

ARAGÓN, un país de montañas

EN ESTE NÚMERO...

CICLISMO: QUEBRANTAHUESOS POR ETAPAS.
HIMALAYA: ALPINISTAS LISTOS PARA LA CIMA



Nº 375

BARRANQUISMO | El encuentro técnico internacional sobre barrancos ultima su preparación



Mayencos 2011, a punto

Rápel en la garganta de Sorrosal. Este año, Mayencos se dedica a la formación y los aspectos técnicos del barranquismo. DAVID TRESACO

El primer fin de semana de junio se celebrará el encuentro internacional de deportistas practicantes del descenso de cañones. Este evento, que se realiza con la colaboración de la Federación Aragonesa de Espeleología (FAE) y la Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), no tendría posibilidad alguna de ver la luz sin la colaboración desinteresada de hasta un total de 44 personas, que han dedicado su tiempo libre y horas de descanso a su preparación, organización y desarrollo. Y ¿qué es lo que hay que organizar que precise de tanta colaboración?

Para empezar, un motivo de arranque. Se trataba de evolucionar de las 'quedadas' de barranquistas a algo que tuviera una finalidad definida. Desde las federaciones deportivas se consideró en su momento que había una, por encima de todas, capaz de ayudar a esa evolución y, bien entendida, dar pie a otras muchas: la formación y perfeccionamiento técnico. Ese es el 'leitmotiv', la razón específica del encuentro y, si en algún momento de las primeras ediciones se pudieron tener dudas sobre su capacidad de con-

vocatoria, el éxito de la pasada edición y la asistencia a los talleres confirmaron que la elección de ese objetivo principal había sido acertada.

A partir de aquí todo es movimiento para la organización. Se trata de preparar un calendario y un plan de actuación para controlar los tiempos, asignar tareas y que nada quede en el tintero, y pasar detalles y funciones que no salieron según lo esperado en pasadas ediciones. Así, cada uno va definiendo su pequeña parcela que conformará todo el evento.

Un aspecto importante consiste en hablar con organizaciones y administraciones, así como la captación de fondos y búsqueda de patrocinadores. Sin recursos económicos -por mucho que el factor humano sea además de abundante, motivado y voluntarioso-, la celebración del encuentro tendría poco futuro. Por ello ha sido fundamental la colaboración y participación de organismos y empresas que, para no olvidar ninguno, quedan recogidos en la página www.mayencos.org. Gracias a todos ellos y a la colaboración que han prestado, pese a la crisis y las dificul-

tades que hacen aún más merecido ese agradecimiento.

La web constituye otro punto esencial. A través de sus recursos se canaliza la comunicación y el proceso de inscripciones. El plazo se inició el pasado 2 de mayo y en poco más de una semana se han cubierto más de la mitad de las plazas. En la citada dirección, puede consultarse el completo programa de actividades. Diez 'workshops' en los que se da cabida al conocimiento del medio fluvial, su ecosistema, técnicas de vendajes, maniobras de progresión básicas, maniobras de progresión avanzadas, autosocorro, aguas vivas o barranquismo invernal, impartidas por expertos en el tema y/o monitores de la FAM/FAE. Además de proyecciones y charlas que completarán el programa.

Inscripciones limitadas

Debe recordarse que se ha limitado el número de inscripciones a 200, con el fin de poder dar la debida cobertura. Asimismo, el número de participantes máximo de algunos 'workshops' también se ha restringido por la seguridad y la eficacia docente. Por supuesto, los 'best sellers' tendrán

varias sesiones, por lo que nadie ha de temer quedarse fuera. En todo caso, se recomienda acudir a www.mayencos.org para y ampliar la información.

Quedan otras dos cuestiones relevantes, la comunicación y la logística. Aparte de la web, debe atenderse a prensa, instituciones, redes sociales o portales de contenidos montañosos, así como al boca a boca entre aficionados y participantes. Respecto a la logística, hay que ocuparse de las comidas (este año con atención a celíacos o vegetarianos), a la recepción de participantes (el viernes se mantendrá abierta la recepción por los voluntarios hasta las 3 de la mañana), la cena de hermandad (no solo de barrancos vive el barranquista) o las sorpresas que se preparen, que exigen su preparación.

