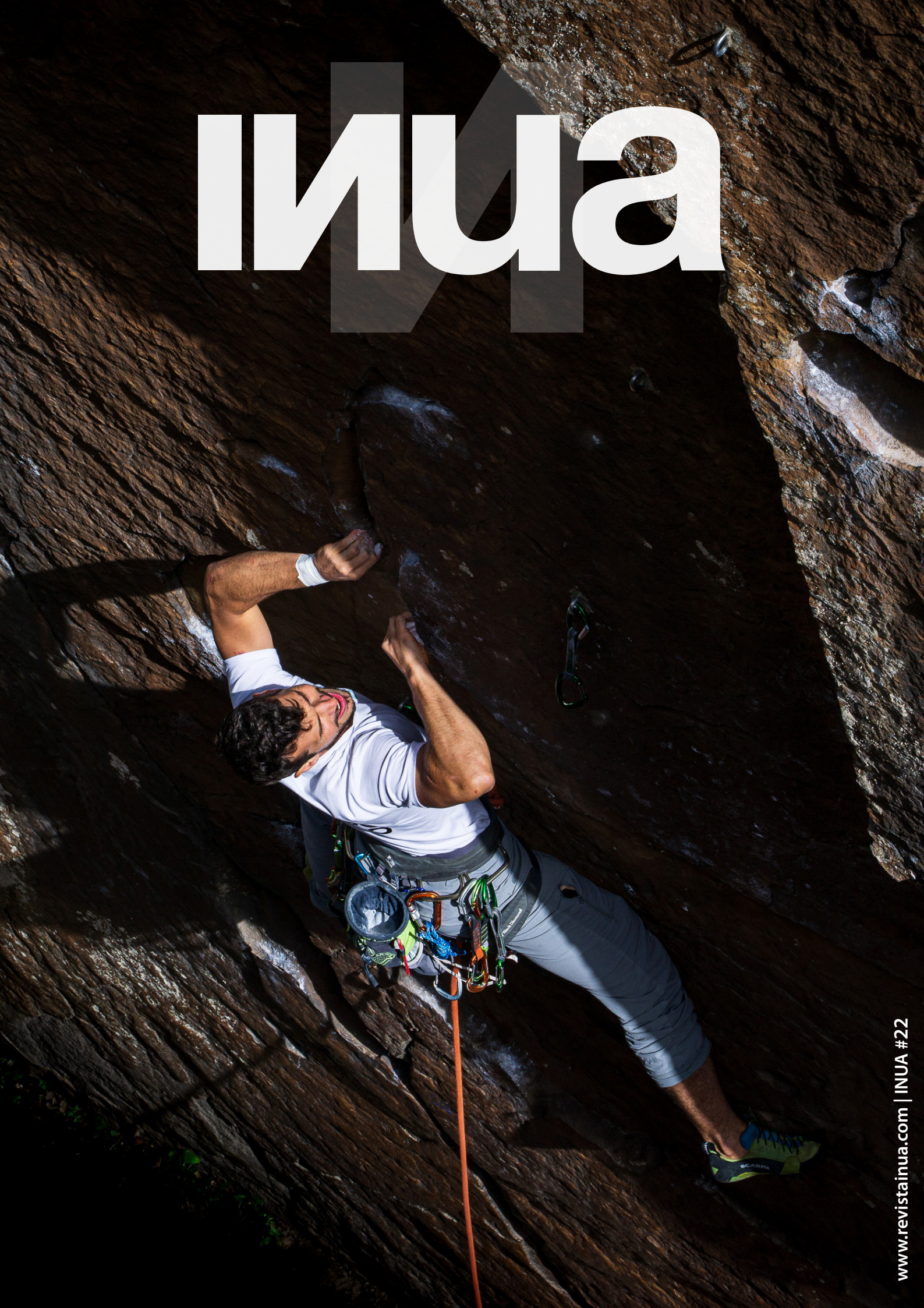


INUA



EDITORIAL

La esencia de todas las cosas

Hay una palabra inuit que no tiene traducción fácil: inua. El espíritu vivo de todas las cosas. Lo que habita en cada copo de nieve, cada glaciar, cada tormenta. Lo que se pierde cuando solo miramos la pantalla.

Los inuit lo entendieron antes de que existieran los algoritmos: la naturaleza no se conquista. Se respeta. Ese respeto radical — hacia la tierra, hacia los demás, hacia lo que no podemos controlar — es exactamente lo que el mundo lleva demasiado tiempo perdiendo.

Hoy las redes amplifican la cima y silencian el proceso. Las expediciones comerciales sustituyen a la exploración honesta. Y mientras unos eligen filtro para su última cumbre, otros no pueden cruzar una frontera sin jugarse la vida. Hay guerras abiertas en demasiados puntos del planeta. Ignorar eso desde la comodidad de una mochila bien equipada no es aventura. Es ceguera.

La paz que se siente en una arista al amanecer no es un lujo estético. Es una señal. Un recordatorio de que es posible. De que merece la pena.

En INUA creemos que la exploración verdadera y la paz nacen del mismo lugar: del respeto. A la naturaleza. A quienes la habitan. A uno mismo.

Sal. Ligero. Con el inua intacto y la paz como brújula.

—
El equipo INUA

SUMARIO

06 Recuerdos de Chapursan. 1.000 tazas de té

Tato Rosés | Marta Bretó

42 Entrevista a Alberto Iñurrategi

Miguel Álvarez

64 Fjällräven. Pántalon Abisko Winter

Redacción INUA

72 En la Sombra de Slesova

Bronwyn Hodgins | Alexa Flower

84 Wild Country. Mochila Progress

Redacción INUA

96 Nutrición Deportiva Outdoor

Héctor Blandín Santamaría

108 Hielo Virgen en el Fin del Mundo

Rafael Vadillo

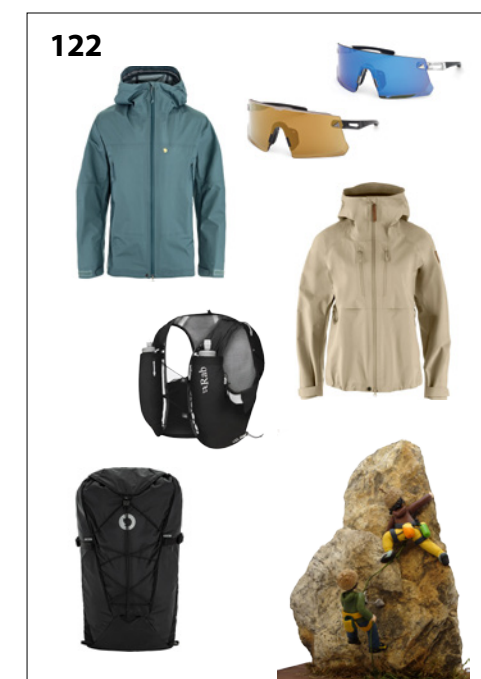
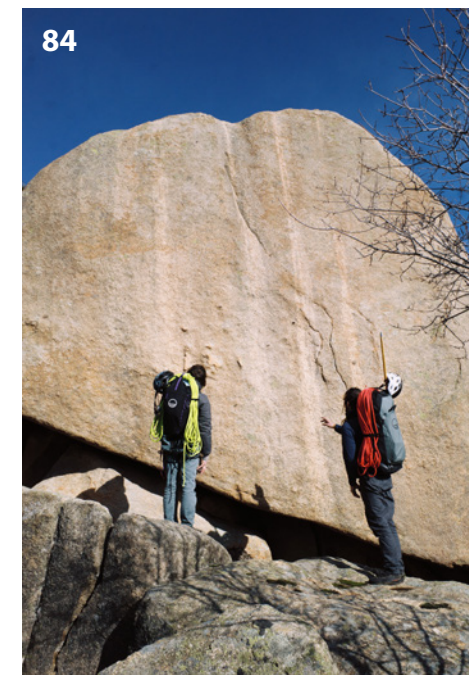
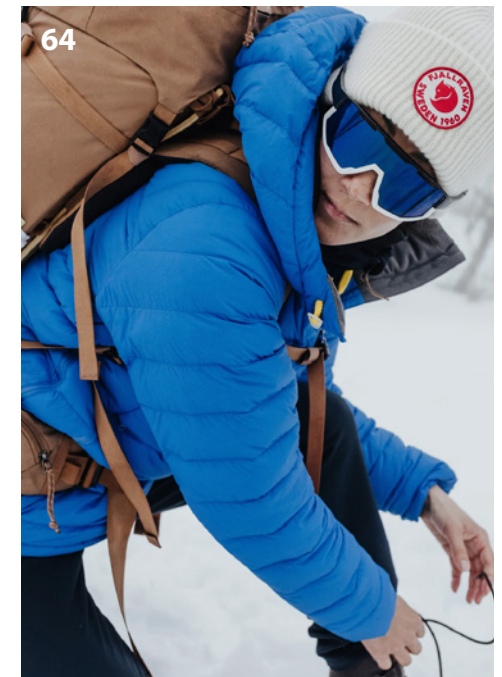
122 Material. Últimas Novedades

132 Redes Sociales y Turismo de Montaña

Mar Cuetos | Miguel Álvarez

Foto de portada: Andrea Guffanti. Canyon Bosco Scorace. Sicilia

Autor: ©Massimo Cappuccio





TREKKING

RECUERDOS DE CHAPURSAN

1000 TAZAS DE TÉ



Entre glaciares remotos, aldeas olvidadas y montañas sin cartografiar, Chapursan revela un mundo donde la aventura aún conserva su esencia más pura. Un viaje al corazón del Karakórum marcado por la hospitalidad, el riesgo y mil tazas de té compartidas.



Texto: **Tato Rosés**

Fotografía: **Marta Bretó y Tato Rosés**

// *En octubre de 1982, a poca distancia de donde estamos una avalancha sepultó a un grupo de pastores. Están enterrados en ese pequeño cementerio". Más o menos con estas palabras Sikander Azam nos explica el trágico final de unas personas anónimas en un entorno solitario y salvaje.*

Diez días antes, Alam Jan, Marta y yo nos encontrábamos en Alí Abad, un caótico pueblo en el distrito de Hunza-Nagar construido de forma desordenada alrededor de la carretera. Tras varias horas dando vueltas logramos encontrar la oficina donde se tramitan los permisos para acceder a las zonas restringidas de la región. Por fortuna, resulta que Alam es amigo de infancia del oficial de coordinación del distrito, y en poco más de una hora tenemos en la mano el salvoconducto que nos da acceso a las montañas fronterizas con Afganistán.

