

# barrabes



Nº 62 - JUNIO / JULIO 2012

CUADERNOS TÉCNICOS

A FONDO  
CUERDA DIABLO

PREPARACIÓN FÍSICA  
RECUPERACIÓN

TÉCNICA Y PRÁCTICA  
ANCLAJES  
NATURALES

## TRANS LAPONIA

67 DÍAS Y 1200 KM

A TRAVÉS DE LA NOCHE ÁRTICA

## ESPIADIMONIS

NUEVA VÍA EN SOLITARIO  
PARA SILVIA VIDAL



PVP: 2 €



# AQUÍ EMPIEZA TODO

El Eidetind, en Nordland, Noruega, está situado a 67 grados de latitud. La silueta de esta montaña atrae a escaladores de todo el mundo y en julio el sol de medianoche hace posible escalarla a cualquier hora del día.

Aquí se acerca uno al mundo real. Al mundo real para el que diseñamos nuestros productos y que conlleva caminatas sudorosas, clavijas frías y largos descensos. Aquí también se acerca uno a la naturaleza cambiante, a los primeros rayos de sol de la mañana y a la luz azul del horizonte que lo cubre todo cuando se pone el sol.

Bienvenidos a nuestro mundo. Bienvenidos a Haglöfs.



## KRIOS 28

Resistente mochila de alpinismo con estudiados detalles. Materiales, correas y hebillas muy resistentes.



## ELECTRON JACKET

Cortavientos ligero con refuerzos en los puntos más propensos a desgastarse. Hecho de Gore-Tex® Paclite y Gore-Tex® Pro Shell. Cremalleras bajo las mangas para ventilación y capucha ajustable en tres modos diferentes.



## ACTIVES COOL TEE

Primera capa transpirable y de secado rápido para actividades de alto ritmo cardíaco. Fabricado con materiales reciclados.



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:**  
Pedro Barón  
cuademostecnicos@barrabes.com  
876 76 80 43

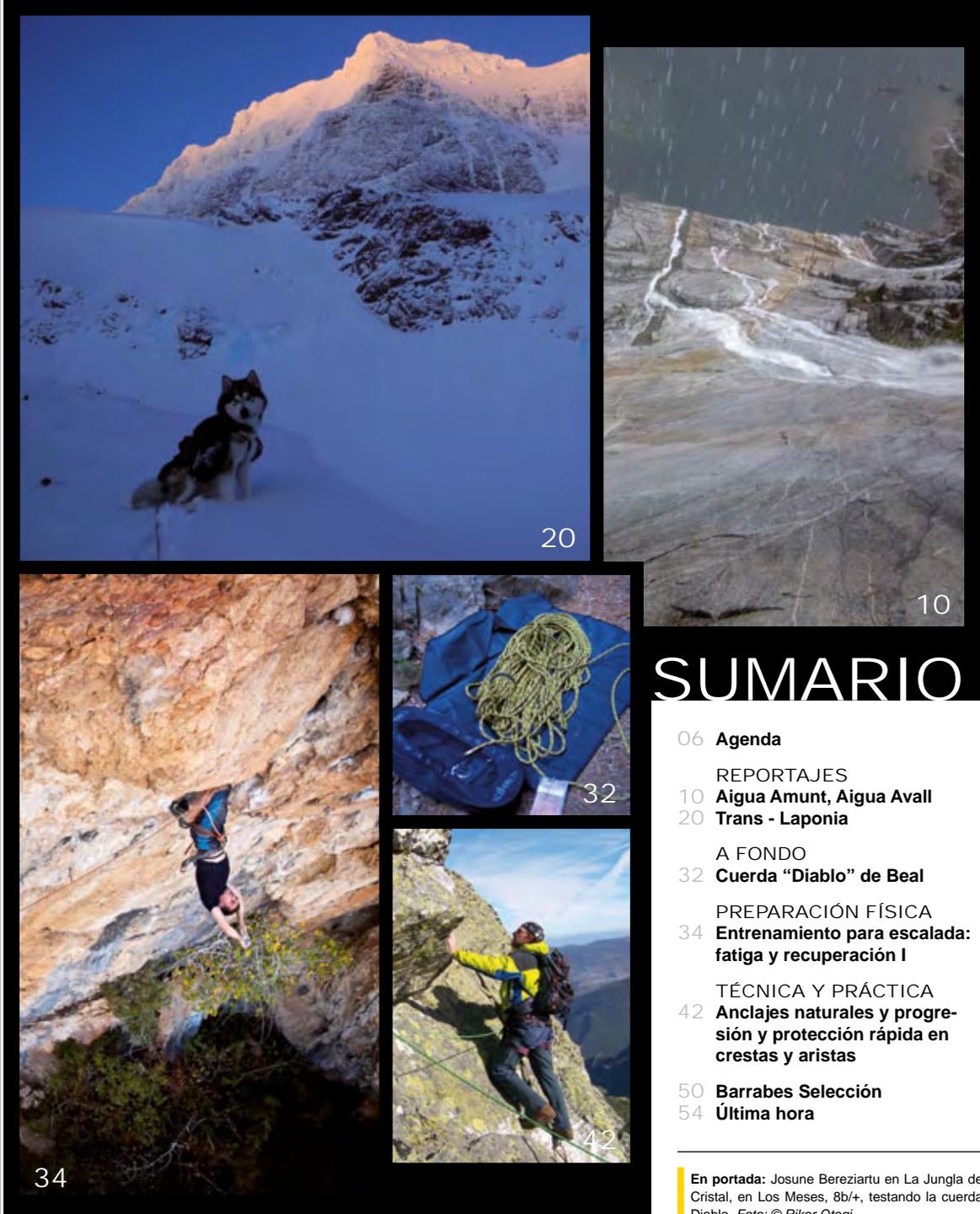
**Atención al Cliente:**  
Tfno. 902 14 8000  
cuademostecnicos@barrabes.com

**Han colaborado en este número:**  
Silvia Vidal, José Mijares, Josune Bereziartu, Rikar Otegi, Pedro Bergua, José Carlos Iglesias, Equipo Cuadernos Técnicos

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

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

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



# SUMARIO

- 06 **Agenda**
- REPORTAJES
- 10 **Aigua Amunt, Aigua Avall**
- 20 **Trans - Laponia**
- A FONDO
- 32 **Cuerda "Diablo" de Beal**
- PREPARACIÓN FÍSICA
- 34 **Entrenamiento para escalada: fatiga y recuperación I**
- TÉCNICA Y PRÁCTICA
- 42 **Anclajes naturales y progresión y protección rápida en crestas y aristas**
- 50 **Barrabes Selección**
- 54 **Última hora**

**En portada:** Josune Bereziartu en La Jungla de Cristal, en Los Meses, 8b+, testando la cuerda Diablo. Foto: © Rikar Otegi.

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.

Si eres y te sientes montañero... o si sueñas con serlo

...esta es tu licencia de altura



licencia tramítala en tu club



FEDME  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



# Nómadas 2.0



Hace ya 5 años -¡cómo pasa el tiempo!- publicamos un número muy especial de Cuadernos Técnicos. Aunque sus reportajes fueron dispares y de variada temática, es el único hasta el momento que ha tenido un título que los englobaba a todos. No tenía que ver con la técnica de la actividad; no era un especial sobre escalada en roca, o alpinismo. Tenía que ver con el espíritu de la misma. Personas que se alejaban de los caminos trillados y, en solitario, buscaban sus propias sendas. De por aquel entonces proviene una frase que hemos empleado en unas cuantas ocasiones: el mundo es enorme para aquellos que abandonan los caminos trillados y siguen sus propias sendas.

Nos encantan ese tipo de actividades, por encima de valoraciones técnicas y de dificultad. Pueden tener que ver con el alpinismo, con la escalada, e incluso con el trekking. Pero todas surgen de nuestras catacumbas interiores más oscuros y escondidos, de ese núcleo de nuestro ser en donde permanecen agazapados y dormidos, enterrados bajo capas y siglos de civilización, nuestros genes nómadas y nuestros más profundos deseos atávicos. Ése es su nexo de unión. Después tienen una representación técnica concreta. Pero obedecen a un berrunto irrefrenable que nos lanza a lo desconocido, en solitario, allá donde podemos reencontrarnos con nosotros mismos unos cuantos miles de años después, siguiendo una fuerza irrefrenable que surge de esas profundidades de nuestro ser que procuramos ignorar habitualmente.

Pero todos lo sabemos: a veces los monstruos atávicos despiertan de su guarida y nos pisan desprevenidos. Hay algunos que los doman, y vuelan a lomos de ellos. La catalana Silvia Vidal suele desaparecer en ocasiones. A los dos o tres meses regresa, y entonces descubrimos estupefactos que durante ese tiempo ha estado aislada totalmente y sin comunicación con el exterior, colgada en alguna remota y desconocida pared, abriendo alguna ruta que, invariablemente, roza los límites de la escalada artificial. Esto suele ser lo de menos. Cuando Silvia regresa, de lo que menos se habla es del A4 que haya abierto en solitario. Más bien asombra lo que rodea a la escalada: el aislamiento, la precariedad, la aproximación, la incertidumbre, el compromiso absoluto con sus genes nómadas. Lo podéis comprobar en su reportaje: Espiadimónis. Agua Avant, Agua Amull. Agua arriba, Agua abajo. Mucho tiempo sola en la Patagonia chilena,

sin radio, ni teléfono, de los cuales 32 días los pasó colgada en una pared. No os lo perdáis.

José Mijares es un viejo amigo y conocido de los lectores de [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com) y de Cuadernos Técnicos de Barrabes. Su especialidad son los grandes espacios helados. Hemos disfrutado con sus travesías árticas, de los hielos continentales, con sus historias de Cabo Norte, en donde vive y regenta junto a su mujer Gloria un bar de hielo. Como dijimos una vez, en Barrabes hemos visto a muchos amantes de la montaña buscar formas de poder vivir en ella. Pero esta es una de las mejores y más originales que hemos encontrado en nuestro ya largo caminar.

El último berrunto de José surgió de muy adentro, y le obligó a tomar el camino que comenzaba en la puerta de su hogar. Sin poder evitarlo, acompañado de su fiel acompañante, su perro Lonchas, se internó en la noche ártica, para cruzar durante 67 días y 1.200km los bosques, montañas, lagos y ríos de la Lapponia invernal, a través de Rusia, Finlandia, Suecia y Noruega. En esa peregrinación atávica sin destino evidente, en esa pura demostración de la fuerza de nuestros genes milenarios reivindicando sus derechos y reclamando nuestra atención, se viven muchas vidas en una sola. Y de repente un día, ocurre el milagro: tras tanto tiempo, el sol asoma por el horizonte. Y José y Lonchas se extasían con él.

Dos excelentes ejemplos de Nómadas. Ejemplos en los dos sentidos de la palabra: como hecho que se cita para ilustrar un caso general, pero también como acción o conducta que se muestra como buena y honesta para que otros la imiten.

Cada cual dentro de sus posibilidades, por supuesto. Algunos harán un A4 en una pared escondida y remota, otros caminarán tranquilamente descubriendo cositas. Pero en mundo como el actual, del que la montaña no es ajena, (pensemos en la ya famosa caravana del Everest, aunque evidentemente no hay que ir tan lejos) y en el que la mayoría de actos se realizan porque hay que hacerlos, -o por un récord, o por una pseudoprueba de superación, pero siempre siguiendo un camino muy marcado-, está bien ver conductas ejemplares que nos muestran que, a veces, hay que mirar al horizonte y dejarse llevar por nuestros genes antediluvianos, en una búsqueda larga y profunda.

**Jorge Chueca Blasco**



Arpy lake in Morgex, Italy - Ph. F. Vegliano e A. Porporato

# All you need is **love**

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



## ED 150 ESSENTIAL

- La mejor relación peso - aislamiento térmico.
- Tipo momia, capucha preformada con cierre que permite un ajuste perfecto de la misma, cremallera lateral corta con sistema que permite juntar dos sacos.
- Tamaño de la bolsa de compresión: 29x13 cm
- Peso: 0,52 kg



## LIGHT MAT ESSENTIAL

- Ultraligero y compacto, confortable y de mínimo volumen.
- Tejido poliamida 100%, una válvula de latón y una de plástico para acelerar las operaciones de inflado y desinflado.
- Funda con elásticos de compresión, kit de reparación de perforaciones/desgarros.
- Medidas inflado: 180 x 45 cm
- Medidas embalaje: 6 x 22 cm
- Peso: 315 g



## MINIMA 2 SL ESSENTIAL

- Tienda doble, forma de túnel, compacta y superligera.
- 2 plazas, 1 entrada, sistema de ensamblaje de varillas por solapa.
- Peso total: 1,32 kg, varillas y piquetas



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

## AGENDA JUNIO - JULIO 2012

Actividades tuteladas de escalada: avanzada-vías semiequipadas

**Fecha:** Del 7 de junio al 7 de julio de 2012  
**Lugar:** Guadarrama y Gredos  
**Organiza:** Escuela Madrileña de Alta Montaña  
**Más información:** [www.fmm.es](http://www.fmm.es)

Este tipo de salidas nace de la necesidad de un colectivo deseoso de actividad deportiva con el principal objetivo de rentabilizar su tiempo dotándolo de una mayor seguridad y garantizándose el éxito de su proyecto.

**DIRIGIDO A:** Todas aquellas personas que han realizado el curso y pretendan realizar su primera salida de forma autónoma pero quieran estar supervisados por un profesor. Aquellas personas que deseen conocer la zona, tipo de escalada y adaptación al grado. Y por último, a aquellas personas que llevan un periodo sin escalar y quieran recuperar con seguridad el tiempo perdido.

Senderismo astronómico. Constelaciones de primavera y verano, y observación de Saturno

**Fechas:** Del 9 al 10 de junio  
**Lugar:** Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga (León)  
**Organiza:** TocandoCumbre guías de montaña  
**Más información:** [www.tocandocumbre.com](http://www.tocandocumbre.com)

A caballo entre la primavera y el verano, es un buen momento para observar tanto las principales constelaciones de la primavera (Virgo, Leo, Cabellera de Berenice...), pobladas de remotos cúmulos de galaxias, como las más brillantes constelaciones del verano (Cisne, Lyra, Águila, Sagitario, Escorpio, Hércules...) surcadas por la Vía Láctea.

Además, a principios de Junio el planeta Saturno es observable sobre el horizonte SO, en el interior de la constelación de Virgo, ocultándose a las dos de la madrugada, y podremos ver su espectacular sistema de anillos a través del telescopio. Otro aliciente, la Luna, en cuarto creciente, estará muy próxima, y también podremos observar sus cráteres, mares, cadenas montañosas...

Curso de Formación Jurídica para Profesionales de la naturaleza

**Fechas:** Del 11 al 14 de junio de 2012  
**Lugar:** Escuela de Montaña de Benasque (Huesca)  
**Organiza:** Ad Montem y Prames  
**Más información:** [www.admontem.es](http://www.admontem.es)

Nueva convocatoria del Curso "Perfil Jurídico de los Profesionales de Actividades en el Medio Natural", que impartirá ADmontem Consultoría Integral de actividades en la Naturaleza, en colaboración con Prames. El curso se celebrará los días 11-12-13 y 14 de junio de 2012 en las Instalaciones de la Escuela de Montaña de Benasque (Huesca) Formación jurídica pionera y única en España; destinada principalmente a profesiona-

les: Gestores de Clubes y Asociaciones deportivas, Empresas de turismo activo, trabajadores autónomos, guías de montaña, monitores de tiempo libre, etc.

Supone la adquisición de conocimientos como parte de una formación integral del verdadero profesional. Imprescindible para dotar de mayor calidad al servicio prestado por los mismos. Facilitando las herramientas para adecuar la actividad a la creciente legislación del sector. Siempre bajo la premisa de incrementar la seguridad en la práctica de actividades en la naturaleza.

El curso está dividido en cuatro monográficos específicos que permiten su realización individualizada: 1. Marco Jurídico de las Empresas de Turismo Activo. 2. Accidentes y Responsabilidad Jurídica de lo Profesionales. 3. Acceso a Espacios Naturales Protegidos. 4. Gestión de Empresa y Prevención de Riesgos Laborales.

Taller de fotografía de montaña

**Fechas:** Del 15 al 17 de junio de 2012  
**Lugar:** Parque Natural de Posets-Maladetas, Benasque (Huesca)  
**Organiza:** Javier Camacho Gimeno  
**Más información:** <http://javiercamachogimeno.blogspot.com.es>

¿ Te gusta la montaña, te gusta la fotografía ? ¿Quieres descubrir de la mano del fotógrafo Javier Camacho Gimeno, las localizaciones más bellas del Parque natural de Posets y Maladeta, sus mejores luces ? El Parque Natural de Posets y Maladeta, alberga varios de los paisajes de alta montaña, más espectaculares del territorio Español. Bellas cascadas, lagos y montañas, entre las que se encuentra el Aneto, la montaña más alta de los Pirineos. El taller será inminentemente práctico, y si lo permite la climatología, trataremos de buscar las mejores luces, sus bellos e inolvidables atardeceres, sus amaneceres, y si el cuerpo resiste, y para los más intrépidos ), la magia de sus cielos estrellados.

I campus de montaña padres e hijos en el Pirineo de Huesca

**Fechas:** Del 15 al 22 de julio  
**Lugar:** Valle de Benasque, Huesca  
**Organiza:** Club de Montaña Todovertical  
**Más información:** [www.todovertical.com](http://www.todovertical.com)

El campamento se va a desarrollar en los alrededores de la población de El Run, situada en pleno Valle de Benasque, uno de los valles más emblemáticos e impresionantes de los Pirineos.

Es un programa diseñado para realizar con tus hijos y disfrutar iniciándote en un montón y variadas actividades de montaña.

Realizaremos algunas rutas clásicas del valle, que recorren zonas de gran belleza. Combinaremos el senderismo con la ascensión de dos vías ferratas muy interesantes, jornadas de escalada y el descenso de un barranco.

El programa además está pensado para la comodidad y la economía de los participantes, disfrutando de los servicios de pensión completa del Albergue el Run.

**barrabes**  
PROFESIONALES

TRABAJOS EN ALTURA  
Y DEPORTES DE AVENTURA

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

CONSULTA LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA EMPRESAS:

TELÉFONO: 902 14 8000

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

EMAIL: [PROFESIONALES@BARRABES.COM](mailto:PROFESIONALES@BARRABES.COM)

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



# 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



Estos dos meses han estado plagados de eventos en nuestras tiendas. Hemos recibido muchas visitas, ha habido proyecciones, charlas, pruebas de material, ¡¡e incluso entrenamientos!!

Pocos días después de regresar de su expedición al Gasherbrum invernal, Carlos Suárez y Alex Txikon nos visitaron en nuestra tienda de Zaragoza. En un principio la charla-proyección era de Carlos, para presentar su libro "Morir por la cima". Pero no podíamos dejar pasar la ocasión: Alex, que se encontraba en el hospital de la MAZ en Zaragoza curándose de sus congelaciones, estaba presente, y ya tenían las primeras fotos de los meses pasados en el Karakorum, en lo más crudo de uno de los más crudos inviernos del planeta. La expedición terminó mal, como todos sabéis, con la desaparición de algunos de los compañeros de ambos. Y de primera mano nos mostraron las fotos, aún en bruto, sin preparar para proyección, y nos contaron lo acontecido durante todos aquellos días.

Por supuesto, ¡Carlos también presentó su libro! No sólo allí: días después, hizo lo mismo en nuestra tienda de Barrabes O'Donnell, en Madrid.

Ha habido charlas sobre nutrición, presentaciones de pruebas. Pero también ha habido algunas actividades diferentes. Como el día en que unos cuantos de nuestros clientes y amigos pudieron probar las nuevas zapatillas de Salomon y los nuevos relojes de Suunto en Madrid. De la mano del gran corredor de montaña Miguel Heras. Acudieron a la tienda de O'Donnell. Allí se les dio una charla. Se les suministró material. Y junto al corredor, todos acudieron a un entrenamiento en el cercano parque del Retiro. Un día diferente y especial.

