REVISTA DIGITAL DE NEVASPORT

NIX

Nº 2. AÑO 1. JUNIO 2012
nevasport.com

GLACIARES
El hielo que fluye

Verano

KILIMANJARO
Los últimos hielos africanos

VALLE NEVADO
El invierno austral

LOS 2ALPES
Más que esquiar en glaciar

TÉCNICA
Flexión-extensión

ADEMÁS... ACTUALIDAD, OPINIÓN, TEMAS, ESCAPARATE, REPORTAJES, MATERIAL, ARTE...
TODO SOBRE NIEVE Y MONTAÑA

REVISTA DIGITAL DE NEVASPORT

NIX

www.revistanix.com

¡Bienvenidos!

NIX nace con la intención de divulgar temas variados de nieve y también de ser un medio de comunicación para la comunidad de Nevasport.com. En esta primera temporada, tras los números 0 y 1, aquí tenéis el 2. La próxima temporada 2012/13 las apariciones de NIX serán en octubre, diciembre y junio.

Imprime NIX

NIX tiene formato A 4, para que además de verla en pantalla puedas imprimirla cómodamente, lo mejor es imprimirla en A3 horizontal y aparecerán dos páginas por hoja. Si la imprimes en A4 horizontal también, pero más pequeñas. Con el pdf también puedes hacer una impresión digital profesional a doble cara e incluso encuadernarla.

Vuestras colaboraciones

Con la intención de acertar lo más posible con vuestras expectativas esperamos y agradeceremos cualquier opinión, propuesta o consejo que nos hagáis llegar, para ello, en nuestro blog www.revistanix.com , en el menú principal tenéis un botón de "Contacto" a través de ese formulario podéis hacernos cualquier comentario o dar vuestros datos de contacto.

Una de nuestras pretensiones es contar con la colaboración de los lectores y crear una sección con las fotografías e ilustraciones que nos queráis enviar para su publicación, siempre y cuando tengan una calidad y tamaño mínimo.

Contacto

Contacta con nosotros en nuestra web www.revistanix.com: pincha en el menú "Conatcto" . O a través de los correos electrónicos que aparecen en el staff (página 7).

Información comercial:

Para contartación de espacios publicitarios o información comercial: comercial@revistanix.com

nevasport.com

REVISTA DIGITAL DE NEVASPORT

NIX

Nº 2
Junio
2012

www.revistanix.com

EDITORIAL y Opinión 4
NOTICIAS Actualidad en Nevasport 6
CONSEJOS Cosas que interesan 14
REPORTAJE Kilimanjaro 16
REPORTAJE 2Alpes en verano 28
REPORTAJE Esquí de montaña en Santiago 36
TEMAS Glaciares 46
DESTACADOS Lo mejor de Nevasport 54
TÉCNICA Flexión-extensión 64
MATERIAL Cámaras G0 Pro 66
BUENA VIDA Hotel Ciria de Benasque 70
ARTE Indoboards artesanales 72
CRUCIGRAMNIX ... y efemérides 77

nevasport.com

NIX ISSN: 2254-0350.
Edita: Enrique Ribas para Nevasport.
NIX es la revista digital de Nevasport.com. Es un magazine de nieve y montaña. Publica 3 números al año (octubre y diciembre y) y uno de verano (junio).
Coordinación, maqueta y redacción: Enrique Ribas Lasso (eribas@revistanix.com).
Colaboradores: . Luis Pantoja (luis@revistanix.com), Carlos Guerrero Castillo (carolo@nevasport.com), Alfonso Rodríguez..
Comercial: Fernando Marquéz (comercial@revistanix.com).
Las fotografías son del equipo de redacción (Luis Pantoja, Enrique Ribas) mientras no se indique expresamente en la foto.

EDITORIAL

Verano y selectividad

Aquí tenéis el tercer número de NIX, el de verano. En una revista de nieve el número de verano siempre es una especie de entreacto, un buen momento para revisar, recapitular y planificar. Aprender de la anterior temporada y prever para la próxima.

Después de la seca, templada y tardía temporada 2011/12 hay que pensar en la próxima, que esperemos sea mejor en lo meteorológico y, sobre todo en lo económico, aunque en este segundo aspecto las expectativas a nivel nacional no sean halagüeñas.

El sector de la nieve está pasando por sus peores momentos: expedientes de regulación, facturación no suficiente, nevadas escasas y tardías en general y falta de inversiones es lo que abunda. Con esta situación la próxima temporada 2012/13 es muy posible que sea decisiva para permitir continuar, o bien, suponga la puntilla para muchos negocios vinculados a la nieve.

Nos queda por lo tanto, la capacidad de sobreponerse, adaptarse a las circunstancias y luchar a la espera de tiempos mejores. Quien lo consiga, habrá superado una durísima selectividad en la que para lograr el aprobado exige estudiar como para sobresaliente. Pero es lo que hay.

En los medios de comunicación la situación es reflejo de lo que ocurre en el sector y en la economía nacional: editoriales que presentan expedientes de regulación, cabeceras que desaparecen -especialmente publicaciones en papel-, pocas ventas y, sobre todo, falta de inversión por parte de los anunciantes. Lo que está llevando a trabajar con medios escasos por no decir ridículos y a una obstinada falta de iniciativa (inversión) ante el negro futuro del sector.

Sin embargo, en este momento decisivo de cara al futuro, los medios que se esfuercen en seguir trabajando y, sobre todo invirtiendo, conseguirán por selección natural sobrevivir y estar bien colocados de cara a la competición futura. Es el momento de los avispados, quien sea capaz de apostar ahora, estará sembrando para el futuro. Cuando los pronósticos están en contra es cuando las apuestas arriesgadas triunfan. Suerte a todos para el próximo "curso"!

OPINIÓN

Formación + experiencia = seguridad

Por **José Eladio Sánchez**

Esta temporada no ha sido una de las mejores, en alguna cordillera la nieve cayó ya en primavera. Gran parte de las precipitaciones llegaron casi cuando no las esperaba nadie, cuando los días son más largos y calurosos. Por lo tanto hay quien busca itinerarios que aún en mayo estén en condiciones para el esquí de montaña y simultáneamente otros han guardado hace meses, hasta la temporada que viene, sus esquís. Pero los deportistas de montaña en general tienen la cualidad y capacidad de adaptarse a las condiciones de la montaña en cada momento para seguir disfrutando de ella. Muy especialmente en la península Ibérica donde las condiciones son tan estacionales.

En cualquier caso y hagamos la actividad que hagamos, la seguridad debe vertebrar nuestra actividad, sobre todo si queremos hacernos viejos practicando deportes de montaña. Para ello disponemos de una fórmula que funciona a la perfección (formación + experiencia = más seguridad). Podemos aplicarla a cualquier ámbito de los deportes de montaña. Desde hace tiempo los deportistas de montaña lo tienen tan claro que de manera simultánea trabajan estos aspectos junto con el entrenamiento meramente deportivo. De todos es sabido que los deportes de montaña en mayor o menor medida implican asumir cierto nivel de riesgo durante su práctica. Por lo tanto debemos asumir la técnica como conductor indispensable para reducirlos.

La formación podemos adquirirla de manera autodidacta o dirigida. Cada una con sus pros y sus contras, el deportista debe elegir en base a sus preferencias. Pero ni que decir tiene que a corto plazo es más rápida y efectiva la dirigida. Es tan importante el entrenamiento de carácter deportivo como el técnico. Desde estas líneas me gustaría animaros a perseguir un objetivo "la mejora deportiva y técnica en pro de los resultados y la seguridad".

José Eladio Sánchez es guía de montaña, y Director de la Escuela Madrileña de Alta Montaña. (www.fmm.es).

Noticias

nevasport.com

Noticias y curiosidades pulicadas en Nevasport.com en las últimas semanas y alguna más. Sobre todo cosas curiosas que ocurren y aparecen en el mundo de la nieve

UNAS SÍ Y OTRAS NO
Se celebró la 8ª KDD Nevasport Béjar

La KDD Nevasport de este año no se ha podido celebrar tal como estaba previsto los días 21 y 22 de abril por el ciere anticipado de la estación de Sierra Nevada. Una gran decepción.

Afortunadamente, otras KDDs se han ido celebrando, como la KDD Nevasport de Béjar que se realizó en marzo y donde disfrutaron del esquí, el aperitivo bejarano en altura y la posterior cena. Nos alegramos por los de Béjar que pudieron disfrutar de un gran día. Ahora a por la novena KDD de Béjar la próxima temporada. ° A disfrutarla !

ARTE EFÍMERO
Espectaculares dibujos en la nieve

El francés Simon Beck ha descubierto un don para dibujar en la nieve con sus pasos. No podía caminar con normalidad, así que empezó a dar largos paseos por la nieve ya que para él era la forma menos dolorosa de hacer ejercicio. Poco a poco sus paseos comenzaron a hacer figuras, y esas formas geométricas fueron evolucionando. Al otro lado del Atlántico Sonja Hinrichsen, una residente en Colorado se dedica también a realizar dibujos en la nieve, aunque con la ayuda de cinco voluntarios de Steamboat. Sin duda, caminar es un arte.

PRIMEROS Y SEGUNDOS EN MONTAÑA
Kilian Jornet y Mireia Miró campeones

Kilian Jornet consiguió el título por segundo año consecutivo, mientras que la también ceretana Mireia Miró se ha quedado con el subcampeonato superada por su compañera y amiga la francesa Laetitia Roux. Otro año magnífico para el esquí de montaña español que sigue en lo más alto de las clasificaciones en todas las pruebas, así como otros esquiadores nacionales que compiten en esta dura disciplina logrando meritorios puestos.

CATASTRÓFICO
Fuegos de invierno insólitos

FOTOS: Europa Press

La falta de precipitaciones durante el otoño y el invierno de 2011-2012, ha tenido terribles consecuencias: los incendios. Algo que es frecuente en en los meses secos, este año ha ocurrido en pleno invierno y en zonas que deberían haber estado cubiertas de nieve.
Los más importantes comenzaron en febrero (días 4 y 5) en Orense y Ávila. A principios de Marzo se produjo un incendio en cotas muy altas del Pirineo del Pallars y la Ribagorza, llegando a quemarse cerca de 5000 hectáreas. En Gerona también se produjo un gran incendio en su litoral, así como otros en León y Galicia. Ya en abril, hasta 200 fuegos asolaron Asturias y Cantabria. Es preocupante que los incedios forestales se “desestacionalicen”.

DESPEDIDA DE ÉPOCA
El adiós de Didier

Cuando la organización anunció que permitiría a Didier Cuche abrir el Gigante en lugar de Ligety, las más de 30.000 personas que llenaban la pista de Planai ya sabían que iban a asistir al último de los espectáculos del cinco veces ganador sobre la exigente pista de Kitzbuehel.

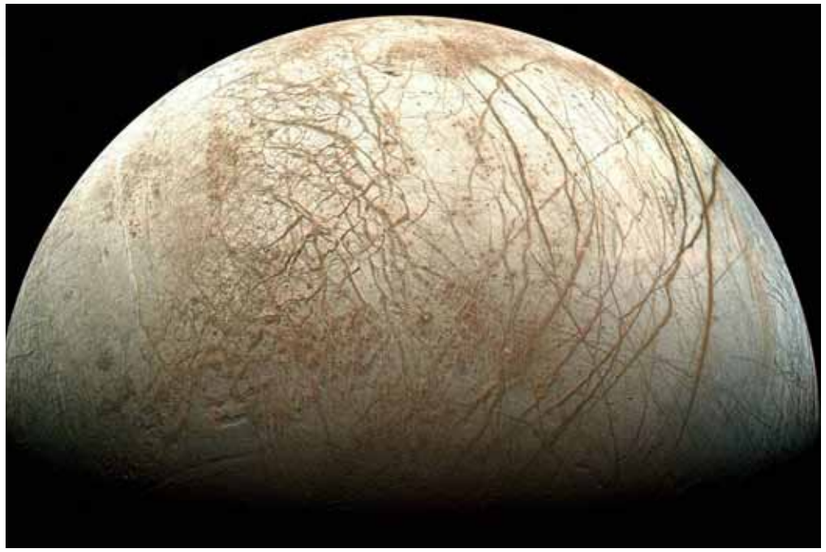
Y efectivamente, allí apareció Cuche ataviado con esquís de madera antigua, fijaciones de hierro y cable, botas de cuero, y el tradicional traje doblemente abotonado, sin faltarle, como no, el zurrón a la espalda. Pocos metros después de comenzar su Gigante, se paró para darle su dorsal al Jefe de Carreras Masculinas, Gunte Hujara, con quien se fundió en un gran saludo.

SNOWBOARDCROSS
Copa de Europa para Lucas Eguibar

El jovencísimo rider del equipo de la RFEDI acabó segundo en Lenk (Suiza) sumado los puntos suficientes para que, matemáticamente, se alzase con la victoria absoluta. Un éxito sin precedentes, teniendo en cuenta que todavía es júnior. Con apenas 18 años recién cumplidos, ‘Luki’ ha conseguido algo histórico para el snowboard español. El deportista forma parte del equipo de SBX de la RFEDI que sigue dando promesas.

EL HIELO DE EUROPA
La luna más fría del Sistema

Europa es un satélite de Júpiter, el menor de los cuatro satélites galileanos. Fue llamado así por Europa, una de las numerosas conquistas amorosas de Zeus en la mitología griega.
La sonda Galiléo ha permitido conocer más sobre esta luna helada. El poco relieve y las marcas visibles en la superficie de Europa se asemejan a las de un océano helado, y se piensa que bajo su superficie glacial hay un océano líquido que se mantiene caliente por el calor generado por las mareas gravitacionales de Júpiter. La temperatura de la superficie de Europa es de -160 °C en el ecuador y de -210 °C en los polos. Así mismo se especula con la existencia de vida (microorganismos) dentro del hielo que pueden ser los causantes del metano que tiñe su superficie con estrías marrones.



Invierno primaveral y primavera invernal

Ya hablamos en el anterior NIX de la sequía y, afortunadamente aunque de forma tardía, la nieve ha llegado en abundancia a las montañas en abril y mayo y la lluvia a toda la Península. Justo al comienzo de primavera, el 21 de marzo, se rompió la tendencia en los flujos atmosféricos, permitiendo la entrada de los frentes húmedos del Oeste, lo que ha propiciado copiosas lluvias y nevadas en altitudes superiores a los 1500-1900 metros según la zona. En Guadarrama no se había visto tanta nieve en el invierno como en abril, permitiendo incluso el esquí de travesía. El resto de cordilleras también se ha beneficiado mucho, habiendo sido Alto Campoo (Cantábrico) y Masella (Pirineo Catalán) las últimas en cerrar ya en mayo. Curioso ha sido el caso de Manzaneda (Orense) sin nieve en el invierno y abierta muchos días de abril. Más vale tarde...

Descontento por el cierre anticipado de Siarra Nevada

Sierra Nevada cerró sus instalaciones antes de la fecha prevista al principio de temporada. El cierre se produjo el 15 de abril, como poco una semana antes de la fecha prevista, afectando a ususarios y, principalmente, negocios vinculados a la estación así como viéndose afectadas las reservas para esos días, como era las realizadas por los asistentes de la KDD anual de Nevasport (más de 200 personas confirmadas). Con nieve abundante y sin aviso, Cetursa cerró sus puertas al menos una semana antes de lo que se esperaba, rompiendo con la tradición de intentar aprovechar la nieve hasta el final aunque sea testimonialmente.

