

ALPINISMO

La forma más fácil y segura para iniciarse en la escalada alpina es hacerlo con un amigo experimentado; el ir con un compañero igualmente inexperto, esperando aprender de sus errores, es un evidente peligro que puede llegar a ser mortal. Otra posibilidad es informarse sobre uno de los muchos cursos para principiantes dirigidos por guías y por centros nacionales. Si usted aprueba uno de estos cursos, debe continuar practicando inmediatamente haciendo alguna escalada sin guía.

Aunque usted tenga una experiencia en la escalada de fisuras, recuerde que las informaciones de las guías alpinas suponen un conocimiento de los peligros adicionales del terreno mixto, y que el horario de la ruta supone una cordada compenetrada que se mueve rápidamente. En la Europa continental, las rutas se clasifican del uno al seis y se identifican usando siglas basadas en el francés: estas clasificaciones van desde F (*facile*, fácil) a ED (*extrêmement difficile*, extremadamente difícil), con las calificaciones adicionales sup. (+) e inf. (–) para indicar más y menos. Los tramos de roca esenciales se dan con una calificación numérica del I al VI (aunque en la práctica no se menciona nada por debajo del III).

El riesgo mayor cuando se escala en alta montaña es quedar tan seducido por su belleza que olvide que son potencialmente peligrosos.

GLACIARES

Caminar sobre glaciares es una parte esencial del alpinismo.

En verano, las partes más bajas de los glaciares están generalmente secas –en otras palabras, el hielo está desnudo. En las partes más altas, sin embargo, el hielo está permanente cubierto de nieve, que enmascara las grietas. El peligro de caer en ellas se menosprecia totalmente: no debe ir cargado excesivamente y, cuando usted esté caminando sobre un glaciar cubierto de nieve, debe ir siempre encordado. Si hay solamente dos personas en la cordada, será difícil, tal vez imposible, para una de ellas que saque a su compañero de la grieta sin ayuda; el caído tiene que liberarse por sí mismo. Por consiguiente, debe llevar siempre lazos prusik ya unidos a la cuerda, crampones en sus botas y un piolet atado a su cuerpo. Si, además, lleva un martillo de hielo, debería tenerlo dispuesto en su funda; recuerde, algunas veces es perfectamente posible salirse de una grieta usando sencillas técnicas de hielo. Sin embargo, aunque los rayos del sol calienten en la superficie, será muy frío el fondo de una grieta, por lo que asegúrese de llevar siempre una camisa de manga larga y manoplas.

Una eficiente travesía de glaciar requiere un buen equipo. Todos los compañeros deben estar de acuerdo en el mejor camino, evitando las peores grietas (incluso las grietas enmascaradas son casi siempre visibles como ligeros socavones en la nieve). Procure evitar moverse paralelamente a la línea principal de las grietas. Cuando usted decida saltar una grieta, asegúrese de dejar bastante cuerda floja de antemano.

Si tiene que cruzar un puente de nieve sospechoso, su mejor plan consiste en asegurarse uno a otro. La forma de seguro que elija dependerá de las condiciones de la nieve. Si hay hielo descubierto, o no lejos de la superficie, la respuesta es un tornillo de hielo; una alternativa aunque menos segura, es usar los picos del piolet y el martillo–piolet atados juntos de tal forma que reciban la carga por igual. Puede cortar una seta de hielo, pero esto lleva mucho tiempo y generalmente no vale la pena tomarlo en consideración.

En nieve razonablemente firme el mejor método es un piolet en T o un seguro de piolet horizontal. En nieve blanda y profunda una postura sentada estable será probablemente adecuada, pero si usted está realmente inquieto, siempre puede excavar una seta de nieve, recordando el refuerzo por detrás con los piolets o una mochila.

Dicho esto, la fisura en la que más probablemente pueda caer es aquella cuya existencia nunca ha sospechado. Hasta qué profundidad pueda llegar depende enteramente de la vigilancia, preparación y conocimientos prácticos de su compañero. La clave para una travesía segura sobre los glaciares es una cuerda tensa. Sostener los anillos de cuerda en la mano solamente aumentará la distancia de una caída y la dificultad de detenerla. El peso del cuerpo del compañero, combinado con la fricción sobre el borde de la grieta, normalmente será lo suficiente para detener una caída, pero solamente si no se afloja la cuerda.

