



# La Milana



Triatlón de montaña de Benasque \_ El Danubio en bici y otras aventuras en familia \_ Más por menos, menos es más \_ Nivología  
El viaje de los sueños \_ El gran desafío. El ultratrail \_ El Dueso \_ XXIII Semana Cultural de Montaña de Reinos \_ Madrid-Lisboa  
non stop \_ Avoriaz \_ La (del lat. ille)

# nº 3 sumario

- 4 **Triatlón de montaña de Benasque**  
Ángel Luengo
- 7 **El Danubio en bici y otras aventuras en familia**  
Marta Sánchez
- 10 **Más por menos, menos es más**  
Fernando Ruiz Puente
- 12 **Nivología**  
Alfonso Allende
- 16 **El viaje de los sueños**  
Pablo Ruiz
- 20 **El gran desafío. El ultratrail**  
Alberto Peláez
- 23 **El Dueso**  
Antonio Marco
- 24 **XXIII Semana Cultural de Montaña de Reinosa**  
Club Tres Mares La Milana
- 26 **Madrid-Lisboa NON STOP**  
Equipo 420 Madrid-Lisboa
- 30 **Avoriaz**  
Antonio Marco
- 31 **La (del lat. ille)**  
Patricia Zotes

club tres mares la milana



## La Milana nº 3 \_ invierno 2014

Edita: CLUB TRES MARES LA MILANA

c/ Mayor, 36. 39200 Reinosa (CANTABRIA)

Apdo de correos 65

Tfno: 664 720 172

clubtresmares@gmail.com

**www.tresmaresmilana.com**

 La Milana-Pico Tres Mares

**Foto de portada:** Eduardo Marco

**Diseño y maquetación:** laneveragrafica.com

Por favor, recicla esta revista

El Club Tres Mares La Milana no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Se permite la reproducción de los artículos siempre que se cite la procedencia.

Las actividades en la montaña conllevan riesgos. El Club Tres Mares La Milana recomienda que sólo las practiquen quienes estén preparados para ellas y asuman personalmente todas las responsabilidades, con independencia de las informaciones aparecidas en esta revista.

# Valorar

**En nuestra corta andadura con esta publicación, percibimos que llama mucho la atención el exotismo,** las montañas perdidas, las actividades que se salen de nuestro quehacer diario o esas aficiones diferentes a las típicas del fin de semana. Siempre es atrayente leer sobre culturas y espacios lejanos, y descubrir que en la Antártida hay montañas donde nunca nadie ha llegado o que se ha recorrido la selva brasileña a pie. Hoy se viaja más que nunca, pero ese hambre de conocer más y más lejos, y de hacer lo que no hacen los demás sigue estando vigente.

Y este impulso suele llevar consigo que siempre estemos con el catalejo puesto, y solo tengamos ojos para lo lejano. Y eso hace que lo cercano se muestre invisible y falto de atención. Craso error. Porque al lado de casa tenemos auténticos paraísos, muchos de ellos desconocidos para la gran mayoría de campurrianos, y en nuestra mano está que dejen de ser invisibles. Para conocerlos, disfrutarlos, amarlos y preservarlos como se merecen. Las montañas y los valles de sur de Cantabria son nuestra casa, y esta revista puede ser un buen escaparate para mostrar sus valores. Pongámonos a ello, estéis todos invitados a hacerlo.



Triatlón

# Triatlón de montaña Valle de Benasque

Desde hace un par de años se viene celebrando por el Pirineo este nuevo formato de triatlón que nos llaman mucho la atención y parece que poco a poco se va popularizando. Se trata de un triatlón de invierno y montaña, un *tri-neu* como lo llaman allí, y se compone de mountain bike, carrera por montaña y esquí de travesía.

El año anterior nos quedamos con ganas de ir pero no pudimos cuadrar agendas, así que este año era una de las citas obligadas. Habíamos oído a varios amigos que hace años fueron a Asturias a uno parecido aunque un poco más “familiar”, pero este año no se iba a celebrar. En principio íbamos a ir un pelotón más extenso más pero por problemas de salud y de trabajo nos quedamos

en seis participantes, que ya está bien. Algunos aprovechamos para irnos unos días antes a Pirineos y aprovechar finalmente una semana de anticiclón.

La primera actividad era la bicicleta de montaña. Se salía del centro de Benasque y consistía 13 km y 450 m de desnivel, primero por carretera y luego por pistas y senderos. El recorrido era circular, así que regresábamos a Benasque y comenzábamos la carrera por montaña, que a priori era lo más cañero: 6 km y 550 m de desnivel hasta la estación de Cerler. Una vez allí cambiaríamos las playeras por las botas y subiríamos esquiando 760 m hasta el Collado del Ampriu donde quitábamos pieles y nos lanzábamos (literalmente) 400 m hasta la meta.



El equipo antes de la carrera

[La siguiente transición se nos atraganta más todavía, unos cambiamos más cosas que otros y allí encontramos algunos amigos animando. Menudo lío, que si enciende el arva, que si cambia calcetines, la correa de los esquís que no sale, bebe algo, casco de esquí, bufff...]



Saliendo a todo gas

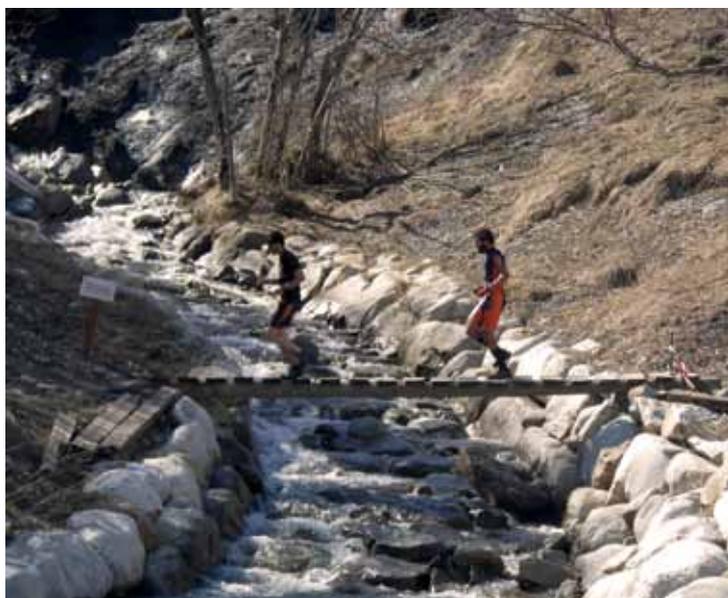
Los que vinieron sólo el fin de semana tenían ganas de aprovechar y el sábado, para calentar músculos, se hicieron una subidita al Aneto. No está mal para el día antes de una buena trisca... eso es un fin de semana al máximo. Esa tarde recogemos los dorsales en Barrabes y nos vamos al *briefing*, que era muy importante ya que era la primera vez que íbamos a una cosa de éstas y no teníamos ni idea como funcionaba. Salimos con la cabeza como un bombo, menuda cantidad de cacharros que tenemos que llevar: la bici, playeras, esquís, pieles, botas, casco de bici, casco de esquí, arva, guantes, calcetines; vaya locura, seguro que se nos olvida algo. Lo único claro es que iban a ser dos horas y media de calentón brutal. Además se veía mucho *machaca* así que la cosa iba a ser dura.

En la cena ponemos en común las estrategias de carrera y nos vamos a descansar pronto, que ya la noche anterior tuvimos bastante jarana. Quedamos a desayunar a las 7:15 de la mañana, empezamos a recopilar toda la cacharrería y nos vamos a la salida a dejar los equipos de esquí para que nos los suban a Cerler. De ahí hasta las diez, que salimos a templar nervios tomando algo y viendo la Fórmula 1, hasta que media hora antes de la carrera entramos a la zona de salida y nos empezamos a colar entre la gente para coger buena posición.

Salimos con la bici por asfalto en una suave bajada hasta el pueblo de Anciles, 2 km a toda velocidad. ya allí, Nando la lía y se sale de la carretera; para cuando quiere volver se da cuenta que la cabeza va por delante de la bici y toca primero en el asfalto con la cuerpo que con las ruedas. Le gritamos si está todo bien y dice que sigamos, así que para adelante que seguro que nos pilla en breve. Había que coger buena posición porque en las primeras rampas fuertes la pista se convertía en sendero y había que bajarse de la bici, con el consiguiente atasco que se suele formar. Luego se cogía una pista medio asfaltada por la que se hace buena parte de la subida. Allí Molus, que va con la *tete*

*de la course*, pega unos gritos para animarnos a los que venimos en el pelotón, pero la gente ya se ha bajado de la bici y no hay manera de adelantar por ningún lado. En cuanto volvemos a pedalear empezamos a remontar puestos subiendo; luego, en la bajada, preciosa y técnica por senderos y ríos, cada uno va cogiendo su posición. La vuelta es por la misma ruta de salida, por callejuelas con curvas muy cerradas en las que en una de esas, Moyuca con la agresividad que le caracteriza bajando, le cierran y da con sus huesos contra una pared. Vienen las asistencias pero se pone en pie, endereza el manillar y sigue que no hay tiempo que perder. Parece que los dientes están todos.

