que nos harán el trazado.

Yo, que sigo teniendo un punto de vieja escuela, sigo llevando mi cuaderno de apuntes en donde incluso hago mis croquis a mano de las zonas por las que paso, pero al final, la información técnica fiable, precisa y la única utilizable, nos la dará el GPS y un software de traslado de datos al ordenador.

Yo utilizo Map Source, pero hay otros programas que son perfectamente compatibles con nuestro propósito. La pantalla de un GPS, aunque sea grande, no permite determinadas funciones y en cualquier caso, el trabajo que hay que realizar con los trazados de cortar y pegar, no se podría hacer con un instrumento de mano.

Continuando con la selección del equipo, recomiendo un modelo de los semi-profesionales, tipo GPSMAP® 62 ya que los de muñeca, si bien son mas que perfectos para ir a correr, o a entrenar, no dan la precisión necesaria para un trabajo de este tipo, y no solo eso, sino que no es fácil, (a veces, simplemente no se puede) realizar ajustes de precisión (WAAS, selección de un MapDatum, etc...).

Y ¡ AL LÍO!

Pues lo que queda ya es como en un martini, juntarlo todo y ver que sale, ....aunque me sospecho que esto es como una receta de cocina, con los mismos ingredientes puede salir un desastre, por lo que se deduce que el que nace cocinero, nace cocinero, ....y no hay mucho que hacer.

FACTORES COMPLEMENTARIOS, Y NO TANTO

Como es lógico hay muchos factores que nos limitarán nuestras decisiones, y en general todos tienen el denominador común único de pensar que se trata de una carrera, en la que tenemos que velar por la seguridad de todos y cada uno de los competidores.

La ventaja de inscribirse a una carrera con una organización que te respalda, es precisamente eso, "que te respalda", por lo que el corredor se DEBE sentir respaldado y en seguridad.

Algunos factores a tener en cuenta:

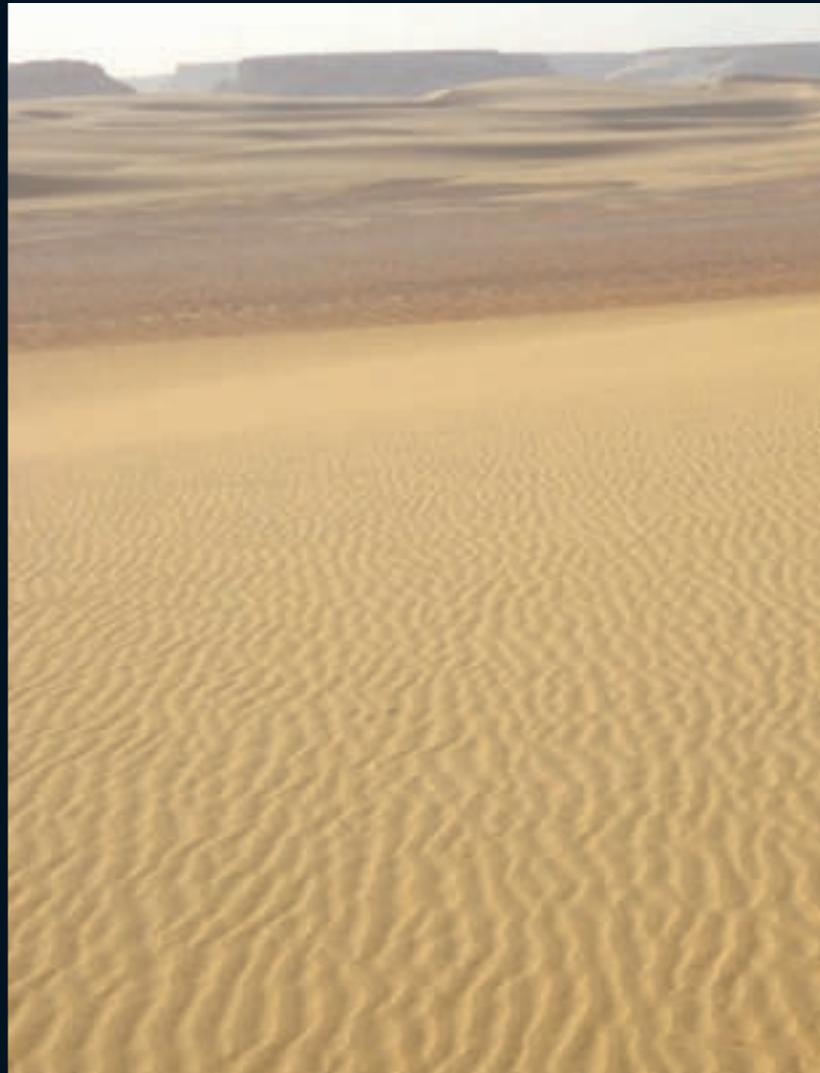
- **Avituallamientos, distancia y ubicación.** Deben existir los puntos necesarios y a la distancia precisa, de manera que se garantice el suministro de agua y en el caso, comida a los corredores.

Los avituallamientos son oasis en donde el corredor encuentra un pequeño respiro, y es importante ubicarlos adecuadamente, parajes con alguna característica particular son siempre muy agradecidos, y en caso de lluvia, viento, o condiciones extremas, son el refugio perfecto.

El hecho de ser confortables no solo es bueno para el usuario (corredor) sino para el voluntario que lo atiende que deberá estar normalmente varias horas en el mismo.

- **Puntos de Control.** Pueden ser, o no los mismo que los avituallamientos, y en muchos casos se pueden utilizar para garantizar el paso de todos los competidores por determinados puntos conflictivos, o difíciles.

No tienen porqué respetar distancias o numero, se pueden ubicar según necesidad.





- **Acceso medios de servicio.** Los vehículos que deben montar los puntos anteriores, tanto de avituallamiento como de control en general no deberían, desde luego no a la vez, circular por el mismo recorrido que la carrera en sí, por lo que hay que es recomendable encontrar caminos o carreteras alternativas que nos den acceso a dichos puntos, o lo que es más probable, colocar los puntos de avituallamiento en las zonas en donde se pueda llegar con un vehículo.

- **Acceso medios de atención médica.** La importancia de la atención médica en una carrera de ultrafondo es innegable, y por tanto la máxima accesibilidad del equipo médico a la mayoría de la carrera es algo que debe tomarse muy en serio.

Si la competición es de montaña, muy probablemente, nuestra única posibilidad en caso de emergencia, será recurrir a medios aéreos, aunque la cobertura terrestre nunca debe tenerse desatendida.

Servicios de atención médica generales, tipo hospitales, primeros auxilios, etc, deben formar parte del dossier de la carrera.

- **Circulación de medios de asistencia en carrera.** Siguiendo la idea de vigilancia y control del corredor que debemos tener es muy recomendable disponer de un equipo de seguimiento de la carrera, para reponer señalización dañada o desaparecida y para controlar el desarrollo de la prueba. La presencia de un abre pista que recorre el trazado delante de los corredores y comprueba la señalización es fundamental para el tranquilo

desarrollo de cualquier prueba deportiva en ambiente natural.

- **Peligrosidad del recorrido.** Está claro que el trail no se corre en asfalto, y por lo tanto es lícito pensar que el corredor se debe esperar lo que sea a lo largo del recorrido. Pero señalar adecuadamente los tramos difíciles, técnicos, o peligrosos es siempre una buena política. Si los tramos pueden ser objeto de accidentes o caídas, puede ser interesante colocar un retén médico en la zona.

- **Fauna local que pueda afectar.** Puede hacer sonreír, pero si la carrera es en Australia, señalar que allí es donde viven 5 de las 10 especies más peligrosas del mundo, puede no ser una buena política de marketing para la carrera ¿¿no??

O quizás sí, que hay de todo en el mundo del correr.

Fuera de bromas: aunque no sea un peligro mortal, conviene averiguar los posibles peligros animales que el equipo médico deberá afrontar de manera que estén preparados.

- **Trafico rodado / Visibilidad.** La circulación de coches y de corredores por el mismo sitio a mi me da repelús, y si me pongo a pensar, incluso de bicis, ...que es otro mundo, ..pero me sigue dando repelús. La diferencia de velocidad efectiva entre los dos grupos, los tres, hace que no sea lo más recomendable, y por lo tanto algo que hay que evitar. Si no se puede, máxima atención en esos tramos.



### SEÑALIZACIÓN

Este es uno de los grandes caballos de batalla de toda carrera, ya que por bien que esté señalizada, siempre habrá alguien que se pierda, y que considere que la señalización era defectuosa, ya que a todos nos cuesta reconocer los errores. Puede darse el caso de que sea así de verdad, no todas las carreras se trazan adecuadamente, pero aunque así fuera, el cansancio de una prueba de ultra distancia es brutal, la aparición de todos los santos y la Virgen en carne mortal delante del corredor es bastante normal, con lo que la “desaparición momentánea” de alguna señal tampoco es muy raro.

En cualquier caso analicemos la parte técnica:

#### Tipos de señales

Vista la increíble multiplicidad de tipos de señales que podemos utilizar que dependen solo de la imaginación del marcador, podemos hacer una pequeña clasificación para tener una idea:

- **Según lo que indican:**
  - No direccionales: no indican dirección (una cinta de plástico...)
  - Direccionales: que indican hacia donde ir (flecha..)
- **Según el material:**
  - Cinta de plástico
  - Tiza
  - Pintura (Spray o pincel)
  - Paneles (con forma o no)
  - Banderas
  - Hinchable (Globos u otra forma...)
  - Fuego (antorchas, bengalas...)
  - Ser humano
- **Según el tamaño:**
  - Grandes (banderas, globos, pancartas...)
  - Pequeñas (marcas de tiza, cinta de plástico, pintura...)
- **Según la visibilidad:**
  - Diurna (Cinta de plástico...)
  - Nocturna (Luz química, Adhesivo o spray reflectante, luz, láser, ...)



La clave del éxito de un trazado es que según el tipo de señal que se utilice habrá que colocarla de modo diferente, y en número diferente para que sea funcional ya que el número de señales que se coloquen y su ubicación en el trazado realizado puede cambiar la percepción de las mismas por parte del corredor.

Dentro de una misma carrera la necesidad de más o menos señales puede ser necesaria, y la utilización de diferentes tipos de señales obvia. Si hay una sección en la que algunos corredores podrían llegar de noche (doble condicional) basta para que esa sección deba ser trazada en modalidad nocturna, lo que obliga a pasar dos veces por el mismo trazado.

El trazado es una ciencia, es parecido a lo que ponen en práctica los estudiosos de los pasillos de los supermercados, pero algo más salvaje, y desde luego mucho más arriesgado.

Hay que tener en cuenta que por razones obvias de velocidad, el trazado hay que realizarlo con varios días de antelación a la carrera, y la incolumidad de las señales puede verse seriamente comprometida, de ahí que la función del abre pista sea tan importante. Una última comprobación a 10 o 20 kilómetros de señales colocados hace un par de días, nos puede ahorrar una infinidad de problemas, cuando evitemos que parte o toda la carrera se extravíe.

## EN CONCLUSIÓN

Trazar una carrera se podía hacer en plan casero cuando eran cuatro amigos que corrían pero hoy en día, que el mundo de las carreras de trail se ha convertido, y lo que queda, en multitudinario, hay que hacer las cosas profesionalmente.

