

REVISTA DIGITAL DE NIEVE Y MONTAÑA

NIX

2013-2014

PUBLICACIÓN GRATUITA
Español | Inglés

REPORTAJES

B/B.
Temporada record

Chamonix.
Destino obligado

RUTAS

Curavacas,
corredor sur

Urbión
Una ruta tranquila

DIVULGACIÓN

Sublimación
de la nieve

Consejos
curso de esquí-alpinismo



ESQUIAR

en altitud

ACTUALIDAD/PANORAMA, OPINIÓN, ARTE, BUENA VIDA, CONSEJOS... TODO SOBRE NIEVE Y MONTAÑA

DE



SAINT-LARY ESTRELLA DE LOS PIRINEOS

★ *Desde 1957* ★

100 km de pistas

Un pueblo auténtico

Poney Session. El Evento
Snow board Freeride 2014



SAINT • LARY

— SOULAN —

DEPUIS 1957

WWW.NIEVEENFRANCIA.COM



Way of Life!

FANÁTICOS DE LA EX
ESTÁIS



SX4
S-CROSS

MS DEALER A
Carretera de Valencia, Km
SAN JUAN D

**XIGENCIA,
DE SUERTE**

LO QUIERES TODO

Quieres un gran coche,
pero que no lo tenga
todo el mundo. Con el que
disfrutar en la ciudad y en
el campo. Si eres exigente,
estás de suerte.

**Suzuki, Campeón de España de
Marcas de Rallyes de Asfalto**

Suzuki recomienda



Consumo combinado:
desde 4,2 hasta 5,9 l. / 100 Km.

Emisiones CO₂:
desde 110 hasta 135 g. / Km.

ALICANTE, S.A.

n. 89,5 - Tel. 965 940 343

DE ALICANTE

2013/14 Sumario

8 EDITORIAL

18 ACTUALIDAD/PANORAMA

REPORTAJES

30 Baqueira Beret 2012/13.

La temporada record

Baqueira Beret 2012-2013.

A Winter record

40 Freeride en Chamonix

Freeride in Chamonix

50 Esquiar en altitud

Altitude ski

RUTAS

62 Curavacas.

Canal Sur Directa

Descent of the south direct tubbe of

Curavacas

68 Urbión.

Esquiando las fuentes del Duero

Urbion: skiing the fountains of Duero

SUPERACIÓN/ PERSONAS

76 Luis Serrano.

Si quieres, puedes

Where there 's a will, there 's a way

DIVULGACIÓN

80 Nieve sublimada

Snow Sublimation

82 Sublimación inversa

Reverse Sublimation

BUENA VIDA

84 Bonanza Country Hotel.

Ambiente perfecto en el Pirineo más tradicional

The perfect environment in the traditional Pyrenees

ARTE.

88 Las montañas de Jaime Morera

The mountains by Jaime Morera

90 Los macro dibujos de Simon Beck

Simon Beck 's macro paintings

FITNESS

92 Prepararnos para la temporada

Getting ready for the season

CONSEJOS

96 Curso de Esquí-alpinismo

Ski-mountaineering course

REPORTAJES

B/B.
Temporada record
Chamonix.
Destino obligado

RUTAS

Curavacas,
corredor sur

Urbión
Una ruta tranquila

DIVULGACIÓN

Sublimación
de la nieve

Consejos
curso de esquí-alpinismo

ESQUIAR
en altitud

ACTUALIDAD/PANORAMA, OPINIÓN, ARTE, BUENA VIDA, CONSEJOS... TODO SOBRE NIEVE Y MONTAÑA

NIX es una revista digital anual
ISSN: 2254-0350.

Edita: Enrique Ribas Lasso
(kikeribas@gmail.com).

Redacción: Luis Pantoja Trigueros
y Enrique Ribas Lasso.

Traducciones: Marta de Blas
y Paloma Dorda.

Maqueta: Luis Salgado.

Colaboradores: Alfonso Rodríguez,
Oscar Morales y Luis Germán
Serrano.

Comercial:
Fernando Márquez de la Plata y
Enrique Ribas

Agradecimientos: a Alberto y
Álvaro Pantoja, Perico Lucia Albors
Fidel Casablanco (riders) sin
quienes no serían posibles las fotos.
A Antonio Santos por su ayuda, así
como a los amigos que nos han
apoyado de una u otra forma.
Especial reconocimiento a la
Asociación Bola de Nieve para
discapacitados: <https://www.facebook.com/bola.denieve.31>
que tanto ha ayudado a Luis
Germán Serrano, autor del artículo
"Si Quieres Puedes".

Dónde ver y descargar NIX:

ISSUU: <http://issuu.com/>

Nevasport: <http://www.nevasport.com/>

RECMountain: <http://www.recmountain.com/>

NIVISblog: <http://www.nevasport.com/nivis/>

Nivalis: <http://www.nevasport.com/nivalis/>



Editorial

Bienvenidos a esta edición de NIX 2013/14, bienvenidos aquellos que ya conocíais el NIX de las primeras ediciones de 2012 y quienes nos descubren en este "reestreno". Esperamos que todos los lectores encuentren algo de interés en las siguientes páginas, ya que con esa intención las hemos editado. Nuestro objetivo es simple pero no fácil, queremos que NIX sea una revista con reportajes y contenidos variados que hablen de lo que nos apasiona a muchos: la nieve y

internacionales. Y además de los reportajes, hemos recopilado otros temas de interés relacionados en distintos aspectos como los culturales, científicos, las curiosidades, el entrenamiento o la buena vida.

Nuestra intención es ofrecer contenidos de nieve tratados de forma amena y cercana pero también profesional y, sobre todo, apasionada. Queremos gustar a aquellos que comparten con

nosotros el interés por un deporte, su escenario y la forma de vivirlo,

no queremos otra cosa que hacer un producto artesanal, que guste como gusta lo familiar, lo entrañable y que está hecho por esquiadores para esquiadores.

Por todo ello, queremos agradecer a los lectores la curiosidad por este nuevo NIX esperando que la curiosidad se vuelva interés en este y en los próximos números. Y, por supuesto, agradecer el apoyo y la confianza de los anunciantes que con su soporte permiten que podamos hacer un producto digno, ya que la artesanía no está reñida con lo vigente o lo actual, y un producto interesante no sólo tiene que ser comercial...sobre todo ha de ser atractivo.

Bienvenidos a la artesanía

la montaña desde el punto de vista de esquiadores y snowboarders que no sólo practican un deporte, sino que, además, lo entienden como una forma de vida vinculada a lo más importante: su entorno.

No hemos planteado un NIX comercial o que atraiga a los más posibles, simplemente hemos buscado hacer el periodismo de nieve que nos gusta a quienes lo hacemos y que queremos compartir. Hemos intentado hacer una recopilación de reportajes de distintos sitios poniendo especial atención a los lugares cercanos que muchas veces son menos conocidos que otros destinos



Welcome to craftsmanship

Welcome to this edition of NIX 2013/14, welcome to those who already knew us from the first editions in 2012, and to those who meet us in this "second first time". We hope all the readers will find something of interest in the next pages, as that was our aim when we edited it. Our target is a simple, but not an easy one. We want NIX to be a magazine with assorted features and contents that talk of that so many of us are so passionate about: snow and mountain, from the point of view of those who not only do some sport, but who also understand it as a way of living connected to the most important thing: their environment.

We haven't laid out a commercial NIX that

will attract the biggest audience possible, we have just tried to do the snow journalism we like and the one we want to share. We have tried to make a set of features and articles paying special attention to the places nearby, which are usually less well known than other intentional destinations. As well as other sections, regarding cultural and scientific aspects, curiosities, training, or the good life related to the snow universe.

Our intention is to offer contents in an entertaining and close way, but also in a professional and, above all, a passionate way. We would like those who share our love for a sport, its scenery and way of living it, to like us. We want nothing more than to make a traditional product, that will be liked as the familiar and moving things are, made by skiers for skiers.

That is why we want to thank the readers for the curiosity about this new NIX, and we hope that curiosity will turn into interest in this and in the next numbers. We would like to thank all the friends who have uninterestedly given us a hand and who have pushed us much further. And of course, we would like to thank the support and trust of the advertisers, whose backing allows us to make a worthy product, because craftsmanship is not fallen out with the current and the contemporary, because an interesting product must not only be commercial... it also has to be attractive.



MND Iberia y NIX

Por **Ramón Valle**, director general de MND Iberia



Montagne & Neige Développement (MND), es un grupo de destacadas empresas de producción y distribución en el sector de la protección, acondicionamiento y desarrollo de dominios esquiables, espacios de ocio, accesos y transporte urbano.

Como antena del Grupo MND para nuestro territorio de acción, desde MND-Iberia apoyamos a NIX por considerar que la divulgación de contenidos de calidad son indispensables para crear conciencia y cultura de nieve y montaña, algo que va más allá de la práctica de un deporte y el disfrute de unas instalaciones.

MND-Iberia quiere contribuir a que el medio natural de la montaña no sólo sea disfrutado por los usuarios, sino que además sea conocido, respetado y compartido y, por supuesto, que tanto deportistas como visitantes y seguidores puedan reconocer que detrás de las instalaciones de una estación de montaña no sólo hay una gran inversión o una gran infraestructura, sino que también hay una importante inversión en investigación, desarrollo e innovación, aplicados específicamente en este entorno natural.

Montagne & Neige Développement (MND) is a cluster of renowned production and distribution firms in the area of protection, reconditioning and development of territories suitable for skiing, leisure areas, access and urban transport.

As a branch of the MND Group in our area of action, we in MND-Iberia support NIX because we believe that the spreading of quality contents is essential for the creation of a snow- and mountain-related culture and conscience, something that goes beyond the practice of a sport and the benefit of facilities.

MND-Iberia wants to contribute to the fact that the mountain environment can be not only enjoyed by the users, but also that it can be known, respected and shared, and of course, that all sportsmen, as well as visitors and followers can recognise that behind ski resort facilities there is much more than a huge investment or a great infrastructure, there is also a huge investment in research, development and innovation, specifically applied to this natural environment.

<http://mnd-iberia.com/>

Teléfono: +34/ 973 35 15 45 Fax: +34/ 973 04 90 04

Pol. Ind Montferrer, calle Subinyes B-11 Montferrer, Lleida 25711 ESPAÑA



Arquitecto de **soluciones innovadoras**
para el acondicionamiento **en montaña**



One partner, many solutions

La excelencia



Desde la creación del Grupo, las empresas que integran MND se centran en innovar para ofrecerles a sus clientes y socios las mejores soluciones.

Avance tecnológico, consideración de las necesidades de los usuarios, capacidad de innovación, calidad de productos y servicios, proximidad y competitividad... El grupo MND es un referente en el conjunto de los segmentos de mercado con una completa cartera de marcas y una estrategia de desarrollo mundial y sostenible.

ARQUITECTO DE SOLUCIONES INNOVADORAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO EN MONTAÑA

MND ocupa una posición preeminente en el ámbito internacional en lo que se refiere al desarrollo, el acondicionamiento y la protección de dominios esquiables, espacios de ocio, carreteras de acceso e infraestructuras de montaña.

Puesto que controlamos toda la cadena de valor, desde la concepción del producto hasta su fabricación y su instalación, nos comprometemos a aplicar los niveles más altos de conocimientos técnicos para ofrecerle unos equipos fiables y duraderos, incluso en entornos extremos. Este enfoque permite optimizar las condiciones de explotación de las infraestructuras y también posicionarnos como auténticos socios para nuestros clientes.

PRECURSOR DE UN MODO DE MOVILIDAD URBANA RESPETUOSO CON EL ENTORNO Y ALTERNATIVO

Avalados por nuestra experiencia industrial en el transporte por cable en montaña y por una tecnología innovadora y protegida, MND ha desarrollado una solución inédita en el transporte urbano por cable (CABLINE), que se integra a la perfección en metrópolis, zonas periurbanas, terminales aéreas, etc.

CABLINE, auténtica solución económica y ecológica adaptada a los transportes colectivos del siglo xxi, constituye una gran revolución tecnológica capaz de responder a los retos sociales del futuro.

Al enriquecer nuestra oferta, **contribuimos a nuestro crecimiento:**



264

empleados a tiempo completo



4

plantas de producción en Europa



8

filiales de distribución



7

oficinas de proyectos



50

distribuidores en todo el mundo



3 000

clientes en 49 países



58M€

millones de euros de volumen de negocios pro forma

y la innovación son la base de nuestro proyecto de empresa



LOS 7 EJES DE NUESTRO RENDIMIENTO

- 1 - Favorecer la proximidad con nuestros clientes
- 2 - Establecer relaciones de confianza con nuestros socios
- 3 - Implicarnos con los desafíos medioambientales
- 4 - Diferenciarnos de los demás con productos y servicios de calidad
- 5 - Aumentar nuestra competitividad
- 6 - Apuntar a la excelencia operativa y afrontar los nuevos retos
- 7 - Imaginar lo que no existe todavía... cultivando la pasión por la innovación

7 PUNTOS FUERTES QUE NOS PERMITEN MARCAR LA DIFERENCIA

- 1 - Un Grupo sólido que se enmarca en un crecimiento permanente
- 2 - Una gama de marcas líderes, autónomas y complementarias
- 3 - Control del conjunto de procesos de investigación y desarrollo, hasta la fabricación y la instalación
- 4 - Plantas de producción y oficinas de proyectos especializadas por línea de producto
- 5 - Presencia comercial en 49 países
- 6 - Equipos comprometidos, apasionados por su oficio
- 7 - Una visión estratégica y operativa ideada



Nuestra visión estratégica:
Convertir a MND en líder mundial en sus segmentos de mercado. Afrontar los retos de un desarrollo económico responsable.

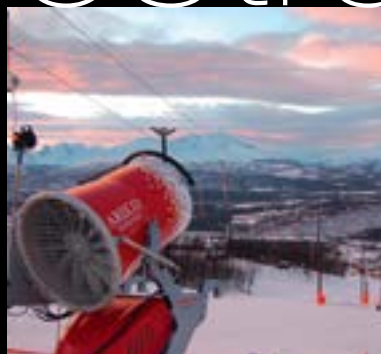


Xavier Gallot-Lavallée
Presidente y director general

Una innovación tecnológica al servicio de la movilidad urbana.



Una estrategia



SEGURIDAD

Como socio implicado en proyectos de optimización y acondicionamiento de espacios en montaña, ofrecemos una oferta de productos y servicios que responden a un enfoque "Verano/Invierno", para incrementar la actividad y la frecuentación de emplazamientos de montaña.

Asimismo, MND es actualmente una de las pocas empresas en el mundo que propone una oferta completa de productos y servicios dedicados a los especialistas y profesionales de la montaña.

Nuestra gama de productos "Verano/Invierno" incluye marcas líderes en sus correspondientes sectores.



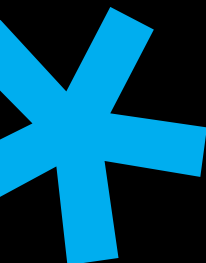
MBS es un referente mundial en la protección y el acondicionamiento de dominios esquiables, espacios deportivos y centros de ocio. MBS diseña y propone gamas completas de balizaje, señalización y protección, etc.
www.mbs.fr

N.º 1 mundial
MBS colabora en numerosas competiciones internacionales (pruebas de Campeonatos del Mundo, Juegos Olímpicos) y es proveedor oficial de la Federación Francesa de Esquí.



TAS es conocido en todo el mundo por sus sistemas de desencadenamiento preventivo de aludes a distancia y ocupa una posición sólida en el mercado de sistemas de protección para detener aludes y rocas y asegurar así espacios y vías de acceso.
www.tas.fr

N.º 1 mundial
Es la única empresa que ofrece soluciones que combinan distintos gases, las alternativas perfectas a los sistemas que emplean explosivos.



+ de 2 000
sistemas de desencadenamiento de aludes

+ de 20 000
cañones de nieve artificial

+ de 550
remontes mecánicos

+ de 150 km
de redes de seguridad de competición con la homologación FIS

+ de 8 000
referencias de productos

de marcas

para una oferta global y a medida



OCIO



TECHFUN es pionera en soluciones llave en mano para el acondicionamiento de zonas de ocio de aventura. Su oferta cubre tanto instalaciones de trineos de verano, como vías ferratas, recorridos de aventura, etc.

www.tech-fun.com

Empresa de vanguardia, con una oferta completa.

Una oferta basada en el universo de los deslizamientos y la altura, tanto en montaña como en entornos urbanos.



NIEVE ARTIFICIAL



MND dispone de una completa oferta de cañones de nieve sobre pértiga y ventiladores. Desde el suministro de materiales hasta la instalación de los productos y la formación, **SNOWSTAR**, **SUFAG** y **ARECO** aportan soluciones llave en mano económicas y ecológicas para asegurar unas condiciones de nieve idóneas.

www.snowstar.fr

www.sufag.com

www.areco.com

Uno de los líderes mundiales de los sistemas de nieve artificial de alta y baja presión con 3 marcas complementarias, todas ellas de reconocido prestigio por sus particularidades.