Volvemos a Benasque y la cosa va bien, hacemos la primera transición muy torpes casi todos, sobre todo los que somos novatos. Los 2 primeros kilómetros son en llano por una buena pista, parece que las patas pesan pero no mucho. Se hacen un poco largos sobre todo porque tenemos en la cabeza el perfil de la subida



Precioso sendero de la carrera a pie

que se pone muy duro al final, así que cuanto más llaneo haya más duro será el final. El sendero cuando se estrecha es muy bonito, con mucha pendiente, empedrado y con la zona final llena de barro y ríos. Se hace mucha parte andando, y es que para subir 550 m en 3 km hay que tirar de piernas, riñones y de todo lo que se tenga. Al pasar un puentecillo de madera ya se ven los edificios de la estación al fondo y la nieve, nos metemos un gel para la última parte.

La siguiente transición se nos atraganta más todavía, unos cambiamos más cosas que otros y allí encontramos algunos amigos animando. Menudo lío, que si enciende el arva, que si cambia calcetines, la correa de los esquís que no sale, bebe algo, casco de esquí, buffff... No tenemos mucha idea de la posición en la que vamos, pero vemos que están casi todos los esquís allí, así que nos da motivación extra. Como buenamente podemos, salimos hacia arriba con un calor tremendo por una pista pisada de Cerler. El camino se hace largo porque las rampas son muy suaves y hay muchos llanos. Esto no nos viene muy bien porque a nosotros que somos traveseros puros nos vienen mejor las zonas sin pisar con nieve mala y rampas más técnicas. Nos pasan algunos con equipos de competición super ligeros; pero bueno, ya nos veremos en la bajada, jeje.

Antes de llegar al último collado encontramos a un paisano que nos dice que allí mismo se acaba la subida, así que vemos a más amigos animando y echamos el resto. Aquí viene nuestro punto fuerte, la bajada, nos ponemos nerviosos y para lo único que sirve esto es para perder más tiempo. Uno quiere vender los esquís, otro pide torreznos para coger fuerzas y peso y nos

lanzamos volando hacia la meta. Fue también una pena que la bajada fuese por una pista de la estación pisada, porque a nosotros nos hubiese gustado algo más técnico. Molus que iba tercero se cae en la bajada y al final llega quinto, una pena porque un podium hubiese sido ya el colofón a una gran carrera. Moya entra también en el top 10, Fernando y Ángel el el top 20 y Moyuca y Toñín entre los 50 primeros. No está mal para 130 participantes y la pinta de machacas que tenían muchos de ellos. No hay más que ver que el campeón de hombres es uno de los tops de la travesía en España y la primera fémica ha sido la vencedora de la primera prueba de la Copa de España de carreras por montaña.

La verdad es que fue una experiencia formidable con un formato nuevo y peculiar que creemos que va a tener éxito en el futuro. La organización perfecta, muy simpáticos y muy profesionales, da gusto venir por aquí, más teniendo en cuenta el lío que supone tanto material. Habrá que repetir más retos como éste. También motiva ver a chavalas y chavales muy jóvenes que participaron en individual o por equipos y se dejan de tanto fútbol y playstation.

Para finalizar nos fuimos a meternos una buena *tripá* al restaurante que conocíamos del viernes: chuleta, longaniza, vino tinto, postrecito y para Campoo que nos quedaban siete horas de viaje.

<http://p-guara.com/wordpress/secciones/esqui-de-montana/esqui-de-montana-2013/trineu-gore-tex-valle-de-benasque-cerler/>



Arriba: Tirando del grupo  
Dcha.: Última transición



# El Danubio en bici, y otras aventuras en familia



Cruzando el Danubio a la altura del impresionante meandro de Schlögen

**¿Es posible viajar, hacer deporte y estar en familia,** todo a la vez? Nosotros creemos que sí, sólo hay que proponérselo. Ésa era, al menos, nuestra intención al acercarse las deseadas vacaciones de verano: un nuevo reto, esta vez totalmente diferente, al afrontarlo con Noa, una nueva y muy pequeña integrante del equipo familiar. Tras múltiples ideas, investigaciones, dudas y demás, nos decidimos: iremos rumbo Austria, a hacer su tramo del Danubio en bici y otras cosillas que nos vayan surgiendo antes y después.

Meses antes y muchas pruebas y rutas con nuestro nuevo *juguete*, un remolque *Chariot* específico para bebés y niños de corta edad (con sus correspondientes kits de bici, correr y esquí, todo un invento para nosotros), el proyecto lo vemos cada vez más viable y cercano.

Así que en agosto ponemos rumbo Austria vía Francia y Alemania, tranquilamente, que es como nos toca viajar ahora, al ritmo de las siestas y comidas

correspondientes de la criatura, con paradas y excursiones varias de camino; y en unos días estamos en Passau, frontera entre Alemania y Austria, y lugar del comienzo de nuestra ruta.

**El carril bici del Danubio** es la más importante ruta ciclista de larga distancia de Europa. Este mítico río, el más largo de la Unión Europea, nace en la Selva Negra y fluye hacia el sureste, atravesando Alemania, Austria, Eslovaquia y Hungría hasta el Mar Negro en Rumanía, donde desemboca. Su popularidad radica tanto en la belleza natural de la zona como en los numerosos lugares de interés cultural y artístico de la ruta, así como en la excelente red de infraestructuras y servicios de la misma. Y allá que vamos a comprobarlo, tras dejar la furgó bien aparcada en el camping de Passau y no sin los sudores previos de preparar bicis, alforjas, tienda, sacos, comida... que sí, ¡¡por fin salimos!!, disfrutando de nuevo de la sensación de viajar en bici, completamente por tus propios medios, y, en este caso, con todo tipo de facilidades: un carril bici que se extiende casi hasta



### Parada y fonda en la histórica ciudad de Linz

el infinito, ausencia prácticamente total de tráfico en la mayor parte del recorrido y ningún problema para seguir la ruta, perfectamente señalizada (con carteles de *Donauradweg* con flechas e indicaciones), y con poquitas cuestas en el tramo austriaco, con lo cual rodar con el carro y las alforjas es un placer. En muchos lugares, el paisaje es simplemente llanura y seguir el gran río, pero en otros tantos sorprende por su variedad: escarpados cañones en meandros, bosques frondosos, espectaculares viñedos, y pueblos y abadías de cuento. Obernzell, Schlögen, Linz, Melk, el tristemente famoso Mauthausen, valle del Wachau, Grein, Ybbs, son algunos de los lugares que vamos pasando en nuestros 350 kms de pedaleo camino Viena. Y, aunque pensábamos que por la época del año nos íbamos a encontrar muchísima gente, grata sorpresa al ver que no es tanta, o seguramente sí hay tanta, pero esto es muy grande y además, existe carril bici del Danubio ien ambas orillas!, que vamos combinando, con entretenidos cruces en pequeñas barquitas que aparecen de vez en cuando y dan un toque acuático a la travesía ciclista. Y si a todo esto añadimos que el punto de llegada era una ciudad

*[Las variantes son muchas y para todos los gustos: reservarlo todo, que te lleven el equipaje, hoteles de lujo, pensiones familiares, campings...]*

tan interesante como Viena, el resultado es una ruta en bici altamente recomendable para todo tipo de cicloturistas, muy adecuado para primeros viajes en bici, o también, como era nuestro caso, para viajes en familia. Resultó relativamente sencillo hacer unos 50/60 kms diarios, con múltiples opciones de *parada y fonda* casi en todo momento. Las variantes son muchas y para todos los gustos: reservarlo todo, que te lleven el equipaje, hoteles de lujo, pensiones familiares, campings... en nuestro caso, no teníamos nada reservado, ya que eso nos facilitaba mucha flexibilidad con nuestra pequeña pasajera y es que, al fin y al cabo, el viaje era a su ritmo, aprovechando sus siestas para avanzar, las paradas para comer, y, sobre la marcha, cuando creíamos conveniente, dar por concluida la jornada. En este sentido, aunque no llevábamos nada reservado, no tuvimos ninguna dificultad en encontrar alojamiento, entre campings y sobre todo pensiones,

[... y es que aquí, parece que está todo pensado para que resulte muy fácil no sólo el pedaleo sino todo lo que los viajes cicloturistas conllevan]



Desayuno de campaña para empezar bien el día

las allí llamadas *Gasthoff*, que nos sorprendieron por su ambiente acogedor y su copioso desayuno incluido.

Y así *pim pam* llegamos a Viena y tras visitar esta ciudad y alojarnos, tocaba ir de vuelta a Passau, en un tren con un montón de vagones reservados para ciclistas, y es que aquí, parece que está todo pensado para que resulte muy fácil no sólo el pedaleo sino todo lo que los viajes cicloturistas conllevan. En fin, que con todas estas facilidades y que nos quedaban aún unos cuantos días de vacaciones, nos quedaban ganas de más, así que nos buscamos aún otros varios entretenimientos, siempre con la filosofía de poder compaginar nuestro disfrute con el bienestar de la peque y adecuar todos los ritmos. Pero en estos lares, esas posibilidades que buscábamos abundan, así que más bien lo que había que hacer era elegir. En breve nos plantamos con Noa en la mochila en varias rutilas de los preciosos Alpes austriacos, entre montañas, glaciares y lagos. Se puede decir que, en este país, caminar por las montañas y esquiar son sin duda pasatiempos nacionales bastante extendidos, con muchísimas alternativas de todas las dificultades.

