

# barrabes



Nº 63 - AGOSTO / SEPTIEMBRE 2012

C U A D E R N O S T É C N I C O S

A FONDO  
FRONTAL NAO

PREPARACIÓN FÍSICA  
ENTRENAMIENTO  
PARA ESCALADA

AVENTURA  
ARAGONESA  
ANSÓ, ORDESA, MONTREBEI

GRANITO  
DE ALTURA  
GRANDS CHARMOZ - GRÉPON  
Y PETIT CLOCHER DU PORTALET

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:**  
Jonatan Larrañaga, Juan Corcuera "Korkuerika", Manu Córdova, Vertical Sports, Pedro Bergua, Equipo Cuadernos Técnicos

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

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

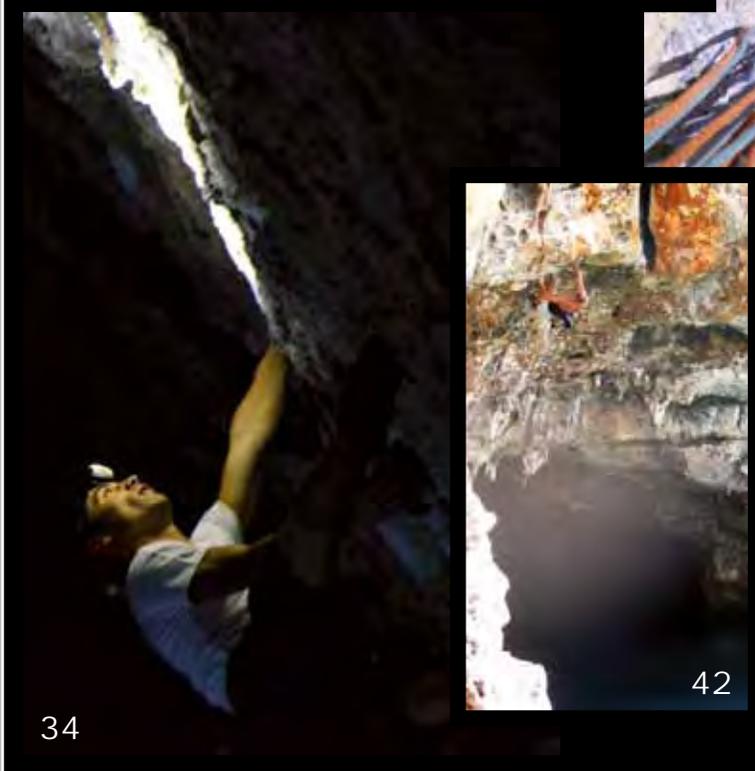
La escalada y el alpinismo son potencialmente peligrosos y dañinos. Cualquier persona que escala habitualmente es personalmente responsable de aprender las técnicas adecuadas y asume todos los riesgos y la responsabilidad completa por cualquier daño o herida, incluida la muerte, que pueda resultar de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



10



22



34



42

## SUMARIO

- 06 **Agenda**
- 08 **Eventos Barrabes**

### REPORTAJES

- 10 **Granito de altura**
- 22 **Aventura aragonesa**

### A FONDO

- 34 **Frontal "Nao" de Petzl**

### PREPARACIÓN FÍSICA

- 42 **Entrenamiento para escalada: fatiga y recuperación II**

- 50 **Barrabes Selección**
- 54 **Última hora**

**En portada:** Jonatan Larrañaga en uno de los rápeles de Grands Charmoz - Grépon.  
Foto: © Jonatan Larrañaga.



Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas  
www.pefc.es

Tirada de 15.000 ejemplares. Distribución Gratuita.

Los contenidos de esta publicación no pueden ser reproducidos, almacenados o transmitidos en manera alguna ni por ningún medio, ni parcial ni totalmente sin el consentimiento del editor. Las opiniones vertidas por los autores de los artículos que conforman esta publicación no tienen que ser necesariamente compartidas por el director ni por el equipo de Barrabes.

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

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



# El granito y la caliza

Una de las características más profundas y menos comentadas de la escalada -pero que nos parece más importante que muchas otras sobre las que se discute con pasión, como el grado- es la íntima relación física que se crea entre el escalador y la roca, y por añadidura, la naturaleza. En unos tiempos en los que paseando por los parques puede verse a personas abrazándose a árboles en un intento por recuperar la energía perdida por su aislamiento de la naturaleza, los escaladores somos unos privilegiados que dialogamos con la roca a través de nuestras manos.

No es fácil de explicar a alguien que no lo haya experimentado lo que se recibe a través del contacto tan directo con la tierra, pero la mayoría de lectores de estas líneas entenderán perfectamente a qué nos referimos.

Cada territorio tiene su fuerza, cada roca exige una comunicación y trato diferentes por parte del escalador. Hay que saber entenderla, leerla, unirse a ella. Si tuviéramos que pensar en las más importantes para los practicantes de la escalada y el alpinismo del sur de Europa, sin duda nos vendrían a la cabeza el granito y la caliza.

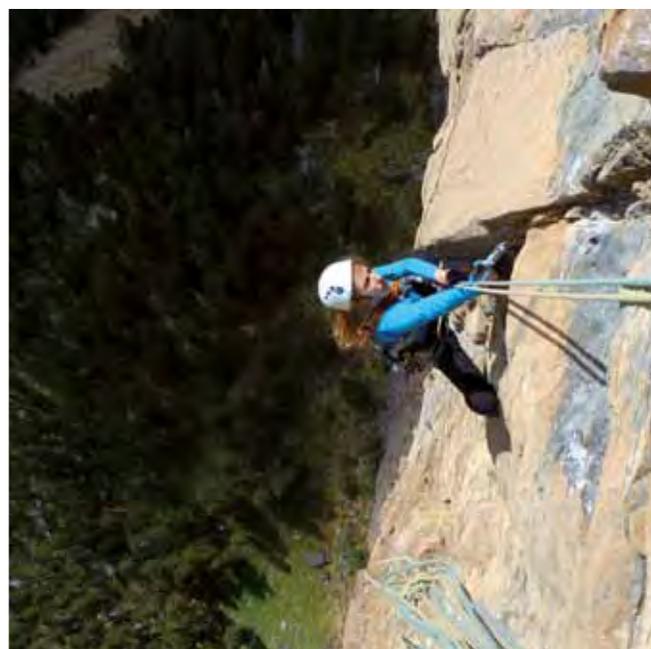
Dos tipos de roca de fuerte personalidad que lo marcan todo: el paisaje, la vegetación, la forma que el agua tendrá de manifestarse en el territorio, la forma de ser de los hombres que las habitan, y por supuesto, el tipo de escalador que nacerá de ellas. Se requiere de habilidades muy diferentes para entenderse con la arenisca, el granito o la caliza.

En este número Jonatan Larrañaga y Juan Corcuera nos han escrito sendos reportajes sobre escaladas de Grandes Courses en los Alpes y de tapias clásicas en Aragón. Podríamos encontrar un nexo común entre ambos fácilmente: escalada ética, clásica, larga, comprometida. Pero lo que pretendemos con ellos es ofrecer un pequeño homenaje a la base que sustenta nuestra pasión, el núcleo que conforma las montañas y nuestros sueños, lo que nos une a la tierra con nuestras manos: la roca. El granito de los Alpes y la caliza de los grandes y rotos farallones del sur.

Y de lo más básico que nació hace millones de años a lo último que acaba de llegar. Encontraréis en este número de Cuadernos Técnicos una prueba del frontal NAO de Petzl. Como veréis, no se parece a nada de lo existente. Es más bien un test de una nueva tecnología que de un nuevo producto. Para nosotros ha sido una prueba singular, porque han participado en ella 24 personas usando 15 frontales. Algunos han escalado, otros han barranqueado, otros han hecho alpinismo, otros han corrido de noche con el NAO. Nunca habíamos hecho algo así en una prueba de Cuadernos. Por eso lo queríamos destacar.

Ya sólo nos queda desearos que paséis un buen verano, y que disfrutéis intensamente de estos largos días de sol y montaña.

**Jorge Chueca Blasco**



# barrabes



## ESQUÍ Y MONTAÑA

# Barcelona



## ¡VEN A VISITARNOS!

<b>BARRABES BENASQUE</b> Ctra. Francia s/n BENASQUE (Huesca)	<b>BARRABES MADRID ORENSE</b> Calle Orense 56 MADRID	<b>BARRABES MADRID O'DONNELL</b> Calle O'Donnell 19 MADRID	<b>BARRABES ZARAGOZA</b> Calle León XIII 33 ZARAGOZA	<b>BARRABES BARCELONA</b> Carrer Roger de Llúria 77 BARCELONA	<b>VENTA A DISTANCIA</b> <a href="http://www.barrabes.com">www.barrabes.com</a> Teléfono: 902 14 8000
--	--	--	--	---	---

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

## AGENDA AGOSTO - SEPTIEMBRE 2012

### Encadenar

**Fecha:** Del 6 al 10 de agosto  
**Lugar:** Centro Espacio Acción  
**Organiza:** Espacio Acción  
**Más información:** [www.espacioaccion.es](http://www.espacioaccion.es)

¿Entrenas mucho y encadenas poco? ENCADENAR es tu nuevo curso en Cuenca para este verano. Aprenderás todos los trucos y consejos para saber darle un buen pegue a esas vías que tanto te motivan. Si buscas encadenar un nuevo grado, o tienes una vía que no sale, ¡no lo dudes! Nuestro experto Javier Sánchez te enseñará todo lo necesario para poder conseguirlo. Tres días en el Centro y uno en Cuenca

### Senderismo y astronomía: lluvia de estrellas fugaces, las Perseidas

**Fechas:** Del 11 al 12 de agosto  
**Lugar:** Picos de Europa, Asturias  
**Organiza:** TocandoCumbre guías de montaña  
**Más información:** [www.tocandocumbre.com](http://www.tocandocumbre.com)

Nuestra visita a los Puertos de Áliva coincidirá con la noche de máxima actividad de una de las lluvias de estrellas fugaces más importante del año, las Perseidas, popularmente conocidas como las Lágrimas de San Lorenzo; y una vez más nos beneficiaremos de las excepcionales condiciones que ofrece este rincón de los Picos de Europa para la observación astronómica. A lo largo de la noche tendremos ocasión de observar alrededor de 60 meteoros por hora pertenecientes a esta corriente.

### Semana de montañismo estival en Sierra Nevada

**Fechas:** Del 13 al 17 de agosto  
**Lugar:** Sierra Nevada (Granada)  
**Organiza:** Al Andalus Activa Guías de Montaña y Barrancos  
**Más información:** [www.alandalusactiva.com](http://www.alandalusactiva.com)

El único lugar de Andalucía fresquito para caminar este verano. Esta actividad la realizaremos para habituales del senderismo que quieran conocer los rincones más bonitos y emblemático del macizo de Sierra Nevada con guías oficiales (U.I.M.L.A.). Ascenderemos a la cima más representativa del macizo el Mulhacén (3485 m.) el más alto de la península ibérica, pasando por la laguna de la caldera. El segundo de la lista y para muchos la montaña más bella de Sierra Nevada la Alcazaba (3371 m.) pasaremos por 7 lagunas un lugar mágico. Otro de sus tres miles emblemáticos y poco concurridos desde la parte sur es el pico Veleta (3389m.). Desde allí veremos toda la vega de Granada. Veremos la vegetación más emblemática, fauna como las cabras montesas, realizaremos talleres de orientación con mapa y con gps.

### 8 días en el Pirineo: Monte Perdido-Taillon-Perdiguero-Posets

**Fechas:** Del 18 al 25 de agosto  
**Lugar:** Benasque, Huesca  
**Organiza:** Club de Montaña Todovertical  
**Más información:** [www.todovertical.com](http://www.todovertical.com)

Interesantísimo y súper-económico programa de ascensiones en Pirineos con jornadas de escalada.

El programa 4 x 3.000 se desarrollara durante los días 18-25 Agosto. Ya puedes realizar tu reserva.

Planteamos aquí un programa de 8 días en el que se han previsto además unas jornadas complementarias que nos permitirán adquirir experiencia; tanto en este tipo de ascensiones, como en otros terrenos (vías ferratas, maniobras con cuerdas,...), sin olvidar el componente táctico que debe preceder y acompañar a cualquier ascensión. Este programa está diseñado combinando el atractivo de las ascensiones y parajes que visitaremos, con la flexibilidad que nos permitirá adaptarnos a la meteorología, buscando conseguir nuestros objetivos.

### Programa de escalada en crestas en el Montsec

**Fechas:** Del 1 de septiembre al 30 de noviembre  
**Lugar:** Sierra del Montsec de l'Estall, Montfalcó (Huesca)  
**Organiza:** Guías del Montsec  
**Más información:** [www.guiasdelmontsec.es](http://www.guiasdelmontsec.es)

Con la retirada del calor comienza la temporada de escalada en el Montsec, y con su llegada te proponemos una selección de crestas que te harán disfrutar de la excepcional roca y el ambiente de la Sierra. Crestas: de la cruz (en Olvena); Cresta Urquiza Olmo, 600m 6a (en Montfalcó), y del Castillo de Falls, 300m V+ (en Tolva). Duración: 3 días. Alojamiento: Albergue de montaña Casa Batlle.

### El Camino del Guerrero; Arno Ilgner en Espacio Acción

**Fechas:** 10 de septiembre  
**Lugar:** Centro Espacio Acción  
**Organiza:** Espacio Acción  
**Más información:** [www.espacioaccion.es](http://www.espacioaccion.es)

El lunes 10 de septiembre Arno impartirá su curso de entrenamiento mental y caídas, como autoridad mundial que es considerado en esta materia. Con ejercicios prácticos para enfrentarte con éxito al miedo a la caída. Un curso especialmente indicado para escaladores de cualquier nivel que se han estancado, tienen alguna experiencia frustrante, miedo, pérdida de motivación u otros problemas de capacidad mental. - Duración: 4 h. (de 18.30 a 22.30 h.) Máximo 6 alumnos.

**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 últimos meses ha habido unos cuantos eventos en nuestras tiendas: exitosos Training Days en los que nuestros clientes han podido probar nuevos materiales, proyecciones...pero todo queda en un segundo plano ante la realización de un proyecto un proyecto largamente acariciado, una de nuestras mayores ilusiones, que por fin hemos visto cumplido: la apertura de nuestra tienda de Barcelona.

Ante el pesimismo generalizado y la que está cayendo, quizás habrá quien piense que no es el mejor momento para seguir adelante con los proyectos y sueños de cada uno. No es nuestro caso. Y como nuestras ilusiones siguen siendo mucho más importantes para nosotros que los miedos propios, y sobre todo ajenos, hemos trabajado duro y nuestra tienda de Barcelona, en la calle Roger de Llúria 77, ya es una realidad.

El espacio es singular y nos enamoró desde un primer momento: un bajo tradicional de una casa del Eixample barcelonés que hemos intentado respetar en todo lo posible. Creemos que os sorprenderá: es una arquitectura muy especial, con muchos rincones y matices, en la que se puede ver la historia por la que ha transitado el edificio en sus largos años de existencia, y que le da una fuerte personalidad a nuestra nueva tienda.

En ella podéis encontrar toda la gama Barrabes: toda la ferralla y el material de escalada, alpinismo y hielo; esquí, senderismo y trekking, material de acampada, carreras por montaña, todo el calzado y la vestimenta técnica, electrónica, librería de montaña y mapas...

Esperamos que os guste y que nos acompañéis en esta nueva etapa en la que tanta ilusión y

tanto trabajo hemos puesto. Y como siempre, en un momento así, queremos agradecer a todas y todos por estar durante ya tantos años con nosotros acompañándonos en nuestros proyectos nacidos desde el corazón del Pirineo. Tanto en las tiendas como sobre todo en esas cosas que hacemos por pura motivación, como nuestra revista, nuestra web, nuestra red con los blogs...

Muchas gracias, de corazón.





NAO

REACTIVE LIGHTING:  
Más que potencia... inteligencia.

Photo © Kalice



Para probar la nueva tecnología REACTIVE LIGHTING, localiza tu Test Center NAO más cercano en [www.vertical.es/testcentersnao](http://www.vertical.es/testcentersnao)



[www.petzl.com/NAO](http://www.petzl.com/NAO)

# Granito de altura

Texto y fotos: JONATAN LARRAÑAGA

La vida de los guías en los veranos de Chamonix es una mezcla entre trabajo y placer, una combinación entre ascensiones a 4.000m y escaladas. Los primeros años son fáciles: se llega a Chamonix con muchos nombres míticos en la cabeza. Pero poco a poco uno se empieza a dar cuenta de que aquellos macizos son mucho más que las vías y agujas que todo el mundo repite, y comienza la exploración y el descubrimiento de rincones olvidados. Algunos con más de un siglo de historia.

En este artículo Jonatan Larrañaga nos muestra alguna de estas escaladas en altura. Clásicas de finales del siglo XIX, o modernas vías de hace una década, fruto de los descubrimientos de las tardes de lluvia mirando guías en la biblioteca de la ENSA...Granito de Altura.

FOTO: VISTA DE LA CARA NORTE DEL PETIT CLOCHER DU PORTALET.





LA CIMA DEL GRÉPON,  
(3.482m) ASOMA ENTRE LA  
NIEBLA.