El Ultratrail ha sido protagonista de algunas

cuantas charlas más. Como las ofrecidas por Carlos García Prieto, "Ultrarun" acerca del ultrafondo, o las que realizó Bárbara Gutierrez, triatleta y entrenadora, estas más técnicas: "El entrenamiento para carreras de Trail".

Pero la preparación física y técnica para corredores no sólo ha estado enfocada a los corredores. De la mano del club de montaña Todovertical V+, el escalador Pablo Barbero habló sobre como evolucionar mediante el entrenamiento. Y nuestro viejo amigo Pedro Bergua, conocido por todos por ser el responsable de la sección "Preparación física" en esta revista, también dio en Barrabes Zaragoza sus consejos sobre cómo planificar el entrenamiento.

Complementos nutricionales en la práctica deportiva, exploración de cañones en el Himalaya, la expedición de Sergio Camacho y Charly Galosi al Cerro Torre... ¡han sido dos meses bastante intensos en nuestras tiendas!

### Inauguración de Barrabes Barcelona

En estos momentos no podemos decir una fecha exacta. Pero está todo muy avanzado. Y es seguro que, en los dos meses de vigor de este Cuaderno Técnico, nuestra 1ª tienda en Barcelona abrirá sus puertas. Ya sabemos que no es un evento pasado, y que en este espacio solemos comentar lo acontecido, y no lo por acontecer. Pero nos hace especial ilusión, y no queríamos dejar de nombrarlo.

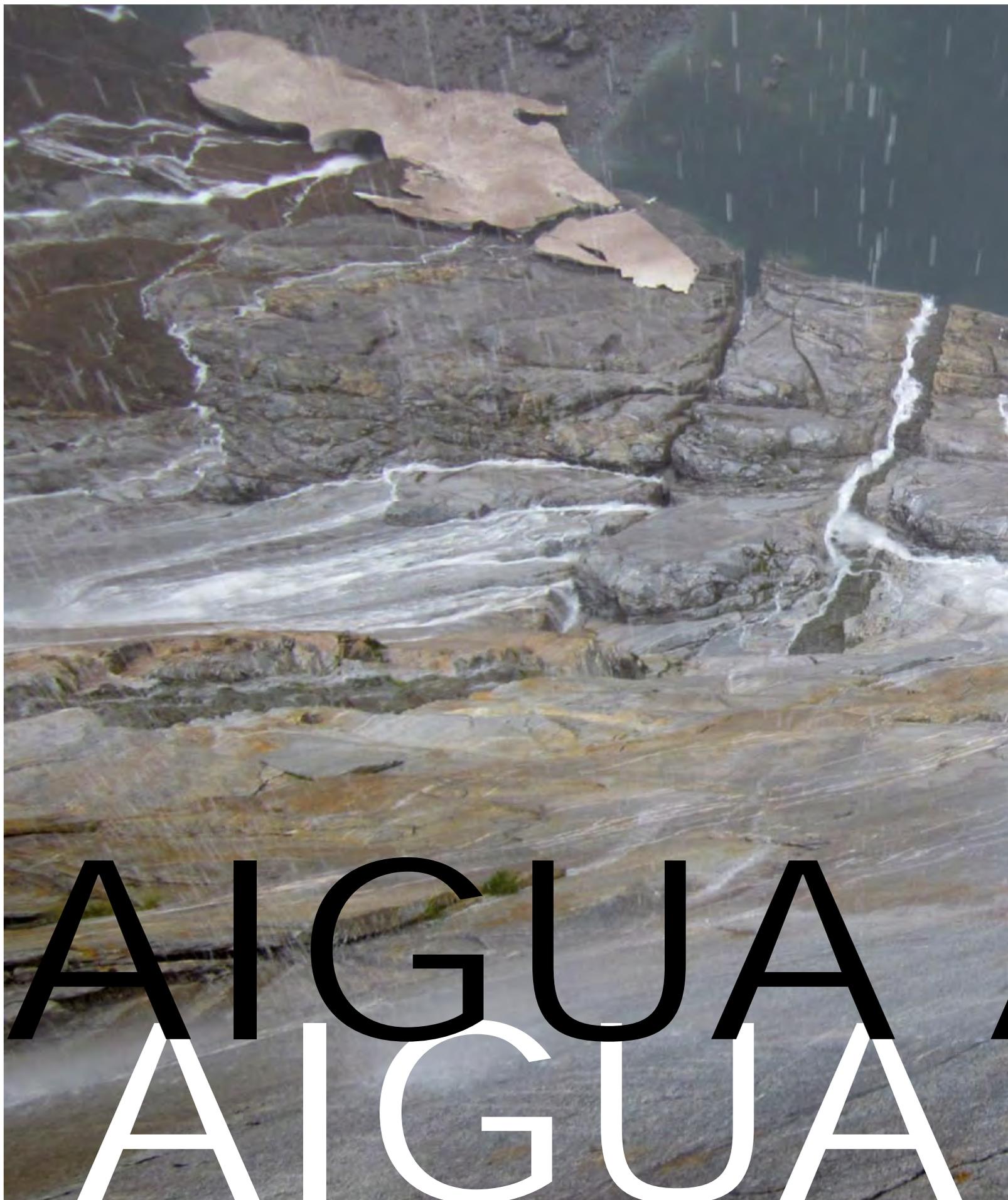
La tienda es muy céntrica: en Roger de Llúria, muy cerca del Paseo de Gracia. Es bonita y especial, y esperamos de verdad que os guste. Tenéis los datos exactos sobre la misma en el anuncio del interior de la contraportada. Y por supuesto, os informaremos puntualmente sobre ella en nuestra web [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com).





ARC'TERYX

*Incendo Jacket – [arcteryx.com](http://arcteryx.com)*



# AIGUA AIGUA

“ESPIADIMONIS”, A4, 6B, 1.300m; NUEVA VÍA EN SOLITARIO B



VISTAS DE LA TORMENTA  
DESDE EL CAMPO 1  
DE PARED

# AMUNUNT AVALANCHA

EN "SERRANÍA AVALANCHA" (PATAGONIA) POR SÍLVIA VIDAL

Una apertura en solitario y en un lugar remoto. Tras fijar los primeros 350m hasta el campo 1, permaneció 32 días en la pared sin abandonarla. Descender rapelando le ocupó 3 de esos 32 días. 16 jornadas tuvo que permanecer en la hamaca por el mal tiempo. Silvia se adentró en la pared sin ningún tipo de comunicación: ni teléfonos, ni radio, ni partes meteorológicos.

*“Hay cosas de esta aventura que todavía me cuesta entender. Ha habido situaciones de no retorno, de aislamiento, momentos de mucha precariedad, dificultades para avanzar... que pusieron a prueba mi paciencia, entre otras cosas. También muchos momentos de placer, de alegría, sorpresa, ilusión, de estar muy a gusto, porque había ganas de querer estar, de querer vivirlo. Nunca sabes como irá. La duda y la incertidumbre son necesarios porque ayudan al deseo. Y si sabes que todo irá bien, ya no es un reto.”*

# Y

han pasado más de dos meses desde que he vuelto del viaje, dos meses y todavía no he levantado cabeza. Cuesta recuperar el cuerpo y la mente después de una aventura intensa. Cuesta adaptarse a una manera de funcionar diferente de la que has estado funcionando durante unas cuantas semanas. Cuesta digerir lo vivido y cuesta explicarlo. Pero cuando lo explicas empiezas a compartirlo y a la vez también empiezas a ponerlo en el cajón de los recuerdos.

Se ha acabado el sueño, hay que despertar, y al relatarlo te das cuenta que es una realidad.

La aproximación se preveía intensa, puesto que se tenía que ir abriendo camino y reencontrando los restos de marcas anteriores. Usamos el machete para abrirnos paso entre las cañas y árboles de la selva (valdiviana) y fuimos marcando puntos de referencia para poder encontrar el camino de vuelta.

Estar dentro de la selva rodeada de tanta vegetación y sin ver más allá que unos pocos metros ante ti, encontrarte el paso cerrado constantemente y tener que recular hasta encontrar una zona que permitiera continuar, cruzar ríos anchos y ríos estrechos, era parte de la tarea de aproximación. Aparte de cargar con los petates y mochilas de 25 Kg. Para la aproximación contraté dos escaladores argentinos (Dani y Dante), que me ayudaron a portear todo el equipo, la comida y una barca. Una vez portearo todo el material allí donde instalaría el campo base, al lado de un lago, en el extremo opuesto del cual surgía la pared, pasé dos semanas viendo diluviar y apenas pude fijar los primeros 350 metros de la pared antes de poder instalarme definitivamente.

Estos días previos fueron un preludio de lo que vendría pues la mayoría del tiempo lo pasé encerrada dentro de la tienda y sólo pude salir a escalar unos pocos días.

El primer día que pude salir hacía viento y las condiciones no eran las más perfectas pero tenía ganas de tocar la roca ya que la veía allá a lo lejos desde hacía días y todavía no me había podido acercar. También llovía, pero no con tanta fuerza y por lo tanto decidí salir de la madriguera, harta de tanta inactividad. El viento me llevaba hacia el margen del río y no era capaz de avanzar hacia la base de la pared. No podía remar en línea recta y si me despistaba mirando la pared o queriendo hacer una foto ya estaba de nuevo embarrancada. Cuando llegué por primera vez a la pared, después de unos cuántos esfuerzos, me esperaba la tarea de salir de la barca con el petate, el cual pesaba demasiado. Como pensaba que no lo iba a tener que cargar a las espaldas lo llené “a tope” sin pensar que se tenía que sacar de la barca y que seguramente no habría un buen lugar donde tocar tierra para izarlo. La maniobra tuvo su gracia. Había traído una bolsa en teoría estanca, donde tenía toda la ropa seca para poder cambiarme una vez cruzado el lago y poder empezar a escalar seca, pero cómo llovía decidí no usarla y mantenerla seca.

Pasé toda la jornada escalando la primera parte de la inmensa pared (que resultó tener 1.300 metros en su parte más técnica, con 200 metros más de desnivel hasta la cumbre). Aquel primer día escalé bajo una llovizna y al volver a la barca, al atardecer, vi que ésta había volcado y que la ropa que tenía estaba totalmente empapada; o sea que de estanca, nada... Ahora tenía la poca ropa de la expedición mojada. Y





ARRIBA: SUBIENDO UNO DE LOS PETATES AL CAMPO 1.  
ABAJO: RAPELANDO HACIA EL CAMPO 1 DE PARED, DEBAJO DE UN GRAN TECHO.



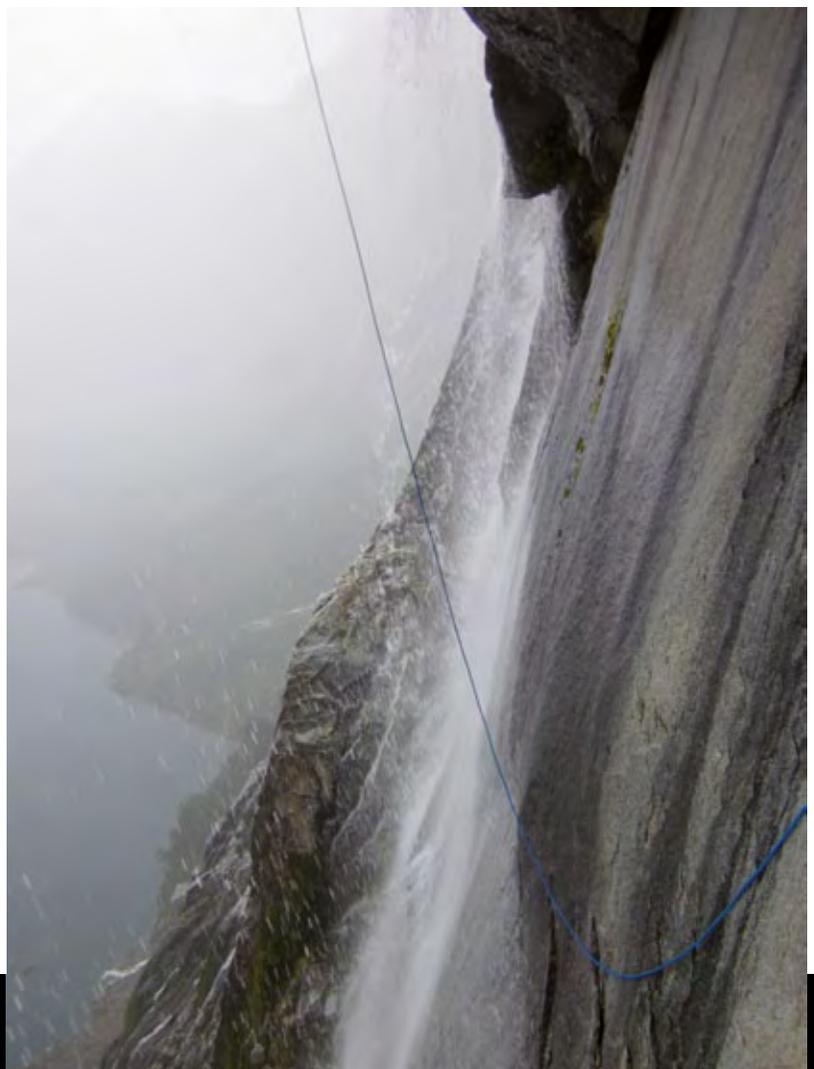
**DERECHA:** INICIANDO LA APERTURA DE L17.  
**ABAJO:** VISTAS DE LA TORMENTA DESDE EL CAMPO 1 DE PARED.

así seguiría durante la mayoría de los casi dos meses que pasé allí. Por suerte de vez en cuando salía el sol y entonces se secaba todo. Cuando hacía bueno podías estar a pleno sol con temperaturas de 28 °C, pero al día siguiente podía estar nevando y a cero grados, a pesar de que lo normal era que lloviera y estuvieras a unos 8-10°C con una humedad constante.

Finalmente, el día 8 de febrero me trasladé a la pared con la intención de permanecer en ella hasta que se pudiera hacer cumbre o hasta que tuviera que bajarme. Me había informado bien sobre lo que me podría encontrar en la selva y su aproximación, respecto a la pared que sale directamente del agua y sobre todo respecto a la meteorología, que es la que condiciona, y mucho, las posibilidades reales de escalar. Me advirtieron que intentar montar la hamaca en pared no era muy aconsejable debido a las cascadas de agua que se forman, que hacen que estar allí colgado sea peligroso. No es exagerado decir que se formaban ríos en la pared.

Una vez allí, la línea la elegí en función de los techos, pues era prioritario estar al cobijo para poder estar mínimamente en condiciones dentro de la hamaca. También era importante que la línea no fuera por donde acostumbraban a caer las cascadas. Pero no cumplí demasiado los requisitos que me había propuesto. El campo 1 de pared sí que se adaptaba a las condiciones debido a que era un gran techo que me protegía totalmente de las lluvias, pero una vez salía del techo ya me encontraba inmersa dentro del agua. Y es que el agua caía por todos lados, y techos grandes y buenos había pocos. Y el segundo campo de pared, que es donde mayoritariamente estuve, era totalmente expuesto a las lluvias, y por lo tanto las sufrí todas.

La vida en la hamaca era un infierno. Dormía con la chaqueta y pantalones de gore-tex puestos, dentro del saco de fibra y éste dentro de una funda de vivac y encima de una esterilla aislante, pero aún así el agua se colaba por todas partes. Contemplaba las tormentas desde la hamaca, bajaba la cremallera y observaba los chorros de agua que manaban continuamente durante días y días, y que eran la causa





de mi inactividad y también de mi desespero. Así iban pasando las jornadas hasta que un buen día aparecía el sol y todo adquiría otro color: el azul. Entonces salía de la hamaca al mismo tiempo que los tábanos hacían acto de presencia y observaba lo mojado que estaba todo. Era el momento de escalar.

Poco a poco iba avanzando. Tenía comida para 34 días y al final fueron 32 los que pasé en la pared, dieciséis de los cuales fueron de inactividad total, pero como preveía que habría tanta lluvia decidí traer más comida y menos agua en los petates, lo cual me permitiría aguantar mucho tiempo. Dentro del cómputo total de días se tenía que calcular los necesarios para la bajada. Contaba que me harían falta un mínimo de dos o tres días secos para poder rapelar toda la pared con los petates. Debido a las características de la pared (diedros, torres, fisuras, vegetación...) y al recorrido de la vía (largos, techos y travesías) los rápeles eran complicados y con aquellas lluvias no las tenía todas. No creo que hubiera podido recuperar ninguna cuerda. Así que cuando llevaba veinte-y-muchos días me tuve que plantear si había que abandonar o si tenía que seguir apostando para ir hacia arriba. El hecho de no traer ningún medio para comunicarme o para saber las condiciones meteorológicas hacía todo más incierto. Más que en otros lugares donde había estado, pues normalmente con mal tiempo escalo igualmente, pero aquí era imposible.

# roca

## Safety in action

DOMINATOR  
9,2mm

...la mínima expresión...

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



Por entonces la inquietud sobre qué hacer y como hacerlo se incrementó. Tenía que decidir qué hacer en cuánto viniera el buen tiempo, el cual hacía días que "brillaba" por su ausencia. Tirar hacia arriba significaba poder hacer cumbre (evidentemente no era una certeza absoluta, pues todavía quedaban unos pocos largos técnicos y unos cuántos metros más de desnivel que se intuían fáciles, pero que no había tenido la opción de ver y que, por lo tanto, eran una incógnita) e ir hacia abajo significaba poder salir de la pared, cosa que era bastante importante. Aún así, en el momento de decidir, elegí seguir hacia arriba, con el sentimiento de que todo iría bien. Esto significaba una gran dosis de optimismo dadas las circunstancias, pero precisamente era lo que hacía falta en aquel momento. Y pude subir y pude bajar. Y todavía me hago cruces de la gran suerte que tuve pues hizo mejor tiempo aquellos 5 días que en el resto de mes y medio que llevaba allí. Una vez abajo, después de tres días consecutivos rapelando y de tener que improvisar un vivac llegué al... agua. Hinché la barca que había dejado colgada en la primera reunión de la

vía y empecé con los desporteos desde el lago hasta el campo base, donde estaba la tienda, toda enmohecida.

Al día siguiente ya estaba desporteoando el primero de los cinco paquetes de 25 Kg que tendría que bajar. Mi rodilla se resintió de tantos días de esfuerzo, de la debilidad que tenía y sobre todo de tantos días estirada en un espacio reducido cómo es una hamaca, y empezó a quejarse por las horas de andar y por el peso a cargar. Fui tirando y al cabo de unas horas, cuando llegué al primero de los ríos importantes que tiene la aproximación, vi que éste era totalmente infranqueable y que no podía pasarlo por ninguna parte. Fue un momento duro. Las lluvias de aquellos casi dos meses lo habían transformado. ¿Qué hacer? Si no podía pasar porque seguía lloviendo durante días o semanas, como ya sabía que podía suceder, ¿cómo me apañaría? Decidí no pensar y volví al campo base con la intención de ir desporteoando hasta el borde de aquel río y ver qué pasaba.

De nuevo la suerte fue en favor mío y durante 3 días consecutivos paró de llover y pude cruzarlo, no

RAPELANDO L16  
DURANTE OTRA  
TORMENTA.



Calcetín de neopreno: mantiene una temperatura óptima del pie en condiciones húmedas y frías.

Sistema de lazada rápida. Para ajuste rápido y seguro.

Cubre lazada y cremallera protegida: protege el sistema de lazada rápida evitando enganches.

Material: TPU. Gran resistencia a la abrasión y poca penetración del agua.

adiPRENE® y mediasuela de EVA, para una óptima amortiguación.

Traxion: Material de la suela específico para roca mojada.

Perfil específico FricciónProfile, para un agarre óptimo en superficies mojadas y resbaladizas.



