

MONTAÑISMO



Boletín Informativo del Centro Andino Buenos Aires



Nº 10

Abril
Mayo
Junio

2008

Cerro el Salto y Pico Mery

Por Violeta Quesada

Pág. 10

Volcán Bonete 6759 | Por Adrián Sánchez | Pág. 04

Travesía San Bernardo - Mausy | Por Gustavo "Colo" Gurevich | Pág. 03

Nutrición en la altura | Por Valeria Curutchet | Pág. 14

Cine de altura | Por Juliana Eguía | Pág. 15

El techo de américa: el sueño cumplido

Juliana Eguía, columnista de este Boletín, nos relata cómo consiguió la cumbre que la llevó a iniciarse en el montañismo

Por Juliana Eguía



>> Pág. 07


Makalu
FOREST

DISTRIBUIDOR **EXCLUSIVO**
en Capital Federal

IMPERMEABLES
INTERIORES TERMICOS
POLAR - ANTEOJOS
CAMPERAS DE DUVET
BOLSAS DE DORMIR
MOCHILAS - CALZADO



¡NOVEDAD!
línea de calzado
Marasco & Speziale

Av. Forest 415 . Bs . As. - Tel.: 4554-6299 5031-3299 www.makalu-forest.com makalu_forest@yahoo.com.ar

CURSOS 2008 ESCALADA EN ROCA



Comunicate
o enviá tus notas

✉ boletin@caba.org.ar

Montañismo

Boletín Informativo del
Centro Andino Buenos Aires

Staff

Director

Adrián J. Sánchez

Columnistas

Juliana Eguía

Marcos Petti

Fernanda Carricart

Colaboradores

Gustavo Gurevich

Violeta Quesada

Valeria Curutchet

Diseño Parda

4304 3727 | 15 5795 3297

Registro de la propiedad intelectual N° 451.710

www.caba.org.ar

Av. Rivadavia 1255 of. 2 y 3

Ciudad de Buenos Aires

Tel.: 4381-1566

El Centro Andino Buenos Aires y el Director del Boletín, no se hacen responsables de las opiniones o datos de los artículos firmados, los mismos son responsabilidad de sus autores.

Ingreso y escalada en la Palestra Nacional de Andinismo (CeNARD)

Entrenamiento personalizado dirigido por Profesores Nacionales de Educación Física, gratuito para alumnos y socios.

Biblioteca de Montaña.

Expediciones.

+ SALIDAS A ZONAS NACIONALES DE ESCALADA

Actividades CABA

CHARLAS INFORMATIVAS

Curso de Montañismo de Altura:

14 de Agosto, 2008. 20.00 hs.

Salida a Barker: 01 de Julio, 2008.

20.00 hs.

CIERRE DE INSCRIPCIÓN

Curso de Montañismo de Altura:

28 de Agosto, 2008. 20.00 hs.

Primera salida a Barker: 11 de Julio, 2008.

Segunda salida a Barker: 18 de Julio, 2008.

INICIACIÓN DE CURSOS

Curso de Montañismo de Altura:

04 de Septiembre, 2008. 20.00 hs.

Todas las actividades se realizan en la sede del CABA.



CENTRO ANDINO BUENOS AIRES

Desde 1950 viviendo y difundiendo el espíritu de la montaña. Miembro de la Federación Argentina de Skí y Andinismo (FASA) y de la Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo (UIAA)



CURSOS 2008

ESCALADA EN ROCA
MONTAÑISMO DE ALTURA
ESCALADA EN HIELO Y CRUCE DE GLACIARES
ESCALADA ARTIFICIAL Y GRANDES PAREDES
CASCADAS DE HIELO
AVANZADO DE ESCALADA ALPINA
SKÍ DE TRAVESÍA
COLOCACIÓN DE EMPOTRADORES
ORIENTACIÓN (CARTOGRAFÍA, NAVEG. TERRESTRE, GPS)

SALIDAS 2008

ASCENSIONES DE ALTURA (MENDOZA)
BARKER (BUENOS AIRES)
LOS GIGANTES (CÓRDOBA)
LOS ARENALES (MENDOZA)

INFORMES E INSCRIPCIÓN

MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES DE 18 A 22 HS.
www.caba.org.ar

Ingreso y escalada en la Palestra Nacional de Andinismo (CeNARD) Entrenamiento personalizado dirigido por Profesores Nacionales de Educación Física, gratuito para alumnos y socios. Biblioteca de montaña. Expediciones. Charlas informativas, audiovisuales y conferencias de asistencia gratuita.

Travesía San Bernardo - Mausy

Cordón De Plata

Por Gustavo "Colo" Gurevich

Ya habiéndome recuperado de las lesiones que me habían dejado las botas plásticas al hacer el pico Merry en la quebrada norte del Vallecitos, quería afrontar un nuevo desafío. Unir el cerro San Bernardo con el Mausy.

Llegamos a Mendoza en la mañana del primero de Mayo, partimos en la combi (Oscar al mando, pese a ser el día del trabajador) camino al centro de esquí de La Vegas, para luego subir hasta Las Veguitas, lugar destinado al campamento base. Una vez allí, y después de armar las carpas, comenzó la primera ronda de mates. Por suerte —y a diferencia de la salida anterior—, el agua no era algo que escaseara, ya que teníamos el cauce del río a unos 100 metros de las carpas. Estábamos un poco cansados del viaje, así que lo mejor era comer; un poco de chocolate de postre y a dormir un poco.

Caminata al salto

Al día siguiente nos dispusimos a realizar una caminata de aclimatación, que nos permitiría evaluar el estado del grupo: llegamos un poco más arriba de Piedra Grande y emprendimos la vuelta, después de unas 4 horas. Tuvimos que ponernos las polainas, porque la nieve en algunos tramos nos llegaba hasta la rodilla. Esto sería sólo un simple anticipo de lo que nos esperaba al día siguiente, aunque el grupo estaba con muchos ánimos.

Al regresar, y luego de abrir el apetito con charlas culinarias, unos mates venían bárbaros. Aunque no fueron sólo galletitas las que acompañaron: también hubo una buena picada para acompañar.

Al caer el sol, para poder continuar con tan amena reunión, hubo que abrigarse y bastante, ya que la temperatura descendía y rápido.

Pensando ya en el día que nos esperaba, nos separamos en las distintas carpas para poder cenar y dormir.

Desafío travesía

Nos levantamos ya con un poco de claridad, eran las 7 de la mañana. Hacía bastante frío, pero caminar sin sol hubiese sido peor. Desayunamos y, luego de preparar el equipo, partimos en busca del objetivo del viaje: el San Bernardo y el Mausy. Si bien durante nuestra estadía no había nevado (por suerte los días que tuvimos fueron todos de un sol radiante), la nieve acumulada de días anteriores dificultaba el paso, ya que no sólo había que pisar y hundirse en la nieve hasta la rodilla, sino que también había que pensar

en las piedras grandes y sueltas características del San Bernardo. Durante el ascenso, nos cruzamos con otro grupo que venía del refugio Mausy. Iban acompañados de Lobo y Brisa, dos canes de dudosa fidelidad (se vendían por un poco de comida). Luego de intercambiar lugares con el otro grupo para ir abriendo huella, llegamos al portezuelo previo a la cumbre del San Bernardo, donde paramos un rato. Alcides, Sol y yo optamos por hacer una caminata cortita, mientras el resto del grupo descansaba y se alimentaba para subir al cerro Capilla (4.000 msnm). Luego de hacer cumbre, re-

“...queríamos la cumbre e iríamos por ella. Al rato estábamos en una falsa cumbre. Las caras ya no eran las mismas...”

gresamos con el resto del grupo y emprendimos nuevamente la marcha hacia el San Bernardo. No nos faltaba mucho y preferimos ir trepando por entre las piedras para llegar más rápido. Luego de 4 horas, llegamos a la gran cruz que marca la cumbre del San Bernardo (4.150 msnm). La alegría se notaba en los rostros de todos. Descansamos un poco, comimos y continuamos la marcha: sabíamos que todavía faltaba la parte más exigente de la travesía.

