



SEGURIDAD | Planificación, equipamiento y prudencia son claves para prevenir accidentes en los barrancos

Practicar barranquismo de forma segura



Rápel guiado en un descenso de barranco. PRAMES



En el Pirineo y, sobre todo, en la sierra de Guara, el descenso de barrancos atrae a muchos visitantes, pero no es, en absoluto, una actividad sencilla. Descender un cañón requiere estar preparado: disponer de información completa, equiparse correctamente y ser capaz de realizar la actividad con seguridad. Si alguno de estos puntales falla, resulta muy recomendable ponerse en manos de guías profesionales que nos ayudarán a realizar la actividad de forma segura, o dejar el descenso para cuando tengamos la información, el equipo y la experiencia necesarios.

Los rescates que la Guardia Civil ha realizado en este medio aportan una idea de cuáles son las carencias que estos profesionales valoran como desencadenante de un accidente. Según datos facilitados por la Guardia Civil de Montaña, en el año 2011 se realizaron 83 rescates en barrancos, y si atendemos al periodo comprendido entre el 1 de enero y el 31 de julio de ese año, el número de rescates fue de 38, el más de los que se llevan este año en el mismo periodo. Los 27 rescates de este perio-

do del año 2012 han dejado dos fallecidos, 22 heridos y 22 ilesos. Las lesiones más habituales son fracturas, contusiones y esguinces, provocados por saltos en pozas, caídas verticales, colisiones con rocas y tropiezos. Los precursores del accidente son: un 30% la falta de nivel técnico, un 22% la sobreestimación de las posibilidades, un 14% la falta de planificación en la actividad y un 10% la falta de preparación física (pudiendo darse varios factores en un solo accidente).

Montaña Segura ha elaborado tres folletos diferentes para la prevención de accidentes en barrancos. Se pueden consultar y descargar en www.montanasegura.com

Planifica la actividad

Se ha de escoger un barranco adecuado a la experiencia del grupo e informarse bien de sus dificultades técnicas, haciendo una previsión de horario. Hay que averiguar cuál es el nivel del caudal y consultar la previsión meteorológica, buscando información reciente, pues el barranco puede cambiar cada año. Hay que tener

presentes los posibles escapes, por si hay que abandonarlo antes de finalizarlo. También conviene formarse y reciclarse y, por supuesto, avisar de adónde se va y el horario previsto de regreso.

Equipar la mochila

El material necesario es el siguiente: neopreno completo de 5 mm, casco homologado, calzado apropiado, arnés, cuerda, cabos

de anclaje, descensor y material para equipar si el barranco lo requiere (recomendable siempre), agua y comida abundantes, croquis o descripción del barranco, teléfono móvil con la batería cargada, botiquín, linterna o frontal, silbato, escarpines, navaja y bidón estanco.

SERVICIO DE MONTAÑA DE LA GUARDIA CIVIL Y MONTAÑA SEGURA

CONSEJO

ACTÚA CON PRUDENCIA

- Inicia la actividad a una hora prudente.
- No saltes nunca a una poza sin comprobar antes su profundidad o la presencia de obstáculos.
- Extrema el cuidado en las zonas de caos: puede haber sifones peligrosos.
- Bebe y come adecuadamente para evitar una posible hipotermia.
- Utiliza el croquis del barranco y tu cálculo de horario para asegurarte de que vas según lo previsto y de que conoces tu posición relativa en todo momento.
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando.
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo.

NOTICIAS DEPORTIVAS

■ CONCENTRACIÓN EN CHAMONIX Grupo de Tecnificación de Alpinismo FAM-CAI Obra Social

La última semana de julio, el GTAA FAM-CAI Obra social se desplazó hasta Chamonix (Francia) para realizar un 'stage' de alpinismo estival. Por diversas causas solo pudieron desplazarse tres de los jóvenes alpinistas: Miguel Ángel Gomollón (GM San Jorge), Chema Galve y Jorge Galve (Montañeros de Aragón). Destacamos de esta actividad la motivación, el nivel de ambición y los techos alcanzados por los deportistas, con una muy buena progresión técnica y logística en grandes vías alpinas.