Cuando se realiza la travesía de un glaciar hay indudablemente más seguridad cuanto mayor sea el número de personas. Por otra parte, la práctica más eficiente para realizar la escalada real es ir atados por parejas. Por consiguiente, bien merece tener en cuenta por adelantado lo que usted haría si se encontrase, a causa de la mala suerte o una mala maniobra, tendido en la nieve en posición de frenado con una cuerda tensa desde su cintura a un compañero que está balanceándose en una grieta algo más abajo. Si la rapidez fuera lo ideal miraría si era posible bajar más a su compañero hasta el borde o estrechamiento más cercano, o incluso hasta el fondo de la grieta, pero en la práctica es extremadamente improbable que puedan oírse mutuamente, sin embargo grite fuerte. Está usted enfrentado con un agujero en la nieve –y el silencio. Por lo que usted sabe, su compañero puede estar inconsciente... y todo el tiempo la cuerda está tirando incómodamente de su cintura.

A menos que tenga usted suerte y haya otro escalador que pueda ayudar, no tiene más opción que construir un anclaje, lo cual no es tarea fácil. Una vez lo haya conseguido, use un lazo prusik en la cuerda para transferir cuidadosamente el peso de su cintura al anclaje. Realizando esto, puede desatarse de la cuerda y atarla al anclaje que sirve como un apoyo para el prusik. Esto le deja a usted libre para acercarse al borde –¡cuidadosamente!– y comunicarse con su compañero. Si él o ella ya está ascendiendo por la cuerda, usted estará en condiciones para ayudarlo sobre el borde, donde la cuerda está profundamente hundida en la nieve. Si, por otra parte, ellos no han empezado a ascender por medio de nudos prusik por la cuerda, favorecerá la rapidez si usted separa del borde tanta nieve suelta como sea posible –echándola a un lado para evitar que su compañero se moje con los escombros. Entonces puede almohadillar el borde con su mochila y dejar caer el extremo disponible de la cuerda en la grieta para que su compañero pueda ascender con prusiks. Merece la pena hacer un nudo en el extremo de la nueva cuerda para el caso de que los prusiks se deslicen. Todo esto presupone que usted se ha atado ya en medio de la cuerda, llevando la cuerda sobrante en anillos sobre su hombro, y la ha atado a su arnés.

Si su compañero está inconsciente o por algún otro motivo es incapaz de ascender con prusik, usted se encontrará con un verdadero problema entre sus manos. Sin embargo, no es insalvable. Las oportunidades de un rescate con éxito se incrementarán si usted estaba atado con unos 8 m de cuerda entre usted y su compañero y tenía unos 18 m de cuerda enrollados sobre su hombro. Proceda como antes, pero esta vez ate el extremo disponible de la cuerda al anclaje. Baje con un bucle de cuerda, llevando consigo un mosquetón pasado por el bucle que puede enganchar al arnés de su compañero. Si su compañero está inconsciente no tendrá más elección que el rappel; enganche un mosquetón al arnés del compañero con la cuerda del bucle pasada por el mosquetón. Ahora enganche la cuerda activa a través de un segundo mosquetón en el anclaje, dirija la cuerda que sale del anclaje hacia el mosquetón con un prusik unido a la cuerda activa tan cerca del borde como sea posible. El resultado de sus esfuerzos es un sistema de poleas que le dará a usted una ventaja mecánica de 3:1; si usted ha almohadillado bien el borde podrá ser capaz de sacar a su compañero fuera de la grieta –aunque será un trabajo duro. Una pequeña polea, barata y ligera para llevar, puede reducir notablemente la fricción implicada, haciendo la tarea mucho más fácil; es mejor que ésta se una al bucle arrojado al accidentado. Otra forma de reducir la fricción es usar dos mosquetones en lugar de uno en los puntos de giro en la cuerda.

