



HOT PARAD ICE

ARTIFICIAL
EXTREMO EN LAS
FISHER TOWERS

A FONDO
RELOJ
FORERUNNER 910XT

PREPARACIÓN FÍSICA
ENTREVISTA
PEDRO BERGUA

TÉCNICA Y PRÁCTICA
RÁPEL ASISTIDO

Los 212
tres miles
del Pirineo
en 52 días





HAGLÖFS

Haglöfs | Gore-Tex | Barrabes
Presentan:

DESAFÍO GLACIAR

por Jonathan Larrañaga



Foto: Javier Bueno

Proyecciones:

23 octubre:
Barrabes Madrid
O'Donnell, 19

24 octubre:
Barrabes Zaragoza
Leon XIII, 33

25 octubre:
Barrabes Barcelona
Roger de Llúria, 77

"Desde las cumbres remotas de Alaska hasta nuestro Pirineo, pasando por los Alpes, Rocky Mountains, Patagonia y el Himalaya. Siempre con un denominador común: disfrutar de una de las pasiones que más me motiva, el alpinismo."

Jonathan Larrañaga te lo contará en primera persona para que vivas una experiencia alpina increíble, para que viajes a esa Montaña que sabes que te llama.

Entra en www.barrabes.com/eventos/eventos.asp e insíbete a una de las tres conferencias. Plazas limitadas.



Director:
Jorge Chueca
cuadernos.direccion@barrabes.com

Redacción:
Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño y maquetación:
Javier Campo

Producto y asesoría técnica:
Fernando Tomás

Publicidad:
Pedro Barón
comunicacion@barrabes.com
876 76 80 43

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

Han colaborado en este número:
Fernando Errekalde, Marta Alejandre, Juan C. Jiménez, David Palmada "Pelut", Alberto Lafarga, Pedro Bergua, José Carlos Iglesias, Equipo Cuadernos Técnicos

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

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

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



10



22



32



42

SUMARIO

- 06 Agenda
- 08 Eventos Barrabes

REPORTAJES

- 10 Los 212 tresmiles del Pirineo en 52 días
- 24 Hot-Parad-Ice

A FONDO

- 32 Reloj "ForeRunner 910XT" de Garmin

PREPARACIÓN FÍSICA

- 40 Entrevista a Pedro Bergua

TÉCNICA Y PRÁCTICA

- 42 Rápel asistido

- 50 Barrabes Selección
- 54 Última hora

En portada: Circo de Troumouse. Fernando Errekalde, Marta Alejandre, Juan Carlos Jiménez
Foto: © F. Errekalde, M. Alejandre, J.C. Jiménez



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 Pirineo

Hay dos grandes sueños que comparten los pirineístas: cruzar la cordillera de costa a costa por alguna de las transpirenaicas, y alcanzar la cima de todos los tresmiles de la cordillera.

Parece que la cifra de cumbres que sobrepasan los tres mil metros en el Pirineo está estabilizada en 212, tras algunos años de controversias. Se encuentran en el Pirineo central; al oeste del Balaitous, el Atlántico aún muestra su fuerza, y el este de la Pica d'Estats el Mediterráneo ya se deja sentir. Casi la mitad de los tresmiles del Pirineo se encuentran en nuestro valle, en Benasque, y son montañas muy cercanas a nosotros.

La travesía transpirenaica está ya perfectamente estructurada. Puede hacer se diversas formas: por la vertiente norte, por la sur, por las cumbres, por los collados, por el Pirineo, por el Prepirineo; pero casi todas ellas están marcadas, tienen sus guías. Aunque la mayoría de montañeros, por cuestiones evidentes, cruzan la cordillera a tramos, el sueño de todos es poder disponer en alguna ocasión de más de un mes de tiempo para poder realizar alguna de estas GRs de forma continua. El viaje de una vida para un pirineísta.

Sin embargo, no está claro cómo podría realizarse una GR que enlazara los 212 tresmiles. Algo que logística y físicamente es mucho más complicado que una travesía al uso. Encontrar la ruta óptima que tuviera el menor número posibles de marchas atrás costaría tiempo y pruebas.

Cuando Fernando Errekalde, Marta Alejandre y Juan Carlos Jiménez decidieron ascender to-

dos los tresmiles del Pirineo sin pausa, se encontraron con que necesitaban realizar una gran planificación. No tenían nada claro cómo hacerlo. Sólo sabían que querían hacerlo, fuera como fuera. Y de la forma más bella posible. Debido a su amor por las crestas y la escalada, priorizaron que los ascensos fueran por las mismas. Esto complicaba todo. Por un lado, las conexiones perdían algo de lógica -picos que de forma fácil pueden encadenarse en días consecutivos, de repente requieren de una gran aproximación, e incluso transporte, hasta el comienzo de la cresta. Por otro, la dificultad de bastantes de las escaladas les obligaba a cargar con poco peso, aumentando las visitas a refugios y fondos de valles.

Por eso, el reportaje que han escrito para nosotros no pretende ser una guía al uso que marque el camino a otros, ya que su camino fue bellísimo, pero

también complejo, incluso ilógico y rebuscado desde un punto de vista logístico. Pero eso no importa. Por encima de todo, nos gustaría que este reportaje fuera un homenaje a nuestras montañas, a nuestro territorio vital, a la cordillera que ha forjado nuestra forma de ser, el lugar del planeta en el que tenemos nuestro hogar.

Más que una guía, es una declaración de amor por el Pirineo, un sueño colectivo de todos los amantes de la cordillera que toma cuerpo sobre papel al ser realizado por Fernando, Marta y José.

Y desde luego, no dudamos que a su vez alimentará nuevos y mayores sueños a casi todas y todos los que lo leáis, que amáis el Pirineo como nosotros.

Que disfrutéis de vuestros sueños. Y a ser posibles, que consigáis hacerlos realidad.

Jorge Chueca Blasco





www.buff.eu

**FLAT IS
BORING**®



BUFF® is a registered trademark property of Original Buff, S.A. (Spain)



AGENDA OCTUBRE - NOVIEMBRE 2012

Planificación de rutas de montaña: cartografía y orientación

Fecha: Del 8 al 20 de octubre
Lugar: C/Ferrer del Río, 35, 28028 Madrid
Organiza: Cursos de Formación IVEREM
Más información: <http://www.iverem.com/cursos/geologia.html>

El objetivo de este curso es capacitar al alumno para la correcta interpretación del paisaje en la montaña, lectura correcta de mapa y brújula, diferentes métodos de orientación en campo y uso correcto de plataformas GPS. El contenido práctico permitirá al alumno obtener coordenadas de forma manual y con software gratuito, perfiles, pendientes, ángulos de declinación magnética, y finalmente, la planificación de una ruta de campo. Este curso está diseñado para hacer al alumno autosuficiente a la hora de llevar a cabo actividades en la montaña.

Vía Ferrata de la Serranía de Ronda (Málaga), Puente del Pilar 2012

Fechas: Del 12 al 14 de octubre
Lugar: Ronda (Málaga)
Organiza: Escuela de Esquí y Montaña Al-Andalus Activa
Más información: www.alandalusactiva.com

La actividad se realizara en la Serranía de Ronda, realizaremos 6 vías ferratas en los 3 días del puente del Pilar del 2012. Acompañados de los diseñadores de las Vías de la Serranía de Ronda y los equipadores de la Vía ferrata del Tajo de Ronda. Con un guía local, con acreditación internacional como guía de montaña U.I.M.L.A. también pertenece a la Asociación Española de guías de montaña (A.E.G.M.).

Trekking del macizo occidental de Picos de Europa

Fechas: Del 12 al 14 de octubre
Lugar: Picos de Europa (Asturias)
Organiza: Tocando Cumbre Guías de Montaña
Más información: www.tocandocumbre.com

Durante tres días caminaremos por uno de los más selectos paisajes de la montaña asturiana, adentrándonos en el Macizo del Cornión y descubriendo algunos de los rincones menos conocidos de este espectacular macizo. Completamos la actividad con la ascensión a una de las emblemáticas cumbres de la zona, que nos regala una de las más hermosas panorámicas de los Picos de Europa.

Factores determinantes de la correcta hidratación y nutrición en el entrenamiento

Fechas: 18 de octubre
Lugar: Barrabes Barcelona, C/ Roger de Llúria 77
Organiza: Isostar, Barrabes
Más información: www.barrabes.com/eventos

Jordi Xifra, Product Manager de ISOSTAR, nos hablará de los factores más importantes de la hidratación y la nutrición en el ejercicio físico. Tanto la dieta adecuada como la hidratación correcta son fundamentales para lograr un buen rendimiento durante el entrenamiento diario, ya que el fin del deportista al ejercitarse todos los días es retrasar la aparición de fatiga, lo que le permitirá realizar esfuerzos cada vez más prolongados. También debe perseguirse la mejora de la recuperación tras el ejercicio y la resistencia a las lesiones. Todo esto no se logrará si no se hidrata y se alimenta de forma adecuada y con los productos correctos.

Campus de Trail Running by Grifone en el valle de Benasque, con Luis Alberto Hernando

Fechas: Del 21 al 22 de octubre
Lugar: Benasque (Huesca)
Organiza: Grifone
Más información: www.grifone.com/campues/index.php

Grifone y Barrabes ofrecen la oportunidad a 12 corredores habituales de montaña de pasar un fin de semana con el campeón de Copa del Mundo Luis Alberto Hernando, y con su equipo técnico, y conocer los métodos de entrenamiento y técnica en carrera, cómo alimentarse, ejercicios de recuperación y prevención de lesiones, y mucho más.

"Desafío glaciar", por Jonatan Larrañaga

Fechas: 23 de octubre Madrid O'Donnell, 24 de octubre Barrabes Zaragoza y 25 de octubre Barrabes Barcelona
Lugar: Tiendas Barrabes Madrid, Zaragoza y Barcelona
Organiza: Haglöfs, Barrabes
Más información: www.barrabes.com/eventos

Desde las cumbres remotas de Alaska hasta nuestro Pirineo, pasando por los Alpes, Rocky Mountains, Patagonia y el Himalaya. Siempre con un denominador común: disfrutar de una de las pasiones que más me motiva, el alpinismo... ¿Quieres conocer mas?

Jonatan Larrañaga te lo contará en primera persona para que vivas una experiencia alpina increíble, para que viajes a esa Montaña que sabes que te llama.

barrabes
PROFESIONALES

TRABAJOS EN ALTURA
Y DEPORTES DE AVENTURA

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

CONSULTA LAS CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA EMPRESAS:

TELÉFONO: 902 14 8000

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

EMAIL: profesionales@barrabes.com



WWW.BARRABES.COM/PROFESIONALES

**CAMPUS
PRO
EXPERIENCE**
¡VIVE UNA EXPERIENCIA A
LA ALTURA DE TUS SUEÑOS!



Infórmate como participar entrando
en www.campusproexperience.es
o activando el código QR.

Oscar Martínez (Trangoworld Boulder Team) - La Pedriza - Madrid (Spain) - Photo: © Carrascosa 2012

BOULDER YES, THANK YOU



trangoworld

YOSEMITE pant with "Stretch Fit System"



THE ADVENTURE IS WHERE YOU ARE



Síguenos en: www.facebook.com/trangoworldboulder

www.trangoworld.com

Agosto fue un mes de un cierto descanso en las tiendas Barrabes. Pero esto ha sido compensado con un verdadero aluvión de eventos durante el mes de septiembre.

Hemos tenido unas cuantas presentaciones. El primer gran GR de Patagonia. La "Cursa de la Marrana" de nuestros amigos del Madteam. Los 100km non-stop del Sáhara. Training days sobre Nordic Walking, conferencias sobre setas. Hemos tenido a unos cuantos grandes entre nosotros. Arno Ilgner, el guerrero de la roca. Emma Roca, tras su tercer puesto en la Ultra del Mont Blanc de este año, nos deleitó con su veteranía y su precioso proyecto sobre la búsqueda de los límites en los ultrafondistas. Manu Córdova, Pauner...

Pero si algo nos gustaría resaltar, es la presencia de los hermanos Pou en nuestra tienda de Barcelona. Porque fue como una puesta de largo, una presentación de la misma, a la que asistieron 250 amigos y clientes en la zona que habilitamos en la parte baja de la tienda.

Quiénes no conozcan en persona a los hermanos Pou es difícil que se hagan una idea de su inmensa humanidad. Quizás nos equivoquemos, pero nos da la impresión de que, aunque los 250 asistentes que accedieron a la planta baja de nuestra nueva tienda en Barcelona quedaron impresionados por la nueva presentación de Eneko e Iker -que comienza con imágenes de cuando eran niños en el Pirineo y termina con las ultimísimas de Baffin, hace apenas un mes-, si algo recordarán de esa noche será el componente humano de ambos y el placer de haberles conocido.

Era la primera presentación en la tienda, menos de dos meses después de su apertura, y junto a The North Face habilitamos la mitad de la planta baja de la misma, calculando que serían 220 las personas que podrían entrar (aunque las peticiones de asistencia fueron

muchas más). Al final, tuvimos que hacer algo de hueco para no dejar a nadie fuera, y fueron 250 personas las que accedieron.

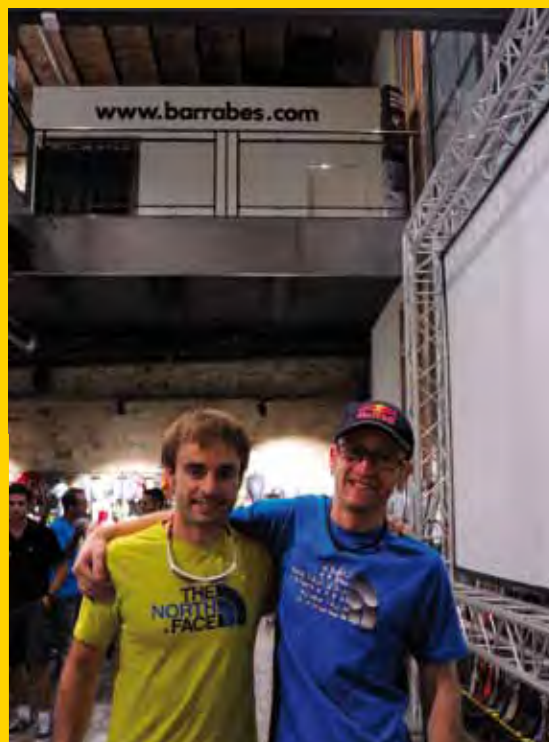
Entre los asistentes, nos gustaría destacar a Josep Manuel Anglada y Elisabeth Vergés. Llenos de vitalidad y alegría, como siempre. Dos generaciones de mitos unidas, como puede verse en la foto.

Los hermanos Pou comenzaron la sesión con un homenaje a Cataluña, y un recuerdo a la vieja amistad que les une con la familia Barrabés desde que eran niños. Después, 1 hora y 3 cuartos de proyección combinada con sus comentarios que nos deleitó. Pero aunque la hora ya era intempestiva, el turno de preguntas se alargó por un buen rato. Menos que el tiempo final de fotos y charlas con los asistentes, que en su mayor parte esperaron pacientemente para poder departir con Eneko e Iker. Hacía un buen rato que habían pasado las 11

cuando los últimos amigos se iban.

Desde aquí queremos agradecer con el corazón tanto a los hermanos Pou por su presencia y amistad de años como a todas y todos los clientes y amigos que acudieron a la cita. No sólo esa noche: muchas gracias por el recibimiento que nos habéis hecho en la ciudad de Barcelona.

Y por supuesto, gracias también a The North Face por su indispensable colaboración.



CON GORE-TEX® EN EL INTERIOR,

Parque Nacional de Aigüestortes, Pirineo central, principios de Octubre: Ante ti, kilómetros de paisaje agreste y, bajo tus pies, el agua fría. Contemplas el paisaje y respiras profundamente, al igual que tus pies. El calzado con la tecnología de producto GORE-TEX® combina un confort climático transpirable con una protección impermeable duradera para tu actividad al aire libre, sea cual sea tu camino. Amplía tu experiencia en www.gore-tex.com

Altamente transpirable

Impermeabilidad duradera



Trilogi



GUARANTEED
TO KEEP YOU DRY

GORE-TEX®
PRODUCTS



Experience more ...

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



DESCUBRE NUEVOS CAMINOS EN EL EXTERIOR.