■ PÓDIUM Éxitos aragoneses en carreras de montaña

El pasado domingo, 5 de agosto, se celebró en la localidad palentina de Brañosera la tercera y última prueba de la Copa de España de KV de la FEDME. En ella participaron varios miembros de la selección aragonesa y del GTACAM FAM-CAI Obra Social. De la selección aragonesa, Manuel Martos (Sarríos Zaragoza) logró un 2º puesto en veteranos, quedando finalmente 3º en la Copa de España. Pilar Prades (La Cordada), que corría como veterana, logró quedar 1ª de su categoría y 3ª de categoría absoluta, subiéndose al pódium en esta posición de la Copa de España. Toño Algueta (ASAMUN) rozó el pódium quedando en 4ª posición de la copa de España, y Roberto Prades (La Cordada), que venía de una lesión, logró un estupendo 7º puesto en la categoría absoluta de la prueba. En lo que respecta a los chicos del Grupo de Tecnificación, Alberto Susín (MC Montisonense) entró en meta el primero de su categoría, logrando así el 1º puesto en la Copa de España. Adrián Hernández (GA Javalambre) quedó en 2ª posición en la prueba y 3º en Copa de España. Javi Hernández (Mayencos), con su 2º puesto en junior, se colocó 4º en la Copa de España. Enhorabuena a la selección y a los chavales del Grupo de Tecnificación.

ARAGÓN, un país de montañas

ATENCIÓN MONTAÑERO

PODIUM | Entrevista a los deportistas FAM Luis A. Hernando y Miguel Caballero, campeón y subcampeón del mundo en Sky Marathon

«Los Sky Games eran la cita de la temporada»



Luis A. Hernando durante el Haría Extreme de Lanzarote, prueba disputada en junio, antes del campeonato de la Ribagorza. FOTOS: CARLOS DÍAZ-RECIO

Del 29 junio al 8 julio se celebraron los Sky Games 2012 de la Ribagorza Románica Campeonatos del Mundo de Skyrunning, una prueba que se celebra cada cuatro años. En esta ocasión, el marco natural ha sido el de las montañas ribagorzanas que se extienden entre Aragón y Cataluña. Dos de los principales protagonistas de esta edición han sido un par de deportistas de la Federación Aragonesa de Montañismo, Luis Alberto Hernando y M.: Caballero, campeón y subcampeón, respectivamente, de la prueba reina: la Sky Marathon, una carrera de 42 km y 6.000 m de desnivel acumulado, que tuvo salida y llegada en la población de Vilaller.

¿Cómo se engancha alguien a un deporte tan exigente y, en consecuencia, tan minoritario?

Luis: En mi caso, había practicado atletismo y esquí de fondo. Lo que



M. Caballero y L. A. Hernando (ambos a la izda.), con otros participantes de la FAM en el Haría Extreme.

es lo mismo: asfalto, pista y circuitos. Cuando pruebas a entrenar en el monte y ves los circuitos que nos montan los organizadores, no es difícil engancharse. Es muy entretenido entrenar, ir a las carre-

ras y encontrarte con semejantes despliegues. Es un lujo. Cada día hay más gente que decide cambiar de deporte y se pasa a las carreras por montaña, por eso creo que está dejando de ser minoritario. No

hay más que ver la cantidad de carreras que tenemos. Todos los fines de semana tenemos varias para elegir y, en muchas de ellas, hay que estar muy vivo para conseguir dorsal.

Miguel: Mi afición por la montaña comenzó de pequeño con mis padres. Íbamos todos los fines de semana y en vacaciones, y fueron ellos quienes me transmitieron estos valores. Después fui yo el que comencé a correr y a disfrutarla de esta manera.

¿Lleváis a cabo algún tipo de preparación especial para competir en los Sky Games respecto a otras carreras?

L.: Toda la temporada hemos tenido en cuenta que los Sky Games eran la cita de la temporada. Nos hemos metido en muchos circuitos y cada uno tiene cuatro o cinco carreras. Vamos a salir por unas 25 carreras este verano y la idea es ir puntuando en todas a un nivel aceptable, pero reservando y no vaciándonos, intentando estar al 100% solo en el campeonato del mundo. A diferencia de la temporada pasada, en la que la carrera más larga duró unas 3 horas, este año el Sky Marathon iba a durar más de cuatro, por lo que hemos tenido que entrenar más horas.