Para rematar, nos dio tiempo a otro pequeño viaje ciclista, esta vez de tres días. Este segundo viaje a pedales transcurrió por otro carril bici bastante menos conocido que el Danubio, pero no por ello menos interesante, y es que, en países como Francia, Alemania o Austria, entre otros, son muchas las opciones ciclistas de este estilo, con miles y miles de kilómetros de carriles bici. El **Tauern Cycle Path** empieza en las espectaculares cataratas Krimml, en el parque nacional Hohe Tauern, en los Alpes austriacos, hasta la ciudad de Salzburgo. De este recorrido, nosotros hicimos un tramo, en tres días, hasta la famosa estación de esquí de Zell am See. De nuevo un recorrido ideal para el pedaleo y con una señalización perfecta, unido ahora al aliciente de pedaleo con vistas a los Alpes. Otra *vía verde* ciclista muy recomendable, sin duda.

Y con todas estas idas y venidas, ahora sí que sí se nos acababan las vacaciones, así que poco a poco, rumbo a casa, esta vez por Italia y Francia y con las correspondientes paradas. Por nuestra parte, ya de vuelta y una vez comprobado que **sí se puede**, ahora sólo nos queda ir pensando en las siguientes. ¡Nos vemos!

# More for less Less is more Más por menos Menos es más

## Cruzar o no una línea de meta.

La respuesta a la pregunta: ¿qué significa lo que has puesto en el coche o que llevas tatuado en tu corazón? Es muy sencilla: LESS IS MORE / MORE FOR LESS

Es una filosofía de vida. Es una forma de entender, de ver la vida, es mi mundo imaginario, no es ninguna secta. Se crea de un despertar instantáneo, a través de una operación de un tumor testicular el 7 de diciembre de 2012. Desde ese día tengo una parte menos de mi organismo pero a cambio dispongo de un nuevo amanecer para crecer y reinventarme, cada día que uno se despierta es un don que hay que celebrar. Hay que disfrutar de los momentos que se te ofrecen, disfrutar de cada entrenamiento, ése es el objetivo: el proceso y no los resultados.

LESS IS MORE / MENOS ES MAS, es escuchar al cuerpo, escuchar a la vida y como ésta te enseña grandes lecciones, te ayuda a conectar con las cosas sencillas, (escuchar el cantar de un pájaro, observar un pez en el río...).

Mi pena fue una bendición porque me dió forma y me despertó.

LESS IS MORE / MENOS ES MAS, es un punto de inflexión, es salir al ruedo, es jugar al órdago con los dones de tus días, es pasar a la acción, es salir de mi zona de confort, es luchar y vencer, es dar gracias por todo lo que tienes, no por lo que no tienes, tengo una parte menos de mí pero tengo todo lo demás, en LESS IS MORE / MENOS ES MAS, aprendes a intentar no enfadarte, a no resignarse, a aceptar cómo es la gente, a acoplarse a cada situación (manillar acople triatlón), y llevarlo lo mejor posible, cuando vienen malos momentos mi palabra clave es *testículo* que para mí significa *con cojones*; si algo me molesta o me preocupa me digo a mi mismo *testículo*.

Entonces surge un flash afirmativo para superar una difícil situación y ejercer una influencia positiva en el entorno, lo aprendí en el Hospital La Paz e intento aplicarlo en mi vida diaria.

LESS IS MORE / MENOS ES MAS, es ver la vida a través de las gafas *Magnum Nandum* que significa ver con nuevos ojos, son unas gafas cromáticas multicolor con las que la vida se ve de otra manera, con otra dimensión, desde el otro lado, con otra perspectiva y en donde se valora cada segundo, cada minuto, cada hora, cada día, cada mes, cada año.

*[De ese roce con el cáncer, de esa máquina de quimioterapia que yo denomino la máquina de la verdad, del más allá de los doctores, en aquellas sesiones aparece la idea de que ese tumor sea mentira]*

LESS IS MORE / MENOS ES MAS, Fue una pérdida positiva, una parte menos de mí pero, entonces surge: MORE FOR LESS / MAS POR MENOS, a cambio sabes quién eres, de dónde vienes, conoces tus límites, es conocerse, aceptarse y superarse, quizá sea exagerado decir que apareció mi segunda vida;

Durante los ciclos de quimioterapia, en aquella sala con otros compañeros de fatigas, de ese ambiente, en aquel entorno, te planteas varias preguntas: ¿por qué a mí?, ¿por qué estoy aquí?, ¿a dónde vas?, ¿dónde está mi huevo?, ¿hay alguna razón importante para ir allí?, ¿dónde está mi límite?, ¿por qué nadie te da una explicación de la vida?

De ese roce con el cáncer, de esa máquina de quimioterapia que yo denomino la máquina de la verdad, del más allá de los doctores, en aquellas

sesiones aparece la idea de que ese tumor sea mentira; de que eso lo superaría 10 meses después de la operación, en Barcelona, en un viaje al interior de la mente de 226 kms (a nado, en bicicleta, y a pie).

Esa medicina trasforma a la gente. Pensé que hace 15 años en la carrera pedestre Aguilar-Santander me había encontrado a mí mismo, pero ese medicamento llega al subconsciente, por qué si no, mi hermano, (mismo caso, misma operación), unos meses después de salir del hospital cruzó el Pantano del Ebro a nado, ¿alguien me lo puede explicar?

Al estar en la línea de salida en Barcelona, llegue o no al final (¿del mundo?), para mí ese tumor estará superado; desde el pitido inicial haré todo lo posible para que mi deseo de esos días se haga realidad, entonces, cuando lo haya intentado me olvidaré del resultado (ser o no finisher) y dejaré que la naturaleza haga el resto, y creo que habré encontrado la respuesta a la pregunta de donde está el límite.

El límite es esa máquina de la verdad del teatro de la vida, ese aparato, bien sea de radioterapia, diálisis, quimioterapia, etc, que dicta sentencia y te explica que en la vida, no hay supermanes ni superhéroes, te

explica, que en la vida, hay que saber perder...

¿Por qué los seres humanos siempre queremos más?

Nunca será suficiente, cruzas un pantano, vas a tu pueblo corriendo, o viajas en bicicleta a ver al santo y así empieza otra vez otro ciclo, otra historia, nunca experimentamos la sensación de tener suficiente. Debo aprender a reducir mis necesidades, a no ser prisionero de una carrera, a no ser prisionero de un reloj de oro, de una pulsera de plata, de un collar de diamantes, no dejaré que se adueñen de mí y se me escapen otras cosas.

Descubriré más; uno no se debe centrar en una sola cosa. El extremismo es insano en todos los sentidos, en todo río de la vida de cada uno (el mío es el río Defer) debe de haber una orilla blanca y otra negra, la clave creo que está en buscar un equilibrio, ni todo blanco ni todo negro, buscar cada uno su *Yin Yan*, correr cada uno su propia vida, su propia carrera y no hipotecar la felicidad en busca de un único objetivo, como si por llegar a esa meta ya se conseguiera todo; cada uno debe auto-descubrirse con su propio método.

¿Por qué siempre buscamos más?



# Nivología

Desde el Club hace tiempo se están apoyando varias actividades relacionadas con la nieve en colaboración con el equipo de [www.meteocampoo.es](http://www.meteocampoo.es) de las que damos cuenta a continuación.

Antes de comenzar la temporada blanca se ha conseguido instalar y hacer funcionar en el Refugio Tres Mares una cámara web pública. Se ha ofrecido la imagen panorámica en tiempo real y resúmenes diarios en forma de *timelapses* que condensan las jornadas en un vídeo de un minuto y medio. Dado los buenos resultados y el interés que ofrece este recurso se va a intentar mantener esta cámara para la temporada próxima.

Varios socios coordinados por Alfonso Allende han sumado un año más de constancia, pese todo tipo de dificultades, en la toma de datos en Campoo como colaboración con AEMET para la observación nivológica, enviando semanalmente los datos al equipo de predicción de la Delegación en Santander que elabora el Boletín de Previsión de Aludes para Picos de Europa y Cordillera Cantábrica. Se recuerda una vez más la importancia de colaborar facilitando el reporte de aludes y sucesos de interés que podáis ver en vuestras salidas a la nieve (email a [info@meteocampoo.es](mailto:info@meteocampoo.es)).

El pasado invierno 2012–2013 ha tenido abundantes e importantes valores de precipitación de nieve (ha nevado 82 días, registrándose 465 cm en total). En cuanto al tiempo han predominado largos periodos de inestabilidad y fuertes vientos, lo que ha dificultado y reducido los días de pleno disfrute para las actividades deportivas en nieve. Estos factores, la abundancia de nieve, los fuertes vientos y la inestabilidad de las capas del manto, han favorecido las condiciones para un mayor riesgo de aludes.