Los 212 tresmiles del Pirineo en 52 días

Texto: FERNANDO ERREKALDE
Fotos: FERNANDO ERREKALDE,
MARTA ALEJANDRE, JUAN CARLOS
JIMÉNEZ



Fernando Errekalde, Marta Alejandre y Juan Carlos Jiménez, guías de montaña, ascendieron todos los tresmiles pirenaicos en 52 jornadas, de las cuales 40 fueron de actividad, con **64.666 metros** de desnivel acumulado. Comenzaron el 1 de septiembre, y terminaron el 22 de octubre. Nos lo cuentan en este artículo.

No pretende ser una guía para aquellos que, en mayor o menor plazo, quieran realizar esta especie de nuevo GR de las cumbres, pero evidentemente servirá de ayuda.

El motivo por el que no pretende ser una guía viene motivado por la especial manera que ellos tuvieron de entender este reto: su amor por la escalada de crestas y aristas les llevó a orientar toda su logística de manera que los picos pudieran ser culminados a través de ellas. Esto supone elegir en muchos casos vías bastante más difíciles de lo normal, pero sobre todo en otros supone que el "encadenamiento" de montañas y macizos se realiza de una forma más ilógica: tras descender de un tresmil que permitiría su enlace al día siguiente con otro, es posible que la búsqueda de aristas obligue a un traslado hasta el

comienzo de la misma, añadiendo días, horas y traslados. Además, la dificultad les impedía en ocasiones cargar con equipo y comida para varios días, lo que les obligaba a descender a fondos de valle y refugios en más ocasiones. Sólo decir que estuvieron **341 horas 37 minutos cresteando**.

Probablemente, muchos otros elegirán un camino [más trillado y enlazado. Quizás más lógico. Pero dudamos que más hermoso. Ése es el sentido de este artículo. Compartir la belleza de una preciosa actividad con la que antes o después hemos soñado todos los amantes de los Pirineos y la montaña, y las profundas emociones y sensaciones que los 3 amigos protagonistas vivieron.

Como afirma Marta, al ser preguntada qué actividad prefiere, si los ochomiles que ha conseguido, o el encadenamiento de los 212 tresmiles: *"al final, una vez que ambas experiencias son recuerdos acumulados en "tu mochila de la vida" muchísimo más grande y poderoso es el recuerdo de los 3miles. Es más hondo, más intenso y más enriquecedor. Nunca dejaré de agradecer haberme visto inmersa en esta vivencia, y nunca seré de capaz de manifestar a Fer y a Curro la gratitud que siento por esos días que vivimos juntos."*



¿Por qué no? El Pirineo es un terreno de juego ideal para proponer actividades originales, ambiciosas e interesantes. Ya hace dos temporadas que junto a Marta Alejandre y Juan Carlos Jimenez “Curro” realizamos el encadenamiento de todas las cimas de más de 3.000 metros del Pirineo.

Aún lo recuerdo como si fuera ayer, ya que ha resultado ser la actividad más motivadora y bonita que he realizado hasta la fecha.

INTRODUCCIÓN

El Pirineo cuenta con 212 cimas oficiales de más de 3.000 metros, siendo el Aneto con sus 3.404 metros de altura su cima más destacada. Una treintena de pirineístas franceses y españoles, coordinados por Juan Buyse, censaron todas las cimas que cumplían una serie de características como para catalogarlas oficiales. Creando así un listado bajo el respaldo de la UIAA (*Union Internationale des Associations d'Alpinisme*).

Como ya sabemos, el Pirineo recorre de este a oeste toda la frontera con Francia, de mar a mar. Sus cimas van ganando altura conforme nos adentramos al interior, y es en su parte central donde se encuentran sus cimas más elevadas (pirineo catalán, pirineo aragonés y pirineo francés).

Nosotros, hoy en día afincados en los valles del Aragón y de Tena, decidimos comenzar la travesía en la zona más oriental, macizo de la Pica de Estats, para poco a poco ir acercándonos a casa, macizo del Balaitús y Frondiellas.

Pero la pregunta del millón es ¿por qué? Bueno, pues son varias las razones por las que decidimos emprender esta aventura:

Tanto Marta, Curro como yo llevamos varios años haciendo expediciones fuera del Pirineo, Alpes, Andes, Himalaya..., tanto juntos como por separado, y siempre al volver a casa nos unía una misma idea: un proyecto en el Pirineo.

Por otro lado somos fanáticos de las “cabalgatas”. Recorrer las aristas del Pirineo es una actividad que por sí sola nos gusta, al igual que las actividades de larga duración.

Por último, nuestra profesión. Los tres nos dedicamos de manera profesional al guiaje de montaña y barrancos. Esto hace que nos relacionemos y compartamos con muchos montañeros sus objetivos. Entre otros, ascender a todas las cimas de 3.000 metros y pensamos: **¿qué mejor manera de compartir y ayudar a cumplir un objetivo que convirtiéndolo en tu propio sueño?**

A partir de estas tres ideas nace este proyecto.



The Volt Jacket

- Pertex® Shield+ 2.5L fabric with stretch
- Helmet compatible hood, wired peak
- YKK Aquaguard® front zip, internal storm flap, rain drain

 **PERTEX SHIELD+**



Rab[®]

www.rab.uk.com



FOR THE MOST EXTREME CONDITIONS IN THE WORLD



LAS CLAVES

Una vez terminado el proyecto, pensando en cómo fueron las cosas, me di cuenta de cuáles habían sido las claves del éxito: el equipo, la logística, la concentración y las visitas.

EL EQUIPO

Para emprender un proyecto de este tipo es muy importante confiar en el resto de participantes. No me refiero únicamente a si son capaces o no, sino a poder comportarte tal y como eres con toda libertad. Conocerte bien a ti mismo y al resto para poder comprender muchas situaciones y apoyarte en ello cuando haga falta.

En una actividad tan larga (52 días), tienes altibajos, de tal manera que es mucha casualidad estar los 3 de bajón. Siempre hay alguien motivado para tirar adelante.

Por último la toma de decisiones. Durante toda la travesía hubo muchos cambios, esto hizo que hubiera que tomar muchas decisiones rápidas y relevantes. Al ser 3 siempre se decantaba la balanza a un lado.

LA LOGÍSTICA

El tener todo bien planificado resultó ser muy importante, actividades, horarios, material, conexiones,...

Este es el trabajo que nunca se vé, trabajo previo. Nos apoyamos en el libro de Miquel Capdevila "Pirineos: los tresmiles en 30 jornadas".

Dividimos el Pirineo en tres partes y cada uno se encargó de trabajar sobre una zona. Nos fuimos reuniendo para ir poniendo en común el trabajo que iba haciendo cada uno.

Todo esto sobre el mapa y el papel, luego la realidad resultó ser otro mundo.

La meteo, la dureza de las etapas, las condiciones, las conexiones, el día a día, hicieron que tuviésemos que cambiar sobre la marcha lo planificado. Pero todo el trabajo previo sirvió para poder tomar decisiones con mayor seguridad y eficacia, importantísimo en el desenlace final.

El estilo elegido resultó ser determinante. Este proyecto se puede diseñar a gusto de cada uno, en autonomía, con refugios, bajando a los valles, sin bajar, en fases, todo seguido....

Nosotros tuvimos siempre claro que queríamos disfrutar de las aristas. Para ello creímos importante mover poco peso, mochila para el día, dentro de las posibilidades. Queríamos movernos con rapidez y soltura por las crestas, por seguridad y porque nos gusta así. Esto conlleva subir y bajar muchas veces, a los refugios, fondos de valle o pueblos.

Así, dividimos el Pirineo en 5 bloques en los que nos organizamos de diferente manera: Pirineo catalán, Benasque, Benasque-Viados, Pirineo francés y casa (Balaitus y Ordesa).

En el pirineo catalán, la lejanía entre unas zonas



y otras nos obligó a movernos en furgoneta. De la zona de la Pica de Estats nos desplazamos en coche hasta Cavallers para ascender a los Besiberris y la Punta Alta. Aquí nos alojamos en nuestras propias furgonetas.

La zona de Benasque es donde se concentran el mayor número de cimas de 3.000 metros, casi la mitad. Aquí tuvimos la suerte de contar con el piso de nuestro gran amigo Miguel, que convertimos rápidamente en nuestro campo base.

El tramo entre Benasque y Viados está muy bien comunicado por refugios. Aquí suavizamos un poco el desnivel de las etapas, sin embargo aumentamos el peso de la mochila, lo que hizo que nos moviésemos un poco más lentos.

En el Pirineo Francés, similar al pirineo catalán, diferentes zonas y diferentes macizos, optamos por volver al modo furgonetero.

Y por último Casa. Los valles de Ordesa y de Tena están al lado de nuestras casas. Además de utilizar los refugios pasamos por casa, algo que nos daba un poco de miedo, ya que esta comodidad podría hacer que nos relajáramos por completo.

LA CONCENTRACIÓN

El escenario, las aristas y el estilo elegido hacen que mantener la concentración sea la mayor dificultad que superamos para completar el proyecto. Por encima de las dificultades técnicas (con V grado de montaña

es suficiente).

La calidad de la roca, no siempre buena, obliga a prestar muchísima atención. Además, para avanzar más rápido, asegurábamos sólo aquellos pasos en los que veíamos era inevitable sacar la cuerda. Pasamos muchísimas horas escalando crestas, horas de exposición durante muchos días, era imposible despistarse ni un solo segundo.

40 días de actividad seguidos. Creímos importante establecer una rutina, para tener la sensación de que descansábamos de un día para otro. Madrugábamos mucho con la idea de tener tiempo por la tarde para recuperar de cara al día siguiente.

La motivación, imprescindible. Disfrutar de lo que estas haciendo, cada momento sin pensar en el desenlace final. Nos marcamos mini objetivos, primero cada jornada, luego por zonas para casi sin darnos cuenta encontrarnos a una jornada del final.

LAS VISITAS

A pesar de formar un buen equipo, no dejan de ser 52 días de convivencia, esfuerzos y rutina. A lo largo de la travesía recibimos visitas, amigos que se unieron a nosotros alguna jornada. Esto hizo que esos días fuesen especiales, divertidos, diferentes, lo que hace que recargues las pilas para días venideros. Muchas gracias a Josito, Miguel, Pilar, Jacinto, Lombas, Quillo, Pala, Aita y Ama por estar con nosotros y animarnos a finalizar este proyecto.

MARTA ALEJANDRE MARTÍNEZ
(Guía de montaña y barrancos)

Más de una vez alguien me ha preguntado ¿qué es más duro? ¿hacer expediciones a picos de 8mil metros o subir todos los 3miles del Pirineo seguidos?.

Cuando intento contestar esa pregunta se pasan por mi cabeza varios factores porque todos juntos son los que conforman una realidad y la otra.

Deportivamente hablando, en los 8miles subes muriendo, tu cuerpo nota como se degrada y tú sigues hacia arriba por pura motivación. En este proyecto noté como mi cuerpo sanaba cada vez más con el paso de los días, el hombre está diseñado para cazar, entre otras cosas, y estar más de un mes caminando por el monte me hizo sentir pletórica físicamente; noté como el cuerpo se adaptaba a una situación que le resultaba placentera y que cada día que pasaba funcionaba mejor internamente.

Respecto a la dureza física, es difícil de calibrar por lo contado anteriormente, pero si obviamos esa "circunstancia diferencial" de la muerte y la vida entre los 8miles y los 3miles, el proyecto que hemos llevado a cabo en el Pirineo es muchísimo más duro que hacer un 8mil "bajo" (que son los que yo he probado).

64.600m de desnivel acumulados en 40 jornadas de actividad creo que son ci

fras que hablan por sí solas, aunque a mis interlocutores siempre les digo que basta con partir con una fortaleza física adecuada para que el cuerpo sea capaz de asimilar, como he dicho antes, y disfrutar con lo que le estás pidiendo.

Más difícil es el aspecto psicológico, aquí no se muy bien hacia donde inclinar la balanza. En los 8miles, los días de actividad no son los mayoritarios en el mes que te pegas en el monte. Las estancias en los campos base suelen ser largas y machacantes psicológicamente, en ellas es difícil pero necesario no decaer mentalmente en cuanto a motivación y creer en ti mismo se refiere, cuando llevas 10 días sin poder menearte más allá de los 20 metros cuadrados que suponen el campo base. En el proyecto de los 3miles lo difícil comenzó a ser asimilar que te sonara el despertador un día tras otro a las 4,30h de la mañana y que no había opción de decir que no. Sobre todo para mí cuando comenzaron a llegar los días otoñales cada vez más fríos y oscuros a estas horas del amanecer....

Para ambos tipos de proyectos se necesita disciplina, motivación, ilusión, concentración, grandes dosis de disfrute y emoción.

Sin embargo ante la pregunta de con que actividad me quedaría?, no tengo

dudas. Me quedaría con los 3miles por muchísimas razones, o a lo mejor no son tantas pero son lo suficientemente importantes para mí como para no tener que pensar en absoluto para dar esta respuesta. El recorrido de todos los 3miles del Pirineo tuve la fortuna de hacerlo con dos amigos del alma y eso ya por si solo conlleva toda una serie de situaciones que son las que moldean realmente mis "montañas". Las vivencias, las emociones, los sentimientos que afloran a lo largo de los días en uno mismo, los que ves aflorar en tus compañeros; la evolución que ves que va tomando el proyecto, la lucha y el éxito que vas viviendo con cada día de actividad; los altibajos de "la montaña rusa" que suponen este tipo de experiencias apoyado por tus amigos y ellos apoyándose en ti es algo indescriptible por lo íntimo y profundo que supone.

Y al final, una vez que ambas experiencias son recuerdos acumulados en "tu mochila de la vida" muchísimo más grande y poderoso es el recuerdo de los 3miles. Es más hondo, más intenso y más enriquecedor. Nunca dejaré de agradecer haberme visto inmersa en esta vivencia, y nunca seré de capaz de manifestar a Fer y a Curro la gratitud que siento por esos días que vivimos juntos.



JUAN CARLOS JIMENEZ "CURRO"
(Guía de montaña y barrancos)

Otro punto de vista de todo esto...

Ya hace casi dos años de esta actividad, resulta muy monótono contar lo que hicimos en cada día, ya que todos eran muy similares, madrugón, desayuno rico con frío en las manos, y empezar el día cuesta arriba y cada vez acelerando más el paso. Si el día era sólo de andar, era un no parar, y si tocaba escalar, por lo menos parábamos para poner el arnés y preparar la cuerda. Pisar el primer 3mil del día, marcarlo en el GPS y a por otro, otro y otro más. Y luego cuando terminábamos con los deberes del día nos comíamos nuestro gratificante picnic y a bajar otra vez. Descansar, estirar, tachar de la lista de los 3miles oficiales los que habíamos pisado ese día, confirmar la meteo, replanificar el día siguiente, descansar o movernos a la siguiente zona, preparar la cena y a dormir a la furgo que mañana toca

madrugón.

Si hubiese sido así, estoy seguro que Fer, Marta y yo solo habríamos aguantado una semana.

Realmente no fue así, cada día era muy distinto al anterior. Todos los días hacíamos lo mismo pero cada uno de nosotros tenía una ilusión diferente por realizar la actividad, ya sea que estábamos en una zona del pirineo que ninguno había pisado, o por el contrario que cada día estábamos más cerca de casa y las montañas que veíamos nos resultaban más familiares, que la cresta del día iba a ser especialmente bonita o una de las grandes clásicas.

Con el paso de los días y el cansancio acumulado nos empezaban a ilusionar cada vez con mayor intensidad cosas más sencillas como por ejemplo que hoy no hay que llevar cuerda y la mochila pesa menos, que

hoy nos prepararán la cena en un refugio y no tendremos que cocinar nosotros, que hoy me voy a poder duchar y dormir en casa de algún amigo.

Ya se veía en final de la travesía y quizás lo que más nos ilusionaba eran las visitas de los amigos, cenar en la furgo con caras distintas, que otras personas escuchasen nuestras tonterías, que nos diesen otro punto de vista y renovasen nuestras coñas.

Al final lo hicimos, conseguimos nuestro objetivos, quizás la clave fue adaptarnos a las condiciones de la montaña, saber disfrutar de todo, tanto del día de descanso que nos ofrecía el mal tiempo como de algunos días de actividad en condiciones invernales, tomarnos esto con la mayor sencillez posible y saber disfrutar de cada momento, de cada cresta, de cada ascensión.