CAMPAMENTOS DE VERANO
Deporte, aventura e inglés para niños y jóvenes

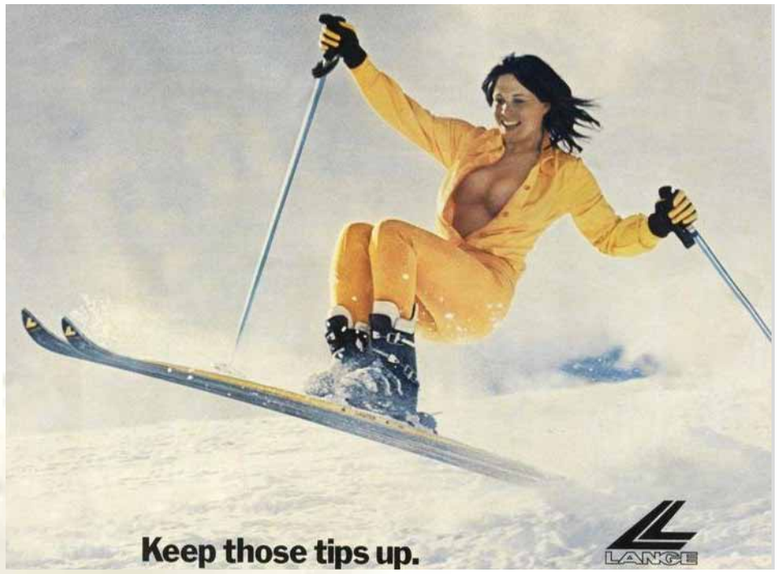
Alea Viajes **(www.aleaocio.com)** ofrece campamentos de verano para niños y jóvenes entre 9 y 16 años. Los campamentos se hacen en Ordino, Andorra, en un entorno de montaña en alojamiento con todos los servicios y actividades y deportes en la naturaleza además de la posibilidad de aprender inglés. Senderismo, bicicleta, escalada, rafting, deportes de equipo y otras actividades culturales y de desarrollo del trabajo en equipo y conocimiento de la naturaleza son posibles. Todo ello hablando inglés el 100% del tiempo y no sólo en las clases. Un buen sistema de unir ocio, deporte y aprenizaje mientras nuestro hijos se divierten. Los precios, en torno a los 700 euros por persona y una duración de 12 días.
Información: **www.aleaocio.com y tel. 902 17 69 77.**

Centro de Tecnificación de Deportes de Invierno en el Valle de Arán

El Centro de Tecnificación Deportiva de Deportes de Invierno de la Val d'Aran es una unidad operativa, vinculada a la Federación Catalana de Deportes de Invierno, que tiene por objetivo ayudar a la progresión de jóvenes promesas y velar por su formación integral. Los deportistas seleccionados recibirán formación técnica deportiva y académica, además de un seguimiento médico y psicológico para garantizar un estado de salud adecuado para la práctica deportiva y una salida profesional de futuro. En mayo de 2012 ha comenzado su actividad.

Mini-molinos acoplados a telesillas

Una empresa suiza va a comenzar a probar este verano la instalación de mini-molinos eólicos en Verbier para dotar de energía suficiente a un telesilla concreto. La ventaja, además del ahorro de costes, está en la no necesidad de cablear el suelo para hacer llegar la electricidad, ya que la electricidad generada pasará directamente al remonte.



OBSESIÓN
Cuatro décadas de Lange Girl

Cada mes de febrero la marca de botas nos suele sorprender con su nueva Lange Girl. Este año la escogida ha sido la joven corredora italiana Federica Brignone (foto derecha), que a juzgar por el poster de presentación, parece que más que elegirla, le han impuesto el nombramiento, aunque ella reconoce que le hacía mucha ilusión desde hace años ser una Lange Girl. En la imagen de la izquierda la foto de Lange Girl 1975.

Cuando Bob Lange desarrolló la bota de plástico en 1962, comenzó una revolución en el diseño de este material para el esquí. Pero no fue la única contribución al mundo de la nieve. Ese año nacían los carteles de las Lange Girl, que tantas tiendas decoraron durante años. La campaña creada por la Agencia Norm Clasen en 1970, fue diseñada para crear las innovadoras botas Lange Flo, y coincidió con el arranque de la primera bota diseñada específicamente para la mujer (la Competite). Esta "stretch suit siren" fue la primera de una larga linea de bellas mujeres que aparecían en los carteles Lange que todavía se pueden encontrar en muchas de las trastiendas de algunos comercios de deportes. ¿Obsesión o devoción por ellas?.

APUESTA DE FUTURO
La Generalitat garantiza la continuidad de Boí Taull

El anuncio de la entrada en concurso voluntario de acreedores de la empresa Promocions Turístiques de la Vall, que gestiona Boí-Taüll y que es propiedad del grupo Nozar, movilizó en abril a los alcaldes y presidente comarcal de l'Alta Ribagorça. Se reunieron para acordar una postura unitaria y conjunta con un lema claro: salvar la estación por encima de todo y no dejar a la comarca sin uno de sus principales motores socio-económicos, por no decir el principal (representa el 75 por ciento del PIB de la comarca). Según explicó tras la reunión el alcalde de la Vall de Boí, Joan Perelada, "la prioridad es salvar las pistas porque es impensable dejar que estén cerradas ni una temporada, la comarca no se lo puede permitir y debemos hacer un esfuerzo para que funcionen, si no con un nuevo gestor privado a través de la Govern, con la que vamos a ir a una. Estamos pendientes de que el nuevo administrador acepte el plan de viabilidad presentado por la empresa y el objetivo es dar continuidad a la estación en cuanto a pistas de esquí, y pasar a segundo término el tema del complejo inmobiliario del resort del Pla de l'Ermita, para el que debe haber otra alternativa".
Por su parte, el alcalde del Pont de Suert y delegado del Govern en l'Alt Pirineu, Albert Alins, señaló que "desde la Generalitat se velará para que Boí-Taüll no fracase y tenga gestión de futuro, si no con un titular privado que sería lo preferible para la Generalitat, con la intervención del Govern, que no dejará que se llegue al cierre de las pistas".

HACHAS Y HUCHAS

Maria Carey cerró la temporada en Ischgl

El 30 de Abril se celebró la fiesta de cierre de temporada en Ischgl con los primeros calores de primavera. La temperatura subió unos grados más por culpa de los pantalones de la Carey. La cantante acabó por ser el centro de las miradas, pero al mismo tiempo logró que por primera vez, este concierto haya sido noticia en la mayoría de diarios del mundo. La noticia publicacda en Nevasport ha suscitado una intelectual y sesuda cadena de comentarios sobre parte de la orografía anatómica de la cantante, en donde se establecen analogías con los “hachazos” y las “huchas”. Curiosas apreciaciones.

TAMAE WATANABE

El Everest a los 73

FOTO: EFE

La japonesa Tamae Watanabe ha establecido un nuevo récord mundial al coronar los 8.848 metros del Everest a la edad de 73 años, una hazaña que repite por segunda vez después de haber alcanzado la cima del monte más alto del mundo en 2002, cuando contaba 63 años.

El récord de persona más anciana en alcanzar la cima del Everest lo ostenta el nepalí Min Bahadur Sherchan, quien logró llegar a su cima en mayo de 2008, a la edad de 76 años y 340 días. El récord del más joven está en manos del estadounidense Jordan Romero, que lo coronó en 2010 con 13 años.

El español Carlos Soria también está entre los mayores ochomilistas, siendo la persona de más edad que ha hecho cumbre en el K2 (8.611 metros), Broad Peak (8.047 metros), Makalu (8.463 metros), Manaslu (8.163 metros) y Lhotse (8.516 metros). Un ejemplo para muchos jóvenes.

Himàlaia
THE MOUNTAIN HOTELS
★ ★ ★ ★

Con las montañas del Himalaya como poder evocador el Hotel Himàlaia Baqueira, se ubica en un paraje privilegiado de los Pirineos, con vistas a uno de los circos glaciales más grandes de este país.

El hotel persigue a través de su particular imagen, ambiente y servicio personal rendir tributo a los valores humanos y culturales del pueblo tibetano. Integrado en el maravilloso entorno natural que le rodea, los motivos de diseño más vanguardistas se combinan virtuosamente con otros más tradicionales. Destaca la colección pictórica del artista nepalí Tenzing Norbu Lama que reproduce con una sorprendente fidelidad los principales elementos y costumbres sociales de los pueblos nepalíes y tibetano.

Sus 141 habitaciones, totalmente equipadas son sólo el preámbulo de una confortable y hospitalaria estancia. Sus instalaciones se completan a su vez con un moderno circuito Spa inmerso en un ambiente que invita a relajarse y a disfrutar de los variados y cuidados tratamientos ayurvédicos de salud y belleza.

En verano existe una amplia oferta de actividades organizadas por los guías Himàlaia, cuya principal es la de acercar al cliente la majestuosa riqueza medioambiental del valle de Arán y proporcionar a grandes y pequeños un sinfín de experiencias y sensaciones inolvidables.

Información y reservas: reservas@himalaiabaqueira.es
Telf: 973635300
www.himalaiabaqueira.es

CONSEJOS de verano

Texto: Alfonso Rodriguez - Quiromax. (www.quiromax.es)

FOTO: E. Ribas

MÁS AÚN EN VERANO
Invierte en tus ojos

Los rayos UV contribuyen a todo tipo de problemas oculares, por lo que siempre debemos adquirir unas gafas de sol de calidad. Asegúrate que las gafas bloquean la luz de la parte superior y los laterales. Por supuesto la protección de los cristales debe de ser óptima. No ahorres en algo tan importante, tu salud te lo agradecerá.

SABER BEBER
Aprende a hidratarte

El agua es ideal para reponer líquidos en los entrenamientos cortos, pero si el ejercicio va a durar más de una hora, lleva siempre contigo una o dos bebidas isotónicas para reponer los hidratos de carbono y electrolitos que estás perdiendo durante el ejercicio.

PARA CORRER
Elige el calzado adecuado

Una cosa es correr en la cinta de la sala de fitness y otra muy distinta es hacerlo por montañas, barrancos o parajes naturales. Una cosa es correr en una pista de atletismo de polímeros o caucho y otra muy distinta es hacerlo por el asfalto de una paseo de la playa. Antes de adquirir tus zapatillas deportivas, es mejor que pienses en que superficie vas a utilizarlas y no si el modelo te va a combinar mejor o peor con la ropa de entrenamiento.

FOTO: E. Ribas

PROTÉGETE
Ojo con las alergias

La alergia es una situación en la cual el organismo presenta una respuesta inmunológica (de defensa) diferente de la respuesta protectora esperada, causando alteraciones indeseables.
Si no se tratan a tiempo, pueden provocar asma – un problema común entre los atletas – así como otras enfermedades graves.
Si eres alérgico al polen (los síntomas incluyen congestión nasal, picazón en los ojos, tos y estornudos), mantén tu lugar de entrenamiento alejado de los campos y de las malas hierbas. Dado que la concentración de polen es más alta por las mañanas, deja tu sesión de entrenamiento para las últimas horas de la tarde.

FOTO: Google

OJO AL SOL
Protege tu piel

Antes de salir de casa, aplícate un protector con un factor adecuado a tu epidermis, incluso si hay nubes en el cielo aplícate el protector. Hazlo unos 30 minutos antes de salir, ya que algunos de ellos tardan en ser absorbidos por nuestra piel. Si entrenas en montaña o playa ten aún más en cuenta si cabe este consejo.

CONTRA EL CALOR
Carga de carbohidratos

La noche anterior a un entrenamiento en climas cálidos, come hidratos de carbono complejos. Los azúcares que contienen estos alimentos se convierten en glucógeno, el cual ayudará a que tu cuerpo a retener el suministro de agua.

FOTO: Google

KILIMANJARO
Los últimos hielos africanos

Entre agosto y octubre es la mejor época para ascender el Kilimanjaro. La ruta más frecuentada y que se ha apodado como la ruta Coca Cola es fácil, pero que nadie se engañe, la fama de sencilla que tiene no hace honor a la verdad. Aunque sólo sea una gran cuesta, llegar a los casi 6000 metros de la cima es un gran reto. El premio, poder tocar y ver de cerca los últimos glaciares de África.

Doble página anterior: Vista del glaciar Kersten, casi en la cima del Uhuru. Al fondo la pirámide del Meru (4560 m.) sobresaliendo entre la niebla. (FOTO: cortesía de Viajes Sanga). En esta página: amanecer desde Gilman´s Point con la cima del Mawenzi destacando (FOTO: E. Ribas). Página derecha: atravesando la selva pluvial en la primera etapa de la ruta Marangu. (FOTO: E. Ribas).

Texto: E. Ribas

Según los glaciólogos quedan entre 15 y 30 años para que desaparezcan los glaciares del Kilimanjaro, lo cual es una buena razón para intentar su ascensión. Con sus 5895 m. el pico Uhuru es la cumbre principal del gran volcán cuya imagen es de las más vistas entre las montañas del Planeta.

En este número de NIX queremos recomendar esta ascensión ya que es una ascensión fácil, en el sentido de que sólo hay que andar, y relativamente cómoda, dado la gran infraestructura turística que hay a su alrededor, quizás demasiada. Pero no nos engañemos, si alguien nos dice que el Kilimanjaro es una ´cuesta de vacas` que la sube todo el mundo, se equivoca. La ascensión es dura, larga y necesita de una condición física media-alta, el mayor inconveniente es la altitud y, en menor medida, las condiciones de frío en la última etapa de la cima. De hecho, el porcentaje de abandonos es muy alto y poco más de la mitad de los que comienzan la marcha a los pies de la montaña alcanza la cumbre.

Ascensión por la ruta Marangu

Hay cinco rutas principales para ascender al Kilimanjaro que parten desde los cuatro puntos cardinales y dos de ellas desde su frente sureste, entre ellas la ruta Marangu, también llamada la ruta de la Coca Cola. Bien por lo frecuentada que está o por las facilidades de poder comprar refrescos, cerveza y víveres en todos los campamentos, a precios que se incrementan según se asciende, el caso es que muchos desprecian esta ruta por considerarla un paseo. Pero nada más lejos de la realidad, además de ser tan bonita como cualquier otra, aunque evidentemente, no tan solitaria, esta ruta tiene toda la dureza de una ascensión con mucha altitud y su etapa final son alrededor de 1200 metros de desnivel, casi todos ellos por encima de los 5000. Muchos intentan ascender el Kili sin preparación y algunos con unos equipos más de safari que de alta montaña y, al llegar a la última etapa, se encuentran con una ascensión fácil técnicamente pero que se puede volver muy dura por el frío, el ambiente y, sobre todo, por el mal de altura que es la principal causa de accidentes y renuncias a conseguir la cima.

Día a día de la ruta

La ruta Marangu discurre desde el Sur con rumbo Norte hasta los 3000 metros, para luego afrontar una gran travesía con rumbo Noroeste hasta el último campamento (Kibo Hut, 4700 m.), para terminar con rumbo Oeste hasta la cima.

Día 1: Marangu Gate (1800 m.) -Mandara Huts (2700 m.). Se desayuna en el hotel de Moshi y se hacen los últimos preparativos. Por carretera se llega hasta la aldea Marangu y luego se sube hasta los 1800 metros de la entrada al parque. Tramites de registro, presentación de los guías y… para arriba. Se suele comenzar a medio día para después de unas 4 horas alcanzar el bonito campamento Mandara en un emplazamiento perfecto en mitad del bosque, es impresionante el ruido de la selva, si nos paramos y guardamos silencio, se escuchan todo tipo de cantos, gritos y sonidos de las aves y de la abundante fauna que puebla la selva pluvial, un tesoro botánico que nos apabullará por su grandiosidad. Atravesaremos zonas llenas de lianas y donde los árboles tienen una densidad tremenda, es fácil en este territorio ver todo tipo de aves, monos, camaleones y otras pequeños mamíferos y reptiles, aunque dado lo masificado de esta ruta, los grandes mamíferos como el leopardo no se dejan ver.

Día 2: Marangu Huts (2700 m.) – Horombo Huts (3720 m.). Tras el desayuno en Marangu, abandonamos el campamento y ascendemos dejando atrás la selva para pasar a otra zona botánica, los pinos y brezos empiezan a sustituir a la selva de lluvia y al bambú, una curiosa mezcla de vegetación tropical y mediterránea de poco porte sustituye a los árboles, hacia los 3000 metros, y pasamos luego a un terreno más estepario donde empiezan los famosos senecios y las lobelias gigantes, característicos y únicos de las altas montañas africanas. Se hace un pic.nic en el camino para comer y a primera hora de la tarde se alcanza Horombo Huts.

> Según los glaciólogos **quedan** entre **15 y 30 años** para que desaparezcan los **glaciares** del Kilimanjaro

Día 3: Horombo Huts -Horombo Huts (aclimatación). Este día se puede suprimir y seguir hacia arriba pero aconsejamos hacer esta jornada de aclimatación, se conoce más terreno y viene muy bien para adaptarse. Si al terminar el día no sentimos ningún malestar, es un buen síntoma para logar la cima.
En Horombo lo normal es despertarse con hielo en los charcos y escarcha en el suelo, es el límite inferior de las nevadas. La aclimatación consiste en ascender por un cómodo camino hacia la base de la segunda cima del macizo, el Mawenzi (5150 m.). Se alcanzan los 4500 metros y se disfruta con las impresionantes vistas y los curiosos senecios, se pasa delante de Zebra Rock, una piedra característica pigmentada como una cebra. La segunda noche en Horombo también nos ayudará a aclimatar.

