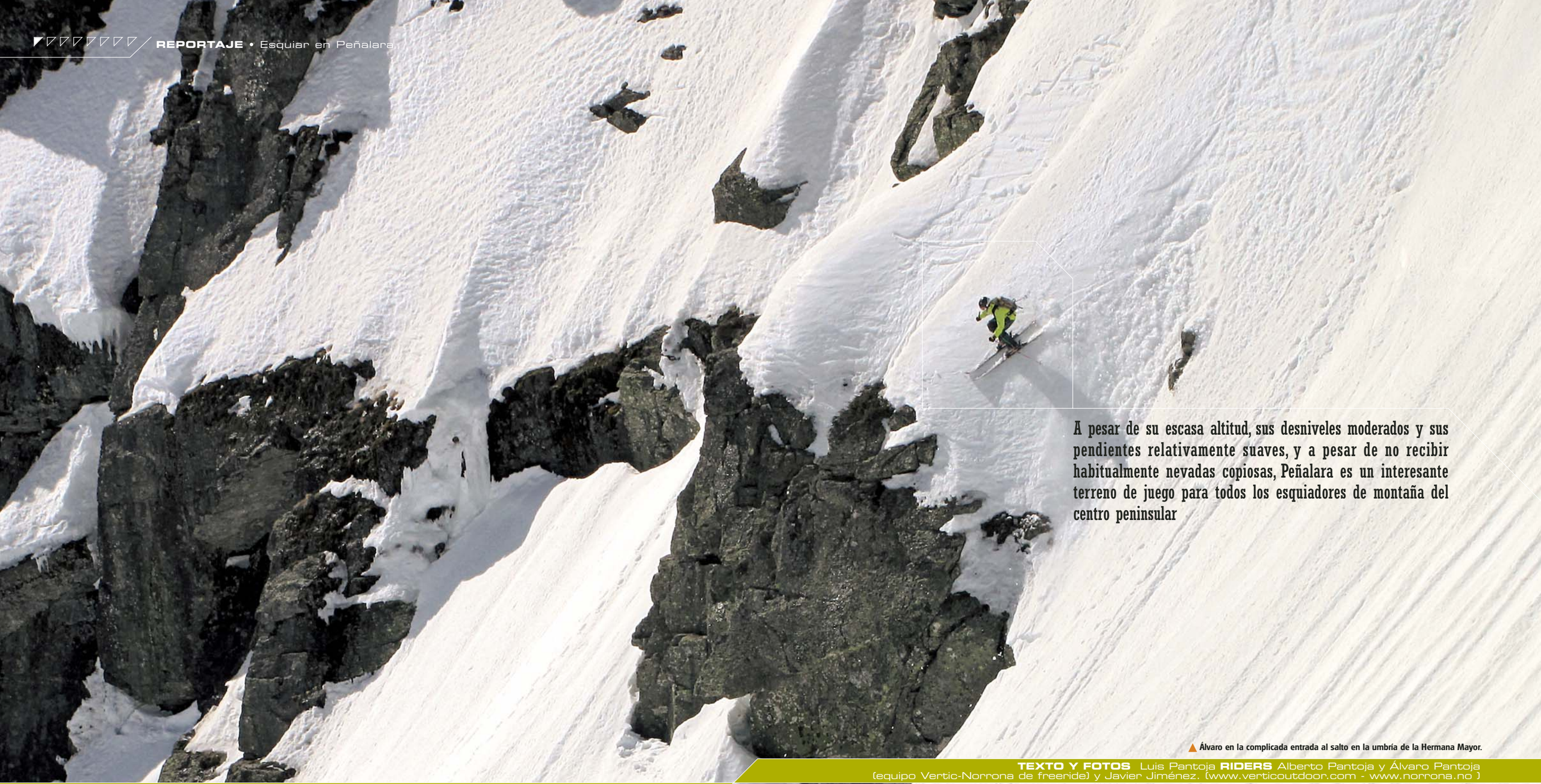


A pesar de su escasa altitud, sus desniveles moderados y sus pendientes relativamente suaves, y a pesar de no recibir habitualmente nevadas copiosas, Peñalara es un interesante terreno de juego para todos los esquiadores de montaña del centro peninsular

▲ Álvaro en la complicada entrada al salto en la umbría de la Hermana Mayor.