**ANY ADVENTURE.
WEATHER.
FUEL.**

El nuevo PRIMUS OmniLite™ Ti supera cualquier expectativa.

Comparte la misma tecnología que el ampliamente galardonado PRIMUS OmniFuel™. Sin embargo, el nuevo OmniLite™ Ti es más compacto, más ligero y más eficiente. Perfecto para cualquier aventura, condición meteorológica y tipo de combustible.



LOS NÚMEROS

Este es el resultado final :

- **213** cimas de más de 3.000 metros.
- **64.666** metros de desnivel.
- **52** días de proyecto de los cuales **40** fueron de actividad.
- **341 horas 37 minutos** cresteando.
- **3** participantes.

Como curiosidad ascendimos una cima de más. La torre Cordier, que en su día hubo polémica de si podía ser oficial o no, por si acaso lo ascendimos.

Entre los 12 días que no hicimos actividad hay que tener en cuenta los días de mal tiempo, alguna jornada de descanso y los traslados de un valle a otro.

Los números resultan ser escandalosos, aún hoy, cuando los veo me pregunto cómo lo conseguimos. Pero curiosamente la cifra más pequeña, 3, resultó ser la más importante de todas.

Tres participantes, Marta, Curro y yo. Un equipo muy unido, de mucha confianza ya que nos conocemos hace mucho tiempo. Con muchas experiencias juntos. Cada uno tuvo su momento, su importancia, y el trabajo de los 3 unidos fue la clave del éxito.

LAS CONDICIONES

Por motivos profesionales, comenzamos la travesía el 1 de septiembre. Conscientes de que no era la mejor época, sabíamos que además de días de mal tiempo podrían llegar las primeras nevadas al Pirineo dificultando así la progresión por las aristas.

Los días de muy mal tiempo los aprovechamos para ascender cimas aisladas por sus rutas normales, pero resultó inevitable escalar con condiciones adversas.

Fuertes vientos, que a priori no son problema , pero cuando te encuentras en una arista se convierte en tu peor enemigo ya que puede desequilibrarte.

Densas nieblas, que no dificultan la escalada pero dificultan el encontrar los accesos y descensos de las crestas.

Por fin, el hielo y la nieve. El otoño iba avanzando y las nevadas eran cada vez más intensas. Además de obligarnos a cambiar de planes muchas veces nos obligaba a avanzar muy lentos y extremando las precauciones.

De todas formas, todo esto hizo que algunas actividades fueran muy especiales y las recordaremos siempre.

LAS ACTIVIDADES

Dentro de los 52 días que duró nuestra aventura, realmente 40 días fueron de actividad.

Los 12 días restantes los invertimos en descansos, traslados de una zona a otra o preparativos.

Aunque en un principio planeamos descansar cada 4 ó 5 días, nos dimos cuenta enseguida que la meteo iba a ser la que determinara el ritmo cada día. Aprovechamos los días de mal tiempo, en los cuales era imposible caminar, para éstas tareas.

Dentro de los 40 días de actividad, hubo mucha





variedad. Desde ascensiones por su ruta normal a alguna cima aislada hasta el encadene de 16 cimas en el día cresteando durante muchas horas.

- Salenques-Tempestades (13-09) D+
- Costerillou-Frondiellas (15-10) D+
- Cresta de las Maladetas (8-09) D
- Cresterío Crabioules-Lezat-Gran Quayrat (20-09) D
- Circo de Coronas (15-09) D
- L'Arête des Trois Conseillers (3-10) D-
- El circo de Gavarnie (20-10) D-
- Cresterío Forquetas-Picos de Eriste (28-09) AD+
- Cresterío Seil de la Baque (21-09) AD+
- Cresta del Alba (12-09) AD+
- Cresterío Pic Maubic- Pale Crabounouse (2-10) AD
- Cresterío Belloc-Gías (22-09) AD
- El macizo del Vignemale (8-10) AD
- Cresterío Pic Long-Estaragne (6-10) AD-
- Cresta de los Besiberri (4-09) AD-
- Cresta de los Bachimala (29-09) AD-
- Cresterío Culfreda-Loustou (27-09) AD-
- Picos Russel (11-09) PD+
- Cresterío Punta de las Olas-Monte Perdido (21-10) PD+
- Cresterío Veteranos-Bardamina (23-09) PD+
- Cresterío Picos de Infierno-Picos de Argualas (16-10) PD
- Espadas-Posets (24-09) PD
- Circo de Troumouse (12-10) PD
- Cresterío Picos de Infierno-Picos de Argualas (16-10) PD

Describir todas y cada una de las actividades resulta complicado, sería como escribir un diario o porque no un libro.

De todas estas actividades, yo destacaría 3, haciendo un gran esfuerzo, La cresta de Salenques-Tempestades, El Circo de coronas y la Crabioules-Lezat-Quayrat.

SALENQUES-TEMPESTADES

La Salenques Tempestades probablente sea la etapa reina de los Pirineos.

Se trata de una arista muy codiciada entre los pirineístas, por su dificultad, envergadura y porque finaliza en el Aneto, punto culminante del Pirineo.

Es una actividad que tiene dos partes muy diferenciadas. Una primera, desde el collado de Salenques hasta la cima del Pico Margalida, donde el recorrido es evidente, la calidad de la roca es buena y las dificultades se concentran en la escalada de sus numerosos gendarmes.

Una segunda parte, desde el Margalida hasta la cima del Aneto, donde la dificultad técnica baja de nivel, la calidad de la roca es mediocre y la dificultad se centra en la elección del mejor itinerario.

A todo esto, hay que añadir la larga aproximación desde la Besurta hasta el collado Salenques y el descenso desde la cima del Aneto.



Fieles a nuestro estilo planteamos la actividad en el día, con poco peso para poder movernos con soltura. Curiosamente se emplea el mismo tiempo aproximadamente para cualquiera de sus tramos aunque las dificultades sean diferentes.

EL CIRCO DE CORONAS

El Circo de Coronas engloba tres actividades por separado, que uniéndolas conforman una maratón de aristas, de una calidad y belleza espectaculares: la Cresta de Llosas, la Cresta de En medio y la Cresta de Cregüña.

Para mí fue la sorpresa del Pirineo. De menos renombre que otras pero de una calidad bestial.

Debido a la longitud del recorrido decidimos hacer vivac en los lagos de Coronas. Punto de unión del bucle que forman estas tres aristas. Aquí pudimos dejar el material de vivac y recogerlo durante el descenso.

Con las primeras luces estábamos en plena cresta de Llosas. Una arista horizontal en su primera parte y que va ganando altura conforme se va acercando al Aneto. Variada y con muy buena roca en general, pro-

bablemente sea una de las mejores aristas que tenga el Pirineo. La cresta de En medio tiene menos dificultades técnicas, pero al dividir la cara norte de la cara sur del macizo resulta estar en un enclave perfecto. Y por último la Cresta de Cregüña, en sentido inverso a lo normal, de bajada, que le da por fin el toque diferente a cualquier actividad donde normalmente se desciende caminando.

CRABIOULES-LEZAT-QUAYRAT

La arista Crabioules-Lezat-Quayrat para mí es la mejor. Situada en la zona de los picos luchoneses a mí me resulta especial. Todos tenemos alguna actividad que se nos atraganta, algunas veces por la meteo, otras porque no tienes el día..... A mí esto me ha ocurrido en esta arista.

El primer tramo, los Crabioules, es una arista sencilla pero muy aérea y de una calidad única. Avanzando hacia el Pico Lezat hay que resolver numerosos gendarmes. Entre ellos el Gendarme Blanco, que aunque no alcanza los 3.000 metros es famoso por su espectacularidad y ambiente.



El tramo entre el Lezat y el Quayrat, aunque mantiene el grado de la actividad pierde en calidad de la roca. Se trata de un tramo técnico con rápeles y pasos muy expuestos debido a la mala calidad de la roca.

Si por mi fuera pondría punto y final a la actividad en la cima del Lezat.

Como anécdota contamos que bautizamos a esta

actividad como "Eleonor".

Todo viene por una película, 60 segundos, donde el protagonista, un ladrón de coches, bautiza a todas sus presas con nombres de mujer. Precisamente "Eleonor" resulta ser su preferida pero que siempre le da problemas cuando trata de robarla. Algo parecido me ocurría a mí con esta actividad.

Disfruta de la magia de las crestas!!!

ANETO (3.404m.) Salenques – Tempestades. 800m. D

BALAITUS (3.144m.). Costerillou. 200m. D

ASPE (2.645m.). Arista de los Murciélagos. D-

y un montón más te esperan...

Entra y apúntate...

www.guiar-t.com



Fernando Errekalde
GUIA DE ALTA MONTAÑA
 móv. 669005339 | info@guiar-t.com





EL ÚLTIMO DÍA

Aunque aún nos faltaban todas las cimas de Ordesa y el Robiñera, que por motivos de meteo lo tuvimos que dejar para el final, cuando bajamos del Balaitus y las Frondiellas, fue realmente cuando comenzamos a creer que lo íbamos a conseguir.

Ya habíamos concluido todas las escaladas y sabíamos que aunque nevara mucho tarde o temprano los subiríamos todos.

Así nos plantamos bajando de Ordesa y planeando la última ascensión, el Robiñera.

Se acercaron mis padres hasta Villanua, bajo ningún concepto se querían perder este momento.

Sin darnos cuenta habíamos conseguido el objetivo.

Recuerdo este día como algo muy extraño. Estábamos contentísimos de conseguirlo, algo que ni siquiera nosotros creíamos que pudiésemos hacer. Pero se había terminado algo que habíamos tenido entre las manos durante casi dos meses, en los cuales estuvimos totalmente volcados.

¿Y ahora qué? Yo creo que a los tres nos rondaba por la cabeza la misma pregunta. En el fondo habíamos continuado, cada día nos encontrábamos me-

yor y conseguíamos disfrutar aun más del proyecto.

Los tres lo tuvimos bastante claro. Decidimos dedicarnos de lleno a evolucionar en el aspecto profesional, dar el salto y formar nuestro propio proyecto como Guías de montaña (www.guiar-t.com y www.cota3mil.com), para poder transmitir nuestras vivencias de tu a tu y ayudar a muchos pirineístas a cumplir sus sueños.

Creo que los tres formamos un gran equipo. Sabemos la importancia que hemos tenido cada uno, que en algún momento necesitamos del otro y estuvo ahí. Esta fue lo mejor de toda la aventura.

Haber recorrido todas las cimas más altas del Pirineo me deja una gran sensación, como una vista de pájaro. Una sensación de control del Pirineo. Siempre digo que soy capaz de dibujar sobre el papel todos los cordales y valles en el tramo entre la Pica de Estats y el Balaitus.

Aventura más que recomendable. Os animo a que cada uno se plantee objetivos que realmente le apetezcan y pelee por conseguirlos. No siempre es necesario viajar a las grandes montañas, tenemos la suerte de contar con el Pirineo, gran escenario, ¡¡¡no dejéis escapar la oportunidad !!! ■

DÍA 1, 1 SEP: Viaje a LLavorsí y Pla de Boet, punto de salida para la Pica de Estats.

DÍA 2, 2 DE SEP: Ascensión a las cimas del macizo de la Pica de Estats (Pic Rodó de Canabona, Punta Gabarró, Pica de Estats, Pic Verdagner, Montcalm, Sotillo). Traslado al parking de Boí .

DÍA 3, 3 SEP: Cresta de los Besiberris (Besiberri norte, Besiberri Mig norte y sur, Besiberri Sur y Punta Passet.

DÍA 4, 4 SEP: Ascensión a la Punta alta. Traslado al parking de la boca sur del túnel de Viella.

DÍA 5, 5 SEP: Ascensión a la Tuc de Mulleres por el valle de mulleres. Traslado al parking del embalse de LLauset.

DÍA 6, 6 SEP: Ascensión a los Picos de Vallibierna y Culebras. Ruta circular por los lagos de Bottonás y descenso por el valle Llauset. Traslados a Benasque.

DÍA 7, 7 SEP: Ascenso hasta el refugio de la Rencusa.

DÍA 8, 8 SEP: Cresta de las Maladetas: Torre Cordier. Pico Cordier, Pico collado de la Rimaya, Pico de la Maladeta y Pico Abadías. Descendemos pasando por el Portillón superior de nuevo al refugio.

DÍA 9, 9 SEP: Salimos hacia el Pico de Alba pero el tiempo es muy malo, volvemos a Benasque.

DÍA 10, 10 SEP: Aprovechamos el mal tiempo y cambiamos de planes. Ascendemos al Pico Perdiguero. Subimos por el valle de Literola, Hito E de Perdiguero, Pico de Perdiguero, Perdiguero W, Tuca de Literola, Pico Royo, Punta Literola y Aguja de Literola y descenso a Benasque por el mismo valle.

DÍA 11, 11 SEP: Cabaña de pescadores en el valle de Coronas. Ascendemos todas las cimas del macizo de los Russell, Aguja S de Russell, Russell E, Punta Russell oriental, Pico Russell, Punta de la brecha Russell y la Aguja SW. Descendemos de nuevo al puente Coronas y a Benasque.

DÍA 12, 12 SEP: Desde la Besurta hacia el Pico del alba: Ascendemos al Gendarme de Alba, Pico de Alba, Diente de Alba, Muela de Alba, Punta Delmás, Pico Mir, Pico Sayó y Pico Le Bondidier.

DÍA 13, 13 SEP: SALENQUES- TEMPESTADES.- Nos planteamos hacer la arista en el día desde la Besurta y bajando por el glaciar del Aneto al ibón de Salterillo. Pasamos por la Forca Estasen, Torre de Salenques, 1º resalte de Salenques, 2º Resalte de Salenques, Margalida, Tempestades, Punta Brecha de Tempestades, Espalda de Aneto, Aneto y la Punta Oliveras.

DÍA 14, 14 DE SEP: Subimos al vivac de Coronas desde la cabaña de pescadores.

DÍA 15, 15 SEP: CIRCO DE CORONAS. Empalmamos tres actividades en una: la Cresta de Llosas, la Cresta de En medio y la Cresta de Cregüña. Pasamos por la Aguja Argarot, Aguja Tchihatcheff, Aguja Franqueville, Aguja Escudier, Aguja Daviu, Coronas SE, Pico de Coronas, Pico del Medio, Punta de Astorg, Pico Maldito, Gendarme de Schmidt Endell, Aguja de Haurillon, Aguja Juncadella, Punta de Cregüña, y el Pico Aragüels.

DÍAS 16 y 17, 16-17 SEP: DESCANSO.

DÍA 18, 18 SEP: Traslado hasta Viadós

DÍA 19, 19 SEP: Cresta MAUPAS- BOUM. Remontamos el valle de Remuñe y bajamos a dormir al Refugio de Maupas. Hicimos la Tusse de Re-

muñe, Pico Rabadá, Pico Navarro, Pico Maupas y Pico Boum.

DÍA 20, 20 SEP: Cresta de CRAOUBIOULES-LEZAT-QUAYRAT. Partimos desde el refugio de Maupas para concluir la jornada en el Refugio de Portillón. Pasamos por el Pico Jean Garnir, Craoubioules Oriental, Craoubioules Occidental, la Aguja Mamy, Aguja Lac, 1ª aguja Lezat, 2ª aguja Lezat, 3ª aguja Lezat, 4ª aguja Lezat, Pico Lezat y el Grand Quayrat.

DÍA 21, 21 SEP: CRESTA DE XEIL DE LA BAQUE. Salimos del refugio de Portillon para realizar la escalada de este a oeste. Pasamos por el Pic du Portillón, Pic petit Portillón, Pic du Sel de la Baque, Cap de la Baque Oriental, Cap de la Baque occidental y Pic Audoubert. Con muy mal tiempo regresamos al Refugio de Portillón.

DÍA 22, 22 SEP: Comenzamos en el refugio de Portillón y terminamos la travesía en el Refugio de Estós. Por el camino ascendemos Pic Gourdon, Pic Spijoules, Belloc S, Belloc central, Pic Belloc, Pic Jean Arlaud, Pic des Gourgs Blancs, la Torre de Armengaud, la Punta Lourde-Rochelave, el Pico Camboué, Pic st Saud, Clarabide Oriental, Clarabide Central, Clarabide Occidental y el Pico Gias.

