barrabes

Nº 58 - OCTUBRE / NOVIEMBRE 2011

CUADERNOS TÉCNICOS

A FONDO
PIES DE GATO **MAGO**

TÉCNICA Y PRÁCTICA
AUTORRESCATE

PREPARACIÓN FÍSICA
ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA

PRIMERAS ASCENSIONES EN
DJANGART

FOTOGRAFÍA
EN ALTA MONTAÑA Y EXPEDICIONES

PVP: 2 €

DISTRIBUIDO POR: MEGASPORT.ES

WWW.HAGLOFS.SE

AQUÍ ES DONDE TODO EMPIEZA

Shames Mountain, Columbia Británica, Canadá. Un lugar que recibe 12 metros de nieve por temporada y en el que las oportunidades para esquiar en terreno abierto son casi infinitas. Aquí es donde más cerca se está de la realidad.
Nuestros productos están creados para esta realidad que consiste en nieve, frío y viento. Todo en una misma tarde. Aquí también estarás cerca de los cambios de la naturaleza; los primeros rayos del sol de la mañana y el crepúsculo que oscurece mientras se escurre a través de las montañas.

Bienvenido a nuestro mundo. Bienvenido a Haglöfs.

NICKLAS BLOM

ACTIVES COOL Q ZIP TOP
Camiseta de primera capa, ligera y de secado rápido, confeccionada con material reciclado.

ENDO Q JACKET
Chaqueta sumamente transpirable, desarrollada para actividades extremas. Confeccionada con el nuevo material GORE-TEX® Active Shell.

RAND
Mochila para practicar snowboard y montañismo, con espacio para equipo para excursiones de un día de duración.

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

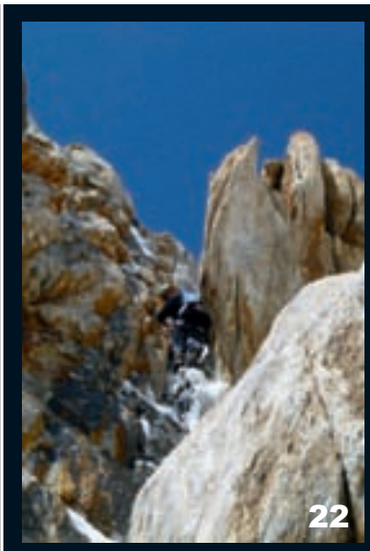
Atención al Cliente:
Tfno. 902 14 8000
cuadernostecnicos@barrabes.com

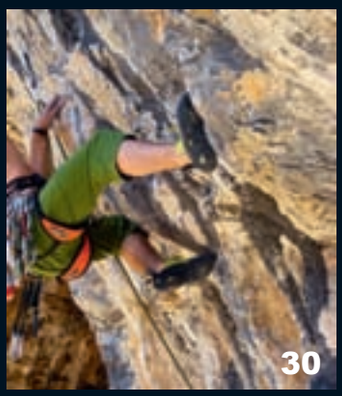
Han colaborado en este número:
Javier Camacho, Tomeu Rubí, Cati Lladó, Álvaro Lafuente, José Carlos Iglesias, Pedro Bergua, Equipo Cuadernos Técnicos

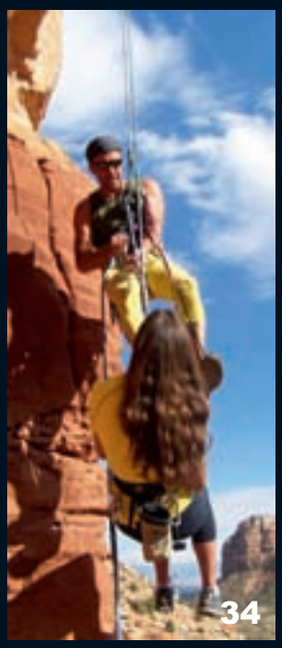
Imprime:
Calidad Gráfica Araconsa
Dep. Legal: Z-553-2002
ISSN 1696-7917

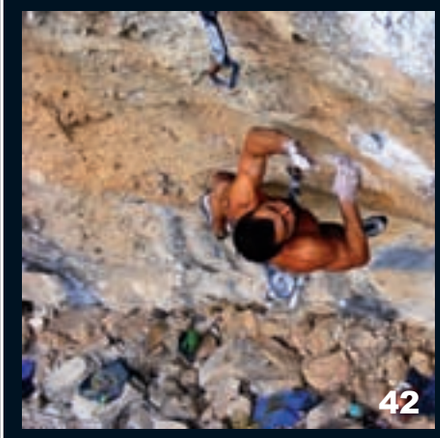
Barrabes Esquí-Montaña SLU
Ctra Francia s/n
Benasque (Huesca)

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









SUMARIO

06 Agenda

REPORTAJES
10 Experiencias fotográficas en condiciones extremas
22 Djangart. Primeras ascensiones

A FONDO
30 Pies de gato "Mago" de Scarpa

TÉCNICA Y PRÁCTICA
34 Autorrescate. Sistema de izado en contrapeso.

PREPARACIÓN FÍSICA
42 Entrenamiento para escalada 13: Un caso de alto nivel

50 Barrabes Selección
54 Última hora

En portada: K2 desde el campo base del Broad Peak. *Foto: © Javier Camacho.*

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

Los caminos de la fotografía

La fotografía ha ido unida al alpinismo y la montaña desde poco después de su nacimiento. Como ciudadanos del mundo de hoy no somos conscientes de lo que suponía ser ciudadano de un mundo sin imágenes. Para nosotros es tan natural desde que nacemos conocer el planeta que se nos olvida que antes había que imaginarlo. Cada cual tenía una imagen de aquello que desconocía. Un habitante alpino oía hablar del mar, y se creaba una imagen para sí mismo. Lo mismo ocurría a un hombre del desierto que oía hablar de las tierras húmedas y de la vegetación y el hielo, o a un agricultor del llano que tuviera constancia de la existencia de montañas y glaciares. Las descripciones hacían soñar. Pero la mayor parte de los habitantes del planeta terminaban su vida habiendo tenido eso; sueños, pero no imágenes.

Así que no es de extrañar que, inventada la fotografía, una de sus primeras misiones fuera la de mostrar y dejar constancia del planeta. Los humanos asombrados pudieron ver por primera vez con sus propios ojos aquello que desconocían: los océanos, los mares, pudieron verse las caras las diferente culturas y seres, y por supuesto, se desvelaron las maravillas y secretos ocultos en las montañas.

Desde entonces mucho ha nevado en las cordilleras de la tierra. Poco a poco la fotografía se configuró en arte, y el paisajismo pictórico, con especial incidencia en las grandes montañas, tomó su lugar en la historia del arte fotográfico. A ello ayudó los esfuerzos del gobierno estadounidense por catalogar visualmente los tesoros del wilderness. Una generación de fotógrafos trabajó para Parques Nacionales, y de allí nació un estilo que influyó en la evolución de toda la fotografía de la mano de maestros como Ansel Adams.

Sin embargo, de un tiempo a esta parte, se nota una vuelta a la testificación fotográfica que en si no es mala, pero que quizás haya que matizar. La gran mayoría de las fotografías de montaña que pueden verse, especialmente desde la llegada de internet, tienen la misión de mostrar la actividad realizada a otros. Esto no sólo ocurre entre profesionales, sino también, y principalmente, entre aficionados. Todos conocemos numerosos foros en los que las ascensiones son descritas foto a foto cada lunes. Y esto, que en si es genial y positivo, puede tornarse en peligroso cuando numerosos aficionados al montañismo educan su ojo en esas imágenes, que suelen ser jaleadas en cuanto a su belleza, y un estilo “plano” de fotografía pasa a ser considerado como un estándar de calidad. El ojo, como el oído o la mente, se educa para bien; pero también para mal.

Por eso es bueno encontrarse con aquellos que, de una u otra forma, intentan ir más allá de la foto normalizada, buscando esa magia que emana de la luz, las formas, y ese algo más inefable que ha hecho que el arte fotográfico esté considerado ya al mismo nivel que la escultura o la pintura. Por lo mismo que todo el mundo disfruta con las fotos que hace a su familia, pero sabe diferenciar sus instantáneas de las profundas imágenes de un gran retratista, no deberíamos crear un estándar de calidad que estuviera a la altura de los retratos de cumpleaños en el salón, quizás engañados por la belleza de lo que se muestra en nuestras fotos, y que nos haga olvidar la verdadera esencia del arte fotográfico.

En este número el fotógrafo Javier Camacho nos explica sus trucos, técnicas, trabajos y tribulaciones en cuanto intenta satisfacer su pasión por el arte de la fotografía a lo largo de sus expediciones por todo el mundo, especialmente el Himalaya. Javier pertenece a ese gremio del que resulta difícil saber si fotografía porque tiene pasión por las montañas y el mundo, y le gusta recorrerlo, o recorre el mundo y las montañas porque tiene pasión por la fotografía. Sea como sea, este artículo, más allá de lo que pueda contarnos, lo que pretende es mostrar un estilo personal de ver las montañas y plasmarlas en fotografía.

Podrá gustar más o menos. Pero es un estilo propio que dialoga con las corrientes del arte fotográfico. Un camino que no deberíamos nunca olvidar que existe.

Jorge Chueca Blasco

BEAL THE DYNAMIC COMPANY

DIABLO

UNICORE 10,2mm

GUARDA TU ENERGÍA PARA ESCALAR,
NO PARA CHAPAR

UNICORE PROCESS

DIABLO 10,2mm

www.diablo-revolution.com/video www.vertical.es/diablo www.facebook.com/diablo.revolution

AGENDA

Vivac

Fecha: Del 15 al 16 de octubre
Lugar: Sistema Central, Madrid
Organiza: Aventúrate S.L.
Más información: www.aventurate.com

Este fin de semana lo vamos a dedicar a la planificación y desarrollo del vivac. Saldremos el sábado después del mediodia para hacer la marcha de aproximación hasta el punto donde pasaremos la noche. Es una buena ocasión para probar prendas nuevas, esterillas, sacos, prendas interiores termicas, etc. y ver que resultado nos pueden ofrecer para futuros proyectos. La actividad se va a realizar en el Sistema Central, ascendiendo a una de sus cumbres mas emblemáticas, que se encuentra por encima de los 2.200 metros

Ascensión guiada al Vignemale, Pieque Longue (3298m)

Fecha: Del 24 al 25 de octubre
Lugar: Pirineo francés
Organiza: Solomonte Experiencias
Más información: www.solomonte.com

Ascensión guiada al Vignemale, Pique Longue 3298m, en 2 jornadas. Itinerario desde Gavarnie y Refugio Baysellance. Para más información acerca de otras ascensiones consulta en nuestra Agenda: http://www.solomonte.com/21.html Incripciones y reservas: Raquel Martos (Coordinadora-Técnica)

Taller de Fotografía: "El otoño en los bosques de Sajambre y Valdeón"

Fecha: Del 29 al 30 de octubre de 2011
Lugar: Picos de Europa, León
Organiza: TocandoCumbre Guías de Montaña
Más información: www.tocandocumbre.com

¿Tienes cámara digital y quieres aprender a realizar buenas fotos de naturaleza? Acompañamos a Julio Calvo hasta el Concejo de Sajambre, donde la salvaje orografía de los Picos de Europa guarda y esconde uno de los bosques más hermosos que aún conserva nuestro territorio. Programa: Manejo y funciones de la cámara digital. Técnicas de exposición y encuadre. Composiciones utilizando el color y la Luz. Interpretación y análisis de las imágenes. Material que deben de traer los participantes: Cámara digital. Trípode (opcional aunque importante). Flash (opcional). Libreta de notas. Calzado y ropa apropiada para una actividad de montaña.

EVENTOS BARRABES

Proyección de Jonás Cruces: "Rwenzori; el lugar donde se hace la lluvia"

Fecha: 27 de octubre 2011
Lugar: Barrabes Madrid O'Donnell. C/ O´Donnell 19
Observaciones: Para clientes con Tarjeta Barrabes
Más información: www.barrabes.com/eventos

En la frontera de Uganda y el Congo se alza la cadena de montañas más legendaria e imponente de África. Su ya mágica existencia se vio encumbrada a leyenda en los mapas griegos donde figuraban como "las montañas de la luna" siendo sus nevadas cumbres el origen del mítico Nilo. Su existencia fue tenida por pura fantasía hasta que a finales del siglo XIX Stanley las divisó. En 1906 Luis de Saboya, duque de los Abruzos, fue el primer occidental que escaló sus cumbres.

Esta región ha permanecido casi virgen debido a la gran inestabilidad que ha vivido Uganda, a la difícil aproximación desde el Zaire y a lo remoto e inhóspito de la zona. Este trekking circular al macizo del Rwenzori es una dura ruta en uno de los paisajes más sorprendentes y variados que podamos imaginar, con el pico Margarita como techo del mismo.

La proyección será dirigida por Jonás Cruces, director de "Todo Vertical" y guía-colaborador tanto en Viajes Sanga como en Cuadernos Técnicos, con amplia experiencia en alta montaña.

Charla "Senderismo, el deporte del futuro para todos" por D. Antonio Turmo Arnal

Fecha: 27 de octubre 2011
Lugar: Barrabes Zaragoza. C/ León XIII 33
Observaciones: Para clientes con Tarjeta Barrabes
Más información: www.barrabes.com/eventos

En algunos países, como Alemania, se estima, que es practicado habitualmente por cerca de 37 millones de personas. En España el fenómeno, iniciado dentro de las federaciones, se esta desarrollando con fuerza, proyectándose un futuro en el que sea habitual para toda la sociedad.

Aparte de sus perfiles deportivos destaca la versatilidad de su práctica, la gran potencialidad que tiene en la salud física y psíquica, la incidencia en el desarrollo sostenible del medio rural, la capacidad de sensibilización medioambiental de la población y la recuperación de un patrimonio histórico (el vial) y de los valores de una paisaje (el rural) que corrían riesgo de desaparecer.

La charla la impartirá D. Antonio Turmo Arnal, Director de Senderismo de la FEDME y abordará la caracterización general del fenómeno del senderismo y de los senderos federativos en España desde el punto de vista de las federaciones de montaña.

OLVIDARÁS QUE LA LLEVAS PUESTA

Ultraligera (265 g en talla L) y comprimible

Costuras con termosellado interior

Cremalleras impermeables

Mangas conformadas

Cuerpo entallado

Bolsón lumbar con 2 accesos cerrados con cremalleras

Ceñidor elástico en cintura con ajuste tanka

GORE-TEX® Active Shell

Extremadamente transpirable
(Valor RET < 3)

Protección impermeable y cortaviento duradera

Tacto muy confortable sobre la piel

Especialmente desarrollado para actividades altamente aeróbicas

Ventana en muñeca izquierda para visualizar rápidamente el reloj, cronómetro o pulsómetro

SPID

YES, THANK YOU

Confort y protección para actividades aeróbicas intensas.

trangoworld®

THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE

www.trangoworld.com

barrabes
www.barrabes.com
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,...
NUEVA TIENDA
BARRABES ESQUÍ Y MONTAÑA
Zaragoza, Calle León XIII 33
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 Tapes
HUESCA
THE NORTH FACE MADRID
Calle Velázquez 35
MADRID
VENTA A DISTANCIA
www.barrabes.com
Teléfono: 902 14 8000
Más información horario y localización: www.barrabes.com/tiendas

BUFF®
ADVENTURE BEGINS TODAY®
www.buff.eu
BUFF® and ADVENTURE BEGINS TODAY® are registered trademarks property of Original Buff S.A.
FEEL LIKE A SUPER HERO
STORM BUFF®
REVERSIBLE
SCARF
CAP
HAT HAIR
NECKERCHIEF
CAP
SCARF

experiencias fotográficas en condiciones extremas

Texto y fotos:
JAVIER CAMACHO
cumbres23@hotmail.com

"Mi nombre es Javier Camacho Gimeno y nací en Zaragoza hace 39 años. Mi tiempo libre está dedicado esencialmente a 3 pasiones que están relacionadas entre sí: el alpinismo (actividad que llevo practicando desde los 8 años), viajar y la fotografía.

