

GRUPO DE MONTAÑEROS



# VETUSTA

OVIEDO

OCTUBRE  
2023  
nº 92



80  
AÑOS  
JUNTOS





*Una tentación, un regalo, un suspiro,  
un hallazgo, un sentimiento, una promesa, una  
declaración, un mordisco, una atracción,  
una pasión prohibida, una sensación, una gran  
sorpresa, un minuto de placer ...*

*Y tú, ¿qué sientes al probarlas?*



[www.moscovitas.com](http://www.moscovitas.com)

OVIEDO: San Francisco, 12. T. 985 21 21 64 / Velázquez, 2. T. 985 39 40 27  
MADRID: Nubea de Balboa, 86 (semisquina Juan Bravo) T. 914 26 37 77



# LA MAYOR

Milicias Nacionales 5 - 33003 Oviedo - Tlf.: 98 521 23 01  
Emilio Alarcos 5 - 33001 Oviedo - Tlf.: 98 528 84 04

SUMARIO nº 92

Así comenzó la escalada  
Asturiana de alto nivel  
*Tito Claudio* pág. 8



Nuevas tecnologías y el  
rescate medicalizado  
*Antonio Villena e Íñigo Sánchez*  
GRUPO DE RESCATE DEL SEPA pág. 18



Carlos Soria: la motivación  
de un alpinista pág. 26



Mujeres espeleólogas silenciadas  
*María Isabel Díaz Novo* pág. 32



Montaña, paseantes y habitantes  
*Luis Mario Arce* pág. 40



El dulce verano del 86  
*Sebastián Alvaro* pág. 44



Montaña inclusiva,  
montaña para todos pág. 58



Guía de montaña, la deriva  
de una profesión  
*Joaquín Álvarez "Xuacu"* pág. 60



Consejos y Mitos nutricionales  
*Ramón de Cangas* pág. 64



Lenguaje toponímico en  
la montaña  
*Xulio Concepción Suárez* pág. 68



Juanjo San Sebastián:  
el valor del esfuerzo pág. 74



Lesiones y fisioterapia invasiva  
*Alicia Izquierdo Llana* pág. 80



Teko y los Picos de Europa  
*Kriss García San Miguel* pág. 82



GMV en Sanabria 14/10/2023 (foto Ana Margarita González)

## OCTUBRE 2023

**Portada:**

Foto superior, fundadores del Grupo Vetusta  
en el Pico Urriellu año 1950

Foto inferior, GMV en Santa María del Naranco 15/09/2023

**Edita:**

Grupo de Montañeros Vetusta  
Viaducto Marquina, 4 · 33004 Oviedo  
Teléfono 985 23 28 23

**Coordinación Editorial:**

Manu Martínez  
Luis Fernández Velasco  
Paz Casariego

**Maquetación:**

oh! digital

**Impresión:**

oh! digital

**Corrección ortográfica:**

Daniel Braga Alonso



# De 9 a 80 plazas



# AUTOCARES VIP QUALITY



La mayor flota de Asturias con autocares de máxima capacidad también adaptados a personas de movilidad reducida



Pantallas multimedia en cada asiento.  
Butacas VIP confort, con espacio extra.  
Reposabrazos y reposapiés.  
Mesa Auxiliar. Puertos USB.  
Cafetera y baño a bordo.  
Adaptados a PMR. 4G a bordo.  
Respetuosos con el medio ambiente.  
Máxima innovación en seguridad y conducción.



En los viejos tiempos y en los nuevos *siempre contigo*



## Vehículos de 1 a 8 plazas con conductor

Autocares de lujo.  
Servicio integral 360°.  
Disponibles 24h para urgencias técnicas.  
Todo tipo de servicios.  
Gestión de grandes grupos y eventos.

## Viajes y excursiones **alucinantes**

Lunas de miel a medida.  
Paquetes vacacionales.  
Viajes de estudios.  
Imsero.

Especializados en gestión de grandes viajes y grupos.  
Billetes de avión, tren, bus y barco.  
Viajes nacionales e internacionales.

¡VISITA NUESTRA WEB O SÍGUENOS EN FACEBOOK E IG PARA CONOCER LOS NUEVOS DESTINOS!



### GIJÓN

Avda. Portugal, 34 TLF: 985 174 700  
Avda. de la Costa, 93 TLF: 984 203 303  
Calle Oriental, 3 TLF: 984 203 384

### OVIEDO

Calle Tito Bustillo, 1  
TLF: 985 282 030

### AVILÉS

Calle José Cueto, 6  
TLF: 985 536 494

### POLA DE SIERO

Calle Alcalde Parrondo, 1  
TLF: 985 724 385

[WWW.AUTOCARESMARIANO.COM](http://WWW.AUTOCARESMARIANO.COM)  
[info@autocaresmariano.com](mailto:info@autocaresmariano.com)

[WWW.VIAJESMARIANO.COM](http://WWW.VIAJESMARIANO.COM)  
[info@viajesmariano.com](mailto:info@viajesmariano.com)



Desde el 24 de marzo de 1943, fecha en la que el Grupo de Montañeros Vetusta comenzó su andadura, los deportes de montaña han sufrido una profunda transformación. En esta larga historia de 80 años los millares de personas que han formado y formáis parte de este club, habéis sido testigos de ello.

En aquellos inicios no era fácil acercarse a la montaña. La escasez de recursos y de medios de comunicación conllevaba grandes dificultades, en la organización de cualquier evento y excursión. El montañismo en sus orígenes era "regional".

Sin embargo, es significativo como durante esa difícil y complicada década en la que, a pesar de que se dirimía una atroz guerra mundial, este decano del montañismo asturiano, gracias a la iniciativa de 39 entusiastas, se asentaba, crecía y rápidamente "agrandaba" la montaña. Certámenes de fotografía o concursos, como el "Cien Montes" o el "Concurso de Altura de 20.000 metros", conseguían atraer a muchas personas, enamoradas de las bellas montañas asturianas, dispuestas a asumir estos retos de

forma individual o colectiva. Paulatinamente se descubría que la montaña era más grande... Así, con ese espíritu de cordada y de hermanamiento que nos caracteriza, a quienes amamos y sentimos la montaña de verdad, en años posteriores se realizaron salidas a otros macizos de nuestra geografía y expediciones en otras cordilleras europeas.

Por desgracia, con el transcurrir del tiempo, esa montaña andada, ascendida y fotografiada, cambió su sagrada fisonomía. La masificación llegó a algunas zonas y el turismo la capturó. En ocasiones, se convirtió en un espectáculo y los "espectadores" asediaron nuestras montañas. Afortunadamente, ahí estaban clubes como el Grupo de Montañeros Vetusta, para luchar y defenderla.

Sin duda, la esencia y razón de ser de los clubes sigue siendo la promoción y divulgación de nuestros deportes; formar tanto a técnicos como a deportistas, organizar charlas y proyecciones, proporcionar transporte en actividades organizadas o facilitar el equipo y materiales imprescindibles para iniciarse. Pero por encima de todo ello existe un compromiso con el medio ambiente y nuestros valores, que se transmite de generación en generación. Como presidente de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada siento una enorme gratitud por vuestra labor desinteresada, ejemplar y altruista. Quiero mostrar mi reconocimiento y admiración a quiénes habéis sido responsables y líderes de este movimiento asociacionista en nombre del todo colectivo montañero.

El nacimiento del alpinismo en España se lo debemos a una cordada intrépida, Pedro Pidal y Gregorio Pérez "El Cainejo". Dos personas capaces de demostrar que se podía hacer expugnable lo hasta entonces inexpugnable. Hito histórico logrado gracias a un equipo, que trabajaba en aras de un objetivo común. La vinculación del Vetusta con los Picos de Europa es innegable. El Urriellu está en vuestro escudo y os alumbra. Auguro un hito histórico dentro de 20 años cuando, gracias a ese trabajo en equipo a la sombra del Picu, celebremos vuestro centenario.

Alberto Ayora Hirsch  
 Presidente Federación Española de Deportes  
 de Montaña y Escalada  
 F.E.D.M.E.



**EL BALCÓN DE REDES**  
RESTAURANTE

CTRA. GRAL. 211 RUSECU

**T. 985 60 90 14**

**M. 637 45 60 52**

balconderedes@gmail.com

- ESPECIALIDAD CABRITU
- FRIXUELOS RELLENOS DE VENAO
- MENÚ ESPECIAL FIN DE SEMANA

# CARNICERÍA PACO



POLLERÍA · JAMONES  
CARNE ASTURIANA

Mercado El Fontan · Puesto 13 · Oviedo  
Teléfono.- 985 21 42 02



El Fontán. Puesto 18. T. 985 738 011



Plaza de Trascorrales, 1 · 33009 OVIEDO  
TLFNOS. 646 665 597 / 619 411 274

 El Fondin de Trascorrales



Pocos grupos de Montaña llegan a celebrar su 80 aniversario y no es una cuestión de suerte; es tesón, compromiso, asociacionismo, trabajo en equipo, deporte, esfuerzo y mucha entrega. El Grupo de Montañeros Vetusta lo hace este 2023, que celebra 80 años de vida asociativa, vinculada a la montaña y al deporte.

Mucho ha llovido desde aquel 24 de marzo de 1943 en plena postguerra española, cuando 39 pioneros, amantes de la montaña y los deportes, fundaron el Grupo de Montañeros Vetusta, pionero, por tanto, de los Clubes de montaña asturianos.

He de reconocer mi admiración por ese esfuerzo y entrega durante todos estos años en los que, a pesar de las dificultades, que seguro han sido muchas, se ha consolidado como una auténtica escuela de montañeros, que ha sabido transmitir valores,

respeto a la montaña y conocimientos deportivos a todos los asturianos y asturianas que han formado y forman parte del Vetusta.

Sólo me resta felicitar a las personas de esta familia montañera y animar a los y las nuevas aficionadas, a que forméis parte de este colectivo, que siente pasión por desarrollar de forma segura y sostenible sus actividades deportivas.

A lo largo de este año se han desarrollado distintas actividades, para celebrar este 80 aniversario, que culminan ahora con la publicación de esta revista y que muestran el trabajo que está desarrollando la Junta Gestora del Grupo en estos momentos. Para todos ellos mi enhorabuena por la iniciativa y la gratitud inmensa que el montañismo asturiano y la FEMPA le debemos a los que, en aquellos momentos tan complicados, iniciaron esta larga historia, a los que la continuaron y a los que hoy seguís formando parte de ella.

Que la celebración de este aniversario nos permita reflexionar y conocer los valores y retos de épocas pasadas, para mirar al futuro sabiendo de dónde venimos y apostando por un colectivo montañero más comprometido con los valores, la sostenibilidad y la solidaridad.

! Salud, Vetusta y Montañas!

Tensi Carmona Miyares  
Presidenta Federación de Deportes  
de Montaña, Escalada y Senderismo del  
Principado de Asturias  
F.E.M.P.A.



Vía Rabada-Navarro, Ordesa, 1979



Tito Claudio, adelantado a su tiempo. Apertura en la cara Nordeste de Peña Santa de Enol

# Así comenzó la escalada asturiana de alto nivel

## Tito Claudio

*Somos los asturianos muy propensos a subestimar lo propio y admirar lo ajeno. Claudio Sánchez "Tito" es un buen ejemplo. Un personaje de una saga familiar montañera, con quien Asturias tiene una deuda de reconocimiento.*

*Talented escaladores, que se prodigan poco como personajes mediáticos. Guarda del refugio de Urriellu entre los años 1978 y 1989, marcó una época con su carismática personalidad. En el Urriellu Tito Claudio ha dejado su nombre en: la 'Cainejo' de la cara Este (con Alfredo Fernández), la 'Treparriscos' de la Norte (con Andrés Villar e Higinio Giraldo) y tres en la Oeste: 'Ópera vertical' (con Nacho Orviz), 'Tiempos*

*modernos 5ª federación' (con Guti Gutiérrez) y la que fue su gran obra: 'Principado de Asturias' que tardó cinco años en abrir, rematándola en 1990 con Luismi y Fito.*

*Entre sus escaladas fuera de Picos queda para la historia la primera nacional al Cerro Torre en 1985 por la ruta Maestri (13ª absoluta y de las más rápidas, en solo 10 horas) junto al también enorme escalador Fernando Cobo.*

*La élite del alpinismo asturiano no podía faltar en nuestra edición especial de la revista del 80 aniversario y él "El Marqués de Vega de Urriellu" nunca defrauda.*

Con especial cariño recuerdo aquel verano de 1979.

Se hace en los Picos de Europa el campamento nacional, en las Vegas de Sotres y, como local, allí me encuentro en calidad de guía, con la compañía de guías de Cangas de Onís. En el campamento se encuentran también mi hermano Genaro y José Ángel Margolles, que son mis compañeros más fijos de cordada al igual que otros muchos amigos como Erik Pérez, que será director de la compañía de guías de Cangas de Onís.

Reinaba en la época la camaradería y el amor por la montaña y el campismo.

En aquel campamento, como en tantos otros que se hacían en la época, se daban cita montañeros de todas las regiones españolas peninsulares e insulares; había baleares e incluso canarios de varias islas. Hasta algún portugués nos honraba con su inestimable presencia.

Aquellos encuentros generaban vínculos de amistad que perduraban en el tiempo. Era y es muy bonito moverse por España, sabiendo que en cada macizo tienes amigos que visitar.

Hoy sería inimaginable un evento semejante: En aquel campamento nos juntamos mil ciento cuarenta y tres personas, de ciento cuarenta y cuatro clubs en quinientas cinco tiendas de campaña. Es una semana intensa de rutas de montaña y mucho compañerismo. Pero todo lo bueno tiene que acabarse.

Tras despedirnos con gran pesar de los muchos amigos, con mi hermano Genaro y Margolles empezaremos un Tour de escaladas por los Picos de Europa. Poco a poco volvemos a poner el cuerpo a tono y empezaremos el periplo por el Espolón del Jisu, en el Pico Pozán, pared del macizo oriental.

El espolón del Jisu es una actividad hermosa por su estética y fotogénica morfología: desde los valles lebaniegos se aprecia perfectamente el esbelto espolón que, más allá de los bosques, sobre los verdes prados, asciende hacia las cumbres como una escalera hacia el cielo. Pero, al igual que otras montañas estéticas y esbeltas, no siempre su roca es la mejor ni la más agradable.

Abordamos la escalada con gran fluidez. Casi como un juego empezamos a trepar sin atarnos, adquiriendo confianza con cada metro que recorreremos. Solamente a mitad de pared, en la sección denominada "el faraón", sacamos la cuerda y tomamos las precauciones pertinentes. Tras esta sección volvemos al solo integral, siendo cada uno responsable de sus movimientos. Mi hermano Genaro no está muy conforme escalando sin cuerda, pero ni Margolles ni yo queremos saber nada de atarnos.

Pronto tendré que darle la razón a mi buen hermano.

El último tercio de la escalada se vuelve terreno fácil; una amalgama de peldaños y llambrias con al-

guna zona descompuesta.

Estoy pasando un pequeño resalte sin importancia cuando de repente -crack- la presa de la mano derecha a la que estoy agarrado ¡se rompe!

En décimas de segundo me veo volando cara al valle, apenas acariciando la llambria con la punta de los dedos de los pies. Una repisa a dos metros es el único punto posible en el que detenerme, en el que agarrarme a la vida que se me escapa entre los dedos con cada centímetro que pasa. La repisa se acerca y yo sigo cara al valle descendiendo a velocidad terminal; tengo que parar; para; voy a parar; no puedo no parar y, en un derroche desesperado de fuerza, elasticidad y ganas de vivir me detengo.

Con los ojos aún puestos en el vacío, tomo consciencia de la tragedia no acontecida; de cómo en un segundo infortunado el abismo te devora, convirtiendo tu cuerpo en una sátira de forma siniestra al estrellarse contra el suelo.

La inmensa bronca de mi hermano Genaro me devuelve a la realidad de un plumazo.

Asustados por el cuasi accidente volvemos a la cuerda, para a los quince minutos volver a escalar de nuevo en solo integral.

*Vía Principado de Asturias, Urriellu, 1988*



Aún con el susto encima, pero contentos, estamos satisfechos de completar la escalada en unas dos horas y media.

Al día siguiente hacemos el Espolón de los Franceses en menos de cuatro horas. Con el paso de los años tomo conciencia de la forma física que teníamos entonces, ya que aún escalábamos con las botas cleta.

Para antes de la hora de comer ya hemos bajado de la cumbre de Peña vieja y estamos en el Chalet Real rehaciendo las mochilas, para, inmediatamente, dirigir nuestros pasos hacia la Vega de Urriellu. No hay nadie en esta zona de los Picos de Europa, solamente cabezas de ganado lanar y los mineros, que por aquel entonces eran muchos trabajando en las minas de Áliva.

A última hora de la tarde llegamos a la Vega de Urriellu. Nos sentimos animosos y en forma, tras haber hecho ya casi dos mil metros de escalada y múltiples caminatas que nos mantienen delgados y reactivos.

Tras acomodarnos en el por entonces pequeño refugio y hacer una opípara cena, salimos a la pradera a ver el atardecer. Con ojos soñadores dejamos volar nuestras emociones ante la luz del atardecer en la gran pared y me dejo llevar por el placer del humo de un cigarrillo. Solo cuatro vías recorren la entonces muy misteriosa y perturbadora pared oeste del Naranjo de Bulnes: Rabadá-Navarro, obra maestra de la cordada aragonesa; Directísima, con 3 repeticiones; Leiva, recién abierta este mes de julio, quizá de menos interés al estar partida al medio por los tiros de la torca y Murciana-78. Nadie ha escalado todavía Murciana-78, abierta el año anterior por los que en aquel momento eran la élite de la escalada española: los hermanos García-Gallego, los Murcianos.

Esta última recorre los muros centrales de la cara oeste del Picu, trazando prácticamente una línea recta, una línea lógica y vertical, desafiante, que será prueba de madurez de muchas generaciones.

Mi hermano, Margolles y yo tenemos un sueño; un ambicioso sueño: Hacer la primera repetición mundial de la vía Murciana-78.

Tras los metros de desnivel y las escaladas del entorno de Áliva, necesitamos ahora afinar nuestra técnica y enfrentarnos a paredes realmente verticales. Calentamos motores en la cara este escalando las vías Nani y Martínez- Somoano. Esta última es un verdadero reto psicológico para el nivel de la época. He de recordar que escalamos aún con la cleta, no tenemos pies de gato. Estos dos escaladores verdaderamente fueron unos adelantados a su tiempo con esta apertura sin lugar a duda futurista en aquella época (Somohano pronto tendrá un gran protagonismo en esta historia).

Tras todos estos días de escaladas en alta montaña, decidimos darnos un respiro y bajar al valle a



Vía Carnavalada, Mallo Pisón 1979

comprar comida y recuperar fuerzas físicas y morales para nuestro gran objetivo.

Imposible olvidar aquellas inmensas, sí, inmensas sensaciones de libertad descendiendo por una canal de Camburero, aún conservada con "armaduras", por las que, años atrás, subían a Urriellu las vacas de Bulnes, aldea aún viva, con sus pastores y miles de cabras y ovejas que pastaban tranquilas las hierbas altas del Jou Lluengu; imposible olvidar a las familias de Bulnes y a los niños que, aún por aquel entonces había por los barrios de La Villa y El Castiellu.

Al llegar al puente del Barrio de La Villa saludamos a Marcelino, personaje imprescindible en estos años. Este vecino de Bulnes es además el Guarda Mayor, encargado de vigilar a la fauna y garantizar que todo vaya según las normas durante los recechos del rebeco. De personalidad entrañable, siempre nos trata con gran humanidad y respeto y, como en otras ocasiones, nos invita amablemente a unas viandas que aceptamos agradecidos.

Tras salir del puente de la Jaya, seguimos ruta a través de los siete kilómetros de carretera que comunican con Arenas de Cabrales.

Pasamos el día en las aguas del río Cares relajando los músculos entumecidos por las largas escaladas y los desniveles. Mientras hacemos compra en una tiendita de ultramarinos, encontramos a unos conocidos que han bajado más tarde y, con gran alborozo, nos comentan que unos catalanes han atacado La Murciana.

- ¿Cómo? El ataque nos lo está dando a nosotros.

Lo hacen sin mala intención, no hemos hablado con nadie de nuestro propósito, pero la noticia me sienta como un auténtico puñetazo en el estómago.

A la mañana siguiente, como motos, salimos andando nuevamente carretera arriba hacia Vega de Urriellu con el incómodo remordimiento de quizá haber esperado demasiado; de haber perdido nuestra oportunidad por buscar el momento perfecto.

Llegamos al refugio sobre el mediodía y como quien no muestra mucha intención, buscamos entre las conversaciones el acento catalán.

Pronto escuchamos lo que queríamos oír: los catalanes se han bajado en el tercer largo, no vieron claro la entrada del desplome y se van, no lo van a volver a intentar

¡es nuestra oportunidad!

En nuestras cabezas está muy asentada la idea de atacar la Murciana-78 y sin más preámbulos preparamos el material para el día siguiente. Vamos a probar suerte; vamos a atacar esta formidable tapia.

El material de la época es verdaderamente paupérrimo, aunque en aquel momento no nos planteamos lo precario que podía resultar, ya que no había nada mejor. Personalmente estoy muy orgulloso de mi baudriel Williams, enterizo, ya teneos algún tascón y los mosquetones de aluminio que llevamos

son el "no va más" de la marca bonatti. Los pitones los de siempre, esos nunca pasarán de moda.

Son las siete de la mañana cuando conducimos nuestra incertidumbre hacia la cara oeste del Picu. Siento en mi interior la determinación y la fuerza necesarias para asumir toda la responsabilidad en estos muros verticales y desconocidos.

La entrada del primer largo es peleona y expuesta. Hay un paso atlético en babaresa que logro dominar a la perfección. La entrada al segundo largo es fuerte y expuesta, pero voy, nada me para. Meto un tascón por aquí, un pitón por allá. Hago prácticamente todo el largo en libre con las botas cleta y pronto llego a la reunión, bajo el desplome.

Hasta aquí han llegado también los catalanes hace solo un par de días, ahora nos toca a nosotros.

Estoy deseando que lleguen mis compañeros para dejar de mirar hacia arriba, para dejar de lanzar miradas nerviosas a ese maldito desplome que ha dado la vuelta ya a varias cordadas y que, a juzgar por lo que veo, me temo que no va a ser la última cordada en caer del caballo. Van llegando mis compañeros, pero nadie dice nada. Se limitan a pasarme el material, en señal inequívoca de confianza hacia mis posibilidades. Marco una estrategia: ir metro a metro, sin agobiarme. Salgo de la reunión en libre hasta unos buriles; los supero; subo mucho en los estribos y llego a un agujero; pongo un gancho en este para sujetarme, pero queda fatal, es un gancho de faders para gotas de agua y regletas; muy corto y sólo muerde el borde del agujero. En realidad, es el único modelo de gancho que hay en España, al menos es el único que he podido conseguir. Aún tardaré en tener los ganchos de petzl, un poco más largos. La escalada artificial para nosotros en ese momento aún tenía algunos secretos, no todo era valor y ganas, también plomos y cuñas de madera que, en aquel desplome de la murciana-78, llave del éxito de aquella vía, habrían sido fundamentales. No consigo coser la línea y la decisión es tremenda ¡Tenemos que bajarnos!

## RUMBO A PIRINEOS

Pasan los días y sigo dándole vueltas al intento de la vía Murciana-78.

-quizá nos hallamos precipitado, quizá nos haya faltado experiencia- me digo en los momentos más bajos.

-ha sido mala suerte, no teníamos el material adecuado- rumio en otros momentos con mejor ánimo.

Sólo una cosa tengo clara: quiero volver a la Murciana-78 y esto no puede quedar así, aún queda verano y quiero seguir escalando; tenemos que demostrarnos que esto sólo ha sido un pequeño traspies.

Una semana después llamo a Margolles, a ver si puede hacer otra escapada y afortunadamente me

dice que sí.

¡Nos vamos al Pirineo!

Necesito hacer algo importante, salir del entorno y adquirir nuevas experiencias. Escalar en otros grandes macizos que me reten, que obliguen a aflorar grandes emociones y generen solidez en mí confianza.

La aventura empieza ya nada más salir por la puerta de casa. No tenemos coche, cosa normal en la época, así que, andando desde la otra punta de la ciudad, voy a reunirme a la estación del tren con Margolles. Viajamos con dos mochilas y un petate en una interminable travesía hasta zaragoza, Huesca, Canfranc, Sabiñánigo. En Huesca, concretamente en la conocida tienda deportes Montaner, se produce un hecho que será un revulsivo en nuestra evolución deportiva. Este evento será la adquisición de los primeros pares de "pies de gato" en la historia de la escalada en Asturias.

Las nuevas herramientas serán, ni más ni menos que, el modelo "Capitán" de boreal.

Largas chanzas tuvimos que aguantar en nuestra tierra por la utilización de este nuevo calzado. Dirán que pareceremos "boxeadores", aunque pronto los horarios en las vías y la dificultad de las nuevas aperturas se encargarán de demostrar a la vieja escuela que este calzado ha llegado para quedarse.

Con los bártulos a cuestas y gran ilusión salimos de Sabiñánigo caminando por la carretera del puerto de Cotefablo. Vamos haciendo autoestop hasta que,

*Cumbre del Tozal de Mayo, Ordesa, 1979*



al final del día, llegamos a la pradera de Ordesa.

Nos instalamos en una pequeña cabaña bajo el tozal del Mallo con las ideas claras y el objetivo marcado: la ruta Franco Española.

De esta vía tenemos el relato oral y escrito del gran escalador asturiano Jaime Álvarez "el Zapatero". Este hombre en los años 70 era un portentoso deportista y cordada habitual de Pedro Udaondo, entre otros. Su reseña en el boletín de la Federación Asturiana de 1975 de la escalada de la Franco-Española, será nuestra única referencia al respecto.

## VIA FRANCO-ESPAÑOLA DEL TOZAL DE MALLO

"Los días 10-11 de agosto, Pedro Udaondo, Félix Bonales (Boni) y Jaime Álvarez escalamos la pared desde su base central. Atacamos la pared a las siete y media de la mañana, llegando a la "Plaza de Cataluña" a las 5 de la tarde; superamos un largo más, de unos 20 metros, para alcanzar un confortable vivac, aconsejable éste, aunque se llegue a primeras horas de la tarde, por las condiciones extremas e incómodas de la pared de los «catalanes», ya que aparte de ser vía poco frecuentada, que se sepa, se escaló sólo una vez en el día, empleando 18 horas y en condiciones muy favorables de pitones tipo ZAM.

Optimistas, aunque un tanto en tensión por las dificultades que nos esperan, continuamos a las nueve y media de la mañana la escalada y llegaríamos a las diez de la noche a la cumbre; reconociendo, con los grandes escaladores, las grandes dificultades de esta vía, sobremanera en nuestro caso, por estar casi en su totalidad "despitonada".

Material empleado por la cordada: Dos cuerdas de 40 metros de 9 milímetros.

Una cuerda de 40 metros de 5 milímetros. Unos 40 pitones, preferentemente los llamados americanos.

Seis tacos de madera, aconsejables éstos por estar los antiguos podridos.

## JAIME

Cabe recordar que Pedro Udaondo, con otros compañeros, hace grandes escaladas en los Alpes como el Pilar Bonatti al Grand Capuchin y con Jaime y Boni, además de haberla abierto, realizarán la primera invernal a la Canal del Pájaro Negro de Peña Santa.

Este estremecedor relato de Jaime Álvarez de tan solo cuatro años atrás, verdaderamente nos llena de recelos y tensión.

¿Pero qué hay en esos cuatrocientos metros de Franco-Española?

Nuestra intención es llevar el mínimo material y salir en el día, pero ¡Dios mío! diez y ocho horas de escalada en el día, son muchas horas.

Es el 25 de julio de 1979 y salimos de la cabaña



*Cumbre del Mallo Fire, tras repetir la vía Rabada-Navarro 1979*

de Ordesa dispuestos a lanzarnos a “todo o nada” sobre esta deseada pared. Nos repartimos la vía: la primera parte hasta la plaza de Cataluña la hará Margolles en su totalidad y la segunda parte será mi responsabilidad. En los primeros largos las sensaciones con los pies de gato son increíblemente buenas y vamos tomando conciencia de que con este material nada se nos pondrá ya por delante.

Veó escalar a mi compañero a una velocidad y con una seguridad a la que no estábamos acostumbrados. La cleta ya nos parecía un gran avance respecto a la bota dura, pero con los pies de gato se nos abre un mundo de sueños y una nueva escala de posibilidades.

José Ángel vuela en estos primeros metros de la vía y en escasas dos horas nos ponemos en la plaza de Cataluña. Estamos impresionados con la eficiencia y la velocidad desplegadas.

No perdemos ni el más mínimo tiempo; el impresionante horario que estamos marcando nos espolea y, casi corriendo, vamos hasta el inicio de la segunda parte.

¡No hay tiempo que perder!

Me cuelgo todos los hierros en el arnés y, con gran motivación y seguridad, avanzo desbocado sobre los techos y fisuras de esta mítica segunda parte de la escalada.

-Tito, aquí tenemos los primeros tramos de artificial- dice mi compañero desde la reunión; pero

yo veo manos para agarrarme y pies para pisar, de momento nada de artificial.

Paso en libre los primeros tramos de A1 y con un par de agarrones los de A2. Estoy emocionado y sorprendido por la velocidad alcanzada con los pies de gato y el haber apostado por traer el mínimo material. Margolles como segundo de cordada sube como una auténtica bala y pronto vemos que la pared se va terminando.

No podemos creerlo, en escasas cinco horas estamos en la cumbre del Tozal del Mayo. Un abrazo de amistad y comentarios sobre el horario, sellan esta gran escalada en el Pirineo, que con toda seguridad levantará comentarios y miradas escépticas de la generación anterior, cuando digamos en casa el horario consumido. Las cosas estaban cambiando y nosotros, en 1979, sin haberlo pedido, seremos protagonistas de la revolución de los horarios en las grandes paredes.

La vía Franco-Española nos ha dejado un sabor de boca magnífico y queremos más.

Estamos descansando en la cabaña de Ordesa cuando aparecen tres escaladores catalanes, Claudio y John, de quien nos haríamos colegas inmediatamente. Tanto que decidimos irnos todos juntos a la vía Brujas, de Rabadá y Navarro, a la izquierda de la Franco-Española.

Tenemos muy buen rollo y decidimos meternos los cinco en la pared. Planteamos esta escalada de otra forma, con menos exigencia personal. Disfrutamos de los grandes muros de Ordesa y de la compañía de nuestros nuevos colegas. En la cumbre miramos el reloj y de nuevo no nos podemos quejar, subimos a la cima del Tozal en seis horas y media.

El tiempo se retuerce, pero no queremos irnos sin hacer una escalada más.

Intentamos El Gallinero, pero al cabo de tres largos Ordesa nos dice que no y la nieve hace acto de presencia en el pirineo.

Los catalanes tienen un Simca 1000, lo que los convierte en nuestros mejores amigos. Todos tenemos tiempo y tras liarnos un poco la manta a la cabeza nos vamos al macizo de Ansabere, a intentar la escalada del famoso Espigolo.

