

Nº 65 - DICIEMBRE 2012 / ENERO 2013

C U A D E R N O S T É C N I C O S

# FREERIDE EN NORUEGA

A FONDO RELOJ SUUNTO AMBIT 1.8

PREPARACIÓN FÍSICA
ENTRENAMIENTO
POLIVALENTE
PARA PRACTICANTES
POLIVALENTES

TÉCNICA Y PRÁCTICA SEGURIDAD EN ESCALADA DEPORTIVA

# GREAT HALLAMA ELPAÍS AZAFRÁN

PVP: 2 €



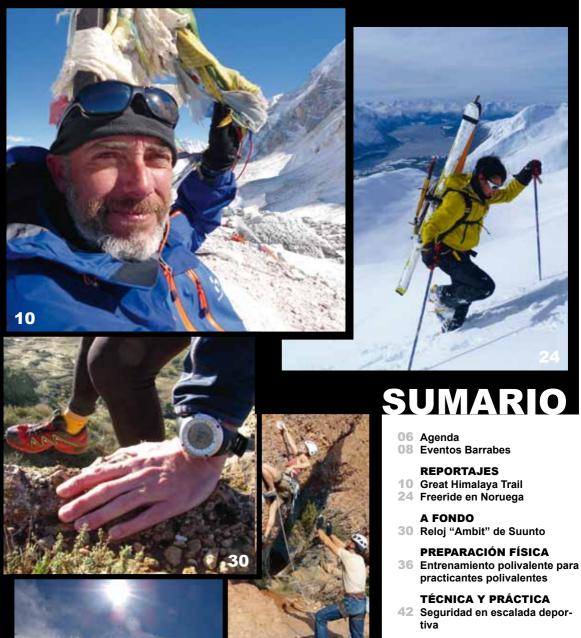


50 Barrabes Selección 54 Última hora

Foto: © Javier Campos

En portada: El AmaDablam durante el GHT.





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 FEDME
tramitala en tu club Licencia Federativa - Llicència Federativa

# **Great Himalaya Trail**

"Hace dos años, me encontré por casualidad con una línea pintada a trazos sobre el mapa de Nepal. Recorría el país de un extremo a otro atravesando los pasos de montaña más altos del mundo. La línea también cruzaba algunos de los valles más desconocidos del Nepal. Lugares en los que el tiempo se detuvo hace siglos y aún es posible vivir la exploración en estado puro. La posibilidad de conocer a las gentes que habitan ese paraíso, hizo de la idea una obsesión, y de la obsesión un sueño.

A unas horas del inicio de la aventura, casi de repente, me topo con una realidad que a veces pasamos por alto. Cuando algo merece la pena y luchas por ello, el milagro es posible. El sueño toca a la puerta y se abre un mundo ilimitado de posibilidades...

No sé lo que ocurrirá durante los próximos 3 meses. Me esperan casi 2.000 kilómetros de senderos entre las mayores montañas de la tierra, caminando en solitario en pleno invierno del Himalaya, pero lo que más me emociona es la certeza de que al fin voy a descubrir cómo es la vida en el techo del mundo, cuando el frío se lleva a los turistas y deja que las cosas vuelvan a una rutina que, como un mantra, se ha repetido durante siglos."

Un día del mes de diciembre de 2011 recibimos este correo por parte de Javier Campos. Experimentado alpinista y explorador polar, su nombre puede no ser muy mediático, pero eso quizás se deba a que suele estar al otro lado de la cámara; ha participado en más de 50 expediciones a casi todas las partes del mundo como camarógrafo.

Ha alcanzado por dos veces el Polo Norte Magnético, ha subido sietemiles y ochomiles...pero siempre con el ojo en el visor.

En ese momento estaba a punto de partir hacia la que consideraba como una de las mayores aventuras de su vida: ser la primera persona en recorrer durante 90 días la Gran Travesía del Himalaya, en solitario y en invierno, algo que hasta entonces nadie había intentado. 92 días, casi 2.000km por zonas remotas con numerosos pasos de hasta 6.200m de altitud en el invierno del Himalaya.

Ni que decir tiene que la propuesta nos fascinó desde el primer momento. Seguimos pensando que el mundo es inmenso para el que sigue su propia senda y abandona los caminos trillados, y tenemos especial debilidad por quien lo hace, sea más o menos técnica su actividad.

Un año después, ese sueño es ya un recuerdo imborrable que ahora Javier comparte con todos nosotros. Es difícil de transmitir una experiencia así. que puede llenar una vida. Y es que el Great Himalaya Trail no deja indiferente, y emociona profundamente la 1ª vez que se oye hablar de él: uno de los más largos y altos caminos del mundo, que serpentea por debajo de las cimas más altas del planeta y visita algunas de las comunidades más remotas del mundo, transitando por verdes valles, aridos platós en altura, collados, glaciares y paisajes increíbles.

Hay que tener en cuenta que no está perfectamente trazado, no es una "GR11". Mas bien es una red de antiguas rutas locales que buscan la altura o la evitan, ofreciendo cada una un atractivo diferente. Encontraremos aventura y exploración, ex-

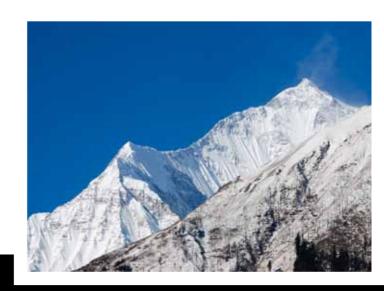
periencias culturales y alpinas, una gran diversidad de flora, fauna, paisajes, pueblos y culturas marcadas por la espectacular naturaleza del Himalaya. Y según nuestra elección, conoceremos las junglas subtropicales y los frágiles ecosistemas de altura; los sherpas y los chamanes; el budismo o la antiquísima religión Bon.

En definitiva: algo que todos soñaríamos con realizar al menos una vez en la vida. Javier se atrevió a cumplir su sueño. Y nos lo cuenta.

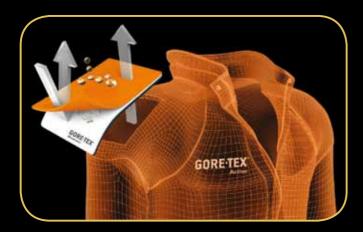
Siendo la época que es, no podía faltar algo de esquí en la revista. Alberto Urtasun nos invita a recorrer las inmensas extensiones vírgenes de la nieve noruega. Un paraíso para el freeride y el esquí de travesía. Y de la nieve a la caliza soleada: primera parte de un especial sobre seguridad en escalada deportiva, partiendo de cero, que nos escribe Pep Soldevila.

Y ya sólo desearos que, en el hielo, en la nieve, en las paredes orientadas al sol escalando...allá adonde os lleven vuestros deseos, disfrutéis del invierno plenamente. Nos volvemos a ver cuando el día alarque.

Jorge Chueca Blasco



### **GORE-TEX® ACTIVE**



- Extremadamente transpirable
- Impermeabilidad duradera y cortaviento
- Excelente sensación de confort sobre la piel
- Especialmente desarrollado para actividades altamente aeróbicas

## LAS MARCAS LÍDERES DEL SECTOR CONFÍAN EN GORE-TEX® ACTIVE



Neil Bradley, Director del Area Comercial- Prendas técnica Haglöfs

«GORE-TEX» Active es un tejido extraordinario que ha revolucionado nuestra forma de producir prendas que son capaces de proteger a nuestros clientes más veloces y mantenerlos cómodos y secos mientras corren bajo intensos



Raúl García Castán, atleta y campeón del Circuito de Carreras por Montaña Trangoworld (06-10)

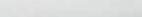
«Es ligero, versátil y altamente transpirable y proporciona una protección perfecta en los descensos largos y fríos. Su rendimiento y su comodidad son excelentes. Es el producto que los corredores de montaña llevaban mucho tiempo esperando.»



Greg Hill, esquiador de montaña y corredor de resistencia, Arc'teryx

«Cuando se corre por la montaña es imprescindible llevar ropa ligera y transpirable que además sea resistente a la intemperie por si cambia el tiempo. GORE-TEX\* Active responde a todas mis necesidades porque es altamente transpirable y totalmente resistente a la intemperie. Ahora puedo concentrarme en alcanzar la cima sin preocuparme por tener que luchar contra los elementos.»





### **AGENDA DICIEMBRE 2012 - ENERO 2013**

### Curso de alpinismo en Benasque con Pirineo Vertical

Fechas: 6 y 7 de diciembre y todas las semanas durante todo el invierno

Lugar: Benasque Organiza: Pirineo Vertical

Más información: www.pirineovertical.com

Este curso de dos días de duración, esta enfocado para dar a conocer las técnicas de progresión invernales. No es necesario tener una experiencia previa con crampones y piolet.

### Salida dirigida de escalada con Espacio-Acción

Fechas: 15 de diciembre de 2012 Lugar: Los Alcores (Madrid) Organiza: Espacio-Acción

Más información: www.espacioaccion.es

Actividad especialmente pensada para escaladores que se encuentran en alguna de las situaciones siguientes: Han realizado recientemente el curso de iniciación. Tienen poca experiencia en escalada en roca natural. Desean conocer bien la zona, gente y escalar vías adecuadas a su nivel. REQUISITOS: Debes conocer y dominar las técnicas de seguridad. Un guía-profesor se encargará de asesorar y supervisar a los distintos grupos en función de sus niveles.

### Curso de primeros auxilios y rescate en montaña

Fechas: Del 15 al 16 de diciembre Lugar: Sierra de Huétor (Granada) Organiza: Guías de Montaña Jon Sanz Más información: www.jonsanz.com

En el curso que os proponemos vamos a enseñaros a administrar asistencia en cada situación (hemorragias, fracturas, esguinces, picaduras, paro cardiaco, envenenamiento, etc...) en la que no podamos contar con ayuda profesional (sin médico), a atender a la víctima de manera adecuada con medios improvisados, a trasladar a los heridos sin agravar su situación, a proteger a las víctimas y a los rescatadores y coordinar el rescate. Es un curso 'vital' en el pleno sentido de la palabra. Contamos con el Dr. Antonio Ulloa, médico especialista en Medicina de Montaña y rescate, colaborador de equipos de rescate por todo el mundo y quien, además, es montañero que cuenta con la experiencia directa que le dan sus propias actividades y asesoria a expediciones.

### Curso de Formación Juridica para profesionales del Turismo Activo

Fechas: del 17 al 20 de diciembre

Lugar: Escuela Madrileña de Alta Montaña

Organiza: Admontem

Más información: www.admontem.es

Nueva edición de nuestro curso de Formación Jurídica especializada en Actividades en la Naturaleza. Especialmente indicado para profesionales del sector del turismo activo aunque abierto para todos aquellos practicantes, aficionados e interesados en los deportes de aventura. El curso se celebrará en Madrid, en la Escuela Madrileña de Alta Montaña. I.E.S Ciudad Escolar.

### Curso de alpinismo en Navidades Ulldeter o Gredos con guías Boira

Fechas: del 26 al 29 de diciembre

Lugar: Ulldeter o Gredos

**Organiza:** Guías de montaña Boira **Más información:** www.guiasboira.com

Interesantes y completos cursos de alpinismo en dos lugares diferentes. Pirineo Catalán: Zona de Ulldeter, realizando corredores y canales del Gra de Fajol Sierra de Gredos, refugio Elola, realizando corredores del cuchillar y almanzor. Profesores titulados técnicos deportivos en alta montaña.

### Curso de manejo de ARVA

Fechas: del 20 al 30 de diciembre

Lugar: Pirineos Organiza: Solomonte

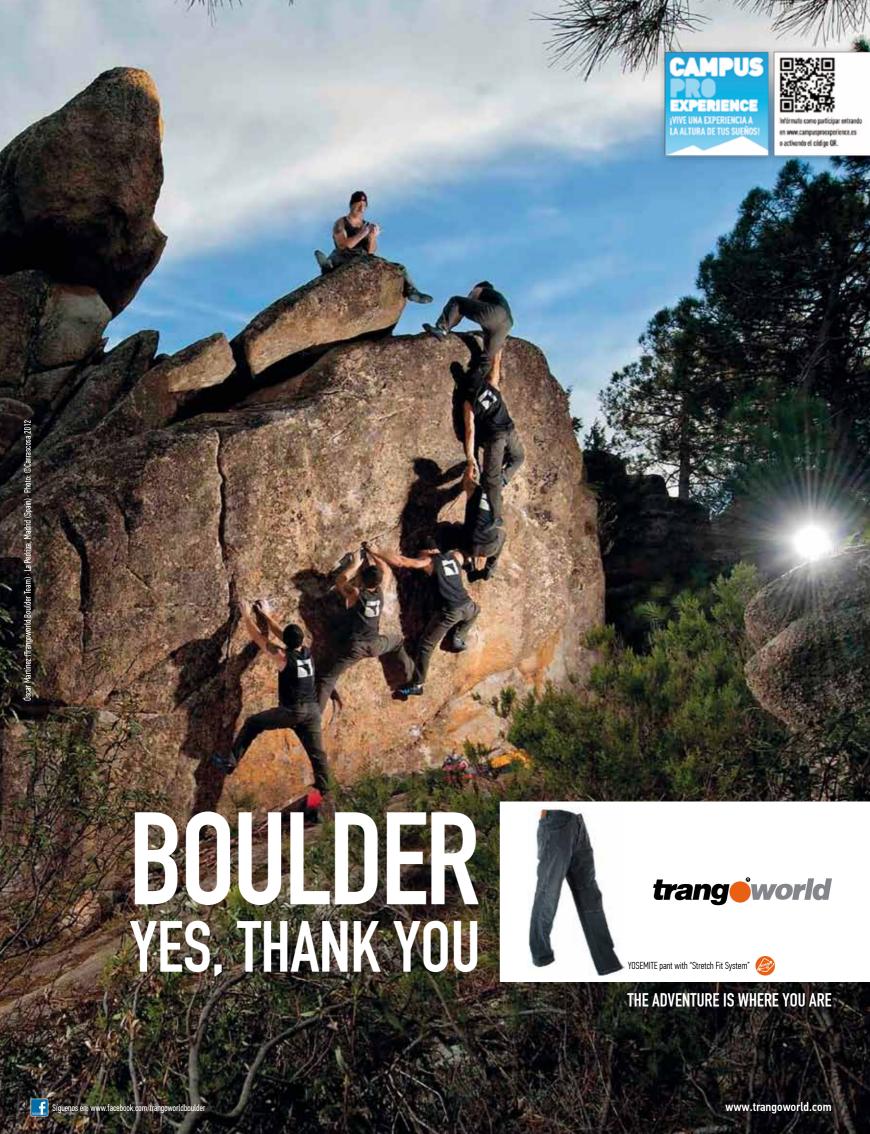
Más información: www.solomonte.com

Objetivo: Adquirir los conocimientos necesarios para poder encontrar con la ayuda de un arva (aparato de rescate para víctimas de avalancha), pala y sonda, a una persona enterrada en la nieve con otro arva, en el menor tiempo posible. Instructores titulados.

Duración: 2 jornadas.

Lugar: Pirineo de Huesca (Comarca Sobrarbe).





### **EVENTOS BARRABES TODO SOBRE NUESTRA COMUNIDAD**

n estos 2 últimos meses han sido 27 los eventos que hemos realizado en nuestras tiendas. En ellos han participado alrededor de 1.000 clientes, amigos y seguidores de nuestra web. Ha habido de todo: desde proyecciones de alpinistas consagrados hasta clinics sobre como sacarle el mayor partido posible a Google Earth aplicado a rutas de montaña. Desde genial ambiente de chiquillería en nuestra tienda de Barcelona en la presentación del nuevo libro de Tina. la pequeña aventurera del pelo azul de Araceli Segarra (Tina en la Carros de Foc. El secreto del reino de los lagos.) hasta training days con nuestros clientes para probar los nuevos frontales NAO de Petzl, o con el Product Manager de Isostar sobre los factores determinantes de la correcta hidratación y nutrición en el entrenamiento.

Por nuestras tiendas han pasado alpinistas como Ines Papert y Jonatan Larrañaga, escaladores como Robert Masana, Nacho Florenciano y Roger Archilla presentando su libro "Escaladas a 20 minutos de Vilanova i la Geltrú, proyecciones sobre el Huayhuash y el Wrangles St Elias National Park. Neil McCadie, experto montañero y máximo responsable comercial de la marca Rab. habló de su experiencia como diseñador de prendas técnicas para las expediciones que sus atletas realizaron a las Torres del Paine, y Peña Guara presentó su Raid de aventura. Alberto Urtasun y su aventura en Madagascar, el experto en seguridad Alberto Ayora, heli-skiing en Canadá, un taller de vendajes para escalada a cargo de Santos Caudevila, clinics de Nordic Walking, expediciones al Gasherbrum, salto BASE, entrega por parte de Edurne Pasabán de su 1º beca alpinística, Tour des Geants...

Dos meses intensos, como podéis ver. Que no habrían podido ser así sin vuestro apoyo y vuestra presencia. Os agradecemos mucho vuestro apoyo. Estos eventos, como esta revista, como esta web, son nuestra humilde manera de devolver a la comunidad de la montaña tanto como ella nos ha dado a lo largo de estos años.

Muchas gracias a todas y todos por confiar en nosotros una vez más.

### Y en diciembre...

Go to Parad Ice. In Memoriam. Presentación en nuestra tienda de Barcelona de la película de David Palmada, Pelut, sobre su amigo Pau Escalé. Ya pudisteis leer en nuestro anterior número de Cuadernos Técnicos el artículo sobre la apertura que David y Ester Ollé hicieron en las Fisher Tower, una de esas rutas de artificial extremo que tan pocos en el mundo pueden conseguir. La llamaron Hot Parad-Ice.

Go to Parad Ice es esa película que nunca deberíamos tener que ver, una película muy emotiva donde se refleja la pasión y la energía Ilevada al más puro limite por una persona muy especial y que sabia mirar el hielo con un sentimiento muy difícil de comprender. Son muy pocos los que están dispuestos a pagar un precio tan alto para llevar su pasión verdaderamente al límite. Y así era Pau Escale.