Además de las montañas a las que hago referencia en este pequeño artículo, he ascendido todas las montañas de 3000 metros del Pirineo, muchas de estas ascensiones en invierno por vías de hielo o mixto. También he ascendido numerosas cimas de 4000 metros en los Alpes y he realizado 3 expediciones a montañas de 8000 metros, consiguiendo ascender el Cho Oyu.

Por otra parte, he ganado numerosos premios en varios concursos de fotografía de naturaleza y montaña, y he proyectado bastantes audiovisuales de mis exposiciones en diferentes lugares."

EVEREST Y NUPTSE
BAJO LA LUNA LLENA.

A día de hoy, la fotografía juega un papel esencial en todas mis expediciones, ya que como nunca he recibido ningún apoyo económico para sufragar los gastos de las mismas es el único recurso con el que hago un poquito más llevadero para la familia el siempre difícil asunto de la "pasta".

En este artículo intentaré contaros un poquito sobre la fotografía relacionada con la alta montaña y las expediciones: las condiciones en las que nos desenvolvemos para intentar hacer mejores o peores fotos, el ambiente de trabajo, el incomparable escenario de bellos e imponentes paisajes, lejanos, inaccesibles, lugares en los que el ser humano es insignificante, frágil y se enfrenta a unas condiciones extremas.

Los problemas principales a los que nos vamos a enfrentar en la fotografía de alta montaña, (con las importantes limitaciones, sobre todo logísticas que conlleva), y que van a determinar en buena medida el resultado final del trabajo, son los siguientes:

- Las condiciones del entorno: el frío, el viento, la altura, la humedad, escenas muy contrastadas, con zonas de nieve, muy luminosas, de altas luces, en contraposición a profundos valles rocosos de zonas oscuras.
- Las condiciones personales del alpinista/fotógrafo: la falta de oxígeno, el cansancio, la aclimatación, la preparación tanto física como psicológica, y sobre todo el peso de todo lo que llevamos en la mochila, establecen en gran medida unas pautas de trabajo en cuanto al material a utilizar y al ánimo o posibilidades de hacer fotografías.

De esta manera, el material fotográfico con el que suelo trabajar, presenta unas características bastante determinadas.

ARRIBA IZDA. MERUS DE CAMINO AL CAMPO I DEL SHIVLING EN HIMALAYA GHARWAL, FOTO FINALISTA PHOTOBARRABES 2008.
ARRIBA DCHA. AMANECER EN TELERA, PREMIO A LA MEJOR COLECCIÓN CONCURSO MIGUEL VIDAL 2010.
IZQUIERDA. DESCENDIENDO DEL ELBRUS EXPEDICIÓN INVERNAL.

BLACK DIAMOND

EPIC 35

Basada en una rótula de regulación personalizada, hemos concebido la mochila Epic 35 para que te acompañe en terrenos alpinos técnicos.

- suspensión ergoACTIV™
- hombrera SwingArm™
- portapiolets dual PickPockets™
- panel dorsal termoformado y ventilado
- modelo de 45 litros disponible

Incorpora una rótula de regulación personalizada pendiente de patente que permite un movimiento tridimensional del cinturón lumbar revolucionario.

Black Diamond®

BlackDiamondEquipment.com

LA CÁMARA

Normalmente suelo llevar dos cámaras fotográficas. La principal es una réflex de gama alta, de cuerpo robusto, de aleación capaz de soportar golpes y que aguante varapalos en la mochila entre otro material duro. Preferiblemente con buen sellado contra el agua y el polvo, ya que por mucha suerte que se tenga, algún día va a llover o a nevar. También hará viento, y en las partes bajas de la montaña en el camino siempre hay mucho polvo.

En mi caso, desde hace unos pocos años, como cámara principal llevo una Canon 5D MKII con sensor de formato completo, 36X24 mm, principalmente por su buen comportamiento a ISOS altos y por la resolución que tiene, 21,1 Megas, que me permite hacer fácilmente algún reencuadre o recorte sin perder prácticamente calidad. No entro a valorar las excelentes prestaciones de la cámara en cuanto a la grabación de video.

Por supuesto, en la medida de las posibilidades, es de vital importancia que la cámara tenga un peso "contenido". Al final todo pesa mucho, y en ocasiones he sacrificado cosas demasiado importantes para poder llevar el material fotográfico, y eso a ciertas alturas puede costar muy caro. El cuerpo humano en altura no se recupera de los esfuerzos, solo se desgasta y toda actividad por pequeña que esta sea se va a pagar con creces posteriormente.

Digo de gama media/alta, porque son mucho más fiables, capaces de funcionar, posiblemente por la mayor calidad de los componentes con los que están hechas, a temperaturas mucho más bajas, hasta -40 ºC, como en el caso del Mckinley, la montaña más alta de América del Norte, situada en Alaska y a la cual subí en solitario en el año 2005.

Probé hace unos años en el Himalaya Indio, en una expedición al Shivling, en la zona de las fuentes del rio Ganges, una cámara reflex de nivel medio/bajo y a -10 ºC no funcionó ni aún protegiendo la máquina y las pilas del frío. Imaginaros el cabreo.

Esta cámara réflex suelo llevarla hasta cierta altura, dependiendo de la montaña y el establecimiento de los diferentes campos, normalmente hasta los campos base y en otras ocasiones hasta campos avanzados, como fue el caso del Cho Oyu, (que con 8.201 metros es la sexta montaña más alta de la tierra) donde conseguí hacer cumbre el año 2009, sin el uso de oxígeno suplementario ni el apoyo de sherpas.

Allí subí mi réflex hasta el campo I, situado a 6.400 metros. En el caso del Aconcagua, la montaña más alta de América del Sur, subí la réflex hasta la cumbre, un auténtico calvario, (juré no volver a subirla tan alto nunca más).

La segunda cámara es, una compacta de cuerpo metálico que ocupe y que pese poco, y preferiblemente con más gran angular que teleobjetivo, ya que en montaña, por las dimensiones del entorno, muchas veces no "entra" en la composición aquello que se quiere mostrar. Ésta, como ya he dicho, la utilizo a partir de cierta altura, ya que llevar la réflex con los objetivos se convierte en misión imposible, sobre todo por el peso y el espacio.

Además es mucho más fácil sacarla y guardarla en un bolsillo de la prenda de plumas lo más cerca del cuerpo, donde queda mucho más accesible y protegida, de manera que todo sea más fácil y no de tanta pereza usarla.

También suelo utilizar esta cámara compacta,

SOBRE ESTAS LÍNEAS. PICO SIN NOMBRE EN LA EXPEDICIÓN AL CHO OYU.
DERECHA ARRIBA. TIENDAS DE CAMPAÑA EN EL BASE DEL CHO OYU, MONTAÑA QUE SE PUEDE VER AL FONDO BAJO LA LUZ DE LA LUNA LLENA. MENCIÓN HONORÍFICA EN MEMORIAL MARÍA LUISA 2009 Y PREMIO VOTACIÓN POPULAR MONTPHOTO 2010.
DERECHA. CIRCUMPOLAR SOBRE EL K2, EXPEDICIÓN AL BROAD PEAK.

para actividades más técnicas, como cascadas de hielo, corredores o escalada clásica en grandes paredes.

LOS OBJETIVOS

Obviamente, por cuestiones de peso y espacio, sería preferible llevar un solo objetivo, como por ejemplo un 18-200 con estabilizador. Pero en mi caso (que soy un poco inconsciente) por cuestiones de calidad y fiabilidad suelo llevar cuatro objetivos, todos ellos de gama alta o profesionales: un Canon 17-40L, un Canon 24-105L y un Canon 100-400L estabilizados, y un Samyang 14 de luminosidad 2.8 para las tomas nocturnas.

Aún no me he cruzado con nadie, ni tan siquiera en los Pirineos, que quiera cargar en su mochila, un objetivo como el 100-400, por 2 razones fundamentales: la primera por sus 1.360 gr. de peso; y la segunda por lo que ocupa. Salvo profesionales con grandes presupuestos, el material fotográfico lo has de cargar tú, ya que no puedes confiar en los Yaks, mulas u otras bestias de carga que suelen acercar el material hasta los campos base. Y en mi caso no puedo pagar a porteadores de altura ya que se encarece notablemente el presupuesto.

No sería la primera vez que veo a un yak o a un mulo tirar violentamente la carga y salir corriendo. Me imagino por un momento todo el equipo fotográfico

rodando pendiente abajo y me entran sudores de solo pensarlo. Y tampoco sería la primera ocasión en que veo a algún fotógrafo que llevaba a una persona exclusivamente para cargar su material fotográfico.

Me gustaría recalcar que es muy importanteconocer el comportamiento de nuestros objetivos dependiendo de las focales y los diafragmas, con la intención de tratar de aprovecharlos al máximo, sobre todo, en cuanto a su rendimiento y calidad óptica. Normalmente su mejor comportamiento es a diafragmas intermedios, pero cada cual tiene que conocer los puntos fuertes y débiles de sus ópticas para valerse de ellos. Por ejemplo, una óptica más suave en los bordes que en el centro puede convertirse en perfecta para retratos; así aprovecharemos su debilidad.

LOS FILTROS

Además de los típicos ultravioleta que aquí son imprescindibles, es muy importante llevar un polarizador para potenciar los reflejos en el agua, y reforzar los colores y el contraste, sobre todo entre el azul del cielo y las nubes, a riesgo de sacar en ocasiones azules muy oscuros, ya que a veces, por la luz existente, los cielos y las zonas altas de las montañas están muy brumosos y lavados.

Con el uso del polarizador hay que tener mucho cuidado, ya que según como incida la luz en la imagen, se produce el oscurecimiento del cielo de forma muy desigual, arruinando la imagen.

Ya he comentado la gran diferencia de luminosidad entre las zonas altas de la montaña, normalmente con nieve, y las zonas bajas, normalmente en sombra y sin nieve. Esto hace casi obligatorios los filtros degradados suaves, por lo menos de 3 pasos, imprescindibles también para los amaneceres y los atardeceres. Más en mi caso, que ando algo peleado con la informática y el Photoshop.

Tampoco vienen mal, para no pasar mucho rato corrigiendo dominantes azuladas y cianes, los filtros cálidos. Las sombras y la nieve suelen coger ese tipo de dominantes, a veces algo liosas de corregir.

LAS PILAS

Para este tipo de actividad, llevar muchas pilas y un cargador es imprescindible, ya que con el frío las baterías se gastan mucho más rápido de lo normal, y en ocasiones es muy difícil cargarlas.

Actualmente ,dependiendo del lugar, empiezan a existir bastantes posibilidades para cargar las pilas, bien sea por la existencia de generadores eléctricos de gasoil o por placas solares. Para mi mucho mejor estas últimas. En el caso de mis expediciones en Nepal, las agencias con las que contratamos los servicios de Campo Base nos facilitan una placa solar capaz de satisfacer las necesidades eléctricas de 10 personas, incluyendo nuestro ordenador portátil, así como el teléfono satélite.

En el caso de las expediciones a Pakistán, la cosa cambia, y es difícil que la agencia te proporcione una placa solar de calidad, por lo que la mayoría de la gente suele utilizar generadores.

No he probado otros sistemas como cargadores solares más pequeños, como el Sunpack que nos mostró Manu Córdova en el número 53 de los cuadernos técnicos, pero estos han evolucionado mucho en los últimos tiempos en cuanto a su capacidad de carga y a la reducción de peso, por lo que se convier-

te en una muy interesante opción, sobre todo si se va a lugares muy remotos y aislados.

En mi caso suelo llevar 5 baterías para la cámara réflex y 3 para la compacta, y lo más importante es que estas estén siempre guardadas o bien en el saco de plumas o bien en la ropa más caliente que se lleve puesta, para que no se descarguen tan fácilmente con el frío y para que funcionen cuando haya que utilizarlas. Es un poco engorroso tener que quitarlas y ponerlas cada vez que se hace uso de la cámara, pero si hace mucho frío no queda más remedio.

TRÍPODE

Normalmente su uso está limitado al campo base, que es donde más posibilidades hay de hacer fotos a los amaneceres y atardeceres.

Suele ser en el único lugar en que uno está más descansado y tiene tiempo y ganas para poder hacer este tipo de fotos, y a unas temperaturas "soportables". Últimamente me he aficionado a hacer largas exposiciones nocturnas, como en el campo base del Cho Oyu a 5600 metros, con unas temperaturas cercanas a los -15ºC, o en el Broad peak y el Ama Dablam en donde he estado alguna noche entera sin dormir haciendo fotos. Y recordad que, por supuesto, para este tipo de fotos es imprescindible un cable disparador o un disparador remoto inalámbrico para utilizar en el modo Bulb de la cámara y así pode controlar el tiempo que ha de permanecer abierto el obturador. El modo Bulb permite hacer fotos de largas exposiciones, ya que mientras no soltemos el obturador permanece abierto. Esto es fundamental para las fotos nocturnas.

El trípode que llevo es de carbono, lógicamente, por cuestiones de peso, y la rótula de tipo jostick por manejabilidad, sobre todo con guantes, cuyo uso es casi imprescindible.