Quizás muchas de las cosas que he citado sean obvias, o quizás no, pero lo que si se es que hacerlas bien no es tan difícil, solo hay que prestar atención, y trabajar duro, el resultado de ver llegar a la meta a todos sanos a mi, me compensa. ■



  
**FERRINO**

[www.ferrino.it](http://www.ferrino.it)

Comparte  
el momento



[www.vertical.es](http://www.vertical.es)



*La bota tiene un concepto de bota de montaña en cuanto a su construcción.*

# Botas Canyon Guide

de Bestard **La alternativa barranquista**

Texto y fotos: EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS

Todas las actividades que se practican en el mundo de la montaña tienen su material apropiado, y suele ocurrir que la dificultad a la hora de elegir el material no reside tanto en la escasez de productos que se adapten a nuestras necesidades, sino en el exceso de ellas que nos complica la elección y nos hace estudiar las compras importantes durante días.



*El material no empapa agua, y el sistema de drenaje funciona a la perfección.*



*Suela Vibram específicamente diseñada para este modelo con el barranquismo y el medio acuático en mente.*

¿Todas? no. Aun cuando ya quedan lejos los tiempos en los que todo el material que se empleaba en la práctica del barranquismo, empezando por los neoprenos, procedía de otras actividades, y poco a poco los productos específicos para este deporte han llenado las estanterías, sigue sin haber una oferta comparable a la que surte a los practicantes de montaña y escalada ¿Un ejemplo? Las botas.

Hasta ahora, y no exageramos, prácticamente sólo existía un modelo de garantías y prestaciones adecuadas en el mercado: las Canyoneer de Five.Ten. Esto llevó a la marca mallorquina Bestard a plantearse el diseño y fabricación de un nuevo modelo de botas de barrancos. Este trabajo dio sus frutos, y desde hace unos meses es posible encontrar en el mercado las botas Canyon Guide de Bestard.

Si bien esta prueba es un test de las botas Bestard, el uso continuado durante tiempo de los modelos de 5.10, y el hecho de que prácticamente sean las dos únicas botas de alto rendimiento del mercado, hace que en numerosas ocasiones comparemos los dos modelos, encontrando sus pros, contras, diferencias y similitudes.

## En la mano

Nada más abrir la caja y ver las botas, uno se da cuenta de que el concepto es un poco diferente al de 5.10. Estamos ante una "bota", con fabricación y hechuras similares a las de las botas de montaña, frente al concepto más acuático que suponen las Canyoneer. Estamos ante una bota de montaña, con lo que eso implica. Es un aspecto excelente, que tiene que ser probado en su terreno: el acuático.

Sustituye las hebillas característicos por cordones. Esto es más in-



cómodo, pero es posible que proporcione un agarre más uniforme y una mejor sujeción, algo similar a lo que ocurre con los pies de gato de cordones frente a los de velcros.

Nos llama la atención su polaina. Si funciona, será un avance, porque impedirá la molestia tan habitual que supone cuando las gravillas entran en el pie durante la actividad.

El material utilizado no lleva espuma. Suponemos que absorberá menos agua y secará antes, además de que tiene pinta de mayor resistencia al desgarrar, aunque también es posible que sea más incómodo.

La suela es una vibram con todas las de ley, fabricada especialmente para este modelo con los barrancos acuáticos en mente por la marca italiana. Parece más dura que la suela 5.10. Esto puede suponer mayor longevidad, pero también menor agarre en mojado; también puede suponer una mayor comodidad en la aproximación. Veremos.

## En uso

### Colocación, ajuste y uso en seco (aproximaciones)

Todos sabemos que hay veces en las que hay que colocarse las botas de barrancos en lugares un poco peregrinos. Así que nos interesa conocer la facilidad de calce y lazada de la bota. La boca es ancha, y con polaina y todo, es muy fácil de colocar. La lazada evidentemente es más compleja que la colocación de hebillas, es algo que casi no hace falta ni probar para saber. Los cordones llevan un sistema bloqueante tipo tanca que facilita la labor.

Comenzamos a movernos con ella y enseguida vemos lo que se intuía: es una bota de montaña adaptada: sujeta muy bien el pie, protege, y los 3 probadores que ha tenido este modelo coincidimos en que el ajuste es muy bueno, y la bota cómoda. Esto sí, tras ajustar perfectamente los cordones; algo que en algunas ocasiones hay que realizar tras un rato de uso, una vez que el pie ha asentado perfectamente. Hay que invertir más tiempo, pero en el momento en el que el ajuste es óptimo, es más uniforme y preciso que el de las botas de hebillas. Es una bota que se lleva con escarpín, de mayor grosor que un calcetín normal y en ningún momento, después de una mañana intensa de uso, nos ha generado a ninguno de los probadores rozaduras o molestias. Hemos consultado a otros barranquistas con los que hemos coincidido que las usaban, y ninguno ha manifestado problema al respecto.

Las primeras diferencias respecto a la 5.10 se ven en la aproximación. Es notablemente más cómoda con la bota de Bestard debido a su suela más dura y al concepto de bota de montaña con mayor sujeción. Las piedras, las irregularidades del terreno se transmiten menos, la pisada es más firme, te aísla más del suelo, y sujeta más. Reiteramos que se nota que es una bota de montaña adaptada, por lo que es lógico que en trekking de aproximación y en seco funcione mejor. El material empleado también proporciona mayor estabilidad. En seco la goma agarra a la perfección, no encontrándose diferencias respecto a la bota de 5.10 en prueba directa.

Aun tratándose de una bota con aires de montaña, es ligera y no es excesivamente voluminosa, por lo que moverse con ella es cómodo.

### En mojado

Pero una bota de barrancos, aunque tenga que ser polivalente, tiene que funcionar bien en mojado; de otra forma no tendría sentido su existencia. Así que llegamos adonde se desarrolla la acción: el agua.

Y comenzamos por lo que la mayoría está esperando saber: adherencia de la suela en mojado.

Hemos buscado el resbalón, y una vez más los conceptos no engañan: En mojado, haciendo pruebas pisando en superficie inclinada y mojada, andando sobre la misma, deslizan antes que las fiveten (comparación directa). Sin embargo, es un puntito, no es una diferencia abismal. Por ejemplo, se intentó cruzar por una zona de pasamanos sin emplearlo, en un barranco pirenaico. Todos lo cruzamos, pero los que



*Su sistema de cordones le da mayor sujeción y estabilidad lateral.*



*Excelente agarre en seco.*



*Forzando el límite de adherencia en terreno muy resbaladizo.*



Muy buen agarre en mojado, buen compromiso entre durabilidad y agarre.



La resistencia de la bota es bastante buena, debido a su concepto montaño.



Una bota todoterreno de buenas prestaciones.

llevaban Five. Ten con una mayor comodidad que los que llevaban Bestard, que tuvimos que "apretar" un poco más. En realidad, alguno que llevaba otra marca "blanca" de una conocida empresa no lo consiguió.

La opinión general, tanto nuestra como de los barranquistas con los que nos hemos cruzado que la usan es que el agarre está "un puntito" por debajo de las Canyoneer. Si el de estas últimas podría considerarse como "excelente", el de la bota de Bestard sobrepasa un poco el "muy bueno". Vibram ha buscado un buen compromiso entre durabilidad y agarre; está por encima en estabilidad, durabilidad y aproximación, y un poco por debajo en mojado. Pero es una suela perfectamente utilizable en este medio.

Hemos encontrado otra ventaja a favor de las Five. Ten. La bota de Bestard es más redondeada y ancha en la zona de la puntera. Resulta cómodo, pero al ser tipo bota de montaña, pierde eficacia en pequeños agarres a la hora de trepar o destrepar. A veces puede ser clave poder incrustar el pie en esa pequeña fisura para poder bajar sin problemas. Para explicarnos mejor: es la diferencia entre una bota de montaña y una zapatilla de aproximación y búmer con forma casi de pie de gato.

Si bien los cordones, aunque cueste más ajustarlos, dan claramente una mayor uniformidad en la sujeción y dan mayor apoyo al pisar sobre rocas no planas, sus enganches metálicos pueden molestar al clavarse en el maleolo. En el caso de un testador, en una reunión en la que tuvo que permanecer colgado con un único apoyo que hacía que el enganche metálico coincidiera con un trozo de roca, finalmente le quedó dolorido el hueso del tobillo.

Hay otro detalle sobre los cordones que queremos comentar: en la lengüeta hay un espacio donde meter la goma de ajuste de la polaina y los cordones. Meterlos cuenta un poquito pero si no lo haces perfectamente, se salen con facilidad, y entonces se lleva todo colgando con posibilidad de que el pie se enganche. Con la práctica este problema tiende a desaparecer, pero quizás un receptáculo un poquito más grande o con algún velcro facilitaría su uso.

En lo que sí que hay un consenso general es en el detalle de la polaina. Muy cómoda, no roza, no molesta, no abulta, pero funciona a las mil maravillas. Incluso hundiendo el pie en fondos arenosos el interior de la bota permanece libre de gravillas, piedras y objetos extraños. Una protección extra.

Y efectivamente: absorbe menos agua que las 5.10, y la expulsa muy bien, como puede verse en alguna de las fotos. Esto hace que no se vuelva pesada y que en ningún momento reste sensaciones al pie. Funciona francamente bien en este aspecto tanto la elección de materiales como el sistema de drenaje.

## Conclusiones

Son dos botas excelentes. Tanto las Canyoneer como las Bestard. Con dos conceptos diferenciados: una bota más acuática en el caso de las 5.10, una bota más montaña en el caso de Bestard. Si no existiera la Canyoneer diríamos que la bota de Bestard es casi perfecta, con un agarre en mojado sensacional y unas prestaciones compensadas y muy buenas tanto en aproximación como en barranco, y un buen compromiso entre la ligereza, el agarre y la durabilidad. Pero las 5.10, aunque flojean en aproximación, dan mejor resultado en mojado (sin ser malo el de las Bestard).

¿Alguna cosa más a tener en cuenta? Sí: el precio. La bota de la marca mallorquina es más cara. Es -nunca mejor dicho- el precio que hay que pagar por los materiales que le dan mayor durabilidad. Más cara, pero también más duradera. Es algo que ya pasaba con la Canyoneer profesional (Canyon S.A.R., Search and Rescue, un poco menos resistente, pensamos, que ésta, pero por contra, con refuerzos de composite en la puntera que da gran protección.)

Cada cual tendrá que valorar los pros y los contras de ambas botas. Dos modelos muy buenos, que dan por primera vez la opción de elegir entre dos conceptos a la hora de elegir las botas de barrancos. ■



# Entrenamiento para escalada

*Estudio de un caso  
de nivel medio*

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

**S**iguendo la línea del artículo anterior, a continuación se expone el caso de un escalador que se ha clasificado como de nivel “medio”. Esta estratificación por grado se está usando para facilitar la ubicación del lector en lo que se está hablando, esto es, para que pueda poner una “cara conocida” al personaje sin nombre (“Y”, en este caso) que se usará para explicar un poquito más sobre del modo de planificar los entrenamientos en escalada, lo que hará el asunto quizá más interesante o ameno.

Dicho esto y para que sirva en siguientes artículos, se ha equiparado el nivel bajo o de iniciación (tratado en el anterior número, CT nº56) a rendimientos conseguidos (por grado encadenado) entre el 4º y el 6c+, como nivel medio entre el 7a y el 7c+, y como nivel alto del 8a en adelante. Evidentemente, esta clasificación por grado (que quedará obsoleta probablemente en muy poco tiempo) es muy pobre, pues no tiene en cuenta la modalidad (deportiva, clásica...) ni el estilo (a vista, al ensayo, al flash) en el que se encadena. Tan sólo pretende ser útil a los efectos citados en el primer párrafo y no etiquetar a nadie por el grado que haga, evidentemente.



Las vías de largos, un fin en sí mismo o un día de escalada sin presión en otro ambiente si se tiene el nivel adecuado. Cecilia Buil en Riglos (Foto: Juan Goyanes).