David Palmada "Pelut", rinde así homenaje al que fue su gran amigo a través de esta corta pero intensa película a la que te invitamos a asistir para descubrir una intensa historia llena de vitalidad.







Todoterreno, con garras adaptables.



# GREAT HIMALAYA TRAIL

Texto v fotos: JAVIER CAMPOS

el país azafrán



El invierno pasado Javier Campos recorrió en solitario, durante 83 días, el Great Himalaya Trail. Fue la primera persona en cruzarlo en invierno, y además en solitario. Una experiencia única e inolvidable que ahora comparte con nosotros. También puede leerse en el libro que ahora publica y que en breve podrá encontrarse en las tiendas Barrabes, "El país azafrán". El Great Himalaya Trail no es una ruta marcada al uso. Es una gran senda que cruza los Himalayas de lado a lado. Llamarla senda es un tanto metafórico: no debemos entenderla como un GR en los Pirineos, Alpes o Picos de Europa. No está señalizada, en ocasiones la senda no existe, y más que una ruta o rutas definidas a menudo se trata de indicaciones sobre lugar de partida y llegada (que puede ser días después) siguiendo las tradicionales huellas de los habitantes de las montañas, siempre que éstas existan.

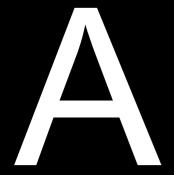
El viaje es irrepetible: cada persona que lo emprenda se encontrará con sus propios problemas y los solucionará a su manera, lo que se traducirá en diferentes trazos, lugares y personas. Nuevos valles, pasos y collados. Nuevas vivencias, sensaciones y experiencias.

En definitiva: una ruta íntima, personal e irrepetible, forzada por las circunstancias y elegida por necesidad, instinto, belleza y preferencia. Javier eligió la suya. En solitario y en invierno

www.greathimalayatrail.com







veces tengo problemas para vivir el presente. Me siento como si estuviera en un permanente viaje astral, del pasado al futuro, del futuro al pasado... Algunos lo llaman trascender, yo simplemente soñar.

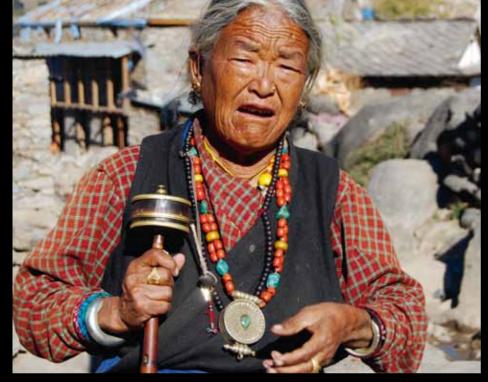
Hace meses que regresé de Nepal, tras mi travesía invernal en solitario del Great Himalaya Trail, y todavía me sorprendo con la mirada perdida recordando sonrisas, paisajes, sonidos. Las cifras no pueden explicar las vivencias, pero ayudan a comprender las dimensiones del desafío demostrando que la aventura, en el sentido más estricto del término, aún es posible. El espíritu de la exploración ha sido arrasado por el mercantilismo, los héroes de "todo a cien" y las redes sociales. 1800 kilómetros, 85 días de marcha, 28 kilos en la mochila, temperaturas de 20° bajo cero y más de 100.000 metros de desnivel positivo, explican por qué nadie lo había hecho antes y parecen buenos argumentos para creer en la historia.

A ratos releo el diario de viaje. Caminar a solas durante tres meses te acerca a la esencia de las cosas. Necesito compartirlas y escribo como un poseso. Quizá son sólo retazos incompletos de una aventura única que no se repetirá. Ahora, nuevos proyectos ocupan el hueco que dejó la travesía del Himalaya. Puede que esquíe el próximo invierno a través del Círculo Polar Ártico en busca del fin del mundo o que recorra los tres mil kilómetros del mítico Qapac Ñan, pero cualquier sueño se levantará sobre los recuerdos de un Nepal milenario que me cambió la vida.















### KATHMANDÚ. EL SUEÑO SE HACE PRE-SENTE

Un sol raso, invernal, casi inerte, me despierta al colarse por la ventanilla del avión. Tardo unos segundos en desperezarme. Lo justo para cruzar la línea imaginaria del cristal que me separa del mundo exterior. Volamos a once mil metros y la temperatura es de 35º bajo cero. El horizonte es un perfil dentado de



montañas heladas que separan el altiplano tibetano de lo que durante muchos años fue el reino de Nepal. Estoy frente al Himalaya, la cordillera más elevada del planeta, la morada de los Dioses...

He tenido que dejar atrás meses de preparativos, de sueños, a veces de pesadillas, para llegar al inicio de la aventura. Ahora todo me parece irreal. Es como si tratase de beber un elixir delicioso en una copa de cristal que está a punto de romperse en mil pedazos. Quizá todavía estoy dormido. A veces me cuesta distinguir entre la ficción de mis fantasías y la realidad que me rodea. El aterrizaje en Kathmandú me da la respuesta. Voy camino del Great Himalaya Trail. Todo cobra sentido lentamente.

Kathmandú no parece Kathmandú. El bullicio habitual de las temporadas de trekking, que coinciden con los periodos previo y posterior a las Iluvias monzónicas del verano, ha sido sustituido por una paz cristalina. Las calles están casi vacías. Todo parece más limpio. Solamente el sonido de las bocinas de coches y motos me recuerda donde estoy. Mientras paseo por las calles de Thamel intentando recuperarme del adormecimiento que me provoca el cambio horario, trato de aclararme. ¿A qué vine de nuevo a Nepal? Este país de 800 kilómetros de largo por 200 de ancho vive encerrado entre colosos de la talla de China y la India. Durante siglos, se rigió por las directrices marcadas desde el Palacio Real por una dinastía monárquica que, a pesar de su carácter absolutista, casi autócrata, era apreciada por el pueblo. Una década de revueltas provocadas por los Maoistas, que acabó convirtiéndose en una guerra civil encubierta, puso fin al régimen. Pero por encima de identidades políticas, religiosas o étnicas, lo que de veras distingue y condiciona a este pequeño estado es la presencia de la cordillera del Himalaya. Nada escapa a la mirada vigilante de las montañas, que son veneradas como algo sagrado.

Hace unos años, casi por casualidad, descubrí en una librería de Kathmandú un mapa con una línea pintada a trazos de colores sobre el territorio de Nepal. Se iniciaba en un extremo y, cambiando gradualmente de tono, llegaba hasta la otra punta del país. Por un impulso incomprensible, supe de forma instantánea que quería recorrerla.









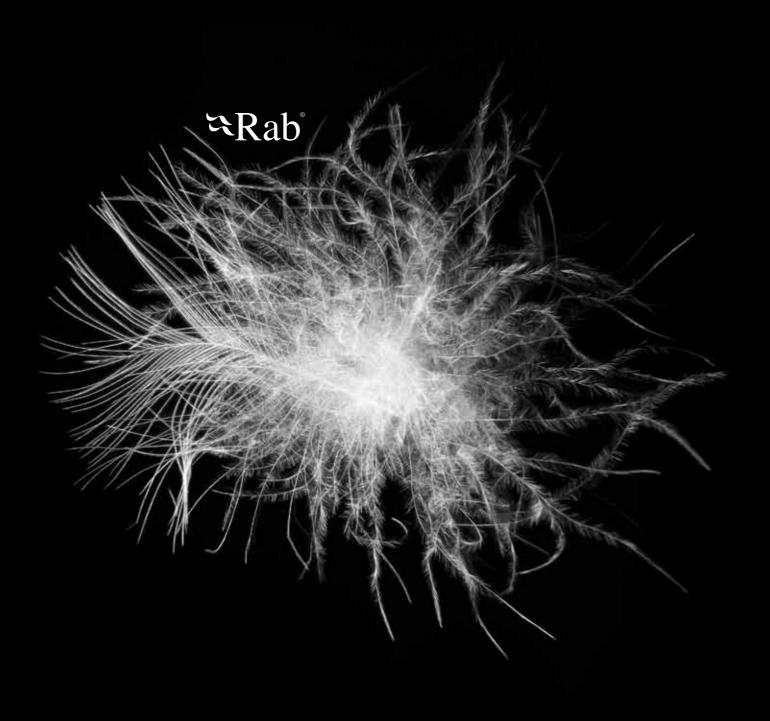


### **LEJANO OESTE**

No hay nada de glorioso, de épico, ni siquiera de simbólico en mi salida de Chainpur. Comienzo el Great Himalaya Trail, tras dos años soñando con hacer realidad el proyecto y ni siquiera estoy contento. Tendrán que pasar unos cuantos días para que encuentre el ritmo, no solo en cuanto a caminar, sino también en el aspecto emocional. La luz del atardecer ilumina suavemente los campos de cultivo del Seti Khola dándole al paisaje un aspecto amable.

Kolti Bazar es un pueblo anárquico y alegre. Mientras descanso a la sombra de un árbol, un tipo de aspecto tibetano se acerca a mí acompañado de su mujer para pedirme medicinas. En las aldeas remotas de Nepal, un occidental siempre es un médico. Busco un par de analgésicos, pero al abrir el botiquín las pastillas de colores desatan la locura. Al parecer, medio pueblo está enfermo. Dedico más de una hora a administrar diferentes tratamientos para las dolencias más elementales y marcho de Kolti con la sensación de que el verdadero valor de la ruta reside en la gente. El camino es solamente el nexo de unión entre situaciones e historias.

El fantástico juego de luces del amanecer vuelve a ser sustituido por el calor. El valle por el que desciendo desemboca en el Karnali, uno de los ríos más míticos de Nepal. Entro en un paisaje desolado, árido. Me recuerda al peor Kali Gandaki, incluso al Baltoro más radical. Los pueblos han desaparecido, y a lo largo del camino apenas se encuentran unas pocas cabañas para los arrieros a modo de "caravanserai". Estoy a punto de detenerme en una de ellas, pero quedan dos horas de luz que quiero aprovechar. Me despido de la joven pareja que habita la cabaña con la sensación de estar cometiendo un error. La tarde va cayendo en medio de una soledad sobrecogedora. El río me envía sonidos de niños riendo que se me antojan alucinaciones, hasta que veo el gorro rojo de uno de ellos aparecer entre las piedras. A pesar del cansancio, continúo paso a paso poseído por un sueño.



for the most extreme conditions in the world



rab-down.co.uk

OUTDOOR REPRESENTACIONES OUTDOOR@ANYDE.COM

### ATRAPADO EN DOLPO

Avanzo peleando contra la falta de convicción. Sigo las indicaciones del mapa a pesar de ser consciente de sus numerosos errores. En un punto del valle, me encuentro con una aldea que no aparece reflejada en el mismo. Las mujeres elaboran mantas en sus telares tradicionales, dándole al pueblo un alegre colorido que contrasta con la aridez del paisaje circundante. Los niños me rodean rápidamente y me observan con curiosidad. Cuando abro la mochila para sacar algo de comida, veo en sus caras la emoción del que espera ver aparecer algo mágico saliendo de un cofre misterioso. Cualquier cosa de colores satisface su excitación. A 2.600 metros de altura comienzo a pisar nieve. Intento abstraerme, pero las imágenes del Karmara me persiguen. Me detengo a comer en Shyanta, un villorrio de tres casas. Una vieja tibetana toma el sol mientras teje a la puerta de una de las casas.

- -¿A dónde vas?
- -A Phoksundo y Dho Tarap.
- -Imposible -me dice señalando con la mano su cintura, para dejarme bien claro hasta dónde me va a llegar la nieve.
- -Quiero intentarlo.

Como si sus advertencias no hubiesen sido suficientemente elocuentes, me mira, saca la lengua y tuerce el cuello haciendo un espantoso sonido gutural...

-Vas a morir... -sentencia.

Paso toda la tarde junto al fuego en casa de Penduk Lama. Estoy alojado en un lodge contiguo, pero su inglés fluido me ayuda a pensar con más claridad. Charlamos mientras trabaja en la confección de un "doko". Sus tres hijos revolotean a nuestro alrededor jugando despreocupados. Me cuenta que pasó dos años trabajando en Dubai como recadero en un banco, pero al parecer el sueldo no merecía la pena.

Por cada uno de mis "dokos" cobro 600 rupias y puedo hacer dos al día. Ahora, estoy cerca de mi familia. El dinero no lo es todo...

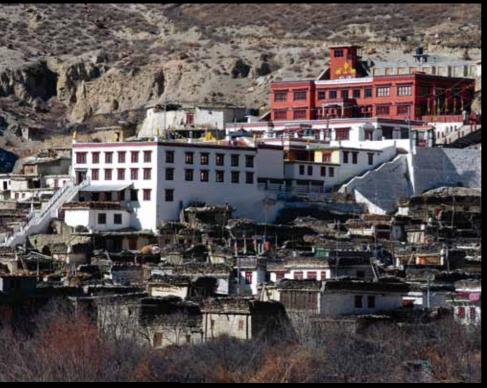
Al amanecer, Thinle trata de convencerme por todos los medios para que no marche hacia el Jangla. Sé que va a ser muy duro, pero no tengo otra opción, debo intentar salir del Dolpo como sea. Me siento atrapado. Los días pasan y no avanzo hacia el centro de Nepal. Puedo ver la preocupación en su rostro. Nada de lo que le digo le tranquiliza. Thinle es un buen tipo. Es el primer nepalí cuya hospitalidad no me ha costado ni una rupia... Me despido de él prometiéndole que daré media vuelta si las cosas se ponen feas. En ese momento lo considero una mentira piadosa, pero el tiempo pone a cada uno en su sitio... Tras cuatro días perdido entre tormentas, regreso a Thalagaon soñando con llegar a casa de Thinle, al calor del fuego, la cama seca, el dhal bhat... Cuando lo consigo, al borde del ocaso, me miran como si en la puerta de la casa hubiese aparecido un espíritu del más allá. Thinle me confiesa que llegó a pensar que había muerto, que no era posible sobrevivir cuatro días en aquel infierno. Su hermano, un dolpalí de aspecto rudo, me quita las botas, coloca mis pies junto al fuego ignorando todas las tradiciones, y me





calienta con sus propias manos. La mujer de Thinle, entre tanto, no deja de servirme tazas de té caliente muy azucarado. Me siento como en casa, rodeado por mi familia. Empiezo a tomar conciencia de lo cerca que he estado del límite. Hago un rápido balance de daños. Nueve dedos de las manos y dos de los pies sufren congelaciones de primer grado. Es una lesión leve, cuya única secuela es un aumento de la intolerancia al frío. Menuda noticia en pleno invierno del Himalaya...







### LARKYA

situación es susceptible de empeorar. Quizá por ello, no me sorprende que la tremenda tromba de agua de la pasada noche, haya teñido de blanco los alrededores de Dharapani. Justo antes de afrontar el Larkya La, el paso que rodea el macizo del Manaslu, las peores condiciones posibles. Me siento como el reo condenado a muerte al que le niegan su última súplica. Sólo quería un poco de buen tiempo... Me conformo con la idea de que al menos me alcanzó a cubierto. La suerte sigue jugándose a los dados mi destino. Cuando alcanzo Tilche, el sol todavía no ha llegado al pueblo, pero la temperatura empieza a ser agradable. Encuentro una casa con la puerta abierta y me cuelo hasta la cocina. Al punto, aparece una bellísima joven nepalí que me prepara un té con leche. Le pregunto si hay alguien en las siguientes aldeas o están deshabitadas y tardo poco en arrepentirme de la consulta. Al parecer, excepto en Ghoa, a solo una hora de Tilche, no hay un ser humano en docenas de kilómetros a la redonda. Resulta descorazonador. Le pido que investigue un poco en el pueblo a la vista de que la

Decía el Código Militar Prusiano que cualquier mala

información que me da puede ser errónea y en unos minutos aparece acompañada de un viejo de aspecto tibetano que parece poseer todas las respuestas: las buenas y las malas...

Las buenas son que un par de mujeres han subido esta mañana valle arriba con la intención de pasar la noche en Suti Khola. Encontraré una casa en la que dormir y cenar el ineludible dhal bhat de turno. En las condiciones reinantes, descansar bajo techo es un lujo que ya daba por perdido. Pero como siempre, a cada buena nueva le sigue un inconveniente. El anciano, como el resto de la gente que me he cruzado a lo largo de la mañana, me hace la pregunta fatídica:

-¿Larkya?

-Sí.

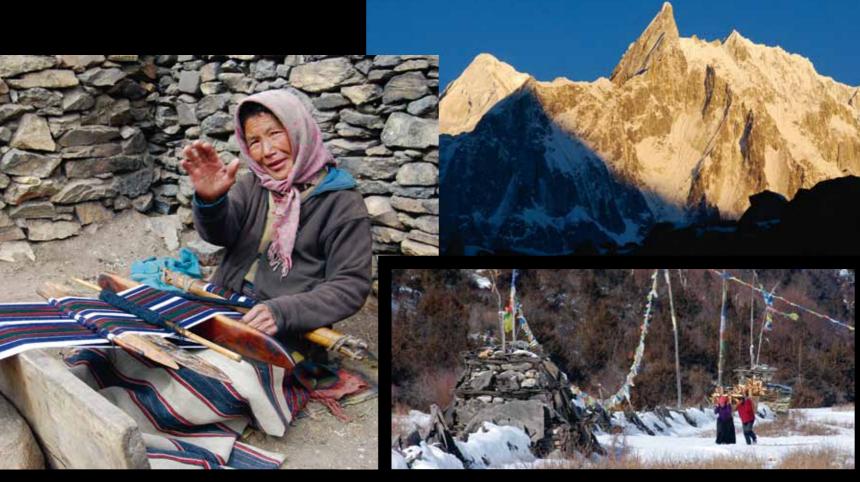
- -Imposible.
- -Ya lo sé. Mucha nieve, mucho frío... pero quiero intentarlo -le contesto medio enfadado.
- -Vas a morir, -me espeta.
- -Hombre, no es para tanto, si la cosa está tan mal, me daré la vuelta.
- -No es por la nieve. Lo peligroso es que el invierno es la época preferida por el Yeti para recorrer la región... Me quedo perplejo. El tipo está hablando en serio. Sus ojos reflejan todo el respeto de las gentes del Himalaya por lo que, para nosotros, no son más que leyendas y supersticiones.