*[La mayoría de los accidentes por aludes, tienen lugar como consecuencia de la sobrecarga producida por el accidentado o sus compañeros]*

Un año más desde el club se ha impartido la III edición del **Curso de Seguridad en terreno de Aludes** con el soporte de la homologación **ACNA Nivel I**. El curso fue aplazado por mal tiempo, se impartió los primeros días de febrero con participación de miembros del club y alumnos procedentes de Cataluña, País Vasco, Castilla y León, y Madrid. Esperamos, con la experiencia acumulada, mantener desde el club la oferta de este importante curso, pues resulta una actividad muy demandada que apenas se ofrece en España fuera de los Pirineos. Es fundamental saber usar el ARVA, la sonda y la pala, que son los tres elementos de seguridad indispensables en todos los itinerarios sobre la nieve en la montaña.

### **Campoo, zonas de riesgo de aludes y la pendiente**

La mayoría de los accidentes por aludes, tienen lugar como consecuencia de la sobrecarga producida por el accidentado o sus compañeros.

La gravedad, es el motor que desliza la nieve por las laderas hacia abajo. El peligro de aludes se incrementa con la pendiente hasta llegar a los 38-40°, a partir de ahí disminuye, en especial cuando se superan los 50°, porque las purgas frecuentes no dejan acumular nieve suficiente para formar grandes placas o acumulaciones. Las pendientes comprendidas entre 35 y los 45° son las más divertidas para hacer snowboard o esquiar, pero también son las más peligrosas.

Siguiendo esta afirmación, encontramos en las cumbres de Alto Campoo, varias zonas con pendientes comprendidas dentro de estos valores, muy fácilmente accesibles y concurridas por los aficionados al esquí,

*[Las pendientes comprendidas entre 35 y los 45° son las más divertidas para hacer snowboard o esquiar, pero también son las más peligrosas]*



Alud Solvay-Bóveda





Panorámica de Pico Tres Mares y al oeste Picos de Europa y Cordillera Cantábrica/ ©. E.M.G. – MeteoCampoo

esquí de travesía, snowboard, travesías de montaña o raquetas de nieve.

Se suele tener la percepción de que en Campoo no se producen aludes, pero cada vez que se dan las condiciones adecuadas y podemos asistir a la caída de aludes de dimensiones medianas o grandes.

Este año 2013 se han registrado numerosos aludes en estas zonas, de los que destacamos:

**Cuenca Solvay**, vertiente este del Pico Bóveda hasta el Paso de la Muerte. Impresionante alud de placa de grandes dimensiones en la zona de salida. En marzo de 2010 se produjo otro alud de placa en la vertiente sur de esta cuenca de más de 600 m de recorrido provocado por un aficionado que progresaba con raquetas de nieve.

**Cornón cara Sur**. Alud de placa muy cerca de la estación de esquí en una de las palas más frecuentadas tanto por los usuarios a la estación de esquí como por el resto de aficionados de montaña invernal.

**Pico Cordel, cara Sur**. Alud de placa de grandes dimensiones, con una cicatriz de salida de de dos metros de espesor y más de 450 m de ancho. El alud recorrió 1.300 m hasta el final de la ladera y descendió 595 m de desnivel. En este alud se vio afectado un grupo de cuatro esquiadores. El desencadenamiento de placas a distancia es uno de los factores más relevantes con un riesgo fuerte de aludes (riesgo 4–5). Uno de los esquiadores se encuentra con la cicatriz y afortunadamente no es arrastrado por el alud, quedándose en la parte superior del mismo y es ayudado por los compañeros a salir de esta situación.



Purgas en el Cordel



Además de estos puntos concretos, se han producido otros desencadenamientos de aludes de menores dimensiones en el Pico la Tabla, en Pico Tres Mares, entorno de Hoyo Sacro y demás zonas orientadas principalmente en las laderas sur y este con pendientes favorables.

Completamos el *mapa de riesgo de aludes* de las Sierras de Peña Labra, Cordel y Cebollera en su vertiente campurriana destacando los aludes producidos en temporadas anteriores en la vertiente norte y noreste de las Hoyas y norte de Valdecebollas.



Curso Meteocampoo. Febrero 2013



Purgas cerca de pistas

# El viaje de los sueños

*[Hice unas reformas y tras mover un poco la cocina, arrinconar el sofá, colocar unos armarios en esa esquina desaprovechada y prescindir del televisor, ¡ahí estaba! ¡Apartamento con vistas a todo tipo de parajes! ... y sí, sé que solo es una furgoneta pero en mi sueño veo mi casa]*

**Son muchas las historias vividas, lugares visitados,** caminos recorridos y personas encontradas que dan sentido al resto, que resulta imposible reflejarlo en palabras con la veracidad que se merece. ¿Cómo mostraros lo que un viaje solo de ida puede llegar a dar de sí? Enseñando, asustando, gustando, incomodando, motivando, luchando, creciendo, sufriendo, conviviendo, saboreando y mostrando que somos un pequeño granito de arena en un enorme montón.

Muy fácil ser alguien con mucho pero difícil con poco. ¿Eso nos decían, verdad? Pero por otro lado, he aprendido que en la simpleza está la grandeza y que simplemente soñando se puede conseguir ser todo lo grande que uno desee. Y, ¿qué somos las personas sino sueños? Somos lo que hacemos o intentamos. Esa escalera por la que avanzamos hacia lo deseado disfrutando del camino e impulsándonos a tocar el siguiente escalón. ¿Qué sentido soñar sin intentar hacerlo realidad? El sueño de *luego*, de *mañana*, del *fin de semana*, del *verano*, del *año que viene*, del *resto de tu vida*... Inspirador y lógico para tí, quizás irreal y tonto para el resto.

Yo como todos, también soy soñador, puede que enfermizo, pero es el motor que no me deja parar. Sueño con la montaña y todo lo que puede dar de sí. Algo perenne que siempre está ahí esperando planes, viajes y proyectos por realizar. Desde los catorce me subí a este carro que me hace vagar y soñar sin respiro.

Han pasado muchos años y ahora veo como el carro me ha llevado a este viaje de ida sin vuelta a la vista. La pasión ha ido creciendo y al contrario de la llama que va apagándose, en mi caso cada vez ilumina con mayor intensidad. Pasión que marca mi pauta en el día a día y en un futuro parece que mi forma de sustento.

Los últimos episodios hasta hoy de este viaje comenzaron con una mudanza, como pasa muchas veces. Hice unas reformas y tras mover un poco la cocina, arrinconar el sofá, colocar unos armarios en esa esquina desaprovechada y prescindir del televisor, ¡ahí estaba! ¡Apartamento con vistas a todo tipo de parajes! Eso sí, soy consciente de que los sueños te hacen ver la realidad a tu manera y sí, sé que solo es una furgoneta pero en mi sueño veo mi casa. Y parece que no fui tan iluso al mudarme a ella porque después de casi dos años no veo el momento de aparcarla.

Pero la carretera no llega a todos los lugares de este viaje, y claro, a veces sí que toca darse un respiro y dejar la vida nómada del caracol pegado a su casa. Así viajé a Colombia. Invitado por una amiga escaladora de allí pude contemplar la belleza y pureza del Caribe con sus playas de postal repletas de cocoteros y la vegetación exuberante que también domina gran parte del país. Katty vive en **Suesca** y, casualidades de la vida, es el lugar más conocido de escalada en el país. Roca arenisca de calidad adornada con *barbas*, que es como llaman a una especie de lianas repletas



#### Escalando en Suesca (Colombia)

de flores que cuelgan de los desplomes y aportan una pintoresca imagen. También visitamos otras zonas como La Mesa de los Santos, situada en un inmenso páramo simulando el aspecto de la sabana africana o Bucaramanga, con vistas sobre un gigantesco barranco a modo de balcón. Sin duda un país para conocer, de gente afable, buen clima y lugares increíbles donde la mano del hombre aún no ha llegado.

El viaje continúa y sin casi deshacer la mochila ya estamos comenzando el verano. Entonces el caracol vuelve a Rodellar, en la sierra de Guara, donde hace temporada de trabajo y escalada disfrutando de lo que le sigue aportando la vida allí. Mucha escalada, amigos, reencuentros y madrugones que no lo dejan aburrirse ni un solo día.

Ya en otoño comienza una nueva etapa, no sin antes realizar el peregrinaje anual al Naranjo de Bulnes y poder catar esta vez otra de las vías de su cara oeste. Destino obligado que nunca defrauda y deja con ganas de volver. Nos vamos con los trastos para otro sitio y ahora toca Lérida. Allí comienzo el curso de Guía de Alta Montaña en La Pobla de Segur y, si me lo hubieran mencionado antes, nunca hubiese creído que *la vuelta al cole* podía parecerse a esto. Hay que ir a clase, claro está, pero con la idea en tu cabeza de que no acabar a la hora reglamentaria puede depender de que el estado de la nieve no sea el previsto, o los catorce largos de la pared no se puedan ensamblar

como planeábamos hace que no me importe hacer horas extraescolares. Aprendo mucho, disfruto mucho y hacemos actividades muy interesantes. De esta forma he alternado durante el último año ocio y *deber*. El curso se reparte en semanas sueltas por lo que puedo seguir planeando escapadas por el resto de Cataluña. Durante el otoño e invierno aprovecho para escalar en la zona de Collegats, junto a La Pobla de Segur apurando ratos libres entre semana y Terradets para los fines de semana. Un mar de roca para compaginar increíbles sectores de escalada deportiva como Bruixes, La Pedrera o Argentería con paredones calcáreos y conglomerados de hasta quinientos metros. Rutas magníficas en Villanova de Meiá o La Paret de Bagasses en un estilo semi-equipado o deportivo pasando por Roca Regina o alguno de las innumerables paredes del Pallars con largos más limpios.