**Y CON USTEDES...“Y”. Evaluación inicial**

“Y” es una persona de 27 años que escala desde hace 6, aunque sólo 4 en “serio” como él diría (ver NOTA 1). En esos 4 últimos años “serios”, la escalada ha ocupado la mayor parte de su tiempo de ocio, bien haya sido para entrenar entre semana en un plafón, bien para

escalar en roca los fines de semana, en sus vacaciones..., en resúmenes cuentas, se ha convertido en un “pequeño fanático” más del mundillo vertical.

“Y” practica sobre todo escalada deportiva y de vez en cuando, especialmente en verano, escala vías de varios largos equipadas o semi-equipadas. Su progresión ha sido más o menos constante desde

FACTOR	SITUACIÓN ACTUAL DEL FACTOR DE RENDIMIENTO
<b>Tiempo disponible</b>	Todas las tardes libres entre semana, los fines de semana completos y un mes de vacaciones al año.
<b>Medios materiales disponibles</b>	Un plafón con distintos ángulos de trabajo, dos tablas multipresa una sobre la otra, un campus y vías para escalar con cuerda en un rocódromo cerca de donde vive.
<b>Grado encadenado</b>	7b a vista, 7b+ al flash y 7c trabajado (en 4 pegues) en deportiva. 6c+ a vista de autoprotección.
<b>Características en el plano técnico</b>	<p><b>A nivel perceptivo:</b> Le cuesta localizar los pies en vías de placa.</p> <p><b>A nivel decisonal:</b> Tarda en decidir cómo hacer el movimiento por querer moverse siempre perfecto, buscando alternativas (y entre ellas siempre la más fácil) a cada “problema” que se encuentra, lo que le hace malgastar energía pensando qué hacer.</p> <p><b>A nivel ejecucional:</b> Le cuesta moverse con fluidez en vías algo desplomadas y con columnas. También tiene problemas en los techos, donde no está acostumbrado a escalar. En placas verticales y tumbadas, una vez que decide cómo hacer el movimiento, lo suele ejecutar bien.</p> <p><b>A nivel de controlabilidad de la ejecución:</b> A veces se detiene en una secuencia porque nota que le está costando más de lo que debería, y la deshace para reposar y probar de otra manera. Está muy atento al modo en que ejecuta cada movimiento.</p>
<b>Características en el plano táctico</b>	<p><b>Visualización:</b> Dedicar al menos 5´ a interpretar los movimientos de cada vía que va a hacer, aunque esté bajo su máximo nivel a vista.</p> <p><b>Memorización:</b> Es capaz de recordar con bastante exactitud los agarres de mano en las secuencias difíciles de las vías que prueba, aunque no el resto de detalles (pies, colocación del cuerpo en los gestos...).</p> <p><b>Anticipación:</b> La trabaja constantemente desde los reposos de las vías, aunque en secciones más largas sin reposo se olvida de lo que le viene por encima.</p> <p><b>Improvisación:</b> La pone poco en práctica, pues pocas son las veces en las que se encuentra en una sección que previamente no ha analizado desde el suelo o desde un reposo de la vía.</p> <p><b>Automatización:</b> Al ser concienzudo en la realización “perfecta” (con el mínimo esfuerzo) de los movimientos de cada vía que escala, si algo no le sale y lo quiere encadenar invierte tiempo en sacar la secuencia correcta y hacerla lo más fluida posible.</p> <p><b>Toma de decisiones:</b> Se produce en momentos concretos en los que tiene 2 alternativas para una secuencia, pero sino todo suele estar decidido de antemano.</p> <p><b>Plan de vía:</b> Lo realiza tanto mejor cuanto más dura es la vía a la que se enfrenta.</p> <p><b>Conocimiento:</b> Lo está ampliando constantemente, al ver vídeos de escalada, viajar y escalar en sitios nuevos, escalando con gente más experimentada...</p>
<b>Características en el plano psicológico</b>	<p><b>Motivación:</b> Mejorar físicamente para poder escalar más dificultad tanto de deportiva como en clásica.</p> <p><b>Activación:</b> Sabe qué es, y a veces se activa antes de entrar a alguna vía pero de forma inconsciente, sin percibir previamente el estado en el que se encuentra, lo que puede jugar en su contra.</p> <p><b>Concentración:</b> No tiene problemas en este sentido, pues la sabe dirigir eficazmente a cada aspecto relevante en cada momento, y la mantiene durante todo el tiempo que dura la vía, abstrayéndose de otros pensamientos (negativos), sobre todo en vías de autoprotección.</p> <p><b>Confianza, seguridad en sí mismo:</b> Está demasiado condicionado por el grado, y cuando se enfrenta a vías que están por encima de lo que tiene encadenado piensa que no será capaz de encadenarlas. En su máximo nivel o por debajo esto no ocurre.</p> <p><b>Competitividad:</b> Alta y algo focalizada hacia los demás. Se compara con otros escaladores y anhela su fuerza, su resistencia, su mentalidad en las vías para arriesgar...</p> <p><b>Cohesión:</b> Cuenta con un grupo variable pero estable de escaladores de distintos niveles con quienes escalar los fines de semana y realizar viajes de escalada más largos.</p>
<b>Características en el plano físico</b>	<p><b>Lesiones anteriores:</b> Sin limitaciones actuales, aunque el año anterior estuvo 2 meses con molestias en un dedo (2ª falange anular mano izquierda). Parece que fue una tendinopatía muy localizada y correctamente tratada.</p> <p><b>IMC o Índice de Masa Corporal:</b> 22,2. Se trata de una medida que relaciona el peso con la altura, que en este caso son 68 kg y 175 cm respectivamente. Está en un peso adecuado para escalar, aunque mejorable.</p> <p><b>Fuerza de dedos en distintos agarres:</b> Su agarre más débil es la extensión.</p> <p><b>Potencia y Capacidad de resistencia:</b> En 2 vías en plafón conocidas, con agarres parecidos, una de 2 falanges preferentemente y otra de 1 falange (con más y menos desplome respectivamente), presenta en ambas un buen nivel de potencia pero mala capacidad, esto es, obtiene un pobre resultado en la repetición de los esfuerzos con recuperaciones incompletas.</p> <p><b>Capacidad de recuperación subjetiva entre vías:</b> Puede hacer 2 intentos buenos a vías de su máximo nivel. A partir de ahí, su rendimiento decae mucho.</p> <p><b>Capacidad de recuperación en la propia vía:</b> En las vías del test de potencia de resistencia, se evalúa la recuperación en la propia vía metiendo un semirreposo casi en el movimiento en el que se ha caído en el primer test, y a tiempo libre de permanencia en el reposo, se evalúa hasta donde es capaz de seguir escalando en la misma vía. Depende de la calidad del reposo el resultado.</p> <p><b>Fuerza de tracción: RM:</b> 20 kg. En isometría puede mantener un bloqueo con 1 brazo durante 3” a 45º, 5” a 90º y 7” a 120º.</p> <p><b>Flexibilidad:</b> Acortamiento en isquiotibiales.</p>

Cuadro 1. Factores de rendimiento.

que empezó, sin embargo, en el último año ha dejado de evolucionar y siente que necesita hacer las cosas de otro modo para seguir mejorando, aunque no sabe cómo. A continuación se analiza su situación (ver Cuadro 1).

**NOTA 1:** La “seriedad” en la escalada no es que ya no se divierta uno con lo que hace..., es el grado de “compromiso” personal con la actividad, que la sitúa como prevalente sobre el resto (o como la única en muchos casos), dedicando la mayor parte del tiempo a ella (escalando en roca, rocódromo, plafón...).

## PARA QUÉ ENTRENAR. Objetivos

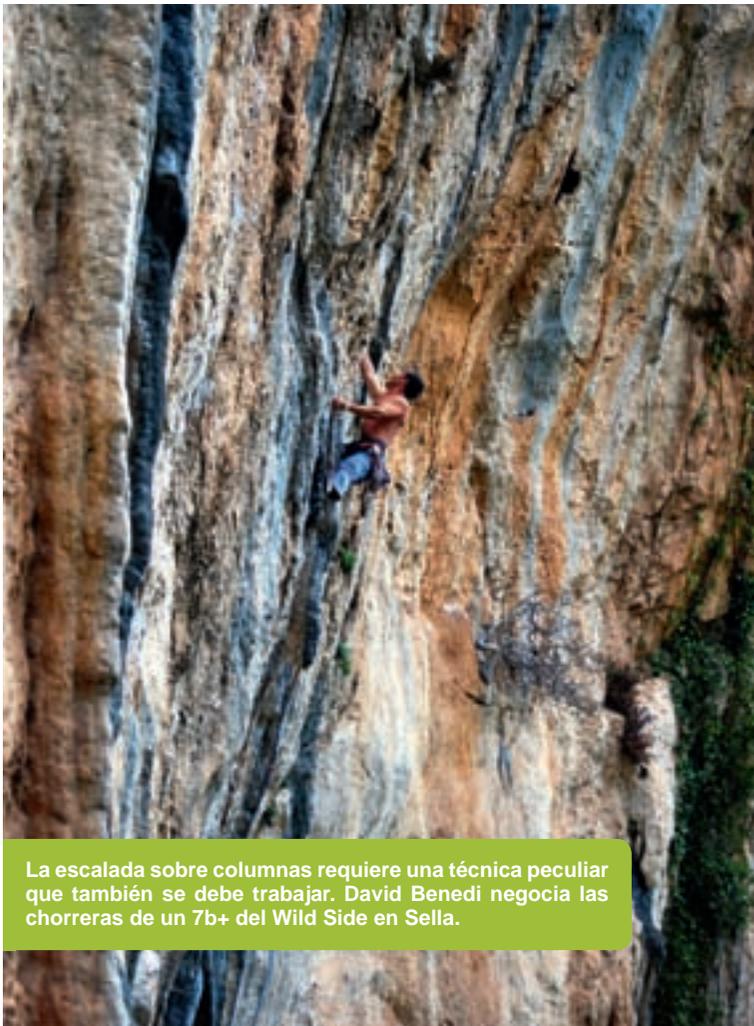
Una vez analizada la situación de “Y”, el primer aspecto sobre el que se debe incidir para que se pueda producir una mejora real en su rendimiento es en la mentalidad con que va a afrontar todo el proceso. Su orientación de metas totalmente focalizada sobre el resultado y no sobre la tarea (pues decide entrenar porque ha dejado de evolucionar “numéricamente”), y su creencia de que tan sólo necesita mejorar aspectos físicos para conseguir mejores resultados son, en primera instancia, el primer obstáculo a superar para poder progresar realmente como escalador. Sin embargo, estos pensamientos comienzan a desvanecerse al analizar con él y presentarle, uno a uno, los elementos que limitan su actuación en la roca pudiendo comprobar cómo hay bastantes (más del 50%) que no se encuentran dentro de la parcela física (ver Cuadro 2).



El trabajo del ritmo se convierte en contenido prevalente para maximizar el rendimiento y acercarse al alto nivel. Ricardo Zabala en un 7c+ de Alquezar.