↑ **Montañas de tonos rojizos en las que se inspiró Matthieu Paley para pintar el mural que adorna nuestra habitación en casa de Alam Jan, en Chapursan**

Después de cruzar el puesto de control militar de Afiyatabad arranca una tortuosa pista que asciende hacia el pasado. Aparece un paisaje cuajado de precipicios, desfiladeros y montañas sin nombre. 60 km y cuatro horas más tarde, ya de noche, llegamos al peque-

ño pueblo de Zood Khun, enclavado a unos 3300 m de altitud en el recoleto valle de Chapursan. La casa de Alam es una construcción tradicional wakhi. Tiene una sola estancia soportada por varias columnas de madera, con una claraboya central por la que se filtra la luz diurna. No hay mesas ni sillas. Se come y se duerme en el suelo, forrado con mullidas alfombras. En el centro se encuentra la estufa de leña, que en invierno permanece encendida día y noche para poder soportar las bajísimas temperaturas que congelan Zood Khun.



Al atardecer, dos niños vuelan una cometa frente al Hindukush mientras, ya de noche, las canciones wakhi llenan el valle de una emoción serena y ancestral.

Al caer la tarde salimos a dar una vuelta por el pueblo. En un prado con vistas a las montañas nevadas del Hindukush dos niños vuelan una cometa. Es muy sencilla: dos palos de madera dispuestos en cruz y una bolsa de plástico. Los observamos durante un rato e immortalizamos la escena en fotografía y vídeo.

Después de la cena disfrutamos de una serie de poéticas canciones wakhi, bellamente interpretadas por Shirin, Alam y Hafeez.

Nuestra pequeña casa, donde nos alojamos Marta y yo, está presidida por un cuadro pintado en la pared que representa unas montañas de tonos rojizos. A la derecha de las montañas se lee la frase “Live without borders” (Vive sin fronteras), que resume la filosofía de vida de los amantes de la aventura y la libertad. Es obra de Matthieu Paley, autor de varios libros y artículos sobre la vida en las montañas del Pamir, el Hindukush y el Karakorum.

—Me gustaría ir con vosotros, pero me duele la rodilla —se disculpa Alam—. Crecí con mi madre en estas montañas. Cuando era niño la acompañaba a llevar el ganado hasta

los pastos de verano. Nunca fui a la escuela; entonces la vida era diferente.

Alam ha recorrido incontables montañas entre Afganistán y Pakistán. De joven salía de caza con su padre, principalmente en invierno, cuando el frío empuja a los íbices a descender en busca de hierba fresca. Tiempo después abandonó la caza y surgió la pasión que mueve su vida: descubrir nuevas rutas hacia lugares desconocidos. La segunda y última edición de la guía *Trekking in the Karakoram and Hindukush*, de Lonely Planet, describe varias rutas por esta zona gracias a la colaboración de Alam. Luego, la artritis reumatoide avanzó con rapidez y le impidió seguir explorando su tierra.



Llevamos unas dos horas de ascenso por un camino pedregoso aunque relativamente cómodo. Viento, nubes oscuras y lluvia ligera. No falta mucho para el primer campamento, pero por lo visto, para Hafeez, Sikander e Is Rör, nuestros acompañantes, ha llegado la hora de comer y beber *choi* (té hervido con leche). Cada vez estoy más convencido de que nuestra ruta va a ser una excursión dominiguera. Si cada dos horas hay que parar para comer y en tres horas llegamos al siguiente campamento, mal va la cosa.

Hafeez es granjero y muki (líder religioso de una comunidad), Is Rör minero, y Sikander, hijo de Alam Jan, granjero. Además, todos ellos desempeñan trabajos temporales de cualquier tipo, y en verano son guías de montaña. Tal como van equipados no parece posible completar la ruta prevista. Tejanos, zapatillas deportivas, botas medio rotas... Pero para ser justos, en Pakistán resulta muy difícil conseguir un equipo decente de montaña.

La idea ingenua de que vamos de paseo dominguero se desvanece por completo al día siguiente. Peligrosa, traicionera y exigente, así es como definiría la ruta que seguimos a lo largo del glaciar Kuk-e-Yaz. A las pocas horas todos hemos sufrido varias caídas, aunque sin apenas consecuencias. Una lesión importante supondría un problema muy grave, pues aquí no hay forma de organizar un rescate. Es lo que tiene la aventura, una buena dosis de riesgo incontrolable.



Pico Kuksar (6925 m), desde donde nos cayó la avalancha.

La ruta por el glaciar Kuk-e-Yaz no es un paseo: terreno traicionero, caídas constantes y ningún rescate posible en caso de accidente



*Puesta de sol desde uno
de los campamentos,
sobre 4000 m de altitud.*

Por la noche, en la pequeña cabaña de piedra donde cenamos, Is Rör talla hábilmente una cuchara de madera con la preciada navaja suiza de Sikander. Hoy toca sopa con fideos.

La nieve caída durante la noche nos obliga a permanecer un día entero en el campamento. Ante nosotros se despliega un paisaje agreste, implacable y bello. De fondo se oye

el murmullo del glaciar en su lento y constante avance hacia el valle; de vez en cuando una roca se precipita en una de las infinitas grietas de hielo. Enfrente, una montaña rojiza cambia lentamente de tonalidad a medida que el Sol se acerca al horizonte. Reconocemos la montaña que Matthieu Paley pintó en una de las paredes de nuestra casita en Chapursan.

Tras varios días de ruta por la morrena del glaciar, con pendientes de vértigo y sin apenas espacio para colocar los pies, a más de 4000 metros de altitud descubrimos un cercado de piedra seca. En su interior hay multitud de minerales de cuarzo de distintos colores, algunos con preciosas incrustaciones de diversos colores.

—La mina está allí arriba —dice Sikan-der—, junto a esa zona de piedra más oscura.

—¿Y cómo se llevan el cuarzo? —preguntamos.

—A cuestras, en la mochila.

Los mineros cargan con 25 kg de piedras más su equipo personal; en total no menos de 35 kg.

—¿Y es rentable? —pregunto.

Is Rör, que es minero, contesta inmediatamente que sí. En esta tierra recoger mineral de cuarzo es una buena forma de ganarse la vida, a pesar de los evidentes riesgos que comporta. Una caída desafortunada y se acabó. Si no tienes dinero para costear los tratamientos médicos puedes quedarte cojo para toda la vida. Si la ruta me parece dura con 18 kg a la espalda, no quiero imaginar lo que sería con 35 kg.

A partir de la mina nos adentramos en terreno desconocido. Ninguno de nuestros acompañantes ha ido más allá, ninguno ha cruzado el collado Yoksh Goz (Pastos del íbice), que da acceso al glaciar Batura.

Desde octubre de 1982, este humilde camposanto es el hogar de un grupo de pastores anónimos, arrollados por una avalancha mientras dormían.



*Ascenso hacia el campo alto,
sobre 4900 m de altitud.*

Antes de comenzar la excursión, Alam nos mostró un antiguo mapa en blanco y negro colgado en la pared.

—El collado no está indicado en el mapa —señaló Alam.

—¿Pero existe? —le pregunté sorprendido.

—Sí, existe, yo lo he cruzado dos veces. Pero si estuviera indicado la gente podría ir —sentenció con una sonrisa.

Lo cierto es que el gobierno pakistaní no elabora mapas topográficos para uso civil. Cartográficamente, estamos en un lugar prácticamente en blanco, como la mayor parte de Asia Central hasta finales del siglo XIX.

La progresión es lenta y penosa. Varios pasos sobre terreno firme y al siguiente nos hundimos hasta la rodilla o la cadera. Es fácil quedarse atrapado entre las rocas que hay bajo la nieve. Nadie se queja. Seguimos adelante, hacia el collado Yoksh Goz, bautizado así por Alam Jan, una de las primeras personas en cruzarlo.

***Cada paso hacia el collado
Yoksh Goz es una lucha
contra la nieve profunda y
las rocas ocultas.***

Nos detenemos para comer en una fuerte pendiente llena de rocas sueltas, unos 50 metros por encima del glaciar. Un resbalón y nada podría detener la caída. De fondo se escuchan los crujidos del glaciar y el grave murmullo de las avalanchas de nieve. Trato de imaginar una posible ruta hacia la cima del pico Kuk Sar, pero no lo consigo. Todo es demasiado empinado, y sobre los resaltes rocosos hay muros de nieve que amenazan con derrumbarse en cualquier momento.

Poco a poco vamos ganando altura. Picos afilados, valles y glaciares hasta donde la vista alcanza. Hafeez e Is Rör son los que más notan la hipoxia. Desde arriba miro como avanzan, muy despacio, inclinados hacia delante, cargados como mulas. Por primera vez Marta los adelanta.

—Creo que el collado está por allí —me dice Sikander señalando hacia la izquierda, unos 100 metros por encima de donde nos encontramos. La alternativa, un collado a la derecha y mucho más lejos, tiene mala pinta. Rocas, hielo y una cornisa de nieve prometen una ascensión incierta.



*Salida de Luna desde
el campo alto.*



Dentro de la tienda, con el cuerpo magullado y los músculos doloridos tras horas de ascenso, disfrutamos de un merecido descanso antes de la cena.

—¡Tato, vamos al collado para ver si es el bueno! —me invita Sikander desde fuera.

—¿Ahora? —contesto con incredulidad.

—Sí, ahora. ¿Vienes?

—Vale, ahora salgo.

Me da una pereza indescriptible abandonar el agradable calor del saco y empezar a caminar hacia el collado de la izquierda, pero es mejor saber si es o no el correcto cuanto antes. En poco más de media hora comprobamos que no lo es. Un gran fastidio, pero así son las cosas.

→ **Nuestro campamento al caer la noche. De fondo el pico Kuksar, de 6925 m de altitud.**





↑ ***Tratando de ascender hacia el collado Yoksgoz. Una cornisa de nieve en equilibrio precario nos impidió continuar nuestra aventura hacia el glaciar Batura.***

Sobre las cuatro de la madrugada ya estamos en pie. Las botas heladas, rígidas, duras como piedras. Poco a poco nos acercamos al collado, y cada vez me parece más peligroso tratar de cruzarlo. Desde la base estudiamos la pared para dar con la mejor línea de ascenso. Las rocas quedan descartadas. Mejor la pala de nieve dura.

Is Rör y Sikander empiezan a subir en diagonal con la única ayuda de unos palos lar-

gos de madera. Un ligero resbalón e Is Rör se desliza a toda velocidad pendiente abajo. Empiezo a subir, dejando la cornisa a la derecha por si se desprende. Por detrás, Hafeez y Marta. Alcanzo un resalte rocoso cubierto de hielo y nieve. Miro hacia mi izquierda y veo a Sikander dando volteretas sin control, rebotando contra la nieve. Cuando se recupera, él e Is Rör vuelven a subir por otra zona un poco menos helada.