La tarde se llena de nubes cuando llego a Suti Khola. Allí encuentro dos lodges de nueva construcción. En uno de ellos, dos mujeres se calientan junto al fuego. Tengo la sensación de que se alegran de verme más que yo a ellas. Al fin y al cabo, soy un turista al que le van a sacar algunas rupias. Me instalo y trato de olvidar por unas horas el cielo. Al poco de asentarme junto a la fogata, Sanda y Nani Gurung empiezan a divertirse a mi costa, gastándose bromas de evidente contenido sexual. Nani, con su desastroso inglés, trata de dejarme claro que Sanda, a sus 37 años, no está casada. Es obvio que intenta persuadirla para que me haga una visita esta noche. Sanda, entre tanto, me mira a hurtadillas y aparta la vista cuando ve que me doy cuenta. No dejo de preguntarme qué demonios hacen aquí, limpiando estos sencillos barracones de madera con techos de metal ondulado, en pleno mes de enero...

Para cenar, consigo un desafortunado plato de pasta, regado con el inevitable chili picante que utilizan incluso para algunas infusiones. Intento completar la cena con una tortilla, pero la conversación me pone tan nervioso que al final, acabo por rendirme.

- -¿Desde cuándo están los huevos aquí?
- -Ok -responde Nani con una gran sonrisa.
- -¿Los habéis traído hoy?
- -Ok -más sonrisas.
- -¿.No llevarán aquí meses?

A veces la barrera idiomática es para volverse loco, pero no las puedo culpar. Soy yo el extranjero que no habla la lengua del país que visita. Mañana volveré a tener el mismo problema si quiero desayunar pancakes. Quizá deba cambiarlos por chapatis. Lo único seguro es que los huevos tendrán un día más...





### **EL INFIERNO DE GOSAINKUND**

Los lagos de Gosainkund son un lugar sagrado para los fieles hinduistas. Según cuenta la tradición, esta región formada por 108 lagos es la morada de los Dioses Shiva y Gauri. Durante la luna llena de agosto, miles de fieles peregrinan hasta las inmediaciones del lago principal. En invierno, sin embargo, un shadú solitario es su único morador. El santón lleva 18 meses meditando junto a la orilla del lago. Se alimenta de lo que la gente le da y parece soportar bien el frío, fumando todo tipo de hierbas "mágicas".

Rodeado por un paisaje de ensueño, me deslizo sobre la traza intentando no depositar sobre las huellas más peso del necesario, pero los nepalíes pesan mucho menos que yo, y donde ellos se sustentan, yo me hundo. Cada poco tiempo, golpes de tos que intento controlar me dejan dolorido, hasta que en uno de los arrebatos siento como mi espalda cruje con un sonido sordo. Instantáneamente me clavo de rodillas y me dejo caer sobre la nieve intentando recuperar la respiración. Un aluvión de preguntas sin respuesta se abalanza sobre mi. ¿Me he roto la costilla? ¿Se puede seguir caminando con una lesión así? ¿Es el final de la expedición?...

Supongo que el paisaje es bonito. No estoy seguro. Mis ojos no miran hacia fuera. La angustia por la situación capta toda mi atención, pero muy despacio, casi sin darme cuenta, aparco la idea del abandono y la sustituyo por metas a corto plazo, que me ayuden a mantener el ánimo. En algunos lugares, la nieve me llega a los muslos y se convierte en un tormento tanto mental, como físico. De ninguna de las dos cosas ando sobrado. De las tres horas que Pemba predice que tardaré en llegar a Thadepati -luego serán cuatro-, las dos primeras son aceptables. En una ocasión, creo haber errado el camino y vuelvo sin mochila sobre mis pasos, para comprobar que no hay ninguna otra alternativa. Las dos últimas horas son un vía crucis. Cuento los pasos, hablo conmigo en voz alta, le grito a los Dioses del Himalaya, me echo

- -Un, dos... venga Javier.
- -Tres, cuatro... has soñado con esto durante años.
- -Cinco, seis...-me hundo hasta la cintura.
- -Once, doce... no puedes rendirte.
- -Cuarenta y nueve y cincuenta... ¡¡¡Muy bien, tío, muy bien. Lo estás haciendo muy bien !!!

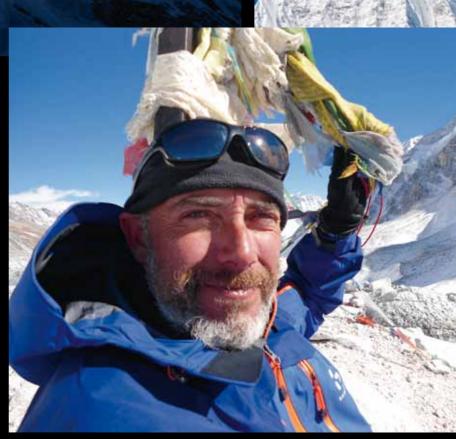
18 CUADERNOS TÉCNICOS





Atom LT — arcteryx.com











### **EVEREST. LA RUTA LÓGICA**

Recorro los primeros kilómetros hacia el monasterio de Thyangboche al amanecer, entre caminos vacíos y paisajes gélidos. Ama Dablam, Everest y Lhotse vienen a mi encuentro. La panorámica, por conocida, no es menos impresionante. El equilibrio de aristas del "Collar de la Madre" —Ama Dablam-, es formidable. Al fondo, la barrera Lhotse-Nuptse oculta el techo del mundo, cuya pirámide cimera destaca barrida por el viento. Cuesta imaginar qué fuerzas de la naturaleza engendraron esta locura mineral.

Paro en Sanasa, un caserío perteneciente a Khunde, para tomar algo caliente. Sonam es un tipo simpático. A los treinta, ya ha escalado tres veces el Everest y dos el Ama Dablam, trabajando como sherpa de altura. En cualquier otro país sería un personaje famoso. Aquí es un trabajador más, un especialista en el Everest que se excusa por su únio "fracaso"...

Estuve cuatro veces, pero una de ellas me tuve que quedar en el Collado Sur cocinando para el equipo de cima...

Cuando abandono el monasterio no le doy la espalda a un paisaje de montañas, sino a un lienzo lúgubre de nubes de tormenta. Huyo del reino de la altitud ansioso por dejar atrás la ruta al Everest y volver a vivir la sensación de exploración que ha caracterizado todo el viaje. El camino de retorno hacia Bupsa es largo, pero si soy capaz de hacerlo en una sola jornada desde Namche, podría celebrar el día de mi cumpleaños transitando senderos inexplorados. Vuelvo la vista y adivino la tempestad junto al Makalu. Si ha llegado la hora de las tormentas, me alcanzan en el lugar adecuado. La ruta hacia el Arún desciende durante una semana en la que puedo soportar la lluvia. Enfrascado en esos devaneos, llego a Namche Bazar por segunda vez en 24 horas. Apenas soy consciente de que durante la última hora no ha dejado de nevar. Las montañas a mi alrededor se cubren de blanco rápidamente y yo me siento a salvo inextremis. El invierno está de vuelta.





### La cámara más versátil del mundo

12 megapixeles de resolución
Wi-Fi integrado en la cámara
Nuevo diseño: más compacto y ligera
4K | 2.7K | 1440p | 1080p | 960p | 720p
12 | 30 | 48 | 60 | 120 | 240 fotogramas por segundo
30 fotos de 12MP por segundo en modo ráfaga
Nuevo modo PROTUNE hasta 45 mbps
GoPro App Compatible
Nuevos accesorios

















Cargador Pared LCD Táctil Tapas protectoras Arnés de Po





### **GHUNSA. LA TIERRA PROMETIDA**

El 13 de marzo, me despierta un sonido inesperado. No puedo creerlo. Quizá todavía estoy dormido. Quizá estoy en ese intervalo entre el sueño y la realidad en el que las percepciones aún no han despertado. Algo golpea suavemente la tela de la tienda. Está nevando. Aún es noche cerrada, pero la ansiedad me impide seguir durmiendo. Preparo el desayuno con una parsimonia desacostumbrada. Puede que, con este tiempo inestable, no haya motivos, pero me siento tranquilo.

Llego al Nango La en medio de la tormenta, saboreando cada paso. Una infinidad de banderas de oración rezan al aire frío del Himalaya. Me parece el lugar más etéreo del mundo. La niebla, que lo envuelve todo, me transporta a lugares lejanos. Da la sensación de que el reloj se ha detenido para que el instante se prolongue de forma indefinida. Lo que resta es descenso. Es el fin del sufrimiento...

Durante el descenso, imperceptiblemente, voy aminorando el paso. La nevada, que al principio parecía llegar arrastrada por el viento desde el vecino Jannu, se convierte en una cascada de gélidas plumas que flotan en el aire y lo cubren todo. Sigo aminorando el paso. La ruta del Nango La se une al trekking clásico del Kangchenjunga junto al Ghunsa Khola, un torrente glaciar de grandes proporciones. Todo lo que me rodea es blanco. Voy camino de un sueño que está a punto de aparecer entre la niebla. Nunca un nombre tuvo un significado tan profundo. Como si de una aldea irreal se tratara, Ghunsa aparece al otro lado del río. Un último puente marca la entrada al pueblo. No hay más collados, más pueblos, más cruces sospechosos. El Great Himalaya Trail, esa línea imaginaria que cruza el país a los pies de la mayor cordillera del mundo, acaba aquí.

La sensación de paz es indescriptible. Es como si me hubiese quitado un gran peso de encima. ¿Qué digo? ¡Me he quitado un gran peso de encima! Un viento gélido sopla entre las casas de Ghunsa amenazando con derribarlas. Miro a través de la ventana y me siento transportado. Hace tanto que salí de Chainpur que temo enloquecer intentando comprender las dimensiones de la aventura. A veces las cosas no necesitan tener sentido. Simplemente ocurren. He recorrido el Himalaya. He explorado el fondo de mi corazón por la vía de los sueños. No ha sido fácil. Si ha servido de algo, habrá que verlo con el tiempo, cuando la ciudad, con sus intereses creados y sus juegos de máscaras me ponga a prueba de nuevo. El camino, en cualquier caso, me ha devuelto una serenidad que sólo el Himalaya puede transmitir.

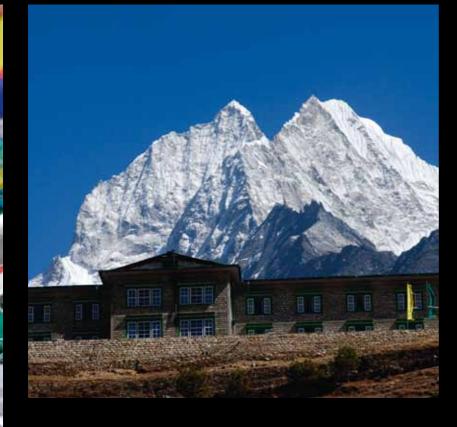
Extractos del libro "El País Azafrán", disponible en las tiendas Barrabes.











### **GREAT HIMALAYA TRAIL** Algunos datos interesantes...

La idea de recorrer el Himalaya de un extremo a otro es antigua. Varias expediciones realizaron en el pasado itinerarios de una longitud extraordinaria, entre ellos, el polifacético Fernando Garrido a finales de los "ochenta". Sin embargo, no fue hasta el año 2009 cuando se estableció una ruta oficial a lo largo del Himalaya de Nepal.

El Great Himalaya Trail es un proyecto puesto en marcha por la agencia holandesa de cooperación SNV, que tiene como objeto el desarrollo de regiones desfavorecidas de montaña en Nepal, por medio del turismo como medio de crecimiento económico. La idea de promover el trekking en zonas alejadas de la influencia de los Annapurnas o el Everest, ha puesto en valor un elenco ilimitado de rutas que permiten viajar al Himalaya más ancestral, al margen del progreso o las influencias externas. Gracias al GHT, el trekking se desarrolla ahora en áreas como el Barún, Ganesh, Buri Gandaki, Dolpo o Humla, antes desconocidas.

La ruta tiene una longitud de 1.700 kilómetros desde la frontera oeste hasta las inmediaciones del Kangchenjunga; supera una veintena de pasos de más de cinco mil metros y acumula un desnivel positivo de 150.000 metros. Estamos sin duda ante el trekking más duro del mundo

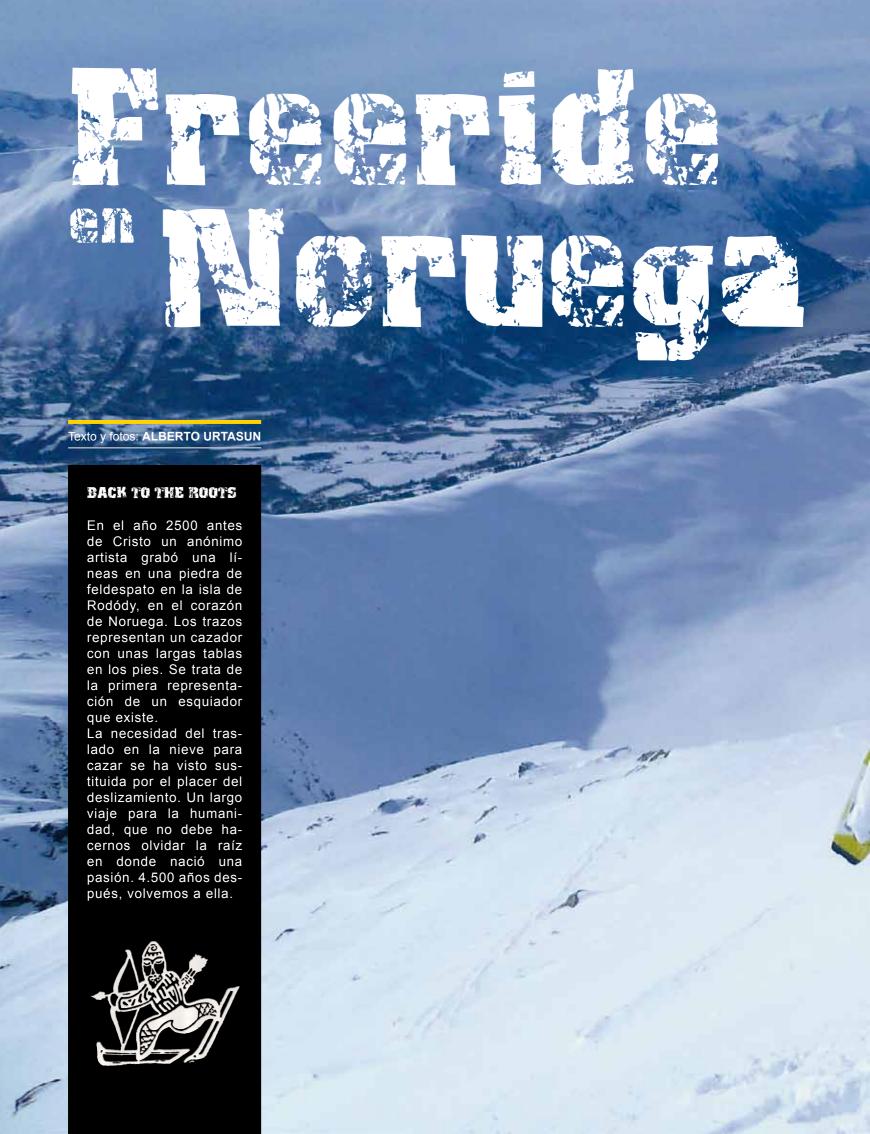
No obstante, los creadores del GHT fueron mucho más allá de la simple creación de una ruta de montaña. Los valores de esta travesía tienen más que ver con la cultura, la antropología o la religión, que con el deporte. Por ello, pronto se creó una ruta alternativa conocida como "Cultural Trail", que recorre la misma distancia a través de pasos menores, generando un contacto mucho mayor con la población local.

El Great Himalaya Trail, no es una ruta imposible. Cualquier senderista bien entrenado que cuente con el tiempo y el dinero necesarios puede afrontarlo con garantías. Lo más importante es acertar con el estilo. Desde el pasado septiembre de 2012, el gobierno no autoriza a caminantes solitarios, por lo que la ayuda de un porteador será, además de provechosa, obligatoria. Contando con esa ayuda, 3 meses y unos 10.000 € son suficientes para llevar a cabo el sueño.

### Más información...

www.thegreathimalayatrail.org (página oficial) www.prestigeadventure.com (agencia nepalí especializada en el GHT)

www.tierrasdeaventura.net (blog y fotos de la 1ª travesía invernal y en solitario)





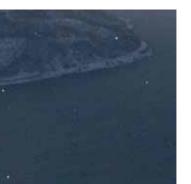














I esquí está en el adn de los noruegos. No solamente como deporte sino también como cultura, como modelo de relación social. No es raro ver a familias enteras practicando el esquí de montaña, vecinos que quedan por las

tardes para una buena sesión de esqui de fondo, o reuniones de trabajo con unas tablas en los pies.

La sociedad nórdica es diferente a la del resto de Europa y muchas de sus prioridades son diferentes a las nuestras. Un esquema de valores en donde la educación (en el maá amplio sentido de la palabra), el pragmatismo y la pluralidad son los cimientos de una de las sociedad mas avanzadas del mundo. Algo que no se mide en este caso mediante las infraestructuras u otros valores palpables. Más bien es una sociedad que cultiva valores intangibles, de los que no se puede acumular, comprar, hacer o deshacer.

En Escandinavia todo nace en la nieve, y ellos mismos se encargan de mantener intacta su cultura y su interrelación con el medio. Esto es algo que difícilmente puede darse en otra parte del mundo.