TEXTO Y FOTOS Luis Pantoja **RIDERS** Alberto Pantoja y Álvaro Pantoja (equipo Vertic-Norrona de freeride) y Javier Jiménez. (www.verticoutdoor.com - www.norrona.no)

FREERIDE *en Peñalara*

Álvaro, Alberto y Javi subiendo por el bosque de Cotos.

Volando entre las rocas cencelladas de la Hermana Menor.

Peñalara es una emblemática montaña de la Sierra de Guadarrama de tan solo 2.430 metros de altitud, pero que nos ofrece sus corredores, circos y roquedos para practicar el *freeride*. Algunos preferirán emplear otros términos para denominar este tipo de esquí que os proponemos: esquí de travesía, de montaña, extremo, fuera de pista, etc. Pero creo que dentro de la variedad de esquí que podemos realizar en el ámbito de la montaña, el término *freeride* se refiere más exactamente a esa actividad que requiere conocimientos de alpinismo y una depurada técnica de esquí, para poder afrontar descensos de cierta dificultad. Ya no sólo importa por dónde bajes, si no cómo bajes: saltos, trucos y "rectos" vertiginosos para descender los corredores más empinados y las palas más complicadas.

Unos meses atrás leí con interés un artículo acerca de las bondades de los equipos ligeros para la práctica del esquí de montaña, y sin querer negar las ventajas que tienen a la hora de ascender y lo mucho que han mejorado para bajar, el uso de esquís anchos y materiales más duros y pesados han permitido la evolución hacia esta modalidad de esquí. De hecho, ya no es raro encontrar un domingo cualquiera en la cima de Peñalara esquís con ancho de patín de 90 mm o más, y alturas superiores a 180 cm. Estos equipos no sólo van bien en las nieves profundas de los Alpes, sino también para las habituales nieves costra o nieves "papa" de esta sierra. Su estabilidad para saltar rocas, descender deprisa o deslizarnos por nieves duras, nos sorprenderán. Prueba de ello es que muchas de las más grandes montañas del mundo se están descendiendo con equipos de esta clase: Fredrik Ericsson en el Dhaulagiri, Axel Naglich en el Sant Elías, etc.

El 'freeride' es una actividad que requiere conocimientos de alpinismo y una depurada técnica de esquí para poder afrontar descensos de cierta dificultad