**E**n el siguiente artículo hago referencia a dos ascensiones clásicas del macizo del Mont Blanc. Están enfocadas para la época estival, saliéndose de las aglomeraciones. Son dos montañas mágicas, enclavadas entre la frontera franco – suiza y divididas por cimas tan emblemáticas como el Mont Dolent, Verte o Aiguille du Argentiere entre otras.

El verano pasado junto con varios colegas guías, decidimos escalar estas dos vías en busca de nuevos caminos, con ganas de descubrir rincones diferentes. En primer lugar hago referencia a la cresta Charmoz – Grépon, una de las aristas con más historia, leyenda del alpinismo Chamoniard . Se trata de una bonita cabalgada entre gendarnes, chimeneas, placas y rapeles en un marco incomparable, el de las agujas de Chamonix.

La segunda pared que nos atrajo, por sus líneas y ubicación es el Petit Clocher du Portalet, 250 metros de verticalidad con algunas de las fisuras más elegantes y duras del macizo. Aunque pertenece a

Suiza (Valle de Orny), está localizada en la frontera francesa, cerca del Col de Salaine. Es una buena alternativa para conocer otras paredes que no sean el Capucin, A du Batiere y compañía.

Cada verano los Alpes son el refugio de un montón de escaladores durante la época estival. El calor y las altas temperaturas reinantes en los valles hacen que mucha gente se embarque en las paredes alpinas en busca de granito y bonitas aventuras que vivir. La mayoría de los alpinistas tienden a ir a las vías clásicas de renombre y muy pocos se aventuran a descubrir valles nuevos y montañas diferentes. Con este macizo me ocurre que, cuanto más escalo, más deberes tengo para escalar. Debería ser al revés, pero la biblioteca de la ENSA tiene parte de culpa de esta historia. Allí nos pasamos largas tardes de lluvia buscando información y leyendo artículos de interés relacionados con el mundo del alpinismo y entre charlas voy fotocopiando croquis de lugares nuevos y vías atractivas.



ARC'TERYX

Alpha SV - [arcteryx.com](http://arcteryx.com)





## Grands Charmoz - Grépon Travesía - (3.445m – 3.482m) D, 1280m.

La travesía Charmoz/Grepon representa una de las aristas más míticas y largas del macizo del Mont Blanc. Abierta en dos años consecutivos entre 1880 y 1881 por Alexandre Burgener, AF Mummery y Benedikt Venetz, es una gran course en toda regla, con más de 1.280 metros de recorrido, muy variado y disfrutón, que obliga a tener un buen olfato en crestas y manejo de cuerda si no quieres hacer un vivac extra en la pared. Finales de Junio en el valle Chamonix. Esta temporada hemos subido unos días antes, con idea de escalar alguna clásica del macizo. Desde hace años que teníamos ganas de controlar la arista Charmoz- Grépon, ya que representa parte de la historia del alpinismo y es una ruta que igual algún día nos toca guiar, así que no está de más tenerla controlada.

Nos planteamos vivaquear en la base del glaciar de Natillons, donde localizamos un vivac de ensueño, con muy buenas vistas hacia el valle de Chamonix y bastante cómodo para lo que suele ser normalmente

dormir en el suelo. La tarde de antes realizamos una escalada relámpago a la Aiguille du la M, aprovechando que hemos dejado el material de vivac en la base de la pared, controlamos un bloque grande con un buen emplazamiento. Pasamos la noche debajo de la M, con un cielo radiante de estrellas y unas temperaturas frías para ser verano.

Hacia las 5:30 de la madrugada remontamos por el glaciar de Natillons, en dirección a la cara oeste del Charmoz, y en poco más de 1:30h nos encontramos a pie de pared. El inicio de la ruta es evidente y sigue unas gradas colgantes a la izquierda de una chimenea muy característica. El terreno es fácil, pero al mismo tiempo peligroso. Progresamos en cuerda corta, para no arrastrar ningún bloque, ya que el avance de esta primera sección supera tramos de roca bien descompuesta. Los largos cimeros son una chimenea de unos 100 metros, bien compacta en la que encontramos varios pitones que marcan la ruta.

**SOBRE ESTAS LÍNEAS:**  
UN MOMENTO DE PAUSA PARA CONTEMPLAR LAS PRECIOSAS VISTAS HACIA LA VERTIENTE DE REQUIN.

**EN LA OTRA PÁGINA:**  
**ARRIBA:** DAVID ESCALANDO LOS ÚLTIMOS METROS DE LA CHIMENEA BURGNER ANTES DE LLEGAR A LA BRECHA DE 3.431m.

**ABAJO IZQUIERDA:** EN LAS VIRAS INCLINADAS ANTES DE LA FISURA MUMMERY.

**ABAJO DERECHA:** EN UNO DE LOS RÁPELES ANTES DE LA VIRA BICYCLETTE.



Esta chimenea da acceso a la brecha a 3.421m en donde podemos disfrutar unos minutos de sol y de un pequeño picnic antes de meternos de lleno en la afilada arista. La jornada es fría, debido al aire de no-roeste fuerte que hace que en la cima del Mont Blanc haya una nube lenticular perfecta. Nos acordamos del "Brother" que debe estar pasando un frío de la hostia. Mientras paramos a hidratar un poco, disfrutamos de las maravillosas vistas que tenemos hacia la vertiente de Envers.

A partir de este punto empieza la cresta en sí, en donde tienes que contornear unos cuantos gendarmes, brechas y monolitos perfectos, hasta alcanzar lo que se denomina "Baton Wicks". Desde este punto empieza un largo descenso con pequeños rapeles, destrepes y travesías, todo por la vertiente Oeste(Natillons). El topo que llevamos es de la antigua guía del Piola y es bastante difuso, así que tenemos que ir improvisando de lo lindo. Lo que más



**ARRIBA IZQUIERDA:** JONATAN LARRAÑAGA EN LAS ÚLTIMAS TIRADAS ANTES DE LA CIMA DEL GREPON.

**DERECHA ARRIBA:** JONATAN SORTEANDO UNO DE LOS GENDARMES DE LA RUTA.

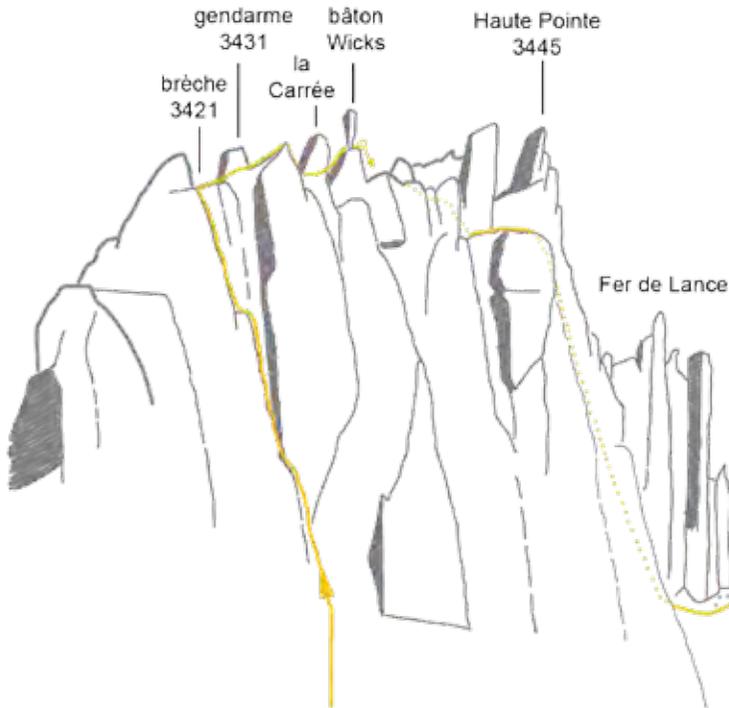
**DERECHA CENTRO:** FINALIZANDO LA FISURA MUMMERY.

**DERECHA ABAJO:** JONATAN LARRAÑAGA Y DAVID PUJOL EN LA CIMA DEL GRÉPON.

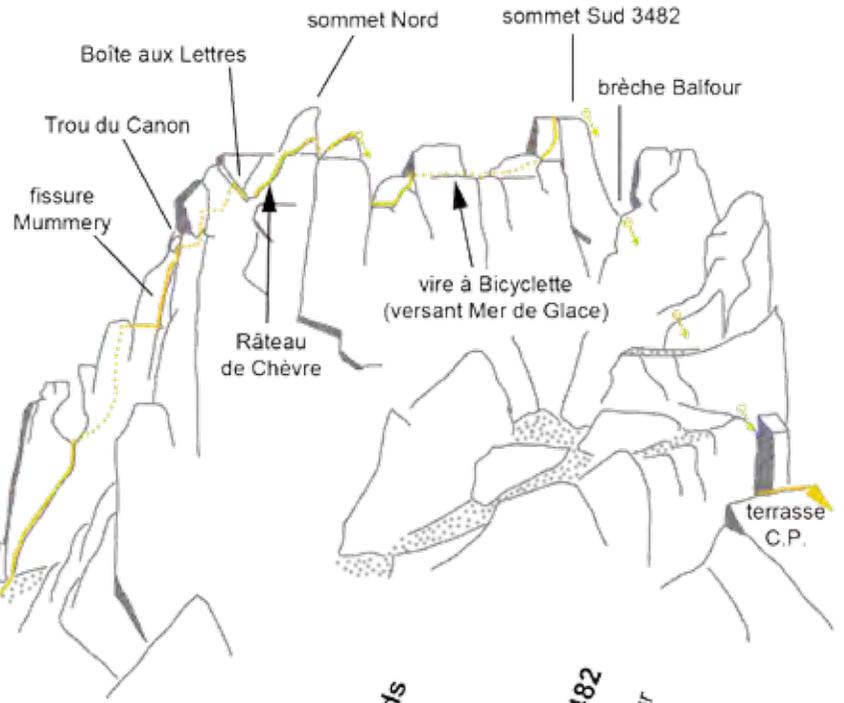
**EN LA OTRA PÁGINA:** CROQUIS DE GRANDS CHARMOZ-GRÉPON Y DE LAS CRESTAS DE CIMA DESDE LA VERTIENTE OESTE DEL GLACIAR DE NANTILLONS.

nos impresiono de toda la vía fue la fisura Mummery. Largo bien pulido en el que hay que emplearse, cotado de V+ y que tuvimos que pasar en A0 ya que estaba mojado. La parte final a la cima del Grepon es fabulosa, cabalgando entre la vertiente norte y sur, desde aquí visualizamos varias cordadas en la Grepon – Mer du glace. Desde la cima destrepamos unos metros hasta llegar a una reunión de parabolts. Realizamos dos rápeles a 55 metros hasta una repisa bien marcada, desde este punto hay dos opciones, la clásica hasta el collado o seguir rapelando en línea recta. En unos 5 rápeles se llega a la rimaya, pero prestar atención a los últimos ya que la línea de parabolts se acaba y tienes que realizar varios rápeles de fortuna sobre bloques y fisureros. Hasta este punto llevamos unas 10 horas de actividad y viendo el reloj vemos que nos va a tocar descender a patita hasta el mismo Chamonix. La bajada desde el Col des Nantillons hasta el mismo vivac la hacemos muy rápida, encontramos buena nieve y la traza muy marcada nos facilita mucho el descenso. Con las últimas luces de la jornada llegamos al parking de Montevers, con las piernas y el cuerpo cansados pero muy contentos por la travesía. Han sido dos jornadas magnificas sobre el ramal este de las agujas de Chamonix, mucho menos transitado que la zona de la Blatiere, Peigne o, Aiguille du Midi.

## Grands Charmoz



## Grépon



### DATOS TÉCNICOS:

1ª ascensión  
Travesía del Grand Charmoz, A.F Mummery, A. Burgener y B.Venetz el 15 de Julio de 1880 hasta la cresta de la punta 3.435m. El siguiente intento lo protagonizaron T.P.H José con Francoise Simond y P. Burnet el 10 de Septiembre de 1887, justo hasta la cima. La travesía la encadenaron A.F Mummery, A. Burgener y Benedikt Venetz el 5 de Agosto de 1881.

#### Mapa y croquis

- IGN OT 3630 Chamonix.
- Michel Piola. El topo del macizo del Mont Blanc.
- Mario Coronel, Chemins du Ciel.

#### Material

Una cuerda de 60 metros (los rapeles son de 30 metros máximo), juego de friends hasta el 3, fisureros, crampones, piolet, casco, material de seguridad.

#### Punto de partida

Estación de Plan du Aiguille, tomar el sendero NW dirección Montenvers, dirección el glaciar de Natillons, hasta los vivacs a pie de la morrena. Nosotros localizamos uno en

un bloque cercano al Aiguille du la M, 1:30 de aproximación.

#### Desnivel

1.280 metros de recorrido, aproximación: 800 metros por el glaciar de Natillons.

#### Duración

De 8 a 12 horas de actividad. No hay que despistarse, ya que el recorrido es largo. También está la opción de realizarla con vivac y disfrutar de una noche bajo las estrellas.

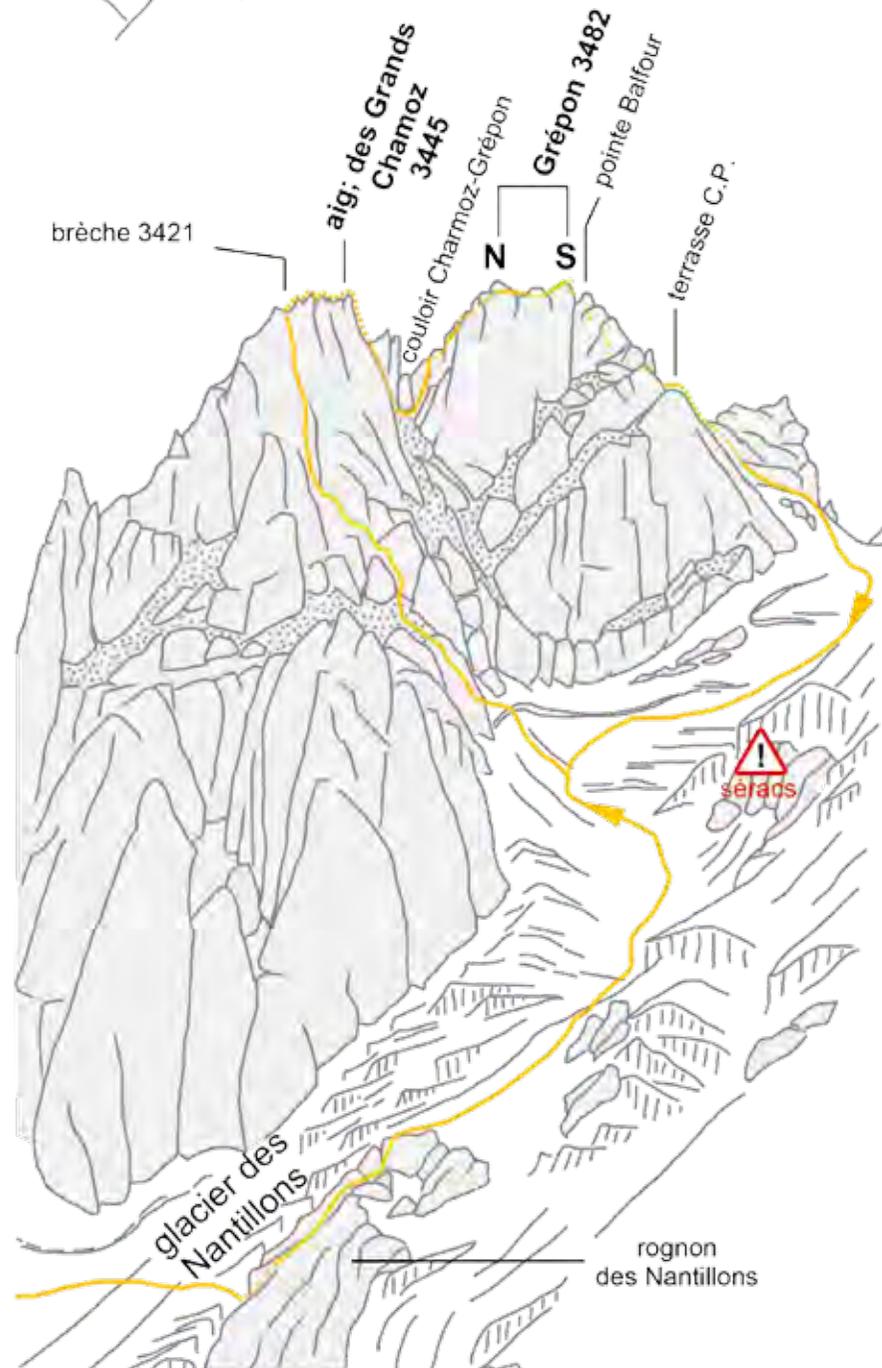
#### Dificultad

D. Escalada alpina graduada de Vº grado.

#### Descenso

Efectuar un primer rapel de 20m por la vertiente de la Mer du Glace justo hasta la brecha Balfour. Seguir desrepeando y realizar otros dos, tres rapeles hasta la brecha más marcada, que da acceso al collado de Natillons.

(\*Atención a la posible embarcada en los rapeles, ya que hay una línea de 6 rapeles rectos que te depositan en la rimaya, nosotros recomendamos ir al collado de Natillons).