Apoyo la punta de los crampones en un resalte de la roca, clavo el piolet en el hielo y consigo superar el paso más comprometido. Un poco más arriba introduzco en la nieve una estaca para asegurar a mis compañeros. Alzo la vista y compruebo que el único modo de llegar al collado es atravesando la cornisa. Lo más probable es que se desprenda y nos lance a todos cuesta abajo. Marta patina varias veces en el hielo, pero poco a poco progresa. Hafeez resbala casi a cada paso pero se mantiene en la pared. Le pregunto si todo va bien y contesta con un lacónico “very good” (muy bien). Sin crampones ni piolet es improbable que superen el tramo de roca y hielo. Nadie parece percibir el peligro, así que finalmente les digo que lo mejor es dar media vuelta, que no vale la pena correr más riesgos. Todos asienten, aunque Marta insiste en que igual lo podemos conseguir.

El hielo, la cornisa inestable y los resbalones constantes nos obligan a elegir la prudencia y dar media vuelta.



—¡Avalancha! —grita Marta emocionada. Una nube de nieve desciende a toda velocidad por la ladera del pico Kuk Sar. Afortunadamente estamos lejos, a unos 50 metros por encima de la lengua del glaciar. Saco la cámara de vídeo y empiezo a filmar. La avalancha alcanza el valle y rebota. El grave murmullo inicial se convierte en un rugido ensordecedor, y entonces somos conscientes de que nos va a arrollar. Nos lanzamos al suelo y en menos de un segundo nos alcanza el viento catabático empujado por la nieve a unos 200 km/h.

Me lanzo al hueco que forman dos grandes rocas. Una mezcla de nieve y cristales de hielo barre el paisaje. Cuesta respirar. La temperatura desciende inmediatamente. Alzo la vista y lo veo todo blanco.

—¿Estáis bien?! —pregunto gritando.

Todos responden excepto Hafeez. Quizá la avalancha lo ha lanzado contra una roca, pero tras la incertidumbre inicial aparece cubierto de nieve. Estamos blancos y helados, pero vivos. La euforia del momento nos impulsa a reír y gritar.



VER VÍDEO
AVALANCHA

Tu agencia local
en Kathmandu

Plan Himalaya

Trekking y viajes en Nepal,
Bhutan, Tíbet y Sikkim

planhimalaya.es / planhimalaya.com / planhimalaya.cat

→ **Vista hacia el collado Yoksgoz, a dos días de camino.**

Días más tarde nos encontramos subiendo a paso lento por una molesta ladera arenosa con rocas de múltiples tamaños en precario equilibrio. La situación es complicada. Las rocas se desprenden cada vez que damos un paso o cuando nos agarramos a ellas para progresar. Trato de ascender en diagonal hacia donde suponemos que está el camino, pero el suelo se desmorona. A gatas, con rápidos movimientos de piernas y brazos, al borde del colapso y con los pulmones llenos de fuego, logro alcanzar la angosta senda, de no más de un palmo de ancho.

—¡Ya estoy en el camino, pero por aquí no vengas que es muy peligroso! —le digo a Marta jadeando.

Ella trepa perpendicularmente a la pendiente. Parece imposible, pero poco a poco va ganando metros con su inmensa mochila a la espalda. Se agarra a una roca grande que empieza a moverse. Sin mochila descendo a toda velocidad y consigo darle la mano en el último momento, antes de que la roca empiece a rodar cuesta abajo.

Al cabo de largas horas, exhaustos, llegamos a la zona de acampada. Un río somero y tranquilo cruza una amplia explanada de hierba y arena dibujando suaves meandros. Recogemos unos jugosos ruibarbos y nos sentamos todos juntos, asimilando las experiencias vividas, cada uno a su manera. Las vistas son magníficas; afilados picos cubiertos de nieve desaguan en el glaciar Yishkuk.



Tras largas horas de esfuerzo, alcanzamos exhaustos el campamento, un oasis de hierba y agua serena bajo los picos nevados que alimentan el glaciar Yishkuk.

A pocos metros del campamento hay un cercado de piedra. En su interior diez tumbas rudimentarias recuerdan la peligrosidad de estas montañas. En uno de los lados hay una brecha causada por la nieve del invierno. En octubre de 1982, a unos 200 metros de nuestras tiendas de campaña nueve adultos y un

niño murieron mientras dormían sepultados por una avalancha. Eran pastores que habían venido a recoger el ganado antes del invierno. Al día siguiente el muro de piedra está reconstruido; un hermoso gesto de respeto hacia unos compañeros desconocidos que siempre permanecerán aquí.

Campamento Marta and Tato, bautizado con nuestros nombres por Sikander y Hafeez, pues por lo visto nadie había acampado antes en este lugar.



Una senda desdibujada serpentea hacia ninguna parte. El ascenso no es fácil, pero aquí nada es fácil. Media hora más tarde, a unos 300 metros por encima del valle, aparece una cabaña de piedra junto a un cercado para cabras. En su interior una mujer remueve en silencio la leche que contiene una olla sobre la lumbre para elaborar un tipo especial de yogur. Hoy acamparemos aquí.

Al caer la tarde una nube de polvo envuelve al rebaño de cabras que desciende por la empinada ladera que hay frente a la cabaña. Han pasado todo el día en los pastos de verano, más allá de donde alcanza la vista. En poco más de 20 minutos llegan acompañadas del pastor, un hombre menudo y recio con la piel ajada por toda una vida a la intemperie. Al amanecer volverá a subir y no regresará hasta que el sol se aproxime al perfil de las montañas. Su mujer ordeña las cabras cada mañana, elabora productos lácteos y prepara la comida. Llevan una vida dura y austera, sin ninguna de las comodidades a las que estamos acostumbrados en los países desarrollados.

Al día siguiente, durante el desayuno le regalo a Is Rör mi navaja suiza.

—Gracias, gracias —responde con voz queda mientras observa la navaja.

Apoyados en la pared de la cabaña, bajo el sol de la tarde saboreamos un delicioso vaso de yogur caliente.

—¡Muki! Ches (chinchín)!

Chocamos los vasos y sonreímos, compartiendo tácitamente un momento que resume dos semanas de intensas experiencias.

➤ **Pastora wakhi preparando chapati en su cabaña.**

➔ **Puesta de sol desde la cabaña de pastores.**

➡ **El pastor encierra a su rebaño de cabras en un cercado de piedra y arbustos espinosos para evitar que sea atacado por leopardos de las nieves.**



CONTACTO Y DATOS DE INTERÉS

Alam Jan Dario

Facebook: alam.j.dario

Marta y Tato (Indomitux)

www.indomitux.eu

Facebook: IndomituxAventura

Instagram: indomitux.aventura

Correo electrónico: info@indomitux.eu

Enlaces para ver el tráiler y la película de esta aventura (*1000 tazas de té. Recuerdos de Chapursan*) y el resto de películas de Indomitux:

Tráiler y película: <https://indomitux.eu/1000-cups-of-tea-discovering-chapursan/>

Más películas Indomitux: <https://indomitux.eu/nuestras-peliculas/>



De izquierda a derecha:
Tato, Marta, Hafeez
(Muki) Is Rör Karimi y
Sikander Azam.

EXPERIENCIAS ÚNICAS EXCURSIONES Y VIAJES FOTOGRÁFICOS



FORMACIÓN PRESENCIAL Y ONLINE

INSPIRACIÓN VIDEOCLUB, BLOG Y FESTIVAL ANUAL

indomitux.eu
VIVE, SIENTE, FOTOGRAFÍA



ENTREVISTA

Alberto Iñurategi

La montaña sin ruido



Antes de que existiera el GPS o el alpinismo comercial, había dos vascos que subían montañas con mapas imperfectos y una confianza ciega en quien había ido antes.

Alberto Iñurrategi lleva más de tres décadas ligado al Himalaya. Junto a su hermano Félix formó una de las cordadas más respetadas del alpinismo internacional, reconocida no tanto por los récords como por la manera de alcanzarlos: con honestidad y sin alardes.

Hoy, ya sin buscar cumbres propias, acompaña a otros hacia las suyas. Esta conversación recorre lo que queda cuando todo lo demás cambia.



- Cuando empezasteis tú y Félix en los 80, ¿qué significaba preparar una expedición al Himalaya? ¿Cómo se resolvía la logística, la información sobre las rutas, la financiación... cuando no había nada de lo que hay ahora?

Era un privilegio y lo vivíamos con una ilusión difícil de explicar. Incluso para quienes estuvimos allí, cuesta hacerse una idea de lo que significaba todo aquello. La información era escasa, así que confiábamos mucho en la experiencia de quienes habían ido antes; preguntábamos, escuchábamos y aprendíamos casi a ciegas.

Las expediciones al Himalaya eran viajes de tres meses a un mundo completamente distinto, donde uno tenía que resolverlo todo: desde los permisos hasta la compra de comida para dos meses, pasando por la cocina, las contrataciones del staff y de los porteadores. Los pagos eran cantidades tan pequeñas que, literalmente, hacía falta casi un porteador solo para cargar con el fajo de billetes. Y ellos, mientras tanto, portearían descalzos y con tres harapos.

Durante unos pocos años conocimos incluso la figura del mail runner, aquel que bajaba y subía el correo desde la carretera o el aeródromo más cercano.

A veces pienso que quienes salen hoy al espacio exterior quizá no vivan algo tan extraordinario como lo que tuvimos la suerte de vivir nosotros. Porque aquello no era solo una expedición, era una aventura humana, quizás, irrepetible.



- *Erais conocidos por escalar en estilo alpino en una época en que muchos equipos usaban oxígeno, sherpas y campos fijos. ¿Era una decisión ética, estética, económica... o las tres a la vez?*

Esa es la leyenda urbana. La realidad es que nosotros empezamos con muy poca experiencia en montaña y, durante muchas expediciones, tuvimos más que suficiente con practicar un himalayismo clásico. Fue en el 95, cuando ascendimos el Cho Oyu en estilo

alpino y empezamos a mirar las cosas de otra manera. A partir de ahí intentamos pulir el estilo, pero nunca tuvimos pudor en emplear un enfoque que no fuera estrictamente alpino cuando la situación lo pedía.

Al final, fueron más las ascensiones en clásico ligero que las realizadas en puro estilo alpino. Y, visto con perspectiva, creo que eso también forma parte de nuestra trayectoria: avanzar, aprender, ajustar... sin necesidad de encajar en etiquetas.



- Los 90 fueron el momento dorado del alpinismo vasco: ¿Qué había en el País Vasco que generaba esa cantera? ¿Ha desaparecido algo de eso hoy?

Desde principios del siglo pasado se popularizaron las ascensiones a las montañas del entorno: cumbres modestas en altura, pero enormemente atractivas. En ese contexto surgieron figuras como Andrés Espinosa, un adelantado a su tiempo que en 1931 quiso escalar el Kangchenjunga, o la expedición Tximist de 1974, un auténtico catalizador que transformó el alpinismo vasco e inculcó una filosofía de perseverancia y valentía que aún perdura.