Siurana, en Tarragona, es otro de los lugares que siempre me ha encantado. En el corazón de la sierra del Montsant es uno de los destinos habituales de escaladores punteros de todas las nacionalidades. Una de las zonas más internacionales que poseemos donde el frío del invierno se combate escalando al sol en una simbiosis perfecta para afrontar las inclemencias de la temporada invernal. Apurando un par de semanas antes de la vuelta a casa por navidad, aprovecho para cerrar el año con buenos encadenes y saciar el hambre de roca que tocará pasar hasta la primavera y el fin de la nieve.



Y es que, “quien mucho abarca poco aprieta” y por la roca me desvivo pero, “la cabra acaba tirando pal monte” y el monte que yo conocí desde que era pequeño tenía nieve. Así que claro, toca sacar los esquís del baúl, afilar piolets y crampones y cambiar un poco el chip. La furgo ahora sí que va cargadita. Un tetrís que merece la pena meditar para que la logística diaria no acabe agobiando.

Enero llega un tanto raro y parece que después de preparar el material no lo vamos a poder maltratar ni un poco. Sigo escalando, adicto a la “rocaína”, pero mirando por el rabillo del ojo al cielo y, parece que de tantas miradas intimidatorias la ansiada nieve no se hizo de rogar más. La espera cundió y es que nos deparaba unos estupendos invierno y primavera.

Compagino los días de curso con los libres conociendo multitud de lugares nuevos por el Pirineo. Semanas completas de esquí de montaña disfrutando de los fuera pista en las inmediaciones de estaciones de esquí como Tavascan, Baqueira, Espot y Port Ainé o circulares por el Parque Nacional de Aigüestortes. Lugar este último con innumerables rincones por descubrir invadido de corredores de nieve, afiladas aristas y cascadas de hielo que hace de aquello, el lugar más habitual de juego. Invierno escaso de hielo que dejó sin cumplir las expectativas, pero inmejorable en nieve con el polvo por las rodillas en muchas ocasiones que hacían que valiera la pena el esfuerzo de la subida.

Después de tres intensos meses de nieve, tan solo perturbados por algún día de mal tiempo aprovechados para escalar en las partes bajas de los valles, mi cabeza comienza a alterarse cuando los desayunos mañaneros empiezan a ser agradables en el exterior. El sol calienta de nuevo y es el momento de retomar la faena y comprobar si será demasiado duro recobrar la forma para escalar. Así, a modo de *terapia de choque*, quedo con un par de amigos para escalar en Santa Linya. Inmensa cueva donde todo desploma demasiado y el

séptimo grado casi no existe ni para calentar. Vamos, algo perfecto para comprobar cómo la gravedad es más potente de lo que recordaba y el letargo me había entumecido los músculos. El resultado no fue tan traumático y parecía que *la vuelta al ruedo* iba a ser posible en menos tiempo de lo esperado.

Primavera es una época perfecta para escalar tapia, especialmente por estos parajes donde el sol comenzará a azotar con fuerza antes de lo que estamos acostumbrados. Es pues el momento de conocer el Congost de Montrebei. Dos gigantescas paredes, cuya conjunción en el fondo de valle marca la frontera entre las dos comunidades autónomas, haciéndose llamar Pared de Aragón y Pared de Cataluña respectivamente. Moles calizas de quinientos metros de altura y anchura suficiente para poder dibujar más de un centenar de itinerarios de todas las dificultades. Para la toma de contacto elegimos Aragón y su orientación más benévola en esta época. Nos embarcamos en *Femme Fatale* y su escalada técnica sobre placa desplomada que, con dificultades hasta 7b, nos permiten pasar en libre disfrutando como chiquillos. Sin duda buena carta de presentación que nos obligaría a volver.

Primera vez escalando en pared con mi amigo Riki y parece que hacemos buena *pareja de baile*. Nuestras perversas mentes no tardaron en cavilar la próxima maldad y en pocas horas iya teníamos billete a Marruecos!

Pero aún quedaba un mes por delante y muchas cosas por hacer. Tocó calzarse los esquís unas cuantas veces más y pude disfrutar de días por Benasque y pegarnos el bajadón del Aneto. También la Bonaigua o Amitges con un *paquete* de nieve más propio de febrero en un buen invierno, así como un par de salidas por Picos de Europa en los días previos de preparativos al viaje a Marruecos. Y es que casi con un pie en el continente vecino, ihabía que ponerse las pilas para sacar partido a la roca africana! Finalmente compaginaba el descanso

Izda.: Escalando hielo en Cavallers, Aigüestortes  
Dcha.: Una de la múltiples aristas en los  
alrededores del refugio de Amitges

[No teníamos muchos días por delante  
pero si las ideas bastante claras]

de la piel de los dedos de escalar subido en los esquís y las pesadas piernas de foquear a base de desplomes.

En poco tiempo ya estaba camino de Taguia en Marruecos. Después de dos horas de avión, ocho de autobús de estos de película con cabra a bordo incluida y otro par de horas de mula para cargar el equipo, llegamos a destino. Yo solo había visto fotos pero nada más lejos de la realidad después de verme en aquella aldea recóndita, sin luz eléctrica y rodeada de gigantes calcáreos de espantosa verticalidad. No teníamos muchos días por delante pero si las ideas bastante claras. Combinamos así vías equipadas en estilo deportivo, con otras totalmente limpias, que en momentos nos hicieron parecer los aperturistas, al no encontrar nada que nos reafirmara estar siguiendo el itinerario. El clima fue bondadoso con nosotros y pudimos escalar seis de las clásicas de dificultad del lugar forzando en libre los quinientos metros de hasta 7b+ de *Rivières pourpres*, los seiscientos metrazos de hasta 7b de fisura a proteger de la *Rouge Berebere*, o la atlética *Bailando con henna* de 7c, entre ellas. Roca de calidad como pocas veces había palpado, en un ambiente hostil y exigente, sumergido en la hospitalidad de sus gentes con las cenas a base de tajines y las sobremesas de té con menta.

De vuelta en casa, ya estamos de nuevo en verano y Rodellar llama de nuevo a mi puerta. La temporada estival, siempre intensa, me sirve para ponerme en forma y dar lo mejor de mí. Muchas rutas por hacer pero, ya después de tres veranos allí empieza a ponerse más difícil escalar algo nuevo y toca ponerse más fuerte. Vamos haciendo los deberes y los resultados no se hacen esperar. Ahí empiezo a creer en un sueño juvenil que nunca pensé tener al alcance y me planteo darle una vuelta de tuerca a mi motivación. Un escalón más, difícil de alcanzar pero que una vez más me serviría para conocerme y luchar por algo que en aquel momento tenía sentido y me hacía ilusión. Una lucha que, como todas, pasó por muchas fases y en la que



la cabeza jugó malas pasadas a las que pude hacer frente. Y como todo esfuerzo tiene su recompensa la batalla acabó y victorioso logré hacerme con mi primer 8c fusionado en la ruta número 100 de octavo grado. Doble utopía hecha realidad en respuesta a que los sueños a veces se cumplen deparando algo aun mejor a lo esperado.

La temporada toca a su fin y después de tres meses recluso, sin oponer resistencia eso sí, me reencuentro con mis compañeros del curso de guía. Ahora toca el módulo de alpinismo estival y logramos sacar provecho de esas dos semanas. Volvemos a Montrebei para hacer esta vez vías más asequibles y acordes a lo que toca practicar como *el diedro Audoubert* o *La vía del Tronko*. También visitamos Cavallers para disfrutar de su increíble granito. Ascendemos el Aneto esta vez siguiendo la *Arista de llosas* y pasamos algún otro día por Terradets escalando en Roca Regina.

Los siguientes capítulos ya se escriben en base a escalada deportiva solo alterados con un par de pinceladas de escalada alpina en Montrebei o una rápida incursión en las agujas de Montserrat.

Ahora, bajo el manto blanco que me sorprendió esta mañana al abrir la puerta de mi alcoba en Margalef esta mañana, escribo este artículo corroborando lo intenso que es este viaje a través de los sueños. El tintero aun repleto me dice que quedan muchos capítulos por plasmar y el tiempo es lo único que me oprime al pensar que necesitaría tres vidas para quedar saciado. La rueda sigue girando y en su próximo destino el caracol aparca de nuevo para partir a tierras extrañas y hostiles. ¡Patagonia! Algo inminente y a la vez lejano que me obliga a tenerlo en mente sin desaprovechar el presente.

Espero que este viaje a través de los sueños aporte algo a vuestra motivación, inspiración o desafíos y quién sabe, quizá en el próximo soñemos juntos.

Trail Running

# **El gran desafío** **El ultratrail**



*[Los caballos fueron liberados de tener que competir por obligación para hacerlo los humanos por placer...]*

**En los últimos años la popularidad de las carreras de montaña** ha subido como la espuma; es habitual encontrar todo tipo de pruebas a lo largo de nuestra geografía. Algunas de ellas sobrepasan los límites de una competición atlética tradicional por su distancia, su recorrido y por representar un auténtico reto el simple hecho de estar en la línea de salida. Son las llamadas **ultramaraton**es de montaña o **ultratrails**.