La Decepción

Descendimos del San Bernardo enfilando hacia el Mausy. La ruta aún era complicada, con muchas piedras grandes sueltas, mucha nieve y sin ninguna huella marcada; nos vimos obligados a realizarla. Intentamos subir entre algunos bulders, pero tuvimos que bajar ya que no había un sendero para seguir del otro lado. Descendimos un poco más, tomamos otra ruta y otra vez lo mismo. Nos destrepamos entre las piedras, lo cual le dio al viaje el toque de adrenalina que algunos creían que le faltaba, rodeamos un poco más el cerro y ahora sí (la tercera es la vencida!!) nos dirigimos hacia la cumbre del Mausy. Dejamos las mochilas para aliviar el peso, marcamos el punto GPS y nos encaminamos hacia la cima con el resto de nuestras fuerzas. El terreno no ayudaba mucho ya que cada vez era más empinado, pero igual eso no importaba, queríamos la cumbre e iríamos por ella. Al rato estábamos en una falsa cumbre. Las caras ya no eran las mismas.



El autor <<

El Descenso

La bajada fue complicada también, ya que si bien el terreno no ayudaba, nuestras fuerzas tampoco y eso generaba caídas cada tanto. Una vez que llegamos a las pistas de esquí, el descenso fue más tranquilo. Llegamos al campamento casi sin luz de día, luego de unas 12 horas de travesía, nos hidratamos, comimos y a la bolsa para descansar un poco de tan agotadora jornada. Algunos estábamos muy contentos por la travesía realizada, otros aún con la decepción de no haber podido hacer el Mausy.

Al día siguiente desayunamos todos juntos. Estábamos contentos y enteros a pesar del gran desgaste del día anterior. Desarmamos el campamento y comenzamos a bajar hacia la combi, en la cual Oscar nos llevaría a Mendoza, a comer ese asado tan preciado al bajar de la montaña. Pero antes de bajar, miramos con nostalgia por última vez hacia las montañas que nos rodeaban, sabiendo que no dejaríamos pasar mucho tiempo para volver. <<

Volcán Bonete 6759

Provincia de La Rioja

Por Adrián Sánchez

22 de diciembre / A media mañana nos juntamos en la Panamericana, Sol, Felipe y Adrián. Nuestros vehículos un Golf y un Lada Niva. Nuestro destino era el Bonete la sexta altura de América. Promediando las 20 hs. El Niva comenzó a realizar un ruido extraño, nos encontrábamos en Benito Juárez, Prov. de Córdoba, buscamos un mecánico (tarea difícil para el horario y ser un sábado), tras insistir logramos que la revisen, el diagnóstico no era bueno, necesitábamos repuestos, el domingo imposible conseguirlos, 24 y 25 de diciembre tampoco.

Tras meditarlo un buen rato y sabiendo que el 4 de Enero teníamos que estar en Mendoza, la decisión fue sencilla, remolque a Buenos Aires y otro vehículo (206). A las 6 am ya estábamos en Baires y a las 23 horas estábamos entrando a la rioja, sin haber dormido más que unas horas. El 24 llegamos a Villa Unión y de ahí a Laguna Brava. Cargamos comida y agua de la red (supuestamente potable).



Penitentes <<

Noche Buena

Llegamos al Refugio el Peñón y tras una buena cena y algo de música. Por fin un buen descanso. Llego navidad, nos instalamos en el Refugio Veladero 4390 m.s.n.m., se encontraba despejado, pero el viento soplabá fuerte.

Tres días pasamos en este refugio, intentamos acercarnos con nuestros vehículos pero era imposible lograrlo, bajamos a la ciudad y conseguimos transporte (desconocían el camino, pero tenían muy buena voluntad).

Hacia el Campo Base

La información que teníamos, decía que este estaba a 17 km y 5100 m.s.n.m. El resultado fue más de 25 km y 4800 m.s.n.m. y del otro lado del macizo en un arenal horrible. Pero mejor que patear con todo el equipo y los 40 litros de agua.

El viento continuaba y en el terreno arenoso nos hundíamos hasta los tobillos. Tras deliberar y un reconocimiento de la zona, decidimos seguir bordeando el macizo, no intentar ir al Base de la Normal y buscar alguna entrada al Volcán. Tras va-

rias horas de pelear con el terreno, logramos hacer campamento al lado de unos Penitentes.

Hacia la cumbre

30 de diciembre, nos encontrábamos a 3 km del Base de la normal y a un poco más del Campamento Circo de la ruta normal, decidimos ir por este, tras unas horas nuestro GPS nos indica que estamos en él, a 5720 m.s.n.m., con nieve cerca.

Cumbre << Descanso <<

A primera hora partimos, el viento por fin había disminuido y el día era excelente.

Ya con una hora de marcha nos dimos cuenta que las fuerzas nos habían abandonado, Sol desiste de la cumbre tras evaluar como se sentía.

Las pendientes son suaves, el terreno aceptable y ya convencidos que la cumbre no era factible, decidimos realizar la cumbre oeste del bonete 6500 m.s.n.m. algo que parecía estar muy cerca, pero no lo era. Cada uno llevo a su ritmo.

Una vez en ella observe otra no muy lejana y como Felipe le faltaban unos minutos decidí ir hacia ella.

Una gran depresión las separaba, nieve onda y las fuerzas comenzaron a resurgir.

De golpe la nieve congelada, grampones y el viento volvió con mas fuerzas, sólo quedaban metros y mis energías totalmente agotadas. Unos pocos metros y estaba en su punto más alto fotos de cumbre y a registrar el punto. Tras prender el GPS me lleve una gran sorpresa, este indicaba 6759 m.s.n.m., tras verificarlo con el Waipont que Darío me había dado en Baires, resulto ser la cumbre principal.

Breve festejo, comunicación con Felipe que ya se encontraba descendiendo de la Oeste y a correr el tiempo se descomponía.

Agotado

Tras el promontorio cumbre, el cráter con nieve por arriba de las rodillas, mis fuerzas dijeron basta, me quedaba dormido apoyado en los bastones, de golpe me despertaba por frío, me encontraba acostado en la nieve con la cara hundida en ella. Comunicación con el campamento, comuniqué mi situación y comenzaron a llamarme cada 5 minutos para mantenerme despierto.

Tras descender a los 6400 el agotamiento continuaba, pero ya lo controlaba totalmente.

Al poco tiempo nos encontrábamos los tres durmiendo en la carpa, sin poder pasar el agua, ni la comida.

Primero de enero, nos separan más de 21 km de los vehículos, con mucho espíritu de equipo Sol cargo generosamente todo lo grupal.

Tras nueve horas de marcha por lajas, pedrero y arenal llegamos al Refugio veladero. Felipe se había adelantado y nos ahorro el último kilómetro, que ya a esta altura era interminable.

Cargamos los coches y nos fuimos en busca de comida y bebidas..!

Precaución

Los síntomas y el agotamiento no fueron normales. Tras volver a Villa Unión nos enteramos que al día siguiente de irnos el Gobernador había informado que el agua de la red estaba contaminada y no debía beberse. Nosotros durante cinco días fue lo único que tomamos.



“...con nieve por arriba de las rodillas, mis fuerzas dijeron basta, me quedaba dormido apoyado en los bastones, de golpe me despertaba por frío, me encontraba acostado en la nieve con la cara hundida en ella. Comunicación con el campamento, comuniqué mi situación y comenzaron a llamarme cada 5 minutos para mantenerme despierto.”