Día 4: Horombo Huts (3720 m.) – Kibo Huts (4700 m.). Por encima de los 4000 metros, la vegetación desaparece y el sendero se tumba, hasta dar la sensación de estar caminando en mitad de un desierto. Los 1000 metros de desnivel se cubren en unas cuatro horas, es frecuente que nieve en esta etapa a partir del mediodía. Se recorre de Este a Oeste la llanura formada por el gran collado de siete kilómetros entre las cimas del Mawenzi y el Kibo (cima principal del Kilimanjaro). El campamento de KJibo Huts es un curioso grupo de casetas en mitad de las rocas volcánicas y restos de nieve. A veces, si hay mucha afluencia de montañeros, este campamento se llena y desvían a algunos grupos a otro llamado Outward Bound Hut, está un poco más alto y desviado de la ruta, en realidad es el último refugio en la ruta Norte llamada Loitokitok, supone un desvío de casi una hora y es mucho más incómodo, sobre todo para los guías y porteadores que no tiene sitio ni para tumbarse.

Día 5: Kibo Huts (4700 m.)- cima- Horombo Huts (3720 m.). El día clave. Después de dormir muy poco, se desayuda hacia las 11 de la noche, para estar listos a las 0 horas y empezar con las frontales y mucha paciencia la ascensión de la etapa más dura. Se sube entre bloques de roca y por muchas graveras, haciendo zig-zags. Si la noche está clara, cosa frecuente, nos sorprenderá tomar conciencia de que las pocas luces que se ven abajo, entre la oscuridad, son de las aldeas keniatas y tanzanas según miremos al norte o al sur y tomaremos conciencia de estar muy cerca de la cima de África. Hacia las 4 de la mañana ya clarea, hay que prepararse para el gran espectáculo del amanecer, es inolvidable ver como nuestra vista domina las grandes sabanas, incluso el cercano monte Meru (4560 m.) parece

En primer plano, espectacular formación de hielo en el glaciar Decken y al fondo la cima del Mawenzi desde Stella Point. (FOTO: E. Ribas).

Cartel en la cima del Kilimanjaro (FOTO: www.elkilimanjaro.com). A la derecha, imagen simulada de la extensión de los glaciares cimeros en 1993 (arriba) y en 2000 (abajo) (IMAGEN: Google). Página derecha, arriba, el Kibo desde las cercanías de Kibo Hut (FOTO: Viajes Sanga) y, abajo, nevada llegando a Kibo Huts. (FOTO: E. Ribas).

muy pequeño. Gracias a lo impresionante del amanecer olvidaremos gran parte del cansancio y el posible mal de altura. Si cuando aparece el sol estamos cerca de Gilman´s Point (5600 m.), todo va bien.

Por lo general Gilma´s Point es la última y más severa de las reválidas a la cima del Kili y es donde la altitud comienza a causar estragos. Pero en compensación, a partir de este punto la cuesta se suaviza mucho, el paisaje cambia y nos obsequia con un paseo entre glaciares con vistas al interior del cráter cimero del Kibo a la derecha y la inmensa sabana abajo a la izquierda que se pierde en el horizonte. Hacia los 5700 se alcanza Stella Point, otro soberbio mirador y punto de confluencia con aquellos que ascienden por la ruta Mweka, bastante más dura y directa. Último esfuerzo y última loma que parece no acabar nunca, para alcanzar el punto más alto de África y disfrutar de las vistas, la emoción y compartir unos momentos con los cercanos glaciares con fecha de caducidad. Curiosamente, los últimos 250 metros desde Gilman´s Point, pueden llevarnos más de dos horas si vamos tocados, cosa muy frecuente incluso habiendo llegado enteros a Gilman´s. Hay quien llega a la cima en menos de seis horas y hay quien necesita casi once, el descenso debe iniciarse no más allá de las 9 h. pues, aunque se hace muy deprisa, las graveras son un coñazo para subir pero muy cómodas y rápidas para bajar, hay que llegar a Kibu Huts, comer algo y continuar otras tres horas hasta Horombo Huts, donde se duerme.

Día 6. Horombo Huts (3720 m.) Marangu Gate (1800 m.) Es un largo paseo de relax y disfrute, sin nervios, con la satisfacción de haber logrado la cima y con tiempo para mirarlo todo. Un bonito final a una ascensión relativamente cómoda y fácil pero sin duda exigente.

Precauciones

Lo importante es no menospreciar esta ascensión, ir preparados física y mentalmente a un esfuerzo importante y no pensar que se va de paseo. Ascender despacio, hidratándose y disfrutando del exótico ambiente en las etapas previas a la cumbre ayuda mucho, hay que ahorrar energías para darlo todo el día de cima. El principal problema es el mal de altura. Mucha hidratación, analgésicos suaves, paciencia y si la cosa se pone fea saber renunciar es fundamental. Por encima de los 5500 metros es raro el montañero que aguante sin problemas, lo normal es sufrir con cada paso, soportar mareos, nauseas y en algunos casos vómitos. En este sentido hay que advertir que en algunos grupos los guías dispensan a sus clientes medicamentos para evitar embolias o trombos como el Hedemox (o similar) y que algunas personas lo toman como quien toma una aspirina. Esto ha causado muchos accidentes mortales, si se presenta un mal agudo de montaña (AMS) lo mejor es descender, incluso se puede llegar a tomar Hedemox pero siempre para bajar, nunca para seguir la ascensión, ya que al final lo que haremos es ocultar los síntomas de algo que puede ser muy serio. Una recomendación a quien no esté acostumbrado a la altitud es consultar con el médico antes de ingerir nada más allá de un analgésico común.

El avituallamiento está incluido en el ´pac` de guía, cocinero y porteadores (inevitable), por lo que la comida no será nunca problema, aunque siempre hay que llevar algún refuerzo ener-

A la izquierda, atravesando la selva en la primera etapa. Arriba, descendiendo desde la cima hacia Kibo Huts y, abajo, campameto Mandara. (FOTOS: E. Ribas).

gético y por supuesto, algún capricho como un buen jamón o lomo embasado al vacío. El agua puede ser un problema, se puede comprar a lo largo de la ruta, pero no está de más llevar pastillas potabilizadoras por si tomamos agua de alguna fuente. En la zona baja, por debajo de los 3000 metros no es aconsejable coger agua pues hay mucha fauna y posibles parásitos en el agua y por encima de 4000 no hay agua, por ello es aconsejable tomarla en Horombo Hut (3720 m.).

En cuanto al equipo, conviene llevar la ropa pensando en que el primer día suele ser caluroso y muy húmedo, nos empaparemos de sudor o de agua de lluvia al atravesar la selva. El segundo, tercer y cuarto día el equipo de media montaña, como para ir a los Pirineos en verano. No suele haber nieve en esta parte intermedia, aunque puede nevar. En Horombo Hut por las noches hiela. A partir de 4500 metros puede nevar en cualquier momento, sobre todo por las tardes. El día de cumbre se sube de noche unas 4-5 horas a temperaturas normalmente por debajo de -10ºC, en la cima se pueden registrar fácilmente los -15 y -20ºC. La ropa tiene que ser igual que para una ascensión invernal en España. No son necesarios piolet ni crampones, pero muy recomendables uno o un par de bastones telescópicos. Como la carga la llevan los porteadores con una mochila de medio volumen nos bastará. Botas blandas, pero no zapatillas ya que pisaremos nieve, a veces hasta 15 cm. de nieve nueva es frecuente. Si la nieve es más profunda, no hay que preocuparse, ya que no sube nadie. Hay veces, que después de una fuete tormenta se acumulan hasta 50cm. y los guías no afrontan la subida si esto ocurre, estas condiciones de nieve profunda duran poco, excepto en época de lluvias en que la perturbación puede ser más larga. Cuando por razones meteorológicas el flujo de montañeros que asciende y desciende se para, se puede montar un buen lío y habrá problemas de espacio en los campamentos superiores, ya que se juntan los grupos que suben con los que bajan.

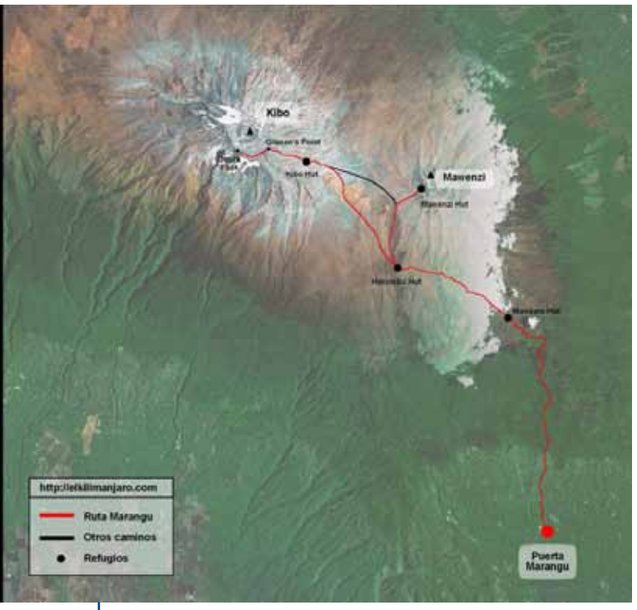
En cuanto a la Malaria, tomar o no tratamiento dependerá de lo que vayamos a hacer, si sólo vamos al Kili, no merece la pena tomar nada. Si además hacemos turismo por Tanzania o Kenia, parece aconsejable el tratamiento preventivo.

Esquiar en el Kili

Está prohibido intentar esquiar, surfear o usar cualquier artilugio que no sean nuestros pies para progresar en el Parque Nacional del Kilimanjaro. De todas maneras, intentarlo sería en la actualidad muy complicado, la capa de nieve ha dejado de ser continua hace más de una década y los glaciares no son transitables, habría que esperar una gran nevada y esquiar sobre nieve sin asentar.Aún así, hay quien ha esquiado el Kilimanjaro, se ha subido en moto, bici, silla de ruedas, etc. incluso en Internet hay referencias de un chaval que en 2003 lo surfeó (algún nevero, se supone) con una pequeña tabla que llevaba semiescondida.

En el siglo pasado sí se esquió, siendo los primeros Walter Furtwängler y Siegfried König en 1912, el mismo año en que fue ascendido por primera vez el Mawenzi y 23 después de la primera ascension al Uhuru, máxima altitud de la gran cúpula volcánica del Kibo. ☺

Senecios gigantes cerca de Horombo Huts.
Abajo, frente oriental del glaciar Kersten (FOTOS: E. Ribas)



Arriba, croquis de la ruta Marangu (www.elkilimanjaro.com). A la izquierda, arriba, senecios gigantes junto a Horombo Huts. Abajo, vista desde la cima del fondo del crater y meseta somital. (FOTOS: E. Ribas).

Guía Práctica

CÓMO LLEGAR Y CONTRATACIÓN

En avión desde Madrid o Barcelona, lo normal es hacer escala en algún aeropuerto europeo y otra escala en Addis Abeba, para llegar luego al Aeropuerto Internacional Kilimanjaro, muy cerca de Arusha (25 km.) que es la capital de la región y de Moshi (900 m. s.n.m.) donde están la mayoría de los alojamientos. El viaje se puede hacer por cuenta propia comprando el billete y contratando sobre la marcha el alojamiento y el equipo de guía, cocinero y porteadores. Pero en el caso del Kilimanjaro, dado que es obligatorio contratar personal y pagar al Parque Nacional por la ascensión y los campamentos, es mejor contratar todo el paquete de vuelo, permisos, porteadores y pernoctas con una agencia especializada que nos conseguirá mejores precios, nos evitará regateos y problemas con los porteadores y guías, además, trabajan con las agencias de destino fiables. Nosotros recomendamos a Viajes Sanga (www.vsanga.com).

CUÁNDO

Desde agosto hasta octubre es la temporada seca y más aconsejable aunque la más frecuentada. En febrero también hay otro período seco y menos gente..

COMER Y DORMIR

Se duerme en Moshi antes y después de la ascensión, es un pueblo simpático que merece la pena conocer. No es aconsejable salir fuera de los hoteles por la noche, aunque garitos curiosos hay muchos. La comida, de hotel internacional y, en la montaña, dependerá de la suerte con el cocinero, hay que reconocer que suelen hacer milagros y logran que las cosas se puedan comer. En los campamentos se duerme en refugios o pequeños bungalows, a veces en tienda si hay lleno, un buen saco no vendrá mal aunque pasemos calor en la primera noche.

DIRECCIONES ÚTILES

www.elkilimanjaro.com www.vsanga.com
www.tanzaniaparks.com www.tanzaniaodyssey.com

ADEMÁS

Son muchos los que aprovechan para conocer los parques nacionales y las costas de Tanzania o Kenia, incluso los hay que pegan el salto a las paradisíacas islas Seichelles, merece la pena si tenemos presupuesto. Pero aparte de viajes turísticos, es recomendable y fácil de contratar junto con la ascensión al Kilimanjaro la ascensión al vecino volcán Meru (4560 m.) a unos 50 km. del Kili, muy cerca de Arusha. Se hace en un par de días y es la mejor de las aclimataciones posibles, no está tan masificado y el paisaje es impresionante, hay mucha más fauna y nos sorprenderá los animales que veremos. El Meru no tiene dificultad, es una larga caminata con un precioso paisaje, a veces, puede nevar en la cumbre.

RESTAURANTE EL FOGARIL BENASQUE Chef Dionisio Ciria

Dúplex Cuádruples Especial Familias
Suites con Bañera de Hidromasaje
Restaurante Alta Cocina
Terraza de Verano
Trato personalizado
Organización de todo tipo de Actividades de Montaña

CIRIA hotel

PREMIO AL MERITO TURISTICO
Regentado por la Familia Ciria

Teléfonos: 974 55 16 12 y 974 55 10 80
Fax: 974 55 16 86
www.hotelciria.com
https://www.facebook.com/Hotelciria

Avda. Los Tilos s/n.
22440 BENASQUE (Huesca)
E-mail: hotelciria@hotelciria.com
http://twitter.com/#!/hotelciria

LOS 2 ALPES

Mucho más que esquiar en glaciar

Los 2 Alpes en verano son mucho más que esquiar en un glaciar: saltar en el snowpark, volar en parapente, cabalgar sobre la bici de descenso o simplemente pasear y relajarnos en la piscina. Ah!, y disfrutar del ambientazo nocturno.

Doble página anterior: despegando con La Muzelle al fondo. Sobre estas líneas: eslalom en las pistas del glaciar.