REMONTES MECÁNICOS



LST Ropeway Systems, especialista en la concepción y la fabricación de sistemas de remontes mecánicos, es conocido por la calidad y la fiabilidad de sus productos de transporte por cable.

www.lst-ropeway.com

Una alternativa eficaz y flexible para los proyectos de transporte por cable y las cintas transportadoras de personas.

La relevancia de la oferta de productos del Grupo pasa también por procesos de calidad.



CERTIFICACIÓN ISO 9001

Sistema de gestión de la calidad para garantizar que ofrecemos los mejores servicios y productos, sea cual sea su demanda y su contexto.

CERTIFICACIÓN ISO 14001

Gestión medioambiental con 3 ejes prioritarios:

- seguimiento e impacto de los consumos energéticos
- reciclaje de residuos y de productos al final de su vida útil
- ecodiseño

También se ha iniciado un proceso para obtener la

CERTIFICACIÓN OHSAS 18001

Sistema de Gestión de la Salud y la Seguridad en el Trabajo.

Los 3 pilares

de nuestro éxito



1

Profesionalidad y capacidad de reacción

Trabajamos a diario para la optimización de los productos propuestos. Ponemos los conocimientos técnicos de nuestros equipos y nuestra experiencia al **servicio de las expectativas de nuestros clientes**. Nuestro conocimiento de la montaña y el respeto de las normas reglamentarias son puntos fuertes adicionales de nuestra empresa para asistir a nuestros clientes a la hora de escoger la mejor solución.

Todas nuestra soluciones han sido concebidas y aplicadas respetando el medio ambiente y aplicando las tecnologías más punteras en cada uno de nuestros ámbitos competenciales.

2

Control e innovación

Hemos instalado nuestra sede social y nuestros servicios funcionales en el **corazón de los Alpes y disponemos en Europa de 4 plantas industriales modernas y especializadas por línea de producto**. Cada planta incluye oficinas de proyectos y de desarrollo. En la actualidad, MND posee más de **20 patentes internacionales**.

La planta de Sainte Hélène du Lac (en la región de Saboya, Francia)

engloba, en una superficie de 9.500 m², nuestra sede social, las actividades de ocio de verano, de protección frente a riesgos naturales, nieve artificial a alta presión, obras de ingeniería civil en montaña y las actividades de mecanosoldadura utilizadas por las distintas empresas del Grupo.

La planta de Tours en Savoie (en la región de Saboya, Francia)

dtiene 5.000 m² y está dedicada al material de protección, balizaje y asistencia para las estaciones de esquí y las zonas de ocio.

RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

Disfrutando de la confianza de numerosos organismos y federaciones, el Grupo MND participa en eventos de prestigio en todo el mundo: Juegos Olímpicos de Sochi (Rusia) en 2014, Copa del Mundo de Val d'Isère en 2012, Juegos Asiáticos de Almaty (Kazajistán) en 2011...

Presencia internacional

ALEMANIA
ANDORRA
ARGENTINA
AUSTRALIA
AUSTRIA
AZERBAIJAN
BIELORRUSIA
BOSNIA
BULGARIA
CANADÁ

CHEQUIA
COREA
CHILE
CHIPRE
CHINA
CROACIA
ESCOCIA
ESLOVENIA
ESLOVAQUIA
ESTONIA

ESPAÑA
FINLANDIA
FRANCIA
GEORGIA
HUNGRÍA
GRECIA
INDIA
ISLANDIA
ITALIA
JAPÓN

KAZAJISTÁN
LETONIA
LÍBANO
LITUANIA
MACEDONIA
NORUEGA
NUEVA ZELANDA
POLONIA
PORTUGAL
REP. TCÈQUE

RUMANIA
RUSIA
SERBIA
SUDÁFRICA
SUECIA
SUIZA
TURQUIA
UCRANIA
USA
...

NUESTRAS FILIALES DE DISTRIBUCIÓN

- MND AMERICA
- MND SWISS
- MND ITALIA
- MND EASTERN EUROPE
- MND TURKEY
- MND IBERIA
- MND AUSTRIA
- MND SVERIGE

NUESTROS LUGAR DE PRODUCCIÓN

- FRANCIA (Ste Hélène du Lac)
- FRANCIA (Tours-en-Savoie)
- ALEMANIA (Lenggries)
- SUECIA (Östersund)

3

Presencia comercial en 49 países

La planta de Lenggries

(en el estado de Baviera, Alemania)

está especializada en la concepción y la fabricación de remotes mecánicos. La planta incluye, en una superficie de 5.000 m², una zona de producción y otra de almacenamiento.

La planta de Östersund

(en la región de Jämtland, en Suecia)

tiene 4.000 m² y está dedicada a la concepción y la fabricación de los sistemas de nieve artificial de baja presión del Grupo.

Puesto que estamos convencidos de que la proximidad y el conocimiento de las particularidades propias de cada país son unos puntos fuertes esenciales para nuestro éxito, nuestro Grupo **favorece el despliegue de equipos locales muy implicados en su entorno**. Estas estructuras de implantación local se basan en su experiencia del terreno y en los conocimientos técnicos centrales del Grupo. Asimismo, pueden aplicar nuestra estrategia de marcas con un enfoque personalizado y a medida.



Una posición de nivel mundial capaz de ofrecer una completa paleta de productos y servicios y mantener, a la vez, nuestro liderazgo tecnológico.



264

empleados a tiempo completo



4

plantas de producción en Europa



8

filiales de distribución



50

distribuidores en todo el mundo



3 000

clientes en 49 países



Las montañas multicolores de Danxia

The Danxia multicolors Mountains

Las montañas Danxia se sitúan en el sur-sureste de China a unos 500 kilómetros al norte de Hong Kong. Su peculiaridad son los increíbles colores de su suelo sedimentario, formado principalmente por estratos de arcilla de distintos colores que, por efecto de la erosión, forman laderas y barrancos de sorprendentes y variados colores. Se da la circunstancia de que el suelo de Danxia a dado nombre genérico a todas aquellas formaciones geológicas semejantes y que sólo en China se cuentan en una media docena de lugares salpicados por toda la geografía del centro y sur del inmenso país.

Las montañas Danxia tienen un clima suave y en su terreno alternan páramos con zonas verdes y boscosas. Su altitud es modesta entre 200 y 600 metros sobre el nivel del mar. Y cerca de la zona de colinas coloreadas hay otras montañas mayores que superan los 800 m, aunque el suelo multicolor ocupa principalmente las zonas menos elevadas.

Danxia mountains are situated at the S-SE of China, 500 Km north Hong Kong. Its peculiarity is the incredible colors of its sedimentary land consisting of stratus of clay of different colors. The slopes and cliffs of these mountains, due to the erosion, are amazingly colored.

Actually, Danxia land has given the generic name for those kind of lands that have similar geological conditions. In central and south China we can find half a dozen places of this geological characteristic.

The climate in Danxia mountains is smooth, alternating moorelands and forests. Of 200 m and 600 m altitude, near the colored hills there are mountains of 800 m. The multicolored land is situated on the less elevated slopes.





Primer MSSD

Que sepamos, pocos desde que se empezara a esquiar en Guadarrama allá por 1905, lo han hecho en pleno verano y, desde los setenta, pocas veces se ha podido esquiar una lengua de nieve a 22 de junio. Si además decimos que lo hicimos más de treinta entre surfers y esquiadores, entonces, podemos asegurar que estamos ante un hito histórico de dimensiones cósmicas. El 22 de junio de 2013 más de 30 esquiadores y surfers descendieron los 300 metros de desnivel de un gran nevero en la fachada sudeste de Peñalara.

VERANO INÉDITO

Hacia medio siglo que no se recordaban unos neveros tan duraderos en Guadarrama hasta la última de septiembre, ya entrado el otoño un neverín aguantó en Peñalara.



Madrid Summer Ski Day

Since ski began in Guadarrama in 1905, few people, that we know of, have done so in midsummer, and since the 1970s, rarely has a tongue of snow been skied on a 22nd of June. If, in addition, we say that we were more than 30 people, who did it, we can assure that we are facing a historic milestone of cosmic dimensions. On the 22nd of June, 2013, more than 30 skiers and snowboarders descended the 300 metres of an snowfield on the southeast face of Peñalara.

SINGULAR SUMMER

Such long-lasting snowfields in Guadarrama were not remembered in the last half century, up until the end of September.



Guadarrama el nuevo Parque Nacional

Guadarrama, new National Park

El 20 de marzo de 2013 La Comisión de Medio Ambiente del Congreso de los Diputados aprobó el proyecto de ley para la creación del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, tras una larga y difícil tramitación

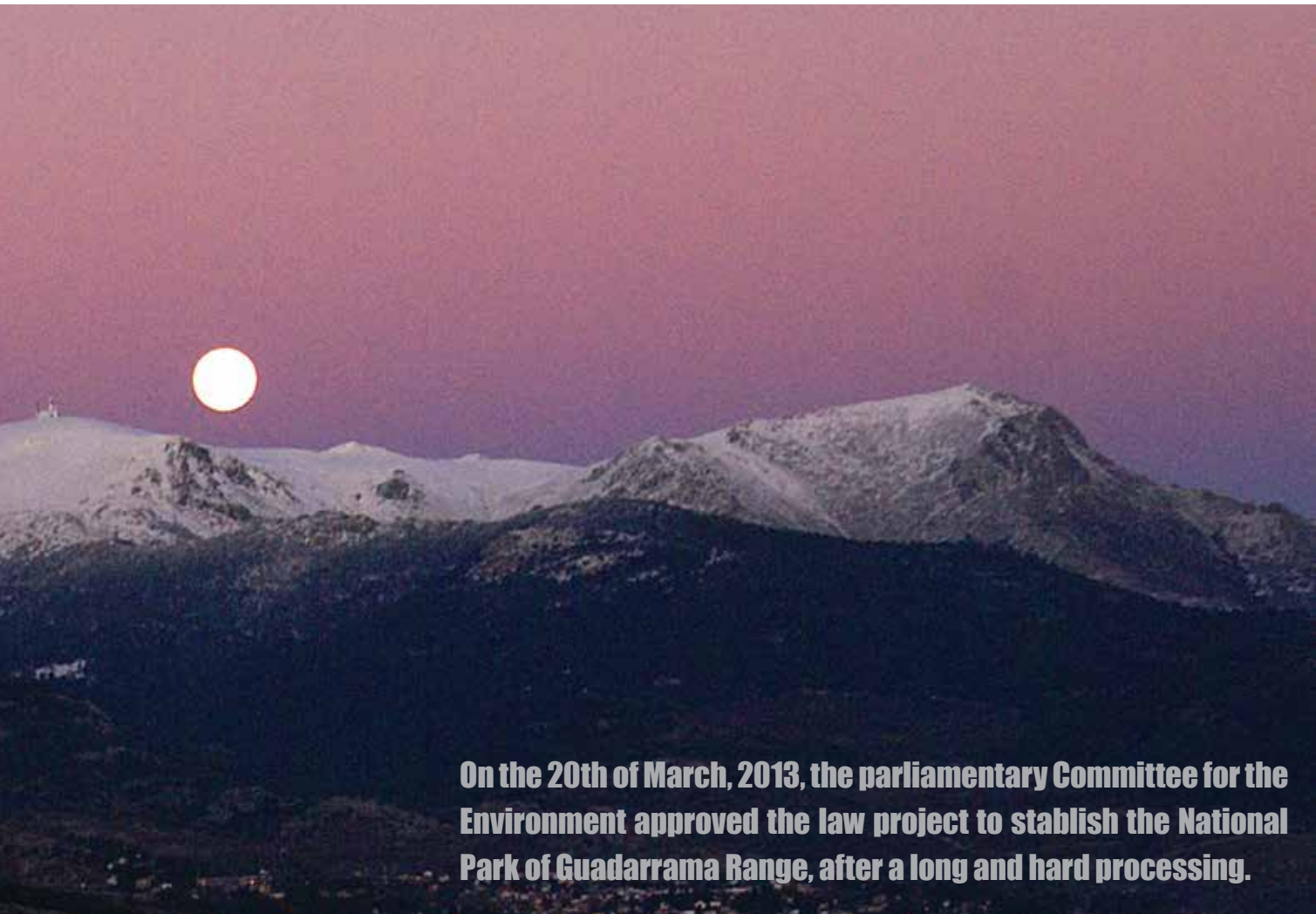
El Parque tendrá una superficie de 34.000 hectáreas repartidas entre Madrid y Segovia (Castilla y León). Siendo el quinto nacional por extensión. Su tramitación ha sido larga y difícil, desde que se inició su estudio en la Asamblea de Madrid en 2001, incluso aún le falta por superar un recurso interpuesto ante el Tribunal Supremo a raíz de una denuncia de Ecologistas en Acción al Plan de Ordenación de Recursos Naturales, que, en caso de prosperar, cosa muy improbable, podría suponer su nulidad. Curiosamente, este recurso es por la reducción de entidad del Parque desde su original proyecto a lo que ahora se ha aprobado. Entre otros muchos valores, este Parque Nacional comprende ecosistemas desde media a alta montaña incluyendo la zona de cumbres de Peñalara, que representa un medio de alta montaña a menos de 40 kilómetros en línea recta de la metrópoli madrileña.

Parque polémico.

Como suele ocurrir, la polémica ha surgido más que entre detractores y favorables, entre aquellos que querían unas dimensiones y un grado de protección superior y aquellos que pretendían un Parque más reducido, dejando fuera muchos lugares de alto valor medioambiental, de hecho algunas críticas ecologistas indican que hay más

valores en la zona periférica excluida que dentro del territorio del Parque aprobado. Según el geólogo Eduardo Martínez de Pisón, uno de los principales impulsores iniciales del proyecto, el modelo que al final se ha aprobado se parece al original como "un huevo a una castaña".





On the 20th of March, 2013, the parliamentary Committee for the Environment approved the law project to establish the National Park of Guadarrama Range, after a long and hard processing.



The park will have a surface area of 34000 hectares, between Madrid and Segovia (Castilla y León), being the fifth in surface in Spain. Its processing has been long and hard, since its study began in the Assembly of Madrid in 2001. It still has to overcome an appeal brought before the High Court, due to a complaint made by Ecologistas en Acción (Ecologists in Action) to the Planning Course of Natural Resources, that, in case it takes hold, however unlikely, could suppose its nullity. Curiously, this appeal has been laid out because of the reduction of the magnitude of the park from the original project to the one that has been approved. Among many other values, this National Park comprises a wide variety of ecosystems, ranging from middle to high mountain, including the area of summits of Peñalara, which means a high mountain environment, placed less than 40km away in a straight line from the metropolis Madrid.

Polemic park.

As it usually happens, polemic hasn't arisen between detractors and people in favour of the project, but between those who wanted superior dimensions and protection degree, and those who wanted a smaller park, leaving many places with a high environmental value out of it. In fact, some ecologist critics point out that there are more values in the outer, excluded part, than inside the approved park area. According to the geologist Eduardo Martínez de Pisón, one of the main instigators of the project, the approved project and the original one are like chalk and cheese.

¡Enhorabuena Kilian!

Kilian Jornet no deja de sorprendernos. A su dilatado palmarés de victorias en carreras por montaña y competiciones de esquí de travesía, esta temporada hay que sumarle cuatro actividades que nos llevan a considerarle uno de los mejores deportistas del mundo.

Fotos: colección Kilian Jornet, Seb Montaz



En Septiembre del año pasado realizó una actividad dentro de su proyecto "Summits of my life" - que tiene mucho más que ver con el alpinismo en solitario que con el running. Correr desde Courmayeur hasta Chamonix ascendiendo al Mont Blanc por la Innominatta en tan sólo 8h 42'. Una auténtica escalada en solitario por una de las rutas más impresionantes al techo de los Alpes con una dificultad de D+, V+ y 60º y un desnivel desde la iglesia de Courmayeur de 3800 m.

En noviembre, pudimos verle descendiendo con esquís una línea técnica, difícil y expuesta junto a Vivian Bruchez: el espolón Migot de la Aguja de Chardonnet. Con una dificultad de 5.4 en la escla Volo, este descenso de unos 650 m de desnivel que podemos calificar de extremo, nunca había sido descendido ya que un serác, ahora desprendido, lo impedía.

Este verano consiguió batir el record de ascensión al Mont Blanc desde Chamonix y bajada, dejando el crono en 4h 57'. Le acompañó su amigo Matheo Jacquemoud por la ruta de Grand Mulets.

Y para rematar, en septiembre rompía el record de ascensión al Cervino desde el pueblo de Cervinia y vuelta, dejándolo en 2h 52', veintidós minutos menos que el anterior record de Bruno Brunod que según reconoce Kilian, le ha ayudado enormemente a preparar este desafío.