**ARRIBA:** VISTA DE LA CARA NORTE DEL PETIT CLOCHER DU PORTALET DESDE LAS INMEDIACIONES DE LA CABAÑA ORNY.  
**DERECHA ARRIBA:** CABAÑA DE ORNY 2826m.  
**DERECHA ABAJO:** JULIEN ESCALANDO ETAT DU CHOC UNA DE LAS JOYAS DE LA PARED.

## Petit Clocher du Portalet (2.823m) “Esprit du Clocher ED, 200 metros”

Una de las tapias de referencia en la frontera suizo/italiana, próxima al Vall Ferret. El Petit Clocher es un monolito granítico esbelto, con forma de misil y con unas fisuras y diedros perfectos, bien parecidos a los de Yosemite, sobre todo en su cara norte. Por aquí han pasado tres generaciones de escaladores, dejando lo mejor de cada cordada. Nombres míticos como Vaucher, los hermanos Remy o más recientemente las aperturas de Didier Berthod, subiendo el nivel de la pared hasta el 8a de autoprotección.

Después de 1 mes pateando cuestras, ya era hora de tener unos días para escalar. Las jornadas se suceden y las ganas por trepar y la motivación van ganando fuerza. Voy encontrándome con los colegas y me ponen los dientes largos con las rutas que están realizando, envidia sana...

Mientras tanto a mi me toca guiar y trabajar la paciencia en las pendientes del Mont. Blanc. Este año me he llevado el pleno al 5. La parte positiva es la buena aclimatación y que la meteo ha respetado mucho este último mes, así que hemos podido realizar los

programas en casi su totalidad.

La idea original era subir al Capucin, allí me esperaban Manu Córdoba y Dani Moreno, pero a última hora y después de una jornada larga guiando en el Dent du Gent, pasamos al plan “B”. Bertrán, un compañero francés, me propone Mallon Mancuan, 400m ED inf., firma Piola. Esta increíble ruta se encuentra en la cara oeste del Aiguille du Peigne, remonta en 12 largos la pared, cruzando la clásica Contamine-Vaucher. El grado está muy bien puesto y cada largo es una maravilla, combina placa con fisuras y diedros perfectos. Comentar que las reuniones están recién reequipadas con químicos. El descenso se realiza por una línea de rápeles a mano izquierda y te deposita en la misma base de la rimaya.

Para cuando nos queremos dar cuenta hemos perdido el teleférico, tuvimos un percance en los rápeles y esto nos llevo más tiempo de la cuenta, así que de regalo, bajada a patita hasta el mismo Chamonix, Nada nuevo: este mes llevo ya tres bajadas extra, debido a varios percances en las bajadas.

Dos días de mala meteo nos hace parar motores y reponer fuerzas para las jornadas venideras. Esto supone suculentas comidas acompañadas de cerveza, vino y licores de todo tipo, ya sabéis, que no falte de nada. Siempre acompañado de muy buena compañía. Como cada verano, Chamonix es un hervidero de guías de todos los países del mundo. Este verano el team de argentinos se encuentra de nuevo por tierras francesas y eso supone muchas risas y unos cuantos mojitos, como dice Dominique "para el equilibrio".

Tras dos días parados retomamos la vertical, con un día de escalada deportiva por el valle de Vallorcine. Aquí hay un pequeño sector "falaise de Renard" que merece la pena, el lugar es de cuento de hadas, de las profundidades del bosque sale un muro desplomado con rutas de hasta 40 metros, con una roca bien particular, que te pone los antebrazos a tono. Asesorados por Martina Cufar y el guía local Nico Pottard escalamos las mejores vías del muro.

Para cerrar la semana, y con una meteo inestable, nos decantamos por desplazarnos a Suiza, ya que estos últimos días la isoterma ha descendido en picado,



Mt. Everest, Nepal +27°59'17" +86°55'31"

# Toma el camino menos transitado.



Comparte tu ruta  
y posición con  
familiares y amigos.  
Solicita ayuda  
cuando la necesites.

Mantente conectado vía satélite,  
incluso en la cima del Everest!

[www.spot-iberica.com](http://www.spot-iberica.com)

**AZIMUT**

**spot**

Ready for Adventure

haciendo aparecer la nieve y tapizando buena parte de las paredes del valle. Elegimos el Petit Clocher du Portalet, 2823 metros. El año pasado realizando una travesía con clientes por la zona de las Aiguilles Dorées tuve la oportunidad de divisar la pared, y más tarde llegaron a mis manos unos croquis de la revista Vertical, que me hizo guardar en la memoria un par de vías. Así que sin más preámbulos nos ponemos la mochila y cuesta para arriba dirección la cabaña Orny. En 2 horas estamos sentados en la terraza del refugio, divisando la cara norte y haciéndonos nuestras películas sobre la ruta a escoger.

Finalmente nos decantamos por "Esprit de Clocher" 7a, 200 metros". Un rutón de fisuras por todo el medio de la cara este. La jornada amanece con niebla y temperaturas bajas, así que perreamos un poco en el saco. Desayunamos suculentemente a base de todo tipo de bollería y mermeladas, al más puro estilo suizo, y mientras organizamos todo el material vamos haciendo un poco de tiempo para ver si las temperaturas se recuperan. En menos de una hora nos encontramos a pie de la cara este. El sendero es cómodo y evidente en el primer tramo, hasta llegar a unas canales pegadas a la pared, desde este punto hay que prestar atención a los neveros duros, ya que la caída es importante. Atravesamos la cara norte hasta llegar al zócalo que da acceso a nuestra ruta, y una pequeña trepada nos deposita en una repisa de hierba colgada y con muy buenas vistas sobre todo el valle. El tiempo parece que no nos quiere acompañar y seguimos sumergidos entre nubes y niebla. El primer largo es un diedro fisurado de 50 metros de autoprotección que nos anuncia la calidad de la ruta. Comentar que la R3 hay que reforzarla con un camalot del 2, ya que sólo hay un único parabol. La vía nos pareció muy buena y con el grado bien puesto en torno al 7a de autoprotección. La ruta tiene bastantes buriles viejos pero se recomienda un buen manojito de friends. La bajada se realiza cómodamente en unos seis rapeles por la cara Sur.



SERGIO GARCIA ESCALANDO EL ÚLTIMO LARGO DE LA RUTA ESPRIT DE CLOCHER 7A, 200 METROS.

## DATOS TÉCNICOS:

1ª ascensión  
P.-A Hiroz y L Abbet en 1988.

Mapa y croquis  
Swiss National Maps:  
• 1:25'000 : 1345 Orsières  
• 1:50'000 : 282 Martigny  
• Entremont Escalades.  
Texto en francés.  
305 illustrated pages  
Edición: 2005  
ISBN: 2-8399-0031-9  
Autor: Olivier Roduit

Refugios  
• ORNY 2826 m  
Tel: +41 27 783 1887. Bonita cabaña al pie de la pared.  
Acceso desde Champex por la

Breya chairlift: 2 1/2 horas.

Rutas recomendadas  
• Le chic, le chèque... le choc : la más frecuentada de la pared.  
C. Rémy, Y. Rémy, 1986, ED, 200 m., 6c, 6a obligatorio. 5+, 6a, 6c, 6c, 6b, 6c, 4+.  
• Etat de choc.  
C. Rémy, Y. Rémy, 1983. ED, 250 m., 1983.

Material  
Doble cuerda, juego de friends hasta el 3,5, repetir el 1, 2,3, juego de micros, fisureros.

Punto de partida  
Vallon d'Arpette de Saleina es

como se le llama al valle. Desde Chamonix hay que cruzar la frontera suiza dirección Martigny. Subir la carretera dirección Vall Ferret hasta un pueblo llamado Praz de Fort, continuar la carreta adentrándose al valle hasta un pequeño aparcamiento cercano a unas cabañas de madera. Desde este punto el camino se enfila hacia arriba ganado desnivel rápidamente. Las vistas sobre el Petit Clocher son espectaculares. 1300 metros de desnivel hasta la cabaña Orny/ 2 horas y media.\* Hay una segunda opción, que es salir desde Champex y tomar un pequeño telesilla que te deposita a unos 2188m, que se llama

Gran Plans. Esto te quita 1 horita de caminata con respecto a la aproximación que describo en las primeras líneas.

Desnivel  
200 metros. Nosotros hicimos 8 largos de cuerda.

Duración  
Entre 8 y 10 horas de actividad.

Dificultad  
ED. 7A.

Descenso  
En rapeles por la cara Sur y destrepe hasta el pie de la base de la pared.

# RUTAS DE LA PARED. 22 VÍAS

## CARA SUR Y ESTE

### 1 Normal route

M. Crettex, E. Revaz, 1897.  
AD+, 250 m., 3/A0.

### 2 Le Monolithe

M. Cretton, P. Cretton, 1959.  
AD, 60 m., 4+.

### 3 Voie 1902

E. Crettex, O. Crettex, L. Monod, 1902.  
D+, 150 m., 5.

### 3a Rendez-vous avec la lune

6 length, 200 m., 6c, 6b obligatory.  
5+, 6c, 6b, 6a+, 6c, 6a+.

### 4 Il a sonné douze

P. Gravante, L. Monnet, M. Piola, 1990, 5 largos.  
ABO-, 200 m., 7a+, 6c obligatory.  
6b, 6c, 7a, 6c, 7a+.

### 5 Orny soit qui mal y pense

J.-L. Amstutz, R. Vogler, 1990, 6 largos.  
ED+, 200m., 6c+, 6a obligatorio.  
6b, 6c+, 6c (1 pas), 6b+, 6b, 6a+.

### 6 Ainsi soit-il...

L. Monnet, M. Piola, 1990.  
ABO, 45 m., 7b, 7a obligatorio.

### 7 Le chic, le chèque... le choc: la más famosa de la pared.

C. Rémy, Y. Rémy, 1986, 7 largos.  
ED, 200 m., 6c, 6a obligatorio.  
5+, 6a, 6c, 6c, 6b, 6c, 4+.

### 8 Arête sud-est

M. Rey, C. Vouilloz, 1961.  
ED-, 200 m., 6b+.

### 9 Via du Dièdre

R. Buémi, 1984.  
ED+, 6c.

### 10 Salaire de rien

L. Abbet, P.-A. Hiroz, 1988.  
ED+, 70 m., 6c+.

### 11 Ca vaut rien

O. Roduit, R. Vogler, 1990  
ED-, 45 m., 6b+, 6b obligatorio.

### 12 L'esprit de clocher

P.-A. Hiroz, L. Abbet, 1988.  
ED+, 240 m., 7a.

### 13 Sortie directe

S. Jones, P. Littlejohn  
No infos.

### 14 Voie des cheminées

I. Gambioni, M. Vaucher, 1958.  
ED, 250 m., 6b/A2.

## CARA NORTE Y OESTE

### 15 Choco-olique

O. Roduit, R. Vogler, 1990.  
ED, 50 m., 6c, 6b obligatorio.

### 16 Etat de choc

C. Rémy, Y. Rémy, 1983.  
ED, 250 m., 1983.

### 17 Voie diagonale

D. Bertholet, H. Cretton, 1959.  
ED, 130 m., 5/A2.

### 18 Variante

G. Scherrer, P. Steulet, 1989.  
ABO, 35 m., 7c.

### 19 La fête des nerfs

L. Abbet, F. Roduit, 1983.  
ABO-, 180 m., 7a+.

### 20 Voie Darbellay

L. Abbet, P. Steulet, 1988.  
ABO+, 250 m., 8a.

### 21 Les pique-niqueurs

L. Abbet, P.-A. Hiroz, 1985.  
ABO-, 100 m., 7a/A1, TA.

### 22 NW face

M. Besse, M. Cretton, P. Cretton, P. Poggio, 1956.  
TD+, 140 m.,

be one  
with  
nature  
**FADERS**  
CLIMBING GEAR



# Aventura ARAGONESA

Ansó, Ordesa, Pared de Aragón: tapia, incertidumbre, compromiso

**T**e notas la respiración acelerada, la frecuencia cardiaca en aumento envía sangre a los músculos para la última pretada del largo, visualizas la secuencia, parece que el corazón se te va a salir por la boca, te concentras y consigues dominar tu batalla mental, sales del reposo motivado y a muerte y consigues encadenar el largo. No siempre es así. A veces te puede el acero o te ves comprobando in situ la teoría de la gravedad. Pero esta vez sí ha sido así y te sientes feliz, exhausto pero feliz. El aperturista de la vía te ha regalado una experiencia que no olvidarás jamás y a él le debes parte de esa emoción.

En la tapia el escalador adquiere un máximo nivel de exigencia, debe intentar moverse como en una danza, de forma coordinada y equilibrada, gestionando eficientemente el movimiento para no derrochar energías que necesitará en largos sucesivos y para no modificar unas estructuras no siempre sólidas. Muchas veces se debe trabajar con dos conceptos, la incertidumbre y el compromiso que bien gestionados nos llevarán a la cima pero en caso contrario, cuando menos, nos hará pegarnos una buena sudada. La escalada de aventura exige un conocimiento personal importante, una buena condición física y psicológica y unos conocimientos de autoprotección y autorrescate que deberemos tener siempre presentes.

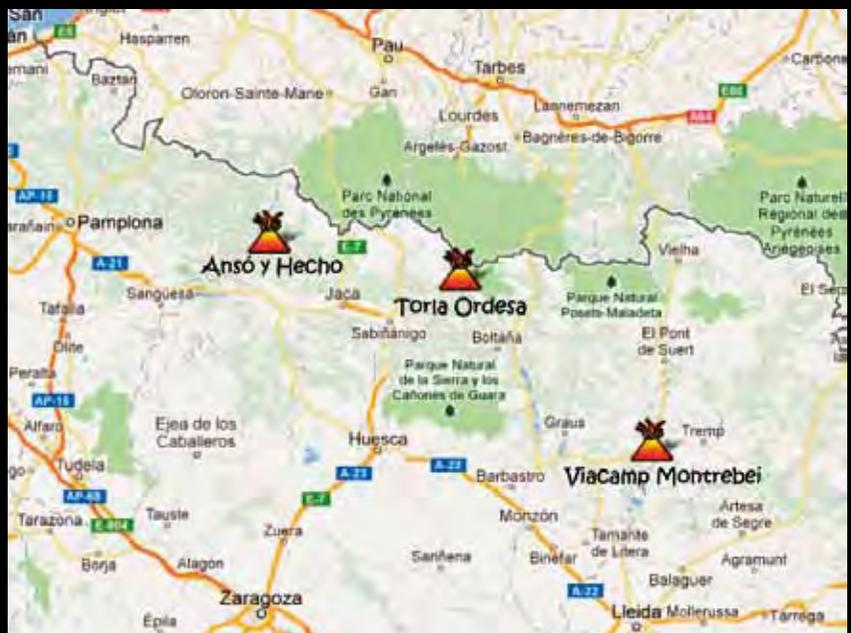
Aragón se caracteriza por ser un país de montañas. La Cordillera reina, los Pirineos, riegan con sus aguas a valles y macizos exteriores no menos interesantes. A través de diferentes procesos de formación y destrucción de relieve Aragón ha llegado a tener unas paredes exquisitas para practicar la escalada de aventura. Si habláramos de cocina nos referiríamos a ellas como verdaderas delicatessen. Los itinerarios que aquí os propongo son exigentes pero excelentes y recorren el Norte de Aragón de Este a Oeste. Un pequeño viaje que va desde Montrebei al Valle de Ansó pasando por el Parque nacional de Ordesa y Monte Perdido. Un viaje cinco estrellas con unas vías cinco estrellas en tres Santuarios de la escalada de aventura.

---

Texto y fotos: **JUAN CORCUERA "KORKUERIKA"**

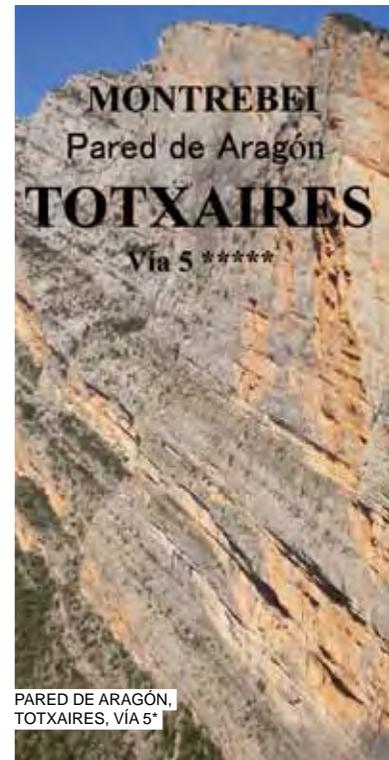
---

*Los croquis de las vías pueden ser consultados en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com), introduciendo Aventura Aragonesa en el buscador de Revista.*





OLATZ FERNÁNDEZ EN TOTXAIRES, PARED DE ARAGÓN, MONTREBEL.