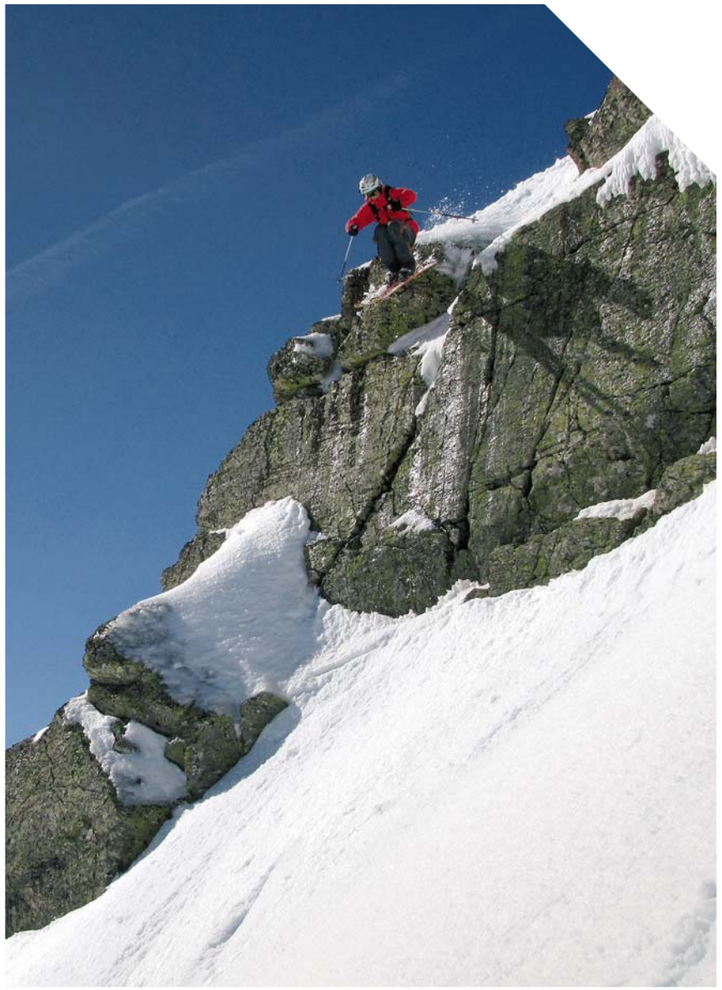
Parque Natural de Peñalara

Peñalara es uno de los mejores lugares para la práctica del *freeride* de toda la Sierra de Guadarrama: por su cercanía, acumulación de nieve hasta en las peores temporadas y variedad de relieve. Debemos tener presente que nos movemos por un lugar singular y protegido: Parque Natural de Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara. En él podemos observar las mejores huellas que el glaciarismo ha dejado en esta sierra, así como ejemplares únicos de fauna y flora. Debemos cuidar este singular enclave y respetar una serie de normas de las que nos informarán cumplidamente en la Casa del Parque del Puerto de Cotos.

Alberto disfrutando de uno de esos raros días de nieve polvo.

El relieve es en general poco abrupto, con laderas que no superan los 45º y zonas cimeras bastante llanas. Sólo en las zonas más elevadas que han sufrido erosión glaciar, podemos encontrar resaltes y roquedos entre los que se empinan canales y corredores de nieve. En ellos la pendiente puede llegar a los 60º en las proximidades de crestas y cimas, en donde la formación de grandes cornisas puede impedir nuestro paso. Las zonas bajas de bosque son poco inclinadas y no muy densas, por lo que es muy agradable esquiar durante los días de ventisca, siendo además donde más nieve se acumula. Algunos de estos pinares están salpicados de grandes rocas en las que disfrutaran aquellos a los que les guste saltar. Todo ello nos proporcionará una sensación de montañas amables, pero en las que no faltan rincones muy alpinos.

Debido a las singularidades geográficas y climatológicas, la nieve polvo es escasa y se trasforma rápidamente, dando paso a nieves duras o húmedas. Normalmente encontraremos nieve dura a primeras horas del día y tendremos que esperar a que se vaya trasformando si nuestras intenciones son las de bajar por las pendientes más inclinadas, o las de saltar por los cortados. Tampoco podemos retrasarnos demasiado, ya que en muchas ocasiones, el proceso de trasformación convierte la nieve en una sopa húmeda y pegajosa que se desprenderá en coladas. Son habituales las nieves costras tan difíciles de esquiar, y eso explica que en estas montañas en donde la nieve polvo escasea, los esquíes de patín ancho también sean adecuados.



Alberto saltando los cortados de la Hermana Mayor.

El relieve es en general poco abrupto, con laderas que no superan los 45º, excepto en las zonas más elevadas

Precauciones y material adecuado

A pesar de su aspecto dócil no debemos confiarnos, ya que estamos en terreno de alta montaña invernal, con todos los riesgos que ello conlleva:

- Placas de hielo.

La nieve suele transformarse con rapidez, y lo que es una amable ladera de nieve primavera, se convierte en un helado tobogán plagado de rocas y cortados.

- Avalanchas.

Aunque la nieve no suele ser abundante, bajo ciertas condiciones existe la posibilidad de desencadenamiento de aludes, principalmente de placas de viento y de caída de cornisas.

- Condiciones meteorológicas adversas.