Gracias Darío

Un mes antes de irnos me había encontrado con Darío Bracali, como en otras muchas oportunidades, hablamos de la familia, mi hija que acababa de nacer, proyectos y claro de montaña. Generosamente como en otras oportunidades me paso los waiponts del Bonete y otros cerros que realizaría este verano. Tras el verano mails, alguna llamada telefónica, pero jamás pensé que sería nuestro último encuentro.

ALIVERTI SRL

Ventas por Menor

TIENDA ALIVERTI

Encontrà en la misma Tienda
todas las marcas

Somos distribuidores de

Outside

Makalu

Aliverti

Eurus

Fugate

Libo

MSR

TSL

Faders

Roca

Petzl

Cassin

Camp

Crispi

Teknia

Front Limit

Victorinox

North Face

Cebe

Thermarest

Artiach

Nalgene

Recta

Shilba

Doite

Buff

Tienda Aliverti

de Aliverti s.r.l.

Equipamientos para Montañismo

Cornelio Saavedra 353 CP

(1083ACH) Capital Federal

Tel: 011-4-941-6472

email: info@aliverti.com.ar

IVA: RESPONSABLE INSCRIPTO

Alquiler y Venta
Envios a todo el País

ventas minoristas:

www.aliverti.com.ar

Horarios: L a V de 10 a 20
y Sábados de 10 a 15

Tenemos todas las tarjetas
y el mejor precio de Efectivo

Ventas por Mayor

ALIVERTI SRL

Importación- Exportación.

Distribución a Todo el País

Somos fabricantes

Venta a comercios.

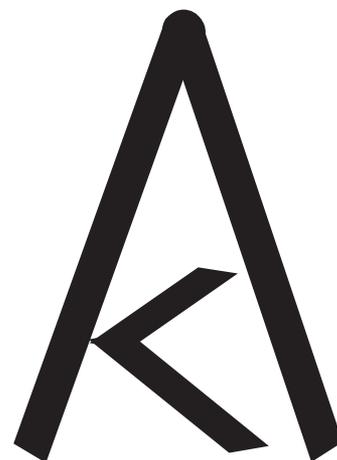
Grupos e Instituciones

Organismos Oficiales

Inscriptos c/Proveedores del Estado



Aliverti



info Mayorista:

www.aliverti-srl.com.ar

Todavía no lo creo

Por Juliana Eguía

Mi experiencia en el Techo de América

Salimos para Mendoza el 4 de enero: el grupo estaba disperso en distintos subgrupos. Algunos estaban intentando ascender al Bonete en La Rioja, otros estaban ya en Mendoza, algunos iban en avión y otros en colectivo. 14 almas en total: la consigna inicial era encontrarnos en Mendoza, en la estación de servicio próxima a la Terminal de ómnibus antes del mediodía del 5 de enero, y partir a toda velocidad a sacar los permisos de ascenso. Y así lo hicimos: llegamos cargadísimos, cada uno con un equipaje que rondaba los 30 kilos, mínimo. Dejamos petates y mochilas en la combi que nos esperaba y nos fuimos a tramitar los permisos a la secretaria de turismo.



La autora <<

Terminado el papeleo, emprendimos el camino rumbo a Penitentes, con la parada obligatoria para almorzar algo rapidito en Uspallata. La tarea de la jornada en Penitentes era ordenar la comida y el equipo que iban con las mulas y rearmar las mochilas con unos 12 kilos para ir cómodos hasta Plaza de Mulas. El ánimo general era excelente y el clima también. Como para completar el panorama, nos reencontramos con dos parejas de amigos de Buenos Aires que ascenderían paralelamente a nuestro grupo. Como contábamos con un doctor en nuestro grupo, lo primero que hicimos al día siguiente,

antes de salir rumbo a Horcones, fue tomarnos el nivel de oxígeno en sangre. Yo marcaba 93 a los 2700 mtsnm de Penitentes. Alrededor de las 15 horas llegamos a Confluencia: hicimos este primer tramo separados en dos grupos, acorde fuimos llegando a Horcones en la camioneta de nuestro proveedor de servicios. Este primer tramo es muy hermoso: pequeñas colinas verdes, la laguna de Horcones, flores silvestres de muchos colores, el río, y hacia el fondo del valle, nevado e increíble, Aconcagua. Ya en Confluencia, la vista del cerro Almacenes es cautivante: parece dibujado, soñado, con sus múltiples vetas de diferentes colores. A la tardecita,

después del matear largo y tendido, nos hicimos el chequeo médico de rigor: como todo el grupo estaba óptimo seguiríamos ascendiendo al día siguiente. Mi oxigenación había bajado a 88.

Playa ancha

Atravesar la Playa Ancha fue durísimo para mi cabeza: hacía mucho calor y el espacio se tornaba infinito. Bromeábamos diciendo que debería llamarse playa larga. La situación mejora al momento de atravesar el río, se corta la monotonía! Acampamos en Pirca Ibáñez, y

Cumbre <<

tuvimos la suerte de dar con un pequeño afluente de agua cristalina, que nos abasteció para las primeras tandas de mate cocido y un poco más.

Después de desayunar, levantamos campamento y partimos rumbo a Plaza de Mulas. Visto desde ahora, me resulta impensable hacer con carga todo el tramo entero Confluencia-Mulas. Atravesamos la Cuesta Brava, haciéndonos a un lado para que pasen las mulas cargadas. Hice varias tomas, pero el camino solicita mucho de mi atención: El primer atisbo de Plaza de Mulas tiene algo de espacio prometido, soñado. En la carpa comedor nos espera Vanesa con chocolatada y galletitas: no podríamos ser más felices!

“...el hombre que estaba a cargo de ellos les preguntaba, a los gritos y con tono de orden militar: “Dolor de cabeza?” “Náuseas?”, “Falta de espíritu?” ...nos descostillábamos de la risa: que iba a hacer este señor si le respondían que sí? Abrazarlos?”

Día de engorde

Nuevo día de descanso y engorde en Plaza de Mulas: tuvimos una reunión de evaluación de la condición de cada uno y se planteó el programa para el día siguiente, porteo a Cambio de Pendiente a 5200. Salimos alrededor de las 9 de la mañana y llegué a eso de las 13. Fue bastante duro por la carga. Nos fuimos entrecruzando todo el camino con una dotación militar que iba rumbo a Nido de Cóndores. Hicieron un descanso donde nosotros íbamos a dejar nuestras cosas y el hombre que estaba a cargo de ellos les preguntaba, a los gritos y con tono de orden militar: “Dolor de cabeza?” “Náuseas?”, “Falta de espíritu?” Con esta tercera pregunta nos descostillábamos de la risa: que iba a hacer este señor si le respondían que sí? Abrazarlos?

Volvimos a Mulas. Otro día más de descanso, antes de la mudanza a los campamentos superiores. El grupo iba empequeñeciendo: algunos tenían como objetivo Plaza de Mulas, ya lo habían logrado y debían volver a sus casas, a sus familias.

El festejo

El 14 de enero era mi cumpleaños número 31 y el día destinado a mudarnos a Cambio de Pendiente. Estrenaba mis Asolo Evoluzione! Me desperté primera y calenté el agua para el desayuno de todos. Me cantaron el feliz cumpleaños y las



mañanitas más veces que nunca antes en mi vida. Nuevamente fue un día pesado de marcha, por la carga. Armamos las carpas y comimos temprano: el atardecer se prolongó hasta pasadas las 9 de la noche. Quedaba ahí arriba un gupo de 8 personas. Estábamos en contacto con nuestras amigas que habían quedado en Plaza y se proponían hacer el Bonete: la alegría de su cumbre nos llegaba a través de la radio y nos contagiaba.