Congratulations Kilian!

Kilian Jornet never stops surprising us. To his broad track record in mountain races and cross-country ski competitions, we have to add four new activities this season, which lead us to consider him one of the best athletes in the world.

In September last year, he carried out something as part of his project "Summits of my life" which has much more to do with solitary mountaineering than with running. He ran from Courmayeur to Chamonix, ascending the Mont Blanc through the Innominatta in just 8 hours 42 minutes. A true solitary ascent through one of the most impressive routes to the roof of the Alps with a difficulty degree of D+, V+ and 60°, and with a gradient from the church in Courmayeur of 3800 metres.

In November, we could see him descending on skis a technical, difficult and exposed line with Vivian

Bruchez: the Migot mountain spur of the Needle in Chardonnet. With a 5.4 difficulty degree in the Volo scale, this descent with a gradient of 650 metres, which could be considered extreme, had never been faced, because a serac (an ice formation), now detached, blocked it.

This summer he beat the ascent record to the Mont Blanc from Chamonix and back down, with a time of 4 hours 57 minutes. His friend Matheo Jacquemoud accompanied him through the route of Grand Mulets.

And to round it off, in September he beat the ascent record to Cervino from the village Cervinia and back down, with a time of 2 hours 52 minutes, 20 minutes less than the former record of Bruno Brunod, who, as Killian acknowledges, has greatly helped him to train for this challenge.





Los nórdicos son expertos en vestir para el frío y crear ambientes cálidos y acogedores. Esta joven firma de venta por Internet nos ofrece la posibilidad de vestir a nuestros chavales con ropa cómoda, práctica, caliente y muy atractiva para la nieve y el frío.

Además tiene una línea de menaje, complementos y decoración para el hogar con las características del diseño nórdico que combina sencillez, funcionalidad y estilo. Una visita a su web es una tentación insuperable:

<http://www.sweetscandinavia.com/>

Sweetscandinavia: Para vestir a los pequeños y al hogar

For kids and home

The Nordics are experts in dressing for cold, and creating warm and cozy environments. This young online sale firm offers the possibility to dress our kids with comfortable, practical, warm and attractive clothes for snow and cold.

It also has a line of kitchenware, fashion accessories and home decor with the characteristics of Nordic design, combining simplicity, functionality and style. Visiting their website is an insuperable temptation. <http://www.sweetscandinavia.com>





Durante la pasada temporada y hasta finales de abril se almacenaron hasta 450.000 m³ de nieve en la estación rusa de Roza Khoutor que acogerá las pruebas olímpicas de esquí alpino y de snowboard durante la celebración de los JJOO de Invierno en Febrero de 2014.

Más de 200 especialistas y 24 apisonadoras trabajaron para crear esta reserva de nieve, que se guardará en una instalación especial recubierta por una capa de madera de 40 centímetros con una técnica que sirve para conservar el 'oro blanco' de un invierno al siguiente. El coste de los trabajos supera los 250 millones de rublos (6,3 millones de euros).

450,000 m³ of snow stored for Sochi 2014

During the past season and until the end of April up to 450,000 m³ of snow were stored in the Russian ski-resort of Roza Khoutor, which will host the downhill skiing and snowboarding during the Winter Olympics in February 2014.

More than 200 specialists and 24 steamrollers worked to create this reserve of snow, which is saved in a special installation covered by a layer of wood of 40 cm with a technique which serves to preserve the 'white gold' from one winter to the next. The cost of the works exceeds 250 million rubles (6.3 million euros).





Las pequeñas cámaras subjetivas se han convertido en la mejor herramienta para filmar y expresar las vivencias y emociones que sentimos durante nuestras pequeñas o grandes aventuras. Y si las acoplamos a un "drone", nuestras experiencias adquieren otra dimensión. Nunca antes habíamos tenido la posibilidad de compartir nuestras emociones con los demás, de una manera tan nítida y real.

Filmando emociones

Filming emotions

Conseguimos así filmar desde puntos de vista inéditos, bajo perspectivas que hasta hace bien poco estaban limitadas a hacerse a bordo de un helicóptero. Obtenemos también movimientos de cámara sólo conseguidos antes con aparatosas grúas imposibles de llevar al monte. El resultado es espectacular. Sin duda, estas cámaras en estos artilugios voladores, han revolucionado los vídeos de acción.

The small subjective cameras have become the best tool to film and express experiences and the emotions we feel during our little or great adventures. And if we attach them to a "drone", our experiences reach another dimension. Never before had we had the chance to share our emotions with everybody else, in such a clear and real way.



We get to film from unprecedented points of view, under perspectives that were until quite recently limited to be obtained from a helicopter. We get also camera movements that used to be obtained by the use of flamboyant cranes, impossible to take to the mountain. The result is just spectacular. Without any doubt, the use of cameras on this flying devices has shaken up the world of action videos.

Nuevo Mitsubishi

ASX

desde **15.900 €**



Nada es lo único que necesitas cuando lo tienes todo.

Sistema de arranque en cuesta HSA, Control de tracción y estabilidad ASTC, 7 airbags con airbag de rodilla, Llantas de aleación, Climatizador automático, Ordenador de viaje, Indicador de cambio de marcha, Radar trasero, Volante con audio y "Cruise Control", Puerto USB, Faros antiniebla con luz diurna, Spoiler trasero con LED, Sensor de lluvia, Sensor de oscuridad, Funciones "Coming Home" y "Welcome". Según versiones: Tracción 4x4 "All Wheel Control", Techo panorámico de cristal con LED, Volante con mandos de audio, Control de velocidad y Bluetooth®, Equipo de sonido con pantalla táctil, Faros delanteros de Xenón Super-HID, Cámara de visión trasera, Asientos de cuero calefactables, Acceso y encendido sin llave.

Drive to the Next Level.

Concesionario:

MSD ALICANTE S.A.

CRTA VALENCIA KM 89.5

03550 SAN JUAN (ALICANTE)

TEL.: 96 5 94 03 43

Consumo: 5,2 - 6 l/100km • Emisiones CO₂: 134 - 153 g/km

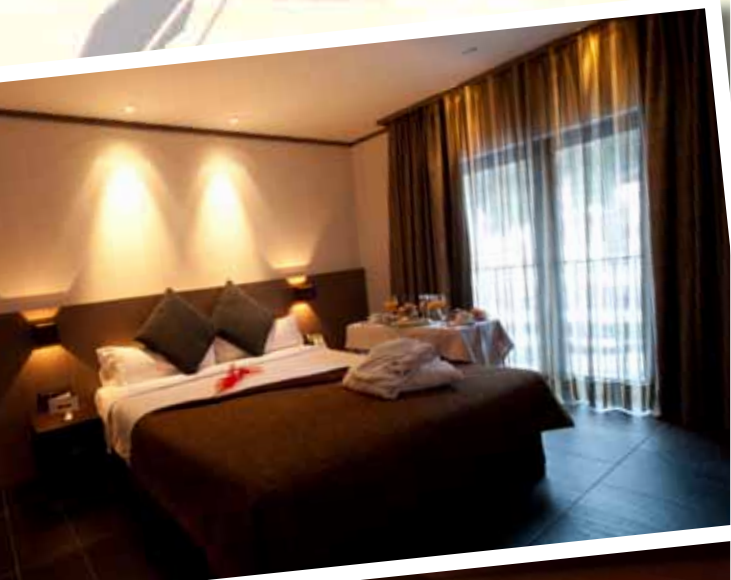
Modelo fotografiado Mitsubishi ASX 200 DI-D Motion 4WD. Precio promocional del Mitsubishi ASX 160 MPI Challenge válido para Península y Baleares. IVA, IM, Plan PIVE y transporte incluidos. 3 años de garantía o 100.000Km. Extensión de garantía de hasta 5 años para operaciones financiadas con MCE Bank hasta 31/12/2013. Asistencia 24h en Europa. Mitsubishi recomienda lubricantes **REPSOL**



5 AÑOS DE GARANTÍA

HIMÀLAIA BAQUEIRA

EN LO MÁS ALTO DE ARÁN

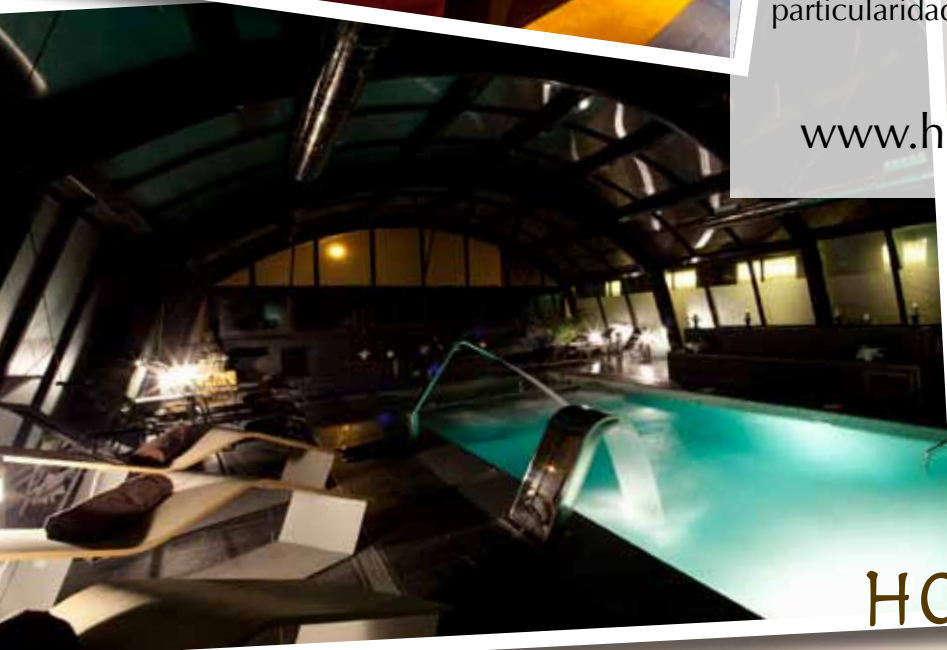


Con las montañas del Himalaya como poder evocador, el Hotel Himàlaia Baqueira se ubica en un paraje privilegiado de los Pirineos, con vistas a uno de los circos glaciales más grandes de este país y al abrigo de la prestigiosa estación de esquí de Baqueira Beret.

El hotel persigue a través de su particular imagen, ambiente y servicio personal, rendir tributo a los valores humanos y culturales del pueblo tibetano y ofrecer una experiencia distinta a sus huéspedes. Los guías Himàlaia, tienen como misión principal la de acercar al cliente la majestuosa riqueza medioambiental del valle de Arán y proporcionar a grandes y pequeños un sinfín de momentos y sensaciones inolvidables.

Sus instalaciones también ofrecen un moderno circuito Spa inmerso en un ambiente que invita a relajarse y a disfrutar de variados cuidados de salud y belleza. Los más pequeños, tienen su propio miniclub donde divertirse y descubrir a su ritmo las particularidades de nuestro entorno.

Más información:
www.himalaiabaqueira.com



HOTEL HIMÀLAIA

Patrocina el siguiente reportaje sobre Baqueira Beret



Vivimos disfrutando de la nieve



Información y reservas: reservas@himalaiabaqueira.es

Tel. 973 635 300

www.himalaiabaqueira.com



Baqueira **12/13** Beret

La temporada record

Baqueira Beret 2012-2013: A Winter record





Los registros y las cifras contabilizadas en Baqueira Beret en la anterior temporada 12/13 son espectaculares. Especialmente los de precipitación y acumulación han sido insólitos, al igual que en la mayor del Pirineo y otras montañas peninsulares. Con tales condiciones, las imágenes que nos proporcionó la pasada temporada en B/B nos sirven de argumento para este reportaje.

The registers and figures measured in the last winter season (2012/2013) were exceptional, in particular the heavy snow and its accumulation, not only in B/B and the Pyrenees, but in the rest of the mountains of the Iberian Peninsula.

With such conditions, the images this last season in B/B has provided us are enough to argue this report.



▲ **Doble página anterior y sobre estas líneas:**

Casi 4 metros de nieve de calidad en la temporada pasada. / Almost 4 meters of good snow last season.

Texto y Fotos : **Enrique Ribas**

El Valle de Arán no fue el único lugar de nuestra geografía que se benefició de un invierno y, sobre todo, una primavera excepcional en precipitación y temperaturas algo más frías de lo normal. Todas las montañas peninsulares tuvieron unas condiciones casi desconocidas permitiendo que el esquí se alargase en algunos lugares hasta la primera parte del verano, aprovechando la gran acumulación resultante.

Un invierno como los de antes

La temporada comenzó a principios de diciembre y terminó el 5 de mayo en el caso de B/B. Las nevadas serias comenzaron en el mes de noviembre sin ser nada extraordinario hasta después de las Navidades, cuando comenzó a caer con persistencia y, a veces, con precipitaciones torrenciales como la del día 7 de febrero cuando se acumularon 100 centímetros de nieve en tan solo 24 horas. El resultado fue que a partir de febrero ya había record de precipitación que se incrementó a lo largo de marzo y abril, dejando al final un registro de nieve acumulada de 14,56 metros, sumando las precipitaciones desde el 15 de noviembre y unos espesores entre 4 y 5 metros por encima de los 2.300 metros de altitud y hasta 2 metros en la base de la estación. En muchos pueblos del Valle se volvió a vivir un invierno como los de antes con más de tres meses de nieve en el suelo y con acumulaciones que obligaron a excavar trincheras de más de un metro y medio en las calles.



The Valle de Arán was not the only place in our geography that got benefit of the good winter and exceptional spring, plenty of snow and a range of temperatures below the average. All the mountains in the Peninsula had exceptional conditions, almost unknown in the last decades, allowing the ski-season to enlarge until the beginning of summer.

A winter as they used to be

The snow season started in mid December and finished on may the 10th in Baqueira. The heavy snow started to fall in November, nothing extraordinary, but it was after Christmas that it started to snow heavily and in occasions torrentially as on February the 10th: 100 cm of snow accumulated in only 24 hours. As a result, the record was reached on February and was increasing in March and April, reaching 14.56 meters accumulated. At 2.200m height the layer thick was between 4 and 5 meters. At the resort base it was about 2 meters. In many villages of the Valle de Arán a winter as in the old times was lived again: more than three meters of snow in the streets that meant to dig trenches of one meter and a half to access the entry houses.

Bajando el clásico Escornacrabes/
Down the classic Escornacrabes.





▲ Por la arista del Cap deth Solan con el Montardo al fondo. / By the edge of the Cap deth Solan with Montardo in background.

Cantidad y calidad

Otra circunstancia favorable de la pasada temporada fueron las temperaturas, en general frías, aunque sin batirse records, la mínima del invierno se registró el 23 de febrero con algo menos de 14º C bajo cero en la cota de 1.800, nada que no sea conocido de otros inviernos. Pero lo que sí sucedió es que las temperaturas bajas fueron bastante constantes con pocos episodios de calor o lluvia que estropearan la nieve o la desestabilizase, esto permitió muchos días de buena nieve polvo bastante uniforme y estable (avalanchas), frente a las variables nieves de otros inviernos en latitudes tan meridionales como las nuestras. Con todo ello y a pesar de que los días soleados no abundaron, es normal que 784.339 esquiadores pasaran por B/B en 2012/13, unos 20.000 más que la temporada anterior. Muchos de ellos para disfrutar de las pistas balizadas y pisadas y otros para gozar en los fuera de pista de la estación y sus alrededores que con tanta nieve hicieron las delicias de los buscadores de líneas y excursiones.

Quantity and Quality

Other favorable circumstance of the last season were the low temperatures; low, but not extremely, and constant. The lowest was registered on February the 23rd: 14°C below zero at 1800 m, nothing out or normal, but the fact that the low temperatures were constant without any episode of rain or high temperatures that could led up to a destabilization of the snow layer, was favorable to have stable and uniform powder instead of the usual unstable conditions of the snow in this southern latitude.

Taking all these circumstances into account and despite having had very few sunny days, a total of 784.359 skiers have visited B/B in 2012/2013; approximately 20.000 more than in the previous season. Many of them enjoyed the resort not only along the marked Runs, but also out of them. Perfect for those who look for perfect tracks.





Por la Cara Nord con un paisaje de postal. /

By the face Nord with a postcard landscape.

