

II Carrera por Montaña “Viento Sur”

REDACCIÓN

El pasado día 28 de octubre, tuvo lugar la celebración de la **II Carrera por Montaña “Viento Sur”**, prueba perteneciente a la Copa Andaluza de Carreras por Montaña. Organizada por el **Club Alcalareño de Montaña Deportemania**, se desarrolló en el entorno de la localidad de San Nicolás del Puerto y el Cerro del Hierro. Contó además con el apoyo y la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de San Nicolás del Puerto y con el patrocinio de la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.

De esta segunda edición de la carrera destaca especialmente la gran participación en la misma y la gran expectación y afluencia de público que logró atraer. 145 fue el número de corredores inscritos en esta edición, lo que supuso duplicar el número de corredores de la edición pasada.

A las 10 de la mañana, tras los preparativos previos, dio comienzo la prueba en la que los corredores tuvieron que hacer un recorrido de 24,5 kilómetros con un desnivel acumulado tanto positivo como negativo de más de 1300 metros. El trazado pasaba por parajes de una belleza espectacular, como el nacimiento del río Hueznar, zonas de dehesas húmedas y sobre todo el paso por los senderos señalizados del Cerro del Hierro.

123 corredores terminaron la carrera del total de los inscritos, 110 en categoría masculina y 13 en categoría femenina. Se alzaron con la victoria Pedro Manuel Maldonado González en categoría masculina y Yolanda Gil Poveda en categoría femenina.



En este número:

Editorial

II Carrera por Montaña
“Viento Sur”

Expediciones

Expedición Andaluza Pamir
2.007

Por trece millones de naves...

La ropa técnica de Montaña.....
para la práctica de senderismo
Silvia Molina

La voz de la experiencia

Entrevista a Adrián Dotor
“El Maestro”

Jóvenes Montañeras

Entrevista a Candelaria

Agenda

Expediciones

Expedición Andaluza Pamir 2.007

REDACCIÓN



Rafa Rodríguez en la cumbre del Vorobiev (5.691m.)

Rafa Rodríguez y Pedro Soto inician el 21 de julio, con muchas ganas y una gran ilusión, la **Expedición Andaluza Pamir 2007**. Atrás quedan meses de preparativos, trámites y gestiones y muchas horas de entrenamiento.

La **Expedición Andaluza Pamir 2007** organizada por el Club Alcalareño de Montaña Deportemanía tiene como objetivos principales alcanzar las cumbres de dos de los picos más altos de la cordillera del Pamir: el pico Ismoili Somoni (7.495 metros) y el pico Korzhenevskaya (7.105). Estos picos están situados en Tayikistán, en Asia Central.

Cuatro días después de la partida llegan al campo base, donde comienzan la fase de aclimatación. En esta fase alcanzan dos importantes cumbres, las de los picos Vorobiev (5.691 metros) y Chetyrekh o Pico de Los

Cuatro (6.299 metros). Después de esto, dan por concluida esta fase y comienzan con los preparativos para la consecución de los objetivos principales de la Expedición.

El día 7 de agosto, Rafa y Pedro inician el ataque al pico Korzhenevskaya, con la previsión de intentar hacer cumbre el día 10 de agosto. Sin embargo, ese día, la meteorología no quiso portarse bien con ellos y no pudieron alcanzar la cumbre. Decidieron aguantar y volver a intentarlo el día siguiente, en el que volvió a repetirse la misma situación del día anterior. Tras estos dos días de espera añadidos, las raciones de altura se acababan, lo que hacía inviable que ambos expedicionarios pudieran seguir esperando para hacer un nuevo intento de cumbre. Sin embargo, con la bajada de otras expediciones y la subida de una expedición vasca, Rafa y Pedro decidieron aprovechar al máximo las posibilidades de éxito en este pico. Así, Rafa se baja hacia el campo base el día 11, quedándose Pedro junto a los expedicionarios vascos para realizar un último intento el domingo 12. Esta opción elegida da buenos frutos y ese día, aunque con una situación meteorológica no demasiado buena, Pedro Soto alcanza así la cima del pico Korzhenevskaya, uno de los objetivos principales de la Expedición.

En este momento, tras el gran desgaste de esos días y ante las previsiones meteorológicas reinantes en la zona ambos montañeros dan por concluida la Expedición Andaluza Pamir 2007.

Ha sido un gran éxito para la expedición alcanzar la cumbre del Korzhenevskaya, que tiene el valor añadido de ser la primera expedición andaluza en conseguirlo. Aunque se nos queda un gusto agri dulce por no haber podido ver en la foto de la cumbre a los dos montañeros juntos.