Una parte esencial de este sistema es un autobloqueo que permite a la cuerda deslizarse a su través mientras está usted tirando pero que la pone en tensión cuando el prusik en la cuerda necesita deslizarse hacia atrás desde el anclaje al borde. Esto puede conseguirse con un prusik francés, donde la cuerda activa pasa a través de un mosquetón hasta el punto del anclaje.

Si no tiene usted bastante cuerda para dejar caer un bucle al accidentado, un método similar pero menos efectivo consiste en dejar caer dentro su extremo de la cuerda. Haga esto pasándola por un sistema de mosquetón y autobloqueo en el anclaje, hasta un prusik y mosquetón en la misma cuerda en el borde, y luego retrocediendo en la dirección del empuje. Esta técnica le proporciona a usted una ventaja mecánica de 2:1.

Casi no hay que decir que solamente la práctica le revelará todos los problemas que probablemente se le presenten y la mejor forma de solucionarlos. El mejor plan es posiblemente ensayar primero todos los diversos sistemas de polea sobre la roca y luego en un glaciar de hielo seco (donde también puede usted practicar la colocación de anclajes de nieve) antes de graduarse finalmente en una situación más real. En esta última fase de su educación asegúrese de ir acompañado por un grupo de amigos para el caso de que las cosas salgan mal, y asegúrese también que recoge todos los anclajes usados.

METEOROLOGÍA ALPINA

En las regiones alpinas altas tormentas pueden ser letales. Algunos alpinistas muy buenos han muerto de frío al ser sorprendidos por grandes tormentas de verano en el Mont Blanc. Los modernos pronósticos han hecho de la escalada alpina un juego más seguro, pero los meteorólogos pueden equivocarse y si usted se encuentra en una vía larga y remota, donde el abandono es difícil, es prudente llevar protección de emergencia –o una tienda de pared de dos plazas o sacos individuales Gore-Tex con capuchas de cremallera. En rutas más cortas lleve al menos unos cubrepantalones ligeros (preferentemente con cremalleras a lo largo de toda la pierna) y un anorak.

Durante el tiempo cálido del verano son corrientes las tormentas por la tarde. Si es posible termine su escalada al mediodía para evitar este peligro, Si le sorprende una tormenta eléctrica aléjese de las crestas descubiertas.

OTROS PELIGROS

En las regiones alpinas, las avalanchas de nieve constituyen el principal peligro del invierno. En verano, una escala generalmente sobre neveros bien consolidados y en las primeras horas, después de una buena helada, esto sería seguro. Más tarde, cuando se funde en aguanieve, existe el peligro de avalanchas de nieve húmeda, particularmente en corredores (el Couloir Whymper en la Aiguille Verte, cerca de Chamonix, es un notorio ejemplo). El mal tiempo trae consigo el riesgo de las avalanchas de lajas y nieve en polvo. Una densa descarga de nieve nueva tarda en consolidarse y en las montañas de todo el mundo lo mejor es, como regla general, evitar todas las grandes pendientes nevadas durante e inmediatamente después de una densa nevada.

Los seracs son inmensos bloques verde-azulados de hielo formados en la escarpadura de un glaciar o en un glaciar colgante. Sus comportamientos son imprevisibles y aunque es probable que se derrumben con el calor del día, a veces se derrumban en mitad de la noche. Algunos itinerarios de hielo como la Balfour Face del Mt. Tasman en Nueva Zelanda, están amenazados en todo su recorrido por seracs, pero normalmente usted podría encontrar algún camino que les rodeara, o al menos asegurarse de que solamente está amenazada una corta sección de su ruta. Requiere un cierto fatalismo cruzar zonas de inevitable peligro, y la mayoría de las personas reducen el riesgo ¡escalando muy deprisa!

CAÍDA DE ROCAS

Algunas de las escaladas de roca más agradables transcurren por corredores que están diariamente bombardeados por rocas sueltas. En una noche fría están inmovilizadas por la helada y uno puede cruzar sin temor el espacio peligroso, con tal de que se mueva rápidamente y alcance la seguridad antes de que el sol caiga sobre las amenazadoras rocas de encima. El otro gran peligro proviene de los otros escaladores. La mejor solución es evitar las rutas populares y, no hay que decirlo, *usar siempre un casco*.