No todo fueron alegrías

Desgraciadamente, las grandes precipitaciones invernales dieron paso a una primavera nevosa en las zonas altas y un comienzo de verano catastrófico en el que se juntaron, a los más de 4 metros de nieve que permanecían por encima de 2.200 metros y su deshielo, unas precipitaciones torrenciales en la noche del 17 al 18 de junio, con más de 100 litros por metro cuadrado en unas pocas horas, lo que ocasionó que los ríos crecidos por el deshielo no fueran capaces de absorber la carga de agua precipitada y se desbordasen en numerosas zonas del Pirineo Central, con especial virulencia en los valles de Benasque, río Ésera y Arán, río Garona, causando una crecida que arrasó todo lo que estaba cerca de los cauces incluyendo casas, vehículos, granjas, campings...y destruyendo hogares, negocios e infraestructuras en la peor riada que estropea el recuerdo de una temporada que ha batido los records de nieve conocidos. Esperemos que esta parte oscura de la naturaleza no se vuelva a repetir y sí otros inviernos con tanta y tan buena nieve.

La mínima del invierno se registró el 23 de febrero con algo menos de 14° C bajo cero en la cota de 1.800





Aspectos de un invierno pródigo en nieve. /
Aspects of a winter prodigal in snow.

Dunas, aristas, vertientes y caprichosas formas de nieve en la zona del Costarjard. /
Dunes, edges, facets and whimsical shapes of snow in the area of the Costarjard.

Not everything was good

Unfortunately, the heavy winter and spring snowfalls caused a catastrophic beginning of summer. More than 4 meters of snow layer at 2.200 m of altitude together with the torrential rains on June the 18th –more than 100L/m² in a few hours- were too much water for the rivers, that overflow in many locations of the Central Pyrenees, specially in Benasque –Esera river- and Arán valley –Garona river-, causing a devastation of the infrastructures near the river: campings, houses, farms, destroying everything on their way down, damaging the good memories of a season that has beaten snow records in our mountains. I hope this dark part of nature will not repeat again but new winter snow records happen soon.

The lowest temperature was registered on February 23rd: less than 14°C below cero at 1800m.



Freeride

en Chamonix

in Chamonix

Desde que leí hace ya muchos años, el libro de "Hielo, nieve y roca" de Gaston Rebufat, la atracción que despertó en mí este pueblo de los Alpes, me ha llevado a volver una y otra vez allí. Y cada vez que vuelvo, me da la sensación de seguir descubriendo un lugar especial.

Since I read, long time ago, the book "Ice, snow and rock" from Gaston Rebufat, the irresistible attraction I feel towards Chamonix has made me come here and again.

And, each time I come I discover a special place.





▲ **Doble página anterior:** Álvaro Pantoja volando sobre una de las grietas del glaciar de Argentiere tras haber comprobado la zona de recepción. / A.P. flying over one of the Argentière glacier crevasses, after having checked out the reception area.

Sobre estas líneas: Alberto SPA en el sector de La Flegere con las impresionantes agujas de los Drus y la Verte al fondo. / SPA in La Flégère sector with the overwhelming Aiguilles du Dru and Verte at the back.

Texto: **Luis Pantoja**

Fotos Equipo RECmountain:

Alberto Sánchez de Puerta, Alberto Pantoja y Álvaro Pantoja



El Valle de Chamonix tiene una serie de núcleos esquiables conectados gracias a los autobuses que recorren el valle y existe un forfait que incluye a todos ellos: Balme y Le Tour, Grands Montets, La Brevent y La Flegere. Además podemos optar por el pase "Mont Blanc unlimited" que incluye poder esquiar en Francia, Italia y Suiza: Les Houches, Aguja del Midi, Courmayeur y Verbier.

El primer día y como toma de contacto, fuimos al sector de las Agujas Rojas con unos fuera de pistas muy interesantes si pillamos polvo. El resto del tiempo lo dedicamos a lo que realmente nos ha traído aquí: el glaciar de Argentiere y La Mer de Glace.

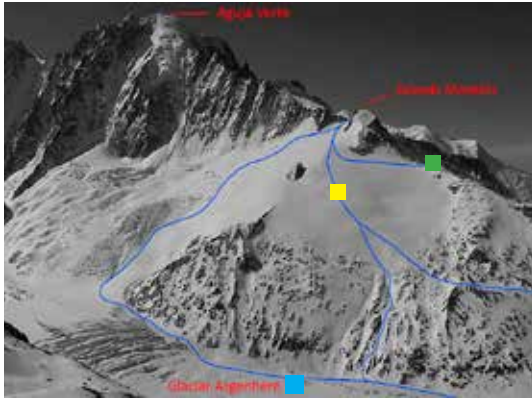
Chamonix valley has several areas to practice ski: Balme, Le Tour, Grands Montets, La Brévent and La Flégère. All of them connected by a bus service included in the ski pass. The special ski pass "Mont Blanc unlimited" allows us to ski in Les Houches, Aiguille du Midi, Courmayeur (Italy) and Verbiers (Switzerland).

The first day we started visiting the area of the Aiguilles Rouges (La Flégère), with excellent out of boundaries, even better when having powder. The rest of the days we dedicated the time to our real scope for this journey: La Mer de Glace and Argentière Glacier.



Alberto Pantoja saltando en otra zona del glaciar de Argentière.

AP jumping in other zone of the Argentière glacier.



El glaciar de Argentiere

Desde el pueblo de Argentiere a 1252 m ascendemos en telecabina a les Grands Montets a 3275 m, es decir, más de 2000 m de desnivel esquiable y orientado al norte de manera que la nieve se conserva de manera excepcional. Existen tres descensos principales que parten del collado entre la Petite Verte y Grands Montets:

- El itinerario balizado que atraviesa la arista rocosa que baja de Grands Montets en su parte superior y accede a la ladera norte, justo bajo la línea del telecabina
- El itinerario balizado que va rodeando por debajo de esa arista rocosa hasta que vuelve a la ladera norte y regresa a la zona de remontes.
- El itinerario más interesante que, desviándonos hacia las paredes de la derecha según descendemos, nos conduce a la salida de la zona balizada para bajar directamente hasta el mismo glaciar de Argentiere. Cuanto más nos desviemos a la derecha, más grietas y seracs encontraremos. Y si nos desviamos a la izquierda llegaremos a unos empinados tubos que dan acceso al glaciar y que salvan los contrafuertes que el retroceso de los hielos han dejado en las paredes de roca. Desde allí, y siempre por la margen izquierda del glaciar vamos girando hacia la ladera y los remontes.

Pero el descenso no acaba aquí y es que todavía nos quedan las interesantes y empinadas laderas de bajada al pueblo, por un precioso bosque de alerces y luego de abetos, generalmente con una nieve muy fría y poco transformada.

Argentière Glacier

From the village of Argentière, at 1252m altitude, we take the TC to Grand Montets, at 3275m, more than 2000m drop skiable, facing North, that means snow in exceptional conditions. There are three main lines starting on the pass between La Petite Verte and Grand Montets:

- The marked route that goes through the rock edge that goes down from Grand Montets in its upper part and get access to the line of the North slope, just below the TC.
- The marked route that goes round this rock edge until it gets the North slope and give access to the ski lifts.
- The most interesting itinerary, turning towards the right walls as we go down we arrive to the marked zone to go straight ahead to the Argentière Glacier. On the right side, there are many crevasses and seracs. The left side arrives to steep tubes that give direct access to the glacier. From there, always on the right side of the glacier, we will arrive to the lifts.

And this is not the end of the itinerary: we still have the interesting steep slopes that leave us to the village, a beautiful forest of fir and larch trees, generally with cold and not very much transformed snow.



Volando sobre las agujas rojas.
flying over the Aiguilles Rouges.

**Más de 2000 m de desnivel
esquiabile y orientado al norte
por lo que la nieve se conserva
de manera excepcional**

Entre las grietas del glaciar de Argentiere, en donde no
debemos aventurarnos si no conocemos el terreno. /
Amongst the Argentière crevasses, where we cannot
venture without the acknowledgement of where we are.



▲ **Impresionante zona de seracs en la cascada entre el glaciar du Geant y La Mer de Glace. /**

Impressive seracs zone between the Glacier du Géant and La Mer de Glace.

La Mer de Glace

Si los más de 2000 m de desnivel de Grands Montets no han sido suficiente, todavía nos queda el descenso desde la Aguja del Midi de 3840 m hasta el mismo pueblo de Chamonix a 1035 m. Sus 2850 m de desnivel hacen de estos itinerarios los grandes objetivos de una visita a Chamonix. Las variantes para descender son muchas, pero principalmente vamos a poder hacerlo por tres itinerarios igualmente impresionantes:

■ El que pasa por el glaciar entre el Petit Rognon y el Dent du Requin y que nos lleva a las proximidades del refugio Requin en donde podemos tomarnos un descanso, y descender después hasta La Mer de Glace;

■ El que parte justo del final de la bajada de la arista del Midi y desciende en dirección este por el auténtico Valle Blanco entre el Grand y el Petit Rognon. Este descenso atraviesa una complicada zona de grietas antes del paso estrecho de la cascada de seracs del glaciar de La mer de Glace;

■ El más frecuentado y largo que nos lleva al gran plató del Valle Blanco y atraviesa hacia el collado del Gros Rognon, dejando a la derecha la impresionante vertiente norte del Mont Blanc de Tacul. Pasada la zona de grietas del collado, el panorama se amplía y giramos hacia el sur descendiendo por el glaciar du Geant. Poco a poco vamos girando al norte y nos aproximamos al pie del Petit Rognon, en donde el glaciar principal vuelca sus hielos en un caos de seracs hacia el plató que conformará La Mer de Glace. Esta es la zona más complicada del descenso ya que el paso está encajonado entre la cascada de seracs y los espolones rocosos del Petit Rognon.

En la parte final del descenso seguimos La Mer de Glace hasta su final, a la boca de éste, en donde el hielo ha formado una enorme gruta por donde emana el agua de fusión. Desde aquí, remontamos la morrena del glaciar hasta el hombro, y si la nieve es suficiente, podemos volver a calzarnos los esquís y bajar por un ancho y zigzagueante camino, que atravesando el bosque nos lleva hasta el mismísimo pueblo de Chamonix.

Mer de Glace



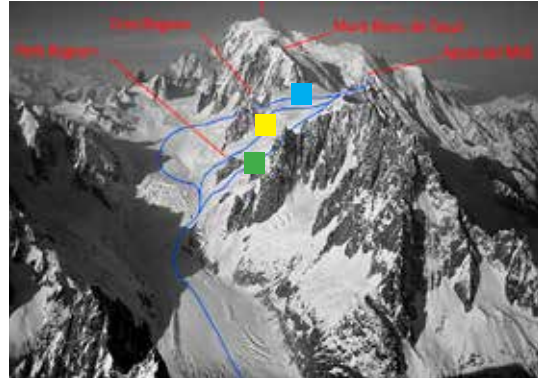
▲ **En las empinadas rampas que descienden directamente de la arista del Midi al Valle Blanco. /**

In the steep slopes that go straight ahead from the Midi edge to the Vallée Blanche.

La Mer de Glace

Descending from L'Aiguille du Midi (3840m) to Chamonix (1035m) we do 2850m of descent. The difference of altitude and the different possible itineraries are the main scope when visiting Chamonix. We are going to describe three main itineraries:

- Descent between the Petit Rognon and La Dent du Réquin, near the Réquin Refuge, that allows us a little rest.
- The second one, starts just at the end of the Midi edge and goes down East direction, the real Vallée Blanche between the Petit and the Grand Rognon. This itinerary goes through a complicated zone of crevasses before the narrow pass of the icefall (seracs) of the glacier.
- The largest and most frequent itinerary starts getting the "Grand Plató" of the Vallée Blanche and goes towards the Gros Rognon leaving right the overwhelming North face of the



Mont Blanc de Tacul. After this zone of crevasses, route goes down South direction to Geant glacier and Petit Rognon before the icefall of the glacier, just on the beginning of Mer de Glace glacier. This is the most difficult pass.

By the end of any of these itineraries we found the end of the glacier: the big mouth of La Mer de Glace, where the ice has formed a cave from where the fusion water of the glacier flows. From here, we go up the glacier moraine and if there is snow enough, we can put on our skis and go down just to Chamonix.

Últimos giros antes de la boca del glaciar de La Mer de Glace. /

Last turns before the "mouth" of La Mer de Glace.



Y aunque nosotros no tuvimos la suerte de disfrutar estos descensos con "powder", las largas jornadas esquiando entre los brillantes seracs azules y los colosos de granito rojo del macizo del Mont Blanc, hacen que nada más volver ya estemos deseando regresar a ese **paraíso de HIELO, NIEVE Y ROCA.**

*Though we did not have the chance of enjoying our descents with Powder, the long journeys skiing between the brilliant blue Seracs and the overwhelming red granite of the Mont Blanc Massif, make us be looking forward to be back when we have just arrived home. Chamonix: **paradise of Ice, snow and rock.***



▲ En las espectaculares entrañas del glaciar, contemplando el hielo fósil que año tras año va mermando y desapareciendo. /

In the bowels of the glacier, gazing at the fossil ice that is reducing and disappearing year after year.

Esquí en altitud

Nunca me había preguntado por qué escalar hasta lo más alto de una montaña. Pero últimamente lo tengo muy claro: para bajarla esquiando. Puede parecer obsesivo pero es el motivo que a muchos de nosotros nos impulsa a entrenar, a escalar y a viajar en busca de las mejores bajadas, de los descensos más largos y de las pendientes más empinadas. Cuanto más alto llegue, más durará la bajada.

I had never asked myself the reason of climbing just to the top of a mountain. Now, I clearly know it: to go down skiing. It may seem an obsession, but for many of us, this is why we train, climb and travel, looking for the best descents, the longest ones, and the steepest slopes. The highest we arrive, the longest will be the descent.

“
**Cuanto más alto llegue,
más durará la bajada**
”

The highest we arrive, the longest will be the descent



**Esquiando a 6300 m en el pico Razdelnaya (Pamir) en una jornada
excepcionalmente buena a esa altitud. /**

**Skiing at 6300 m the Razdelnaya Peak (Pamir) in exceptional
weather conditions at such altitude.**



Cocidos de calor con la ropa y las botas de montaña para embarcar al avión y no pasarnos en el peso del equipaje. / Sweating with the mountain clothes and boots, ready to check in, to avoid the weight excess of the luggage.

Texto y Fotos : **Luis Pantoja**

La temporada no tiene por qué acabar cuando las nieves desaparecen de nuestras montañas. Es el momento de ir a buscarla a cordilleras más altas y, desgraciadamente, más lejanas. Los Alpes mantienen las buenas condiciones de nieve durante gran parte del año y es un terreno de juego muy técnico y exigente. Con cimas que sobrepasan ampliamente los 4000 m y casi rozan los 5000 m, allí podemos probar el material más adecuado y probarnos a nosotros mismos y nuestra capacidad de aclimatación a la altitud. Y si podemos ir un poco más lejos, en el Cáucaso, con varias montañas de más de 5000 m, podremos disfrutar de la nieve durante todo el año.

The snow season does not necessary finish when the snow disappears from our mountains. It's time to go away to look for it in other higher and further mountains. The Alps keep good conditions the most part of the year, and is a technical and exigent field. With summits that overpass the 4000m, almost 5000m many of them, we can test the most appropriate material and our own capacity to acclimate to altitude. And, if we can go further, the Caucasian mountains, more than 5000m some of them, we can enjoy the snow the whole year.

Pero cuando pensamos en afrontar ascensiones más altas, por encima de los 5000 m, conviene, además de tener el entrenamiento y la capacidad técnica suficiente, planificar muy bien la actividad. De ello depende buena parte del éxito. El primer gran problema que surge es cómo llevar hasta allí esa cantidad de material, sobre todo el voluminoso paquete de esquís. Casi todas las compañías aéreas nos cobrarán por exceso de equipaje y debemos tenerlo previsto. En ocasiones hemos tenido que calzarnos las botas de esquí, pantalones y chaquetas de gore y embarcar con ello para evitar el sobrepeso. Una solución asfixiante en verano, pero eficaz. Os aconsejamos que juntéis varios pares de esquís en el mismo paquete e incluyáis en él los bastones y piolets. Proteged los cantos para que no corten la bolsa. Y rezad para que todo llegue en buen estado y a tiempo.

When we have on mind to face higher ascents, above 5000m high, it is important, not only to be trained and have the technique required, but also to have the activity very well planned, as this is part of the success. The first great problem is how manage to transport such amount of material, above all the big package of skis. Almost all the airlines will charge an extra amount for excess baggage, we have to preview this. In some occasions we have wore the ski boots, jacket and trousers, for getting on board in order to avoid the overweight. An effective and suffocating solution in summer. I recommend to pack several skis in the same package, together with the poles and piolets. Protect the edges so that they cannot cut the sac. And pray for recover them in good conditions and on time.

▼ **A 5000 m pasamos por todo tipo de nieves: desde las nieves más duras a las más estropeadas. (Elbrus, Caúcaso)/**
At 5000m altitude you can find every kind of snow. (Elbrus, Caucasus)





Difícil combatir el frío del amanecer a 5500 m. (Elbrus, Cáucaso)/
Difficult to fight against the sunrise cold at 5500m. (Elbrus, Caucasus)



▲ Llevar el bastón-piolet puede resolver un paso complicado. / Having the pole-piolet may solve a delicate pass.