M.: Solemos hacer más o menos los mismos entrenamientos. Son las propias carreras las que nos dan ese punto, ese ritmo... Pero, indudablemente, que los Sky Games fueran los campeonatos del mundo era un aliciente a la hora de preparar la cita, ya que se juntaban muchas disciplinas.

Luis, además, se ha llevado la victoria en la clasificación de la combinada por sus buenos resultados en otras de las carreras. ¿Qué posibilidades veáis antes de empezar los Sky Games de conseguir esos importantes puestos y triunfos?

L.: Como ya he reconocido después del primer fin de semana, en el que Didier Zago estuvo intratable, parecía imposible que la Combinada se le escapara. Si no se hubiera lesionado en la última carrera, habría ganado la Combinada. En el Km V no me vi con posibilidades en ningún momento; la gente se está especializando en estas carreras y yo, cuanto más bajo, menos subo. Este año me he centrado en las bajadas para tener más opciones en carreras largas. El Sky Speed era una carrera nueva que no habíamos preparado nadie y, la verdad, es que me sorprendió mucho el resultado. La maratón era la carrera que había preparado y en la que había que darle todo.

M.: Las posibilidades eran directamente proporcionales a los corredores que venían de fuera y, para

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña San Jorge

Rosas, 12. 50009 Zaragoza.
Tel.: 691 874 033.
elwebmaster@gmsanjorge.com
www.gmsanjorge.com

Escalada

Fecha: 11 de agosto.
Lugar: Valle de Benasque.

■ CM Exea

Pº de la Constitución, s/n.
50600 Ejea de los Caballeros.
Tel.: 976 660 932.
cmexea@hotmail.com

Montañismo

Fecha: 11 y 12 de agosto.
Lugar: Picos del Infierno,
(Valle de Tena).

■ AD Lo Bisaurín

Horno, 7. 22730.
Aragüés del Puerto
(Huesca).
Tel.: 976 393 787/629 806.

Montañismo

Fecha: 11 de agosto.
Lugar: Aspe
(Huesca).

■ Asociación Senderistas de la Huecha

La Vía, 7. 50520.
Magallón
(Zaragoza).
Tel.: 976 858 133.
presidente@senderistasde-
lahuecha.com
www.senderistasdelahuecha.com

Montañismo

Fecha: 15 de agosto.
Lugar: Moncayo (Zaragoza).

■ CP Mayencos

Tierra de Biescas, 10.
22700 Jaca. (Huesca)
Tel.: 974 363 083 / 974 356 881.
www.cpmayencos.org
info@cpmayencos.org

Para los que comienzan

El consejo más útil hablando de carreras por montaña es el de salir a disfrutar, con mucha precaución y, a poder ser, acompañado.

La satisfacción

Ese momento de cruzar la línea de meta habiéndolo dado todo, independientemente del resultado..., eso es lo que queda y lo que te llevas.



Hernando, durante otro momento de las pruebas del Haría Extreme de Lanzarote.

nuestra sorpresa, esta no fue muy multitudinaria, lo que 'descafeinó' un poco la cita. En mi caso, no es lo mismo quedar segundo con 'todos', que de esta manera.

¿Esperáis más rivalidad en cuanto a corredores extranjeros?

L.: ¡Por supuesto que sí! En cualquier carrera de Copa del Mundo, como las que corrimos en Dolomitas o Premana, presentaron equipo alrededor de 20 países. Es lo que esperábamos, y lo que nos hubiera gustado.

M.: Definitivamente, sí. Hablando entre nosotros no llegamos a ninguna respuesta clara de cuál pudo ser el motivo, pero sí es cierto que la presencia extranjera fue muy escasa. Parecía más un campeonato de España que uno del mundo; aun así, disfrutamos mucho de los recorridos, del entorno y de la compañía de todos los participantes.

¿Qué carreras del campeonato os han parecido más duras o difíciles?

M.: La maratón, por su longitud y desnivel, se preveía como la más dura y así me resultó, pero he de reconocer que el Speed, a pesar de lo corto que era, me pareció durísimo, algo muy, muy diferente a lo que entreno, por lo que también

me salió el peor resultado (risas). El resto era más o menos lo que esperaba. Yo pude correrlas todas y, cada una en su especialidad, las disfruté mucho.