Hacemos el acercamiento por el Valle de Zuriza con muchas ganas de escalar y conocer esta zona, pero el mal tiempo y la nieve nos echan definitivamente de las altas montañas del pirineo.

Dejando atrás la nortada decidimos irnos a tierras más cálidas, al sur de la cordillera, al reino de los desplomes, el gran vacío y la vertical: los Mayos de Riglos.

Los Mayos de Riglos representan para nosotros el mito de las pitonisas de Rabadá y Navarro entre bolos pegados con barrillo: el miedo y la aventura por partes iguales.

Para mí, la escalada en estas pintorescas paredes



Vía Franco-Española, Tozal de Mallo, Ordesa, 1979

no es nueva, ya que, durante una corta estancia por trabajo en Sabiñánigo, pude absorber un poco la esencia de Los Mallos.

Hace años que la sobrecogedora pared del Mallo Pisón pudo más que mi experiencia por entonces, así que en esta ocasión la abordaré la primera.

Atacamos la vía Carnavalada, ópera prima de Ursi Abajo, con nuestro nuevo compañero, el catalán Claudio. El día está nublado y el viento norte del pirineo crea una sensación térmica verdaderamente gélida. A pesar de ello escalamos muy fluidos. Subimos con gran confianza las largas tiradas de artificial de la Carnavalada. Forzamos en libre todo lo que podemos, gracias a los pies de gato con inmejorables sensaciones, gracias también a los kilómetros de roca acumulados durante el año en nuestros antebrazos. Nuevamente estamos muy satisfechos del resultado obtenido en esta gran escalada y nos sentimos animados y preparados para acometer el siguiente reto: La temida Rabadá-Navarro al Mayo Fire.

Pero antes nos tomamos un día de descanso en la piscina de Riglos. Tras tantas jornadas de escaladas y caminatas, nuestra higiene personal y la presencia física suponemos que es manifiestamente mejorable y se merece una atención. El baño en la piscina nos sienta como un bálsamo. También hacemos por alimentarnos bien y ayudar con ejercicios de estiramiento. Allí conocemos a otros amigos de Cataluña, entre ellos al que será una de las referencias de la dificultad en escalada artificial en Cataluña, el gran Antonio García Picazo.

Tras este merecido descanso y puesta a punto de la higiene personal, nos sentimos completamente preparados física y emocionalmente para el siguiente reto. O eso creía yo en aquel momento.

Sigue nevando en alta montaña, vemos blancos los Pirineos y a la sombra el frío se deja notar.

Por fin llega el día.

Estamos bajo el muy temido primer largo de la

vía Rabadá -Navarro al Fire, lo sería al menos en aquellos tiempos.

Como de costumbre traemos repartida la vía. Comenzaré yo afrontando los cuatro primeros largos. Después mis compañeros tendrán que hacer el resto.

En el primer largo necesito ir con pies de plomo y muchísima concentración. Sé que ha habido fuertes accidentes aquí, sabemos incluso de gente que se ha ido al suelo en caídas tremendas. Escalo con mucho tiento y mucha finura, protegiendo todo lo que puedo y tanteando los clavos con la maza antes de colgarme de ellos. Al final del desplome tengo que colgarme de unas pitonisas hacia abajo retacadas con madera en los bolos que me ponen los pelos de punta, pero es lo que hay, es el compromiso de la Rabadá-Navarro al Mallo Fire en 1979.

He conseguido llegar a la primera reunión, pero no se puede decir que esté contento. He pasado miedo de veras, y no será este el final. La travesía del segundo largo me pone los pelos de punta. Apenas hay seguros y no puedo dejar de pensar en una caída en travesía.

La fisura del tercer largo lo mismo. Apenas unos míseros puentes de roca con cintas de persiana "protegen" mi avance sobre una dificultad que ya se va acercando al sexto grado.

El cuarto largo me da un poco más de vida y me permite escalar más relajado, además en la reunión llegará el relevo y habré cumplido con mi parte.

Van llegando mis compañeros a la reunión y mi estado de ánimo es alegre y satisfecho. Mi actuación ha terminado, ahora Margolles y Claudio cogerán el relevo.

A modo de broma digo- Que ¿Quién tira? Entonces, un silencio atronador se hace dueño del ambiente y es la única respuesta que recibo. Nadie quiere tirar y sólo veo caras de incertidumbre y espanto. Aquí no hay las fisuras de Ordesa y la parálisis se apodera de la situación

-Pues si nadie tira hay que bajarse; pero ¿de dónde, de estos pitones asquerosos?

La tensión es máxima.

Discutimos. Alguien quiere meter un buril. No sabemos qué hacer, así que, nuevamente, las miradas se clavan sobre mí, que no quiero saber nada de seguir de primero, que ¡ya he cumplido mi parte! Pero me concentro, contengo la aliento y enfrió mi cabeza.

-Venga, tranquilos, yo sigo. Tema zanjado.

Sigo escalando con seguridad y todo va bien hasta la llamada Panza de La Francesa.

Una travesía a derechas desprotegida me sitúa bajo este paso fuerte y clave. Ésta es la llave al muro final.

Tanteo las presas y no me disgusta lo que siento, lo que sí me disgusta y mucho son los seguros que tendrán que detener una eventual caída y que con



*Vía Carnavalada, Mallo Pisón 1979*

toda seguridad a duras penas aguantarían mi peso. Pero hay que pasar.

Tanteo un momento y calculo la distancia hasta el reposo. Valoro también la posibilidad de descansar tras el paso. Es el típico paso riglero: panza-reposo. El caso es no caerse por el camino.

- ¡atentos que voy! Mi cuerpo se pone completamente en tensión; doy los primeros pasos y soy consciente que ya no hay marcha atrás; es un paso de bloque; los seguros han quedado muy por debajo, pero veo un canto cerca y me lanzo por él  
¡sube los pies!

Estoy agarrando un bolo muy romo con la mano derecha, pero en cuanto lance arriba estoy en el canto bueno, pero es duro, 6b, muy difícil para la época.

¡Si suelto la mano creo que me voy a caer, pero voy a morir matando! ¡venga Claudio, vamos!

Con toda la tensión que tengo lanzo la mano izquierda por encima de mi cabeza hacia un gran bolo, y ¡sí! He agarrado y suelto un gran alarido de alivio.

Estamos bajo el gran muro, casi lo tenemos.

Desde la verticalidad y el vacío de esta reunión, el gran muro final de la vía se ve como una desa-

fianta placa infranqueable, pero estamos tranquilos, estoy tranquilo. Aunque el equipamiento sea malo y escaso algo podré clavar y se parece más a mi estilo de escalada.

Salgo de la reunión en libre durante unos metros. Voy avanzando con relativa seguridad hasta mitad de largo en que tengo que recurrir al artificial. Es muy impresionante colgarse de estas clavijas introducidas entre bolos de formas diabólicas. Muchas boca abajo y de aspecto incierto., pero hay que colgarse y progresar paso a paso, metro a metro.

Tras unos movimientos en artificial lo veo bien y vuelvo a dar rienda suelta a la fluidez y la concentración de la escalada libre, ahorrando además mucho tiempo a la cordada y mucho desgaste emocional. Ya está, ya estamos arriba ¡estamos locos de contentos! En el último largo voy embalado, lo hago todo en libre hasta la cumbre ya sin freno posible y sin más metros por encima de nosotros. Ha sido posiblemente una de las vías más técnicas que he realizado hasta ahora y una grandísima lección de escalada y de liderazgo.

Mis compañeros me felicitan enérgicamente en la cumbre del Fire y yo a su vez les agradezco la confianza.



Con Juan Somoano, tras realizar la primera escalada absoluta de la pared Oeste del Picu la Plana/Frailón. 1980

Una profunda sensación de serenidad me inunda y tomo consciencia de los cientos de metros de escalada realizados estas últimas semanas. Hemos hecho buenas escaladas en el Pirineo y soy consciente de que tenemos un muy buen nivel.

En frente la cima del Mallo Pisón, hace dos días estuvimos allí. En ella una persona ha estado observando nuestra escalada durante gran parte del día.

Descendemos al pueblo contentos y habladores. Iremos a celebrar al bar de Manolo y la señora Pilar de Riglos. Firmaremos también en el impresionante libro de piadas, ¡qué comentarios más fascinantes!. Tras brindar con un viva el Mallo Fire alguien se me acerca sonriente y me dice.

-Enhorabuena, he estado todo el día viéndote con los prismáticos, has ido volando chico. Me llamo Jose Luís, Jose Luís Zuloaga- Aquel día, recibiendo reconocimiento y felicitaciones de su parte conoceré al que será el gran alpinista de Bilbao Zulu, Zulu Demente.

Al año siguiente, en ocho horas y sin mayor problema haremos la primera repetición a la vía Murciana 78, iniciando la revolución de la escalada en el Picu Urriellu.

Claudio Sanchez Moreno (Tito)

\*\*\*

Tu punto de partida

MONTAÑA  
ESCALADA  
SKI DE TRAVESIA  
ESPELEO

**CAVAMA**

c/ Marqués de Pidal, 22 • 33004 OVIEDO  
Telf. 985 25 58 34

Tarrazo  
Fisioterapia

Laura Tarrazo Tarrazo

649205456

Av. Cristo de las Cadenas 53  
Oviedo - 33006

[www.tarrazofisioterapia.com](http://www.tarrazofisioterapia.com)



ATENCIÓN INTEGRAL Y TRATO PERSONALIZADO  
PARA EMPRESARIOS INDIVIDUALES, PROFESIONALES LIBERALES, SOCIEDADES,  
COOPERATIVAS, FUNDACIONES Y ASOCIACIONES SIN ÁNIMO DE LURO

**DESPACHO DE FISCAL, MERCANTIL, LABORAL Y CONTABLE**

**CAMPAÑA PARA PARTICULARES**  
DECLARACIONES DE LA RENTA Y PATRIMONIO  
LIQUIDACIÓN DEL IMPUESTO SOBRE SUCESIONES Y DONACIONES,  
ELABORACIÓN DEL CUADERNO PARTICIONAL,  
BIENES Y DERECHOS EN EL EXTRANJERO MOD-720 A.E.A.T.

985205050 - 985206012  
contabilidad@alvarezydosal.com

PRUEBE  
NUESTRA  
**Auténtica  
Cocina  
Asturiana**



*Pescados y mariscos del  
Cantábrico en parrilla  
o caldereta*

*Fabada Asturiana*

*Cachopos y carnes  
de la tierra*



**El Pigüena**

Sidrería Parrilla · Restaurante

Situado en  
**EL BULEVAR DE LA SIDRA**

C/ Gascona, 2 · Oviedo

☎ 985 21 03 41 📞 637 272 317

✉ sidrieriapigu@gmail.com

🌐 www.elpiguena.com

📷 📱 sidrieriaelpiguena



Helipuerto del HUCA

# Nuevas tecnologías en el rescate medicalizado

*Antonio Villena e Íñigo Sánchez*  
Grupo de rescate del SEPA

*En las últimas décadas y afortunadamente para los montañeros, no sólo han cambiado los materiales deportivos.*

*Las nuevas tecnologías, a nuestro servicio en muchos ámbitos, también han transformado el modo de operar de los rescatadores.*

*Asturias puede estar orgullosa de su Servicio de Emergencias, porque hace más de 35 años que practica la medicina de montaña, con atención sanitaria en el punto del*

*accidente, algo que no es muy frecuente en el resto de España. La UVI aérea del helicóptero de rescate y la unidad de drones son sólo dos ejemplos de ello. El resultado: más de 10 mil personas auxiliadas en estos 35 años.*

*Los Bomberos-Rescatadores del Servicio de Emergencias del Principado de Asturias son un ejemplo de compromiso con la seguridad pública. En este artículo detallan con qué elementos cuentan para ejercer su arriesgada profesión.*

La evolución de los materiales, de la electro-medicina, de las aeronaves y, como no, de las técnicas de rescate y formación de las tripulaciones de vuelo en el ámbito del rescate en montaña ha sido espectacular en los últimos 40 años, debido principalmente a leyes españolas y de ámbito europeo que buscan un objetivo claro: garantizar la seguridad de los integrantes de los grupos de rescate, así como de las víctimas a las que van a rescatar.

En pleno siglo XXI, los rescates en montaña empleando el helicóptero como herramienta principal no se conciben sin el hecho de llevar a un médico al mismo punto donde ha ocurrido el accidente. La labor de este médico y de los rescatadores que forman el equipo de rescate es estabilizar y extraer a esa víctima en ausencia de dolor y en condiciones estables antes de ser evacuado al hospital de referencia. A este modelo de rescate se le conoce como "rescate medicalizado". Asturias ha sido pionera en España implantando este modelo a finales de los años 80, inspirándose en países punteros como Alemania, Suiza o Francia.

Siendo la sanidad española universal, tenemos el deber de llevar la asistencia allí donde se encuentre el paciente. De esta manera, se consigue mejorar la supervivencia libre de secuelas al alta hospitalaria, que en el caso de los pacientes atendidos por el Servicio de Rescate de Bomberos de Asturias se sitúa en torno al 90%.

Vamos a desarrollar un poco más en detalle la evolución tecnológica aplicada al rescate aéreo medicalizado en los siguientes apartados:

1. Evolución de materiales personales
2. Evolución de materiales colectivos
3. Evolución en los sistemas de comunicaciones y geolocalización
4. Evolución de la medicina en montaña
5. Incorporación de drones al rescate
6. Evolución de los helicópteros

### 1. Evolución de materiales personales

Como deportistas que somos y amantes de la naturaleza, a lo largo de estos años hemos visto una clara evolución y especialización de los materiales deportivos. Cada deporte tiene hoy en día su equipación, contando con materiales, herramientas y complementos propios y especialmente concebidos para mejorar el rendimiento, la seguridad y la comodidad en su uso. En el caso de los profesionales del rescate, hay grandes marcas que en los últimos años han apostado por crear una gama específica

*Rescate con grúa en el Cabo Peñas*



especialmente diseñada para el trabajo en entornos hostiles como son los asociados al mundo de las emergencias en el medio natural: ropa técnica, duradera y muy visible (bandas reflectantes, color principalmente rojo).

Toda la ropa y materiales personales deben de estar homologados y marcados con el sello CE. Además, deben contar con un registro de "trazabilidad", es decir, un seguimiento de la vida de cada material a través de una ficha que se va actualizando a medida que ese aparato va cumpliendo años. Ya forman parte de nosotros las siglas EPI (Equipo de Protección Individual) o PRL (Prevención de Riesgos Laborales), que han llegado para quedarse y que no tienen otra finalidad que protegernos en esta, a veces, arriesgada profesión.

El Grupo de Rescate es un equipo altamente especializado dentro del Servicio de Emergencias del Principado de Asturias (SEPA). Es un equipo multifuncional formado por bomberos-rescatadores, médicos-rescatadores y pilotos de rescate. Acudimos a un amplio abanico de emergencias en el medio natural con un denominador común en todas ellas: la medicalización que hacemos en todos nuestros rescates.

Como tal equipo multidisciplinar, nos equipamos de una u otra manera en función de la emergencia a la que vamos a acudir:

- Rescate en montaña estival: botas ligeras para proteger los tobillos, pantalones elásticos, camiseta de verano con protección solar, pasando por un arnés integral acoplado a un chaleco donde llevamos la emisora de manos libres, guantes y material de primer uso. Atrás quedan también esos cascos de escalada de más de 1 kg, ahora en 235 gr. y homologados para diferentes actividades. Atrás quedan también las botas pies de gato, ahora son de caña baja, ergonómicas, muy ligeras y técnicas. En general, los materiales de escalada han reducido notablemente su volumen y su peso, facilitando enormemente las labores técnicas del rescate.

*Trabajo médicos interior del helicóptero sanitario*



- Rescate en montaña invernal: no olvidamos aquellas primeras botas dobles rígidas de plástico, torpes y pesadas. Ahora son botas simples, ligeras, confortables y calientes, con cubrebotas de neopreno/GoreTex incorporado. La vestimenta está basada en la teoría de capas, de dentro a fuera, permitiendo aprovechar el calor generado por nuestro cuerpo, reteniéndolo y evitando que se escape al exterior: desde camisetas o mallas interiores formadas por fibras ultracálidas como la lana de merino, pasando por capas medias como son las chaquetas de primaloft o pluma hasta la capa más externa formada por prendas cortavientos e impermeables sin perder la tan necesaria transpirabilidad. Las herramientas empleadas en la escalada invernal, crampones, piolets y tornillos de hielo, han pasado de ser toscas y pesadas a ser ligeras, ergonómicas y muy técnicas. En definitiva, todo un sinfín de materiales aligerados y altamente especializados.

- Esquí de montaña: los avances han sido espectaculares sobre todo desde que las competiciones han ido cobrando cada vez más importancia. Todos los materiales se han aligerado muy notablemente, desde las tablas, las botas y los bastones telescópicos hasta las mochilas, cascos, piolets o crampones. Destacamos especialmente el avance en el Detector de Víctimas de Avalanchas en nieve (DVA o ARVA), ¿qué fue de aquellos aparatos analógicos lentos que te avisaban con un aumento de sonido si te acercabas a la persona sepultada...? La diferencia con los actuales dispositivos digitales de tres antenas es enorme, localizando con una precisión de pocos metros a una o varias víctimas de una forma sencilla e intuitiva, pudiendo incluso discriminar a aquellas que se encuentran fallecidas.

- Rescate en barrancos: hemos pasado de trajes gruesos de neopreno a trajes secos y calientes. Botas, guantes y cascos altamente especializados. Arnéses y mochilas de uso exclusivo o cuerdas que

*Interior helicóptero durante operación de grúa*



flotan son algunos ejemplos. Se mantiene, entre otros, el "ocho" como aparato de descenso ideal, tanto por su simpleza como por su versatilidad en maniobras de rescate.

- Rescate en simas: fundas especialmente fabricadas para la actividad, arneses súper ligeros de uso especial para espeleología. Se mantiene el uso del descensor "Stop", pero mejorado. En general todos los materiales se han aligerado y empuqueñecido. Atrás quedan los carbureros... muy atrás, ahora cascos con linternas led integradas, de poco peso y gran duración: ¿qué fue de aquellas frontales con pila de petaca y bombillas halógenas si las comparamos con las impresionantes linternas led de batería recargable de hasta casi 3000 lúmenes de la actualidad? Una carrera desmedida...

- Rescate en medio marino, acantilados y fluvial: los gruesos trajes de neopreno de 7-8 mm han sido sustituidos por prendas de neopreno más finas, 3-4 mm, sin renunciar a la calidez gracias al desarrollo de neoprenos de nueva generación (inserciones de titanio). El preformado en rodillas y codos también ha mejorado muy notablemente la movilidad y el confort en su uso. Por otro lado, la extensión en el uso de los trajes secos, aportando calor y estanqueidad en las condiciones más frías, ha sido un notable avance. Arnesees integrales con chaleco de emergencia incluido, radio balizas con GPS, con espacio para emisora de radio, luces estroboscópicas, silbato, botella de aire comprimido de emergencia. Son algunos ejemplos de materiales que antes era raro verlos en un rescatador y ahora son una parte más del equipo que llevan.

- Rescate en accidentes de tráfico y accidentes rurales: vestimenta de alta visibilidad, anticorte, anti desgarro, así como los guantes de seguridad con refuerzos de kevlar, casco especial con pantalla de protección para ojos y cara, etc...

## 2. Evolución de materiales colectivos

Muy atrás quedan los famosos tornos de rescate "Poma" con pesadas bobinas de cable de acero para rescates en grandes verticales, como los llevados a cabo en "la Oeste" del Picu Urriellu. Hoy disponemos de tornos muy ligeros y sobre todo que trabajan con cuerdas estáticas. Destacar también que las cuerdas estáticas de rescate vienen en color rojo brillante para que se vean y distingan claramente.

Los taladros de gasolina, pesados y muy ruidosos, han dado paso a los ligeros taladros de batería, mucho más manejables y sin perder capacidad de percusión. Es por ello que todas aquellas misiones



*Rescate en pared con helicóptero y grúa*

de rescate en pared han ganado en seguridad y rapidez.

Las instalaciones de seguridad formadas por conjuntos de clavos y pitones han dado paso a re uniones muy seguras formadas por tornillos de expansión de acero inoxidable, como las formadas por parabolts.

Las mochilas de aludes con airbag añaden un plus de seguridad a los rescatadores en aquellos entornos de nieve inestable en donde tengan que intervenir: en caso de que nos atrapase un alud de nieve podríamos activar un botellín de aire comprimido que llenaría de aire una gran bolsa naranja que se desplegaría de la mochila y que nos daría sustentación sobre el alud.

Equipos de excarcelación de vehículos en accidentes de tráfico aligerados y de batería, que se pueden bajar con la grúa del helicóptero hasta lugares de accidente muy inaccesibles y a los que los servicios de bomberos convencionales no podrían acceder, como son los barrancos o cañones.

La cesta de rescate marino que bajamos a la mar con la grúa para izar las víctimas que se encuentran a flote o los arneses especiales para rescate de pequeños y grandes animales mediante el uso de la grúa del helicóptero, son también ejemplo de cómo se ha desarrollado toda una industria en torno al mundo del rescate.



*Atención médica refugio de los cabrones*

### 3. Evolución en los sistemas de comunicaciones y de geolocalización

Algunos ya ni se acordarán de aquellas emisoras de radio aficionados, en la banda de dos metros, que usando los repetidores del Suevo o Cueto Negro llegaban al Centro de Emergencias de La Morgal. Hoy día el Principado dispone de su propia red de repetidores para emergencias, repartidos por toda nuestra geografía. La entrada del teléfono móvil fue un antes y un después, aunque como sabéis sigue habiendo zonas oscuras y sin cobertura en el Principado, especialmente en nuestros queridos Picos de Europa, tan cercanos pero tan lejanos a veces...

¡Qué decir de los mapas de papel!, ahora manejados desde el ordenador o desde sencillas e intuitivas aplicaciones en el móvil.

La irrupción del GPS fue otro momento importante a la hora de localizar a las personas perdidas. Más recientemente a través de una aplicación telefónica el propio centro receptor 112 recibe las coordenadas geográficas de las víctimas de forma automática, es decir geolocaliza la llamada sin necesidad de que el alertante tenga que enviar su posición a través de alguna aplicación instalada en el móvil.

### 4. Evolución de la medicina en montaña

A pesar de que hemos hablado mucho de materiales y de cómo han evolucionado y se han puesto al servicio del rescate, el principal reto que todavía tienen que asumir las Comunidades Autónomas, que son las competentes en búsquedas y rescates, es de conseguir implantar un modelo de rescate que combine el propio rescate, es decir la extrac-

ción de una persona accidentada o perdida de un sitio hostil, con la atención sanitaria en ese mismo punto dónde ha tenido el accidente. Este modelo, todavía muy raro en España, lleva implantado en Asturias desde hace más de 35 años. Debemos conocerlo y sentirnos orgullosos de él ya que aporta un plus de calidad a todos aquellos montañeros, y en general a toda la población, que se encuentra o visita nuestra región.

En definitiva se trata de garantizar que toda persona accidentada, sobre todo aquellos pacientes graves, reciban un derecho universal como es la analgesia (ausencia de dolor) y puedan llegar rápidamente y de forma controlada al hospital dentro de la llamada "hora de oro", es decir, tiempo durante el cual si un lesionado grave es atendido por los servicios de emergencia y trasladado al centro sanitario, su esperanza de supervivencia aumenta drásticamente.

El Grupo de Rescate medicalizado del Servicio de Emergencias del Principado de Asturias nació a finales de la década de los 80 con el propósito de dar una cobertura sanitaria rápida e "in situ" a toda la población asturiana en cualquier punto de nuestra región. Estando situados en el centro del Principado (Aeródromo de La Morgal, Llanera) y siendo la salida casi inmediata, ya que toda la tripulación se encuentra a pie de helicóptero los 365 días del año, somos capaces de dar cobertura sanitaria en 20 minutos de vuelo a más del 90% de la población asturiana, por remoto e inaccesible que sea el sitio desde el que se demande la ayuda. Como dato, decir que el tiempo medio de una misión, desde que se recibe el aviso hasta que la persona queda ingresada en el hospital es de 1 hora y 5 minutos.

Cuando empezábamos, allá por el año 1988, fabricábamos una estructura de aluminio y le inser-



*Trabajos de sondeo en Río frío San isidro*

tábamos un tablero espinal. Esa fue durante años nuestra camilla de rescate. Hoy día disponemos de camillas especializadas y homologadas para rescate aéreo con tableros espinales de fibra de carbono, camillas sanitarias para traslados sanitarios hospitalarios, camillas para rescate en simas...

El helicóptero de rescate aporta un Soporte Vital Avanzado a las víctimas, es una UVI aérea. En estos años todo el aparataje de electromedicina se ha reducido en peso y volumen y ha mejorado considerablemente en prestaciones: respirador para pacientes graves con necesidad de respiración mecánica, bomba de perfusión para la administración precisa de drogas y fármacos, aspirador de secreciones, monitor/desfibrilador que controla los signos vitales. Todos ellos con baterías, para poderlos utilizar fuera de la aeronave y homologados para uso aéreo.

Los protocolos médicos de emergencia, tanto de Soporte Vital Avanzado, de Reanimación Cardiopulmonar Avanzada, Politrauma, etc, están "vivos" y se mejoran constantemente, lo cual nos exige, a resca-

tadores y médicos, seguir día a día actualizándonos.

## 5. Incorporación de drones al rescate

La evolución ha sido excepcional: rastreo de personas desaparecidas, búsqueda de personas sepultadas en aludes vía localización del teléfono, control y cálculo del perímetro de incendios forestales, seguimiento de accidentes industriales y grandes catástrofes, etc., ¡lo que nos queda por ver y aprender!

El Servicio de Emergencias del Principado de Asturias cuenta desde enero del año 2022 con una "Unidad de Drones", movilizable los 365 días del año, a cualquier hora del día o de la noche. La Unidad cuenta con varios drones dotados de diferente tecnología. En el ámbito del rescate se emplean cámaras de imágenes térmicas instaladas en los drones para la localización de personas desaparecidas en entornos hostiles, tanto de día como de noche.

*Rescate y atención médica en lago La Cueva. Somiedo*



*Trabajos de sondeo con rescatadores asegurados en alud de Río Frío San Isidro*





*Rescate y atención médica en accidente de quad*

## 6. Evolución de los helicópteros

Basados en normativas y leyes europeas de estricto cumplimiento y con el objetivo principal de mejorar la seguridad, los principales constructores aeronáuticos han ido diseñando y fabricando modelos de helicópteros cada vez mejores y más específicos para el trabajo que van a realizar.

A lo largo de este verano, y tras mucho trabajo técnico y administrativo, se incorporará al Grupo de Rescate del Servicio de Emergencias del Principado de Asturias un nuevo helicóptero, un Airbus H145-D3, el primero que llega a España y quizás uno de los mejores helicópteros del mundo para las misiones tan variadas que realizamos en Asturias. Sin duda va a ser un antes y un después y vamos de nuevo a dar un salto más de calidad, rapidez y seguridad en los rescates llevados a cabo por el servicio de Bomberos del Principado de Asturias. Una apuesta más del Servicio y del propio Gobierno del Principado por potenciar un servicio de rescate de calidad.

La evolución en estos años ha sido muy importante. Hemos pasado de un helicóptero de un solo motor a dos motores. De seis plazas a once. De tres a cinco palas del rotor principal, para mayor sustentación en vuelo estacionario y menos vibraciones que transmitir a las víctimas. De rotor de cola exterior a rotor encastrado tipo fenestron, con la consiguiente reducción de ruido en entornos hospitalarios. De grúa de helicóptero mecánica con 38 metros de cable a una moderna grúa eléctrica de última generación con 90 metros. De auriculares de vuelo a casco integral con auriculares y pantalla de protección para ojos.

Las mejoras en navegación están siendo espectaculares: el piloto dispondrá de un sistema de aviónica revolucionario llamado Helionix, que muy resumidamente es el mismo que lleva un avión Airbus de

*Rescate y atención médica en pared. Vía cepeda en el Urriello*



*Despegue del refugio de Urriello tras rescate*

línea pero adaptado al helicóptero. Las capacidades de vuelo del helicóptero serán por tanto mayores y sobre todo mucho más seguras al implementar ayudas en la navegación que serán muy provechosas para el vuelo especialmente en condiciones climatológicas adversas.

Desde el punto de vista sanitario, dispondremos de una gran cabina, con un kit sanitario de última generación para que el médico pueda ejercer su labor de emergencia con mayor comodidad.

Como pioneros en España del rescate aéreo medicalizado, contando con que el helicóptero es la herramienta principal en alrededor del 95% de las misiones que realizamos, pasamos "casi" de inventar nosotros los procedimientos de seguridad y protocolos de trabajo a venir todo descrito y procedimentado en el Manual de Operaciones de la Compañía Aeronáutica. La normativa aeronáutica se ha desarrollado tanto, en busca de la seguridad, que cada seis meses la Agencia Española de Segu-

*Atención médica en refugio de Ario*



*Introducción de camilla en helicóptero en accidente*

ridad Aérea (AESA) exige a la Empresa Operadora un examen de capacidad que demuestre que somos aptos en el trabajo que realizamos. Son las llamadas "verificaciones de competencia" que realizamos semestralmente y que rescatadores, grúistas, médicos y pilotos debemos superar. Los pilotos, además, deben acudir periódicamente a simuladores de vuelo.

En estos 35 años hemos acumulado más de 12.000 horas de vuelo, realizado más de 13.000 misiones y rescatado a más de 10.500 personas, con una media de 400 salidas/año. Esperamos seguir ayudando a muchas más.

Antonio Villena e Íñigo Sánchez  
Grupo de rescate del SEPA

\*\*\*



*Abril 2023 a la entrada del Parque Nacional de Sagarmatha Trekking por el Valle del Khumbu, Pedro Mateo y Carlos Soria.*

## Carlos Soria: la motivación de un alpinista

*Hace unos días trasladaba a Carlos la petición de nuestra amiga Paz Casariego para realizar una entrevista con motivo del 80 cumpleaños del Grupo de Montañeros Vetusta, decano del montañismo en Asturias.*

*Carlos, como suele ser habitual, accedió encantado, pero dada su situación de inmovilidad por el reciente accidente en mayo mientras intentaba la cumbre de su querido Dhaulagiri 8.167m, la cita tendría que ser en Madrid.*

*Esto no fue inconveniente alguno, ya que Paz, Manu y Luis no dudaron ni un instante en hacerse los 450 kms que separan Madrid y Oviedo para charlar con Carlos.*

*Cada una de las letras que componen el grandísimo nombre de Carlos Soria, lo autodescriben. Carlos es Competitivo, Admirable, Riguroso, Leal, Obstinado, Sobrenatural. Carlos es Sabio, Observador, Respetuoso, Inteligente y sobre todo Amigo. Así es Carlos.*

*Es y siempre será un ejemplo para todos los que amamos*

*las montañas y este deporte. Lo es y lo será tanto si alcanza como si no, los dos últimos peldaños de su particular escalera de 14, en cuyos dos últimos escalones (Dhaulagiri 8.167 m y Shisha Pangma 8.027 m) ya ha pisado dejando su huella por encima de los 8.000 m pero su prudencia y el profundo conocimiento de sus límites de seguridad le han hecho abandonar sus cimas a escasos metros de alcanzar sus cumbres. Su biografía tanto personal como deportiva sigue siendo admirable a sus 84 años, toda una vida ligada a la montaña.*

*Vaya por donde vaya es reconocido y muy querido. En una de mis recientes conversaciones le pregunté: <<Carlos, y tú ¿qué has hecho para tener tantos amigos por todo el mundo y ser tan querido? >>, a lo que me respondió: <<Yo no he hecho nada, bueno si acaso he subido algunas cuestas >>. Así es Carlos, humildad y sabiduría. Querido amigo, de mayor quiero ser joven como tú.*

*Pedro Mateo*

**R**esulta sorprendente que una figura relevante del alpinismo y que, además, está convaleciente, desde el accidente que sufrió el 17 de mayo cuando intentaba hacer cumbre en el Dhaulagiri, acceda a esta entrevista, pero es muy significativo de cómo es Carlos Soria. Nos recibe en su casa de Moralzarzal, junto a su mujer y dos de sus hijas, que están de visita estos días. Aún guarda reposo en la cama, pero derrocha vitalidad y enseguida nos contagia ese entusiasmo, que le ha acompañado toda su vida para subir montañas y cuyo secreto, dice, que no es otro que hacer lo que le gusta.