El frío, la niebla y el fuerte viento que

LOS HERMANOS IKER Y ENEKO POU CONFIAN EN LEKI PARA LLEVAR A CABO SUS GRANDES PROYECTOS

En cooperación con profesionales de la montaña LEKI ha desarrollado por primera vez el "Biotec". Gracias al "Biotec" la empuñadura del bastón es un 25% más ligera y ofrece un buen agarre y soporte superior.

LEKI
www.leki.de
Manufacturas Deportivas Viper S.A.
www.viper-sport.com

▲ Alberto en la expuesta entrada a uno de los tubos de la cima de Peñalara.

desde las mesetas azotan sin ningún impedimento esta montaña, pueden provocar desorientación, hipotermia y caídas.

Aunque a la cima de Peñalara podemos ascender por su ruta normal de escasa dificultad, es conveniente subir siempre por los mismos itinerarios que queremos descender para estudiar el estado de la nieve, sus pasos peligrosos, posibles saltos, etc. Para ello es necesario disponer del material técnico y de unos conocimientos de alpinismo mínimos. Es imprescindible llevar: casco, piolet y crampones; mapa, brújula y linterna; kit de emergencia y botiquín; y pala, sonda y Arva. El portear dicho material no es suficiente si no sabes usarlo con soltura, por lo que en este caso recomiendo dirigirse a los profesionales del mundo del alpinismo para contar con sus servicios.

Dificultad de los itinerarios

Cuando hablamos de escalas de dificultad en los itinerarios de esquí de montaña, hay que tener presente que es una valoración aproximada y siempre en condiciones normales

▼ Álvaro entre los pinos y las rocas de Cotos.

Ascendiendo por una de las amplias palas del circo de Claveles.

© Alberto Pantoja

El Tubo de Claveles o Ruau es uno de los itinerarios más interesantes de estas montañas debido a su longitud, inclinación y trazado

del terreno. Además de la dificultad proporcionada por las guías, debemos tener en cuenta varios factores como: los peligros objetivos del terreno (laderas propensas a desprendimientos, pasos por lugares estrechos, cortados por debajo de nuestra huella); la inclinación media y máxima del itinerario (que puede cambiar según la innivación de esa temporada); y el estado de la nieve (una pendiente helada de 40º de inclinación puede resultar mucho más peligrosa que otra de 55º con buena nieve).

Hemos clasificado los itinerarios propuestos según la escala Traynard rectificada:

- S1: terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista.
- S2: terrenos poco inclinados o de moderada inclinación pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
- S3: pendiente moderada que como máximo llegará a los 35º, accesibles a esquiadores buenos o muy buenos.
- S4: pendiente mantenida en torno a los 35-40º, terreno estrecho y obligado. Cualquier caída puede ser difícil de parar.
- S5: pendientes muy fuertes, inclinación en torno a los 40-45º, terreno muy obligado y con exposición. Una caída puede tener consecuencias graves.

Javi volando la cornisa, ya derrumbada y consolidada, justo por encima del tubo de La Ceja.

- S6: inclinación mantenida superior a los 50º. Terrenos con obstáculos, exposición y con dificultad para el viraje. La caída es imposible de parar, puede tener consecuencias fatales. Esquí extremo.
- S7: nivel nuevo, añadido para buscar la equivalencia con la escala Volo. El extremo de lo extremo. Pocos esquiadores en el mundo son capaces de descenderlo.

Ruta de ascenso

La ruta de ascenso más frecuentada y más sencilla parte del Puerto de Cotos a 1.830 metros y va ganando altitud por una cómoda pista forestal hasta la zona de las Hoyas al pie de Dos Hermanas. Bordeando por el sur el circo glaciar de esta montaña, llegamos hasta su cima. Desde allí, rodeando el circo de la Laguna Grande, continuamos en suave ascenso por la divisoria de aguas de las provincias de Madrid y Segovia, hasta la cumbre de Peñalara a 2.430 metros. A nuestros pies se extiende el amplio paisaje de las mesetas castellanas desde donde en días claros es fácil observar la Sierra de Gredos o los Montes Carpetanos. Desde aquí accedemos a todas las laderas de la montaña aunque son en su vertiente sureste donde se encuentran las zonas más interesantes para el freeride.