TÁCTICAS ALPINAS

La esencia de la escalada alpina de verano es la velocidad –no una precipitación frenética, llena de terror y pánico, sino un movimiento firme, eficiente y uniforme. La mayoría de las rutas alpinas pueden escalarse en un día. Moviéndose rápidamente usted puede garantizar la realización de la escalada completa según su previsión, evite llevar cualquier cosa innecesaria, excepto el material para la previsión de un vivac de emergencia. Esto significa una mochila ligera y, si partimos de la premisa de que una escalada debe ser agradable, hay mucho que decir sobre una mochila ligera. Hay otras buenas razones para la velocidad, que deben ser evidentes de acuerdo con la sección anterior sobre los peligros alpinos. La caída de rocas, el derrumbamiento de los seracs, las avalanchas en los corredores y en las tormentas son muy corrientes a finales del día. Saliendo temprano, generalmente antes de amanecer, y moviéndose rápidamente puede reducir los riesgos al mínimo. Pero, aparte de los peligros, moverse eficientemente a través de un terreno difícil resulta simplemente muy satisfactorio.

La velocidad depende particularmente de la aptitud, pero esto depende mucho de encontrar un buen itinerario y de estar familiarizado con el equipo: ponerse los crampones rápidamente, evitar las cuerdas nudosas y asegurarse rápidamente. En una escalada con largos de cuerda, no ponga seguros cada metro –no es el momento. Asegúrese a la reunión con un cabestrante, que es rápido de atar y de ajustar su longitud. Siempre que sea posible, muévase continuamente, poniendo algunos seguros conforme ascienda o, sobre una arista rocosa, acortando la cuerda y manteniéndola siempre pasada entre bloques entre su compañero y usted para ayudar a detener una caída. El moverse continuamente sobre crestas nevadas requiere mucho nervio, y muchos grupos ingleses y americanos recurren a la escalada en solitario.

VIVACS

En muchas regiones de Nueva Zelanda y Norteamérica no hay refugios y usted tendrá que dormir fuera, o en el pie de vía; incluso en los Alpes europeos los refugios son caros y suelen estar atestados, por lo que muy a menudo resulta más cómodo dormir fuera. A veces puede ser realmente necesario vivaquear en una ruta. En las altas escaladas de invierno o en las escaladas de los Himalayas lo normal es disponer de varios vivacs.

El viejo refrán, Todo tonto puede estar incómodo, es particularmente verdad en las vías de varios días. Cuanto más larga es la vía, más importante es mirar por sí mismo. Es siempre mejor detenerse temprano en un buen saliente que seguir escalando hasta el anochecer: es mucho más fácil madrugar al día siguiente desde un viva confortable y organizado. El mejor emplazamiento será sobre una roca (que es más caliente que la nieve), pero deberá tener nieve hielo cerca para fundir y tomar una bebida caliente, y deberá estar resguardado de la caída de rocas.

Tómese tiempo para aclarar un buen espacio y mantenga siempre cada cosa incluyéndose usted mismo, bien atada. El mejor alimento no requiere cocinado –queso, salami, pan, mantequilla, galletas, chocolate y frutos secos. Reserve el cocinado para los líquidos –té, café, zumo de frutas y sopa instantánea (los tallarines instantáneos añaden bulto). Uno de los mejores hornillos para vivacs es un hornillo de gas que se puede colgar que tenga parabrisas incluido, pero muchas personas prefieren los de petróleo.