Al día siguiente, ascenso hasta Berlín. Dejamos algo de comida en unos petates y salimos temprano para Berlín. Otra vez avanzamos pesadamente por la carga. Vamos dispersos, cada uno a su ritmo. Muy pronto pasamos Nido de Cóndores, hay algunos tramos muy hermosos, teñidos de amarillo por la presencia del azufre, parece un jardín escultórico. Iba sola y tranquila, deteniéndome a hacer algunas tomas y a respirar, claro. Nos íbamos entrecruzando con otros grupos, entrecruzábamos saludos e incluso marchábamos juntos por un rato.

Iba conversando con Adrián por la radio, que ya había llegado al refugio y me confundí los restos de un refugio destruido con los restos de un helicóptero! Es que después del Plata podía haber helicópteros estrellados en cualquier lado! Ya se pensaban que tenía MAM y estaba alucinando! Llegué a Berlín agotada y feliz: ya estaban ahí Sol, Vero y Adrián to-

mando mate, así que me recibieron muy bien, con abrazos, sonrisas y mate calentito! Después de recuperar un poco, salí a hacer algunas tomas, a conocer el campamento. Me resultaba increíble estar ahí: Berlín también era parte de un espacio anhelado y soñado: la vista de los refugios, rodeados de rocas oscuras, muy erosionadas, de contornos suaves y con formas muy surrealistas.

Juntamos nieve y nos dedicamos a derretir nieve hasta entrada la noche: necesitábamos agua para hidratarnos, cocinar, desayunar al día siguiente y llevar líquido para el ataque a cumbre.

**“...confundí los restos de un refugio destruido con los restos de un helicóptero!
...después del Plata podía haber helicópteros estrellados en cualquier lado!
Ya se pensaban que tenía MAM y estaba alucinando!”**

Hacia la cumbre

Nos despertamos alrededor de las 3 y media, 4 de la mañana. Desayunamos y nos preparamos para salir: estaba nerviosa, era El día. Dos personas del grupo se quedaban en Berlín, quedamos 6 para el ataque a cumbre. Empezamos a marchar en plena noche, estaba despe-

jado y frío. Muy pronto el grupo se dispersó: cada uno marchaba a su tiempo, pero igualmente quedábamos uno a vista del otro. Iba amaneciendo y el paisaje era increíble: el cielo adquiría todos los colores imaginables y surcábamos un espacio infinito y alucinante. Para cuando llegamos al refugio Independencia ya había amanecido: tuvimos que calzarnos los grampones porque comenzaba una suerte de rampa de nieve muy dura. De aquí en adelante, toda la marcha iba a ser con grampones, pese a que el terreno era mixto: había tramos de roca durante los cuales se hacía incomodísimo caminar, pero estaban inmediatamente seguidos por tramos nevados. Pese a la pluma y todo el abrigo que tenía el frío se hizo sentir durante toda la travesía que conduce al pie de la canaleta: recién ahí nos pegó el sol! Descansamos un rato y dejamos las mochilas. Emprendimos el ascenso de la canaleta. Algunos pensamientos me ayudaron a sobrellevar la presión que esto significaba para mí: por un lado, pensé que nada me obligaba, que podía volverme si quería y por otro, que sólo tenía que llegar al filo y con eso ya tenía la cumbre. Dejé de pensar y marchaba en una suerte de piloto automático. Daba tres o cuatro pasos, mi propio cuerpo me marcaba el límite con un amague de náusea: frenaba, respiraba, respiraba, respiraba, otros tres pasos. Veníamos juntas con Vero: una marcaba el tiempo de la marcha, hasta que se cansaba y entonces la otra pasaba delante. De a ratos nos sentábamos, parecía que nos dormíamos, el filo estaba ahí: le repetía a Vero que si llegábamos al filo, ya estábamos. En esto estábamos cuando nos cruzamos con Juanito, que le tocó el brazo a Vero y le dijo que ya llegábamos.

Llegamos al filo y un poco después estábamos abrazándonos con Sol y con Adri al pie de la cumbre. Por Dios! No podía ni pensar, no lo podía creer. Arrancamos los cuatro juntos este último tramo: unos escaloncitos de roca y la vista se abre infinita y ahí nomás, la pared sur, la cruz, los chicos, el abrazo conjunto. Increíble. Increíble. Durante varios días era lo único que iba a decir: No lo puedo creer! Nos sacamos las fotos de rigor, hicimos unas tomas, firmamos el libro. Eran las tres de la tarde. Tuvimos mucha suerte: estábamos solos en la cumbre del Aconcagua, con un día despejado y soleado.

Emprendimos el descenso. El cansancio se notaba, por supuesto: las piernas iban solas pero la alegría que habitaba nuestros corazones no tenía comparación. En el refugio Independencia nos encontramos con Javier, que se había



Descenso <<

quedado: nos sacamos los grampones y seguimos. En Berlín, los chicos que se habían quedado nos esperaban con mate y jugos: habían estado derretiendo nieve para esperarnos. También habían atendido a algunos otros que pasaron por ahí. Inmediatamente me desvestí y me metí en la bolsa: cansancio extremo. No pude comer nada, estaba descompuesta, me limite a hidratar un poco y dormí sentada.

El descenso

Al día siguiente, tempranito, levantamos todo y emprendimos el regreso a Plaza de Mulas. La vuelta se hizo algo larga, estaba muy cansada pero también muy ansiosa por llegar al campamento. Cuando llegué Ceci y Andrea me esperaban al lado del arroyo, con la bandera, sonrientes! Que felicidad! Nos metimos a la carpa comedor a comer lo primero que se nos cruzase: fue jamón crudo y dulce de leche. Y claro: litros de líquido!

Esa noche festejamos con pizza, panqueques con dulce de leche, cerveza y coca: después nos fuimos al bar a tomar algo. Un viento fuertísimo sacudía las carpas.

Por la mañana, levantamos campamento, rearmamos los petates y emprendimos el regreso a Penitentes. Empezamos la marcha tranquilos, íbamos bastante ligeros y a muy buen ritmo. Almorzamos largo en Pir-

ca Ibañez. Una vez que atravesamos la Playa Ancha, yo me imaginaba que Confluencia estaba ahí nomás, a la vuelta de la esquina por así decir. Pero seguíamos caminando y Confluencia no aparecía. Tenía las botas mojadas y los pies ampollados. Para cuando apareció Confluencia fue como en los dibujos animados: un punto lejano en el espacio que se aleja aún más. Me desesperaba: me agarró una ataque de locura en que me reía y lloraba a la vez.

“...estaba nerviosa, era El día. Durante varios días era lo único que iba a decir: No lo puedo creer! Eran las tres de la tarde. Tuvimos mucha suerte: estábamos solos en la cumbre del Aconcagua, con un día despejado y soleado.”

En fin: en Confluencia descansamos un rato y nos hidratamos. El campamento estaba muy vacío. Arrancamos nuevamente. Sentía que las suelas de las botas no conseguían aislarme del piso y cada piedrita se me incrustaba en los pies. Estaba liquidada. Cayó la noche, salió la luna llena y nosotros llegábamos a la laguna de Horcones: por suerte la camioneta nos esperaba en la casilla del guardaparques. Llegamos al refugio, a la cena y a la ducha: nos recuperábamos despacito. Habíamos pisado el punto más alto del continente y se sentía en cada músculo, en los huesos. Todavía no me lo creo.

Cerro el Salto y Pico Mery

Por Violeta Quesada

Quebrada norte Cordón del Plata

Después de una noche sin dormir preparando las mochilas y el equipo para la salida, nos juntamos a las 7 de la tarde del miércoles 19 de marzo en Retiro. A pesar de las demoras propias de Semana Santa, partimos hacia Mendoza con apenas cincuenta minutos de retraso. Nos dirigíamos hacia el Cordón del Plata; nuestra meta específica, el cerro El Salto 5100 (según cartografía). Ubicado en la Estancia de su mismo nombre, el Salto es uno de los tantos cerros que se sitúan sobre la cuchilla norte que une al Agustín Álvarez hacia el oeste y al Santa Elena hacia el este, cerrando el circo glaciar. Estábamos muy entusiasmados con el viaje a pesar de que las predicciones climáticas no eran las más favorables. Se anunciaban tormentas para toda la zona con temperaturas bastante bajas.