PARED DE ARAGÓN, TOTXAIRES, VÍA 5\*



PARED DE ARAGÓN, LA PILASTRA. TRAZADO APROXIMADO DE FEMME FATAL

# El congosto salvaje de Montrebei

El Noguera Ribagorzana es el encargado de partir en dos el Congosto de Montrebei, frontera natural de dos comunidades quedando a un lado la pared de Cataluña y al otro la pared de Aragón. Con sus casi quinientos metros de altura y un calcáreo unas veces mejor que otras la pared de Aragón nos pondrá a prueba. Antiguamente esta pared era poco concurrida debido a unos accesos que eran tanta o más aventura que la escalada que se iba a acometer. Actualmente la pista que lleva desde Viacamp hasta el refugio de Montfalcó, dónde Mikel y Gloria nos atenderán de lujo, está restaurada y cualquier vehículo llegará sin problemas. Escalar en la pared de Aragón no nos dejará indiferente. Unas vistas espectaculares del Montsec d'Estall hacia el Montsec de Ares. Verticalidad, placas y unos largos de escándalo harán que nos sintamos libres y pequeños entre tanta cantidad de roca. La época recomendable para la Pared de Aragón son la primavera y el otoño.

## TOTXAIRES

### Una auténtica grande Course

475m, ED+, 7c (6c Obligado)

Vía abierta por Alsina y Cugat en 1992 en lo que fue una visión futurista de la escalada en pared. Recorre las placas de la pared de Aragón en un estilo de total aventura, con un mínimo de expansiones y seguros fijos. Fue abierta con un trazado inteligente, mucho valor y sobre una roca de buena calidad. Largos para todos los gustos pero con predominio de la escalada técnica, a veces expuesta y en muchos casos de saber leer el recorrido. Travesías con patio, placas, diedros, fisuras... en una preciosa pero exigente verticalidad. Una joya del congosto que nos dejará un exquisito sabor de boca.

### Aproximación

Desde Viacamp tomaremos la pista dirección al refugio de Montfalcó. Cuatro kilómetros pasado el pueblo



# 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

de Estall encontraremos un pequeño ensanche dónde dejaremos el coche. Cogemos un pequeño camino mojonado en dirección a la pared pasando una cadena y algunos campos. Cuando llegamos a un alto dónde la pared es bien visible deberemos bajar al pantano por un barranco evidente de Seguer. Antes de llegar al pantano tomaremos un desvío que recorre de forma paralela la pared. Lo continuamos hasta el final ya que Totxaires empieza donde la pared de Aragón surge del agua (1h 45')

## Longitud y dificultad

475m, ED+, 7c (6c Obligado)

## Material

- Camalots hasta 4 (+ 0,5 a 2)
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas

## Descenso

Realmente cuando acabamos la vía empieza otra actividad. El descenso se convierte en ascenso, no fácil, a la cima de la pared de Aragón. Seguiremos por el borde de la pared hasta encontrarnos con una murelleta rocosa que tendremos que evitar por su derecha y con alguna trepada fácil. Superado este resalte continuamos siguiendo algunos mojonos hacia la cima de la Pared de Aragón (1h 45') De la cima de la pared de Aragón seguiremos el PR con marcas evidentes y muy cerca del borde de la pared hasta un collado que nos devolverá por un camino cómodo y evidente a la pista de Viacamp-Montfalcó. Continuaremos la pista hasta llegar al ensanche donde habíamos dejado el coche (45')

## FEMME FATALE

### Paternalismo técnico vertical

260m, ED-, 7b (6b Obligado)

Vía abierta por Albert Salvadó y Albert Castellet en 2007 de corte moderno y equipamiento generoso. "Mujer fatal" goza de roca compacta, agujeros, más agujeros y regletas que exigirán que saquemos toda la técnica que llevamos dentro. Aquí los brazos serán importantes pero los pies serán decisivos. Llevar gatos bien afilados para no resbalar y puntear con precisión y llevar también una buena cámara de fotos porque la vía es súper fotogénica en un paisaje de escándalo. Por la orientación y la longitud de la vía ésta puede ser una buena opción para el invierno.

## Aproximación

La aproximación a la Pilastra del Voltors resulta algo complicada la primera vez que se hace. Encontrar el camino, destrepar e incluso algún rápel obligarán a no perder la atención en ningún momento. Desde Viacamp tomaremos la pista que lleva al refugio de Montfalcó. A los seis kilómetros encontraremos un pequeño desvío hacia la izquierda que deberemos seguir hasta una balsa donde dejaremos el coche. De aquí continuamos andando por una pista. Cruzamos una barrera y continuamos hasta casi la cima de la



OLATZ FERNÁNDEZ  
EN EL 9 (6B) DE  
TOTXAIRES

del Aragón-La Pilastra  
de la Femme Fatale  
260m, 7b (6b-6c)



MONTREBEI - PARED DE ARAGÓN

Trazado aproximado de LA NAPIA  
400m, 7a+ (6a+ Obl)

PARED DE ARAGÓN  
TRAZO APROXIMADO  
DE LA NAPIA



JUAN CORCUERA EN L5 (7A)  
DE LA NAPIA

pared de Aragón (1h) Por el borde de la pared descendemos hasta encontramos con unos mojoneros que nos llevan a la Feixa d'Espárrecs que seguiremos andando, destrepando y con un rápel. Del final del rápel continuamos la feixa hasta una encina que da acceso a la vira de la Pilastra (2h largas)

**Longitud y dificultad**

260m, ED-, 7b (6b Obligado)

**Material**

- Camalots hasta 3
- Alliens
- Algunos fisureros
- Cintas largas

**Descenso**

Del final de la vía, en la cima de la Pilastra, subiremos por un camino bastante evidente hasta encontramos con la pista de aproximación. No es necesario subir a la cima del Montsec d'Estall. Seguimos la pista hasta la balsa donde hemos dejado el coche.

**LA NAPIA**

**Una clásica moderna**

400m, ED-, 7a+ (6a+ Obligado)

Abierta en 1993 por Emilio Albir, Joan Badía, Josep Paul, Josep Rigol y Néstor Bohigas. Sin tener la increíble calidad de las dos anteriores es una vía que deja un buen gusto en el baúl de los recuerdos. En su día escribí que era "...una vía que nos habían recomendado pero que sinceramente nos decepcionó un poco. Para tres largos buenos te comes algunos regulines y otros basurilla en una pared musgosa y terrosa, pero como hay que hacerlas todas pues otra para la buchaca..." Con el paso del tiempo, después de hablar con otras cordadas y reflexionando un poco, esta escalada ha ido ganando valor y actualmente el bouquet que me queda es el de una buena escalada. ¡¡Esos tres largos son buenos de verdad!!

**Aproximación**

Desde Viacamp tomaremos la pista dirección al refugio de Montfalcó. Cuatro kilómetros pasado el pueblo de Estall encontraremos un pequeño ensanche donde dejaremos el coche. Cogemos un pequeño camino mojonado en dirección a la pared pasando una cadena y algunos campos. Cuando llegamos a un alto donde la pared es bien visible y encontramos el barranco evidente de Seguer continuamos hacia arriba hasta llegar a la base de la pared donde esta cambia su orientación. Bajaremos por un camino no siempre cómodo por la base de la pared fijándonos en los techos de esta parte de la pared y buscando las inscripciones CA de Cistus Albidus y la de la Napia verdaderamente tenue (1h 30')

**Longitud y dificultad**

400m, ED-, 7a+ (6a+ Obligado)

**Material**

- Camalots hasta 3
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas

**Descenso**

De la cima de la pared de Aragón seguiremos el PR con marcas evidentes y muy cerca del borde de la pared hasta un collado que nos devolverá por un camino cómodo y evidente a la pista de Viacamp-Montfalcó. Continuaremos la pista hasta llegar al ensanche donde habíamos dejado el coche.

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



# El valle encantado de Ordesa

ORDESA - pared de la cascada  
RACS  
300m. ED+, 7a+ (6C ObI)



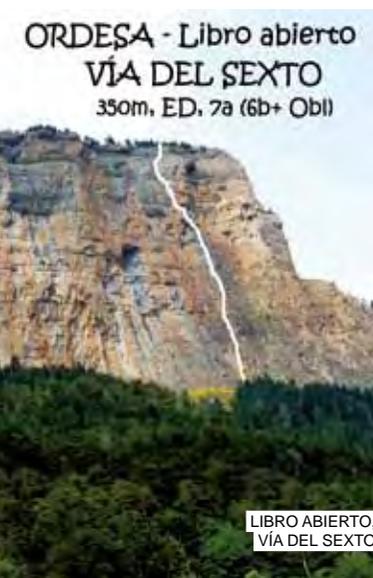
RACS,  
PARED DE LA CASCADA

El parque nacional de Ordesa y Monte Perdido, en Torla, alberga lo que posiblemente sea la escalada más salvaje de la península en uno de los parajes más bellos. Aquí el entorno seduce al escalador que se acerca con un sueño en la cabeza. El Tozal, el Libro Abierto, el Gallinero y la Fraucata se alzan imponentes cuando llegamos a la Pradera, final de la carretera y verdadera entrada al parque. Cantidad de agua, hayas y abetos; unos pájaros diurnos y nocturnos que amenizan aproximaciones y descensos con desnivel; juegos de luces y colores y mucho ambiente desplomado. La escalada aquí juega entre diedros y techos superpuestos que dan fisuras para

la autoprotección. Los brazos se hinchan superando los desplomes y se exige una máxima concentración hasta en los largos más fáciles. La escalada en Ordesa es sinónimo de compromiso. Escaso equipamiento, techos y travesías dificultan las retiradas, en las paredes hay poca cobertura de móvil y el riesgo de tormentas es un dato a tener en cuenta, sin embargo tomando las correspondientes precauciones las escaladas de Ordesa serán las que nos dejen un mejor sabor de boca y una satisfacción total. La temporada de Ordesa va de mayo a finales de octubre siendo obligatorio en julio y agosto la aproximación a la pradera en autobús privado.



JAVI ANTONANZAS  
EN L5 (6B+) VÍA DEL SEXTO



LIBRO ABIERTO,  
VÍA DEL SEXTO



## VÍA DEL SEXTO

### Polivalencia y pedagogía vertical

350m, ED+, 7a (6c Obligado)

La Vía del Sexto, una maravilla vertical sobre roca cinco estrellas que permite pretar A gusto ¡"Ole nait"! Albert Salvadó, Albert Castellet y Toti Solé son los pintores de esta increíble obra, gestada en 2005, que no podemos perdernos. "Troners" atentos porque esta vía es recomendable mil por mil "por Cristófer Lambert y por la Virgen del Goretex" si tenéis la oportunidad no la dejéis escapar ;-). Fuera de bromas riojanas, la vía del sexto asciende por la pared oriental del Libro abierto en una variedad preciosas de largos de diferente color con predominio del sexto grado y con un penúltimo largo de excepción que confirma la regla...

### Aproximación

Desde la pradera de Ordesa seguiremos la senda que asciende a la cascada de Cotatuero. Al principio el camino llanea pero poco a poco la pendiente se vuelve más pronunciada y nos hace ganar metros de desnivel rápidamente. Llegaremos a una cabaña de madera. La pasamos y nos encontramos con una señal que nos indica dirección Cotatuero o Carriata. Tomamos la dirección izquierda hacia Carriata que nos lleva al Libro abierto pasando antes por los espolones del Gallinero y de Primavera. Reconoceremos el inicio de la vía por estar a la izquierda de la gran chimenea negruzca de la vía Sistritato y una decena de metros a la derecha del sol dibujado en la roca de la vía Sol negro en la parte derecha del Libro abierto (1h30')

### Longitud y dificultad

350m, ED+, 7a (6c Obligado)

### Material

- Camalots hasta 4 (+ 0,5 a 1)
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas

### Descenso

De la cima del libro abierto seguimos un sendero bien definido hacia el este, en busca de la cascada de Cotatuero. En muchas ocasiones bastante próximo al borde de la pared y recorreremos en sentido contrario los impresionantes y desplomados espolones de Ordesa. Bajaremos al llano donde el río provoca el salto de Cotatuero. Seguimos el camino hasta encontrarnos con las clavijas de Cotatuero que facilitan el paso de un muro de roca vertical. Seguimos el camino evidente que nos devuelve a la cabaña de madera y al sendero de aproximación.

### RACS

#### Una joya del libre moderno

300m, ED+, 7a+ (6c Obligado)

Una de las joyas más valiosas del Valle. Abierta en 1984 en escalada artificial por Gálvez y Casals y actualmente exponente del libre moderno. Sus trescientos metros y sus ocho largos que recorren la pared de la cascada nos dejarán satisfechos y con la sensación de habernos ganado la cena. Roca increíble en casi todo su recorrido que nos ofrece una buena autoprotección con algunos pasajes de escalar bien y tranquilo. No confiarse hasta acabar el último largo. Imprescindible página de la escalada en el valle. En mi caso tengo que agradecer a mucha gente haberme animado a escalarla. Ellos ya saben quiénes son y desde aquí besos y abrazos. Un sueño eterno plasmado en la roca por el que es uno de los más grandes escaladores, Don Jesús Gálvez.

### Aproximación

Desde la pradera de Ordesa seguiremos la senda que asciende a la cascada de Cotatuero. Al principio el camino llanea pero poco a poco la pendiente se vuelve más pronunciada y nos hace ganar metros de desnivel rápidamente. Llegaremos a una cabaña de madera. La pasamos y nos encontramos con una señal que nos indica dirección clavijas de Cotatuero o Circo de Carriata. Desde este punto ascendemos directamente a la Pared de la cascada. Cincuenta metros a la izquierda comienza nuestra vía fácilmente identificable desde lejos por las dos grandes chorreras verticales, azules y paralelas que surca la vía a mitad de pared. (1h30')

### Longitud y dificultad

300m, ED+, 7a+ (6c Obligado)

### Material

- 2 x Camalots hasta 4
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas

**Ordesa - Pared de la Fraucata**  
**ASKEN GUDA DANTZA**  
 300M, ED, 6c+ (6b Obl)



ASKEN GUDA DANTZA,  
 PARED DE LA FRAUCATA

**Descenso**

Desde el final de la vía seguimos el camino hacia la cascada que al poco hace que descendamos por las canales de hierba al llano donde el río provoca el salto de Cotatuero. Seguimos el camino hasta encontrarnos con las clavijas de Cotatuero que facilitan el paso de un muro de roca vertical. Seguimos el camino evidente que nos devuelve a la cabaña de madera y al sendero de aproximación.

**ASKEN GUDA DANTZA**

**La lucha del guerrero**

300m, ED, 6c+ (6b Obligado)

En 1997 Mikel Zabalza y Julián Beraza abren, al son de Kortatu, Asken Guda Dantza. Traducido del euskera algo así como la última danza del guerrero. La pared de la Fraucata tiene fama por la mala calidad de su roca sin embargo los autores de este capítulo encontraron un recorrido que ofrece una buena autoprotección sobre roca generalmente buena. Algún punto de ojo cuidado! encontraremos pero por lo general no escalaremos con la incómoda visión de vernos precipitados al vacío con un armario de dimensiones monumentales. Excelente itinerario para recorrer los trescientos metros de la pared de la Fraucata.

**Aproximación**

Desde la pradera de Ordesa seguiremos la senda que asciende a la cascada de Cotatuero. Al principio el camino llanea pero poco a poco la pendiente se vuelve más pronunciada y nos hace ganar metros de desnivel rápidamente. Llegaremos a una cabaña de madera. Cruzamos el torrente que cae de la cascada

JUAN CORCUERA EN EL L7 (6A+) DE ASKEN GUDA DANTZA



HECHO, OLATZ FERNÁNDEZ EN EL L2 (7A+) DE MOTIVÉ

de Cotatuero por un pequeño puente. Subimos por un camino con algunas zetas y luego por casajera a la base de la pared (1h30')

**Longitud y dificultad**

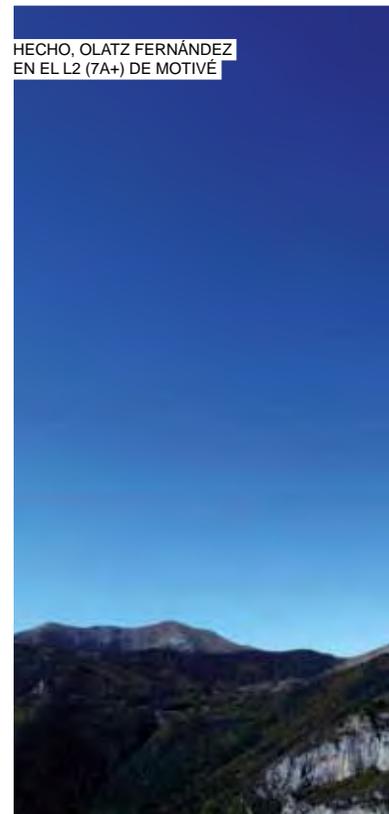
300m, ED, 6c+ (6b Obligado)

**Material**

- Camalots hasta 4 (+ 0,5 a 2)
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas

**Descenso**

Desde el final de la vía seguimos el camino hacia el norte buscando la cascada de Cotatuero. Bajamos al llano por terreno fácil y cruzamos el río. Depende de la época tendremos que descalzarnos. Seguimos el camino hasta encontrarnos con las clavijas de Cotatuero que facilitan el paso de un muro de roca vertical. Continuamos por el camino evidente que nos devuelve a la cabaña de madera y al sendero de aproximación para legar de nuevo a la pradera.