Noruega es sin duda el país más montañoso de Escandinavia. Una espina dorsal cruza su geografía de sur a norte con alturas comprendidas entre los 500 y los 2.500 metros. Sus cumbres pueden parecer no muy altas, pero no es esta la percepción que se tiene de ellas debido a sus dimensiones y desniveles, ya que la mayoría surgen del mar.

Con este artículo no pretendemos hacer una guía exhaustiva del esquí en el país. Sería imposible. Tan solo nos gustaría hacer un somero repaso de las zonas más representativas del freeride y el esquí de montaña en Noruega. Dar unos indicios que guíen y pongan en el camino a los amantes de la nieve que alguna vez hayáis soñado con visitar el paraíso en el que todo nació, intentar que se os pegue algo de esa idiosincracia nórdica.

Y de paso, además, conoceremos los impronunciables y evocadores nombres de sus cumbres.

La división que hemos hecho es vital: corresponde a nuestros 4 últimos viajes a tierras noruegas.

### JOTUNKEIMEN

Las montañas más altas de Escandinavia se encuentran en en esta zona, integrada por varias cordilleras y montañas de más de dos mil metros.

Clima muy riguroso y acceso complicado en invierno que se suaviza en primavera, la época más visitada. Se encuentra bastante cerca de la estación de esquí más internacional y cosmopolita de Noruega: Hemsedal

Una buena red de refugios, todos con parte libre y equipada, ayuda a explorar el macizo. El acceso desde Oslo es relativamente rápido pero en algunas ocasiones es imposible en pleno invierno por la cantidad de nieve acumulada. Los accesos en coche a veces son delicados y se necesita que estén abiertos. Algo, por cierto, que se repite en toda Noruega en los inviernos de alta innivación.

Su cumbre más visitada el Galdh ø piggen (2.469m) accesible desde Juvasshytta o Spirterstulen. 1.400 metros de desnivel y una etapa final de 5-7 horas. Más posibilidades: el archiclásico de todas las primaveras, el Storebj ø rn (2.222m) o el sencillo Stetinden (2.020m).





### ROMSDALEN Y SUNNM $\emptyset$ RE

Una de las mejores y más bellas zonas para el freeride y esqui de montaña del sur de Noruega. Cientos de montañas que se levantan desde el mar y esquiadas de la mejor calidad.

Andalsnes es el mejor punto de partida. Un pequeño pueblo posado sobre un fiordo de cuento.

Tiene una de las mejores innivaciones de Noruega y su "powder" es famoso en todo el mundo. Pero ojo: al estar bastante al sur y cerca del mar, las condiciones de la nieve pueden cambiar muy rápidamente. A finales de marzo o abril es normal encontrarla ya transformada.

El clásico Sm ø rbotntind (1.188m), una cumbre visitada por familias enteras los domingos, y santuario de los amantes del telemark. La espectacular cumbre rocosa del Blanebba con sus vistas a la pared del Troll, para muchos la mayor pared de Europa con sus 1.100 metros. El Hesten (1.620m), el Kj ø vskardtind (552m)o el Skjervan (1.545m) son otras posibilidades. Pero nadie puede dejar de visitar el Kirketaket (1.439m), quizá el descenso con esquís más conocido de todo el sur de Noruega. Un tótem para el esquí de montaña de medio mundo. ¿Por qué? Una pala homogénea, delimitada por ambas vertientes de manera sutil y con una inclinación perfecta. Parece que alguien puso exquisito gusto a la hora de moldearla.

### LOFOTEN Y BOD Ø

En las islas Lofoten hay algo más que pueblos pesqueros y bacalao. Estas islas abrazadas por el océano y aisladas de tierra firme tienen posiblemente los decorados más hermosos de todo Noruega. Calzarse los esquís en la playa y terminar los últimos giros a escasos metros del mar es lo habitual. Sentir un mar abierto y luminoso mientras ganas altura y escuchas el crujir de la nieve.... sensaciones casi exclusivas de este lugar. Poco visitado y eso sí, con una meteo un poco "particular".

Las esquiadas no son muy largas, ya que apenas hay desniveles que superen los 1.000m, pero el paisaje es sobrecogedor. Subir a la puntiaguda cumbre del Geitgaljartinden y desde allí dejar volar la vista hacia un horizonte sin montañas en el que tan sólo se abre el océano puede ser uno de los momentos más "intensos" en la vida de un esquiador.

Más cumbres: Torskmannen (755m) y su directo descenso hasta el mar, el popular Smatindan (701m) o el remoto Runfjellet (803m), con su pala final.

Svolvaer, su capital, tiene una hospitalidad y tranquilidad que el invierno acrecienta. Una bahía salpicada









de casas de colores, barcos y vida en el interior de las casas.

Desde B ø do, el centro administrativo de la zona, también es posible alguna buena esquiada. El Mi ønestind (1.058m) es la mas cercana a la ciudad. Una cumbre familiar que los fines de semana se convierte en una auténtica fiesta.

### TROMS Ø Y LYNGEN

En estas latitudes ya se respira el Ártico: inviernos de nueve meses y temperaturas bajo cero durante prácticamente todo el año. Aquí la nieve polvo está asegurada pero el frío puede trastocar algunas salidas. Temperaturas de -20°C son normales. La mejor época va de finales de marzo a finales de abril.

Su base de operaciones es Troms ø, una pequeña ciudad con una biblioteca enorme y uno de los aeropuertos más al norte del continente.

La cumbre clásica entre los freeriders de fin de semana partiendo de la ciudad es el Tromsdaltiden (1.238m). Una soberbia esquiada de 1.000 metros de desnivel con muchas posibilidades. Se accede desde Troms ø en apenas 20 kilómetros a través del valle de Tromsdalen.

Pero si hay una zona con magia al norte de Noruega esa es la península de Lyngen. Una isla alargada y trazada de norte a sur unida al continente por un pequeñísimo istmo de tierra.

Aquí las posibilidades se multiplican exponencialmente. Desniveles pronunciados y considerables hacen las delicias de cualquier amante del esquí.











El Daltinden (1.52 m) dibuja un recorrido imaginado y soñado por cualquier esquiador: casi 1.200 metros de descenso ininterrumpido sobre una pendiente de libro con nieve polvo asegurada en su vertiente norte. Es tal la calidad de este "antro" de perdición para esquiadores que subimos en el mismo día dos veces su pala cimera.

Un mapa nos ayudará a buscar docenas de posibilidades en los recovecos de su geografía: el Jiehkkevarri (1.834m), su punto más alto, que exige un nivel técnico alto y un desnivel abultado para ascender a su cumbre. El Storgalten (1.219m), faro natural del norte de la isla, espectacular y muy venteado, y que presenta un desnivel directo hasta el mar. Y más cimas: Tafeltind (1.395m), Istinden (1.495m) y su brutal descenso directo hasta la playa, o Kavringtinden (1.289m).

Son sólo algunas pistas. ¡Queda tanto por explorar! Noruega tiene más de 2.500km de norte a sur. Y toda su geografía parece haber sido creada para esquiar. Hace cuatro años compartíamos una cálida conversación con Arne despues de bajar del Rundfjellet, en Lofoten. Un maravilloso día de esquí, de nubes, de nieve polvo. Al llegar abajo y despedirse, con el coche repleto de esquís y botas, bajo la ventanilla y nos dijo: "recordad que la esencia del esquí no es otra que "ser" nieve; quien lo consigue , flota en la nieve polvo más que el resto".

Noruega es única. Y su nieve también.



# A Relojo 1 t

de Suunto

Texto y fotos:

**EQUIPO CUADERNOS TÉCNICOS** 

Cuando algo es muy bueno, y además lo mejor está por llegar...

¿Una prueba del Ambit ahora, después de tantos meses, cuando en diversos medios ya han salido numerosos artículos referentes a él? Pues sí, en efecto. En el equipo de Cuadernos Técnicos hemos esperado hasta ahora para testarlo, por una sencilla razón: queríamos probarlo con la actualización de software 1.8. Porque es la que 1ª de una serie que empieza a darle sentido al reloj: permite navegar rutas. Si no, su GPS era de poca utilidad. Como veréis, aún no es completa la utilidad...pero la ventaja de este reloj es que esta actualización es la 1ª de muchas. De ahora en adelante, el reloj podrá mejorar con firmware, no cambiando el aparato.

Por eso también, queremos añadir que los inconvenientes y carencias que le hemos encontrado al reloj, a diferencia de lo que ocurre en otros tests, pueden ser relativos. Porque muchos de ellos quizás se subsanen en posteriores actualizaciones. Tengamos en cuenta que quizás antes de fin de año ya esté publicada la 2.0, según Suunto.

Sabemos que ahora mismo es el tope de gama de Suunto, y todos conocemos la calidad, buen funcionamiento y fiabilidad de esta marca. Así que no vamos a detenernos en detallar cosas como la suavidad de sus botones, claridad de su pantalla, facilidad de uso , exactitud, etc. Vamos al meollo, deteniéndonos en la última actualización.



### NUEVAS TECNOLOGÍAS Y MAGNITUDES

Este dispositivo utiliza novedosos conceptos que conviene repasar un poco:

■ FusedSpeed™. El Ambit está equipado también con un acelerómetro que combinado con el procesamiento habitual de la señal GPS le aporta una especial precisión a la lectura de velocidad instantánea. Por ejemplo, si vamos corriendo por un bosque y debido a la espesa vegetación la señal del GPS se debilita o incluso se pierde, el reloj se basará en el acelerómetro para predecir si seguimos al mismo ritmo o variamos nuestra velocidad o dirección mientras la señal del GPS se restablece. Resultado:

desaparecen esos indeseados escalones en las gráficas de velocidad debido a la pobre señal GPS en ciertos momentos.

Hay que destacar que este sistema está pensado para llevar el reloj en la muñeca, por lo que para obtener las lecturas más exactas, sólo tienes que echar un vistazo al dispositivo cuando lo necesites, sin dejar de caminar/correr. Sostener el dispositivo inmóvil delante de ti sin moverlo reduce la exactitud (Ya sabes, si quieres exactitud nórdica, se acabó eso de caminar con las manos agarradas a los tirantes de la mochila; no dejes de mover los brazos!).

■ Peak Training Effect. El Peak Training Effect

(PTE) indica el impac-

to de una sesión de entrenamiento en su rendimiento aeróbico máximo (VO2máx.) y tiene su máxima exactitud en los entrenamientos de intensidad media y alta.

Tiempo de recuperación. El tiempo de recuperación es una estimación de cuánto tiempo necesita su cuerpo para recuperarse tras el entrenamiento.

¿Son exactos y fiables el Peak Training Effect y el Tiempo de Recuperación? No podemos asegurarlo. Pero nos servirán como una referencia objetiva perfecta.

### **PRINCIPALES FUNCIONES**

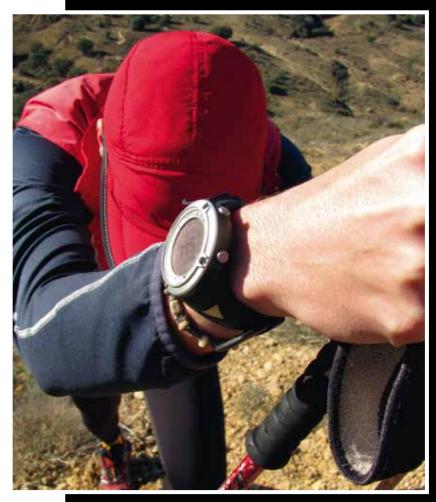
(Para un Ambit con software actualizado a versión 1.8)

### Funciones especializadas para aire libre

- GPS completo con navegación por puntos de referencia y rutas.
- Creación y publicación de rutas en Movescount y navegación de rutas en el dispositivo (vista de ruta completa y vista ampliada).
- Control de hora GPS.
- Cuadrículas y datums: Británica (BNG), finlandesa (ETRSTM35FIN), finlandesa (KKJ), irlandesa (IG), sueca (RT90), suiza (CH1903), UTM NAD27 Alaska, UTM NAD27 Conus, UTM NAD83.
- Creación y almacenamiento de puntos de interés en el dispositivo (waypoints).
- Retroceder.
- Exclusiva brújula 3D.
- Altitud barométrica exacta.
- Barómetro.
- Temperatura.

### Funciones de entrenamiento avanzadas

- Cronómetro.
- Ritmo y velocidad de alta precisión (FusedSpeed™) mediante GPS integrado con aceleróme-
- Velocidad vertical exacta con altímetro barométri-CO.



El Ambit es nuestro aliado de entrenamiento en todo ejercicio que suponga acumular metros de desnivel.



- Monitorización avanzada de la frecuencia cardíaca con Peak Training Effect y tiempo de recuperación\*\*.
- Diario deportivo online con herramientas de planificación y análisis en Movescount.com
- Diario.
- Compatible con Suunto Bike POD, Road Bike POD y Cadence POD.

### Exploración de montaña y del día a día

- Resistente carcasa BuiltToLast.
- Duración mejorada de la pila; tiempo de funcionamiento aproximado en:
  - 50 h con intervalo de posicionamiento GPS de 60 s (senderismo).
  - 15 h con intervalo de posicionamiento GPS de 1 s (carrera).
  - 30 días con funcionalidad ABC (Altímetro Barómetro Brújula-Compass, en inglés; es decir, con el GPS apagado).
- Sumergible a 100 m / 328 pies (ISO 2281).
- Luz de fondo constante & Control de hora GPS.
- Actualizable con nuevas funcionalidades desde Movescount.com
- Nuevos idiomas (finés, sueco, italiano, portugués, neerlandés).

El Ambit puede ser configurado a placer desde el ordenador, mediante la web Movescount.com, donde por ejemplo podremos configurar las pantallas con información útil para cada modalidad que estemos practicando en cada momento. Para guiarnos, el dispositivo ya nos trae predefinidos varios deportes (ciclismo, montañismo, carreras por montaña, correr, esquí alpino, otros deportes, entrenamiento en interior, senderismo.

### **DETALLES INTERESANTES AQUÍ Y ALLÍ...**

- Podemos usar el reloj como barómetro o como altímetro. El reloj incorpora el sistema automático de cambio para una y otra función, ya vista en el Suunto Core. Basándose en la velocidad de las variaciones de presión, el aparato es capaz de saber si debe actuar como altímetro o como barómetro.
- Brújula 3D: Al calibrar la brújula del Ambit, sorpresa! Tras la habitual maniobra, se nos pide que giremos la esfera 90º hacia arriba, . De esta manera la brújula del reloj queda calibrada para funcionar en tres dimensiones. Para obtener lecturas correctas de la misma, ya no será necesario mantener la esfera perfectamente horizontal.
- Modo reposo: si dejamos el reloj inmóvil durante 30min y su acelerómetro no detecta ningún movimiento, el dispositivo pasa a modo 'reposo', con la pantalla apagada.
- El Ambit está preparado para recibir la señales inalámbricas de una cinta de pulsómetro (Suunto Comfort Belt), un sensor de cadencia para la bicicleta (Suunto Cadente POD) y un sensor de





Cada actividad queda reseñada en Movescount.com, nuestro diario de entrenamiento donde podremos analizar todos los datos proporcionados por el Ambit.

Para sacar partido al Ambit deberemos conectarlo al ordenador mediante el puerto USB.





- velocímetro para bicicleta (Suunto Bike POD).
- El GPS está gobernado por un chip SiRFstarlV.
- Necesitamos sí o sí un ordenador con acceso a Internet para sacarle todo el partido a este reloj. En tus salidas al monte te preocupas menos por el reloj ya que el 'trabajo sucio', las parametrizaciones, selecciones de modalidad, pantallas,..., lo has hecho en casa antes de salir y el análisis de tu actividad lo realizarás de vuelta de nuevo en casa.
- La vertiente social: Ahora, cuando llegues a casa de otra de tus salidas al monte y descargues la información del Ambit a tu perfil de Movescount. com para analizarla, no habrá nada más fácil que compartirla con tus amigos en la red propia de la web de Suunto o con el mundo en redes sociales como Facebook. Por supuesto, si no es esa tu intención, tranquilo que siempre podrás permanecer en el anonimato.

### ¿PUEDE MEJORARSE ALGO?

- "Retroceder": ¡cuidado! Muchos, cuando hayáis leído esto, habréis pensado en una función 'trackback'. Desgraciadamente no se trata de ello. Simplemente el Ambit guarda un waypoint para indicar el punto de comienzo de la actividad. En el momento que elegimos 'Retroceder' lo que hace es dirigirnos directamente a ese waypoint, es decir: conoceremos el rumbo y la distancia hasta la salida en línea recta, pero no el track marcado para llegar hasta aquí.
- Se echan en falta dos funciones qué sí utiliza la competencia: 'virtual partner', para motivarte en los entrenamientos y 'auto pause', para parar el crono automáticamente cuando te detienes y reanudarlo cuando sigues.
- Si alguien pensaba en usarlo para entrenamientos de triatlón, debe saber que es sumergible 100m, pero el accionamiento de botones en el agua está desaconsejado y la banda del pulsómetro no enviará la señal al Ambit mientras estemos nadando en el agua.

# A Control of the Cont

### SiRFstarIV: ¿PERO ESTO QUÉ ES?

Se trata de un chip que controla el GPS del reloj. Entre los entendidos del mundo del GPS, el chip SiRFstarIII ya era legendario por su precisión. Ahora tenemos aquí la evolución natural, el IV, destinado a todo tipo de móviles y aparatos que requieren un menor consumo de batería.

Suunto se aprovecha de su menor consumo y de su capacidad para quedarse en espera sin apenas consumo para engancharse de nuevo a los satélites en un tiempo récord al activar otra vez el GPS.

Gracias al chip SiRFstarIV los satélites se localizan antes (Menos de 1min de encendido en frío) y el Ambit se conecta a ellos en menos tiempo (Unos segundos de encendido en caliente). Todo ello con un menor consumo de batería, un punto clave en los dispositivos para outdoor con GPS.