Con todo, hasta las 44 personas parecen pocas. Pero así es Mayencos Canyoneering Technical Meeting; el encuentro de barranquistas más internacional. La cita es en Morillo de Tou (Aínsa-Sobrarbe, Huesca) del 3 al 5 de junio. ¡La comarca de Sobrarbe espera a los barranquistas!

DAVID TRESACO

NOTICIAS DEPORTIVAS



■ RUTAS EN LA RED www.turismodearagon.com

El sistema cartográfico web de Turismo de Aragón continúa ampliando y diversificando sus propuestas. Las dos excursiones incorporadas a la página web esta semana proponen descubrir los paisajes y el patrimonio de otras tantas comarcas, para invitar a los usuarios a conocer el territorio aragonés. Alto Gállego, (Aparcamiento del balneario de Panticosa-Fuente de San Agustín-Fuente de la Belleza - Mirador del Pino-Mirador de la Reina-Refugio Casa de Piedra. Ruta circular. A pie). Campo de Daroca, (Puerta Alta de Daroca-Castillo-Aljibe-Ermita de Nazaret-Torre Jaque-Mirador-Torre San Cristóbal-Torre Águila-Torre de los Tres Guitarras-Puerta Baja de Daroca. Ruta circular. A pie).

■ MONTAÑAS SEGURAS Convocatoria para voluntarios

Hasta el 27 de mayo está abierto el plazo de solicitudes para la selección de voluntarios de la campaña Montañas Seguras 2011. Más información en www.euromide.info y a través del correo electrónico info@euromide.info.

■ ESCALADA Copa de España, 2ª prueba

El pasado fin de semana se disputó en Ponferrada (León), la segunda prueba de la Copa de España de escalada, en la que los deportistas aragoneses defendían la buena posición obtenida en la primera cita. Izarbe Pérez fue 3ª en sub 16, Álvaro Lafuente 5º en sub 16 y Lucas Cano 2º en sub 20. Estos deportistas pertenecen al Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva de Aragón FAM-CAI. Es reseñable también la 3ª plaza en sub 16 de Rebeca Pérez. En categoría absoluta, los deportistas de la Selección aragonesa FAM-CAI, Ana Casanova y Daniel Fuertes, obtuvieron la 11ª y 8ª posición, respectivamente. La próxima prueba se celebrará el 28 y 29 de mayo.

19 DE MAYO DE 2011

PROMUEVE:



CON LA GARANTÍA
EDITORIAL DE:



PATROCINAN:



ARAGÓN, un país de montañas

ATENCIÓN MONTAÑERO

CICLISMO | De la mano de Aramón Bike, se crea esta nueva propuesta por el recorrido de una prueba emblemática



Quebrantahuesos por etapas

Aramón Bike y la Peña Ciclista Edelweiss se han unido para crear la Quebrantahuesos por Etapas de Aramón Bike. Se trata de unos recorridos que transcurren por el mítico trazado de esta prueba ciclista, para realizarlos en dos, tres y hasta cuatro etapas.

Estas nuevas rutas incorporan importantes novedades que las convierten en muy atractivas para los amantes del ciclismo que quieren nuevos retos. Puertos de montaña como Aubisque o Soulor, además de los legendarios Marie Blanque, Somport, Portalet, que ya se suben en la Quebrantahuesos (QH), y son muy conocidos entre los ciclistas profesionales que han participado en el Tour de Francia o en la Vuelta Ciclista a España.

Además, a quienes completen la ruta se les hará entrega de un maillot exclusivo y diploma acreditativo con los datos individuales de tiempo, media de velocidad en etapas y total de la ruta realizada.

Al igual que con las rutas de Aramón Bike, los ciclistas disponen de un completo pack: rutómetro con todos los datos técnicos: el perfil de la ruta y el mapa, las poblaciones por las que transcurren, cambios de carretera, inicio de puertos y su descripción, servicios en ruta y controles de chip, para que solo se preocupen de pedalear y de disfrutar el itinerario.