Se trata de pruebas a medio camino entre la aventura y la competición, entre el atletismo y el alpinismo, que van desde 50 hasta 168 km (aunque hay excepciones de hasta 330 km), desarrolladas casi íntegramente por terreno de montaña, senderos, caminos, campo a través o pistas, y, salvando unos importantes desniveles de entre 2.000 m y 9.000 m de ascensión vertical, pueden rodear un macizo montañoso, cruzar una isla o enlazar dos lugares diferentes.

Aunque correr es tan antiguo como el ser humano, el ultratrail es un deporte relativamente moderno. Podemos encontrar su nacimiento en California, donde se celebraba la *Western States*, una tradicional carrera de caballos de 100 millas (168 km) que cruzaba las montañas de Nevada. La de 1974 hubiese sido una edición más de no ser porque el caballo de Gordon Ansligh, un fornido californiano de más de 100 kg, sufrió una lesión y empezó a cojear a unas semanas de la prueba. Fue entonces cuando Gordon decidió hacer la carrera a pie. Nadie le creyó, pero tomó la salida junto a 200 caballos y terminó en menos de 24 horas. Al año siguiente hubo alguien más acompañándolo, y así, en unas pocas ediciones, los caballos fueron liberados de tener que competir por obligación para hacerlo los humanos por placer, ya que muchos morían de golpes de calor o agotamiento. Es así como dejaron de ser explotados, convirtiendo a la *Western States* en la primera ultramaratón de 100 millas (168 km).

Actualmente, el número de ultramaraton

es como La Transvulcania en la isla de la Palma o La Transgrancanaria, que juntan a los mejores corredores del mundo.

Lo realmente especial de las ultras es que tienen cabida tanto los corredores profesionales como el corredor popular, y el ambiente que reina en estas carreras es más cercano al mundo de la montaña que al de la competición.

Finalizar una prueba de este tipo puede parecer inalcanzable para la gran mayoría de los mortales, sin embargo, con una buena preparación deportiva que nos permita aumentar paulatinamente el número de kilómetros recorridos, mucha motivación y fortaleza mental, un ultramaratón es algo que cada día está al alcance de más gente.

Lógicamente, sería impensable lanzarse a correr 100 km por las montañas de un día para otro. Lo más aconsejable es iniciarse en pruebas cortas y sencillas para ir adquiriendo experiencia y ganando resistencia, empezando con distancias en torno a los 10–15 kilómetros (incluso 21 km) los primeros años. De ahí pasaremos al siguiente objetivo, los 42 km de la maratón, y una vez finalizadas unas cuantas, buscaremos un nuevo objetivo asequible para intentar dar el paso a las ultras.

La particularidad de estas pruebas radica en que no basta con estar en una perfecta forma física para tener un buen rendimiento; en una prueba tan larga, hay muchas variables que se deben controlar, como dosificar el ritmo de carrera, la hidratación, la alimentación y gestión de los avituallamientos, la elección del material, la estrategia de carrera, una buena orientación durante las horas nocturnas, etc. La gestión de estos factores es lo que a menudo determina que alcancemos nuestro objetivo, más que el estado de forma en sí. Es aquí donde la fortaleza mental cobra también casi más importancia que la física; es inevitable pasar por momentos de crisis durante las pruebas, y es ahí donde una mente fuerte se hace clave para ayudarnos a seguir adelante con la prueba.



*[Es una aventura que nos llevará a buscar nuestros propios límites.  
El sacrificio realizado en los entrenamientos se transformará en  
una explosión de satisfacción al cruzar la línea de meta]*

El entrenamiento de pruebas tan largas y duras es muy exigente, pero al realizarse en la montaña, un entorno natural, hace que sea altamente motivante. Para finalizar una ultramaratón con garantías, un corredor necesitará al menos unas 10–15 horas semanales de entrenamiento; por ejemplo, una hora al día entre semana y dos tiradas largas de 3–4 horas los fines de semana (los corredores punteros llegan a entrenar en ocasiones hasta 40 horas semanales). También es habitual combinar la carrera a pie con otros deportes como la bici o el esquí de montaña, minimizando así el riesgo de lesiones.

Una correcta alimentación es esencial. La ingesta de carbohidratos se verá aumentada debido al gran volumen de entrenamiento, así como el de proteínas, necesarias para reparar las micro roturas musculares causadas por el continuo golpeteo de nuestros pies contra el suelo. También necesitaremos grasas de calidad para mantener las reservas de energía.

Una alimentación vegana es perfectamente recomendable para afrontar retos de esta magnitud, ya que aportan energía prolongada sin altibajos, proteínas de gran valor biológico, ácidos grasos, vitaminas

y minerales, con la gran ventaja de tratarse de una alimentación especialmente digestiva. Esto es una gran ventaja durante la carrera, donde después de muchas horas, nuestro estómago se puede resentir al tomar bebidas energéticas y barritas de glucosa. Optar por una alimentación sencilla y natural, con frutas de temporada y frutos secos, nos ayudará a evitar problemas digestivos, muy comunes en la larga distancia.

El americano Scott Jurek, corredor vegano, es toda una leyenda; posee el récord absoluto de siete victorias en la *Wenster States*, entre otros éxitos. Es muy recomendable el libro donde cuenta su historia, aderezada con recetas veganas: “Correr, Comer, Vivir”.

Las ultras se han convertido en un gran desafío para muchas personas, o quizás también en una forma de conocer la montaña o a nosotros mismos. Es una aventura que nos llevará a buscar nuestros propios límites. Lo que es seguro es que todo el sacrificio realizado en los entrenamientos, todas las penurias pasadas durante la carrera y el sufrimiento, se transformarán en una explosión de satisfacción al cruzar la línea de meta; algo que nadie te podrá contar, tendrás que experimentarlo en tu propia piel.

Duatlón

# El Dueso



**Después de terminar la temporada de verano y con el fin de probar nuevas disciplinas se nos ocurrió empezar a hacer algún duatlón, y qué mejor que uno al lado de casa, en la cárcel de Santoña. Se trataba de un duatlón de correr y bici de montaña muy divertido, así que nos pusimos manos a la obra y empezamos a correr un poco ya que la bici la teníamos algo más entrenada tras el verano. El equipo estaba formado por los *Los Moya* (Lalo y Dani), Toñín, Julián, Pablo y algunos acompañantes.**

El domingo 22 de diciembre nos pusimos en marcha hacia Santoña; salimos muy pronto porque Dani quería ir con tiempo (luego estuvimos esperando dos horas). El día acompañaba y estuvimos un rato para entrar, ya que hacen un registro a fondo del coche antes de acceder al interior.

Se veía a mucho profesional muy preparado pero al final no fue para tanto. Nos cambiamos y accedimos a la parte de dentro, donde tomamos contacto con los presos. Al principio te da algo de respeto pero en un momento es como si estuvieras por casa. Empezamos la carrera corriendo siete kilómetros por el circuito; luego pasamos a la bici, diez kilómetros por un circuito tipo pista con alguna bajada fuerte y poca subida, y después otros tres kilómetros corriendo.

Al final acabamos la prueba, saludamos a la gente del pueblo que está allí y para terminar qué mejor que comer una buena paella y tomar una copa a la orilla del mar.

Este año volveremos e intentaremos preparar alguna prueba más difícil como los triatlones de invierno.

ULTRA TRAIL

55

TRAIL ETAPAS

28+32

TRAIL

33

PROMO

8



10 PICOS POR ENCIMA DE 2.000 m



LA HERRADURA  
DE CAMPOO

12 & 13 JULIO 2014  
CANTABRIA

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

# XIII Semana Cultural de Montaña de Reinosa



Del martes 29 de octubre al 1 de noviembre celebramos en el Teatro Principal de Reinosa la XIII Semana de la Montaña. Tras los diez primeros años organizados por la Asociación de Amigos de Mel y la gran conferencia del año pasado de Denis Urubko el listón estaba muy alto, por lo que ofrecíamos un cartel muy variado tanto en actividades (alpinismo, escalada deportiva y big walls, esquí de montaña y trail running) como en ponentes.

Abría la semana **José Carlos Tamayo**, alpinista vasco con una amplísima trayectoria en muchos de los macizos montañosos alrededor del mundo y perteneciente al equipo de *Al filo de lo imposible* durante más de 20 años. Nos presentó una película sobre su experiencia en el Karakorum, una cordillera vecina al Himalaya que

ha visitado en multitud de ocasiones. La ponencia, con fotos desde hace 20 años a la actualidad, trataba no sólo las muchas diferentes ascensiones allí realizadas (con y sin éxito) sino también historias de las personas que habitan en esas zonas. Tamayo es un gran comunicador y tuvimos la sensación de haber estado de viaje en el Karakorum con él.