PARCELA	LIMITACIÓN	SOLUCIÓN
<b>Técnica</b>	Localización de pies en placas	Escalar un mayor porcentaje de vías en placa (para acostumbrarse a la localización rápida de los pies en estos terrenos y las adherencias) y también de vías con desplomes pronunciados, techos y columnas
	Colocación en techos y desplomes sobre columnas	
	Necesidad de realizar perfecta cada secuencia que escala, lo que le hace derrochar energía al dudar y/o destrepar secciones para hacerlas correctamente.	Por un lado, acostumbrarse a escalar improvisando soluciones en medio del caos, sin haberlas previsto anteriormente (solventando desequilibrios, cruces, etc.) al principio en vías bajo su máximo nivel, tanto a vista como al ensayo, y luego en vías cada vez más complicadas, que permitan menos errores de ejecución; por otro lado, trabajar el ritmo en secuencias submáximas que no requieran una ejecución muy precisa para pasar por ellas.
<b>Táctica</b>	No saber qué hacer en secuencias largas que no ha podido anticipar previamente	Acostumbrarse a escalar anticipando, siempre, los 3 o 4 movimientos que siguen, sin pensar en nada más. Este trabajo, de vital importancia, se puede desarrollar también sobre resina, mediante los dictados anticipados, o el autodictado voluntario.
	No recordar cómo van los movimientos en vías que se acaban de escalar, aunque sí que se sepan las manos.	Trabajar con más detalle el periodo de la visualización, pensando y recordando en movimiento las distancias entre presas, su forma, los apoyos para los pies..., y no sólo donde están las presas de mano.
<b>Psicológica</b>	No saber en qué estado se encuentra antes de entrar en la vía	Trabajar la autopercepción de su estado antes de entrar a las vías, para saber si es necesario activarse más o relajarse, y cuál es su estado óptimo de activación para rendir mejor.
	Pensar excesivamente en el resultado y condicionarse por ello, preocupándose además de la actuación de los demás y comparándola con la suya.	Orientar la motivación hacia la tarea y no hacia el resultado, es decir, centrarse en escalar para mejorar su actuación con respecto a sí mismo y sentirse bien por alcanzar cada día pequeñas mejoras, escalando siempre hasta el límite de sus posibilidades. Dejar de pensar por tanto en los resultados de la actuación y, sobre todo, en el qué harán los demás.
<b>Física</b>	Peso por encima del deseable para optimizar el rendimiento.	Disminuir a lo largo del tiempo el peso graso, alcanzando un peso corporal total 2 o 3 kg por debajo del actual, lo que le permitirá rendir mejor.
	Debilidad en agarres en extensión.	Trabajar de forma específica ese tipo de agarre, tanto de forma dirigida como especial.
	Deficiente recuperación en la repetición de esfuerzos máximos.	Trabajar los distintos tipos de resistencia en forma de capacidad, para ser capaz de soportar más esfuerzos de esa intensidad dada.
	Deficiente recuperación para la repetición de esfuerzos submáximos en el día.	Trabajar el contenido de la continuidad en sus distintas variantes, para mejorar la recuperación entre intentos en el día a las vías y entre días de escalada.
	Acortamientos en tren inferior.	Prestar atención a los estiramientos también del tren inferior.

Cuadro 2. Elementos a trabajar para potenciar el rendimiento en el caso de “Y”.



La escalada sobre columnas requiere una técnica peculiar que también se debe trabajar. David Benedi negocia las chorreras de un 7b+ del Wild Side en Sella.

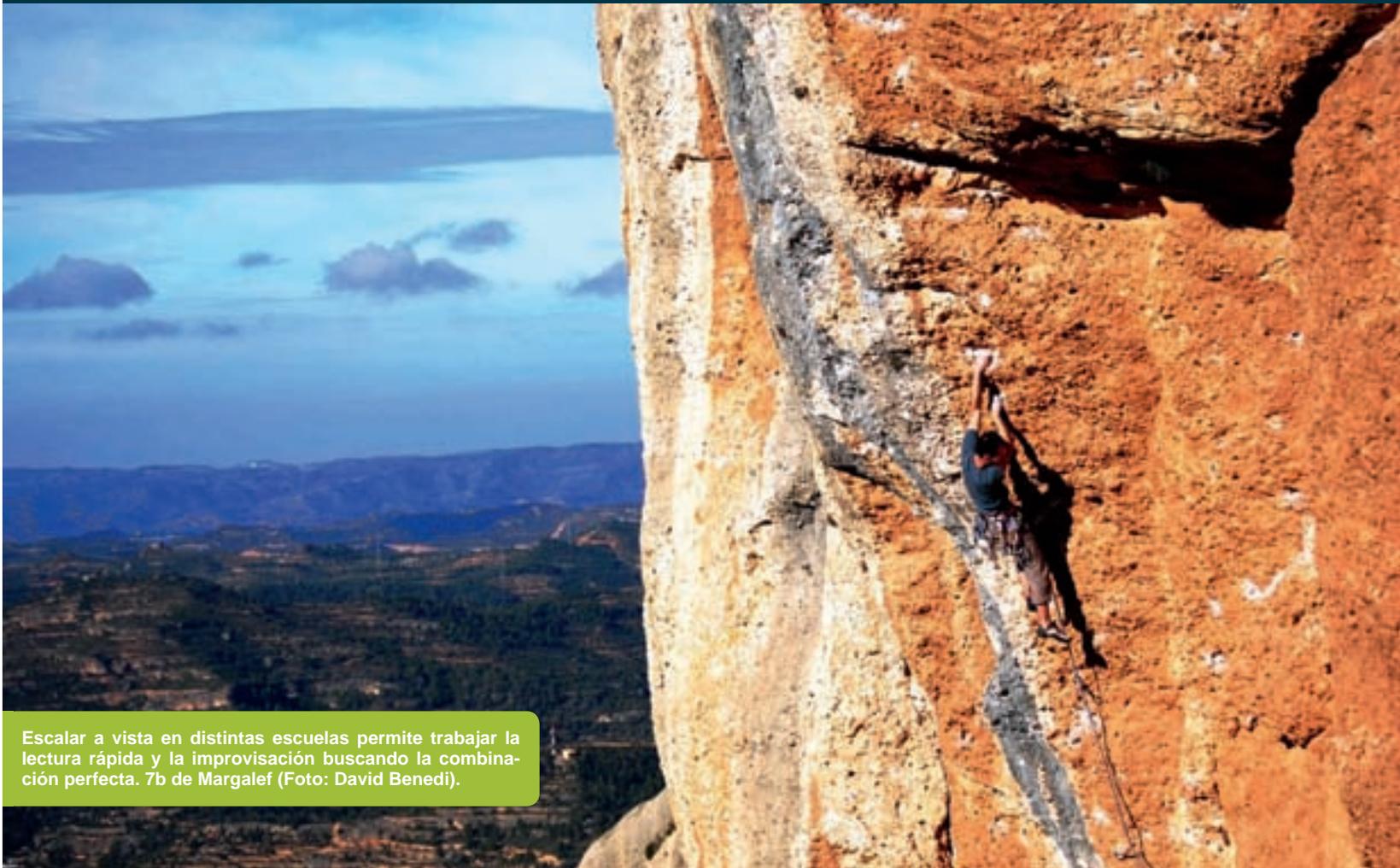
En función de lo anterior, se observa como al margen de las mejoras a nivel físico que van a permitir un mayor rendimiento potencial, existen otros elementos limitantes que se deben trabajar de forma paralela, siendo éstos los que van a determinar los objetivos principales a conseguir:

- Cambiar la mentalidad para perseguir mejoras en la propia actuación, sintiéndose orgulloso de cada pequeño progreso conseguido.
- Realizar el máximo número de entrenamientos posibles programados.
- Mejorar cada uno de los elementos limitantes del rendimiento (de aquí saldrían 12 o 14 sub-objetivos sobre los elementos citados en el Cuadro 2).
- Encadenar al menos 5 vías de 7b a vista antes de probar 7b+ a vista, y 5 vías de 7c antes de probar 7c+ (para ir asentando los distintos niveles) en distintas escuelas.
- Encadenar un 7c a vista y un 8a ensayado esta temporada.

El establecimiento de objetivos adecuados y variados (de tarea y resultado) es un elemento importantísimo de carácter motivacional para el escalador, pues permite valorar de modo más global y eficiente la progresión del mismo.

### QUÉ Y CÓMO ENTRENAR. Contenidos y métodos

Las características concretas en cuanto a recursos materiales, temporales y humanos son los que determinan en última instancia el qué y el cómo; después, habrá que determinar el modo más adecuado de aplicación de cada contenido para el caso concreto. Para "Y", la propuesta fue la del Cuadro 3:



Escalar a vista en distintas escuelas permite trabajar la lectura rápida y la improvisación buscando la combinación perfecta. 7b de Margalef (Foto: David Benedi).

CONTENIDOS		IMPORTANCIA / DESCRIPCIÓN / ELEMENTO DE CALIDAD DEL TRABAJO		
ROCA	1. Supraensayo	**	Vías que precisen de más de 2-3 días de intentos para poder encadenarlas.	Se pueden usar a modo de entrenamiento, para el trabajo de elementos que interesen como el ritmo, la anticipación de los 3-4 siguientes movimientos, la optimización de la visualización. También para “perderle el respeto” al grado y no condicionarse por él.
	2. Ensayo	****	Vías que se puedan encadenar en 1 o 2 días de ensayos.	Son las vías objetivo, y el 50% del tiempo de trabajo en roca debe ser utilizado para ellas. Aquí hay que trabajar el control de la activación y transferir todo el trabajo hecho en las vías de supra y sub ensayo y a vista.
	3. A vista	****	Máximo grado a vista en cada tipo de roca o estilo.	
	4. Sub-a vista y Sub-ensayo	**	Vías bajo el máximo nivel, tanto vías ensayadas como a vista.	En este tipo de vías se mejorará la técnica de pies en placa, la colocación en techos y en columnas, la improvisación... El uso de las poleas aquí está del todo justificado para poder trabajar en fatiga sin el factor condicionante de la caída.
PLAFÓN	1. Bloque Corto y Largo Máximo	*	Pocos movimientos de intensidades máximas cada uno de ellos.	Contenido de máxima calidad determinante del rendimiento, sobre todo a mayores niveles, que conviene ir trabajando para adaptar las estructuras musculotendinosas. Tendrá su lugar en los momentos previos y durante el máximo rendimiento planificado.
	2. Bloque Corto y Largo Submáximo	**	Pocos movimientos igualmente pero a intensidades sub-máximas, lo que permite un trabajo con menores recuperaciones (resistencia al bloque)	Permite un trabajo menos exigente pero a su vez de gran calidad, con movimientos que exijan tensión corporal general (taloneos, punteos extremos, adherencias...). Buen medio para el trabajo de repetición de técnicas que se deban mejorar (techos, columnas...)
	3. Resistencia Corta Máxima	**	Máxima expresión de la resistencia de alta intensidad. A caballo entre el bloque largo y la resistencia larga (entre 15 y 30 movimientos)	Al presentar “Y” un nivel aceptable de esta capacidad, el trabajo de la misma irá en la línea de potenciar la calidad-especificidad en su manifestación (desplazamientos no muy rápidos, pies pequeños, movimientos “complejos”, integración de chapajes)
	4. Resistencia Corta Interválica	***	Capacidad de repetición de esfuerzos del carácter del anterior contenido. Se deben asentar sobre una base sólida del mismo.	Parámetro a potenciar. Se podrá hacer de 2 maneras: sobre vías de resistencia corta máxima acortadas en movimientos y con recuperaciones más cortas de las usadas en ellas, o con vías de resistencia corta submáximas y recuperaciones igualmente cortas.
	5. Resistencia Larga Máxima	**	Máxima expresión de la resistencia de media intensidad (inferior a la resistencia corta pero suficiente como para provocar la caída si no se disminuye en un tiempo dado).	Al igual que en la expresión corta de la resistencia, “Y” presenta un buen desarrollo de esta manifestación de la resistencia. Su trabajo irá dirigido a mantenerla incrementando la especificidad del trabajo como elemento intensificador del mismo.
	6. Resistencia Larga Interválica	***	Capacidad de repetición de esfuerzos del carácter del anterior contenido. Se deben asentar sobre una base sólida del mismo.	Contenido que requerirá mayor dedicación para elevar su grado de manifestación en este tipo de esfuerzos. Debe asentarse en una base (que ya existe) del anterior.
	7. Continuidad Máxima (Extensiva)	***	Contenido de base para soportar el esfuerzo real de una escalada (o día de escalada).	Es la base de todo lo demás. Si se trabajó a conciencia en el nivel anterior, en éste “Y” deberá “exprimir” este contenido hasta agotar su potencial de entrenamiento.
	8. Continuidad Interválica	****	Potencia la capacidad de repetir esfuerzos de baja intensidad muy seguidos, así como la recuperación más rápida entre esfuerzos de mayor intensidad.	Misma idea que en la continuidad máxima para agotar las posibilidades de adaptación en esta dirección. Permitirá el trabajo del ritmo, anticipación e improvisación (dictados, autodictados...).
TABLA	1. Suspensiones	*	Trabajo para la mejora de la fuerza en agarres específicos	Dada la carencia detectada en los agarres en extensión, un trabajo básico orientado sobre el mismo será conveniente.
	2. Tracciones	**	Desarrolla la fuerza de base (dinámica) para los movimientos de escalada.	Habrà que tener en cuenta la dirección del trabajo, para no hipertrofiar en exceso (pues intervienen músculos grandes), lo que irá en detrimento del rendimiento posterior. Será la base para trabajos de mayor calidad posteriores. Se puede comenzar a trabajar tracciones con desplazamiento, al tener 2 tablas una sobre la otra.
	3. Bloqueos	*	Desarrolla la fuerza de base (isométrica) para los esfuerzos estáticos escalando.	Se comenzará este trabajo sobre una gran base del anterior (dinámico), adaptando primero todas las estructuras (fuerza resistencia isométrica) y con trabajos muy breves y puntuales de la fuerza isométrica máxima.