ARAMÓN

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.aramonbike.com y 976 976 071.



Blogueros y tour operadores prueban la QH por Etapas. ARAMÓN BIKE



En la QH Clásica se divisan espectaculares paisajes. ARAMÓN BIKE

Joseba Beloki (izquierda) y Fernando Escartín (derecha) realizando la QH por Etapas. ARAMÓN BIKE

Tipos de QH por etapas

Cuatro configuraciones son las que se brindan como punto de partida, todas ellas con inicio y final en Sabiñánigo: QH Clásica en 2 etapas, QH Clásica en 3 etapas, QH Tour en 3 etapas y QH Vuelta en 4 etapas.

Servicio técnico de Orbea

Orbea y Campagnolo participan en este proyecto ofreciendo las bicicletas que servirán como apoyo técnico. Todo participante tendrá un número telefónico de contacto al que podrá acudir en caso de que fuese necesario.

OPINIÓN

JOSEBA BELOKI: «INTENSO, PERO PERFECTO»

De la mano de Aramón Bike, la Quebrantahuesos ofrece algo que muchísimos cicloturistas demandaban hace tiempo: la posibilidad de rodar, a partir de abril, de forma organizada por territorios de Aragón y de Francia, de manera diferente a la que se está acostumbrado. Junto a dos de las personas que forman parte del proyecto Aramón Bike, Fernando Escartín y Pere Gómez, nos pusimos en marcha bautizando una de las cuatro rutas.

Este es el testimonio de Joseba Beloki tras recorrer una de las rutas:

«La elegida, por unanimidad, fue la QH Clásica en 3 etapas, aunque nosotros la hicimos en dos. Tras una noche de cierta preocupación dada la nevada que había caído, tuvimos la suerte de amanecer con un precioso manto blanco como postal, pero con la carretera perfecta para transitar sin mayores dificultades.

Recogimos la bolsa del participante que te proporciona Aramón Bike, y con las bicis listas para la ruta nos pusimos en marcha. Nuestro equipaje iba en la furgoneta de Aramón Bike, camino del fin de etapa, Arette, por lo tanto, todo estaba controlado.

Primero, Somport, bien, sin aperturas. Tras un descenso rápido, con muchísima mejor climatología, nos metimos de lleno en los dos últimos collados de la jornada, ya en territorio francés. Ichère (674 metros) y Lie (600 metros) son duros, con porcentajes que llegan a alcanzar el 10% de desnivel en algunos tramos. Algo de abrigo y descenso a Arette, donde nos esperaba el control de chip en el Hotel de

L'Ours. Con ese control ya teníamos el tiempo real de la etapa al día siguiente, al salir del hotel, volvimos a ponerlo en marcha. Era hora de comer un poco y charlar de lo que había deparado la ruta.

La siguiente jornada más de lo mismo, pero con el duro Marie Blanque como primer y fuerte plato. La verdad es que lo llevamos bastante bien, con algún detalle de clase, ya dentro de nuestras posibilidades, claro.

Tras descender el Marie Blanque, paramos a comer algo ligero en Laruns, y continuamos hacia Hoz y Portalet. Salvamos todo con nota y desde luego (no es por echar flores) la organización se merece un diez en todo momento. Tras la maratónica jornada llegamos a Sabiñánigo. Lo primero pasar el chip por el receptor del hotel y se acabó lo que se daba. Intenso, pero perfecto.

Lo que se comprueba con esta fórmula de la QH por etapas es la tremenda versatilidad del formato de cara a cualquier tipo de cicloturista, sea cual sea su categoría. Una manera de pasar desde un fin de semana hasta cuatro días con ese mismo régimen que disfrutamos nosotros. Es como estar inmerso en un equipo profesional, donde lo único que debes hacer es dar pedales. El resto está resuelto: maletas, hoteles, cuidados, avituallamiento, servicio técnico, etc. Esto es lo que nos depararon las dos jornadas de cicloturismo puro por carreteras que tanto Fernando como yo conocíamos por haber echado el resto en muchos de sus rincones, en nuestros entrenamientos y competiciones».