TARJETAS Y DISCO DURO

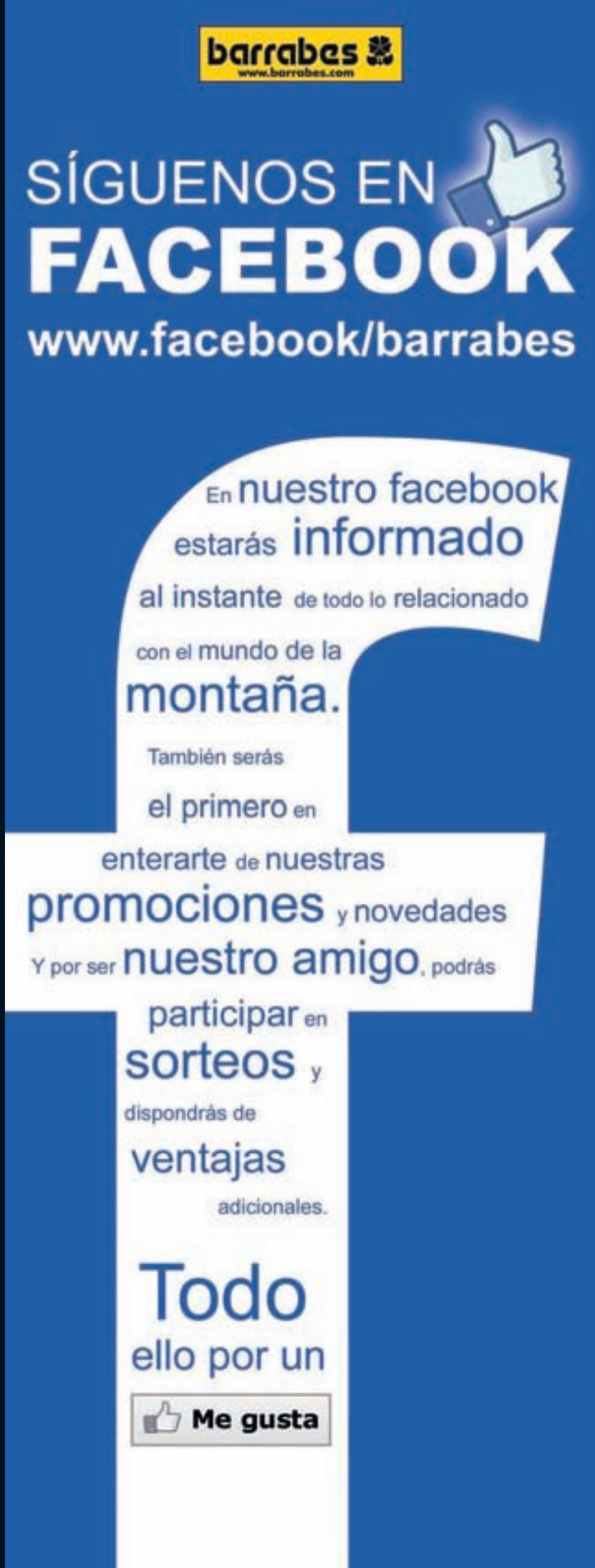
Suelo llevar 2 tarjetas de memoria, una de 16G y otra de 4G, y un ordenador pequeño, tipo netbook, donde hago una copia de las fotos, y un disco duro externo, para hacer otra copia de todo y guardar el material, ya que son muchos días aislado sin poder descargar las fotos y he tenido muy malas experiencias por haber hecho solo una copia. A quién no le haya pasado, no puede imaginarse la desazón que produce perder las valiosas imágenes de un viaje por no tener copias de seguridad.

GUANTES PARA LAS MANOS

No voy a hacer referencia a otro tipo de material específicamente para la montaña. Pero sí que voy a hablar de los guantes, por estar relacionados directamente con la actividad fotográfica y ser de vital importancia para la protección de los dedos y para poder hacer las fotos.

En mi caso suelo llevar 1 par de guantes con membrana de goretex y forro interno térmico, y dependiendo del lugar o de la altura, llevo también unos guantes internos térmicos y unas manoplas para expedición, con membrana y forro interno térmico. Éstas últimas son de vital importancia.

K2 DESDE EL CAMPO BASE DEL BROAD PEAK.



SOBRE ESTAS LINEAS. FILA DE PORTEADORES EN KODARI, PRIMER PREMIO CATEGORÍA HISTORIAS PHOTOBARRABES 2008.
DERECHA ARRIBA. YAKERO HACIA EL CAMPO BASE DEL CHO OYU.
DERECHA ABAJO. GRUPO DE YAKS EN EL CAMPO BASE DEL CHO OYU, PRIMER PREMIO MONTAÑA EN MONTPHOTO 2010.

Esta combinación de guante y manopla me permite hacer fotos en lugares extremadamente fríos, de manera que me quito las manoplas y lo más rápido posible pongo las pilas a la cámara y hago las fotos sin quitarme los guantes internos, salvaguardando de la exposición directa al frío extremo, en la medida de las posibilidades, los dedos de las manos.

Aún así, en mi primera expedición al Cho Oyu en el año 2007, paré a hacer fotos a 7850 metros durante un rato, y esto me causó pequeñas congelaciones en varios dedos de las manos, debido al frío y al viento extremo.

También coincidí con algunos alpinistas a los que tuvieron que evacuar del campo IV en el Mckinley, en Alaska, porque sufrieron graves congelaciones en varios dedos de las manos por hacer fotos en la cima de la montaña. De hecho, es una de las cosas que primero te comentan los rangers en la charla que recibes cunado te dan el permiso de ascensión. Hablamos de temperaturas de -40ºC y vientos en muchos casos superiores a los 100 km/h, con sensaciones térmicas de menos de 85º bajo cero.

LUCES

Otra de las circunstancias o problemas principales que condicionan la fotografía en alta montaña es que el objetivo principal es conseguir la cima, lo que supone que los planes, los horarios y la mayoría de las cosas están pensadas con esa finalidad.

Las jornadas son largas y duras y todo está condicionado al horario establecido para conseguir las distintas metas que nos van a llevar hasta ese fin último: alcanzar la cumbre.

Normalmente las primeras y últimas horas del día, las mejores para hacer fotos, son muy frías y se suele estar con pocas ganas de nada; al atardecer se está cansado después de una larga jornada y hay que montar la tienda de campaña, hacerse la cena o derretir agua para el día siguiente, (labor que en ocasiones lleva mucho tiempo, pero que es de vital importancia ya que es necesario beber mucha cantidad de líquidos para estar bien hidratado y poder aclimatarse a la altura); por la mañana hay que hacerse el desayuno, prepararse la mochila y el material y en muchas ocasiones comenzar a andar bien temprano,

con mucho fresquito, pues es conveniente tener mucho margen de tiempo para realizar la actividad diaria prevista. Además, existen menos posibilidades de aludes y los glaciares suelen ser más seguros pues los puentes de hielo son más consistentes.

En muchas ocasiones se pasa por las zonas más fotogénicas con luces muy poco propicias por la dirección de la luz o por la hora (luces muy duras), pero o haces la foto o te quedas sin ella, ya que hay que seguir adelante y no se puede volver al sitio a buscar la luz correcta cuando la cima es lo fundamental.

Hay lugares que por la existencia de peligros objetivos, (desprendimientos de piedras, aludes, grietas, grandes pendientes pronunciadas), o por la dificultad técnica, obligan al alpinista a hacer las fotos de forma muy rápida, sin pensar mucho en los encuadres o en la toma en sí, ya que los cinco sentidos están puestos en controlar la situación y tratar de salir lo más rápido del lugar. Sin embargo, este tipo de fotos, si quedan bien, llaman mucho la atención.

Por otra parte, el conocimiento previo de la zona a la que se va también es muy importante: saber qué

lugares, montañas y entornos son mas fotogénicos, sus orientaciones, las luces propicias, las épocas, el clima. Viene también muy bien antes de ir al lugar ver muchas fotos en galerías fotográficas en internet o revistas de viajes y de montaña.

Pero en cualquier caso, todas las circunstancias fotográficas, en una expedición, están muy condicionadas por el objetivo esencial, que es alcanzar la cima de la montaña.

OTROS FACTORES

Como todo en la vida, pero más aquí que en otros sitios, un factor importante es la suerte, sobre todo que el clima y el físico acompañen. No será la primera vez ni será la última que he tenido que esperar durante varios días a que las nubes mostraran una montaña, como en el Alpamayo, una de las cimas más bellas del planeta, el Fitz Roy, las Torres del Paine, o un momento especial: el Mckinley reflejado al atardecer sobre una laguna en el Parque Nacional de Denaly. También tuve que esperar durante días a que la suerte me mostrara el Cerro Torre al amanecer sobre la laguna de su mismo nombre. Y no son pocas las ocasiones en las que no he conseguido el propósito.

Tampoco será la primera vez que por cuestiones de salud no he podido sacar la cámara del bolsillo o ni tan siquiera llevarla conmigo, como por ejemplo en la ascensión invernal al Elbrus en el Cáucaso ruso, la montaña más alta de Europa a la que subí con 39 grados de fiebre sufriendo una gripe terrible.

LOS COMPAÑEROS

Y finalmente no querría terminar sin hacer mención también al elemento humano imprescindible en toda expedición. A la paciencia infinita de los compas de correrías, por su ayuda imprescindible para algunas composiciones en las que se quiere reflejar la dimensión del paisaje, de la montaña. Por andar esperando siempre a que termine de hacer una foto, o porque la fotografía al final nos hace ir a sitios y a horas, que desde el punto de vista alpinístico no eran necesarios.

Sin ellos, muchas de las fotos que aquí podéis ver, no habrían sido posibles. ■

SOMBRA DEL KILIMANJARO
SOBRE EL MERU AL AMANECER
EN CIMA DEL KILI.

ARC'TERYX GORE-TEX® ACTIVE SHELL
FAST MOVING STORM PROTECTION

Texto y fotos:
TOMEU RUBÍ Y CATI LLADÓ

Tomeu Rubí y Cati Lladó han escalado en los últimos años como cordada alpina. En 2009 escalaron el Alpamayo (5947 m), la cara SO del Nevado Churup (5493m) y gran parte de la ruta Lobo Estepario (A2/A3) en la pared de La Esfinge. Frecuentemente escalan rutas de roca y hielo en los Pirineos, así como en Alpes, donde en julio de 2010 consiguieron, entre otras, la Integral de Peuterey. Ambos compiten en Campeonato y Copa de España de carreras por montaña.

TOMEU ABRIENDO EL SEGUNDO LARGO DE HIELO EN LA CARA NORTE DEL TÜSHÜNBÖDÜM (5.081 M.).
DERECHA. VISTA DEL PICO TÜSHÜNBÖDÜM (5.081 M.) DESDE EL FINAL DE LA RUTA "HE PERDUT EL GUANT I LES FORCES"

Tomeu Rubí y Cati Lladó también pertenecen a esa estirpe de alpinistas que buscan la esencia y la exploración antes que los caminos trillados, el nombre, y el coleccionismo de picos, lo tópico y lo obvio. Durante este pasado verano viajaron al Kirguistán, en donde consiguieron algunas primeras de calidad a las bellas y desconocidas montañas del Asia Central; una zona, por hacernos una idea, que tan solo había sido visitada por 4 expediciones anteriormente.

"Explorar estas regiones vírgenes nos ha proporcionado una gran sensación de libertad, puesto que adentrarnos en un glaciar donde hay gran cantidad de montañas que no han sido ascendidas nos da la posibilidad de elegir no solo cual sino también por donde ascenderlas sin ningún tipo de restricción, más que la dificultad a la que nos queramos enfrentar.

La suerte que hemos tenido con la meteorología (solo 2 días completamente malos de 21 días en la zona y nos pillaron en el campo base) claramente ha contribuido a disfrutar de una zona de momento idílica con muchas posibilidades.

Tenemos constancia de que una empresa minera está trabajando en la zona, con la intención de en unos años construir una gran fábrica en Sary Say, así como también una carretera para acilitar el acceso a este punto y también al valle Djangart. Esto puede entumecer el encanto de este lugar."

DJANGART

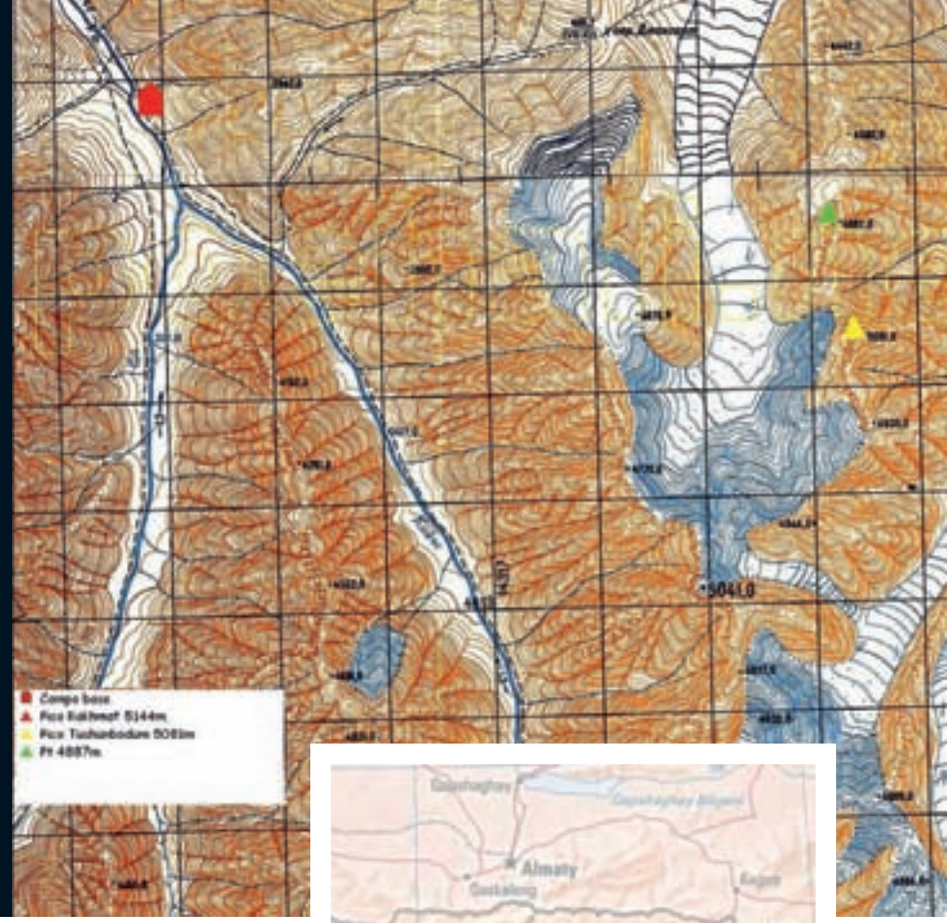
PRIMERAS ASCENSIONES

Explorando las montañas del Kirguistán

Kirguistán, situado en el corazón de Asia Central, tiene un 94% de territorio de territorio montañoso la mitad del país ubicado a más de 2500 metros. Kirguistán tiene dos grandes cordilleras Principales, el Tien Shan y el Pamir Alai, además de otros grupos más pequeños que segmentan completamente el país. Aunque estas cordilleras suponen unos desafíos tremendos para la población local son un paraíso para los alpinistas.

La región de Djangart (Джангарт) (también conocida como Dzhangart or Djungart) forma parte de Kokshaal□Too (Montañas Prohibidas), una subcordillera del Tien Shan, situada en la frontera de Kirguistán con China. El Tien Shan, o Montañas Celestiales, forman parte del cinturón orogénico del Himalaya, que se formó por la colisión de las placas India y Euroasiática, y se extiende a lo largo de 2800 km. La región de Djangart se sitúa en el sudoeste del glaciar Inylchek, donde se encuentran los picos Khan Tengri y Pobeda.

El Djangart es un entorno alpino con glaciares que aún conserva montañas de más de 5000 metros que no han sido ascendidas (incluyendo la más alta del rango, Pt 5312 m). El objetivo de nuestra expedición consistió en escalar algunas de dichas montañas.



LA REGIÓN DE DJANGART

La región toma su nombre del rio principal que lo atraviesa y de su collado más alto. El collado Djangart (N41 40.678 E78 48.951, 4158 m) separa los valles Djangart y Kaichi mientras que el rio Djangart navega desde el glaciar Djangartynbashi al oeste del collado Djangart. El río tiene un recorrido más o menos paralelo a la frontera de Kirguistán con China, con cinco (valles) glaciares que están orientados aproximadamente de norte a sur y perpendiculares al río Djangart. Desde la parte más occidental a la más oriental estos (valles) glaciares son: N7, Djangartynbashi (que tiene dos ramas, las llamaremos oriental y occidental), Akoguz, N1 y N2.

La elevación varía desde los 3500 m en la parte más baja (y cercana al río) hasta unos 4000-4300 m en la cabeza del glaciar. Hay numerosos picos en la región que superan los 5000m, siendo el más alto Pt 5318, situado en la cresta entre N1 y N2.