La autora y Juliana <<

Playa ancha

En la estación de ómnibus de Mendoza, nos esperaba, como siempre, la combi para trasladarnos hasta la Estancia "El Salto", en la localidad de Potrerillos, ubicado al pie del Cordón del Plata. Como aún debíamos esperar a alguno de los chicos que venían por otros medios, aprovechamos para almorzar y recuperar el tiempo perdido en Retiro.

Pasando el mediodía, aproximadamente a las 15.00, estábamos listos para andar el primer tramo que nos llevaría al campamento 1, ubicado al pie del famoso "Gran Salto de Agua" a

2650 mts. Un lugar caracterizado por la cascada de casi 80 mts. de caída vertical que da nombre al lugar. Tardamos en recorrer los 7 km que van desde el punto de partida hasta el campamento unas 3 horas, con 3 paradas en el medio.

La senda es fácil de seguir ya que está marcada por los pasos de los turistas que muy frecuentemente visitan la zona. Hacía muchísimo calor. En el primer tramo tuvimos que atravesar una zona de grandes arbustos de rosa mosqueta bastante incómoda. Afortunadamente, durante casi todo el trayecto fuimos costeando un arroyo y no tuvimos que preocuparnos por cargar agua, pero sí por las cómicas caídas que

sufrimos tuvimos que preocuparnos por cargar agua, pero sí por las cómicas caídas que sufrimos algunos al cruzarlo. La primera parada fue después del segundo cruce, donde los desafortunados (entro los cuales me incluyo), debimos mudar las medias y calzarnos las "famosas bolsas plásticas" para evitar que las empapadas botas nos saquen ampollas.

El segundo y tercer tramo no tuvieron mayores dificultades que el propio cansancio del primer día y el peso del equipo que estábamos cargando. A las 18.00 aproximadamente, llegamos a la base del "Gran Salto de Agua"

(S32 55.201; W69 20.513). Armamos las carpas, mateamos mientras veíamos caer la tarde sobre el valle puntano y disfrutábamos de nuestra primera victoria.

Viernes: la decisión

Amanecemos el viernes 21, en contra de todas las predicciones, con un día soleado sin indicios de empeorar, perfecto para continuar viaje.

Teníamos dos opciones que decidiríamos por voluntad de "la mayoría del grupo". La primera, portear agua al refugio lanigla a 3650 mts aproximadamente, y volver a hacer noche en El Gran Salto. Los pro: dormiríamos a 2600 mts y contaríamos con agua suficiente para el ataque a cumbre sin tener que cargar tanto peso. A pesar de eso, si elegíamos esta opción y atacábamos cumbre al día siguiente desde el campamento base, nos estaríamos arriesgando a una jornada demasiado larga para la cual no estábamos seguros de contar con la preparación suficiente.

La segunda: cargar todo el campamento hacia el lanigla y desde allí atacar cumbre al día siguiente.

En contra: estábamos bastante cansados de la caminata del día anterior y debíamos andar, con muchísimo peso, los casi 1000 metros que nos quedaban para llegar al refugio, tratando de economizar al máximo los 4 o 5 litros de agua que tenía cada uno (nos arriesgábamos a no encontrar agua en las cercanías). A favor: no encontraba ninguno... pero al parecer el grupo sí, ya que en menos de dos horas nos encontrábamos camino al lanigla (a las 12.00hs. aproximadamente estábamos en marcha).

No fue nada fácil el trayecto. Queríamos mantener el buen ritmo del día anterior, pero el camino parecía una prueba de obstáculos. Ascender resultaba tedioso por la pedrera que caracterizaba la zona. Las piedras sueltas nos hacían resbalar y, en ocasiones, por cada paso que dábamos hacia adelante, retrocedíamos dos.

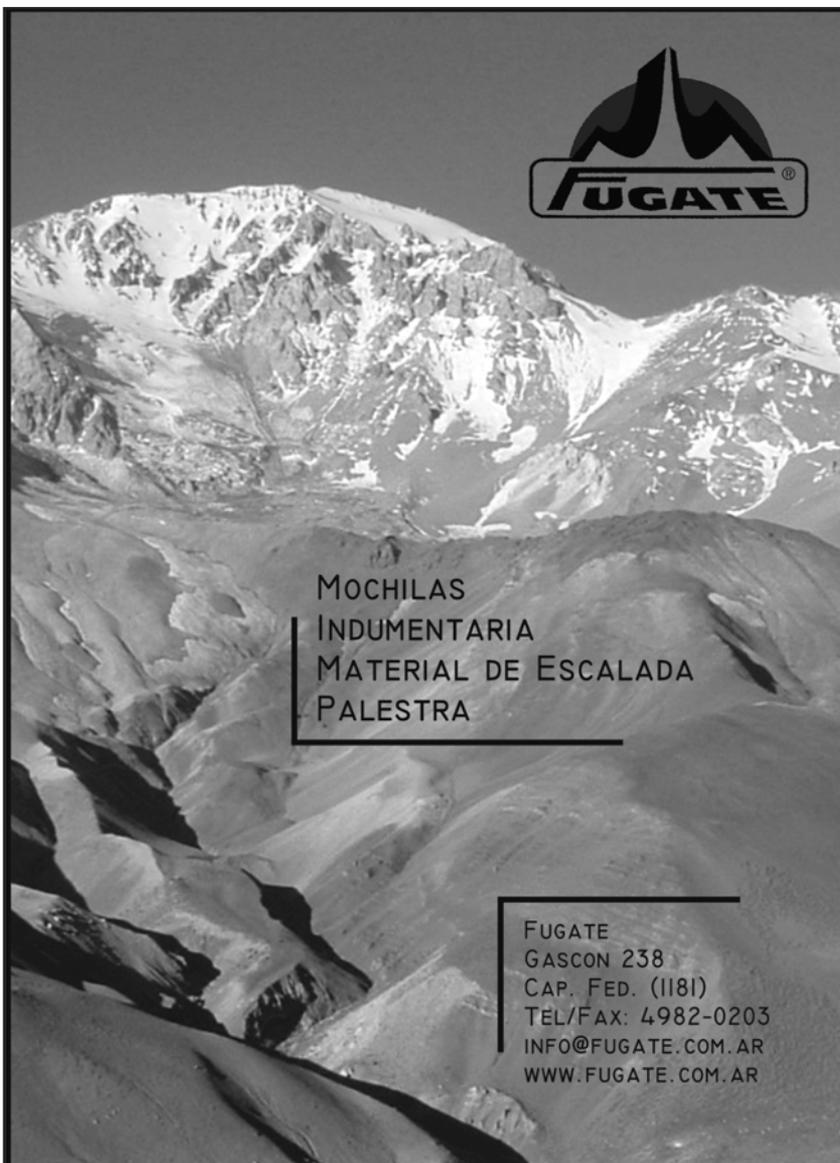
Luego de costear un arroyo, llegamos al pie de una cascada donde paramos a almorzar. El preciado descanso no duró más que unos veinte minutos donde pudimos recargar agua y continuar la vía. Siguiendo la ruta, por encima de la cascada, llegamos hasta una

cruz con porta mensaje -vacío- que llamamos "el coloradito". A esa altura el cansancio ya se notaba y el camino se ponía cada vez más difícil. El buen clima que nos había acompañado hasta ese momento pareció abandonarnos, el cielo se nubló y empezó a soplar viento frío. A pesar de todo, gracias a las pircas dejadas por andinistas anteriores pudimos llegar a destino ya casi al atardecer; eran alrededor de las 18.00. El refugio lanigla (S32 55.423; W69 21.930), con lugar para cuatro o cinco personas, se alzaba en un lugar precioso, al pie de una morena, desde donde se podía ver, cuando no estaba tapado por las nubes, el dique de Potrerillos.