Cuadro 3. Propuesta de contenidos más relevantes de trabajo y características en su aplicación (elementos de calidad del trabajo) para el caso concreto de “Y”.



**DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS EN EL TIEMPO.**

**Periodización**

Sin rebuscar mucho las cosas, desde un planteamiento tradicional de distribución de las cargas, se puede organizar la temporada sin complicaciones en base a microciclos tipo (estructura básica temporal de entrenamiento), con incrementos graduales de carga entre los

mismos (3 semanas progresivas de incremento suave a moderado seguida de una de descarga) y entre los distintos ciclos o momentos del año (ver Cuadro 4) en los que se vuelve a repetir el trabajo anterior pero con una carga superior en los contenidos que haga falta y manteniendo, reduciendo o modificando la orientación del trabajo en aquellos que se considere necesario (para más información, ver siguiente apartado: Seguimiento y ajuste).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Tabla 2 + Trabajo aeróbico	Plafón 3 + plafón 7	Tabla 1 y/o 3 + Fuerza compensatoria	Plafón 5 + plafón 7	Tabla 2 + Trabajo aeróbico	Roca 2 y 3: 50% del volumen	Roca 1 y 4: 50% del volumen

*Microciclo Tipo 1 (básico)*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Tabla 2 + Trabajo aeróbico	Plafón 4 + plafón 7	Plafón 1 + Tabla 1 y/o 3 + Fuerza compensatoria	Plafón 6 + plafón 8	Tabla 2 + Trabajo aeróbico	Roca 2 y 3: 50% del volumen	Roca 1 y 4: 50% del volumen

*Microciclo Tipo 2 (específico)*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso o trabajo aeróbico	Plafón 2 + Tabla 2 + Plafón 7	Plafón 1 + Plafón 3 + Plafón 5	Plafón 2 + Tabla 2 + Plafón 8	Descanso o trabajo aeróbico	Roca 2 y 3: 50% del volumen	Roca 1 y 4: 50% del volumen

*Microciclo Tipo 3 (de rendimiento)*

Mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Microciclo tipo	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Roca	-
Rendimiento	-	*	*	***	**	*	***	**	*	***	***	-
	Viaje de una semana en 4				Viaje de una semana en 7			Viaje de 2 semanas en 11				Descanso

*Cuadro 4. Propuesta de organización de ciclos.*

**SEGUIMIENTO Y AJUSTE. Control y cuantificación del entrenamiento**

Como ya se comentó, uno de los elementos más importantes en todo proceso de entrenamiento es el **control de la carga** que supone el mismo para cada persona. Esto supone ser consciente de cómo se está efectuando el proceso, esto es, de si se está llevando a cabo en la dirección prevista o no, y saber si se están produciendo las adaptaciones que se pretendían con un trabajo determinado y en qué medida.

Es como la comprobación de una hipótesis del tipo: [la aplicación de una carga (a), en circunstancias concretas (b), producirá tal adaptación (c) en tal persona (Y)] (algo que se complica cuando se empiezan a mezclar estímulos de distinta orientación, o no se realiza todo el entreno planificado por mil y una circunstancias que hacen que el proceso no se lleve a cabo a la perfección ni al 100%...); en este sentido, el entrenamiento se asemeja al método científico utilizado en cualquier investigación que se precie: se trata de comprobar si la hipótesis planteada [(a)+(b) en (Y) = (c)] se cumple o no, lo que supone averiguar si se ha alcanzado o no el nivel de adaptación pretendido. Este proceso depende de varios factores: medios adecuados de va-

loración, programación de los controles, integración de los controles como parte del entrenamiento, voluntad y motivación para realizarlos por parte del sujeto y del entrenador...

Se trata por tanto del elemento clave que va a permitir determinar si se debe seguir sobre lo previsto o se deben realizar modificaciones para no desperdiciar ni tiempo ni energías realizando trabajos que no vayan a suponer adaptaciones significativas en el escalador por haber alcanzado el límite de la potencialidad de entrenamiento de esa carga o factor concreto en él.

El control del proceso desemboca en la **cuantificación** del mismo, fenómeno de carácter práctico inmediato que permite incrementos, mantenimientos o reducciones de la carga controlados de una temporada o ciclo a otra. En función de este criterio, se deberá aumentar la carga (su volumen relativo) en función de la importancia que se le dé a cada contenido respecto al trabajo anteriormente realizado y el potencial de entrenamiento que presente.

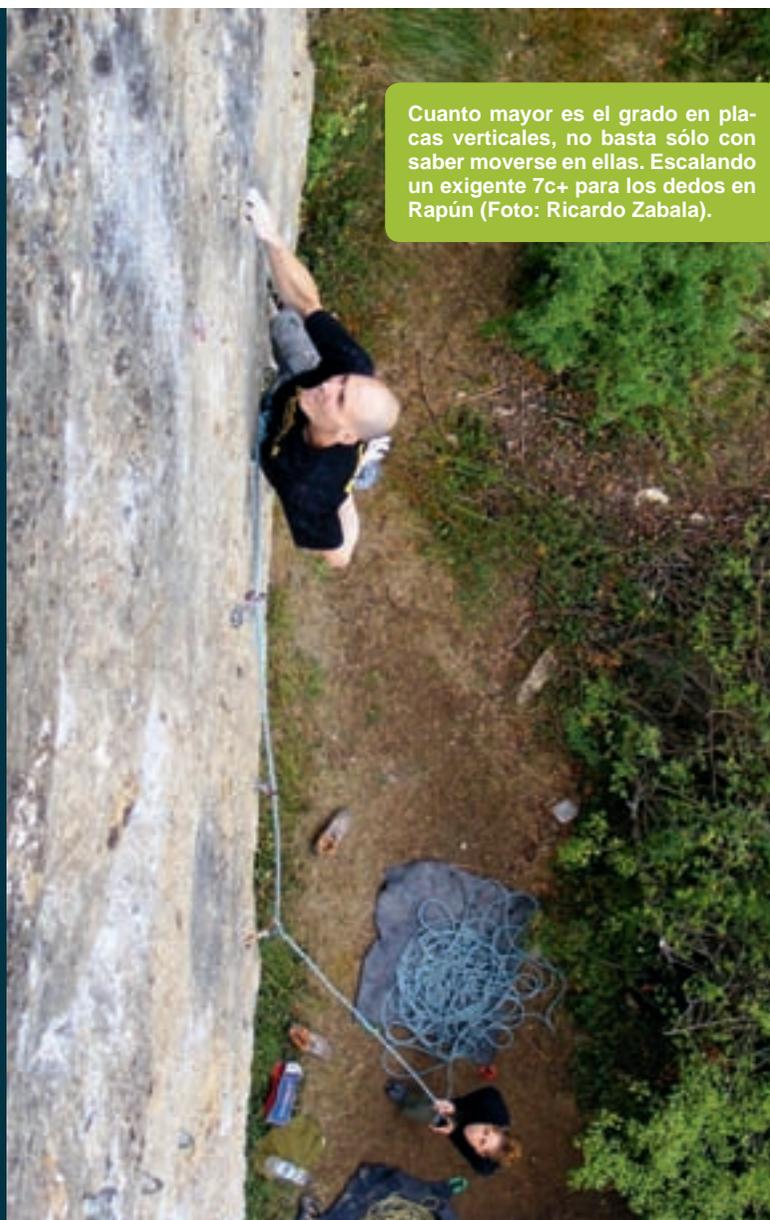
Dichos incrementos, mantenimientos o disminuciones en la magnitud parcial y global de la carga dependerán del trabajo realizado anteriormente (temporada/s o ciclo/s), del tiempo que se disponga en la actualidad y del compromiso real con el entrenamiento, etc. Por nor-

ma, a volúmenes altos de contenido anteriores no siguen incrementos de carga muy altos (superiores al 5% o 10% de una temporada a otra) y viceversa, contenidos que se han tratado en menor magnitud, siempre y cuando interese trabajarlos porque la potencialidad del entrenamiento de los mismos lo sugiera, aceptan incrementos del 25% al 50% sobre el trabajo anterior realizado (ver NOTA 2). Por último y en la misma línea, cuando se detecta que una carga presenta un potencial de entrenamiento bajo o nulo (algo "raro" en el nivel de "Y"), el incremento que se aplica sobre el volumen de carga anterior es del 0% incluso negativo, para mantener los niveles de adaptación conseguidos sin más, pues un trabajo igual o mayor en esa dirección no va a aportar nada al escalador (más que fatiga y pérdida de tiempo).

**NOTA 2:** No se aportan datos (en cifras) concretos por no tener trascendencia el saber los parámetros de carga usados, dado que para cada cual serán distintos y en todo caso responderán a las variaciones (en porcentajes) ya citados.

### APUNTE FINAL

Es importante destacar como todo el proceso de mejora de "Y" está fundamentado en la optimización de sus actuaciones mediante el trabajo sobre elementos de índole no física integrado en el trabajo físico. En general, cuanto más se acerque el sujeto a su máximo nivel potencial, mayor importancia adquirirá el adecuado y controlado trabajo para la mejora táctica de los elementos físicos que serán los que limitarán, en última instancia, el rendimiento máximo alcanzable. Hasta ese momento, lo adecuado sería desarrollar lo mejor posible todas las demás parcelas (técnica, táctica, psicológica...) y procurar sentar las bases para el trabajo de mayor calidad que se debería realizar entonces (y sólo entonces), pues trabajos inadecuados (por precoces) sobre cualidades físicas como la fuerza supondrán, por un lado, un alto riesgo de lesión sobre estructuras que todavía no están preparadas para ello y, por otro, una autolimitación en la progresión al restar potencial de entrenamiento a cargas que, en otro momento, serían ciertamente más eficaces que en el actual. ■



Cuanto mayor es el grado en placas verticales, no basta sólo con saber moverse en ellas. Escalando un exigente 7c+ para los dedos en Rapún (Foto: Ricardo Zabala).