Paralelamente se desarrolló un periodismo de montaña sorprendentemente profesional, capaz de dar visibilidad semanal, en periódicos generalistas, a una infinidad de actividades. Aquello creó cultura, comunidad y referentes.

Con el tiempo, todo esto también ha cambiado, como es lógico. Pero aun así, la Federación Vasca sigue siendo la que más federados tiene: 40.000 licencias en una comunidad que no llega a los 2,5 millones de habitantes. Me parece muy significativo.





- Hoy un alpinista lleva GPS, previsiones meteorológicas por satélite, puede hablar con su familia desde la cima. ¿Eso cambia fundamentalmente la relación con el riesgo y con la montaña, o es solo un cambio de herramientas?

A lo largo de la historia, el alpinismo siempre ha utilizado la tecnología y los recursos disponibles en cada época. Las primeras expediciones al Everest, por ejemplo, fueron tecnológicamente avanzadas para su tiempo, aunque hoy nos parezcan rudimentarias. Es lógico que el deporte evolucione, que aparezcan nuevos medios y que algunos planteamientos tradicionales queden desfasados. Sin embargo, para quienes buscan llevar los límites de lo posible un paso más allá, la relación con el riesgo no cambia tanto como podría parecer.

La tecnología puede ayudar, pero no elimina la exposición, la incertidumbre ni la toma de decisiones en situaciones límite. Y si no, que se lo pregunten a Benjamin Védrynes, por citar solo un ejemplo.

- Las redes sociales han convertido cada expedición en contenido. ¿Eso te parece una evolución natural o sientes que se ha perdido algo esencial en la forma de vivir la alta montaña?

Las redes sociales, entre otras cosas, están ahí para que todo el mundo tenga su momento de gloria. A veces parece que contar y mostrar nuestros trofeos es casi más importante que la vivencia en sí. Hoy la valía se mide en likes, y lo único que parece importar es si se ha alcanzado la cumbre. Fíjate en Nirmal Purja.

- Hay una corriente creciente de alpinismo comercial en los ochomiles: guías, clientes, rutas masificadas. ¿Dónde está la línea entre democratizar la montaña y desnaturalizarla?

No lo sé. El sentimiento de aventura es algo muy personal y absolutamente respetable. Otra cosa muy distinta es el valor deportivo de lo vivido. Para mí, la desnaturalización empieza cuando deja de importar lo que haces y por qué lo haces, y pasa a importar únicamente lo que los demás interpretan de lo que cuentas.



- Durante muchos años estuviste ligado a una marca vasca que compartía vuestra forma de entender las cosas. Cuando esa relación se rompe, ¿qué se pierde exactamente? ¿Es solo un contrato o algo más profundo?

Más de tres décadas es mucho tiempo. Ha sido una etapa de mi vida llena de gratitud, buenos recuerdos y la relación con profesionales extraordinarios. Pertenecesco a una generación en la que el valor del compañero de cordada era lo máspreciado en el alpinismo, y en este caso eso es precisamente lo que siento que he perdido: a la gente en la que confiaba.

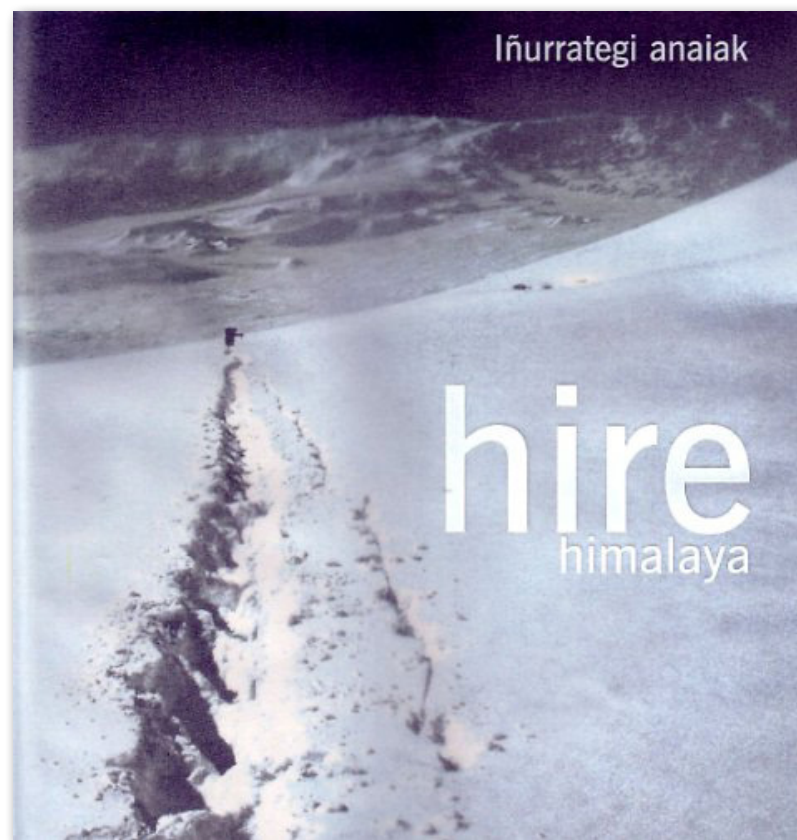


- Ahora colaboras con RAB. ¿Qué buscas hoy en un patrocinador que quizás antes dabas por supuesto? ¿Ha cambiado tu criterio para elegir con quién te asocias?

La vida guarda muchas sorpresas y esta ha sido una de las buenas. Sobre todo tengo que dar las gracias a Rab por permitirme llegar tal y como soy, con los valores y formas que han guiado toda mi trayectoria, y eso, a mi edad y en este momento de la vida, tiene un valor enorme.

- Han pasado más de veinte años desde la muerte de Félix en el Gasherbrum II. ¿Cómo convives hoy con esa ausencia? ¿Hay momentos en que sientes que sigues escalando con él de alguna manera?

En libro Hire Himalaya decía que cuando agarraba el piolet sentía que iba de la mano de Felix. Reconozco que tras 25 años no lo siento así, el tiempo ha ido suavizando esa presencia, pero su recuerdo sigue ahí, en un lugar que no se borra y su recuerdo siempre ha sido un impulso para seguir haciendo eso que tanto nos llenaba, nos movía y nos sostenía.



- *Dejaste la primera línea mundial del alpinismo sin grandes declaraciones. ¿Fue una decisión consciente o simplemente llegó?*

Siempre defendí que lo nuestro nunca fue la primera línea, pero además las formas respondían a una forma de ser.

- *Ahora trabajas como guía de montaña, acompañando a personas que quizás están viviendo su primera gran experiencia en altura. Es un rol muy distinto al del alpinista en solitario que fuiste. ¿Qué te da eso que no te daba escalar hacia una cumbre propia?*

La del guía es una profesión como cualquier otra, pero cuando la haces con gusto se vuelve muy gratificante. Con el tiempo tomas conciencia de que incluso la ascensión más humilde está llena de emociones que ningún reloj puede registrar. Hay algo en acompañar a alguien en la montaña, en su esfuerzo, en sus miedos, en sus pequeñas victorias, que te recuerda por qué empezaste y por qué sigues ahí



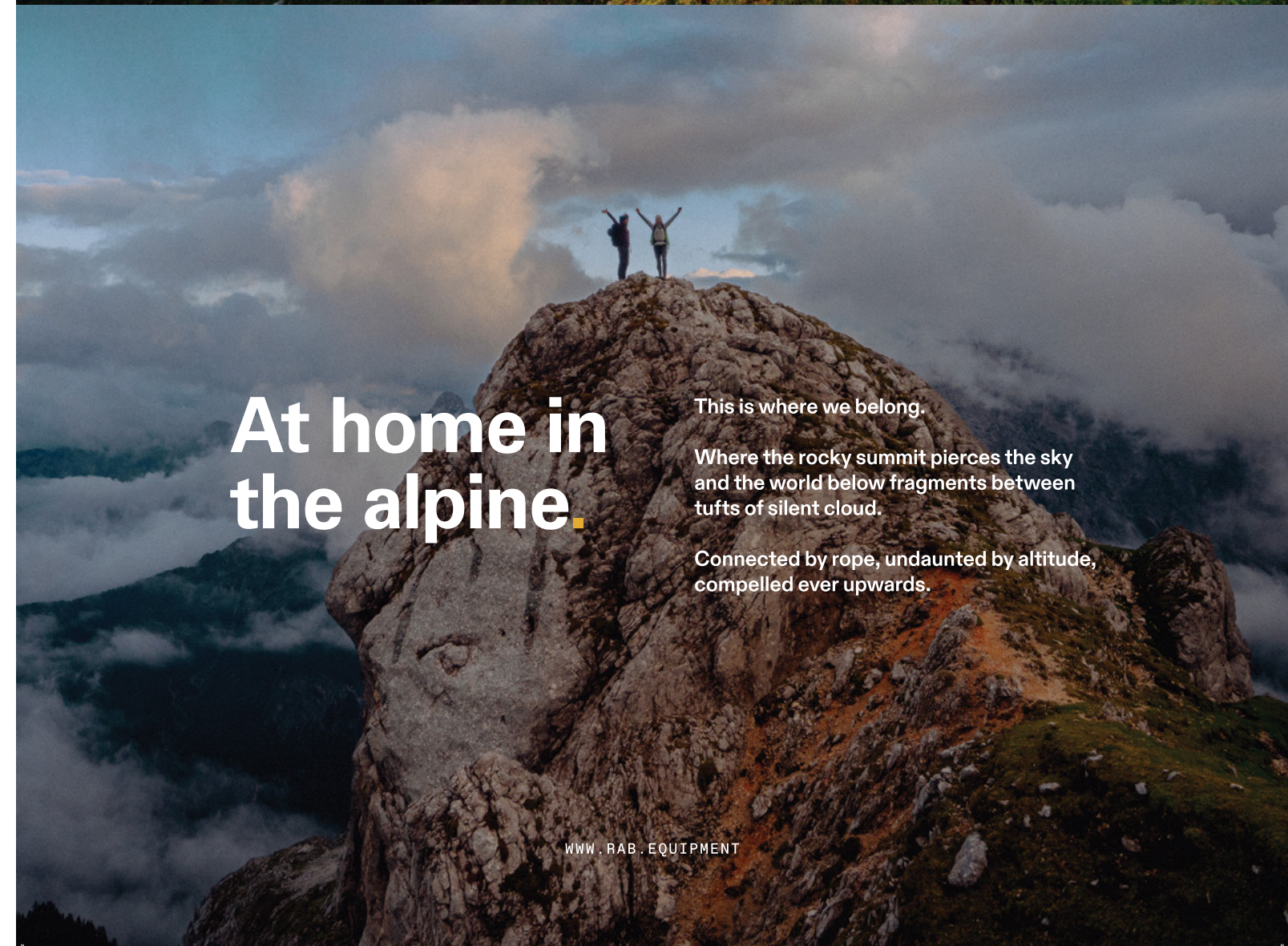
- Eres padre, y ahora acompañas a otros en la montaña. De alguna manera tu vida entera se ha convertido en transmitir algo: a tus hijos, a las personas que guías. ¿Qué es lo que más te importa que llegue? ¿Qué parte de lo que viviste con Félix, de esa manera de estar en la montaña, sientes que tiene que seguir existiendo?