### ¿TIENE SUFICIENTE AUTONOMÍA LA BATERÍA?

El hecho de que un reloj lleve batería recargable nos sigue sonando extraño, demasiado acostumbrados a las pilas botón y la posibilidad de sustituirlas. Se carga a través del USB del ordenador, aunque al igual que cualquier otro aparato similar, como un smartphone, con una adaptador lo cargaremos en red, mechero del coche, etc.

Para un usuario que no le exija rendimiento y lo

utilice con una funcionalidad básica de reloj, altímetro, barómetro, etc (como un Suunto Core o un Vector), la batería le durará hasta 30 días sin ningún problema.

Si utilizamos el Ambit para senderismo, con el GPS activado y registrando la posición cada 60 segundos, la batería nos durará alrededor de 50 horas

Pero si sacamos el máximo partido a este dispositivo, por ejemplo en carreras de montaña con el GPS activado y guardando la posición cada segundo, la autonomía queda reducida a 15 horas. Esto seguiría siendo suficiente para un Ironman o una Ultra de montaña, siempre y cuando no seamos demasiado lentos...

- Uno de los puntos más comprometidos respecto al Ambit es su modo de 'navegación': la nomenclatura utilizada en el índice de las instrucciones parece darnos a entender que lo podemos usar como un GPS de outdoor, pero debemos tener claro que no. A las evidentes limitaciones de una pantalla tan pequeña (para ser un GPS realmente útil) se unen varias pequeñas decepciones:
  - Durante la actividad el dispositivo registra el track de nuestro itinerario, es cierto, pero no podremos verlo en pantalla ni realizar un trackback ni ninguna otra opción. Simplemente guardar waypoints. El Ambit es como una 'caja negra' que al llegar a casa nos permitirá descargar el track y verlo en el ordenador.
  - Sí que podemos preparar un track cualquiera en el ordenador, y desde nuestro perfil de Movescount transferirlo al reloj. Este track sí que podremos verlo y seguirlo en la pantalla del reloj, de una manera muy, muy básica: mapa (pantalla en blanco) con dos niveles de zoom (10km/500m), orientación (Norte/Rumbo), waypoints. Una flechita refleja nuestra posición, y deberemos tener cuidado en seguir el track
  - De ninguna manera el Ambit es capaz de sustituir a un GPS de outdoor actual. Tiene, eso sí, todo lo necesario que un corredor de montaña puede necesitar.

### ¿UN GPS PARA EXPLORADORES?

Es el lema de la campaña de marketing. Es el reloj usado por Kilian Jornet, por ejemplo, y es que para un corredor de carreras por montaña o para alpinistas de día o travesías cortas, es formidable. Pero si alguien se va a un trekking de 30 días a una zona remota (lo que viene siendo un explorador), se nos antoja difícil que sea su única herramienta, teniendo que ser cargado sin posibilidad de baterías de repuesto, y con las prestaciones actuales ya explicadas del GPS.

### **CONCLUSIONES**

No mentimos al afirmar que nos encontramos ante una de las mejores opciones existentes en el mercado en cuanto a relojes con GPS orientados al outdoor. Para unos usuarios será sin duda el mejor. Para otros, simplemente uno de los mejores, de entre



El Ambit comparado con otro de la familia Suunto, el Core: cuando nos habìamos acostumbrado al tamaòo del Core, el nuevo Suunto con GPS da un pasito m·s all· y aumenta sutilmente el di·metro de la esfera y su grosor.

los tres modelos actualmente luchando por conseguir la supremacía en el sector (Tenemos a Suunto, a Garmin y a Polar cada uno con su interpretación de lo que debería ser un dispositivo de este tipo).

Pero pensamos que el Ambit encaja mejor con la filosofía del 'espíritu montañero', por estética, por funciones, por arrastrar con él todo el legado de una marca como Suunto, la marca finlandesa que en 1998 hizo un guiño al mundo de la montaña dando a conocer el Vector, el primer ordenador de pulsera para actividades al aire libre. Todo un referente en la industria.



### PREPARACIÓN FÍSICA

## Entrenamiento polivalente

## para practicantes polivalentes

Texto: PEDRO BERGUA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especialidad en Alto Rendimiento Deportivo, se ha especializado en entrenamientos de escalada.

o escalan deportiva en pleno invierno, al menos habitualmente, ni cruzan el "charco" para tener kilómetros de nieve virgen que esquiar en agosto, vamos, que no son tan fanáticos como podría serlo, en el "buen sentido" de la palabra, alguien que sólo practica una sola de todas las actividades que se pueden llevar a cabo en la montaña.

Y es que la cantidad de vertientes que ofrece el medio natural independientemente de la inclinación del plano en que se desarrolle es tan extensa que, en el caso de muchas personas, es difícil quedarse con sólo una de ellas, o bien no les gusta la monotonía y prefieren ir alternando a lo largo del año, según la estación, la actividad en la que centrarse aprovechando la mejor condición posible.

Para ese grueso de la población que no se decide por una sola actividad, o que simplemente disfruta infinitamente haciendo lo que más les apetece en cada momento (siempre en relación con el medio natural), va dirigido este artículo de preparación física desde otro punto de vista: la búsqueda del equilibrio polivalente.

### **POLI-VALENCIA**

Aunque todos comprendan perfectamente su significado (valer para muchas cosas), no todo el mundo identifica la polivalencia de igual modo en el mundo de la montaña, pues dependerá del "círculo" en que se escuche para que sea interpretada de una u otra forma; así, para un grupo de escaladores de corte principalmente deportivo, alguien polivalente en el mundillo sería, por ejemplo, aquel que es capaz de rendir a un nivel acorde (y normalmente alto) tanto en bulder como en deportiva; sin embargo, en otro círculo más "alpino", la polivalencia se le atribuiría a alguien que se desenvuelva con solvencia en facetas distintas, que podrían ir desde el artificial hasta el libre comprometido, pasando por un nivel aceptable en deportiva (el bulder en estos casos no se tiene mucho en cuenta...).

Por este motivo y a efectos prácticos de este artículo, se acotará el número de prácticas que se "dominan" y que otorgarían a una persona la condición de "polivalente" a las que a continuación se detallan, teniendo en cuenta en cualquier caso que se tratará siempre de personas no especialistas en ninguna de ellas, al menos a gran nivel; dichas prácticas serían: montañismo (hasta 3000-4000 metros), barranquis-

mo, escalada clásica (como actividad principal), algo de escalada deportiva (muchas veces como "último" recurso...), y esquí de travesía.

### PERFIL DEL POLI-VALENTE O... ¿HIPER-ACTIVO DEL MONTE?

La hiperactividad o trastorno de la atención es una patología que afecta a muchas personas que presentan dificultad para centrar su atención durante mucho (o determinado) tiempo en una sola tarea...; tomando este símil en tono de humor, se podría comparar al practicante polivalente (o practicante "abeja" - ahora pico de esto, ahora de aquello...-) con un "hiperactivo del medio natural", esto es, alguien incapaz de dedicar cuatro días seguidos a la misma actividad pero, más que por la obligación que impongan las condiciones externas, es porque "su cuerpo y su mente" le piden cambio; el practicante polivalente disfruta haciendo tanto una cosa como otra, y su pretensión última (normalmente) no se centra en la consecución de un resultado concreto, sino en la obtención de unas sensaciones que sólo le ofrecen este tipo de prácticas en la naturaleza; a su vez, estas prácticas determinan la mayor parte de su tiempo libre, tanto en su propia realización como en la preparación para









las mismas, cuyo objetivo principal es estar a punto para llevarlas a cabo de forma digna, disfrutándolas y no padeciéndolas, más que la obtención de un rendimiento en ellas.

Desde esta perspectiva, el sentido principal para llevar a cabo un programa de preparación física para la práctica de tal amalgama de tareas se justifica desde un punto de vista, ante todo, profiláctico, esto es, que permita alcanzar un estado de rendimiento estable la mayor parte del año para disfrutar de cada actividad, basado en un nivel de condición física que lo permita y que prevenga de cualquier posible lesión.

Quizás el mayor riesgo para este tipo de practicantes radique en sobrecargas creadas no por sobreuso, como ocurre en los que se centran en una sola actividad (también provocadas por descompensaciones debido a un desarrollo poco armónico de todo el sistema), sino agudas, generadas por la falta de un nivel de condición física adecuado que permita

asimilar todo el conjunto de tareas, o cada una de ellas, tan dispares de las que se llevan a cabo, pese a enmarcarse todas ellas en el ámbito del medio natural.

Este elemento puede ofrecer alguna pista a la hora de concebir el tipo de preparación que deberían realizar estos practicantes "polivalentes", en el sentido de la globalidad de la preparación y la heterogeneidad en cuanto a los contenidos a desarrollar. Desde el punto de vista de la planificación, se trata de un planteamiento un tanto complejo, en cuanto a la secuencialización de las cargas de entrenamiento a ejecutar, pues se debería intentar que los efectos de unos trabajos sirviesen para potenciar otros, aunque sea en actividades o para objetivos diferentes.

En este sentido, se desarrollará un modelo de preparación física que incida sobre aquellos factores de rendimiento que se encuentren en la mayoría de actividades de todas cuantas se desarrollan a lo largo de la temporada, de modo que se incida en factores específicos de cada una tan sólo en las épocas previas y durante su ejecución.

#### **FACTORES DE RENDIMIENTO COMUNES**

Si se observa detenidamente el tipo de tareas que desarrolla un practicante polivalente, se podrá apreciar que hay elementos o factores que influyen en el rendimiento no sólo de una sino de varias de las disciplinas que se llevan a cabo. En el cuadro 1 se muestran con detalle cuáles son esas similitudes, en cuanto a las dos cualidades físicas fundamentales (fuerza y resistencia) que inciden en todas las actividades referidas como propias del practicante polivalente, y que serán la base para el desarrollo del modelo de preparación física posterior.

Una vez que se ha profundizado en las peculiaridades de las actividades que suele llevar a cabo lo que se ha denominado como practicante polivalente de los deportes de montaña, se evidencia qué manifestaciones de las cualidades físicas principales (fuerza y resistencia) influyen en el rendimiento de las mismas, lo que establece un poco de orden en el "caos" inicial y permite comenzar a configurar el programa que, desde una preparación básica global, incluirá progresiones hacia trabajos más específicos puntuales enfocados a la mejora de factores de rendimiento concretos de la actividad a la que se le otorque preferencia durante un período dado de la temporada.

#### LA PLANIFICACIÓN, ORDEN EN EL CAOS

El primer aspecto que debe contemplarse en la planificación de cualquier entrenamiento para la actividad deportiva que sea son los objetivos concretos que la determinarán, que deberán ser acordes al nivel, experiencia y grado de dedicación posible al mismo de cada cual a lo largo de la temporada.

En este sentido, y dada la limitación que se impone desde este medio, se tratará un caso que pretende ser lo más real posible para que después, cada cual o su entrenador, pueda ajustar según su criterio la car-

ACTIVIDADES	ESCALADA CLÁSICA	ESCALADA Deportiva	MONTAÑISMO (3000-4000 M)	BARRANQUISMO	ESQUÍ DE TRAVESÍA	
Periodo de práctica habitual	Es la actividad principal en primavera y otoño, pues el invierno y el verano suele presentar condiciones demasiado severas o no muy buenas para la estancia en pared durante varias horas.	Constituye la alternativa a la escalada clásica, cuando se tiene menos tiempo o la "meteo" no es muy favorable en los periodos de mayor práctica de la clásica. También en semanas de "bonanza" en invierno, para no desconectar del todo del medio vertical.	Se suele llevar a cabo en época estival, encontrando así un escape de a las altas temperaturas propias de la estación.	Es la alternativa a las ascensiones de picos en verano y, al igual que la deportiva para la clásica, permite un contacto con el medio natural y una actividad amena y técnica cuando el tiempo disponible es menor o las condiciones para ascender picos no acompañan.	Actividad principal invernal. Su duración y dureza se suelen ajustar al tiempo disponible y al estado de forma en cada momento.	
Fuerza tren superior	trabajar a nivel físico se y más concretamente a y las manos. En relació destacar la importancia de agarre tanto en pres	nisma o parecida del tren superior. Los rendimiento que se deben hallan localizados aquí, nivel de los antebrazos n con la fuerza, cabe de la fuerza máxima as intermedias como el desarrollo de mayores	El aspecto que más se debe desarrollar en cuanto a la fuerza del tren superior se refiere será la fuerza resistencia de la principal musculatura postural: abdominales y lumbares; esta cualidad no es determinante del rendimiento en esta actividad.	A lo citado para la actividad del montañismo, se añadiría aquí el desarrollo de un buen tono muscular a nivel de la cintura escapular, que permita la ejecución de todas las maniobras verticales necesarias sin que suponga un esfuerzo excesivo, permitiendo centrarse en la correcta ejecución de las maniobras en rápeles, etc.	Tras las prácticas que implican escalar, esta es la siguiente en importancia de desarrollo de un buen tono muscular, basado en la mejora de la fuerza máxima y posterior manifestación de fuerza resistencia en la musculatura empleada para el empuje y estabilización del centro de masas durante la actividad.	
Fuerza tren inferior	tiene un "contra" para la generalmente, mayor fu mayor masa muscular, que en este caso no es enormemente el princip físico: la fuerza relativa tanto en este sentido no para otras actividades,	derza va acompañada de algo que implica peso muy útil pues altera al factor de rendimiento de agarre. Su trabajo por o se justifica, y si se hace deberá tenerse en cuenta e las cargas para incidir lo	El trabajo de la fuerza máxima y posterior desarrollo de la fuerza resistencia de la musculatura que interviene en la marcha ascendente es un factor de rendimiento fundamental en esta actividad.	Para el barranquismo no es especialmente importante disponer de un tren inferior excesivamente trabajado, al menos no en mayor medida que para la actividad del montañismo.	Junto con el montañismo, esta es la actividad que mayor demanda ejerce sobre el tren inferior, por tanto, un desarrollo correcto de las manifestaciones tanto máxima como a nivel de resistencia de la fuerza del tren inferior, combinadas con fases de trabajo isométrico, serán importantes para el rendimiento en esta disciplina.	
Resistencia general o cardio- respiratoria	no suelen requerir "pate en esta línea para la de una mejor recuperación corte físico, y por un ma incida principalmente el	acidad a nivel cardio- proximaciones a las i bien las vías deportivas eos" tan largos, el trabajo portiva se justifica por	La incidencia a nivel ventilatorio en estas tres actividades es distinta pero siempre mayor que la necesaria en las que implican escalar, por el mayor tamaño de la musculatura principal implicada, no obstante, será en el montañismo pero sobre todo en el esquí cuando mayor relevancia adquiera el adecuado tratamiento de los contenidos que desarrollen una mejor resistencia a nivel cardio-respiratorio. En este sentido, el entrenamiento para el aumento de la capacidad aeróbica y de la elevación del umbral anaeróbico, que permita un mayor tiempo de trabajo a intensidades menores a las de umbral, serán la base de la preparación que deberá hacerse, en la medida de lo posible, mediante trabajos lo más específicos posibles (o lo más parecidos a la actividad que se pueda).			
Resistencia local	Si bien la resistencia "general" no es determinante del rendimiento en la escalada, si lo es la resistencia que se desarrolla a nivel local en las extremidades superiores pero, sobre todo, a nivel de la musculatura que interviene en el agarre. Los trabajos de mejora tendrán dos direcciones principales: la mejora de la capacidad circulatoria local y la potenciación de la resistencia máxima a intensidades submáximas en distintos tipos de agarre.  El tipo de resistencia fundamental para el rendimiento en estas actividades es a nivel cardio-ventilatorio, pero este tiene un "filtro" a nivel local en el tren inferior, en lo que se refiere al aprovechamiento eficaz de esa energía que le llega a nivel circulatorio en el músculo principal activo. Para ello, se deberán desarrollar niveles de fuerza resistencia de baja intensidad y muy larga duración, mediante trabajos lo más específicos posibles, para que no suponga un lastre en el sistema, sobre todo en las actividades del montañismo y el esquí de travesía, teniendo en cuenta el especial componente isométrico del que parte el gesto en los momentos de mayor intensidad en estas actividades es a nivel cardio-ventilatorio, pero este tiene un "filtro" a nivel local en el tren inferior, en lo que se refiere al aprovechamiento eficaz de esa energía que le llega a nivel circulatorio en el músculo principal activo. Para ello, se deberán desarrollar niveles de fuerza resistencia de baja intensidad y muy larga duración, mediante trabajos lo más específicos posibles, para que no suponga un lastre en el sistema, sobre todo en las actividades del montañismo y el esquí de travesía, teniendo en cuenta el especial componente isométrico del que parte el gesto en los momentos de mayor intensidad en estas actividades					

Cuadro 1. Actividades, períodos de práctica y factores físicos de rendimiento.



Creating New Worlds of Light™



LED

Peso

Pilas

Flujo luminoso

Depósito de

energía



#### Advanced Focus System

High End

117 g

180 lm\*

5,4 Wh

Power LED

3xAAA 1,5 V

H7

H7R

120 g

200 lm\*

3xNiMH

4,5 Wh

40h\*\*

150m\*

High End

Power LED

H7R Nueva generación mejorada

















#### **LED LENSER H7**

Después de la H14, la H7 es una de nuestras linternas frontales más luminosas y potentes. En la H7 puede regular el haz de luz sin etapas entre luz corta y luz larga mediante la lente reflectora de Advanced Focus System. Además puede ajustarse la luminosidad mediante el potenciómetro del compartimiento de las pilas. Con un sencillo movimiento puede ajustar la intensidad luminosa adecuada, evitando así deslumbramientos.



Orientable 90° Foco regulable

Regulador de potencia







2009

ga de cada contenido a las necesidades individuales, que dependerán de muchos factores.