## Bota de barranquismo Hydro-Pro

de venta exclusiva en Barrabes



ARRIBA IZQUIERDA: L7, EL TRAMO MÁS TÉCNICO DE LA VÍA.  
ARRIBA DERECHA: SUBIENDO HACIA LA CUMBRE (L20).  
ABAJO: CUMBRE.

sin dificultades. Lo tuve que hacer en nueve ocasiones para poder pasar todo el material que bajaba. Una vez lo tuve todo al otro lado volvió a llover y todavía quedaba otro río que atravesar, éste mucho más grande, no tan fuerte pero sí con mucho más caudal y amplitud. La rodilla ya no podía más, hacía unos días que la tenía totalmente inmovilizada y me hacía daño, pero no tenía opción. Me planteé si abandonar todo el material e irme yo, porque tener que hacer el mismo recorrido tantas veces con peso y sin peso, adelante y atrás, en aquellas condiciones era desesperante, pero cómo igualmente no podría cruzar los ríos decidí seguir. Poco a poco. Una vez lo tuve todo al otro lado del último río sólo me quedaba cruzarlo para llegar a la carretera, a pocos metros. Lo intenté en numerosas ocasiones y por lugares diferentes, pero iba demasiado crecido y no podía adentrarme.

Me pareció muy triste tener que abandonar todo a 100m del coche después de los 7 días de penas y trabajos. Me parecía difícil de digerir, a pesar de





que estaba contenta de haber podido bajar y estar tan cerca de la "civilización". Estaba pensando qué hacer, cuando vi que unos obreros de la carretera, en construcción, me hacían señales. Yo no los oía bien y no entendía y seguí con mis preocupaciones, cuando de repente veo que una grúa ("oruga") se pone a cruzar el río. Pensaba que se quedaría encallada, pero empezó a atravesarlo y se plantó donde estaba yo.

Bajó el conductor (Claudio) y me hizo señales para que me acercara. Entonces entendí que habían venido a "rescatarme" y me metí en la cabina y pusimos los petates dentro de la pala. Dos días más tarde Gabi y Jorge me venían a buscar en coche para traerme de vuelta a Bariloche (Argentina).

El regreso hasta casa con transportes públicos, con petates pesados y sola sería otra historia para explicar.

Hay cosas de esta aventura que todavía me cuesta entender. Ha habido situaciones de no retorno, de aislamiento, momentos de mucha precariedad, dificultades para avanzar... que pusieron a prueba mi paciencia, entre otras cosas. También muchos momentos de placer, de alegría, sorpresa, ilusión, de estar muy a gusto, porque había ganas de querer estar, de querer vivirlo. Nunca sabes como irá.

La duda y la incertidumbre son necesarios porque ayudan al deseo.

Y si sabes que todo irá bien, ya no es un reto. ■

# audiovisuales

# Sílvia Vidal

## Big Wall

### escaladas en solitario



## Vía Espiadimonis

A4/6b, 1500 m  
Serranía Avalancha,  
Patagonia, Chile.

32 días en pared en solitario.  
La aventura de aproximar por selva  
y con barca hasta la pared.



## Vía Naufragi

A4+/ 6a+, 1050 m  
Kaislah Parbat,  
Himachal Pradesh, India.

La experiencia de escalar  
en el Himalaya durante el monzón.  
Una pared virgen.



## Vía Life is Lilac

A4+/6a, 870 m  
Shipton Spire,  
Karakorum, Pakistán.  
Pilar NE 5300m.

La vida en glaciar  
y 21 días en pared sola.  
Sensaciones y vivencias.

# TRANS Lapponia

**Texto y fotos: JOSÉ MIJARES**

*José Mijares es un viejo conocido de todos los lectores de Barrabes. Durante el pasado invierno decidió cruzar la Lapponia en su totalidad, a través de Rusia, Finlandia, Suecia y Noruega. Cruzando la noche ártica. Lo que suponía que durante al menos 50 días no vería asomar el sol por el horizonte, y la mayoría de horas del día tendría que avanzar en plena oscuridad.*

*Excepto la primera parte del recorrido, en la zona rusa, José estuvo en solitario. Bueno, no exactamente. Iba acompañado de su perro Lonchas, ya tan famoso como él, sino más, convertido en un verdadero fenómeno mediático. A través de bosques, lagos helados, ríos. También ascendieron la montaña más alta de Lapponia.*

*Y aunque por motivos familiares no pudo llegar hasta el mar, y completar los 90 días previstos de travesía, su viaje tuvo un final redondo que lo llenó de sentido. Ésta es su crónica.*







Una nueva línea en el mapa. Mis viajes por Lapponia nacen siempre en un mapa que llevo conmigo siempre encima. Aunque esté en una playa en Cádiz. Para ver nacer una nueva peregrinación tengo en cuenta las estaciones y la naturaleza de cada lugar, los animales que la pueblan y los pueblos o edificaciones que se encuentran en la zona: las aldeas donde viven los samis, casas aisladas de criadores de renos y cabañas abiertas que, en un momento dado, puedan servirme de guarida.

Pero sobre todo, por encima de todo, pienso en cómo desplazarme por el territorio de una manera lógica y estética.

Cuarenta y seis noches de invierno. Me gusta viajar solo pero no soy un solitario: Por eso en las etapas de inicio y final de este viaje me acompañaron dos amigos: Ainhoa Aldalur y Javier Pedrosa.

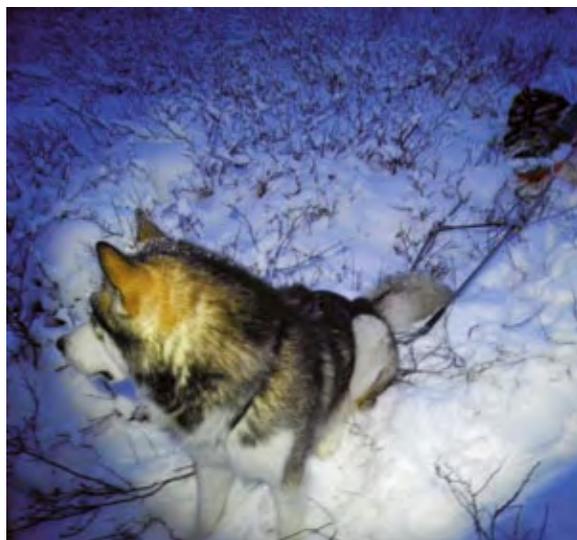
No fue fácil decidir la ruta. En cambio, yo mismo

me impuse la fecha: quería viajar durante la noche polar. Es sin duda la época más dura, pero también una experiencia que deseaba vivir, algo que tenía pendiente. Ahora, tras 46 días sin ver el sol asomar por el horizonte, sé de primera mano que es algo extraordinario.

Respecto al recorrido, decidí comenzar en Murmansk, en la Lapponia rusa, a finales de noviembre: justo cuando empieza la noche polar. ¿El final? 90 días después. O 90 noches después, podríamos decir. 1.500km a través de la Lapponia rusa, finesa, sueca y noruega. Hacia el oeste. En donde comienza el mar. ¿Los medios? En bicicleta por el hielo ruso, y a pie y con esquís, acompañado por mi inseparable compañero Lonchas, mi perro, el resto de travesía.

En medio, la noche ártica. 50 días en los que el sol no asomaría por encima del horizonte, y excepto 2 horas de claridad, una oscura noche me acompañaría.





### 1ª ETAPA DE MURMANSK A IVALO – A PEDALES. CARRETERAS, BOSQUES Y HIELO

Murmansk, en la Península de Kola, es la mayor urbe del Ártico. Ciudad portuaria, reúne todos los tópicos que uno espera encontrar en las ciudades ex soviéticas.

La primera etapa de mi viaje nos llevaría hasta Ivalo, a 300 km. Dada la escasez de nieve y frío de ese extraño invierno de 2011-12, Ainhoa y yo nos decidimos por cubrir el trayecto en bici, sobre carreteras heladas en constante penumbra.

La partida, desde la misma puerta del hotel y en hora punta de tráfico, fue delicada: teníamos poca experiencia ciclando sobre hielo y mucha carga en las alforjas. Fue una suerte encontrar la carretera hacia raja jooseppi –la frontera - sin que nos embistiera el camión de la basura. Habíamos previsto hacer 50 km de media, pero sólo teníamos un par de horas de claridad al día y, al menos yo, bastante miedo a los conductores rusos. Lo cual, por cierto, resultó ser un prejuicio equivocado: de hecho, son muy educados.

Nos dijeron que entre Murmansk e Ivalo no encontraríamos alojamiento, así que cargamos con tienda, cocina y comida para una semana. Supusimos, esta vez acertadamente, que no sería difícil encontrar buenos sitios para acampar en aquella región de espesos bosques y lagos. Después de terminar el viaje, alguien me ha dicho que en esa carretera es donde los rusos cazan osos que luego venden a los circos. Aún no sé si es una leyenda urbana, si me tomaron el pelo, o si resulta que es verdad.

Invierno no tan frío. Aunque la carretera estaba helada y cubierta de nieve, y encontramos la mayoría de ríos y lagos congelados, la temperatura nunca bajó de los -22C. Fue decepcionante para Ainhoa, que había venido con ganas de experimentar el frío polar y esperando ver el termómetro llegar a -40°C - y un alivio para mí. Debo reconocer que no pasamos frío y que, por mucho que le pese a Ainhoa, la vida es mucho más fácil a -15°C.

A medida que ganábamos kilómetros crecía nuestra sensación de ir alejándonos de la civilización: menos coches, más baches y paisajes más bellos, bañados en una luz entre morada y naranja increíble. El espectáculo era tan bello como breve, ya que las sombras se alargaban en cuestión de minutos, el cielo se teñía de azul y pronto salían las estrellas, compañeras de viaje durante la mitad de cada jornada.

Los días en la carretera rusa fueron hermosos. Como en todo largo viaje cuando comienza, queríamos fotografiar todo y exprimir al máximo cada experiencia. Nos sentíamos a gusto con el ritmo y el paisaje. Las acampadas en el bosque, bien entrada la noche, tenían su encanto. Las charlas en torno a los miles de sueños que ambos tenemos. Ainhoa está ávida de aventuras y este viaje era para ella, sobre todo, un aprendizaje. Quería saberlo todo. A mí me divertía contarle mis experiencias. Aunque apenas nos conocíamos cuando emprendimos viaje, la veía como un reflejo de mí mismo con unos años menos. Compartiendo lo que he aprendido, sentí que estaba devolviendo de alguno modo la sabiduría que otros, en el pasado, me habían regalado.

La vida en la frontera. La última noche en Rusia, estábamos buscando un lugar para acampar cuando vimos un típico puesto de mantenimiento de carretera ocupado por dos hombres. Salió un tipo bastante mal encarado que me mandó a paseo sin contemplaciones. Cuando nos disponíamos a reemprender la marcha de noche, el compañero del hombre del puesto salió a nuestro encuentro y nos invitó a seguirle con gestos y sonrisas. En la casa donde antes nos habían dado con la puerta en las narices, ahora nos ofrecieron una habitación y una succulenta cena. Ellos miraban la tele y nosotros a lo nuestro, en silencio y comunión perfecta.

Paramos en la última gasolinera antes de la frontera y nos dimos un pequeño banquete de batidos de chocolate y cruasanes. Una mujer atendía aquel lugar, en mitad de la nada, embutida en pantalones piltto, con tacones de vértigo y pintada como una puerta. Era surrealista. Después vino la frontera: primero un control con una valla, chequeo de pasaportes y después la verdadera puerta de salida de Rusia. Las fronteras siempre me han parecido absurdas, injustas e hipócritas. Tengo que contenerme para que no se me note demasiado en la cara.

Una vez en territorio finlandés, teníamos 50 kilómetros más que rodar hasta Ivalo. No llegaríamos ese día; había que buscar un campamento de fortuna. Por no sé qué proceso de catarsis, estábamos especialmente alegres, atisbando el final del viaje. Hablábamos de nuestra etapa rusa como si hubiésemos pasado meses dando pedales por Siberia.

En Ivalo terminaba una etapa del viaje, y comenzaba otra. Ainhoa seguiría su camino, en busca de nieve donde esquiar (si la encontraba), mientras que yo debía ir a recoger a Lonchas, al que había dejado al cuidado de una curiosa mujer que vive en Lakselv (Noruega).



2ª ETAPA  
DE IVALO A INARI – SIN NIEVE

Cambiaba a Ainhoa por Lonchas. La bicicleta por los esquís. Y la carretera por los grandes bosques y lagos. Me adentraba en el corazón de Laponia.

El plan era regresar con Lonchas y continuar la travesía hasta Inari cruzando con esquís el lago del mismo nombre. Había previsto todo... menos que el lago Inari no se hubiese congelado – ¡algo así no había ocurrido nunca! Cambié los esquís por unas raquetas que no usé.

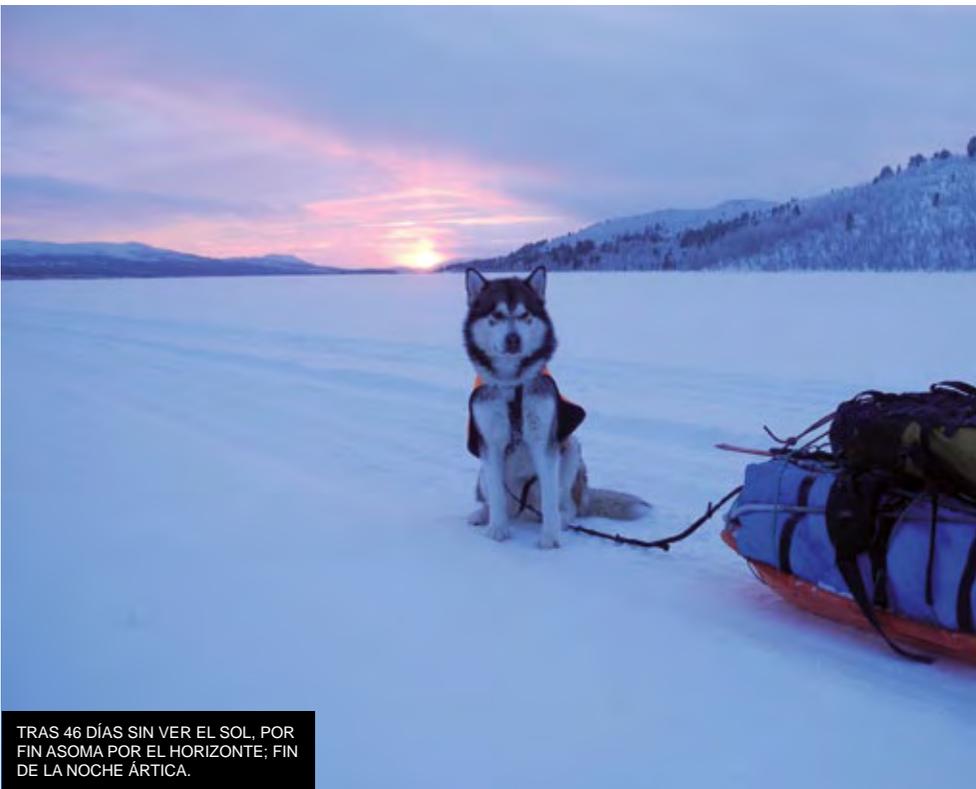
Así que, en este extraño invierno sin frío (para Laponia...), me puse la mochila y eché a caminar. Pronto decidí salir del bosque para atravesar un lago que parecía suficientemente helado – para asegurarme, dejé que Lonchas caminase delante: como buen perro polar que es, si olfatea agua da un brinco hacia atrás de inmediato. Además, como pesa 50 kilos, sé que si el hielo aguanta a su paso también aguantará al mío. De todas formas, cuando nos habíamos alejado unos cientos de metros de la orilla no podía dejar de pensar en el rato tan agradable que íbamos a pasar chapoteando si mis cálculos fallaban.

El hielo aguantó, pero descubrí otro problema: el lago estaba cubierto de hielo liso sin nieve por encima, haciéndome echar de menos unas suelas de clavos para las botas. Las cosas se estaban complicando – pero la ruta así también tenía su encanto.

Tardé 3 días en llegar a Inari, durmiendo en cabañas que encontré de camino. Cuando llegué al pueblo me alojé en un hotel y me reencontré con Ainhoa, que llevaba todo ese tiempo viviendo en casa de mi amiga Varpu. Esta es una sami que enseña su lengua nativa – el dialecto sami de Inari - en la escuela. En total, solo hablan esa lengua 250 personas en el mundo. Así es Finlandia.

Los 100 kilómetros más largos. Desde Inari, la ruta seguía hasta Karasjok, que también había planeado alcanzar atravesando el lago Inari, y donde también tuve que improvisar, caminando por el bosque o siguiendo sendas para motos de nieve, llenas de calvas. En un arrebato de optimismo, me llevé los esquís. Eso sí, escogí unos viejos. Porque tenía pinta de que, si los usaba, las suelas iban a llevar lo suyo...

No hace falta decir que sufrí lo que no está escrito. Con tan poca nieve todos los ríos estaban sin congelar y los caminos de arbustos en unas condiciones infernales. Lonchas tuvo que esforzarse de lo lindo para arrastrar su pulka (él también arrastra un trineo con material y comida) por encima de los matorrales. Aquellos más de 100km resultaron los más duros del viaje. No había cabañas para pernoctar, estábamos a mitad de diciembre y la oscuridad era agobiante: apenas 2 horas de claridad daban paso a la noche más cerrada que uno pueda imaginar. Avanzaba a la luz de una linterna frontal, buscando desesperadamente las balizas que marcan las pistas de motos de nieve, y que no siempre eran visibles. A menudo tuve que dejar la mochila en el suelo y buscar el camino en la oscuridad.



TRAS 46 DÍAS SIN VER EL SOL, POR FIN ASOMA POR EL HORIZONTE; FIN DE LA NOCHE ÁRTICA.



LONCHAS CON EL KEBNEKAISE DETRÁS. POCO DESPUÉS HARÍA CIMA EN ÉL. CONTRA LA OPINIÓN DE LOS GUÍAS DE LA MONTAÑA.

Crucé varios lagos en total oscuridad, fiándome de Lonchas y oyendo crujir el hielo bajo mis pies. En los cinco días que tardamos en llegar a Karigasniemi (en la frontera con Noruega) no vimos a nadie, ni yo pude permitirme bajar la guardia.

Al día siguiente solo debíamos avanzar otros 16 kilómetros hasta Karasjok. Por suerte el río parecía estar bien congelado, así que de mañana nos lanzamos sobre su cauce solidificado y, simplemente, lo seguimos hasta el pueblo, ya al otro lado de la frontera. Aquí no hay guardias celosos, ni aduanas, ni papleo para los transeúntes.

En Karasjok me esperaba un equipo del programa “Madrileños por el Mundo” y la comodidad del hotel Rica, que conozco bien y me encanta. Además, un patrocinador me pagaba los hoteles en la etapa noruega de mi viaje. Lo mejor, sin embargo, me esperaba en recepción: Gloria, mi mujer, me había enviado un paquete-regalo con un montón de cosas... ¡Hasta un árbol de Navidad!