El esfuerzo. Los logros que requieren mucho esfuerzo benefician la autoestima y la confianza en uno mismo.



PHOTOGRAPHY:
LENA DRAPELLA

KRANJSKA GORA, SLOVENIA
46.4352° N, 13.8285° E



At home in
the alpine.

This is where we belong.

Where the rocky summit pierces the sky
and the world below fragments between
tufts of silent cloud.

Connected by rope, undaunted by altitude,
compelled ever upwards.

WWW.RAB.EQUIPMENT



PANTALÓN ABISKO WINTER STRETCH

VERSATILIDAD Y COMODIDAD
PARA LA MONTAÑA

Con la llegada de la primavera, encontrar un pantalón versátil que se adapte a los cambios bruscos de temperatura en montaña es clave. Hemos probado el Abisko Winter Stretch de Fjällräven para comprobar hasta dónde llega su rendimiento.

Texto: **Redacción INUA** | Fotos: **Fjällräven**



DISEÑO Y MATERIALES

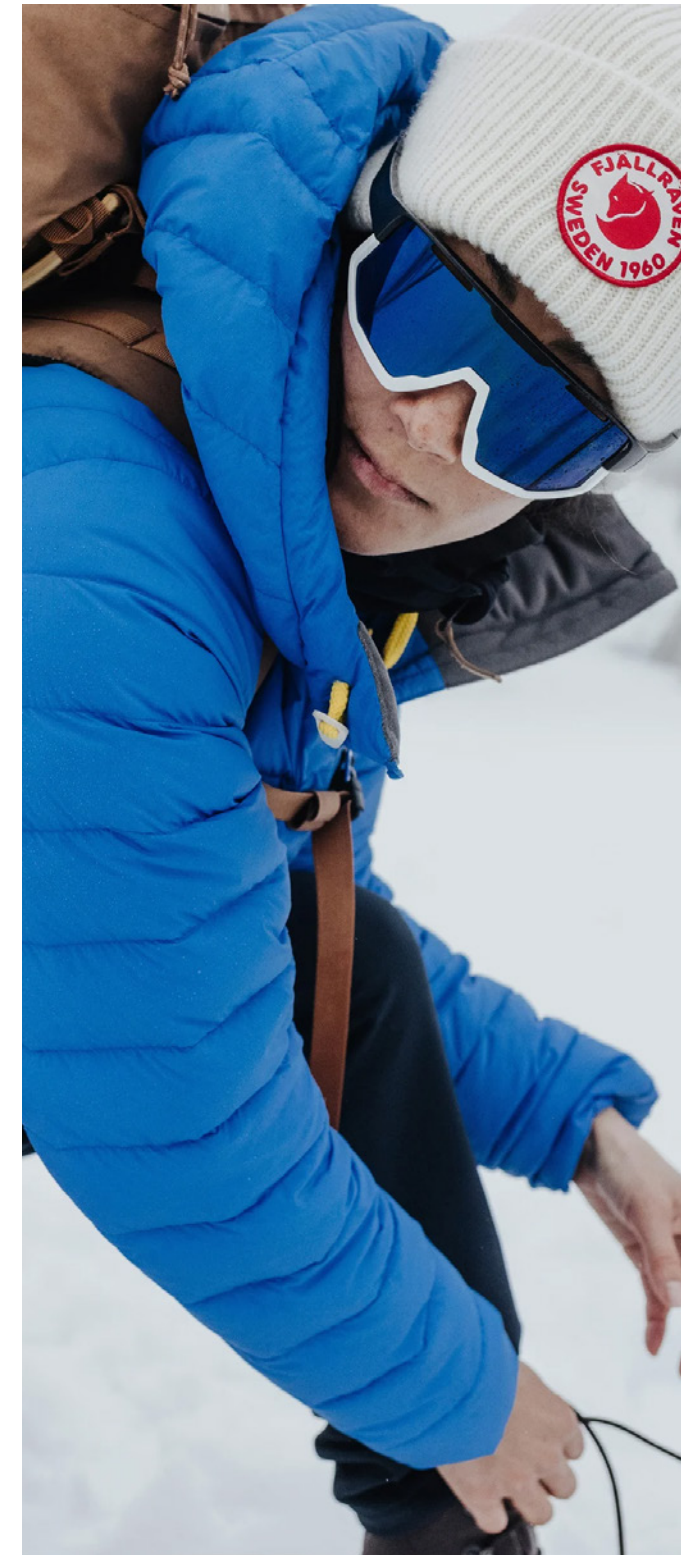
El Abisko Winter Stretch está confeccionado en un tejido softshell elástico en cuatro direcciones, con interior ligeramente cepillado que aporta un plus de confort térmico sin resultar excesivo. La combinación de poliamida (en parte reciclada), poliéster y elastano ofrece un equilibrio muy acertado entre resistencia, flexibilidad y comodidad en movimiento.

Es un pantalón que se siente sólido, pero nada rígido, pensado para jornadas activas en montaña.

COMODIDAD Y LIBERTAD DE MOVIMIENTO

Uno de sus puntos fuertes es la elasticidad del tejido, que permite progresar con total libertad en senderos técnicos, trepadas sencillas o pendientes pronunciadas. El patrón articulado y la cintura cómoda hacen que apenas se perciba durante la marcha, incluso con mochila.

En salidas largas se agradece especialmente esa sensación de movilidad natural.



RENDIMIENTO EN TODAS LAS TEMPORADAS

Aunque su nombre sugiera uso invernal, en la práctica funciona también muy bien como pantalón de entretiempo: ideal para primavera y otoño, cuando las mañanas son frescas y el esfuerzo físico genera calor rápidamente.

En condiciones más frías, basta con añadir una buena capa base térmica para convertirlo en una opción perfectamente válida para bajas temperaturas.

DETALLES FUNCIONALES

El diseño incorpora tres bolsillos con cremalleras (dos manos y uno lateral) y bajos ajustables que permiten adaptarlo a diferentes tipos de calzado y que ayudan a sellar la entrada de nieve. El tejido tiene buena resistencia al viento y repele la humedad ligera, lo que lo convierte en una prenda muy polivalente para montaña.

Además, está disponible en cuatro colores, lo que permite elegir entre opciones más discretas o algo más llamativas sin perder el estilo sobrio característico de Fjällräven.



CONCLUSIÓN

Tras probarlo en varias salidas de montaña, el Abisko Winter Stretch se ha revelado como un pantalón especialmente cómodo y fiable. Su elasticidad y su tacto interior hacen que se lleve muy a gusto durante horas de actividad, y su versatilidad permite utilizarlo durante buena parte del año.

En mi caso se ha convertido en una de esas prendas que terminas poniéndote casi siempre cuando planeas una salida: funciona muy bien en días frescos de primavera y, con una capa base, también responde cuando el frío aprieta. Un pantalón equilibrado, cómodo y muy práctico para quienes pasan muchas horas en la montaña.

Disponible en 4 colores



EN LA SOMBRA DE SLESOVA

Un equipo femenino repite
una gran pared de 5.13 (7c+)
en Kirguistán





Texto: **Bronwyn Hodgins**

Fotos: **Alexa Flower**

El 30 de julio, nuestro equipo —Alexa, Fiona, Cat y yo— cargamos emocionadas el equipaje en las básculas del aeropuerto. Ninguna había estado antes en Asia Central, aunque yo llevaba más de una década oyendo hablar de las enormes paredes de granito de los valles de Ak Su y Kara Su.

Tras aterrizar en Bishkek, capital de Kirguistán, viajamos por carreteras cada vez más accidentadas hasta donde los todoterrenos no podían avanzar. Desde allí, unos pastores con caballos y burros nos acompañaron en los 20

km hasta el valle alpino. Después de una parada con té y pan recién hecho —comunicándonos a base de gestos y Google Translate—, ¡nos pusimos en marcha por el polvoriento sendero!

Llegamos al campamento base bien entrada la noche, cubiertas de sudor y polvo. Nos recibieron calurosamente con comida caliente. En la oscuridad apenas distinguíamos los gigantes de granito a nuestro alrededor. El Pico Slesova se cernía sobre nosotras, manteniéndonos en su sombra hasta bien entrada la mañana — esta torre sería el escenario de nuestras aventuras durante las siguientes tres semanas.





Meses de preparación y, de pronto, estás a cientos de metros del suelo frente al paso clave. La presión es enorme, pero también lo es la confianza del equipo.

Llegamos a la base del pasaje clave. Fiona empezó, pero casi de inmediato resbaló y cayó sobre la cuerda. "Todo bien, ¡suelta los nervios!" la animé. Lo intentó de nuevo y volvió a quedarse colgada. "Respira hondo. Calma tu sistema nervioso."

Algo que siempre me ha encantado de la escalada libre en grandes paredes es la presión del momento: meses de preparación, una semana de viaje y, de repente, estás a cientos de metros del suelo con un pasaje difícil mirándote de frente.

Cuando Fiona me invitó, dudé. Mi relación con la escalada había sido complicada durante el último año y medio, recuperándome del agotamiento y reencuadrando una mentalidad más sana como escaladora profesional. Sobre todo, no quería que mi estado afectara negativamente al equipo.

Ese día aún teníamos siete largos más hasta la cornisa del vivac, cargadas con todo el equipo. No podíamos demorarnos. ¿Cómo apoyar mejor a Fiona en ese momento tan vulnerable? Yo conocía ese sentimiento demasiado bien. Tiempo de escuchar y empatizar.

La más joven del grupo, Fiona nos había reunido meses antes con un objetivo ambicioso: repetir una gran pared alpina remota de 1.000 m con dificultades de hasta 5.13. Yo apenas había escalado con Fiona y Alexa, y nunca había conocido a Cat. Pero desde la primera videollamada sentí tal nivel de compasión y motivación compartida que me comprometí con entusiasmo.

En su sexto intento, Fiona superó ese primer bloque y avanzó otros 40 m hasta las chapas. ¡Así se hace!

El viento rugió toda la noche y apenas dormimos. Las ráfagas levantaban mi saco de vivac y lo estrellaban contra la roca. Alexa y Fiona, en el portaledge, recibían los azotes de la tela en la cara. Por la mañana, con los dedos entumecidos, debatíamos alrededor de nuestras tazas de café quién lideraría el largo 5.11R sobre el campamento.