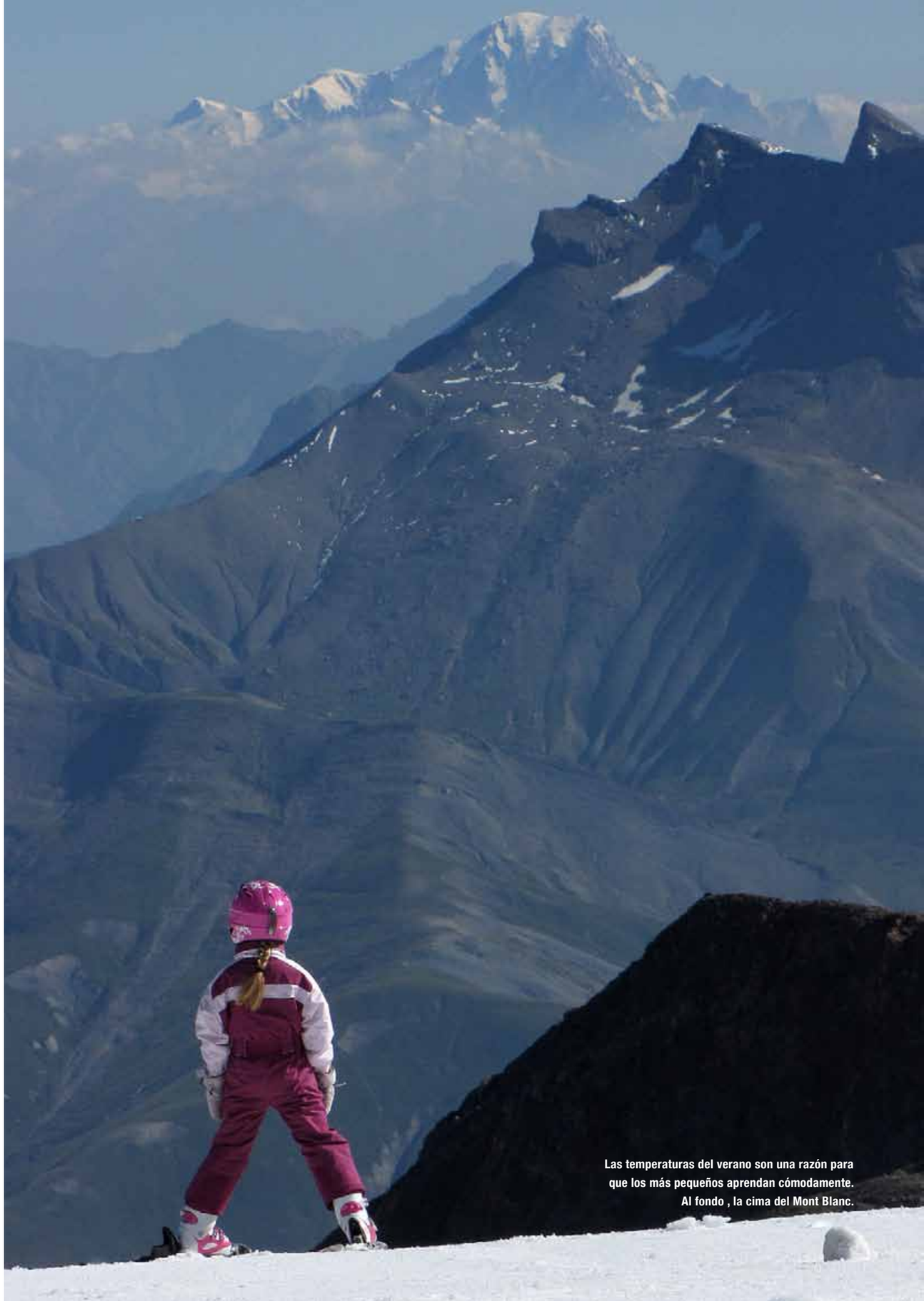
Texto: Paloma Dorda. **Fotos:** Luis Pantoja

Hace apenas 4 horas que hemos dejado los 37ºC de Madrid y una bocanada de aire fresco nos envuelve en cuanto llegamos a Los 2 Alpes. Un rápido vuelo de menos de dos horas con Air France a Lyon y hora y media más de coche, nos trasladan hasta esta estación de esquí de verano. Todos los que esquiamos conocemos o hemos oído hablar de su nieve y sus pistas en invierno, pero queríamos saber si cuando en Madrid nos cocemos de calor, merece la pena escaparse a esquiar a los glaciares de los Alpes.
Y vaya si merece la pena!! No sólo por colmar nuestras ansias de nieve, si no por el resto de actividades que no nos darán ni un respiro.

Una jornada de verano

Nos levantamos temprano ya que desde las 7,15 funciona el telecabina Jandri Express que nos lleva directamente desde los 1650 m de la estación hasta el glaciar a 3200 m de altitud. Es uno de los glaciares esquiables más grande de Europa y sus pistas ocupan 90 hectáreas entre los 2900 m y los 3600 m, ofreciéndonos 700 m de desnivel esquiable. La zona de esquí de verano se asienta en un elevado plató a caballo entre Los 2 Alpes y La Grave (en invierno existe conexión entre ambas estaciones), sobre los glaciares de Mantel y La Girose. Esta situación "mesetaria" hace que su movimiento de reptación montaña abajo sea muy lento, por lo que el calentamiento global tiene, de momento, escaso impacto en éllos.

Contamos con 16 remontes mecánicos abiertos (2 telecabinas, 1 teleférico, 4 telesillas, 7 telesquís, 1 telebaby y 1 funicular) que nos dan acceso a 8 pistas (2 verdes, 4 azules y 2 rojas). En la parte intermedia, en el Dome de Puy Saliè a 3420 m, se encuentra la zona para debutantes a la que podemos acceder a través del funicular subterráneo que pasa por debajo de los glaciares mismos. Existe un estadio de slalom en donde entrenan muchos equipos de competición, sobre todo franceses e italianos. Sus condiciones son perfectas a primera hora, con la nieve bien helada. Algunos marcajes están abiertos al público para poder medir nuestra destreza pasando puertas. Pero son sus instalaciones para el Freestyle las que han dado fama a esta estación en el verano. Su snowpark crece año tras año desde que se abriera en 1994, ocupando en la actualidad 18 hectáreas divididas en zonas para debutantes, confirmados y expertos. Entre sus instalaciones cuentan con un halfpipe, un superpipe de dimensiones olímpicas, zona de slopestyle, un boardercross, etc. Allí no es difícil encontrarse a alguna de las figuras del freestyle asombrándonos con sus vuelos. En la zona más baja del snowpark tenemos un big airbag en el que ensayar todos los trucos que queramos.



Las temperaturas del verano son una razón para que los más pequeños aprendan cómodamente. Al fondo , la cima del Mont Blanc.

NiX
ESQUÍ VERANO / 2 ALPES

Panorámica del glaciar de Mantel. A la derecha: las bicis llegan hasta la base del hielo y, más a la derecha, telearrastre para bicis en el bike park. Abajo, el inmenso snowpark de verano, de lo más completo de los Alpes, es otra buena razón para practicar en verano.

Y por si alguien quiere disfrutar de una manera más tranquila de estos glaciares, puede hacer una excursión a bordo de un bus oruga hasta el Dome de Lauze a 3600 m para contemplar el hielo y la roca de las grandes montañas de alrededor: la Meije, la Barrée des Ecrins e incluso el Mont Blanc. Otra curiosidad interesante de visitar aquí es la gruta de hielo que se introduce en el corazón del glaciar de Mantel. Hielo vivo de épocas pasadas en el que se han esculpido meticulosamente curiosas esculturas que nos trasladan a otros tiempos. A las 12,30 cierran los remontes para esquiar y aunque pueda parecer temprano, a esta hora la nieve ya se ha trasformado y en la zona baja del glaciar corre en torrentes por encima del hielo. Pero el día todavía no ha hecho más que empezar, y es el momento de cambiarnos de atuendo para seguir disfrutando de otras actividades igualmente interesantes.

Además de esquiar

A partir del cierre de los remontes del glaciar, y si el esquí os sabe a poco, probad esta estación para el descenso en bici de montaña. La estación está preparada para recorrerla por los itinerarios diseñados para las bicis de montaña y existen numerosos locales de alquiler de material adecuado. Si vamos a practicar descenso nos proporcionarán desde bicicletas apropiadas de descenso (sorprendentemente en muy buen estado), hasta corazas, rodilleras y cascos integrales. Los guantes corren de vuestra cuenta y os aconsejamos que os llevéis también vuestra coraza o espaldera, ya que las que alquilan suelen estar húmedas de la limpieza del día anterior y resulta un tanto desagradable. Existen escuelas de monitores de bici que además de llevaros por los itinerarios más interesantes, os enseñarán el correcto manejo y truquillos para controlar la máquina. Tenemos rutas turísticas con recorridos tranquilos entre los distintos núcleos de la estación. También existen itinerarios de ascenso a las cotas más elevadas que pondrán a prueba nuestras piernas y nuestro corazón. Pero la modalidad más practicada es el descenso y el freeride, con itinerarios y senderos clasificados por su dificultad al estilo de las pistas de esquí. El acceso se realiza gracias a la red de remontes abiertos hasta las 19 horas y que están perfectamente preparados para dejarse arrastrar por ellos, llevar colgando las bicis de las sillas o trasportarlas dentro de las cabinas. Hay rutas de descenso verdes, azules, rojas y negras. Todas perfectamente diseñadas, arregladas y señalizadas por el personal de la estación. Los descensos verdes y azules son muy divertidos, rápidos y bien peraltados para iniciarnos en esta disciplina. Los descensos rojos y negros tienen zonas técnicas, trialeras o con grandes pendientes en las que hay que saber mover la bici con habilidad. En ciertas zonas nos encontramos con tarimas de madera o pasarelas elevadas para superar algunos tramos en los que debemos encarrilar correctamente nuestra máquina si no queremos salir volando.

> La zona de **esquí de verano** se asienta en un elevado plató a caballo entre **Los 2 Alpes** y **La Grave**

En total hay 127 km de pistas y senderos balizados entre rutas de ascenso e itinerarios de descenso, con 7 pistas verdes, 12 azules, 12 rojas y 5 negras. La cota máxima se encuentra a 3200 m de altitud al pie del glaciar y la mínima en el pueblo de Venosc a 900 m. En total un desnivel de 2300 m que pondrán a prueba

127 km. de pistas para bici de montaña con todo tipo de dificutades.

nuestra resistencia, aunque sea sólo cuesta abajo. Mención aparte merece el bikepark, con zonas de distintas dificultades en las que nos encontramos un fourcross, un slopestyle completísimo, etc. Accedemos a la parte más alta de ellos gracias a los telearrastres y podemos pasarnos entretenidos, perfeccionando nuestra técnica, unas cuantas horas. Un lugar con mucho ambiente en donde el sólo hecho de ver los vuelos de algunos "maquinas", merece la pena una visita. Se celebran varios eventos ciclistas importantes durante el verano, entre ellos, se celebra una prueba del Mundial de BTT, con un gran salón donde ver y probar todas las marcas importantes del sector. También se celebra el Mountain of Hell un descenso "megavalancha", abierto a todos, de 25 km con salida desde la zona alta del glaciar a 3400 m, para después seguir descendiendo por las pistas hasta el pueblo de Venosc. Un descenso de 2500 m de desnivel en el que el ganador emplea tan sólo 39 minutos!!!

Otra actividad importante de la zona es el vuelo en parapente, con varios despegues hacia todas las orientaciones y grandes posibilidades para "hacer distancia". Hay varias escuelas de vuelo y posibilidad de realizar vuelos en tandem con algunos de los mejores pilotos franceses. Nosotros tuvimos la oportunidad de volar con uno de ellos, Jean Baptiste Berlioux. Al estar situada en un collado abierto a dos valles, podemos despegar desde la misma estación y remontar para después aterrizar en el mismo sitio, o volar hacia los pueblos en el fondo de los valles. Una experiencia que no os debéis perder. Y si todo esto no os ha parecido suficiente y todavía tenéis tiempo, podéis hacer senderismo por el Parque Nacional de Los Ecrins, realizar alpinismo en las montañas cercanas como La Muzelle o la Barré des Ecrins, escalar en los rocódromos de la estación o en las escuelas de roca cercanas, hacer alguna de las dos vías ferrata de Venosc o San Christophe, disfrutar de los deportes acuáticos como el rafting o el hidrospeed, jugar al golf en un campo de 9 hoyos, aprender a realizar trucos saltando en camas elásticas, descender en bobsleigh de ruedas, etc… Y para la diversión de los niños la oferta es igualmente amplia.

> Hay varias **escuelas de vuelo** que ofrecen la posibilidad de volar en tandem con algunos de los **mejores pilotos** franceses

Aunque también es muy recomendable relajarse en la piscina del hotel o en la agradable playa artificial con agua directamente de la montaña y luego reponer fuerzas en cualquiera de los muchos restaurantes de todo tipo a lo largo de la estación. Y es que, el buen ambiente no para ni por la noche. ☺

Arriba,La Barrée des Ecrins (4102 m) desde el Dome de Lauze. A la derecha, escultura en hielo de un hombre de Neardental en el interior del glaciar y, sobre estas líneas, los remontes del glaciar.

Guía Práctica

CÓMO LLEGAR

En avión hasta Lyon o Ginebra y luego en coche, taxi o tren hasta la estación. Por carretera son unos 1200 km desde Madrid y 650 desde Barcelona.

SERVICIOS DE LA ESTACIÓN

Debido a estar emplazada entre las localidades de Mont de Lans y Venosc, el área urbana se encuentra dispersa a lo largo del collado en el que se ubica. En el centro del núcleo 1650 m se encuentran las oficinas centrales de la estación, justo debajo del edificio de donde parte el telecabina de Jandri Express. Aquí se encuentran también las oficinas de la Escuela Francesa de Esquí, así como de la Compañía de Guías de Alta Montaña. Tenemos pista de trineos, estadio de slalom, bosleigh, alquiler de biciesquís y un simulador de avalanchas en donde, además de explicarnos sus efectos, podremos sentirlos físicamente.

COMER Y DORMIR

Tres hoteles de 4 estrellas, nueve de 3 estrellas, diecinueve de 2 estrellas y otros que abren tanto en verano como en invierno. Muchos restaurantes, cervecerías, creperies, bares y discotecas. Hay también más de 100 comerciantes y artesanos en las inmediaciones de la estación. Por citar algunos:

Hotel La Farandole **.** A 300 m del telecabina de Diable en el núcleo 1650 m. Tiene piscina climatizada, sauna, spa, sala de musculación, piano-bar, área de juegos para niños, y casi todo lo que podáis necesitar. www.hotel-la-farandole.com

Hotel Chalet Mounier *.** De ambiente tradicional y acogedor, con restaurante de cocina refinada, sala de billar, spa, piscina climatizada, jacuzzi, etc. www.chalet-mounier.com

Hotel Souleil'or*.** En pleno centro, bien orientado hacia el sur y con las habitaciones hacia el macizo de La Muzelle. www.le-souleil-or.fr

Restaurantes:

L'Eli's: Entorno rústico con especialidades del país hechos en horno de leña. Tél. : +33(0)4 76 79 23 77

L'Alisier: Cocina cuidada e innovadora. Tél. : +33(0)4 76 79 57 90 – alisier2alpes@orange.fr

Le Blue Salmon: Restaurante de madera con ambiente de cabaña canadiense, con cocina casera personalizada. Tél. : +33(0)4 76 79 29 56

DIRECCIONES ÚTILES

www.2alpes.com www.les2alpes.com

ESQUÍ DE VERANO

Cotas: de 3600 m a 2900 m. Desnivel de 700 m.
Dominio: 90 hectáreas.
Remontes: 16 remontes.
Pistas: 8 pistas balizadas (verdes 2, azules 4, rojas 2).
Snowparks de 18 hectáreas

BICI DE MONTAÑA

127 km de pistas y senderos balizados entre rutas de ascenso e itinerarios de descenso.
Pistas: 7 pistas verdes, 12 azules, 12 rojas y 5 negras.

INVIERNO AUSTRAL

Esquí de montaña a 45 km de Santiago

A diferencia de otros lugares andinos en donde los centros de esquí están perdidos en la inmensidad geográfica de la cordillera andina, a poco más de una hora en coche desde Santiago de Chile tenemos tres importantes estaciones y muchas posibilidades para el esquí de montaña, con impresionantes corredores y cimas de 4000 metros a nuestro alcance.

Doble página anterior: dejando atrás el paso Stern y ascendiendo por la ladera Sur de la Falsa Parva. Sobre estas líneas, vista de Santiago desde la cima de la Falsa Parva.

Texto y fotos: E. Ribas

A diferencia de Argentina y de otras estaciones de esquí chilenas, en donde lo normal después de volar hasta la capital es tener que volar a otra ciudad o hacer cientos o miles de kilómetros de coche o autobús, si volamos a Santiago podremos tener a nuestro alcance, en un radio de no más de 50 kilómetros, tres buenas estaciones y, lo que es más importante, un terreno inmenso para un esquí más aventurero. Si buscamos palas vírgenes, nieves sin pisar, inclinación y un poco de exploración junto a la posibilidad de ascender a cimas de más de cuatro mil metros, sin duda Santiago es un campo base perfecto.

Un campo base metropolitano

Santiago es una gran ciudad con todas sus consecuencias. Una metrópoli inmensa donde viven más de seis millones de habitantes con todo tipo de urbanismo, desde barrios residenciales, zonas de rascacielos, un entretenido y pintoresco *downtown* y grandes zonas periféricas. En general es una ciudad cómoda a pesar de tener un tráfico bastante denso y una contaminación casi permanente como consecuencia de su ubicación en un valle cerrado entre la cordillera principal de los Andes y unas cuantas sierras que la separan del litoral.

Ya desde el aeropuerto se divisan los altos "cerros" de más de cinco mil metros que cierran el horizonte hacia el Este y que forman parte del paisaje urbano, destacando siempre el Cerro del Plomo (5430 m.), visible desde cualquier punto de Santiago. Además, algunas colinas surgen en plena ciudad dándole un curioso aspecto de islas verdes entre un mar de edificios. La colina más característica y visitada es el cerro San Cristóbal que se eleva hasta los 850 metros de altitud y hasta donde se puede subir con un simpático tren cremallera que parte del bonito y pintoresco barrio de Bellavista.