A medida que íbamos llegando, fuimos rearmando el campamento. Luego del tan bien recibido ritual del mate, esta vez bajo la luna llena, fuimos a nuestras carpas a cenar y a dormir, mientras nos preparábamos para el nuevo día.

Sábado 22 de marzo: aclimatar

Nos levantamos temprano decididos a hacer el primer intento al Salto, pero el clima no nos esta-



FUGATE

MOCHILAS
INDUMENTARIA
MATERIAL DE ESCALADA
PALESTRA

FUGATE
GASCON 238
CAP. FED. (1181)
TEL/FAX: 4982-0203
INFO@FUGATE.COM.AR
WWW.FUGATE.COM.AR

ya nos conocés
más de 100 números compartiendo
la pasión por la montaña

www.alborde.com.ar

alborde

FITZROY
EXPEDICIONES

Explorando la Patagonia desde 1985

www.fitzroyexpediciones.com.ar

waterproof
100%

FrontLimit

Rupal / Pierobon Mountain
Libo / Wildlife / Tiendas Aliverti
venta unicamente en locales

FrontLimit

ba acompañando. Caía una suave nevada y el sol se asomaba entre un manto de nubes anaranjadas que iluminaban el campamento. Pensé, el esfuerzo realmente valió la pena. Era un lugar único y estábamos ahí para disfrutarlo.

El tiempo no mejoró sino hasta media mañana. Hasta ese momento, no imaginamos mejor opción que quedarnos resguardados en el campamento, compartiendo buenos momentos. Apenas se abrió el cielo decidimos aprovechar el tiempo e intentar el Mery para aclimatar.

Empezamos la marcha a muy buen paso. A pesar de eso algunos nos sentíamos bastante cansados, yo especialmente (no obstante estar subiendo sólo con una botella de agua). Por suerte gracias al ánimo que nunca falla cuando vas acompañado pude seguir el ritmo del grupo. El camino hacia el objetivo seguía la línea de toda la zona en la que estábamos, pedrera, pedrera y pedrera, que no facilitaba para nada el andar. Cuando habíamos alcanzado los 4136mts (faltaban menos de 400 mts para la cumbre), las nubes que nos habían acompañado toda la mañana reaparecieron de tal manera que en minutos casi no podíamos vernos entre nosotros y la temperatura había bajado bruscamente. Con ninguna posibilidad de mejorar y sin estar tan bien preparados para el frío que estaba haciendo, lamentablemente, nos vimos obligados a bajar.

A las 14.20 ya estábamos de regreso en el campamento, por suerte con tiempo suficiente para resolver el problema del agua. En efecto, a esas alturas todos estábamos convencidos de que la decisión tomada el día anterior había sido la correcta, pero desafortunadamente no logramos, a pesar de serios intentos, encontrar ninguna fuente de agua. Ni siquiera habían subsistido los manchones de nieve que desde lejos habíamos divisado.

Frente a esta perspectiva, un grupo se armó de valor y en dos horas y media habían bajado unos 300 mts hacia la fuente más cercana de agua, próxima a la cascada, y vuelto con varios litros de agua para todos.

Domingo 23 de marzo: ataque a cumbre

El semi descanso del día anterior nos había devuelto parte de las fuerzas perdidas durante los primeros días.

Nuevamente, el amanecer entre las nubes por encima del dique de potrerrillos fue espectacular. Esta vez el clima era insuperable. No hacía frío y sin nubes asomando ni indicios de empeorar, parecía que las condiciones estaban dadas para lograr nuestras metas.

Era el último día y, también, el último (y único)



José <<

intento para atacar el Salto. Con ese escenario fue fácil prepararnos para la jornada que nos esperaba, estábamos muy animados.

A las 8 de la mañana, con todo listo, comenzamos la marcha hacia el primer objetivo: el Pico Mery. Tomamos la misma ruta por donde habíamos bajado el día anterior aprovechando las huellas. Ya acostumbrados a la pedrera característica de la zona subimos a buen ritmo. El paisaje seguía siendo el mismo, íbamos dejando siempre el campamento debajo que se llegó a ver durante todo el camino hasta la cumbre.

A las 11.20 los primeros del grupo alcanzamos los 4508 mts; altura que nos marcaba el GPS como punto máximo del Mery. Descansamos unos veinte minutos entretenidos sacando las fotos del recuerdo y seguimos andando. Para llegar al Salto debíamos continuar avanzando por la misma cuchilla del Mery (serán unos 800 mts. en línea recta).

La emoción de la primera cumbre no fue muy duradera... Para quienes contábamos con muy poca experiencia en montaña el camino empezó a parecerse un tanto complicado. La vía por la arista, ya con piedras más grandes y movedizas, resultaba amenazadora y hacía la marcha mucho más lenta.

El panorama no se hizo más fácil a medida que fuimos avanzando. Después de trepar una pequeña canaleta, que nos demoró varios minutos (no sin algún memorable resbalón), y luego de atravesar otro tramo por la arista, llegamos finalmente a lo que podríamos llamar la anticima del Salto donde descansamos unos minutos.

Para alcanzar la cumbre debíamos realizar una pequeña escalada por otra canaleta nevada. Sin mayores dificultades pero con mucha precaución ya que en el ascenso se desprendían algunas piedras, uno a uno fuimos coronando el Salto. Eran las 13.44 y el GPS marcaba 4715 mts. El pico apenas dejaba espacio para todos. Hubiésemos preferido descender por una vía menos empinada, pero al ver las otras vertientes supimos que no teníamos otra alternativa. Para evitar cualquier resbalón optamos por bajar sin

la mochila. Al tirar la mía para que quede en la base de la canaleta, tomó envión por la nieve, rebotó en una piedra y cayó por el filo unos 30 o 40 metros abajo. No lo podíamos creer. Con nieve y sin crampones el rescate de la mochila se complicaba. Tras un pequeño esfuerzo la recuperamos. Debíamos decidir qué ruta tomar para volver. Nos sentíamos bastante bien y, a pesar de la altura, ninguno mostraba síntomas de malestar. El clima seguía perfecto: cielo azul, sin viento ni nubes a la vista. Volver a recorrer la escarpada cuchilla que llevaba al Mery no resultaba una de las mejores opciones, el camino no había sido fácil y preferíamos evitar mayores dificultades.

Por otro lado, hacia el oeste se nos presentaron nuevas alternativas. Delante nuestro podíamos ver posibles próximos objetivos. Sobre la misma cuchilla en que se ubica el Salto, siguiendo primero al oeste encontramos al Agustín Álvarez y pasando este cerro volviendo hacia el este, el Santa Elena, que cierra el perfecto anfiteatro formado por el circuito de los cerros. Atacar las tres cimas era tentador. El tramo se presentaba completamente diferente al transitado hasta el momento, un sendero sin mayores dificultades técnicas más que las propias de la altura.

Después de unos instantes de reflexión decidimos esta última opción. Seguimos la vía hacia el oeste, por la cresta rumbo al Agustín Álvarez. En menos de una hora habíamos coronado dos nuevas cumbres (sin nombre), una a 4750 mts y la otra a 4864 mts, marcados por el GPS. La arista seguía subiendo, avanzamos hasta los 4881 mts. y paramos a esperar al resto del grupo. En el ínterin el clima comenzó a cerrarse, en pocos minutos una nube nos había envuelto y empezó a bajar la temperatura. Corríamos el riesgo de que una nueva tormenta fuera a aparecer. Para llegar al Agustín Álvarez todavía quedaba un trecho y, en esas condiciones, iba a resultar difícil continuar.

Cumbre <<

No nos quedaban alternativas, teníamos que descender y rápido.