Era el Día 4. Me metí los pies fríos en los pies de gato y arranqué el largo, moviéndome con cuidado entre bloques sueltos — el más comprometido de la ruta hasta entonces. El siguiente era el último pasaje clave: una corta y brutal bajada en libre de 12d, rareza única de las grandes paredes donde la línea más viable es, paradójicamente, escalar hacia abajo.

"Me dejo los pantalones térmicos puestos", dijo Fiona, encogida. Se enganchó a la roca y empezó a cruzar y bajar. El largo era desconcertante, pero Fiona fue descifrándolo a base de caídas hasta encontrar la secuencia. Cat y yo observábamos y aportábamos sugerencias cuando nos las pedían.

Una gran ventaja de este equipo era que todas teníamos complejiones similares: lo que funcionaba para una solía funcionar para todas, lo que agilizaba enormemente el progreso.

Yo fui la siguiente. Recordando los movimientos de Fiona, los ejecuté en orden hasta que un resbalón me obligó a tensar todo el cuerpo para no caer. Solté un gruñido y volví a colocar los pies en la pared. Con los brazos al límite, tiré hacia un punto marcado con tiza y, para mi sorpresa, los dedos se encajaron en una bolsa profunda. Respiré hondo y pasé a la escalada más fácil. ¡Eso estuvo cerca!

Cat lo intentó pero cayó en el crux. Sin problema, descansaría y repetiría. Alexa se quedó para apoyarla mientras Fiona y yo fijábamos los dos largos siguientes. Al rapelar al vivac al anochecer, Cat y Alexa ya tenían la cena lista. Este equipo es el mejor.

En el cuarto día afrontamos el paso clave: una desconcertante bajada en libre sobre la pared. Caídas, tensión y concentración hasta encontrar la secuencia que nos permitió seguir adelante.





Climbing
Climb

El regalo perfecto para tu compañero de cordada Inmortaliza su pasión con una figura artesanal totalmente personalizada

El Día 5 me desperté con dolor de estómago. Diarrea. Me sentía fatal, pero metí unas bolsas extra en la mochila y esperé que mejorase. Cuando alcanzamos a las otras chicas, escalar se había convertido en arrastrar el cuerpo por melaza. Cada movimiento era un esfuerzo. Fiona, generosamente, se ofreció a liderar el resto de los largos hasta la cumbre. Un ángel.

Llegamos a la cima a las 7 de la tarde. De pie, las cuatro, en lo alto del pináculo, contemplamos 360° de montañas nevadas y valles que se perdían en el horizonte. Nos concedimos unos minutos para absorberlo todo, una foto de grupo con temporizador y, con pocas horas de luz y tormenta prevista, emprendimos el descenso.

A las 4 de la madrugada llegamos al campamento base. Nuestras amigas habían dejado una nota y un tarro de Nutella anticipando nuestro regreso. Justo entonces comenzó a lloviznar. Nos desplomamos en la mesa, demasiado cansadas y en tensión para decir nada. Pasamos cucharadas de Nutella en silencio, con los ojos muy abiertos, compartiendo una gratitud profunda y silenciosa. En un momento nos iríamos a dormir. Pero todavía no.

***El agotamiento, el frío
y el malestar nos ponen
a prueba, pero juntas
llegamos a la cumbre.***



Descubre más regalos originales para escaladores en nuestra web
www.climbingclimb.es

RESUMEN DE ESCALADAS

- The American Way (950 m, 5.13a), Slesova — Repetición en libre, con fijación de los largos clave y cinco días en la pared, ¡incluida una tormenta! EQUIPO COMPLETO*
- Perestroika Crack (900 m, 5.12a), Slesova — A vista hasta pocos largos de la cumbre (¡porque era un atardecer precioso y se trata de la experiencia, no de marcar casillas!) Cat y Bron
- Varias salidas menores cerca del campamento.

**Se fijaron y trabajaron los primeros cuatro largos, encadenando los tres primeros antes del ataque. Todos fueron liderados y seguidos limpiamente, salvo el largo 7 (offwidth), que Cat ayudó a medianoche y Fiona y Bron escalaron en top rope. Una tormenta inesperada impidió rapelar para liderarlo limpiamente. Cat no encadenó el largo 13 por perder un pie de gato. Fiona y Bron encadenaron todos los largos; Cat estuvo cerca pero demasiado zen como para importarle, y Alexa escaló gran parte de la ruta mientras capturaba fotos increíbles.*

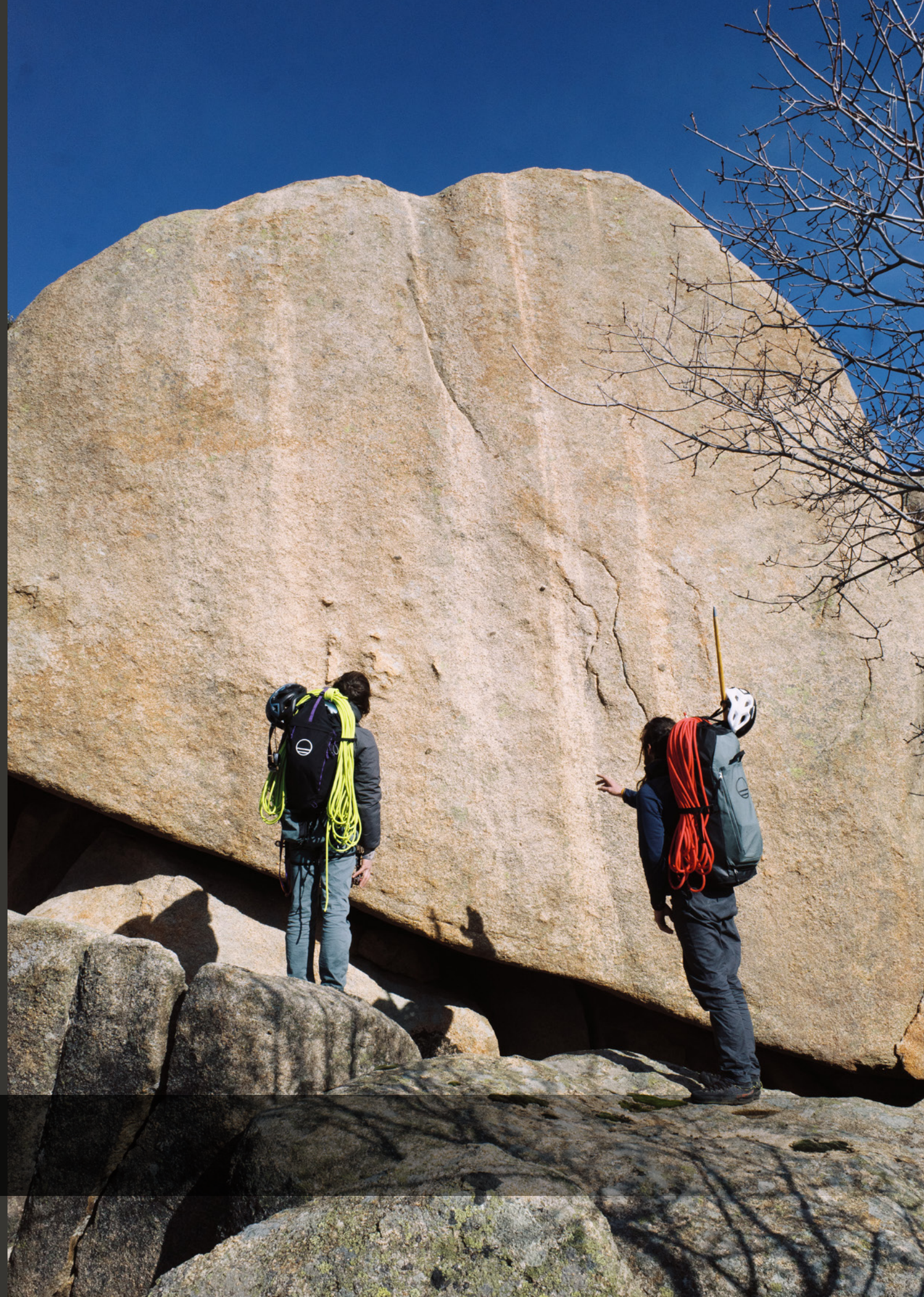
GRANDES PAREDES DE KIRGUISTÁN: Escalada libre en el valle de Ak Su



WILD COUNTRY PROGRESS



LLEVA TODO, SIN LÍMITES



En escalada, cómo transportas tu material importa tanto como el material en sí. Una buena mochila debe ser resistente, funcional y adaptarse a cada movimiento en la pared.

Con esa idea nace la Progress de Wild Country, un modelo compacto y versátil disponible en 18L y 25L. La hemos probado para ver si realmente cumple con lo que promete.



DISEÑO INTELIGENTE AL SERVICIO DEL ESCALADOR

La mochila Progress de Wild Country redefine lo que puede ofrecer una mochila de escalada. Compacta, versátil y construida para durar, este modelo llega en dos versiones —18L y 25L— para adaptarse a cualquier aventura, desde una sesión en el rocódromo hasta una jornada completa en vías largas.

PROGRESS BP 18L



MATERIALES A PRUEBA DE ROCA

La durabilidad no es una promesa vacía en Wild Country. Ambas versiones están fabricadas con nailon ripstop 420D sin PFC y tratamiento repelente al agua, una combinación que garantiza resistencia a la abrasión, al desgarro y al contacto continuo con roca y material de escalada. Una tela pensada para aguantar tanto como quien la carga.



PROGRESS BP 25L



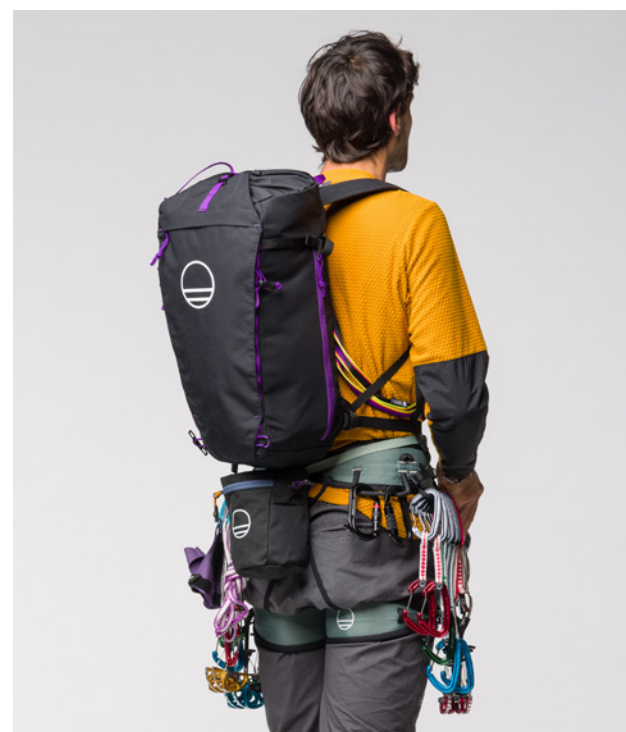
ACCESO RÁPIDO, ORGANIZACIÓN TOTAL

El cierre superior facilita el acceso al compartimiento principal, mientras que una cremallera lateral permite llegar al material más esencial en segundos. La versión de 25L añade un segundo compartimento frontal y refuerzos tipo daisy chain para anclar material adicional en el exterior. Correas y enganches distribuidos por toda la carcasa completan un sistema de organización pensado al detalle.