Para moverse por el centro y los distritos más céntricos, lo mejor es caminar y usar el metro que es rápido, limpio, barato y cómodo. La línea 1 Roja recorre los principales puntos de interés de Santiago y recorre la ciudad de Este a Oeste.

El hospedaje en Santiago es variado, desde los mejores hoteles de cadenas internacionales, hasta pequeños hostales. Una opción que merece la pena es alquilar una habitación en alguno de los muchos aparta-hoteles que hay en su zona alta, relativamente cerca del centro. Para comer, en Santiago hay restaurantes de todo tipo y la comida chilena es excelente y con un gran parecido a la nuestra. Es imprescindible probar un buen asado y cualquiera de las muchas delicias tradicionales, si buscamos buen pescado o marisco, nada mejor

En el mítico Corredor C (RIDER: Pedro Lucia).

Panorámica de los ascensos (rojo) y de las líneas de descenso (azul) del frente Sur de La Parva y El Pintor, la imagen está tomada desde la cabecera del remonte Tres Puntas de Valle Nevado. A la izquierda, acceso y descenso del corredor C desde otro plano. El descenso es el mismo que en la foto grande aparece con la letra b.

que dar una vuelta por el Mercado Central y disfrutar ahí mismo de una mariscada o de cualquier pescado fresco. En general, se come muy bien y a buen precio y merece la pena explorar los locales típicos de Bellavista que al anochecer se convierte en un barrio muy animado con buenas terracitas y buen ambiente.

Se pueden dedicar dos o tres días a conocer bien Santiago e incluso, si no queremos esquiar desde la mañana a la tarde o nos basta con esquiar un par de días, podemos alojarnos en Santiago y subir a esquiar a las estaciones, bien en coche de alquiler, en taxi de hasta 6 plazas (unos 80 euros por viaje) o en bus (colectivo) (Ver: www.skitotal.cl unos 10 euros por persona). Esta última opción es la que aconsejamos. El viaje desde el centro de Santiago a Farellones dura algo más de 1 hora y 1 y media a Valle Nevado, después de unas ochenta curvas y casi 2500 metros de desnivel. Se puede subir, esquiar y bajar en el día.

Corredores y cuatromiles

Quizás viajar hasta Chile sólo para esquiar en una o unas estaciones no merezca la pena, pero si el esquí lo combinamos con el turismo el resultado será muy bueno. Y si además de esquí de estación y turismo le añadimos un poco de *freeride*, esquí de montaña o ascensiones a "cuatromiles" con esquís, entonces el cóctel será absolutamente perfecto.
Los recorridos y descensos que a continuación proponemos se sitúan todos en la zona Norte y Este de las estaciones, en los anfiteatros naturales formados por la cuerda de cimas que desde la Falsa Parva llega hasta el cerro Pintor.

Para llegar hasta la base de todas estas ascensiones y descensos lo más cómodo es utilizar los remontes de Valle Nevado o La Parva, aunque también podemos foquear desde el núcleo de Valle Nevado hasta este punto, pero hay que contar con 600 metros de desnivel positivo y casi dos horas de aproximación.

Zonas y líneas

Falsa Parva (3900 m.) (1 en la foto): bien desde la cabecera del teleski Ancla de Valle Nevado o desde la cabecera del telesilla Las Águilas de La Parva, se alcanza el collado Stern y se asciende por el frente sur de la montaña hasta su cima, desde ahí comienzan varios tubos a lo largo del cordal (a en la foto), no son muy largos, unos 150 metros empinados (40-45º) y luego una suave esquiada valle abajo. **Dificultad:** S3.2 E.2.

■ **Corredor C (1, b en la foto):** tiene más leyenda que dificultad, hay que reconocer que es precioso. El acceso más rápido es desde la cabecera del teleski tres Puntas en Valle Nevado, luego se baja por una pista hasta un gran rellano a los pies de la loma Sur de la Parva. Se asciende por ella (algo más de 1 hora) y se llega al inicio del corredor. **Longitud**: 250 m. **Dificultad:** S3.3 E.2.

■ **La Parva (4100 m.) (2 en la** foto): se puede ascender por la ruta anterior hasta la cima (2,30 a 3 horas) o bien subir por el valle de la derecha (Oeste) de la Parva. Las líneas del frente Sur de La Parva (c en la foto) son la "joya de la corona", son largas (400 m.) y con bastante inclinación (40-45º) discurren entre las murallas de roca de la ladera, resultando espectaculares. **Dificultad**: S4.1 E.3.

■ **Corredores meridionales (d en la foto):** entre La Parva y el Cerro Pintor hay otro cordal que su extremo Sur presenta un par de corredores preciosos y con mucha inclinación aunque no muy largos. **Inclinación**: hasta 50º al principio. **Dificultad**: S3.3 E.2.

■ **Valles laterales del Pintor (3, d y e en la foto):** son largas excursiones con mucha menos dificultad pero más largas, unas 3 horas al collado Oeste (e en la foto) y 4 al Este (f en la foto) que puede tener una gran cornisa en su parte superior y bastante inclinación (hasta 50º) en los metros superiores. Si además alcanzamos la cima del Pintor (4250 m.) hay que contar que la excursión puede ser de más de 5 horas hasta regresar a los remontes.

Las estaciones

El esquí en esta zona comenzó hacia el primer cuarto del siglo pasado, posiblemente por la influencia de inmigrantes europeos y trabajadores de empresas internacionales que vieron en las nieves cercanas a Santiago la posibilidad de practicar el esquí. El mismo camino que usaron los pioneros que subían en mulas hasta Farellones, donde se fundó el primer ski-club en 1931, es el que actualmente lleva a los centros de esquí.

Es curioso como la ciudad se une con la montaña sin transición, siguiendo Presidente Kennedy, una de las avenidas principales de Santiago y continuando por la avenida Las Condes, se pasa de los rascacielos y las casitas de la parte alta de la ciudad al valle del río Mapocho, por una sinuosa carretera que lleva a algunos centros mineros y luego asciende hasta los 3000 metros de Valle Nevado. Sin transición, pasaremos de la urbe a las laderas de media montaña con una curiosa vegetación de bosques de ribera, robles, encinas, enebros y cactus gigantes, para luego alcanzar un terreno de páramos donde la nieve suele ser continua a partir de los 2500 metros en invierno.

Farellones es la zona más antigua, donde comenzó el esquí chileno y que está conectada a la estación de El Colorado que recibe el nombre del cerro de 3370 m. donde está ubicada. Es la más cercana a Santiago y merece la pena alojarse en Farellones ya que es el lugar con más encanto siendo todo pequeños chalets de montaña con un aire retro muy simpático, también es donde encontraremos más vida después del esquí, aunque es un lugar muy tranquilo. Es imprescindible reservar para cenar en El hostal del Montañes donde también podemos tomar copas y ver algún concierto en directo. **El Colorado** tiene cerca de 40 km. de pistas de todas las dificultades, destacando alguna con mucha inclinación en la ladera oriental de la montaña. Las pistas están perfectamente pisadas y balizadas y los remontes son suficientes aunque un poco antiguos.

> Se pasa de la **urbe** a las laderas con una **curiosa vegetación** de bosques de ribera, robles, encinas, enebros y cactus

La estación de **La Parva** está muy cerca, un poco más al norte, sus dimensiones son similares y tiene también pistas amplias, bien pisadas y de todas las dificultades, con algunas posibilidades para el fuera de pista en la zona superior, a la izquierda del telesilla Las Águilas.

Valle Nevado es la estación más grande y moderna, está un poco más lejos que las anteriores aunque los dominios de las tres se tocan, siendo posible pasar de una a otra. Valle Nevado es bastante grande con algo más de 40 kilómetros balizados y mucho terreno para el fuera de pista. Por su altitud y orientación suele ser la que más nieve capta, aguantando la temporada hasta Octubre. La cota mínima son 2830 m. y la máxima roza los 3700 m. Su centro urbano está a 3000 metros y es un conjunto de tres

A la izquierda, el Cerro del Plomo (5.430 m.) la cima más alta de este sector y cuyo perfil domina el horizonte de la ciudad de Santiago. A la derecha, terminando la parte empinada de uno de los estéticos corredores de la Falsa Parva. En la otra página, arriba, bajando el mismo corredor y abajo, cafetería en las pistas de Valle Nevado. (FOTOS: E.Ribas)

hoteles y algunos apartamentos, donde se hace vida de *resort* y de habitación ya que la oferta de restaurantes y actividades no es mucha, limitándose a los restaurantes de los hoteles y un simpático local de copas en el hotel Tres Puntas.Es frecuente contratar todo el paquete de esquí y alojamiento con la central de Valle Nevado, si sólo pensamos en esquiar es una buena opción, pero hay que advertir que por las tardes hay poco que hacer en este complejo ´en mitad de la nada`.

Existe la posibilidad de sacar un forfait conjunto para esquiar en las tres estaciones pero es carísimo, por lo que sale a cuenta comprar el forfait de cada estación por día o, si tenemos el de semana de Valle Nevado, sacar uno de día para La Parva o El Colorado que sale más económico que el forfait conjunto. Esta es una asignatura pendiente de estas estaciones si pretenden atraer a los esquiadores europeos, tendrían que agilizar la posibilidad de esquiar usando un forfait común en los tres dominios a precio razonable y adecentar las conexiones entre las estaciones, tal como ocurre en Europa. Hay un proyecto que ya está en marcha de arreglar la carretera y mejorar los remontes de Valle Nevado, incluyendo un nuevo telecabina, ampliar sus pistas, así como la construcción de un pequeño pueblo a 3000 metros para compensar la falta de servicios que hasta ahora tenía Valle Nevado. En principio, todo debería estar terminado para 2014

Cuándo

El período de esquí va de fin de mayo a final de septiembre o principios de octubre en las estaciones, pero en esta zona entre los 3500 y los 4250 m. la mejor época es el mes de septiembre, con días largos y temperaturas que se suavizan e incluso los primeros calores de la primavera austral.

Material y prevenciónes

Con nieve adecuada no es necesario usar piolet ni crampones, aunque hay que transportarlos por prevención. Si queremos bajar fuerte, esquís fat, por supuesto, pieles y fijaciones mixtas. Equipo adecuado a la altitud y al frío extremo incluso con buen tiempo, hidratación y comida, ARVA, pala y sonda, siempre. Muy aconsejable GPS, aunque con buena visibilidad las rutas son evidentes y la orientación fácil. Cremas solares de factor máximo y gafas o máscaras de alta protección.

Es fundamental valorar el estado de la nieve, con nieve dura o hielo no hay que intentar nada y cuidado con las avalanchas tras las nevadas. Lo mejor es esperar a tener buen tiempo y relativo calor durante algunos días y buscar las nieves asentadas de fin de temporada. En todo momento hay que tener presente que se esquía a mucha altitud, fuera del ámbito de las estaciones y en un terreno de alta y remota montaña a pesar de estar tan cerca de la ciudad. ☺.

Arriba, zona de alojamientos de Valle Nevado. A la izquierda, Santiago visto desde el Cerro San Cristobal. Sobre estas líneas contraste entre la catedral barroca de Santiago y los edificios del corazón financiero.

Guía Práctica

CÓMO LLEGAR

Hay vuelos directos, algo más baratos con escala en Buenos Aires (entre 900 y 1600 euros). Aerolíneas Argentinas, LAN Chile e Iberia cubren esta ruta. Atención a la bolsa de esquís o snowboard, Iberia os ´clavará unos 100 euros por su transporte, LAN, no lo cobra, si entre las dos bolsas no superan los 23 kilos. Aconsejamos volar con Aerolíneas Argentinas si llevamos equipo ya que no lo cobran en ningún caso, permiten una maleta de 23 kilos y la bolsa de material deportivo sin cargo.
Para llegar a las estaciones se puede contratar el transfer con ellas al comprar el paquete (300 USA $/ 250 euros aprox. subida y bajada, hasta 6 pasajeros). También hay autobuses colectivos a 12 pesos (15 euros el trayecto). Ver: **www.skitotal.cl .**

CUÁNDO

Desde junio hasta octubre es la temporada ´normal` de las estaciones. Entre fin de julio y principio de septiembre es la temporada alta. Septiembre es bueno si no llegan calores tempranos, y el mejor mes para la travesía.

COMER Y DORMIR

En Santiago hay todo tipo de hoteles y muchas plazas de alojamiento. En las estaciones la cosa está más limitada, merece la pena alojarse en Farellones si no buscamos los mejores servicios:
Posada de Farellones: www.farellones.cl
Hotel Valle Nevado: www.vallenevado.com
Hotel Puerta del Sol: www.vallenevado.com
Hotel Tres Puntas: www.vallenevado.com
Restaurantes: en las estaciones hay poco donde elegir. En Santiago la oferta es inmensa y la calidad, en general, muy buena.
El Mesón Nerudiano (Santiago): www.elmesonnerudiano.cl
El Montañes (Farellones): fcortes@elmontanes.cl
El Mirador del Plomo (Valle Nevado). www.vallenevado.com

DIRECCIONES ÚTILES

www.vallenevado.com www.laparva.cl www.elcolorado.cl
www.chilebackcountry.com www.visitchile.com

ADEMÁS

Ya que cruzamos el charco y el continente americano, parece que merece la pena dedicar al menos 10 días para conocer Santiago y sus alrededores y esquiar en sus montañas cercanas. Pero si podemos emplear más tiempo, en Chile se puede perfectamente, dado la facilidad del idioma, visitar más lugares. Olvidándonos de sitios maravillosos como los desiertos del norte o la Patagonia, sí que podemos hacer una buena "roadtrip" desde Santiago para conocer Valparaíso, a 140 km. en la costa o viajar a la estación de esquí de Portillo a unos 150 km al norte de Santiago, junto a la frontera más transitada de Sudamérica. Otras estaciones de esquí cercanas son Lagunillas, a unos 70 km al sureste, Chillán y Pucón a unos 600 y 800 km. al sur de Santiago. La autopista Norte-Sur (5) es la principal vía de comunicación chilena y la que nos lleva cómodamente hasta estos otros centros de esquí que a diferencia de las peladas montañas santiaguinas, nos permitirán conocer otros paisajes mucho más verdes y húmedos, otra más de las miles de facetas que nos ofrece la magnífica naturaleza chilena.

¿Qué precio pones a tu libertad?

Nuevo Subaru Forester Sport
25.300€

BOXER DIESEL

Tu libertad no tiene precio, ni tu seguridad, ni tu satisfacción... Tus emociones no tienen precio, ni tienen límites. Subaru Forester Sport, con motor Boxer Diesel de 150 CV, tracción integral simétrica, lo último en seguridad activa y cristales tintados, ahora por 25.300 €. Porque algunas cosas, no tienen precio.

Consumo combinado: 6,4l/100km. Emisiones CO_2 combinado: 170 gm/km.

902 10 00 22 • www.subaru.es

PVP recomendado para Península y Baleares para Forester Sport Diesel. Campaña descuento 2.000 €. I.V.A. transporte e impuestos de matriculación incluidos. El precio ofertado no se corresponde con el acabado del modelo visualizado.

SUBARU

MS DEALER ALICANTE S.A. Ctra. de Valencia, Km 89,5. San Juan. Tel. 965 940 343

GLACIARES
El hielo que fluye

En sus diversas formas, los grandes glaciares son la formación de hielo más colosal del Planeta y, los pequeños glaciares, leve reflejo de lo que fueron hace más de 10.000 años, son hermanos menores pero que producen la misma fascinación, respeto e incluso temor ancestral.

Doble página anterior. Mar de seracs en el glaciar de Bossons (Mont Blanc) (FOTO: Álvaro Pantoja). Sobre estas líeas. La lengua del glaciar Blanco en el lugar donde se junta al glaciar de Leschaux para formar la Mer de Glace (macizo del Mont Blanc), bajo la fachada Sur de la Auguille Verte y el Dru. Página derecha. descendiendo el glaciar de Argentiere (macizo del Mont Blanc) (FOTOS: E. Ribas).

Texto: E. Ribas

Hasta los siglos XVIII y XIX en que comienza la profunda exploración y el descubrimiento científico de las zonas más remotas del Planeta y el estudio concienzudo de cualquier formación o fenómeno natural, los glaciares eran tradicionalmente evitados, odiados y temidos. No resulta extraño, si nos ponemos en la mentalidad de la época, que los glaciares del valle de Chamonix llegaran a ser exorcizados en el siglo XVII. Sólo el espíritu romántico, la búsqueda del conocimiento, la compresión y el disfrute de la naturaleza que comenzó en el XVIII, permitió que los primeros exploradores, alpinistas y artistas (pintores y escritores) se interesasen por el descubrimiento y exploración de montañas cada vez mas lejanas y como parte de esa aventura científica, deportiva e intelectual, comenzará el estudio geológico de las grandes masas de hielo de las montañas y posteriormente de los hielos polares.