# Otoño mágico en Hecho y Ansó



En el Valle de Ansó, el más occidental de todo el Pirineo aragonés encontraremos algo único y que todavía no se ha perdido, el Pirineo tradicional con aire romántico. Paisajes bucólicos y pastoriles, casas de piedra, ovejas, vacas y mastines, praderas verdes y una cantidad ingente de caliza gris, compacta pero con posible autoprotección. El Valle de Hecho, algo más oriental, también nos ofrece alguna escalada espectacular desde el maravilloso entorno de Gabardito. Los escaladores que se acerquen a conocer estos valles no quedarán decepcionados ni por la escalada, ni por el paisaje, ni por la gastronomía propia de la región. Para escalar en estas zonas las épocas recomendadas son la primavera y el otoño, sin embargo en otoño aumentaremos la belleza del entorno con los contrastes salvajes de la mezcla de vegetación perenne y caduca. Escaladas variadas y de contrastes pronunciados, aventura y supra deportiva comparten espacio. Aquí hemos querido seguir los pasos de un prolífico escalador que está escribiendo grandes páginas en el pirineísmo moderno tal y como hicieron su padre y su tío a mediados del siglo pasado. Hablamos del Maestro Christian Ravier.

## MOTIVÉ

### Un subidón de motivación

200m, ED+, 7a+ (7a Obligado)

Christian Ravier y Vicent Serger dejarán en 2006 su firma en el Valle de Hecho con su Motivé. Una vía de libre obligado en un paraje único cómo es el de Gabardito. Una joya en un lugar salvaje y solitario. Una escalada que comenzará con incertidumbre y acabará con una satisfacción bárbara. "Comienzo el primer largo con una incertidumbre desbordante pero cuando me ubico a saco y a disfrutar de cada gesto, de cada paso, de cada presa en un sitio que realmente merece la pena descubrir..." Paisaje brutal en otoño, momento en el que la mezcla de ocre, verdes, amarillos, grises, naranjas, azules y blancos emocionan sin querer. Aquí uno se siente bien. En estos momentos que importan otras cosas, hay que aprovechar el momento y está claro que lo hacemos...

### Aproximación

Desde Gabardito cogeremos la senda dirección Bisaurín hasta encontramos con el desvío de Agüerri. Ascenderemos por pradera alpina y cruzando algún

torrente seco en dirección al farallón rocoso que seguiremos por su base hasta llegar a la base de nuestro pilar bien visible desde Gabardito (1h30')

**Longitud y dificultad**

200m, ED+, 7a+ (7a Obligado)

**Material**

- Camalots hasta 3 (+ 0,5 y 0,75)
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas

**Descenso**

Desde la cima del Pilar seguiremos un camino, hacia la derecha conforme llegamos, que va por las campas superiores del farallón rocoso hasta ver la cabaña de pastores encima de la canal de descenso. La tomamos y llegamos al camino que conocemos de la aproximación.

**CALIZADICTOS**

**Cuidado que engancha**

170m, ED, 7b (6c Obligado)

Calizadictos, excelente itinerario del 2007 de la activa y potente cordada pirenaica integrada por Christian Ravier y Martín Elías. Como su nombre indica es una gozada de vía para aquellos que gusten de la escalada en caliza técnica. Placa fina y compacta, alguna fisura, mucha presa pequeña y la exigencia de un buen manejo del material de autoprotección son la tónica de esta aventura de cuatro largos. No despreciar la longitud de la vía. Las buenas fragancias pero también los venenos se guardan en frascos pequeños. Cada uno vivirá su experiencia pero el tercer largo de Calizadictos es uno de los buenos del Pirineo. Un derroche de ingenio y valor que no nos dejará indiferentes. Un regalo que deberemos aceptar obligatoriamente.

**Aproximación**

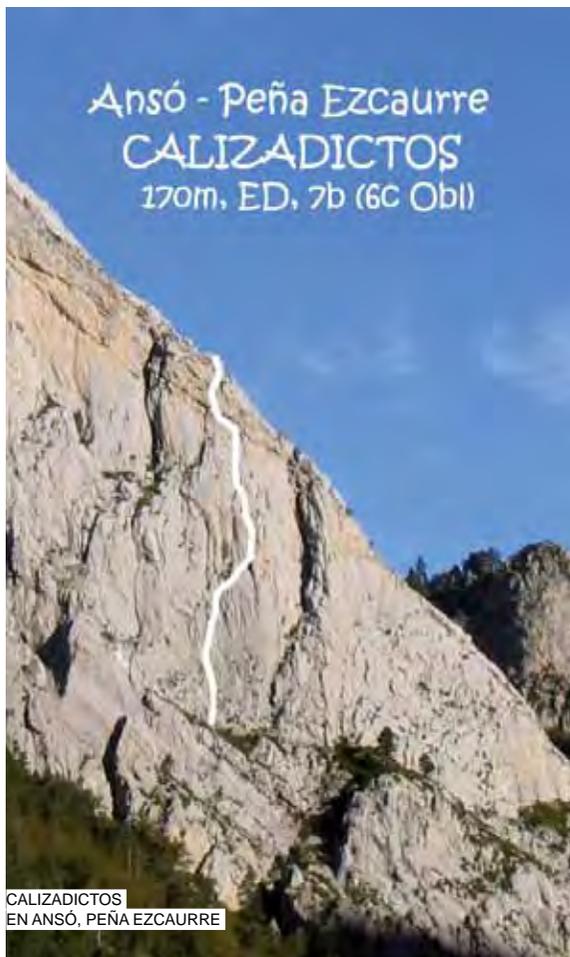
Poco antes del collado de Argibiela (frontera de Huesca y Navarra) encontramos un pequeño parking dónde aparcamos. Seguimos la senda normal de la Peña Ezcaurre hasta toparnos en quince minutos con un hito que nos marca la dirección a seguir por el interior del bosque. Seguiremos los hitos y ascenderemos una cascajera que nos llevará a la arista Este de la Peña Ezcaurre. Desde ahí seguiremos la base de la pared hasta un gran árbol. De éste y continuando por la base de la pared llegamos al inicio de nuestra ruta (45')

**Longitud y dificultad**

170m, ED, 7b (6c Obligado)

**Material**

- Camalots hasta 4 (+ 0,5 a 1)
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Cintas largas



**Descenso**

Después de llegar a la arista Este bajamos por una canal que nos lleva a la cara noreste. Bajaremos con algún destrepe por pendientes de hierba peligrosas si están mojadas o con tres rápeles de árboles hasta que suaviza la pendiente y llegamos a un hito que nos conduce con otro pequeño destrepe a una cascajera cómoda que nos devolverá al camino de aproximación.

**TOROFOBIA**

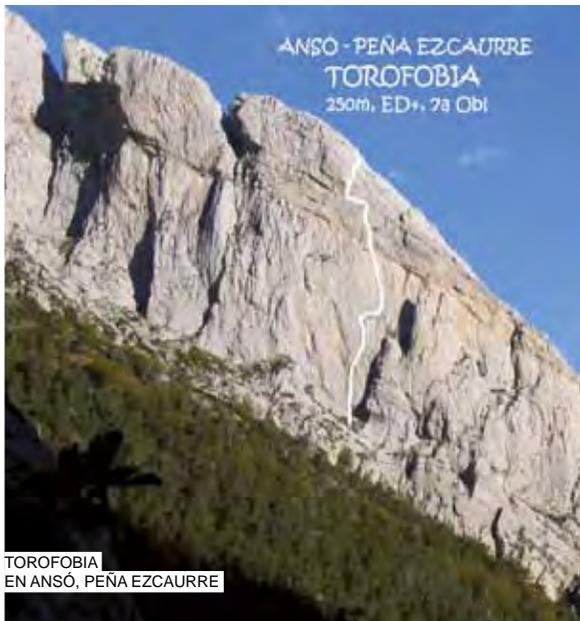
**Compromiso, ética y valor**

250m, ED+, 7b (7a Obligado)

En 2008 Christian y Martín volverán a unir fuerzas. Esta vez estarán acompañados por otro escalador experto en aventuras y aperturas, Pierre Puiseux. Este potente trío se hará con la línea virgen de Torofobia. Itinerario exigente y bastante obligado sobre una roca por lo general excelente. Hay que destacar el bombo final de un cuarto largo que al principio se hace raro pero que mejora exponencialmente conforme se ganan metros. No podemos dejar de hacer una mención especial al nombre de la vía, una crítica importante al mundo del tereo, espectáculo sangriento más próximo a la época romana que al mundo actual. Una forma de demostrar que además de ser críticos y comprometidos en sus escaladas también lo son en la vida buscando el sueño de una sociedad mejor, de una sociedad respetuosa con el entorno en el que vive ¡Como no sabían que era imposible lo hicieron!



ANSÓ, JUAN CORCUERA  
EN EL L5 (6B+)  
DE TOROFOBIA



TOROFOBIA  
EN ANSO, PEÑA EZCAURRE

### Aproximación

Poco antes del collado de Argibiela (frontera de Huesca y Navarra) encontramos un pequeño parking dónde aparcamos. Seguimos la senda normal de la Peña Ezcaurre hasta toparnos en quince minutos con un hito que nos marca la dirección a seguir por el interior del bosque. Seguiremos los hitos y ascenderemos

una casajera que nos llevará a la arista Este de la Peña Ezcaurre. Desde ahí seguiremos la base de la pared hasta un gran árbol. De éste bajaremos al bosque y seguimos en dirección ascendente por la base de un murallón rocoso hasta su final. Nos montamos en él y retrocedemos el camino por las campas superiores del murallón hasta llegar al pequeño circo que alberga nuestra vía (1h15')

### Longitud y dificultad

250m, ED+, 7b (7a Obligado)

### Material

- Camalots hasta 4 (+ 0,75 a 2)
- 2 semáforos de Alliens + azul
- Fisureros
- Gancho
- Cintas largas

### Descenso

Después de llegar a la arista Este de la Peña Ezcaurre buscaremos una línea de rápeles de árboles por las campas de hierba de la cara noreste. Llegará un momento en el que la pendiente se suaviza y nos unimos al descenso de Calizadictos. O bien destrepamos por las pendientes de hierba o bien seguimos rapelando hasta encontrar el hito a partir del cual continuamos el descenso hasta la casajera cómoda que nos devuelve al camino de aproximación. ■

4 deserts  
TM

racing  
theplanet.<sup>®</sup>  
where athletic frontiers begin



## Los 4 Desiertos

4 carreras de 250 kilómetros cada una en autosuficiencia alimentaria por los entornos más duros del planeta.

# Nao Frontal

# de Petzl

## Iluminación 2.0

Texto:

**EQUIPO CUADERNOS  
TÉCNICOS**

Fotos:

**EQUIPO CUADERNOS  
TÉCNICOS, MANU  
CÓRDOVA, VERTICAL  
SPORTS**

El último gran avance en la tecnología de iluminación para actividades físicas en montaña fue la introducción de los LED's. Un cambio radical en cuanto a la calidad de la luz frente a las antiguas bombillas que daban luz de baja calidad y "aplanaban" la imagen. Por lo demás, el resto de prestaciones mejoraban en lo accesorio, pero no en lo fundamental: menor peso, ergonomía, mejora de los LED's, etc.

Sin embargo, Petzl saca al mercado un producto que podríamos definir como perteneciente a la iluminación 2.0. ¿Su principal argumento? El haz de luz se gradúa solo, automáticamente, y al instante. Un ejemplo: estamos escalando. Miramos las presas de nuestras manos. Automáticamente la potencia se reduce. Levantamos la cabeza para ver a nuestro compañero. Automáticamente, y en un instante imperceptible, el foco aumenta de potencia.

Pero no sólo es eso. Existen perfiles de uso, en

el que cada cual decide cuál es la potencia máxima y mínima a la que puede funcionar la linterna. Y estos funcionan a través del ordenador; el frontal se conecta a él, y por medio de un programa podemos customizarlo exactamente para cada una de nuestras necesidades.

Para realizar este test hemos contado con 15 frontales, que han sido usados por numerosas personas del equipo de Barrabes Cuadernos Técnicos y ajenas, entre ellas alpinistas como Manu Córdova. Ha sido testado en diversas actividades; desde muchas noches por parte de compañeros para salir a correr por caminos hasta escaladas nocturnas en Riglos y actividades alpinas. Lo que aquí publicamos es una especie de resumen general de las sensaciones, teniendo especialmente en cuenta las aportadas por Manu Córdova, debido a que ha sido el que le ha dado el uso más alpino:



## REACTIVE LIGHTING; ¿TECNOLOGÍA NECESARIA?

Una de las primeras cosas que hay que plantearse, antes de profundizar en el funcionamiento concreto del aparato, es ésta: ¿Es verdaderamente necesaria esta tecnología? ¿Puede ocurrir que, aunque funcione bien, realmente su aportación y mejora sea pequeña respecto a lo hasta ahora existente?

En esto hay casi unanimidad, aunque con matices. Todos los testadores afirman que, una vez en uso, sorprende y hace la vida nocturna mucho más agradable. Sin embargo, los que no necesitan mucha luz, por la actividad que realizan, aun notando la mejora, piensan que tienen que pensarse si les compensa esta mejora, al añadir peso y volumen a su frontal.

En el caso de los de uso más activo, la cosa cambia. No sólo afirman que la eficacia les aporta comodidad y seguridad, sino que, al contrario que el otro grupo, ellos salen ganando, porque el NAO a máxima intensidad (355 lúmenes) pesa bastante menos y ocupa también menos espacio que las posibilidades que existían hasta el momento. Y ganan en autonomía, al no estar continuamente el frontal en su máximo gasto.

Pero esto lo desarrollamos más adelante. De momento, todos los testadores, en mayor o menor grado, consideran que la mejora es muy notable respecto a la tecnología no reactiva.





#### REACTIVE LIGHTING: USO

Antes de recibir los frontales, el principal temor que teníamos residía en la velocidad de la reacción. Un sensor mide y analiza la cantidad de luz captada, adaptando la intensidad a la necesidad de cada instante. Si el cambio tuviera retardo, no serviría para nada, en unas actividades en las que los movimientos bruscos de cabeza son constantes.

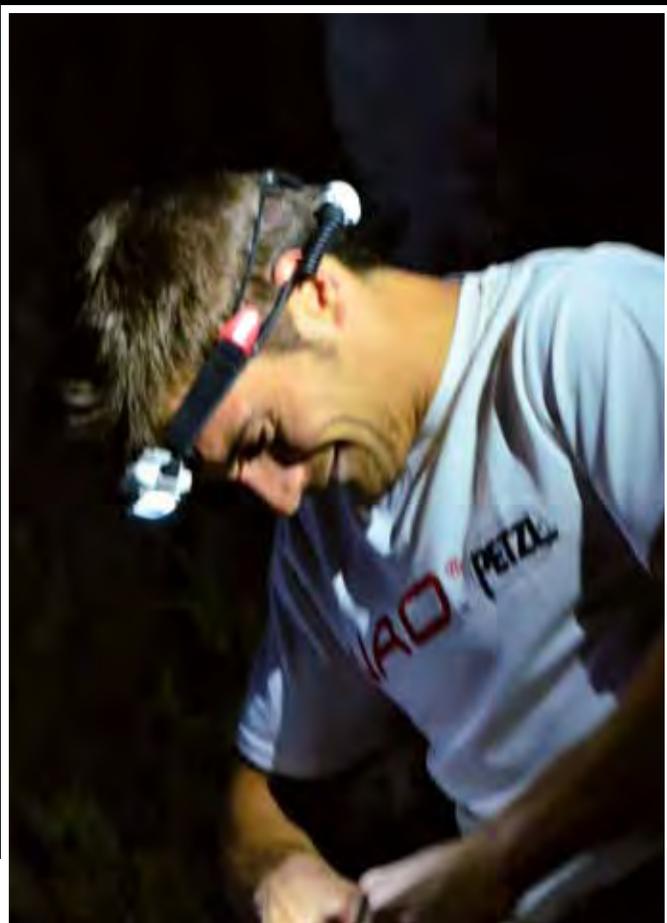
En esto sí que la unanimidad es absoluta: la reacción es instantánea, imperceptible. No hay ningún retardo que el ojo humano pueda percibir. Con lo que el funcionamiento es perfecto; un corredor que enfoque el suelo, tendrá la luz necesaria. Al mínimo gesto de cabeza, mirando hacia adelante, tendrá la luz adecuada sin espera. Lo mismo para un escalador, para un alpinista, o para un senderista.

Es decir: el principal argumento del frontal funciona a la perfección. Esto se comprueba perfectamente en parado: si uno está leyendo, o cocinando, en la puerta de la tienda, y de repente mira hacia la montaña durante un segundo, y vuelve a mirar al libro, la luz se adapta de forma casi mágica.

#### POLIVALENCIA

Desde luego, en esto no admite comparación. Tenemos en cuenta que de forma automática permite iluminar correctamente, en su perfil de intensidad máxima, desde algo muy cercano, hasta algo situado a 108m. Automáticamente y al instante. Si se prueba con un frontal de 355 lúmenes a mirar de repente algo





cercano y blanco (como un papel), uno se deslumbra y se queda cegada por unos segundos. Con el NAO en automático esto no ocurre.

Por supuesto, puede usarse también como una linterna tradicional, a iluminación constante.