DÍA 23, 23 SEP: CRESTA VETERANOS – BAR-DAMINA. Comenzamos en el refugio de Estós para terminar en el Angel Orús. Pasamos por Pico de los Veteranos, Pico de los Gemelos, Pico inf. De la Paul, Pico de la Paul y Pico de Bardamina.

DÍA 24, 24 SEP: CRESTA ESPADAS-POSETS. Desde el Angel-Orús en ruta circular pasando por el Diente Royo, Pico Pavots, Tuca Forau de la Neu, Pico Espadas, Tuca de Llardaneta, Tuqueta Roya, Posets y Diente de la Llardana.

DÍA 25, 25 SEP: Sale muy mal tiempo. Del Angel Orús a Viados y nos trasladamos al valle de Pineta.

DÍA 26, 26 SEP: Ascensión a los Astazous desde Pineta, Astazou Orienta y Occidental. Regresamos y Pineta y nos trasladamos de nuevo hasta el refugio de Viadós.

DÍA 27, 27 SEP: Desde el Plan de Tabernes ascendemos a los Culfredas, el Culfreda SW, el Culfreda Central y el Culfreda NE. Hacemos el descenso por el Puerto de la Pez de nuevo a Tabernes y Viadós.

DÍA 28, 28 SEP: Salimos desde Viados y comenzamos con las Forquetas, ascendiendo al Pico de la Forqueta SE. Despues los Eristes, Pico de Eriste N, Gran Eriste y Eriste sur. Descenso al refugio de Viados.

DÍA 29, 29 SEP: Cresta de BACHIMALA. Salimos desde Tabernes para realizar la actividad. Pasamos por la Punta del Sabre, el Gran Bachimala, Punta Ledormeur, Punta del Ibon, Petit Bachimala, Marcos Feliu, Pic de Abeille, Pico Puerto de la Pez y Pico de la Pez. Regresamos de nuevo a Tabernes.

DÍA 30, 30 SEP: DESCANSO.

DÍA 31, 1 OCT: Traslado a la zona del Neouvielle, dormimos en Cap de Long.

DÍA 32, 2 OCT: PIC LONG. Realizamos parte de la zona del Pic Long, ascendiendo a Pic Maubic, Aguja Tourrat, Pic Long, Dent de Estibere Male, Pic de Bugarret y Pale de Crabenouse. Regresamos a Cap de Long para pasar la noche.

DÍA 33, 3 OCT: NEOUVIELLE. Ascendimos des-

de Cap de Long hasta la Brecha de Neouvielle. Dejamos las mochilas y en un ida y vuelta hicimos el Pic de Trois Consellers, Turon de Neouvielle, Punta Reboul Vidal y vuelta al collado. Ascendimos por la cresta de tres consejeros al Pic Neouvielle y al Ramoun para volver por el famoso Pas du Chat a el Cap de Long.

DÍA 34, 4 OCT: DESCANSO. Mal tiempo.

DÍA 35, 5 OCT: Ascensión al Pico Lustou desde Rimajou.

DÍA 36, 6 OCT: 2º PARTE DE LA ZONA DEL Pic Long ascendiendo a la Aguja Badet, Pic Badet, Pic Maou, Pic Campbiel y Pic de Estaragne. Descenso al Cap de Long.

DÍA 37, 7 OCT: Traslado a Gavarnie y ascenso al refugio de Bayssellance.

DÍA 38, 8 OCT: 16 puntas del Vignemale y descenso a Gavarnie.

DÍA 39 y 40, 9 y 10 OCT: DESCANSO, mal tiempo

DÍA 41, 11 OCT: Traslado hasta el Circo de Troumouse.

DÍA 42, 12 OCT: CIRCO DE TROUMOUSE, ascendiendo a Pic Heid, Pic Troumouse, Sierra Morena, La pequeña Munia y Pico de la Munia. Descenso por la cara norte de nuevo al Circo de Troumouse. Nos trasladamos de nuevo hasta el Puerto de Bujaruelo.

DÍA 43, 13 OCT: Ascenso al Taillón y al gabiato Oriental y Occidental pasando por la Brecha de Rolando. Regreso a Villanúa.

DÍA 44, 14 OCT: Dejamos un vehículo en Panticosa y nos desplazamos hasta el Embalse de la Sarra. Ascensión al Pico de la Gran Facha y descenso al refugio de Respomuso.

DÍA 45, 15 OCT: Día clave, fin de las dificultades, CRESTA DE COSTERILLOU Y FRONDIELLAS. Pasamos por la Aguja de Ussel, Torre de Costerillou, Balaitus, Aguja Cadier, Frondiella Norte, Pico de la Frondiella, Frondiella Central y FrondiellaSW. Descenso por los ibones de Arriel y vuelta al Refugio de Respomuso.

DÍA 46, 16 OCT: TRAVESÍA DE PANTICOSA. Pasando por Pico de Infiernos NW, Infiernos Central, Infiernos SE, Pico Arnales, Aguja de Pondiellós, Garmo Negro, Algas Norte, Pico de Algas y Pico de Argualas. Descenso al Balneario de Panticosa y traslado a Villanúa.

DÍA 47, 17 OCT: Traslado a Ordesa y ascenso al refugio de Góriz.

DÍA 48, 18 OCT: Parados en el refugio a causa del fuerte viento.

DÍA 49, 19 OCT: ORDESA. Punta de las Escaleras, Baudrimont SE, Baudrimont NW, Sum de Ramond y Espalda de Esparrets. Regreso al refugio de Goriz.

DÍA 50, 20 OCT: CIRCO DE GAVARNIE. Pico de Marboré, Pico Oriental de la cascada, Pico central de la Cascada, Pico occidental de la cascada, Espalda de Marboré, Torre de Marboré y casco. Regreso al Refugio de Goriz.

DÍA 51, 21 OCT: ORDESA. Pitón SE de Cilindro, Cilindro, Dedo de Monte Perdido, Monte Perdido y Punta de las Escaleras y descenso a la pradera de Ordesa.

DÍA 52, 22 OCT: Traslado hasta Bielsa y ascensión al Robiñera por el valle de Chisagües.

FIN DE PROYECTO

HOT PARAD ICE

Nuevas aventuras de artificial extremo en las Fisher Towers para David Palmada y Ester Ollé. Simplemente ¡¡¡Gasss...!!!

Texto y fotos: **DAVID PALMADA "PELUT"**

David Palmada, "Pelut", y Ester Ollé, han vuelto a uno de los santuarios mundiales de la precariedad y el compromiso: las Fisher Towers, en Utah. Estructuras de arena en el desierto en las que los más expertos y valientes se aventuran en unas vías que rara vez bajan del A4 en un mundo de churrones rojos. Han conseguido dos excelentes actividades: la 1ª repetición de "Weird Science", un A4r/5.7, y una gran apertura que les mantuvo 8 días en la pared, avanzando pasito a pasito, con los nervios a flor de piel, rezando para que no viniera nada abajo.

La vía se abrió con Pau Escalé en mente, tristemente desaparecido el pasado invierno tras derrumbarse una estructura de hielo en Gavarnie. Por las semejanzas que Pelut y Ester ven entre la escalada artificial extrema, especialmente en un terreno de arena como el de las Torres, y la escalada en hielo, llamaron a la ruta HOT-PARAD-ICE, homenajeando a su amigo....y recordando el grito de guerra de Pau cuando se acercaba a escalar (Gasssssss....), así titulan este artículo.







ARRIBA IZQUIERDA: EN LA CIMA DE HOT-PARAD-ICE.

ARRIBA CENTRO Y DERECHA: PRIMER LARGO DE HOT-PARAD-ICE.

A LA DERECHA: ESTER EN EL SEGUNDO LARGO DE HOT-PARAD-ICE

¡¡Se acabó lo que se daba!! Es hora de hacer recuento y valorar si mis cortas vacaciones han dado sus frutos. Durante el año, al ver lo que cuesta reunir la plata para un viaje así, y lo rápido que pasan los días una vez allí, me replanteo las cosas una y otra vez y pienso...¡¡jes la última vez!! Pero cuando llego al sitio en cuestión y veo lo que me rodea enloquezco y entro en un estado de bloqueo mental que anula todo a mi alrededor. Me da igual todo: dinero, problemas, desgracias...es hora de aprovechar y vivir lo que llevas años esperando ¡Ahora o nunca! Ha llegado el momento de entrar a matar...

No es ninguna novedad para nadie que las torres de barro me apasionan y mucho. Lugares mágicos y diferentes. Cada uno tiene su sitio especial, y el mío son las Fisher Towers.

Pocos lugares he encontrado que me transmitan un cúmulo de sensaciones tan extrañas y profundas a la vez como en las Towers. Sitios bonitos y extremos hay en muchos lugares del mundo, cierto es, pero éste tiene algo que sé exactamente qué es que me engancha y me llama. Incluso cuando ya estoy en mi casa puedo sentir la llamada de las Torres. Por eso Ester y yo decidimos regresar para hacer realidad ese sueño que día tras días se iba repitiendo en mi cabeza, con mucha intensidad en los últimos días: escalar la majestuosa King Fisher, concretamente su cara sur.

Ese pedacito de pared me robó el corazón; allí escondida entre el barro se encontraba una línea mágica. Línea mágica que queríamos dedicar de todo corazón a nuestro queridísimo y ya desaparecido Pau Escalé. ¿Por qué? Porque este tipo de escalada es la que te llena con sensaciones más intensas, la que te pone los nervios a flor de piel a cada golpe de martillo; lo mismo que en cualquier estructura de hielo frágil de la que él amaba, que requieren suavidad y precisión. Y porque recuerdo sus palabras, "las vías que nos gustan son esas que te destrazan el cerebro...si no la escalada es basura"

Con estas palabras tan duras y radicales dando vueltas por mi cabeza, sin saber muy bien cómo me encuentro cabalgando el primer largo de la vía. Mi corazón bombea a un ritmo normal, incluso demasiado lento para ser yo. El sol me achicharra las pocas neuronas que me quedan. Despacio, muy despacio, voy progresando a ritmo de micro anclas, una, otra, otra más...una dura y agotadora rutina que muy lentamente me va a alejando del suelo. Las sensaciones intensas están por llegar. Es lo que tiene el artificial: un día estás tan tranquilo, ahí arriba colgado de vete tú a saber qué mierda y no pasa nada, te puede caer un avión al lado que ni siquiera te molestas en mirar qué ha pasado...y en cambio al día siguiente, al regresar al último punto del cual te habías bajado, tu corazón empieza a bombear a ritmo de infarto, tus so-



Nuevo Arnés **STREAK**



- Talla única
- Totalmente ajustable



- Perneras cónicas
- Acabado tejano



Toti Vales a Ulls de Neptú Foto: Cris Cañiblo



Manufactured by

techROCK

www.techrock.es



bacos empiezan a segregar ese olor tan sumamente asqueroso que te indica que sí, que realmente estás acojonado, tu cerebro se empieza a bloquear, sientes que puedes caerte a cada paso, cualquier ruido te pone a mil provocándote un enorme pinchazo en tu corazón...¿por qué? Dios, no logro entenderlo.

De repente eres plenamente consciente de que una caída en ese largo puede suponer un alto precio que pagar, y la pregunta es siempre la misma: ¿estoy dispuesto a pagarlo? Así que entre dudas, miedos y demás van sucediéndose los metro hasta encontrar la seguridad y ese respiro tan deseado que da la primera reunión....buahhh...estoy completamente destrozado y ni siquiera he empezado...pero esto es exactamente lo que hemos venido a buscar.

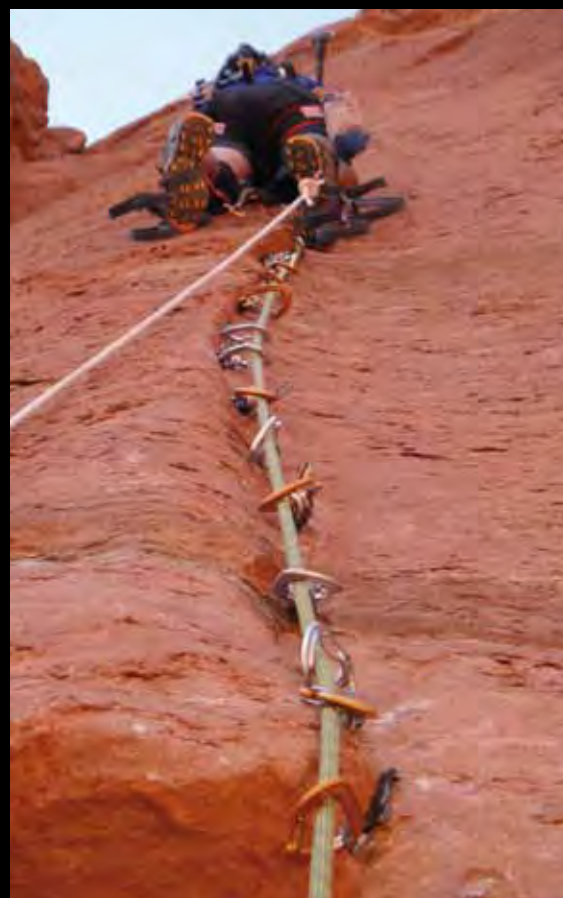
Los días van pasando, y sólo hay una cosa que me relaja mientras estoy cabalgando en lo precario, y es poder hablar con Pau cuando las cosas se ponen feas. Podéis llamarlo locura; yo lo llamo terapia. La vía va cogiendo más forma y color, siempre cabalgando entre lajas y zonas un tanto curiosillas. Podría estar describiendo horas y horas y contar todos y cada uno de los movimientos, pero lo bonito es escalarlos tú mismo y sentir las emociones y sensaciones que cada largo oculta. Pero sí que hay un trocito, sólo un trocito de ruta que sí que os quiero contar por la enorme cantidad de pensamientos que pasaron por mi cabeza.

Largo 2. Superada una gigantesca laja cantarina (por el sonido que se desprendía de ella al golpearla), me encuentro una fisura de ensueño, ésa con la que soñamos todos los amantes del artificio. Pero con una singularidad: es de barro. Un gigantesco brazo todo fisurado se alza recto. Progreso a golpe de friend sin problema, pero de repente mis ojos ven, mi cerebro procesa, y mi esfínter se aprieta....miedo, tengo miedo. Esa estructura está despegada de la pared, la luz pasa de lado a lado. Aumenta la presión, siento una extraña sensación, tengo miedo a que se desmonte toda la estructura. Mi cuerpo quema adrenalina a ritmo infernal. Después de insultarme una y otra vez pongo una expansión pensando que, si la estructura salta, a lo mejor no voy yo con ella. Jajaja...me río de mí mismo, me repito a mismo una y otra vez cobarde de mierda...ya en la reunión, analizando el largo, ya no lo veo tan difícil. ¡¡Caray cómo cambian las cosas!! Lo de siempre...en el bar todos escalamos mucho, pero a la hora de la verdad, todos tenemos nuestros fantasmas personales. Lo que sí que os puedo asegurar es que se trata de un largo de “máxima vibración”.

Lo mejor del día siempre llegaba a la noche. Una duchita en el parking a la luz de la luna a base de botellas de agua, un poquito de crema hidratante, una o varias (dependiendo del grado de sufrimiento del día) cervecitas frías, y a descansar, que al día siguiente había más. 8 días peleando de tú a tú con la Torre para poder admirar su cima. Para mí, una de las mejores cumbres que recuerdo. Porque allí acaba de nacer, para ti, y sólo para tí, Pau, HOT-PARAD-ICE.

Los días de vacaciones se fundían al mismo ritmo que nosotros. Ese sol de Utah nos estaba volviendo

IZQUIERDA ARRIBA:
TERCER LARGO DE HOT-
PARAD-ICE.
IZQUIERDA CENTRO: CIMA
DE WEIRD SCIENCE.
IZQUIERDA ABAJO: CACHA-
RRERIA.
A LA DERECHA: SEGUNDO
LARGO DE HOT-PARAD-ICE.