Subida al Korzhenevskaya

Esta expedición ha contado con el reconocimiento de la Federación Andaluza de Montañismo como actividad de interés a nivel andaluz. Ha sido organizada por el Club Alcalareño de Montaña Deportemanía con un presupuesto inicial de 10.530€, patrocinada por la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte con 3000€ y el resto por los propios deportistas expedicionarios.

Junto a la organización y patrocinio, la Expedición ha contado con la colaboración de algunas entidades como son: CUYAR (Productos Ibéricos), SHERPA (Tienda de material de montaña) y el propio Club Alcalareño de Montaña Deportemanía.

¡¡ENHORABUENA A LOS DOS MONTAÑEROS POR EL ÉXITO DE LA EXPEDICIÓN!!

Por trece millones de naves..... dime tú qué piensas de...

La ropa técnica de montaña..... para la práctica de senderismo

SILVIA MOLINA

La práctica del senderismo como actividad lúdico deportiva se ha venido masificando en los últimos años. La montaña es hoy un espacio generalizado de práctica de ese otro ocio, que llamamos activo, y que efectivamente potencia valores como el conocimiento y respeto de la naturaleza, pero también es un nuevo ámbito de consumismo.

¿A favor o en contra de la súper equipación especializada en ropa y complementos de montaña para el paseito del domingo?

En contra:

Al monte, de toda la vida, se ha ido con ropa vieja: ese chándal gastadillo, esos pantalones de pana que les cayó lejía, tus chirucas con los cordones deshilachados, la gorrita de alhambra (..o de la cruzcampo, bueeeeeno), guantes de lana, chubasquero, cantimplora de lata con fundita verde eternamente mojada, camiseta algodón, y a tirar millas. Como mucho, y en temporada, tu buen anorak bicolor y gorrito de lana.



Porque vas a destrozar la ropa, te rozas con los matorrales, te ensucias con el barro, sudas, te sientas en cualquier piedra, te tumbas en el suelo, te mojas, te nieva,, la montaña. Vamos es que si me apuras, hasta la ropa interior y calcetines más viejos que tengas, total, así lo vas apurando.

Luego empiezas a andar y el primer palo en condiciones que ves, zas!, ya tienes bastón. Hay que estar en consonancia con el paisaje. Cuando estás en la mitad del camino, paradita para tomar algo. A sacar la longaniza, un trozo de hogaza y la bota de vino. Qué placer. Y si se va con niños/as, ese sobrecito de tang a la cantimplora. Bueno, cómo lo agradecen.

Luego, que hay agujetas, un buen vaso de agua con siete cucharadas de azúcar...mano de santo, y si es más fuerte el dolor muscular, a la cama con una aspirinilla y tan a gusto.

Si es que por mucho que nos quieran modernizar, la montaña es la montaña y no hay nada tan mítico como ese mapa gastado por las dobleces de tantas y tantas rutas, y esa brújula amiga que te regaló alguien especial.

Lo único que veo yo interesante de estos nuevos artilugios son los frontales estos oye, que alumbran estupendamente y es verdad que abultan y pesa menos que la linterna esa roja de pila de petaca que además siempre se queda sin batería.

Pero vamos que todo lo demás que nos quieren vender, puro marketing: ni es necesario ni andas mejor las cuestras para arriba. Lo que yo te diga, consumismo irracional entre estos nuevos que se llaman "amantes del medio ambiente"

A favor:

Pues yo ya no me complico, harta de calarme hasta los huesos cuando llueve, helarme los pies, hacerme ampollas, morirme de calor y peso, hace ya tiempo que lo tengo claro. Al monte, hay que ir con todo pensado y dejarte de sorpresitas de última hora, que no se sabe lo que te espera ese día. Y cómoda, muy cómoda.

Mira, yo, mínimo unos pantalones ligeros de Gore Tex™ Paclite™ con ripstop y refuerzos; con unas botas....bah no te compliques mucho, cualesquiera de trekking de suela Duo Asoflex con 2 densidades, una camiseta ultraligera transpirable para actividades intensas, tu forro polar cortaviento, (aunque si te digo la verdad yo ya desde que he probado las Soft shells es que no quiero forro ninguno, fíjate lo que te digo), unas manoplas impermeables transpirables con PrimaLoft, y tu buen gore por si diluvia. Bueno, y una cantimplora ligera y resistente que aisle contra los cambios de sabor gracias al revestimiento de aluminio y te quite de efectos corrosivos de los líquidos ácidos como zumos de frutas. Ea, mira qué sencillo y qué tranquila vas ya. Vamos que es que si me apuras, hasta la ropa interior, con una fina braguita térmica PowerDry y un sujetador deportivo sin costuras, y a volar.