La elección del material más apropiado tiene dos imperativos: ligereza y fiabilidad. Nosotros no renunciamos a llevar esquís con los que nos sentimos seguros, aunque sean más pesados. Concretamente llevamos patines anchos (80 ó 90 mm) y rocker. Las fijaciones ligeras Dynafit nos han resultado eficaces pero con las pegas de colocación que pueden surgir a muchos grados bajo cero. Muy aconsejable es llevar una herramienta multiusos que nos permita rascar y limpiar el hielo que se puede formar en la fijación ya que en alguna ocasión cierran en falso y pueden saltar en el peor momento, y ser la causa de un accidente.

To choose the appropriate material has two main objectives: lightness and reliability. We don't renounce to wear the skis in which we trust, despite they are heavier. Our skis are rocker and their underboot is of 80-90 cm. The light Dynafit bindings have always been very reliable for us, with the inconvenience of placing the boots when the temperature is below zero. It is very useful to have a multipurpose tool, in order to clean the ice that could cover them. If not, the boots may be not well fixed and the binding may open in the worst moment, and be the cause of an accident.

▼ La ligereza es un imperativo en altitud. La fatiga por llevar un kilo de más puede ser crucial. / Lightness is imperative at high altitude. The fatigue caused for carrying one kilo more may be crucial.



Las botas deben ser calientes, ligeras pero con la rigidez suficiente que nos permitan esquiar con seguridad. Pensad que con la fatiga de la altitud, una bota muy blanda nos hará trabajar de piernas mucho más. El frío en los pies es un asunto al que le debéis prestar mucha atención ya que las botas de esquí dificultan el riego en los pies con el consiguiente peligro de congelación. Nosotros lo hemos solucionado con los calcetines más térmicos que hemos encontrado y unas polainas de neopreno tuneadas. Estas polainas no son fáciles de encontrar, nosotros las conseguimos en Internet (40below.com) y recortamos la puntera y talonera para poder colocar la fijación y esquiar con ellas. Realmente calientes y efectivas.

El material más apropiado tiene dos imperativos: **ligereza y fiabilidad**

The appropriate material has two main objectives: lightness and reliability

Polainas de neopreno tuneadas para la fijación Dynafit. /
Neopren tuning gaiters for the Dynafit bindings.



Detalle de la empuñadura del bastón-piolet. / Pole-piolet
handle detail.



The boots have to be warm and light but stiff enough to avoid us skiing safely. In altitude, soft boots make us work harder when we are breathless. Cold feet is something we have to take care of. The Ski boots make difficult the blood flow in the feet, with the consistent risk of frostbite. We have solved this with the most thermic socks we have found and also with gaiters of neoprene. These gaiters are not easy to find. We have found them in Internet (40below.com) we cut the heels and finger part down in order to fix the boot to the binding. Really warm and effective.



Esquí en altitud



▲ Es preferible pasar por donde hay huellas que arriesgarte a colarte en una grieta. / Preferable to follow the footprints to risk to fall in a crevasse.

Esquí

Nunca llevamos cuchillas ya que cargamos con crampones y piolet de los hiperligeros. Por supuesto guantes finos y manoplas de plumas además de guantes normales. Gafas de sol y máscaras con la máxima protección solar. Arnés ligero y cordino de randonee. Arva pala y sonda de los más ligeros. Pielas mixtas. Herramienta para "ñapas" y arreglos. Y demás etcéteras como a cualquier expedición. Aconsejamos también el uso de un bastón-piolet por dos razones: con éste y un piolet ligero tenemos dos herramientas de progresión; y además, los imprevistos en este tipo de descenso pueden hacer que necesitemos llevar a mano un anclaje.

We never use CUCHILLAS, as we always take the hipper-light crampons and ice-axes. Of course, light gloves, down mittens and normal gloves. Sunglasses and goggles of highest sun protection. Light weight harness and randonné rope. DVA, shovel and probe, the lightest the better. Climbing skins and multifunction tools, just in case. We also recommend the use of a pole-ax for two reasons: with the pole-ax and an ice ax we have two light tools for progression, and also in case any unexpected issue occurs, on this kind of descents we may need an anchorage.



La estrategia de ataque a una montaña alta con esquís es muy compleja. Descender con esquís y una mochila de 20 kg es algo extenuante y peligroso por lo que aconsejamos aclimatar sin ninguna prisa mientras abastecemos los campos de altura y después intentar el ataque desde lo más abajo posible y regreso al base del tirón. Si tengo que desmontar campos, lo haré tranquilamente después, cuando haya descansado. O podemos contratar porteadores de altura que nos recojan el material. Esquiar en altitud con la tienda, los sacos, la comida, hornillo y todo el resto de material es realmente complicado.

The attack strategy when climbing a high mountain on skis is very complex. Descend with skis and a backpack of 20 kg is somewhat strenuous and dangerous so we recommend to acclimate without any hurry, during the altitude camps provision. Then, try the attack from a low position and go back to the base camp directly. From there, after having rested, I will remove the altitude camps, or we can hire altitude porters to recollect the material. Skiing in altitude with the tent, sleeping-bag, food and so on, is really complicated.

Página anterior. Arriba: Equipo hiperligero para afrontar un sietemil. / Light equipment to face a 7 thousand. **Abajo:** Entre las grietas del Pico Lenin (Pamir). / Amongst the crevasses of the Lenin Pick (Pamir).

En esta página: Son frecuentes las nieves barridas por el viento y las podridas y reheladas, muy difíciles de esquiar. / The frequent snow swept by the wind or rotten and refrozen are very difficult to ski.

Esquí en altitud





esquí en altitud

El descenso puede ser fácil o difícil técnicamente, pero lo que es seguro, es que nos vamos a encontrar con todo tipo de condiciones. Los desniveles son grandes y la nieve puede cambiar enormemente de un día a otro, sobre todo en las cordilleras de latitudes bajas, en donde al sol te cueces y con nubes te hielas. Es fácil encontrarnos con zonas de hielo vivo donde no hay cantos que agarren; o paquetones de nieve polvo que en dos días se han convertido en nieve "papa"; también son habituales los "sastruguis" debido a los fuertes vientos que en ocasiones hacen imposible la progresión con los esquís puestos; o la formación de penitentes de hielo que no hay quien atravesase. Resumiendo, nos vamos a encontrar todo tipo de condiciones por lo que estad preparados para cualquier cosa.

Está claro que esquiar en altitud es complicado, requiere una gran planificación y nos vamos a encontrar con toda clase de condiciones. Y además, vamos ha emplear un montón de días para uno o dos descensos en el mejor de los casos. PERO QUÉ DESCENSOS...

The descent may be technically easy or difficult, but it is certain that we will find conditions of any kind. The slopes are great and snow can change dramatically from one day to another, especially in low-latitude mountain ranges, where sunny days are really hot and cloudy days are really cold. It is easy to find zones with pure ice where the skis edges do not work, and then powder that becomes wet in a couple of days. Also the strong winds form the usual "sastruguis" that in many occasions make impossible the progression with the skis; or the "penitents" of ice, impossible to progress. Summing up: we will find any kind of conditions, so be prepared!

It is clear that altitude skiing is complicated, requires a lot of planning and we are going to find all kind of conditions. And besides, we have invested a lot of days only for one or two descents in the best case, BUT WHAT DESCENTS...!

La inmensidad del paisaje lo compensa todo. (Elbrus, Caúcaso) /
The landscape immensity requites all. (Elbrus, Caucasus)



Curavacas

siguiendo los

Sur: pasos

South Curavacas: **following
the steps**

“

Cuando éramos pequeños, mi hermano Álvaro y yo nos pasábamos muchas tardes de domingo repasando los álbumes de fotos. Me llamó la atención una de 1987 en la que aparecían dos personas atadas con una cuerda, uno era mi tío Miki que estaba asegurando a mi padre, Luis, que tenía los esquís puestos. Desde entonces, la idea de conocer ese lugar mágico fue madurando, hasta que en marzo de 2012 fuimos al pueblo de Vidrieros, en Palencia.

When I was a child, my brother Álvaro and I used to spend many Sunday afternoons watching the photo-albums. One of the photographs in special caught my attention. It was from 1987. Two men tied to a rope, one of them, my uncle Miki, assuring the other, my father, who wore skis. Since then, the idea of visiting that magic place has been maturing in my brain. On March 2012, my father Luis, our friend Fernando and I went to Vidrieros, a small village in North Palencia, in the Cordillera Cantábrica, at the foot of the Curavacas, the mountain of the photograph.

”



▲ **Doble página anterior:** Justo en la zona más empinada y estrecha de la canal, en donde suele formarse una pequeña cascada de hielo. /

Just in the most steep and narrow place in the corridor, where a short icefall usually stay.

Sobre estas líneas: Miki y Luis en 1987 en el que probablemente fuera primer descenso de esta canal del Curavacas. /

Miki and Luis in 1987 when it probably were the first descend of the corridor.

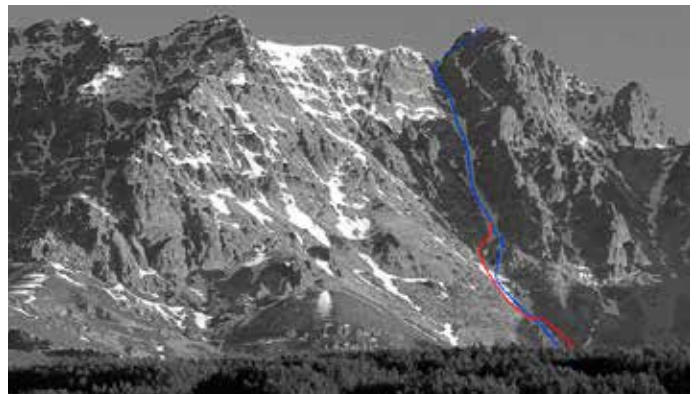


Texto: **Alberto Pantoja**
Fotos: **Alberto y Luis Pantoja**

Las montañas del norte de Palencia poseen el atractivo especial de su cercanía y a la vez conservan ese ambiente de alta montaña sin aglomeraciones que cada vez escasea más en nuestras cordilleras. La inmensa mole de conglomerado del Curavacas presenta hacia el sur numerosas y esbeltas canales que surcan toda la pared. Entre ellas destaca la canal Sur de la cima principal, que asciende rectilínea hasta muy cerca de su cima. La idea de repetir el descenso que realizó mi padre hace 25 años, y hacerlo con él y nuestro amigo Fernando, era algo que me hacía especial ilusión.

Desde el punto de vista de un esquiador de montaña, mucho está todavía por hacer. Y es que, aunque las excursiones de travesía son relativamente habituales, el descenso de sus canales requiere una técnica depurada y encontrar las condiciones adecuadas para que sean factibles. No teníamos muy claro que la canal estuviese completamente formada o interrumpida en algún tramo.

The mountains of North Palencia have the attractive of its nearness keeping the charm of isolation of high mountains, without the agglomerations we are used to have in our mountains. The overwhelming conglomerate mass of the Curavacas in its southern slope is crossed with several tubes. Amongst them, the tube that goes up straight ahead to the summit, stands out over the rest of the tubes. The idea of descending this tube 25 years after my father's descent, with him and Fernando was really special for me.



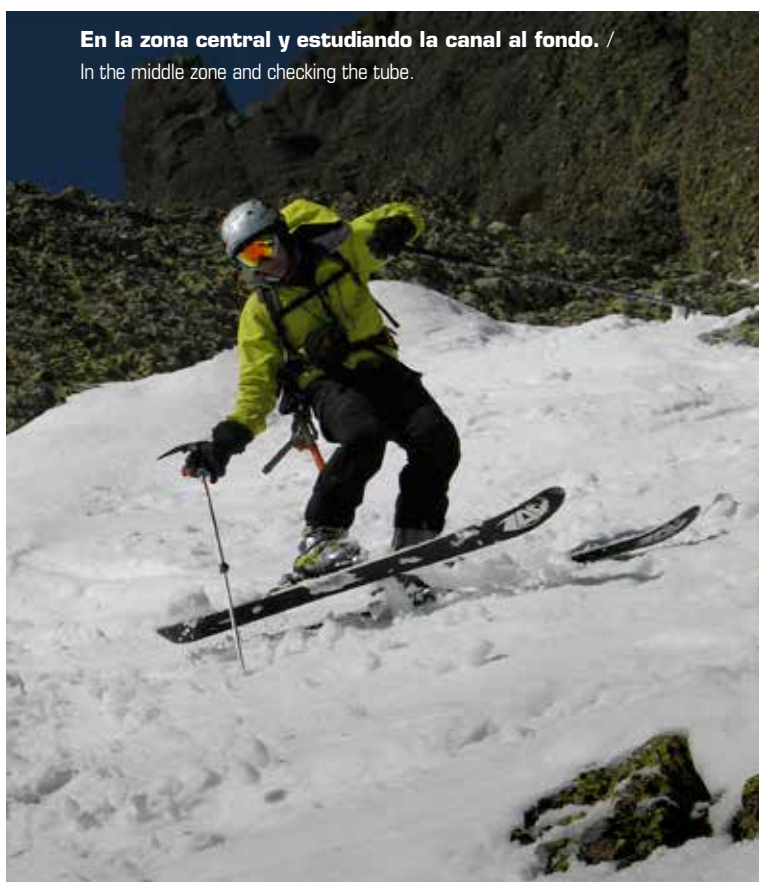
Primera parte del descenso, por encima del estrechamiento. /

First part of the descend, just before narrow pass.



En la zona central y estudiando la canal al fondo. /

In the middle zone and checking the tube.



Rampas poco inclinadas de la zona media. /

Slopes of the middle zone.



Es más, ni siquiera cuando llegamos a Vidrieros pudimos despejar las dudas, ya que sólo quedaba un reguero, aparentemente continuo hasta el collado. Nuestra preocupación era si tendríamos que destrepar o montar un rápel en la zona del estrechamiento superior, donde en ocasiones aflora el hielo sobre la negra roca de esta montaña.

Así enfrentamos el ascenso, no muy temprano para dejar que la nieve dura se fuese transformando. El canalón en sí no tiene demasiada pendiente, unos 35°, pero a medida que se asciende y nos acercamos al estrechamiento, éste se empina a 45° e incluso llega los 50° justo en ese punto. De hecho, el paso estaba a punto de quedarse cortado por el

A medida que se asciende se empina hasta el 50°

deshielo, pero parecía posible descenderlo todavía. Desde aquí, una rampa mantenida

conduce al collado por el que se accede a la cima. La nieve empezaba a estar demasiado blanda y debíamos extremar las precauciones en esta primera parte del descenso, por encima del estrechamiento, para evitar una caída aquí.

El descenso

De uno en uno y giro a giro fuimos descendiendo esta zona con la máxima precaución, no sólo por la pendiente, si no también por la nieve tan cambiante entre la zona de sombra y la soleada. Igual dabas un giro en nieve compacta, como las espátulas se te empotraban en la nieve "papa". Llevábamos el piolet a mano por si fuera necesario anclarnos y destrepar, ya que justo en esa zona estrecha más empinada, la antigua nieve más dura complicaba el agarre de los cantos. Con prudencia fuimos pasando y empezamos a relajarnos en la pendiente menos exigente que hay a partir de aquí. La zona final, poco inclinada, fue muy divertida por su estrechez, teniendo que hacer giro al viejo estilo que tanto le gusta a Fernando y en el que es un verdadero maestro. El reguero de nieve terminó y con los esquís en la chepa descendimos las pedreras y los bosquecillos hasta el pueblo.

Though the mountain ski is very usual, skiing tubes requires not only a specific technique, but also to evaluate the feasibility of the activity. We did not know whether the tube was completely covered of snow or interrupted at any point. Our main worry was the conditions of the snow that we might find on the upper part of the tube, a narrow and steep pass, an ice fall that, in many occasions, is not covered of snow and shows the pure ice. It means that a rope would be needed to pass this part.

So, we started the ascent not very soon expecting to find the snow a bit transformed. The beginning of the tube is about 35°, but it gets steeper just till the narrow part where it gets between 45° and 50. In fact, the tube was just about to be cut down in this part, but it seemed still feasible to be skied. From this point, a steep continued ramp leads to a mountain pass and then to the summit. The snow started to be a bit smooth and we had to be extra careful in this first part of the descent and on the narrow part, to avoid any fall or avalanche.