Amo la naturaleza

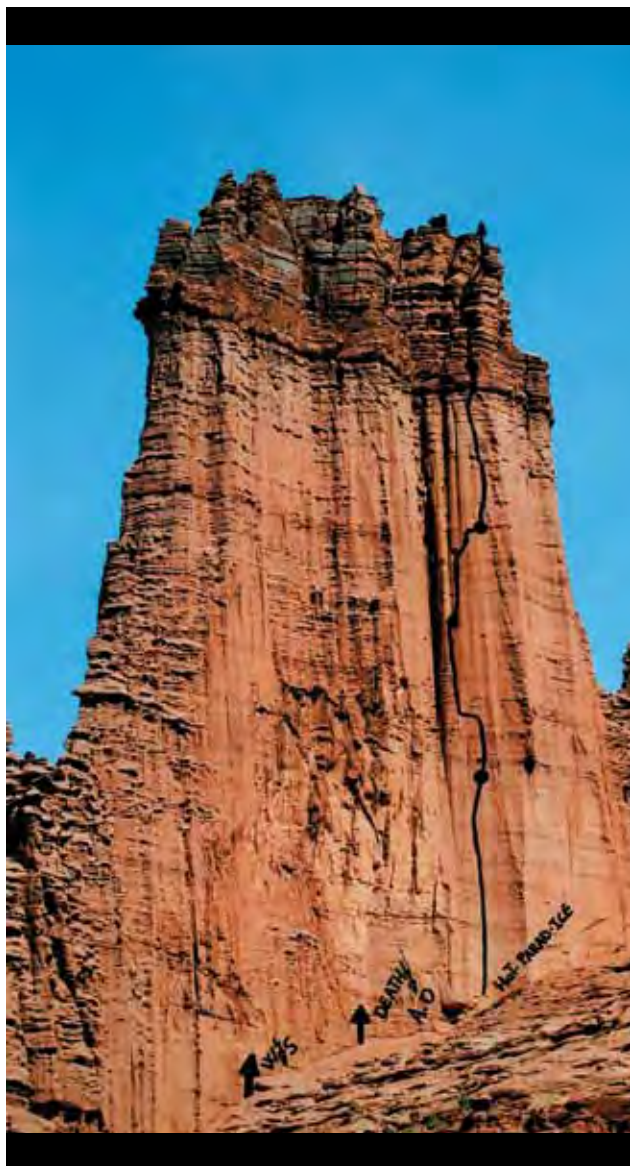
Amo lo funcional



Valojet 25



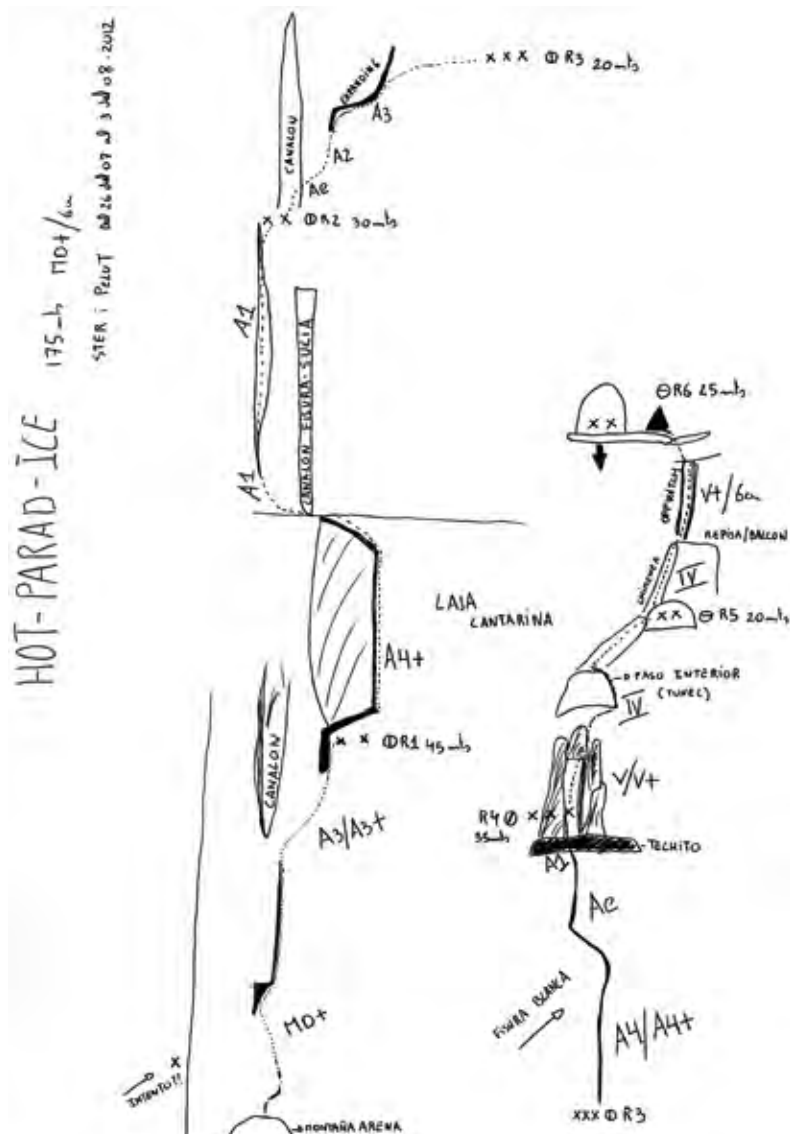
VAUDE
The Spirit of Mountain Sports



locos. Pero una de las ventajas de viajar con mujeres es que al final te obligan a ir de shopping y hacer turismo. Menos mal, porque sino no habría abandonado las torres ni un sólo momento. Sin embargo, tras unos días de turismo activo, las pilas se recargan, y nos encontramos listos para darles el último pegue a la Torre antes de volver a casita y seguir soñando unos años más con volver.

La decisión sobre la vía fue dura, aunque sólo había dos opciones más en toda la cara. Yo tenía en mente una ruta del maestro Beyer. Una que él mismo considero como una de las mejores vías de USA: Death of American Democracy. Pero resulta que a justo a la izquierda, tan solo hace 3 años, dos potentes americanos abrieron "Weird Science", A4r/5.7. Una ruta moderna y dura, según ellos de las más duras del sector, y claro, esto calentaba mi cabeza...¿la de Beyer o una 1ª repetición? Fueron unas cuantas noches dando vueltas en la oscuridad para no fallar, pues tenía claro que las 3 no podría hacerlas.

Se lo insinué a Ester, y casi me mata. Finalmente me decidí por Weird Science. Y la verdad es que la ruta nos dio exactamente lo que buscábamos: buen



ambiente, destrucción cerebral y una primera repetición para anotar en nuestra libreta de primeras (éste es exactamente el tipo de comentarios que me detecta y me da asco...¡¡nuestro libro de primeras!! jajajja... seré capullo...). Lo único que me decepcionó fue la cumbre, ya que esa aguja queda un poco separada de la otra, y su cima está en alto grado de putrefacción y precariedad, con infinidad de bloques sueltos colocados como en un rompecabezas...pero era una experiencia más que terminábamos.

Desde allá arriba terminamos lanzando un mensaje a los Dioses de las Torres. Un mensaje para mi gran amigo y maestro Ángel Vedo. Un mensaje de ánimo deseándole una rápida y feliz recuperación, que me permita estar otra vez al otro lado de su cuerda...recuerda, las paredes te están esperando...mucho ánimo, mi amigo. ■



ARC'TERYX

Atom LT — arcteryx.com

Reloj ForeRunner 910XT de Garmin

Texto y fotos:
ALBERTO LAFARGA

Todos los datos necesarios... ¡y más!



Lo confieso: soy adicto a los números, a los datos. Necesito cuantificar toda mi actividad física de la forma más objetiva posible para conocer mi rendimiento presente, pasado y futuro.

Ya lo fui en el pasado, en mi época de competidor: triatlón, ciclismo, raids de aventura,... Era imprescindible entrenar con un orden, para optimizar el tiempo y maximizar el rendimiento. Pero, por determinadas razones que ahora no vienen a cuento, conseguí desintoxicarme. Llegó el día en el que fui capaz de salir al monte, a correr o en bici sin mirar ni una sola vez el pulsómetro, ni el velocímetro, dejando en casa la tecnología.

En lugar de mirar el reloj, elevaba la vista para comprobar la situación del sol en el cielo. Entrenaba por sensaciones, el compás de mi respiración con mis pasos/pedaladas era mi mejor indicador de intensidad, mientras el pulsómetro acumulaba polvo en casa.

Repentinamente veía mis rutas de entrenamiento con otros ojos, era capaz de captar detalles del paisaje que anteriormente se me habían escapado por ir pensando en intensidades, tiempos, velocidades,...

En alguna ocasión tuve incluso la osadía de renegar de mi pasado y hacer algún comentario del tipo de "con tanta tecnología no se disfruta de lo verdaderamente importante: estás tan centrado en la pantalla que no admiras el entorno".

Siempre me han gustado mucho la electrónica y los 'gadgets', pero había conseguido apartarlos de mi vida en mis salidas al monte y entrenamientos. Ahora, sin embargo, para bien o para mal, he sufrido una grave recaída. ¿El culpable? El 910XT, de nombre ForeRunner, de los Garmin de toda la vida, sí...

UN MUNDO DE POSIBILIDADES

Miento si digo que no me han entrado ganas de entrenar en serio y metódicamente de nuevo, dejándome guiar por este completo 'entrenador'. Si entreno mejor (ojo, que no más...) soy capaz de moverme rápido reservando todavía energías para disfrutar del entorno. Su batería tiene una duración de hasta 20h, por lo que nos permitirá registrar sin problemas nuestros entrenamientos de larga duración (Vaya, ahora no te pongas a correr 72h seguidas, que igual tienes problemas... pero tú antes que el reloj!)

A los que ya tengáis algún ForeRunner de los anteriores, deciros que principalmente el 910XT presenta dos novedosas aportaciones: por fin incorpora un altímetro barométrico, que es capaz de trabajar conjuntamente con el GPS para darnos una mayor precisión en las altimetrías. Por otro lado, más adelante lo veremos a fondo, nos sirve para cuantificar nuestros entrenamientos de natación, ya sea en aguas abiertas o en piscina cubierta.

En resumen, esta unidad nos va a hacer buena compañía en una gran variedad de situaciones, al contar con funciones avanzadas apropiadas para actividades tan diferentes como natación, trekking, trail running, ciclismo, triatlón,...





ENTRENANDO CON EL FORERUNNER

Sus funciones son tantas, y sus utilidades tan variadas, que vamos a repasarlas más detalladamente a continuación, para comprobar la cantidad de perfiles de usuario a los que se adapta.

Aunque inicialmente los ForeRunner se destinaron a la carrera a pie, la familia ha ido evolucionando hasta llegar a convertirse en un aparato multidisciplinar. Así, se puede cambiar de una modalidad a otra sin interrumpir el registro de la actividad/entrenamiento con simplemente pulsar un botón.

Pero empecemos por lo básico: sacar el ForeRunner de la caja, realizar una carga completa, ... y a correr! Salimos a la calle, y en aproximadamente un minuto ha captado la señal gps y está listo. Los botones ofrecen un buen tacto y están perfectamente sellados como corresponde a un dispositivo sumergible hasta 50m. Pulsamos 'start' y comienza el registro del entrenamiento. La pantalla es totalmente personalizable, podemos elegir el nº de campos mostrados y la magnitud indicada en cada campo. Luego lo veremos.

Finalizado el entrenamiento, pulsamos 'stop'. Podemos guardar todos los datos registrados (Que no son pocos) y resetear a cero el reloj, listo para otra sesión. Al llegar a casa, descargamos los datos al ordenador y allí podremos pasar un buen rato analizando la gran cantidad de datos registrados de nuestra actividad. Hasta allí sería el uso básico, pero vamos ahora a profundizar un poco más:





- **Entrenamiento multideporte:** Pueden guardarse en la misma sesión de entrenamiento varias modalidades (Si fuéramos triatletas, está claro, pero para nuestras actividades por el monte nos sirve igual) por ejemplo bici+correr+bici+caminar... y guarda los datos sin mezclarlos.
- **El famoso modo "caco":** Se puede programar alarma para que nos marque el conocido 'ritmo caco', caminar-correr. Muy útil para esas salidas maratonianas de trail running en las que vamos alternando tramos corriendo y tramos caminando, para recuperar. Podemos elegir que nos marque los intervalos por tiempo o por distancia.
- **AutoPause:** ya nunca te olvidarás el cronómetro en marcha cuando termines el entrenamiento o hagas una pausa inesperada a mitad, arruinando todos los datos de la actividad. Ahora cuando te detienes o tu velocidad baja de una mínima, el ForeRunner lo detecta y detiene el cronómetro, si tienes activada esta función.
- **Autoscroll:** podemos personalizar varias pantallas con hasta cuatro campos cada una, una cantidad ingente de información. Si el ritmo de carrera es fuerte, vamos a tener serios problemas para buscar la pantalla que queremos mediante pulsaciones de botón. Gracias a esta función, si la activamos las pantallas van rotando automáticamente, por lo que tenemos las manos libres para correr... Podemos elegir la velocidad de rotación

de las pantallas entre tres valores: rápido/medio/lento.

- **Virtual Partner:** correr con un 'compañero virtual'. Simplemente consiste en que nosotros elegimos un ritmo al que va a avanzar nuestro 'compañero virtual', y el dispositivo nos dice si vamos por delante o por detrás suyo, en tiempo y distancia. Podemos alterar su ritmo en pleno entrenamiento.
- **Virtual Racer:** la existencia del Virtual Partner está muy bien, pero a los que nos movemos por montaña no nos resultaba tan útil. Es perfecto seguir un ritmo constante en una pista de atletismo, pero en montaña es impensable mantener exactamente la misma velocidad independientemente de las subidas, bajadas, escalones, rocas, barrancos,...

Para nosotros parece perfecto el Virtual Racer. Sigue un itinerario ya realizado anteriormente por ti o por otra persona que ha compartido su recorrido en internet. De repente estás en una carrera virtual. Compíte contigo mismo, o con la sesión de otra persona descargada de internet. Ahora el compañero virtual no lleva un ritmo robótico, sino que acelera en los tramos rápidos y decelera en los tramos complicados. Utilidad: prepara el circuito de una carrera, y posteriormente en la prueba ya sabes el ritmo máximo que puedes aguantar, registrado en entrenamientos anteriores. Solamente intentas acompañar al corredor virtual, que en el fondo eres tú días antes...

- **Entrenamiento de series:** habrá ocasiones que te interese realizar series por tiempo, otras por distancia. De ambas formas es posible y preciso.
- **Entrenamientos a medida:** esto puede hacerse sobre el mismo ForeRunner, pero lo más rápido y cómodo es diseñar el entrenamiento con el PC y luego pasarlo al ForeRunner, que nos guía durante toda la sesión.
- **Circuitos:** podemos transformar un recorrido realizado anteriormente en un circuito de entrenamiento, que seguimos y comparamos con las ocasiones anteriores (Virtual Racer). Pueden compartirse en internet. Gracias a ello, al ir a un sitio desconocido, puedes mirar en internet y salir a correr por donde suelen ir los locales, más al tanto de los lugares apropiados.
- **Ant+:** si entrenamos en interiores, podemos apagar el gps para ahorrar batería. Incluso sin GPS, el 910XT todavía nos sirve como pulsómetro, podómetro, etc., gracias a todos los accesorios con protocolo de transferencia de datos Ant+.
- **¡Hasta cinco bicicletas!** En el modo ciclismo, podemos guardar la configuración de hasta 5 bicicletas diferentes. Para tu bici de carretera (Rueda 700), de montaña (26'), la otra de montaña (29'), la de paseo (28'),... ¡Tenemos todos los perfiles que necesitamos!
- **Sabe cómo nadas:** el FR identifica el estilo de natación en piscina: croll, braza, espalda o mariposa. Comprobado en los tres primeros. Me gustaría nadar mejor a mariposa, porque mi chapucero estilo no era muy bien reconocido por el aparato

(Tampoco por el socorrista de la piscina...)

Identifica sin problemas el nº de largos que realizas. Debido al cambio de inercia o dirección en los volteos, o al impulsarnos fuerte en la pared, contabiliza un nuevo largo de la distancia que hayamos indicado (25, 50, 75, 100m). Es una función que ha aportado nueva luz a mis sesiones en piscina. Antes, al realizar nado continuo, SIEMPRE perdía la cuenta de los largos que llevaba, y nadaba atormentado por las dudas... Siempre terminaba la sesión de piscina sin saber si regresaba a casa con 1600m... ¡ó con 2200m! Ahora no concibo cómo nadie había comercializado un aparatito así antes...

- **Swolf:** valor correspondiente a los segundos empleados en recorrer una cierta distancia más el nº de brazadas empleadas en la misma. Un valor más bajo es mejor, representa una mayor eficiencia en nuestro nado.