Como ya se comentó en la introducción, la motivación y por tanto los objetivos de quienes practican tantas actividades a lo largo de la temporada, se nutre del mero disfrute que produce poder llevarlas a cabo por distintos motivos diferentes para cada cual (las sensaciones que se obtienen, lo que se aprende de la naturaleza, las experiencias que se comparten, la descarga de adrenalina que suponen, etc.), algo que en principio parece estar "reñido" con la especialización necesaria que requeriría la consecución de metas distintas, quizás más elevadas,..., pero en el caso que se trata, esto no importa.

El primer objetivo que determinará todo el proceso será de tipo profiláctico, seguido por el de encontrarse en plenas facultades para realizar la actividad pretendida en cada momento con relativa solvencia en un plazo de tiempo, y aquí está lo interesante, inferior al que normalmente se conseguía llegar hacia el final de la temporada de práctica propia de cada actividad, esto es, el "problema" de muchos practicantes polivalentes es que para cuando comienzan a sentirse a gusto en cada actividad que practican, se encuentran casi al final del periodo en que se puede llevar a cabo la misma en buenas condiciones. Los motivos de que

esto suceda pueden ser múltiples, pero en la mayoría de los casos se reducen a dos: o una inexistente preparación, que hace de cada jornada de actividad un esfuerzo superior a las propias posibilidades, con la adaptación tardía que acarrea..., o una preparación inadecuada (por inespecífica), lo que conlleva el mismo problema final.

Para evitarlo y conseguir los objetivos planteados, el paso siguiente es llevar a cabo una temporización o priorización de los contenidos de entrenamiento (ver Cuadro 2). Lo que aquí se presenta es un supuesto teórico que, por supuesto, habrá que adaptar a la realidad de cada uno, pero que puede dar una idea para un planteamiento sobre cómo estructurar los contenidos. Así, en él se pueden apreciar cuáles son (clasificados en dos bloques, que a continuación se explican), que importancia relativa tienen en el global de la temporada (lo que debería relacionarse con los momentos de mayor carga relativa igualmente) y con qué metodologías trabajar cada uno:

Los contenidos básicos: Enmarcan los ejercicios de entrenamiento que deben trabajarse durante la mayor parte de la temporada, pues suponen la base que sustenta todos los demás trabajos, y serán los que van a permitir no sólo un



tiempos de contacto específicos si se realiza el trabajo tenga verdadera transferencia a la actividad real.

		·			·				
	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL				
Actividad preferente		Е	SQUÍ DE TRAVESÍA (T)	ESCALADA CLÁSICA					
Actividad secundaria			ESCALADA	DEPORTIVA (D)					
Contenidos básicos	En función del análisis expuesto en el Cuadro 1, hay dos factores de rendimiento (F) que se deben potenciar todo el año si se desea tener un disponer de una buena base para trabajar con medios más específicos en momentos concretos, sino que a su vez, potenciará el rendimiento								
Importancia relativa <sup>(*)</sup>	F1** F2 ****	F1** F2 ****	F1** F 2 *****	F1*** F2 **	F1**** F2 *	F1**** F2 *			
Metodología	La metodología de trabajo de F1(fuerza relativa de agarre) consiste en conseguir una mejora progresiva de la fuerza de agarre acompañada a comenzar a realizar trabajos de fuerza dirigida (como suspensiones controladas), que permiten mejoras más rápidas y seguras que otros trab medio más común y al alcance de todo el mundo es la carrera a pie, en la que deberá progresarse en volumen (con incrementos semanales o ppm) y una reducción asociada del primer elemento de la carga a lo largo de toda la temporada. El trabajo de este segundo factor permite me								
Contenidos específicos	Para el esquí de travesía habría dos trabajos fundamentales: T1. Fuerza máxima en tren inferior hacia Fuerza resistencia con isometrías y T2. Mejora del umbral anaeróbico en la misma actividad. Los trabajos para los días que se haga deportiva D1 se orientarían a la mejora de la capacidad circulatoria local.			Los trabajos destinados a la mejora del resto de factor en la escalada serán preferentes en este período, tenie mejora de la capacidad circulatoria local y CD2. mejora					
Importancia relativa <sup>(*)</sup>	T1 **** T2** D 1**	T1 *** T2*** D 1**	T1 * T2**** D 1**	CD1***** CD2***	CD1*** CD2*****	CD1** CD2**			
Metodología	como la sentadilla manifestaciones d (en la medida de l (C y D principalme pasaría a su desa la fuerza resistend de T2 se realizará en cuesta (o simu	i, o más espe le fuerza máx lo posible) el ente). Tras ur rrollo median cia, alternand l mediante tra lando de forn	n mediante ejercicios generales de fuerza (globales officos para músculos concretos) que incidan sobre kima alejados de la hipertrofia, para no aumentar peso muscular total en interés de otras actividades no o dos ciclos de trabajo sobre esta cualidad, se te los mismos ejercicios pero con orientación hacia o con isometrías para las fases de bajada. El trabajo abajo seriado (interválico o fracionado) de carrera na más específica el esfuerzo de la travesía), a bico o algo superior y recuperaciones incompletas.	El trabajo más efectivo para la mejora de CD1 y CD2 s que sea posible en la propia roca. Si el tiempo disponit permiten, los plafones y rocódromos serán la alternativ pueden realizar vías o travesías de un alto número de sin reposos, a una intensidad que permita hacerlos sin en vías pre-diseñadas que tengan entre 16 y 50 movin y tamaño de los agarres. En cualquier caso, para una rendimiento sobre el que se debe trabajar, la intensidad provocará la caída hasta en 2 ocasiones como máximo que se ejecuten. En cualquier caso, resultará del todo					

Cuadro 2. Planteamiento teórico de las actividades, contenidos y metodologías de entrenamiento. (\*) Se valora de 1 a 5 la importancia relativa de los contenidos, siendo 1 muy baja y 5 muy alta.

Los contenidos de D1 se trabajarán en la misma roca si se puede, donde se saldrá a "rodar" o hacer el máximo de metros posibles. En el plafón se trabajará con series extensivas, con o sin reposos, y a intensidad que no produzca la caída.



estado de forma aceptable en cualquier momento del año, sino también conseguir una progresión que, aunque más lenta en su conjunto (por la heterogeneidad de los trabajos) todo el mundo busca a largo plazo. Permitirán un trabajo de mayor calidad a corto plazo, y son el sustento de los siguientes contenidos.

Los contenidos específicos: Engloban los trabajos dirigidos a la optimización del rendimiento en la actividad/es objetivo a corto plazo. Tienen sentido cuando se han llevado a cabo los contenidos de trabajo básicos, pues esta sinergia es la que permite su desarrollo más seguro.

Aunque en el cuadro 2 sólo se hable del trabajo sobre los contenidos que desarrollan las cualidades de fuerza y resistencia, en relación con cada actividad de todas cuantas se llevan a cabo, cabe decir la obviedad (que no por perogrullo se omitirá) de que se debe prestar atención igualmente al trabajo para el mantenimiento (sino mejora) de la flexibilidad a lo largo de todo el año, cualidad esta que no sólo prevendrá posibles lesiones por sobrecarga, sino que también permitirá recuperarse antes de las cargas de los entrenamientos.

La combinación del entrenamiento (normalmente

**AGOSTO** 

JULIO

llevado a cabo entre semana, con frecuencia de 2 a 4 días de práctica, según experiencia, nivel, etc...) con la actividad que se decida practicar en cada momento (generalmente de la mano de las estaciones, aunque esto ahora es muy cambiante) a razón de 1 o 2 veces por semana (fines de semana habitualmente), dará con seguridad los frutos pretendidos.

#### CONCLUSIONES

**SEPTIEMBRE** 

La mayor parte de los que deciden iniciar un entrenamiento es casi siempre porque quieren evolucionar en la actividad/es que llevan a cabo. En el contexto de la montaña y de esta práctica polivalente descrita, parece que el simple hecho de estar en buena (o aceptable) condición física para realizar actividad ya baste pero, en el fondo, a todo el mundo le gusta poco a poco ir superándose y hacer cosas no sólo variadas, sino también más difíciles o duras, quizás no a corto plazo, pero sí como algo que tener en el horizonte y que marca en cierta medida hacia dónde avanzar. El seguir un planteamiento de mejora a largo plazo, como el que se propone en este artículo, sin renunciar a estar en buen estado para practicar distintas actividades durante todo el año, es la forma más segura de conseguir esos sueños, o al menos, de disfrutar de otro modo el camino que lleva a ellos.

**OCTUBRE** 

**NOVIEMBRE** 

C)	MONTAÑISMO (3000-4000) (M)  BARRANQUISMO (B)			ESC	ESCALADA CLÁSICA (C)		
				ESCALADA DEPORTIVA (D)			
a mejora progresiva a largo plazo: ʾ a largo plazo en todas las disciplina			- Capacidad aeróbica general. El trabajo pro	gresivo y pautado sob	re ambos permiti	rá no sólo	
	F1* F2 ****	F1* F2 ****	F1* F2 *****	F1*** F2 **	F1**** F2 *	F1**** F2 *	
ajos. Hasta ese momento, la simple de 2´a 5´ hasta alcanzar el tiempo d	e práctica de bulder le trabajo objetivo, o	(1 o 2 vece que depend	es se llevan varios años (mínimo 3) de práctic es por semana) será suficiente para mejorar erá generalmente del tiempo disponible) y po la mejora de la capacidad entrenada.	este factor. En cuanto	a F2 (capacidad	aeróbica), el	
es de rendimiento que influyen endo como pilares básicos: CD1. a de la resistencia lactácida local.	El trabajo que caracteriza el período estival supone una descarga del resto de trabajos de la temporada y, a su vez, trata de mejorar lo factores que inciden en la marcha ascendente: M1. Fuerza máxima en la musculatura de marcha (hacia fuerza resistencia) y M2. Resistencia lactácida del tren inferior; el trabajo para barrancos, B1, permite mejorar la fuerza de la musculatura postural.			Idem al período de marzo a mayo.			
	M1 **** M2 ** B1 **	M1 *** M2 *** B1 **	M1 * M2 **** B1 **	CD1***** CD2***	CD1*** CD2****	CD1** CD2**	
e debería desarrollar, siempre pole o las condiciones no lo la. Para el trabajo de CD1, se movimientos (30 a 200), con o caída. Para CD2, se trabajarán nientos, en función del desplome mejora tácita del factor de de las travesías será tal que o en varias de las repeticiones fundamental el trabajo sobre en plafones, para que luego	El trabajo para M1, en definitiva, es muy parecido al que se puede realizar en T1, respecto a los ejercicios y métodos de trabajo, que deberán huir de aquellos que provoquen adaptaciones para la mejora de la fuerza basadas en la hipertrofia, por el aumento de peso que conllevan. Respecto al trabajo de M2, se puede hacer del todo específico mediante trabajos seriados de marcha ascendente lastrado, pues es el ejercicio más transferente al que luego se hará en la actividad real. En cuanto al trabajo para B1, se trata de reforzar toda la zona central que permite el mejor equilibrio en las maniobras de descenso en barrancos, a la vez que repercutirá beneficios para las largas marchas que se harán en esta época. Como criterio a destacar, estaría el introducir siempre fases de trabajo isométrico en estos ejercicios, pues es como trabajan en la realidad durante más tiempo.			Idem al período de marzo a mayo.			

#### TÉCNICA Y PRÁCTICA

## Seguridad en escalada deportiva

Texto y fotos: PEP SOLDEVILA

"Ésta es la 1ª parte del artículo de Técnica y Práctica escrito por Pep Soldevila para Cuadernos Técnicos. En el siguiente número continuará y finalizará"

#### UN POCO DE FILOSOFIA...

La escalada deportiva, largamente desarrollada los últimos años, nació a principios de los años ochenta con una filosofía muy clara: intentar alcanzar un nivel superior de dificultad sobre la roca, a base de reducir los peligros que de una forma natural, la escalada comporta. De esta manera, el escalador es liberado en buena parte de la carga emocional que suponen los peligros de la escalada, olvida sus temores y puede concentrarse en el rendimiento físico, acercándose a su máximo y disfrutando de esta nueva experiencia, muy distinta en su planteo a la de la escalada tradicional

Pero este control del riesgo nunca es total. La escalada deportiva tiene un cierto nivel de peligro, superior por ejemplo al de la escalada de bloque, pero inferior al que hay en la escalada tradicional de pared, y no digamos en alpinismo. En escalada deportiva hay, efectivamente muchas situaciones peligrosas, algunas de les cuales acaban desgraciadamente en accidentes. Éstos a menudo son de poca importancia, pero a veces son graves o incluso mortales. Con este articulo pretendemos por una parte, concienciar al colectivo de escaladores de esta realidad y por otra, conocer la tipología de peligros que comporta este tipo de escalada y como los podemos tratar de prevenir y evitar. También hablaremos del material de escalada y sus connotaciones a nivel de seguridad.

#### **EL MATERIAL**

Para cualquiera de los elementos del material, deberíamos exigir que tengan la homologación CE o UIAA, y por tanto etiquetados como tales.

Una inspección visual se impone una vez hecha

cualquier compra de material, para detectar posiblesaunque poco probables-defectos de fabricación. Con el tiempo tendremos que vigilar el envejecimiento, teniendo en cuenta las indicaciones de caducidad, siempre relativas, que proponen los fabricantes.

#### El casco

Es quizás la pieza más crucial en cuanto a la seguridad, y su uso responde únicamente a nuestra protección. Nos protege de la caída de piedras y de posibles impactos en la cabeza durante una caída. En cuanto los peligros objetivos se hacen más grandes su uso podríamos considerarlo más necesario. En escalada deportiva relativamente poca gente lo usa hoy en día, aunque su uso va en aumento. Está claro que es un buen hábito llevarlo, tanto el escalador, como las personas que puedan estar a pie de vía. El casco es fundamental que nos venga muy cómodo y ajustado: esto hará que nos dé menos pereza llevarlo.

Básicamente hay dos tipos: Los de **polietileno expandido** son ligeros y muy seguros, deformándose en caso de impacto y absorbiendo así la energía de éste. Personalmente los prefiero, y en alguna ocasión me han salvado de un fuerte golpe en la cabeza, funcionando perfectamente. **Foto 1** 

Los de **policarbonato**, formados por una única corteza dura de este material, son robustos y económicos pero pesan más y no absorben tan bien la energía de un impacto.

#### La cuerda

Es el elemento básico de la cadena de seguridad. En escalada deportiva utilizamos cuerdas dinámicas simples, fabricadas en poliamida. Están compuestas





por un alma de hilos trenzados, con función resistente, y una funda exterior que la protege. Son cuerdas marcadas con un 1 en las etiquetas de los extremos. Su diámetro es variable desde 9 a 11 mm según el fabricante y el modelo. De cara a la seguridad, un diámetro menor no significa una cuerda menos segura, a condición de utilizar un aparato de freno automático adecuado. Por el contrario, normalmente un diámetro menor conlleva una elasticidad mayor de la cuerda, lo que favorece la seguridad. Las cuerdas más finas, son sin embargo menos durables.

La fuerza de choque de una cuerda es el parámetro que nos da una idea más fiel de su elasticidad. Las cuerdas con una fuerza de choque más baja se comportan más elásticamente, y por tanto ofrecen caídas más suaves. Desde el punto de vista de la seguridad deberíamos preferir cuerdas con valores bajos. Las mejores cuerdas simples del mercado en este sentido arrojan valores alrededor de 7,5kn de fuerza de choque máxima para el ensayo normalizado.

La longitud de las cuerdas dinámicas simples que podemos encontrar en el mercado varía entre 50 y 80 m. Considerando que uno de los accidentes más frecuentes es que salga la cuerda del aparato durante el descuelgue cuando agotamos su longitud, deberíamos preferir comprar longitudes mayores, 70m se ha vuelto un estándar imprescindible para escalar en muchas zonas.

El marcaje de la mitad en una cuerda es una estrategia simple y muy efectiva de seguridad que incomprensiblemente algunos fabricantes todavía no incorporan. Esta marca oscura nos da una idea inmediata de si tenemos suficiente cuerda para descolgar el compañero al suelo. Con el tiempo se borra pero la podemos rehacer con un rotulador específico. Foto xx

**Una cuerda nueva** es agradable y elástica, pero corre como un demonio por cualquier aparato asegurador. Si utilizamos una cuerda nueva hay pues que estar especialmente atento.

La vida de una cuerda es algo muy relativo. La intensidad de uso dictará sin ninguna duda su deterioro y por tanto el momento de retirarla. Esto se hace patente en el aspecto de la funda, que con la abrasión toma progresivamente un aspecto más y más deshilachado, engordando aparentemente su diámetro. A unos tres metros de los extremos esto es mucho más acusado, debido a que es la típica zona castigada por las caídas. Cuando presenta un deterioro evidente en esta zona, podemos cortarla y seguir escalando. Es otra razón para comprar cuerdas de 70 o 80 m. Siempre que detectemos una flor o deterioro en cualquier punto de la cuerda, en el que asome el alma blanca, deberíamos desechar la cuerda o cortarla en ese punto.

Los agentes ácidos corrosivos pueden deteriorar la cuerda seriamente, debemos evitar pues tener contacto con ellos. En el año 2006 hubo un accidente misterioso, por fortuna sin lesiones graves, en un rocódromo interior de Sacramento, California. La cuerda, tras una caída del escalador con un factor realmente bajo y en una situación absolutamente normal, se rompió. Tras analizar la situación con de-



Antes y después de un impacto... mejor llevarlo puesto.

talle, descartando la ruptura por medios mecánicos, un análisis de las fibras de la zona rota de la cuerda reveló que había estado en contacto con ácido sulfúrico. No se llegó a averiguar pero, de qué manera se produjo esta contaminación.

#### El arnés

El arnés es el elemento que conecta la cuerda con nuestro cuerpo, repartiendo la energía en caso de caída. En la elección del arnés deberíamos primar la comodidad, y el buen ajuste al cuerpo. De cara a la seguridad es importante elegir la talla adecuada, y que en ningún caso nos venga sobrante. Todos los arneses homologados son igualmente seguros desde el punto de vista de la resistencia.