Se debe aprender a gestionar con eficacia los reposos escuchando el propio cuerpo para salir de allí en el mejor momento posible. (Foto: Diego Ruíz).



# Aseguramiento

Texto y fotos: **JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

Guía de montaña UIAGM y profesor de la EEAM

**E**l aseguramiento es uno de los componentes más importantes de la cadena de seguridad. El perfecto uso de los diferentes eslabones de la cadena resultará en un final de la escalada sin contratiempos técnicos. El mal uso de uno de ellos y tal final puede resultar problemático. No cabe duda que hemos de prestar el mismo grado de atención a todos los componentes de la cadena de seguridad. La cuerda, los mosquetones, los seguros intermedios, la reunión, etc. son elementos esenciales a la hora de establecer una seguridad perfecta. No obstante, cuando aseguramos a nuestro compañero, su vida se encuentra en nuestras manos. Ante una eventual caída del primero de cuerda una buena técnica de aseguramiento marcará la diferencia a la hora de proteger al escalador de un posible daño. El aparato y la técnica elegida para asegurar influirán de gran medida a reducir tal riesgo ante una eventual caída. No solamente de cara al compañero sino también de cara al impacto producido en la reunión y los seguros intermedios cuando escalamos en vías de varios largos.

Un perfecto aseguramiento puede reducir el enorme grado de energía que produce la caída del escalador. Tal energía aumentará cuanto mayor sea la distancia de caída, es simplemente una fórmula física. Si los segu-

ros intermedios se hayan cercanos unos de otros la caída del escalador será menor que si la distancia entre los seguros es mayor. Un aseguramiento al arnés reducirá también el impacto de la fuerza de caída, al contrario que si aseguramos directamente a la reunión. Es simplemente una cuestión de dinamismo. Cuanto más dinámicos sean los elementos de seguro, mayor será la energía absorbida, y por lo tanto, menor será el impacto sobre el escalador y la reunión. Los aparatos de seguro influirán de gran manera a la hora de reducir tal fuerza de impacto. Cuanto más dinámicos, mejor.

La cuerda de escalada es dinámica, de tal manera que su estiramiento ayudará a absorber gran parte de la energía producida durante grandes fuerzas de impacto. Nunca escaltaremos de primero con una cuerda estática. Sería lo mismo hacerlo con un cable de acero, no dinamismo, malo.

El principio básico de cualquier sistema y aparato de aseguramiento es el de producir rozamiento con la cuerda y de tal manera ayudarnos a parar la caída del escalador, que de otra manera sería difícil. Simplemente basta con imaginar el detener la caída del escalador aguantando la cuerda simplemente con nuestras manos, sin ningún sistema de frenado. Sería prácticamente imposible.





## Aseguramiento desde el suelo

Es el empleado cuando escalamos en vías de un largo, escalada deportiva o escalada escuela. Normalmente aseguramos al escalador hasta la reunión del descuelgue y a continuación lo bajamos hasta el suelo. Otra opción es la de rapelar hasta el suelo. El descenso en rapel minimiza el desgaste del tinglado de la reunión originado cuando descendemos al compañero. Si vamos a repetir a menudo la vía en polea puede ser buena idea reforzar la reunión con cintas y mosquetones de seguro de manera que la cuerda se halla en polea a través de un par de mosquetones de seguro. De tal manera reduciremos tal efecto de desgaste sobre la cadena y tinglado de rápel.

La persona que asegura ha de situarse debajo de la línea de ascenso, en una zona plana si es posible y con la cuerda cerca de los pies. La posición de asegurador ha de ser estable, con una pierna adelantada y repartiendo el peso del cuerpo en ambas piernas. El asegurador ha de permanecer cerca de la pared cuando el escalador comience la vía. Una vez que el escalador halla pasado la cuerda por el segundo o tercer seguro el asegurador puede apartarse un poco de la pared, con el fin de poder controlar el avance del primero de cuerda. En la **foto 1** observamos una buena postura de aseguramiento, con la pierna adelantada, la mano de frenado baja y prestando atención al movimiento del escalador. El asegurador ha de estar preparado para dar cuerda cuando el escalador vaya a pasar ésta por el seguro y siempre atento con el fin controlar la cuerda en caso de caída. Durante la escalada de los primeros metros del suelo el asegurador ha de prestar atención y no dar demasiada cuerda entre los primeros tres seguros, con el fin que ante una eventual caída del escalador cuando esté pasando la cuerda por el seguro, éste pueda alcanzar el suelo. El asegurador permanecerá atento con la cuerda ni demasiado floja ni demasiado tensa, evitando distracciones que puedan afectar la seguridad del escalador. En la **foto 2** observamos al asegurador asegurando de manera inadecuada, no estable, sin prestar atención al escalador, dejando demasiada cuerda floja y sin apenas mantener tensión en la cuerda de frenado. Si la diferencia de peso es notable entre los dos escaladores es necesario que el asegurador se ate a un anclaje (árbol, reunión, bloque, etc.) con el fin de evitar el ser catapultado en caso de caída del escalador.

## Asegurando en polea (Top Rope)

Partiremos de la posición estable descrita anteriormente. En éste caso hemos de recoger cuerda en lugar de darla. Está claro que hemos de permanecer atentos al escalador, a pesar de que éste no escale de primero. La cuerda la llevaremos mas o menos tensa a conveniencia del escalador, sin demasiada comba y al mismo tiempo sin estar demasiado tensa. Durante los primeros metros de la vía deberemos de mantener la cuerda mas tensa de lo normal, con el fin de que el escalador no llegue al suelo en caso de caída, debido al estiramiento de la cuerda. La técnica de recogida de cuerda es importante. Siempre intentando mantener una buena posición de frenado y evitar al máximo el ángulo 0.

## Plaquetas, tubos de freno y ocho

La idea es siempre mantener la mano del freno baja, en posición de bloqueo. El aparato de seguro lo ataremos al arnés mediante el empleo de un buen mosquetón de seguro. El anillo ventral del arnés es punto de anclaje mas empleado. No obstante, tal anillo puede desgastarse con el tiempo y uso y perder resistencia. Una buena opción es siempre encordarse con el otro extremo de la cuerda y pasar el mosquetón del aparato de seguro por el anillo de cuerda y el anillo ventral al mismo tiempo. De tal manera el extremo de la cuerda nunca se nos escapará de nuestro lado y al mismo tiempo disponemos de dos puntos de anclaje para atar el dispositivo de frenado (en la **foto 14** observamos el aparato de seguro atado al anillo ventral del arnés y al anillo de la cuerda mediante un



01



02



mosquetón de seguro).

- **Foto 3.** Mano derecha en posición de bloqueo.
- **Foto 4.** Traemos la mano izquierda por debajo del aparato y agarramos la cuerda.
- **Foto 5.** Pasamos la mano derecha por encima de la izquierda para agarrar la cuerda cerca del aparato de seguro.
- **Foto 6.** La mano izquierda la llevamos a la cuerda por encima del aparato de seguro y la mano derecha la seguimos manteniendo en posición de bloqueo.
- **Foto 7.** Tiramos hacia abajo con la mano izquierda y hacia arriba con la mano derecha con el fin de recoger cuerda.
- Rápidamente volvemos a la posición de bloqueo con la mano derecha baja (**foto 3**)
- Repetimos la operación.

El objetivo de tal maniobra es siempre mantener la posición de bloqueo cuando recogemos cuerda y evitar el ángulo 0, carente de rozamiento y por consiguiente difícil de detener la caída del compañero. En la **foto 8** vemos la posición incorrecta de mantener un ocho o plaqueta de freno con un ángulo de rozamiento cercano a 0.

## Aseguramiento con nudo dinámico

El nudo dinámico lo podemos emplear tanto para asegurar al primero de cuerda como al segundo. El nudo dispone de una capacidad de frenado muy buena y es muy fácil de manejar. Hemos de disponer de un mosquetón grande curvo tipo HMS con el fin de facilitar su funcionamiento. Al contrario que las plaquetas de freno y el ocho, el nudo dinámico ha de mantener un ángulo 0 con el fin de trabajar al máximo de su capacidad.





- **Foto 9.** Damos cuerda o recogemos cuerda manteniendo un ángulo cerrado cercano a 0 con el fin de conseguir un mayor rendimiento del nudo.
- **Foto 10.** Posición correcta de bloqueo.
- **Foto 11.** Posición incorrecta de bloqueo. El ángulo es demasiado abierto reduciendo la resistencia del nudo y al mismo tiempo rizando la cuerda excesivamente.

La ventaja con respecto a este sistema de seguro es que el frenado es mucho más dinámico (de ahí su nombre) que otros sistemas de aseguramiento.

## Aseguramiento con el Grigri

El grigri es un buen aparato de seguro diseñado para asegurar vías deportivas o con seguros sólidos. Es fácil de bloquear, de manera automática. Su frenado es más estático que el producido con otros aparatos de seguro. Durante el aseguramiento, sobre todo durante el proceso de descuelgue del escalador, hemos de tener la precaución de que la cuerda no se quede pinchada entre la manivela de frenado y el aparato. A la hora de dar cuerda podemos sujetar la cabeza del grigri con el dedo y rápidamente dar cuerda durante el momento de desbloqueo (**foto 12**). Esta operación es delicada y siempre deberemos de soltar el grigri en caso de que el escalador se caiga con el fin de que el aparato bloquee la cuerda. Otra manera de dar cuerda es tirar lentamente de ella a través del grigri. Esta técnica no funciona si la cuerda la hemos de dar rápidamente. Durante la maniobra de descenso del compañero o de recogida de cuerda en escalada en polea hemos de reposar la cuerda sobre la rebaba del aparato, con el fin de que éste repose correctamente. En la **foto 13** observamos la posición correcta de bloqueo del grigri.

## Aseguramiento con cuerda doble

En ocasiones será necesario asegurar con dos cuerdas, sobre todo durante escalada en pared o escalada alpina. La mejor opción es emplear para ello cualquier tipo de plaqueta de freno, tipo Reverso, ATC, tubo de freno, etc. Tales aparatos disponen de dos orificios con el fin de acoger dos cuerdas. Es preciso mantener el orden con las cuerdas para evitar nudos y contratiempos que puedan afectar el buen ritmo de la escalada. En la **foto 14** observamos el aseguramiento con dos cuerdas mediante el empleo de una placa tipo ATC.