- **Swim Efficiency Index:** valor correspondiente a los segundos más el nº de brazadas empleados en recorrer 25m en la piscina.

Con los dos valores anteriores, comparamos nuestra eficiencia entre el nado en aguas abiertas y entrenando en piscina, donde una línea recta en el fondo de la misma nos facilita mucho las cosas...

- **Activación "manos libres":** el cronómetro puede activarse (y así comenzar el registro de toda la actividad) tras una cuenta atrás prefijada por el usuario. Muy útil si queremos hilar fino con nuestras marcas: fijamos, por ejemplo, una cuenta atrás de 1 minuto, y así para empezar la sesión pulsamos el botón y tendremos 1 minuto para prepararnos, colocarnos bien y estar listos esperando que suene la alarma y comience a correr el tiempo.

- **Compatible con los siguientes sensores ANT+:**

- Pulsómetro
- Podómetro – muy útil para entrenar en interiores: correr en cinta, pista cubierta; y en bosques/zonas cerradas con débil señal de los satélites GPS.
- Bici – sensor de cadencia y velocidad.
- Bici – sensor de potencia
- Báscula para peso; si es avanzada puede registrar peso, índice de grasa e hidratación.
- Máquinas de gimnasio compatibles Ant+

- **Historial:** siempre se registran todos los datos de cada actividad para posterior análisis. Si se llena la memoria, sobrescribe el registro más antiguo, advirtiéndolo antes de borrarlo. Es capaz de guardar en memoria desde un máximo de 220h de actividad, sin accesorios Ant+ y en modo 'Smart', hasta un mínimo de 42h con todos los sensores Ant+ y en modo 'Every Second'.

- **Comunicación con el PC:** transferimos la información al pc mediante un sensor Ant+ conectado vía USB. Luego subimos los datos a la web de Garmin, donde el Garmin Connect nos permitirá analizar y sacarle el jugo a toda la valiosa información registrada durante nuestra salida. Toda esa



información queda guardada en la nube, con lo bueno y lo malo que eso supone. A mi forma de ver, algún inconveniente pero muchas ventajas:

- No puedes utilizarlo sin conexión a internet. Pero, sin embargo,
 - Puedes utilizarlo desde cualquier ordenador.
 - No pierdes todos tus entrenamientos si pierdes el disco duro por un virus.
 - No sobrecargas tu disco duro con otro programa.
- **Navegación gps:** – puedes ver tu recorrido sobre un mapa, guardar waypoints, seguir un track. Eso sí, no olvidemos que de una forma muy básica. Simplemente nos servirá para seguir sin muchos problemas un track.
- **Personalizando el dispositivo:** Centrándonos en lo que es principalmente el sistema, podemos seleccionar numerosas variables: idioma, vibración, tonos, pantalla, mapa, hora, unidades,...

Algo interesante es el modo del registro de datos de cada sesión. Tenemos dos opciones: modo 'Smart', simplemente guarda un registro cada vez que cambia la dirección, la velocidad o el ritmo cardíaco; y el modo 'Every Second', el cual nos da menor capacidad de memoria al registrar todos los datos a cada segundo.

Para sacar el mayor rendimiento al ForeRunner, deberemos completar nuestro perfil de usuario con los valores de peso, altura, sexo y edad.

- **Y mucha, mucha información disponible:** Tenemos la posibilidad de activar el ForeRunner en modo carrera, bicicleta, natación, u otra. En función de la seleccionada, podremos elegir los diversos datos a mostrar en las diferentes pantallas. Y por si fuera poco, en cada pantalla puedes prefijar que aparezcan uno, dos, tres o cuatro campos de datos. Todo el mundo encontrará aquí su reloj ideal, donde consultar sólo los datos que a él le interesan. En las tablas recogemos la información que pueden mostrar los campos de datos:



Natación en piscina

Calorías	Ritmo – último intervalo	Brazadas – último intervalo
Distancia	Ritmo – intervalo	Brazadas – último largo
Distancia – intervalo	Ritmo – último largo	Swolf – media
Distancia – último intervalo	Deporte	Swolf – intervalo
Eficiencia – media	Ritmo de brazada	Swolf – último intervalo
Eficiencia – intervalo	Ritmo de brazada – intervalo	Swolf – último largo
Eficiencia – último intervalo	Ritmo de brazada – último intervalo	Tiempo
Eficiencia – último largo	Ritmo de brazada – último largo	Tiempo – pausado
Largos	Tipo de brazada	Tiempo – intervalo
Largos – intervalo	Brazadas	Tiempo – último intervalo
Largos – último intervalo	Brazadas – media	Hora
Ritmo – media	Brazadas – intervalo	

Natación en aguas abiertas

Calorías	Ritmo – intervalo	Brazadas
Distancia	Ritmo – medio	Brazadas – último intervalo
Distancia – intervalo	Deporte	Salida de sol
Distancia – último intervalo	Longitud de brazada - media	Puesta de sol
Eficiencia – media	Longitud de brazada - intervalo	Tiempo
Eficiencia – intervalo	Longitud de brazada – último intervalo	Tiempo – pausado
Eficiencia – último intervalo	Ritmo de brazada	Tiempo – intervalo
Precisión del GPS	Ritmo de brazada – intervalo	Tiempo – último intervalo
Rumbo	Ritmo de brazada – último intervalo	Hora
Ritmo – último intervalo		

Ciclismo

Cadencia	Pulsaciones – vuelta	Velocidad
Cadencia – media	Pulsaciones – %Max vuelta	Velocidad – media
Cadencia – vuelta	Pulsaciones – % puls. reposo vuelta	Velocidad – vuelta
Cadencia – última vuelta	Pulsaciones – gráfica	Velocidad – última vuelta
Calorías	Pulsaciones – zona	Velocidad – máxima
Calorías – grasa	Vueltas	Velocidad – velocidad vertical 30s
Distancia	Potencia	Velocidad – vertical
Distancia – vuelta	Potencia – media en 30s	Deporte
Distancia – última vuelta	Potencia – media en 3s	Salida de sol
Altura	Potencia – media	Puesta de sol
Precisión del GPS	Potencia – kilojulios	Tiempo
Pendiente	Potencia – vuelta	Tiempo – media de vuelta
Rumbo	Potencia – última vuelta	Tiempo – pausado
Pulsaciones	Potencia – máxima	Tiempo – vuelta
Pulsaciones – % puls. reposo	Potencia – máxima vuelta	Tiempo – última vuelta
Pulsaciones – %Max	Potencia – Vatios/Kg	Hora
Pulsaciones – media	Potencia – zona	Ascenso total
Pulsaciones – media %Max		Descenso total
Pulsaciones – media % puls. reposo		

Carrera a pie

Cadencia	Pulsaciones – media % puls. reposo	Velocidad – última vuelta
Cadencia – media	Pulsaciones – vuelta	Velocidad – máxima
Cadencia – vuelta	Pulsaciones – %Max vuelta	Velocidad – velocidad vertical 30s
Cadencia – última vuelta	Pulsaciones – % puls. reposo vuelta	Velocidad – vertical
Calorías	Pulsaciones – gráfica	Deporte
Calorías – grasa	Pulsaciones – zona	Salida de sol
Distancia	Vueltas	Puesta de sol
Distancia – vuelta	Ritmo	Tiempo
Distancia – última vuelta	Ritmo – media	Tiempo – media de vuelta
Altura	Ritmo – vuelta	Tiempo – pausado
Precisión del GPS	Ritmo – última vuelta	Tiempo – vuelta
Pendiente	Pasos	Tiempo – última vuelta
Rumbo	Pasos – por vuelta	Hora
Pulsaciones	Pasos – última vuelta	Ascenso total
Pulsaciones – % puls. reposo	Velocidad	Descenso total
Pulsaciones – %Max	Velocidad – media	
Pulsaciones – media	Velocidad – vuelta	
Pulsaciones – media %Max		



CONCLUSIONES

Pero qué lejos han quedado aquellos tiempos en los que Garmin sacó sus primeros gps's destinados al outdoor, aquellos que estaban tan ocupados devorando las pilas que se olvidaban de mirar al cielo para no perder los satélites...

Ahora las cosas han cambiado drásticamente. Llevamos un gps en la muñeca, sin problemas de cobertura y cuya batería recargable sólo nos pide comer de vez en cuando, tras unos cuantos entrenamientos.

No es difícil sacar un 'pero' al 910XT: el pulsómetro no funciona en la modalidad de natación. Es extraño que un aparato tan completo carezca de algo tan básico para el entrenamiento serio de triatletas, principalmente, sobre todo cuando es una característica que sí incorporan otras unidades. Por suerte es algo que tampoco nos iba a preocupar tanto al resto de usuarios no triatletas profesionales.

Ha sido muy fácil sacar esa pega, pero además de

eso... la verdad es que hay que pensar mucho. ¿Más puntos negativos? Bueno, no estaría mal que admitiera varios, al menos dos, perfiles de usuario diferentes para poder compartir el aparato con otra persona.

En cambio, hay varios nuevos detalles que sí que son dignos de mención por su utilidad: la posibilidad de usarlo en natación, incluso en piscina cubierta; la opción de programarlo en modo andar/correr, para esas largas rutas de carrera por montaña; la alta personalización de las pantallas; el altímetro barométrico; el Virtual Racer, una versión mejorada del ya conocido Virtual Partner,...

El Garmin ForeRunner 910XT es un dispositivo que te enganchará desde el primer momento, te ayudará a entrenar más y mejor y te convertirá en el más 'friki' de tus amigos, siempre dispuesto a aportar valiosos datos concretos sobre la actividad que estás realizando. ■



Entrevista a Pedro Bergua

Son ya unos cuantos los años que Pedro Bergua está con nosotros realizando los artículos sobre Preparación Física para deportes de montaña y para escalada. Así que no necesita presentación. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especialista en Alto Rendimiento Deportivo, ha enfocado su profesión al mundo de la montaña, y principalmente de la escalada. Siendo el mismo un escalador de alto nivel, con grado cercano al noveno.

Hace pocos años, asociar la palabra entrenamiento y montaña era algo que chirriaba a la mayoría; por eso, sigue habiendo cierta confusión sobre la verdadera importancia del entrenamiento. Le hacemos unas preguntas a Pedro que nos aclaren algo cómo están las cosas.

Durante muchos años, los deportes de montaña, incluida la escalada, y el entrenamiento, parecían conceptos antagónicos. ¿Sigue subyaciendo esa forma de ver las cosas?

Creo que hoy por hoy la gran mayoría de practicantes de cualquier deporte, incluidos todos los que se hacen en la montaña, llevan a cabo algún tipo de preparación para realizar su afición-pasión en mejores condiciones. El cómo se lleva a cabo depende de cada uno: algunos buscan un rendimiento concreto y la preparación toma mayor relevancia, y otros simplemente quieren estar en las mejores condiciones para poder disfrutar una actividad en lugar de "padecerla", lo que a veces puede poner en peligro su propia integridad y/o la de otros.

El grado en escalada deportiva ha llegado a límites muy altos. ¿Tiene el entrenamiento algo que ver con esto? ¿Habría llegado la escalada hasta ahí sin el mismo?

Creo que es obvio que entrenamiento y rendimiento correlacionan alta y positivamente en toda actividad deportiva, y la escalada no es una excepción. Respecto a la primera cuestión, parece que todavía se entienda el entrenamiento para escalada como algo alejado o distinto de su práctica misma. Escalar en roca y entrenar para ello es "todo uno", o ¿acaso no se están trabajando sobre todos los factores de rendimiento que la condicionan cuando se está escalando? Entrenar para escalar realizando tareas distintas a la propia escalada supone, en muchos casos, perder calidad en el trabajo por un descenso en picado en la especificidad de

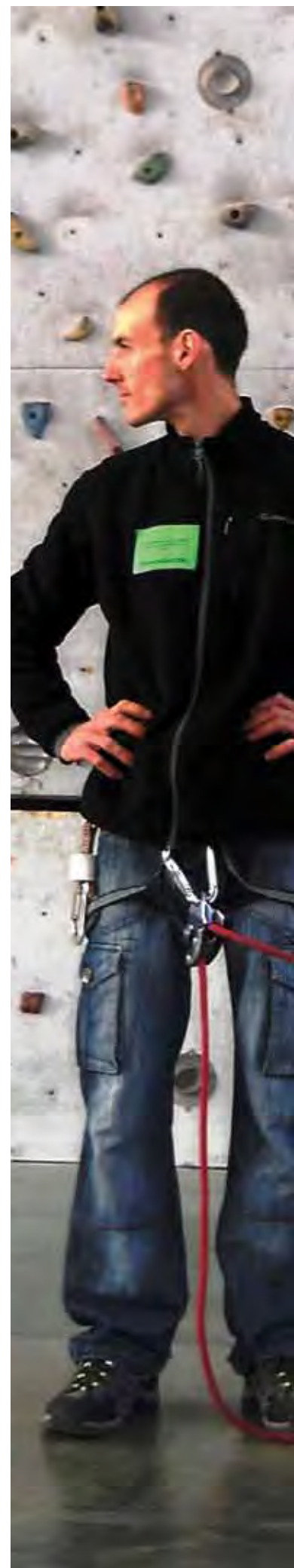
los medios empleados, algo que sólo se justifica para la consecución de mejoras concretas sobre cualidades con déficit de desarrollo.

¿Las nuevas generaciones, que comienzan a entrenar temprano, llegarán aún más alto?

Superar los registros más elevados alcanzados hasta ahora en escalada depende de la confluencia de muchos factores, entre los que destacan: genética, entorno adecuado y entrenamiento; en realidad, es el último elemento lo que marcará las diferencias en el futuro, pues es lo que permite expresar de forma completa el potencial genético latente, siempre que el entorno facilite los medios (materiales y temporales) necesarios para ello. Iniciarse de forma guiada a edades tempranas permite un desarrollo exponencial a todos los niveles de los factores de rendimiento de la disciplina mediante el tratamiento adecuado de las cualidades físicas en sus fases sensibles madurativas (entre otras cosas), algo que evidencian los últimos encadenamientos de las nuevas generaciones actuales. Hasta donde llegarán, el futuro lo dirá, pero los avances en el conocimiento sobre entrenamiento aplicado a la escalada seguro que tendrán un papel muy relevante.

¿Y en el alpinismo moderno, también tiene tanta importancia en su avance el entrenamiento?

El alpinismo moderno o de vanguardia está en la línea de actividades en un estilo limpio y ligero, lo que va de la mano del uso del libre para la superación de las dificultades. Esto supone menos material y el avance más rápido en la





pared, algo que se ve favorecido probablemente por un aumento del nivel de sus practicantes en lo que concierne a los factores de rendimiento que condicionan la escalada libre, es decir, el tratamiento que tienen los contenidos propios de la escalada cada vez tiene más peso en la preparación de los alpinistas que buscan un rendimiento elevado en sus actividades.

Y por qué, a diferencia de otros deportes, hay muchos practicantes de montaña que no entrenan, excepto los días que salen a la montaña. Hasta qué punto esto compromete su seguridad?

Como he dicho al principio, esto depende de los objetivos personales de cada cual, algo que va unido de forma implícita y algo paradójica a la preparación que se lleva a cabo para hacer determinadas actividades, me explico: contra mayor sea la dificultad de la actividad que se vaya a realizar, más completo y exhaustivo deberá ser el entrenamiento para concluirla con éxito, pero en el contexto de la montaña, dificultad no es igual a compromiso (o riesgo objetivo); en este sentido, lo lógico sería contar con un nivel de condición física suficientemente holgado como para acometer con seguridad la actividad pretendida, esto es, que permita disponer de plenitud de facultades en aquellas zonas que lo requieran para solventarlas sin errores y/o con capacidad de raciocinio suficiente como para decidir lo adecuado en función de la situación (egos aparte). Para la gran mayoría de prácticas que se hacen hoy por hoy en la montaña, la realización intermitente de la actividad misma (fines de semana normalmente) es suficiente (en muchos casos) para mantener ese nivel de condición física necesario que permita disfrutar con la seguridad necesaria.

¿Crees que en un futuro estará tan generalizado el entrenamiento para todos los montañeros y escaladores como lo está para otros deportes?