El miércoles fue el turno del simpático **Novato Marín**. Escalador superfanático de 61 años que actualmente encadena hasta un grado 8b+ y padre de Edu Marín (subcampeón del mundo de escalada) nos contó su peculiar historia con su habitual sentido del humor. La realidad es que no se tiene constancia en todo el mundo de que alguien de esa edad tenga este grado

*[...Leo Houlding, uno de los mejores escaladores de grandes paredes del mundo, y en el Teatro no cabía ni un alfiler]*

de escalada, y menos que esté pensando en subir un peldaño más con el proyecto de 8c en el que trabaja en la actualidad. Pudimos ver fotos de sus comienzos y vídeos de sus últimos encadenamientos de vías de octavo grado en Rodellar, además de unas imágenes increíbles de su hijo Edu. *Novato* es una fuente inagotable de anécdotas tanto de escalada como de la vida y todos pasamos una tarde para recordar.

La noche del jueves venía a Reinos a **Mireia Miró**, varias veces campeona del mundo de esquí de montaña y ganadora de muchas carreras de montaña de la Copa de Mundo. A pesar de su juventud tiene una larga experiencia pero una lesión crónica le obligaba a tomar la decisión este verano de dejar la competición de alto nivel. Por eso, nos habló de cómo empezó todo, de su evolución hasta llegar a lo más alto y de cómo se plantea ahora su futuro. Fue una conferencia muy interactiva y hubo muchos momentos divertidos con las preguntas del público.

Como colofón de la semana, teníamos en casa a **Leo Houlding**, uno de los mejores escaladores de grandes paredes del mundo, y en el Teatro no cabía ni un alfiler. Nos venía a hablar de dos expediciones totalmente distintas, su escalada del **Cerro Autana** en la selva venezolana y la de **Ulvetanna** en la Antártida. Había una gran expectación por ver las películas que nos traía y la verdad es que no sólo no defraudó sino que superó todas las expectativas. Aparte de la espectacularidad de las imágenes y las películas, Leo derrochó simpatía y profesionalidad, se nota que es un crack mundial. A juicio de mucha gente fue la mejor de todas las charlas de la historia de la Semana de la Montaña.

Desde el Club Tres Mares La Milana queremos agradecer a todos los que estuvisteis allí llenando casi todos los días el Teatro de Reinos. También queremos dar las gracias a todos los patrocinadores y en especial al Ayuntamiento de Reinos que nos sigue apoyando al cien por cien en este proyecto. Gracias a ellos pudimos traer a nuestra ciudad a grandes nombres del panorama no sólo nacional sino también internacional de la montaña, haciendo de Reinos una Semana de la Montaña a la altura sólo de las grandes poblaciones de España.

Para el año que viene tenemos muchas ideas y proyectos que esperamos que se hagan realidad, así que os esperamos a todos en 2014.



De arriba a abajo:

1. Inaugurando la semana con J. Carlos Tamayo
2. *Novato* Marín
3. Mireia Miró

Pág. izda.: Miembros del Club con Leo Houlding  
(Fotos de Miguel de Celis)

# Madrid-Lisboa NON STOP

*[Es una pena que sea de noche porque la pista que va por toda la ribera del río Jerte debe ser preciosa, pero lo bueno es que el tiempo es maravilloso y vamos en manga corta]*

**A principios de verano solemos juntarnos para decidir** qué carreras de mountain bike vamos a correr cada año, y aunque esta competición a priori no nos motivaba mucho, el formato era algo totalmente novedoso y nos costó menos de media docena de cervezas convencernos.

El reto era ir desde Madrid a Lisboa sin paradas, 771 km en total, dándonos relevos en equipos de cuatro integrantes. El desnivel no parecía en principio muy exigente, 6.000 metros de desnivel positivos en casi 800 km no era mucho, pero la experiencia de navegar con el GPS (no estaba nada marcado) y la de rodar de noche nos apetecía. También había una parte de estrategia, ya que había que decidir qué relevo correría cada uno. A esto se sumaba que era primera edición y nadie sabía lo que iba a pasar, lo que le daba un poco más de emoción.

Antes de la carrera todo eran dudas y preguntas, principalmente porque la organización no daba ningún dato. Al final lo que nos dimos cuenta es que ni ellos mismos sabían lo que iba a pasar, pero a pesar del desastre todo salió muy bien. No había información sobre el recorrido hasta una semana antes ni incluso a qué hora iba a ser la salida. Después no coincidían ni los perfiles, ni los tracks, ni los kilómetros, nada. En fin... todo fue un poco sobre la marcha, pero esto es algo a lo que estamos muy acostumbrados.

Teníamos varios equipos, uno de ellos compuesto al cien por cien por miembros del Club que intentarían ir a fuego y otro que se juntó con varios amigos gallegos que iban a ir más tranquilos.

Llegamos el jueves a Las Rozas a las verificaciones y vemos todo el parking lleno de autocaravanas, muchos con patrocinadores, chóferes e incluso masajistas, y pensamos que entrar en los 50 primeros iba a estar bien. El presentador empieza a entrevistar al Campeón Vasco de MTB, el ganador de la Titan Desert, exciclistas profesionales, etc. así que el nerviosismo va aumentando poco a poco.

Nos presentamos el viernes super motivados para la salida, hay que calmar los ánimos porque sabemos que nuestro punto fuerte es la resistencia y en esta primera etapa no hay nada que ganar pero mucho que perder. Comienza Fito a las once desde la Plaza de Toros de las Rozas, dan la salida, todos muy nerviosos y pensando en la que nos espera. En la llegada vemos que tarda en aparecer, y cuando lo hace viene lleno de polvo y con el dorsal roto después de una caída en el kilómetro diez y una picadura de avispa en el cuello, la verdad es que más no le podía pasar...

Al final cuando fue al médico al volver a Reinosa tendría una costilla rota, y aún así corrió otros 150 km más, ¡qué dureza! A pesar de todos estos percances estamos en la mitad de la clasificación tras el primer relevo.

La segunda etapa la hace Juan y casi sin darnos tiempo a llegar al siguiente punto de relevo aparece habiendo adelantado más de 30 posiciones. Parece que poco a poco vamos calmando los nervios y poniéndonos en nuestro lugar. Empezamos a cogerle el truquillo a los relevos y a la carrera, y nos damos cuenta que aparte de tirar como locos hay que navegar mucho con el GPS.



Los primeros en llegar al primer relevo

El tercer relevo tiene una buena parte por carretera y sale Fernando. De camino en furgoneta al siguiente punto pasamos a corredores y pensamos que el nuestro está por detrás, pero de repente aparece Nando con mucho más ritmo que el resto adelantando a gente sin ningún tipo de conocimiento, nadie le puede seguir la rueda. Menos mal que le encontramos porque ya en el kilómetro 30 se había bebido todo el agua que llevaba y hacía más de 30 grados. Le aprovisionamos de agua y tras intentarle dar órdenes de equipo (idosificaaa!), los demás nos vamos al siguiente relevo. Al cabo de un rato vemos que tenemos unas llamadas perdidas de Fernando y nos dice que lleva en la meta esperando a que vayamos más de 20 minutos, así que Fito se cambia a toda velocidad y comienza su segunda etapa, que era a priori la más sencilla de la carrera pero con una costilla rota y una bajada muy técnica ya de noche no iba a ser fácil.

Cuando Fito sale le queda sólo una hora de luz, así que tras 20 kilómetros de bajada por carretera con algún llano y unos pequeños repechos se llega al Barco de Ávila, donde casualmente se une con un chico de Hoznayo; *Cantabria infinita...*

Van rodando juntos por caminos rotos y carreteras hasta que llegan a un alto donde se acaba la pista, se

ponen a buscar el camino: “por aquí no es, por aquí tampoco”, hasta que oímos “¡por aquí!”. Es una pista llena de piedras sueltas que se baja andando porque es de noche y con el dolor de costillas y no se puede caer de nuevo. Es viernes por la noche y somos una atracción para los vecinos de Navaconcejo que se han echado a la calle para darnos la bienvenida.

Fito llega a Navaconcejo, en el Valle del Jerte, de noche cerrada y Ángel toma el relevo. Vaya ambientazo que había en este pueblo, con toda la gente animando y música, parecían las fiestas. Cambiamos GPS, foco y el sensor de tiempos y sale Ángel a lo “vaca ciega” derrapando a por los de delante, y encuentra a otro chico que no sabe por donde va el track así que hacen grupeta y empiezan tiran a muerte. Es una pena que sea de noche porque la pista que va por toda la ribera del río Jerte debe ser preciosa, pero lo bueno es que el tiempo es maravilloso y vamos en manga corta. Pasamos por Plasencia en pleno botellón y a partir del kilómetro 50 entramos en caminos y senderos con muchas portillas y muy ratoneros. En un sube y baja Ángel sale despedido de la bici y pierde gafas, móvil y todo lo que lleva en el maillot, menos mal que por lo menos las gafas las recuperó.

A las tres de la mañana vuelve a salir Juan con otros



El equipo gallego-campurriano en la salida de Las Rozas

cinco corredores a tiro, que coge muy rápido y como se queda sin luz a mitad de la etapa se queda con ellos. Cuando llegamos al punto de relevo ya nos damos cuenta que estamos en la *pomada*, porque las únicas caravanas que se ven son de equipos ciclistas profesionales y nunca hay más de 20 vehículos aparcados. Los cuatro primeros van como tiros y ya hace unas horas que habían pasado por allí, destrozando las mejores previsiones de la organización. De hecho, nosotros íbamos mejorando el mejor horario previsto. Juan llega al relevo y nos deja en la quinceava posición, y nos juntamos con el equipo de la Fundación Contador con los que iríamos casi hasta Lisboa.