ENTREVISTA | Fernando Escartín

«Estas rutas son para disfrutar de los puertos y el paisaje»

Eres presidente de la Peña Ciclista Edelweiss que organiza la Quebrantahuesos y ahora estás inmerso en este proyecto de Aramón Bike.

Sí, lo importante es fomentar mi tierra y potenciar la riqueza en el territorio. Estuve muchos años de profesional y vi en los puertos de Francia, cuando iba a entrenar, todo lo que conllevaba el cicloturismo. Soulor, Tourmalet... Daba igual la fecha, entre semana o festivos, siempre había gente subiendo esos puertos. Junto a Aramón, que antes se dedicaba exclusivamente al negocio de la nieve y ahora han apostado por el ciclismo y la mountain bike, trato de llevar gente a nuestro territorio.

¿Por qué hacer una Quebrantahuesos por etapas?

El concepto de estas rutas es practicar cicloturismo y disfrutar de los puertos y del paisaje. No es como la QH, donde la gente va a tope, sino que la cuestión es no preocuparse de nada más que de pedalear. Tenemos unos chips con los que pueden obtener su tiempo, y en la web de Aramón



Escartín, en Aramón Bike. A. B.

Bike comparar con el resto de bikers. Pero de lo que se trata es de que lo pasen bien saliendo en bici. **¿Pensáis que gente a la que le da**

«Los 50 primeros participantes tienen un dorsal directo para participar en la Quebrantahuesos»

respeto salir en la QH encaja perfectamente en este formato?

Creo que, como todo proyecto, a éste también le costará arrancar. No me cansaré de decir que lo que a los cicloturistas

les gusta de nuestra zona son los puertos Tour y poder ascenderlos. Los ven en la televisión y son un gran reclamo. No estamos tan lejos de Madrid, Bilbao, San Sebastián... y, por lo tanto, la gente se anima a acercarse y pasar por aquí en busca de estas cotas.

¿Cuales son las mejores fechas para hacer las rutas?

Como estamos hablando de alta montaña, dependemos de la climatología y sobre todo de la nieve. De abril a octubre se puede disfrutar de las rutas.

Hemos sabido que recorriendo estas rutas se puede obtener un dorsal para participar en la QH.

Tenemos un acuerdo con la Quebrantahuesos y los primeros 50 participantes tienen un dorsal directo para participar en la prueba. Más adelante, los cicloturistas que hagan dos veces cualesquiera de nuestras rutas programadas en un año tendrán clave para participar en la siguiente edición de la Quebrantahuesos. Hemos encajado muy bien con la QH y por eso me he metido en esto. No quería que todo lo que habíamos conseguido se perdiese. Quiero también agradecer a la Peña Ciclista Edelweiss su cooperación, ya que sin ellos esto no hubiera sido posible.

CICLISMO A FONDO



Las rutas BTT más apasionantes del Pirineo.

La oferta de rutas BTT por etapas más amplia y variada se llama ARAMONBIKE.

Auténticos recorridos mountain bike en los que te ofrecemos todo lo que necesitas para completarlos: alojamientos, traslado de equipajes, mapas y libros de ruta...

Adentrarte a través de caminos y senderos en una experiencia única por el corazón del Pirineo.

EPIC 1100m	EPIC 1700m	GRAN TOUR	GRAN TOUR	
235 Km 6.500 mts 3/5 días	234 Km 6.700 mts 4 días	107 Km 3.400 mts 2/3 días	114 Km 3.500 mts 3 días	
TENA XTREMA PRO	TENA XTREMA LITE	GIRO MONTAÑA	GIRO TOUR	GIRO SABINA
113 Km 3.346 mts 2/3 días	89 Km 2.275 mts 2 días	111 Km 2.500 mts 2/3 días	240 Km 6.000 mts 3/5 días	117 Km 3.000 mts 2/3 días

Nueva web
www.aramonbike.com

El límite lo pones tú.