En el caso concreto de la escalada pienso que si se va a evolucionar hacia una práctica más controlada y eficaz, propiciada por el cada vez mayor conocimiento generado sobre cómo entrenar y evolucionar de forma más segura, tanto para la consecución de mejores rendimientos como en lo concerniente a la evitación de lesiones, siendo este último punto el que en mayor grado justifica que así sea, pues se trata de una actividad (la deportiva) relativamente nueva, que está determinando un campo específico de lesiones asociadas por sobreuso principalmente, algo directamente relacionado con el tipo de prácticas que se han llevado a cabo durante los entrenamientos "indoor" para la misma de forma descontrolada generalmente. Los montañeros seguirán a su ritmo, segura y afortunadamente (sólo es mi opinión, claro). ■



NOVIEMBRE

Dolpo West East
Cotopaxi Chimborazo
Isla Reunion
Jordania
Vietnam

DICIEMBRE

Rwenzori
Cotopaxi

ENERO

Kilimanjaro
Toubkal



sanga@vsanga.com · www.vsanga.com

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

Rápel asistido

Texto y fotos:
JOSÉ CARLOS IGLESIAS

Guía de Montaña UIAGM

Una de las primeras obligaciones de cualquier escalador es aquella de nunca lesionarse en medio de una ascensión en pared. Pero como todos sabemos a veces las normas se quedan en el papel y la realidad es otra. Como escaladores nuestro primer deber es permanecer seguros, tanto por nuestro bien como el de nuestro compañero. La escalada es un trabajo de equipo, y si uno de los miembros de la cordada está en apuros, el problema repercute en todos los miembros del grupo. Tal problema ha de ser solucionado con rapidez y resolviéndolo de manera seria.

En medio de una pared y en vías de varios largos, cualquier contratiempo puede producirnos una jaqueca. Sin bromas. Si por ejemplo el compañero se rompe el pie durante una caída, habremos de pensar qué hacer y cuáles son las consecuencias de permanecer en la pared.

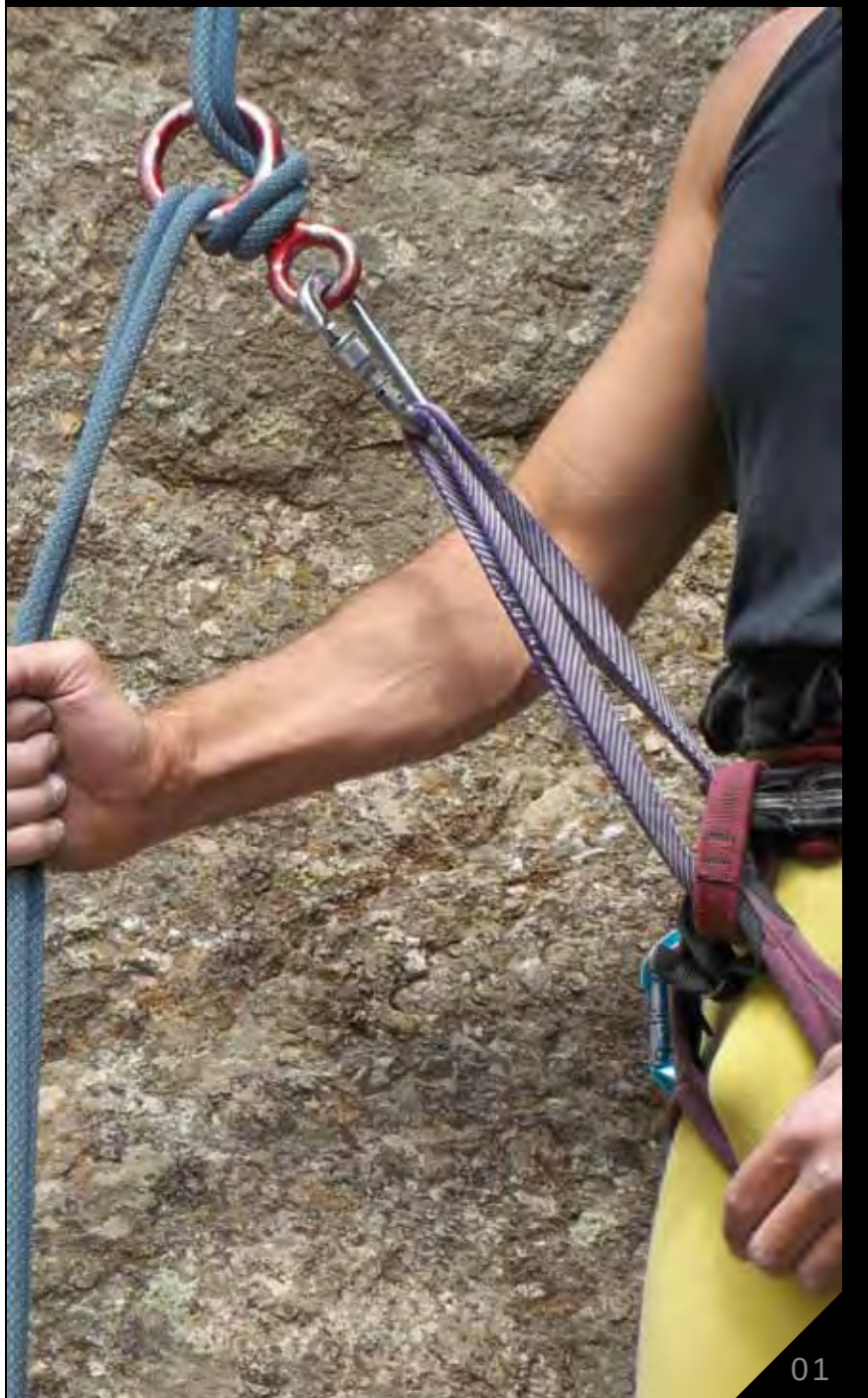




- ¿Es el herido capaz de seguir escalando con un pie o brazo roto? Posiblemente no.
- ¿Es posible izar al herido largo tras largo hasta la cima y de ahí intentar buscar ayuda? Quizás. Mucho trabajo izando al compañero largo tras largo. ¿Existe camino de bajada desde la cima?
- ¿Podemos esperar en una repisa a la ayuda del grupo de rescate? Es posible siempre y cuando sepamos que existe un grupo de rescate en montaña disponible y saben dónde estamos. Hoy en día con los teléfonos móviles tal opción puede ser factible, siempre y cuando tales grupos de rescate existan en la zona. Y dispongamos de cobertura con el teléfono.
- ¿Podemos dejar a nuestro compañero en una repisa seguro y bajar rápelando en busca de ayuda? Puede ser una opción. Si ello es así ¿Por qué no descender los dos al mismo tiempo? Si con ello podemos ahorrar tiempo y esfuerzo.

Estas pueden ser algunas preguntas que nos podemos plantear antes de tomar una decisión durante un accidente en pared. La ayuda exterior, es decir, aquella realizada por grupos de rescate en montaña, no siempre es posible. Ello va a depender del lugar en el cual nos encontremos escalando. Si por el contrario disponemos de grupos de rescate cercanos deberemos de ser capaces de notificarles nuestro deseo de ayuda. Ello será posible llamándoles por teléfono desde la pared, siempre y cuando exista posibilidad de realizar una llamada, disponiendo de un teléfono móvil con cobertura. Otra opción es aquella de que un familiar o amigo alerte los grupos de rescate cuando falte nuestra presencia. A veces puede ser tarde, si nuestro compañero dispone de heridas graves. Si decidimos dejar al compañero en la pared y bajar en busca de ayuda habremos de percatarnos de que lo dejamos seguro y atado en la repisa dentro de la mejor comodidad posible. Hemos de saber donde lo dejamos con el fin de facilitar el posterior rescate.

Si por el contrario disponemos de conocimientos básicos de autorrescate en pared podemos acelerar el proceso de extracción del compañero de la pared, bien hacia arriba o bien hacia abajo. Ello dependerá de nuestros conocimientos y del acceso de la pared. Quizás solo nos interese descender o ascender a una repisa en la cual dejar al compañero o plantearnos la situación de rescate. Ascender al compañero siempre requiere de una mayor esfuerzo incluso realizando sistemas de izado con poleas. La maniobra es posible pero no es carente de esfuerzo y es lenta. Sobre todo si hemos de ascender varios largos. Por el contrario descender con el compañero al mismo tiempo empleando la dos cuerdas es una maniobra mas rápida y que requiere menos esfuerzo que la del izado. El proceso consistirá en descender largo tras largo rápelando con las cuerdas en doble y empleando las reuniones del largo. Si es necesario abandonaremos material con el fin de facilitar el descenso. Los dos escaladores descenderán al mismo tiempo, largo tras largo, hasta el suelo o el punto deseado. Es importante estudiar con detenimiento la línea de descenso



con el fin de no embarcarnos y perdernos en la pared.

Para descender podemos emplear dos sistemas básicos de rápel.

- **Sistema de rápel en contrapeso.** Descendemos con el compañero en polea desde la reunión y en contrapeso. Tal sistema precisa de una cuerda en simple en polea desde la reunión, con el inconveniente de descender menos distancia y de producir rozamientos en los salientes de la roca.
- **Sistema de rápel en Y asistido.** Los dos escaladores descenden al mismo tiempo compartiendo la cuerda en doble con la ventaja de abarcar una mayor distancia de descenso. Es el sistema mas aceptable durante el descenso en medio de una pared.



02

RÁPEL ASISTIDO EN Y

El objetivo de tal sistema es el de que los dos escaladores puedan descender con seguridad largo tras largo hasta el suelo o el punto deseado. El herido permanecerá colgado del sistema sin hacer prácticamente nada mientras que el compañero realizará todo el trabajo. El proceso a seguir es el siguiente:

- El rescatador colocará un aparato descendente en la cuerda, bien sea un descendente en ocho o una plaqueta de freno. Tal aparato lo colocaremos en la cuerda empleando un mosquetón de seguro y lo extendaremos de nuestro mediante el empleo de una cinta de bandolera. Tal cinta la podemos conectar a nuestro arnés pasándola a través de los orificios de la pernera y de la cintura de éste, de tal manera que

al final disponemos de una cinta en doble. También puede ser posible atar la cinta al arnés en simple al anillo ventral del arnés mediante el empleo de un nudo de alondra. La distancia de la cinta ha de ser aquella la cual seamos capaces de alcanzar con la mano el aparato de descenso una vez colgados de él. En la **foto 1** observamos un aparato de descenso en ocho atado a la cuerda mediante un mosquetón de seguro y una cinta extendida al arnés en doble y a través de ambos orificios del arnés.

- A continuación colocaremos un nudo autobloqueante Marchard en la cuerda por debajo de aparato descendente y atado al arnés con un mosquetón de seguro. En la **foto 2** observamos un nudo autobloqueante Marchard con dos senos confeccionado en la cuerda y atado al arnés mediante un

mosquetón de seguro ancho, tipo HMS. Tal nudo autobloqueante lo mantendremos cerca del arnés, flojo y manejable, con el fin de facilitar que éste se deslice suavemente por la cuerda. En la **foto 3** observamos cómo el nudo autobloqueante Marchard lo mantenemos flojo con el fin de permitir su deslizamiento por la cuerda. La mano derecha la mantenemos en la cuerda con el fin de controlar el rozamiento y el control de la cuerda y la mano izquierda la mantenemos en el nudo autobloqueante. El nudo autobloqueante nos servirá de sistema de autoseguro y frenado en el caso de que perdamos control de la cuerda. Mediante tal sistema nos encontramos disponibles para rapear de manera segura.

- Al herido le colocaremos una cinta en bandolera doble al arnés atada directamente a ambos ojales del arnés mediante un mosquetón de seguro. En el otro extremo de la cinta también colocaremos otro mosquetón de seguro. En la **foto 4** observamos al herido con una cinta de anclaje atada al arnés. Si no disponemos de mosquetón de seguro podemos unir la cinta al arnés mediante un nudo de alondra a través de los dos ojales del arnés. Es posible unir tal cinta también al anillo ventral del arnés, o anillo de rápel o aseguramiento. Los dos ojales del arnés, el de cintura y el de piernas, ofrecen una mayor seguridad y estabilidad que el anillo ventral. Éste es seguro, obviamente diseñá-



03



04



05



do para asegurar y rapelar de él, de ahí que lo dejaremos libre para emplear en posteriores maniobras. Siempre que sea posible intentaremos no sobrecargar o anclar mosquetones y cintas en un solo punto. En lo posible repartiremos el emplazamiento en diferentes puntos del arnés con el fin de realizar la maniobra limpia y ordenada. El nudo de alondra, por otro lado, es un nudo adecuado para cargar pesos, como por ejemplo en rápel. Sin embargo no es un nudo recomendado para emplear si existe la posibilidad de grandes tirones, debido a su escasa resistencia.

- El siguiente paso consistirá en unir tal cinta de anclaje del herido a nuestro sistema de rápel. Para ello anclaremos la cinta al orificio pequeño del descensor en ocho mediante el empleo de un mosquetón de seguro. Si en lugar de descensor de ocho disponemos de una plaqueta de freno para rapelar anclaremos el nudo de anclaje al mosquetón de seguro de la plaqueta de freno. En la **foto 5** observamos la cinta de anclaje del herido atada al orificio pequeño del rapelador en ocho mediante el empleo de un mosquetón de seguro. Nunca ataremos el nudo de anclaje del herido directamente a nuestro arnés. Esto es muy importante. El peso del compañero lo ha de cargar el rapelador y la cuerda, y no nuestro cuerpo.
- En este punto de la maniobra nuestro compañero se encuentra colgado del aparato rapelador em-

pleado durante el sistema de descenso. Con el fin de mantener que el cuerpo de nuestro compañero permanezca cerca del nuestro y no se golpee contra la pared colocaremos una cinta exprés entre nosotros y el compañero. Para ello ataremos un extremo de la cinta exprés al anillo ventral del arnés del compañero y el otro extremo lo uniremos al anillo ventral de nuestro arnés. En la **foto 6** observamos el empleo de una cinta exprés para unir los dos arneses, anclándola al anillo ventral de ambos arneses.

- El resultado final del sistema de descenso con herido es el de un montaje en Y con forma de triángulo, como vemos en la **foto 7**. Ambos escaladores se hayan colgados del rapelador colocado en la cuerda. El descensor lo hemos extendido con la ayuda de una cinta de hombro y mosquetón de seguro. Y con el fin de disponer de un sistema de autoseguro hemos confeccionado un nudo autobloqueante Marchard en la cuerda y cerca del arnés. De tal manera dispondremos de un nudo de freno en el caso de tener que soltar las manos. Con el fin de mantener el cuerpo de nuestro compañero cerca del nuestro hemos añadido una cinta exprés para anclar ambos arneses.
- A continuación solo nos queda el que ambos escaladores se cuelguen de la cuerda con el fin de descender juntos. El rescatador mantendrá al herido alejado de la pared simplemente colocándolo



06



07



08



09

entre sus piernas, manteniendo estas extendidas y en contacto con la pared. El herido permanecerá colgado y entre las piernas del rescator, no demasiado abajo y no demasiado arriba. Simplemente a la altura del pecho. El rescator descenderá controlando el ritmo del descenso manteniendo el control en la cuerda de rápel (derecha en este caso) y deslizando el nudo autobloqueante con la mano opuesta (izquierda en este ejemplo). En la **foto 8** y **9** observamos a los dos escaladores descendiendo empleando un sistema de rápel asistido en Y.

- Una vez que alcancemos la siguiente reunión de rápel habremos de anclar al herido a la reunión, sobre todo si tal reunión es colgada. Con el fin de que podamos liberar el peso de nuestro compañero a la hora de realizar el siguiente rápel, ataremos al compañero a la reunión a través del empleo de un nudo dinámico, bloqueado con un nudo de fuga como vemos en la **foto 10**. No ataremos al compañero directamente a la reunión con

una cinta, pues de lo contrario nos costará un mayor esfuerzo a la hora de tener que soltarlo posteriormente para volver anclarlo al sistema de rápel. Para ello emplearemos un cordino o incluso un extremo de la cuerda si ello es necesario. Ataremos un extremo del cordino al herido y a continuación realizaremos un nudo dinámico en la reunión bloqueado mediante un nudo de fuga. Tal nudo dinámico lo realizaremos sobre un mosquetón de seguro ancho, como vemos en la **foto 11**. Si es necesario podemos atar al herido con un segundo punto de seguro empleando para ello una cinta o cordino de reunión. A continuación solo nos queda el que el rescator se ancle a la reunión y recoja las cuerdas del rápel.