L.: Cada una tiene lo suyo. Había preparado más específicamente el maratón y, aunque quizá sea la más exigente, iba muy mentalizado. Era la última, y no importaba cómo dejar el cuerpo. Pero la dureza de estas carreras la ponen los rivales y, cuanto más larga, más difícil de regular, más tiempo para estrategias y más posibilidades de lesión. Curiosamente, la que peor me dejó fue la Sky Speed, que apenas duro 1 minuto, 15 segundos.

¿Cómo os podéis recuperar tan pronto entre carrera y carrera, en las que tenéis que darlo todo de vosotros mismos?

M.: Esto forma parte de todo el tiempo de preparación; el recuperar del entreno y, en este caso, de la competición, es algo que 'entrenamos' tanto en verano como en invierno. También juntamos bastante las carreras, por lo apretado del calendario, y esto mismo te 'obliga' a esta recuperación.

L.: Yo intento meter en pretemporada el mayor volumen de entrenamiento posible, para tener un buen colchón de horas. Cuando

hacía la temporada de esquí, descansaba un mes, y luego, a correr. Creo que cuanto más se trabaje en pretemporada, más carreras se pueden hacer y mejor se aguantan. **¿Algún consejo para esos jóvenes que empiezan en este mundo de las carreras por montaña y que os tienen como ejemplo a seguir?**

L.: Yo siempre aconsejo empezar haciendo atletismo, por todo. Pero quizá el consejo más útil hablando de carreras por montaña sea el de salir a disfrutar, con mucha precaución y, a poder ser, acompañado.

M.: Sí, por encima de todo, que se salga a disfrutar de la montaña y de los entrenos, coger una rutina y, evidentemente, aunque hacer series lloviendo y con mucho frío no gusta a nadie, una vez que las haces..., que recuerden la sensación que tenían cuando llegaron a casa esa tarde y se dieron una ducha caliente. ¿A que fue genial? O ese momento de cruzar la línea de meta habiéndolo dado todo, independientemente del resultado... Eso es lo que queda y lo que te llevas. Eso es con lo que yo me quedo y lo que me llevo de los Sky Games.

FAM

Montañismo

Fecha: 12 de Agosto.
Lugar: Peña Oroel (Huesca).

■ **Montañeros de Aragón Barbastro**

Argensola, 4, 1º. 22300. Barbastro (Huesca).
Tel.: 974 311 020.

Fax: 974 311 548.
www.clubmab.org
info@clubmab.org

Montañismo

Fecha: 12 de Agosto.
Lugar: Aigüestortes-S. Mauricio (Lérida).

■ **Club de Montaña Nabaín**
San Pablo, 12.

22340 Boltaña (Huesca).
Tel.: 974 502 316.
cmnabain@telefonica.net

Montañismo

Fecha: 11 de Agosto.
Lugar: Pico Lustou (Génos, Francia).

Panticosa
Una aventura familiar & excursiones en telecabina



www.aramonpanticosa.com



Panticosa Turística SA. no responderá de la realización ni de la práctica de cualesquiera actividades turísticas, deportivas o de ocio en la estación de montaña que, bajo la organización o intervención de terceros o bien por propia iniciativa de los interesados, realicen voluntariamente y bajo su exclusiva responsabilidad.



VEN A CONOCER
ARAGÓN

Sigue Aragoneando a través de nuestra web
www.yoaragoneo.es

Rellena la encuesta con tus preferencias sobre Aragón, conseguirás una noche para dos personas en la Hospedería de Aragón que tú prefieras.



 GOBIERNO DE ARAGON

ARAGÓN, un país de montañas

ESCALADA | Daniel Moreno y Alejandro Giménez nos cuentan sus recientes aventuras en Dolomitas

Los maños siguen en la cumbre de la escalada



'Taus' gestionando las travesías de Lavadero. DANIEL MORENO

Fue el geólogo francés Déodat de Dolomieu quien descubrió una roca caliza de origen marino a la que llamó dolomía, litología sumamente abundante en la parte de los Alpes que constituye la frontera natural entre Italia y Austria. Estamos hablando de las míticas Dolomitas.