EXPEDICIONES EN EL DJANGART

Hasta este verano 2011, el Djangart ha sido explorado por 4 expediciones registradas, dos rusas (1932 y 2008), una británica (2004) y una anglo□americana (2010), además de los cazadores locales que normalmente visitan los valles más bajos. En 1932, los soviéticos Letaveta y Engelhardt fueron los primeros que exploraron la región, aunque no hay ningún registro de ascensiones a cimas. En 2004, los británicos Ingrid Grossland y Graham Sutton pasaron diecisiete días en la región, intentando el pico más alto, Pt 5318, sin éxito.

En 2008, un equipo ruso de Moscú pasó un mes explorando la cordillera. Escalaron tres cimas y subieron trece collados, incluyendo el llamado Peak Letaveta (5285m). Este equipo produjo una extensa documentación del circuito, una gran ayuda para futuras expediciones.

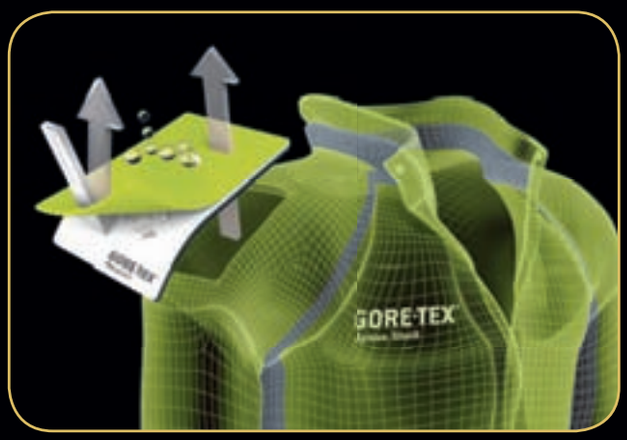
En 2010, el equipo anglo□americano formado por Royer, Traver y Clark, acompañados por el periodista Maddison, pasaron tres semanas en la región y realizaron tres ascensiones a cimas vírgenes: Horseman's Horror (D+, 700m) en el pico Howard□Bury (4766m), Will Your Anchor Hold? (TD□, 700m) en el Sutherland (5080m), y Postcard for the Chief (AD+, 650m) en el Illumination (5048m) [3].

NUESTRA EXPEDICIÓN

Nuestra expedición se desplazó a la región de Djangart por tierra usando un antiguo vehículo todo terreno, transporte contratado a la empresa Kirguiz ITMC y compartido con la expedición británica formada por Alex Brighton y Richard Tremellen. Nos vimos obligados a instalar nuestro campo base en el valle de Sary Say donde permanecimos durante 21 días. Todas las ascensiones se realizaron en estilo alpino, dejando el menor rastro posible en las rutas (solo un total de 4 cordinos para rapeles, un abalakov, y un clavo y un fisurero en un largo de artificial).

Desde el campo base de Sary Say tuvimos que superar el collado Djangart para luego dirigirnos a los diferentes glaciares, debiendo ascender un desnivel de unos 1000m y descender unos 200□400m (unas 3□4 horas en total), hasta situarnos a la altura del glaciar deseado en cada momento. Los horarios de aproximación especificados en las diferentes ascensiones son siempre dados a partir de este punto. Dado que el Pt 5318 queda bastante lejos de Sary Say, descartamos desde el principio un intento a este pico, centrándonos en los glaciares que están más cerca de Sary Say, donde aún hay muchos picos vírgenes.

CON GORE-TEX® ACTIVE SHELL EN EL INTERIOR:



TRANSPIRABILIDAD EXTREMA

Las prendas diseñadas con GORE-TEX® Active Shell son extremadamente transpirables y ofrecen una protección impermeable y cortaviento duradera. Por eso responden tan bien a las necesidades de los deportistas más activos que buscan una protección y comodidad óptimas para sus intensas jornadas de trail running, ciclismo de montaña o rápidos ascensos alpinos. **www.gore-tex.com.**

EXPERIMENTARÁS UN NUEVO NIVEL DE TRANSPIRABILIDAD EN EL EXTERIOR.

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

Experience more ...

© 2011 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE y sus logotipos son marcas de W. L. Gore & Associates

SOBRE ESTAS LINEAS. RUTA PICO RAKHMAT (5.144 M.). **DERECHA ARRIBA**. DESPUÉS DEL PASO CLAVE EN "PIOLETS CUSTOMITZATS I BOTES BANYADES" EN EL PICO RAKHMAT (5.144 M.). **DERECHA ABAJO**. CATI, EN EL PRIMER LARGO DE HIELO DEL PICO RAKHMAT (5.144 M.).

RUTAS

Notas:

- Las elevaciones dadas están tomadas de mapas militares soviéticos del área datados de 1976□1980. La precisión de dichos mapas no ha sido independientemente verificada, pero son los únicos mapas conocidos de la región.
- Los nombres de las cimas han sido propuestas al Kyrgyz Alpine Club (aunque aún no están confirmados).
- Distancia de la ruta es el cambio de desnivel aproximado desde el glaciar a la cima.

PT 5144

Acceso Glaciar Djangartynbashi – rama oriental
Grado de la ruta D,IV,M4,65°.
Nombre (propuesto) Rakhmat (gracias)
Distancia de la ruta 700m.
Nombre de la ruta Piolets customitzats i botes banyades.
Fecha del ascenso 24 julio, 2011.

Después de las primeras rampas de hielo que transcurren por la cara Norte, Piolets customitzats i botes banyades sigue la arista Noreste combinando tramos de hielo con tramos de roca y escalada mixta. La ruta empieza en la cara Norte a unos 4400 m con rampas de hielo de unos 65° que aseguramos con tonillos de hielo y algunos fisureros donde la roca lo permite (~200m). Llegamos a la arista Noreste don-

de después de un tramo fácil entramos en un terreno más mixto. A partir de aquí la nieve no está en muy buenas condiciones por lo que decidimos progresar, siempre que podemos, sobre la roca, donde encontramos pasos aislados de IV. Recorremos unos 200m sobre este terreno con el paso clave de la vía (M4) en una corta goulotte, poco antes de acceder a los últimos 300m de ascensión. Éstos son sobre una arista de nieve (~55°), con los únicos problemas del mal estado de la nieve provocados por el calor y la cornisa formada en la vertiente sur de la arista.

Después de tardar unos 30 minutos para atravesar el glaciar (sobre las 5 de la mañana con buena nieve), tardamos unas 8 horas para el ascenso con un tiempo muy bueno, quizás con demasiado calor. El descenso lo realizamos por la vertiente Oeste. Tres rápeles (dos cordinos en roca y un abalakov) y una travesía de unos 100m, nos dejan en un collado desde el cual descendemos al glaciar por un terreno repleto de grietas y seracs, con pendientes de hasta 45□ 50°. A partir de las 3 de la tarde el tiempo empeora y empieza a nevar, por suerte al llegar a nuestro campamento la tormenta ya ha pasado (4 horas y media).

La aproximación al glaciar Djangartynbashi desde el valle donde pasa el rio Djangart es de unas seis horas. Llegando al río desde el collado, éste debe cruzarse para acceder a los glaciares, cosa que debe hacerse por la mañana, ya que por la tarde puede ser muy difícil o imposible (a la vuelta de esta ascensión no pudimos cruzar el río a las 3 de la tarde, pero si a la mañana del día siguiente).

SOBRE ESTAS LINEAS. RUTA PICO TÜSHÜNBÖDÜM (5.081 M.). **ABAJO**. TOMEU ENTRE LAS DOS CORNISAS DEL PICO TÜSHÜNBÖDÜM (5.081 M.).

PT 5081

Acceso Glaciar Djangartynbashi – rama occidental
Grado de la ruta MD+, IV+,M5,85°
Nombre (propuesto) Tüshünbödüm
Distancia de la ruta 650 m
Nombre de la ruta Si la cornisa vol
Fecha del ascenso 4 agosto, 2011

La ruta Si la cornisa vol transcurre por la cara norte de PT 5081, llegando a la cima cruzando por los seracs cimeros.

Una vez superados los primeros trescientos metros desde que salimos del campo I, pasamos la rimaya, lugar donde empieza la ruta, a unos 4300m. En la primera zona superamos en ensamble unos 200m sobre pendientes de 65°, con algunos resaltes de 75°. A unos 4600m estamos a los pies de una cascada de hielo de 150m, que graduamos WI4. La superamos con tres largos de cuerda. El segundo de ellos contiene unos 7/8m con poco espesor de hielo y dificultad para proteger en roca, aquí hay que apretar los dientes. Por encima tenemos terreno mixto.

Al inspeccionar la ruta desde abajo pensamos que esta sección tendría poca inclinación, y aunque no es excesivamente vertical, presenta en cada uno de los tres largos siguientes, pasos de mixto aislados que no permiten que nos relajemos. Superado ya este terreno, solamente resta dirigirnos a la arista NE, y por su filo, superar los últimos 200m además de la cornisa final. Con sorpresa constatamos que la cornisa rodea la cima hasta la arista S, por tanto cambio de planes. Deberemos aprovechar una pequeña debilidad que ofrece la cornisa de la que hemos estado huyendo durante toda la ascensión. No solamente debemos cruzar bajo su línea de caída en caso de rotura, sino que debemos también trepar por ella a través de un muro vertical. Este es corto pero de unos 85º. Por si esto no fuera suficiente, esta formación de hielo esculpida por el viento nos barre el paso a la cima que está a no más de 5m sobre nuestras cabezas. Problema: 2,5m de altura, 1m de desplome y hielo/nieve poco consistente que no permite traccionar con el piolet. Además, el último seguro se encuentra a unos 20m en la horizontal. Optamos por crear el espacio suficiente para superar la cornisa a base de golpes de piolet, confiando que esta no ceda. Costoso trabajo que requiere de unos 15 minutos. Tardamos un total de 10 horas en el ascenso, más 30 minutos de aproximación desde el CI. El descenso lo realizamos por la arista NO, destrepando hasta un punto en el que montamos un rápel sobre un bloque de roca. Otro rápel nos deja en unas pendientes por las que ya podemos destrepar hasta el glaciar. Tardamos 4 horas y media en llegar al CI.

La aproximación al CI desde el valle donde pasa el rio Djangart es de unas tres horas.

PT 4887 – cresta cimera (~4860m)

Acceso Glaciar N7
Grado de la ruta MD,6b,A1,45°
Nombre (propuesto)
Distancia de la ruta 550m
Nombre de la ruta He perdut el guant i les forces
Fecha del ascenso 29 julio, 2011

He perdut el guant i les forces es una ruta bastante ilógica y sin cumbre, ya que al llegar a la cresta cimera (unos 4860) no nos vimos con fuerzas para continuar hasta lo que parecía el punto más alto.

Después de superar un corredor de unos 400m llegamos a una arista que en realidad nos conduce, no sin problemas, a una cima de 4860m que se encuentra al NO del que debía ser nuestro objetivo. Después de una travesía fácil por una zona rocosa y dos largos muy verticales (6b, A1), llegamos a un punto, el cual, creemos no es la cumbre, pero decidimos descender (unas nueve horas de ascenso en total).

Descenso muy rápido (1 hora y media) por otra canal de pendiente fácil.

La aproximación al CI, en este caso des de unos 100 metros por debajo del collado Djangart, es de unas 2 horas.

Agradecimientos

Damos las gracias a Mike Roger de la expedición Anglo□Americana que visitó el Djangart el 2010 por toda la información que nos facilitó, así como a Alex Brighton y Richard Tremellen por hacer de nuestra estancia en el campo base más agradable.

Referencias

1. Kodysh, Vadim. "Отчет о горном походе V к.с. по Тянь□Шаню (Северные отроги хр. Кок□Шаал□ тау) [Report on a mountain hike V cc the Tien Shan (Northern Spurs Mts. Kokshaal□Too)]" Маршрутная книжка N 1/3□ 602. 2008.
2. Harlin, John, Editor. 2005. "The American Alpine Journal." The American Alpine Club. pp 340□341. 2005.
3. McCue, Andy, Editor. "Unexplored Kyrgyzstan, In Search of Virgin Peaks". Climber magazine, pp 31□ 37, February 2011.

Pies de gato Mago de Scarpa

Texto y fotos:
ÁLVARO LAFUENTE

Nacido en 1996, a sus 15 años practica la escalada deportiva y de pared, esquí de travesía, dry tooling o escalada en hielo, entre otros deportes de montaña. Ha encadenado ya un 8a, séptimos de bloque, y realizado numerosas vías largas en Riglos, Terradets y Ordesa. Miembro de los Centros de Tecnificación de escalada y esquí de travesía de Aragón, competidor en los Campeonatos de Europa de Escalada.

Esta prueba tiene un doble sentido. Por un lado, nos apetecía probar unos gatos de Scarpa. Esta marca italiana es muy conocida, algunos habréis usado alguna de sus botas para montaña, y bastantes más habréis sido los afortunados poseedores de algún modelo de sus excelentes botas para esquí de travesía. Sin embargo, curiosamente, rara vez pueden verse sus pies de gato en nuestro país. Así que aunque la marca es de confianza, sus pies de gato son una incógnita para la mayoría.

Y por otro lado, teníamos que testar la nueva suela Vibram para gatos, Xs Grip 2, de la que tanto se está hablando desde que hace poco que ha empezado a comercializarse en modelos punteros de las marcas más conocidas. ¿Verdaderamente mejora las prestaciones como asegura la marca y como afirman los que la han usado?

Hemos elegido el modelo Mago. Es un tope de gama, no apto para todos los niveles, muchas prestaciones...pero también las contraprestaciones que esto supone en cuanto a comodidad y otras cosas. Pero respecto a los gatos, el material tiene que adaptarse al nivel del testador. Y con el grado que escala Álvaro, es el modelo adecuado.

Pie de gato con una forma agresiva, lo que demuestra que es muy técnico.

LOS GATOS

El modelo Mago es un pie de gato muy asimétrico, muy técnico, de forma muy agresiva. Esto es algo que se aprecia a simple vista, y que se comprueba a la hora del calzado. Más adelante comprobaremos que esto permite los movimientos más inimaginables en roca.

La parte superior está fabricada en piel. Tiene ajuste de cordones y un peso aproximado de 250g la unidad. La suela es la nueva Vibram Xs Grip 2, con espesor de 3.5mm.

Contra lo que pueda parecer, no son complicados de poner, debido a que su sujeción de cordones permite una gran apertura, y a las dos grandes tiras que tiene en la talonera para traccionar al calzarlo. (**Foto 8**). Los cordones llegan prácticamente hasta la punta del pie, por lo que se ajustan perfectamente. (**Foto 9**). Y una característica que viene dada por la construcción de la suela: la goma Vibram sólo cubre el tercio anterior del pie, es decir, la punta. El centro no tiene goma Vibram y por lo tanto, es muy blando, y se permite doblar completamente (**Foto 5**). ¿Qué supone esto? Pues que es muy difícil que se deforme al ser blanda la zona central. No ocurre como con otros modelos, muy bonitos en tienda, pero que deforman con los primeros usos. Tras dos meses de escaladas intensivas con ellos, están como el día que los saqué de la caja.