### 3ª ETAPA DE KARASJOK A KAUTOKEINO - EL ACCI- DENTE

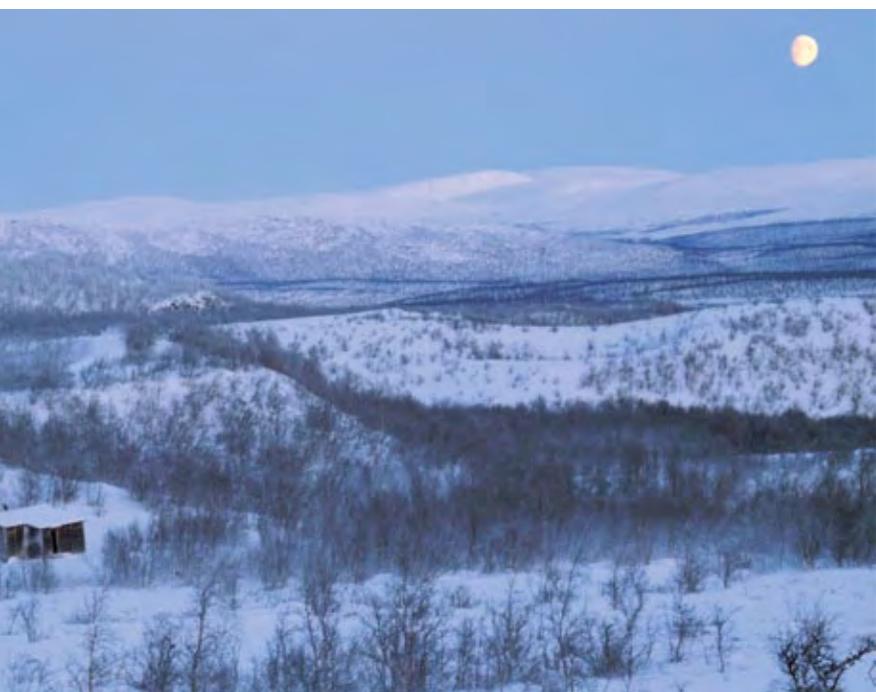
Cuando salí de Karasjok había algo más de nieve, aunque la ruta que había previsto estaba impracticable y el río descongelado en su mayor parte. No obstante, me calcé los esquís (esta vez los nuevos) y salí por el bosque hacia el río a toda velocidad. O, mejor dicho, a todo descontrol; mi torpeza tuvo consecuencias fatales para el pobre Lonchas, al que terminé pasando por encima y, lo más grave, haciéndole dos cortes en dos de sus patas con los cantos. Un musher que vivía cerca me hizo el favor de coser a Lonchas la pata trasera, pero aquello era una solución de urgencia, ni mucho menos suficiente para que pudiéramos continuar el viaje. Lonchas necesitaba unos días de baja.

Intenté cargar yo con todo el equipo, para que Lonchas pudiera caminar a mi lado, pero las condiciones campo a través eran muy malas, con tan poca nieve y el río descongelado. Además, mi compañero estaba herido y necesitaba cuidados. La decisión estaba clara: no podíamos seguir a pie.



Baja por prescripción médica. Sabía que Ainhoa, que por entonces estaba de viaje con mi coche, pasaría ese día cerca. Así que me acerqué a la carretera, a 75 km de Kautokeino, a esperar a que pasara. El veterinario de Kautokeino sólo pasa consulta los viernes: debía llegar a tiempo a la ciudad para que curase a Lonchas, aunque eso supusiese renunciar a realizar la totalidad del recorrido sin medios mecánicos y recorrer aquel tramo en coche, como ya había hecho docenas de veces anteriormente.

Así llegamos a Kautokeino, donde el veterinario cosió las heridas de Lonchas y las trató convenientemente, mientras que a mí me dejó pomadas cicatrizantes, vendas con que hacer curas posteriores, y la orden de no movernos en tres días. Aquellos días perdidos, sobre todo delante del ordenador del hotel, me parecieron un castigo; contaba las horas para poder volver al camino.



## 5 RAZONES PARA USAR FIVEFINGERS



**1 FORTALECE**  
los músculos de los pies y las piernas

**2 MEJORA**  
la movilidad de las extremidades inferiores

**3 DESARROLLA**  
el equilibrio y la agilidad

**4 INCREMENTA**  
la percepción del cuerpo

**5 FAVORECE**  
la postura de la columna vertebral



LONCHAS "REPTA" EMPLEANDO LAS HUELLAS DE LOS CRAMPONES DE JOSÉ, HACIA LA CIMA DEL KEBNEKAISE.

#### 4ª ETAPA DE KAUTOKEINO A KILPISJARVI – POR LAS RUTAS SAMIS. 180KM SIN AVITUALLA- MIENTO

Salimos de Kautokeino con comida para 15 días. Teníamos por delante el trayecto sin avituallamiento más largo del viaje: 180km hasta Kilpisjarvi son 180 km., a través del Parque Nacional de Reisa. De camino, además, subiremos la montaña más alta de Finlandia: el Halti, de 1.331 metros.

Yo debía arrastrar todo el peso para que Lonchas se recuperase bien. Como primera escala, puse rumbo a Madam Bongos – que, pese al nombre, no es una casa de mala nota sino una cabaña gestionada por mi amigo Mikel, en la que sirven comidas. Los 20 kilómetros cargado al máximo me dejaron tan extenuado que decidí pasar un par de días con Mikel – don Bongos, para los amigos– y dar tregua a la recuperación de Lonchas. Pasado ese tiempo, partimos de nuevo, hacia un lago en cuyas orillas habitan samis.

En territorio sami. La verdadera Laponia; Nochebuena en la cabaña. Esa es la verdadera

Laponia, a la que no llegan los turistas. Los samis son ganaderos que recorren el territorio buscando los mejores pastos para sus rebaños. Son un equivalente nórdico de los cowboys norteamericanos, aunque estos viajan en motos de nieve, vestidos con pieles y lazos, y llevan colgados del cinto no revólveres, sino vistosos cuchillos.

Son tipos auténticos, que aún viven de manera tradicional. En cierto modo envidio su forma de vida, libre y solitaria. También son bastante mayores... raro es el que baja de 45 años. Siempre que me veían, aunque fuera a distancia, se acercaban para ofrecerme su hospitalidad. También son la mejor fuente de indicaciones sobre la ruta, ya que los caminos dibujados en los mapas no se ven en la oscuridad de la noche polar. Nada como el consejo de un sami para seguir un buen rumbo a través de esa descomunal vastedad de bosques y lagos.

Si acampaba y no era tarde, a menudo detenían su moto a mi lado deseándome buenas noches, y yo les ofrecía un café a cambio de sus indicaciones sobre el camino a seguir, a menudo usando sus propias huellas sobre la nieve como referencia. Lo cierto es que en esos quince días, gracias a sus consejos, nun-



ca me extravié.

Cuando encontraba una cabaña para pasar la noche, me aseguraba de no acabar con las provisiones o la leña que otros habían dejado. Las reglas no escritas del viajero nórdico dicen que si hay pocas provisiones, tal vez llegue luego alguien que las necesite más que tú. Así, pasé la Nochebuena en una cabaña en cuyo interior el termómetro marcaba  $-17^{\circ}\text{C}$ . Cené y desayuné como si fuera a hacer cima en un ochomil. Incluso, cuando me puse en marcha de nuevo, tuve la sensación de que fuera se estaba mejor.

Nuevas montañas, nuevos amigos. Buscando el mejor camino para evitar ríos y tramos sin nieve, crucé el Parque Nacional de Reisa por su parte alta, justo la que no conocía, y que resultó ser muy bella. Ya en Finlandia, dispusimos de una red de cabaña confortables y bien surtidas de leña. Aunque el tiempo no acompañaba, el 28 de diciembre ascendí el Halti. Fue un día fantástico, nunca olvidaré la luz cuando llegué a la cumbre, a 55 km de cualquier lugar habitado.

Al poco de regresar a la cabaña, apareció un viajero solitario, procedente de la República checa, que desplegó todas sus provisiones sobre la mesa y me invitó a cenar con él. Yo, que llevaba los víveres justos y racionados, casi lloro de emoción al ver pan y salmón ahumado. David, que así se llamaba, me dijo que tenía 28 años, que trabajaba en Noruega como

camionero y que estaba pasando las navidades esquiando solo por la zona. Quedamos en encontrarnos más adelante y celebrar la Nochevieja juntos.

El resto del camino prometía ser sencillo: es todo descenso hasta Kilpisjärvi, hay cabañas de camino. El problema es que cada vez había menos nieve, lo que dificultaba mucho el avance, y que el tiempo se puso realmente desagradable. Pude encontrar las cabañas gracias a que tenía las coordenadas registradas en el GPS. En una de ellas encontré a una pareja de Estonia de lo más peculiar: vestían y viajaban como antiguos vikingos, en vez de aislantes llevaban pieles de reno, se cubrían con prendas de lana y cuero cosidas por ellos mismos, ¡incluso se fabricaban sus propios cuchillos! Enseguida congeniamos y surgió una bonita "amistad de cabaña", que continuamos hasta llegar a Kilpisjärvi.

Allí conozco un hotelito muy bien atendido. Por suerte, a pesar de ser 31 de diciembre, estaba abierto y la dueña, tan encantadora como siempre, me dio una cabaña estupenda donde nos alojamos la pareja de estonios vikingos, Lonchas y yo. También dejamos hueco a David, que llegó al poco tiempo.

Pasamos la Nochevieja juntos en el dancing-bar del pueblo y vimos los fuegos artificiales de medianoche en Kilpisjärvi y, una hora más tarde, a lo lejos, los que celebraban el año nuevo en Noruega y en Suecia, ya que estos dos países se encuentran en el siguiente uso horario, con una hora menos.



Innovation | Quality | Value

## FLASH 2.0

Este 2012, el modelo icono de Mad Rock gana en prestaciones.

Nuevo material SynFlex, sintético y stretch, en la zona del empeine para un ajuste perfecto. Talón 3D rediseñado que nos asegura una mayor precisión. Incorporación de Shock Gel en la zona del talón para un extra de amortiguación.

Media-suela en policarbonato indestructible para torsiones milimétricas y sensibilidad garantizada.





LUZ ONÍRICA Y PAISAJE IRREAL DESDE LAS ZONAS ALTAS DEL KEBNEKAISE.

## 5ª ETAPA DE KILPISJARVI A KIRUNA/ABISKO- CAMBIO DE PLANES

Había previsto salir de Kilpisjarvi siguiendo una ruta que ya conocía a través de las montañas suecas y noruegas hasta Abisko, pero llegado el momento dudaba entre seguir un camino conocido (aunque no en invierno) o lanzarme a la aventura por otra ruta nueva para mí.

Como suele ocurrirme, decidí apostar por la novedad y me puse en marcha a través de la superficie helada del lago Kilpisjarvi. El viento había barrido la nieve de la superficie y andaba caminando entre resbalones, echando otra vez de menos los clavitos para las botas. La superficie helada del lago era negra y a Lonchas no le hacía ninguna gracia. Iba asustado y tuve que atarle a mí para evitar que corriera hasta la orilla. Solo así pudimos atravesar juntos el lago por el centro y buscar la orilla contraria para entrar en Suecia.

La pelea. La ventaja inmensa de ir por Suecia es que los caminos para motos de nieve están bien balizados, sólo necesitaba seguir las señales a través de parajes que me sorprendieron por su belleza. De pronto me sentí muy alegre de haber elegido esa ruta nueva. Tenía por delante 200km de ruta nueva, un increíble paisaje de montañas en el horizonte y, al fin, nieve en condiciones y bastante más frío.

Lonchas estaba recuperado y tiraba del trineo, dejándome disfrutar de la marcha con solo una mochila a la espalda. Todo iba a la perfección...hasta que apareció un Sami en una moto de nieve que, como es habitual, se paró a saludar. Éste, además, llevaba un adorable perrito en el asiento trasero, el cual tardó una décima de segundo en saltar y enzarzarse en una pelea de "machos Alfa" con Lonchas. En un mo-

mento yo rodaba por el suelo, envuelto en cuerdas, con los esquíes puestos y la mochila a la espalda, intentando separar a los animales, mientras el sami gritaba a su perro.

Para cuando cada uno de nosotros logramos hacernos con nuestro perro, yo llevaba agujeros de colmillos bien clavados en la mano derecha. Cuando me quité el guante tenía la mano sangrando. Creo que el sami se asustó; insistía en llevarme de vuelta a Kilpisjarvi (a más de 50 km) pero yo me hice el duro y decliné la oferta. Cuando se fue saqué el botiquín, descongelé el Betadine y me limpié las heridas – cinco colmillazos agujereándome la palma – lo mejor que pude. También tenía un impresionante moratón y los músculos contracturados; apenas podía sujetar el bastón de esquí.

En el camino encontré muchas casas de samis y manadas de renos en cercados, cuya presencia despertaba en Lonchas un deseo irrefrenable de lanzarse hacia ellos. Entonces, Lonchas tiraba de la pulka y yo, con la mochila, le ataba a mí y tiraba en dirección contraria para evitar que atacase a los animales. ¡Era agotador!

El mundo para nosotros. Estaba maravillado por el entorno, tan solitario y salvaje. En aquel viaje estaba encontrando todo lo que había buscado durante mucho tiempo; avanzaba feliz con Lonchas como si fuéramos los únicos seres vivos del planeta. He tenido con anterioridad muchos compañeros de viaje, pero viajar con Lonchas tiene algo especial, que no sabría explicar, pero que me gusta, que hace la experiencia más intensa, más auténtica.

Así, fui acercándome al final de la etapa, que en teoría iba a consistir en cruzar el Tornetrask, supuestamente helado, para llegar a Abisko. Una tarde, ya sin luz, me topé con un poblado sami donde me dijeron que el lago estaba completamente abierto y que si





quería cruzarlo, tendría que hacerlo a nado.

Aquello fue un shock. Tenía un depósito en Abisko y mi ruta debía pasar necesariamente por aquel lugar para luego enlazar con el resto del camino. Sin embargo, de nada me valía lamentarme. Monté la tienda en un claro del bosque y saqué el mapa para buscar opciones nuevas. Por mucho que miré, solo se me ocurría una alternativa: dirigirme a Kiruna. ¡Cuántas veces había cambiado ya el itinerario original! Otra vez, aquel extraño invierno estaba decidiendo por mí.

Encontré un sami, que me indicó una ruta sobre el mapa que me llevaría hasta Kiruna, a través de una serie de lagos congelados por los que el mismo había pasado recientemente y, por tanto, dejado huellas.

Llevaba ya 46 días de viaje y, según mis cálculos, aquél sería el primer día en que vería asomar el sol sobre el horizonte. Había más claridad que de costumbre y ni una sola nube; también hacía un frío tremendo: -35°C. Los lagos estaban totalmente congelados y, sobre ellos, una estupenda huella que seguir. Avanzábamos veloces, tanto que a mí me costaba seguir el ritmo de Lonchas, ya casi sin carga.

El fin de la noche ártica. Al fin, sobre uno de los lagos, vi aparecer el sol detrás del bosque tiñendo todo de un rojo intenso que me conmovió profundamente. Algo insólito tras tantas semanas de oscuridad. El sol asomaba tímidamente por el horizonte: fin de la noche ártica. A partir de ese momento, cada día tendría 12 minutos más de luz. Hacía un frío de mil demonios pero la promesa del sol me daba una fuerza infinita tras los días oscuros, donde en el cielo sólo brillaban la luna y las estrellas, cuando se dejaban ver.

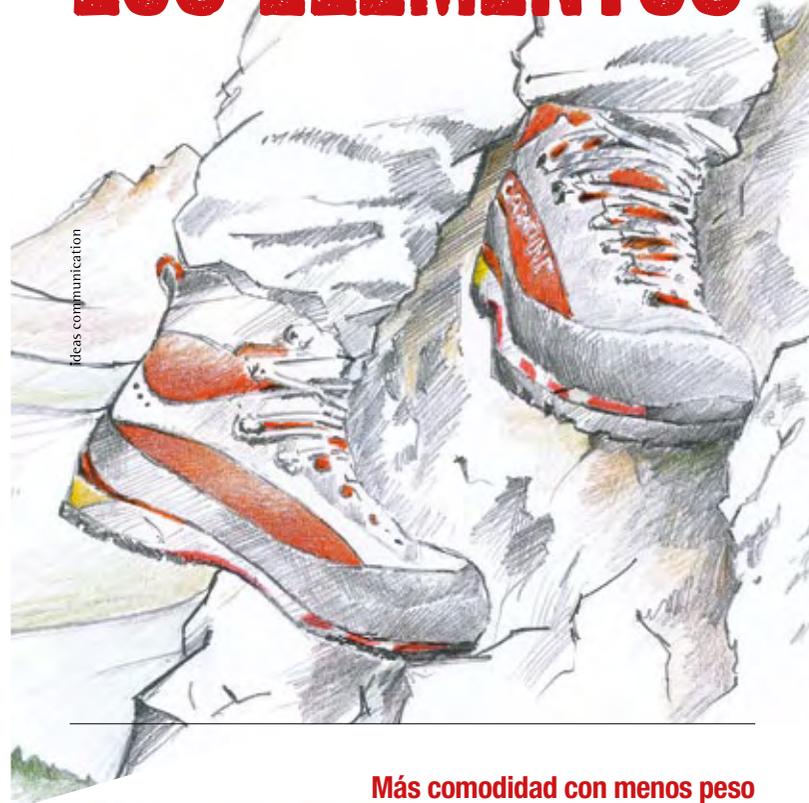
Aún acampé una noche más en el bosque y enfilé los últimos lagos rumbo a Kiruna. Estaba muy satisfecho con el giro que había tomado mi viaje en esa etapa, que me permitió conocer tantos lugares nuevos.

En Kiruna nos quedamos dos días, tiempo en el que aproveché, entre otras cosas, para pasar por el hospital donde me pusieron la antitetánica. Yo no quería haber llegado a eso, pero Gloria insistió tanto por teléfono que finalmente accedí, y para demostrar que no mentía, filmé a la enfermera mientras me pinchaba y colgué el video en Facebook. La enfermera se moría de risa.

En Kiruna se cumplieron 50 días de viaje y 1000 km de ruta. También allí recibí noticias de problemas familiares que pusieron fin a la expedición. La salud de mi suegro había empeorado muchísimo, Gloria se había tenido que hacer cargo de la casa de sus padres y como consecuencia de ello, el trabajo de Artico (la empresa que ambos tenemos en Cabo Norte) estaba menos atendida de lo que nosotros, 100% involucrados y obsesivos con el trabajo, podíamos permitirnos.

Hubiera querido seguir viajando un mes más, pero no pudo ser. Me necesitaba mi mujer, y también mi trabajo. De todas formas, Gloria me animó a que me quedase unos pocos días más, para completar la travesía del cercano Kebnekaise, la montaña más alta de Lapponia, y terminar el viaje en Ritsem.

# NO IMPORTAN LOS ELEMENTOS



## Más comodidad con menos peso

Muy estable y con un ajuste cómodo, el Dragontail MNT GTX proporciona agilidad, buena movilidad y ligereza. El lazado hasta la punta del pie garantiza un mejor rendimiento en la roca y permite un ajuste personalizado. Su suela Vibram garantiza una óptima adherencia en las pequeñas escaladas y el trekking. Es un calzado ideal para aproximaciones, y actividades en montaña, utilizada por diferentes compañías de guías, en sus salidas alpinas.

**GARMONT, INSTRUMENTOS PARA UNA VIDA MÁS LIGERA**

**MOUNTAIN**

**DRAGONTAIL MNT GTX rojo/tierra**  
Peso: 495gr.(1/2 par talla 8UK)



**M.D. VIPER S.A:**

**W: viper-sport.com**

## 6ª (Y ÚLTIMA) ETAPA LA TRAVESÍA DEL KEBNEKAISE

En Abisko me dirigí al albergue de montaña para informarme sobre las condiciones del Kebnekaise y la posibilidad de subir con Lonchas a la cima. Claro que yo no conocía a los guías de allí y sus maneras de burócratas rusos, mirando el reloj sin disimulo, una y otra vez. En vez de contestar a mis preguntas repetían cansinamente: “no es la época”, “hace mucho frío”, “está muy oscuro”, “no hay huella” o “todavía no han instalado la vía ferrata”

¿Ferrata? ¿Cómo que “ferrata”, desde cuando... ? ¡Eso sí que es nuevo!

Opté por consultar el mapa en vez de a ellos, y éste mostraba una subida muy accesible desde el valle opuesto, aunque para llegar a él tendría que circunvalar la montaña... lo cual me parecía de lo más sugerente. En mi mapa se veía una tímida línea de puntos que insinuaba esa ruta circular.