La manera de cerrar el arnés sí marca diferencias: los arneses con cierre de hebilla clásico necesitan la correcta atención de hacerlo bien al cerrarlo. Los arneses con cierre de hebilla doble automática sólo necesitan que los ajustemos. Otra cosa menos que podemos hacer mal.

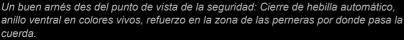
El anillo ventral es quizás el punto más crítico del arnés, puesto que se hace trabajar muchísimo, y su fallo implicaría un accidente grave con seguridad. Algunas marcas incorporan el anillo ventral doble o especialmente reforzado, y en colores vivos, para evitar confusiones. Foto 2

El envejecimiento del arnés se produce sobre todo en el punto por donde la cuerda pasa por las perneras y en el anillo ventral, por tanto son puntos que deberíamos revisar periódicamente. Es tristemente famoso el accidente mortal que sufrió el escalador americano Todd Skinner, cuando se le rompió el anillo



Deberíamos usar cintas medianas y antigiro en el mosquetón inferior.







Son más seguros los mosquetones robustos, que aguantan 9kn o más



largas, siempre con algún sistema

ventral simplemente al colgarse para hacer un rapel. El arnés que llevaba estaba muy envejecido.

El portamaterial no es propiamente una parte resistente, pero se han producido accidentes por confiar en él como si lo fuera. Algunas marcas como Metolius, fabrican arneses donde es posible colgarse de cualquier punto, lo que puede significar la vida en caso de despiste.

#### **Cintas express**

Las cintas express forman parte también de la cadena de seguridad, pues tienen la misión de conectar la cuerda a los anclajes de la pared. En las cintas express diferenciamos claramente dos partes, la cinta en sí y los mosquetones. En cuanto a la cinta, deberíamos utilizar siempre cintas cosidas.

La longitud de las cintas debería ser media o larga. La razón para utilizar estas longitudes es que conseguiremos así un rozamiento menor de la cuerda, y esto favorecerá que trabaje en toda su longitud, disminuyendo así la fuerza de choque, y aumentando la dinamicidad de la caída. Las cintas express cortas, que muchas marcas comercializan, pueden ser adecuadas puntualmente para pasajes difíciles en el primer o segundo anclajes de vía, donde en algún caso podríamos llegar a tocar suelo en caso de caída.

La resistencia con el gatillo abierto, en los mosquetones, es quizás el parámetro más crítico desde el punto de vista de la seguridad, pues con el gatillo cerrado y trabajando correctamente, será casi imposible que un mosquetón falle bajo carga. Deberíamos pues preferir modelos más robustos, con una resis-

tencia con el gatillo abierto relativamente alta, alrededor de 9kn o más. Las vibraciones que se transmiten por la cuerda durante una caída pueden ocasionar la apertura accidental del gatillo, que provoca una bajada drástica de la resistencia del mosquetón. Los mosquetones con cierre de alambre tienden a abrirse menos con las vibraciones, pero pueden hacerlo igualmente. Foto 4.

La lubricación del cierre es algo que deberíamos repasar periódicamente. Al menos una vez al año, desmonta las cintas express, coloca los mosquetones sueltos en hilera y aliña los cierres con aceite. Luego seca bien el sobrante y comprueba individualmente los cierres. Después de eso deberían ir muy finos una buena temporada.

En el año 2002, Goran Kroop, escalador sueco que se hizo famoso por haber escalado el Everest tras viajar desde Suecia en bicicleta, y volver a casa de la misma manera, murió a resultas de una caída escalando en la zona de Vantage, Washington. Aunque se trataba de una vía tradicional, la causa del accidente fue la rotura de un mosquetón. Una investigación posterior determinó que el mosquetón, con cierre de alambre, se habría abierto durante la caída.

El desgaste del borde de los mosquetones es algo a vigilar, como también veremos en el caso de las cintas permanentes, y rechazarlos cuando presenten bordes afilados debido al desgaste en la zona donde se apoya la cuerda. Un mosquetón excesivamente desgastado puede cortar la cuerda en caso de caída ya que los bordes actúan de cuchillo. En la torre de pruebas de Black Diamond hicieron hace poco una prueba que pone los pelos de punta: tomaron un mosquetón muy desgastado, y una cuerda simple nueva. Provocaron una caída con una masa de 80 kg, y un aseguramiento estático, pero limitando bastante la fuerza de choque. La cuerda, de 10,2 mm, resultó cortada limpiamente al primer ensayo! **Foto 5**.

La goma o sistema antivuelco colocada en los mosquetones inferiores de las cintas express es muy importante des del punto de vista de la seguridad. Sin este elemento el mosquetón puede rotar fácilmente, colocándose atravesado en la cinta. lo que igualmente disminuye mucho su capacidad mecánica en caso de solicitación. Estos elementos se fabrican normalmente en goma, y son especialmente interesantes los que se colocan por fuera de la cinta abrazando su extremo, por que de paso la protegen en este punto, especialmente propenso al desgaste por abrasión. No coloquéis estos elementos en el extremo superior de la cinta. Una cinta equipada así se comporta con excesiva rigidez, lo que puede provocar que el mosquetón salga de la chapa con ayuda del movimiento de la cuerda.

#### El aparato asegurador

Forma igualmente parte de la cadena, pues conecta la cuerda con el arnés del asegurador. Su función es detener la caída, y además controlar el paso de la cuerda a voluntad del asegurador. Básicamente hay dos tipos de aparatos, los llamados manuales y automáticos.

Los aparatos manuales son mucho más ligeros y polivalentes, ya que podemos también asegurar con bloqueo al segundo de cuerda o rapelar con ellos, y son aparatos muy indicados para escalar en pared. Este tipo de aparatos no obstante, no bloquean automáticamente, sino que sólo la intervención directa del asegurador garantiza el bloqueo en caso de caída. A menudo se publicitan como frenos dinámicos, lo que suena genial, pero con lo que no estoy nada de acuerdo. La dinamicidad, en caso de caída, la dan exclusivamente el asegurador y la cuerda, y si es verdad que estos aparatos pueden comportarse dinámicamente, no lo es menos que la actitud y el instinto frente a una caída nos hará bloquearlo de una manera estática. Por lo tanto, si finalmente el aparato debe funcionar estáticamente, en escalada deportiva yo prefiero, de largo, asegurar y que me aseguren con un aparato automático.

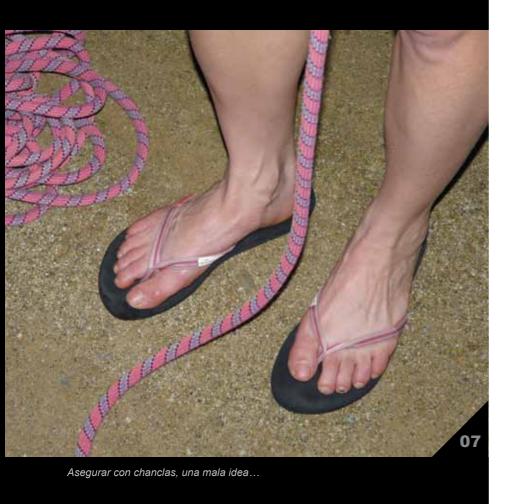
Los aparatos automáticos bloquean rápidamente la cuerda en caso de caída, independientemente de que el asegurador esté despistado o no en ese momento, lo cual nos da un plus de seguridad indiscutible. Además, son aparatos ideales para asegurar en top rope y para descolgar al compañero, gracias precisamente a su capacidad automática de bloqueo bajo tensión. Deben usarse con los diámetros de cuerda que el fabricante indica, y prestar especialmente atención cuando la cuerda es nueva, pues ésta tiende a correr por el aparato mucho más rápido. Es cierto que ha habido muchos accidentes por caídas no detenidas con este tipo de aparatos, pero que yo sepa, siempre ha habido un mal uso de los mismos, es decir el asegurador ha mantenido la mano apreta-



Un mosquetón muy desgastado por el uso. Se observan los bordes afilados de la zona interior donde se apoya la cuerda, que en caso de caída podrían cortar la cuerda.



De izquierda a derecha: Un aparato de seguro manual montado sobre un mosquetón de rosca normal, y dos aparatos de seguro automático montados sobre mosquetones de seguro automático.





da en la leva, o bien se estaba usando una cuerda de diámetro inferior al que el aparato podía retener. Para evitar este accidente típico, es fácil tomar el buen hábito de mantener siempre la mano inferior en la cuerda y fuera del aparato. Cabe resaltar sin embargo que existe en el mercado un aparato automático de Edelrid, que está estudiado para minimizar este riesgo, ya que la leva se sitúa constantemente dentro de una caja rígida, impidiendo que la presionemos por error, cuando no toca. Foto 6.

#### El mosquetón de conexión

El mosquetón que utilicemos para conectar el aparato al arnés debe disponer de cierre de seguridad, preferiblemente automático. El automatismo de la rosca le hará cerrar siempre correctamente, liberándonos de otra cosa en la que no podremos fallar. Esta conexión debe hacerse siempre en el anillo ventral, y no atrapando los bucles de las perneras y la cintura del arnés con el mosquetón. Esta manera errónea de colocarlo, tiende a hacer trabajar el mosquetón triaxialmente bajo carga, con lo cual baja mucho su resistencia. Durante la escalada, el mosquetón puede girarse y quedar atravesado, en posición horizontal sobre el anillo ventral. Esta posición es peligrosa ya que baja mucho la resistencia del mosquetón. Deberíamos estar atentos a corregir esta situación, mirando regularmente el aparato. Hay mosquetones que han sido específicamente diseñados para asegurar e incorporan sistemas muy efectivos para evitar este problema.

#### El calzado

A no ser que estés asegurando a la idílica playa de Tonsai, en Tailandia, olvídate de llevar chanclas abiertas. Lleva calzado mínimamente cerrado siempre, para asegurar. Las sandalias totalmente abiertas son cómodas y frescas en verano, pero es preferible llevar los pies bien protegidos cuando el compañero nos deseguilibra y arrastra tras una caída importante. Foto 7.

#### **Guantes**

Es una buena idea llevarlos. Unos guantes viejos con los dedos recortados, o unos guantes baratos con la palma de goma, que podemos encontrar en cualquier ferretería, nos darán una presa y control muy superior sobre la cuerda que con las manos desnudas. Con los guantes, las maniobras de detener la caída, descolgar el compañero desde la reunión al suelo o recuperar el top-rope son mucho más agradables y algo más seguras, sobre todo con cuerdas de poco diámetro. Si aseguramos con un freno manual el uso de los guantes nos dará un plus de seguridad indiscutible.

#### Los anclajes de vía y de reunión

Hablamos de ellos en el apartado del mismo nombre, dentro de "peligros objetivos".

#### TIPOLOGIA DEL PELIGRO: PELIGROS OB-**JETIVOS VERSUS PELIGROS SUBJETIVOS**

Podemos establecer dos grandes familias de peligros en escalada: peligros objetivos y peligros subjetivos. Todos los peligros pertenecen a alguno de estos dos grupos, aunque cabe decir que el límite entre los dos no siempre es preciso, tal y como veremos en algunos ejemplos.

Peligros objetivos son aquellos que no dependen directamente del escalador, por tanto no podemos estar seguros de evitar, pero sí hemos de inten-

Peligros subjetivos son aquellos que dependen directamente del escalador, por tanto podemos estar seguros de controlarlos con nuestra actitud, si hacemos las cosas correctamente.

#### **PELIGROS OBJETIVOS**

Las situaciones peligrosas que no dependen directamente del escalador son quizás las menos frecuentes, me atrevería a decir que en el caso de la escalada deportiva corresponden entre un 10 % y un 20% del total de ellas. En general, este tipo de situaciones son más frecuentes en la escalada tradicional y todavía más en alpinismo, pero de ninguna manera se reducen a cero en escalada deportiva. Recordemos que la política que hemos de seguir para el control de estos peligros es la prevención. Pero hemos de ser conscientes de que esta prevención, por bien hecha que esté, nunca conseguirá la seguridad total.

A continuación pasamos a detallar cuales son estas situaciones, sus posibles consecuencias, y cual seria su prevención correspondiente.





La parada, antes de alcanzar la primera chapa

Un Spit en roca blanda no es muy de fiar...

#### LA CAIDA DE PIEDRAS Y ROTURA DE PRE-SAS

Esta situación puede ser causada por meteoros, por animales o por personas. En el caso de las personas podríamos considerarlo como un peligro subjetivo, dependiendo de la situación.

El viento puede desencadenar pequeñas caídas de piedras, que si ocurren en una pendiente dominando la pared, pueden arrastrar piedras de mayor tamaño que golpean con fuerza el pie de vía. Un día ventoso después de días de lluvia puede ser especialmente problemático.

La morfología del terreno que domina la pared, puede propiciar sin duda la caída de piedras. Los sectores deportivos que tienen canales o tarteras por encima son más problemáticos. Hace unos años, estando una tarde de otoño, bastante ventosa, escalando en familia en la escuela deportiva de Sinsat, en los Pirineos franceses, por dos veces cayeron piedras del tamaño de una manzana a pie de vía. No esperamos a que cayese la tercera.

El paso de animales puede ser también desencadenante de una caída de piedras. Es tristemente conocida la noticia de la muerte de una chica, en el año 2007, en el sector deportivo de la Cova de l'Arcada, en Montserrat sur. Estando a pie de vía le cayó una piedra, con toda seguridad desequilibrada por el paso de cabras salvajes en la pendiente que domina la pared.

Los propios compañeros de cuerda o otros es-

caladores nos pueden tirar piedras mientras estamos a pie de vía, sin querer y incluso sin darse cuenta. Esta situación se produce muy a menudo, sea por rotura de presas que no aguantan la presión del escalador, sea por la propia cuerda que desequilibra piedras inestables al tirar de ellas en dirección desfavorable.

Esto es especialmente habitual en vías recién abiertas, pero también puede pasar en vías trazadas sobre un terreno demasiado inestable, que no se terminan de limpiar nunca con el paso de escaladores. A finales del año 2011, un escalador murió en la zona deportiva de Fatanga, en Gran Canaria, a resultas de un desprendimiento de bloques situados en la propia vía que estaba escalando. Los bloques cortaron la cuerda y precipitaron el escalador al vacío.

Nosotros mismos, escalando, podemos arrancar presas inestables, con la consiguiente caída inesperada. A veces éstas son claramente sospechosas, pero a veces no es así. Mas de una vez he volado descontroladamente cuando se me ha roto una presa completamente magnesiada y sólida en apariencia.

#### Las acciones preventivas que podemos tomar serían:

Llevar casco, tanto escalando como a pie de vía. A pesar de esta prevención, no tendremos nunca la seguridad total, pero si la favoreceremos muchísimo.

Apartarnos siempre, cuando aseguremos, de la vertical del escalador, ya que ésta es la trayectoria natural de piedras que pueden caer.



La manera correcta de alargar una ci



Estar atentos para percibir este peligro en un momento y un lugar determinado: observar la calidad de la roca, cargar las presas con prudencia si pensamos que son sospechosas, observar la morfología del terreno que domina el sector y evitar pies de vía bajo canales o pequeñas tarteras, no subestimar la fuerza del viento y considerar el paso de animales salvajes. También hemos de estar atentos al las cordadas vecinas. Es necesario pues, ser críticos con todos estos factores y reaccionar en consecuencia a los primeros síntomas de que hay una situación propicia a la caída de piedras.

La comunicación con el compañero puede ser fundamental como acción preventiva, cuando sospechemos que pueden desprenderse piedras.

La parada o técnica de boulder que consiste en cubrir la espalda al compañero durante los primeros movimientos de la vía, antes de alcanzar el primer seguro, se impone como actitud preventiva ante la posible rotura de una presa. Foto 8.

#### EL DISEÑO DE LA VÍA

Éste es un factor que tampoco depende de nosotros, y que puede ser realmente peligroso.

La situación de los anclajes en algunas vías es claramente errónea, ya sea por distancias excesivas entre ellos, ya sea por la posición del anclaje respecto a las presas, que obliga a chaparlo precariamente. Los alejes excesivos son típicos de algunas zonas, donde los escaladores locales han gustado de desarrollar esta tradición fanfarrona.

El primer seguro exageradamente alto es una absurda tendencia que podemos encontrar en algunas escuelas, cuando en buena lógica tendría que ser todo lo contrario.

La posición del anclaje respecto a la roca, puede ser peligrosa si como a menudo ocurre, obliga al mosquetón a trabajar haciendo palanca con la roca o en posición desfavorable.

Los anclajes inadecuados que podemos encontrar en algunas vías, son también peligrosos. Podemos encontrarnos anclajes obsoletos, caseros, inadecuados para el tipo de roca, o con metales mezclados.

Los anclajes tipo spit fueron utilizados masivamente en los años ochenta, y todavía hay vías equipadas con ellos. A la larga son mucho menos de fiar que los anclajes modernos. Podemos reconocerlos porque no presentan una tuerca montada sobre un espárrago, sino una cabeza hexagonal plana.

Sobre rocas areniscas o calizas muy blandas, así como en todo tipo de rocas en ambientes marinos, el químico es el único seguro que podemos considerar fiable. Foto 9.

#### Las acciones preventivas que podemos tomar serían:

Nuestra observación de cada situación concreta, y la actuación en consecuencia será de nuevo, fundamental.

Renunciar a hacer una vía si juzgamos un peligro evidente en este sentido. Esto lo podemos hacer después de una inspección visual des del suelo, pero también lo podemos hacer si a media vía, la sensatez nos dice que las distancias entre seguros son excesivas, y valoramos la posibilidad de una caída larga en terreno con salientes o pequeñas repisas. En este caso, no deberíamos dudar de abandonar un mosquetón en el seguro correspondiente y bajarnos de la vía.

Llevar una caña extensible y esparadrapo, o bien el correspondiente artilugio en la punta de la caña para fijar una cinta exprés, que comercializan algunas marcas. Con este sistema podemos chapar el siguiente parabolt des del parabolt anterior, progresando en top rope por pequeñas secciones. Algunos escaladores dicen que utilizar este sistema es una cobardía. Deja que digan lo que quieran, y decide tú por la salud de tus tobillos. Este sistema se puede fabricar también de una manera improvisada fácilmente, con una rama larga seca, esparadrapo y una cinta exprés. Foto 10.