Atiendo a quien me lo pide siempre que puedo y, además, en este caso con mucho gusto, porque los grupos de montaña hacéis una gran labor y el vuestro, que es el más veterano de Asturias, cumple 80 años. Es algo fantástico y agradezco que contéis conmigo para celebrarlo. Cuando me llamasteis, leí sobre el Vetusta y os felicito por el funcionamiento y porque vuestra prioridad sea la seguridad. Lo importante es volver a casa y, a ser posible, entero siempre.

**¿Ha sido ésta la primera vez en tu vida que te tienen que rescatar, que no has podido regresar por tus medios?**

Me rompí una pierna en 1970; estaba entrenado aquí en Navacerrada y me tuvieron que bajar en una camilla hasta la carretera y llevarme al hospital, pero nunca hasta ahora habían tenido que rescatarme de una montaña. Lo que me ha ocurrido ha sido una gran injusticia, porque estábamos a punto de hacer cumbre; todo estaba preparado para coronar el Dhaulagiri, pero allí a 7.700 metros de altura tuvo lugar el accidente, al arrastrarme en la caída un sherpa y esto me provocó una fractura abierta de tibia.

**¿Fuiste consciente desde el primer momento de que a ese lugar no podría llegar el helicóptero?**

Bueno...reconozco que yo, al ver que no podía mantenerme en pie, le decía una y otra vez a Sito Carcavilla, a quien le debo la vida, que avisara a mis hijas y que ellas conseguirían que el helicóptero subiese hasta el campo 3. Lo pensaba porque hemos visto sacar a seis personas de ese campo, pero es verdad que llevaban allí tres días y tuvieron tiempo para pedir permisos y conseguir que un piloto volara hasta el lugar. Ahora sé que en ese momento era imposible por una cuestión de tiempo. Yo tenía una herida abierta. En Pakistán es muy difícil el manejo de los helicópteros, porque están en manos de los militares. No hubo más remedio que ponerse en marcha, en un descenso que fue dramático por un terreno muy complejo, con mucho dolor y la pierna

inmovilizada.

**¿Qué papel jugaron los alpinistas polacos en el rescate?**

En el campo III Bartek Ziemiński y Oswald Pereira se encontraron con nosotros. Los alpinistas polacos habían sido trasladados en helicóptero hasta el campo II y subieron desde este punto con una camilla deslizante y medicación a nuestro encuentro. Todos juntos descendimos al campo II, donde llegamos de noche, veinte horas muy duras; sin duda, lo peor que he pasado en mi vida. Arrastrado en una camilla de plástico. Con un dolor y sufrimiento continuos. En el hospital de Katmandú querían operarme, pero yo prefería que lo hiciera en Madrid el mismo médico que me implantó la prótesis de rodilla, el doctor Manuel Leyes y así pudo hacerse.

**Esa fortaleza que tú has educado, con un alpinismo que no has dejado a tus 84 años, ¿te ayudó mentalmente?**

Sin duda, las experiencias anteriores que se viven en la montaña son un aprendizaje para momentos como éste. He subido 12 de los 14 ochomiles y el primero lo hice con 51 años, una edad relativamente tardía. Un pico de 8.126 metros de altura situado en Pakistán, que es conocido por como "la montaña asesina", por los más de 80 alpinistas que han muerto en sus laderas, desde el primer intento de escalarlo en 1895. Con la alta altitud hay mucha gente que pierde la cabeza, que se ciega por llegar a la cumbre. Estando yo en el Aconcagua, un coreano se murió en la misma cumbre y un amigo nuestro, un buen amigo, falleció el año pasado; no era una persona muy fuerte, pero era un tío muy animado y se murió bajando porque se quedó destrozado a 7.500 metros.

**¿Cómo se resiste la tentación de seguir cuando se está tan cerca, pero es una temeridad continuar?**

Yo nunca he dudado en dar la vuelta, cuando he visto que continuar era una temeridad, aunque



tuviéramos la cumbre al alcance. Hemos estado en el Dhaulagiri a 8.050 metros y nos hemos dado la vuelta porque no se veía. Otra vez estaba yo solo en el Kanchenjunga, en la cordillera del himalaya, una montaña bestial, altísima. Íbamos a la cumbre, bueno iba sólo con un sherpa, porque ni el cámara ni el médico que venían con nosotros iban a subir; había una expedición coreana muy fuerte, que estaba poniendo cuerda para subir y se acabó la cuerda en un punto, más o menos a 8.200 metros o así y hubo gente que ahí se dio la vuelta. Doce de nosotros seguimos; no quedaba mucho, pero era una parte complicada y sin cuerda... fuimos subiendo y en un sitio que paramos yo le dije al sherpa: "regresamos". Él me insistía: "No, Carlos, que nosotros somos muy fuertes, que podemos subir, que ya casi estamos ahí". Nosotros bajamos. Siguieron 10 y sólo bajaron 5, dos de ellos eran sherpas. Al año siguiente regresamos y subimos todo el equipo.

**También ha cambiado mucho el perfil de los sherpas. Ahora no son sólo personal que ayuda con la carga. ¿Están mucho más preparados?**

Mucho más, yo les digo siempre que son como los guías de Chamonix y que cuando vean que llevan a una persona que no anda deben decir: oye, nos bajamos. Pero claro, también necesitan las propinas y les presionan y el dinero te puede llevar a tomar decisiones equivocadas y eso a mí me duele mucho porque son muy buena gente, muy leales y están muy acostumbrados a que los manden, aunque ya cada vez menos.

**Éste era tu décimo segundo intento de subir el Dhaulagiri. ¿Por qué no te aplicas eso que tú dices siempre de que las montañas se suben cuando ellas te dejan? Parece que ésta no quiere.**

Nada de eso, de ser así se habría puesto de peor genio...la nieve estaba perfecta, el día estaba fan-

tástico, nos hubiera cogido una pequeña nevada, pero ya bajando. Las condiciones eran inmejorables. Yo me refiero a que a veces no ponemos cabezotas, cuando no es el momento. He visto muchos accidentes. En esta montaña han muerto tres amigos míos, uno de ellos Pepe Garcés; estábamos en la misma expedición. Falleció al resbalar en la travesía por encima del campo 3 al abandonar su intento a cima. Aquel era mi segundo intento en esta montaña, era el año 2001. También estaban Edurne Pasaban y Mario Merelli.

**Sito Cardavilla, que te acompañaba, ha reconocido que en un primer momento pensó que estabas sentenciado. Ha trascendido que tú dijiste: "No quiero morir en esta ladera". ¿Has tenido antes ese temor?**

Sí, he pensado en más ocasiones que me podía morir. Al Annapurna he ido tres veces; en 2012, 2015 y 2016. Esa, la décima montaña más alta del mundo, fue mi duodécimo ochomil; lo hice con 77 años, pero un año antes, en mi segundo intento, me cogieron dos avalanchas y allí lo pasamos muy mal. Yo sé los riesgos que conlleva lo que hago y más a mi edad, pero intento no olvidar nunca que la meta no es la cima. La meta está después del descenso, cuando regresas a tu casa, con tu familia.

**Tu compañero y amigo Sito ha declarado varias veces que la masificación de lugares icónicos es una realidad que no sólo pasa en el Everest. Es ese alpinismo que se hace con dinero. ¿Tú restringirías los accesos, con controles más estrictos?**

No. Yo no soy partidario de los controles estrictos. Yo creo que el mundo es libre y que cada uno haga lo que le dé la gana; Nepal necesita dinero, necesita al turismo; es un país muy pobre y no va a parar de repartir permisos para ir al Everest. El Himalaya tiene 2.400 metros de largo y 400 de ancho





y miles de montañas. La presencia de tantas personas allí no las va a estropear. Los que dicen eso no piensan en cómo hemos permitido que en nuestro país la costa se haya masificado de un modo mucho más dañino.

**Antes un ocho mil era algo que hacían muy pocos. Ahora, a cambio de dinero, te suben y te bajan. ¿Esto no es un desprestigio para el alpinismo?**

Todo ha cambiado y hay más facilidades, sin duda. Te ponen cuerdas y puedes subir con oxígeno desde el campo dos, si quieres, pero hay algo que yo no tolero en la montaña: que se mienta; que digas que has subido sin oxígeno, cuando lo has utilizado o que digas que tú has subido en solitario, cuando lo has hecho con las cuerdas que te han puesto otros y con cientos de personas alrededor.

**Desde los 14 años que descubriste la montaña, en la Pedriza, aquí en la Sierra madrileña, hasta los 84 que tienes y que ahí sigues, además de la tecnología y los materiales, ¿piensas que ha cambiado mucho la actitud de la gente? ¿Se compete más?**

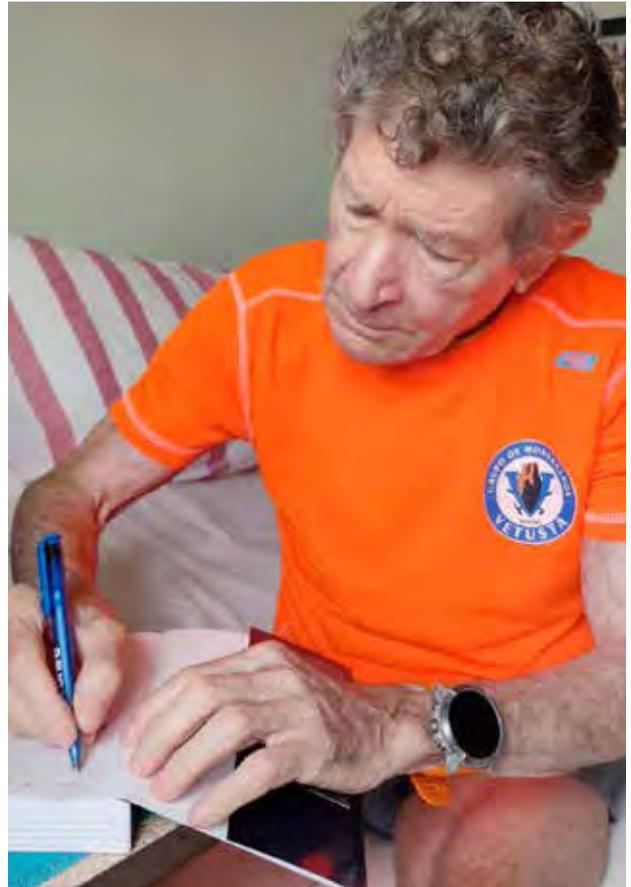
Antes íbamos 32 y había 8 gilipollas, ahora hay millón y medio y hay 250 mil gilipollas, pero hay gente maravillosa, igual antes que ahora. Todo y todos hemos cambiado. Yo no tenía agua en mi casa. He vivido en una casa de 70 metros con cuatro hijas y mi mujer y ahora vivo solo con mi mujer en esta casa. Estuve en China en el año 86 para subir al Everest por el norte y allí todo el mundo iba en

bicicleta; entonces pensé: el día que se monten en un coche va a ser la hostia...ese día ha llegado. Pero volviendo al fondo de esa pregunta, antes se iba al monte de una manera menos apresurada; entonces, lo normal era pasar la noche en la montaña y hoy en día ocurre lo contrario: se hace lo imposible por volver a dormir a casa. Con esto se pierden muchos buenos momentos.

**Sois muchos los alpinistas célebres que os volcáis con promover la ayuda social en Nepal. ¿Es un país que os enamora?**

Totalmente. La gente es fantástica y sientes que les debes mucho al país y a su gente y ves que tú puedes ayudar. La segunda vez que intenté el Annapurna en 2015 fue cuando ocurrió el terremoto allí. Los que estábamos de expedición reunimos 8 mil euros y con ellos se compró una cantidad de arroz impresionante. Se organizó una ONG que se





*Carlos Soria dedicando su libro al G. M. Vetusta*

llamaba “ayuda directa himalaya”, porque no se lo dábamos al gobierno. También reconstruimos seis escuelas, cada una de seis u ocho clases. Con 10 o 12 euros comía una familia entera de cuatro miembros casi un mes. Además, conseguimos colchones y otras cosas. Todo en lugares a donde no llega el turismo, porque el gobierno ahí no reconstruye con la misma celeridad. Hicimos con ese dinero una labor estupenda.

**¿Qué hace Carlos Soria cuando no sube montañas?** (Su mujer, Cristina, que ha permanecido callada toda la entrevista, se adelanta a responder: entrena -dice-)

Sí, entreno, pero también voy a la compra y paso mucho tiempo con mis amigos. Tengo una familia fantástica y hemos disfrutado muchísimo viajando juntos. También leo y escucho música.

#### **Y al Uriellu, ¿cuándo?**

En cuanto pueda. Estaba previsto. Íbamos a ir, para celebrar la cumbre del Dhaulahiri y ahora vamos a ir, para celebrar que yo pueda andar. La recuperación va a ser muy lenta porque uno de los hierros que me han metido me llega hasta el tobillo y aún no sabemos cómo afectará a la movilidad. Lo que sí sé es que no dejaré de hacer lo que más me

gusta, en la medida que pueda. Soy consciente de que esto irá lento, pero no voy a dejar de entrenar, nunca lo he hecho, tampoco con otras lesiones anteriores.

**De aquí no nos vamos sin la promesa de que cuando eso ocurra, vas a ir al Grupo Vetusta a dar una charla.**

Vale. Lo haré porque es vuestro 80 cumpleaños y porque sé que hacéis un gran trabajo; vais antes a preparar cada ruta, para garantizar al máximo la seguridad de la gente.

**Nos despedimos y nos llevamos varias lecciones aprendidas de quien lleva ocho décadas haciendo lo que le gusta. Su secreto: su afán de superación y la pasión que le mueve. Tener metas y afrontarlas con ilusión y convencimiento. Carlos Soria repite siempre que lo más importante que debes tener en la montaña es el respeto por ella y que no hay mejor compañía durante toda tu vida, hagas lo que hagas, que la motivación.**

\*\*\*

# Un montañero asturiano siempre se viene arriba

Agua mineral natural de la montaña asturiana



En Asturias somos únicos y vivimos la montaña a nuestra manera.



# Mujeres espeleólogas silenciadas

---

*María Isabel Díaz Novo*

---

*Durante siglos la historia oficial de la escalada la escribieron los hombres. Porque este era un territorio, el de la espeleología, muy masculino.*

*La bibliografía sobre la presencia de las mujeres por tanto era escasa y los testimonios que se conservan de escaladoras son muy pocos.*

*María Isabel Díaz Novo ha querido colaborar a dar visibilidad a esas mujeres, silenciadas por la historia a pesar de sus logros. Ella también ha tenido que romper “techos de cristal” para llegar a ser vicepresidenta de la Federación de Espeleología.*

*Reivindica a las primeras pirineístas; ella, que se inició con 32 años en el alpinismo con un grupo de montaña, enseguida pasó a los crampones y piolets y ahora con 50 años ha coronado las cumbres más altas del mundo.*

*Ha rodado un documental sobre las mujeres que alcanzaron las cimas de los Pirineos y un segundo sobre las primeras espeleólogas.*

*Sobre todo esto trata este artículo que ha elaborado para que nuestra revista lo publique, con el ánimo de reescribir esa parte de la historia de la que nadie se ocupó.*

**A**scender, sentir, reescribir Virginia Woolf dijo una vez: “Me aventuraría a decir que Anónimo, que escribió tantos poemas sin firmarlos, era a menudo una mujer”. Hace ya un siglo desde que Virginia Woolf utilizó estas palabras para visibilizar que muchos de los hombres escritores reconocidos en la sociedad de la época quizás no lo eran.

Tras estas palabras, podemos ser conscientes de la omisión padecida por muchas mujeres al ser relegadas del reconocimiento y el recuerdo. Mujeres transgresoras que decidieron no permanecer en el silencio. Y es que, ese modelo de mujer enmudecida pasó a ser una quimera que poco respondía a la realidad del día a día de las mujeres en los distintos ámbitos en los que transcurrían sus vidas.

Ya sea en la literatura, el arte o la filosofía, en el siglo XI hasta el XVII, hay que profundizar para encontrar nombres de mujeres, como si fuesen pequeños tesoros milenarios, raras gemas, que completan el legado histórico que se forjó durante estos siglos. Parece ser que las mujeres no necesitaban crear, porque esa hermosa aspiración del espíritu humano la cubrían trayendo hijos al mundo...¿En serio?

Siglo tras siglo, en las páginas más importantes de la historia universal, la obra de muchas mujeres quedó sepultada bajo el peso de la tradición patriarcal. Así sucedió también en el mundo de la montaña o el alpinismo.

Me di cuenta del peso de esta tradición patriarcal en 1997, cuando organico mi primera expedición, al Elbrus. La montaña más alta del continente europeo (5648m). No hace tanto de ello, se creía que la escalada provocaba peligrosos trastornos pélvicos y alteraba el ciclo menstrual. Afortunadamente, eso no era más que un mito, pero que seguía en la mente de muchos hombres. El día antes al programado para subir a la cumbre, me baja la menstruación. El guía se entera por un comentario de un compañero. El resultado es que me llaman desde San Petersburgo para que renuncie al intento de cumbre y no ponga en riesgo mi vida.¿De verdad? Mis compañeros hicieron cumbre y dentro de mí creció el sentimiento de injusticia por ser mujer.

En estas líneas quiero recuperar unas historias que de alguna forma fueron adelantadas a su tiempo, pues transcurrieron en un ambiente y una época poco propicia para la mujer. Historias de mujeres que buscaron una vida distinta a la que se esperaba de ellas dejaron sus hogares, en contra del estereotipo que las relegaba al cuidado de sus casas, para viajar por el mundo y adentrarse en las aventuras de ascender cumbres. Rescatar historias con el ánimo de reescribir lo que respecta al montañismo.

La montaña siempre ha ejercido una atracción especial sobre el hombre, ya desde la prehistoria, desde un enfoque de superstición, hasta la actualidad, desde un espíritu puramente deportivo.

Se considera que el montañismo empieza en 1492 cuando Antoine de Ville sube, realizando una verdadera escalada sobre roca, a la cima del Mount Inaccessible al que rebautizó como Mont Aiguille, en el Vercors, Francia. Posteriormente, anecdóticas incursiones como en 1520, las tropas dirigidas por Hernán Cortés que llegan al cráter del Popocatepetl (5.452m) en México, para recoger azufre para la fabricación de pólvora. En 1627, con el duque Carlos Manuel I de Saboya, surge la actividad montañera militar al fundar los “Marronniers”, un cuerpo de soldados especialistas en la nieve, que va a ser el primer ejemplo de actividad alpina organizada de manera profesional.



*Horace-Benedict de Saussure, con él empezó todo*

Pero es en el siglo XVIII cuando las altas montañas en Europa se convierten en un nuevo terreno de juego de las clases pudientes, dejando de ser un lugar que causaba temor. Se acercan a las montañas personas ajenas a la vida rural y montaraz. Científicos, intelectuales y aristócratas se adentran en las montañas con un espíritu aventurero y afán de explorar nuevas tierras, sobre todo en los Alpes y después en Pirineos. Horace- Benedict de Saussure quiere calcular la altitud del Mont Blanc, alcanza la cumbre en 1787 y con él empieza el alpinismo turístico.

Ramond de Carbonnières, geólogo y científico, conquista el Monte Perdido en 1802. Con él, nace el Pirineísmo por su extraordinaria labor de exploración y de difusión del Pirineo (*Observations faites dans les Pyrénées, pour servir de suite à des observations sur les Alpes*). Henri Beraldi, historiador, des-



cribe la actitud para ser pirineísta: “hay que subir a la montaña, sentir y escribir lo que se siente” y crea La Pléiade pirineísta, en 1860, con siete hombres que buscaban la conquista de las cumbres pirenaicas y cumplían su requisito de “ascender, sentir y escribir”.

Yo me pregunto por qué no hay ninguna mujer en esta Pléiade pues ya antes que ellos hubo mujeres que, luchando contra las condiciones establecidas, logran sus objetivos y muestran su valía en la montaña. (Documental: Pirineístas, mujeres y montañas).

Es el caso de Rosalie Ramond, hermana de Ramond de Carbonnières, que marca la cota máxima que alcanza una mujer en Pirineos. En 1792, es la primera mujer en subir a la cumbre del Pic du Midi du Bigorre (2.877m). Este fue un evento importante porque, por primera vez, los hombres van a escribir sobre esta ascensión (la de una mujer) y añadir que es la primera turista que va a la cumbre de la montaña. Vicent Chausenque, reconocido pirineísta de la época, describe que “en ella, están reunidas en un grado muy poco frecuente en las mujeres, la instrucción, filosofía y un perfecto razonamiento”.

En Alpes, Marie Paradis, una “criada de Chamonix” de 18 años, se convierte en 1808 en la primera mujer que asciende a la cumbre del Mont Blanc, acompañada de Balmat. Marie rompió muchos de los estereotipos culturales y de género sobre el papel de las mujeres de clase trabajadora en las regiones alpinas de la Francia de principios del siglo XIX. Tras ella, la aristócrata alpinista y periodista Henriette d’Angeville el 4 de septiembre de 1838 alcanza el Mont Blanc. Una auténtica pionera que escalaba en pantalones bombachos. Al conocer su gesta, en la corte de París y sus tertulias de café, comentaban que “los tacones también pisaban la nieve” y los habitantes de Chamonix,

por su parte, decían que “no creían que una mujer que aspiraba a conquistar la cumbre pudiera estar en plena posesión de sus sentidos”.

D’Angeville animó a las mujeres alpinistas a escribir relatos de sus vivencias montaÑeras, por ser importante dejar el “sello femenino” en la literatura del alpinismo. Publica sus memorias sobre la ascensión y su voz proporciona una visión poco común del mundo del alpinismo femenino de principios del siglo XIX. Ignora el comentario que hizo el diario Federal de Ginebra el 11 de septiembre de 1838, tras su ascensión: “Nuestro orgulloso Mont Blanc debe de sentirse humillado como nunca. El martes, 4 de septiembre, a las 13.25 ha visto su cima hollada por un pie femenino”.

Escribir era un privilegio para las mujeres, pero poder publicar lo escrito era una hazaña, quizás más difícil que la de ascender a una montaña. En aquella época, las mujeres escribían solo en sus diarios o cartas, por lo que muchas de sus andanzas montaÑeras son recopilaciones de estos escritos.

Poco a poco son más las mujeres que empiezan a disfrutar de las montañas y, con ello, a sufrir críticas. Etienne Gabriel Arbanère, historiador francés condecorado como Caballero de la Legión de Honor, en 1828 en su libro Cuadro de los Pirineos franceses, opinó sobre estas mujeres y cómo perdían su feminidad al llevar un piolet:

*“Que las mujeres no se expongan en la alta montaña a fatigas, a peligros ajenos a su sexo, ¿quién podría culparlas? La timidez, la debilidad son cosas naturales en ellas, a menudo graciosas y amables. Que dejen, pues, esta vara de hierro, que en sus manos es vana y ridícula; que no copien los modales del hombre. Entonces, pierden todo el encanto de su sexo para aprender el carácter viril. La tierna Herminie toca mi corazón; Armide, apasionada, ac-*

*túa fuertemente sobre mi imaginación y mis sentidos; pero Clorinde, empapada en sangre las manos destinadas por naturaleza a acariciar, me parece un fantasma espantoso que no es ni hombre ni mujer."*

El Pirineísmo femenino nace con Anne Lister, una inglesa que en 1830 realiza la primera subida femenina al Monte Perdido. Tres años antes había hecho un intento al Mont Blanc, que el mal tiempo no le permitió conseguir. De haberse llevado a cabo, podría haber sido la primera mujer en hollar su cumbre. Anne preparó su viaje al Monte Perdido, de manera furtiva, para evitar las habladurías por ser mujer y querer subir a donde solo una decena de hombres lo habían hecho. A la vuelta, contó su logro, solo a su amiga, ya que "esta expedición no es para una mujer". Sus tres acompañantes al Monte Perdido reconocieron que tenía más coraje que muchos hombres. En 1838, lee dos tomos que escribió Chausenque y descubre el Vignemale, donde ni hombre ni mujer habían alcanzado su cumbre. Chausenque lo había descrito como una ascensión imposible y, a ella, esto fue lo que le llamó la atención. Se convirtió en la primera montañera al Vignemale y, a la vez, se hace, con la primera absoluta a esta cumbre, en las barbas del Príncipe de la Moskowa.

Isabella Bird logró en 1873 la primera ascensión de una mujer inglesa a uno de los picos más altos de Colorado, el Long's Peak, de 4.346 m. Lo hizo deleitándose con el paisaje de alta montaña de las Rocosas, dejándose llevar por un sentimiento de exultación. Bird demostró que una mujer insignificante como ella podía ponerse el "traje de montaña", aprender a montar a caballo y escalar un pico que otras mujeres no habían hecho.

La sociedad victoriana empezó a ser consciente de la existencia de las alpinistas a partir de 1860, en gran parte debido a los éxitos de la alpinista Lucy Walker. En julio de 1871, solo seis años después de su compatriota Edward Whymper, Lucy Walker, acompañada por su padre y un grupo de guías, se convirtió en la primera mujer en alcanzar la cima del Matterhorn o Cervino, el premio más codiciado del alpinismo. Escalar hasta la cima llevando una larga falda de franela no fue obstáculo para que Lucy Walker lograra su objetivo y se convirtiera en una pionera del alpinismo femenino. Lucy se convirtió en ejemplo de la Nueva Mujer en los paisajes de montaña. "Cuando escalaba nunca soñó con vestirse como un hombre; solía llevar un vestido blanco estampado al que había que devolver una forma decente después de una expedición extenuante". Selló así su lugar en la historia del alpinismo y días más tarde subió a la cima del Monte Rosa.

Walker demostró que en el alpinismo, las mujeres eran capaces de "sortear su fisiología" para reali-



Lucy Walker

zar hazañas extraordinarias en la montaña sin perder su feminidad, trasladando con éxito a las montañas las maneras del salón de clase media del siglo XIX, como había hecho ya Isabella Bird en sus viajes por las Montañas Rocosas.

Otro aspecto de Lucy Walker aporta una luz diferente sobre su carácter. Estaba implicada en una rivalidad con la alpinista estadounidense Meta Brevoort por ser la primera en el Cervino. Brevoort fue la primera mujer estadounidense en ascender al Mont Blanc. La sugerencia de rivalidad añade una nueva dimensión a la motivación de Walker para el alpinismo y la sitúa bajo una nueva luz, más dura, más competitiva.

La creación del Alpine Club británico en 1857 representa la esencia del discurso patriarcal en el montañismo del siglo XIX. El club simboliza muchas de las características del montañismo que las mujeres montañeras debían desafiar para desarrollar un "montañismo propio". Las mujeres fueron excluidas de los clubes alpinos y tenían escasas oportunidades de contar sus experiencias en público.

Se admite socialmente el perfil de "La Nueva mujer", cuya clave es "hacer muchas cosas de forma femenina, una criatura bien equilibrada, con muchos intereses en la vida", incluyendo cada vez más actividades al aire libre como el ciclismo, el esquí y el montañismo.

Dos mujeres alpinistas que cumplían este patrón en el alpinismo femenino de finales del siglo XIX son Gertrude Bell y Elizabeth Le Blond.

Gertrude Bell, mujer polifacética. Poeta, historiadora, arqueóloga, crítica de arte, montañera, exploradora, naturalista, distinguida servidora del Estado, reconocida por los expertos como experta en todo. Creía que su sexo no era una barrera para alcanzar

la excelencia alpinística. Su carrera como montañera fue breve, pues una congelación en los pies puso fin a su corta carrera, que se desarrolló a lo largo de los cuatro años

1899-1902, durante los que ascendió el Pic de la Meije, en el Dauphiné francés, el Grépon y el Dru, ascensiones clásicas que en aquella época rara vez eran escaladas por mujeres.

Mientras ella se embarcaba en lo que parecía una ilustre carrera alpinística en los Alpes europeos, las alpinistas americanas Fanny Bullock Workman y Annie Peck competían entre sí por conseguir el récord femenino de altitud. La primera gana cuando sube el Pinnacle Peak (Ladakh en la actualidad), en 1906, y alcanza los 7.091 metros.

Elizabeth Burnaby Main Le Blond, alpinista británica, consiguió hacer más de 130 grandes recorridos a partir de 1881, incluyendo 26 primeras ascensiones y 11 primeros ascensos invernales. Registra en 1900 una ascensión "en cordée féminine", la trave-



*Fanny Bullock Workman*

sía invernal con Lady Evelyn McDonnell al Piz Palü, en la frontera suizo-italiana. En 1907, es una de las impulsoras de la fundación del British Ladies Alpine Club y se convirtió en su primera presidenta. Opina que "con un pie firme, una cabeza tranquila y una constitución adecuada para caminar, los placeres del alpinismo están abiertos a las mujeres".

Estamos ya a principios del siglo XX y nace un movimiento hacia una mayor independencia en el montañismo femenino, que erosiona las etiquetas victorianas que insistían en que las mujeres montañeras debían estar acompañadas de guías de montaña o miembros masculinos de la familia, como así lo constataron Lucy Walker y Gertrude Bell.

Las mujeres que escalaban "solas" -sin la presencia de un hombre- eran en aquella época un acto escandaloso.

Si mediados de la década de 1920 estuvo marcada por "el principio del fin de una era de restriccio-

nes de enaguas", el alpinismo femenino de la década de 1930 puede definirse por el desarrollo de lo que se denomina "les cordées féminines", "escalada sin hombres" o "cuerdas sólo para mujeres".

En 1908, un trío de tres mujeres inauguran el Club Escocés de Escalada Femenino (LSCC) por sus siglas en inglés. Su intención: crear un club de alpinismo femenino que ayudara a las mujeres a desarrollar habilidades de alpinismo y así poder escalar montañas sin guías, con vistas a que pudieran realizar ascensiones sin apoyo. Se trataba de una ambición sin precedentes en el montañismo femenino británico de la época.

Este nuevo espíritu de alpinismo femenino lo representa Dorothy Pilley. Con ella, el alpinismo era sinónimo de libertad frente a una educación que le resultaba irritante desde su adolescencia. Es la alpinista británica más importante entre las dos guerras mundiales. Pilley transmite que el alpinismo entró "en la propia forma y tejido de mí misma" y definirá su estilo de vida y su identidad.