EL DISEÑO QUE TU ESPALDA AGRADECE

El sistema "high-on-back" eleva la carga y libera la zona lumbar y de cadera, mejorando el equilibrio y la libertad de movimiento. Una ventaja clave que también facilita el acceso a todos los compartimientos —y a la bolsa del magnesio— sin necesidad de quitarse la mochila.



CONCLUSIÓN: SENSACIONES

La Progress es una apuesta sólida para escaladores que no quieren comprometer ni ligereza ni capacidad. A un precio competitivo, Wild Country pone en el mercado una mochila que entiende las necesidades reales de quien escala.

INUA

REVISTA DE MONTAÑA

Photo: Nikita Balabanov



SUSCRÍBETE A **INUA** ¡GRATIS!

www.revistainua.com

LIQUID

DIVE MAGAZINE

Photo: © Apeks



SUSCRÍBETE A **LIQUID** ¡GRATIS!

www.liquid-divemagazine.com



NUTRICIÓN

NUTRICIÓN DEPORTIVA OUTDOOR



LA ALIMENTACIÓN COMO ALIADA DEL RENDIMIENTO Y EL BIENESTAR EN LA MONTAÑA



INUA

presenta

Héctor Blandín Santamaría

Hay colaboradores que llegan con un currículum, y los hay que llegan con una historia. Héctor Blandín Santamaría es de los segundos: corredor de montaña que encontró en la nutrición una respuesta a las preguntas que el propio cuerpo le hacía en cada salida. Técnico Superior en Dietética y en formación continua, Héctor estrena en INUA una sección fija sobre nutrición deportiva outdoor. Bienvenido al equipo.

— La redacción de INUA

«La montaña tiene esa capacidad de enganchar»

Muchas veces, el interés por la nutrición no empieza en una consulta ni en un laboratorio, sino en algo mucho más sencillo: la propia experiencia deportiva.

En mi caso, todo comenzó corriendo en la montaña. Lo que empezó como una forma de mantenerme activo y disfrutar del aire libre terminó convirtiéndose en algo más profundo. La montaña tiene esa capacidad de enganchar: el esfuerzo, el paisaje, la sensación de libertad y ese diálogo constante entre el cuerpo y el entorno.



Con el tiempo, además de disfrutar del deporte, empecé a hacerme preguntas.

01 ¿Por qué algunos días el cuerpo responde mejor que otros?

02 ¿Cómo influye la alimentación en el rendimiento durante una salida larga?

03 ¿Qué papel tiene la nutrición en la recuperación después de horas en la montaña?

Ahí fue donde comenzó mi verdadero interés por la nutrición.

Ese interés me llevó a formarme como Técnico Superior en Dietética, y actualmente sigo ampliando mis conocimientos con un máster en nutrición deportiva, con el objetivo de entender mejor cómo la alimentación puede influir tanto en el rendimiento como en la salud.



NUTRICIÓN como herramienta

Porque la nutrición no es solo una herramienta para rendir más. También es una base fundamental para el bienestar.

No se trata únicamente de subir más rápido o aguantar más kilómetros, sino de construir hábitos que nos permitan cuidar el cuerpo y disfrutar del deporte durante muchos años.

SALUD construida día a día

Soy un apasionado de los deportes outdoor, de la montaña y de todo lo que implique moverse en la naturaleza. Pero, sobre todo, soy un convencido de que la salud se construye día a día, a través de pequeños hábitos.





A través de este espacio en la revista quiero compartir precisamente eso: conocimientos sobre nutrición deportiva, reflexiones sobre hábitos saludables y experiencias ligadas al deporte al aire libre. Siempre desde un enfoque práctico y basado en la evidencia, pensado para quienes disfrutan de la montaña tanto como del camino que les lleva hasta ella.

Porque muchas historias deportivas empiezan con un simple paso en un sendero.

Y muchas veces, entender cómo nos alimentamos forma parte del camino.

Héctor Blandín Santamaría

Técnico Superior en Dietética y estudiante de Máster en Nutrición Deportiva

Santamaria_68





HIELO

HIELO VIRGEN

EN EL

FIN DEL MUNDO



*El Grupo de Alta Montaña
Español abre cinco nuevas
cascadas de hielo en la Laponia
sueca y recupera el espíritu
expedicionario que lo define.*

Texto y fotos: **Rafa Vadillo**

Hay lugares donde el silencio pesa. Donde el crujido del hielo bajo los crampones es el único sonido durante horas, y el cielo ártico cambia de color tantas veces en un día que perderías la cuenta. La Laponia sueca es uno de esos lugares. Y el GAME —el Grupo de Alta Montaña Español— acaba de volver de allí con las manos llenas de nuevas rutas y el convencimiento de que este territorio salvaje tiene todavía mucho más que ofrecer.

En esta nueva etapa bajo la dirección de Rafa Vadillo, los viajes de alpinismo del GAME han vuelto a ponerse en marcha con fuerza. Treinta alpinistas llegados de distintos rincones de España se reunieron en este confín escandinavo para escalar juntos, explorar y dejar su firma en cascadas que aún no tenían nombre.

→ **Cordadas escalando al sol de Laponia**



Destinos poco frecuentados, alejados de las zonas masificadas. Un alpinismo diverso, auténtico y compartido.

Un espíritu que no se pierde, solo se pausa

Los viajes de alpinismo del GAME formaron parte esencial de la identidad del grupo durante los años de presidencia de Joan Quintana. Con el tiempo, aquella tradición quedó en suspenso. Rafa Vadillo ha sido quien ha encendido de nuevo esa llama, y la respuesta ha sido contundente: treinta alpinistas de toda España dispuestos a calzarse los crampones en uno de los entornos más extremos del continente.

La propuesta del GAME no busca competir con los grandes destinos de moda. Todo lo contrario: el objetivo es llevar a sus participantes a lugares donde la masificación aún no ha llegado, donde cada cordada puede sentirse de verdad exploradora.

← **El muro del Upper GAME** | ↓ **Campo base del GAME en la Laponia Sueca**



Sector GAME

— ANDREA FALL (Rafa Vadillo, Pablo Rosagro y Vicens Sánchez)
— WATERLOO (Albert Castellet y Félix Queipo)
— VALENCIANOS' FALL (Esther Fresneda y Ximo Fuertes)
24/02/2026 60 mts, WI 4+

Upper GAME

Lower GAME

Cinco cascadas con nombre propio

Sector 1 · Dos muros · 60 mts · WI 4+ · 24 de febrero de 2024

LAPONIA (Suecia)

AKKAJAURE LILLA FLICKA (La niña del lago Akkajaure)

200 mts, WI 3

27/02/2026 - Ricardo Anton y Chema Solís

- Pablo Rosagro y Lluís Barcelona



Sector 2 · Cascada única · 200 mts · WI 3 · 27 de febrero de 2026

Seis inviernos abriendo camino

La Laponia sueca no es un destino de moda. Eso es, precisamente, lo que la hace tan valiosa. Sus cascadas de hielo se forman en valles que rara vez ven a otros escaladores, en un entorno donde el tiempo ártico puede cambiar las reglas del juego en cuestión de horas.

Rafa Vadillo lleva seis inviernos explorando sistemáticamente esta región, siempre acompañado por distintos compañeros. El resultado: 25 nuevas cascadas de hielo escaladas y registradas, con un territorio que aún guarda muchos secretos por desvelar.

La zona posee un potencial enorme para el desarrollo de nuevas rutas. Las condiciones de frío extremo y la geología local crean formaciones de hielo excepcionales, con muros de dificultad variable que se adaptan a distintos niveles de experiencia.

✓ **Impresionantes vistas desde el final del nuevo sector GAME**

→ **Escalando un bonito pilar de hielo**



Una expedición para todos

Los viajes del GAME son un espacio de encuentro. No hay jerarquías estrictas por nivel ni por edad: hay alpinistas con décadas de experiencia y otros que afrontan su primera gran expedición, todos bajo el mismo cielo polar.

La selección de la Laponia sueca como destino no es casual. En un mundo donde los grandes clásicos del hielo están cada vez más masificados, apostar por territorios vírgenes es también una declaración de principios sobre cómo se quiere entender el alpinismo.

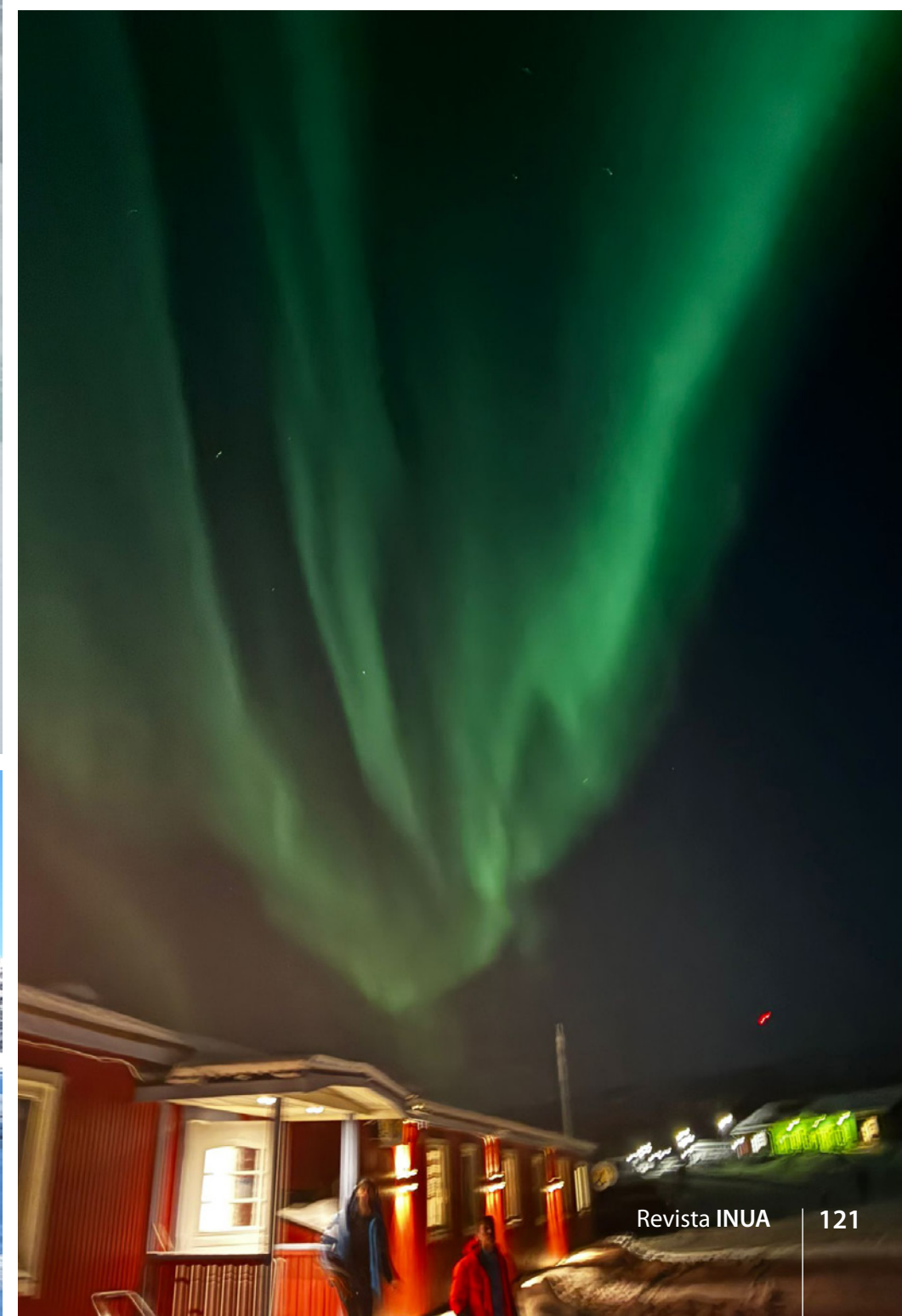
Las actividades del GAME están abiertas a miembros del grupo y a otros alpinistas interesados, siempre que dispongan de licencia FEDME.