#### PESO, VOLUMEN Y ERGONOMÍA

Cuando se tiene el frontal en la mano por primera vez, la sensación es de peso. Es un aparato contundente, aunque sin exageraciones. De ahí las dudas de algunos testadores: si el uso habitual del frontal va a ser a poca potencia, aunque la mejora en la iluminación es evidente, (porque el automático es útil tanto a mucha intensidad como a poca) puede uno plantearse si le compensa este peso y volumen frente a, digamos, un Tikka. Que aun sin dar la calidad de luz del NAO, será correcto en su uso, y con mucho menos peso.

Sin embargo, también hay que decir que es cómodo. La duda de estos testadores surge porque es más engorro en la mochila, y se nota más volumen en la cabeza principalmente por su batería trasera, pero también reconocen que una vez colocado es cómodo, por el sistema de cordinos que emplea.

Para entenderlo rápido: pesa más, pero aprieta menos. Cuando uno realiza una actividad rápida con un frontal, y tiene que ajustarlo bien, con los sistemas habituales de gomas se siente algo parecido a una opresión molesta en la cabeza. Con este sistema se ajusta bien, pero no oprime, excepto algo en la zona de la batería trasera.

# SANGA

viajes y expediciones



## SALIDAS GARANTIZADAS

SEPTIEMBRE

Corcega: GR20  
Kilimanjaro  
Nepal Tíbet

OCTUBRE

Khumbu  
Island Peak

NOVIEMBRE

Dolpo West East  
Mera Peak  
Santuario de los Annapurnas



[sanga@vsanga.com](mailto:sanga@vsanga.com) · [www.vsanga.com](http://www.vsanga.com)

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

Respecto a los alpinistas, no tienen duda: es mejor. Porque consiguen mejor iluminación que antes, pero encima a menor peso y volumen que los frontales potentes anteriores.

Escaladores y alpinistas comentan que, sobre todo al principio, es más complicado de colocar en el casco que un modelo de cinta de goma. Mejor aprender en casa que sobre el terreno, porque es complicado y no ajusta como otros.

Se emplea muy bien con guantes, ya que no incorpora botones para pulsar, sino un interruptor multifunción que se gira.

#### PERSONALIZACIÓN Y PERFILES DEL FRONTAL

Otra de sus aplicaciones 2.0. El software OS, de Petzl, descargable en web, permite crear perfiles de uso del frontal, y también trae los suyos por defecto. Estos vienen por actividad: alpinismo, espeleología, camping, running...

Lo fundamental de estos perfiles es que le indican al aparato cual es la intensidad máxima de lúmenes sobre los que tiene que trabajar, o bien la distancia máxima y mínima, o bien la duración de la batería. Que viene a ser lo mismo. Se pueden cargar 4 perfiles en el frontal.

Los principales beneficios de la personalización son el aumento en la vida útil de la batería y la perfecta adaptación a las situaciones, teniendo siempre la iluminación adecuada. A veces la elección de un perfil será por las prestaciones del mismo; otras elegiremos un perfil bajo al ver que la batería se empieza a agotar, aumentando el tiempo de uso restante.

Uno de los testadores, que lo ha empleado para escalar dos noches en Riglos, lo explica así: "lo tenía en un perfil de intensidad máxima. Mientras escalaba, era genial: me alumbraba de lejos y me permitía ver con total claridad las presas de cerca. Pero al llegar a la reunión podía llegar a ser molesto: aunque usara la potencia mínima del perfil, una vez que no necesitas ver con tanta claridad las presas cercanas, sobraba luz. Entonces tanto yo como los demás nos sentíamos más cómodos cambiando a un perfil de intensidad media."

#### BATERÍA

Uno de los argumentos que la marca Petzl emplea para el NAO es su aumento de la autonomía gracias al uso óptimo de la fuente de la iluminación.

Como es un frontal tan adaptable, es evidente que no hay una respuesta única a la pregunta sobre la duración de la batería. Hay que decir que la carga es por USB, (compatible con todos los cargadores USB: teléfono móvil, lector MP3, ordenador, reserva portátil de energía, panel solar, cargador de coche, etc.). Sin embargo, para casos de emergencia, pueden usarse 2 pilas AAA/LR03, pero eso sí, con rendimiento reducido.

Esto ha generado un debate. Porque puede haber casos en los que no sea posible recargar, como por ejemplo expediciones, etc, (aunque se puede con placa solar). Sobre todo la duda es: ¿y si me quedo



*Es más complejo de sujetar en el casco que un frontal normal, por lo que se recomienda practicar en casa antes de tener que hacerlo a oscuras en la montaña.*



sin luz a mitad de actividad? Queda el recurso de las pilas, no lo olvidemos, aunque a baja intensidad, pero es cierto que sigue habiendo reticencias a que algo que se usa en montaña, y cuya batería tiene duración limitada (no es como un reloj cuya pila puede durar un año), sea recargable por red.

En general podemos decir que en la mayoría de casos no ha sido un problema. Es raro que haya que usar un frontal tantas horas seguidas. Ha habido unas cuantas ocasiones en las que nos hemos quedado sin luz al testarlo, pero ha sido debido a que no lo recargábamos al volver a casa cada día para controlar la duración de la batería. Como lleva indicador de carga, siempre sabremos lo que nos queda.

Al igual que cualquier teléfono móvil, o aparato recargable, podemos comprar baterías de repuesto, si lo creemos necesario.

Pero en cualquier caso, no tenemos claro esto, seguimos debatiendo. El tiempo dirá si es un problema o no.

En intensidad máxima, la duración que nos hemos encontrado es de 3 a 5 horas, aproximadamente. Depende de las veces que se conecte a 355 lúmenes. En menores intensidades, tanto estándar como creadas por los usuarios, se ha llegado a alcanzar hasta 12

horas de uso. Esto son unos cuantos días de actividad.

Tenemos que decir que hemos notado algunas diferencias de duración entre unidades. Probablemente debido a que los aparatos testados aún estaban en fase beta y no corresponden a producción comercial.

Con el uso llegan los trucos. Los principales usuarios del modo de intensidad máxima serán los alpinistas. Y Manu Córdova nos dice cómo ha conseguido que la batería le dure más sin renunciar a la máxima intensidad posible:

“Al principio lo ponía en un perfil de máxima intensidad, porque verdaderamente necesitas la máxima luz posible en la pared. Pero luego me di cuenta de que no es en tantas ocasiones, y que muchas de las que el frontal se conectaba a 355 lúmenes, no me habría hecho falta; otras sí.

Así que un día probé, y encontré una solución que me ha funcionado genial: me hice un perfil en el ordenador, que es una modificación de uno existente. Le puse unos 150 lúmenes máximo. Con eso me apañé bien en la mayoría de casos. Y luego, en la posición del conmutador de iluminación constante, me dejó colocada la de intensidad máxima. Si en algún momento necesito el focazo, le doy un toquecito al interruptor,



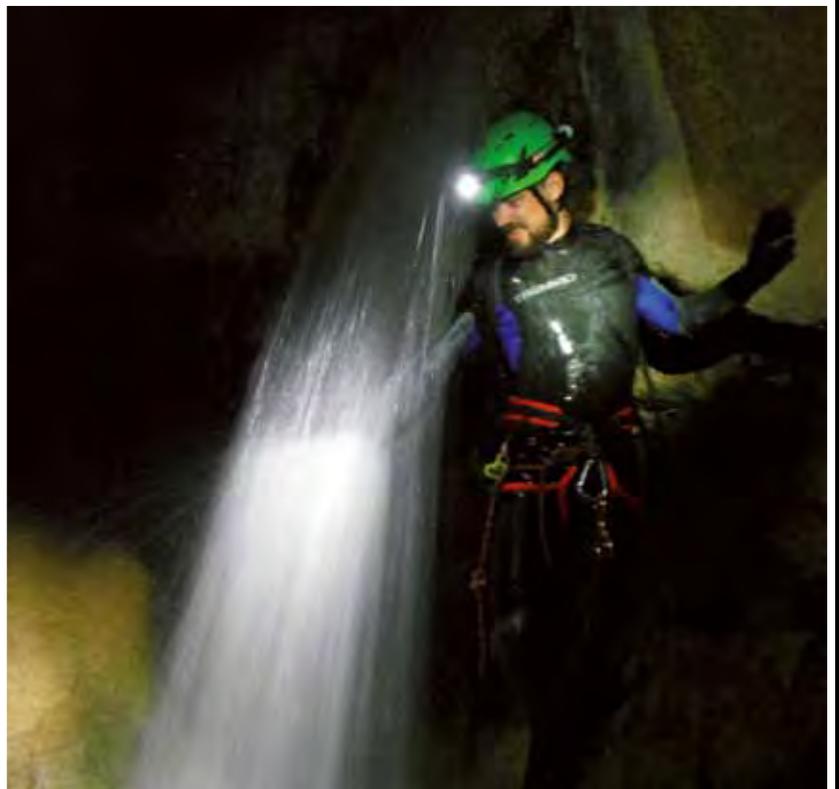


que se maneja genial con guantes y se atina a la primera siempre, paso a constante, y ya está. Lo mismo para volver. Es muy cómodo, y de esta forma aumento mucho la duración de la batería, pero no renuncio cuando la necesito de forma rápida y eficaz a esa luz que parece las largas de un camión.”

Respecto a los usos a intensidades medias y bajas, la mejor forma de explicar la duración de la batería es decir que, sin grandes variaciones, es la misma que la de las frontales de pilas de igual intensidad. Es decir: si lo graduamos a la intensidad de un Tikka, durará la batería lo mismo que la de un Tikka.

Y ahora matizamos esto: es un promedio. Hay testadores que afirman que algo más, otros que algo menos. Esto es debido al uso que le ha dado cada uno. Recordemos que al ser un sistema automático, dependiendo de las veces que se conecte a la máxima intensidad permitida, durará más o menos. Porque en realidad lo que hacemos es dejarle la intensidad media igual a la de un Tikka: a veces iluminará algo por encima, a veces algo por debajo.

Y un pequeño consejo. Si no queréis haceros famosos y salir por la ventana...si tenéis el frontal en un perfil de mucha intensidad, sea el de alpinismo o uno creado por vosotros, y dormís en un refugio...acordaos de cambiarlo por la noche si vais a madrugar y a levantaros de noche. No es una mala idea crear un perfil noche, que sirva para leer, mirar dentro de la



*El frontal puede mojarse: uno de los testadores lo usa durante un barranco nocturno.*



En esta foto puede verse cómo el frontal se adapta alumbrando lo necesario lo que tiene delante.

mochila, e ir al baño. Uno de nuestros testadores se oyó de todo al despertar a los usuarios de una habitación completa, porque de hecho alumbró la habitación bastante más que si hubiera encendido la luz del techo cuando le dio al interruptor de su NAO

#### CONCLUSIÓN

Es un buen aparato. Que será más apreciado por aquellos que necesiten las mayores prestaciones: escaladores, corredores, alpinistas. Para ellos serán las grandes ventajas: 355 lúmenes a menor peso y volumen, gran adaptabilidad, excelente iluminación para cada momento, lo que se traduce en mayor seguridad, a total intensidad mayor duración de la batería si se usa en automático.

¿Los demás? Es un gran aparato, de igual forma. Mejorarán sus prestaciones, pero tendrán que sopesar otros factores. Quizás alguien que sólo emplee el frontal para por la noche en el refugio o vivac, o para andar antes de que amanezca durante un rato, tendrá que poner en la balanza las prestaciones, el peso, el volumen, el precio y valorar mucho la compra.

¿Pegas para todos? Su mala adaptación al casco y su carga por USB.

En cualquier caso, el primer frontal de la generación 2.0. Es probable que en un futuro todos los frontales, grandes y pequeños, incorporen esta tecnología. Entonces cada cual elegirá el suyo, como ahora se elige entre los diferentes modelos. ■

# SPORT SWAG

ENTRENAMIENTOS

Ultrafondo  
Carrera  
Triatlón  
CICLISMO



# Entrenamiento para escalada

## fatiga y recuperación (II)

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**n el anterior artículo (CT 62), se habló de qué era la fatiga y de cómo debía ser entendida en el contexto del deporte, esto es, como una parte más del propio entrenamiento que influía de manera directa, en función del tratamiento que se le diese, en la magnitud y calidad de las adaptaciones que se iban a poder conseguir gracias al trabajo que la provocó.

Igualmente se comentó que no sólo hay que tener en cuenta la existencia de esa “fatiga eficaz” que es la que, con la recuperación adecuada, va a producir mejoras en el rendimiento en un plazo concreto (que será mayor o menor en función de la magnitud de la carga, de los sistemas a los que afecte y de la reserva de adaptación que se disponga), sino también aquella que se va acumulando por otros menesteres a lo largo del día y que se debe tener presente para entender que, cuando algo se “descontrola”, quizás no sea porque el entrenamiento esté incorrectamente planificado (o por concurrencia de otros motivos que ya se citaron como causantes posibles que interferían en la asimilación adecuada de las cargas), pues es posible que pese a no haber realizado “algo” que afectase directamente a los sistemas que se ven implicados en la práctica de la escalada, se arrastre otro tipo de fatiga que, de forma transversal, esté impidiendo hacer con la calidad que se tendría aquello que esté programado; en estos casos, lo más inteligente sería adaptar “lo que tocaría” al estado en que se esté en ese momento y ya está (lo que muchas veces va más allá de lo físico, implicando otras parcelas que se deberían contemplar siempre, como la mental y/o emocional).

Con todo esto y como ya se anticipó, lo interesante para poder controlar bien el proceso es saber cómo se encuentra el escalador para poder llevar a cabo con eficacia el entrenamiento, es decir, determinar si va a poder o no afrontar los objetivos planteados con garantías, para lo que habrá que saber si ha recuperado o no su estado anterior y, lo más interesante, determinar si se ha mejorado y en qué medida. Sobre todo esto y sobre los medios y cuidados a tener en cuenta para potenciar la recuperación es de lo que va a tratar el presente artículo.



VARIACIONES DEL TRABAJO Y SOBRE TODO DE LA INTENSIDAD Y LOS OBJETIVOS SIRVEN PARA RECUPERAR O COMO VUELTA A LA ACTIVIDAD. PSICOBLOC EN MALLORCA. FOTO: C. BOZA »



## CONTROL Y DETECCIÓN DE LA FATIGA

Como ya se intuye por las líneas anteriores, que resumen en cierto modo la importancia que se le debe otorgar al tratamiento de ese estado con el que todo deportista convive a lo largo de su vida, el de la fatiga post-actividad y el del proceso de recuperación de su estado anterior (o uno más elevado si se está yendo por buen camino), se torna capital el determinar, del modo más objetivo posible, en qué estado se encuentra el escalador en cada momento.

Así, poder detectar y corregir los procesos degenerativos que produce la fatiga y evitar que éstos pasen de la fase de fatiga aguda (que es la que provoca adaptaciones a corto plazo), se hace altamente útil para la potenciación de la salud y, sobre todo, para el desarrollo de las capacidades que se quieren mejorar.

No obstante, es importante no confundir la fatiga con la percepción de la misma, es decir, mientras la primera hace referencia al descenso del rendimiento, la segunda se refiere al grado de cansancio que percibe el escalador tras un entrenamiento (o escalada). En este sentido, es aceptado que la percepción de la fatiga está dominada por factores fisiológicos (pese a la existencia evidente de otros de tipo psicológico) y está en función del trabajo realizado.

Para detectarla a tiempo y/o tenerla controlada, existen escalas validadas que guardan correlaciones muy altas con indicadores de intensidad del ejercicio, tales como la frecuencia cardiaca, el nivel de lactato, la carga de trabajo, etc. Entre ellas se encuentra la llamada escala de Borg (1982) que consta de una serie de niveles que cuantifican el cansancio y que son muy válidos para acercarse al grado de agotamiento de los deportistas (ver **Tabla 1**).

¿Cómo fue el ejercicio?			
1	Nada, inapreciable	6	Duro
2	Extremadamente débil	7	Muy duro
3	Muy débil	8	Durísimo
4	Débil o ligero	9	Extremadamente duro
5	Moderado	10	Máximo

**Tabla 1.** Escala de percepción de la fatiga. Borg (1982)

Resulta interesante igualmente establecer un doble control sobre la percepción de la fatiga realizando una doble escala de Borg, esto es, cumplimentándola por un lado el escalador tras el entrenamiento y por otro lado su entrenador, de forma que se pueda comparar el modo en que percibe una misma carga tanto uno como otro, algo realmente útil sobre todo al principio de la temporada o cuando se comienza a entrenar a alguien que aporta pocas referencias y aun no se sabe qué cargas va a poder soportar ni cómo las va a asimilar; así, con esta información el entrenador podrá ajustar con más acierto la magnitud y la intensidad de trabajo que debe ofrecer a su pupilo

(mientras no exista nada más objetivo con que determinar todos estos parámetros...) para acercarse más pronto que tarde a la carga que realmente sea eficaz, esto es, la que creará una fatiga aguda compensable (o supercompensable) en el plazo que se haya previsto de antemano, no cometiendo errores en la apreciación de las cargas que podrían ser entendidas como suaves para uno y duras para el otro.