Fue una de las fundadoras del Pinnacle Club del norte de Inglaterra, que crea en 1921 con deseo de hacer cordadas solo de mujeres. Ese año, tres miembros del Pinnacle Club, Dorothy Pilley, Lillian Bray y Annie Wells, viajaron a los Alpes suizos para emprender una de las primeras expediciones femeninas "en cordée".

El movimiento sin hombres de "les cordées féminines" fue rápidamente compartido entre las mujeres alpinistas de muchos clubes femeninos, pero no era aceptado universalmente en las fraternidades alpinistas que, todavía, se estaban acostumbrando a que las mujeres alpinistas formaran parte de un grupo mixto.

El Grépon, considerado una de las escaladas más duras de los Alpes: la audacia y el descaro necesarios para que dos mujeres escalaran una ruta tan técnica como el Grépon conmocionaron a la comunidad de escaladores. En 1929, Miriam O'Brien Underhill y Alice Damesme realizan la primera travesía del Grépon sin hombres, ante la incredulidad de otros montañeros: "¡Vous deux seules!", tuvieron que escuchar las palabras del alpinista y guía francés Etienne Bruhl: "El Grépon ha desaparecido. Ahora que lo han hecho dos mujeres solas, ningún hombre que se precie puede emprenderlo. Es una pena, porque antes era una escalada muy buena". En 1932, fueron las primeras mujeres en escalar el Cervino sin guías.

Dorothy Pilley estuvo la mayor parte de la década de 1930 en China y Japón por los compromisos de su marido. Pero también allí hacía montañismo cada vez que tenía ocasión, explorando aquellas



*Miriam O'Brien en las Agujas de Chamonix*

cordilleras poco conocidas. Realizó un gran número de primeras ascensiones y escribió un artículo para el Anuario del Club Alpino Femenino titulado "Impresiones de las montañas japonesas", donde dio su visión sobre el papel sociocultural y de género de las mujeres japonesas, aportando un comentario poco frecuente sobre las mujeres que escalan fuera de un contexto europeo occidental y blanco. Describió a las mujeres japonesas como "frágiles y como mariposas" y explicaba que, hasta hace poco, "las mujeres japonesas no eran bienvenidas en las montañas. Su presencia cerca de la cumbre se consideraba un ultraje al espíritu de las montañas".

Los informes en los anuarios del Pinnacle Club a lo largo de la década de 1930 dan a conocer los logros de las montañeras en lugares tan diversos como Groenlandia, los Alpes europeos, Canadá, los Tatras, el Atlas, Kilimanjaro, Monte Kenia, Japón, Canadá, Polonia y Checoslovaquia, además de las cordilleras de Gran Bretaña. En los artículos también incluyen escritos sobre la flora y fauna exóticas y la geología de lugares lejanos, con lo que las mujeres montañeras contribuían de manera más científica al conocimiento del alpinismo.

Ya en el siglo XIX, los aventureros habían puesto su mira en metas aún más altas, fuera de Europa, para alimentar su sed de aventura o de gloria, pues habían conquistado las grandes cimas europeas. Ese interés por la aventura del Himalaya, se contagia

a las féminas y, en 1924, una francesa Anne Bernard, escribió al "Mount Everest Committee" británico para ofrecer sus servicios en la siguiente expedición que fuera al Everest. Su petición fue totalmente ignorada.

Mejor suerte tuvo Betsy Cowles, americana, con un historial de numerosas escaladas en los años 30 y 40 en Colorado, en los Tetons, en Columbia, las Rocosas Canadienses y en los Alpes Suizos, pues en la expedición del británico Bill Tilman en 1950 al Khumbu pudo participar como fotógrafa oficial. De hecho, fueron las primeras fotografías que un occidental tomó en dicha zona y permitieron documentar aquellos remotos lugares del Himalaya. En un momento de la expedición, tras haber visitado el Monasterio de Tengboche, y después de una comida que precisamente había preparado Betsy, el Mayor Tilman dejó caer la frase por la que ha pasado a la historia: "Hasta hoy nunca había pensado en las mujeres como parte indispensable del equipaje para un viaje al Himalaya, pero vivir es aprender." Betsy fue la primera mujer que formaba parte de una expedición al Himalaya.

Como había pocas posibilidades de que las mujeres fueran invitadas a participar en las expediciones de los hombres al Himalaya, las mujeres del Ladies' Scottish Climbing Club organizan la Primera Expedición Femenina al Himalaya en 1955. Fue una expedición que tuvo éxito, pues ayudaron a cartografiar una región relativamente desconocida y Monica Jackson y Betty Stark ascendieron a un pico de 6.000 m virgen, que estaba sin escalar. En esta expedición ninguna ejercía de líder: cuando había que tomar decisiones sobre el terreno, siempre había un voto de calidad, a diferencia de las expediciones masculinas como la de Maurice Herzog al Annapurna y la británica que hizo cumbre en el Everest en 1953, que habían designado para dirigir y organizar sus expediciones a figuras conocidas, respetadas y de alto perfil procedentes del ejército y de la exploración.

Tras el éxito de esta expedición, otros clubes femeninos promovieron expediciones al Himalaya demostrando su capacidad para organizar y llevarlas a cabo con éxito. Al mismo tiempo, iban creciendo sus miras y querían alcanzar un 8000 como ya habían logrado los hombres. Tal era la ambición de la principal alpinista francesa, Claude Kogan, que en 1959 organiza la expedición femenina al Cho Oyu en la frontera del Himalaya nepalí y tibetano. Bautizada por Paris-Match como "1959 Expedition Feminine au Nepal". Esta pelirroja reclutó a las mejores alpinistas de Europa del momento. También se unieron a la expedición las dos hijas y la sobrina del sherpa Tensing Norgay, que había llegado a la cumbre del

Everest.

Tristemente, esta expedición no tuvo un final feliz. Tras dejar el campo IV rumbo a la cumbre, Claude Kogan y Claudine van der Stratten, junto con dos sherpas, fueron arrastradas por una avalancha. El reportaje sensacionalista de la tragedia perjudicó mucho al alpinismo femenino pues todavía se consi-



*Claude Kogan*

deraba que el lugar de la mujer estaba en el hogar, no en las heladas y remotas montañas del Himalaya. El poder de los nuevos medios de comunicación se utilizó al máximo, con el efecto más poderoso y devastador, un poder que se ha utilizado repetidamente en las décadas posteriores para hacer públicos los debates en torno al "lugar de la mujer". La información sobre la muerte de la alpinista Alison Hargreaves en el K2 en 1995 es un ejemplo de ello.

Tenemos que esperar a 1975 para ver cómo la japonesa Junko Tabei alcanza la cumbre del Everest. Una mujer con estudios universitarios que había creado la sección femenina del Club Alpino Japonés en 1969. Teniendo en cuenta el papel culturalmente restringido de las mujeres japonesas en aquella época, Junko fue una mujer que rompió muchos estereotipos en su país. Después de este éxito, participó en 44 expediciones exclusivamente femeninas a altas cumbres de todo el mundo, como el Shisha-

pangma, el Pobeda, el McKinley y el Eiger.

La alpinista polaca Wanda Rutkiewicz, considerada la mejor alpinista de la historia, luchó con la ética de los primeros ascensos y la definición de estos exclusivamente femeninos. Realizó la primera ascensión invernal femenina a la cara norte del Cervino en 1978 y después alcanzó ocho cumbres de los catorce picos de 8000 m. Se planteó la legitimidad de una "expedición de mujeres" que incluyera sherpas masculinos.

La británica Alison Hargreaves asciende, en 1995, en solitario, el Everest sin oxígeno embotellado ni apoyo de sherpas (hasta entonces, una hazaña solo lograda por Reinhold Messner, en 1978). Muchos medios de comunicación británicos la criticaron por emprender una escalada tan seria siendo madre de niños pequeños. Ella había coronado todas las grandes caras norte de los Alpes en una temporada.

Podemos continuar nombrando una larga lista de mujeres increíbles que lucharon para hacer sus sueños realidad. Lynn Hill, que libera The Nose en un día, Gerlinde Kaltenbrunner, Edurne Pasaban, Ines Papert, Hilaree Nelson, Pipi Cardel... que son un referente para las generaciones venideras.

Venimos de una cultura que, aún hoy, se empeña en separar por sexos muchos aspectos de la vida, pero veo a más mujeres liderando y asumiendo responsabilidades en la montaña. A medida que evolucionan los equipos más ligeros y cálidos para satisfacer las necesidades específicas de las mujeres, la reserva de talento femenino sigue creciendo y ya hay una larga lista de ascensiones impresionantes que han contribuido a disipar las dudas sobre nuestra capacidad en la montaña.

¿Permanecerá la tradición de las escaladas sin hombres por el puro placer de escalar "en cordée féminine" como lo hacen Abby Watkins, Karen McNeill, Heidi Wirtz y Sue Nott? ¿El alpinismo masculino y femenino unirán fuerzas para conseguir retos que pensábamos imposibles? ¿Será el dinero el juez de las nuevas historias en la conquista de las montañas, como pudimos ver con NimsDai y Kristin Harila? Los retos del alpinismo se centran en conseguir el "más difícil todavía". Lo que sí sé es que la exploración de estas cuestiones implicará innumerables vivacs fríos y húmedos, el crujido de la nieve al amanecer y la vívida pintura del resplandor alpino.

Isabel Díaz Novo

\*\*\*

# Nosotros elegimos la Tierra

edp

Elegimos cambiar hacia una energía mejor.  
Elegimos ser 100% verdes en 2030 y producir  
energía solo a partir de fuentes renovables.  
No es solo un compromiso, es una elección.  
Elegimos la Tierra.

[es.edp.com](https://es.edp.com)





*Dos machos de ciervo o ciervu, con la cuerna nueva en desarrollo.*

# Montaña, paseantes y habitantes

---

*Luis Mario Arce*

---

*Luis Mario Arce es periodista, especializado en información ambiental, naturalista y ornitólogo. Autor de 11 libros.*

*Fue el director, guionista y presentador de la serie documental El Canto del Urogallo, de RTVE en Asturias, que fue galardonada con el premio Félix Rodríguez de la Fuente en el año 2002.*

*Ha impartido cursos de identificación de aves, ha realizado numerosos viajes ornitológicos por Europa, África, Asia, América y*

*Australia, algunos como guía.*

*En 2009 fue reconocido por el Centro Asturiano de Madrid con el premio Urogallo de bronce en la categoría defensa de la naturaleza.*

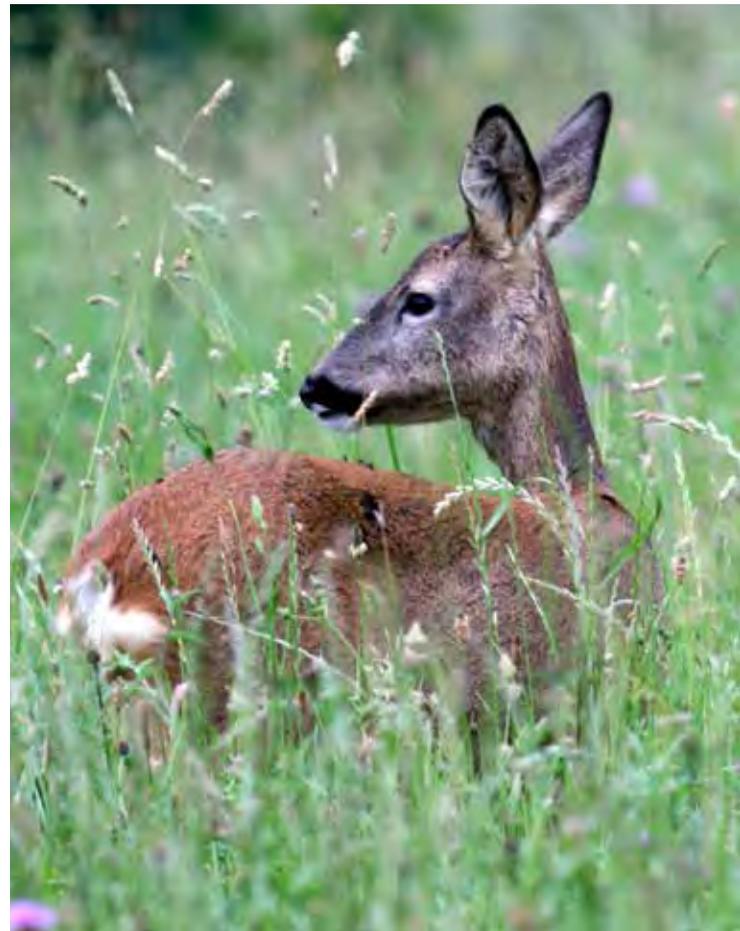
*Desde el Grupo Vetusta le hemos pedido que nos cuente cómo afecta nuestra actividad, la de los montañeros, a la fauna salvaje, y en qué medida suponemos una amenaza para la fauna. Esto es lo que nos ha contado....*

**i** Soy montañero? Veamos qué dice la RAE: "persona que practica el montañismo", actividad que consiste en "escalar montañas". Parece que sí. Desde luego, he caminado mucho (ahora menos, los achaques físicos no perdonan) por las montañas. Pero hay algo (mucho, en realidad) que se escapa a la escueta definición de la Academia: el montañero tipo suele llevar la vista puesta en una meta, ya sea un pico, un puerto o una braña. Tiene un objetivo que alcanzar. Yo no. El propio camino es lo que me interesa o, más propiamente, lo que me encuentro al recorrerlo, en su derredor. Otra diferencia sustancial con el montañero sensu stricto, que lleva la vista puesta en el sendero, en la ruta, en las señales que lo guían, ya sean marcas de pintura, una fuente, una cabaña o un peñascal. Y, lo más importante, frente al caminar apresurado, deportivo, del montañero, el mío es pausado, errático, tan pronto retrocede como avanza o se distrae trepando una ladera o explorando una arboleda. Mi mapa de ruta es cambiante, complejo y animado, lleno de plantas y animales. No sigue un trazado fijo y ve mucho más allá de rutas y de paisajes (en su acepción estética, cultural y antrópica). Son dos visiones distintas, pero no excluyentes; de hecho, la realidad de la montaña está hecha de la superposición de ambas: la naturaleza y la huella que el hombre ha dejado en ella a través de su actividad milenaria, de tal modo que, con la salvedad de los roquedos de la alta montaña, nada queda de naturaleza que no esté mediatizado de algún modo por el ser humano. Este hecho constituye, precisamente, el cimiento de ese concepto falaz tan difundido de los "jardineros del paisaje" –la población rural– como conservadores de la naturaleza, cuando lo que han hecho –de forma completamente lícita, puntualizo– ha sido mantener un paisaje cultural vinculado a unas formas de vida cuyo valor natural es secundario y coyuntural.

Expuesto el preámbulo, entro en materia: ¿cómo afecta la actividad de los montañeros a la fauna salvaje? En principio, como la de cualquiera que camine por el monte, sea paisano, naturalista, excursionista o científico. La diferencia radica en el número y en la actitud. A mayor concentración de personas, mayor es la perturbación, por la propia masa, por el ruido, que provocan una mayor sensación de amenaza en la fauna. El paisano es percibido como un elemento cotidiano, integrado en el día a día del paisaje; el naturalista y el científico buscan pasar inadvertidos; en cambio, excursionistas y montañeros caminan ajenos a todos esos ojos que los observan con recelo. También hay que decir que no todas las especies reaccionan igual y que importan, y mucho, el dónde, el cómo y el cuándo. Me explico. Por lo general, ante una presencia incómoda, los pájaros pequeños se limitan a alejarse; marcan una distan-

cia de seguridad. Es una perturbación leve. Lo mismo hacen, por ejemplo, corzos, ciervos y rebecos, aunque su distancia de seguridad suele ser mayor. Ahora bien, un hipotético encuentro con un urogallo (y subrayo lo de hipotético, dada la crítica situación de la especie en la Cordillera Cantábrica) tendría repercusiones más serias, ya que se trata de un ave muy sensible a las molestias humanas y podría incluso abandonar la zona. Este tipo de situaciones no se pueden prever, aunque sí se pueden prevenir evitando espacios naturales sensibles (que suelen estar delimitados en los mapas y que las rutas autorizadas esquivan). Otra situación que entraría en el "dónde" sería pasar junto al nido de un ave; lo suyo es alejarse y seguir la ruta, nada de curiosear y, menos aún, de caer en la tentación de comprobar su contenido, pues no pocas especies rechazan los huevos o los pollos que han tenido contacto humano. El "cómo" puede dar lugar a situaciones delicadas, incluso peligrosas, para un montañero y para cualquiera: un jabalí acorralado o una jabalina o una osa con crías que no ven clara una vía de escape no dudarán en arremeter para abrirse camino. Por eso, en tales circunstancias, hay que mantener la cabeza fría y dejarles una salida, evitando, además, gritos, gestos agresivos y actitudes de acoso; si no se sienten amenazados y ven por dónde escapar, rehuirán la confrontación. No me he visto en esas con un oso, pero sí con jabalíes, varias veces, y esa estrategia

*Una hembra de corzo o corzu, recostada en un herbazal.*





*Un macho de perdiz pardilla o perdiz parda, en la nieve.*

siempre ha funcionado. Por último, el “cuándo” importa mucho en los períodos más delicados del ciclo biológico: el celo, el nacimiento y cuidado de las crías, y la invernada, una época crítica para la supervivencia de la fauna de las montañas, cuando provocar el movimiento innecesario de los animales (por ejemplo, levantar un bando de perdices pardillas de su refugio al pie de un acebo) implica un gasto energético que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

El efecto de la actividad humana, cualquiera que sea, sobre la fauna de las montañas, es, sobre todo, una cuestión de sensibilidad. De tener en cuenta a esos habitantes que no se quejan, ni votan, que muchas veces ni se dejan ver, pero que conforman, todos y cada uno de ellos, ese paraíso natural del que tanto presumimos, al que recurrimos en busca de bienestar y sosiego, y que tanta actividad económica genera. Justo es que, cuando menos, les paguemos su parte con respeto. Y termino con una reflexión, precisamente sobre esa sensibilidad, la de los montañeros. Porque demuestran un profundo interés geográfico, topográfico, toponímico, etnográfico... por la conformación de los cordales, por las cimas más elevadas, por los nombres de cada accidente orográfico, por las trochas, las bra-

ñas, los manantiales... Un interés al que no soy ajeno; bien que disfruté de los inabarcables conocimientos (y de la gratísima compañía y la bonhomía) de Chema Argüelles, uno de los grandes montañeros asturianos, en las salidas que compartimos para dar forma a mi participación en una serie colectiva de reportajes sobre las montañas de Asturias en el diario *La Nueva España*. O de las lecturas de los libros de José Ramón Lueje sobre la Cordillera Cantábrica y los Picos de Europa, con su prosa adornada y entusiasta, acompañados de unas cartografías que llevaba en mi mochila en mis primeras exploraciones montaÑeras. Algo contaba Lueje (de cuya biografía me ocupé en un libro colectivo sobre su figura editado en 2003 por el Muséu del Pueblu d' Asturias) sobre flora y fauna, solo unas pinceladas, pero al menos hacía mención de algunas plantas y animales. Porque, si algo me ha llamado siempre la atención, es que la montaña ha suscitado en los montañeros todo tipo de sensibilidades, se ha reflejado en múltiples intereses, pero nunca, o muy rara vez, en sus habitantes no humanos. Pongo como ejemplo a Eduardo Martínez de Pisón, catedrático emérito de Geografía de la Universidad Autónoma de Madrid y autor de numerosos libros sobre la montaña, a cual más recomendable, en los que confluyen el alpinismo, la geografía, la aventura, la estética, la pintura, la música, la literatura, el cómic, la espiritualidad... Siempre una relación biunívoca entre el hombre y la montaña. Un pulso, un reto, un autodescubrimiento, una búsqueda, una contemplación. Parece como si la montaña fuese un multiverso... Sin embargo, yo puedo compartir todas esas visiones y sensaciones y, además, observar y disfrutar de la vida natural que palpita en ese paisaje. Así que es posible una visión integradora, una armonía entre la montaña, sus habitantes y quienes la paseamos.

Luis Mario Arce

\*\*\*



Prepárate  
para sentir



La Hermita

HOTEL · BALNEARIO

www.balneariolahermida.com  
info@balneariolahermida.com  
670624359

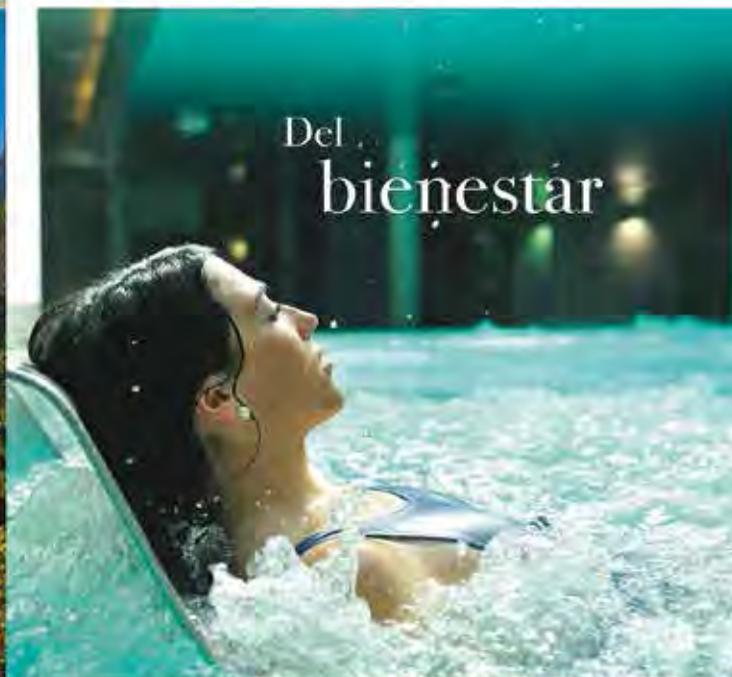
sentir  
lo extraordinario



De  
picos de europa



Del  
bienestar



Del  
agua termal



Del  
descanso





*Pared suroeste del K2*

# El dulce verano del 86

---

*Sebastián Álvaro*

---

*En su página web, Sebastián Álvaro recoge un pensamiento del poeta y dramaturgo inglés Alfred Tennyson. Está incluido en el poema “Ulises”. Dice: “Luchar, buscar, encontrar y no rendirse jamás”.*

*Nada puede definir mejor a este periodista, ingeniero de telecomunicaciones, escritor y alpinista que es, por encima de todo, un aventurero. Creador en TVE del programa “Al Filo de lo Imposible”, ha dirigido 350 documentales y llevado a cabo más de 250 expediciones.*

*Todo en los lugares más inaccesibles de la Tierra, desde la ascensión de las catorce cumbres que superan los ocho mil metros hasta*

*las travesías al Polo Norte y al Polo Sur, pasando por los desiertos.*

*Se considera un hombre afortunado por haber podido llevar la vida que quería.*

*Acaba de regresar de la aldea de Hushé, en el Karakórum pakistaní, donde impulsa un proyecto de ayuda y cooperación.*

*No ha puesto ningún inconveniente a celebrar con nosotros el 80 aniversario del Grupo. Los “grandes” siempre resultan ser los más humildes. Nos envía para la revista este artículo, que va a publicar en un próximo libro.*

Hace mucho tiempo, pero en mi cabeza aquel verano en el Karakórum sigue presente, momento a momento, como si hubiese sucedido ayer. Y, aunque a veces la memoria nos traicione, como dijo García Márquez, “la vida no es como fue, sino como se recuerda”. Desde luego aquella idea, surgida tras varias lecturas y charlas vehementes entre amigos, terminaría de concretarse en la escalada del Chogolisa y el Broad Peak, y se terminaría convirtiendo en uno de los viajes más trascendentales de mi vida. Aunque entonces no supiese darme cuenta; algo normal cuando eres joven, pues para entender el significado de algunos sucesos esenciales de nuestra vida, es necesario que pase el tiempo suficiente para que los sentimientos se criben a través de la razón. Es decir, haber alcanzado una edad madura, cuando las personas podemos mirar hacia atrás y comenzamos a extraer de la memoria los recuerdos, ya con ciertas dosis de prudencia y, casi siempre, teñidos de nostalgia. Lo cual no deja de ser una paradoja pues, en cierta forma, los hace muy vulnerables a los caprichos de nuestra cabeza. El primer amor, los primeros amigos, las primeras expediciones, siempre te parecen los mejores, únicos, irrepitibles. Aunque no siempre sea así. Pero es a lo único que podemos aferrarnos, lo que nos impulsa a volver la vista atrás e intentar comprender el sentido de nuestra vida, dando la razón a García Márquez. En este caso, extraer de la memoria aquellos días en los que, apenas con lo puesto, un grupo de amigos nos embarcamos en una expedición al Karakórum que nos cambiaría la vida a todos.

A comienzos de los años ochenta estábamos viviendo los años dorados del himalayismo español. En 1981 ya había estado filmando en el Hidden Peak y dos años más tarde, con un equipo mucho más numeroso, en la comprometida vertiente sudoeste del K2. Había iniciado un camino sin vuelta atrás, a nivel personal y profesional, sin ser plenamente consciente del adictivo riesgo que asumía al encadenar todos los años expediciones a montañas cada vez más altas o más difíciles y comprometidas. A pesar de haber visto ya, y muy de cerca, el lado tenebroso de la montaña, aquel camino de aventura me parecía entonces la razón de ser de mi vida. Entonces, como ahora, compartía la visión de Óscar Wilde cuando afirmó que hay que tomarse la vida en serio, pues no admite pruebas ni repeticiones: “Señores, esto no es un ensayo, es la vida”. No quería malgastarla en cosas o personas que no merecieran la pena, algo que procuro seguir haciendo hoy, aunque a veces no acertase con unas y otras. En 1986 ya había decidido que mi vida no pasaba por seguir haciendo telediarios en TVE, sino buscando en las montañas, desiertos y zonas polares, esos momentos de intensidad vividos con pasión y entusiasmo, que dotan



*Sebastián Álvaro, escalando en el Broad Peak a 6500 m. en 1986.*

de sentido a nuestra existencia. Y compartiéndolos con buenas personas. Esa fue la razón que encaminó nuestros pasos nuevamente al Karakórum.

Pero no vivíamos al margen de lo que ocurría en el mundo de las montañas, donde se estaban produciendo cambios profundos y vertiginosos. Eran años de una gran transformación del alpinismo expedicionario. El mejor símbolo del cambio de los tiempos se produjo en 1975, el año en que una gran expedición británica, dirigida por Chris Bonington, lograría escalar la pared sudoeste del Everest, con una expedición pesada de casi 90 personas. Fue una gran hazaña pero también la última del estilo pesado, pues ese mismo año Peter Habeler y Reinhold Messner lograrían escalar por primera vez un ochomil, el Hidden Peak, de la misma forma que se escalaba una montaña en los Alpes, sin ninguna clase de ayuda. Supondría una revolución, pero en 1980, tan sólo cinco años después, nuevamente Messner elevaría el listón del compromiso al ascender el Everest en solitario y sin uso de oxígeno embotellado. Y ese mismo año de 1986, en el que nosotros viviríamos la gran aventura de nuestra vida, Messner pasaría a la historia del alpinismo convirtiéndose en el vencedor de la carrera de los catorce ochomiles, por muy poco, frente a Jerzy Kukuczka. Pero en el

Himalaya, y sobre todo el Karakórum, estaba todo por hacer, por explorar, por escalar. Y las nuevas reglas imponían la mayor ligereza de medios. Seguidores de aquellos nuevos profetas, por supuesto nunca se nos ocurrió utilizar bombonas de oxígeno, ni una logística pesada. Y éramos legión, pues pude comprobar, cuando visitamos el campo base del K2, que la gran mayoría de las expediciones -con la excepción de la coreana- nadie utilizaba oxígeno embotellado y por supuesto tampoco nadie en los Gasherbrum, ni en el Broad Peak. Algo que contrasta con la involución que es posible contemplar hoy en esas mismas montañas. Pero han pasado muchos años desde aquello...

Aún era primavera cuando alcanzábamos el campo base del Chogolisa (7654m), después de once días de caminata por el corazón del Karakórum. Nuestra intención era escalar lo antes posible nuestra primera montaña, para luego, una vez aclimatados, hacer lo propio en el cercano Broad Peak (8.047 m). Desde aquella fecha he recorrido la mayoría de las grandes cordilleras de la Tierra, pero sigo pensando que las montañas que elegimos son dos de las más imponentes del mundo, situadas en medio de otras tan colosales y grandiosas como ellas. Aquel campo base es un lugar único por su belleza y grandiosidad. Y, además, estábamos solos, en medio de glaciares impresionantes, empequeñecidos por las dimensiones de aquellas montañas. Faltaban muchos años para que en el Karakórum y el Hima-

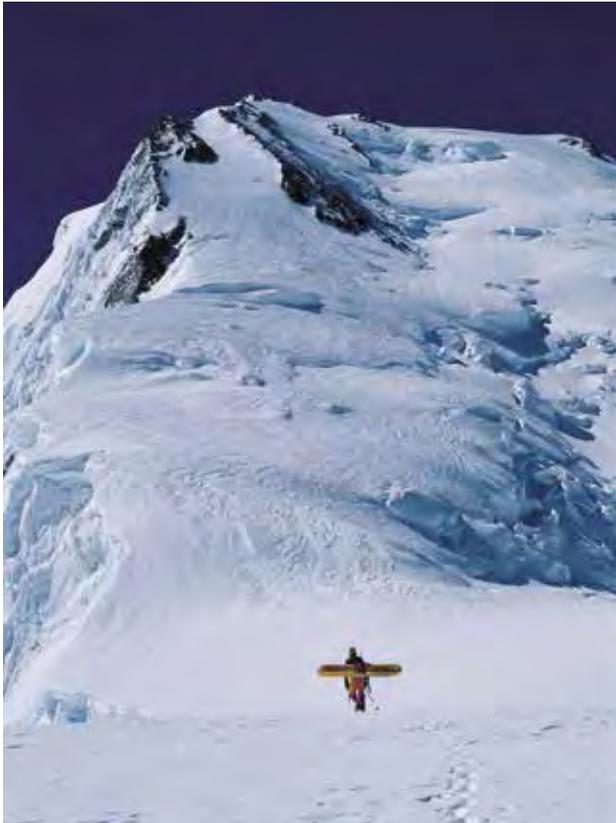
laya se masificasen, y las agencias de expediciones comerciales se apropiasen de ellas, las banalizasen y contaminasen, convirtiendo en vertederos de basura aquellos templos de la Naturaleza que son las catedrales de la Tierra. Allí, observándolas boquiabierto, no es extraño que me preguntase si no habíamos sido demasiado atrevidos. Pero siempre que he vuelto al Karakórum -unas sesenta veces hasta hoy- me provoca una sensación de asombro, una profunda emoción, difícil de describir. Y el asombro, como escribió Aristóteles, es el origen del saber. Fue un enamoramiento en toda regla. En mi recuerdo sigue siendo uno de esos paisajes eternos, aquellos lugares en los que nos enamoramos o, por el contrario, sufrimos, como el pilar norte del K2 y el maldito barranco de Guadalupe, donde perdimos a dos buenos amigos. O los desiertos del Taklamakán y el Gran Mar de Arena, que me aportaron la visión completa de los últimos espacios salvajes del planeta. Lugares que se grabaron a fuego lento en la piel y me resulta imposible recordarlos bajo otra luz que no sea la de entonces, la que vieron mis ojos y quedó grabada en el alma. Y allí estábamos, conmocionados, encogidos ante un paisaje de tal magnitud y esplendor, en el corazón del Karakórum. Sólo seis amigos y un ala delta.