El talón está muy bien diseñado, dejando una pequeña bolsa, suficiente para que al escalar se rellene quedando como un guante y sin doler; en otros pies de gato que he usado en mi vda, la goma de la parte de atrás del talón se clava, en éste no. Quizás al ponérselos por primera se tenga una sensación rara, al notar la bolsa atrás. Pero entendamos que es un pie de gato muy técnico, para determinados movimientos. Y entre los movimientos para los que no está destinado...es para andar con ellos evidentemente.

Como ya he dicho es un gato de forma muy agresiva, así que solo se puede llevar mientras se escala la vía; después está uno deseando quitárselo. Hace un poco de daño hasta que lo domas (a mi me llevó 5 vías). De hecho, la horma cede , en la tienda me iba justo y ahora me va un poco más holgado. Tened esto en cuenta a la hora de elegir la talla.

Y lo que más me gusta del pie de gato: la forma de la puntera y los dedos. Te los lanza hacia abajo, permitiendo hacer más fuerza y mejorar el agarre al escalar en desplomes. Una vez tengo que recordar que es un modelo que es pura prestación sin concesiones.

Escalando

Es un pie de gato de alto nivel. Recomiendo que si haces menos de 7a, (y probablemente me quede corto), no lo compres, porque no vas a saber escalar con él puesto. Una pega que le he encontrado es que al ser tan asimétrico, los canteos en regletas con el exterior son algo complicados de pisar; en cambio los canteos con el interior (que la verdad es que son la gran mayoría), se pisan perfectamente las interiores

Quien no haya escalado nunca con un gato tan técnico le costará acostumbrarse antes de poder extraer todas sus prestaciones. Pero para los grados más altos acaba siendo una ayuda.

Foto 1 Tiras para traccionar. También se aprecia en el talón que la goma no llega hasta arriba, dejando un trozo de piel para que no duela.

Foto 2 Ajuste en cordones.

Foto 3 Pie de gato blando sin goma en el centro.

Foto 4 Placa desplomada. (Foto P. Lafuente).

Foto 5 Detalle del talón, la piel está muy pegada a la goma.

Foto 6 Vista de la rugosidad.

Escalada deportiva en roca

Pie de gato diseñado para desplome y techo, cuando digo desplome, me refiero desde placas un poco desplomadas, donde las regletas reinan (**Foto 11**), hasta grandes desplomes como Rodellar.

En los grandes desplomes, este pie de gato hace que realizar cualquier tipo de movimiento sea muy natural ya que aplicas toda la fuerza en los dedos.

Para placa no sirve, ya que su forma no está adecuada a este tipo de escalada. Se puede usar, pero como hay que cambiarle la forma con el pie, duele mucho al cabo de un rato.

Vías de largos

Igual que en deportiva. Salvo que te los tienes que quitar en cada reunión. No creo que el pie resista tanto rato con él puesto. Sirven si es una vía dura o si eres un fanático.

Para bloque

Es perfecto, salvo por la incomodidad de los cordones, ya que hay que atarlos y desatarlos cada vez, está guay si tienes un proyecto y le das pegues con tiempos en los descansos y no te importa quitártelos. Evidentemente esto no afecta a las prestaciones, pero es un poco cansado andar todo el día atando y desatando...

En resina

Su uso en resina solo es recomendable para competición. En realidad no es un problema de prestaciones, si no de durabilidad: el desgaste será alto y rápido. Pero una vez más, quien no tenga problemas para poder cambiar gatos con mayor asiduidad, podrá usarlas con excelentes resultados.

SUELA Xs GRIP 2 DE VIBRAM

Dicen que ha llegado para convertirse en una de las mejores suelas del mercado. Y la verdad es que me ha encantado; sólo hay que probarla para saber que es cierto.

Ofrece un agarre inmejorable, tanto en superficies planas como en romos, placas de adherencia, garbancitos, resina, etc. Verdaderamente bueno. Además, aunque quizás habría que probarla más tiempo, tras 2 meses de escalada intensa parece que va a aguantar muy bien en lo referente a durabilidad. No ofrece grandes signos de desgaste. Agarra como la mejor goma blanda (incluso mejor), pero aguanta el tiempo como una buena goma dura.

Y no es el único compromiso óptimo que le he notado. Me ha encantado también su grosor. No es ni excesivamente fina, ni excesivamente gruesa. Han encontrado, al menos para mi gusto y tacto, el óptimo entre sensibilidad y dureza-protección.

Aquellos que hayáis usado, como es mi caso, la anterior suela Xs Grip, o incluso me atrevería a decir cualquier suela de la competencia, no tardaréis en notar la diferencia. Hay algunas que agarrarán igual, pero mejor, en mi opinión según mi experiencia, no.

En el caso concreto de este gato, como ya hemos dicho, la goma Vibram sólo cubre el tercio anterior del pie, la puntera. El centro no tiene goma Vibram, es muy blando, y permite al gato doblarse completamente y no deformarse con el uso. La talonera tiene

En techos en el sector Pelocho. (Foto P. Lafuente).

poca goma (ya que no cubre la totalidad del talón) y se puede resbalar con según qué talonajes se realicen. Es decir, la piel del pie de gato está presente en la parte inferior del talón (en la **foto 6** se aprecia perfectamente), lo que en algún caso puede suponer una pérdida de adherencia.

La goma del talón tiene algo de rugosidad longitudinal para favorecer el agarre (**Foto 7**)

CONCLUSIONES

Un pie de gato muy bueno para lo que es. Nos ayudará mucho en grados altos, desplomes, techos, competición, la forma de los dedos es muy buena, la sujeción, ayuda a sacar los pasos, la suela es excelente... pero su uso es limitado, ya que para placas y grados inferiores no es nada recomendable. Tiene un público específico, y éste no quedará defraudado, como ha quedado claro; más bien al contrario. Pero quien decida comprárselos tiene que tener claro el tipo de escalada que realiza, o acabará comprando un F1 para ir a comprar el pan y lo tendrá que dejar en el garaje. ■

Foto 6 Vista de la rugosidad.

Autorrescate

Sistema de izado en contrapeso

Texto y fotos:
JOSÉ CARLOS IGLESIAS

Guía de Montaña UIAGM

Cuando escalamos vías de varios largos nuestra mente se halla concentrada en un simple hecho: pasarlo bien y disfrutar del día escalando con nuestros amigos. Ahora bien, en el fondo de nuestros pensamientos siempre existe un pequeño lugar para la duda y mantenerlos al acecho de lo inesperado. O por lo menos así debería de ser. En vías de varios largos y en zonas alejadas del coche, nosotros seremos los primeros protagonistas, y hemos de aceptar las consecuencias producidas en caso de contratiempos o accidentes por parte de los escaladores. A veces el rescate a través de equipos profesionales es posible, y a veces no. De ahí la necesidad de que los miembros de la cordada dispongan de unos conocimientos básicos de autorrescate que le permitan alcanzar un terreno fácil o facilitar el acceso de tales grupos de rescate.

Salir del apuro es uno de nuestros deberes como escaladores. No solo hemos de aprender a montar reuniones, colocar seguros, asegurar al compañero y colgarnos al vacio de una mano. Como escaladores de pared hemos de prevenir lo imprevisible, volver al trazado de la ruta después del embarque o evacuar al compañero en caso de accidente. No siempre podemos contar con la ayuda exterior. Es parte del compromiso a la hora de aventurarnos en la montaña. Vivir con ella, conocerla y entender nuestras limitaciones.

En ocasiones será difícil retirarnos de una gran pared con un compañero herido y carente de ayuda por parte de él. Si es así, al menos hemos de intentar subir o bajar al compañero a un lugar cómodo en el cual podamos administrarle primeros auxilios y replantear la situación.

En artículos anteriores hemos revisado el izado a la reunión mediante el empleo de poleas y el descenso en rapel con un peso, bien un petate o el compañero. En este artículo revisaremos el izado a la reunión del compañero o de un petate mediante el empleo de un sistema de contrapeso.

SISTEMA DE IZADO EN CONTRAPESO

El concepto del contrapeso es simple y el mejor ejemplo es el de un ascensor en un edificio: cuando la cabina sube por un lado el contrapeso de hormigón y metal bajan por el otro. Así de simple.

En pared seguimos las mismas pautas. Cuando nos colgamos de la cuerda pasada en polea por la reunión subiremos a nuestro compañero o peso atado a la cuerda en el extremo opuesto. Es un estado de equilibrio a no ser que la diferencia de pesos entre ambos escaladores sea notable. Si es así, y nuestro compañero pesa mas que nosotros, será necesario tirar de la cuerda que viene de nuestro compañero o petate hacia arriba para ayudar con el contrapeso. Si por el contrario, nuestro peso es mayor que el del compañero simplemente será necesario cargarnos en la cuerda ligeramente con el fin de izarlo progresivamente. En la **foto 1** observamos un ejemplo simple de contrapeso. Pero antes de detallar la técnica del contrapeso habremos de revisar un par de pasos previos.

El sistema de contrapeso solo funciona cuando la pared es vertical o desplomada, pues de lo contrario el rozamiento producido en una pared tumbada imposibilitará la maniobra de izado.

■ **Reunión**. La reunión ha de ser potente, con varios puntos de seguro y triangulada. Cuando trabajamos con sistemas de poleas (en este caso los dos escaladores colgados de la cuerda en extremos opuestos) aumentamos la energía aplicada a la reunión. De ahí la necesidad de que ésta sea a prueba de bombas (no sin decir que las reuniones siempre han de ser así). La cuerda ha de pasarse por la reunión en polea. No siempre escalamos con poleas. Si disponemos de una la podemos colocar en el punto central de la reunión. Si carecemos de poleas colocaremos en su lugar dos mosquetones, y si es posible simétricos. El empleo de dos mosquetones reduce un poco el rozamiento. De lo contrario, un mosquetón en el centro del triángulo de la reunión. Los mosquetones han de ser de seguro. En la **foto 2** observamos la cuerda pasada en polea por la reunión.

■ **Descenso por la cuerda**. Para descender por la reunión emplearemos cualquier sistema de descenso: plaqueta, ocho, grigri, etc. El grigri es muy práctico debido a su bloqueo automático ofreciéndonos con ello mas libertad de movimientos.

■ **Ascenso de cuerda**. Para anclarnos a la reunión emplearemos dos nudos autobloqueantes. Es posible también combinar un nudo autobloqueante arriba y un grigri abajo, pues el grigri lo podemos emplear también para ascender por la cuerda. Un nudo autobloqueante muy practico de ascenso por cuerdas es el nudo **autobloqueante con mosquetón o Bachmann** pues se desplaza con facilidad por la cuerda simplemente tirando del mosquetón. Si nos hallamos colgados de él nunca nos agarraremos al mosquetón, pues de lo contrario anularemos la capacidad de frenado del nudo y de lo contrario nos caeremos por la cuerda hasta que lo dejemos bloquear de nuevo. Otra opción es emplear dos **nudos Machard con dos senos**. Son nudos prácticos pero no se deslizan con la misma suavidad que el nudo autobloqueante con mosquetón. También podemos combinar un nudo

01

02

Rab
NEUTRINO ENDURANCE
Neutrino Endurance es una chaqueta de plumas ligera y muy caliente, diseñada para actividades de montaña y ascensiones ligeras
www.rab.uk.com
PERTEX ENDURANCE

autobloqueante arriba y un nudo de corazón en el arnés. Simplemente hemos de emplear la técnica de ascenso que sea mas cómoda y practica durante tal situación, dependiendo de nuestros conocimientos y del material disponible en el momento. Si empleamos dos nudos autobloqueantes ambos nudos han de estar atados al arnés mediante cintas o cordinos. En el bloqueante de abajo podemos colocar una cinta larga a modo de pedal con el fin de ayudarnos en el izado (si es necesario). Si empleamos un nudo autobloqueante arriba y un nudo corazón o grigri abajo la cinta del pedal la colocaremos en el nudo de arriba. Los nudos autobloqueantes los confeccionaremos con cordinos de diámetro no menor de 7 milímetros. En la **foto 3** observamos el izado o anclaje a la cuerda con un nudo autobloqueante con mosquetón arriba y un grigri abajo. Empujamos el nudo autobloqueante y al mismo tiempo subimos las piernas apoyadas en el pedal. A continuación agarramos la cuerda con la mano de arriba (y no tocamos el nudo), nos cargamos en la piernas y el pedal y al mismo tiempo recogemos la cuerda a través del grigri como podemos apreciar en la **foto 4**.

CONTRAPESO

El primer paso consistirá en pasar el peso de nuestro compañero a la reunión con el fin del liberarnos del sistema. Si aseguramos a la reunión directamente con un grigri o plaqueta tipo reverso la maniobra es mas fácil pues la polea ya está instalada (**foto 5**, cuerda pasada por la reunión empleando para ello un grigri a modo de polea).

Si por el contrario aseguramos al segundo directamente al arnés con un reenvío a la reunión hemos de proceder a transferir el peso a la reunión.

- **Foto 6**. Bloquearemos el dispositivo de freno, en este caso una plaqueta, con un nudo de fuga. A continuación colocamos en la cuerda que va a nuestro compañero un nudo autobloqueante, en este caso un Machard con dos senos. Atamos el nudo a la reunión empleando para ello un cordino auxiliar (o el extremo de la cuerda si es necesario) y un nudo dinámico con el fin de bloquearlo. Tensamos el nudo dinámico en la reunión y lo bloqueamos. En este momento el peso de nuestro

03

05

04

06

07

08

compañero se halla sobre la reunión y nosotros nos disponemos libres con el fin de realizar el siguiente paso.

- **Foto 7**. Pasamos la cuerda por el centro de la reunión en polea a través de dos mosquetones.
- Nos atamos a la cuerda libre que sale de la polea (la opuesta a la de nuestro compañero) con dos nudos autobloqueantes, como hemos explicado anteriormente. En la **foto 8** nos colgamos de la cuerda con un nudo autobloqueante y un grigri.
- El extremo de la cuerda nos la atamos al arnés.
- Nos colgamos totalmente en la cuerda a través de los nudos autobloqueantes y tiramos de la cuerda opuesta yque viene de nuestro compañero. En este momento nosotros bajamos y nuestro compañero subirá. En la **foto 9** observamos como tiramos de la cuerda hacia arriba con el fin de ayudar al contrapeso y así poder izar el petate.
- Podemos seguir realizando el contrapeso hasta que nuestro compañero llegue a la reunión y entonces subir por la cuerda empleando los nudos autobloqueantes.

Si el peso de nuestro compañero o petate es mayor que el nuestro será preciso realizar cortos tramos de contrapeso. Una vez que llegamos al compañero o petate subimos nuevamente hasta la reunión con los nudos autobloqueantes y volvemos a bajar repitiendo la maniobra una y otra vez, contrapesando y tirando de la cuerda, hasta que el compañero o petate llegue a la reunión. Otra opción puede ser la de colocar un cordino largo entre nuestro compañero y nosotros. Bajamos y el compañero sube hasta que el cordino se tensa. Es entonces cuando procedemos a subir por la cuerda hasta que el cordino se tensa otra vez, bajando nuevamente tirando hacia arriba del mismo cordino o de la cuerda del compañero. Si disponemos de la suerte de tener otro compañero disponible en la reunión, éste puede ayudar tirando hacia debajo de la cuerda de la cual nos hallamos colgados con los nudos autobloqueantes. De tal manera nosotros actuamos de contrapeso y nuestro compañero en la reunión de extra peso. La ventaja es enorme, sobre todo si el accidentado o petate pesa mas que nosotros.