Eso de casa, ya cuando empiezas a andar, uno o dos bastones telescópicos de aluminio, con grip de alta resistencia con dragonera, rosetas con protección plástica para las puntas, y cierre de medio giro a rosca, que hay que cuidarse las rodillas. Si se cargan mucho, ya sabes, pide cita con el fisio y sesiones. Que es más fuerte el dolor muscular, ni te lo pienses: filtraciones.

Y nada de comer sólo a mitad del camino, esas bajadas de glucosa evitalas, de vez en cuando toma cualquier tentempié, qué se yo, mismo una barrita energética de muesli liofilizado. Que no te gusta ese sabor, no te preocupes, hay muchos, con que presente una mezcla de glúcidos simples y complejos.. ya verás cómo te da al mismo tiempo energía rápida y progresiva, que es de lo que se trata.

Si vas con niños/as ya sabes que han sacado el sabor cola en las bebidas isotónicas, bueno, no sabes cómo lo agradecen.

Ah, y la tranquilidad de meter el track en el GPS y ponerte a andar sin pérdidas de última hora, dónde va a parar, y lo cómodo que te lo colocas en cualquier hombrera, si es que está todo pensado, da gusto.

Lo único que me defraudó un poco fue un frontal de LED carísimo que compré por catálogo, y que yo, la verdad, no veo nada con eso y me enreda mucho el pelo. Así que lo he dejado para el coche y he vuelto a mi linterna roja de petaca, que eso sí que alumbraba en condiciones, las cosas como son.

Hay quien dice que es consumismo, pero a la larga, un buen equipo es más seguro y sostenible, y te ahorras experiencias desagradables que, en montaña, es vital evitar.

La voz de la experiencia

Entrevista a Adrian Dotor “El Maestro”

REDACCIÓN

Adrián, ¿cuándo y por qué te picó el gusanillo de formar parte de un club de montañismo?

En ese momento era una experiencia nueva para mí. Salir en grupo, con personas que les gustaba la montaña y compartir nuestras vivencias.

¿Qué experiencia en deportes tenías?

Más que experiencia, yo diría que practicaba deportes y actividades relacionados con la montaña.

Suponemos, que como cualquier nacimiento de una nueva idea y organización, el principio de la puesta en marcha del club fue difícil..¿Qué nos puedes contar de aquellos días?

El club empezó entre amigos, sin grandes ambiciones, en las primeras reuniones se planteaban las salidas sobre la marcha, no era complicado organizar una actividad.

Esas reuniones no se parecían a las de hoy, cuando el club tiene ya su propia sede, pues se hacían en el bar Carga y Vete, y como es natural compartiendo unas cervecitas, que seguro mas de uno echará de menos en las reuniones de ahora.

Se hablaba de todo lo relacionado con la montaña, nuestra afición, y más de uno dejaba volar la imaginación soñando con grandes proyectos.

Entre esas conversaciones surgía la pregunta de ¿Quién sabe por donde se sube a tal pico? ¿Podríamos ir a....? ¿Conoce alguien la ruta.....? y, listo, ya estaba decidida la actividad de ese fin de semana.

Y si algo fallaba, por mal tiempo u otra circunstancia, se dejaba para el siguiente fin de semana. O buscábamos una alternativa en algún otro lugar. Más que ganas teníamos impaciencia.

En esas salidas, como he comentado, éramos pocos, pero con bastante ilusión, y ya empezábamos a hacer planes y proyectos para el club.

Así transcurrió el primer año, y el club fue creciendo. El segundo año ya había que organizarse, éramos más y las reuniones la celebrábamos en la Piscina Municipal, siempre y cuando estuviera libre el salón, ya que muchos jueves estaba ocupado y había que hacerlas en el pasillo, sentados en los bancos que hay para ver a los nadadores.

A finales de este año al haber creado la pagina Web, se optó por crear un calendario anual para las actividades y poder tener acceso a través de Internet. Estas actividades todavía están en la pagina del club por si queréis recordarlas los que habéis participado en ellas y verlas los que aún no pertenecían al club por esas fechas.

¿Satisfacciones? ¿Momentos duros?...

Satisfacciones muchas, al haber compartido muchos días con gente estupenda, que me han llegado a poner el nombre de "Maestro" lo cual agradezco, y me alegra pues demuestra que he logrado transmitir, al menos en parte, mis conocimientos y afición por la montaña.