Daba igual lo que sintiésemos entonces: prevención, prudencia o miedo. Ya no había vuelta atrás.

Y era el máximo responsable. Se me había ocurrido a mí tal genialidad -que tampoco era tan ori-

*José Carlos Tamayo en la cima del K2, (fotografía de Sebastián de la Cruz).*





*Chogolisa 1986, portando el pesado ala delta de 40 kg.*

ginal, pues algo parecido habían intentado el gran Hermann Buhl y Kurt Diemberger en 1957. Ese verano habían efectuado la primera ascensión al Broad Peak, dentro de un grupo de cuatro austriacos; Buhl era el jefe y, por entonces, un alpinista mítico por su escalada en solitario del Nanga Parbat; y desde luego no le sentó nada bien que, sin consultarle, dos de sus compañeros escalaran un setemil cercano, el Skilbrum (7410 m). Así que, una vez repuesto de la agotadora ascensión al Broad Peak, propuso a Diemberger, que era el más joven de aquella expedición ligera, escalar el Chogolisa, una montaña en forma de tejado (o de velo de una novia) más alta que el Skilbrum y una de las más bellas cercanas; probablemente, el mejor mirador para observar el espléndido universo montañoso del Karakórum. Pero ya en 1909 se les había adelantado el grupo de Luis de Saboya, Duque de los Abruzos, con sus fieles guías del valle de Aosta, que fueron los primeros en fijarse en esta montaña y, por muy poco, no lograron pisar su cima. La misma ruta que intentaron los italianos fue la que eligieron Hermann Buhl y Kurt Diemberger, aunque con un estilo de escalada radicalmente diferente. El modo de acometer aquella escalada hoy se conoce como "estilo alpino" y Kurt Diemberger lo calificaría como la "escalera de un solo escalón". Es decir, sólo dos alpinistas sin ninguna clase de ayuda ni apoyo exterior, llevando en la mochila todo lo necesario para la escalada. Un intento atrevido y veinte años adelantado a su tiem-

po, que podría haber supuesto un hito en la historia del alpinismo, pero que, sin embargo, terminó en una gran tragedia. La misma niebla que detuvo al grupo del Duque, a sólo 150 metros de la cumbre, hizo darse la vuelta a los dos alpinistas austriacos. Durante el descenso, Hermann Buhl -el famoso Buhl del Nanga, el alpinista que había doblegado a la "montaña asesina", y el único con dos ochomiles vírgenes- desapareció al caer al abismo, cuando una cornisa de nieve cedió bajo su peso.

Así terminó la vida de uno de los mejores alpinistas de todos los tiempos.

Esa aventura, épica y trágica, era la que nos apetecía contar y rememorar veintinueve años después. Siempre he pensado que somos herederos de aquellos alpinistas que nos precedieron, los que convirtieron el alpinismo en el arte de escalar montañas, "el arte de hacer más con menos". Recordar sus escaladas y aventuras, bajo la perspectiva y conocimientos de su época, siempre nos ayuda a comprender sus grandezas y sus errores, pero también nos sirve para aprender de ellos, y también para ser humildes, pues estos hombres y mujeres hicieron del alpinismo clásico "el arte de hacer más con menos". Desde nuestros comienzos, me propuse mostrar en todos los documentales de "Al Filo de lo Imposible", la relación del ser humano situado al límite, con los medios justos, enfrentado con la Naturaleza en su máxima expresión; es en esos momentos, lo sigo creyendo, cuando surge en lo más profundo y noble del alma de los seres humanos, una doble mirada, hacia el interior de uno mismo y también del mundo que nos rodea. Quería contar, y lo sigo haciendo treinta y cinco años más tarde, las más grandes aventuras y, por ello en esos programas siempre se hablaba de Historia, Literatura y Cine. Y, sin duda, la historia de Buhl y Diemberger en 1957 disponía de todos esos ingredientes. Pero

*Chogolisa 1986.*



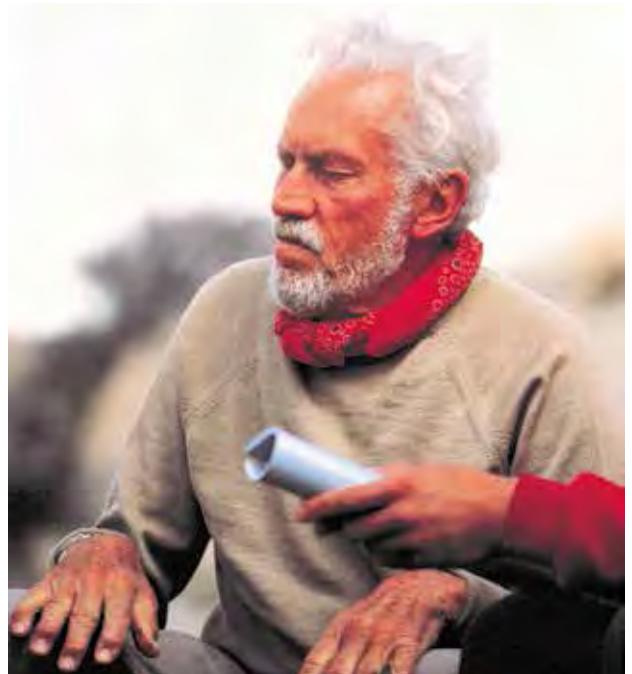
esta vez, quizás con cierta audacia juvenil, quisimos darle además un toque moderno y original a nuestra expedición y viajamos al glaciar del Baltoro con un ala delta que pesaba 40 kilos, con la que nuestro compañero Guillermo de la Torre pretendía volar desde las dos montañas que pensábamos escalar. Por si fuera poco, en el Chogolisa queríamos abrir una ruta nueva, larguísima y comprometida, que recorre la arista nordeste. Una experiencia atrevida, pero que terminaría convirtiéndose en una de las mejores aventuras que vivimos aquel grupo de amigos. Después de la turbulenta expedición a la vertiente sudoeste del K2, tres años antes, aprendí la importancia de realizar una buena selección del equipo y quise que todos los participantes fuesen buenos amigos en los que poder confiar; y, sólo después, que fuesen buenos alpinistas o, en el caso de Guillermo de la Torre, un buen piloto de ala delta. Un grupo de buenos amigos y buenas personas. Creo que esa fue la clave del éxito alcanzado y, sobre todo, de lo bien que nos lo pasamos.

Desde el principio, aquella expedición pareció especialmente marcada. Para bien y para mal. Antes de salir de España ya sabíamos que a la vuelta tendríamos que pagar un crédito entre todos, pues con

*Chogolisa 1986 campo 1.*



el dinero que habíamos puesto no nos había alcanzado ni para comprar papel higiénico, que sustituimos por la guía telefónica de un hotel de Rawalpindi. Mirando hacia atrás, con la templanza que proporciona el tiempo, creo que nunca me han sucedido tal cúmulo de coincidencias, episodios dramáticos y hechos de tal excepcionalidad que sólo pude apreciar mucho después. Por ejemplo: no tenía previsto, ni pude imaginarlo, que ese verano pudiera encontrar en el Baltoro a Kurt Diemberger, uno de los protagonistas de 1957, y también al veterano Karl Herrligkoffer, uno de los mayores jefes de expediciones de todos los tiempos, entre ellas la de 1953 al Nanga Parbat (8125 m) en la que Hermann Buhl se convirtió en el primer hombre en llegar a su cumbre. Una tarde en Paiyu, mientras los porteadores alucinaban viendo como Guillermo volaba con su ala delta, logré entrevistar al hombre que había marcado, como ningún otro, la historia del Nanga Parbat, "la montaña del destino" para los alemanes. En una especie



*Charla con Karl Herrligkoffer.*



de confesión póstuma -sería su última expedición- me dijo que Buhl había sido el más grande de los alpinistas que había conocido. Por el contrario, con Reinhold Messner fue muy crítico (había sido su jefe en la expedición de 1971 que conquistó la vertiente Rupal del Nanga Parbat), afirmando que más que un alpinista era un producto publicitario, "business-man", un hombre de negocios.

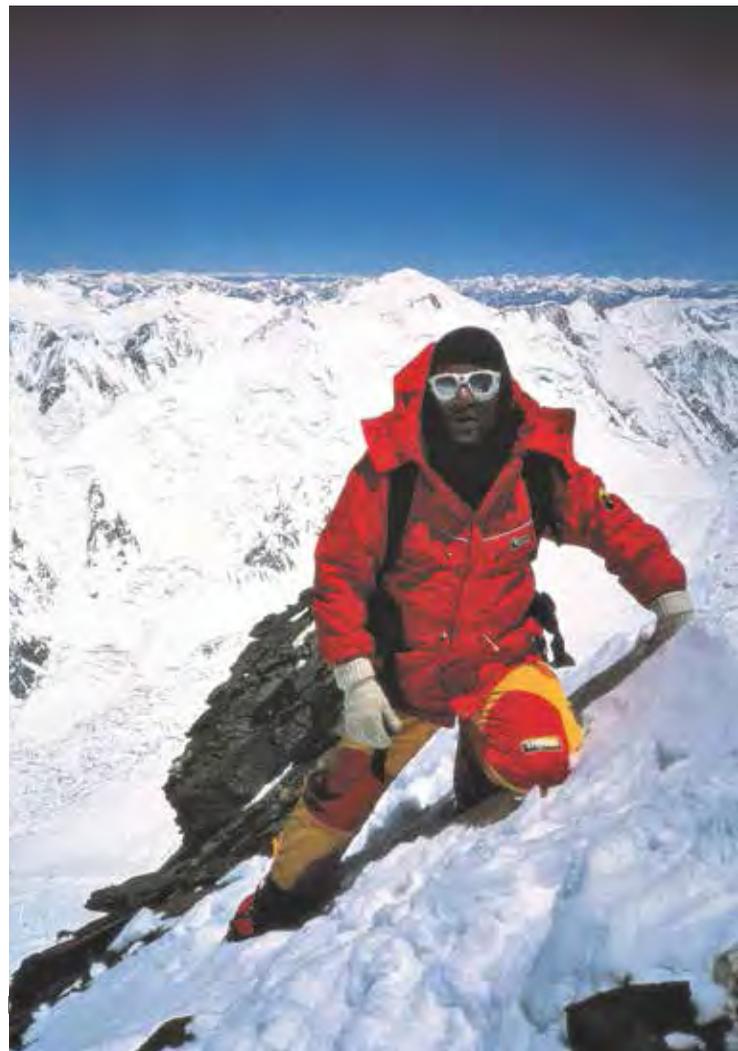
Era el 9 de junio cuando, ajenos a los caprichosos vericuetos que comenzaba a tejer el destino, comenzábamos a montar nuestras pequeñas tiendas al pie del Chogolisa. Estábamos solos, pues la mayoría de los alpinistas habían concentrado sus esfuerzos en el Broad y en el K2. Nunca nos hemos sentido más a gusto en una gran montaña. Desde el primer día nos pusimos a trabajar, escalando, filmando y porteadando al mismo tiempo, como un equipo cohesionado, sin importarnos a quién le tocaría pisar la cima. Además, y fue una de las claves del éxito, supimos amoldarnos al ritmo que marcaba la montaña: con buen tiempo, todos a trabajar; con mal tiempo, todos abajo a leer, pasear o filmar, sin agobiarnos. De inmediato instalamos el campo 1 a unos 5700 metros en un gran plató de nieve, donde dejamos una tienda y el ala. En ese lugar, reverberando la nieve como una gigantesca placa solar, he medido la mayor diferencia de temperatura en el mismo día: al mediodía el termómetro marcaba 60° centígrados, su tope, y esa noche llegamos a 15°C bajo cero. El siguiente empujón fue superar una pendiente muy inclinada de nieve para alcanzar una arista, muy aérea, que no admitía el menor error y fue el pasaje más delicado para alcanzar el campo 2, a unos 6500 metros de altitud. Por último, y ya camino de la cumbre, instalaríamos el campo 3 a unos 7000 metros. Hasta allí cargaríamos, con la ayuda de Ibrahim, un porteador del valle de Hushé, el armatoste del ala delta desmontada en dos cargas. La fortuna nos regalaba unos días seguidos de buen tiempo, tan escasos en esta cadena montañosa y, el primer día de verano, el 22 de junio, José Carlos y Félix de Pablos escalarían la nueva ruta hasta la cima nordeste del Chogolisa. En apenas trece días, habíamos logrado alcanzar la cumbre de la montaña en la que se había estrellado la expedición de Luis de Saboya y se había cobrado la vida de Hermann Buhl. Al día siguiente subirían Gregorio Ariz y Ramón Portilla, que dejaría en la cumbre el primer dictado que había realizado mi hijo en la guardería y que me había llegado al campo base en el momento oportuno, casi de forma milagrosa, para poder terminar en la cima de una de las montañas menos ascendidas del Karakórum.

Aquella escalada, como casi todos esos sucesos misteriosos e incomprensibles de las altas montañas, a nosotros nos había parecido fácil, poco peligrosa y sencilla; nos quedaba grabado en el recuerdo un

sentimiento, que ha llegado hasta hoy, de una montaña que nos había tratado de forma amable como premio a la ilusión y esfuerzo derrochados, después de haber arrastrado el ala delta con la que nuestro amigo logró saltar al vacío desde 7000 metros de altitud. Para Guillermo fue una de las aventuras más importantes de su tiempo y, según sus propias palabras, "el vuelo de su vida". Estuvo surcando el aire enrarecido durante casi una hora, sobrevolando la zona más agreste y bella del planeta, disfrutando de una perspectiva única y silenciosa, notando sólo el ligero susurro del viento en sus oídos. Una aventura, hoy en día, irreplicable.

Estimulados por este primer éxito y, quizás, también por un pastel que comí -con muchas dosis de ingenuidad y determinada sustancia que nos había regalado el oficial de enlace- nos vimos con fuerzas para intentar inmediatamente, sin descansar, la segunda montaña para la que teníamos permiso, el Broad Peak, y que se encuentra a dos días de marcha del Chogolisa. No podíamos imaginar que la racha de buen tiempo, que había sido para nosotros una bendición del cielo, era el comienzo de un desastre para otros. La temporada más negra en el Karakórum ya había comenzado a desarrollar-

*Chogolisa 1986, Félix de Pablos en la cumbre.*





*Chogolisa 1986, J.C. Tamayo en la cumbre.*

se fatalmente. Un día antes de nuestra cumbre, dos americanos que intentaban la Magic Line al K2 habían sido enterrados por una tremenda avalancha de placa que cayó del collado Negrotto, barriando a la cordada. Fue el primero de los acontecimientos dramáticos que marcarían aquel verano.

Dos días más tarde, el 23 de junio, subirían a la cima del K2 seis alpinistas, entre ellos los dos primeros españoles en lograrlo, Mari Ábrego y Josema Casimiro, un matrimonio francés, Lilianne y Maurice Barrard (curiosidad notable, pues creo que no ha vuelto a producirse este hecho) y la polaca Wanda Rutkiewicz junto con Michel Parmentier. El descenso fue desesperado, con dos vivacs a 8200 metros, desapareciendo en medio de la tormenta Lilianne y Maurice Barrard. Wanda necesitaría la ayuda de la cordada española, mientras Michel salvó la vida en el último momento, gracias a que fue guiado por radio en medio de la tempestad y pudo alcanzar, al límite de sus fuerzas, el campo base.

¿Hasta qué punto aquellos buenos alpinistas habían forzado la máquina hasta límites intolerables, dejándose arrastrar por la ambición de conseguir la cumbre de la montaña más prestigiosa del mundo?. En aquellos días el debate ético era el debate de los alpinistas del Karakórum y se centraba en la utilización de fármacos, que podían alargar el esfuerzo en una bajada al límite, pero que quizás no deberían utilizarse para llegar a la cumbre a cualquier precio. Algo que, por otra parte, ya era conocido de antiguo; entre otros por Hermann Buhl en la histórica ascensión al Nanga o la de los franceses en el Annapurna. Es un asunto complejo y me resulta difícil juzgar, y menos aún ponerme en la piel de aquellos hombres y mujeres. Visto desde aquí y ahora, probablemente, nadie lo sabrá con certeza, pues de los seis protagonistas de aquella ascensión, cinco ya no están. Pero el K2 de aquellos años era todavía "la montaña salvaje", una escalada muy diferente a la que hoy en día permite a decenas de clientes alcan-

zar su cima a base de cuerdas fijas, sherpas y decenas de bombonas de oxígeno. Sin embargo, por asombroso que nos parezca ahora, a ninguno de aquellos alpinistas se le pasó por la cabeza ponerse una mascarilla en la cara. Eran tiempos de alpinistas conscientes del momento que estaban viviendo: tiempos de reducir al mínimo las ayudas para enfrentarse a las montañas con las manos desnudas. Y si eso sucedía en el K2, en el cercano Broad, al que nos dirigíamos, a pesar de que había varias expediciones, apenas había cuerdas fijas (eran escasas) y no había botellas de oxígeno. Así que tendríamos que escalar a pelo y del tirón.

Ignorantes de lo que estaba ocurriendo tan cerca, Juanjo San Sebastián y yo fuimos los primeros en llegar, eso sí, reventados, al campo base del Broad. Habíamos pasado una noche vivaqueando después de habernos ido a dormir, tras una jornada agotadora, con una "sucursal cena" consistente en un caramelo machacado en un litro de agua; y eso después de haber portado los 27 kilos reglamentarios (ya se sabe los 25 de rigor, más la cámara de fotos y alguna cosa más) que nuestro buen amigo José Carlos Tamayo nos había adjudicado en virtud de un sentido radical de la disciplina y austeridad -que muchos años después aún mantiene- pues la necesidad obligaba. Le habíamos nombrado máximo responsable económico de la expedición y había que reducir gastos y porteadores. Muy criticado entonces, ahora debo reconocer que nuestro compañero logró el milagro de traernos de vuelta a casa, algo que a veces no tuve claro.

Sólo al regresar a España, pude conocer los datos y sacar conclusiones de aquella temporada, que se convertiría en el año más negro en la historia del K2. Hubo tantos alpinistas muertos ese verano como en todas las expediciones anteriores desde que se intentara ascender por primera vez la Gran Montaña en 1902. Se habían producido 27 ascensiones y 13 fallecidos; un dato que demuestra mejor que muchas opiniones la realidad de lo vivido en el K2 aquel verano. Teníamos claro que deberíamos aprovechar la primera oportunidad, pues no habría tiempo para otra, utilizando el mismo sistema que tan buen resultado nos había dado en el Chogolisa, donde sólo habíamos fijado un trozo de cuerda de unos ciento cincuenta metros. Y, al final, esa sería toda la cuerda que utilizaríamos para subir dos montañas tan altas y complejas.

Cuando aparecimos Juanjo y yo una mañana dando traspiés en el campo base del Broad, lo primero que hicimos fue mendigar un desayuno en condiciones después de tantos días de penurias. Fieles a nuestro estilo "ligero por necesidad", nos habíamos plantado en el campo base con una tienda pequeña y sin comida. Afortunadamente, cono-

cer a algunos amigos pakistaníes, entre los que se encontraba el mejor de todos ellos, Abdul Karim, nos permitió sobrevivir unos días a la espera de que llegara el resto de nuestro grupo. La solidaridad montañera por entonces no tenía límites y la verdad es que pudimos aguantar unos días gracias a la actitud compasiva mostrada, sobre todo, por cocineros pakistaníes y alpinistas germánicos. Fue en esos días, o poco después según mi diario, cuando coincidimos con Jerzy Kukuczka, que acababa de regresar de su impresionante escalada en el K2. Una ruta trazada por una zona peligrosa, que canaliza buena parte de los aludes que caen por la cara sur, y que después ni siquiera ha vuelto a ser intentada. Y que Messner tachó de suicida; aunque no hay que descartar que lo hiciese con algo de envidia, pues él sólo podría subir al Lhotse por la ruta normal, y no sin problemas, el 16 de octubre, convirtiéndose con esa ascensión en el vencedor de los catorce ochomiles. La cordada polaca tuvo la inmensa fortuna de contar con los días de mejor tiempo que jamás he visto en el Karakórum. Eso explica, en parte, que Kukuczka regresase vivo al campo base, después de cuatro vivacs por encima de los siete mil metros, los dos últimos sin agua, comida ni sacos. Algo que no lograría su compañero Tadeusz Piotrowski, pues descendiendo de la cumbre le saltaron los crampones y resbaló al abismo. Aquella fortuna, de la que gozó Jerzy en muchas expediciones, nunca es ilimitada. Ni le cubriría a él mismo tres años después en

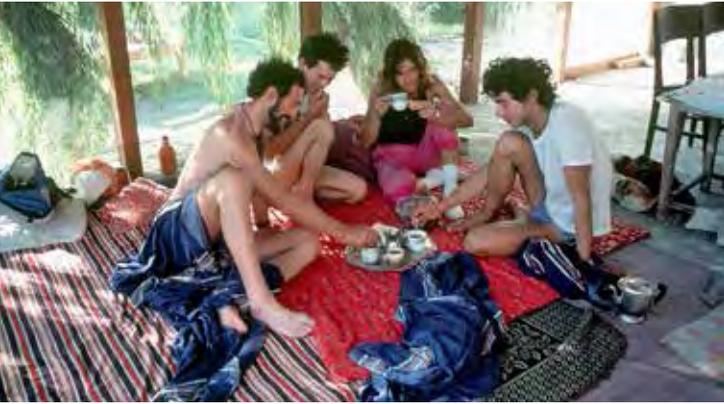
la sur del Lhotse, cuando se le rompió la cuerda y se precipitó al vacío. Tuve a Kukuczka delante de nosotros en el campo base del Broad, con la mirada extraviada y un gran crucifijo colgado del cuello. Estaba esperando a que llegase el helicóptero que tenía que recogerle para dar la noticia a la viuda de su amigo y trasladarse inmediatamente a Nepal. En aquellos momentos estaba en el sprint final de la carrera por ser, casi nada, el primero en la meta. Desde entonces siempre he pensado que la imagen de aquel hombre, muy alejada de la de un atleta, no correspondía a la del gran himalayista que realmente fue. Uno de los más grandes.

Vivíamos, pues, al margen del mundo, entonces no había teléfonos satélites, ni internet, ni redes sociales; éramos unos marginados (en el mejor sentido) reclusos en un viaje ideal de montañas y camaradería, haciendo el tipo de alpinismo que nos gustaba, a nuestro aire, compartiendo vida, aventura y emociones con un grupo de amigos, tanto cuando porteábamos como burros por el glaciar Godwin Austen o subiendo y filmando por una arista con el ala delta al hombro, sin una rupia para darnos un lujo, que para el caso nos daba igual, cansados, exhaustos, pero libres como nunca lo hemos sido, antes ni después, y felices, si tal estado existe, como nunca he vuelto a sentir...

También coincidimos con Wanda Rutkiewicz que, a pesar de su espantosa bajada del K2, quiso

*Expedición en el Campo Base del Chogolisa (7654 m.) Verano del 86*





Wanda Rutkiewicz.

convencer a alguno de nuestra expedición para intentar juntos el Broad, aunque tuvo poco éxito. De regreso a Skardú, junto con Juanjo y José Carlos, compartimos un viaje juntos por el valle de Hunza, y tendría la oportunidad de hacerme una idea más cabal de la personalidad de Wanda, una auténtica pionera, la primera mujer en plantearse terminar los 14 ochomiles. Aquellos días, relajados y sin presión ni meta alguna, fueron los mejores días de aquel verano. Perdidos en el espacio y el tiempo, sin noticias, prensa o televisión, dentro de una burbuja de plenitud recordando aquella experiencia emocional que nos había salido perfecta. En los días pasados en Hunza, Wanda no me pareció la mujer dura que acompañaba su leyenda, quizás una máscara para protegerse en el mundo de varones en el que nadie se lo ponía fácil. En aquellos días, por el contrario, la recuerdo delicada y amable. No podíamos intuir que, en aquellos mismos días felices, en el K2 se estaba desarrollando un gran drama. Si entonces hubiera leído a algunos griegos clásicos, habría sabido que los humanos nunca podemos predecir de qué forma tan dispar se nos reparten dichas y desventuras.

Y Wanda desaparecería en el Kanchenjunga seis años después, persiguiendo su sueño...

A primeros de julio ya estábamos casi todos en la base del Broad, aclimatados y motivados, dos características imprescindibles para subir estas altas montañas. Y hacía buen tiempo, que es la tercera. Así que sin esperar siquiera a tener el campo base montado, nos decidimos a "pegar un tiento" a la cumbre del Broad. Desde luego sin preparar ni montar nada en la montaña, cada uno a su aire para luego, cuando llegasen todos, intentar subir otra vez con el ala delta para que Guillermo pudiese volar y ponerle un punto final perfecto a nuestra historia. Y, de paso, recordar la acaecida veintinueve años antes, que terminó de forma trágica. Con mucha suerte, pero también, desde luego, con mucho esfuerzo, incluso con algo de sacrificio, nos salió perfecto. Aunque nuestra memoria sea caprichosa a veces, estoy seguro



Wanda Rutkiewicz.

que nunca me he reído tanto. En el campo base, con Félix y Ramón, con Guillermo, Toñín y Juanjo. Incluso al mismo tiempo que escalábamos; la noche que subí con Juanjo y José Carlos, escalando de un tirón desde el campo base del Broad hasta por encima del campo dos, salvando 1600 metros de desnivel. Esa noche subíamos sin encordarnos, escalando en paralelo por la pala de nieve que lleva al campo uno, mientras Juanjo imitaba a un conocido alpinista al grito de "yo, lo máximo en roca y lo máximo en hielo", José Carlos y yo apenas podíamos mantener el equilibrio sobre las puntas delanteras de los crampones de los ataques de risa que nos causaba. A veces tenía que pararme, no para descansar, sino para seguir riéndome.

Dos días después llegarían a la cumbre -la que pensaron que era- Juanjo, Ramón y Karim, que había pedido un permiso a su expedición para poder compartir la escalada con nosotros. No importa, ni entonces ni ahora, que después nos enterásemos de que aquel punto era la antecima; allí se encontraron una virgen de madera y pensaron que era la verdadera cumbre. Era el mismo lugar donde unos días antes habían subido los de Quota 8000 con Benoit Chamoux a la cabeza, y también austriacos y alemanes. Daba igual, da igual, incluso la mala cabeza de mis compañeros que les pareció que había un punto un poco más alto, pero se quedaron allí una hora esperando a que llegasen los alemanes para poder tener unas fotos juntos en la cumbre, que, en realidad, no era la cima más alta. Tiempo suficiente para haber llegado a la cumbre y haber regresado. No importa, porque nada de eso empaña mi dulce recuerdo de aquel verano del 86, el recuerdo de un grupo de amigos dispuestos a todo por hacer realidad el sueño del gran Hermann Buhl. Lo conseguimos y nos divertimos como nunca. Es lo único que ahora me queda en el recuerdo.

Y además de divertirnos, fuimos un equipo capaz, fuerte, cohesionado. Probablemente la base del mejor equipo de montaña de Al Filo de lo Imposible, el que, a partir de entonces, llevaría a cabo

las mayores aventuras en montaña, aunque entonces no supiese el precio personal que tendríamos que pagar por hacer realidad nuestros sueños. A los pocos días, cuando llegó el armatoste del ala delta al campo base, incluso tuvimos fuerzas para volver a subir con ella hasta muy cerca del collado del Broad, a unos 7600 metros. Ese día Guillermo hubiera podido volar con ella hasta Paiyu, pero mis tozudos amigos no fueron permeables a los razonamientos dictados por el sentido común. Y allí se quedó el armatoste de 40 kilos, porque mis compañeros se empeñaron en subir el ala hasta la misma cima y, al día siguiente, se terminaría el buen tiempo en el Karakórum.

Nada de eso ensombreció nuestra alegría. Y el ala la recuperamos un año más tarde.

Antes de volver a casa quise ir a entrevistar al único personaje vivo de la historia que queríamos recordar. Era lo último que me faltaba por filmar. Juanjo y yo nos acercamos al campo base del K2 para hablar con Kurt Diemberger. Allí pude conocer a los austriacos que, comandados por Willy Bauer, estaban intentando también el K2. Charlé un rato con Hannes Wieser y, sobre todo, con Alfred Imitzer, con el que mantuve, salvando una barrera idiomática, una agradable conversación llena de humor y alpinismo, inmejorable. Alfred tenía un sentido del humor más mediterráneo que germánico; su sola presencia emanaba ese vigor y confianza que despiden los guías maduros, gente curtida que tiene mucha experiencia en montaña. No podía imaginar cuando nos despedimos, con un fuerte apretón de manos, que sus días estaban contados, que su triste destino se resolvería a ocho mil metros cuando su compañero Bauer le sacó de la tienda, zarandeándole, porque se estaba muriendo poco a poco. Alfred, y su compañero Hannes, apenas lograrían caminar unos metros antes de caer derrumbados sobre la nieve. Toda su fuerza se había consumido en unos días atrapados a ocho mil metros dentro de las tiendas.

*Al filo en el K2*

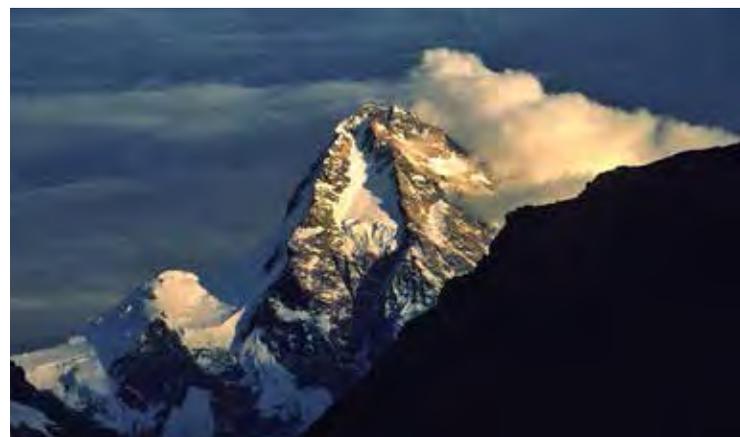


*Kurt Diemberger.*

¿Cómo podía intuirlo esa tarde cuando entrábamos en el campo base del K2?