ARAGÓN, un país de montañas

«Ver de cerca una montaña y no sentir deseos de subirla es radicalmente imposible»

Ramón Suriñach, escritor (1881-1964)

CRÓNICA DESDE EL HIMALAYA | Algunos detalles sobre el proceso de aclimatación de la expedición al Lhotse

Los alpinistas, listos para la cima

Este año no acaban de coincidir los partes meteorológicos y las 'ventanas' para cima no acaban de estar claras. Sea como sea, desde el día 11 de mayo, distintos alpinistas van haciendo cima en el Everest todas las mañanas. Carlos Pauner, Javier Pérez, Juanito Oiarzabal, Juanjo Garra, Lolo González, Carlos Soria y el resto de españoles que hemos controlado en el PS3A (Punto Sanitario Asistencial Atípico Avanzado) del campo base, están perfectamente aclimatados para intentar la cima del Lhotse. En estas dos montañas, Everest y Lhotse, en las que los sherpas equipan los tramos de cuerda fija, hay poco trabajo en la montaña para los alpinistas, por lo que los días de campo base son para aclimatar, montar los campos 1, 2 y 3, dormir varias noches en altura y procurar no desgastarse demasiado.

Todos ellos se han sometido al control médico que llevamos a cabo en el PS3A, en el que disponemos de medios humanos y materiales suficientes, gracias al apoyo del Gobierno de Aragón y del Servicio Aragonés de la Salud, a través del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Además de hacer un seguimiento de su saturación de oxígeno, frecuencia cardíaca y tensión arterial, hemos realizado análisis de sangre en los que hemos determinado la gasometría, equilibrio electrolítico, hematocrito y hemoglobina de cada uno de ellos. Todos estos datos, que obtenemos varias veces durante la fase de aclimatación y a la vuelta de cima, son importantes para conocer el deterioro que la altitud produce sobre el organismo y los límites de la fisiología humana.

Los alpinistas que hemos estudiado han dormido una media de tres-cuatro noches entre los 6.000 y 7.000 m (no es necesario más),



De izquierda a derecha y de atrás a adelante: Isabel Pérez, M. A. Nerín, Carlos Soria, Juanito Oiarzabal, Carlos Pauner, Javier Pérez, Roberto Rodrigo, Darío González, Lolo González, Juanjo Garra y J. R. Morandeira. N./M.

han pasado varias veces por la cascada de hielo, han preparado los campos de altura... todo orientado a cumplir con el objetivo: estimular los mecanismos de respuesta frente a la hipoxia. Duermen varias noches en altitud y, entre estímulos, dan tiempo a que el organismo funcione y reaccione; no conviene agotarlo con estancias por encima de 5.500 m de varios días, que consumen mente y cuerpo, hasta que llegue el momento de ir a cima.

Atender a todos

Como es bien sabido por todos, no sólo realizamos estas labores de control de los alpinistas y de investigación. El grueso de nuestra labor en el campo base (70%) es la asistencia sanitaria a sherpas, portadores y personal de servicio de las expediciones. En dos semanas hemos visitado cerca de 250 personas en el PS3A. Las dolencias son de lo más variado, con mucha incidencia de 'tos del Khumbu' (una faringitis ocasionada por el frío y la sequedad del ambiente). Por el puesto han pasado nepaleses de todos los estamentos del Everest Base Camp: Icefall Doctors (los equipadores de la cascada de hielo), Everest Cleaning Team (que mantienen limpio el Everest desde el Campo 4 hasta el campo base), cocineros, portadores, sherpas de altura, equipadores del Everest y el Lhotse, miembros de la expedición de funcionarios del Ministerio de Turismo de Nepal, además del diplomático fallecido Schailendra K. Upadhyaya, de 82 años de edad, y de unos cuantos indios que hemos evacuado con edema agudo de pulmón.

M^a ANTONIA NERÍN

(VOCAL DE SALUD Y PREVENCIÓN DE LA FAM)

JOSÉ RAMÓN MORANDEIRA

(ASESOR FAM)

PARA SEGUIR LA INFORMACIÓN EN INTERNET:

<http://unhospitalentrecieloylatierra.com>

ALTA MONTAÑA

SISTEMAS DE ACLIMATACIÓN

Hay tres sistemas de aclimatación: clásico, alpino y con cámara hipobárica.