Alargar las cintas exprés convenientemente, una vez montada la vía, si pensamos que algunos seguros están demasiado alejados entre sí o se chapan precariamente, y la queremos volver a intentar. Esto debe hacerse encadenando siempre cinta y mosquetón, y nunca mosquetón con mosquetón. Foto 11.

Alargar el punto de chapaje conectando una cinta en aro a la chapa, si colocando directamente el mosquetón a la chapa éste queda trabajando abierto o en posición desfavorable.



## 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.

#### Travesía y Freeride: montaña en estado puro

La nieve transforma nuestro mundo. El esquí de travesía y el freeride nos permiten entrar en el paraíso de la blanca naturaleza virgen.

#### PDG DYNAFIT

Esquís muy ligeros pensados tanto para los aficionados al esquí de travesía que buscan mínimo peso como para los esquiadores de competición. El núcleo de los esquíes tiene una estructura de madera ligera y carbono similar a la del modelo superior DY.N.A. Estos esquíes se fabrican a mano en Europa con los mejores materiales y con el máximo cuidado, y han sido desarrollados en colaboración con los especialistas suizos de la mayor competición de esquí de montaña del mundo: la Patrouillie des Glaciers (PDG).

### **DYNA PDG DYNAFIT** Botas para esquiadores de Ski Running con la misma alta tecnología, rendimiento y calidad de las Dynafit Dy.N.A. EVO, pero en unas botas pensadas tanto para los aficionados al esquí de travesía que buscan mínimo peso como para los esquiadores de competición. El uso de la tecnología Grilamid para la caña y la estructura permite reducir el peso hasta los 790 gramos, pero sin perder por ello la rigidez y el apoyo necesarios para afrontar los descensos más difíciles durante el entrenamiento o la competición. Su capacidad de deslizamiento y su rendimiento en subidas técnicas son similares a los de su versión en carbono, pero con sólo 100 gramos más de peso y una flexibilidad mayor. Desarrollada en colaboración con los especialistas de la mayor competición de esquí de montaña del mundo: la Patrouillie des Glaciers (PDG)

#### WHIPPET BLACK DIAMOND

Bastón-piolet utilizable como herramienta de autodetención. Por razones de seguridad durante las bajadas en ski de travesía y en montaña, el Whipet es una herramienta indispensable de auto-detención. Válida también para poder hacer peldaños.

#### **ULTIMATE ATOMIC**

Esauí de montaña ultraligero, optimizado hasta el último gramo, solo pesa 700 g. Esta avalado por Kilian Jornet ganador de la Copa del Mundo de esquí de montaña y desarrollado a base de sus preferencias personales.

Un autentico Ski Running con un núcleo de madera muy ligero e insertos de carbono combinan un peso mínimo con una excepcional rigidez frente a la torsión, asegurando un control preciso y estabilidad. Esto permite al esquiador ahorrar energía y tiempo tanto en el ascenso como en el descenso. Una novedad especial para la temporada 2012/13 es la espátula Rocker que facilita la bajada sobre cualquier tipo de nieve y permite que el esquiador mantenga una posición más vertical para poder controlar el esquí con menos esfuerzo. Es un esquí de competición ideal para carreras.

#### FISH-X MOVEMENT Esquí de la serie más ligera

de Movement, específico para expertos o profesionales, es un esquí para subir lo más rápido y ligero posible, diseñado para competición por su gran ligereza. Tecnología NORTE TPT una nueva forma de aplicar las fibras para un comportamiento dinámico, una mayor resistencia y mejor esquiabilidad. Se basa en la colocación de fibras en ciertos ángulos para lograr el rendimiento deseado. El secreto para la construcción de esquí se basa en el uso inteligente de la madera, la construcción triaxial de fibra de vidrio y carbono, así como

la adición de ciertos mate-

riales de alta tecnología.



#### **RANDOM** MOVEMENT

El Random es un esauí destinado a esquiadores de nivel avanzado que necesitan un esquí que funcione sobre todo tipo de nieves. Esta fabricado con una cuidadosa selección de materiales, para que con un peso muy ligero sea capaz de la mayor esquiabilidad.

Un esquí con Camber clásico para esquiadores expertos, donde se necesita polivalencia a la hora de encontrarse con cualquier dificultad del terreno.

#### **GTR**

#### LA SPORTIVA

Este esquí está dedicado a quien le gusta el esquí de montaña en diversas situaciones, sobre nieve blanda, polvo o sobre terreno duro. De concepción clásica es un esquí de colas planas con facilidad de manejo sobre terrenos compactos, pero añadiendo un toque de modernidad con un ligero rocker en la espátula para que flote mejor en nieve blanda o polvo.



#### HIGH MOUNTAIN

Un esquí freeride totalmente adaptado al esquí de montaña y con un comportamiento increíble en los descensos. Su tecnología «Perfil de levitación» con espátula Rocker larga y cola plana con líneas de cotas invertidas para una mayor maniobrabilidad. Además tiene una excelente construcción con unas líneas de cota muy anchas para mayor resistencia y flotabilidad en nieve polvo y un radio de giro largo.

#### **BALTORO W**

DYNAFIT

Versión femenina del esquí de travesía creado durante una expedición al glaciar Baltoro, en el Karakorum, de allí su nombre. Un esquí, caracterizado por una geometría relativamente ancha, pero que está al alcance de todos. Por su ancha geometría, los esquís Baltoro Woman son extremadamente fáciles de girar, gracias a la estructura especial de los laterales. Los Baltoro Woman aúnan todas las ventajas de Baltoro, pero son un 10% más ligeros y más manejables en los giros. La superficie 3D de los Baltoro Woman proporciona una resistencia máxima a la torsión y una mayor fluidez. Es el esquí ideal para una amplia gama de usos.





#### **GEA** SCARPA

Bota de mujer de esquí de montaña con 4 ganchos, construida con el sistema Axial Alpine Techonology con un perfil más bajo, y una carcasa más ligera y asimétrica y un spoiler con espesor variable en la zona interior, se adapta perfectamente a la anatomía del pie, lo que permite un mejor ajuste y una total transmisión de la potencia directamente al esquí.

Una autentica bota concebida para descenso con la máxima comodidad y el menor peso para los ascensos.



#### **CASHEW SPLIT SET VÖLKL**

Cashew Split Kit es una splitboard para travesía muy completa, gracias a su máxima flotabilidad, shock-absorbing sidewalls de madera con amortiguación TPU y un ahorro de peso así como construcción No-Topsheet ecológica. Esta construida con carbono súper ligero sustituyendo los refuerzos de madera "veneer" ahorrando así peso para hacer la ascensión más confortable. Además, los inserts están situados un poco más atrás para las bajadas sobre nieve polvo. Incluso tienes la opción de montar la tabla con un tail muy corto en la última posición, más atrasada. Es un poco más dura en flexión que la Cashew, lo que le da mejores características a la hora de la subida y más estabilidad a altas velocidades.

#### **GLIDELITE MOHAIR MIX STS 110**

**BLACK DIAMOND** 

Pieles de foca que una mezcla de 65% de mohair y 35% de nylon. Son muy flexibles y cómodas a la hora de quitar, además se pliegan facilmente por lo que son muy útiles en travesías largas en las que las quitas y las pones varias veces.

#### **SIDERAL** LA SPORTIVA

Bota de esquí de travesía todoterreno pensada para los alpinistas más exigentes. Un diseño ergonómico de la carcasa hace que mejore el confort al caminar así como la transmisión de potencia directamente al esquí. Esta fabricada con un carcasa íntegramente en Grilamid y la caña en poliamida PA12 con un soporte ergonómico en la parte posterior. Un novedoso sistema de ajuste de la bota que consiste en un gancho en la zona del empeine y otro gancho con el Strap, permite al esquiador un ajuste rápido y seguro. Además el sistema "Cam Closure System", permiten el paso de la modalidad de esquí a la travesía con un único y velocísimo movimiento que garantiza al mismo tiempo una óptima regulación del volumen de la bota.

#### **ERATA ASOLO**

Bastones para esquí de travesía y trekking de 3 tramos para primavera-verano con excelente relación calidadprecio. Modelo fabricado en exclusiva para Barrabes.

# FREE

#### **REVERT BLACK DIAMOND**

Un autentico esquí freeride con Rocker en espátula y cola y Camber en la base del patín. Estas características lo referencian como un todo terreno capaz de ser preciso y ágil en su conducción sobre nieves duras, a la vez que estable en condiciones de nieve polvo y sobre todo un esquí juguetón que ofrece muy buen rendimiento. Una construcción Sandwich con núcleo de madera con refuerzos de fibra de fibra de vidrio y carbono y acabado Sidewall con ABS hacen un esquí potente capaz de pasar por cualquier tipo de terreno. Destinado a esquiadores expertos y avanzados que buscan un esquí freeride o un esquí de montaña con el que disfrutar plenamente bajando.



#### MERCURY TF DYNAFIT

Botas ligeras de esquí de montaña, para una nueva generación de esquiadores de Freeride que buscan agilidad y resultados. Ofrecen un rendimiento excelente en el descenso, a cualquier velocidad, y una buena sujeción del talón tanto al esquiar como al aterrizar tras un salto, además con un peso muy muy moderado lo que hace que en el ascenso resultan muy flexibles y cómodas. Estas botas cuentan con las tecnologías de las TLT 5, como la lengüeta que se quita para el ascenso que aumenta la movilidad, pero con una horma más ancha, una bota más freeride. La parte trasera de la zona de la caña está hecha de poliuretano termoplástico reforzado con fibra de vidrio, mientras que la parte delantera es de Pebax, que brinda mucho apoyo y rendimiento y una flexión más suave a un precio más razonable que la fibra de carbono.



Mochila de 24 litros creada en colaboración entre ABS Y The North Face para esquiadores y snowboardes freeride. El Snowboarder Xavier de Le Rue después de una experiencia con una avalancha colabora en el diseño de la unión de la legendaria mochila Patrol de The North Face con la avanzada tecnología de airbag contra avalanchas ABS. Una mochila de día que permite hacer bajadas disfrutando lo máximo, con la mayor seguridad posible.

#### **ZOOM ORTOVOX**

Arva digital, que incorpora la última tecnología de 3 antenas con un sencillo manejo reduciendo su uso a dos botones. Una pantalla LED como indicador de distancia, un interruptor de encendido y apagado y otro para pasar de transmisión a búsqueda es lo único que tenemos que manejar en el arva.



#### **VECTOR PIEPS**

Arva de última generación con GPS y 4 antenas, que es compatible con la sonda digital IProbe para tener todo la tecnología posible para la búsqueda de víctimas. Gracias al soporte GPS y al amplio rango circular de búsqueda, el tiempo de búsqueda se reduce, además tiene cambio automático de las antenas de transmisión y de la señal en un entierro múltiple.



DYNASTAR

#### **NUEVA GAMA DE ESQUÍS CHAM DE DYNASTAR**

Chamonix. el mítico destino del freeride, ha sido

desde el principio el laboratorio de Dynastar. Es por ello que a esta gama de esquís de freeride-montaña se le ha puesto como nombre « CHAM

Este revolucionario diseño hace que el esquí fuera pista sea más accesible y divertido que nunca. El rocker largo en la espátula está presente en todos los esquís de la gama y permite deslizarse con facilidad en cualquier tipo de nieve. La cola plana proporciona un apoyo direccional revolucionario que nos dará una mayor facilidad a la hora de realizar movimientos. Además, debajo de la fijación, el esquí conserva una forma tradicional, lo que hace que en la pista se sienta como pez en el agua. Es el esquí escogido por los atletas Dyanastar para el Freeride World Tour 2013.

Diseñado para acceder a los lugares más remotos y descender por nieve virgen, el Cham High Mountain 97 te permite alcanzar nuevos retos. Su madera ultraligera de paulownia y las nuevas fijaciones Alti 12 lo convierten

en un esquí muy liviano lo que proporciona: ascensos más fáciles, confort excepcional, estabilidad y potencia en el descenso. Menos esfuerzo, más rendimiento: el Cham High Mountain 97 te ayudará a traspasar tus propios límites y fronteras.

Material

#### MOCHILA PATROL 24 ABS DE THE NORTH FACE. PORQUE A VECES LAS MEJORES INNOVACIONES NACEN DE LA PROPIA EXPERIENCIA.



Mochila antialudes de 24 litros creada en colaboración entre ABS Y The North Face para esquiadores y snowboardes freeride.

El Snowboarder Xavier de Le Rue, después de una mala experiencia en la que quedó atrapado en una avalancha colabora en el diseño de la unión de la legendaria mochila Patrol de The North Face con la avanzada tecnología de airbag contra avalanchas ABS.

Una mochila de día que permite hacer baiadas disfrutando lo máximo, con la mayor seguridad posible. Las mochilas con el sistema airbag ABS suponen un elemento de seguridad ante una avalancha con un 95% de supervivencia. Este sistema que se acciona cuando nosotros pulsamos del tirador, se basa en que los grandes volúmenes salen a la superficie por la segregación inversa de los aludes, siendo este un sistema de seguridad pasiva que minimiza los daños en caso de ser alcanzados.

El sistema ABS funciona mediante un disparo pirotécnico que puede funcionar incluso en condiciones de congelación, este disparo además de una válvula Venturi que absorbe aire del exterior y que ayuda a hinchar los balones, permite que estos de hinchen con una mezcla de gases secos y aire.

El manejo es muy sencillo y permite su uso en múltiples ocasiones simplemente cambiando el cartucho o botella y el percutor.

Material

#### **ROPEMAN 3 DE WILD COUNTRY; AVISO DE RETIRADA VOLUNTARIA LANZADO POR LA** MARCA BRITÁNICA

La marca británica Wild Country ha publicado un aviso de retirada voluntaria de su bloqueador, por la seguridad de sus usuarios. En determinadas circunstancias, cuando comienza la tensión, puede resbalar en la cuerda en lugar de bloquear. Por eso se pide la devolución inmediata de todos los que haya en el mercado empleando para ello la forma v medios que se indican:

"Aviso de retirada voluntaria, Wild Country Ropeman 3 - 29 de octubre de

Por la seguridad de nuestros clientes, publicamos un aviso inmediato de retirada inmediata del Ropeman 3. Si usted posee un Wild Country Ropeman 3 por favor lea con atención esta nota y siga las instrucciones acerca de cómo devolver el producto.

Razones para la retirada El bloqueador Ropeman III

cumple con los requerimiento de EN567 (Equipo de alpinismo y escalada. Bloqueadores), sin embargo, nos hemos dado cuenta de que en ciertas circunstancias, en lugar de bloquearse en la cuerda como es de esperar, el Ropeman III patinará cuando es primeramente puesto en carga. Este deslizamiento es más fácil que ocurra cuando la cuerda está bajo bastante tensión y la leva del Ropeman III no ha sido específicamente colocada en posición por el usuario.

Nuestra primera prioridad es la seguridad de nuestros clientes y colegas alpinistas y escaladores, así pues hemos tomado la decisión de retirar el Ropeman 3 inmediatamente

Sentimos los inconvenientes que esto pueda supoMaterial

#### **MOSQUETONES CON TECNOLOGÍA MAGENTRON, DE BLACK DIAMOND EQUIPMENT.** :REVOLUCIÓN!

Ya tenemos a la venta en nuestras tiendas los mosquetones de Black Diamond con el nuevo sistema de cierre de seguro por magnetismo. Verdaderamente eficaces, su innovación promete revolucionar el sistema de seguridad de los mosquetones tal y como lo entendemos hoy en día.

"Innovación es lo que dirije todo aquí en Black Diamond". Si no hiciéramos cada vez materiales mejores, más ligeros, más resistentes, más duraderos y más fáciles de usar, no estaríamos haciendo nuestro trabaio."

Material

#### **NUEVA GAMA PURSUIT DE ROSSIGNOL**

Para el 80% de los esquiadores, que hacen de la pista su lugar favorito, Ros-

signol crea la gama Pursuit para que le saquen así el máximo partido. Para una esquiada más intensa. libre, rápida, precisa y ágil se han creado una serie de esquís, bastones, cascos y máscaras que encajan a la perfección

Rossignol creó, gracias a su desarrollo e investigación, una aplicación para iPhone® y Android que permite hacer un seguimiento de nuestra evolución como esquiadores de forma que podamos compartir los resultados con nuestros amigos e incluso retarles. MEDIR LA VELOCIDAD, COM-PARTIR ESTADÍSTI-CAS Y COMPARAR EL DESNIVEL EN LA PIS-TA. La aplicación para iPhone®, Rossignol Ski Pursuit es gratuita y te permite revivir los mejores momentos del descenso y compartirlos en Facebook y Twitter. Velocidad máxima, velocidad media, duración, distancia y desnivel. ¡Está todo bajo tu control! La aplicación permite visualizar incluso la trayectoria y la velocidad instantánea en un mapa con relieve después de cada baja-

Es el esquí más polivalente de la gama Pursuit, se adapta a todos los niveles gracias a su capacidad evolutiva. Su Power Turn Rocker (rocker ligero en la espátula) le aporta precisión, potencia, facilidad de manejo y sobretodo mucha diversión.

Línea de cotas: 125-72-105 Radio: 13 m Tallas:

149-156-163-170-177





## **¡VEN A VISITARNOS!**

BARRABES BENASQUE BENASQUE (Huesca)

BARRABES MADRID ORENSE

BARRABES MADRID O'DONNELL

Calle Leon XIII 33 ZARAGOZA

BARRABES ZARAGOZA BARRABES BARCELONA Carrer Roger de Llúria 77 BARCELONA

**VENTA A DISTANCIA** www.barrabes.com Teléfon: 902 14 8000



La nueva The North Face® Patrol ABS® está ahora disponible en las tiendas Barrabes.