- Una vez recogidas la cuerdas y pasadas nuevamente por la reunión de rápel volveremos a realizar la misma operación de descenso, confeccionando un sistema en Y. Montamos el descensor extendido en la cuerda y colocaremos el nudo de freno autobloqueante cerca de arnés. Ataremos



10



11

nuevamente al herido al aparato descensor con una cinta de anclaje e instalaremos la cinta exprés entre ambos arneses. Por último aflojaremos el nudo dinámico del cual se haya anclado el herido para que su peso se transfiera al descensor en la cuerda.

Descenderemos hasta el suelo repitiendo la maniobra (**foto 12**).

El descenso de un herido mediante el empleo de un sistema de rápel asistido en Y es sencillo, pero requiere practica. Es importante que la longitud de la cinta de la cual colgamos al herido sea la adecuada, y este se coloque en la distancia perfecta a nuestro alcance. Es también importante que nuestro conocimiento y manejo de los nudos de frenado y dinámicos sean al cien por cien. Como cualquier otra maniobra de autorrescate es necesario practicar y practicar para que en el caso de que tengamos que emplearla no nos veamos obligados a dudar a la hora de realizar su confección. ■



12

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.

Las novedades de esquí

Queda muy poco para que comience la temporada de esquí. Aquí os ofrecemos un pequeño adelanto de las mejores novedades que tendremos.

REDSTER EDGE SL PT + K XTO 12 ATOMIC

Esquí de Slalom, muy rápido con insertos de Shockilla en su construcción, que le hace absorber las vibraciones a altas velocidades. Dos insertos de titanio aumentan su dureza para que la fuerza se transmita directamente a los cantos durante el giro, manteniendo un fuerte agarre. El perfil Piste Rocker lo hace cantar sin problemas de forma fácil en giros cortos. Un esquí para esquiadores expertos que quieren velocidad y giros cortos pero con control y facilidad de giro.



ESQUÍ ALPINO

REDSTER PRO130 ATOMIC

Las Redster son botas de alto rendimiento, están desarrolladas conjuntamente por los ingenieros y esquiadores de Atomic para lograr una bota con tecnología de la bota de Copa del Mundo que hace que Marcel Hirscher esquíe incluso más rápido. Cuenta con una parte trasera reforzada con carbono para una salida muy explosiva de curva. Es hasta seis veces más dura que el modelo anterior y permite conducir cada giro de forma más precisa y más agresiva gracias a su increíble potencia de transmisión.



TROOP SL ATOMIC

El nuevo Troop SL es un casco abierto progresivo que cumple con la regulación FIS para cascos de Slalom, y es el favorito de Marcel Hirscher. Una seguridad contrastada combinada con un diseño moderno: el Troop SL representa la nueva generación de los cascos de la Copa del Mundo. Las almohadillas para los oídos, los puntos de fijación del visor y las gafas de esquí son extraíbles, mientras que el relleno con la tecnología Instant Fit da un ajuste preciso y ultraconfortable.



SPEED COURSE TI + PX 12 DYNASTAR

Tabla Race de gigante, para ir a altas velocidades por pista, puede pasar por nieve helada con total estabilidad, su tecnología, la placa Raceflex y los cantos en toda la longitud le otorgan una excelente adherencia. Para los esquiadores muy experimentados a los que les gusta correr y tener un esquí que de total confianza.



AMPHIBIO WF82 XTI + ELX 12F ELAN

Diseñado por Porsche Design Studio es un esquí rápido y fuerte para todos los terrenos y cambios de nieves, con un patín 82 mm es potente pero a su vez preciso. Está destinado para esquiadores allround expertos ya que exige físico y técnica para llevarlo.



CHIARA + 4 MOTION 11.0 VOLKL

Esquí de mujer pista, con cotas amplias y un peso ligero. La nueva construcción BioLogic xtraLIGHT, adaptada a un Tip Rocker, permite una considerable reducción de peso sin perder resistencia y durabilidad.



ILUMINA F +ELW 10F ELAN

Esquí de pista con tecnología Wavelight y perfil Early Rise Rocker, específico para mujeres, que permite hacer giros rápidos con menos esfuerzo. Está destinado a esquiadoras expertas que prefieran los giros cortos.

EXPERIENCE 83 TPX + AXIUM 120 TPI ROSSIGNOL

Esquí para pista pero con una línea de cotas de 83 mm de patín, lo que hacen un esquí perfecto para todo tipo de terrenos y permite hacer fuera pistas con confianza. Es un esquí para esquiadores avanzados y expertos con un perfil Rocker AutoTURN que combina camber tradicional con rocker en espátula y cola, de esta forma el esquí aumenta su flotabilidad.



V-MERKS RTM +IPT WR 12.0 VOLKL

Esquí preciso, deportivo y sorprendentemente ligero. Su estructura High-End con carbono y aramida, además de reducir el peso produce también una rapidez de reacción, agilidad y gran maniobrabilidad. Este esquí está destinado a esquiadores expertos que buscan el límite en pista y poder salir fuera de pista con seguridad.



A.M.P CHARGER-ROX + MX 14 K2

El A.M.P. Charger para esta temporada añade la tecnología ROX Technology, para un núcleo de madera de Álamo y Paulownia y una construcción Sidewall con una lámina de Titanio. Esta dirigido para un esquiador experto que busca enlazar giros perfectos en pista, es el esquí perfecto para "carvear" en nieves duras.



CHAM 107 + PX XXL DYNASTAR

La nueva generación de esquís freeride. La serie CHAM, diseñada en el valle de Chamonix, cuna del esquí extremo. La combinación del « perfil de levitación » y la elevada calidad de fabricación de Dynastar ofrecen una excelente combinación de maniobrabilidad, flotación, potencia y estabilidad en todas las condiciones de nieve. Su tecnología «Perfil de levitación»: con espátula Rocker larga y cola plana, una línea de cotas invertidas para una mayor maniobrabilidad además de muy anchas para una rendimiento excepcional en nieve en polvo y un radio muy largo, lo hacen un excelente freeride. Destinado a esquiadores de máximo nivel que buscan un autentico freeride.



50TH ANNIVERSARY RECOIL COMP K2

Para esta temporada K2 lanza la gama 50 aniversario, inspirada en los colores y el diseño que hizo famosa a la marca.

Este esquí de freesyle permite su uso en freeride perfectamente gracias a su perfil All Terrain Rocker con 30% de Rocker y 70% Camber. Las ventajas del All Terrain Rocker se notan sobretodo en condiciones de nieve variable y recién caída.



BBR SUNLITE + Z10 TI SALOMON

Modelo para mujer del revolucionario BBR. Este esquí con diseño V-Shape que sobredimensiona la espátula recordando a una tabla de surf, para facilitar la flotación en nieve polvo y que combina con una cola estrecha y unas cotas diferenciadas, da un radio corto para una conducción rápida y precisa en pista.

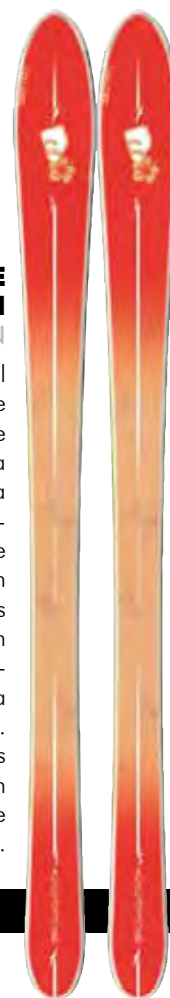
Destinado a esquiadoras avanzadas que quiere un esquí que increíblemente vale para todo.



SIDSETH K2

Es el esquí diseñado para Seth Morrison, este año el esquí está pensado para alta montaña, con Powder Rocker y tecnología BackSide.

Un esquí con cotas generosas, un patín de 118 mm que le aporta una gran flotación y un perfil Powder Rocker con 50% de Camber y 50% de Rocker, ofrece al esquiador mucha más flotabilidad sobre nieve virgen, versatilidad y agilidad. Esta construcción es la que más tanto por ciento de Rocker incorpora al esquí.



S7 + AXIAL 2 120 XXL FLUO ROSSIGNOL

El esquí que revolucionó el mundo del Rocker y el Camber. Cuenta con un Rocker Powder Turn, 50% de Camber bajo el pie y 50% de Rocker en espátula y talón. La ligereza del Camber en el patín proporciona al esquí un excelente agarre en nieve pisada mientras que el Rocker en la espátula aumenta la flotación en la nieve polvo y permite disfrutar de nuevas sensaciones y en la cola facilita la conducción y el control.



EXCLUSIVE XT 90 W LANGE

Bota específica de mujer que combina el rendimiento de una bota de competición con las características necesarias para la práctica del esquí All Mountain. Está diseñada para esquiadores avanzados que quieren comodidad y esquían sobre todo tipo de nieves.

XT 100 LANGE

Bota que combina el rendimiento de una bota de competición con las características necesarias para la práctica del esquí All Mountain. Está diseñada para esquiadores avanzados que quieren comodidad y esquían sobre todo tipo de nieves.

RS 130 LANGE

La RS 130 es la bota ideal para esquiadores técnicos y de competición que buscan una bota monoinyección de elevado rendimiento y además lo más cómoda posible. El diseño anatómico Confort fit de la caña y del talón permite una sujeción perfecta que se traduce en un control óptimo del esquí.

X MAX 120 SALOMON

Bota de competición de gama alta que incorpora la tecnología Twinframe para combinar una transmisión y potencia superiores con un gran agarre del pie para el máximo rendimiento en pista. Esta tecnología utiliza una flexión progresiva de la caña, con una carcasa envolvente Overlap con una carcasa bi-inyectada de poliuretano un material de alta densidad que permite progresar sobre la nieve sin esfuerzo y proporciona una buena adaptación ala dureza.



TRANSFIRE R2 NORDICA

El nuevo concepto de botas de Nordica, unas botas que evolución al tipo de esquí actual, permitiendo su uso a una gran gama de esquiadores. Incorpora un New Shell Desing un diseño de carcasa en 3 piezas que soporta los movimientos del esquí y aporta más precisión lateral.



KRYPTON TWO CORE DALBELLO

Bota de gran polyvalencia y rendimiento para All Mountain, con su diseño Cabrio crea una construcción única que combina un conjunto de 3 piezas carcasa / caña / lengüeta que asegura la comodidad del pie y la pierna al tiempo que optimiza la flexibilidad suave y progresiva. Es una bota diseñada para un público exigente que esquía en cualquier tipo de terreno.



Material

LA WEB OFICIAL DE HAGLÖFS, DISPONIBLE EN ESPAÑOL



La marca de outdoor Haglöfs ya tiene disponible su página web en español. Cuando se creó tan solo estaba disponible en inglés y en sueco pero con el paso de los años se han ido añadiendo nuevos idiomas en función de la procedencia de las visitas. La creación de la página web en español era inminente ya que durante los últimos años Haglöfs ha experimentado un notable incremento de visitas desde España, fenómeno relacionado con el éxito que está cosechando esta marca en nuestro país.

La página web es fiel al estilo Haglöfs ya que cuenta con un diseño minimalista, contemporáneo e innovador lo que la convierte en una web atractiva para todo tipo de usuarios. En ésta podrás conocer la colección con todo lujo de detalles, descubrir quienes son los Amigos de Haglöfs, visualizar los videos etc. Con este cambio, el usuario español se sentirá más cercano a la marca al entender a la perfección los comentarios que describen cada uno de los productos.

Hay que destacar también las recientes incorporaciones del francés y japonés en esta web lo que hace ascender a 11 el número de idiomas disponibles.

Entra en www.haglofs.com/es-ES/ y disfrútala.

Material

RETIRADA DEL MERCADO DE ALGUNOS MODELOS DE VIA FERRATA DE SINGING ROCK

Singing Rock está retirando del mercado las series de los modelos Vía Ferrata EASY GO XP, EASY GO XP LOCK, EASY GO XP COMPLETE como medida preventiva. Se ha detectado que, en determinados casos, las cintas de los brazos elásticos para los mosquetones después de uso intenso pueden dejar de cumplir los estándares de seguridad. Si posees alguno de los productos mencionados, por favor lee esta noticia importante:

Identificación-Nombre del producto/lotos de producción involucrados:

Esta retirada de mercado afecta solo a la serie Vía Ferrata producidas durante el 2010, 2011 y 2012 con los siguientes nombre de artículo: EASY GO XP, EASY GO XP LOCK, EASY GO XP COMPLETE.

Riesgo:

Se ha detectado que, en determinados casos, las cintas de los brazos elásticos para los mosquetones después de uso intenso pueden dejar de cumplir los estándares de seguridad. En consecuencia, el efecto de protección del equipo de vía ferrata podría verse limitado o reducido, lo que en caso de caída podría ocasionar graves lesiones o incluso la muerte.

Por favor deja de utilizar INMEDIATAMENTE la serie retirada Vía Ferrata. Hasta el día de hoy no hay informes que confirmen que los defectos provengan de un uso normal. Sin embargo, SINGING ROCK está actuando proactivamente en este problema dados los potenciales riesgo de lesión.

Para evitar cualquier tipo de riesgo para el usuario, estamos retirando del mercado los productos arriba mencionados por sustitutivos, cintas con funda elástica por no elásticos.

Si posees algunos de los productos arriba mencionados, por favor devuélvelos directamente a SINGING ROCK o a tu tienda habitual para poder proceder a la reparación arriba indicada en un periodo de tiempo lo más corto posible.



Noticia

THE NORTH FACE® ANUNCIA LA NUEVA INCORPORACIÓN DE LA ESCALADORA DAILA OJEDA (ESP) A SU EQUIPO DE ATLETAS



The North Face®, el primer fabricante mundial de prendas, equipamiento y calzado de aventura auténtico, innovador y técnicamente avanzado, anuncia la incorporación de Daila Ojeda (ESP) a su equipo de atletas.

La escaladora profesional, nacida en las Islas Canarias y residente en Cataluña, tiene a sus espaldas exitosos ascensos como el de Mind Control 8c+ y varios 8c+ y 8b+, además de haber llegado en varias ocasiones al podio en el campeonato español Lead & Boulder.

Sus proyectos para el futuro, tal y como ella explica, son "escalar lo máximo posible, seguir viajando por todo el mundo y disfrutar de las nuevas experiencias que el mundo de la escalada me ofrece cada día".

The North Face® sigue apostando por apoyar día a día el mundo del outdoor de la mano de los mejores profesionales.

Material

EL SUUNTO AMBIT, AÚN MEJOR GRACIAS A ACTUALIZACIONES GRATUITAS

Desde su exitoso lanzamiento en primavera, Suunto ha buscado continuamente las opiniones de sus clientes para mejorar las características del Ambit. El resultado son dos actualizaciones que añadirán valor real al reloj al garantizar que evoluciona acorde con las necesidades cambiantes de los clientes.

La primera actualización, disponible a finales de septiembre a través de Movescount.com, incluirá:

- Navegación de ruta en pantalla
- Rutas online para descargar
- La ubicación se muestra en 14 referencias de cuadrículas locales (incluye EE.UU., Reino Unido y los principales países europeos)
- Además de cronómetro, mantenimiento de la hora GPS, una luz de fondo constante y cinco nuevos idiomas (italiano, portugués, holandés, finlandés y sueco)

Con esta actualización, los usuarios podrán descargar rutas online o introducir

sus propios puntos de referencia desde la comodidad de su ordenador. Después, una vez en el sendero, ya sea para practicar senderismo o bicicleta, podrán ver su ruta en tiempo real, con su punto de inicio, posición y, lo que es más importante, la ruta que queda por delante.

Las pantallas de localización con referencias de cuadrículas locales son otra actualización que esperaban con ilusión los usuarios que desean localizar dónde se encuentran en su mapa.



barrabes



ESQUÍ Y MONTAÑA

Barcelona



¡VEN A VISITARNOS!

BARRABES BENASQUE
Ctra. Francia s/n
BENASQUE (Huesca)

BARRABES MADRID ORENSE
Calle Orense 56
MADRID

BARRABES MADRID O'DONNELL
Calle O'Donnell 19
MADRID

BARRABES ZARAGOZA
Calle León XIII 33
ZARAGOZA

BARRABES BARCELONA
Carrer Roger de Llúria 77
BARCELONA

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

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

2003

2008



Conrad Anker, provisto de la Meru Shell, se acerca a 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



Descubre la colección Meru en thenorthface.com

2009-2010

La autocritica 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.