La mayoría de los descensos de esta vertiente terminan en torno a la cota 2.000 ó 2.100 metros en donde se encuentran casi todas las lagunas y fondos de los circos glaciares. A esa altitud tenemos un camino por el que podemos regresar al Puerto de Cotos "foqueando" cómodamente si la nieve nos lo permite, pero también podremos seguir descendiendo hasta la carretera que une Cotos con Rascafría. El descenso más sencillo lo podemos efectuar por la misma ruta normal de ascenso, hasta el Puerto de Cotos 600 metros más abajo.

Circo de Dos Hermanas

A la cima de la Hermana Menor llegaba hasta no hace muchos años, un telearrastre que daba acceso a este pequeño circo de aspecto amable pero interesante. Está enmarcado por las cimas de la Hermana Menor de 2.270 metros y la Hermana Mayor de 2.285 metros. En su parte sureste se encuentran dos cortas canales de inclinación moderada, y más hacia el norte, el circo está culminado por una pequeña cornisa. En el sector de la solana de la Hermana Mayor tenemos unas interesantes palas salpicadas de escalones de rocas. Por deba-

Iniciando uno de los cortos, pero interesantes tubos de la Hermana Menor, con Peñalara bien cargado de nieve.

jo de estas zonas podemos seguir descendiendo hasta el camino de regreso de la Laguna Grande a 1.900 metros.

1. Tubos de la Hermana Menor.

Desnivel 300 metros, inclinación máxima 45º y dificultad S3-S4. Interesantes pero cortos.

2. Pala de la Solana de la Hermana Mayor.

Desnivel 300 metros, inclinación máxima 40º y dificultad S3. Bajando por la izquierda de esta pala, encontramos pendientes salpicadas de rocas y pequeños cortados, interesantes pero a los que hay que prestar mucha atención.

Circo de la Laguna Grande

Este circo glaciar entre Dos Hermanas y Peñalara está enmarcado en su parte superior por una cornisa, en ocasiones de más de cinco metros, pero con algunos accesos más fáciles. ¡Atención a los desprendimientos de dichas cornisas!, ya que pueden arrastrarnos a nosotros o caer sobre otras personas más abajo. Varias canales llegan hasta la Laguna Grande a unos 2.000 metros. La umbría de Dos Hermanas y el Tubo de La Ceja son itinerarios empinados y expuestos, ya que al peligro de desprendimiento de la cornisa superior, hay que sumarle el riesgo de caída por los cortados existentes. Por encima de la Pared Negra hay también una zona de cornisas y fuerte inclinación. El descenso por la solana de Peñalara es el más accesible de este sector.

3. Pala de la Umbría de Dos Hermanas.

Desnivel 350 metros, inclinación máxima 45º y dificultad S4. La zona alta cercana a las cornisas presenta fuerte inclinación y rocas y pequeños cortados que la hacen peligrosa.

4. Tubo de La Ceja.

Desnivel 350 metros, inclinación máxima 50º y dificultad S5. Interesante y peligroso por su exposición. En su parte superior forma una hoya con una cornisa de hasta cinco metros que es posible saltar, pero que es propensa a desplomarse y formar avalanchas. La zona inferior es un tubo complicado por su inclinación, exposición (si caemos las consecuencias serán graves), y escasa anchura (a veces ni siquiera caben los esquís).