La mejor opción fue la vertiente suroeste que desembocaba directo en el lecho de un antiguo glaciar, que nos llevaría directo al lanigla. La ladera tenía nieve y no habíamos llevado crampones. Comenzamos el lento descenso. A medida que la fila avanzaba, las huellas se hacían cada vez más profundas dejando al descubierto la capa de hielo que había debajo. Al cabo de unos minutos, el primer resbalón... algunos golpes y un buen susto para varios.

Frente a este panorama fuimos a lo seguro. Cavando paso a paso unos escalones en la nieve dura, lentamente bajamos sin problemas a la base.

Allí nos esperaba una pedrera de casi cuatro kilómetros y medio hasta el refugio. Con ayuda de las linternas frontales y luego de una larga caminata, entre las 19.00 y las 22.00, fuimos llegando uno a uno al campamento. Había sido una jornada larga pero inolvidable. A medida que íbamos apareciendo, nos esperaban los chicos con mate y sopa para hidratarnos. Esa noche, todos teníamos motivos para festejar.

Lunes 24 de marzo: el regreso

A las 4 de la mañana estábamos despiertos para levantar el campamento, tomar un desayuno a base de café con leche y galletitas y preparar todo para la vuelta. Entre los voluntarios del grupo se distribuyó parte del equipo de algunos de los chicos que habían sufrido heridas por la caída del día anterior

para aligerarles la marcha. Cuando estuvimos listos, aproximadamente a las 6 de la mañana, emprendimos el regreso.

Amaneció en el camino mientras andábamos, el paisaje era alucinante y pudimos aprovechar para sacarnos varias fotos. En el trayecto alcanzamos a ver cóndores, llamas y hasta algunos caballos asomando. Hacía bastante calor. Al llegar al primer campamento nos tomamos unos minutos para hidratarnos, cargar agua y comer algo. Luego seguimos la marcha casi sin escalas hasta el punto de partida (entre las 12.30 y las 15.00 fuimos llegando todos). Al lado de la casilla de entrada nos esperaba la combi para llevarnos de vuelta a la Terminal de ómnibus de Mendoza donde, luego de la esperada ducha, nos juntamos a comer unos ricos lomititos antes de emprender el regreso a Buenos Aires. En el tan conocido restaurante del primer piso de la Terminal nos encontramos con muchos de los chicos del CABA con quienes compartimos las diferentes aventuras vividas por cada uno en las montañas de Mendoza.

Sin dudas, todos nos llevamos los mejores recuerdos de la salida. Fue una experiencia muy valiosa en la que aprendimos, un poco más, a compartir y a ser solidarios, a descubrir cómo superar nuevos desafíos, a disfrutar y a valorar cada paso y sentirnos recompensados por el esfuerzo, y es esa recompensa y tantas otras sensaciones que uno vive en la montaña las que te empujan a volver, una y otra vez.



evolución en acción

EQUIPOS TÉCNICOS PARA MONTAÑA

Colectora Panamericana 670 - Martínez
Tel/Fax 4763-3431 chalten@sion.com



CM TEXTILES
Telas por mayor

Aranguren 2966 - C1406FXD Cap. Fed.
Tel/Fax: 4611-8552 /1936
administracion@cmtextiles.com.ar

Rupal
Lo mejor en equipos de montaña

Marmot
FOR LIFE

Black Diamond

STERLING ROPE
MADE IN USA

CERRO TORRE
BACKPACKS

11 de Septiembre 4555 - (1429) - Capital Federal
Tel: (011) 4702-9017 y (011) 4702-1445
info@rupalnet.com - www.rupalnet.com

Envíos a todo el País

Nutrición en la altura

Por Valeria Curutchet
Lic. en Nutrición

El montañismo de altura es una actividad que conjuga un desmedido esfuerzo físico con condiciones medioambientales bastante hostiles. La combinación de estos factores genera un aumento excesivo tanto de nuestras necesidades de energía como de líquidos. Por este motivo es imprescindible para la actividad: programar y ejecutar un adecuado plan de alimentación e hidratación. A pesar de ser tan relevante, existe muy poca información sobre el tema.

Desde el CABA me invitaron a participar en el boletín, a través de una columna sobre nutrición en la altura. De esta manera se intentará ampliar los datos existentes, y aportar conocimientos técnicos que quizás no han sido abordados. Se comenzará con temas básicos como definir energía y gasto energético; después se irá complejizando hasta detallar una alimentación completa, adecuada para la altura. La idea general es siempre relacionar la temática nutricional con la actividad específica de montaña. Luego de una breve presentación, empezamos a definir conceptos elementales:

Gasto metabólico total

Para reconocer la causa del aumento de las necesidades energéticas en la altura, tenemos que definir el gasto metabólico total. El gasto energético total (GET) diario está constituido por:

- 1.- Gasto energético basal (GEB)
- 2.- Termogénesis inducida por los alimentos (TIA)
- 3.- Actividad voluntaria

1.- Gasto energético basal o de reposo:

Representa la energía necesaria para mantener el metabolismo de todas las células del cuerpo, además de la energía para conservar la circulación sanguínea, la respiración y los procesos gastrointestinal y renal.

El GEB está íntimamente relacionado con la masa magra corporal (masa libre de grasa), por ser más activa. Hay diferentes factores que afectan al GEB:

- **La superficie corporal:** la tasa metabólica (la energía que gastamos) se afecta con la pérdida de calor por evaporación a través de la piel. Esta pérdida está determinada por la extensión del área de la superficie corporal. Pero estudios más recientes demuestran que es más preciso evaluarlo por la extensión de masa magra. Para entenderlo mejor, un ejemplo: los atletas con buen desarrollo de masa muscular (masa magra) tienen un 5% más de metabolismo basal, que los individuos que no realizan actividad física alguna.

En la montaña, hay que protegerse del viento porque es un factor potenciador de las pérdidas de calor (y de la deshidratación); de esta forma, contrarrestamos un agente que aumenta el gasto energético basal (y las necesidades de líquidos también).

- **Edad:** con el aumento de la edad se reduce el GEB, porque el tejido adiposo (o grasa corporal, poco activo) va desplazando al tejido muscular (muy activo).

- **Sexo:** las mujeres tienen un GEB de 5-10% más bajo que los hombres de similar peso y talla; esto se debe a que tienen mayor cantidad de grasa corporal en relación a la masa muscular.

- Con **temperaturas ambientales extremas** el GEB se altera, los climas tropicales producen en los individuos un aumento de 5-20% del GEB. En climas de frío extremo, como puede ocurrir en la montaña, la variación del GEB se relaciona con el aislante de tejido adiposo disponible y de la vestimenta. A mayor aislamiento, menor influencia sobre el GEB.

- **El estrés:** estimula el sistema nervioso y por lo tanto el GEB.

- Con la **temperatura corporal:** el GEB se incrementa un 7% por cada

grado por encima de los 37 °C. En la actividad de montaña, debemos estar bien protegidos y aislados del frío con una vestimenta acorde a las circunstancias; pero tenemos que evitar estar sobrealbergados porque se eleva de la temperatura corporal. Si esto sucede, incrementamos la pérdida de calor, de líquidos y sales a través del sudor. Es decir, aceleramos nuestro gasto energético y el índice de deshidratación innecesariamente.

- **Alteraciones en el estado de nutrición:** como estados de inanición grave (varios días sin ingerir alimentos) o desnutrición prolongada. En estas situaciones el organismo se adapta disminuyendo el GEB hasta un 50%.

- **Durante el crecimiento y el embarazo:** en estos dos períodos se necesita energía extra para la formación de nuevos tejidos, por lo tanto el GEB aumenta.

2.- Termogénesis inducida por los alimentos (TIA):

Es el aumento del gasto energético, que tiene lugar varias horas después de la ingestión de una comida. Esta energía es necesaria para la digestión, el transporte, el metabolismo y el depósito de los nutrientes (que vinieron con los alimentos). Representa un 10% del gasto energético.