Sin embargo, como se ya ha comentado, una cosa es la percepción de la fatiga (que se relaciona con elementos de orden fisiológico) y otra la fatiga que existe en realidad, que se puede y debe medir de forma objetiva siempre que se tenga acceso a los medios necesarios. Para detectar algún posible problema relacionado con la misma, existen numerosos indicadores, si bien se recomienda centrarse en unos pocos tan solo, para no caer en un exceso de información que más que resolver un problema podría complicarlo.

En la **Tabla 2** se exponen una serie de ellos, a modo de ejemplo, que se podrían seguir con cierta facilidad y con la suficiente asiduidad para poder detectar inmediatamente alguna anomalía y así aplicar rápidamente los factores correctivos que procediesen.

Como se puede apreciar, los primeros aunque necesarios son un tanto costosos y no siempre se puede tener acceso a ellos, por lo menos con la frecuencia que sería necesaria. Por el contrario, los segundos sí que son más asequibles junto con la escala de Borg, pues basta con confeccionar un cuestionario a modo de diario de entrenamiento que el escalador podrá ir cumplimentando día a día (ver **Tabla 3**).

Una vez se está llevando a cabo este control periódico, se dispone de mucha información sobre cómo se está asimilando el entrenamiento y, al mismo tiempo, de la eficacia de su integración en la vida diaria del escalador ya que, a veces, una planificación que sería perfectamente asumible no es realizable al 100% o con la calidad que se debería por el resto de actividad que se realiza en otros ámbitos (laboral, social, familiar, etc.) y, a más o menos largo plazo, se



INDICADORES	
PERIÓDICOS Y DE CONTROL	RUTINARIOS COTIDIANOS
Analítica de sangre.	Frecuencia cardíaca: una hora después de terminado el entrenamiento.
Analítica de orina.	Frecuencia cardíaca basal: por la mañana antes de levantarse.
Pruebas de esfuerzo:	Apetito.
<b>De laboratorio:</b> como pruebas de fuerza máxima de agarre para un tipo o tamaño de presa dado, pruebas de fuerza máxima sobre presas lo más pequeñas posibles de las que se sostiene el escalador durante un tiempo determinado, pruebas de fuerza máxima de tracción dinámica o estática en diferentes posiciones, pruebas de resistencia a un tipo de agarre concreto, etc...	<b>De campo:</b> como pruebas sobre la propia roca en vías objetivo u otras que se tomen de referencia (aunque ya estén encadenadas), o simulaciones de competición en rocódromos distintos, etc...
Reconocimientos médicos, etc.	Peso basal: por la mañana, antes de desayunar y después de haber vaciado.  Calidad del sueño nocturno.  Estado de ánimo, etc.

**Tabla 2.** Indicadores del estado de fatiga.

DÍA	L	M	X	J	V	S	D
Sueño	5	4	5	4	5	5	5
Apetito	3	5	7	5	3	5	3
Estado de ánimo	6	3	8	6	6	6	6
Percepción de la fatiga	5	4	8	5	5	5	3
Pulso lev. 15"	13	13	16	13	13	13	13
Pulso acost. 15"	15	15	22	15	15	15	15
SUMA	47	44	66	48	47	49	45
Peso basal (Kg.)	56.5	56.8	54.5	56.3	56.4	55.8	55.9

**Tabla 3.** Ejemplo de la autopercepción de una semana de entrenamiento con la valoración sobre distintos indicadores que informan sobre cómo está siendo la asimilación de la carga. Un análisis superficial de la tabla podría hacer pensar que todo está yendo bien, pues los valores que en principio fluctúan a la alza por el entrenamiento del miércoles, que es el más duro de toda la semana, luego vuelven a la normalidad en 1 o 2 entrenamientos más..., sin embargo, si se profundiza un poco, se observa cómo en general los indicadores fisiológicos (pulso, peso y apetito) sufren pequeñas variaciones pero se estabilizan en valores que se consideran normales, la percepción de la fatiga va en consonancia con la dureza del entrenamiento que toca, pero no está descansando bien del todo por las noches y su estado de ánimo no es del todo favorable, lo que puede hacer sospechar de la existencia de algún problema, posiblemente, al margen del entrenamiento que está afectando a éste. Así, la "medicina" para este deportista pasaría por una pequeña charla e interesarse por su estado más allá de lo meramente deportivo.

VALORACIÓN	SUEÑO	APETITO	ESTADO DE ÁNIMO	PERCEPCIÓN DE LA FATIGA	PUNTUACIÓN
	Muy profundo	Muchísimo apetito	Eufórico	Inapreciable	1
	Profundo	Mucho apetito	Motivadísimo	Extremadamente débil	2
	Bueno		Muy motivado	Muy débil	3
	Regular	Bastante apetito	Motivado	Ligera	4
	Superficial	Algo de apetito	Normal	Moderada	5
	Despertarse a veces	Regular	Algo apático	Algo dura	6
	Inquieto	Comí forzado	Apático	Dura	7
	Muy inquieto	Inapetente	Muy apático	Muy dura	8
	Apenas dormí	Bastante inapetente	Desmotivado	Durísima	9
La noche en vela	Totalmente inapetente	Abúlico	Extrema	10	

« LAS VÍAS LARGAS (SOBRE TODO MANTENIDAS) REQUERIRÁN IR RECUPERANDO EL GASTO DE ENERGÍA A LO LARGO DE LA ASCENSIÓN. OLATZ EN LA RACS (ORDESA). FOTO: J. KORQUERA

acaba por abandonar el proceso si no se sabe detectar esto a tiempo y modificar algo (ya sea de "dentro" o "fuera" del propio entrenamiento) haciendo que éste sea asumible de verdad en la **vida real**.

En cualquier caso, sea el motivo que fuere (por elementos en la programación de las cargas o por motivos "invisibles" al entrenamiento pero adyacentes al mismo), la recolección de dichos datos permitirá evidenciar la aparición de una serie de manifestaciones que surgen como síntomas de sobreentrenamiento y que será necesario atajar a la mayor brevedad posible; algunos de estos síntomas, en el caso de la escalada que es el deporte que se está tratando, se englobarían en los dos grupos siguientes:

- **Cambios en el rendimiento:** Expresado en una elementos como: disminución de la máxima capacidad de trabajo, deterioro de las expresiones que determinan el rendimiento (factores de rendimiento: disminución fuerza máxima de agarre – en una o varias de sus manifestaciones –, disminución en las distintas manifestaciones de la resistencia...), disminución de la coordinación, aumento de los errores técnicos, disminución de la capacidad de corrección técnica...
- **Cambios en el estado general:** Con manifes-

taciones del tipo: cansancio general, insomnio, sudoración nocturna, sed aumentada, pérdida de apetito o bulimia, pérdida de peso, amenorrea u oligomenorrea, cefaleas, náuseas, molestias gastrointestinales, dolores musculares, molestias tendinosas, aumento de la incidencia de catarro y alergias, aumento del riesgo de infección, fiebre, reactivación de herpes...

Una vez detectada la aparición de la fatiga, es muy útil la entrevista con el escalador ya que, basados en ésta y dando por supuesto un grado de sinceridad por su parte, es seguro que en una gran parte de los casos suele aparecer el origen del problema y así poder aislarlo para hacerle frente. Algunos de los aspectos sobre los que se puede indagar para detectar el origen del problema, además de la revisión de los últimos entrenamientos realizados en comparación con otros anteriores de igual carga (si ya se llevaron a cabo), incluirían la recogida de información sobre: Régimen de vida de los últimos días (salidas nocturnas, etc.), alimentación en las últimas comidas, problemática personal (trabajo, problemas sentimentales, etc.), sensaciones en los últimos entrenamientos, molestias recientes referentes a aparato locomotor y digestivo, calidad de vida, hábitos, etc.

## ELIMINACIÓN DE LA FATIGA: LOS MEDIOS DE RECUPERACIÓN

Como ya se ha explicado, la fatiga es una parte más del proceso de entrenamiento y, como tal, se puede aprender a manejarla de forma que se pueda salir de dicho estado lo antes posible, esto es, existen medios que hacen que la recuperación sea más rápida y, de este modo, se pueda volver a comenzar con el proceso de creación de fatiga para volver a salir de ella una y otra y otra vez, buscando siempre que esta espiral de trabajo (entrenamiento, creación de fatiga, medios de recuperación y aceleración en su eliminación, compensación de la fatiga, entrenamiento...) conduzca siempre hacia una mejora en el rendimiento y nunca hacia el abismo del sobreentrenamiento.

Por tanto, acelerar o favorecer el proceso regenerador de la fatiga es vital para la mejora de las prestaciones que pueden producir las capacidades implicadas en la mejora del rendimiento en escalada, pudiendo así introducir progresivamente más variaciones en las cargas de trabajo (en sus diferentes parámetros: intensidad, volumen, densidad...) que, por otro lado, son necesarias para asegurar que esas mejoras se puedan seguir produciendo siempre.

A continuación se exponen los medios que se pueden utilizar para acelerar la recuperación bajo dos aspectos: por un lado, aquellos que harán que se pueda realizar mayor carga o con más calidad en la misma sesión de entrenamiento (recuperación intra-sesión) y, por otro lado, aquellos que harán que se recupere el estado anterior a la creación de la fatiga provocada por el entrenamiento (o superior) y poder así comenzar de nuevo el proceso (recuperación inter-sesión). De todos modos, y al igual que sucedía con los medios de detección y control de la fatiga, habrá unos que serán más asequibles a la mayoría y otros que presentarán una mayor dificultad de acceso a quienes no tengan la suerte de contar con ellos.

### Recuperación intra-sesión

Corresponde a la que se produce dentro de una sesión, entre ejercicios, series o repeticiones entre las diferentes cargas de trabajo. Para favorecer la recuperación en estas circunstancias recomiendan la utilización de los siguientes medios:

#### ■ Medios físicos:

La problemática que se plantea para favorecer la recuperación dentro de una sesión es fundamentalmente la falta de tiempo necesario, por lo que son pocos los medios que se pueden utilizar. Entre los posibles métodos en estas circunstancias estarían:

- **Calentamiento:** Aunque no se puede catalogar como un medio de recuperación como tal, ya que cuando se realiza aún no se ha producido ningún grado de fatiga, es de todos modos un elemento disuasorio de la misma por lo que ha de realizarse de forma correcta para favorecer que durante la sesión se produzca una atenuación de esta y una más rápida recuperación. El calentamiento produce una



serie de beneficios que influyen directamente en la recuperación y eliminación de la fatiga, léase: Aumento de la disociación de oxígeno de la hemoglobina en el músculo, aumento de la liberación de oxígeno de la mioglobina, reducción de la energía de activación necesaria para las reacciones químicas del metabolismo muscular, reducción de la viscosidad muscular, lo que produce una mejora de la eficiencia mecánica de la contracción muscular, aumento de la sensibilidad de los receptores nerviosos y posiblemente de la velocidad del impulso nervioso, aumento del flujo sanguíneo en el músculo...

- **Crioterapia:** Generalmente se realiza sumergiendo los brazos en agua helada o poniéndolos en contacto con una superficie lo bastante fría (o realizando un masaje con hielo), de modo que se produzca una vasoconstricción local que favorezca el retorno de la sangre de la musculatura activa hacia el corazón, potenciando la eliminación de desechos metabólicos que se acumulan en dichas zonas. Este tipo de medios de recuperación se vienen utilizando especialmente entre series de repeticiones en las que se trabaja con acúmulo de ácido láctico.





LA ESCALADA SOBRE VÍAS OBJETIVO ES UN GRAN TEST DE CAMPO Y LA MEJOR PRUEBA PARA COMPROBAR EL ESTADO DE FATIGA. SIROCCO, 8A+B, FOZ DE ESCALETE. FOTO: I. CAVERO

UNA DIETA EQUILIBRADA (ALGO BAJA EN GRASAS) ES BÁSICA PARA RECUPERAR ADECUADAMENTE, AUNQUE ALGÚN HOMENAJE POST-ENCADENE HARÁ MÁS BIEN QUE DAÑO. FOTO: C. BOZA

#### Medios fisiológicos:

El principal medio de favorecer la recuperación dentro de una sesión es el de plantear una buena planificación con una correcta dosificación de alternancia trabajo-descanso con sus fases de recuperación. Generalmente suele ser más efectiva la recuperación activa, especialmente cuando se trate de trabajos con acumulación de ácido láctico ya que el efecto que produce esta recuperación es, entre otros, el de favorecer una más rápida oxigenación y aceleración del riego sanguíneo, que permite un lavado más rápido del mismo. Lo ideal para la aplicación de esta recuperación es realizar la misma actividad pero con una intensidad moderada, aunque en el caso de la escalada y dependiendo de los medios con que se cuente, a veces resulta muy difícil conseguir reducir hasta un punto que sirva de recuperación activa la

intensidad de los agarres, por lo que un trabajo más inespecífico (como la carrera o la marcha rápida) movilizará igualmente la circulación consiguiendo un efecto parecido; en cualquier caso, se potenciará la recuperación si se compara con el efecto que produce no hacer “nada”. Igualmente, los ejercicios de estiramientos estáticos producen una importante ayuda.

#### Medios ergo-nutricionales:

Durante una sesión, tienen especial importancia la dosificación e ingesta de sustancias de rápida asimilación y que puedan ser utilizables con efecto inmediato. Fundamentalmente serían las siguientes:

- **Restitución hídrica:** Durante un entrenamiento o jornada de escalada, la pérdida de peso corporal es variable en función de la carga que suponga y de los aportes, sobre todo hídricos, que se vayan realizando a lo largo de la misma. Una pérdida de un 5% de agua en el organismo supone una deshidratación mediana y un descenso del rendimiento, una pérdida del 10% representa una deshidratación intensa y un deterioro del rendimiento importante mientras que una pérdida del 20% supone la muerte (Pujol, 1981). Estas pérdidas de agua suponen una reducción del plasma sanguíneo (con el consiguiente espesamiento de la sangre y la mayor dificultad asociada para circular por la zona local – antebrazo – que ya de por sí está entorpecida por la propia contracción muscular en la ejecución de cada agarre) pero, sobre todo, produce una reducción del líquido intracelular e, igualmente, un aumento de la temperatura y trastornos metabólicos asociados. En definitiva, un cuadro de alteraciones que se pueden evitar de un modo tan simple como restituyendo el líquido que se pierde para compensar los efectos citados. Por el tipo de requerimientos energéticos que demanda la escalada, no estará de más incluir a la misma agua alguna bebida ya preparada (o prepararla cada cual, que siempre sale mejor aunque es más laborioso que simplemente mezclar) que contengan algo de glucosa y electrolitos para favorecer el mantenimiento de las prestaciones, tanto a nivel energético como nervioso, de las contracciones musculares que requerirán la práctica de las escaladas a lo largo de una jornada o entrenamiento cualquiera (ver **Nota 1**).

**Nota 1:** Las bebidas deben contener de 2,5 hasta 5 gramos o incluso algo más de glucosa por cada 100 ml de agua; si se incluyen electrolitos, siempre en reducidas cantidades (menos de 0,2 gramos de cloruro de sodio por litro); las tomas deben ser consumidas de forma frecuente (cada 15'-20') a cantidades de 100 a 200 ml (siempre que se pueda).

- **Almacenamiento de glucógeno después del ejercicio:** Cuando hay una ingestión de hidratos de carbono inmediatamente después del ejercicio, se rellenan más los depósitos de glucógeno musculares que cuando se realiza esta ingestión dos horas después. Esto es importante tenerlo en cuenta para dosificar dietas con el objetivo de favorecer la recuperación y rápido relleno de dichos depósitos durante las sesiones e inmediatamente finalizadas éstas, de modo que este elemento no se convierta en un limitante a medio o corto plazo para la realización de actividades o entrenamientos con la calidad deseada.

#### Recuperación inter-sesión

Corresponde a las recuperaciones que se producen entre dos sesiones de entrenamiento separadas. Es en este momento, una vez finalizada la sesión y antes de comenzar la siguiente cuando es posible la utilización de la mayor parte de los medios de recuperación.

#### ■ Medios físicos:

- **Descalentamiento o vuelta a la calma:** Al terminar la sesión es recomendable un ejercicio moderado de las características técnicas similares a las que se han realizado durante la sesión, aunque con intensidades muy bajas.
- **Masaje:** Existen distintos tipos de masaje, en función del objetivo al que están destinados (preparatorio, de calentamiento, intermedio, de activación, de relajación, de enfriamiento, de entrenamiento...). El masaje puede producir una serie de efectos fisiológicos favorecedores de la recuperación de la fatiga. A través de éste se produce un aumento de la temperatura, una aceleración del flujo sanguíneo que aporta más rápidamente nutrientes al músculo (glucosa...), con lo cual, mediante el masaje se puede acelerar el proceso regenerativo del músculo. Igualmente a través del masaje se puede realizar un favorecimiento y aceleración del retorno venoso con lo que se eliminarán más rápidamente los catabolitos y sustancias de deshecho. También se han descrito como beneficios del masaje la sensación de bienestar posterior a su recepción, por una liberación superior de endorfinas gracias al mismo.
- **Sauna:** Se recomienda generalmente después de sesiones en las que se ha activado mucho el tono muscular (sesiones con incidencia sobre la fuerza), por sus efectos de irrigación cutánea y de reducción del tono muscular. Se deberá tener en cuenta el gasto hídrico extra que suponen y compensarlo convenientemente. Están totalmente desaconsejadas para momentos en los que interese rendir (en vías objetivo, competiciones o períodos de altas cargas de entrenamiento), e indicadas para períodos regenerativos o de descanso.
- **Hidromasaje:** Con efecto térmico por la temperatura del agua y mecánico por la acción de



masaje de las burbujas, se aconseja al igual que la sauna para reducir el tono muscular.