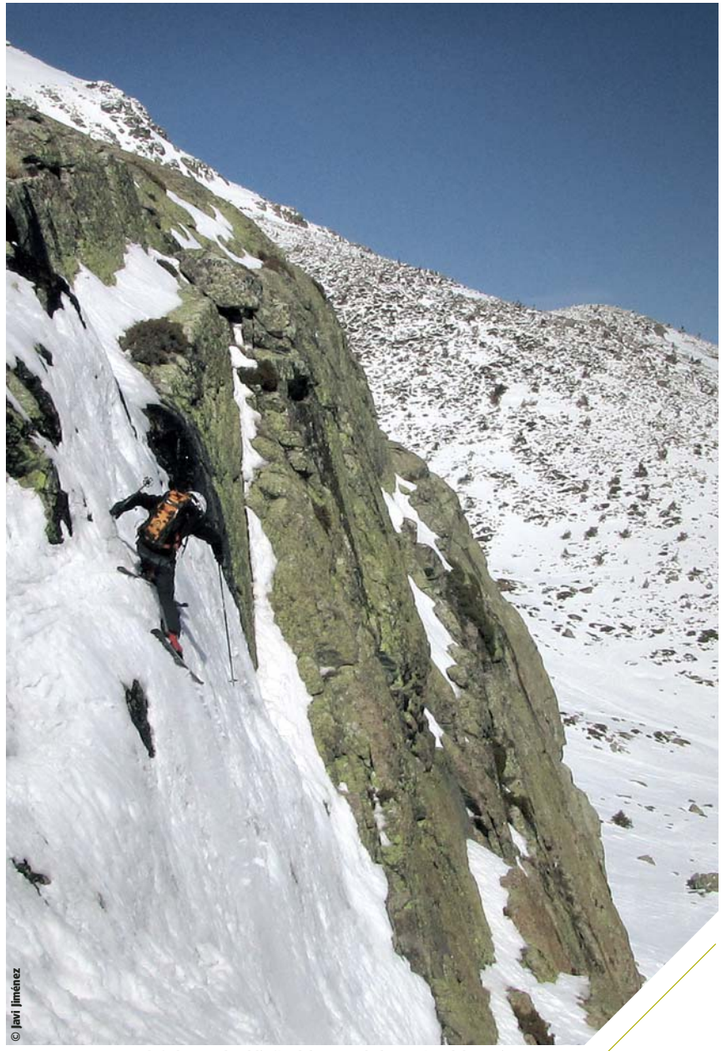
5. Tubo Central de la Laguna Grande.

Desnivel 350 metros, inclinación máxima 45º y dificultad S3. El más frecuentado. Bordea la cornisa superior y desciende por una amplia canal hasta la Laguna Grande.