- El clásico o 'en dientes de sierra' implica ascender progresivamente (300-400 m por noche) y se puede pasar algún collado o subir más de 500 m siempre que se baje a dormir; está indicado para las personas que realizan trekkings de altura o que van por primera vez a gran altitud. Por encima de los 5.500-6.000 m, no tiene sentido utilizarlo.

- El alpino supone varias semanas trabajando o realizando actividad física entre 4.000 y 6.000 m de altitud, para subir y bajar la cumbre antes de que se produzca deterioro orgánico. Este

método es bueno para aquellas personas que se aclimatan bien y que ya conocen cómo responden a la altitud, como es el caso de nuestros ochomilistas.

- El sistema de cámara hipobárica consiste en combinar determinados periodos de tiempo en cámara hipobárica (que simula las presiones parciales de oxígeno de cada altitud programada) con estancias en altitudes entre 3.000 y 5.000 m. Hacen falta unos dos meses de preparación y se disminuye el periodo de aclimatación en el lugar de destino. Este es el sistema utilizado por Miguel Ángel Pérez para subir al Lhotse este año.

AGENDA DEPORTIVA

■ Club de Montaña Pirineos

San Lorenzo 9, 3º D.
50001. Zaragoza.
Tel.: 976 298 787.
www.clubpirineos.org
info@clubpirineos.org

Senderismo

Fecha: 21 y 22 de mayo.
Lugar: Montserrat (Barcelona).

■ Grupo Alpino Javalambre

Santa Amalia, 17, 4º A.
44003 Teruel.
Tel.: 978 617 612.
www.culbjavalambre.com
pedrogrape@hotmail.com

Senderismo

Fecha: 21 y 22 de mayo.
Lugar: Mezquín-Matarraña (Teruel).

■ Club de Montaña San Lino

Montevideo, 2, local 5.
50010 Zaragoza.
Tel.: 655 811 010.
cmsanlino@hotmail.com

Montañismo

Fecha: 21 y 22 de mayo.
Lugar: Midi d'Ossau (Francia).

■ Peña Guara

Vicente Campo, 9, bajos.
22002 Huesca.
Tel.: 974 212 450.
www.p-guara.com
p-guara@p-guara.com

Curso de iniciación en barrancos

Fecha: 21 de mayo.
Lugar: Añisclo (Huesca).

■ Montañeros de Aragón

Gran Vía, 11. 50006 Zaragoza.
Tel.: 976 236 355.
Fax: 976 236 439.

www.montanerosdearagon.org
administracion@montanerosdearagon.org

Montañismo

Fecha: 22 de mayo.
Lugar: Pico Lobera-Collado Bellido-Fuente de los Frailes (Zaragoza).

■ Federación Aragonesa de Montañismo

Albareda, 7, 4º, 4ª.
50004. Zaragoza.
Tel.: 976 227 971.
fam@fam.es
www.fam.es

Juegos Escolares.

Escalada deportiva

Fecha: 22 de mayo.
Lugar: Ejea de los Caballeros.

■ Club de Montaña

As Cimas
Idelfonso Manuel Gil, 8 bajos.
50015 Zaragoza.
Tel.: 97 736 141.

club@ascimas.com

Senderismo

Fecha: 22 de mayo.
Lugar: Bielsa-Tella (Huesca).

■ C. P Mayencos

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

Montañismo

Fecha: 22 de mayo.
Lugar: Gabietos (Huesca).

■ C.M. Rodanas

Barrichuelo Alto, 4.
50290 Épila (Zaragoza).
Tel.: 976 603 065/679 405 802.
cm.rodanas@gmail.com

Montañismo

Fecha: 22 de mayo.
Lugar: Pic d'Anie (Francia).

■ Sección montaña

C.N. Helios

Parque Macanaz, s/n.
50018 Zaragoza.
Tel.: 976 520 367.
www.cnhelios.com

Montañismo

Fecha: 21 de mayo.
Lugar: Frondiellas (Huesca).