## Aseguramiento al cuerpo

En ocasiones podemos asegurar al compañero con la cuerda al cuerpo, sobre todo en tramos fáciles de rutas de montaña. En los principios del montañismo, y hasta no hace mucho tiempo, el aseguramiento al cuerpo era el único sistema de proteger al compañero. El principio es simple: crear el rozamiento necesario entre la cuerda y nuestro cuerpo que pueda detener al escalador. En terreno relativamente fácil es un sistema rápido de confeccionar, para salir del apuro. En zonas de nieve, aristas, trepada, esquí de montaña, etc. podemos asegurar al cuerpo siempre y cuando confiemos en que podemos detener una posible caída. Buscaremos un lugar cómodo en el cual podamos hacer alguna resistencia mediante el empleo de nuestras piernas. A continuación pasaremos la cuerda a través de nuestra espalda reteniendo la cuerda de freno con la mano derecha a la altura de nuestro costado. El rozamiento creado a través de nuestra espalda y hombro será suficiente para que la cuerda no se nos escape. Si es posible podemos crear rozamiento extra empleando objetos del terreno, como mogotes de nieve, hielo, bloques o aristas. En la **foto 15** observamos un aseguramiento a la espalda empleando la nieve como punto extra de rozamiento. En otras ocasiones el asegurador podrá anclarse a un punto del terreno con el fin de conseguir una mayor estabilidad y protección. Podemos atarnos a un bloque, al piolet, a un esquí, etc. empleando para ello la misma



09



10



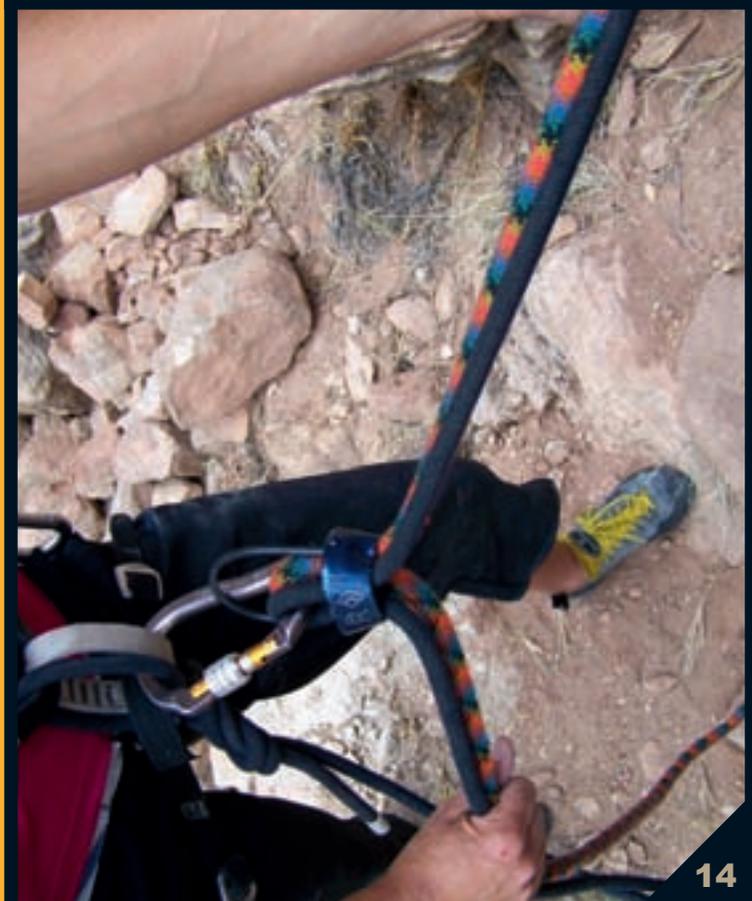
11



12



13



14



15



16

cuerda de escalada. En la **foto 16** observamos un aseguramiento al arnés mediante el empleo de un nudo dinámico. El asegurador se halla anclado a los esquís como anclaje de seguro empleando para ello la cuerda de escalada.

Tal sistema de aseguramiento es práctico en determinadas ocasiones. Es necesario considerar las condiciones del terreno, las consecuencias de una caída y nuestras posibilidades físicas y técnicas antes de emplear tal aseguramiento con confianza.

## Aseguramiento desde la reunión

En rutas de varios largos será preciso asegurar al compañero desde las respectivas reuniones. La reunión es más cómoda si disponemos de una repisa, pero ello no siempre es posible. En ocasiones haremos uso de las reuniones ya montadas a partir de tornillos de expansión o clavos y otras veces habremos de montarlas mediante el empleo de diferentes sistemas de protección y seguro. Las reuniones han de ser sólidas, de al menos dos buenos puntos de seguro cuando empleamos anclajes químicos o parabolts. Hemos de comprobar que los tornillos están apretados y no se hallan flojos o sueltos. Al mismo tiempo comprobaremos que las cadena o chapas no se encuentran muy deterioradas o rotas. Si hemos de montar la reunión con empotradores, sistemas de expansión por levas ("friends") o tornillos de hielo habremos de emplear un mínimo de tres puntos de seguro. Estos han de ser sólidos y triangulados con una buena cinta o cordino de reunión. Es asegurador se atará a la reunión empleando la cuerda de seguro, mediante un nudo de gaza en ocho y un ballestrinque a modo de reaseguro. A continuación nos pondremos a asegurar al compañero.

## Aseguramiento al primero de cuerda

Al primero de cuerda lo vamos a asegurar al arnés. De tal manera controlamos mejor la caída. Nuestro cuerpo disipará parte de la energía producida en la caída y de tal manera la reunión sufrirá un menor impacto. Es muy importante que el escalador coloque una pieza de seguro nada más salir de la reunión, con el fin de evitar un factor 2 de caída y además direccionar la cuerda. En la **foto 17** observamos un aseguramiento al primero de cuerda. La cuerda se ha pasado por un seguro nada más salir de la reunión, justo por encima de ésta. Si es posible el asegurador se puede atar a un punto bajo del suelo o de la reunión con el fin de que éste se pueda izar en caso de caída del primero de cuerda. En ocasiones podremos atar la reunión con un punto bajo de anclaje para evitar tal efecto catapulta.



17



18



19

## Aseguramiento al segundo de cuerda

Al segundo de cordada podemos asegurarlo al cuerpo o directamente a la reunión.

▣ **Aseguramiento al cuerpo.** Un sistema más empleado en los EEUU que en Europa. El cuerpo disipa más la energía de caída minimizando el impacto sobre la reunión. Hemos siempre de colocar un mosquetón de reenvío en la reunión con el fin de pasar la cuerda que va al escalador, pues de lo contrario si éste se cae el peso va a recaer directamente en nuestro arnés. En la **foto 18** vemos el aseguramiento al arnés sin el empleo de un punto de reenvío. El peso del compañero recae en nuestro arnés, con la incomodidad que ello produce. Si el compañero está herido habremos de descenderlo directamente desde el arnés o izarlo realizando una maniobra de escape de la reunión. Ambas situaciones son incómodas. Por lo contrario, si colocamos un punto de reenvío en la reunión nos será más fácil controlar la caída del compañero, incluso descenderlo o realizar una maniobra de autorrescate de fuga de la reunión. En la **foto 19** observamos al escalador asegurando con la cuerda del segundo pasada por un reenvío en la reunión.

▣ **Aseguramiento directamente a la reunión.** Es un sistema más cómodo que el anterior. Para ello podemos emplear placas tipo Reverso o Gigi de frenado semiautomático, o bien grigri o nudo dinámico. Tales sistemas funcionan muy bien directamente a la reunión. El nudo dinámico es fácil de confeccionar e instalar en la reunión, como se puede apreciar en la **foto 20**. En lugar del nudo dinámico podemos colocar en su lugar una placa Reverso o Grigri, facilitando la maniobra de aseguramiento. Nunca aseguraremos con una placa tipo ATC o descensor ocho directamente a la reunión sin el empleo de un reenvío. Tal dispositivo genera un ángulo 0 mínimo de rozamiento, imposibilitando la parada del compañero en caso de retención o caída. En la **foto 21** se puede apreciar tal empleo de la plaqueta, trabajando sin rozamiento. Por el contrario, si colocamos un reenvío en la cuerda que sale de la plaqueta y va al escalador, aplicaremos un ángulo positivo de frenado, ayudándonos a detener el peso del escalador. En la **foto 22** podemos observar aseguramiento a la reunión con plaqueta y reenvío.



20

Los dos sistemas son aceptables, siempre y cuando los realicemos correctamente. Si hemos de descender al compañero una buena opción es colocar un nudo autobloqueante por debajo de la placa de freno. De tal manera el compañero siempre permanecerá seguro incluso si perdemos el control de la cuerda. En la **foto 23** observamos como descender al compañero desde la reunión. La cuerda la pasamos por un reenvío y debajo de la placa de freno colocamos un nudo autobloqueante con el fin de proteger el descenso en caso de perder el control de la cuerda.

Si hemos de emplear dos cuerdas para asegurar en una cordada de tres podremos emplear una placa Reverso o Gigi, ancladas directamente a la reunión. También podemos emplear dos nudos dinámicos realizados en mosquetones separados.



21



22



23



24

## Aparatos de aseguramiento

Como hemos visto son varios los sistemas y aparatos empleados a la hora de asegurar al compañero. Hemos de emplear aquel con el cual nos encontremos más cómodo y ofrezca una mayor seguridad. Son numerosos los manufacturados a través de los años. Algunos de ellos siguen con nosotros y otros desaparecen debido a su escaso interés. Hoy en día los más empleados son las plaquetas tipo ATC, el Reverso y el Gripi. Son cómodos, es fácil dar cuerda y rapelar con ellos. El Ocho es cómodo para rapelar pero no ofrece las mismas comodidades a la hora de asegurar. Sin decir que no es recomendado para asegurar a dos

personas en una cordada de tres. Algunas plaquetas ofrecen la opción de dos tipos de rozamiento diferentes, con dos surcos en los cuales reposar la cuerda. Algunos de ellos requieren el tener que dar cuerda de manera agresiva con el fin de sobrepasar tal rozamiento. Sea cual sea el aparato elegido es preciso que nos hagamos con la idea de su funcionamiento y realizarlo de manera holgada y efectiva. En la **foto 24** vemos un pequeño surtido de placas de freno. Es muy importante elegir el más apropiado, pensando que la vida de nuestro compañero se halla en nuestras manos.

Gracias a Joanne, Jim y Thad por la ayuda con las fotos. ■

# 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.

### Clásicos de siempre

Verano: tiempo de disfrutar de la libertad de las cumbres. Frente a las actividades ultraligeras de última generación, los materiales que nos permiten disfrutar de una forma de vida atemporal marcada por los nuevos horizontes, las alturas, y nuestros sueños.



#### Lizard Top

Forro tipo Soft Shell de segunda capa.

Forro polivalente para uso como segunda capa con excelente capacidad de transpiración gracias al tejido Flexable™ Soft Shell.

Precio: 129.90 €



#### Mustang GTX

Bota de montañismo con Gore-Tex®.

Equilibrio perfecto entre robustez y versatilidad para el trekking y montañismo estival. Flexibilidad bi-direccional en el tobillo y un sistema de lazada precisa.

Precio: 159.90 €



#### Spline 30

Mochila ligera de 30l. para escaladores y alpinistas.

Mochila de diseño minimalista en el que el peso es uno de los detalles fundamentales, por lo que está pensada para alpinistas, escaladores y profesionales de la montaña, los cuales necesitan total libertad de movimientos en los momentos más comprometidos.

Precio: 149 €



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



### Beta SL Jacket

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

Precio: 279.90 €



### Atom LT Jacket

Chaqueta de segunda capa rellena de fibra Coreloft™ y con paneles en elásticos Polartec® Power Stretch®.  
Para cuando el frío se hace notar, esta prenda fabricada con materiales de alta calidad, es perfecta para usar como segunda capa aislante.

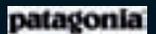
Precio: 159.90 €



### Simple Guide Jacket W

Soft Shell de mujer ligero y cortavientos. Altamente transpirable y resistente al viento de doble trama de tejido, una mezcla de 91% poliéster reciclado y 9% elastan y el tratamiento DWR® (repelente al agua) lo hacen muy polivalente y perfecto para actividades al aire libre.

Precio: 119 €



### Phase SV Zip Neck W

Camiseta técnica para mujer en manga larga de secado rápido.  
Camiseta ideal para utilizar como primera o segunda capa ligera cuando hace frío. Esta capa base de secado rápido tiene un aislamiento de nivel medio para mantenerse caliente y seco.