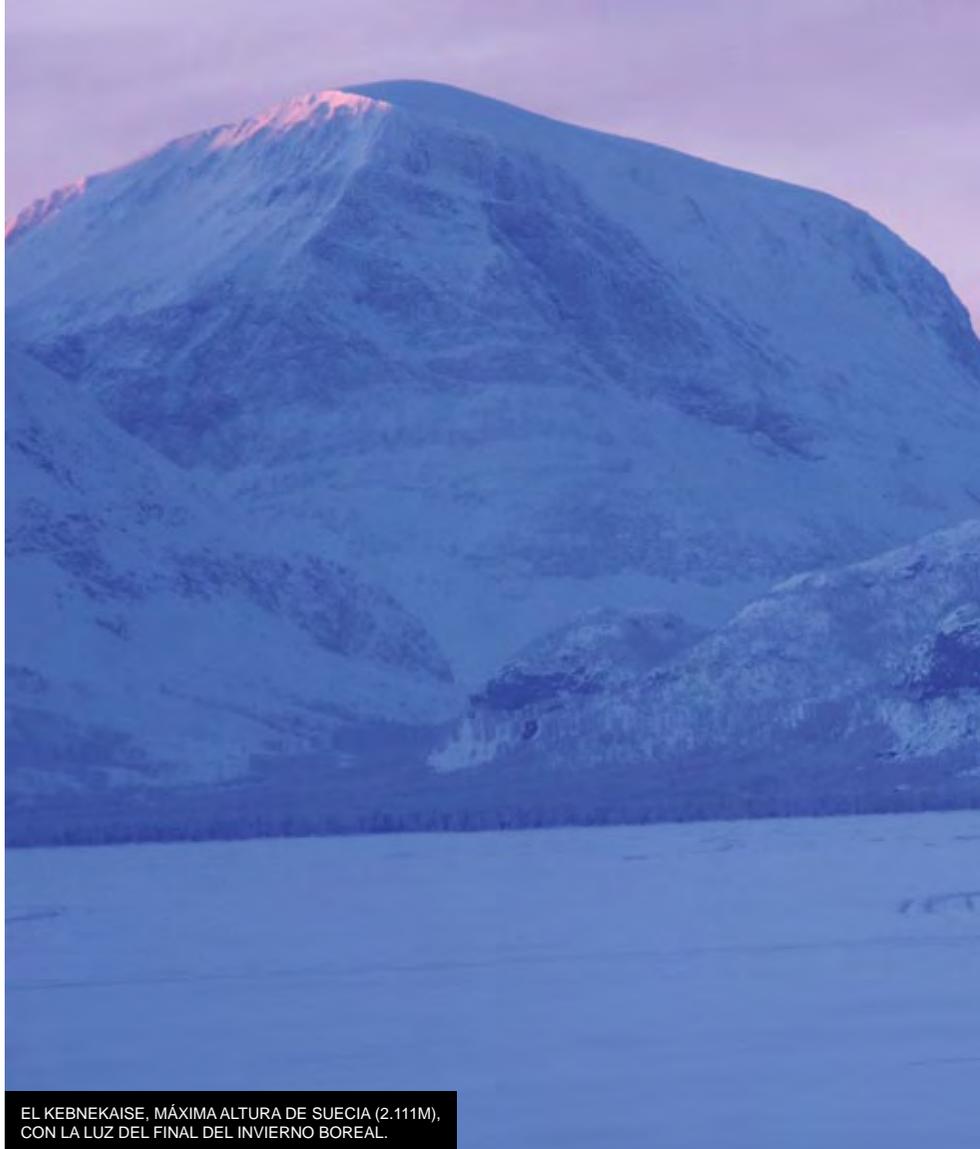
Finalmente di con un guía que confirmó que efectivamente existía esa opción, más larga pero más segura, hasta la cumbre. Lo que no veía claro es que subiera con Lonchas; decía que la morrena de acceso al valle superior no era adecuada para él. Le expliqué que había perros que habían subido a la cumbre del Huascarán, que son muy ágiles... y mis comentarios chocaban contra su mirada, mezcla de incredulidad y desdén.

Líneas perfectas sobre la nieve. A menudo he pensado en las razones estéticas que me han empujado a realizar este viaje. Una línea sobre un mapa, una huella sobre un lago helado, el ziz-zag de las subidas, las huellas solitarias de un animal salvaje sobre la nieve. Esa líneas me sobrecogen. No puedo explicarlo. Veo arte en esto. Durante el viaje me he quedado fascinado viendo nuestras huellas sobre el terreno. Las huellas apenas rasgadas de las pezuñas de lonchas sobre nieve dura, las líneas perfectas de los esquíes avanzando por laderas interminables o el surco, a menudo profundo de la pulka.

Las líneas en los mapas, que tanto me gusta pintar al final de mis viajes, encierran para mí todo ese arte y dotan al paisaje de una mirada. No hay paisaje sin mirada.

Por eso, cuando imaginaba mi línea, la veía llegando hasta Ritsem. Tenía que ser ése y no otro lugar el que marcara el final de este viaje. Padejelanta y Svartisen se quedan como líneas para el futuro. Todas ellas se unirán a las pasadas y vertebrarán mi Laponia emocional.

Desde el albergue de montaña de Kebnekaise hasta Ritsem recorrí una vez más una zona que no conocía. Al inicio del viaje pensaba más en llegar; pero a medida que tenía que recomponer mi recorrido, empecé a dar prioridad absoluta a transitar por lugares nuevos. No se trataba de tragar millas. Quería que todo fuera nuevo para mí. Qué bello el mundo por descubrir y cómo cambia la percepción del mismo cuando una y otra vez vuelves sobre tus pasos. El viaje me obligaba a pensar en esto una y otra vez.



EL KEBNEKAISE, MÁXIMA ALTURA DE SUECIA (2.111M), CON LA LUZ DEL FINAL DEL INVIERNO BOREAL.

Los días hasta Ritsem fueron duros, pero al menos pude aprovechar cabañas para dormir. Por primera vez en el viaje pude ver un glotón. Me quedé impresionado. Qué ser...

Después de 4 días llegué a Ritsem temprano y con luz. Allí tenía que encontrarme con mi amigo Javier Pedrosa.

El valor del silencio. Iniciamos la ruta circular al Kebnekaise poniendo rumbo a la cabaña de Tarfalla. Fue un día especialmente hermoso. Las vistas de esas montañas eran una promesa tentadora. Lonchas brincaba de un lado a otro y se le veía disfrutando como un loco. La cabaña de Tarfalla es uno de esos sitios que no voy a olvidar. El lugar es idílico y solitario. Sólo en 3 ocasiones he encontrado gente en toda mi travesía de 70 días. Me encanta viajar solo y estar solo en las cabañas. En la de Tarfalla estaba con un amigo, y eso también es muy especial.

Javier dijo que no se sentía físicamente bien y prefería no seguir al día siguiente. Así pues, yo iría solo a dar la vuelta al Kebnekaise y él se quedaría en Tarfalla leyendo y escribiendo. Tenía por delante 62 km circulares, una cumbre y comida para tres días en la mochila. Suficiente.

La ascensión. Subí la “temida” morrena, que no me pareció ni de lejos tan complicada como había





un día nublado y, aunque el camino era lógico, hubiese preferido subir con visibilidad. Sobre las 13:00 llegamos a la cumbre, que es tan pequeña que apenas cabíamos los dos.

Toda la magia del Ártico. Estar en la cima del Kebnekaise (2111m.) rodeado de montañas salvajes, en un entorno tan bello y solitario como éste, en compañía de mi querido Lonchas, me emocionó de verdad. Parecía que toda la tensión que llevara dentro hubiera dicho "rompan filas". Tuve deseos de ponerme a llorar. Clavé el piolet, até a Lonchas a él y estuve un rato haciendo fotos, ensimismado con el momento y el lugar, a pesar del frío que hacía.

La parte más helada de la bajada la hice con crampones y el resto, a toda velocidad con los esquís, pese a lo cual no pude evitar que se nos hiciera de noche. ¡Bendita noche! Nos regaló un cielo de auroras boreales tan sobrecogedor como inmenso. En un par de ocasiones tiré la mochila al suelo y me tumbé sobre ella a contemplar la inmensidad sobre mí. Es difícil de explicar con palabras lo que sentía. Llevo años viviendo en el norte y he visto muchas noches de auroras; pero esa a la bajada del Kebnekaise fue la más especial de mi vida.

Seguimos bajando con un ojo en el cielo y otro en el suelo y llegamos a la cabaña de Singi, que ya había utilizado en el camino a Ritsem y que, aunque pequeña, estaba estupenda y con cantidad de leña. Esa noche me costó dormir: estaba pletórico. Llamé por el satelital a mi mujer y le dije que Lonchas y yo habíamos hecho cumbre, y que estaba emocionado.

Por la mañana salí más bien tarde y regresé al albergue de Kebnekaise, cerrando el circuito de la montaña, que a su vez ponía fin a mi travesía de Laponia.

Mi Kora ártica; Una nueva línea en el mapa. Visto con perspectiva, una vez finalizado, mi viaje tomaba cariz de peregrinación. El mío había sido un camino de búsqueda, desde tierras lejanas, de una montaña sagrada, que luego había rodeado en una suerte de Kora, con devoción, como si el Kebnekaise fuera un Kailash Ártico. Lo cierto es que mi línea se había terminado cerrando en un círculo. Era lógico. Todo tenía sentido.

De regreso en la cabaña me reuní con Javier. Juntos partimos al día siguiente hacia Nikaluokta con mucho frío, que se intensificó aún más al cruzar el gran lago helado que hay entre el albergue y Nikaluokta. ¡Estaba tieso! En los lagos el frío es mucho más notorio.

Al llegar al bosque, en cambio, se atemperó la temperatura y me inundó una agradable sensación de calor. Sin embargo, al llegar a Nikaluokta el coche de Javier no arrancaba ni a la de tres.

Entonces descubrí que ese calor "tan agradable" que me invadía eran -36°C...

Definitivamente, el invierno ártico se había convertido en mi hogar.

Habían pasado 67 días desde mi partida de Rusia. 1200Km después, pintaba mi nueva línea en el mapa. ■

augurado el guía de Abisko, y me maravillé viendo a Lonchas subiendo por el filo de nieve y roca. A ratos lo llevaba atado con la cuerda, porque el muy inconsciente se iba hacia el glaciar. No parecía que hubiese grietas, pero por si acaso...

La salida de la morrena era demasiado dura como para continuar con los esquís puestos, así que los cambié por crampones. Detrás, Lonchas se "incrustaba" en mis huellas y subía como un cohete, sin apenas carga. Allí arriba me quedé un rato extasiado, contemplando nuestras huellas en ese paisaje limpio y desnudo sin otra presencia que no fueran montañas y glaciares envueltos en la luz irreal del invierno ártico.

Aunque los perros no hablan -y ni siquiera Lonchas es una excepción-, ese día pude notar cómo me interrogaba su mirada. Había llegado a un acuerdo conmigo mismo: si Lonchas no lograba subir, volveríamos a Tarfalla. Pero en lo alto de esa morrena ya estábamos "salvados". Un largo y encajonado valle nos llevaba derechos a una pequeña cabaña y en apenas unas horas nos plantamos allí.

Salvado el trámite de la morrena, la ruta circular era nuestra; la gran incógnita estaba en si podríamos subir también a la cumbre. Mi compromiso con Lonchas seguía en pie y al día siguiente, en cuanto tuvimos algo de luz, nos lanzamos a por los 1500m de desnivel positivo que nos separaban de la cima. Era

## Cuerda

# Diablo

de Beal

Con sistema UNICORE, 10.2mm ¿con el tacto de una de 9.8?

Texto y fotos:

**JOSUNE BEREZIARTU**  
**RIKAR OTEGI**

El sistema UNICORE que emplea la marca Beal tiene 2 principales ventajas según el fabricante: la unión de alma y camisa evita que resbale incluso al ser cortada, y le da una ductilidad que hace que el manejo y anudado de la misma sea más fácil. Al parecer, como si la cuerda empleada fuera de menor diámetro.

Esto nos dio una idea. Quizás lo bueno fuera probar la cuerda de mayor diámetro. ¿Por qué? No son pocos los escaladores que, bien por costumbre, bien por una cuestión psicológica, bien por tamaño, son reacios a emplear las modernas cuerdas en simple de pequeño diámetro. Esto les penaliza en las actividades modernas frente a los demás: sus cuerdas son muy pesadas, poco dúctiles, duras de anudar.

Por eso, aunque el modelo más vendido será, con toda probabilidad, el de 9.8, hemos decidido testar la de 10.2. Porque, si es cierto el tema de la ductilidad, son los escaladores que prefieran o necesiten este calibre los que saldrían verdaderamente beneficiados.

Cedemos la palabra a Josune Bereziartu y Rikar Otegi, quienes se han ocupado de probarla. Suyo es el texto y las fotos.

"A los escaladores siempre nos gusta estrenar material nuevo. Éste tiene un poder de atracción que nos hace sentirnos como un niño ante sus nuevos juguetes. ¡En mi caso es una nueva cuerda! El modelo de esta cuerda del fabricante Beal se llama UNICORE y en principio ante las expectativas que indica la marca la cosa promete.

Una de las mejores características y mejores argumentos sobre esta cuerda según nos cuenta el fabricante es el sistema UNICORE: el núcleo o alma está unido como si fuese una prolongación natural del mismo a la camisa o parte exterior. Esta característica hacen de esta cuerda una cuerda singular

y más segura que las que hasta ahora conocemos. La garantía que nos da ante un corte superficial de la camisa es digna de ser destacada, pues ésta no se resbala como en una cuerda común al estar unida al núcleo o alma.

Una cuerda nueva tiende a ser más dura y rígida de lo que nos gustaría en un principio por eso un corto periodo de uso es necesario para que se amolde. Por sí sola y de una manera natural con un poco de roce sobre ambos cabos en los descuelgues bastaría.

Una vez cortado el precinto de garantía la mejor manera de soltar una cuerda es abrazarla como si fuera una rueda y de esta manera desenroscarla hasta dejarla totalmente extendida en el suelo. Ahora ya podemos escalar con ella sin temor a que se nos rice desde el primer momento.

La primera impresión que recibo es de una agradable suavidad al tacto. Suavidad que corroboro al realizar el primer nudo del ocho y atármela al arnés. Me pongo a escalar y ya en los primeros "chapajes" siento una agradable sensación de docilidad en su uso. Estoy empleando unos mosquetones de pequeño tamaño, concretamente los Spirit de Petzl; la combinación mosquetón pequeño+cuerda nueva+diámetro grande no era muy prometedora; sin embargo me resulta también más fácil de lo que esperaba. No estoy acostumbrada a escalar con cuerdas de estos diámetros, suelo escalar en deportiva con una Joker de 9,1 o en alpinismo con unas cuerdas gemelas, sin embargo aunque el fabricante indique que el diámetro es de 10.2...ciertamente, la sensación que recibo es de mucho menor diámetro. Esto es una de las cosas fundamentales que nos han pedido que comprobemos en este test. Y tengo que decir que, tras un buen tiempo de uso, estas sensaciones primeras se han confirmado plenamente. Aquellos que busquen o necesiten diámetros grandes, encontrarán un buen

aliado en esta cuerda, y les facilitará las maniobras.

Voy escalando y asegurándome sin ningún problema, y sigue la misma sensación de docilidad que desde el primer momento he recibido. Llego al descuelgue y Rikar me baja. Hago algunas comprobaciones más y sigue sorprendiéndome agradablemente: chicleo un poco, asciendo agarrada a la cuerda para recuperar alguna cinta expres y la cuerda por el diámetro y por la suavidad se comporta de maravilla en todas estas maniobras básicas de escalada.

Ya en el suelo le pregunto a Rikar que tal le ha ido en las maniobras de aseguramiento que le ha tocado realizar. Me reafirma mis sensaciones. Facilidad a la hora de dar cuerda, tacto agradable desde el primer momento, maniobrabilidad en el descuelgue en los mismos términos... Parece que el sistema UNICORE crea una simbiosis especial que realiza el tacto y la maniobrabilidad, sin ninguna duda.

El otro punto diferencial de este sistema sobre la mayoría de cuerdas es a la hora de corte. Al cortar una cuerda normal, la camisa se retrae, dejando un buen cacho de alma al aire. Esto repercute en toda la cuerda. Además, aun sin ser cortada, la camisa puede tener movimiento frente al alma.

En el caso de que haya tensión la cosa se multiplica. Un corte en una cuerda tensionada o con peso hace salir a la camisa disparada como un resorte, pudiendo llegar a dejar al descubierto mucha alma, incluso más de 1 metro.

El sistema UNICORE, además de añadir ductilidad al forma un todo alma y camisa, evita este problema. ¿La mejor forma de probarlo? Cortando un cacho. Así lo hemos hecho. Y efectivamente, todo permanece en su sitio: ¡la funda no desliza! Algo muy interesante si, escalando, nos vemos obligados a cortar; el resto de la cuerda no se resiente.

Y desconocemos si tiene que ver el sistema UNICORE en esto, quizás sí. La cuerda nos ha parecido poco "enganchona" en abrasión. Quizás al tirar el alma de la funda, en lugar de ceder aunque sean milímetros, evita que se enganche en las rugosidades.

## CONCLUSIÓN

Siempre le he "pedido" a una cuerda unas características básicas o fundamentales. Entre estas prioritarias están el que sea una cuerda dinámica, es decir que absorba las caídas incluso si estas están cerca del suelo, agradable al tacto, es decir que no sea un cable, un peso ajustado y un diámetro de grosor de cuerda acuerdo a mis características como escaladora.

Voy a ser franca: voy a seguir escalando con la Joker de 9,1 mm. Porque se adapta más a mis necesidades. Pero para aquellos escaladores que quieren una cuerda más durable, que necesitan sentir más seguridad entre sus manos, pero sin renunciar a las sensaciones que dan los diámetros más pequeños, incluso teniendo la sensación de estar con una cuerda de menor grosor, ¡¡¡realmente esta es una muy buena elección!!! ■



# Entrenamiento para escalada

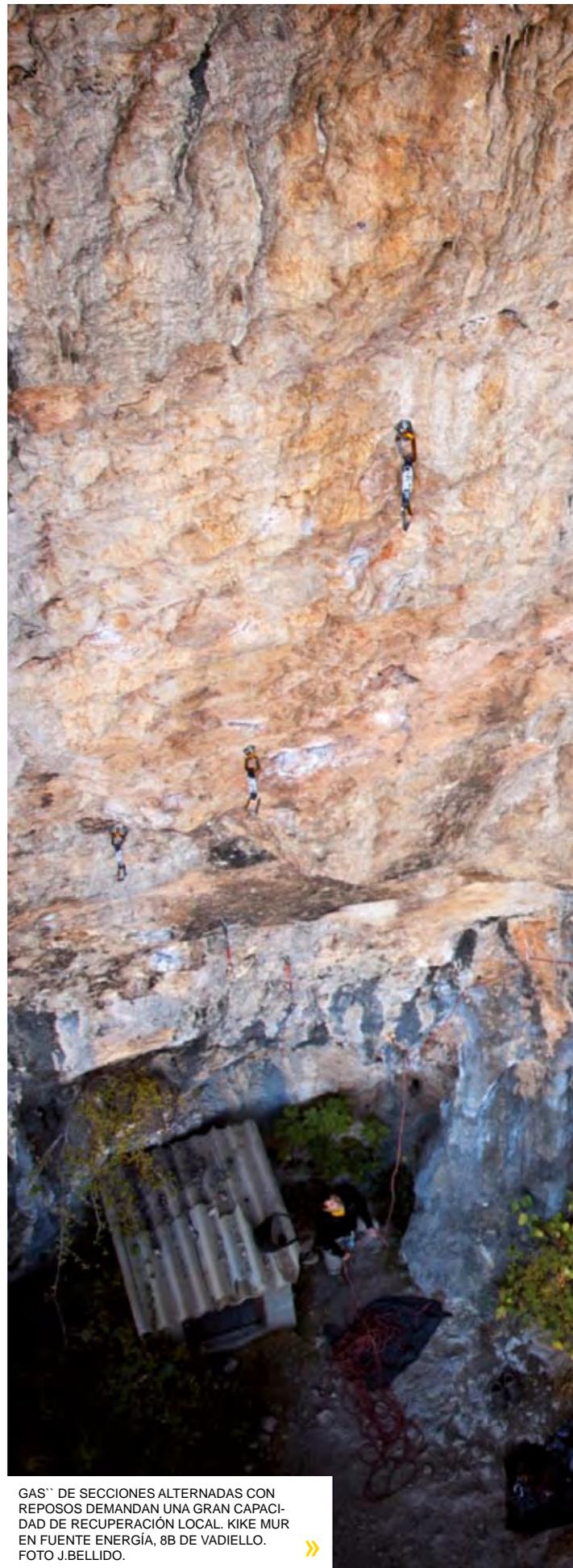
## fatiga y recuperación (I)

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.*

**E**se intento que “estuvo de más”, o esas series que hay que hacerlas porque.., “¡por que tocan!”, incluso ese empecinamiento en probar el mismo paso que se resiste una, y otra, y otra vez.., conducen, en muchas ocasiones, a la para más de uno habitual: - “pero... ¡¿qué pasa?!, ¡¡si hoy no me tengo de nada!!” - ; algo más que normal si se tiene en cuenta que aun se arrastra fatiga acumulada de ese bloque, pegue o series del día anterior o, más frecuentemente, de la suma del trabajo de varios días o semanas.., en resumen, que el efecto de la carga que se ha provocado al organismo, voluntaria o involuntariamente, todavía no se ha compensado (o super-compensado) y, de seguir insistiendo en el proceso, sobre todo si no se está llevando un control del trabajo que se realiza (algo tristemente más que común en el “mundillo vertical”), acarreará más perjuicios que beneficios a corto plazo, e incluso en casos “extremos” (y no inhabituales) se estará cavando el profundo y oscuro pozo donde nadie quiere caer: el del sobre-entrenamiento.