Estábamos a finales de temporada y todas las expediciones habían concentrado sus esfuerzos en el espolón de los Abruzos. Recuerdo perfectamente que eran esos días de mal tiempo, cuando nosotros ya estábamos recogiendo y ellos esperaban realizar el último intento, cuando pude charlar en profundidad con Kurt Diemberger. Para la ocasión llevaba unas cuantas preguntas preparadas, fundamentalmente referidas a aquella expedición de 1957 con Hermann Buhl. Llegamos a primera hora de la tarde y el aspecto del campamento era desolador. Al final logramos encontrar a casi todos en la gran tienda de la expedición coreana, donde estaban viendo una película no apta para menores. Llamamos a Kurt y esperamos un poco antes de que comenzasen a salir buena parte de las personas que esperaban su última oportunidad de escalar el K2. Allí debían estar todos o casi todos. Desde el potente grupo coreano, que contaba con Mohammad, un porteador de altura -viejo conocido de nuestro intento a la cara sudoeste de 1983- y que encabezaría la trágica lista negra en el tramo final de la temporada cuando fue víctima de una caída de piedras. También los austria-

*Pared Norte del K2.*





*Escalando en la Norte del K2.*

cos de Willi Bauer, la polaca Dobrosława Wolf, que formaría cordada con Alan Rouse, al italiano Renato Casarotto, que estaba intentando en solitario la Magic Line, igual que otros tres alpinistas, de nombres impronunciables -los polacos Przemysław Piasecki, Wojciech Wroź y el eslovaco Peter Božik- que, a la postre, fueron los que lograrían finalizar el sueño de terminar la escalada del soberbio espolón sur que iniciaron los franceses en 1979. Sin embargo, tampoco ellos lograrían salir indemnes de aquella escalada, posiblemente una de las mejores que jamás se

*Pared sudoeste del K2 (campo 2).*



hayan hecho en los Himalayas. Mientras descendían de la cumbre, ya entrada la noche, el polaco Wroź fallecería al caer al vacío desde el cuello de botella, al parecer porque la cuerda del rapel no estaba atada en la punta final.

Es la misma zona en la que, al año siguiente, el japonés Suzuki resbalaría en medio de la niebla cuando bajaba junto con Juanjo, Karim y Ramón, de un intento a la cumbre en el que se quedarían por encima de los 8400 metros. Sería nuestro segundo intento al K2, esta vez por la vía Cesen, antes de que lográsemos, por fin, la cima en 1994 escalando el espolón Norte. Pero cuando todo eso ocurrió nosotros ya no estaríamos en el campo base. Nos estábamos yendo del campo base cuando nos conmovió la desgraciada muerte de Casarotto, al que conocíamos desde tres años antes. Ya se estaba retirando de la montaña cuando se cayó en una grieta muy cerca de su tienda. Estábamos recogiendo los pocos enseres que teníamos para volver a Skardú cuando su mujer, Goretta, nos pidió que urgiésemos al helicóptero para que pudiese regresar a casa lo antes posible. Nuestro amigo Karim fue el encargado de bajar a por el alpinista italiano al fondo de la grieta y, cuando falleció, de volver a dejarlo. No podía entonces imaginar que, en el 2004, yo sería el



*Renato Casarotto.*

encargado de cavar, junto al amigo Tente Lagunilla, una tumba al pie del memorial del K2 para enterrar sus últimos restos que había devuelto el glaciar.

Aquel verano del 86 no supe, ni podía intuir -desde luego en aquel momento no lo intuía-, lo que nos iba a costar alcanzar la cima del K2, al pie de la montaña más temible del Karakórum, al pie de la cual nos encontrábamos en ese momento charlando con el escritor que más ha influido en que siguiera sus pasos por las montañas y los espacios salvajes. Tampoco podía imaginar que seis meses más tarde



*Desde la cumbre del k2 (1994).*

Félix desaparecería en la sur del Aconcagua, en un episodio lleno de curiosas coincidencias que determinaron su trágico destino final, tanto como las que nos habían sucedido en el Karakórum. Un cúmulo de coincidencias imprevisibles que a veces deciden nuestro destino. Ni que Guillermo, que nos había contagiado la hermosa libertad de volar como los pájaros, la más bella de las libertades, junto con la de pensar y expresarse libremente, encontrase su final en las montañas de Somosierra cuando estaba intentando batir el récord de distancia en parapente. Nada de eso tuve la sensibilidad de intuirlo; en mi cabeza no había entonces el menor resquicio para ver las nubes negras que se estaban formando en nuestro horizonte. Era feliz, casi de la misma forma que lo son los niños en su inocente inconsciencia, cuando aún no sabemos la clase de mundo que nos espera.

Aquellos días de plenitud, en medio de tanta desdicha ajena, no eran sino de terrible preludio y que el tiempo no tardaría en colocarnos la fría estadística frente a frente; desde aquel comienzo en el Hidden Peak hasta nuestros días he perdido a 33 amigos cercanos. El primero fue Manuel Martínez, en los Alpes, y el último, Alberto Zeraín en el Nanga Parbat. No hace mucho -mientras preparaba el libro de las primeras expediciones británicas al Everest- leí algo que me pareció curioso y terrible, al mismo tiempo: los supervivientes de los campos de concentración, o de las terribles batallas de la Primera Guerra Mundial, solían cargar durante toda su vida con un enorme peso de culpa sobre sus conciencias, simplemente por haber sobrevivido y no haber muerto en las trincheras, igual que sus camaradas.

Algunos nunca llegaron a recuperarse. E igual ocurre en los accidentes de montaña: vergüenza por haber sobrevivido, por haber compartido aquellos instantes de felicidad. Entonces, no sabía que nosotros también pagaríamos un alto precio.

Hablamos bastante tiempo con Kurt. Sobre todo de Hermann Buhl, que tanto le había influido en su vida de alpinista. Aquella primera expedición al Karakórum del año 57 había marcado su vida profundamente. Del Broad guardaba un excelente recuerdo. Quizás fuese la montaña de su vida. Había subido dos veces en aquella primera expedición, la segunda acompañando al gran Hermann a la cumbre. Ya estaba atardeciendo sobre el Karakórum y las sombras de las grandiosas montañas se reflejaban en las colinas ocre del Xinjiang. Una ascensión emocionante magníficamente relatada en su libro "Entre cero y 8000 metros". Luego había vuelto a subir veintiséis años más tarde con su compañera Julie, con la que formaba en aquel momento "el equipo de filmación más alto del mundo".

"Y ahora qué esperas del K2" le pregunté. "Espero que el tiempo cambie y nos permita llegar hasta la cumbre. Ya es la tercera vez que lo intento y me gustaría muchísimo llegar hasta allí arriba". A su lado, Julie asentía en silencio. Fue la última pregunta antes de apagar la cámara. Pero luego seguimos charlando con los dos. Julie nos comentó que tenían amigos en Euskadi y que su padre era español. Su figura enjuta reflejaba la fuerza de un carácter firme y decidido. José Carlos la recuerda haciendo ejercicios de artes marciales con una espada al pie del K2. La verdad es que ahora, viendo a algunos de



*Colección Sebastián Álvaro*

mis más selectos y exquisitos compañeros jugar al golf en el campo base del Makalu, ya estoy curado de espanto, pero entonces causó sensación entre la población expedicionaria. Mientras hablábamos con ellos, más Juanjo, yo observaba la extraña pareja que formaban ambos. Kurt tenía 54 años y Julie, siete menos. Ya eran alpinistas veteranos que, sin apenas infraestructura en la montaña y con cámara y magnetófono en las mochilas, se disponían a subir y filmar en la montaña más peligrosa de la Tierra. Sin duda era atípica, pero también entrañable... ¿cómo no iba a admirarles?

Me decía a mí mismo, -luego me lo he repetido muchas veces-, que sólo así merece la pena vivir. Un ejemplo de vida y muerte. La muerte, de la que tan pocas veces se habla en nuestra sociedad y que no es una cosa diferente de la vida. Sólo es su final y es la que nos permite darle sentido. ¿A quién no le gustaría vivir una historia de amor, en esa edad madura cuando, ya desengañados, sabemos que el tiempo es lo único valioso que nos queda, compartiendo montañas y emociones de la forma que lo

estaban haciendo aquellas dos personas que tenía delante?

Incluso ahora, recordando aquella historia, con la perspectiva y experiencia que me ofrece el tiempo, aquella trágica aventura de Kurt y Julie al K2 me parece la historia de amor más bella y dramática que jamás se ha vivido en las montañas.

## EPÍLOGO

Cuando analizo los sucesos de aquel verano me resulta increíble que pasase por alto la cantidad de sucesos extraordinarios que estaban desarrollándose a nuestro lado. De las balas que nos pasaron silbando sin rozarnos. Me sorprende no sólo la suerte de salir indemne de tanta desgracia, acaecida a nuestro alrededor, sino de la ignorancia en la que, felizmente, vivíamos. A veces pienso que fuimos actores involuntarios de una obra dramática de la que nunca fuimos plenamente conscientes. Sin dejar de ser intérpretes de nuestra vida, que fue condicionada por sucesos extraordinarios que no controlamos. Sólo el tiempo me ha proporcionado una visión global y del papel jugado por cada personaje. A veces, cuando me pongo triste y pesimista, pienso en nosotros como meras marionetas cuyos hilos quedaron en manos del destino que, implacable y ajeno a nuestra voluntad, hizo transcurrir los derroteros de esta historia por caminos insospechados. Es probable que no sea para tanto. Pero son notables las curiosidades. Después de veinticinco años sin ser ascendida, la cima nordeste del Chogolisa fue pisada dos veces aquel verano del 86. La primera por nosotros y días más tarde por un grupo inglés que subió a la cima oeste, por la vía normal y luego realizó la travesía de las dos cimas. De la última se llevaron el bote metálico con el primer dictado de mi hijo, titulado "las Hormigas", que Ramón había depositado en la cumbre. Luego, como habíamos hecho nosotros, también se acercaron al Broad pero tuvieron peor suerte: uno de los alpinistas sufriría un accidente mortal. Otra trágica coincidencia con aquella expedición de Buhl: les había pasado lo mismo pero en sentido contrario. Los únicos supervivientes de haber escalado hasta hoy las dos montañas de una tacada, que yo sepa, fuimos nosotros. A veces no me explico como pudimos pasar por aquel verano manteniéndonos al margen de tanto desastre.

Y la historia no termina ahí. Al año siguiente volvimos al K2. En las cuerdas fijas apareció el cadáver de la polaca Dobroslawa -la compañera de cordada del valiente y sacrificado Alan Rouse- que había muerto de agotamiento durante el terrible descenso que llevó a cabo con Kurt y Willi (probablemente por no llevar un descendedor adecuado); su cuerpo recibió paz, por fin, en el memorial de Mario Puchoz, después de casi un año de estar colgando de las cuerdas fijas al albur del viento. El apelativo cariñoso

con el que se conocía a la polaca... ¿lo adivinan?: Mrowka, "la hormiga". Y como aquellas laboriosas hormigas, que mi hijo había descrito en su primer dictado, estuvo luchando hasta el final por sobrevivir en la montaña más peligrosa de la Tierra. Aunque, por muy poco, no lo consiguió. A pesar de ser la más joven de aquel grupo. No deja de ser curioso, siempre lo he pensado, que sólo sobrevivieran a aquella increíble experiencia los dos alpinistas más veteranos de aquel grupo variopinto, que sólo compartían un objetivo tan ambicioso como la cima del K2, pero que nunca se comportaron como un equipo. Quizás la amplia experiencia de Kurt y Willi les hizo administrar mejor sus escasas fuerzas.

Al año siguiente, cuando mis compañeros estaban en el último campamento, en el mismo lugar donde el año anterior se había vivido la tragedia más grande en la historia del K2, llegó en helicóptero al campo base Kurt Diemberger y habló por walkie con ellos para que le buscasen la película que había abandonado en la tienda donde se había quedado agonizando Alan Rouse. Por supuesto mis amigos no se pusieron a picar en la nieve. Era un trabajo demasiado incierto, macabro y costoso para poder hacerlo. Al día siguiente intentaron la cima y por muy poco estuvieron a punto de conseguirlo, pero, entre otras cosas, una nube que cubría la cumbre y el recuerdo del drama vivido el año anterior les hizo darse la vuelta. Durante el descenso, un japo-

nés que también había intentado la cumbre resbaló al vacío de la cara sur.

Parecía que estuviésemos a salvo de las desgracias ajenas, pero era un velo que se rasgaría de improviso poco después, en un goteo interminable. Muy pronto fueron Félix y Guillermo. Luego les tocaría el turno, en 1990, a Miriam García Pascual y Miguel Ángel Lausín en el Meru. Aunque, nos decíamos a nosotros mismos, ninguno de ellos estaba con el grupo de "Al Filo" cuando vino a buscarles la muerte. Era una buena excusa para seguir pensando que nunca nos alcanzaría. Pero, en el verano de 1994, Juanjo y Atxo alcanzaron la cima del K2 por su espolón norte. Era nuestra cuarta tentativa y, durante el descenso, tuvieron un accidente que les llevó a una situación límite. Atxo moriría y Juanjo sufrió graves congelaciones. Se había acabado nuestra parte de fortuna.

La protección de la Diosa del Chogolisa no se extendió más allá. Pero nos enseñó a ser más fuertes y, al mismo tiempo, ser conscientes de nuestra frágil vulnerabilidad. A estar orgulloso de lo que hicimos. A ser como soy.

Sebastián Álvaro

\*\*\*

*Juanjo San Sebastián en (1994).*





En la subida al parque de Redes

# Montaña “inclusiva”, montaña para todos

Irene Alonso

*Cuando el deporte deja de ser algo más que retos personales surgen proyectos como “Déjame tus piernas”.*

*Algunos de los miembros del equipo Xixón Runners en la II Carrera de la ELA llevada a cabo en Ribadesella decidieron dar un paso más.*

*Encontraron una motivación solidaria para llevar el deporte a quien no puede disfrutar*

*de él por sus diferentes discapacidades. La asociación está compuesta por “rodadores”, que así es como llaman a las personas que no pueden valerse por sí mismas, y “voluntarios”, que de forma altruista ceden sus piernas y tiran de las sillas en las pruebas o marchas.*

*Irene y Lucas, madre e hijo, han compartido con nosotros lo que ha supuesto para ellos esta actitud generosa.*

Son innegables los beneficios que aportan los deportes de montaña a la salud en general. Aunque solo sea un paseo por un sendero, con más o menos pendiente, se trabaja cuerpo y mente en una conjunción total. Se ponen en funcionamiento la mayor parte de los músculos, huesos y articulaciones y las hormonas del equilibrio mental y la "felicidad" encuentran un buen caldo de cultivo. Por pisar terreno sin asfalto, por respirar un aire más puro, por el contacto con la naturaleza... Por enfrentar al metabolismo a los cambios de ritmo y temperatura durante la actividad... Y porque la mejor manera de practicar este deporte es en grupo. Dice la Organización Mundial de la Salud que unas buenas relaciones personales están en la base de un cuerpo y una mente sana. Y la montaña, las sendas, lo facilitan...

Pero qué pasa cuando "a priori" no puedes disfrutar de todo esto porque tu forma de moverte (silla de ruedas, andador, muletas) no te lo permite. Ahí entra en juego la labor de los voluntarios de equipos como "Déjame tus piernas", un grupo de deportistas que suelen participar en actividades relacionadas con la montaña que facilitan el acceso de esas personas con movilidad reducida a lugares a los que no podrían llegar solos.

En nuestro caso, los conocimos en Gijón en una jornada de puertas abiertas en 2018 y, desde entonces, han ayudado a Lucas a "casi" tocar el cielo en varias ocasiones. Para ello se requiere de sillas especiales que faciliten tanto el porteo por parte de los voluntarios como que den estabilidad y confort a los rodantes. Por turnos, dependiendo de la distancia y la pendiente, Lucas y los "dejamers" han completado pruebas del calendario de montaña como

el Castañeru Trail de Redes, en dos ocasiones, o el Trail Virgen del Viso en Salas... Siempre con la complicidad de los organizadores que, desde hace ya unos años, empiezan a tener en cuenta esta forma de disfrutar las pruebas.

Ojalá se multipliquen el número de iniciativas que permitan disfrutar de la montaña a todos. Para que todos, sean como sean y estén como estén, puedan sacarse una foto como esta de Lucas "en todo lo alto" del Parque de Redes...

Irene Alonso

\*\*\*



Lucas en Redes





Xuacu

# Guía de montaña: la deriva de una profesión

---

Joaquín Álvarez “Xuacu”

---

*Hay accidentes imposibles de prevenir, pero hay otros que dependen del conocimiento, del respeto a la montaña, de la preparación, de la prudencia y de saber gestionar el riesgo.*

*Lo sabe bien Joaquín Álvarez, “Xuacu”, guía de alta montaña en los Picos de Europa, vocal de la Asociación Española de Guías de Montaña y vocal de formación en la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo del Principado de Asturias.*

*De la planificación, la equipación y los materiales depende a veces que una ruta termine en una tragedia. Estar federado y contratar guías profesionales puede salvarte la vida.*

*Xuacu no podría tener otro oficio que éste, ser “el guía del Paraíso”, por herencia familiar, porque desde niño ha vivido inmerso en ese ambiente montañoso.*

*Tenía cinco años cuando le regalaron una camiseta que ponía “Mountain Guide”. Aún la conserva. Al igual que una clavija pequeña, que dos años después le dió su tío Santiago, “descubridor y primer aperturista de Quirós”.*

*En su primera experiencia en la montaña, con Tito Claudio, tenía diez años. Allí comenzó su vocación.*

El oficio del guía de montaña en España es, aproximadamente desde el periodo posterior a la transición, una dedicación que ha ido creciendo paulatinamente a ritmo lento, pero constante, y exponencialmente en los últimos diez años. Una realidad inseparable de los meses estivales y también, desde hace unos pocos años, del invierno.

Hasta el periodo de la Transición, los guías de montaña eran más bien pocos. Estaban los Martínez en Cabrales y Cirilo y Remis en las Peñas Santas, desde la Vega de Ario Cirilo y desde la Vega Redonda Remis.

Eran pastores que complementaban la tradicional vida dedicada al queso y el ganado con alguna ascensión esporádica que le repercutía una moneda de un duro.

Peor aún en el caso de Alfonso Martínez que escalaba el Naranjo de Bulnes por la voluntad (las leyes del mercado aconsejan no confiar en la voluntad).

Sin embargo, Martínez pertenecía a la Compañía Nacional de Guías que, desde la Federación Española de Montañismo, con Félix Méndez a la sazón como presidente se había creado.

Quiere decir esto que, aun rudimentaria, Martínez tenía ya cierta formación y manejaba principios de racionalidad técnica.

Hubo un intento por aquellos tiempos (años 60) para que España entrara en la Asociación Internacional de Guías de Montaña (UIAGM), pero Félix Méndez, conociendo la realidad técnica de sus paisanos (nadie sabía esquiar) y con gran criterio, pronunció una frase con gran aplomo y sentido común "Yo no mando allí a mi gente para que la humillen". Los españoles eran grandísimos escaladores de roca, pero no eran glaciéristas y mucho menos eran esquiadores.

Estábamos en gran desventaja frente a otras zonas de montaña por ejemplo del Pirineo francés, que utilizaban sus remontes para formar esquiadores en

los valles (aquí existía Pajares desde el 54, pero no hubo lucidez de utilizarla como bien estratégico nacional para formar deportistas hasta tiempo después) y disponían de grandes glaciares a la puerta de casa como, por ejemplo, los guías de Cauterets.

Tras esta coyuntura, España sigue su ritmo.

Avanzan los años y Asturias, proceso de industrialización y minería mediante, se nutre de 100.000 inmigrantes de otras regiones en los años 60, provocando el llamado "baby boom", un crecimiento de la natalidad exponencial que coloca a la región a finales de los años 70 en un momento óptimo de su historia, con una masa enorme de población joven con grandísima energía y ganas de crecer en todos los aspectos. La montaña no será ajena a este fenómeno.

Es el momento de la dictablanda.

El Ejército aprovecha el deporte de montaña dotando a las técnicas de una "esencia militar" y nace en Candanchú la compañía de esquiadores/escaladores que tanto bien hará en la difusión del alpinismo en España. El país es permeable a la influencia extranjera y llega información en forma de revistas de lo que se hace al otro lado de la frontera. La juventud de los años 70 está preparada para asumir todas aquellas nuevas formas técnicas y llevarlas hacia la profesionalización.

Nace pues, en Asturias en los años 70 la primera empresa privada de guías de montaña con intención de absoluta novedad: Compañía de Guías de Cangas de Onís, de mano de figuras relevantes de la montaña y el alpinismo como Eric Pérez Lorente, Tito-Claudio Sánchez, Genaro Sánchez y Juan Luis Somoano, entre otros.

Da comienzo la profesión de guía de montaña como oficio y dedicación privada. Tito Claudio se convierte en el primer guía profesional del Naranjo de Bulnes, actividad que compagina con la regencia del refugio desde el año 79 al 90. Y Eric Pérez se convierte en el primer empresario en regentar una compañía de guías y organizar los campamentos de





Las Vegas de Sotres, así como guajes particulares en montaña. Estos hechos rompen con la situación paupérrima anterior, derivada de la situación social de la dictadura, y mete a los guías de montaña a competir entre sí y hacerse un hueco en el mercado o, mejor dicho, a crear un mercado.

Años después, en 1993 se crea la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM) y entraremos en la Asociación Internacional de Guías de Alta Montaña y Media Montaña (UIAGM y UIMLA).

Se crea aquí una coyuntura laboral y sociocultural en torno al oficio, de 30 años más o menos, en los que el guía de montaña es una persona seria y culta. Es un oficial que transmite la ética ligada al decreto de su plan de estudios y la moral que desprende la tradición. Lee en los libros de los autores clásicos que el guía es fotógrafo, que es escritor y poeta, que es un invitado en el Reino de los pastores y un conductor que, por sendas seguras, introduce a sus invitados en un escenario helado, agreste y mineral.

Se tenían estos valores por positivos, al ser constructores de una experiencia, por una parte, respetuosa y agradecida con el sector primario (casi extinto y denostado hoy en nuestras montañas) y crear

un culto al desapego material al que nos induce la montaña, perfectamente inútil esta desde el punto de vista económico-materialista, al igual que lo es la poesía o la literatura: imprescindible para una sana construcción emocional y psicológica que condicionará la actitud ante la vida. Y así, con estas sanas categorías referenciales, nadie pensaba que vendría lo que vino.

Y llegó Internet, o, mejor dicho, la generación que se crió en Internet.

No hace falta explicar que la ética, la moral y los valores que de las dos anteriores se desprenden están absolutamente en crisis en todos los aspectos de la sociedad. Y ello no es ajeno a la montaña.

Tras sendos decretos en 1997 y en el año 2004, las enseñanzas de régimen especial en el ámbito de montaña arrojaban racionalidad y delimitaban perfectamente (salvo las dudas de interpretación que interesados quieran generar) las funciones de cada una de las especialidades y mantenían una exigencia interesante en las pruebas de acceso, que obligaban al aspirante a un nivel.



Esto se desploma en Real Decreto 702/2019, de 29 de noviembre, y los tiempos de barbarie académica alcanzan fatalmente la montaña. El legislador no se da cuenta (o no le interesa) que los medios de entrenamiento y desplazamiento son mucho mayores que los de las generaciones anteriores, ergo podemos decir que las posibilidades del deportista para desarrollarse son mucho mejores.

¿Por qué han bajado el nivel entonces?

No lo sé, pero sí conocemos las consecuencias.

Las escuelas de guías de montaña se han convertido en un negocio; la mayoría de los alumnos que acuden a ellas no tienen el nivel físico ni la experiencia necesaria ni de lejos y, por ello, están creando titulados disfuncionales a los que se les está engañando con una formación deficiente y llena de lagunas.

Tras la experiencia masaje de la formación, mucha gente joven se adentra en montaña pensando en una vida fácil, plena y feliz y, tras unos años de desengaños viviendo con sus padres, abandona el oficio para siempre con la pena de haber tirado por la borda unos buenos años de la vida.

¡Porque abrirse camino como guía de montaña y sostenerse en la vida con ello es muy difícil!

No basta con sacar un titulillo y poner en Internet que eres "Mountain Guide in National Park Picos de Europa", hay que prepararse mucho previamente. ¿Para qué? Para sacar las titulaciones más altas y que mejores oportunidades ofrecen por ser más téc-

nicas y exclusivas. Y la experiencia necesaria no se consigue con dos años de dedicación y, a lo mejor, tampoco con cinco.

A la pregunta de cómo está el guiaje de montaña hoy en Asturias la respuesta es bien. Porque aún hay gente de la generación anterior (por encima de los 40 años) que seguimos haciendo un trabajo profesional y serio, pero no hay nada en el horizonte que me haga ver un futuro interesante a medio plazo, ya que hoy, el nivel de implicación y de capacidad de sufrimiento de la juventud que veo en la montaña es muy bajo y no salen profesionales con las titulaciones de alta capacidad y, además, la oferta en Internet está tomando una identidad de "producto" poniendo la montaña al nivel de una piragua o de una fabada, cosa peligrosa ya que se tiende a dejar de valorar positivamente las cosas.

Este escrito pone de manifiesto que me hago viejo, pero he procurado hacer un análisis riguroso con el que espero poder arrojar luz a la situación actual y así, quizá, ayudar a corregir esta lamentable deriva.

Joaquín Álvarez Sánchez (Xuacu)

\*\*\*





*Ramón De Cangas*

# Consejos y mitos nutricionales

---

*Ramón De Cangas*

---

*¿Cómo debe comer un deportista?*

*¿Cómo reducir la grasa corporal protegiendo la masa muscular?*

*De la alimentación depende la salud y el rendimiento cuando hacemos un ejercicio físico exigente.*

*Ramón de Cangas es dietista, nutricionista y biólogo sanitario y nos acerca a los errores alimentarios, mitos y leyendas, para afrontar en las mejores condiciones los esfuerzos deportivos y también la mejor recuperación tras ellos.*

# Consejos nutricionales para personas que hacen deporte de cualquier tipo:

## Mitos nutricionales para el rendimiento físico

**E**n el año 2008, Jose Ramón Bahamonde, Fernando Rojo, Juan Ignacio Brime Casanueva, Purificación López Sela y yo mismo llevamos a cabo un estudio piloto, con más de 300 personas que practicaban diferentes deportes, encaminado a determinar la existencia de mitos alimentarios entre este tipo de personas y que fue presentado en el IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, celebrado en Córdoba en abril del 2008.

Lo que se buscaba era detectar posibles falsas creencias que pudieran desplazar los principios generales de una alimentación saludable.

Se elaboró un listado de 102 preguntas que pretendían ser expresión de la globalidad de alimentos accesibles para la población asturiana, distribuyéndose bien en grupos de alimentos (p. ej., frutas en general, verduras y hortalizas, etc.), subgrupos alimentarios (p. ej., frutas cítricas, crucíferas: coliflor, coles de Bruselas, etc.) o alimentos particulares (p. ej., té, azúcar blanco, etc.), según diferentes atributos nutricionales. El procedimiento para responder a dichas preguntas precisaba dar una puntuación comprendida dentro del rango 0-10 a cada alimento, grupo de alimentos o subgrupo de alimentos, en función de lo más o menos saludable que se considerase, en base al conocimiento del individuo en materia nutricional.

Se estableció un criterio propio que permitiese (a los participantes) determinar a un alimento como saludable o no, de tal forma que ellos pudiesen interpretar más fácilmente las preguntas. La escala de criterio fue:

- 0-3 Muy poco saludable
- 4-5 Algo saludable
- 6-8 Bastante saludable
- 9-10 Muy saludable

Obviamente, teníamos claro que por sí mismo no hay alimentos saludables o no saludables, todo depende de la frecuencia con lo que se consume y la cantidad consumida, pero aun partiendo de esa premisa, esta escala se diseñó para detectar esos mitos, leyendas y errores alimentarios típicos de la

población. Se distribuyó el cuestionario entre una muestra de más de 300 individuos, varones y mujeres de edades comprendidas en el rango 18-65 años, practicantes de actividad física a nivel recreacional. El estudio de campo fue acometido en su integridad por dos dietistas-nutricionistas.

Los resultados del estudio piloto mostraron la existencia de importantes "errores nutricionales". Sirva como ejemplo el hecho de que un gran porcentaje de los individuos atribuía al grupo de los lácteos una puntuación por debajo del aprobado («5»). El grupo de los lácteos se situaba en puntuación a niveles similares y tan bajos como la comida rápida, la bollería industrial, etc. Los lácteos gozaban de no muy buena reputación (fueran el tipo que fueran: desnatados, sin lactosa, enteros...) y tampoco la fruta (por poner otro ejemplo) alcanzaba una puntuación tan alta (en cuanto a ser tenido en cuenta como alimento saludable) como en principio cabría esperar.

Realmente, la práctica de actividad física es muy recomendable desde el punto de vista de salud, pero obviamente la suma de alimentación y actividad física es todavía mejor en cuanto a salud y en cuanto a resultados estéticos, por ello, la existencia de, entre los practicantes asiduos de actividad física, de mitos alimentarios es algo negativo.

### ¿Cómo debe comer un deportista?

La nutrición deportiva es en sí misma una ciencia. Cada deporte es un mundo y dar consejos generales para todos los deportes y dentro de cada deporte para todos los practicantes es complicado, porque los objetivos y las necesidades varían bastante. Pero sí que es cierto que hay una serie de mitos extendidos que se deben desechar.

Cuando se practica deporte no se debe pensar tanto en el peso, hay que pensar en la composición corporal...

Muchas personas empiezan con constancia a practicar deporte y, con el paso de los meses, disminuyen una o dos tallas de pantalón, sin embargo, su peso se incrementa, se queda prácticamente igual o



baja solo ligeramente. Como no consiguen bajar de peso, se desesperan y, en algunas ocasiones, abandonan la práctica de deporte. Y es que, en realidad, la actividad física nos ayuda a ganar masa muscular. El músculo pesa y, aunque perdamos grasa poco a poco, puede ocurrir que no perdamos peso porque estamos aumentando la masa muscular también poco a poco. El peso no importa, lo que importa de cara a la salud e incluso de cara a la estética es el porcentaje de grasa. Está claro que si disminuimos nuestro porcentaje de grasa de forma evidente y de forma progresiva, aunque sea poco a poco, no debemos obsesionarnos con el peso.

Sí que es cierto que incluso con un entrenamiento específico, la ganancia de masa muscular es lenta, mientras que, con una dieta bien diseñada, la pérdida de grasa corporal es más rápida.

Por otro lado, el músculo debemos mantenerlo a toda costa. No debemos de olvidar que con el envejecimiento, con dietas inadecuadas y con el sedentarismo se va perdiendo masa muscular. El músculo es un tejido activo que consume algo más de energía incluso cuando estamos durmiendo (la diferencia no es muy grande, pero entre los 25 y los 75 años se pueden perder 11 kilos de masa muscular y ya empieza a haber una diferencia significativa) y, además, más masa muscular se relaciona con más densidad ósea, menos resistencia a la insulina, más producción de determinadas hormonas, mejor estado del sistema inmune...

Y es que, precisamente, lo interesante es reducir la grasa corporal y proteger (o incrementar) la masa muscular

Si practicamos deporte a una intensidad no muy elevada, como puede ser senderismo o montaña, la grasa corporal es una muy importante fuente de energía. Tanto es así, que pueden suministrar energía durante muchísimo tiempo. Todo depende de la cantidad de grasa corporal que tenga una persona, pero no es difícil tener una reserva en forma de grasa de más de 75.000 kilocalorías.