09

10

En la reunión podemos dejar el nudo autobloqueante, si ello es conveniente. El nudo va a prevenir al accidentado o petate a perder altura en el caso de que por cualquier motivo nosotros perdamos control de la cuerda. Cosa que realmente es difícil que pase. Hemos de recordar que en el peor de los casos siempre permaneceremos en equilibrio en contrapeso con nuestro compañero. Cuando ambos, nuestro compañero o petate y nosotros alcancemos la reunión es importante anclar al compañero a la reunión antes de que nosotros nos soltemos de la cuerda. Recordemos que el hecho de permanecer en contrapeso ofrece la garantía de la seguridad de ambos. Una vez que ambos escaladores nos encontremos perfectamente atados a la reunión será entonces cuando podremos desencordarnos de la cuerda y de los nudos autobloqueantes.

A modo de anclaje de refuerzo podemos añadir una cinta con mosquetón de seguro a la cuerda que pasa por la polea. De tal manera la cuerda estará pasada por dos mosquetones y cintas diferentes.

Tal sistema de contrapeso es práctico cuando disponemos de poca ayuda (dos personas en la cordada) y nos encontramos en una zona vertical o desplomada de la pared. Durante la escalada en vías de grandes paredes es una buena técnica para subir petates pesados con provisiones, equipo y material. En pesos excesivos incluso podemos colocar otro nudo autobloqueante en la cuerda y tirar hacia arriba desmultiplicando el sistema. Tal técnica puede minimizar el esfuerzo. En la **foto 10** observamos una manera de desmultiplicar el sistema de polea, trabajando en polea móvil o en N. A veces en vías de escalada en pared de varios días tendemos a transportar grandes cargas y petates muy pesados.

Siempre que realicemos la técnica del contrapeso hemos de tener la precaución de instalar una buena y potente reunión. Si disponemos de una polea la utilizaremos para instalar el contrapeso, pues reducirá el rozamiento en gran medida. De lo contrario, el grigri funciona bien, con un poco mas de rozamiento, pero es seguro. Dos mosquetones simétricos o un buen mosquetón de seguro también nos sacarán del apuro.

Antes de emplear tal técnica en la pared será conveniente que la practiquemos con el compañero con el fin de familiarizarnos con los nudos y los diferentes pasos a realizar.

La técnica de izado en contrapeso es una buena manera de salir de apuros cuando carecemos de ayuda. Así mismo es muy practica durante el izado de petates en pared. Nunca pensamos en la necesidad de realizar maniobras de autorrescate en pared, pues mantener los problemas alejados de nosotros siempre es una buena idea. Pero cuando tales problemas se acercan demasiado, cuanto mayor sea nuestro conocimiento y práctica en temas de autorrescate, mejor serán nuestras opciones de salir de forma airosa del apuro. ■

Entrenamiento para escalada

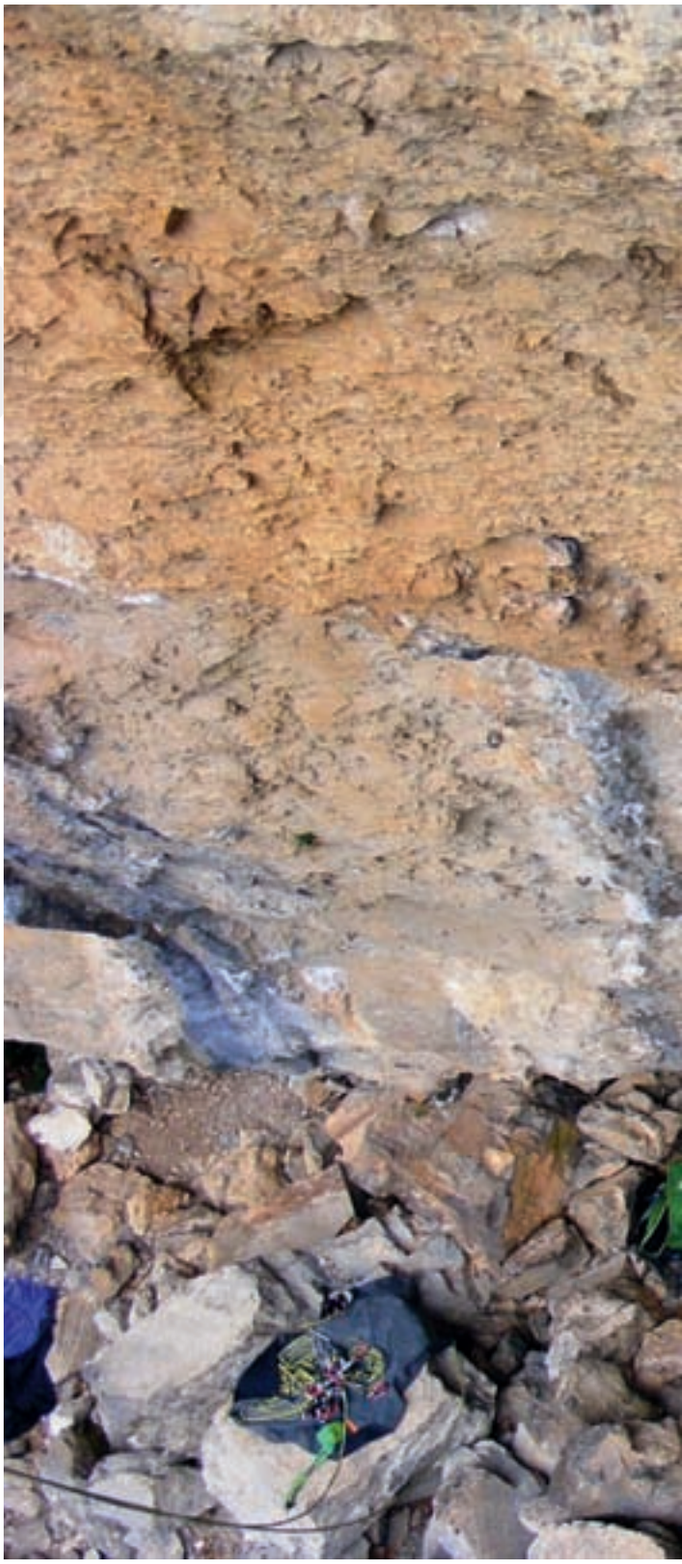
un caso de alto nivel

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.

Con este artículo se completa la serie de ejemplos sobre escaladores de distintos niveles. Esta vez, el personaje en cuestión será "Z", un caso de "alto nivel" (que no máximo), aunque todo dependerá del prisma y el momento en el que se mire pues quizás, en "muy poco" tiempo, posiblemente se tratará "sólo" de un ejemplo de nivel "medio" dentro del conjunto de la población escaladora (al ritmo al que va la evolución de este deporte...).

Cabe recordar, aun a riesgo de sobrepasar el límite de la pesadez, que cada "modelo" de los expuestos ha servido para hacer progresar, en mayor o menor medida, a personas reales con las características que se han descrito. Como se habrá podido comprobar, cada una de ellas presenta cualidades y niveles de desarrollo de los distintos factores de rendimiento diferentes entre sí, por lo que han precisado entrenamientos adaptados individualmente a sus necesidades. De no ser así, los ejercicios propuestos en los que se concretan los contenidos y la especificidad con que se tratan los mismos no tendrían las consecuencias esperadas en su aplicación. Resumiendo: el entrenamiento para escalada debe tener un carácter de individualidad que ajuste las características del programa a las necesidades reales de quien lo efectúe para que sea realmente eficaz.



"Z", UN CASO DE SUPERACIÓN PERSONAL

Evaluación inicial

Como todas las personas que llegan a rendir a un alto nivel, "Z" ha pasado por innumerables situaciones de aprendizaje que le han hecho evolucionar y obligado a superarse para llegar convertirse en el escalador que es hoy. Motivado como el primer día por seguir mejorando en la práctica de lo que más le

ANTONIO FORZANDO SU LÍMITE A VISTA EN UN 7C+ DE FOZ DE SIGÜES, BUENA ESCUELA PARA ESCALAR CALIDAD Y CONSEGUIR OBJETIVOS (ZARAGOZA)

apasiona, se podría destacar de él su gran humildad para aceptar errores y la gran capacidad de sacrificio para compaginar su vida laboral y familiar con los entrenamientos.

A sus 32 años, "Z" lleva ya 12 subiéndose por "las piedras" y entrenando casi siempre para ello, aunque de forma más o menos autodidacta (salvo al principio de su "carrera", que estuvo "dirigido" por varios amigos que ya escalaban y entrenaban, con quienes pudo aprender aspectos básicos de la técnica, seguridad, entrenamiento físico, etc…). Sin embargo, de un par de años a esta parte siente que le cuesta mucho ya no sólo mejorar, sino mantener el nivel alcanzado hasta el momento (8a a vista y 8c trabajado). "Z" sólo hace escalada deportiva, y alguna tapia equipada de vez en cuando "para desconectar un poco" (como él diría). Éste es el resumen de su situación (**ver Cuadro 1**):

FACTOR	SITUACIÓN ACTUAL
Tiempo disponible	2 horas a medio día y 2 horas por las tardes entre semana (de lunes a jueves); Viernes toda la tarde libre y fines de semana completos. También un mes (partido) de vacaciones al año.
Medios materiales disponibles	Un plafón con distintos ángulos de trabajo, 2 campus (uno con listones medianos y pequeños alternos) y otro hecho con tablas multipresa (unas sobre otras y con posibilidad de usar los pies en presas pequeñas), una barra de dominadas, una máquina multiejercicios, pesos libres y una zona de bulder en roca a 20´ de su casa.
Grado encadenado	8a a vista, 8a+ al flash y 8c trabajado.
Características en el plano técnico	**A nivel perceptivo:** A veces se salta algún agarre en los intentos en su límite a vista, si están muy escondidos. **A nivel decisional:** Apenas tiene que pensar sobre cómo hacer los movimientos, le suelen salir de forma automática casi a la primera del modo más eficiente. **A nivel ejecucional:** Los mayores problemas de ejecución los suele encontrar en vías con largas secciones en techo y en placas tumbadas de adherencia, pues lo que más escala son muros verticales y semidesplomados. **A nivel de controlabilidad de la ejecución:** Suele escalar muy “fino”, iniciando y controlado los movimientos adecuadamente, aunque a costa muchas veces de ir muy despacio en su desplazamiento.
Características en el plano táctico	**Visualización:** La trabaja antes de escalar cualquier vía, sea el intento a vista o ensayado, repasando las secuencias antes de hacerlas. **Memorización:** En un solo intento a una vía es capaz de recordar todos los detalles relevantes de la vía (secciones clave con pies y manos, reposos…) **Anticipación:** Cuando la vía va teniendo reposos (o semirreposos) va anticipando lo que viene a continuación, pero “se pierde” en secciones más largas e intensas, focalizando la atención sólo en el siguiente movimiento, dejando de tener en cuenta el “conjunto” (o los 4 siguientes pasos). **Improvisación:** Se le da bien improvisar como efecto secundario del punto anterior, al encontrarse en secciones que le obligan a “inventar” en el momento el siguiente movimiento o caer, sin “ver” nada más de lo que hay por encima de su cabeza. **Automatización:** Necesita poco tiempo para automatizar movimientos en vías nuevas, gracias a su alto nivel técnico y memoria gestual. **Toma de decisiones:** Es capaz de pensar alternativas para secuencias en las que tiene dudas en sus intentos a vista. **Plan de vía:** Tiene una rutina fijada que utiliza siempre, sea la vía que sea. **Conocimiento:** Se amplía constantemente, al viajar y escalar en escuelas distintas, viendo a gente escalar vías duras...
Características en el plano psicológico	**Motivación:** Mejorar en todos sus puntos débiles y mantener o potenciar sus cualidades para escalar mejor e intentar alcanzar su máximo nivel potencial. **Activación:** Sabe activarse en consecuencia si la vía lo demanda (entradas a bloque, vías cortas...). No tiene problemas por niveles de arousal elevados al tener una motivación tan orientada a la mejora en la tarea, lo que evita “cuadros” de estrés por fracaso, éxito... **Concentración:** Existen momentos puntuales, cuando ya va muy cansado, en los que comienza a pensar mientras escala que ya no va a llegar al siguiente reposo, y eso hace que disminuya su ritmo de escalada (incluso deteniéndose), lo que termina agotándole aún más y haciéndole caer. **Confianza, seguridad en sí mismo:** Piensa que todavía puede mejorar más, que no ha llegado a su límite. **Competitividad:** Alta y positiva, esto es, focalizada hacia sí mismo, buscando la mejora constante de sus debilidades. **Cohesión:** Cuenta con un grupo estable de escaladores de nivel parecido al suyo con quienes escalar los fines de semana, entre semana y realizar viajes de escalada más largos.
Características en el plano físico	**Lesiones anteriores:** Sin limitaciones actualmente, aunque padeció varias tendinopatías en distintos dedos hace años, además de una luxación de un hombro hace 7 años. **IMC o Índice de Masa Corporal (Peso/Altura2):** 20,07. Peso: 58 kg; Altura: 170cm. Está en un peso adecuado para escalar, “difícilmente” mejorable. **Fuerza de dedos en distintos agarres:** Su agarre más débil es la pinza abierta y el bidedo (índice-corazón) en extensión. **Potencia y Capacidad de distintas manifestaciones de resistencia en plafón:** • Resistencia muy larga (vía de 85 movimientos, 55º y agarres de 2 a 1,5 falanges): Intento primero encadenado; Intento segundo 2 caídas. • Resistencia larga (vía de 50 movimientos, 55º y agarres de 1,5 a 1 falanges): Intento primero encadenado; Intento segundo 1 caída. • Resistencia corta (vía de 25 movimientos, 55º y agarres de 1 a 0,5 falanges): Intento primero 1 caída al final; Intento 2º 3 caídas. **Capacidad de recuperación subjetiva entre vías:** Puede hacer 3 intentos buenos a vías en su límite, tanto a vista como al ensayo. El cuarto intento (sin contar el calentamiento) ya es algo peor. **Capacidad de recuperación en la propia vía (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):** Completa las vías propuestas con el reposo que se propone. **Fuerza de tracción en distintas posiciones (lastres sin contar el peso corporal):** • RM máxima amplitud de agarre: 25 kg 2 brazos. • RM amplitud hombros: 45 kg 2 brazos. • RM manos juntas: 35 kg 2 brazos • Tracciones a 1 brazo: 3 tracciones derecha y 2,5 izquierda sin lastre. • Bloqueos a 1 brazo (Fuerza Resistencia Isométrica, sin lastre, a tiempo máximo): 25” con ambos brazos a 45º, 20” con ambos brazos a 90º y 15” con ambos brazos a 120º. **Fuerza resistencia con desplazamiento (campus):** Puede hacer 30 movimientos alternativos en el campus, entre subidas y bajadas, sin lastre adicional y sobre listones de 3,5 cm separados 30 cm. **Flexibilidad:** No presenta acortamientos.