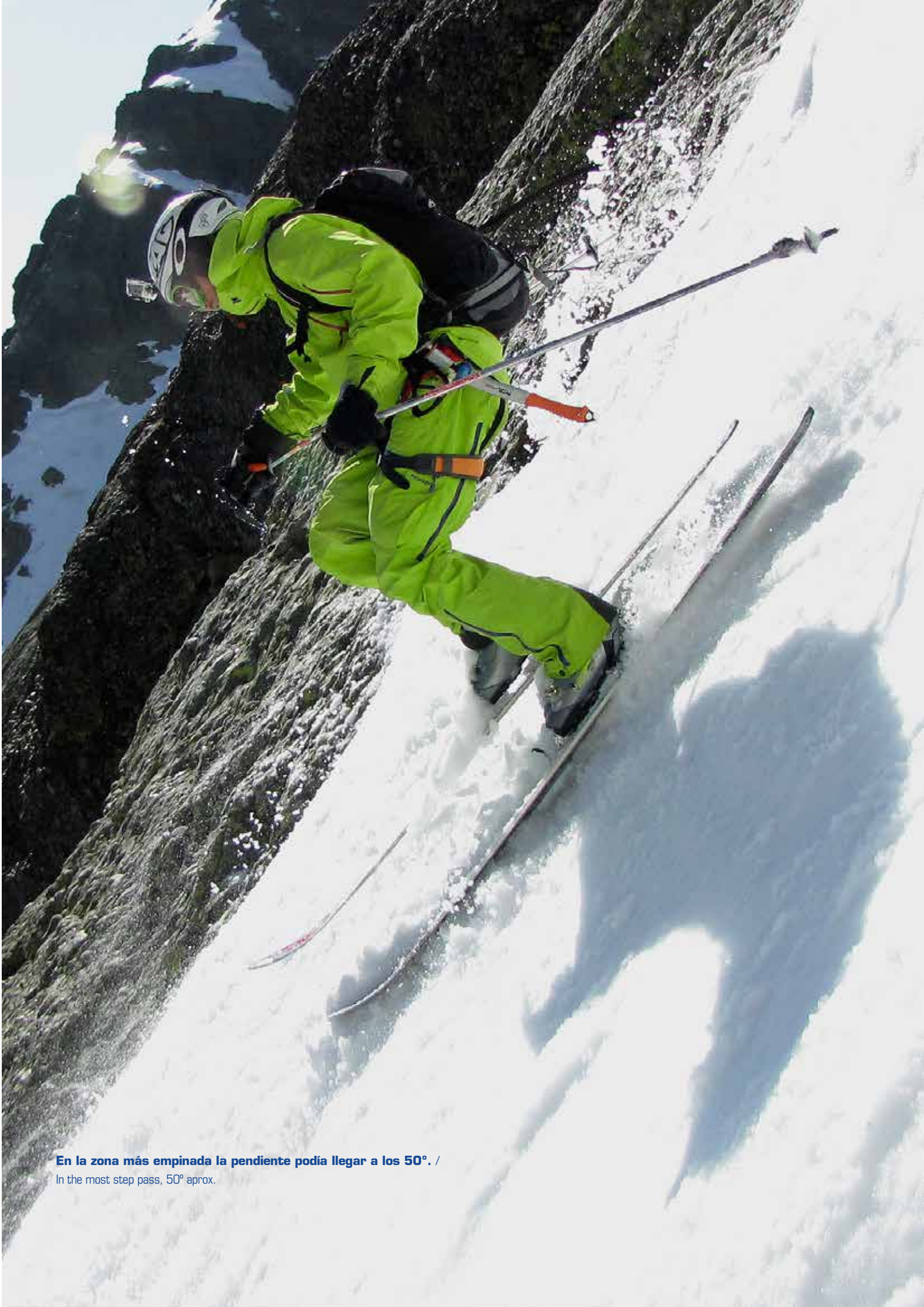
the narrow part where it gets between 45° /50°

The descent

One by one, turn by turn, we faced the first part of the tube, carefully as the snow changed from the shadowed zones to the sunny sides of the tube. We could have both iced and soft snow in the same turn. Of course, we wore the piolet just in case. We faced the narrow part extremely careful and from here, where the tube becomes less steep, we relaxed and enjoyed the lower part of the tube, turning on the old style that Fernando manages so well. At the end of the tube, we put off our skis, went down over the quarry and passed through the forest to arrive to the village.



Vídeo/ Movie



En la zona más empinada la pendiente podía llegar a los 50° . /

In the most steep pass, 50° aprox.

RUTA FÁCIL





Urbión: esquiando las fuentes **del Duero**

Urbión: **skiing the fountains of Duero**

Esta es una excursión tranquila, relativamente larga pero reposada, para saborear la montaña y disfrutar de un paisaje distinto con inmensos horizontes y extensos pinares. Un paisaje ´machadiano` para esquiar el nacimiento del río Duero.

This is a peaceful trip, relatively long but calm, to savour the mountain and enjoy a different landscape, with huge horizons and broad pine woods. A Machado-like landscape, to ski the spring of the river Duero.



▲ **Doble página anterior:** Alcanzando el tramo empinado de Peñas Blancas donde se pasa por unas peñas características llamadas las Tablas de La Ley. / getting to the steep part of Peñas Blancas, where some characteristic crags named Tablas de la Ley have to be passed.

Sobre estas líneas: El tramo más divertido del descenso es el paso por las Peñas Blancas. / The funniest section of the descent is passing Peñas Blancas.

Texto: **Enrique Ribas**
Fotos: **Luis Pantoja y Enrique Ribas**



Los relieves de Urbión son suaves y sólo presenta algunas barras rocosas en algunos puntos, los frondosos pinares son su denominador común y tapizan las laderas hasta casi los 2.000 metros de altitud. A partir de ahí, aparecen los páramos cimeros y algunos roquedos como el de la cima del Pico de Urbión que le da el nombre de Muela de Urbión. Otra característica de estos montes son las lagunas y lagunillas de origen glaciar entre las que destacan la famosa Laguna Negra, la más visitada y famosa por la obra de Machado y la Laguna de Urbión, un poco al oeste de la cima del mismo nombre, que suele estar helada desde noviembre a junio, y que es más recóndita y desconocida que la primera.

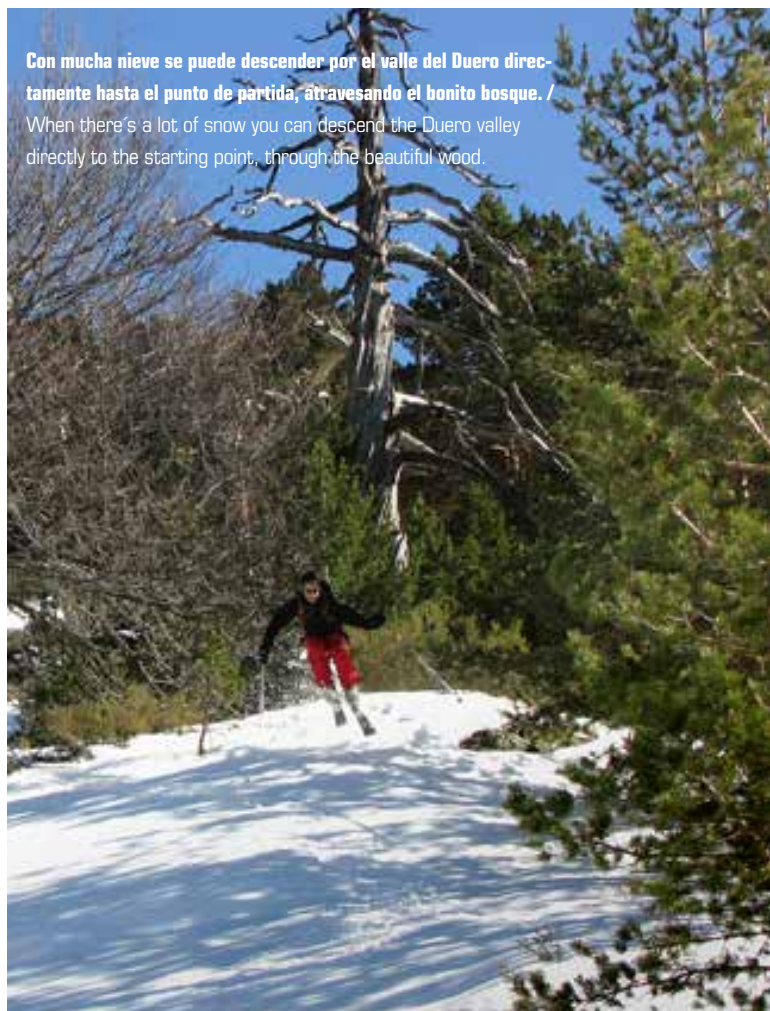
The topography of Urbion is soft, and it only shows rocky bars in some points, the thick pine woods are its hallmark, carpeting the hillside up until nearly 2000 metres in altitude. From there on, we can see the crowning wastelands, and some rocky areas like the summit of the Urbion peak, that gives its name to the Urbion Mound. Another characteristic of these mountains are the little glacier-derived lakes and ponds, among which, Laguna Negra (Black Pond), the most visited and famous because of Machado's work, and Laguna de Urbion (Urbion Pond), a little to the west from the summit called the same, which is usually frozen from November to June and which is more hidden and less known than the former, stand out.



El nombre de Tablas de la Ley tiene bastante sentido. /
The name "Tablas de la Ley" is quite suitable.



Con mucha nieve se puede descender por el valle del Duero directamente hasta el punto de partida, atravesando el bonito bosque. /
When there's a lot of snow you can descend the Duero valley directly to the starting point, through the beautiful wood.



La cima. / The summit.



Acceso

Del pueblo Duruelo de la Sierra (Soria, 1.201 metros) parte una pista asfaltada, justo donde empieza el pueblo (Este) cuando se viene de Covaleda por la CL-117. La pista aparece en los mapas como Avenida del Duero en su parte primera. Esta pista leva a La Fuente del Berro (1.610 metros) y al refugio forestal Nuestra Señora del Duero, pero suele quedar interrumpida por la nieve mucho antes.

Ascenso

Normalmente, hacia la cota de 1.400-1.500 aparecerá suficiente nieve como para foquear por la pista, lo más cómodo es ascender por ella hasta el refugio-chalet de Ntra. Sra. Del Duero y continuar, siguiendo los indicadores rojos y blancos de GR, hasta el "refugiete" conocido como El Bunker (1.710 metros). De este punto salen dos caminos. Por la derecha, las marcas de GR nos conducen hacia la Fuente del Duero y el Urbión, nuestro objetivo. Tras algunos zig-zag entre pinos, remonta una ladera donde los pinos van clareando hasta desaparecer a unos 1.990 metros. **El camino hacia el Urbión pasa por ascender a Peñas Claras** (2.161 metros) y sus rocas conocidas como **Tablas de la Ley**. Es una montaña curiosa, mezcla de arenisca y conglomerado con rocas de formas muy curiosas. La cumbre es una meseta que presenta un precipicio considerable en la vertiente norte que cae sobre la laguna de Urbión.

Access

From the village Duruelo de la Sierra (Soria, 1201 metres), departs a paved track, right where the village starts if you come from Covaleda by the road CL-117. The first section of the track is named Avenida del Duero on the maps. This track leads to Fuente del Berro (1610 metres) and to the forest shelter Nuestra Señora del Duero, but it is usually blocked by snow much earlier.

Ascent

Normally, there will be enough snow around the height of 1400-1500 metres to go up the track with the sealskins. The easiest way is to follow that track up to the shelter-chalet of Nuestra Señora del Duero, and from there to follow the GR red and white signs to the small shelter known as The Bunker (1710 metres).

From this point we can take two different roads. To the right, the GR signs lead us to the spring of the river Duero and Urbion, our target. After some zig-zagging among pine trees, a hillside goes up in which pines are scarcer until they disappear at around 1900 metres. **The way to Urbion follows by going up to Peñas Claras** (2161 metres) and their rocks known as **Tablas de la Ley**. It is a curious mountain, mix of sandstone and conglomerate, with oddly shaped rocks. The summit is a plateau which shows a considerable cliff on the north face, right on top of the Urbion Pond.



Atravesando el paso de Las Tablas de la Ley en el Peñas Blancas. /
Going through the pass of Tablas de la Ley, in Peñas Blancas.





▲ **Sobre estas líneas:** Esquiando hacia el valle con los pinares de fondo. / Skiing towards the valley, with the pine woods in the background.

La cima piramidal de la **Muela de Urbión** (2.229 metros) aparece enfrente a la derecha (este). Hasta su pie se llega por terreno despejado y fácil. Tras una corta trepada pisamos la cima, coronada por una cruz. También hay un buzón escondido. Las vistas son espectaculares sobre todos los montes y lagunas del entorno.

*The pyramidal summit of the **Urbion Mound** (2229 metres) can be seen opposite and to the right (east). We can get to its base through an easy and clear piece of land. After a short climb we tread on the summit, crowned by a cross. There is also a hidden letter-box. The view of the mountains and ponds in the surroundings is amazing.*

**En total
unas 3,30 horas
de ascenso
y 1,30 h.
de descenso**

**Some three
and a half hours
ascent and an hour
or an hour and a half
descent**

El Descenso

Se puede hacer por la misma ruta de ascenso o, tras bajar la zona más empinada en la peñas de Las Tablas de la Ley, buscar el fondo del valle del Duero y descenderlo siempre que haya mucha nieve, hasta llegar a la pista donde comenzó la excursión. En total unas 3,30 horas de ascenso y 1 o 1,30 de descenso.

Descent

We can follow the same path we just ascended, or we can descend the steeper area of the crags in Tablas de la Ley, look for the bottom of the Duero valley and go down that way, if there is enough snow, until we get to the track where the trip started. Some three and a half hours ascent and an hour or an hour and a half descent, as a whole.

Muela de Urbión por el Duero

Acceso: pista desde Duruelo de la Sierra (CL-117).

Inicio: Cota 1400-1500 de la pista

Época recomendada: Enero-marzo.

Orientación: S, SO

Macizo / Estación: Ibérico /Picos de Urbión.

Tiempo aprox.: 5 horas

Inclinación máxima: 35°

Altura de salida: 1.500 m.

Altura máxima: 2.229 m.

Desnivel acumulado: 750 m.

Dificultad esquí: S1.3 (Volo) S2 (Traynard)

Peligro de avalancha: no.

Material: crampones o cuchillas con nieve dura.

Observaciones: orientación complicada en la zona alta sin visibilidad.

Urbion Mound by the Duero

Access: track from Duruelo de la Sierra (CL-117)

Start: height of 1400-1500 metres on the track

Suggested season: January- March

Orientation: South, South-West

Mountain range/ station: Iberian, Urbion peaks

Time (approx.): 5 hours

Maximum slope: 35°

Height from the start: 1500 metres

Maximum height: 2229 metres

Built up slope: 750 metres

Ski difficulty: S1.3 (Volo), S2 (Traynard)

Risk of avalanch: none

Material: crampons or blades with hard snow

Comments: complicated orientation in the upper area, with no visibility

Llegando a la Muela de Urbión que se esconde en la niebla./

Reaching Urbion Mound, which is hidden in the fog.

Si quieres, puedes

Where there's a will, there's a way

Texto / Text: Luis Serrano
Fotos / Photo: RECmountain team



Luis es un esquiador que nos cuenta su experiencia en una jornada de esquí de montaña en esquí adaptado. (Asociación Bola de Nieve)

Luis is a skier that tell us his experience in a adapted mountain ski day.

(Asociación Bola de Nieve)



Peñalara es, para todos los que amamos esquiar las montañas del Guadarrama, la grande, la de los tubos empinados, la de las palas gozosas, la de las cascadas de hielo... Te partes la espalda un mal día y piensas que tu vida de montaña desaparece: como mucho la vas a mirar de lejos con el corazón encogido. Pero no. Si hay algo que se aprende cuando la vida te hace pasar un trago tan amargo, es que lo que vale en el mundo es la gente, tu gente, tu familia, tus amigos... Y con los amigos se vuelve a las montañas, al Guadarrama, ¡a Peñalara!

Tempranito en el aparcamiento de Cotos, nos juntamos esquiadores, raqueteros y montañeros de a pie y bota. Cuatro "huskies" para el primer relevo, arneses a la cintura, gomas al torpedo y adelante. La pista del pinar, el repecho final donde se alcanza a ver las Hoyas y Dos hermanas, que hay que hacerla a media ladera y con la nieve blanda. Tirar cuesta, las pieles de foca no agarran siempre bien. Después la bajadita de Dos Hermanas: unos cientos de metros de libertad, volver a deslizarse por esa ladera tantas veces recorrida, pensar en las veces que bajamos esquiando hacia La Granja.

Peñalara is, for all of us who love skiing the mountains of Guadarrama, the big one, the one with the steep pipes, the one with the enjoyable slopes, the one with the ice cascades... You break your back on a bad day and you think your life as a mountaineer will disappear: at the most you will look at it from the distance with a shrunk heart. But that is not so. If there is something you learn when life makes you struggle through such a rough time, is that the thing that is really worth in this world is the people, your people, your family, your FRIENDS... And with those friends you can go back to the mountains, to Guadarrama, to PEÑALARA!!!