Fernando empieza a pedalear antes de amanecer pero sin foco en el tramo siete, que iba a ser la encerrona de la carrera. Según la organización un tramo para *biker rodador*, pero lo que se iban a encontrar en realidad iba a ser un auténtico caos. Era una etapa de casi 80 km rompepiernas con *sube y bajas* muy fuertes y en la que había que ir navegando muy atento porque los senderos casi no estaban marcados. En el punto de relevo la gente no llega y se comenta que hay más de siete perdidos, y Nando nos llama que se le ha roto el GPS y que al compañero no le funciona, así que vamos en su ayuda pero cuando llegamos ya lo tienen todo solucionado. Mientras, en meta empiezan a llegar los corredores ya de día y con un calor horrible todos impresionados con la inesperada dureza de la etapa.

Los que iban delante nuestro nos sacan algo de ventaja haciendo alguna trampilla que otra, ya que como no encuentran el camino van por carretera una buena parte, allá cada uno con lo que hace. Molus y Gonzalo que iban con su equipo a otro ritmo más suave tuvieron que hacer esta etapa en pleno día y comentaban que había gente moribunda en las pocas sombras que dan las encinas. Era un panorama digno de ver.

Después de cinco horas y media aparece Fernando y sale Ángel de nuevo a cruzar la frontera con Portugal. Una etapa de más de 90 km con más de 35 grados que iba a ser un infierno, aunque por lo menos habíamos hecho ya grupo con los de Contador y nos íbamos dando ánimos. Llegamos totalmente deshidratados a Ponte do Sor donde nos dicen que marca el termómetro 38 grados, y Fito y *el Contador* salen a otra etapa sin casi desnivel pero muy larga y en plena solana.

A las tres de la tarde comienza Fito su última etapa, otra vez muchísimo calor. Empieza a dar pedal por carreteras hasta que se aleja de Ponte de Sor, giran a la derecha y pasan a rodar por pistas de arena con el piso ondulado, donde las ruedas pierden mucha tracción y con cada bache va notando pinchazos en las costillas. Gracias al compañero de la Fundación Contador se van motivando y siguiendo a buen ritmo. Por fin se acaba la pista y llegan a la carretera de nuevo, sólo quedan 10 kilómetros para el final de la etapa, así que a tirar hasta



Izda.: Primera fila de salida / Dcha.: El equipo Club Tres Mares La Milana a su llegada a Lisboa

que no pueden más y llegan a Coruche a las seis de la tarde. ¡Es tu turno Juan!

Sólo nos quedaban 95 km, en principio muy rodadores pero a estas altura ya no nos creíamos nada, de los cuales los 50 últimos eran por asfalto. Se juntan un grupo de seis corredores, pero Juan y otro atacan a 20 kilómetros de meta para no llegar al sprint. Hay que tener cuidado porque es de noche, van por carreteras muy peligrosas casi sin luz y hay que estar muy atento al GPS. Otra etapa que a priori la marcaban como sencilla se convierte en larga y peligrosa.

Al final llega Juan a meta en Lisboa 35 horas después, todos muy contentos con el carrerón, teniendo en cuenta que quedamos en el puesto 18 en la general y octavos en nuestra categoría, y eso que nuestra predicción eran 40-45 horas. Como queríamos, estábamos en Lisboa para cenar el sábado. Molus y Gonzalo tirando de los amigos gallegos llegan de madrugada también contentísimos por haber llegado a meta.

La conclusión que sacamos de la carrera es que es una experiencia que nunca habíamos probado que merece muchísimo la pena y en la que no se para nunca (dormimos apenas unas horas en lo que duró la carrera). No es solo rodar a tope sino que hay que estar habituado a manejar el GPS y de noche. Con cuatro componentes en el equipo se llega bien pero

si el equipo fuese de dos integrantes ya habría que pensárselo mucho. Siempre había uno rodando, otro de subidón por haber acabado la etapa, otro acojonado porque le tocaba a continuación y otro relajado intentando descansar. El equipo funcionó a la perfección y la estrategia de repartir los relevos creemos que fue muy acertada.

Como decíamos al principio la organización dejó mucho que desear. Nos hicieron instalar una aplicación en el teléfono que no llegó a funcionar, no nos dieron apenas información y mucha era incorrecta, no había ningún tipo de control intermedio, etc. Quedan muchas cosas por mejorar teniendo en cuenta que son una empresa de eventos muy importantes en España.

Cabe destacar también la amabilidad de todos los voluntarios de los pueblos por los que pasamos en los puntos de relevo. También el tiempo de los ganadores, todos ellos profesionales o exprofesionales, que reventaron el crono. Y como no, destacar a los más aplaudidos de la carrera, dos chicos que tenían una sola pierna, vaya par de máquinas.

Acabamos la carrera y nos juntamos los diferentes grupos en Cascais, donde disfrutamos de un día de siesta-playa en Guincho. Estábamos tan cansados que en plena siesta nos pilló hasta la marea, y es que no nos quedaban muchas fuerzas para correr.

Esquí alpino

# Avoriaz

**Un año más y cada año con más afluencia** de gente preparamos nuestro viaje de esquí alpino a los maravillosos Alpes franceses, concretamente a la estación de Avoriaz que cuenta con 600 km de pista.

Esta vez tuvimos que adelantar el viaje y salir a últimos de enero, ya que Avoriaz tiene muchas zonas de baja altitud y así aseguramos la nieve. Como siempre partimos en bus litera desde Reinoso con unas buenas empanadas de Orzales para no pasar hambre en el viaje.

Después de 14 horas de viaje llegamos a destino, un impresionante pueblo a 1.800 metros donde su transporte habitual para llegar a los apartamentos son los trineos tirados por caballos, muy guapo. En cuanto al tiempo tuvimos un poco de todo, sol, nieve, agua, etc. y tampoco faltaron nuestras salidas nocturnas, el buen rollo de la gente, y la risas.

Al final una semana fantástica, volvimos todos sanos y salvos menos alguno que tuvo que venir en viaje especial por rotura, pero por lo demás bien.

Este año ya estamos en preparativos, el destino será Tignes-Val d'Isere, así que os animamos a pasar una entretenida semana a los Alpes franceses con nosotros.





# La (del lat. ille)

**Después de tres números editados, llenos de relatos deportivos, personales, en equipo o individual, retos y aventuras, echo de menos una cosa: la voz femenina.**

Presencia en la montaña y en el deporte sabemos que la hay, escasa pero *haberla hayla*. Cada vez más, pero mucho menos de lo que cabría esperar, teniendo en cuenta que la población mundial se reparte más o menos equitativamente entre los dos sexos. Y sin embargo esa presencia escasa tiene una repercusión aún menor.

Tampoco se trata de sacar estadísticas, ver el número de socios y el de socias, imponer cuotas ni nada parecido. Esta es una tribuna para toda aquella persona que quiera compartir sus experiencias deportivas en la montaña.

Pero me pregunto, cuál es el motivo de que por una razón u otra, la presencia de la mujer acabe teniendo menos visibilidad que la de los hombres.

Yo he practicado deporte desde niña, y nunca nadie me dijo de nada que no pudiera o debiera hacer. Y aunque esa es mi experiencia personal y a pesar de que reconozco que quedan kilómetros por recorrer en la lucha contra las desigualdades por razón de sexo en casi todos los ámbitos sociales, en lo que a la práctica del deporte se refiere y en mi entorno cercano, ni he visto ni veo discriminación.

Entonces, *¿somos nosotras las que nos excluimos?*  
Nos gusta la nieve, la montaña, dar pedales, escalar

una pared, pinchar hielo, trazar una ruta, planear viajes, caminar por el monte, correr, sudar la camiseta, cansarnos, competir y también ganar. Nos gusta comunicarnos y nos gusta compartir.

Cualesquiera que sean las razones para que eso no se refleje en más artículos en nuestra revista escritos por mujeres, creo que es un esfuerzo necesario que debemos hacer, aunque no nos guste salir del anonimato o nos parezca que nuestra historia no está a la altura de las demás.

Y creo que es necesario, porque eso crea escuela y animará a otras mujeres y sobre todo a las jóvenes generaciones a seguir sudando camisetas y disfrutando de la montaña y de la adrenalina del deporte.

Muchos y muchas crecimos en la montaña, saliendo los fines de semana al monte, con clubes, padres y madres, amigos o grupos de montaña escolares. Para mí eso fue un regalo que agradeceré siempre a mis padres, que me lo dieron, y que me ha permitido más adelante disfrutar de distintas actividades deportivas y de vivir en un lugar como éste. Y porque para mí nunca nada fue distinto por el hecho de ser mujer, me gustaría contribuir a que los pequeños pasos que se van dando en pro de una igualdad natural y duradera sean cada vez más y más grandes, y favorecer que otras niñas y otras mujeres encuentren ejemplos femeninos como yo encontré, y que sin duda, me dieron la seguridad y la libertad de saber que podía hacer lo que me propusiera.

# La Milana

club tres mares la milana



CLUB TRES MARES LA MILANA  
[tresmaresmilana.com](http://tresmaresmilana.com)