***Cuadro 1**. Factores de rendimiento.*

PARA QUÉ ENTRENAR. Objetivos

Una vez analizada la situación de “Z”, la primera conclusión es que ha realizado un muy buen trabajo desde que comenzó a escalar, pues llegar a ese nivel de rendimiento de forma autodidacta no es nada fácil; además, si se sabe “mirar” más allá, se observará que son pocos los aspectos, en las parcelas no físicas de trabajo, los que se pueden desarrollar mucho más (**ver Cuadro 2**). Por la situación de estancamiento en la que se encuentra, se puede suponer que ha estado repitiendo dinámicas o cargas de trabajo que ya ha hecho en el pasado, lo que ha producido un efecto de agotamiento del potencial de adaptación de dichas cargas, es decir, ha estado malgastando tiempo y energías para “nada” (la prueba es que hace tiempo que no progresa e incluso su rendimiento ha empeorado).

La mayor parte del trabajo que deberá hacer “Z” para aumentar su rendimiento deberá focalizarse en la optimización de su nivel físico (amén de corregir aquellos otros aspectos que le harán mejorar también en otras parcelas), de la mano siempre de una alta especificidad en los medios empleados para ello (**ver Cuadro 3**), que serán los que van a aportar el estímulo adecuado para provocar verdadera adaptación.

A partir de aquí, se establecerían los objetivos que guiarían la planificación de “Z”:

1. Ser capaz de escalar (al menos un 50% de las vías que se intenten) al mayor ritmo eficaz posible (sin cometer fallos o imprecisiones que le hagan caer o derrochar mucha energía) en vías por debajo del máximo nivel (primero) y en el límite de la dificultad alcanzada (después).

EN LA ESCALADA CON EL FÍSICO NO BASTA. PARA MUESTRA ESTA ESPECTACULAR Y TÉCNICA VÍA DE 8A+ QUE RECORRE TODO EL ARCO DE ESTA CUEVITA EN ALQUEZAR (FOTO: CECILIA BUIL)

PARCELA	LIMITACIÓN	SOLUCIÓN
Técnica	Localización de presas escondidas	Trabajar concienzudamente la visualización pre-vía y la visualización dinámica (desde cada reposo de las vías). Estrategia útil: mirar siempre a los lados, no sólo hacia arriba.
	Escalada en placas tumbadas y techos.	Dedicar un mayor % del tiempo a este tipo de vías no será del todo relevante, dado que sus objetivos se encuentran en vías que no lo requieren. De todos modos, escalar algún día en placas tumbadas como recuperación, y entrenar técnica en el plafón sobre techos será beneficioso.
	Ritmo	Aspecto de mayor relevancia a mejorar para aumentar su rendimiento. Trabajo a conciencia tanto en el plafón (sobre todo en contenidos de baja intensidad), como en la roca (repeticiones sobre vías buscando el mayor ritmo posible). Incidir en la máxima velocidad gestual eficaz y el aprovechamiento del movimiento.
Táctica	Anticipación constante de los 4 siguientes movimientos.	Acostumbrarse a escalar pensando en lo que se va a encontrar siempre 3 o 4 movimientos por delante, y no tan pendiente de hacer perfecto cada gesto (dejar que el cuerpo “escale solo”, sin perder tanta atención en él).
Psicológica	Dirección eficaz de la atención	Relacionado con el punto anterior, debe focalizar la atención en la toma de decisiones tan sólo en los reposos de las vías, y cambiar dicho foco una vez que salga de ellos para centrarlo exclusivamente en moverse al mayor ritmo posible anticipando mentalmente los 3-4 siguientes pasos y nada más. Hay que aprender a escalar sin expectativa ninguna, ni de éxito ni de fracaso. Sólo buscar ritmo y anticipación mental del camino más fácil.
Física	Fuerza y potencia de agarre	Clave para la mejora del rendimiento. Se debe potenciar al máximo la fuerza máxima en todos los agarres (no sólo en los que se han encontrado manifestaciones menores) y la máxima potencia en los mismos, esto es, la manifestación más rápida de esa fuerza máxima.
	Manifestaciones de la resistencia	Deberá mejorarse en función del tipo de objetivos concretos que se quieran conseguir en roca, y siempre como elemento relativo a las mejoras conseguidas en fuerza máxima en distintos agarres.
	Capacidad de repetición de esfuerzos máximos	Trabajar el/los tipos de resistencia que interese en forma de capacidad, para ser capaz de soportar más esfuerzos en el día de la máxima intensidad dada. Relacionado también con la capacidad de recuperación entre esfuerzos.

***Cuadro 2**. Elementos de trabajo para potenciar el rendimiento en diferentes campos para el caso “Z”.*

CONTENIDOS		IMPORTANCIA / DESCRIPCIÓN / ELEMENTO DE CALIDAD		
ROCA	R1. Supraensayo	****	Vías que precisen de más de 3-4 días de intentos para ser encadenadas.	Contenido importante dentro del trabajo semanal durante todo el año para el trabajo de bloque sobre los mismos gestos y presas de vías objetivo.
	R2. Ensayo	*	Vías que se puedan encadenar en 1-2 días de ensayos.	Contenido que pierde relevancia por la naturaleza de los objetivos principales: superar su máximo nivel a vista y al ensayo. Se usará para la mejora técnico-táctica.
	R3. A vista	***	Máximo grado a vista en cada tipo de roca o estilo.	Contenido fundamental que recibirá un tratamiento, en volumen, algo menor que el supra-ensayo, por los días que se disponen para dedicarle.
	R4. Sub-a vista y Sub-ensayo	**	Vías bajo el máximo nivel ensayado o a vista.	Se usará sólo en períodos de base y para el trabajo de mejora técnico-táctica.
PLAFÓN	P1. Bloque Corto y Largo Máximo	****	Pocos movimientos de intensidad máxima relativa cada uno de ellos.	Se usará como base para la mejora de la fuerza máxima especial. En periodos de rendimiento se diseñarán bloques con presas y movimientos parecidos a los de las vías objetivo.
	P2. Bloque Corto y Largo Submáximo	***	Pocos movimientos igualmente pero a intensidades sub-máximas (resistencia al bloque), con CE 2 a 4 (**ver Nota 1**).	Tiene como objetivo mejorar la capacidad de realizar esfuerzos submáximos en períodos anteriores a los de máximo rendimiento. Permite trabajar la técnica en condiciones de fatiga.
	P3. Resistencia en sus diferentes manifestaciones	***	Máxima expresión de la resistencia a intensidad máxima relativa al número de movimientos para los que se entrene.	Se utiliza para aumentar la manifestación energética predominante en el tipo de vía objetivo que se esté probando. Como el trabajo está muy enfocado al rendimiento en roca, se puede manipular muy bien este parámetro especializando mucho el contenido de resistencia sobre el que buscar mejorías, sea esta corta, larga o muy larga.
	P4. Continuidad extensiva e interválica	**	Permitirá soportar el esfuerzo real de una escalada y favorecerá la recuperación entre vías en un día.	Se trata de un trabajo básico que no se debe descuidar pero que no representa un elemento a mejorar, por el tratamiento que ya ha tenido en otros momentos de la vida deportiva de "Z".
TABLA	T1. Suspensiones	****	Trabajo para la mejora de la fuerza en agarres específicos	Permitirá la mejora de la fuerza máxima específica en distintos agarres. Se irán alternando ciclos de trabajo a tiempos cada vez menores (hasta 3") que incidirán alternativamente en la carga máxima para el tiempo estimado y en el agarre más pequeño (del tipo que sea cada uno de los que se trabajen) para el tiempo estimado igualmente.
	T2. Tracciones dinámicas y/o estáticas	*	Desarrolla la fuerza de base (dinámica y estática) para los movimientos de escalada.	El trabajo de la fuerza de tracción sin movimiento supone un nivel de especificidad muy bajo. Tan sólo tiene sentido para completar trabajos básicos que se hagan con movimiento y no se puedan acabar o para complementar el trabajo de fuerza en suspensión.
CAMPUS o PLAFÓN SIN PIES	C1. Campus simultáneo	***	Permite mejoras en la potencia de agarre y de tracción, en función del tipo de ejercicio que se haga.	Se trata de hacer "saltos" de un listón a otro, simétrica o asimétricamente (más complejidad coordinativa), sólo hacia arriba buscando velocidad (fuerza reactivo-explosiva) o con caída previa (trabajo pliométrico o fuerza reactivo elástico-explosiva).
	C2. Campus alternativo	****	Trabajo más específico (con incidencia coordinativa alta) de la fuerza de tracción y/o de dedos, en función del tamaño del agarre-listón.	Multitud de trabajos y orientaciones que variarán el tipo de ejercicio, desde simples trabajos de fuerza explosiva, a orientaciones más energéticas hacia la hipertrofia o la fuerza resistencia, pasando por trabajos combinados con bloqueos en distintos ángulos.
	C3. Travesías sin pies	**	Incidencia fundamentalmente coordinativa, a caballo entre el bloque y el campus alternativo.	Permite el trabajo sobre presas diferentes, aunque lo más rico es el elemento coordinativo para la resolución de movimientos con pies en el aire. Se puede contemplar un trabajo de fuerza de tracción con orientación hipertrófica o resistente. Trabajos de alta intensidad, por el posible descontrol en los gestos, deberían ignorarse en un primer momento.
	C4. Entrenamiento en agarres sistemáticos	***	Permite un trabajo muy específico sobre agarres y movimientos concretos.	Permite la mejora de la fuerza máxima de agarre en presas concretas y con movimientos concretos sobre ellas. También se puede utilizar con una orientación energética (hacia la resistencia en ellos). Útil para vías muy homogéneas.

***Cuadro 3**. Propuesta de contenidos más relevantes de trabajo y características en su aplicación (elementos de calidad del trabajo) para el caso concreto de "Z".*

NOTA 1. CE significa Carácter del Esfuerzo, y sirve para controlar mejor las intensidades a las que trabajar a la hora de realizar ejercicios sub-máximos de diversa índole (en plafón, tabla o campus). Se basa en realizar el trabajo que sea (ejemplo: bloque largo de 10 movimientos, con CE 4), de modo que aunque el ejercicio real será sobre sólo 10 movimientos, la intensidad de los mismos (que será siempre más o menos homogénea) será aquella que permitiese llegar hasta 14 movimientos (pero nunca 15); de esta forma el trabajo siempre será sub-máximo, pues se harán 10 movimientos sobre 14 que serían los posibles a esa intensidad (10 + CE 4 = 14 movimientos).

2. Ser capaz de escalar (en el 90% de las vías que se prueben) anticipando los 3-4 siguientes movimientos, sin estar pensando en cómo hay que moverse (sobre todo en vías ensayadas) dejando que sea el cuerpo el que guíe la acción.
3. Escalar siempre (en el 90% de las vías que se prueben) sin expectativas sobre el resultado, con la única intención de dar lo máximo en cada intento para aumentar la capacidad de escalar más largos al día en el límite de las posibilidades.
4. Aumentar los niveles de fuerza y potencia máxima en todos los agarres, y el nivel de resistencia en sus distintas manifestaciones según interese para cada momento del año.
5. Encadenar al menos 4-5 vías de 8a a vista y 3-4 vías de 8c para consolidar el nivel alcanzado en distintas escuelas.
6. Encadenar 8a+ a vista y 8c+ ensayado esta temporada en el estilo que mejor se dé.

QUÉ Y CÓMO ENTRENAR
Contenidos y métodos

El elemento que caracterizará todo el trabajo que hará "Z" para la mejora de su rendimiento será la gran especificidad del mismo. **Ver Cuadro 3** sobre la propuesta de contenidos y métodos de trabajo.

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS EN EL TIEMPO Periodización

Cuando se tiene una dilatada experiencia entrenando y se ha llegado al alto nivel (o cerca del límite personal que permite el potencial genético), se pueden/deben empezar a usar estructuras de organización de los contenidos de trabajo que permitan agotamientos de los potenciales de entrenamiento de las distintas cargas empleadas para que se puedan producir adaptaciones profundas que permitan mejoras sustanciales del nivel de rendimiento del escalador. Una de estas "fórmulas" de periodización es la que contempla el modelo de planificación contemporánea, también conocido como ATR, basado en la alternancia siempre en el mismo orden de tres ciclos o bloques (A = Acumulación, T = Transformación y R = Realización) de características bien diferenciadas a lo largo de etapas más largas y con una duración variable en función del momento del año y el grado de adaptación que se pretenda conseguir. Este planteamiento tiene sentido en las circunstancias de "Z", que persigue objetivos concretos sin importarle que a lo largo del proceso pueda pasar por momentos de baja forma provocados por el "deterioro" que impondrán las grandes concentraciones de carga que realizará durante cada ATR.

Las principales características de este tipo de planteamiento son: utilización de cargas concentradas de similar orientación (quedan aseguradas con un 40% de la totalidad del trabajo de la misma orientación) en períodos concretos secuencializados en función del efecto residual (de mayor a menor) que posean las cargas que se vayan a aplicar, y haciéndolo en períodos más o menos cortos en función de la cualificación del deportista, lo que provoca un gran

ENTRENAR EN ROCA (SIEMPRE HACIA ARRIBA), PERMITE LAS ADAPTACIONES MÁS TRANSFERENTES. AQUI APLICÁNDOLO EN UNAS SERIES A UNA TECNO-RUTA DE 8A (FOTO: DIEGO RUIZ)

desequilibrio en la homeostasis del organismo, generando profundos cambios morfo-funcionales que deben confluir en el periodo de realización, momento en el cual se podrán obtener los mejores resultados.

A continuación se muestra dos ejemplos: uno de los contenidos de trabajo en los distintos ciclos de un ATR y otro de la periodización anual con estructuras ATR (Cuadro 4) con 6 picos de forma (o bloques de Realización) en una temporada:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	P1 y C4 (hacia la hipertrofia) ++	C2+ y P4 ++	Descanso	P1 y C4 (hacia la hipertrofia) +	Descanso	R4 y R1	R4 y R3
Tarde	T1 y T2 combinados +	Descanso	Descanso	T1 y T2 combinados	C2- y P4-	R2	R2

Ciclo de Acumulación *(cargas de mayor efecto residual).*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	P2 y C3 (en fatiga)	C4+ y P4+ (hacia la coordinación intramuscular)	Descanso	P2 y C3 (en fatiga)	Descanso	R4 y R1	R4 y R1
Tarde	T1 y P3 +	Descanso	Descanso	T1 y P3-	C4- y P4- (hacia la coordinación intramuscular)	R3	R3

Ciclo de Transformación *(cargas de efecto residual medio).*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	P1	P3	Descanso	P1	Descanso	R4 y R1	R4 y R1
Tarde	C1	P4-	Descanso	C1	Descanso	R1	R1

Ciclo de Realización *(cargas de menor efecto residual).*

Mes	**1**	**2**		**3**		**4**	**5**		**6**		**7**		**8**		**9**	**10**		**11**		**12**	
Ciclo	A	T	R	A	T	R	D	A	T	R	A	T	R	D	A	T	R	A	T	R	D
Rendimiento	-	*	***	*	*	****	-	-	*	***	*	*	*****	-	-	*	****	*	*	*****	-
Objetivos	1,2,4		3,5	1,2,4		3,5	1,2,4			3,5	1,2,4		3,6	1,2,4			3,5	1,2,4		3,6	-

Cuadro 4. *Etapas a lo largo del año (A = acumulación; T = Transformación; R = Realización; D = descanso).*

SEGUIMIENTO Y AJUSTE

Control y cuantificación del entrenamiento

El control de las adaptaciones que se producen en el escalador es muy importante cuando se aplica este tipo de estructuras, en las que se trabaja con cargas unilaterales (del mismo tipo) concentradas (grandes volúmenes en poco tiempo) que van a provocar importantes variaciones en la homeostasis del organismo. Valorar adecuadamente cuándo seguir aplicando más carga de una orientación o cuando ya no es conveniente (por haber agotado el potencial de adaptación de la misma) se erige como la clave para poder adaptar el proceso si fuese necesario; así, como norma general, cuando se apliquen estímulos de carácter energético (trabajos de resistencia, a la intensidad que sea) y no se pueda completar el volumen planteado (ni si quiera el 50% del mismo), será un indicador de agotamiento del potencial comentado o quizás, de una mala distribución de los tiempos de recuperación entre sesiones (esto se sabrá dejando más recuperación de la inicialmente planteada); para estímulos de carácter nervioso (trabajos de alta intensidad), el indicador de agotamiento será la pérdida de calidad en el esfuerzo (en forma de velocidad y/o coordinación).