Precio: 65 €



### Ignite Jacket W

Chaqueta de mujer rellena de fibra muy ligera y caliente.  
Rellena de Primaloft One, fibra muy comprimible, ligera y de gran poder calorífico. Perfecta para llevarla los días de frío tanto de tercera capa exterior como de segunda capa, debajo de una prenda impermeable y transpirable.

Precio: 149.90 €



### Intense Q Zip Top

Camiseta para mujer de manga larga, muy transpirable y de rápido secado.  
Para actividades intensas. Tejido de punto con un peso ligero. Permanente control de olores a través de la tecnología Polygiene®. Altamente transpirable y con un tiempo de secado muy rápido.

Precio: 69.90 €



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



### Flint Pant

**Pantalón técnico para trekking y alta montaña.**

Está reforzado en las rodillas y en los bajos con Schoeller® Keprotec® para mayor resistencia a la abrasión. Cómodo gracias a elasticidad de su tejido y transpirable.



**Precio: 169 €**



### Pant Ige W

**Pantalón de trekking de mujer, en tejido Schoeller®.**

Tejido muy resistente, además de transpirable y de rápido secado. El tratamiento "nanosphere" hace que el tejido repela las manchas, incluso las mas persistentes.



**Precio: 119 €**



### Lite Flex Pant

**Pantalón ligero con insertos elásticos para actividades de montaña y trekking.**

Con elásticos en 4 direcciones en la zona de los muslos, rodillas y culera. Por su excelente comodidad y flexibilidad, podrás usarlos en tus salidas a la montaña, trekkings o viajes.



**Precio: 89.90 €**



### Tower Lite GTX

**Bota flexible para montañismo rápido y trekking alpino.**

El modelo ligero de la reconocida bota Tower, referencia en el mercado. Destaca y sorprende por su reducido peso, lo que la convierte en una bota muy polivalente, y excelente en las trepadas.



**Precio: 155 €**



### Superfly GTX

**Botas de trekking y media montaña.**

Botas de montaña de la serie Hike, proporcionan una máxima ligereza y comodidad gracias a su nuevo sistema integrado en la suela de gel Activo (AHS).



**Precio: 139.90 €**



### Delta GTX

**Bota ligera para trekking y senderismo.**

De máximo confort gracias a un diseño ergonómico unido a una suela y mediasuela con zonas de amortiguación que ayudan a reducir el impacto sobre el suelo. Este modelo incorpora el innovador sistema Symbios.



**Precio: 199.90 €**

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



### Mutant 38 M

Mochila técnica para uso alpino o trekking. 38 litros + 10 litros.

Mochila ligera para cortas actividades alpinas o trekking de 38 l. Con la capacidad y características técnicas para las actividades alpinas.

Precio: 109 €



### Matrix 50

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

Corte y diseño limpio, otorgándole un toque minimalista, gran ligereza y máximo confort de carga. Fabricada con una combinación de poliamida, resistente, antidesgarros y antiabrasiva.

Precio: 152 €



### Centaur 38

Mochila técnica para excursiones y escaladas de un día.

Compacta y ligera, la Centauro 38 se adapta perfectamente a la espalda del escalador, no molestando en los movimientos más precisos.

Precio: 129 €



### Epic 45 Pack

Mochila para escalada y alpinismo de 45l.

Técnica, ligera y resistente para alpinismo ligero, escalada en roca y hielo. Perfecta para rutas alpinas las 4 estaciones, adaptándose a las necesidades de los escaladores en cada momento.

Precio: 129 €



### GPS Map 62S

GPS portátil robusto y estanco.

Ofrece todas las ventajas del clásico GPSmap 60CSx® conservando sus características más sobresalientes e incorporando novedades como el HotFix, brújula de 3 ejes, vista 3D, fotonavegación, compatibilidad ANT+.

Precio: 379 €



### Core Sahara Yellow

Altímetro, barómetro y brújula digital de muñeca.

Seleccionado por los profesionales de la escalada, el Suunto Core es el modelo de referencia de los ordenadores de muñeca ABC.

Precio: 269.90 €



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



## Noticias

### **GALARDON DE LA REVISTA AMERICANA CLIMBING PARA EL ARNÉS CRUX DE SINGING ROCK**

El nuevo arnés CRUX de SINGING ROCK ha sido galardonado con el EDITOR'S CHOICE AWARD de la prestigiosa revista CLIMBING MAGAZINE.

El arnés CRUX ha sido premiado por su diseño innovador, ligereza y ajuste confortable tanto para hombre como para mujer. La simplicidad es el principal objetivo de este arnés.

Según las palabras del jurado que lo testó: este arnés se adapta perfectamente a hombres y mujeres, igual de bien a escaladores altos o bajos y se trata de uno de los diseños más simples que hemos visto". El cinturón lumbar es más rígido que otros arneses testados, proporcionando más apoyo al colgarse. Un tester incluso dijo: "ha sido un placer caerse!"

CRUX es simplemente uno de los mejores arneses ultraligeros existentes en el mercado hoy en día y la marca SINGING ROCK está muy orgullosa del producto que han lanzado para 2011.



## Noticias

### **RAMÓN JULIÁN, CAMPEÓN DEL MUNDO DE ESCALADA. LA SELECCIÓN FEDME, 1ª EN EL MEDALLERO DE PARAESCALADA**

La localidad italiana de Arco fue testigo una vez más de la victoria de Ramonet, en un lugar que ya se ha convertido en talismán en su carrera como competidor en escalada de dificultad. Fue el más seguro durante todas las clasificatorias, y en la final, los 6 más fuertes y acertados dieron un gran espectáculo (Zazulin, Ovchinnikov, Min, Romain, Midtboe, Ondra, Schubert y Julián) y de entre ellos, los que estuvieron en el podio fueron los mejores con justicia, los tres tocaron el top, pero ninguno excepto Ramón Julián aguantó el lance, colgándose del top y disfrutando del último momento con una sonrisa en los labios y todavía energía en los brazos. Es la segunda

vez que Ramon gana el Campeonato del Mundo, la primera vez fue en Avilés en 2007 y ahora, 4 años después, sigue estando arriba.

Y dentro del Campeonato del Mundo también se disputó el 1º mundial de paraescalada, con un gran éxito para la selección FEDME, que consiguió el 1º puesto general del medallero por delante de los otros 11 países participantes. El balance de la experiencia para la Federación Internacional ha sido de rotundo éxito ya que se ha conseguido una participación de 11 países y 35 deportistas en competición, todo ello organizado, soportado y arropado por una perfecta organización que ha dado relieve y protagonismo a la

Paraescalada como nunca lo ha tenido, dentro del multitudinario marco de los Campeonatos del Mundo de Arco. "Arco es la casa de todos los escaladores", afirman desde la organización.

La Selección Española de Paraescalada compuesta por Urko Carmona, Manuel Cepero, Oscar Domínguez, Ricardo Perez, Domingo Caretero, Miguel Delgado, Paula de la Calle y MAnuel Suarez (entrenador) volvió a tener buenos resultados en competición de manera que en el cómputo total se situó en el nº 1 del ránking de países por medallas por delante de países con una larga tradición en la Paraescalada, como son Rusia o Italia, por ejemplo.

## Tecnología

### **LANZAMIENTO DE LIVE-TRAIL APP, UNA APLICACIÓN QUE PERMITE QUE LOS PARTICIPANTES EN THE NORTH FACE® UTMB® COMPARTAN SU CARRERA A TRAVÉS DE FACEBOOK® Y TWITTER®**

The North Face® presenta una emocionante LiveTrail APP nueva que integra Facebook® y Twitter®, permitiendo que fans, familiares y seguidores prácticamente corran al lado de la élite mundial de la ultra-resistencia en The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® 2011.

Por primera vez en la historia, los participantes en The North Face® UTMB® pueden compartir su carrera en tiempo real con su familia, sus amigos y las comunidades de aficionados a este deporte a través de sus páginas de Facebook® y Twitter®. Cada corredor es rastreado mediante un chip que proporciona datos sobre su localización, su clasificación y su paso por los distintos puntos de control. LiveTrail APP, un widget que conecta el seguimiento en vivo del corredor con su perfil en las redes sociales, postea automáticamente los detalles de su localización en sus páginas de Facebook® y Twitter®. Los corredores pueden conectarse a LiveTrail APP a partir de agosto de 2011 directamente desde sus respectivas páginas individuales en el sitio web de la carrera o en eu.thenorthface.com.

A lo largo de todo el fin de semana del 26 al 28 de agosto, se postearán periódicamente, y en tiempo real desde Chamonix, los momentos más destacados de la carrera y las historias detrás de las cámaras en la página de The North Face® en Facebook®. De la salida a la meta, las últimas novedades se difundirán en vivo a través de Twitter®. En el blog de The North Face®, thenorthfacejournal.com, se colgarán textos, vídeos y fotos todos los días. The North Face® es la primera marca de aventura en términos de seguidores, con una comunidad de casi 1,3 millones en Facebook®.

## Material

### **GORE-TEX® Y BARRABES TE INVITAN A PROBAR LA TRANSPIRABILIDAD EXTREMA**

Los consumidores tendrán la oportunidad de testar la tecnología GORE-TEX® Active Shell, una nueva clase de prendas outdoor que garantizan una transpirabilidad extrema, impermeabilidad duradera y protección cortaviento, además de ser ligeras y ofrecer un tacto muy confortable sobre la piel.

Barcelona, X julio de 2011.- La cadena de tiendas especializadas en outdoor Barrabes y GORE-TEX® te dan la oportunidad de probar la transpirabilidad extrema y la ligereza del nuevo tejido GORE-TEX® Active Shell. Desde finales de septiembre hasta principios de noviembre, los consumidores que lo deseen deberán solicitar cita para recoger una chaqueta con tecnología GORE-TEX® Active Shell y poder testarla libremente. Las citas se pedirán a través de la tienda online de Barrabes y también en cada una de las tiendas que la casa osense tiene en Zaragoza, Madrid y Benasque.



#### TIENDAS PROMOCIÓN:

- **Tienda online**, [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)
- **Barrabes Zaragoza** (C/ León XIII, 33. 50008 Zaragoza)
- **Barrabes Madrid O'Donnell** (Calle O'Donnell, 19. 28009 Madrid)
- **Barrabes Madrid Orense** (C/ Orense, 56. 28020 Madrid)
- **Barrabes Benasque** (Edificio Barrabes. Ctra Francia s/n. 22440 Benasque -Huesca)

Las prendas diseñadas con los laminados GORE-TEX® Active Shell garantizan una transpirabilidad máxima, impermeabilidad duradera y protección cortaviento. Se trata de una nueva clase de prendas muy ligeras y con un tacto muy confortable sobre la piel. Estas prendas son idóneas para los deportistas que buscan una protección de larga duración y un óptimo confort para actividades altamente aeróbicas, como las carreras y el ciclismo de montaña o los ascensos alpinos rápidos e intensos.

GORE-TEX® y Barrabés te esperan para que pruebes en primera persona la extrema transpirabilidad de las prendas con tecnología GORE-TEX® Active Shell. Entra en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com) o ven a las tiendas de Barrabés en Zaragoza, Madrid o Benasque. ¡Ánimate, ven y pruébalas!



Atletas: Lizzy Hawker. Fotógrafo: Damiano Levati. Localidad: Chamonix.

# 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](http://www.barrabes.com)
- ✓ **2% de descuento directo** en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en [Barrabes.com](http://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](http://www.barrabes.com) o llamándonos al 902 14 8000

### NUESTRAS TIENDAS:

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

Más información horario y localización: [www.barrabes.com/tiendas](http://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](http://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](http://THENORTHFACE.COM)

# EXPLORING

THE NORTH FACE® TRAILHEAD APP