En los entornos habitados por curiosos y preocupados (aunque sólo sea un poco) por progresar de verdad, es frecuente escuchar preguntas del tipo: ¿cuánto se debe descansar antes de ir a escalar para un objetivo?, o ¿cuánto recuperar entre series de tal contenido?, incluso la más aguda ¿cuánto trabajo realizar de tal contenido para que sea realmente efectivo (esto es, que entrene y produzca mejora, y no sea demasiado poco ni mucho)?; en realidad, todas estas cuestiones presentan un denominador común: la gestión de la fatiga o, lo que es lo mismo, la recuperación tras la realización de uno (o varios) esfuerzos, siendo ésta la que, en última instancia, va a provocar la mejora efectiva que se busca a través del entrenamiento, pues es el momento en que se producen realmente las adaptaciones objetivo..., y es de todo esto de lo que trata el presente artículo: de la gestión de la carga en relación con la fatiga y su recuperación asociada.



GAS™ DE SECCIONES ALTERNADAS CON REPOSOS DEMANDAN UNA GRAN CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN LOCAL. KIKE MUR EN FUENTE ENERGÍA, 8B DE VADIELLO. FOTO J.BELLIDO. >>





## DIGAN LO QUE DIGAN, CUALQUIER COSA CREA FATIGA

Cuando se realiza un esfuerzo de mayor o menor intensidad (ver **Nota 1**) y se mantiene durante un determinado tiempo (que dependerá también del primer factor, es decir, de la intensidad del mismo), pueden llegar a producirse una serie de alternaciones con diferentes sensaciones asociadas y con, quizás, pocas manifestaciones en común entre ellas a excepción de una cosa: el efecto limitante del esfuerzo, sean cuales sean las características de éste.

En términos generales, la fatiga es una señal que usa el organismo para avisar que algo “no va bien” (o como debería) y que existe un riesgo para la salud en alguna o varias de sus facetas; se manifiesta ante esfuerzos intensos o prolongados y produce una inhibición de éstos. Este fenómeno produce limitaciones en el rendimiento cualquiera que sean las características de la tarea.

Sin embargo, y recordando el pareado (tan simple como cierto) que encabeza este apartado, muchas veces no se observa de este modo la actividad que se realiza al margen de lo directamente relacionado con, en este caso, la escalada o el entrenamiento para la misma, es decir, de forma general, únicamente se contempla la fatiga ligada al ejercicio estrictamente “deportivo”; no obstante, todo aquello que se lleva a cabo en la vida diaria (o nocturna, según casos), “suma” y se acumula en diferentes formas aunque con un mismo nombre: fatiga, que será más o menos profunda y afectará de modo más o menos directo a la actividad objetiva (la deportiva), sea escalar o entrenar para ello.

La fatiga, por tanto, puede comprender una extensa gama de situaciones y manifestaciones que pueden pasar desde el simple cansancio físico y/o mental (provocado por el ejercicio físico), hasta un agotamiento general de todo el organismo y de la mente del escalador, que puede llevar a la pérdida del ánimo y de la motivación para mantener o reiniciar el esfuerzo; así, en función de su manifestación, se podrá hablar de la prevalencia de un tipo u otro, léase:

- ▣ **Fatiga fisiológica:** fundamentada en el mal funcionamiento de aspectos diferentes, bien por fallos en los mecanismos productores de ATP, bien por problemas provocados por la homeostasis (estado de equilibrio) hormonal.
- ▣ **Fatiga mental:** con deterioro de la capacidad de concentración.
- ▣ **Fatiga sensorial:** con disminución de las capacidades perceptivas, auditivas, visuales o táctiles.
- ▣ **Fatiga emocional:** con pérdida o ausencia de es-

**Nota 1:** En las fotografías que acompañan este artículo se puede apreciar distintas manifestaciones de un “mismo esfuerzo”, pues en todas ellas la acción es la misma (escalar), la diferencia estriba en la intensidad relativa a la que se realiza, lo que genera un tipo u otro de fatiga que permitirá una serie de trabajos posteriores y demandará un tipo de recuperación concreta, en función siempre de la magnitud de la carga interna que haya supuesto esa vía, pegue o bloque.



CORTAS DE INTENSIDAD ALTA Y MANTENIDA ACUSAN UN GRAN DESGASTE SOBRE LAS RESERVAS GLUCÍDICAS (FATIGA METABÓLICA). NARKO, 8B+ DE BENTUÉ. FOTO: P. GUIJARRO

tímulos volitivos o emocionales.

- **Fatiga nerviosa:** con insuficiencia o deterioro de transmisión de impulsos nerviosos, si bien actualmente ya se habla en este aspecto de la fatiga a nivel de los neurotransmisores como el origen de todos los demás, pues son ellos quienes estimulan la actividad enzimática, metabólica, productora de energía, etc.

Conocer estas manifestaciones resultará muy útil para el diagnóstico de la raíz del problema aunque, en cualquier caso, existen otras clasificaciones que observan la fatiga desde distintos puntos de vista en función del momento en que aparezca y según lo que dure (aguda, sub-aguda ó crónica), en función del lugar de aparición (central, periférica)...; pero no se va a profundizar aquí en estas apreciaciones y si en otras posiblemente más útiles para al lector como saber, por ejemplo, que la fatiga no es algo nocivo o que se deba evitar, sino que se debe entender como una parte más del proceso de entrenamiento y, como tal, es un elemento que posee unas funciones asociadas que se pueden resumir en dos fundamentalmente:

1. **Función preventiva:** Como mecanismo de alarma con efecto inhibitor del esfuerzo que se puede manifestar exteriormente, con la aparición de dolor, falta de motivación, alteraciones del carácter, falta de apetito, falta de sueño, etc.
2. **Función efectiva:** Disminuye el rendimiento físico-deportivo en cualquiera de sus aspectos, afectando a la falta de posibilidades de aplicación de fuerza, reduciendo la intensidad del ejercicio, cometiendo errores técnicos por pérdida de concentración, etc.

Ambas funciones hacen que la fatiga sea esa parte más del proceso comentado, es decir, permiten que sea una simple reacción a una carga dada, que desajusta uno o varios sistemas del organismo y que, según su nivel (por magnitud), le permitirá reaccionar de forma positiva, produciéndose la adaptación buscada. Este es el efecto que se debe perseguir cuando se establecen las cargas de entrenamiento y en él está basado el **síndrome general de adaptación** de Selye (ver **Nota 2**), que fundamenta toda este conjunto de entrenamiento, descanso, recuperación, adaptación, etc., que configura la evolución de quien decide progresar y mejorar su rendimiento.

No obstante, si el efecto de una carga aislada (o del conjunto de varias) rebasa los límites de la tole-

**Nota 2:** La adaptación depende en última instancia de 2 factores: por un lado, de la **carga interna**, que es la repercusión real que produce un tipo de ejercicio dentro del propio organismo; y por otro, de la **supercompensación**, que es el restablecimiento de los niveles de los diferentes sistemas una vez se ha producido la recuperación hasta un nivel superior del que se tenía antes del ejercicio.



rancia individual a dichos esfuerzos de forma continua, se producirán alteraciones a veces irreversibles o muy difíciles de subsanar, y que pueden repercutir negativamente en la propia salud; a esto se le viene a llamar fatiga crónica, patológica o sobre-entrenamiento.

⚡  
A MÍNIMA FATIGA ACUMULADA A LOS PASOS MÁS INTENSOS ES CRUCIAL PARA AFRONTARLOS CON LA MÁXIMA POTENCIA. DIEGO RUIZ PROBANDO EL EMPORIO..., 7C+ DE MORATA.

## DE LA CARGA Y SU RECUPERACIÓN ASOCIADA

Cuando se llega al punto en el que se comienza a generar esa fatiga tan profunda citada (patológica o crónica) es posible que sea demasiado tarde para invertir el proceso y tan sólo el uso de medios de recuperación adecuados junto con un periodo más o menos largo alejado de la actividad que la provocó podrá conseguirlo. Pero para no caer en el pozo, lo mejor será de entrada evitar “acercarse” a él, o lo que es lo mismo, prestar atención para no cometer errores que “fácilmente” se podrán esquivar si se sabe de antemano por donde puede venir ese “paso en falso” (o la “gran metida de pata”, directamente); en general, casi siempre concurren alguno de los siguientes motivos, clasificados a continuación en tres grupos:

### 1. Errores en la aplicación de las cargas, con fallos en la planificación tales como:

- a. Errores en la organización de estructuras intermedias (mesociclos, microciclos, sesiones, ejercicios).
- b. Excesos en las cargas de entrenamiento en cualquiera de los aspectos (intensidad, volumen o densidad) bien de forma aislada o a través de la suma de ellos.
- c. Progresión excesiva en el aumento paulatino de las cargas.
- d. Inicio de entrenamientos con cargas excesivas tras periodos de descanso ocasionados por lesiones, enfermedades o simplemente por periodos largos de transición.
- e. Exigencias técnicas excesivas que provocan saturación del sistema nervioso (a su vez principal responsable del buen funcionamiento de todo el organismo).
- f. Alteraciones en horarios de entrenamiento tales como la aproximación en el tiempo de sesiones excesivamente fuertes que podrían provocar la suma de cargas sin posibilidad de asimilación. Igualmente la lejanía de estos entrenamientos, lo que provocaría que se perdiesen los efectos beneficiosos de supercompensación y, por consiguiente, cada entrenamiento supondría cargas internas excesivas.

### 2. Motivos que no favorecen o retrasan los procesos adaptativos al desajuste producido por las cargas:

- a. Descansos excesivamente reducidos.
- b. Mala o escasa utilización de medios favorecedores de la recuperación (alimentación, masajes, hidroterapia...).
- c. Alteraciones frecuentes de los hábitos de vida, sueño, alimentación, etc.. (entrenamiento invisible).

TAPIAS EXIGEN CAPACIDAD PARA SOPORTAR FATIGA NO SÓLO LOCAL, TAMBIÉN GENERAL. OLATZ FERNÁNDEZ EN TOTXAIRES, PARED DE ARAGÓN, MONTREBEL. FOTO: J. KORKUERA (1)



3. Circunstancias que pueden provocar **desfases relacionados con la consecución de objetivos**:

- a. Mala elección de objetivos de resultado (inapropiados) y nula o escasa determinación y concreción de objetivos de rendimiento.
- b. Otorgamiento de importancia excesiva a la consecución de objetivos de resultado por encima de los de rendimiento (orientación hacia el resultado en vez de hacia la tarea), creando un gran desgaste suplementario por la tensión emocional que se provoca, se consigan o no los mismos (en especial cuando no se consiguen).

En general, la recuperación necesaria para reponerse de una carga cualquiera será directamente proporcional a la magnitud de la misma (en cuanto a su intensidad, volumen y densidad) pero, sobre todo, relativa a la capacidad personal que se tenga para poder asimilarla, lo que estará determinado por la **reserva de adaptación** de los sistemas sobre los que incida dicha carga (ver **Nota 3**).

Si no se sigue una planificación o, mejor dicho, si se entrena sin ningún control (pues esta es, o debería ser, una de las **claves de toda planificación**: *el llevar un control que permita **saber qué se ha hecho realmente** en cada momento **para determinar qué se debería hacer** para seguir evolucionando*), el co-

**Nota 3:** La **reserva de adaptación** vendría a ser la capacidad de desarrollo máximo que, en un momento dado de la vida deportiva de cada cual, posee un sistema o una cualidad física cualquiera (por ejemplo, la fuerza máxima de agarre). Se podría imaginar el desarrollo máximo de la misma (o de otras) como un recipiente a "llenar", es decir, se podrá explotar o desarrollar dicha cualidad hasta un límite mediante un entrenamiento adecuado (que no será el máximo genético o sí, en función de la edad, la experiencia y los trabajos previos que haya realizado esa persona, o lo que es lo mismo: la cantidad de veces que haya agotado antes su reserva o potencial de adaptación para esa cualidad), cerca del cual se evoluciona más lentamente hasta un momento en que se deja de crecer e incluso comienza la involución en la misma, lo que requiere, para un mayor desarrollo posterior, abandonar el plan fijado dejando pasar un tiempo para que dicho sistema genere otra vez la capacidad de desarrollarse hasta un nivel superior al alcanzado. En este sentido, la evaluación constante de la evolución de los distintos sistemas, sobre todo de aquellos que están directamente relacionados con los factores de rendimiento del deporte que se practica, se antoja clave para determinar si se está produciendo mejora, estancamiento o involución y poder así actuar en consecuencia, a través de la adecuada re-orientación del entrenamiento.



Purnanavati (7.165m) NEPAL. Foto: Jonás Cruces

## VERANO 2012 SALIDAS GARANTIZADAS

JUNIO

Cárpatos

JULIO

Stok Kangri  
Toubkal

AGOSTO

Isla de la Reunión  
Montes Kenia-Meru-Kilimanjaro  
Tour del Mont Blanc  
Alto Dolpo  
Baltoro

sanga@vsanga.com · www.vsanga.com

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

nocer qué carga es la adecuada para mejorar, esto es, para adaptarse positivamente, se torna una suerte de percepción de las propias sensaciones del día a día que no permite ir más allá de la mera adaptación productiva, de darse, tan sólo a corto plazo (pensar en adaptaciones a medio y largo plazo, por supuesto, ni se contempla en estos casos, algo que “desgraciadamente” engloba a la gran mayoría de practicantes hoy por hoy). Este hecho condiciona la progresión de quien sigue este planteamiento, pues conseguir adaptaciones profundas que permitan elevar el nivel de rendimiento de forma ostensible requiere, al menos, “jugar” con el trabajo (por asimilación de cargas) contempladas en un plazo mínimo de 3 a 6 meses. Ni que decir tiene que para la consecución de los rendimientos más elevados, esto es, para llegar a alcanzar el máximo potencial genético individual (con su expresión en rendimientos concretos), se deberá realizar una práctica sistemática eficiente durante muchos años (mínimo una década), en la que se tendrán en cuenta “infinidad” de factores que influyen a la hora de plantear el trabajo más adecuado para lograr la máxima evolución posible en cada cual a lo largo de su vida deportiva como escalador, léase: características del desarrollo madurativo actual, experiencia personal, ritmo de las adaptaciones, y un largo etcétera que harán, como resulta obvio, que sea algo muy complicado de alcanzar desde un planteamiento como el expuesto, con atención a las sensaciones del día a día y a las adaptaciones a corto plazo.

**...”pero no todo está “perdido” si se sabe cambiar a tiempo”...**

A veces sucede que algún escalador sin conocimientos profundos de entrenamiento (pues a nadie se le obliga a estudiar entrenamiento para escalar, que se sepa), decide acometer de verdad el reto que supone mejorar su rendimiento en la “vertical” y contacta con un profesional del entrenamiento (igual que cuando una persona está enferma y acude al médico, es decir, realiza lo más inteligente frente a otras opciones como no hacer nada o automedicarse); también ocurre (más que habitualmente) que ese escalador decida emprender el camino por su cuenta (más barato aunque más arriesgado, como quien decide subir un 3000 en invierno sin experiencia y sin contratar a un guía, por ejemplo), incluso existe la figura del auto-entrenador (auto por su “auto-proclamación”, eso sí, carente de titulación alguna, evidentemente) que sin conocimientos (ya que leer 2 libros y 3 revistas no equivale a saber de algo profundamente) se atreve a organizar el trabajo de otros, que ponen su progresión (y su salud) en sus manos. En estos dos últimos casos, el escalador se suele encontrar con la cantidad de “problemas” típicos que concurren a la hora de planificar cualquier entrenamiento: comprender el mapa general de las adaptaciones a lograr para guiar con algo de criterio el proceso, “barajar” con sentido cargas de trabajo con orientaciones diferentes que interferirán unas con otras, saber qué cantidad de trabajo se tendrá que realizar de cada

una para que el proceso sea realmente eficiente, esto es, que entrene pero no sobre-entrene...; aunque parezca mentira, estos casos son más que habituales, y el riesgo de no progresar o, lo que es peor, de caer en un proceso de fatiga crónica o incluso de lesionarse, es más que elevado.

En relación con el fondo de lo aquí importa y que atañe a este artículo, se expone en el **Cuadro 1** a modo orientativo, los tiempos de recuperación que requerirían cargas de distintos contenidos de entrenamiento **en aplicación unilateral (o concentrada)**, esto es, teniendo en cuenta que sólo se aplicasen éstas en un entrenamiento o, al menos, como contenido principal del mismo, además de una sugerencia de lo que se debería recuperar (de forma aproximada) en caso de que la carga contuviese más contenidos (o que estuviese diluida con otros, dicho de otro modo) (ver **Nota 4**).

Como se aprecia en el **Cuadro 1**, tan sólo se muestran las recuperaciones aproximadas que podrán guiar en cierto modo (o esa es la intención) a la hora de pautar con acierto las cargas diseñadas respecto a esos contenidos (los más habituales) de trabajo; no obstante, hay que tener en cuenta varios elementos: por un lado, sólo se expresan los contenidos de trabajo especial (realizado en plafones o rocódromos normalmente), y no el trabajo en roca o en competición (cuyo esfuerzo suele requerir recuperaciones más elevadas), ni el de fuerza dirigida ni general, algo que alterará indudablemente la temporización y organización de todos los contenidos de trabajo (como se ha comentado en la Nota 4); por otro lado, no se expresa de forma cuantificada qué es volumen alto, medio o bajo, ya que esta característica de la carga dependerá de cada cual (o de su reserva de adaptación), pero siempre deberá encontrarse entre los límites de aquello que provoque adaptación positiva; así, tendríamos que volumen bajo sería la mínima

**Nota 4:** Este hecho pocas veces se da en la realidad (entrenar sólo un contenido por sesión), pues normalmente son 2, 3 y hasta 4 los que se pueden enlazar, algo que afecta a la carga interna global que supone para el organismo y que influye a la hora de ordenarlas para su mejor asimilación, cuyo enlace deberá permitir el trabajo de la mejor calidad posible en cada una de ellas. En este sentido, también se tendrá que contemplar que si la duración de la sesión de un solo día, por la carga interna total que supone, es demasiado elevada para realizarla seguida manteniendo la consigna de trabajo de máxima (o elevada) calidad en los contenidos, convendrá plantearse el hacerla en 2 partes (o 3) dejando el suficiente tiempo de descanso entre ellas para poder conseguir los objetivos que persigue cada contenido (algo que puede ser ciertamente difícil de llevar a cabo por factores externos: familiares, laborales..., aunque sólo se dará, por las necesidades de carga que requieren, en escaladores con niveles bastante elevados).