Preparando la cena, vivac en alta montaña

Momentos duros, también los he pasado. La montaña no siempre muestra su cara buena, hay ocasiones en que presenta su peor faceta y la verdad que en esos momentos es mejor no estar allí. Pero si por desgracia estás, tienes que superar esos momentos para volver hacer montaña.

¿Cómo ves la trayectoria de nuestro club a lo largo de estos años?

Ha sido buena, desde que se fundó el club al día de hoy, ha crecido y ha evolucionado, se han cumplido muchos de los objetivos que al principio parecían imposibles y ofrecían un gran reto (Encuentros, travesías y otros eventos) y a la misma vez que se han ido ampliando las actividades, de distinta naturaleza.

Todos somos conscientes de que es muy difícil complacer y dar satisfacción a todas las personas que forman el club, pero hoy en día se puede decir que cada socio/a puede encontrar su sitio dentro del club.

¿Cualquier persona está preparada para poder formar parte de las actividades del club Alcalareño de Montaña?

Si, no creo que exista ningún problema, la idea esencial del club es la de divulgar y transmitir las satisfacciones que nos da la montaña, en todas las actividades que se pueden realizar.

Tenemos un amplio abanico de posibilidades hoy en el club. Cursos, Alta Montaña, Senderismo, Travesías, Expediciones y un largo etcétera.

Esta variedad da la posibilidad de que cada persona, incluso sin necesidad de requisitos específicos, pueda elegir y realizarse en la actividad que más le guste.



Alta Montaña



Senderismo

Por último, un momento inolvidable de los muchos que suponemos que habrás experimentado en nuestras salidas.....

De momentos inolvidables podríamos estar hablando y hablando durante mucho tiempo, pues a lo largo de la vida del club han sido muchas vivencias, pero quizás la primera salida a Alta Montaña pueda dar una idea de como se vivían aquellos momentos:

Esa primera salida fue la ascensión al Picón de Jerez, solo el anuncio de la misma generó gran expectación. Se apuntaron muchas personas y conforme transcurrían los días se apuntaban más. Se llamó en varias ocasiones al refugio de Postero Alto para que ampliaran las plazas y aun recuerdo la última conversación con Francis, el guarda del refugio, que me llegó a decir: venir para acá que ya nos apañaremos aunque tengamos que echar colchonetas al suelo. Y allí nos presentamos más de una treintena.

Para muchos de los que fueron era una novedad, al ser la primera vez que iban a subir un tres mil, la primera vez que pisarían nieve, la primera vez que se pondrían crampones y por supuesto aprender a caminar con ellos y un largo etc.

Se dieron amplias explicaciones de como se debía utilizar este material que para muchos era desconocido, y la primera vez que los utilizaban, aparte de la las explicaciones sobre ropa y alimentos, crema solar y todo lo que lleva aparejado en una ascensión de este tipo.

Poco a poco, fuimos ascendiendo hasta llegar a las primeras palas de nieve donde se produjeron alguna que otra caída sin importancia que hacia reír y quitaba tensión al grupo. Así fuimos ascendiendo y conforme pasaba el tiempo el grupo iba caminando mejor y creo que en algún momento llegó a olvidarse que llevaba crampones. (No hay que olvidar que la primera vez que se utilizan los crampones parece que no se va a poder andar, por el peso añadido por la dificultad de engancharse con las polainas o con los pantalones, pero esos inconvenientes se fueron superando).

Seguimos nuestra subida unas veces más lenta que otras hasta llegar a nuestro objetivo, El Picón de Jerez, alegría por la cima conquistada, **PRIMER TRES MIL**, no solo para algunas personas sino también para el club, bromas con la nieve y como no la fotografía como emblema de nuestra conquista.

El descenso si fue un poco más relajado no por eso dejo de tener su encanto y sus bromas al haberse familiarizado con el medio donde nos movíamos dándonos más confianza que en la subida.

Llegamos al refugio unos más

cansados que otros pero eso sí todos contentos con la ascensión. Durante la cena, más tranquilos, sin el nerviosismo de la noche anterior, se recordaron muchas y muchas anécdotas de caídas, resbalones y deslizamientos.

Por lo que todo no fue subir y bajar de esa montaña, fue una convivencia que ninguno de los presentes ese día habrá olvidado.



Cumbre del Picón de Jerez

Despedida

Es difícil resumir en unas pocas preguntas todos los acontecimientos vividos durante estos años, tantos recuerdos, anécdotas y vivencias de los buenos y malos momentos que ahora se añoran y muchos no se quieren recordar, la mayoría de estos recuerdos sólo tienen significado con los que se han compartido.