EL RESCATE

En los Alpes europeos los helicópteros de rescate pertenecen a organizaciones comerciales. Si usted tiene que ser rescatado, la factura será enorme. Hubo un caso famoso de un reconocido escalador inglés que se rompió la pierna en los Dolomitas. No estaba asegurado y sus amigos tuvieron que competir para rescatarlo con el servicio de italiano que iba ávidamente a la caza de clientes para su negocio. La mayoría de la gente prefiere hacerse un seguro. La llamada de auxilio alpina es: seis silbidos (o destellos de linterna) en intervalos de diez segundos, seguidos por un minuto de silencio, seguidos por otros seis silbidos en intervalos de diez segundos y así sucesivamente. Si se acerca un helicóptero, se usan señales de un código internacional, hechas con los materiales de gran tamaño que se tengan a mano. He aquí el cuadro de las señales principales, además de uno de los trofeos alpinos más difíciles para los escaladores:

En las siguientes líneas podemos conocer el equipo necesario para la escalada:

- casco
- piolet
- martillo de hielo
- crampones
- botones de plástico
- polainas
- freno/descendedor
- arnés y amarre
- leotardos
- camiseta térmica
- cubrepantalones gruesos
- chaleco de punto apretado
- cubrepantalones muy ligeros
- anorak
- guantes de lana
- manoplas a prueba de nieve
- pasamontañas
- anorak Gore-Tex
- calcetines secos
- chaleco forrado
- saco de vivac
- colchoneta isotérmica
- gafas de sol
- crema solar
- mochila de 55 litros

ALPINISMO DE INVIERNO

Algunas personas descartan la escalada alpina en invierno considerándola como un perverso masoquismo. En realidad hay un número de buenas razones para dedicarse a las montañas en invierno. Puede desear pasar un día divertido dando una vuelta en esquí sobre nieve en polvo por las Cascade Mountains de Washington, o puede desear un agotador desafío de varios días sobre la arista integral de Peuterey del Mont Blanc para una expedición más importante en el Himalaya.

Hay posibilidades sin fin para la escalada de invierno, pero alguna de las principales categorías son:

- Ascensiones de esquí: usando esquís para ascender y descender picos nevados;
- Hielo y escalada mixta: éstas están a menudo poco cambiadas por las condiciones de invierno; aunque el hielo puede ser duro como el acero y negro;
- Paredes rocosas: el frío intenso junto con la nieve en polvo en las fisuras convierten los tecnicismos de la escalada en un verdadero desafío;
- Cerros clásicos: éstos están a menudo transformados por enormes setas de nieve;
- Corredores y canales peligrosos: algunos soberbios itinerarios que son trampas mortales por la caída de piedras en verano pueden ser escalados en invierno con entera seguridad.

Si a usted le gustan la velocidad y el movimiento, el esquí de montaña es probablemente el deporte más satisfactorio en invierno y primavera. Pero los esquís son también la forma ideal de aproximación a remotas vías de escalada, siempre que su plan sea el de descender por el mismo camino. Si usted va a descender por el lado opuesto de la montaña necesitará usar botas de nieve que puede llevar consigo en la subida.

Por todos estos atractivos, la escalada de invierno es un juego muy serio. Incluso en un hermoso invierno, las largas noches y las temperaturas extremadamente bajas precisarán el acarreo de mucho equipo para un cálido vivac. Una mala tormenta de invierno puede durar muchos días y poner a prueba sus capacidades de supervivencia hasta el último extremo. El mayor peligro en invierno son las avalanchas. Esto es particularmente verdadero en las Rocosas americanas y canadienses, donde los devastadores aludes de nieve en polvo son muy comunes. A veces es necesario desviarse de las aproximaciones y descensos normales de verano para evitar las pendientes propensas a las avalanchas. Manténgase lejos de la montaña mientras cae una nevada densa y escuche siempre los consejos de los expertos locales; a veces pueden parecer unos aguafiestas, pero tienen razón casi siempre. Como anécdota se puede decir que el libro *Avalanches and Snow Safety* de Colin Fraser (Murray, 1978) es un excelente estudio sobre el tema y constituye una soberbia lectura.

En la siguiente fotografía podemos observar una de esas avalanchas en pleno desarrollo.

EXPEDICIONES

Hay innumerables razones para viajar por los más largos recorridos de Alaska, Groenlandia, los Alpes, los Grandes Himalayas (o incluso la Antártida para el muy afortunado y resuelto), pero para los alpinistas más dedicados hay un deseo común de intentar los picos no escalados o nuevas rutas en lugares muy lejanos donde los problemas de la distancia, la escalada o la altitud acumulan los más grandes peligros contra el escalador, y donde incluso los picos de la menor dificultad alpina pueden ser serios. Hay, por ejemplo, picos en la Cordillera Vicanota del Perú tan pequeños y fáciles como la escalada alpina más sencilla; pero empiezan a 5.000 m por encima del nivel del mar, hay dos días de camino desde la carretera más próxima y no hay helicóptero de rescate que esté cerca. Los recorridos mayores son para practicar y desarrollar, no aprender, conocimientos de alpinismo.