¿Qué es un glaciar?

Podemos definir un glaciar por analogía como "un río de hielo", es una buena definición, la diferencia con un río de agua líquida respecto a uno de agua sólida (hielo), estriba precisamente en la diferencia de comportamiento entre ambos elementos, agua o hielo, es decir líquido y sólido. Pero también hay muchos parecidos ya que, aún siendo el hielo "agua en estado sólido", tras su acumulación y compactación también queda sometido a las leyes físicas como la gravedad que hace que la masa de hielo a pesar de ser sólida fluya, a una velocidad infinitamente inferior al flujo del líquido, pero fluye, es decir, tiene movimiento.

El que esa masa de hielo tenga alguna plasticidad permite que se adapte al relieve sobre el que fluye y también lo modele por presión y fricción. Pero la plasticidad no es total, por lo que otra característica de los ríos de hielo son sus grietas y fracturas, que se producen cuando la masa se quiebra al no poder aguantar la tensión ante una aceleración o un cambio en el relieve sobre el que fluye.

En el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia define glaciar como "Masa de hielo acumulada en las zonas de las cordilleras por encima del límite de las nieves perpetuas y cuya parte inferior se desliza muy lentamente, como si fuese un río de hielo", es una definición incompleta ya que hace referencia a los glaciares de montaña olvidando el otro tipo principal de glaciar: los de gran casquete, como los polares. Además es inexacta ya que hay muchos grandes glaciares cuyas lenguas llegan muy por debajo del límite inferior de las nieves perpetuas. Ampliando la definición y apoyándonos en la que de glaciares hace la Wikipedia podríamos definir un glaciar como una gruesa masa de hielo que se origina en la superficie terrestre por acumulación, compactación y transformación de la nieve, mostrando evidencias de flujo en el pasado o en la actualidad. Su existencia es posible cuando la acumulación de nieve supera la evaporada o fundida.

Analizando la definición podemos extendernos más en cada uno de los conceptos incluidos en ella. Para empezar hay que hablar de la capa de hielo: hay glaciares cuya capa de hielo tiene una profundidad de cientos y miles de metros, incluso los hubo en nuestras montañas: el glaciar que ocupó el valle de Ordesa en el Pirineo hace 40.000 años tenía un espesor (grosor de capa) de unos 800 metros y una longitud de 7 kilómetros, en aquel tiempo, los glaciares del Karakorum llegaban a más de 400 kilómetros de su origen. Y también hay glaciares con sólo decenas de metros como el glaciar del Aneto con unos 40 metros de grosor máximo y unas 100 hectáreas de superficie. Por lo tanto, la capa de hielo y su extensión es muy variable de unos glaciares a otros.

La capa de hielo de un glaciar y, por lo tanto, lo que lo origina, es la acumulación de precipitación sólida (nieve). La precipitación de nieve se produce cuando hay temperaturas cercanas o inferiores a 0º C, por lo tanto, la conservación de la capa de nieve depende también de este factor y, si a lo largo del tiempo, es decir, a lo largo de las diferentes estaciones del año, la acumulación de nieve precipitada es superior a la que se evapora o se funde, entonces, la capa de nieve irá aumentando y el proceso de compactación, así como otros procesos de transformación en el interior del manto de nieve, harán que esa nieve pase a convertirse en hielo.

el hielo de un glaciar es **agua sólida** que permanece desde hace por lo menos **10.000 años**

Hay glaciares y zonas glaciares donde la acumulación continúa desde la última glaciación como por ejemplo en los glaciares antárticos. En muchos glaciares de montaña sucede que en su parte superior la acumulación sigue siendo superior a la fusión y evaporación por lo que sigue habiendo aportación que va disminuyendo según se baja de cota y la temperatura media asciende, llegando un punto en que se invierte el proceso habiendo más perdida que aportación. Este punto de equilibrio es el que se ha perdido en muchos de los glaciares en zonas templadas, por ejemplo en los glaciares de África o en los pirenaicos, donde la perdida de hielo al cabo del año es superior a la aportación recibida, por lo que están en franco retroceso. También se observa retroceso en los glaciares alpinos, pero en muchos de ellos, como los glaciares de Chamonix, se está produciendo un proceso de retroceso del frente inferior y disminución del

Imagen tomada de Google. Glaciar de Fitz Roy.

ANATOMÏA DE UN GLACIAR

Todos los glaciaress son distintos, pero presentan unos elementos comunes. Estos elementos son:

1. ZONA SUPERIOR DE CAPTACiÓN. Zona en la que la aportación de nieve supera la fundida y evaporada, alimenta al resto del glaciar.

2. LENGUA. Por presión y gravedad el hielo fluye formando lenguas o cauces. En los grandes glaciares polares de casquete, las lenguas son de cientos y miles de kilómetros y más que lenguas son inmensas mesetas de hielo.

3. FRENTE Y MORRENAS. El frente del glaciar tiene un frente llamado morrena frontal y las morrenas laterales a los lados del glaciar. En su retroceso siempre deja gran cantidad de depósito mineral llamado depósito morrénico.

4. GLACIARES COLGADOS. Característicos de montañas frías, la verticalidad de la pared le impide ampliarse. Las grandes grietas que tienen en su parte superior son rimayas.

Además, en todo el glaciar, más, cuanto más desigual sea su lecho, encontramos grietas y seracs (bloques de hielo verticales).

caudal de hielo en sus partes medias y bajas, manteniéndose el aporte y la estabilidad de su crecimiento en las partes altas.

Otra característica para que una superficie de hielo pueda considerarse glaciar es que tenga movimiento o, al menos, lo haya tenido en épocas anteriores. Por efecto de la gravedad y del empuje de la masa de hielo, los glaciares tienen movimiento descendente, son en definitiva una corriente de hielo y, la mayor parte de ese hielo, es hielo fósil, es decir, permanece desde hace por lo menos 10.000 años que es cuando terminó la última glaciación de la era Cuaternaria, la glaciación de Würm, al final del Paleolítico. El hielo glaciar es por lo tanto agua sólida que permanece desde hace por lo menos 10.000 años y los glaciares que hoy perduran son los mismos, pero más reducidos, que se formaron entonces y que a lo largo de siglos han sufrido un proceso de recesión, interrumpido por algunos períodos de crecimiento como el ocurrido en la llamada Pequeña Edad de Hielo entre los siglos XV y XVIII de nuestra era.

El movimiento de los glaciares no es igual, los hay que tienen una velocidad de 2 a 4 metros

Hielo azul en el final de la Mer de Glace (Mont Blanc). (FOTO: E. Ribas)

Glaciar de Bossons (Mont Blanc), visto desde el macizo de Aiguilles Rouges. (FOTO: Luis Pantoja).

1. Frente de seracs en el glaciar de Saas Fee (Valais- Suiza). 2. Grietas en el glaciar de Argentiere (Chamonix- Mont Blanc). 3. Cascada de seracs en el glaciar Blanco (Mont Blanc) (FOTOS: E. Ribas). 4. El helero del Jou Negro (Picos de Europa). (FOTO: Google)

por año y los hay que hasta se mueven a más de 20 metros, en función de su masa, la orografía y la cantidad de aportación que reciben.

Cuando la aportación es poca y el terreno presenta poca inclinación y si además el glaciar es pequeño, su avance será más lento que el de otros más grandes, inclinados y fríos. En general está comprobado y aceptado que estamos en un período cálido y que los glaciares de todo el Planeta están sufriendo un evidente retroceso en su frente inferior así como en su masa. Se estima que en menos de cincuenta años los glaciares africanos habrán desaparecido quedando reducidos a pequeños heleros, así como los pirenaicos. De hecho, en los últimos cincuenta años muchos pequeños aparatos glaciares del Pirineo han pasado a convertirse en heleros de hielo inerte que están a un paso de su desaparición total.

Glaciares y heleros españoles

En nuestra geografía no hay glaciares excepto en el Pirineo y, aunque en evidente y acelerado retroceso, todavía hay algunos glaciares importantes como los del macizo de las Maladetas, Norte de Monte Perdido y Vignemale que no son simples manchas, sino grandes extensiones de hielo. El glaciar del Aneto ocupaba en 2005, 152 hectáreas, si el proceso de calentamiento continúa hacia la mitad del XXI habrá quedado reducido a uno o unos cuantos heleros en su zona más alta y fría.

> muchos **pequeños** aparatos **glaciares** del Pirineo han pasado a convertirse en **heleros**

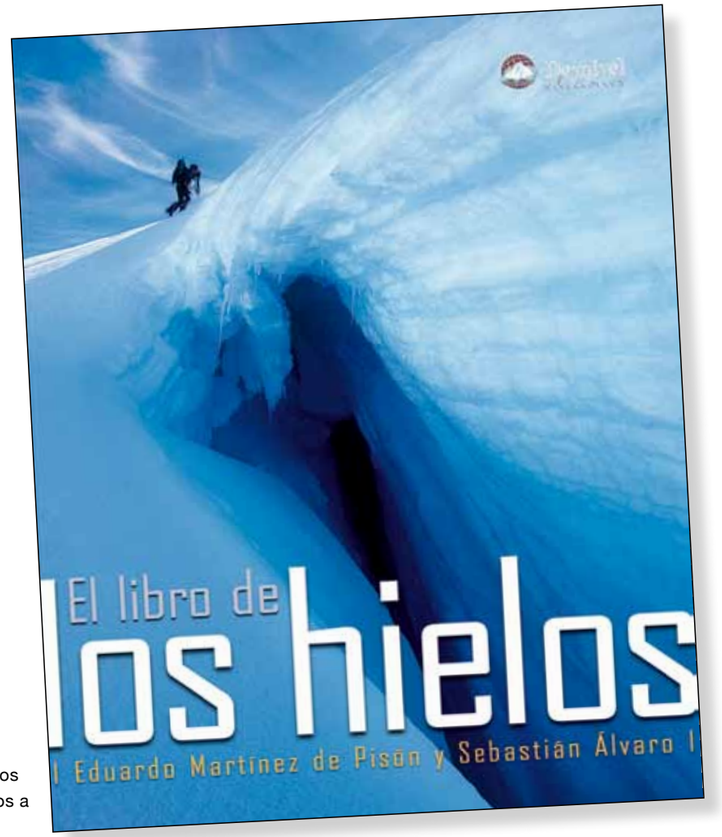
En la Península, fuera de los Pirineos tampoco hay aparatos glaciares, pero sí son evidentes los restos geológicos de su existencia en todas las cordilleras principales, como lagunas, suelos erosionados por glaciares y restos morrénicos. Cabe destacar, la permanencia de dos heleros que hasta hace tres siglos pudieron haber sido pequeños aparatos glaciares, restos de una masa glacial mucho más amplia durante la última glaciación. Estos heleros,son los del Jou Negro, en en corazón del macizo Central de Picos de Europa, y el helero de la caldera del Veleta en Sierra Nevada, aunque hay que reconocer que algunos años a este último se le había dado por extinguido. En el helero del Veleta, al ser un resto tan antiguo y pequeño, el hielo fósil se encuentra en parte soterrado bajo los derrubios de mineral y su hielo está mezclado con mucho material de piedra y arena.

Para terminar llamar la atención de que somos una de las últimas generaciones que conoceremos nuestras montañas aún con glaciares y, cuando esquiemos o caminemos sobre un glaciar hay que tener conciencia de estar sobre una formación de agua sólida que permanece desde hace decenas de miles de años, siendo por lo tanto esas aguas heladas las veteranas "bisabuelas" de nuestra era. ☺

LIBROS
Recomendados

EL LIBRO DE LOS HIELOS
para conocer todo sobre el hielo y los glaciares

Como final a este artículo de los glaciares no podemos dejar de recomendar este libro en el que encontraremos todo el conocimiento sobre el hielo y los glaciares acompañado de un vasto despliegue fotográfico. Un excelente trabajo de divulgación realizado por un comunicador y un geólogo, ambos grandes alpinistas.



Este libro es un homenaje a la belleza de los paisajes helados de la Tierra. Es a la vez un viaje formativo para conocer su formación y desarrollo, y una narración sobre la relación de los hombres con los hielos desde la prehistoria hasta nuestros días. Los autores, Eduardo Martíenez de Pisón y Sebastián Álvaro, parten de la premisa que sólo conociendo a fondo la historia y las funciones de los espacios helados de nuestro planeta aprenderemos a respetarlos, compartirlos y disfrutarlos.

La primera parte narra la historia de la exploración de los espacios helados, desde la momia del hombre de Similaun, pasando por las hazañas de James Cook u Horace Bénedict de Saussure, hasta la época gloriosa de Amundsen, Nansen, Scott, Luis de Saboya o Shackleton. En todas estas aventuras, magistralmente relatadas, late la misteriosa fuerza de atracción que siempre ha ejercido sobre nosotros el hielo, según las palabras de Nansen «profundo y puro como el infinito», dejando a trasluz las diversas motivaciones por penetrar en sus dominios: la curiosidad, la codicia, el afán del saber, el orgullo nacional, el deseo de autorrealización y la eterna admiración de la belleza.

En las partes segunda y tercera, nos adentramos en los procesos que dieron lugar al surgimiento de los glaciares y que rigen sus formas y estructura, en un juego implacable de factores climatológicos e hidrológicos. Mediante impresionantes imágenes recorremos los glaciares más importantes del mundo de norte a sur y de este a oeste, para centrarnos finalmente en sus hermanos pequeños, todavía presentes en el Pirineo español. ¿Por cuánto tiempo seguiremos disfrutando de ellos?).

Autores: Eduardo Martínez de Pisón y Sebastián Álvaro. 312 páginas a todo color. 23 x 28 cm. Tapa dura al cromo. PVP: 36 □. Editorial: Desnivel. ISBN: 979-84-9829-072-1

Artículos nevasport.com

En esta sección iremos publicando reseñas de los artículos que han aparecido en Nevasport.com en los últimos meses y que por una u otra razón nos han resultado interesantes. No están todos los que son, todos o casi todos se merecen estar en esta sección, pero la calidad de las imágenes es un factor determinante.

POR LOS PIRINEOS
Baqueira-Beret y Cerler

Marzo 2012
Subido por "Mostín"

Un recorrido visual por los dos valles que muchos consideran como los más alpinos del Pirineo. El Valle de Arán por su orientación y sus características que le permitan ser casi siempre el que más nieve capta y el que tiene unas condiciones excepcionales para el esquí. Y, por otro lado, su vecino valle de Benasque que cuenta en su término los picos más altos dle Pirineo y los glaciares más extensos. "Mostín" nos lleva de paseo visual por ambas zonas principales. ☺

▷ **Enlaza con el artículo**

241 FOTOS !

Todo Skirama

Marzo 2012
Subido por Ludus Magnum

Este reportaje es más bien un auténtico informe exhaustivo del inmenso dominio Skirama de Dolomitas. Comenzando por Madonna di Campiglio el autor nos cuenta la historia y los pormenores de este lugar mítico del esquí.