Durante la actividad física, se va utilizando la grasa en forma de energía. La grasa se almacena en el tejido adiposo en forma de triacilglicéridos, que están constituidos por una molécula de glicerol y 3 de ácidos grasos. Si bien es cierto que el glicerol de los triacilglicéridos puede dar lugar a glucosa, los ácidos grasos no. Estos son oxidados directamente en las mitocondrias de las células musculares para obtener energía (beta oxidación). De esta forma, la grasa visceral, grasa subcutánea...

se va utilizando y va disminuyendo.

Hay un concepto erróneo que muchas personas suelen creer: que la grasa se pueda utilizar de forma localizada, algo que no es real. Desgraciadamente, no podemos utilizar la grasa de un determinado punto ejercitando los músculos de esa zona; los ácidos grasos van siendo liberados a la sangre y, por tanto, un ácido graso procedente de un acúmulo adiposo del brazo puede acabar siendo utilizado como fuente de energía por una célula muscular de un dedo del pie (por poner un ejemplo).

La realidad es que, en los primeros minutos de una actividad física (incluso siendo moderada), se utiliza sobre todo el glucógeno muscular y hepático como fuente de glucosa para obtener energía, pero cuando han pasado 20-25 minutos, se maximiza la utilización de ácidos grasos gracias a la acción de la epinefrina (una hormona).

Hacer actividad física junto a una dieta adecuada, incluso a edades avanzadas, puede evitar la pérdida de masa muscular e incluso incrementarla, contribuyendo al mantenimiento de la salud, ralentizando la pérdida de fuerza y manteniendo la calidad de vida.

### ¿Qué comer antes de la salida?

Unas horas antes de salir (incluso el día antes) es importante poner énfasis en ingerir fuentes de hidratos de carbono como arroz, pasta, pan, fruta... para tratar de mantener elevadas las reservas de glucógeno y evitar una posible pájara. Para evitar digestiones pesadas y molestias gastrointestinales, es interesante cocinarlos o acompañarlos con poca grasa. Unas 4 horas antes de la salida puede ser interesante realizar un desayuno con hidratos de carbono de bajo índice glucémico. Copos de avena con fruta, pan integral con tomate, tortitas de avena, tortitas de maíz integral o de arroz integral pueden ser buena opción.

### ¿Qué comer durante la salida?

Interesa mantener niveles constantes de glucosa en sangre y ayudar a minimizar la reducción de glucógeno para disminuir el riesgo de pájara. Deben ser fuentes de hidratos de carbono bajas en grasa, para que el vaciado gástrico no se ralentice. Frutas desecadas como uvas pasas, dátiles, higos pasos, orejones u otras alternativas son buenas opciones, así como barritas (caseras o no) de cereales y frutas desecadas, fruta fresca, tortitas de arroz o maíz, etc.

Si durante la salida hay una parada para comer, podemos llevar bocadillos de pan con ingredientes poco grasos como cecina, lomo, jamón, tortilla francesa, pechuga de pollo, lomo de cerdo... Tupper con plato único de ensalada de verduras con patata cocida, arroz, pasta, quinoa o cuscús y con fuentes

proteicas bajas en grasa como queso fresco, atún al natural, pechuga de pollo o huevo cocido son otra alternativa. Si paramos en un restaurante, resulta razonable tomarse un plato de arroz o pasta, pero evitar platos contundentes como legumbres con compango y grasas (aunque un día es un día), pues el vaciado gástrico será lento y puede afectar al rendimiento.

### ¿Qué comer tras la salida?

Tras la salida, se trata de reponer el glucógeno gastado y, por ello, es interesante también incluir hidratos de carbono. También proteína, para aportar aminoácidos que ayuden a reparar el daño muscular. Yogures y fruta, pan y queso fresco, frutas desecadas y cecina, lomo o jamón, pan con pollo, arroz con atún y miles de opciones más sirven de ejemplo.

Ramón De Cangas.

Dietista-Nutricionista colegiado AST00064.

Dietista-Nutricionista y

Doctor en Ciencia de los Alimentos.

Biólogo Sanitario y

Doctor en Biología Funcional y Molecular  
(área de fisiología y nutrición).

\*\*\*

**Trekking y Rutas de Montaña**

**Picos de Europa, Pirineos, Alpes, Marruecos, Nepal, Madeira, Turquía, Mongolia...**

**TREKKINEA**  
Trekking y Montaña

**www.trekkinea.com**



# Lenguaje toponímico en la montaña

---

*Xulio Concepción Suárez*

---

*“El puerto del Angliru debe su nombre a su ancestral uso ganadero. En la explanada de la cima se reunía mucho ganado junto a una gran cantidad de peñas que les daban sombra. Estos recovecos protegidos hicieron que los lugareños se refirieran a la zona como angulosa y de ahí viene el nombre del Angliru”.*

*Quien nos lo cuenta es Xulio Concepción Suárez, uno de los principales referentes de la Toponimia Asturiana.*

*Este doctor en Filología piensa que los nombres de los lugares tienen un significado y se pusieron con inteligencia y que los montañeros y los lugareños son los grandes guardianes de la toponimia.*

*En este artículo nos detalla que cada nombre de cualquier rincón de una montaña forma parte de esa historia local y que esas “palabras del paisaje”, como dice Xulio, nunca deberían desaparecer de las montañas, porque son su patrimonio.*

Cuando el ordenata, el GPS, el móvil..., también ascienden a las mayadas, y hasta a las cumbres de las montañas...  
*"Apaga la radio: escucha el silencio"*  
*"frasiquina muy oportuna incluso, varias décadas después"*

### 1. Caminando por el lenguaje del suelo: la lectura de un paisaje cualquiera

*"Apaga la radio, escucha el silencio"* era, ciertamente, aquella frasecita que nos resultaba tan novedosa como grata, allá por los años ochenta, cuando se extendía la afición montañera, senderista, dominiguera..., con los escasos medios digitales de entonces: la radio, los auriculares, poco más; mucho antes del móvil, el GPS, los taki wolker..., al alcance de cualquiera. Alguien por ahí decía bien la frasiquina y hasta lo tenemos leído en algún cartelín gracioso colgado a la entrada de un hayedo.

Ya entonces, tantos lustros atrás, pero casi como ahora mismo en tiempos tan dixitales, muchos nos extrañábamos de la ocasión perdida por algunos que cruzábamos de paso por un hayedo: un precioso día de senderos, de bullicios boscosos, de colores, de aromas, de sabores..., de palabras sobre el terreno, de silencios..., desaprovechado por no disfrutar de un paraje al completo. Por no pararse a leer la andadura con todas sus sensaciones, sentidos, sentimientos. Por no escuchar el silencio.

Porque para leer el lenguaje del suelo, hace falta muy poco: sólo con los cinco sentidos, ya iríamos descubriendo inmensidad de detalles y detalles al par de los senderos. Y, si lo completamos, con las palabras del terreno, la andadura se multiplica en espacios y tiempos: el paisaje se vuelve multióptico, multidisciplinar, atractivo. Por ejemplo, en el caso de los topónimos, ya no basta la lengua, ni la lingüística, ni siquiera las interpretaciones de documento escrito o de salón, tantas veces dadas como buenas, sin más crítica contrastada con el terreno: el nombre del lugar, el topo, más la geografía y etnografía concretas del paraje que pisamos.

Como dice Nieto Ballester:

*"... en los estudios toponomásticos [...] se trata, en lo fundamental, de estudios lingüísticos [...]. Esta naturaleza lingüística, con todo, no obsta para que seamos bien conscientes del territorio en común que la toponimia comparte con otros estudios humanísticos. Huelga decir que detalles de historia del lugar, de su economía, de flora y agricultura son absolutamente imprescindibles en nuestros estudios. La toponimia, pues necesita de los conocimientos de todos estos campos de estudio y a su vez proporciona datos de considerable valor a todos ellos"*

(Emilio Nieto Ballester, 1997: 12).

O como precisan Edward Roberts y Bárbara Pastor respecto a las pretendidas exclusividades de los lingüistas:

*".. la labor etimológica ha alcanzado una mayor dimensión. Ya no se trata de seguir un recorrido en línea recta a través de los siglos, sino de asociaciones paradigmáticas entre distintas voces, que permiten descubrir el funcionamiento productivo de la lengua. Analogía, sinonimia, metáfora, constituyen un método eficaz para entender y encontrar étimos nuevos, muy a pesar de los lingüistas que buscan la verdad histórica en el principio del axioma y a cada unidad léxica no le dejan aceptar más que una etimología"* (1996: XI).

### 2. Bastante más allá de los saberes puramente lingüísticos o más especializados

Advierten, por tanto, estos y otros autores que, a la hora de entender el lenguaje toponímico de un territorio habitado con el tiempo, ya no bastan los estudios puramente lingüísticos, ni siquiera los estudios más especializados en las diversas ciencias del saber. Hace falta el producto de todos ellos conjuntados: la visión holística, que se dice tantas veces para otros trabajos. Y otras muchas colaboraciones en estos tiempos digitales, tendríamos que añadir. Vayamos por partes.

No es el caso de extenderse aquí con la larga lista de toponimistas que parten del uso común de una lengua para explicar el sentido de una buena parte de palabras aplicadas al paisaje, los topónimos: Albert Dauzat, Charles Rostaing, Battista Pellegrini, Eligio Rivas Quintas, Josep M<sup>a</sup> Albaigès, José Morala, Cabeza Quiles, Ramón d'Andrés, Arias, Isabel Boullón, García Trabazo, Gonzalo Hermo, Maximiano Trapero, Xaverio Ballester, Pascual Riesco Chueca, Paulo Martínez Lema... Muy larga la lista para sus toponimias por las distintas regiones y lenguas.



### 3. Porque, en el origen de casi todo, están las palabras

Pues comencemos por las mismas palabras del terreno, en su inmensa mayoría, producto de los nativos en sus respectivas lenguas locales; o de los allegados de paso, con objetivos diversos. Y con una técnica muy sencilla y al alcance de cualquiera: la que utilizaron los pobladores remotos a la hora de usar cada palmo de terreno que ahora nosotros vamos pisando, tan cuidado tantas mayadas, brañas...

Cada uno con su nombre específico exacto, calculado, de diccionario: Brañagallones, Manzaneda, Brañarredonda, Les Bobies, El Collaú las Mantegas, El Frieru, La Fiera La Fuente los Pastores, Tebrandi... (una braña con urogallos, un puerto con manzanas asilvestradas, una mayada para el ganado bovino, un collado para la recogida de las mantegas de la semana, un lugar para enfriar la leche...).

Otros nombres de un paraje ya no son tan transparentes, bien es verdad, pero no por ello menos precisos. Otra cosa será que hayamos perdido la referencia de la palabra por otras razones. Pero, en sus orígenes remotos, los usuarios del territorio le habrían dado el sentido que les dictaba su lengua en aquel momento histórico o de paso: Urriellu, Tolóbriga, el río Deva, Fuente Dé, El Monte Auseva, Belbín, Enol, Ercina, Urdiales..., que iremos recorriendo.

La solución al misterio resultaría mágica también: encontrar de paso al nativo que le puso el nombre en época prerromana, indoeuropea, celta, romana, germánica, árabe, medieval..., moderna incluso. Aquel primer poblador -imaginemos- nos iría diciendo, por ejemplo, que Urriellu era -sería...- un lugar escaso en agua, imprescindible en las cumbres; o un picacho de poca altura, sin uso pastoril alguno; pues dos, por lo menos, parecen las referencias posibles de la raíz y morfema del topónimo.

O nos diría otro pastor del Aramo que L'Angliru era un nombre muy práctico en aquellos pastizales: un lugar muy anguloso, con esquinas, sombras, ángulos, recovecos muy necesarios para refugio del ganado en los calores más acuciantes del estío; lo podemos seguir observando hoy mismo, si hacemos la andadura despacio y a su tiempo, contemplando los ganados pegados a esos recovecos de sombra que dan las peñas al mediodía.)



### 4. Entre voces tan milenarias a veces

Pues remotas palabras habrían quedado flotando sobre las aguas del río Deva, Fuente Dé, Áliva..., que remotos pobladores consideraban divinas, porque les resultaban fuentes de vida y alimento todo el año, sobre todo con los rigores del invierno en los altos más inhóspitos: los remansos de los valles fonderos, les darían pesca diaria, más o menos asegurada.

O que en torno al Ercina y L'Arcenoriu, había en su tiempo encinares y bellotas para uso humano y animal. O que Enol se refería a las imprescindibles aguas de un lago entre montañas calizas: concentran ganado, aseguran caza al atardecer, cuando toda la fauna acude a beber tras el sesteo acostumbrado por el verano, sobre todo, pero también el resto del año; no era poco en su tiempo: poder cazar a diario en lugares bien señalados por el agua.

A esa escucha del nativo imaginado, mucho antes de escritura alguna, aprenderíamos hoy mismo a disfrutar un poco más del suelo y del cielo, si apagamos la radio y el móvil, y observamos, escuchamos, interpretamos el territorio que vamos cruzando. Difícil la escenita imaginada, pero de ahí también la solución parcial: escuchar la memoria de los nativos actuales de los pueblos, de las cabañas, de las mayadas; o a los mismos montañeros y montañeras que llevan décadas escuchando y anotando palabras cuando estaban los lugares, los senderos, estaban bastante más animados.



### 5. Al ritmo que se cierran puertas de cabañas, pero se abren ordenatas, traks y waypoints por sendas y camperas

Pues, en estos tiempos tan líquidos, imprescindibles resultan montañeros y montañeras que sigan con la idea de leer el paraje a través de los nombres también: el cuidado de seguir escuchando de boca de los nativos ese lenguaje del suelo, con las tecnologías actuales; conocer al detalle la ruta, tomar sus notas de campo, hacer esquemas, croquis, mapas, escribir artículos... Para eso van en la mo-

chila el ordenata, el GPS..., que van marcado traks y waipoints a cada paso: con la vuelta al pueblo o con los ganaderos que topan, los nombres se van colocando luego en el lugar exacto.

Y así resulta hoy mismo un placer doblado -un privilegio- escuchar las palabras de un pastor o de un vaquero, aunque ya se haya cerrado la puerta de su cabaña. Como La Juenti'l Peyu Treslajaya, en Cuera, que deduciremos con facilidad: una fuente para enfriar la leche en un peyu (odre, vasija), detrás de un boscaje de hayas; un mazu de jayas, que dicen los cabraliegos. O escuchar Los Joos de Lleñe: los pozos a los que iban a coger la leña para la lumbrera de la cabaña.

O Pena Manteiga: la peña de Belmonte que nos explican los vaqueros por aquellos pastizales en calidad de yerbas tan productivas de leche para las mantegas. O Leitariegos: el puerto de buenas yerbas también que nos explicaba un anciano en Brañas de Riba hace unos años: porque producía excelentes mantegas para enviar a la misma capital de Madrid, tan sólo unas décadas atrás. El nombre pudiera tener otras referencias -como la de los lechos, el hospedaje al par del camino principal-; pero ésa, la relación con la leche, era la explicación también para ellos.



### 6. Cuando los nuevos usuarios van cambiando sobre un mismo del paisaje

Porque los tiempos son otros, claro: los usuarios de la montaña van cambiando también. Ya no sólo se puede escuchar la radio en un hayedo. La escena antigua se repite por algunos nuevos montañeros del milenio; otro cuadro res, móvil en mano, GPS colgado de la mochila, ritmo rápido por un tupido hayedo de fayas centenarias; mirando a cada tramo el reló, a ver si batimos el récord de la otra vez, o la plusmarca archivada en el grupo federado...

O cuando escuchamos de paso, al cruzarnos, una conversación animada, eufórica, exultante, en grupo compacto: tal vez, la conversación de la oficina, las fotos archivadas en el móvil de las vacaciones en la

playa, del último viaje al país de moda... Pero aficionados que pasan por un pueblo sin conversación alguna con el vecindario; o se relajan en una mayada, de la que sólo van a recordar la campera impecable en la que disfrutaron dando cuenta del bocata. Y, a todo más, del manantial cristalino en el que refrescaron cuerpo y alma.

Y luego tenemos que leer, escuchar en paradoja tantas veces (prensa, redes, foros...), que el campo está abandonado, que los caminos se cierran, que los nombres se cambian, que falta información de la zona, que los peligros aumentan en la montaña... Bueno, más que paradójico habría que decir contradictorio, para ser exactos.



### 7. Porque alguien antes, otros y otras, nos abrieron sendas, limpiaron praderas, cultivaron erías, cortinales, morteras comunitarias

Pues, tal vez, los mismos que lamentan abandonos ahora no se hayan planteado del todo el porqué del paisaje que disfrutaron a su modo el fin de semana; por ejemplo: ¿quién hizo posible que el camino seguido se mantenga más o menos transitable?; ¿quién conserva ese manantial de frescos entre las cabañas?; ¿quién levantó como pudo esa cabaña, o simple tendejón de maderas, que tantas veces nos sirve de refugio en las tormentas?; ¿quién conservó esos nombres que va leyendo en el GPS, en los mapas..., para que, por lo menos, él o ella ahora mismo no se pierda?...

En fin, quién trabajó toda una vida, el año entero, para que a la vuelta de la ruta, al descenso de los altos, cómodamente relajados en el bar del pueblo, o en el restaurante de turno, alguien pueda saborear un exquisito queso en tantas variedades asturianas, un platu de productos caseros en el restaurante de turno? Por lo menos, algo se puede seguir aportando: respetar, recoger, transmitir, divulgar, explicar, seguir investigando..., con las tecnologías y saberes al alcance de cada uno; para compensar, siquiera, con su granito de arena.



### 8. Pues hay otras formas montaÑeras de caminar, ciertamente: con los cinco sentidos en la andadura

Sólo con escuchar a los nativos, a los pastores, vaqueros de las mayadas, el paisaje que cruzamos podría extenderse mucho más allá de los senderos o los picachos a la vista. Pues escucharíamos nombres para abrir todos los sentidos de forma alternativa o hasta juntos a la vez. Nombres tan gustosos como El Chano las Meriendas, El Toyu las Meriendas, El Mayaín de la Merienda, Las Merenduelas...

Es decir, los lugares donde los nativos se reunían al atardecer, o subían a comer la bolla de pascua siendo guajes con la ilusión de un día de campo, y la gracia del padrín o madrina detallistas. Y otros nombres tan sabrosos como La Fuente la Saluz, Fombona, La Pornacal, Yan de la Cerezal, La Morral, El Morandanal, El Monte l'Arandanera, El Puertu Manzanada, La Mostayal, La Posa'l Tabaco... Y tantos semejantes, más o menos transparentes.

O nombres tan sonoros como El Xiblu, La Escucha, La Voz de los Cabreros, La Peña'l Vientu, Grilleru, La Bisbitera, El Retriñón, El Cuetu las Mentiras... O tan aromáticos como La Floría, L'Oriégano, Rosaliego, Peñamiel, Trobaniello, Naldiellos (de la nielta)... O tan sensibles al tacto como: La Fonfría, El Frieru, Pasafrío, Valfrío, Frieres, Fuentes Calientes, El Puertu Caldes, El Calderu, La Caldera, El Peyu las Calderizas, Ventana, Ventaniella, El Ventanusu... Sin mucho misterio tampoco: basta comprobarlo un día inverniço, aún en pleno verano.



### 9. Con tantos otros sentimientos lugareños que laten en los nombres

Con el móvil en la mano, los auriculares colgados, el reló inteligente que no calla..., podemos dejar al lado de la senda todo un paisaje interior que los usuarios fueron traduciendo a las palabras del terreno. Sentimientos familiares: El Pozu de las Mueyres Muertas, La Fuente los Enamorados, La Fuente'l Beso, La Fuente'l Vaso, La Fuente'l Verso, La Mesa, La Masera, L'Arca, La Cueva la Cocina, El Mayéu'l Pletu, El Mayéu la Escudiel.la, La Fuente'l Vaso... A veces, con reinterpretaciones populares que fueron trasformando las palabras remotas, pero que rebozarían estas páginas.

Sentimientos estéticos, positivos: La Jermosa, Colláu Jermosu, Motealegre, Vistalegre, Buenavista, Campa Formosa, Llano Formoso... Con sentimientos negativos también, preventivos: El Canalón del Infierno, Cueñi Mala, Culebreo, El Quentu Culibriru, La Sierra la Culiebra, El Roble la Centella, El Paré'l Rayu, La Cerra'l Rayu, La Fuente'l Sepu, La Fuente la Sacabera...

Es decir, la forma que tenían los lugareños de señalar de antemano algunos puntos más vistos, placenteros del contorno; o, por el contrario, para advertir de algún peligro a quienes iban a pasar detrás: un despeñadero, culebras tomando el sol, o en el felechal; aguas no potables, para que nadie las bebiera (así decían que dentro había sapos, sacaberas...). La comunicación por el paisaje también.

Sentimientos religiosos: La Mayada'l Rosariu, El Tesu la Oración, El Canal de la Misa, Peña Santa, Peña Sagra, El Monte Vindio, Bendueños, Bendejo, El ríu Deva, Tárano, Tarna, El Monsacro... Aquella cultura religiosa de los tiempos, respetada hasta en las mismas cabañas; por ejemplo, la costumbre de rezar el rosariu al atardecer; en realidad, más bien una ocasión social para reunirse los pastores y pastoras de varias mayadas próximas, con objetivos muy diversos: intercambiar noticias del día, hacer planes de trabayu, divertirse un poco, ligar romances en los días veraniegos también.

Con todo un lenguaje metafórico aplicado a las formas del terreno imaginado: Cabeza Jana, El Joyu la Madre, Las Moñetas, Las Moñas, El Diente Urriellu, Los Güeyos del Jungumia, La Manona, La Manga, Pieferriru, Piedeloro, El Ceyón, Valdenaruz, Candemuela, Los Bucarones, Renazucabra, Brazuelo, Rabo de Asno, La Ninina de Serralba... Con aquella idea remota en la retina de los usuarios del terreno: semejante a una cabeza, a un moño saliente, a unos güeyos que se abren en forma de manantiales; a una mano, a un brazo, a una niña figurada en la silueta de una roca tallada por el viento, por las aguas, por los hielos..., con el tiempo.



### 10. Una lectura, por tanto, multióptica de la andadura

Como decíamos al principio, para descifrar con más gusto ese impresionante lenguaje toponímico por ambos lados de cualquier senda -rural o urbana, lo mismo da-, resulta cada vez más necesaria aquella labor colectiva inmemorial, traducida a estos mismos días: una imprescindible estaferia toponímica en estos tiempos dixitales, por tecnificados y virtuales que parezcan. Con cada pastor o pastora que cierra la puerta de una cabaña, se van nombres, costumbres, parte de la historia hasta la fecha.

Porque ese lenguaje del suelo, tallado en las palabras, ya no se podría descifrar del todo, sin la colaboración de muchos usuarios; cada uno o cada una con sus respectivas miradas al suelo o al cielo: agricultores, ganaderos locales, simples aficionados a las palabras; o científicos más especializados en diversas áreas y temáticas territoriales, con las tecnologías digitales y cartográficas del milenio.

En fin, si José Antonio Marina dice que "para educar a un niño, hace falta la tribu entera", podríamos traducir que, para interpretar un topónimo -remoto o más o menos reciente-, hace falta la montaña entera; es decir, la lectura de todos los otros nombres parecidos del contorno -con la misma raíz-; y el cotejo con otros nombres de contornos semejantes más lejanos -con la misma o parecida morfología del suelo-; es decir, hacen falta lectores diversos, con sus propias miradas, escuchas, observaciones..., al paso por esos mismos parajes; o por tantos otros recorridos antes.



### 11. En conclusión, hacia un tipo de lectura interactiva, cada año un poco más necesaria en estos tiempos

Por todo lo dicho, podríamos deducir que cada nombre de cualquier rincón de una montaña -o de las costas junto al mar, lo mismo da forma parte de esa larga historia local sin divulgar lo suficiente al alcance de cualquiera: la intrahistoria, que diría Unamuno. Una lectura multióptica, multidisciplinar, cada año un poco más necesaria, al ritmo que se cierran puertas de cabañas, se abren fincas al matorral, o se cierran caminos al par de pistas todoterreno, casi despersonalizadas del todo bajo el ruido de motores a toda velocidad.

La comunicación digital de hoy nos lo va poniendo más fácil: foros, webs, blogs personales, redes, coloquios, conferencias, charlas, plataformas, portales virtuales..., son ya posibles; incluso, en la colaboración -directa o virtual entre nativos y estudiosos más científicos para sus proyectos en cada caso: entrevistas locales para trabajos de máster, tesinas, tesis doctorales... Resulta hasta muy grata la colaboración para ponerlos en contacto a unos y a otros a veces.

En fin, analizar topónimos ya no es, ni mucho menos, discutir a ver si alguien acierta en una etimología o en otra de la palabra: eso sólo es parte del juego. En algún caso, tal vez ni siquiera se llegará al acuerdo: dicen que del topónimo Oviedo hay hasta 12 interpretaciones; del otro de Xixón, alguna menos, pero va por el mismo camino.

No digamos ya de Urriellu, Tielve, Sotres, Áliva, Suevo, Sobia, La Morgal; o la misma España, nombre repetido que tenemos hasta en el pueblín alleranu entre Morea y Nembra. Para no citar Covadonga, que hasta un libro entero hay dedicado al topónimo, para desmontar la versión oficial más generalizada. De la Compostela de Santiago -o de la Compostilla leonesa-, ya hay mucho matizado hasta en la propia investigación toponímica gallega, muy divulgativa por cierto.

Ese milenario lenguaje del suelo que llegó a nuestros días: descifrarlo, en muchos casos, explicarlo, trasmitirlo a pequeños, medianos o mayores, ya no sería del todo posible sin la investigación comuñera, lugareña, científica, bloguera, montañera...; como en tantos otros casos en tiempos tan líquidos, que dirían Bauman y compañía. Como se trabajaba solidariamente en los pueblos de montaña. Hay costumbres, palabras del paisaje, que nunca deberían desaparecer de estas montañas. Siempre estaremos un poco a tiempo.

Xulio Concepción Suárez

\*\*\*



# El valor del esfuerzo

---

*Juanjo San Sebastián*

---

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.*

*Estas palabras de Mahatma Gandhi definen a Juanjo San Sebastián.*

*Unas jornadas de montaña en Valles-Piloña, “Fenoyal Mountain Festival”, organizadas por Bernabé Aguirre, nos dieron la oportunidad de entrevistarle y también de presenciar una proyección suya, que llamó “El viaje” y en la que recorría su vida. Siempre vinculada a la montaña, desde los 16 años y aquellas 800 pesetas, con las que llegó por vez primera a los Picos de Europa.*

*Te enamoras al escucharle. Al hablar de los caminos verticales y al oírle decir que cualquier expedición comienza en los libros y cómo estos te regalan no sólo conocimiento, sino también inspiración.*

*Las actitudes ante la vida y, especialmente, ante la adversidad, marcan el modo de vivir de este hombre, que nos enseña cada día que los paisajes son más que lo que vemos y que las cumbres terminan cuando, después de regresar de ellas, cuentas el relato. Juanjo San Sebastián nos habla aquí de que la plenitud que se siente al alcanzar un objetivo depende siempre del esfuerzo empleado.*

**C**uando eras un niño, le dijiste a tu padre que querías ser astronauta. Él te contestó que ya eras un aventurero. Entonces ya mostrabas inquietudes por descubrir... Después de todo este recorrido vital, ¿ser montañero y alpinista ha respondido al sueño de aquel niño?

Iba al monte todos los domingos con mis padres. Entonces, en el País Vasco, había dos maneras de hacerlo de manera organizada: o con la OJE o con la Iglesia. En mi caso fue la última opción, a pesar de que mis padres no eran muy del régimen, pero la iglesia tenía más potencial. Ellos comenzaron a educarme en el valor del esfuerzo. Cuando miro hacia atrás, veo que la vida que he vivido se parece mucho a la que quería vivir.

**¿Dónde están los límites del riesgo? ¿Cómo se gestionan los límites entre la atracción y el peligro?**

No concibo una vida que merezca la pena sin asumir riesgos. En cada ámbito de la vida los asumes y pueden ser más o menos letales. A la hora de tomar decisiones, elegir opciones, escoger un rumbo... Y en la montaña son constantes y de cómo lo gestiones depende tu supervivencia. Creemos que la vida tiene una dimensión que es la longitud pero tiene más y otra es la intensidad: con qué intensidad vivimos.

**La noticia del porteador pakistaní agonizando en el K2, mientras era sorteado por el resto de la expedición, ha abierto un debate sobre ética en el turismo de altura.**

Comparto lo que estos días ha dicho en redes y otros medios de comunicación Sebastián Álvaro, con quien he hablado hoy, porque acaba de regresar de Pakistán. Sus palabras han sido: "es la manifestación más salvaje del sistema capitalista liberal". Ha muerto subcontratado por una de las grandes empresas que dominan todo este disparate injustificable que comenzó en el Everest y se está llevando a cabo en todas partes. Dos o tres grandes empresas que copan el mercado de turismo de altura y están privatizando las montañas. Es una auténtica canallada. Es decir, que tú no puedas subir al k2 por la vía normal y ni puedas bajar si subes por otra vía, porque la tienen copada una serie de sinvergüenzas que se están enriqueciendo con ello, a costa de jugar con las vidas de un montón de gente. Además, proyectan a sus trabajadores y clientes que el único objetivo es la cumbre, sin importar cómo la hayas alcanzado. No cuenta si subes o no con oxígeno a demanda y con o sin cuerdas. Eso no es escalar. Subes por una cuerda fija y no respiras el aire de 8 mil metros, sino otro con oxígeno más puro que el del campo base o el de sus casas. A eso, si le añadimos que hay que alcanzar la cumbre por encima de la vida de cual-

quiera... no. Los gobiernos deberían tomar cartas en el asunto para terminar con ese comercio perverso y regularlo, para impedir estas barbaridades. En este caso y otros parecidos, en que no se puede evitar la muerte de alguien, también importa cómo muera.

**Tú lo sabes bien porque has perdido siete dedos allí arriba, en el K2, por no dejar a tu amigo Atxo morir solo. Después falleció por extenuación en el campo 2, pero rodeado de todos vosotros.**

La diferencia fue enorme para él y para nosotros. La diferencia de que él muriese tirado en una pendiente de nieve, abandonado por sus amigos o como murió, junto a nosotros. Eso marcó nuestra vida. Aquello fue decente y lo de ahora, con el turismo de altura, es deshumanización.

**¿Crees que la sociedad actual está olvidando la educación de valores como el esfuerzo?**

La sensación de satisfacción es proporcional al esfuerzo que nos cuesta conseguir algo y es una lástima lo rápido que pasa esa sensación de plenitud cuando has alcanzado un objetivo que te ha costado muchísimo conseguir. Es sensacional, pero desaparece tan rápido como la vida. Quizá deberíamos valorar que esa explosión de felicidad, que percibes al final, deberíamos aprender a disfrutarla durante todo el recorrido, ya que se inicia cuando comienzas a soñar con el objetivo.





### **¿Cómo recuerdas tu época colaborando con "Al filo de lo imposible"? Educasteis a generaciones.**

Sí, me doy cuenta ahora, pero la verdad que entonces solo pretendía poder ir a las montañas, algo que me permitía trabajar en aquel programa. Sebas era un visionario, pero los demás nunca pensamos que aquello iba a tomar la dimensión que tuvo. Fue un referente y le reportó a TVE mucho prestigio y premios internacionales. Aquello fue un ejemplo del producto que debe elaborar una televisión pública. Educar en valores, acercar y enseñar mundos desconocidos...