En las montañas más altas del mundo, los peligros de avalancha, frío y agotamiento aumentan con la altitud; pero un peligro potencial para todas las expediciones que suben por encima de 4.500 m son las enfermedades de altitud. El edema pulmonar (retención de agua en los pulmones) y el edema pulmonar (lo mismo en el cerebro) han matado a muchos montañeros experimentados. El riesgo a 8.000 m es extremado; a 6.000 m en una aclimatación adecuada hace muy improbable el edema.

La aclimatación requiere una escalada en fases lentas, dando al cuerpo tiempo para adaptarse a la decreciente presión del aire y del contenido de oxígeno. Como una pauta, la mayoría de las personas pueden aclimatarse a unos 5.500 m en dos semanas si suben en fases lentas. Ligeros dolores de cabeza y náuseas son corrientes al alcanzar una nueva altura y son un aviso para esperar un día antes de subir más alto. Los dolores de cabeza crónicos, la pérdida de visión, los periodos de inconsciencia y el borboteo en los pulmones son los síntomas del edema, por lo que la única cura segura es bajar inmediatamente.

PRINCIPALES DEPORTES DE AVENTURA EN LA NATURALEZA

CANOA & KAYAK

Ya sea en los lagos más tranquilos o bajando los rápidos más imponentes. La naturaleza nos ofrece bajar los ríos en embarcaciones ligeras donde se puede sentir la bravura del río.

DESCENSO DE BARRANCOS

Saltar, nadar, rappelar...esta es la combinación perfecta que nos ofrece el descenso de cañones o barranquismo. Accederemos a las entrañas de los ríos, equipados con cuerdas, neopreno, casco y nos maravillaremos observando una parte de la naturaleza casi inaccesible y salvaje.

ESCALADA

Descubrir nuevas paredes, afrontar nuevos retos o, sencillamente, iniciarse en la práctica de la escalada deportiva, es otro de los alicientes que los deportes de aventura ponen a nuestra disposición, sea cual sea nuestro nivel.

HIDROSPEED:

Para sentir el río y ver toda su fuerza a ras del agua, nada mejor que disfrutar del hidrospeed, uno de los deportes más de moda en nuestro país. Con una tabla la que se apoya el tronco, con los brazos agarrados en sus asas y con las piernas en el agua, experimentaremos las maravillas fluviales.

MOUNTAIN BIKE:

Montados en una bici de montaña recorreremos caminos insólitos para acceder a bosques o a inhóspitos parajes. Uno de los deportes más practicados sin lugar a dudas entre los deportistas de aventura.

PARAPENTE:

Y si queremos volar y probar una sensación de tranquilidad inimaginable a la vez que contemplamos el paisaje desde el cielo. Despegando desde la ladera de una montaña, planearemos a lo largo de un tiempo y aterrizaremos sobre un espacio llano.

PUENTING:

Relajarse, mirar al cielo y tres, dos, uno... la adrenalina se desborde en los saltos de puenting. Deporte arriesgado a la vez que intrépido y divertido.

RAFTING:

Actualmente es una de las actividades reinas del nordeste español. En una embarcación de goma con una capacidad media de unas seis personas, bajaremos el río a toda velocidad, sorteando obstáculos, olas y corrientes.

SENDERISMO:

Actividad que se desarrolla recorriendo caminos, generalmente montañosos para disfrutar de los más perdidos e insólitos parajes que nos puede ofrecer la madre naturaleza.

INDICE

PAGINA 1 PORTADA

PAGINA 2 INDICE

PAGINA 4 EL ALPINISMO

PAGINA 11EL ALPINISMO DE INVIERNO

PAGINA 14 LOS DEPORTES DE AVENTURA EN LA NATURALEZA