➤ **Pablo Rosagro escalando la clásica Greven**

➤ **Uno de los sectores de cascadas de hielo**

➤ **El grupo en el cartel del Círculo Polar**

➤ **Aurora Boreal en el albergue**



MATERIAL

SKI RUNNING ROCA TREKKING MONTAÑA NIEVE BICICLETA ESCALADA HIELO ALPINISMO ESPELEO BUCEO CARRERAS DESCENSOS ESPELEOLOGIA

DUNAMIS EVO

Última evolución de la Dunamis: mayor estabilidad y rendimiento. Ajuste total para máxima sujeción. Lentes de alta definición con tratamiento oleofóbico, hidrofóbico y antiarañazos para una durabilidad excepcional en cualquier condición.

MÁS INFORMACIÓN



DUNAMIS EVO S

Versión compacta del Dunamis Evo, diseñada para rostros estrechos. Ajuste perfecto, ventilación avanzada, barra y almohadilla regulables, lentes adaptables para máximo rendimiento deportivo.

MÁS INFORMACIÓN





Mochila Protium 27L

Gracias a su sistema de espalda que se adapta al contorno del cuerpo y se flexiona con tus movimientos, está equipada para excursiones de un día por toda la montaña, escaladas y para mantener un ritmo constante en cualquier terreno.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Chaleco running Veil 6L

Mantente con energía, hidratado y preparado para cualquier desafío en la montaña con el chaleco de running Veil 6 de 6 litros de capacidad.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Mochila AIROX ND22L

Mochila para excursiones de un día en temperaturas cálidas, diseñada con el innovador sistema de ventilación en la espalda para mantener el aire circulando y la espalda libre de sudor.

[MÁS INFORMACIÓN](#)

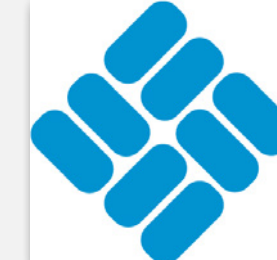


Chaleco Veil 12L

Cuando acumulas kilómetros y necesitas espacio para equipo adicional, la Veil 12 está equipada con un mayor volumen y un amplio compartimento trasero con capacidad para todo lo que necesitas en ultramaratones y carreras de montaña de larga distancia.

[MÁS INFORMACIÓN](#)





Camiseta DriVenture

La tecnología Omni-WICK™ Evap agiliza el secado al llevar la humedad a la superficie del tejido para que se evapore. 4 colores

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Gorra unisex Speed Trail

La banda para el sudor Omni-Freeze™ ZERO se activa con tu sudor, absorbiendo la humedad y potenciando la evaporación con anillos azules, para que te sientas fresco y seco mientras conquistas cada camino

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Zapatillas de senderismo Konos™ TRS II OutDry™ para mujer

El sistema Omni-MAX™ de amortiguación adaptativa y tracción proporciona una comodidad superior.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Zapatillas de senderismo Tellurix™ Titanium™ Outdry™

La suela proporciona un agarre firme en caminos resbaladizos, mientras que la amortiguación aporta la comodidad necesaria para recorrer unos kilómetros más.

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Chaqueta Bergtagen GTX Lite

Garantizada para mantenerte seco, la chaqueta Bergtagen GTX Lite para hombre es una chaqueta de montaña ligera y plegable que ofrece una protección ligera y ágil.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Pantalón Bergtagen Stretch

Estos pantalones resistentes, bien ventilados y resistentes a la intemperie, confeccionados en tejido elástico en cuatro direcciones, son perfectos para las aventuras de primavera y verano.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Chaqueta Keb GTX Mujer

La chaqueta Keb GTX para mujer también cuenta con un tratamiento DWR producido sin PFAS. Ideal para senderismo técnico, tiene un corte superior para un ajuste perfecto y una excelente libertad de movimiento. 4 colores.

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Abisko Hike Lite 20

Gracias a sus correas para los hombros inspiradas en los chalecos de running, esta mochila es perfecta para caminatas largas y rápidas o excursiones ligeras de refugio en refugio.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Climbing Climb

En Climbing Climb encontrarás los regalos para escaladores más originales y especiales. Esta pequeña marca de artesanía crea figuras modeladas completamente a mano en arcilla polimérica, con cariño y máxima atención al detalle.

Cada pieza es única y puede personalizarse al máximo, desde la apariencia física hasta los elementos del equipo, como el arnés o la magnesera. Más allá de un simple objeto, cada creación de Climbing Climb refleja una forma de entender la escalada: cercana, personal y profundamente ligada al valor de lo hecho a mano.

[MÁS INFORMACIÓN](#)





REFLEXIÓN

Redes Sociales y Turismo de Montaña

Cuando una fotografía puede cambiar
el destino de un valle

Durante décadas, descubrir un rincón remoto en la montaña requería mapas, experiencia y cierta intuición. Hoy basta con deslizar el dedo por la pantalla. Una imagen publicada en redes sociales puede convertir en pocos días un lugar desconocido en un destino viral. Las plataformas digitales han transformado la forma en que exploramos la naturaleza... y también la presión que ejercemos sobre ella.



Por redacción INUA

Nunca había sido tan fácil encontrar nuevas rutas, paisajes espectaculares o rincones aparentemente secretos. Instagram, YouTube o TikTok se han convertido en auténticas guías visuales de viaje donde cada día miles de personas comparten sus experiencias al aire libre.

Una cascada escondida, un lago alpino o un mirador natural pueden pasar de ser un lugar casi desconocido a recibir cientos de visitantes en cuestión de semanas.

Las redes sociales han democratizado el acceso a la información y han despertado el interés por la naturaleza en personas que quizá antes nunca se habrían planteado caminar por la montaña.

Pero ese mismo poder de difusión tiene también un efecto difícil de controlar.

Una fotografía espectacular puede transformar un lugar desconocido en un destino viral en cuestión de días.



La montaña en la palma de la mano





El efecto llamada

Cuando una localización concreta se viraliza, el flujo de visitantes suele concentrarse rápidamente en ese punto. Aparcamientos improvisados, senderos erosionados o colas para hacerse la misma fotografía se han vuelto escenas cada vez más frecuentes en determinados espacios naturales.

No se trata tanto de que la montaña esté llena, sino de que muchas personas acuden exactamente al mismo lugar.

Mientras algunos miradores o lagos se saturan durante fines de semana y vacaciones, valles enteros permanecen prácticamente vacíos a pocos kilómetros de distancia.

El fenómeno responde en gran medida a la lógica de las redes: lo que se ve mucho se replica aún más.

***La montaña no está llena;
lo que ocurre es que
miles de personas visitan
exactamente los mismos
lugares.***

La montaña convertida en escenario

Las redes sociales tienden a simplificar la experiencia de la montaña. En una fotografía solo vemos el paisaje final, no el esfuerzo, la preparación ni las condiciones que implica llegar hasta allí.

Este enfoque visual puede generar una percepción distorsionada. Rutas que parecen sencillas, lugares que parecen accesibles para cualquiera o actividades que requieren experiencia terminan presentándose como planes fáciles de replicar.

En algunos casos, la montaña se transforma en un simple decorado para una imagen rápida, perdiendo parte de su dimensión deportiva, cultural y natural.

La montaña corre el riesgo de convertirse en un decorado si olvidamos que detrás de cada paisaje hay esfuerzo, conocimiento y respeto por el entorno.



La responsabilidad de compartir

Cada vez más fotógrafos, montañeros y creadores de contenido reflexionan sobre el impacto de sus publicaciones. Algunos optan por no revelar ubicaciones exactas, otros aprovechan sus plataformas para difundir buenas prácticas y mensajes de conservación.

Mostrar la belleza de un lugar también implica explicar cómo protegerlo.

Las redes sociales pueden ser una herramienta muy poderosa para despertar conciencia ambiental, siempre que el mensaje vaya más allá de la imagen.

Inspirar sin saturar

El interés creciente por la naturaleza no tiene por qué ser un problema. Al contrario: puede convertirse en una oportunidad para fomentar una relación más respetuosa con el entorno.

Quizá la clave esté en cambiar la narrativa: menos obsesión por la localización exacta y más atención a la experiencia, el aprendizaje y el respeto por la montaña.

Porque, al final, la montaña siempre ha sido mucho más que una fotografía.

INUA

Foto: ©Tato Rosés



Edición, redacción y fotografía: INUA

Diseño y maquetación: SinFisura

Colaboran en este número: Miguel Alvarez | Tato Rosés | Marta Bretó | Rafa Vadillo
Bronwyn Hodgins | Alexa Flower | Héctor Blandín | Alberto Iñurrategi | Mar Cuetos

Los artículos que aparecen en esta publicación reflejan las opiniones de sus respectivos autores, y no tienen por qué coincidir con la del equipo editorial.

Suscríbete a INUA, es gratis y te avisaremos de cada lanzamiento de la revista
www.revistainua.com

Visita nuestra web donde encontrarás interesantes contenidos, noticias, actividades.

Contacta con nosotros: info@revistainua.com