OS CORTOS DE MÁXIMA INTENSIDAD (COMO EL BULDER LASTRADO) GENERAN FATIGA PROFUNDA A VARIOS NIVELES, NO SÓLO ENERGÉTICOS (TAMBIÉN NERVIOSOS). FOTO: C. BOZA



		RECUPERACIÓN			
		Volumen alto concentrado	Volumen medio concentrado	Volumen medio diluido	Volumen bajo diluido
CONTENIDO	Bloque corto	r=2', R=6', RR=48h-72h	r=2', R=6', RR=24-36h	r=2', R=6', RC=15', RR=48-72h	r=2', R=6', RC=10', RR=36-48h
	Bloque largo	r=3'30", R=7', RR=48-72h	r=3'30", R=7', RR=24-36h	r=3'30", R=7', RC=20', RR=48-72h	r=3'30", R=7', RC=10', RR=36-48h
	Resistencia al bloque corto	r=20"-30", R=5', RR=48-72h	r=20"-30", R=5', RR=24-36h	r=20"-30", R=5', RC=20', RR=48-72h	r=20"-30", R=5', RC=10', RR=36-48h
	Resistencia al bloque largo	r=1', R=6', RR=48-72h	r=1', R=6', RR=24-36h	r=1', R=6', RC=20', RR=48-72h	r=1', R=6', RC=10', RR=36-48h
	Resistencia corta	r=5', R=9', RR=72h	r=5', R=9', RR=36-48h	r=5', R=9', RC=25', RR=48-72h	r=5', R=9', RC=15', RR=36-48h
	Resistencia larga	r=8', R=14', RR=72h	r=8', R=14', RR=36-48h	r=8', R=14', RC=30', RR=48-72h	r=8', R=14', RC=20', RR=36-48h
	Resistencia muy larga	r=12', R=25', RR=72h	r=12', R=25', RR=48h	r=12', R=25', RC=30', RR=48-72h	r=12', R=25', RC=20', RR=36-48h
	Continuidad extensiva con reposos	r=6', R=12', RR=48h	r=6', R=12', RR=24-36h	r=6', R=12', RC=20', RR=36-48h	r=6', R=12', RC=15', RR=24-36h
	Continuidad interválica	r=1', R=6', RR=48h	r=1', R=6', RR=24-36h	r=1', R=6', RC=20', RR=36-48h	r=1', R=6', RC=15', RR=24-36h
	Continuidad ligera	r=3', R=6', RR=36-48h	r=3', R=6', RR=24-36h	r=3', R=6', RC=12', RR=24-36h	r=3', R=6', RC=8', RR=12-24h

**Cuadro 1.** Recuperaciones aproximadas en cuanto a los contenidos de trabajo especial para el entrenamiento en escalada. *Leyenda: r=recuperación entre repeticiones; R=recuperación entre series; RR=recuperación entre sesiones para volver a repetir sobre el mismo contenido; RC=recuperación para realizar otros contenidos en la misma sesión de entrenamiento.*

carga que provocaría adaptación en un contenido por un solo día de aplicación (o dos como máximo si no aumenta ésta), volumen medio generaría adaptación eficaz durante 1 a 3 semanas en su aplicación (sin variaciones en la misma) y volumen alto produciría una adaptación tan profunda que sus efectos se verían a medio plazo, de 2 a 6 semanas después, en función del sistema implicado y de la carga realizada (a corto plazo sólo habría deterioro de esa cualidad y, en consecuencia, tiempos de recuperación elevados para la nueva administración de estímulos en la misma dirección). Todo esto estará en función de la duración y el tipo de ciclo de trabajo en que se encuentre el escalador.

#### CONCLUSIONES

El saber o determinar cuál es esa magnitud de carga que va a ser eficaz para producir la mejora deseada, es algo que sólo se consigue a través de la **experiencia consciente**, es decir, cada cual (o su entrenador, si es el caso) debe ir observando a medida que avanzan los entrenamientos si se están consi-

guiendo las adaptaciones planteadas como objetivos a lograr a través de los medios que se han empleado y, además, en qué medida se están produciendo; en definitiva, **la clave** de todo el proceso está en pautar una **planificación coherente** que respete los principios de entrenamiento, que tenga en cuenta los tiempos de recuperación adecuados para la asimilación "teórica" de dichas cargas y, sobre todo, **evaluar** que se esté yendo en la dirección propuesta y a la "velocidad" prevista (por el ritmo de consecución de las adaptaciones, en cuanto a su magnitud anticipada).

Si además, a todo esto se le añade que se utilizan todos los medios que hay a disposición de la gran mayoría *para la detección del nivel de fatiga* que se va acumulando y la *potenciación de la recuperación*, se tendrá que se cuenta con el mejor compendio posible para acelerar hasta límites insospechados (en la mayoría de los casos) la velocidad en la progresión del rendimiento. Estos últimos elementos citados se desarrollarán en profundidad en el próximo artículo (CT 63), dada la extensión que demanda su tratamiento.

# Anclajes naturales y progresión y protección rápida en crestas y aristas

Texto y fotos:

**JOSÉ CARLOS IGLESIAS**

*Guía de Montaña UIAGM*

**E**l empleo de anclajes naturales en pared, durante la escalada en roca, nieve o hielo, nos permitirá realizar una ascensión rápida y ligera, ahorrando material y equipo. En la ascensión de crestas de roca o aristas de nieve siempre nos veremos presionados para realizar una escalada un tanto ligera debido a factores de tiempo y meteorológicos a veces ajenos a nuestro alcance. Moverse con ligereza en tal terreno nos permitirá mantenernos alejados de posibles tormentas eléctricas o finalizar tal recorrido en el tiempo deseado, sin grandes apuros.

Durante maniobras de descenso también será posible emplear anclajes que nos ofrece el terreno con el fin de pasar la cuerda y así rapelar sin tener que abandonar demasiado material personal. O en el caso de que hagamos corto del mismo.





### MATERIAL FIJO

Es aquél que nos encontramos fijo y abandonado en la pared. Los más comunes son los anclajes químicos, parabolts y clavos de roca. Normalmente los encontraremos en reuniones de aseguramiento y rápel así como en puntos intermedios del largo con el fin de ayudarnos en el mosquetoneo y aseguramiento de cuerda. En ocasiones también encontraremos material empotrado y abandonado en fisuras, como pueden ser cordinos anudados y fisureros o friends. Antes de colgarnos de cualquiera de estos materiales fijos hemos de comprobar que son fiables y que se encuentran en buenas condiciones de seguro.

### MATERIAL MÓVIL

Es aquel que colocamos y luego retiramos de la pared. Friends o mecanismos de expansión por levas, empotradores, clavos, tornillos de hielo o estacas de nieve son algunos de los más empleados. Los usaremos tanto para el montaje de reuniones como para asegurar el largo. En vías largas de pared será necesario disponer de un gran surtido de material con el fin de realizar la ascensión sin perjuicio. No obstante, la experiencia y nivel técnico y físico del escalador va a dictar la cantidad y surtido del material disponible para tal ascensión. Cordadas fuertes cargarán menos material que cordadas menos preparadas. Ello no quiere decir que aquellas disponen de menos seguridad a la hora de escalar. Simplemente que tal seguridad se ve aumentada por la confianza con la que se afronta la escalada, basado en el nivel de experiencia, físico y mental de los escaladores.

### ANCLAJES NATURALES

#### Nudos

Para la confección de seguros empleando anclajes naturales utilizaremos cordinos de diámetro no inferior a 7milímetros. Las cintas cosidas ofrecen más resistencia que las cintas anudadas. Es conveniente disponer de cintas y cordinos largos y cortos. Así mismo podemos hacer alguna excepción y emplear cordinos de menor diámetro para atar buriles sin placa o clavos salientes, si ello es preciso. A mayor diámetro del cordino, mayor será su resistencia.

Antes de lazar cualquier tipo de anclaje natural hemos de tener la precaución de comprobar su estado de resistencia. Comprobaremos que el grosor de la roca, del árbol o del hielo es suficientemente resistente como para emplearlo como material de seguro. Intentaremos mover el bloque o el árbol con seguridad con el fin de comprobar su estabilidad. En otras ocasiones hemos de realizar un estudio visual, como por ejemplo en puentes de roca, y comprobar que la roca es sólida. Tal solidez también dependerá de la calidad y tipo de la roca. El granito es más resistente que la roca caliza y ésta es más resistente que la roca arenisca. Las rocas conglomeradas y esquistos se calificarían después. Sea cual sea el tipo de roca, un estudio antes de colocar la cinta o cordino de seguro es siempre necesario. Lo mismo ocurre en el hielo, y la calidad de éste varía en solidez a la hora de elegir



01



02



04



05



03



06

una columna de hielo. De ahí un buen estudio a priori.

Nudo de alondra. Es interesante pero reduce mucho la resistencia de la cinta o cordino. Estrangula bien el seguro, sobre todo cuando éste es bastante liso, pero crea un punto de rozamiento muy grande en el material de la cinta o cordino. Cuando el ángulo es cerrado y el estrangulamiento es perfecto la resistencia de anillo se reduce considerablemente, como podemos apreciar en la **foto 1** (La tracción es perfecta, pero reducimos la resistencia del anillo). Sin embargo si reducimos la tracción de tiro y el ángulo el estrangulamiento es menor, por lo que no perdemos tanta resistencia como en el caso anterior. Pero no sujeta el anclaje natural al cien por cien. Es factible, pero no la mejor opción, como vemos en la **foto 2** (la tracción no es perfecta, pero la resistencia del anillo es mayor). En ocasiones muy particulares podemos emplear el nudo de alondra, sobre todo en la práctica de la escalada artificial empleando los seguros a modo de progresión. Pero lo evitaremos para el montaje de reuniones, en donde la resistencia ha de ser al cien por cien.

#### Nudo ballestrinque

Es un nudo práctico de emplear para realizar estrangulamientos en columnas de hielo o pequeños salientes de roca. La resistencia del nudo es un tanto mayor que el nudo de alondra. Sin embargo el ballestrinque es un nudo lento de confeccionar. Por otro lado es un nudo conveniente a la hora de anillar clavos encontrados que nos se hayan instalados en su totalidad en la roca con el fin de evitar el brazo de palanca. En la **foto 3** observamos un nudo ballestrinque aplicado a un mogote o saliente de roca.

#### Nudo deslizante de estrangulamiento

La resistencia del nudo es similar a la de los anteriores. Sin embargo es un nudo práctico para anillar en pequeños salientes de roca o mogotes. También funciona muy bien a la hora de conectar clavos o buriles o chinchetas fijadas en la pared sin plaqueta. En la **foto 4** observamos un mogote anillado con un nudo de estrangulamiento o corredizo.

#### Nudo de anillo simple

Es una manera segura de anillar árboles, bloques de roca o columnas de hielo. Aprovecha la resistencia de cordino o cinta al cien por cien menos un pequeño porcentaje del nudo empleando para la unión de anillo (pescador doble o de cinta). El inconveniente es que tenemos que emplear tiempo confeccionando el nudo. En la **foto 5** observamos un puente de roca anillado con un cordino anudado en simple.

#### Nudo de anillo en doble

Es el sistema de anillado más recomendable pues es rápido de instalar y aprovecha la resistencia de la cinta o cordino al doble que una simple menos el nudo de unión de cinta si ésta no es cosida. Al igual que el sistema anterior el anillo no estrangula el anclaje, punto a tener en cuenta si ello es necesario. En la **foto 6** observamos un anillo de cinta doble anclando



un bloque empotrado en una fisura.

En roca podemos emplear gran cantidad de anclajes naturales, tanto como medio de aseguramiento y protección como para iniciar maniobras de descenso. Las características del terreno nos dictará que tipo de material podemos elegir. Ello no siempre es posible, y en ocasiones puede ser dificultoso elegir un anclaje natural digno de protección.

En el hielo deberemos también prestar atención a la calidad de éste y alejarnos de hielos blandos o podridos que no ofrezcan garantías de resistencia. En nieve emplearemos aquella que ofrezca una mayor resistencia.

#### Bloques de roca

Los bloques de roca ofrecen muy buenos seguros, tanto de reunión como de progresión. Ates de colocar el anillo hemos de comprobar que el bloque es sólido y no se mueve. Al mismo tiempo hemos de comprobar que los bordes no son tan afilados que pueden cortar el anillo. Si ello es así intentaremos de prevenir tal problema limando el filo o protegiendo el anillo con material disponible (mochila, ropa, arbustos, etc.) Si es posible el anillo lo colocaremos cerca de la base del bloque y en la dirección de tiro deseada, con el fin de evitar posibles brazos de palanca. El ángulo del anillo en el punto de tracción nunca deberá de ser mayor a 60 grados. Durante el empleo de bloques en la progresión habremos de extender el seguro con una cinta larga con el fin de evitar que un golpe de cuerda pueda extraer el anillo del bloque. En la **foto 7** observamos el anillo extendido del bloque con el fin de que el escalador no lo pueda extraer con un golpe accidentado de cuerda. En reuniones podemos atarnos al anillo y asegurar al compañero desde el arnés, de tal manera que nuestro cuerpo actúa de contrapeso evitando que el anillo se pueda salir del bloque. En la **foto 8** observamos al escalador atado con la cuerda a la reunión del bloque y asegurando al compañero desde el arnés. Otra manera de evitar

que el anillo se pueda salir del bloque por accidente es colocar un seguro invertido y conectarlo al anillo. Los conectaremos firmemente mediante el empleo de otra cinta o cordino y los tensaremos con nudos ballestrinques o mariner. En la **foto 9** observamos un anillo en bloque tensado a un seguro invertido. Para ello hemos empleado un sistema de expansión por levas tipo Camalot emplazado en una grieta por debajo del anillo del bloque. El empotrador lo hemos tensado empleando para ello un cordino y dos ballestrinques. Tal seguro invertido evitará que el anillo principal a través del bloque se pueda salir por accidente.

#### Mogotes y cuernos de roca

En mogotes pequeños podemos emplear anillos que estrangulen el mogote y así eviten que la cinta o cordino se pueda salir por accidente. Para ello emplearemos preferiblemente cualquier tipo de nudo de estrangulamiento con el fin de evitar que el anillo se pueda salir del mogote. En la **foto 4** observamos el mogote estrangulado con un nudo corredizo.

#### Puentes de roca

Los puentes de roca ofrecen un buen seguro en la mayoría de los casos. Seguros estables y resistentes tanto para el montaje de reuniones y rapel así como seguros intermedios. Para comprobarlo simplemente debemos de realizar una escapada al Naranjo de Bulnes y disfrutar de la escalada en caliza asegurada con puentes de roca. El tamaño de los puentes de roca y de sus orificios dictará la resistencia del seguro. Con el fin de utilizar estos como seguros intermedios deberemos de disponer de un buen surtido de cordinos y de cintas simples y dobles. Es más rápido colocar un anillo a través del puente de roca si lo hacemos en doble, pues de tal manera no perdemos tiempo confeccionando el nudo de unión. Una vez pasado el anillo por el puente de roca simplemente colocaremos un mosquetón o cinta exprés con el fin de pasar la cuerda. Para rapel y reuniones colocaremos anillos





más resistentes debido ello a importancia de tales instalaciones. Nunca nos fiaremos de cordinos o cintas ya instaladas en el puente de roca. Si es preciso colocaremos una cinta nueva con el fin de garantizar nuestra seguridad. Muchos puentes de roca empleados para rapel disponen de cantidad de anillos. Ante la duda siempre añadiremos uno nuevo en buenas condiciones. Si es preciso cortaremos y retiraremos los cordinos o cintas viejas o dañadas. En la **foto 5** observamos un puente de roca anillado con un cordino en simple dispuesto para rapelar.

#### Bloques empotrados

Los bloques empotrados ofrecen también un buen seguro, tanto para proteger el largo como para montar una reunión. Es preciso comprobar el buen estado y tracción de la roca empotrada. Con la mano realizaremos tracción en el sentido deseado comprobando su estabilidad y que permanezca allí empotrada. La manera más sencilla y segura de pasar un anillo es haciéndolo en doble, pues es rápido y cómodo. En la **foto 6** observamos un bloque empotrado anillado con una cinta en doble.

#### Árboles

Los árboles y arbustos grandes ofrecen normalmente un buen seguro. Antes de anillarlos comprobaremos que el árbol está vivo y es estable. También habre-

mos de comprobar que no existe demasiada resina en el lugar en el que colocaremos el anillo. La cinta o cordino los colocaremos en la base del árbol con el fin de evitar brazos de palanca. Evitaremos que el ángulo originado en el punto de reunión o tracción no sea elevado, menor de 60 grados. En rapeles extendaremos el anillo lo suficiente como para que la cuerda se halle debajo del borde de la repisa o pared, facilitando la maniobra de recuperación de cuerda. En la **foto 10** observamos un árbol anillado y dispuesto para realizar una maniobra de rapel.

#### Columnas de hielo

Las columnas de hielo ofrecen también un buen seguro siempre y cuando estas sean estables. Colocaremos el anillo en la base de la columna con el fin de garantizar una mayor resistencia. En la **foto 11** observamos una columna de hielo anillada en la base. En reuniones podemos reforzar la columna con otros artilugios como pueden ser piolets o tornillos de hielo, si ello es necesario. De tal manera podemos realizar un triángulo de fuerzas conectado los diferentes seguros de la reunión. Es conveniente que anudemos el anillo con el fin de evitar un estiramiento en el sistema de reunión si por accidente uno de los seguros saltase. En la **foto 12** observamos una columna de hielo reforzada con un piolet y conectadas ambas mediante un triángulo de fuerzas.

### Rimayas y cornisas de nieve

En muchas ocasiones podemos emplear los bordes de la rimaya y cornisas alrededor de bloques con el fin de generar rozamiento en la cuerda y así poder asegurar al compañero. Es una manera rápida de salir del paso en situaciones no demasiado complicadas. En la **foto 13** observamos al escalador asegurando al cuerpo y empleando el borde de la rimaya para crear rozamiento y así poder detener al compañero con mayor facilidad. Cuando mayor sea el ángulo en la cuerda en el punto de contacto con la nieve o hielo mayor rozamiento, y por consecuencia un mayor control de la cuerda.

Si es preciso podemos emplear varios anclajes naturales con el fin de confeccionar una reunión. Simplemente los conectaremos con un triángulo de fuerzas como si se tratase de una reunión común.

### PROGRESÓN Y PROTECCIÓN RÁPIDA EN CRESTAS Y ARISTAS

Como es lógico, el empleo de la cuerda en este tipo de terreno es necesario. No obstante, en terreno fácil de piedras sueltas o con nulas posibilidades de protección, la cuerda puede darnos una falsa imagen de seguridad. En tramos de escalada en crestas y aristas afiladas con inexistencia de emplazamientos de seguro una caída puede complicarnos el día. Hemos de atarnos con cuerda corta, es decir unos tres metros entre ambos escaladores en crestas de roca y unos seis metros en aristas de nieve. En aristas de nieve puede ser interesante disponer de un poco de cuerda extra en la mano con el fin de disponer de tiempo de reacción. Caminaremos por la arista, el escalador fuerte de segundo y siempre muy atentos uno de otro.

Si el escalador de primero se cae para la izquierda el escalador de atrás se tirará hacia la derecha, con el fin de contrapesar la caída y viceversa. Es una maniobra límite, pero quizás la única manera de pararnos en esas aristas de cuchillo. Si la pendiente es suave realizaremos maniobras de autodetención en nieve y posteriormente procederemos a subir simultáneamente, comunicándonos entre ambos escaladores. En crestas de roca la maniobra será parecida pero hemos de tener mucho cuidado con las posibilidades de cortar la cuerda con los cantos afilados de la roca. Siempre que sea posible aseguraremos los largos complicados y dudosos.