Los casi cuatrocientos kilómetros de pistas repartidos entre varias estaciones, hace de Skirama uno de los mayores dominios esquiables del Planeta, con unos servicios de calidad y unas posibilidades magníficas para el esquí en un entorno de una belleza especial entre bosques, paredes de caliza y cimas dolomíticas, nunca mejor dicho. ☺

▷ **Enlaza con el artículo**

MÁS DE DOLOMITAS
Dolomiteros por cuarta vez

Abril de 2012
Subido por Tònho

Si en el anterior Destacado hablábamos de Skirama, en éste nos presentan un reportaje del viaje realizado también a Dolomitas, pero visitando el sector Super Dolomiti, al sur del anterior y también con unas condiciones magníficas. Corvara, Arabba, La Marmolada, Selva di Gardena para terminar con la mítica Sella Ronda, un itinerario que dura toda la jornada, son lugares que cualquier apasionado de la nieve tiene que conocer. Son la esencia del turismo de esquí por sus condiciones, calidad, servicio, infrasetructuras y paisaje. Imprescindible. ☺

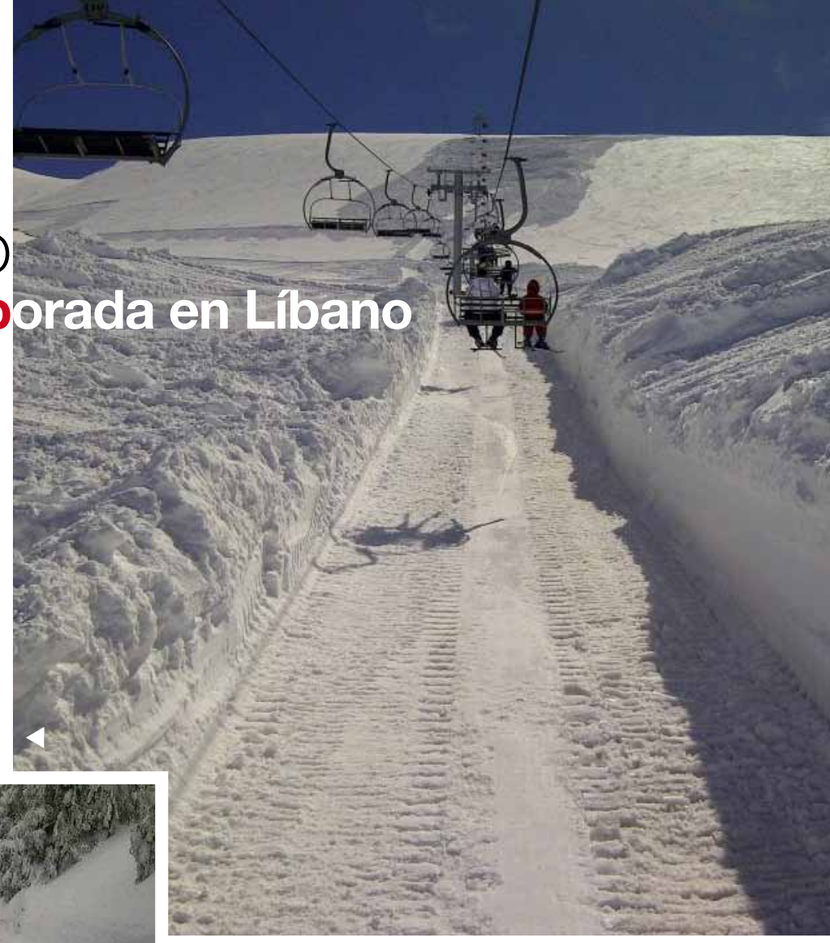
▷ **Enlaza con el artículo**

ORIENTE MEDIO
Tremenda temporada en Líbano

Marzo 2012
Subido por Sonic

En viajes y reportajes a zonas de esquí de Oriente Medio, Sonic es un clásico. Sus reportajes sobre Irán y Líbano nos han fascinado a muchos. Este es un nuevo viaje a Líbano, coincidiendo con un invierno que ha sido pródigo en nieve y frío en las costas del Mediterraneo Oriental. En las fotos podemos ver cómo estaba la estación de Faraya Mzaar Una de las estaciones próximas a Beirut y uno de los motivos por los que a este país se le conocía como la Suiza de Oriente Medio. ☺

▷ **Enlaza con el artículo**



ARTE Y...
Esqui de primavera

Marzo 2012
Subido por Ricardo Montoro

Pinturas, alpinismo y plástica excelente como siempre. Como el mismo Ricardo dice: " en primavera podemos esquiar fuera de pista con las nieves más fáciles entre esas horas mágicas de la mañana, podemos incluso enfrentarnos y probar pendientes algo más duras de las que estamos acostumbrados, pues esa nieve "cremita" nos permitirá esquiar con cierta facilidad, también sería el momento de intentar otro tipo de esquí, empezar con el Telemark o ver qué es eso del snowboard." ☺

▷ **Enlaza con el artículo**

ESQUIANDO GLACIARES
Valle Blanco

Abril 2012
Subido por Ricardo Montoro

De nuevo Ricardo nos ofrece unas imágenes excelentes de un descenso mítico: " Si hablamos del Valle Blanco en Chamonix, podemos estar hablando de uno de los itinerarios fuera de pista más bellos que existen, si hablamos de un mundo mágico y misterioso ese puede ser el mundo de las entrañas del glaciar de la Mer de Glace, de acuerdo que a veces, el lugar es muy concurrido y hasta estresante a la hora de teleférico, colas, gente, etc.... pero eso se diluye cuando te adentras en ese extraño mundo blanco, de hielo, seracs, nieves perpetuas y picos con historias interminables." ☺

▷ **Enlaza con el artículo**

POR CAPÍTULOS

Esquiando en las Antípodas (1y 2)

Abril 2012
Subido por "Alberto C"

Como dice el autor del artículo: "Cuando uno decide viajar a Nueva Zelanda, se plantea si ese largo trayecto de unos 14000 Km. y dos días metido en aviones merecerá la pena, pero una vez terminado el viaje la conclusión es que SÍ. Nueva Zelanda no va a ofrecer estaciones de esquí como las de los Alpes, ni calidad de nieve como en las Rocosas, pero si te va a ofrecer uno de lo mas increíbles entornos naturales que se pueden ver en el mundo.".

Dos artículos para conocer y envidiar a quien pueda aprovechar nuestro verano para catar las nieves y contemplar las maravillas australes.

▷ **Enlaza con el artículo**

SIERRA NEVADA INÉDITA

Mayo, desnivel esquiado: 1350 m.

Mayo 2012
Subido por Quique R

Travesía y caminata por la Sierra nevada profunda en la que el palizón sólo fue comparable en intensidad a la satisfacción de haber podido esquiar un desnivel continuo de 1200 metros, desde la cima del Cerro de los Machos hasta la raya de la nieve. Y un privilegio haber esquiado a los pies de una de las fachadas más colosales de toda la Sierra como es todo el contrafuerte Norte del Veleta. Y la posterior sorpresa de recorrer caminando con los esquís a la espalda, uno de los valles más profundos y desconocidos del Parque Nacional. Intenso. ☺

▷ **Enlaza con el artículo**

PRÓXIMO ESTRENO
Arán In Edit

Abril de 2012
Noticias Nevasport

Nos salimos del guión y en este Destacado no hablamos de un reportaje sino de una noticia. O mejor dicho, de la noticia del trailer del Vídeo Arán in Edit. Una película de excelente calidad, al nivel de producciones de esquí internacionales con la virtud de ser un producto realizado en el Valle de Arán y cuyos autores ya se estrenaron con la producción anterior Arán Ath Limith la temporada pasada. Podemos ver el trailer en la noticia, sin duda nos dejará con ganas de ver la filmación completa. ¡Qué lo disfrutéis! ☺

▷ **Enlaza con el artículo**

REFUGIO ELOLA
Laguna Grande, Circo de Gredos

"**A 1.950 m de altitud** en el **Circo de Gredos**, junto a la Laguna Grande."

Sierra de Gredos-Sistema Central. Provincia de Ávila.

PROPIEDAD: Junta de Castilla y León. Consejería de Cultura y Deporte EXPLOTACIÓN Y MANTENIMIENTO: HUVIMA S.L.

65 plazas en literas con colchones y mantas, distribuidas en 3 dormitorios colectivos.

SERVICIOS
Pernoctas, comidas y bebidas, economato, taquillas, luz eléctrica, agua corriente, aseos, teléfono, botiquín de emergencias, DESA, guías de montaña, emisora de emergencia, duchas (únicamente en verano).

CURSOS Y GUÍAS
Ascensiones, escaladas y travesías de esquí. Guías de Alta Montaña UIAGM

INFORMACIÓN Y RESERVAS
Tel. directo Refugio: **920 20 75 76**
Oficina de reservas: **918 47 62 53**

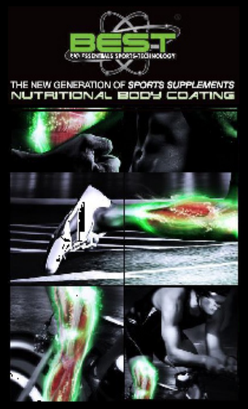
www.refugioelola.com
Abierto de junio a octubre y fiestas y fines de semana el resto del año

HUVIMA S.L. Sierra de Gredos 1.950 m. REFUGIO ELOLA

Coordenadas UTM
306.081E – 4.458.066N
Acceso vehículos desde Hoyos del Espino (Ávila).

ESPECIALISTAS EN DEPORTE

Distribuidor oficial



QUIROMAX
TRAINING SYSTEM

www.quiromax.es

FLEXIÓN EXTENSIÓN
o, mejor dicho, cambio por extensión

La técnica hay que practicarla pero también hay que comprenderla para saber lo que hacemos. El verano es una buena época para repasar los conceptos básicos que aplicaremos cuando la temporada comience

Texto y Foto: Carlos Guerrero

Tradicionalmente se ha llamado "flexión-extensión" a las curvas que se inician mediante la extensión de las piernas, y se conducen flexionado las mismas. Veamos hoy este modo fácil y funcional de desencadenar un viraje

1. En la primera secuencia venimos terminando la curva y con los tobillos y las rodillas flexionados. Ello nos confiere una posición perfecta para llevar a cabo la extensión de las piernas.

2. Al extender nuestro cuerpo vuelve a su posición simétrica, se equilibra, se "neutraliza" y los esquís, sin apenas presión, quedan planos y se dirigen cuesta abajo, desencadenando espontáneamente la nueva curva.

3. En la tercera secuencia aprovechamos para tomar todo el ángulo que queramos (inclinación al interior de la curva) gracias a que estamos bien apoyados en el esquí exterior. Cuanta mayor velocidad llevemos, más acusado podrá ser el ángulo que adoptemos y más rápidamente podremos tumbarnos.

4. Aplicamos presión y los esquís se deforman conduciendo el resto de la curva. Esa flexión de rodillas y tobillos nos dispondrá en una buena postura para llevar a cabo la siguiente extensión, y desencadenar el nuevo viraje.

Con este movimiento natural de flexión y extensión con el que aplicamos y liberamos coordinadamente presión sobre los esquís, seremos capaces de evolucionar por cualquier terreno de forma totalmente funcional. ¡Buenas huellas! ☺

Cámara Go Pro
Inmortalizando nuestras aventuras

Plasmar en secuencias las sensaciones que experimentamos en nuestras actividades deportivas nunca ha sido tan fácil como desde la llegada de las cámaras subjetivas. Esos diminutos aparatos que graban solos, mientras nos concentramos en nuestras pequeñas o grandes aventuras.

Cámara GO PRO en el casco filmando hacia atrás.

Texto: Luis Pantoja. **Fotos:** Alberto y Álvaro Pantoja

"Luces, cámaras y acción". Esta frase tiene ahora más significado que nunca, y es que dándole al botón de "REC" podemos ahora grabar fácilmente esas secuencias de acción que dejan a nuestros amigos asombrados. Estas cámaras han revolucionado la manera de expresar esas sensaciones que experimentamos cuando nos enfrentamos a actividades de acción. Gracias a ellas quedan grabadas las imágenes y sensaciones que nosotros mismos estamos sintiendo, sin necesidad de prestar atención a la cámara y sin restar concentración en la actividad. Entre sus accesorios de montaje contamos con soportes planos y curvos, para casco, manillar, tabla de surf, bastón, muñeca, arnés de pecho, correa para cabeza, soporte ventosa, adaptador de trípode, etc. Con ellos podemos colocarnos la cámara en diferentes posiciones y conseguir así varios puntos de vista distintos de la misma acción.

De entre todas ellas hemos probado la Hero de la marca Go Pro, una de las más utilizadas por los deportistas. Sus reducidas dimensiones, facilidad de uso y posibilidades de colocación en diferentes ubicaciones, han hecho de ella un referente en este tipo de aparatos. El kit básico incluye la cámara Hero HD, una batería recargable de Ion-Li, una carcasa sumergible y a prueba de golpes, cables USB 2.0, de vídeo componentes HDTV y de salida de audio estéreo y diversos soportes dependiendo del modelo para colocaciones diversas.

Características técnicas:

- **Sensor** de 1/2.5□ HD CMOS, tamaño de pixels 2.2µm. Sensibilidad en luz súper baja >1.4 V/lux-sec.
- **Óptica** de cristal de foco fijo (6m-infinito) con apertura de f/2,8 y angular variable de 170º a 127º.
- Control de **exposición** automática con promedio central seleccionable por el usuario y configuración de medición puntual.
- **Balance** de blancos automático.
- **Grabación** en tarjeta de memoria SDHC hasta 32 GB de capacidad.
- Grabación de **vídeo** Full HD 1080p, HD 960p, HD 720p y VGA 480p.
- **Fotos de 5 megapixels** y posibilidad de disparo a intervalos de 2, 5, 10, 30 y 60 segundos hasta que se gaste la batería o la tarjeta SD esté llena. Configuración para un solo disparo, triple disparo o autodisparador para lo toma de fotos tradicional.
- **Audio**: Ha sido diseñada para que sólo oigas sonidos de tu propio deporte, no el soplar del viento u otros rumores.
- **Micrófono** incorporado monoaural y formato de 48 kHz con compresión de audio AAC y control automático de ganancia.
- **Batería** recargable de 1100mAh de iones de litio con una duración de 2.5 horas de grabación constante. Cuenta con un sistema calentador de baterías integrado para mantener el calor de la batería en las actividades de invierno.
- **Carcasa** de exoesqueleto de policarbonato y acero inoxidable, sumergible hasta 60 m y a prueba de golpes.
- Línea completa de **accesorios** de montaje.

Las reducidas dimensiones de la GO PRO no asustan ni a un ratón. Página derecha. Según donde la coloquemos tendremos distintos planos: 1. Cámara colocada en una pértiga. 2. Soporte colocado al final del bastón. Con esta minicámara se pueden conseguir distintos efectos: 3. Efecto ojo de pez del angular completo. 4. Y también son posibles distintos planos, algunos, como los puntos de vista bajos dan fuerza a la acción. Y además de su versatilidad, su ligereza es una de sus virtudes (foto5).

• **Tamaño** de 42mm x 60mm x 30mm, y peso de 94g incluida la batería y 167g con la carcasa.

Grabación de vídeo:

• **Formato** de vídeo compresión H.264, guardado como archivo MPEG4 (.mp4) compatible con Windows & Mac.
• **Vídeo Full HD 1080p** (1920 × 1080 pixels) con una cadencia de 30 fotos por segundo (fps) progresivos. Tiene un ángulo de visión de 127º con una relación de aspecto de 16:9 y transferencia de datos a 15 Mbit/s.
• **Vídeo HD 960p** (1280 × 960 pixels) con una cadencia de 30 fps progresivos. Tiene un ángulo de visión Ultra Wide de 170º con una relación de aspecto de 4:3 y transferencia de datos a 12 Mbit/s.
• **Vídeo HD 720p** (1280 × 720 pixels) con una cadencia de 30 y 60 fps progresivos, para poder realizar slow motions (ralentizaciones). Tiene un ángulo de visión Ultra Wide de 170º con una relación de aspecto de 16:9 y transferencia de datos a 8 y 15 Mbit/s.
• **Vídeo VGA 480p** (848 × 480 pixels) con una cadencia de 60 fps progresivos, para poder realizar slow motions. Tiene un ángulo de visión Ultra Wide de 170º con una relación de aspecto de 16:9 y transferencia de datos a 8 Mbit/s.

El nuevo modelo Hero 2 es dos veces más potente que el anterior en muchos sentidos. Tiene incorporado un procesador de imagen dos veces más rápido que el anterior y su lente de cristal es dos veces más nítida. Posee un sensor profesional que eleva su resolución a los 11 megapixels y tiene un rendimiento mucho más profesional con poca luz. A la grabación de vídeo le han añadido la posibilidad de grabar HD 960p a 48 fps y VGA a 120 fps. Su campo de visión al grabar a 1080p es ahora variable entre angular completo de 170º, medio de 127º y estrecho de 90º, y para foto podemos elegir entre el angular completo y el medio. La ráfaga de fotos a 11 megapixels alcanza las 10 fps y al modo de disparo a intervalos le han añadido la toma de fotos cada 0,5 segundos. En cuanto al audio, han incorporado la entrada de micrófono estéreo externo de 3,5 mm.

También es posible completar nuestro equipo con el respaldo Wi-Fi BacPac™ y Wi-Fi Remote™ para controlarla a distancia con nuestros dispositivos móviles (smartphone, tablets) y para realizar reproducciones de vídeo Streaming o envío de fotos gracias a la aplicación gratuita de Go Pro. Además, es posible la conexión de una pantalla LCD en el respaldo para revisión de imágenes y vídeos en el momento de hacer las tomas. Y si queremos grabar en tres dimensiones, ya contamos con el 3D HERO® System que te permite combinar dos cámaras HD HERO o dos cámaras HD HERO2 en una sola carcasa para grabar vídeo en 3D y fotos, mientras grabas simultáneamente en 2D. Un cable de sincronización se conecta al puerto trasero en ambas cámaras para unirlas y permitir a las cámaras grabar vídeo y fotos en perfecta sincronización.