3.- Actividad voluntaria

Se refiere al gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades del individuo. De los tres componentes, es el más variable.

Las actividades que requieren el empleo de grandes grupos musculares son las que normalmente gastan mayor cantidad de calorías. Dos personas

de diferente peso que desarrollan una misma actividad tienen gastos calóricos diferentes.

- La **intensidad** y la **duración** son dos variables determinantes del gasto calórico de la actividad física. El ejercicio no sólo aumenta el gasto energético durante la actividad, sino que, en función de la intensidad y la duración de ésta, también eleva el GER durante el período de recuperación (o descanso). El aumento de la temperatura corporal y de la cantidad de hormonas que circulan seguirá teniendo cierta influencia sobre la actividad de nuestros tejidos. Además, algunos procesos metabólicos, como la circulación y la respiración, seguirán a un nivel superior durante un tiempo determinado, posterior a la actividad.

- La **superficie del terreno** influye marcadamente sobre el gasto energético que provoca la actividad física; cuanto más complicado es el terreno mayor será el gasto.

Las actividades, como el montañismo, que requieren necesariamente elevar el centro de la gravedad durante la marcha, agregan una demanda energética mayor. Por tanto, la **biomecánica de la actividad** actúa sobre el gasto energético.

Para calcular de manera más sencilla los gastos que provocan cada tipo de actividad, se crearon los llamados factores de actividad (Tabla 1). Estos factores se utilizan para multiplicar el GEB, y así calcular el **Gasto Metabólico Total**.

Necesidad de energía en la altura

Continúa en la página 14 >>

Tabla 1 | Factores de actividad

	Código	Clasificación	Fem.	Masc.
Nivel ideal de actividad física (OMS 1985)	A	Sedentaria	1.3	1.3
	B	Liviana	1.5	1.6
	C	Moderada	1.6	1.7
	D	Intensa	1.9	2.1
	F	Extremada	2.2	2.4

Tabla 2 | Gasto de calorías por hora y por minuto según diferentes pesos

Actividad	56 Kg de peso		93 Kg de peso	
	Kcal/hora	Kcal/min	Kcal/hora	Kcal/min
Montañismo de altura	503	8.38	820	13.67
Ciclismo moderado	251	4.18	409	6.81

En: Wolinsky I. Nutrition in Exercise and Sport. 3ª edition. CRC Press, 1997

Necesidad de energía en la altura

Como se puede observar en la tabla 2, el consumo de energía en la altura es muy elevado.

Por un lado, el GMB del montañista debe ser calculado como 1,5 a 2,2 veces superior al GMB del individuo sobre el nivel del mar (producto de todos los factores que influyen por la altura). A este valor se le deben sumar las necesidades calóricas específicas para la actividad. El factor de actividad del montañismo, para obtener el GMT, va de 2,8 a 3. Entonces:

GMB montañista =
1,5 a 2,2 x GMB del individuo sobre el nivel del mar

GMB montañista =
2,8 a 3 x GMB del montañista

De estos cálculos obtenemos valores que van desde los 4000 a 6000 kcal. por día.

Resumiendo
Las necesidades energéticas para el montañismo son elevadas por:

- Ser una actividad que se desarrolla en un clima extremo, con mayor exposición a la influencia del viento y con disminución progresiva de la presión parcial de oxígeno.
- Implicar un esfuerzo físico de extensa duración, e intensidad elevada.
- Desarrollarse en un terreno complicado, que determina una biomecánica exigente de la actividad.

Cine de altura

Mujeres en las rocas

Dos películas con enfoques muy distintos acerca de la escalada femenina.

A day in the life of five women who climb



“A day in the life of five women who climb” plantea un recorrido, en formato de entrevistas, sobre la vida de 5 mujeres norteamericanas de distintas edades y con distintas ocupaciones para quienes la escalada en roca forma parte de sus vidas. La visión del deporte que cada una de ellas expone coincide en que todas dan muestras de una fuerte determinación para superar los obstáculos, sean estos materiales, afectivos o deportivos. Su director, Paul Dusatko, apela a posicionar a estas mujeres como fuentes de inspiración y ejemplos a seguir. La filosofía de cada protagonista se condensa en forma de lemas, por ejemplo, “Siempre fluye, antes que forzar” (Tiffany Levine Campbell) y “Me doy cuenta de que no puedes tener lo que quieres en la vida o en la escalada sin tomar riesgos” (Brandi Mulligan).

Dirección: Paul Dusatko
Producción: Integrity7
Intérpretes: Stephanie Forte/ Beth Rodden / Brandi Mulligan / Roxanna Brock / Tiffany Levine Campbell

Passion de cimes

“Passion de cimes” es un film francés, producido por TV5 que traza un retrato emocional y deportivo de Catherine Destivelle. Si bien Destivelle se aseguró su lugar en el alpinismo gracias a una serie de ascensiones en solitario, este film propone una nueva faceta donde comparte con distintas personas su pasión por la actividad. Cada compañero seleccionado la acompaña a través de diferentes tramos: se suceden entonces la ascensión de la cara este del Grand Capucin, la Aguja del Grepon y la Aguja Verde, todas ellas pertenecientes al macizo del Mont Blanc. Con una fotografía impecable y unas increíbles tomas aéreas, el film ganó el gran premio del público en el Festival d’Autrans.

Dirección: Remy Tezier
Producción: France 5/ Tec TEC Production
Intérpretes: Catherine Destivelle / Pauline Pretet / Lothar Mauch/ Gaby Briand / Victor Decamp



CURSOS 2008

MONTAÑISMO

DE ALTURA

Para todos aquellos que deseen iniciarse en la ascensión de montañas de más de 4000 m. de altura, el CABA les ofrece una capacitación en cuanto a **Equipamiento, Alimentación, Hidratación, Logística, GPS, Preparación Psíquica, Preparación Física, Acclimatación, Medicina y Meteorología** y demás aspectos que deben considerarse para alcanzar la cumbre con responsabilidad y seguridad, sin perder la alegría y las grandes emociones que el montañismo conlleva. Venite a la charla informativa. Es de asistencia libre y gratuita. Trae a tus amigos. **Te esperamos el 14 de Agosto del 2008 a las 20 hs. en nuestra sede.**



+ SALIDAS A MENDOZA.

Ingreso y escalada en la Palestra Nacional de Andinismo (CeNARD).
Entrenamiento personalizado dirigido por Profesores Nacionales de Educación Física, gratuito para alumnos y socios.
GPS + Orientación. Expediciones.

Personajes ilustres

Por Adrián Sánchez

Darío Bracali



1972-2008

Ya escribí y borre más de 10 veces este artículo. Creo que ninguno me va a conformar, como esta realidad.

Darío le dedicó muchas de sus energías a subir las montañas más altas, se convirtió en el primero en subir las 10 más altas de América, abrió rutas, varias primeras, dos ochomiles, etc. Constantemente pensando en nuevos desafíos, documentando, escribiendo artículos, libros, filmando y muchas cosas más.

Recuerdo como lo conocí, buscaba información de esas montañas que no va nadie y todos los caminos me llevaron a él. Generosamente compartió info, puntos de gps y experiencia sin pedir nada a cambio.

Hace ya 54 años de la Primera Expedición Argentina al Himalaya, el objetivo era el mismo, el Dhaulagiri.

Hoy descansa en las laderas de esta montaña símbolo para nuestro montañismo; allá donde le gustaba estar, donde disfrutaba, donde se destacaba y para la que se había preparado toda la vida.

Fe de erratas

En el número anterior, en la nota de Argentina, mas de 50 años en el Himalaya. La expedición Argentina del 1981 fue al Dhaulagiri y no al Annapurna. El Jefe de la misma fue Mario Serrano.