- **Baños de contraste, calor – ducha fría:** Estimula la circulación por vasoconstricción y vasodilatación alternadas. Se recomienda realizar el doble de tiempo de exposición al agua caliente que el de agua fría.
- **Masajes con hielo:** Recomendables tras un descanso activo, esto es, después de haber realizado ejercicios similares al del entrenamiento pero a intensidad media-baja.



EL REPOSO ACTIVO ES UNA BUENA SOLUCIÓN PARA NO GANAR PESO, VARIAR DE ACTIVIDAD Y RECUPERAR LOS SISTEMAS PREFERENTES PARA LA ACTIVIDAD PRINCIPAL. FOTO: C. BOZA



VÍAS LARGAS Y DIFÍCILES EXIGEN ESTAR FÍSICA Y MENTALMENTE DESCANSADOS PARA PODER LUCHAR HASTA EL FINAL. DESAFIANDO A TSUNAMI, 55M DE 8C+, ALQUEZAR. FOTO: K. MUR



- *Otros medios:* Tan sólo se nombran, para no hacer demasiado extenso el apartado y por ser competencia de profesionales de la fisioterapia y la medicina: Fisioterapia, electroterapia, terapia de calor, galvanoterapia, corrientes, microondas, estimulación nerviosa transcutánea, infrarrojos, ultrasonidos, oxigenoterapia...

■ **Medios psicológicos:**

Indicados para liberar de la tensión emocional o estrés, disminuir el hipertono muscular y relajarse a modo general. Sin tener que recurrir a técnicas o métodos concretos (competencia de los profesionales de la psicología aplicada al deporte) muchas veces una simple variación en la actividad, o afrontándola desde otra perspectiva a como se estaba haciendo hasta el momento (con una variación de las metas de logro en lugar de hacia el resultado hacia la tarea), incluso un pequeño cambio en la “rutina” de entrenamiento, consiguen ese efecto perseguido.

■ **Medios ergo-nutricionales:**

Además de una alimentación adecuada (tanto en el plano cuantitativo como cualitativo) y el aporte hídrico necesarios para restituir las pérdidas producidas como consecuencia del ejercicio, puede ser conveniente acelerar los procesos de recuperación a través de la administración de sustancias ergogénicas (en los casos en los que la carga a realizar por el escalador demande dicha velocidad de recuperación, algo que debería ir asociado a un alto nivel de práctica y sobre todo de entrenamiento, estando por tanto justificados como una necesidad real o complemento nutricional, más que como un suplemento muchas veces innecesario). A continuación se citarán algunas de ellas, aunque en cualquier caso será un nutricionista o un endocrino quien administrará tales sustancias, previo estudio sobre las necesidades concretas de cada deportista: vitaminas, antioxidantes, aminoácidos ramificados, bicarbonato sódico, monohidrato de creatina, ginseng, iones fosfato, aspartatos, ácido málico, arginina, ornitina, taurina, inosina...

## CONCLUSIONES

En realidad, posiblemente la mayoría de lectores ya conociesen todos los medios de control y de recuperación que se han expuesto en estas líneas. Sin embargo, pocos son quienes los tienen en cuenta de verdad y los utilizan para favorecer la recuperación en sus entrenamientos, perdiendo calidad en las adaptaciones por una menor velocidad en la vuelta al estado adecuado para volver a entrenar. La mayoría de medios están al alcance de todos, y sólo es cuestión de voluntad el ponerlos en práctica para ayudarse a uno mismo a mejorar, si no más, si hasta el límite de la adaptación a la que se puede llegar con el entrenamiento que se esté realizando. ■

# 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.

## Escalada

La escalada está en el corazón del mundo de la montaña. La actividad sobre las que orbitan todas las demás. Se pueden probar otras cosas... pero todos volvemos a ella.

### FLIGHT BLACK DIAMOND

Diseñado para escalada deportiva o para vías largas, este arnés proporciona un equilibrio excelente entre confort y transpirabilidad.

El diseño del cinturón permite una correcta distribución de la carga, y el sistema trakFit™ ajusta rápidamente y con seguridad las perneras mediante un deslizador.



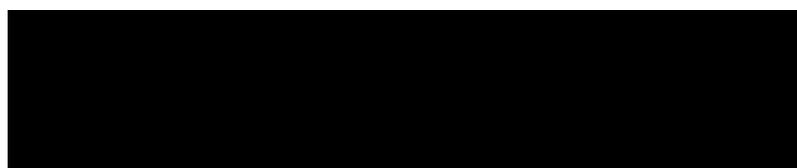
### FLINT CAMP

Arnés regulable para escalada en roca, alpinismo y vías ferrata. Funcional y confortable. Relleno interno de EVA. Hebillas rápidas autobloqueantes en cinturón y musleras para mayor seguridad. 4 porta materiales reforzados. Anillo posterior de izado.



### EIGER 8.4mm x 60m EDLRID

Perfectamente indicada para la escalada alpina técnica y escalada en hielo, su uso como cuerda doble para tus vías de largos en alta montaña. El doble trenzado de la funda Sport Braid permite que resista a largo plazo la abrasión de arenisca, cal y granito. Una funda más compacta y suave. El tratamiento Thermo Shield hace que el manejo de esta cuerda doble de EDLRID sea agradablemente suave. ligero y resistente.



### BULNES 10.2 mm x 70 m EDELRID

Cuerda simple dinámica, muy ligera para su diámetro, es perfecta para usarla tanto en vías cortas de deportiva como de varios largos. Muy buena opción para los escaladores de grado medio, ya que gracias a su ligereza y tacto hace muy cómodo su uso para progresar. Un diámetro de 10.2 mm, perfecto para personas que no están acostumbradas al manejo de cuerdas.



### KALIMNOS 9.9mm x 80m ROCA

Cuerda para escalada deportiva con una excelente relación calidad/precio. Cuerda dinámica para uso en simple.



### MOMENTUM SA BLACK DIAMOND

Arnés de perneras regulables, cómodo y polivalente para la práctica de escalada y alta montaña. Puedes llevar varias capas de ropa ya que se puede ajustar para distintas tallas. Acolchado en perneras y cintura para mayor comodidad. Rápido y fácil de ajustar.

### FRAGGLE EDELRID

El Fraggle es un arnés integral y acolchado para niños de hasta 40 kg. Su acolchado ayuda a mantener su forma y hace que sea más fácil de poner y quitar.



### SIREN BLACK DIAMOND

Arnés de escalada deportiva o vías largas diseñado específicamente para mujer, y que ofrece un equilibrio excelente entre confort y transpirabilidad. Las varillas se insertan fácilmente en cada extremo. El montaje es muy simple.



### **MAGO SCARPA**

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



### **ARROWHEAD FIVE.TEN**

Nueva generación de los famosos Anasazi diseñados como un calzado de alto nivel de escalada. Se trata de un pie de gato muy confortable.



### **KATANA LACES LA SPORTIVA**

Versión con cordones del famoso modelo Katana. Esta versión ofrece el mismo uso multifuncional con soluciones técnicas adicionales que permiten ofrecer un producto con niveles aún más altos de rendimiento.



### **INTI TENAYA**

Nuevo modelo de pies de gato de la marca Tenaya. Con sistema de ajuste de velcros el Inti ha sido desarrollado para la escalada de dificultad y boulder en niveles medio y alto.



### **MIURA VS W LA SPORTIVA**

La Sportiva lanza la nueva versión con cierre velcro del mítico modelo Miura, enriquecido con diversas soluciones técnicas innovadoras. Especialmente diseñado para mujer.



### **TATANKA TENAYA**

El nuevo modelo de Tenaya con forma más asimétrica y un excelente ajuste de cordones. Perfecto para obtener un rendimiento más particular en vías de dificultad.



### ELIOS PETZL

Casco muy ligero, resistente y cómodo de ajustar, para múltiples actividades, como escalada y espeleología. Es robusto y ofrece una protección eficaz contra los golpes, gracias a la carcasa de ABS y la almohadilla interior de poliestireno expandido. Completamente regulable, se adapta a todas las morfologías.



### SHIELD II EDLRID

Casco ultraligero y resistente que tan sólo pesa 248 gr, proporciona una protección óptima de los golpes y las piedras que caen. Gracias a su revolucionario sistema de Wing-Fit ofrece un ajuste posterior para todos los tamaños aportando más garantía de seguridad y confort.

### HALF DOME BLACK DIAMOND

El clásico modelo de Black Diamond ha sido rediseñado por completo, 40 g más ligero respecto al modelo original, y sobre todo más ajustable y cómodo, con un sistema rápido y preciso. Es un casco diseñado para todo tipo de escalada y con buena ventilación.



### ALPINE UP KIT CLIMBING TECHNOLOGY

Nuevo asegurador/descensor con sistema de freno tanto para cuerdas simples, dobles y gemelas. Con el sistema de freno más versátil y completo que se haya producido hasta el momento. Diseñado para escalada en alta montaña y alpinismo.

### SET 5 ORBIT WIRE EXPRESS CAMP

Set de 5 mosquetones con cierre recto y curvo. Sistema del cierre con ningún punto posible donde se enrede la cuerda, la cinta ó anclaje, durante la inserción y extracción.



### MICRO TRAXION PETZL

Nueva polea con bloqueador. De alto rendimiento, es la más ligera y compacta de la gama. Puede utilizarse como bloqueador o como polea simple.



## ÚLTIMA HORA

### Material

NUEVA SYNAPSE, PARA VIVIR LA MONTAÑA A LA VELOCIDAD QUE ELIJAS: A PIE O CORRIENDO

**“Run your hike” o lo que es lo mismo, dinamiza el ritmo en las excursiones de montaña con la nueva Synapse que combina las prestaciones del mejor calzado de hiking con las virtudes de las zapatillas de trail running.**

**La Synapse suma durabilidad, protección y estabilidad con cualidades como la ligereza y un perfecto agarre para todos los terrenos,**

¿Por qué elegir entre caminar o correr por la montaña si podemos hacer ambas cosas? Años atrás la pregunta era obligada porque correr por la montaña con un calzado robusto o caminar con una zapatilla muy ligera no era lo más apropiado. Y este interrogante es precisamente el que ha eliminado la nueva zapatilla Synapse, que combina las prestaciones del mejor calzado de hiking con la tecnología de las zapatillas de trail running. Fruto de esta fusión de elementos nos encontramos con una zapatilla que garantiza una gran durabilidad, protección y estabilidad. Y todo ello sin olvidar la ligereza, un excelente agarre para hacer frente a todos los terrenos a una mayor velocidad gracias a la suela patentada por Salomon y tecnología que refuerza la biomecánica natural. En definitiva, alas en los pies sin renunciar a las prestaciones del mejor calzado de montaña para realizar excursiones.

### Noticia

INAUGURADO EL REFUGIO DE BACHIMAÑA, EN PANTICOSA; YA ESTÁ EN PLENO FUNCIONAMIENTO

Una fiesta montañera a la que asistieron 400 personas entre vecinos del valle y montañeros sirvió el pasado 14 de julio como acto de inauguración del nuevo refugio de los Ibones de Bachimaña, ubicado a 2.200m en un conjunto de circos de origen glaciar con un gran número de ibones culminados por una impresionante gama de picos y crestas de gran belleza, algunos de ellos superando los tres mil metros de altitud, como los Infiernos, la Gran Facha o el Garmo Negro y Argualas.



8 años de proyectos y obras después, llegó la hora de la inauguración, que contó con la participación de un gran número de montañeros, vecinos del valle y autoridades públicas. Todos disfrutaron de un gran día de montaña, ya que a los actos propios de la inauguración se unió que para acceder hasta el refugio es necesario andar 2 horas por terreno de montaña.

Para ello, y al margen de la gran cantidad de gente que a título particular o en pequeños grupos procedentes de clubes de montaña, tanto de Aragón como de otras comunidades autónomas y Francia subieron hasta el refugio, es de destacar que desde Zaragoza y Huesca partieron 3 autobuses de montañeros que realizaron una bonita excursión circular.

Al acto asistieron diferentes autoridades. Por parte del Gobierno de Aragón, y en representación del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, Agustín García, Secretario General Técnico, y Félix Brocate, Director General de Deportes. Por parte de la Diputación Provincial de Huesca, la vicepresidenta Lourdes Arruebo, además del alcalde de Panticosa, Ricardo Laguna, el senador Ángel Pintado, y muchas otras autoridades locales y provinciales.

En los diferentes discursos se destacó la gran importancia que para el montañismo, el turismo de montaña y el desarrollo socioeconómico de valle tiene la puesta en marcha de esta nueva y moderna instalación.

El acto se cerró con un copioso almuerzo montañero preparado por los guardas del refugio y que se tuvieron que tomar repartidos entre el comedor y la amplia terraza del refugio debido a la gran cantidad de personas presentes.

### Material

EL SUUNTO AMBIT CRECE CON LA NUEVA VERSIÓN DEL SOFTWARE 1.5

El Suunto más ambicioso que combina sistema de navegación muy preciso, altímetro barométrico y gran duración de la batería, estrena nuevo software 1.5 que mejora las prestaciones del GPS y facilita las funciones para navegar.

La nueva versión permite la creación de rutas basadas en waypoints e inclu-

ye la función find back, un diario de entrenamientos y mejoras en la gestión del chip de GPS, entre otras novedades.

Se trata de una actualización del sistema de navegación que facilitará el trabajo a los exploradores para saber en todo momento donde se encuentran y por que vías llegar al destino. El software de este dispositivo de muñeca que tanto ha impactado en el mercado mantiene las mismas características que antes pero con diversas actualizaciones muy interesantes. Suunto ha querido evolucionar el sistema de GPS del Ambit para conseguir las mejores prestaciones y proporcionar al montañista la mayor información en todo momento.

Gracias a las mejoras del nuevo software se pueden crear rutas basadas en waypoints e incluye también la función find back (volver al mismo punto donde se ha empezado el ejercicio) o un logbook (diario de los entrenamientos). Asimismo, el nuevo software introduce mejoras en la gestión del chip del GPS, uso de la brújula y navegación durante el ejercicio, posibilidad de añadir manualmente waypoints y se actualiza de forma automática conectándolo al ordenador a través del programa informático Moveslink 2.



Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas



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

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

## Descuentos directos exclusivos

- ✓ **5% de descuento directo\*** en tus compras en tiendas BARRABES y en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)
- ✓ **2% de descuento directo** en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en [Barrabes.com](http://Barrabes.com) y Promociones especiales

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

Puedes solicitar tu tarjeta en las Tiendas Barrabes, en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com) o llamándonos al 902 14 8000

**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

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

\* Descuento no acumulable a otras ofertas, rebajas o promociones especiales en vigor.  
La solicitud de la Tarjeta está condicionada a la aceptación de las Condiciones Generales publicadas en [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com)

EXPEDICIÓN:  
**THE SHARK'S FIN**

MERU CENTRAL, HIMALAYA GARHWAL

Conrad Anker, Doug Chabot y Bruce Miller son repelidos del Shark's Fin por culpa de la nieve suelta y la falta de el equipo adecuado.

JUNIO / Una fuerte nevada obliga al equipo a permanecer en la pared durante días. El día 18 el equipo llega a 100 metros de la cumbre, pero no puede continuar. Un rappel de dos días devuelve al equipo a un sitio seguro.

2003

2008



Conrad Anker, provisto de la Meru Shell, se acerca al uno de los largos mixtos más difíciles del ascenso. Foto: Jimmy Chin

## “En los momentos más fríos, las mejores ideas nacen por necesidad.”

El conocimiento se adquiere con la experiencia. Conrad Anker, dos veces rechazado por la montaña, estaba decidido a escalar la perfecta silueta del Meru Central. A partir de las notas de Conrad sobre la expedición y las sesiones en colaboración con el equipo, el departamento de producto de The North Face® desarrolló una indumentaria integral adaptable al estilo de ascensión de cada atleta y a las condiciones ambientales del Shark's Fin.

Las prendas de la colección Meru se combinan para funcionar como un sistema completamente integrado de protección y aislamiento para el estilo alpino, la escalada mixta y la escalada en artificial a temperaturas de -20 grados. Conrad, Jimmy Chin y Renan Ozturk repitieron su gesta de 2008 y se han convertido en el primer equipo en completar el Shark's Fin después de más de 30 tentativas.

La nueva colección Meru para este invierno 2012, disponible en las tiendas Barrabes



  
**SUMMIT  
SERIES**



Descubre la colección Meru en [thenorthface.com](http://thenorthface.com)

2009-2010

La autocrítica durante las terribles tormentas da paso a la innovación: Conrad, sus compañeros de equipo y The North Face® diseñan un equipo completo adecuado para las condiciones del Meru.

2011

OCTUBRE / Conrad con su Radish Midlayer, provisto de mangas más largas y orificios para los pulgares para facilitar la escalada, capucha tipo pasamontañas para debajo del casco y bolsillo pectoral para tener las gafas siempre a mano.