En este pequeño relato sólo he querido transmitir la vivencia de esos días que para mí, y seguro que para otros, han sido excepcionales.

Jóvenes montañeras

La cantera de nuestro Club

Entrevista a Candelaria

Dinos cómo te llamas y la edad que tienes:

Me llamo Candelaria González Torres y tengo 6 años

¿A qué edad comenzaste a acompañar a tu familia en estas salidas?

Con meses, en la mochila porta bebé.



¿Qué es lo que más te gusta de estas actividades?

Los animales y las plantas

Cuéntanos alguna cosa muy divertida que te haya pasado en alguna de estas actividades:

En una excursión por Bodonal, que estaba con mi hermano Alejandro saltando en una valla y un montón de cerditos se acercaron corriendo y chillando y nos asustaron y salimos corriendo.

¿Qué le dirías a tus compañeros de clase y amigos para animarlos a que sigan tu ejemplo?

Que hay muchos pájaros muy bonitos, que podemos "hacer la cabra" en los árboles y las piedras, que todo es muy grande y muy bonito.

¿Te gustaría proponer alguna actividad distinta para niños al club?

Ir a la cañada de los pájaros, hacer juegos, ir a ver buitres leonados y salir por sitios con ríos para podernos bañar.

¿Te acuerdas de alguna actividad con la que te hayas divertido mucho?

Sí, una vez en El Bosque con la caravana de mi señora Eva.

¿Crees que hay suficientes actividades para los más pequeños del club?

No, me gustaría salir más con las gentes que nos cuidan.

¿Qué te gustaría decirles a los niños del club?

Que cuando hemos estado juntos me lo he pasado muy bien.

¿Y a los mayores?

Gracias por enseñarnos tantas cosas y por cuidarnos.

Agenda

Elecciones a la Presidencia

Por acuerdo de la Junta/Comisión Gestora del **Club Alcalaense de Montaña Deportemania**, del pasado día 26 de Noviembre de 2007, se convoca elecciones para la formación de una nueva Junta Directiva por finalización del mandato de la Junta actual.

FECHA: 10 Enero 2008

HORARIO: de 19 a 21 h.

LUGAR: Sede Social del CAM Deportemania.

CALENDARIO ELECTORAL

03/12/2007 – Convocatoria de Elecciones.

06/12/2007 - Publicación del censo electoral. Apertura de reclamaciones al censo electoral.

12/12/2007 - A las 22:00 horas. Fecha límite para la presentación de reclamaciones sobre el censo electoral.

13/12/2007 - Publicación Censo Electoral definitivo.

15/12/2007 - Inicio plazo Presentación de candidaturas.

31/12/2007 - A las 20:00 horas. Fecha límite para la presentación de candidaturas.

01/01/2008 - Proclamación provisional de las candidaturas presentadas. Apertura de reclamaciones a las candidaturas presentadas.

02/01/2008 – Apertura del plazo para solicitar voto por correo.

05/01/2008 - A las 20:00 h. Fin plazo para solicitar el voto por correo y fin plazo para la presentación de reclamaciones sobre las candidaturas.

06/01/2008 – Proclamación definitiva de las candidaturas: En caso de sólo presentarse una, ésta, será proclamada vencedora conforme al contenido del articulado de los Estatutos del Club. Inicio plazo voto por correo.

09/01/2008 – A las 20:00 h fin plazo voto por correo.

10/01/2008 - **JORNADA ELECTORAL.** Designación de mesa electoral (3 miembros por sorteo). Horario: de 19:00 a 21:00 h. Escrutinio. Exposición de resultados provisionales.

11/01/2008 – Proclamación definitiva de la candidatura ganadora. Fin proceso electoral.

17/01/2008 – A las 21:00, en la sede del club, presentación y toma de posesión de la nueva Junta Directiva. Asamblea General Ordinaria.

Agradecemos

Gracias a quienes habéis colaborado con vuestros artículos o entrevistas para que este nuevo número de la revista "Cara Norte" haya podido ver la luz. Igualmente agradecemos a quienes dedican un poco de su tiempo a leerla.



caranorte@camdeportemania.org



Club Alcalaense de Montaña Deportemania

Sede: C/ Malasmañanas, 49 2ª Planta **Dirección postal:** C/ Garcí Pérez de Vargas, 13 41.500-Alcalá de Guadaira (Sevilla)

Tel: 609533854 **Fax:** 955616884 **E-mail:** secretaria@camdeportemania.org **Página Web:** www.camdeportemania.org

"cara norte" no comparte necesariamente las opiniones o trabajos que en ella se editen.