### **Y a ti, ¿qué te aportó?**

La satisfacción de lograr que los lugares a los que íbamos se convirtieran en objeto de estudio. También nos sirvió para saber que lo que en realidad nos hacía disfrutar era contar historias... Cuando eres niño, piensas que las montañas empiezan en la base y terminan en la cima y luego aprendes que las montañas empiezan en los libros, porque son tus maestros, tus referencias; son esos lugares donde encontrar los sueños y metas que perseguir. Nunca habría sabido que existe el Annapurna si un día no se cruza en mi camino el libro de Maurice Herzog en el que relata su mítica ascensión. Ahí comienza la ascensión a las montañas para mí, en los libros. Es cuando te trazas esa meta y no solo porque hay en ellos información, sino porque te aportan la inspiración que te dan los héroes; los modelos a los

que imitar. Ellos... sus aptitudes... que mantener en cuanto al esfuerzo del que hablábamos antes y el sacrificio y la asunción de riesgos y cómo afrontar la adversidad.

### **De una misma expedición ¿se regresa con distintas impresiones?**

Claro que sí. Le escuché decir a Javier Cercas que las novelas son, en parte, lo que el autor escribe y, por otro lado, lo que el lector lee, y cada lector tiene distintas percepciones. Con las aventuras que vivíamos en "Al filo" era lo mismo. Cada cual saca su vivencia y la transforma en un recuerdo que modela según sus emociones y capacidades. Tras cada regreso, yo contaba en proyecciones a mis amigos lo que había vivido y descubrí que la expedición, que no se iniciaba en los aeropuertos sino en los libros, tampoco acababa al llegar a casa, sino cuando lo contaba. Ahí se cierra el círculo.

### **La edad te lleva a renunciaciones; una de ellas las alturas, al menos en tu caso; otros compañeros no lo ven así, como Carlos Soria o incluso Álvaro Sebastián, que quieren seguir en primera línea. ¿Es miedo a la frustración?**

No. A lo largo de mi vida, que ha tenido unas cuantas fases, yo me he sentido transformado. No soy aquel... Soy el que soy ahora. No tengo tantas ganas de viajar como de escalar. Hace poco me preguntaron algo que me hizo reflexionar; la cuestión era cuál había sido mi mejor cumbre y pensé que yo nunca he perseguido cumbres y que la satisfacción que he obtenido no ha sido al alcanzarla, sino lo que cada montaña me ha transformado.

### **La tecnología lo ha cambiado todo, también la escalada. Tenemos más información y más miedo. ¿Con ese conocimiento hemos salido ganando?**

No. Casi nunca, porque esa información no suele ir asociada al conocimiento. Tú vas con un track y un wikiloc, que yo no sé usar, y vas siguiendo la traza que te marca esto y puede que no sepas ni dónde estás, ni qué tendrías que hacer si se te estropea. Dependes demasiado de la tecnología. Vivimos una época con un exceso abrumador de información y una falta de formación también abrumadora. Nosotros, Sebas, Ramón Portilla, Luis Heras, José Manuel Fernández, Mariano Izquierdo, David Pérez, la responsable médica Remedios Román y yo en 2013 hicimos la travesía que hizo Shackleton, del oeste al este, en Georgias del Sur, en la Antártida. Atravesamos dos glaciares de los que apenas teníamos información, el Heaney y el Nordenskjöld. Tuvimos que soportar vientos y nevadas fortísimas, espesas nieblas, que a veces nos obligaban a caminar a ciegas y con un viento que nos tiraba al suelo y destrozó varias tiendas. Llevábamos el track de la travesía e



hicimos la travesía siguiéndolo en tres días y medio. Shackelton hizo esa misma travesía con un mapa que no había sido contrastado, un sextante y una brújula en 37 horas y un siglo antes que nosotros. Tenían poca información pero mucho conocimiento.

### **Has dicho alguna vez que las montañas te salvan de las crisis**

Porque la escalada es fantástica. En un coloquio posterior a una charla me preguntaron cuál era el país que más valoraba de los que había visto y respondí que el nuestro. No solo por la organización social y la sanidad y la educación pública, sino también por los paisajes. No quiero ir a pasar tanto frío y tantas penalidades en ochomiles, porque quizá ya tengo menos resistencia a ese tipo de adversidades que tenía antes. En los últimos años estoy escalando en roca y es curioso, porque ahora escalo mejor que cuando tenía todos los dedos. Un par de noches en una arista me hace feliz. Veo a la gente que va al monte calculándolo todo. Midiendo el peso para hacer la vía que quiere hacer y volver a dormir a casa, siento que se están perdiendo muchas cosas, muchas aventuras... Pero volviendo a la pregunta, tuve una crisis que me tuvo cerca de la depresión y la sensación de angustia solo se me quitaba con el miedo que me producía la dificultad de la escalada. Esa dificultad no era compatible con la frustración, porque exigía toda mi concentración y descubrí que lo que me producía era liberación.

**Escribir "Cita con la cumbre" fue más de contar... ¿el resultado es una reflexión sobre la amistad, la vida y la muerte?**

Totalmente. Nada más comenzar vi que aquello se estaba convirtiendo en una revelación de intimidades. No lo escribí para curar las heridas del K2, pero a medida que lo hacía me di cuenta que eso estaba ocurriendo, y también para enseñarme un poco de humildad, porque el relato iba avanzando y yo concluyendo que no era el único al que le había pasado una historia parecida: meterse en un objetivo que está en su límite y perder a un compañero. Hace muchos siglos que suceden y se cuentan las tragedias. La valoración final fue: "A mí no me ha pasado nada que no le ocurriera a otros antes y lo contaron".

**Tienes el premio WOP, como ejemplo de superación, valentía y compromiso; un premio que reconoce la defensa y la transmisión de los valores sociales del alpinista.**

Las emociones, las pasiones y todo lo importante que nos ocurre y nos ayuda a crecer como seres humanos debe darse en todos los ámbitos de la vida, no solamente en las montañas, y en estas lo importante no es coleccionar cimas o rutas de escalada, sino aprender y enriquecerse para ser mejor persona.

\*\*\*




**Eduardo**  
JOYERIA - RELOJERIA

Bermúdez de Castro, 28  
Telf.: 985 28 29 43 - OVIEDO  
[www.joyeriaeduardo.com](http://www.joyeriaeduardo.com)



# Lesiones y fisioterapia invasiva

---

*Alicia Izquierdo Llana*

---

*Según la Organización Mundial de la Salud los fisioterapeutas evalúan, plantean y llevan a cabo programas de rehabilitación, para mejorar las funciones motoras, maximizar el movimiento, aliviar los síndromes dolorosos y tratar y prevenir las alteraciones físicas asociadas a dolencias, lesiones y otras discapacidades y para ello aplican un amplio abanico de técnicas, como el movimiento y los medios físicos. Todo ello implica la interacción entre el profesional y los pacientes.*

*El deporte de montaña no está exento de lesiones. La fisioterapia ha avanzado mucho en los últimos años en cuanto al abordaje de los tratamientos. Uno de estos avances más notables es la*

*incorporación de la ecografía para diagnosticar. Una herramienta muy útil en la valoración de las partes blandas, como tendones, músculos, ligamentos, nervios periféricos... y con la ventaja de ser un procedimiento más barato y rápido que otras pruebas de imagen, como la resonancia magnética. Esta metodología está suponiendo una revolución en la fisioterapia deportiva.*

*La fisio Alicia Izquierdo es experta en la utilización de agujas, simultáneamente al uso de ecografía guiada, para tratar patologías y este tratamiento es parte de lo que se denomina la “fisioterapia invasiva”.*

¿A quién no le gusta pasar un día inmerso en la naturaleza? Ya sea haciendo senderismo en familia o atreviéndose con el Trail running, el deporte de montaña se ha popularizado estos últimos años, especialmente a raíz de la pandemia, cuando a todos nos reconfortaba salir al aire libre. Sentir el cuerpo en movimiento y alejarnos de las multitudes nos hacía sentir seguros.

Desde el punto de vista de la salud física, el montañismo es una actividad muy completa. Aporta beneficios al sistema cardiovascular, mejorando nuestra capacidad pulmonar y nuestra forma física general.

Al incluirse la exigencia del desnivel, no solo es un ejercicio aeróbico como puede ser el senderismo en llano, si no que muscularmente es un deporte muy exigente, ya que se trabaja prácticamente toda la musculatura del cuerpo.

Evidentemente el trabajo duro recae sobre las piernas: gemelos y glúteos van a ser los responsables de hacernos llegar a la cima, mientras que los cuádriceps retendrán nuestro cuerpo durante las bajadas.

Sin embargo, si incluimos los bastones en nuestra actividad, la musculatura de los brazos y la espalda nos ayudan en el impulso.

Por último, pero no menos importante, el core, es decir, la faja abdominal, estará activa durante todo el ejercicio, sobre todo en las bajadas, manteniendo la columna firme y el tronco erguido. Esta musculatura, junto con los glúteos, tiene un papel importantísimo en la protección de la columna vertebral y en la prevención de patología discal (hernias, protrusiones, etc.).

Todo esto suena muy bien, pero a pesar de ser tan completo y tan divertido, el deporte de montaña, como todos los demás, puede acarrear una serie de lesiones musculoesqueléticas que pueden ser prevenidas haciendo las cosas bien y, en caso de que ya estén instauradas, tratadas por esos profesionales sin los que ya no se puede vivir, que son nuestros fisioterapeutas.

En cuanto a las lesiones más comunes, podríamos clasificarlas en dos grupos diferenciados:

### Lesiones agudas:

Son aquellas derivadas de una caída, un golpe o un movimiento brusco y en ellas el dolor aparece de forma inmediata. Estaríamos hablando, por ejemplo, de las fracturas óseas o las roturas musculares.

A este grupo pertenecerían también los famosos esguinces, a los que pocas veces se les da la importancia que realmente tienen.

El esguince, explicado de manera sencilla, es una

lesión ligamentosa que puede ocurrir en cualquier articulación, siendo más común en rodillas y tobillos.

Dependiendo de la gravedad del mismo, el ligamento puede sufrir un sobreestiramiento, un desgarro o una rotura total. El problema es que este tejido, seco y poco vascularizado, difícilmente va a cicatrizar por sí solo.

Al ser una lesión muy habitual, mucha gente deja que se curen solos o les presta atención solo durante la fase aguda del proceso, pero no se dan cuenta de que esa lesión aparentemente inocente puede convertirse en una molestia crónica que les deje el tobillo inestable y dolorido durante años.

También las roturas musculares pertenecen normalmente a este grupo, ya que suelen derivar de una caída o un gesto muy brusco, que somete a las fibras a un estiramiento que no pueden soportar, produciéndose un desgarro.

Aunque el músculo es un tejido con mucho aporte sanguíneo y, por lo tanto, de relativamente rápida reparación, si no se recibe tratamiento es probable que la cicatriz se forme de manera incorrecta y fibrótica, acarreando secuelas de por vida.

### Lesiones crónicas:

Son aquellas en las que el dolor aparece de manera más progresiva y, en ocasiones, una vez cesado el ejercicio.

A veces nos van avisando de su aparición en forma de pequeña molestia que vamos ignorando mientras crece, hasta que se vuelve incapacitante.

Las causas son diversas, desde una mala técnica deportiva, sobreentrenamiento, problemas biomecánicos, equipación inadecuada, desequilibrios musculares...

Los problemas más comunes que me encuentro en consulta asociados a la actividad de montaña serían las sobrecargas musculares, tendinopatías y dolores articulares.



Vamos a enumerar las más habituales en consulta:

#### -Síndrome del piramidal:

El piramidal es un músculo situado debajo de la masa glútea. Su función es rotar y estabilizar la cadera. Como he mencionado anteriormente, el glúteo ha de estar fuerte para hacernos subir las pendientes. Pues bien, cuando el glúteo no está suficientemente fuerte, el exceso de trabajo recae sobre el piramidal, provocando un dolor agudo en el centro de la nalga, que suele reflejarse hasta la rodilla. Pero esto es solo el principio: por debajo del piramidal y, en ocasiones, atravesándolo, discurre el famoso nervio ciático, que al verse atrapado y presionado por el exceso de tono del piramidal, se irrita y comienza a dar sintomatología de "ciática", es decir, un dolor referido a toda la pierna, que puede cursar con síntomas neurológicos.

#### -Fasciopatía plantar:

Más conocida como fascitis plantar.

Aparece como un dolor en la planta del pie, concretamente en la zona del talón, fuerte al inicio de la actividad, pero que va cediendo al calentar.

Puede ir asociado o no al famoso espolón calcáneo.

La causa puede ser una mala biomecánica del pie, que se solucione con una plantilla a medida. También un calzado inadecuado o un cambio en el mismo.

#### -Tendinopatía del tibial posterior:

Muy habitual en corredores. Cursa con dolor en la cara interna de tobillo y pie. El tibial posterior coloca el pie "de puntera" junto con el gemelo y el sóleo. Cuando estos están demasiado agotados, este músculo tiene que hacer todo el trabajo. Además, por la disposición de su tendón, estabiliza el tobillo, por lo que un calzado que nos aporte sujeción del mismo, así como del arco plantar, va a ser beneficioso en este tipo de problemas.

#### -El famoso psoas:

El psoas es un músculo cuya función es flexionar la cadera, así que figúrense la cantidad de trabajo que tiene que hacer durante la subida a una cima.

Cuando se sobrecarga, el dolor aparece muy localizado en la zona de la ingle y suele ser bastante incapacitante.

Realizar ejercicios de movilidad de cadera y estiramientos con regularidad nos puede ayudar a mantener el psoas flexible y relajado.

#### -Lesiones de rodilla:

La rodilla es la articulación que más carga soporta durante el alpinismo y el Trail de montaña, por lo que es común encontrarse dolores inespecíficos que, en la mayoría de los casos, responden a desgaste articular y del cartílago.

Es una articulación muy aparatosa que enseguida responde a la sobrecarga, generando grandes cantidades de líquido, con el fin de lubricar las estructuras.

Cuanto más fortalecida esté la musculatura del muslo, menos carga tendrá que soportar nuestra rodilla.

Cuando las molestias y la inflamación son recurrentes, convendrá comprobar el estado de los meniscos mediante una resonancia magnética. Un signo claro de que el problema es meniscal es el bloqueo de la rodilla, que se queda "atascada" en flexión o en extensión.

#### -Dolores de espalda:

En este caso, asociado a cargar con las mochilas o a un mal uso de los bastones.

Suele deberse simplemente a sobrecarga muscular. La aplicación de calor local y un buen masaje lo suelen aliviar.



Estirar adecuadamente y tener una buena musculatura en la espalda nos ayudarán frente a este tipo de dolor.

**Para prevenir este tipo de lesiones debemos:**

-Adaptar la carga de entrenamiento a nuestra capacidad física y escuchar las señales que nos da el cuerpo con sus molestias.

-Fortalecer de manera específica la musculatura que se encuentra débil y propensa a la lesión.

-Realizar estiramientos, para mantener las articulaciones móviles y la musculatura elástica.

-Utilizar un calzado adecuado para nuestro tipo de pisada y para la actividad en concreto que estamos realizando.

-Por supuesto, acudir a tu fisioterapeuta con regularidad.

## ACUDE A TU FISIOTERAPEUTA

Todo deportista ha de tener un fisio de confianza que vaya solucionando las lesiones que puedan ir surgiendo.

La fisioterapia ha ido tomando importancia en nuestra vida diaria a pasos agigantados y el abanico de técnicas disponibles se ha vuelto cada vez más amplio.

La ciencia avanza en este campo también y actualmente existen tratamientos muy avanzados y de gran eficacia para ayudarte con tus lesiones.

Uno de los avances más notables en la fisioterapia es la incorporación de la ecografía como herramienta diagnóstica y como apoyo en la realización de tratamientos avanzados.

La ecografía nos permite realizar un diagnóstico de fisioterapia mucho más preciso que cuando nos basamos únicamente en la sintomatología del paciente y en los test funcionales.

De manera totalmente inocua, podemos literalmente ver la lesión, ver cómo se comporta la estructura en movimiento, compararla con el lado sano contralateral y, una vez iniciado el tratamiento, comprobar de manera objetiva el efecto del mismo y la evolución de la estructura tratada.

Además, nos facilita el darnos cuenta de cuándo una patología no es de nuestra competencia y, por lo tanto, debemos derivar al paciente al médico correspondiente.

El tratamiento con ecografía va íntimamente ligado a la fisioterapia invasiva, que es como se denomina a la rama de la fisioterapia que utiliza las agujas

para tratar patologías.

De esta manera, se introducen una o varias agujas, de un grosor muy pequeño, en la estructura que queremos abordar, ya sea, por ejemplo, una zona de rotura (muscular o tendinosa), una placa motora que queremos estimular en un músculo o la superficie de algún nervio que no está funcionando correctamente (como el ciático, que hemos mencionado anteriormente).

En muchos casos, además del propio estímulo mecánico de la aguja, se aplica un estímulo eléctrico, como es el caso de los tratamientos de electro-lisis percutánea (la famosa EPI) o de la neuromodulación.

Trabajar directamente sobre la estructura nos permite ser eficaces y rápidos a la hora de solucionar el problema del paciente, siendo estos tratamientos, además, prácticamente indoloros, a pesar de lo que pueda parecer al describirlos.

La incorporación de la radiofrecuencia y otras aparatologías para dar soporte a nuestras terapias también supone un acortamiento de plazos muy importante en la recuperación. Estos aparatos suelen ir enfocados a llevar aporte sanguíneo a la zona lesionada y, por lo tanto, a nutrir el tejido dañado, además de activar el metabolismo celular, acelerando la regeneración de dicho tejido.

Pero no solo de novedades y tecnologías vive el fisio. La terapia manual y el masaje siguen siendo una herramienta clave en nuestras sesiones, así como la pauta de ejercicios específicos que puedan ayudar a fortalecer las zonas débiles, y relajar las excesivamente fuertes, lo cual es la clave del equilibrio biomecánico.

En conclusión: muchos somos los amantes de la montaña y muchas son también las lesiones que la montaña nos puede acarrear, pero con un buen trabajo preventivo y la ayuda de nuestro fisio de confianza, podremos seguir disfrutando de ella al máximo durante mucho tiempo.

Alicia Izquierdo Llaneza

nº col 33/1480

Especialista en tratamientos eco-guiados  
y fisioterapia invasiva.

Calle Ezcurdia 23 bajo. Gijón.  
659780730

\*\*\*



*Refugio de Collado Jermoso*

# Teko y los Picos de Europa

---

*Kriss García San Miguel*

---

*La infancia es el momento perfecto para fomentar la curiosidad natural y descubrir la naturaleza y, la literatura, un camino para adornarla.*

*Acercar los Picos de Europa a los más pequeños es algo que Kriss García San Miguel ha hecho desde su experiencia personal, porque ella y sus hijas viven gran parte del año*

*en un refugio de montaña. A ella los libros la han acompañado siempre y de esa semilla ha nacido este cuento.*

*Nunca está de más volver a mirar con los ojos de los niños, para recuperar lo esencial que, a veces, a los mayores nos pasa desapercibido.*

**T**eko nace de una superación personal, de una noche donde el sueño no termina de llegar y la fantasía empieza poco a poco a invadir la mente.

Son doce años ya desde que Teko existe. Con otro nombre, pero con la misma esencia. Llevaba un año trabajando en Collado Jermoso y, además de eso, mi vocación de diseñadora web y gráfica me había hecho meterme de lleno en el proyecto de "El Anillo de Picos".

La historia ya estaba creándose en mi cabeza. Un viaje lleno de aventuras donde el joven protagonista siente que el mundo se le queda pequeño. Las cumbres parecen llamarle y su inquietud está por encima de su capacidad para la espera.

Y es que, desde que era una niña, viví rodeada de fantasía y montañas de libros. Mi hermano, casi cuatro años mayor que yo, era mi guía en lo que a buen gusto se refería, pero antes de él, mis padres.

Nuestra madre, escritora amateur, rascaba pequeños trocitos de su tiempo para crear pequeñas novelas que ella misma soñaba en su cabeza. Sentada en su escritorio con folio en blanco y pluma estilográfica, iba escribiendo una línea tras otra sin torcerse un milímetro, mientras mi hermano y yo nos escondíamos por detrás de la puerta esperando que en algún momento ella quisiera hacernos cómplices de sus hermosos desvaríos.

Nuestro padre, por otra parte, también amante de la pluma, pero sobre todo de la lectura, dedicaba grandes jornadas a inculcarnos una cultura literaria que él consideraba necesaria. La semilla ya había sido plantada.

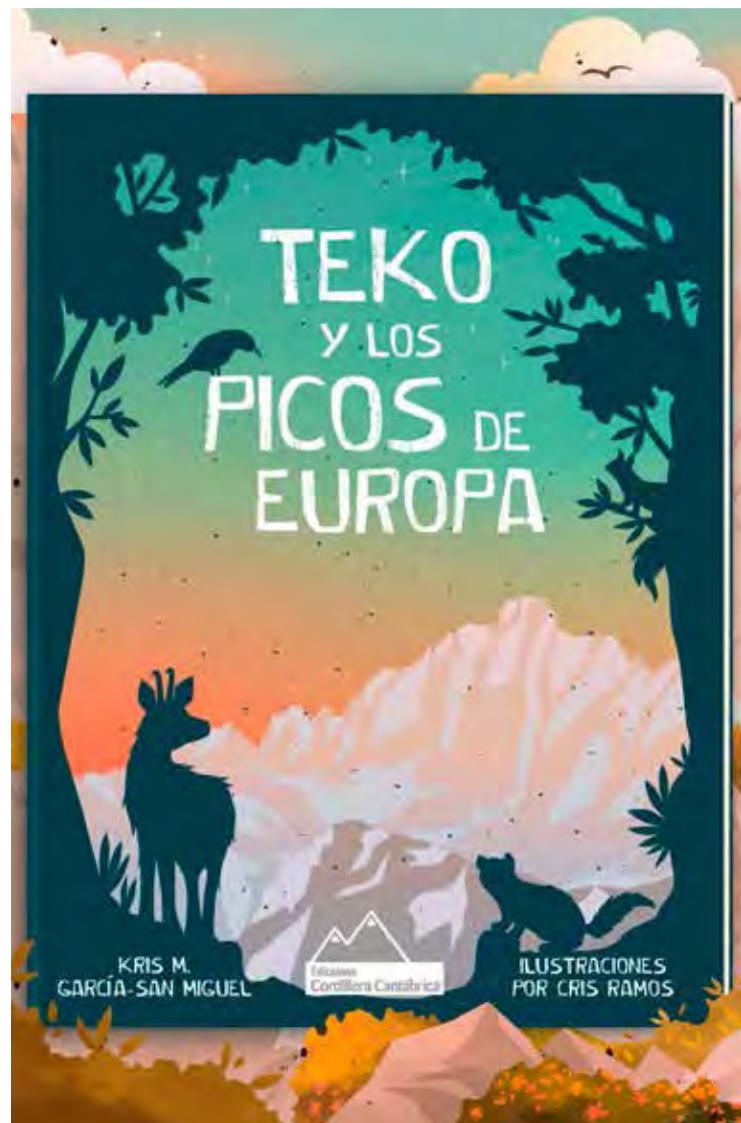
Ahora sólo faltaba que germinara. Y todo aquel que sepa cómo germina una semilla sabrá que requiere de calor. ¿Y que puede dar más calor que el amor?

Una temporada en el refugio, un proyecto tan apasionante como el recorrido circular por los Picos y los inicios de una hermosa relación de pareja hicieron que todo comenzara a nacer. Pero el ser humano tiene la misma capacidad de crear que de destruir y la misma fuerza para avanzar como para retroceder o estancarse.

Eso hizo que, durante doce años, nuestro joven protagonista y su historia descansaran en una car-

peta olvidada. Todo se enfrió. Cada cierto tiempo, Teko intentaba resurgir incluso con ayuda de otra gente... Pero volvía a su estado de letargo. Hasta que un día, un amor distinto, irrompible y sobre todo incondicional, dio el empuje final para terminar lo que hace tanto había comenzado.

Elba y Nara, mis dos pequeñas musas de ojos grandes y expresión inocente, rescataban nuevamente la ilusión por este proyecto. Esto y el cariño de personas que apostaban por mí y me ayudaban a saltar a este impresionante abismo. Lorena Fernández, que me dio el empujón final para dar el primer paso, Nuria Ibáñez, del refugio de Vegabaño, que me transmitía sus lecciones de vida y montaña, o María Santos, que sumó más ojos allá donde hacía falta llegar. Todo ello para acabar en las significativas manos de Cris Ramos, compañera y fiel apoyo en lo que supuso dar forma a todo.





*Kriss García en Picos de Europa*

Y es que detrás de la capacidad de crear de Cris, la ilustradora, se escondían años de infancia en la montaña y mucho amor por su trabajo y la naturaleza. Una combinación maravillosa para dar vida a cosas bonitas.

Teko, como así llama Elba, mi hija mayor, a los rebecos, completaba su viaje y podía empezar a contárselo al mundo.

Para eso hizo falta la templanza y dedicación de Alberto Boza. Gracias a él y a su equipo de Editorial Cordillera Cantábrica, todo pudo ser tangible y tratado con el mayor respeto y cariño posible.

“Teko y los Picos de Europa” es una historia de aventuras en uno de los lugares más impresionantes de este planeta y, sobre todo, es un viaje de superación. Un fiel reflejo del alpinista que convive con dos vidas, la del calor de su hogar y la de sus ansias de superación en las circunstancias más extremas. Teko inicia rumbo con su fiel compañera en un trayecto

que le ofrecerá grandes lecciones de montaña y de vida.

Pero Teko no sólo es eso. Es compañerismo, maternidad y paternidad, amor, amistad, retos, tenacidad, autoconocimiento y reencuentro con aquello que de alguna forma todos buscamos. Y todo en un marco incomparable, los Picos de Europa. Preciado tesoro, donde se concentra toda la magia posible de la montaña y la naturaleza en un terreno curiosamente pequeño para lo que en realidad es capaz de ofrecer.

Un lugar que no deja indiferente a nadie y menos a nuestro joven protagonista y todos sus compañeros de aventura, que de alguna forma aprenderán a crecer como todo aquel montañero que se hace a sí mismo.

Kriss García San Miguel

\*\*\*



**BALNEARIO  
DE LEDESMA  
MONTEPEÑO**

Desde 1886,  
Bien de Interés  
Minero Medicinal



# Descubre el poder del Agua Termal

Recuperación con tratamientos hidrotermales, parafangos, masajes, Indiba, presoterapia y bienestar



A orillas del Tormes, a un paso de la Villa de Ledesma y la monumental Salamanca

Más  y reservas:  923 149 100  [reservas@BalnearioLedesma.com](mailto:reservas@BalnearioLedesma.com)

[www.BalnearioLedesma.com](http://www.BalnearioLedesma.com)   



**GRAN HOTEL RURAL CELA**  
★★★  
Restaurante




Tfnos: 985 76 24 93  
Móvil: 627 90 86 42

Avda. del Puerto, s/n  
33830 Belmonte de Miranda (Asturias)

www.granhotelcela.com - E-mail: info@granhotelcela.com  
http://www.facebook.com/pages/Gran-Hotel-Rural-Cela.es



**RESTAURANTE ALADINO**

**RESTAURANTE ALADINO**

Doctor García Miranda, s/n  
33114 San Martín - Teverga  
Tlf. 985 76 42 19  
Fax 985 76 43 64  
aladino@balcondeaguera.com

www.balcondeaguera.com



**VIAJES TARNA**



*Soy Gilber de Viajes Tarna.  
He viajado por más de 100 países.  
Puedo ayudarte a hacer el viaje de tus sueños.  
¡Ven a verme o llámame!*

Av. Tenderina 7 - OVIEDO      Pza. Fray Ceferino 5 - POLA DE LAVIANA  
☎ 985220856 ☎ 692863069      ☎ 984064347 ☎ 605507253  
✉ info@viajestarna.com      ✉ maria@viajestarna.com  
🌐 www.viajestarna.com

# M Cafetería EL MORISCAL M

 pepemoriscal@gmail.com

 Pepe Moriscal

 El moriscal

 987 488 746  
678 970 838



24143 HUERGAS DE BABIA (León)



Calle San Pelayo, 31  
33550 Cangas de Onís - Asturias  
985 94 70 61  
los-picos@hotmail.com

[www.los-picos.com](http://www.los-picos.com)



## NORDFLY

Servicios de grabación aérea con drones

 [www.nordfly.es](http://www.nordfly.es)

 [info@nordfly.es](mailto:info@nordfly.es)

 628 022 038  
722 226 182



**Grabación aérea profesional  
de deportes de aventura**

**Videos promocionales de  
casas rurales, inmobiliarias,  
fincas, negocios, etc.**

**Tours Virtuales**





**digital**  
tu centro de impresión

**Rotulación**  
**Cartelería**  
**Imprenta digital**  
**Impresión Textil**  
**Packaging**

*Todo tipo de soluciones  
en impresión*

**Cervantes 22**  
**33004 Oviedo**  
**Telf. 984 39 47 56**

**info@ohdigital.es**  
**www.ohdigital.es**



No tienes porqué renunciar a disfrutar de la ciudad que siempre has vivido

## Estamos en el corazón de Oviedo

Nuestros vecinos son el Parque San Francisco, la Plaza de la Escandalera y el Teatro Campoamor.



# CENTRO GERIÁTRICO VETUSTA

En el Centro Geriátrico VETUSTA podrá disfrutar de un nuevo concepto de vida en el que se encontrará constantemente atendido por profesionales que trabajan para usted y cuya función principal es facilitarle toda la asistencia que precise.

## Servicios

- Dirección médica y enfermería
- Fisioterapia y rehabilitación
- Recuperación de postoperatorios
- Cuidados especializados para Alzheimer y otras demencias
- Cocina propia y dietas personalizadas
- Terapia ocupacional, Animación y Teatro terapéutico
- Gerontogimnasia
- Podología y peluquería
- Estancias por horas, días o semanas



Calle Uría, 12. 3º (entrada por El Pasaje) 33003 Oviedo N° Reg.: 303 T: 985 20 21 89 - M: 678 533 959  
Calle Uría, 14 - Oviedo (frente al Parque San Francisco) N° Reg.: 460 T: 985 207 649 - M: 678 533 950  
Villamiana, 6 El Pendín - Oviedo N° Reg.: 113 T: 985 985 899  
[rvetusta@hotmail.com](mailto:rvetusta@hotmail.com) [www.residenciasdevetusta.com](http://www.residenciasdevetusta.com)

**NOS GUSTA  
SER LA BANCA**  
*que siempre quisimos ser*

oficina  
**23**

*“Estar asentado en una  
misma oficina, significa  
poder acompañar  
a los clientes a lo largo  
de toda su vida”.*

**Inés Berdasco.**

Hay muchas formas de definir **CERCANÍA**.  
Nosotros, preferimos hacerlo con ejemplos.



113 oficinas  
en Asturias



Nueva oficina  
digital



120 cajeros  
en Asturias



Servicio de  
atención digital



[cajaruraldeasturias.com](http://cajaruraldeasturias.com)



**CAJA RURAL  
DE ASTURIAS**