Cumbre de Peñalara

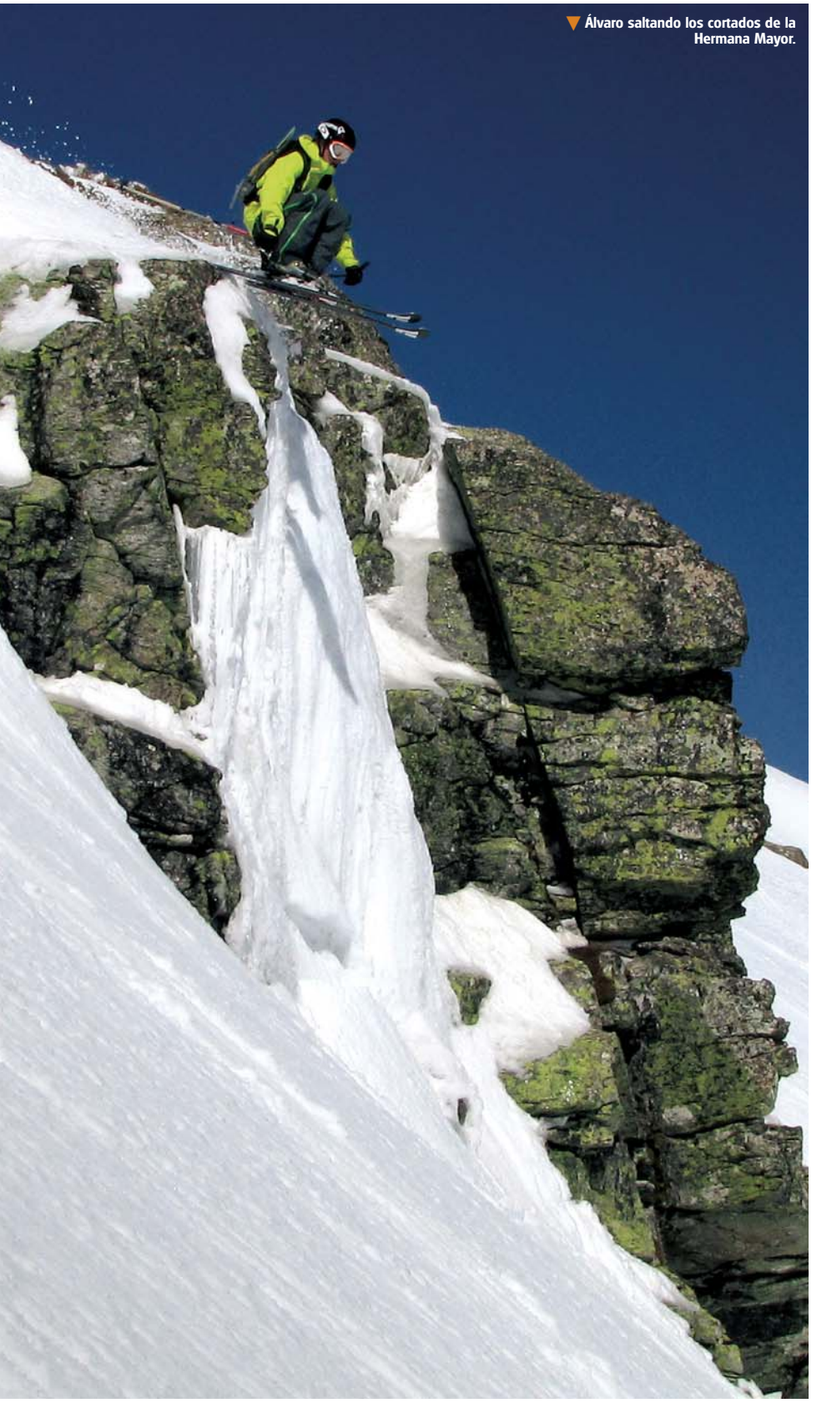
Justo antes de llegar a la cima encontramos tres cortas y empinadas canales, a veces cerradas por grandes cornisas, que llegan a un primer rellano. El primer tubo que encontramos es el más difícil y peligroso, ya que forma un embudo con un bloque de roca que lo corta. El salto del bloque es obligado y la recepción no es demasiado sencilla. Los otros dos tubos pueden presentar grandes cornisas que también obligan al salto y debemos estar atentos a las condiciones de la nieve en la recepción que pueden ser muy diferentes a las de la cima.

Después del primer rellano podemos continuar bajando hacia las lagunillas de Claveles o hacia la Hoya de Pepe Hernando. Esta zona inferior sigue siendo igualmente interesante, ya que se alternan cortos tubos con palas y pequeños cortados, pudiendo disfrutar del descenso hasta aproximadamente los 2.100 metros.



© javi jiménez

Luis buscando el límite del agarre de los cantos del esquí en una de las cascadas de hielo de Zabala.



Álvaro saltando los cortados de la Hermana Mayor.

6. Tubos de la Cima de Peñalara.
Desnivel 300 metros, inclinación máxima 50º y dificultad S4. Tubos muy empinados y estrechos. Muy interesantes.

7. Tubo Directo de Peñalara.
Desnivel 300 metros, inclinación máxima 45º y dificultad S3. Tan interesante como el anterior, pero algo menos estrecho y empinado.

Circo de Claveles

Desde la misma cima de Peñalara y hacia el Circo de Claveles desciende uno de los más interesantes itinerarios de estas montañas: el Tubo de Claveles o Ruau. Por su longitud, inclinación y trazado merece la visita de todo esquiador. Además es uno de los recorridos en los que más tiempo perdura la nieve, incluso en años de escasez. Entre Peñalara y el Risco de Claveles tenemos una amplia ladera salpicada de rocas en las que podemos enlazar diversas palas y canales para descender hasta las Lagunas de Claveles.