Early in the morning, in the parking in Cotos, skiers, snowshoers and mountaineers on foot and boot all gather together. Four "huskies" for the first relay, harnesses around the waists, rubber-soles for the ski-chair and let's gooooo!!! The track of the pine wood, the final steep slope from which you get to see the Hoyas and Dos Hermanas, and which needs to be done at travers with soft snow. Pulling is hard, sealskin doesn't always grip correctly. After that, the little descent in Dos Hermanas: some hundreds of meters of pure freedom, to slide again over that slope, traversed so many times before, to think about the times we went down on our skis to La Granja.

Las siluetas de las cornisas de la cumbre de Peñalara son una maravilla. No hay nada como un filo de nieve recortado contra el azul del cielo. Hay mucha gente en la cumbre, pero, evidentemente, damos la nota... Abrazos, sonrisas, ¡Otra vez aquí! Con tanta gente es difícil acabar de creérselo, pero es verdad, volver a la cumbre de Peñalara es posible con el esfuerzo y la voluntad de la buena gente que me acompaña. Fotos, abrazos, qué locura. Y los locos de las bajadas, ya han preparado una ruta al lado de la cumbre: una pala bien empinada, hacia las lagunas de los Pájaros. ¡Vamos!

The outlines of the ledges at the top of Peñalara are a true wonder. There is NOTHING like an edge of snow silhouetted against the blue sky, is there? AND HERE WE ARE! There are many people on the summit, but, evidently, we stand out... Hugs, laughters, HERE AGAIN!!! It's difficult to believe with so many people, but it's true, it is possible to come back to the summit of Peñalara with the effort and will of the good people who come along me. Photos, hugs, such madness! And those who are mad about descending have already prepared a route next to the peak: a quite steep slope, down to the Pájaros ponds. Let's goooooooooo!!!



Bajan algunos, me toca, primer giro a derechas, viene piedra, la voy a esquivar a izquierdas...HUÁSSS!!! la nieve está empapada, hace un año que no esquí en papas, contracanto y...dos vueltas de campana. Bueno, Nacho me paró antes de que me comiera toda la pala sin esquiar...Gracias, compi, siempre al quite, no es la primera. Y después ¡a disfrutar! Con el tacto de la nieve pillado, es la gozada, tumbando al límite, pisando nieve intacta, trazando a placer... Sensaciones que hacen desear volver a esquiar siempre. Una palita más, un giro delicioso sobre la laguna...lo mejor se acaba pronto.

Some are already descending, it's my turn, first turn to the right, there comes a stone, I try to dodge it to the left... WHAM!!! The snow is soaking, it's been a year since I last skied on spring snow, "contracanto" (opposite edge) and... two roll-overs. Well, Nacho stopped me before I passed the whole pala without actually skiing any of it... Thanks pal, always on the watch, it's not the first time. And after that, LET'S ENJOY!! After getting the feel of the snow, it's a delight, tilting to the limit, treading on intact snow, tracing at will... Feelings that ALWAYS make you want to go back to ski. Another little slope, a delightful turn above the pond... best things always end too soon. We put the rubber-soles back on, the plan is to go up again to the ledges at the pre-summit, but finally we decide to follow the flank to the pond. Rubber-soles out, another flanking, and again the extremely well-known slopes. We get to the pond. The ground keeper greets us, you don't get many paraplegics skiing around here. It's a really hard ascent, due to the condition of snow, we make for the descent track, the wood... We have to enjoy the last turns... back in Cotos. It was an unforgettable day, it's great to have friends like these... THANKS!!

Enganchamos de nuevo las gomas, la idea es volver a subir a las cornisas de la antecima, pero se decide flanquear hacia la laguna. Gomas fuera, un flanqueo, y otra vez las palitas archiconocidas. Estamos en la laguna. El guarda nos saluda, se ven pocos parapléjicos esquiando por aquí. Remontada muy dura por el estado de la nieve, enfilarse la pista de bajada, el bosque, Disfrutar de los últimos giros... de nuevo en Cotos. Un día inolvidable es grande tener unos amigos así... GRACIAS.





La sublimación de la nieve

Snow Sublimation

El fenómeno de la sublimación es el paso del estado sólido al gaseoso sin pasar por un estado intermedio líquido. Esto se produce en muchos elementos y materiales, un ejemplo cotidiano de sublimación es cuando abrimos la puerta del congelador y surge una nube de vapor de hielo, o el vapor que suelta el hielo seco (Co2 congelado) cuando se expone al aire.



La nieve también puede sublimarse, transformarse en vapor de agua sin licuarse, en realidad siempre hay una cierta sublimación en el manto nivoso que acompaña a otros cambios como la licuación, el rehielo, etc. Lo que ocurre es que, a veces, la sublimación es tan marcada que puede conferir una textura característica al manto de nieve. Esto suele ocurrir en lugares muy fríos, secos y con sol alto y el resultado suele ser una nieve excelente para esquiar distinta al frío powder y mucho más leve que las nieves cremas de primavera.

**En general,
en la mayoría de las
montañas de latitudes
bajas o medias por
encima de 3.000
metros de altitud
la sublimación es
muy alta**

En general, en la mayoría de las montañas de latitudes bajas o medias por encima de 3.000 metros de altitud la sublimación es muy alta. En los Andes Centrales se da mucho este fenómeno en altitudes superiores a 3.000 metros cuando, tras fuertes nevadas, viene buen tiempo y el sol actúa aún con temperaturas inferiores a 0° C. La fuerte radiación, el frío que impide la licuación y la sequedad ambiental provoca una sublimación extrema. El resultado es encontrar sobre todo al final del invierno unas nieves sublimadas excelentes, estables y seguras cuya apariencia es como de nieve polvo, pero que al esquiarla es algo más densa y menos deslizante, aunque a la vez ligera dada su poca densidad. Esto permite enfrentar con seguridad inclinaciones que en unas nieves más rápidas o enganchonas sería imposible; así como disfrutar de las sensaciones del powder pero a "cámara lenta".

Otro ejemplo clásico de sublimación persistente sobre nieves o hielos antiguos son las formaciones llamadas penitentes, también característicos y frecuentes en los Andes en época seca e imposibles de esquiar.

The phenomenon known as sublimation is the switch between solid and gas phase, without changing halfway into liquid. This phenomenon takes place in many elements and materials, one daily example of which would be the opening of the freezer door, followed by an ice vapour cloud, or the vapour coming from dry ice (frozen CO₂) when exposed to fresh air.

Snow can also sublimate, turn into water vapour without deliquescing. Actually there is always some grade of sublimation in the mantle of snow, that goes with other processes such as liquefaction, refreeze, etc. Sometimes, what happens is that sublimation can be so marked that it bestows a certain texture to the mantle of snow. This happens frequently in very cold, dry places, with a high sun, and the result can be an excellent snow to ski on, different from the cold "powder", and much milder than the creamy spring snow.

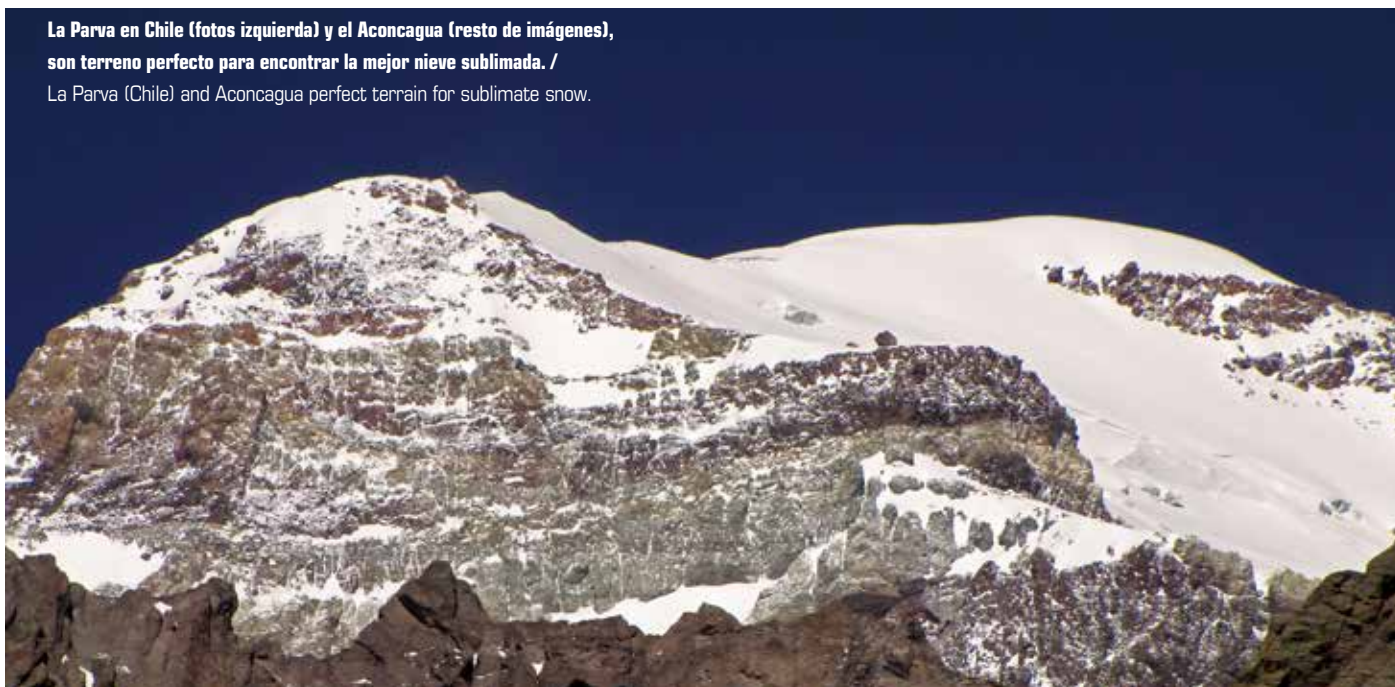
In general, most mountains in medium or low latitudes, above 3000 metres in altitude, show a high rate of sublimation. This phenomenon is widely observed in the Central Andes in altitudes above 3000 metres when, after a heavy snowfall, sunny weather comes again. Thus, the sun shines on temperatures lower than 0° degree. The strong radiation, mixed with the cold that inhibits liquefaction, and surrounding dryness all combine to cause maximum sublimation. The result is that we can find, specially at the end of winter, some excellent, stable and secure sublimated snow, that looks like powder snow, but which is somewhat denser and less slippery to ski on, but at the same time very light due to its low density. This allows us to securely face slopes that would be impossible with a faster or more gripping snow, as well as to enjoy the emotion of "powder" but in slow motion. Another classic example of lasting sublimation on old snow or ice are the so-called "penitent formations", also peculiar and usual in the Andes in the dry season, which are impossible to ski on.



In general, most mountains in medium or low latitudes, above 3000 metres in altitude, show a high rate of sublimation

La Parva en Chile (fotos izquierda) y el Aconcagua (resto de imágenes), son terreno perfecto para encontrar la mejor nieve sublimada. /

La Parva (Chile) and Aconcagua perfect terrain for sublimate snow.





La sublimación inversa

Reverse Sublimation

Si el fenómeno de la sublimación es el paso del estado sólido al gaseoso sin pasar por un estado intermedio líquido. Lo contrario es la sublimación inversa, al proceso inverso se le denomina deposición o sublimación regresiva, es decir el paso del estado gaseoso al sólido sin pasar por el estado líquido intermedio.

En el caso del agua, la sublimación inversa es cuando el vapor de agua se deposita sobre superficies frías y se congela inmediatamente, se convierte en sólido (hielo). Un ejemplo característico del fenómeno de la sublimación inversa es la escarcha y la cencellada que son los cristalitas de hielo que se forman sobre superficies más frías que la temperatura del aire, cuando el vapor de agua en suspensión se deposita en esas superficies formando una capa de hielo.

Cuando el vapor de agua del aire se condensa sobre las superficies, pero con temperaturas por encima del nivel de helada, entonces se forman gotas de condensación, el vapor de agua pasa a líquido pero no a sólido (hielo). Esta sería la diferencia entre el rocío (condensación líquida) y la escarcha (sublimación inversa del vapor de agua).

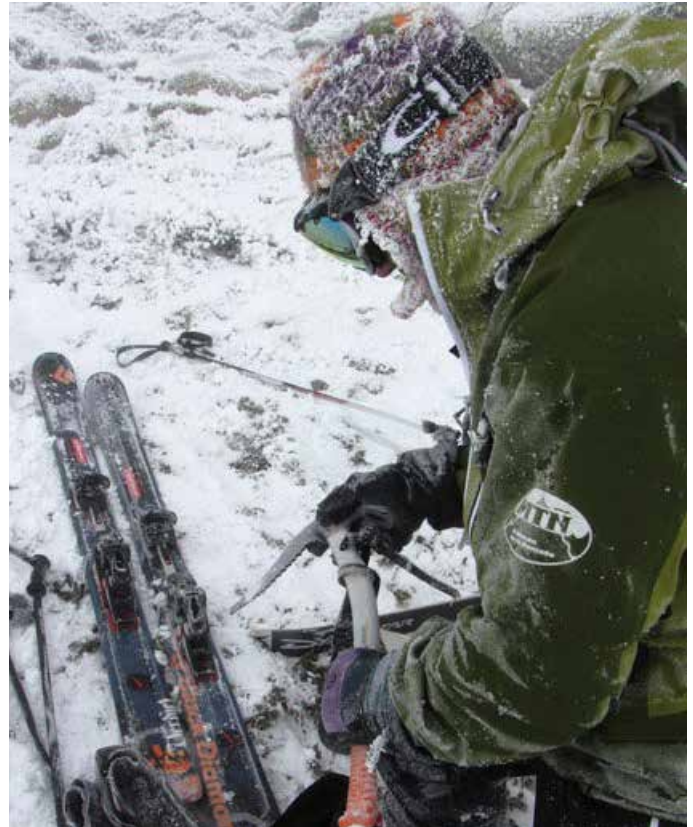


La sublimación inversa es cuando el vapor de agua se deposita sobre superficies frías y se congela inmediatamente, se convierte en hielo

The phenomenon of sublimation is the switch from solid to gas phase without turning halfway into liquid, reverse sublimation is the opposite process, that is, the switch from gas to solid phase, once again without turning halfway into liquid. It is also called deposition, or regressive sublimation.

In the case of water, reverse sublimation happens when water vapour settles on cold surfaces and freezes immediately, turning into solid (ice). Characteristic examples of reverse sublimation are frost and hoarfrost, the small ice-flakes formed on surfaces colder than the air surrounding them, when suspended water vapour settles on these surfaces forming an ice layer.

When the water vapour floating in the air condenses on surfaces with temperatures above freezing level, then condensation drops are formed, the water vapour turns into liquid (water) but not solid (ice). This would be the difference between dew (liquid condensation) and frost (reverse sublimation of water vapour).



▲ La cencellada también se produce sobre cuerpos en movimiento y cualquier otra superficie si la humedad ambiental es alta. Hoarfrost can happen on moving objects or bodies and any other surface when surrounding humidity is high.

The reverse sublimation happens when water vapour settles on cold surfaces and freezes immediately, turning into solid (ice)



Escarcha sobre las ramas, un ejemplo característico de sublimación inversa o regresiva o deposición.

Captions 1/2 and 4: Frost on branches, a characteristic example of reverse sublimation, regressive sublimation or deposition.

Ambiente perfecto en el Pirineo más tradicional



BONANSA COUNTRY HOTEL

The perfect environment in the traditional Pyrenees

Bonansa Country Hotel

Bonansa, Huesca. Tels 606 58 39 06/ 639330973

www.bonansacountryhotel.com

Ocho habitaciones. 6 Dobles Superior, con terraza. La Junior Suite (con techo de madera y vistas a las estrellas) y La Suite (dependencia de más de 60 m² con jacuzzi). Dispone de Spa, con vistas a las montañas, piscina de colores, cascada y sauna seca. Wifi gratis, aparcamiento público gratuito y desayuno incluido en el precio de la habitación.

Este hotel consigue que el viajero se vaya con la sensación de haber descubierto algo más que su lujo y comodidades. El incomparable y bien conservado entorno que lo rodea, tanto por su naturaleza como por el encantador pueblo de Bonansa, donde se ubica, consiguen que la estancia en él sea algo más que una agradable experiencia en un buen establecimiento. Supone disfrutar de un paisaje y un entorno único en uno de los rincones menos conocidos del Pirineo.

This Hotel ensures that the traveller leaves with the feeling of having discovered something more than only its luxury and comfort.

The unique and unspoilt surrounding environment, both in its nature and charming village of Bonansa, it's location, makes your stay more than just a pleasant experience in a fine establishment. Assumes enjoy an unique landscape in one of the most unexplored area of the Pyrenees.