La progresión del entrenamiento entre distintos ciclos ATR en la misma temporada quedará asegurada por variaciones tanto de los volúmenes de carga empleados, como de la especificidad de los medios utilizados, que deberá ir aumentando progresivamente para seguir generando adaptaciones que permitan el incremento del rendimiento.

APUNTE FINAL

Ni son todos los que están, ni están todos los que son, esto es, simplemente se ha pretendido exponer a lo largo de los 3 últimos artículos, (usando la fórmula de mostrar ejemplos reales aunque omitiendo a voluntad datos concretos), el proceso que hay detrás de la planificación de un entrenamiento para escalada, intentado poner de relieve todo cuanto se ha explicado en artículos precedentes, desde la necesidad de una evaluación global de todos los factores de rendimiento (variables e invariables), pasando por la aplicación constante en todo el proceso de los principios de entrenamiento (individualización, sobrecarga, progresión, continuidad, periodización, etc...), hasta la distinta importancia y el tratamiento consecuente de los medios usados para la mejora de cada factor de rendimiento entrenable, según el criterio del "nivel" de resultados de partida del escalador (**ver Gráfico 1**).

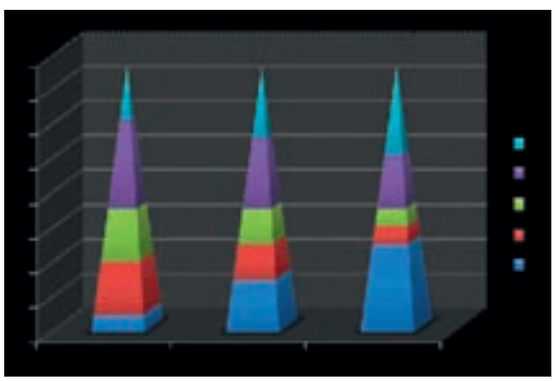


Gráfico 1. *Importancia relativa deseable de los distintos factores de rendimiento entrenables por niveles.*

LA ESPECIFICIDAD DEL TRABAJO, UNA DE LAS CLAVES PARA RENDIR A ALTO NIVEL. EL AUTOR EN SU MEJOR REALIZACIÓN, POWERADE, 8C+ EN VADIELLO (FOTO: HÉCTOR PELET)

KIKO AUTOMATIZANDO LA SECCIÓN CLAVE DEL QUE SERÍA SU PRIMER 8B, EL INSOCIABLE, EN SAN MARTIN DE LA VAL D´OSERA

PARA VÍAS COMO POQUITO A POCO EXTENSION, 8B DE 40M, HABRÁ QUE MEJORAR LA RESISTENCIA MUY LARGA PARA TENER ALGUNA GARANTÍA DE ÉXITO (FOTO: KIKO)

barrabes selección

puro rendimiento

Lo más técnico, lo más específico. Para los más exigentes, para los que buscan las más altas prestaciones en todos los detalles de su actividad.

Los básicos de la montaña

El fondo de armario. Chaquetas, sacos, mochilas...y alguna novedad muy interesante. Como el Pack Fast & Light de Camp. Mirad pesos. No están equivocados.

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

PHANTOM CAMP

Mochila de 15l. ultraligera y compacta. Mochila ultraligera y compacta para excursiones rápidas, carreras o para minimalistas. Práctica, sencilla, ligera y ergonómica. Sin extras para evitar el exceso de peso al máximo. Se puede guardar en su pequeña bolsita para llevar en el interior de una mochila en travesías largas para usar como mochila de apoyo o de ataque ligero. Peso: **250 gr**.

Precio: **35 €**

MINIMA 2 SUPER LIGHT CAMP

Tienda muy ligera para dos personas, tres estaciones. Manteniendo el diseño de la Minima 2, pero aumentando su ligereza, esta tienda es perfecta para dos personas, tres estaciones. Pertenece a la serie Essential de Camp, productos diseñados para superar cualquier obstáculo que pueda surgir para el logro de una meta durante las aventuras al aire libre. Peso: **1320 gr**.

Precio: **199.90 €**

ESSENTIAL LIGHT MAT CAMP

Esterilla hinchable extremadamente ligera. Una referencia en la corriente ultraligera que cada día está mas fuerte en las actividades Outdoor. Orientada para corredores, alpinistas, ciclistas y en general todos aquellos que huyen de las mochilas enormes y que buscan cargar el mínimo volumen y peso posible. Peso: **315 gr**.

Precio: **39.90 €**

ATOM LT HOODY ARC'TERYX

Chaqueta de fibra con capucha para condiciones climáticas frías, esta prenda fabricada con materiales de alta calidad, es perfecta para usar como segunda capa aislante ya que su fibra Coreloft™ proporciona el calor adecuado y la transpirabilidad necesaria.

Precio: **179 €**

INFINITY JACKET W RAB

Chaqueta ligera de plumas 850 Fill Power de mujer. Fruto de la sinergia entre Rab® y sus suministradores de tejidos y pluma. Para conseguir este modelo técnico y ligero. Diseñado para aquellas que priman el peso y el calor, sin comprometer el rendimiento.

Precio: **289 €**

MICROLIGHT ALPINE RAB

Chaqueta de plumas para hombre, en Pertex® Microlight, de 750 Fill Power. Peso ligero, suavidad, resistencia a la pérdida de la pluma, resistente al viento, repelente al agua y transpirable.

Precio: **205 €**

SPITZ II JACKET HAGLÖFS

Chaqueta de corte muy técnico fabricada en Gore-tex® Pro Shell 3 capas, diseñada para alpinismo y escalada, fabricada con material resistente a la abrasión y al uso intenso.

Precio: **449 €**

SPINX Q JACKET HAGLÖFS

Chaqueta para mujer de corte muy técnico fabricada en Gore-tex® Pro Shell 3 capas, diseñada para alpinismo y escalada, fabricada con material resistente a la abrasión y al uso intenso.

Precio: **449 €**

GAMMA MX JKT W ARC'TERYX

Diseñada de nuevo para esta temporada de invierno, transpirable y ajustable al cuerpo, es perfecta para todas las actividades aeróbicas al aire libre, senderismo, escalada, alpinismo.

Precio: **249 €**

ACTIVES MERINO ZIP TOP HAGLÖFS

Camiseta interior de manga larga, fabricada con fibras naturales de lana merino, las cuales mantienen el calor corporal y el confort en condiciones ambientales frías.

Precio: **79 €**

WOLF JACKET
GRIFONE

Chaqueta de Polartec® polivalente, fabricada con diferentes tejidos según la parte del cuerpo. Protección térmica básica, confort y ligereza.

Precio: **79.90 €**

EPSILON AR JACKET ARC'TERYX

Softshell fabricado con Bonded Poliéster. Se ha conseguido una chaqueta con una evacuación de la humedad y una transpiración muy elevadas.

Precio: **179.90 €**

POINT FIVE PANT THE NORTH FACE

De la colección Summit Series™, fabricado con la membrana Gore-Tex© Pro Shell, hace que sea un pantalón impermeable y transpirable, con una construcción robusta y resistente a la abrasión.

Precio: **299 €**

RANDO PANT HAGLÖFS

Fabricado con membrana stretch FlexAble™, el Rando Pant es un pantalón perfecto para las condiciones adversas del invierno, el cual te protege del viento y del agua, resistente a la abrasión y muy transpirable.

Precio: **199 €**

THUNKER PANT
GRIFONE

Pantalón fabricado con Windstopper® Soft Shell de corte técnico, corta viento y elástico, es una prenda perfecta para salidas invernales, esquí de travesía y alpinismo.

Precio: **165 €**

MISSION 50
BLACK DIAMOND

Mochila amplia, resistente y con gran estabilidad gracias a su nuevo sistema de respaldo Reactiv XP™ de Black Diamond. Máximo soporte y estabilidad en el porteo de cargas pesadas.

Precio: **159 €**

CRAG ATTACK 42 LOWE ALPINE

Mochila ligera para alpinismo y escalada 42l. ha sido rediseñada para ofrecer una mochila más cómoda y fácil de llevar, tanto para senderistas como para alpinistas.

Precio: **85 €**

SPLINE 30 ARC'TERYX

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: **129 €**

ALPINE 600 RAB

Saco de pluma de 800 Fill Power. Exterior fabricado en Pertex® Endurance, resistente al agua.

Precio: **429 €**

ANDES 800 RAB

Saco de pluma de 800 Fill Power. Exterior fabricado en Pertex® Endurance, resistente al agua. Interior fabricado en Pertex® Microlight. Interior de la capucha y de los pies en Pertex® Endurance.

Precio: **529 €**

SUPERLIGHT
THE NORTH FACE

Saco tipo momia de 4 estaciones. De construcción térmica eficiente y peso muy contenido. Tecnología Climashield™ Neo, que utiliza dos tipos de fibra en un filamento continuo.

Precio: **279.90 €**

Material

PACK FAST & LIGHT DE CAMP, EN LAS TIENDAS BARRABES

¿Saco de dormir, tienda de campaña, esterilla hinchable y mochila en apenas 2.5 kilos?

Efectivamente. Camp lanza su línea ultraligera, compuesta por la tienda de campaña Minima2 SL, la mochila Phantom de 25 litros, el saco de dormir ED150 y la esterilla hinchable Essential Light Mat. ¿Peso del conjunto? 2.5 kilos.

La evolución del material está llegando a extremos impensables. Por ejemplo, la esterilla hinchable Essential Light Mat. Con sus 180cm de largo, 45 de ancho, y un peso mínimamente superior a las colchonetas de espuma, conseguimos la comodidad de una esterilla autohinchable. No sólo eso: plegada ocupa unos espectaculares 22x6cm.

La marca italiana Camp apuesta firmemente por esta línea, destinada para todos aquellos que busquen la máxima ligereza en la montaña sin renunciar a acarrear el material necesario para que nuestras actividades tengan el grado necesario de comodidad y protección requerido.

Noticia

CURSO DE ESCALADA PARA CLIENTES DE BARRABES EN MADRID

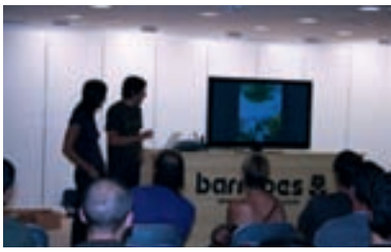
Sorteamos entre nuestros clientes de Madrid un curso de escalada para 4 personas, con Jesús Velasco de monitor. El curso tuvo lugar el fin de semana del 24 y 25 de septiembre, y además Barrabes equipó para el evento a los participantes.

"Quiero agradecer a Barrabes la oportunidad de haber participado en este curso. Destacar la excelente preparación en cuanto a contenidos, material, búsqueda de ubicaciones, ...ha sido un magnífico fin de semana en el aspecto deportivo y personal. Mi grado de satisfacción es muy alto. Una mención especial a la enorme calidad tanto técnica como humana de Jesús, nuestro monitor", nos comentaba Miguel Jiménez, uno de los participantes, por correo electrónico.

"En primer lugar, en cuanto al material proporcionado, casco, arnés y gatos, era todo nuevo, a estrenar, y de primeras marcas y de calidad, nada de mediocridades, estando, por tanto, a la altura de de la categoría e imagen pública de una empresa como Barrabés. Los dos días, sábado y domingo, creo que han sido muy bien planificados en cuanto a los lugares de impartición del curso y la forma y contenido de lo enseñado, y gracias a Jesús, nuestro profe, se han pasado volando y quedándome con ganas de seguir aprendiendo. He de hacer una mención especial de Jesús, excelente profesor y gran escalador, creo que ha sabido transmitir de manera sencilla y práctica los fundamentos básicos de la escalada deportiva para que, a partir de ahora, pueda dedicarme a este deporte con más seguridad y autonomía. En definitiva, muy agradecido a Barrabés y a Jesús, y ojalá vuelva a tener la suerte de participar en alguna iniciativa de este tipo.", afirmaba Francisco Javier Suárez, por su parte.

Evento

PROYECCIÓN/CHARLA DE JOSUNE BEREZIARTU Y RIKAR OTEGI EN NUESTRA TIENDA DE ZARAGOZA



"¡Uhmmm! El monte… apenas necesito mirarlo desde la distancia para soñar y sentir pasión por su belleza, me gustan sus paredes, soy feliz cuando camino por sus valles, o cuando alcanzo una cima escalando una via dificil… Pero no estoy sola en este idilio con la montaña: Rikar no es únicamente mi marido, ciertamente es quién se ata al otro lado de la cuerda y comparte esta pasion. "

Los famosos escaladores vascos Josune Bereziartu y Rikar Otegi estuvieron en nuestra tienda de Zaragoza deleitándonos con una proyección y una charla sobre sus actividades en común durante los últimos años. Poco a poco pudimos contemplar cómo ha sido su evolución desde la escalada deportiva a la clásica y el alpinismo. Ordesa, Alpes, de la roca al hielo...una transformación preciosa en la que no han perdido su esencia: han sabido trasladar el grado de la deportiva de nivel al mundo del alpinismo, inbuyéndolo con su ética.

Una evolución no sólo deportiva, sino también vital, de la cual pudieron disfrutar nuestros clientes y amigos en nuestra tienda.

Material

ARNÉS CRUX - NUEVA CONSTRUCCIÓN DEL ARNÉS CRUX CERTIFICADA Y FUERA DE TODO RIESGO

La marca Singing Rock llamó a revista a los arneses Crux. Ahora, solucionado el problema, vuelven a venderse con todas las garantias.

La posición de la costura se ha modificado (antes paralela y ahora perpendicular a la cinta). Con este procedimiento queda asegurado que la cinta está conectada a la construcción principal del arnés, a la vez que permite la inspección visual siendo éste el mayor problema de la antigua construcción del Crux.

A continuación tenemos una lista de los cambios realizados al arnés CRUX:

1. La dirección de la costura que conecta con la cinta ha cambiado. De situarse paralela, ha pasado a ser perpendicular
2. El tejido Hypalon que cubría este área, se ha retirado y permite una clara inspección visual de las costuras
3. El tamaño de la cinta empleada para realizar la unión se ha incrementado en 2cm. La costura en la parte superior e inferior en la cintura se han situado de modo que crean un proceso 100% seguro en la línea de producción.

barrabes

Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas

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

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

Descuentos directos exclusivos

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

Además, ofertas en Barrabes.com y Promociones especiales

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

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

Nuestras Tiendas:

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

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

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

SUMMIT SERIES

NEVER STOP EXPLORING

THE NORTH FACE

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

DESCUBRE LA HISTORIA COMPLETA EN THENORTHFACE.COM

THE NORTH FACE® TRAILHEAD APP

Available on the App Store