8. Tubo de Claveles (o Tubo Ruau).
Desnivel 300 metros, inclinación máxima 45º y dificultad S4. Pasada la cima podemos descender a las Lagunas de Claveles por uno de los mejores y más largos itinerarios. La parte superior presenta un escalón de roca que podemos superar por ambos lados, pero cuyos pasos son estrechos y muy inclinados. Con poca nieve, su variante izquierda según bajamos, puede estar cortada y ser impracticable. Muy aconsejable.

9. Pala de la Solana del Risco de Claveles.
Desnivel 300 metros, inclinación máxima 45º y dificultad S3. Amplia ladera con diversas opciones de descenso.

Vertiente norte de Peñalara

Amplia ladera de escasa inclinación que desde la cumbre de Peñalara nos lleva hasta la Majada Hambrienta, al borde del pinar. En esta zona de la montaña podemos encontrarnos la mejor nieve debido a su orientación norte, y también los descensos más largos, que pueden llegar a ser de 1.200 metros de desnivel hasta el pueblo de Valsaín. No nos sobrarán las pieles de foca o raquetas de nieve en el último tramo para llegar a la carretera que une el Puerto de Navacerrada con La Granja. Interesante sólo si tenemos nieve suficiente para realizar la excursión hasta el pueblo, y a alguien que nos vaya a recoger. De no ser así, será mejor regresar hacia el largo cordal entre Peñalara y Dos Hermanas.

10. Cara Norte de Peñalara.
Desnivel 450 metros, inclinación máxima 30º y dificultad S2. La pendiente media es suave hasta unos rellanos al borde del pinar. Desde allí comenzará la ascensión de vuelta hacia Peñalara o Dos Hermanas.

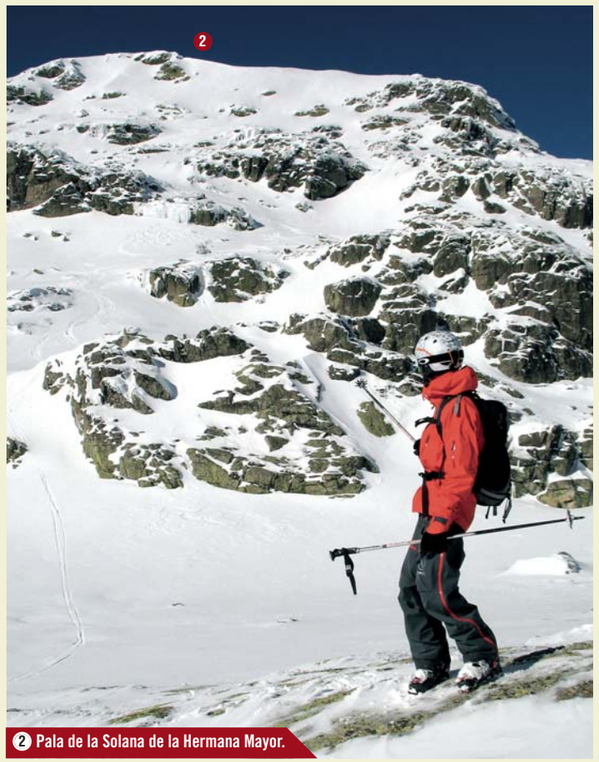
La emblemática y accesible cumbre de Peñalara nos ofrece rincones verdaderamente alpinos, en donde poder practicar esta otra modalidad de esquí de montaña: el freeride.

Alberto justo al comienzo de las estrecheces de uno de los tubos de Claveles.

ITINERARIOS

1 Tubos de la Hermana Menor.

8 Tubo de Claveles (o Tubo Ruau).
9 Pala de la Solana del Risco de Claveles.



2 Pala de la Solana de la Hermana Mayor.

3 Pala de la Umbría de Dos Hermanas.
4 Tubo de La Ceja.
5 Tubo Central de la Laguna Grande.

6 Tubos de la Cima de Peñalara.
7 Tubo Directo de Peñalara.

10 Cara Norte de Peñalara.