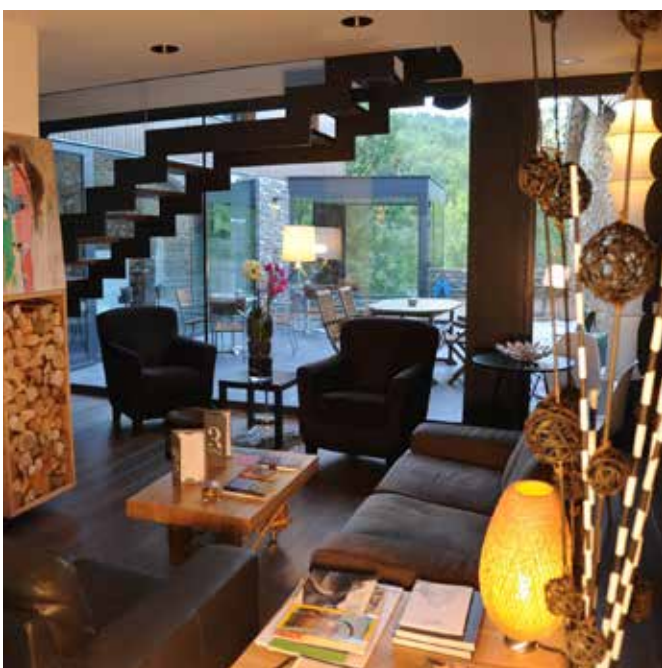
Bonansa Country Hotel

Bonansa, Huesca. Tels 606 58 39 06/ 639330973

www.bonansacountryhotel.com

Eight rooms. Six superior double rooms with terrace. The Junior suite with wooden ceiling and views of the stars. The Suite boast more than 60 m2 with Jacuzzi.

The hotel has a Spa with views of the mountains, colour pool, waterfall and sauna. Free WI-FI, free public parking and a complete breakfast is included in the room rate.



Además, el Bonansa Country Hotel tiene una ubicación privilegiada muy cerca de lugares de visita obligada y las mejores estaciones invernales. Está un paso de la Val d'Aran (25 km.), la Vall de Boí (20 km.), el Valle de Benasque (25 km.), el Valle de Castanessa, el de Isábena o el Parque Nacional de Aigüestortes. Desde el Bonansa Country Hotel se puede ir a esquiar a Baqueira-Beret, Boí-Taüll o Cerler en menos de media hora en coche. Los tesoros arquitectónicos del románico, los espacios naturales aptos para practicar deportes de aventura, paseos, o salidas guiadas para contemplar flora, fauna o buscar setas son otros de sus atractivos.

El modelo elegido viene a imitar a hoteles recientemente construidos en la zona del Tirol, donde el contacto entre propietarios (que son los que explotan directamente el negocio) y clientes se vende como un valor añadido al producto. Son establecimientos pequeños, de capricho, que rompen con los modelos conocidos hasta ahora, un poco más caros que el resto, pero que al final resultan económicos por la óptima relación calidad/precio.



Entorno de Bonansa en invierno y, abajo, en otoño. /

Bonansa landscape in winter and fall.

The Bonansa Country Hotel in a prime location close to the most popular tourist places and the best ski resorts. Just one step away you can find Vall d'Aran -Aran Valley- (25 Km), Vall de Boí (20 Km), Valle de Benasque -Benasque Valley- (25 km), Valle de Castanessa -Castanessa Valley-, Valle del Isábena -Isábena Valley- and the Parc Nacional d'Aigüestortes -Aigüestortes National Park- Within a half-hour drive you can go skiing in Baqueira-Beret, Boí-Taüll or Cerler. Romanesque architectural treasures, natural areas suitable for adventure sports, field trips, guided tours to admire the flora and fauna or mushroom picking are the other attractions.

The business model is inspired by newly built hotels in the Tyrol, where the contact between owners (who are directly exploiting the business) and customers is sold as an added value. We are talking about small boutique establishments that break away from current models. They are a bit more expensive than the rest, but ultimately are great value for money.



esquí alpino

esquí de montaña

competición

taller

boot fitting

alquiler

venta online www.tiendasnivalis.es

+ info en info@tiendasnivalis.com



Puedes seguirnos en:



TAILORED TRAVEL ADVENTURES
DREAM MOUNTAIN
WWW.DREAMMOUNTAINADVENTURES.COM

Organizamos viajes de esquí, escalada y otros deportes de montaña con un trato personalizado en la preparación y en la duración del mismo.



Descubre nuestras ofertas

Web : www.dreammountainadventure.com

Email : nfodreammountain@gmail.com





Los montañas de Jaime Morera

The mountains by Jaime Morera

Jaime Morera y Galicia (Lérida, 1854. Madrid, 1927) fue, además de un paisajista neoromántico, un pionero en el descubrimiento de las montañas fruto de la curiosidad científica y de la búsqueda de los valores de la naturaleza como arte a lo largo del XIX.

Sus paisajes impresionistas recogen imágenes de montañas y naturaleza de lugares en los que vivió y pintó como Italia, Francia, Holanda y Bélgica y dentro de España destacan las colecciones de paisajes cántabros, vascos y, muy especialmente, su colección "Guadarrama", que se puede ver en el museo del Prado de Madrid, en donde aparecen las montañas y los rincones de esta sierra desde el punto de vista del montañero, que no tiene reservas en pintar en las cimas, en los puertos o junto a los pueblos en las condiciones más incómodas. De hecho no era raro encontrar a Jaime Morera abrigado hasta los dientes y pintando con su caballete en los sitios más montaraces de Morcuera o Lozoya en mitad de las ventiscas. Sin duda, el efecto de contagio por el descubrimiento de las montañas que años antes habían comenzado los miembros de la Institución Libre de Enseñanza y que daría como resultado el posterior origen de las actividades puramente deportivas en el ámbito de las montañas.

Aparte de las colecciones del Museo del Prado, se puede encontrar gran parte de su obra y legado en el museo que lleva su nombre, fundado en 1917 en su ciudad natal, Lérida.

Cuadros

- 1 Picos de La Najarra (colección Guadarrama).
- 2 Paisaje del Guadarrama.
- 3 Picos de La Najarra (colección Guadarrama).
- 4 Vista de Peñalara (colección Guadarrama).
- 5 Orilla Nevada del lago Timeno.

Museu d' Art Jaume Morera

<http://mmorera.paeria.es/index.php?op=1&module=inici>

Edificio Casino
Carrer Major, 31
Avinguda Blondel, 40
25007 Lleida



Jaime Morera y Galicia (Lérida, 1854-Madrid, 1927) was, apart from a neo-romantic landscapist, a pioneer in the discovery of the mountains, due to his scientific curiosity and his search for the values of nature as a form of art along the nineteenth century.

His impressionistic landscapes show images of mountains and nature from places where he lived and painted, such as Italy, France, Holland and Belgium. Regarding Spain, we should highlight his collections of Cantabrian and Basque landscapes, and most importantly, his collection called "Guadarrama". This collection can be seen in the Museum El Prado, in Madrid, where we can see the mountains and special spots of this range from the point of view of the mountaineer, who shows no caution and paints from the summits, mountain passes, or near the villages, usually in the most uncomfortable conditions. In fact, it wasn't unusual to find Jaime Morera wrapped up to the nose and painting with his easel in the coarsest places in Morcuera or Lozoya in the middle of a blizzard. It was due, no doubt, to the contagious effect that had the discovery of the mountains, started years ago by the members of the Free Teaching Institution, and that would lead, in following years, to the development of purely-sport-related activities in the mountain field. Apart from the collections located in the Museum El Prado, most of his work and legacy can be found in the museum named after him, founded in 1917 in his hometown, Lérida.

Captions

1. La Najarra Peaks (from Guadarrama collection)
2. Guadarrama lanscape
3. La Najarra Peaks (from Guadarrama collection)
4. View of Peñalara (from Guadarrama collection)
5. Snowy bank of the Timeno Lake

Museu d' Art Jaume Morera
<http://mmorera.paeria.es/index.php?op=1&module=inici>

Edificio Casino
Carrer Major, 31
Avinguda Blondel, 40
25007 Lleida



Los macro dibujos de Simon Beck's macro paintings

Simon Beck saltó a la fama el pasado invierno cuando aparecieron en televisión algunas de sus gigantescas pero efímeras obras. Se trata de composiciones geométricas de grandes formas que aparentan flores, cristales, espirales, etc., que pueden llegar a tener más de una hectárea de superficie.

Simon Beck rose to fame last winter, when some of his gigantic but ephemeral works of art were seen on TV. These works consist of geometrical arrangements that resemble flowers, crystals, spirals, etc., and that can be more than one hectare in area.





Poco a poco se aficionó a dejar huellas hasta llegar a lo que ahora son sus colosales dibujos

He slowly became fonder of leaving his footprints behind, until they became his now colossal paintings

Simon Beck

Beck realiza sus obras pisando la nieve con raquetas y para seguir el esquema a escala real, utiliza una brújula y mucho arte. Normalmente las obras las "dibuja" en una jornada y ya le llegan encargos para realizar su arte en eventos invernales.

Comenzó su afición como consecuencia de una dolencia que le impedía caminar sobre suelos duros y por eso comenzó a hacerlo sobre la nieve en les Arcs (Alpes de Saboya) donde vive. Poco a poco se aficionó a dejar huellas hasta llegar a lo que ahora son sus colosales dibujos.

Beck makes these works walking on snow with snowshoes, and to follow the drawing at real scale he uses nothing more than a compass and a lot of art. Normally he "draws" his creations in just one day, and he is already taking orders to exhibit his art in winter events.

His hobby started as the result of an ailment which prevented him from walking on hard floors, so he started to do it on snow in Les Arcs (Alps of Savoy), where he lives. He slowly became fonder of leaving his footprints behind, until they became his now colossal paintings.



Prepararnos para la temporada

Getting ready for the season

Texto y fotos: **Alfonso Rodríguez**
Entrenador personal y preparador físico
de Quiromax Training System
www.quiromax.es

La práctica del esquí conlleva una serie de gestos musculares diferentes a los demás deportes, por ello es conveniente trabajar unas semanas previas al comienzo de la temporada el acondicionamiento físico específico.

El trabajo será mediante ejercicios funcionales, trabajando con pesos libres, lo que nos permitirá entrenar cadenas musculares y la musculatura estabilizadora estará mucho más solicitada en la ejecución del movimiento. A continuación os mostramos algunos ejercicios que deberíais incluir en vuestro entrenamiento habitual para la temporada. Se pueden realizar dos o tres días a la semana, en series de 10 o 12 repeticiones. Empezando con una o dos series.

The practice of ski entails a series of muscular gestures different from those performed in the rest of sports. Therefore, it is highly advisable to work on the specific physical fitting for some weeks previous to the season.

The training will consist of functional exercises, working with free weights, which will enable us to train muscular chains, and stabilizing muscles will be much more demanded for the execution of the exercise. Next, we will describe some exercises you should include in your training routine for the season. They can be performed twice or three times a week, in a series of ten to twelve repeats, starting with one or two repeats.



Sentadilla con Fitness-Ball

Coloca la pelota detrás de tu columna y apóyala en la pared, realiza una sentadilla y mantén una posición estática con una angulación de 90° en cadera, rodillas y tobillos.

Squats with Fitness-Ball

Place the ball behind your back and against the wall, do a squat and keep a static posture, with a 90 degree angle in hips, knees and ankles.

Sentadilla con Bandas

Empieza este ejercicio de pie con los pies separados la distancia de los hombros, con la banda alrededor de los dos pies. La banda debe de subirse y colocarse detrás de la cabeza, las manos agarrando las manillas a la altura de los hombros.

Inhala y agáchate doblando las rodillas. Exhala y vuelve a la posición inicial para finalizar la repetición.

Squats with elastic sash

Start this exercise standing with your feet apart, keeping the same distance there is between your shoulders, with the sash around your feet. The sash has to be lifted and placed behind your head, holding the handles at shoulder-height.

Inhale and bend down, bending your knees. Exhale and return to the starting position to finish the repeat.



Abductores y aductores

El único equipamiento que necesitas es una pelota. Te tumbas sobre la espalda con los pies totalmente apoyados en el suelo, pon una pelota semirrígida entre las rodillas y las aprietas (aductores). Para los abductores sólo necesitas poner esa misma pelota entre la cara externa de una de sus rodillas y la pared, presionando contra ella.

Abductors and adductors

The only equipment you will need is a ball. Lay on your back, with your feet resting on the floor, place a semi-rigid ball between your knees and press against it hard (adductors). To train your abductors you just need to place that same ball between the outer part of your knee and the wall, and press against it.





Core

Este trabajo es para la pared abdominal y oblicuos. Realiza giros a ambos lados con una pelota con el cuerpo inclinado hacia atrás, los pies puedes apoyarlos en el suelo, según aumentes el estado de forma levanta los pies.

Core

This exercise trains the abdominal wall and obliques. With your body slightly bent backwards, turn to both sides with a ball, either with your feet resting on the floor, or as your shape improves, lifting your feet.



Core con Stroops

Sujeta el asa con las dos manos y extiende totalmente los brazos por encima del pecho. Girar a ambos lados controladamente, el stroop debe de tener algo de tensión en el lado de reposo.

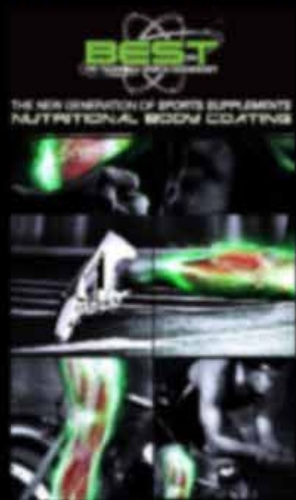
Core with "stroops"

Hold the handle with both hands and extend your arms completely above your chest. Turn to both sides, in a controlled way, noting that the "stroop" should have some tension in the resting side.



ESPECIALISTAS EN DEPORTE

Distribuidor oficial



QUIROMAX
TRAINING SYSTEM



www.quiromax.es

Curso de esquí-alpinismo básico e indispensable

Texto: Oscar Morales
(Guía Alta Montaña UIAGM, guarda del refugio Elola en Gredos).

Basic and essential Course

Los cursos básicos de alpinismo son indispensables para aquellos que esquián fuera de las pistas. Ya no sólo es cuestión de seguridad, también es la forma adecuada de aprender a moverse por terreno nevado o glaciar y saber usar los materiales comunes al esquí y al alpinismo. Los cursos cubren los siguientes objetivos...

- Perfeccionar las técnicas de ascenso con esquís.
- Aprender recursos de descenso en cualquier nieve.
- Aprender las técnicas de progresión y seguridad en terreno nevado y glaciar.

Contenidos

- Equipo y material, prestaciones y mantenimiento.
- Progresión con piolet y crampones, anclajes en nieve.
- Técnicas de ascenso y progresión con esquís.
- Técnicas de descenso con esquís según el tipo de nieve.
- Identificación y gestión de los peligros, nivología y aludes.
- Protocolos de actuación en caso de accidente y utilización básica del ARVA, pala y sonda.
- Técnicas de encordamiento glaciar y rápeles.

Contacto Zona Centro: Oscar Morales
(www.refugioelola.com) (oscarmoralesgr@gmail.com).

Pirineo: Fidel Casablanco (www.fidelcasablanco.com)
(info@fidelcasablanco.com).

Precios: curso básico (2 días): mínimo 4 pers: 100€/persona; 5-6 personas= 90€/persona. Curso avanzado (4 días): mínimo 4 pers; 180€/persona; 5-6 personas: 160€/persona.

Otros cursos que pueden interesar:

- Autorescate glaciar.
- Alpinismo avanzado.
- Esquí de travesía todos los niveles.

Descuento del 15%
para lectores de NIX.

Basic mountaineering courses are essential to those who ski off-track. Not only is it a question of security, it is also the right way to learn how to move oneself on snowy or glacier. These courses cover the next topics:

- To refine ascent techniques with skis
- Tski on any sort of snow
- Ascent techniques on snowy and glacier land

Content

- Equipment, performance and maintenance.
- Advance with axe and crampons, moorings in snow.
- Ascent and advance techniques on skis.
- Techniques on skis depending on the sort of snow.
- Recognition and management of risks (avalanches).
- Protocol in case of accident, use of ARVA, shovel and probe.
- Glacier roping techniques.

Contact Central Region: Oscar Morales (www.refugioelola.com) (oscarmoralesgr@gmail.com)

Pyrenees: Fidel Casablanco (www.fidelcasablanco.com) (info@fidelcasablanco.com)

Course fees: Basic course (2 days): 4 people minimum, 100€/person; 5-6 people, 90€/person. Advanced course (4 days): 4 people minimum, 180€/person; 5-6 people, 160€/person

Some other courses:

- Glacier self-rescue.
 - Advanced mountaineering.
 - Cross-country ski, all levels.
- 15% off for NIX readers.