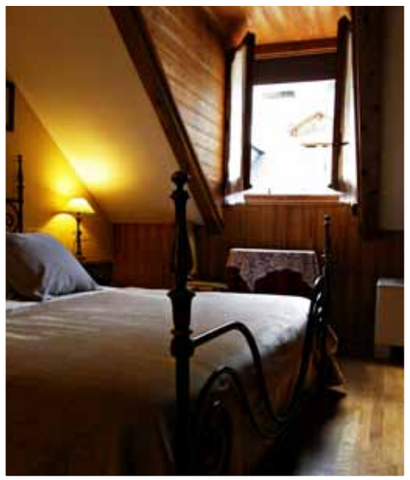
Configurando nuestra cámara Hero2 para el sistema de vídeo europeo PAL, tenemos la posibilidad de grabar a la frecuencia más compatible de 25 fps en vez de a 30 fps, así como a 50 fps en vez de a 60 fps en HD. Hemos observado el recalentamiento de la cámara dentro de su carcasa cuando está mucho tiempo expuesta a la radiación solar, por lo que debemos tener cuidado ya que ésto puede afectar a la calidad de la grabación. Recomendamos llevarla en un lugar protegido de los rayos directos del sol hasta que se vaya a usar.

Después de un año de usarlas, estas cámaras han pasado a formar parte imprescindible del equipo en nuestros trabajos de filmación en montaña. Su perspectiva viva y fresca es el complemento perfecto para las tomas estudiadas y medidas hechas con cámaras externas. ☺

En Benasque se encuentra uno de esos establecimientos hoteleros que no han perdido su carácter auténtico con el paso de los años.

Hotel Ciria

Calidad y calidez en Benasque



TEXTO y FOTOS: Fernando Márquez y hotel Ciria

Situado en pleno corazón del Valle de Benasque (Vall de Benas) nos encontramos con la encantadora población del mismo nombre. Cuna del pirineismo, es también conocido como el Chamonix español, se trata de una de las poblaciones con más ambiente montañero de toda la cordillera. En este valle está la mayor concentración de “tresmiles” de todo el Pirineo, creando uno de los entornos mas sobrecogedores y bellos de nuestras montañas. En esta población se encuentra un pequeño hotel donde el trato personal y la calidad no se deteriora con el paso de las temporadas. Con la experiencia de la antigua Fonda Barrabes, hace ya más de 20 años que la familia Ciria regenta este hotel convertido en referente. Familia dedicada por entero a la montaña y al entorno del Valle, son los responsables de que nos sintamos como en casa nada mas entrar.

El pasado mes de mayo, con unas temperaturas inusualmente elevadas, pudimos disfrutar en la terraza de verano de uno de los puntos fuertes del hotel, el restaurante el Fogaril, dirigido por Dioni uno de los hermanos Ciria, con mas de 30 años detrás de los fogones. Dioni nos permitió disfrutar de un espectacular lomo de corzo en salsa de trufa con colmenillas rellenas de foie, una de sus especialidades.

El edificio tiene la clásica arquitectura de montaña, con balcones de madera orientados a las cimas o al casco antiguo de Benasque,. Entre sus instalaciones destaca el Fogaril, que da nombre al restaurante. Un espacio único bajo una cúpula de piedra con chimenea que hace el deleite en las noches invernales disfrutando de un buen vino.

Cuenta con 38 habitaciones, las cuales se diferencian en dos tipos y todas ellas reformadas hace sólo 4 años. En las dos primeras plantas encontramos un corte más actual y moderno. Habitaciones decoradas con maderas y fotografías del Valle. En la tercera planta las habitaciones tienen una decoración mas rústica, con techos abuhardillados. Destacan por la calidez y contar con comodidades que sorprenden para ser un hotel de tres estrellas. Teléfono, televisión de plasma, minibar, wifi, bañera de hidromasaje y jacuzzi, son algunos de los elementos que encontraremos en el Ciria

Durante nuestra estancia podemos también contratar alguna de las actividades de verano que se organizan. Jose Maria Ciria destaca entre otras, los paseos nocturnos en las inmediaciones, los avistamientos de urogallos, jornadas mitológicas o la ruta de los contrabandistas que el mismo organiza y dirige según la temporada. Más información en: **www.hotelciria.com**. ☺

INDOBOARDS
para entrenar y decorar

Artesanal Indoboards es una pequeña y artesanal empresa que no está en ninguna zona surfera, está en la sierra de Madrid y ofrece sus servicios bajo encargo. Realizan cualquier trabajo en madera tallada, pero su especialidad son piezas relacionadas con el surf y su mayor producción las indoboards para entrenar con la ventaja de que también decoran.

El Indoboard en los últimos tiempos se ha alejado de la imagen circense de los equilibristas y funambulistas que todos tenemos en el recuerdo. De hecho a mediados de la década de los 80 comenzó a ser utilizado en los centros de alto rendimiento deportivo para potenciar el equilibrio de esquiadores, surfistas y demás deportistas. Actualmente están totalmente contrastadas sus bondades a la hora de desarrollar el equilibrio, la coordinación y elevar el tono muscular. También ha sido utilizado para mejorar las capacidades motoras en niños, para mejorar la fuerza de bailarines, para ayudar a cantantes a encontrar su postura correcta. Pero por encima de estos datos y de la ciencia aplicada a un tablón sobre un rodillo, se encuentra la sensación de equilibrio propio. La capacidad de superar

Distintos diseños y detalles de las tablas que fabrica Artesanal Indoboard y unas muestras de su eleboración manual y artesana.

las leyes físicas y disfrutar con ello, porque no hay que olvidar que el indoboard es un método sencillo y eficaz de fabricar sonrisas.

Artesanal Indoboards ha querido añadir a la diversión de las minitablas una parte de artesanía, otra de arte y otra de originalidad. Por eso cada una de ellas es única y mimada desde su concepción hasta la entrega al cliente. Cada una es tallada con una idea, una imagen en la cabeza que la define y hace exclusiva. Además, estos artesanos ofrecen la posibilidad de diseñar, construir y tallar en madera cualquier otro elemento decorativo para una casa o un jardín con sus propios diseños o con los propuestos por el cliente. Su especialidad: todo lo relacionado con estética surfera y especialmente en decoraciones maoríes y polinesias. ☺

Más información: www.artesanalindoboard.com
artesanalindoboard@gmail.com
tel. 620 200 746.

Estas minitablas ofrecen una parte de **artesanía**, otra de **arte** y otra de **originalidad**

Suiza.
naturalmente.

Hacemos todo para que sus vacaciones de esquí sean perfectas.

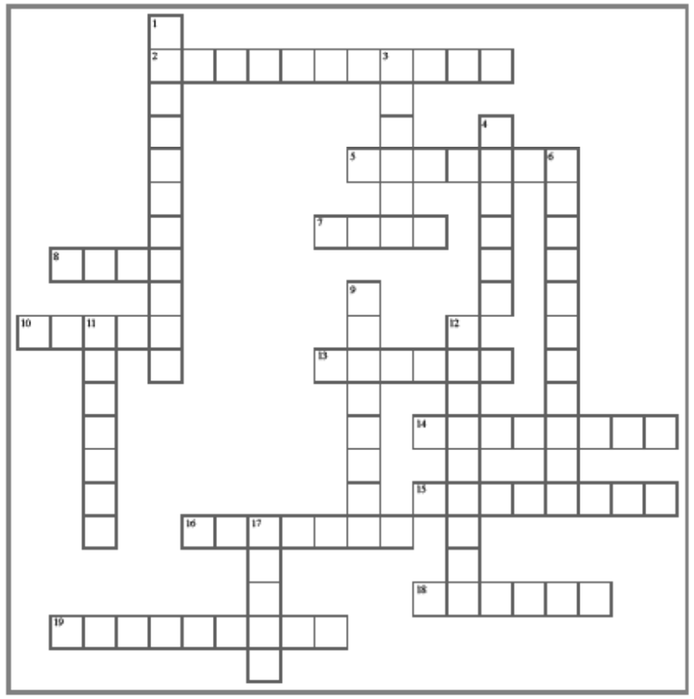
MySwitzerland.com
Suiza ofrece todo lo que puede pedirse a unas vacaciones de invierno inolvidables. E incluso más: nieve asegurada, pistas perfectas, largos descensos y un servicio inmejorable. En el hotel, en la pista o en la cabaña de montaña. Para tener una primera impresión de lo que pueden ser unas vacaciones de esquí perfectas, consulte la página MySwitzerland.com o llame al número gratuito 00800 100 200 30.

Eggishorn, Valais
SPILLMANN / FELSER / LEO BURNETT

CRUCIGRAMNIX

y... Efemérides

Imprime y rellena el crucigramNIX, o, simplemente responde a las preguntas. La solución en el próximo NIX.



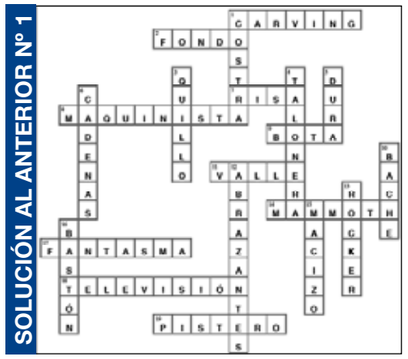
VERTICALES

1. Estación de esquí de la Rioja.
3. Esquiar con Cambio de dirección.
4. Apellido del director de la RFEDI.
6. Salto de 360º. Artefacto con el que la mayoría de los aficionados sueñan con ocupar alguna vez antes de descender una ladera interminable de nieve en polvo.
9. Trayectoria del esquiador, desviada de la dirección longitudinal de sus esquís sobre el suelo.
11. Empresa que gestiona la explotación de la estación de esquí de Sierra Nevada.
12. Socorrido tentempié para tomar antes, durante o después de la jornada de esquí o surf.
17. Se le atribuye la invención de las modernas máscaras de esquí, recientemente fallecido.

HORIZONTALES

2. Agrupación de estaciones entre las cuales se encuentran St Lary y Font Romeu.
5. Estación de esquí que comparte con la Sierra Nevada granadina latitud, altura, desnivel esquiable y hasta el número de la carretera que sube hasta ella.
7. Indice que indica la dureza de unas botas de esquí.
8. Esquiar sin cambio de dirección
10. Lo que los “skibums” toman en casa de los amigos.
13. Unica estación existente en Chipre.
14.Gran cantidad de nieve concentrada tras el paso de una intensa borrasca.
15. Sucesión de cambios de dirección que no atraviesan la máxima pendiente, en los que en el esquí del valle no cambia de cantos.
16. Persona encargada de la seguridad y el mantenimiento de las pistas, regañar a los turistas y esquiar las primeras líneas de nieve polvo fresca.
18. Nieve transformada por el viento y los cambios de temperatura, que presenta una capa superficial de mayor consistencia que la capa sobre la que descansa. Calidad de nieve que muestra el nivel físico y técnico con objetiva crueldad.

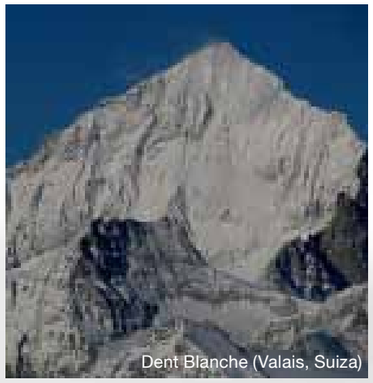
SOLUCIÓN AL ANTERIOR Nº 1



EFEMÉRIDES
Otros años acabados en 2

1712
El ejército Noruego incorpora la primera compañía de esquiadores.

1862
El primer ascenso a la cima del Dent Blanche (4353 m.) se realizó el 18 de julio de 1862 por William Wigram y Thomas Stuart Kennedy acompañados por los guías Jean Baptiste Croz y Johann Kronig.


Dent Blanche (Valais, Suiza)

1912
El Mawenzi fue ascendido el 29 de julio de 1912 por los alemanes Fritz Klute y Eduard Oehler. La fragilidad de las rocas de esta segunda cima del Kilimanjaro, hace que sea complicado el ascenso. Los dos hombres aprovecharon la oportunidad para realizar el tercer ascenso del pico Uhuru (cima principal del Kibo, Kilimanjaro), el primero por la vertiente occidental. Unas semanas más tarde, Walter Furtwängler y Siegfried König descendieron el Kibo en esquís

Augusto Gansser (FOTO Vera Marku, EFE)

1932
El club montañeros de Aragón establece en el refugio Montañeros de Candanchú un servicio meteorológico, hospedajes y hasta una camilla con esquís para evacuar accidentados.

El Mawenzi desde el Uhuru al amanecer (FOTO: E. Ribas)

1992
Cumbre de Mari Abrego Santesteban en el Nanga Parbat, junto con los alaveses Apellániz, Oiarzabal y Ruiz de Apodaka.

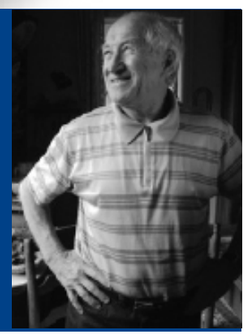
1992
El primer biatlón, combinación de esquí de fondo y tiro con carabina, se realizó en 1960. Pero hasta 1992 no participaron mujeres en esta disciplina olímpica.

2002
Este año se fundó Aramón, grupo empresarial que cuenta con una participación al 50% del Gobierno de Aragón y de Ibercaja. Este holding aragonés gestiona cinco estaciones: Cerler, Formigal, Panticosa, Javalambre y Valdelinares.

2012
El geólogo y alpinista Augusto Gansser, experto en el Himalaya, falleció el 10 de febrero a los 101 años en Lugano. Gansser, bautizado como “el padre del Himalaya” por la universidad paquistaní de Peshawar por sus estudios pioneros sobre la geología de esta cadena, nació en 1910 en Milán, Italia y durante la década de 1930 participó en las expediciones a Groenlandia y en un viaje de investigación al Himalaya. Fue el primero en estudiar, en 1936, la zona montañosa del Tíbet. Donde llegó a entrar clandestinamente.

CITA
“En la montaña nada hay que reemplace la experiencia.”

Louis Audoubert



Nuevo Mitsubishi ASX: conduce a otro nivel

Motores gasolina 160 MPI de 117 CV y diesel 180 DI-D de 116 CV y 200 DI-D de 150 CV · ClearTec con Auto Stop & Go: bajo consumo y emisiones reducidas · Tracción delantera o total (All Wheel Control) · Techo panorámico de cristal e iluminación ambiental de LEDs · Navegador con servidor de música, disco duro de 40 GB y cámara de visión trasera · Audio Premium mp3 con 710W, 9 altavoces y cargador 6 CDs · Faros de Xenón Super-HID de visión ampliada.

MITSUBISHI MOTORS
DRIVING QUALITY

5 AÑOS DE GARANTÍA

Concesionario: MS Dealer Alicante, S.A. - Tel. 96 594 03 43 - ALICANTE

Modelo fotografiado: Mitsubishi ASX 200 DI-D Motion. Precio del Mitsubishi ASX 160 MPI Challenge válido para Península y Baleares. IVA, IM y transporte incluido. 3 años de garantía o 100.000 km. Extensión de garantía hasta 5 años sin cargo para operaciones financiadas con MCE Bank y hasta el 31/03/2011. Asistencia 24h en Europa. MCE Bank financiación diseñada para ti. Mitsubishi recomienda Lubricantes REPSOL

RESTAURANTE
EL FOGARIL
BENASQUE
Chef Dionisio Ciria

Dúplex Cuádruples Especial Familias
Suites con Bañera de Hidromasaje
Restaurante Alta Cocina
Terraza de Verano
Trato personalizado
Organización de todo tipo de Actividades de Montaña

CIRIA
hotel

PREMIO AL MERITO TURISTICO
Regentado por la Familia Ciria

Teléfonos: 974 55 16 12 y 974 55 10 80
Fax: 974 55 16 86
www.hotelciria.com
https://www.facebook.com/Hotelciria

Avda. Los Tilos s/n.
22440 BENASQUE (Huesca)
E-mail: hotelciria@hotelciria.com
http://twitter.com/#!/hotelciria