Famosas por una curiosa formación llamada 'Las tres cimas de Lavaredo', estas montañas han marcado una época en la escalada de dificultad en Europa. Se trata de la Pequeña Cima, la Gran Cima y la Cima Oeste. Uno de los escaladores más famosos a nivel mundial, Iker Pou, comparaba este lugar con Yosemite, en Estados Unidos. Otro gran escalador, Alex Huber, que en el 2007 abrió en la Cima Oeste la vía Pan Aroma -una vía de 500 m con grado 8c, y con varios pasos clave e importantes, como recorrer en travesía un techo de 40 m, zonas de roca descompuesta y varios largos de 7c/7c+, encontrando en su recorrido algunos pitones, expansivos y cordinos-, decía que la abrió para que la disfrutaran los mejores escaladores del mundo en un paraje impresionante.

A por 'Pan Aroma'

Hace seis semanas, dos de los más jóvenes y mejores escaladores de Aragón tuvieron la idea: «¿Por qué no Pan Aroma? El grado lo tenemos; quizás nos falte un poco de experiencia, pero así la cogemos». Así empiezan su aventura Daniel Moreno y Alejandro Giménez 'Taus'. Saben que va a ser duro, pero quién dijo miedo. El primer día lo dedican a localizar la vía entre embarques, y a 10 m del suelo se ve un pitón: «Bueno, pues esta debe de ser la ruta, mañana nos veremos las caras con la vía». A las ocho de

la mañana, estos dos escaladores deportivos, que aún se preguntan qué hacen ahí, ya están escalando. Hasta el cuarto largo es una escalada divertida, quizás la roca está un poco delicada, pero la meteorología hace que en la cuarta reunión «no vea a Taus -dice Dani- y, además, en pleno verano, se nos pone a nevar; no hay más remedio que bajarse de este largo, donde la graduación ya sube a séptimo grado».

Otras dos horas de lucha

Dani sigue contando: «El segundo día, con la lección aprendida, no queremos dejarnos sorprender y vamos pronto, acompañados de un sol brillante y una temperatura gélida, por lo que debemos ir abrigados. Pasado el mediodía, cerca de la una, ya en la quinta reunión (un largo de 7a+) y comenzando el sexto largo, el famoso techo/travesía de 35/40 m con algunos expansivos (pero ojo, no hay que olvidar que estamos haciendo 8b+), de repente, me noto un poco cansado y me cuelgo de una chapa. Pero, ¿dónde está la siguiente? Cuando la veo, calculo, al menos, diez metros. Pienso que me voy a matar». Tras dos horas de lucha, Dani llega a la reunión. Mientras espera a Taus, estudia el siguiente largo, el más duro de la vía. Cuando Taus llega, el frío recomienda bajar, descansar y dar el golpe final.

«Dos días de descanso y volvemos con la idea de salir de allí en el día. Unimos largos, en otros perdemos tiempo por la rotura de un canto de pie en el gran techo», que hace que Dani tenga que retroceder, pero la pareja está entusiasmada: «Vamos a salir». Dani comienza el famoso 8c del séptimo largo, que con fuerza titánica y técnica supera el de Daroca, pe-

ro empieza a mosquearse al encontrar cantos mojados; metidos en la lucha, no se habían dado cuenta de que estaban a una temperatura por encima de cero grados.

El octavo largo es de compromiso, para salir a cumbre por la clásica vía Cassin. Por un lado, sienten la alegría de haber conseguido una de las rutas más difíciles del mundo; por otro, han de renunciar a la cumbre por la cascada de agua y piedras que caen de los neveros. Dos semanas más tarde, la pareja está de nuevo en Dolomitas. «No íbamos a repetir Pan Aroma, lo que queríamos era hacer cumbre, y elegimos la vía Cassin para hacerla, porque es por donde se sale de Pan Aroma. Ahora ya podemos decir que tenemos la sexta ascensión absoluta de esta vía y la segunda nacional, pues la primera la hicieron los Pou. Pero no queríamos retornar sin ascender a la Cima Grande, y por su ruta más difícil, la Superdirettissima dei Sassoni (660 m. y 7c+), e hicimos algunas vías más para conocer mejor la zona, pues pensamos volver. A otro que no conociera tanto no se lo diría, pero si me atreví a esto después de Pan Aroma es por la confianza que da escalar con Taus».

Su confesión sabe a esfuerzo compartido. Dani también tiene palabras de agradecimiento para «toda la gente que ha creído en nosotros, patrocinadores, Federación Aragonesa de Montañismo, familia y amigos, pues siempre hemos encontrado frases de apoyo en nuestros blogs, Facebook y otros medios. Porque estas escaladas son de todos».

ALBERTO GIMENO