En crestas buscaremos un bloque, le pasamos una cinta o cordino, le colocamos un mosquetón de seguro y nos atamos a él mediante la cuerda. Ahora estamos seguros y nuestro siguiente paso consistirá en asegurar a nuestro compañero. Para ello podemos emplear cualquier sistema de seguro dinámico (nudo dinámico, placas, ocho) con el fin de reducir fuerzas de impacto en la cadena de seguridad. Si lo creemos conveniente incluso podemos realizar un sencillo aseguramiento al cuerpo, de manera rápida y efectiva. En la **foto 14** observamos al escalador asegurado al anillo del bloque empleando para ello la cuerda de escalada. El aseguramiento al cuerpo es rápido y seguro en determinadas ocasiones. Es necesario

que la cuerda que nos ata a la reunión permanezca tensa, con el fin de mantenernos estables en caso de un tirón de la cuerda del compañero. Si las condiciones lo requieren aseguraremos al arnés, mediante un nudo dinámico, por ejemplo, como vemos en la foto 8. En otras ocasiones podemos asegurar al segundo directamente a la reunión. Para ello simplemente emplearemos un mosquetón atado al anillo del bloque y en el cual confeccionaremos un nudo dinámico o bien cualquier placa de freno con posibilidades de bloqueo, como vemos en la **foto 15**.

Otra manera rápida de asegurar al compañero es pasar la cuerda directamente alrededor del bloque, con el fin de originar rozamiento. El escalador se situará un tanto por debajo del bloque con el fin de cerrar el ángulo y producir más rozamiento. La capacidad de frenado vendrá dada por el roce originado entre la roca y la cuerda. En la **foto 16** observamos tal ejemplo.

En aristas de nieve confeccionamos la reunión empleando para ello el material disponible (piolets, estacas de nieve, tornillos de hielo, etc.) o anclajes naturales como las rimayas, bloques de hielo, etc. y realizaremos el mismo proceso empleado en crestas de roca. La penetración de la cuerda en la nieve nos puede ayudar a la hora de crear una mayor fricción o resistencia en el sistema de aseguramiento, como hemos visto en la **foto 13**. En crestas de roca el primero de cuerda progresará colocando seguros de acuerdo con las necesidades y la morfología del terreno.

Un sistema de seguro práctico, rápido y ligero es mediante el empleo de cintas planas o cordinos. Para ello buscamos un bloque sólido, le pasamos la cinta alrededor y finalmente mosquetoneamos la cuerda.

Comprobaremos que las aristas y cantos del bloque no dañen el material. Si es así deberemos de cambiar de bloque o intentaremos proteger tal material. Al mismo tiempo deberemos de comprobar que la cinta o cordino no se salga del bloque ante un inesperado movimiento de la cuerda. Otra forma de aseguramiento consiste simplemente en pasar la cuerda por en medio de bloques y a través de grietas. Es una



13

14





15 16



técnica rápida pero que requiere práctica y continua observación para evitar que la cuerda pueda salirse de los seguros.

En aristas de nieve estamos más limitados durante la colocación de seguros naturales, por lo que nos obligará al empleo de estacas de nieve. Es posible que durante la escalada de un largo el número de seguros que podemos colocar sea muy limitado. Si ello es así hemos de valorar las posibilidades de una caída e intentar que la distancia no sea excesiva o peligrosa.

La escalada en crestas y aristas tiene que ser ligera, sin perder demasiado tiempo, debido en parte a los condicionantes meteorológicos. No por ello hemos de bajar la guardia en cuanto a la seguridad, simplemente hemos de conocer la extensión de nuestras posibilidades de escalada con relación al terreno. Cada vez que aseguramos al compañero deberemos de hacerlo con plena atención y empleando técnicas seguras. El posicionamiento del cuerpo es muy importante, sobre todo cuando aseguramos al arnés o a la espalda. Buscaremos siempre una buena posición estable e intentando ejercer fuerza con nuestras piernas. Hemos siempre de vigilar y comprobar la posible dirección de tracción ante una eventual caída o tirón del compañero. A veces será necesario asegurar sentados y otras veces de pie. Pero sea cual sea la situación de aseguramiento la atención siempre ha de ser

la misma. Durante la escalada en ensamble o cuerda corta tal atención se duplica, por el mero hecho de que cualquiera de los miembros de cordada se puede caer en cualquier momento de forma inesperada.

La elección de un buen anclaje natural requiere de tiempo y practica. No podemos pasar un anillo a la primera piedra que nos encontramos en medio de la cresta. Es preciso que siempre comprobemos con precisión el buen estado de estabilidad del seguro a emplear. La resistencia de tales anclajes naturales va a depender de la solidez de éstos. De ahí la necesidad de elegir el más conveniente. En reuniones o puntos de posible caída de escalador hemos de elegir el mejor seguro natural. En escalada artificial podemos pasar con seguros menos resistentes que solo nos permitan progresar sobre los estribos y elegir buenos seguros que nos permitan caerlos con seguridad, si ello acaece.

La escalada en terrenos de aventura siempre es excitante y nos transporta a los orígenes del montañismo. Las crestas de roca y las aristas de nieve son lugares que nos ofrecen oportunidades ilimitadas a la hora de progresar, empleando para ello los anclajes que nos ofrece la propia naturaleza.

Algunas de estas líneas son perfectas conexiones entre cimás doradas al viento.

Gracias a mi hermano Nocho por la colaboración con las fotos. ■

# barrabes selección

puro rendimiento

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

## Los accesorios clásicos

Que la rapidez del mundo y la búsqueda de velocidad en la montaña no nos hagan olvidar el viejo placer de internarnos en la montaña durante varios días...

### SPLOCK 28

VAUDE

Mochila ligera de 28 litros, muy práctica para escaladores y alpinistas, muy sofisticada en su diseño, ofrece todo el equipamiento necesario para poder transportar el material cómodamente.



### SUMMIT ROCKET 40 UELI STECK

MOUNTAIN HARDWEAR

Mochila ultraligera para escalada. Material ultraligero y resistente para una mochila de altas prestaciones, en las que es el montañero el que pone sus límites y no el material. Diseñada por Ueli Steck y creada por Mountain Hardwear para aquellos que buscan lo más ligero y resistente.



### ULTRAHIKER 30 VAUDE

Mochila ligera y completa para senderismo de 30 litros, con la parte de la espalda ventilada para mejorar la transpiración y la comodidad durante las caminatas en verano. Exterior resistente fabricado con poliamida y poliéster. Seta superior con bolsillo con cremallera. Cordino elástico para ajustar el material en la parte frontal.

### CAMPO ECO 3P

VAUDE

Tienda de campaña de tres estaciones para 3 personas, con una fabricación totalmente ecológica. Green Shape es la etiqueta VAUDE de calidad para los productos que cuentan con producción ecológica especial. Estos productos tienen que ser de al menos 90% de algodón orgánico o materiales reciclados, el color utilizado viene de un proceso de tintura ecológico para ajustarla al estándar Bluesign® del mundo textil.



### TAURUS ULTRALIGHT

VAUDE

Tienda ligera cuatro estaciones. Tienda de montaña para cualquier época del año, su ligereza permite llevarla a cualquier lugar, construida con materiales robustos, resisten al viento y la lluvia. Las varillas se insertan fácilmente en cada extremo. El montaje es muy simple.



### ICE PEAK 400

VAUDE

Saco de momia de pluma de pato 90/10 con fill down de 650 cuin, con una temperatura confort de 1°C, es apto para climas fríos en 3 estaciones.

Es ligero con el exterior repelente al agua y cálido, por su construcción de cámaras en H que evita los puntos fríos.



### MTN SPEED 32 UELI STECK

MOUNTAIN HARDWEAR

Saco de plumas ligero y comprimible, fabricado con las plumas de mayor calidad que existen, 850 Fill, y un exterior de Whisperer 7D x 10D Ripstop, tejido novedoso muy ligero y resistente tanto al viento como al agua.



### NEUTRINO 200 SATSUMA

RAB

Saco de pluma ultraligero de 800 fill power. RAB es una marca inglesa especializada en la pluma europea de alta calidad, utilizando las últimas técnicas en los diseños, confección y materiales.





**CORE YELLOW  
CRUSH**  
SUUNTO

Altimetro, barómetro y brújula digital de muñeca. El galardonado Suunto Core reúne toda una variedad de datos para ayudarle a moverse por los lugares más agrestes del mundo. Diseñado al detalle y con la máxima calidad, Suunto Core es el reloj esencial para las actividades al aire libre.



**ETREX® 20 GARMIN**

GPS con pantalla a color y posibilidad de cargar mapas. La unidad eTrex 20 supone una mejora de uno de los dispositivos GPS de mano más fiables y conocidos, ergonomía rediseñada, una interfaz fácil de usar, geocaching y funciones de mapas ampliadas, añade importantes mejoras a un dispositivo de mano GPS ya legendario.



**HD HERO2 OUTDOOR**  
GO PRO

Cámara con 11 Mpixels y objetivo gran angular de 170°. Las Cámaras GoPro son usadas por los profesionales de los deportes outdoor en deportes tan dispares como el Esquí, Snow, Skateboard, Surf, Wind Surf, Escalada, Rafting, Parapente, Paintball, Mountain Bike, Enduro, Trial, Tennis, Golf .



**TIKKA XP 2 PEZL**

Linterna frontal de 1 LED potente, 1 rojo, con cinco niveles de iluminación y una lente gran angular. El frontal Tikka XP ofrece dos fuentes luminosas así como una lente gran angular con apertura-cierre asistidos para permitir que el usuario escoja entre un haz luminoso focalizado para una visión a larga distancia y un haz luminoso amplio para una iluminación de proximidad.

**FORCEFLEX BLACK S4**  
UVEX

Gafas para ski y alta montaña. Categoría 4. Muy flexibles. Debido a su gran campo de visión son perfectas para su uso como gafas de esquí y deportes de montaña.



**TENSING SPECTRON 4**  
JULBO

Gafas de sol con lentes de categoría 4, diseñadas para proteger a los montañeros ocasionales en las condiciones más duras. El perfil de diseño ultraenvolvente garantiza la máxima protección en altitud así como una gran ventilación.





### AYLA 6 JR VAUDE

Mochila de niño de 6l.

Una mochila pequeña de tamaño pero no de prestaciones, para que los pequeños montañeros puedan llevarse su agua, comida o ropa cuando salen a la montaña. Tirantes ajustables. Cierre de la tapa con tridente. Bolsillo frontal con cierre de cremallera. Bolsillos laterales elásticos. Correa desmontable del pecho. Cinturón lumbar. Incluye el peluche. Peso aproximado 350g.



### LOOPING III S4 JULBO

Gafas de sol para niños de 2 a 4 años. Categoría 4. Con la Looping nada se resiste a su montura reversible y sin juntas. Su forma envolvente y ergonómica garantiza una óptima cobertura y una cómoda adaptación a la morfología de los más pequeños. Unas patillas moldeadas y un cordón elástico extra liso aseguran la fijación y la estabilidad.

### WALLABY VAUDE

Portabebes para niños de menos 2 años. muy ligero y que permite acceso mientras se usa y además ofrece espacio adicional para guardar pañales, biberones o ropa. Una forma cómoda de llevar a los más pequeños contigo a la montaña.



### MOUNTAIN GOAT ADJUSTABLE 20 JR MOUNTAIN HARDWEAR

Saco de dormir para niño regulable en altura. les gusta el terreno de aventura. Un saco de dormir que "crece" con su hijo, un sistema único de cordón le permite ajustar la longitud interna del saco. Este saco ofrece calidez para las noches frías, con una capucha contorneada y pequeña solapa en la zona de la cara para mantener más el calor, todo ello gracias a su fibra de alto aislamiento térmico Thermic MX™.



# ÚLTIMA HORA

## Eventos

PREPARA TUS DEDOS PARA THE NORTH FACE® KALYMNOS CLIMBING FESTIVAL

**Pre-Inscripciones abiertas para Profesionales y Amateurs, Equipos e Individuos, Hombres y Mujeres.**

The North Face®, el primer fabricante mundial de prendas, equipamiento y calzado de aventura auténtico, innovador y técnicamente avanzado, anuncia la apertura del plazo de pre-inscripción para The North Face Kalymnos Climbing Festival en Grecia, del 28-30 de septiembre, 2012.

Apto a escaladores de todos los niveles, The North Face Kalymnos Festival se compone de tres partes: Maratón, BIG Maratón, y la competición PROJECT. La competición PROJECT se realiza en un peñasco virgen, basado en 8 rutas técnicamente difíciles especialmente creados para el evento. Los 10.000 € del premio se dividirán entre el número de repeticiones exitosas en cada ruta.

En los sectores existentes, el Maratón OPEN está pensado para equipos de dos personas, con categoría masculina, femenina y mixta. Todas las rutas tienen un nivel de dificultad mínimo de 5a hasta un máximo de 7a (según el sistema de clasificación francés). La puntuación se basa en el rendimiento del equipo. BIG Maratón, también es para equipos de dos personas, con categorías masculinas, femeninas y mixtas, y fijándose en la puntuación general, en rutas con un nivel de dificultad mínimo de 7a+ a un máximo de 8a (según el sistema de clasificación francés). Los premios consisten en un lote de productos de The North Face valorados en 5.000 €.

Pre-regístrate ahora para asegurar tu entrada y bolsa exclusiva de The North Face (entrega por orden de llegada) en: [www.thenorthfacejournal.com/category/kalymnos](http://www.thenorthfacejournal.com/category/kalymnos).

## Noticia

SENDEROS Y REFUGIOS UNIDOS EN INTERNET; ALBERGUESYREFUGIOSDEARAGON.COM LANZA UNA IMPORTANTE NOVEDAD BASADA EN LA REALIZACIÓN DE CIRCUITOS Y SENDEROS DE GRAN RECORRIDO

Alberguesyrefugiosdearagon.com da un nuevo paso en su empeño de seguir prestando servicio a los montañeros. En esta ocasión los refugios se dan la mano con los senderos para dar forma entre los dos a una serie de interesantes propuestas de rutas circulares y recorridos por senderos de Gran Recorrido (GR).

Este proyecto, que ha sido impulsado desde el Comité de Refugios de la FAM, desarrollado técnicamente por PRAMES y que ha contado con el apoyo económico de Aramon, tiene un claro objetivo, trabajar en pro de facilitar y poner a disposición de los montañeros toda aquella información logística necesaria de cara a la realización de una travesía de montaña. **Barrabes colabora con el proyecto. Como principio, habrá un importante descuento en nuestra web para aquellos que reserven online alguna de las rutas.**

Se podrá encontrar la referencia de establecimientos donde poder alojarnos en cada etapa. Además, se podrá chequear disponibilidad y reservar por Internet la mayoría de ellos. Habrá igualmente información técnica de la ruta, con horarios estimados, desniveles y distancias, así como posibilidad de descarga de los tracks correspondientes para los usuarios de GPS.

Antes de salir a realizar la ruta, se podrá seguir su trazado en la pantalla mediante el visor cartográfico de Prames, basado en sus mapas de montaña (los cuales se podrán además comprar online) y ortofotos que llegan a la escala 1:5.000. Igualmente, y mediante las webcams e información que desde los refugios se van actualizando en Internet, se podrá tener una primera aproximación del estado del recorrido y paisajes que nos esperan.

La sección de rutas se inicia con seis interesantes propuestas: **Camino de Santiago a su paso por el Summus Portus** (el Somport de los romanos), GR11 o Senda Transpirenaica. Tres más son circuitos circulares (o redoladas) a picos significativos del Pirineo aragonés, como son **la Redolada al Bisaurín**, a la **Gran Facha** en el Valle de Tena y al **Posets-Llardana**, segunda cima del Pirineo ubicada en pleno Parque Natural Posets-Maladeta. Finalmente, la sexta de las propuestas combina paisajes con pueblos, cultura y tradición, llevándonos a recorrer una serie de senderos en el **Alto Ésera, entre Benasque y el Congosto de Ventanillo**.

## LAS RUTAS

- GR11 Senda Transpirenaica.
- GR 65.3 Camino de Santiago.
- Redolada al Bisaurín.
- Redolada a La Gran Facha.
- Redolada al Posets-Llardana.
- Senderos del Alto Ésera.

### Circuitos y Senderos de Gran Recorrido



Para hacerlo más fácil, hemos buscado por ti los alojamientos para cada etapa (si eres federado en montaña, además, te harán descuento), vas a poder reservar online la mayoría de ellos, ver la información técnica del recorrido, descargar los tracks para el GPS, seguir el trazado sobre la cartografía digital de Prames (o incluso comprar online los mapas y topografía relacionados), acceder a los transportes públicos de cada zona a fin de poder disfrutar travesías no circulares, sumarse a las webcams de los refugios y, además, poder beneficiarte de interesantes promociones.

No te lo pienses, elije el que más te gusta y se adapte a tu nivel de montaña, y ¡ponte las botas!



## Premios

BECA GRIFONE, POR EDURNE PASABÁN; PARA JÓVENES ENTRE 18 Y 30 AÑOS



Esta beca comercial (3.000 euros, más 1.000 euros en material de Grifone) está orientada a jóvenes alpinistas, escaladores y aventureros, de entre 18 y 30 años, de nacionalidad española, que tengan un sueño y un proyecto interesante.

**Edurne Pasaban realizará la entrega del premio en septiembre en la nueva tienda que Barrabes abrirá en breve en Barcelona.** La fecha límite de presentación de proyectos será el día 3 de agosto.

La 1ª beca Grifone, por Edurme Pasabán, ha sido convocada. Dirigida a jóvenes españoles de entre 18 y 30 años, está dotada con 3.000 euros y 1.000 euros en material de Grifone. La entrega del premio correrá a cargo de Edurme Pasabán en el mes de septiembre, en la tienda Barrabes que en breve abriremos en Barcelona. Podéis ver la situación exacta de la misma en el anuncio de la página de la derecha.

Una vez recibidas todas las propuestas, se reunirá el jurado, compuesto por representantes de los principales medios relacionados con la montaña del país, así como por atletas de Grifone y miembros de su equipo técnico: los alpinistas Edurme Pasabán, Oriol Baró y Albert Bosch; Martí Batalla (Grifone), Elena del Moro (Revista Oxígeno), Nil Bohigas (Revista Trail), Darío Rodríguez (Desnivel) y Arturo Barrabés (Barrabes).

Toda la información, bases, y presentación de proyectos en [www.grifone.com/beca](http://www.grifone.com/beca).

# barrabes



## ESQUÍ Y MONTAÑA

# Barcelona



## ¡APERTURA JULIO 2012!

**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 Leon XIII 33  
ZARAGOZA

**BARRABES BARCELONA**  
Carrer Roger de Llúria 77  
BARCELONA

**VENTA A DISTANCIA**  
[www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)  
Teléfono: 902 14 8000



Colorado, EE. UU. Foto: Keith Ladzinski

# HIGHER FURTHER FASTER

DESARROLLADAS EN COLABORACIÓN CON NUESTROS ATLETAS PARA OFRECER MÁS PROTECCIÓN CON MENOR PESO, LA GAMA HAVOC, CON TECNOLOGÍA CRADLE™, TE LLEVARÁ MÁS LEJOS.

M HAVOC  
MID GTX XCR®



W HAVOC  
MID GTX XCR®



M HAVOC  
GTX XCR®



M HAVOC  
GTX XCR®



W HAVOC  
GTX XCR®



AMORTIGUACIÓN + PROTECCIÓN DEL TALÓN



Sam Elias, Emily Harrington, Colorado, EE.UU. Foto: Keith Ladzinski

Diseñado a partir de criterios biomecánicos para conseguir el equilibrio perfecto entre estabilidad y control de impacto, Cradle™ proporciona la amortiguación y el confort imprescindibles para hacer largos recorridos de montaña con mayor rapidez.

DESCUBRE LA NUEVA COLECCIÓN DE CALZADO THE NORTH FACE® PARA PRIMAVERA-VERANO 2012 EN BARRABÉS