

AEGM

nº 29-2013 publicación anual

**EQUIVALENCIAS
PROFESIONALES:
TRABAJAR EN FRANCIA
EN EL MARCO DE LAS
PROPIAS COMPETENCIAS**

**"MANTENERSE NUTRIDO"
POR JOSÉ MANUEL
PÉREZ PREGO**

**EMILIO VICENTE
LAGUNILLA: "EQUALETTE3,
UN NUEVO SISTEMA PARA
MONTAR REUNIONES"**



**ROGER PAYNE, MIEMBRO HONORARIO
INSIGNIA DE ORO DE LA UIAGM**

**Fallecido el 12 de julio de 2012
en Mont Maudix, Chamonix**

ÍNDICE

Presentación	5
Noticias	6
Equivalencias profesionales.....	6
Incorporación de nuevos centros de formación.....	6
Charlas desarrollo profesional en los centros de formación	7
Tarjetas de seguridad	7
Comparativa de seguros 2013.....	7
Reciclajes.....	8
Comisión Técnica de Alta Montaña	10
Asamblea general de otoño de la UIAGM 2012	10
Campeonatos Internacionales de Escalada UIAGM	11
Observaciones y trabajos de la Comisión Técnica de Alta Montaña con los centros de formación	11
Comisión Técnica de Guías Acompañantes	12
Reunión UIMLA Italia.....	12
Congreso SNAM Chamonix.....	13
Comisión Técnica de Barrancos	14
Artículos técnicos:	
“Mantenerse Nutrido”	15
“Equate3, un nuevo sistema para montar reuniones” ...	17

Asociación Española de Guías de Montaña
C/ San Nicolás, 13
22700 JACA (Huesca)
Tel. +34.974 355 578
Fax. +34.974 357 049
aegm@aegm.org
www.aegm.org

Boletín AEGM
Número 29
Año 2013
Publicación anual

JUNTA DIRECTIVA
D. Javier Garrido Velasco
D. Joan Carles Vizcaíno Aranda
D. Miguel Ángel Díaz Latorre
D. Erik Jorge Pérez Lorente
D. Raúl Lora Del Cerro
D. Jesús Velasco Gómez
Dña. Anna Mª González Cartagena

Colaboran en este número:
Javier Garrido, Juan Carlos Vizcaino, Erik Pérez,
Tente Lagunilla, José Manuel Pérez Prego, Miguel
Angel Díaz, Ana González, Kili del Río

Redacción y Coordinación técnica:
Jesús Velasco

Diseño y maquetación:
Nacho Díaz Estudio Gráfico

Fotografía de portada: Ana González



PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓ-PRESENTACIÓN-AURKEZPENEA

Estimados Guías de Montaña:

Como venimos haciendo desde hace años, la AEGM ha preparado otro boletín que sirve como comunicación entre nosotros. Los nuevos sistemas de comunicación y relación, no pueden sustituir el que, de vez en cuando, haya una comunicación escrita entre la asociación y los guías y por eso mantenemos un boletín anual, que siempre agradecemos recibir.

En estos últimos meses estamos tratando desde la directiva de responder a uno de los problemas que los guías consideramos como más importante y decisivo en nuestro desarrollo profesional: el intrusismo. Desde nuestra perspectiva, lo vemos claro. Consideramos que para ejercer como guías de montaña hay que ser guía de montaña, tener un título o habilitación que te capacite para ello. Es de sentido común. Sin embargo, en nuestro país y en muchos otros de nuestro entorno cultural, las cosas no son tan sencillas.

Hay pocas profesiones reguladas, en las que se legalice este principio que hemos expresado en el párrafo anterior y, por ello, el poder demostrar mediante una formación que somos guías de montaña, se relega a ser un elemento diferenciador o de prestigio, no un requisito para el ejercicio.

También, la mezcla entre lo benévolo y lo profesional, entre lo que supone la promoción del deporte y una actividad profesional y económica, que vemos todos los días en nuestro país, es algo que nos hace desanimarnos y pensar que no avanzamos. En algunos casos, nuestra frustración como colectivo de guías de montaña, nos hace pensar que podemos solucionar todo y que tenemos la obligación de hacerlo y pronto.

Desde la Junta Directiva, recogiendo esta prioridad de los guías, vamos haciendo acciones dirigidas y ordenadas para avanzar en esta área. Recogiendo información de los sectores que más afectan al intrusismo, realizando acciones positivas que diferencian la figura del guía de montaña profesional de la figura benévola fuera del objetivo para el que está planteada, trabajando con las instituciones y administraciones para conseguir concreciones en las normativas y legislaciones que vayan en la dirección que consideramos adecuada.

No debemos pensar que tenemos capacidad de legislar, de imponer lo que nos parece de sentido común; debemos evitar el enfrentamiento sobre el terreno incluso en los casos que vemos con claridad, ya que se podría volver contra nosotros.

Debemos informar a la AEGM, trabajar en la línea de nuestras competencias, respetar las normativas locales, autonómicas y estatales y confiar en el que el trabajo que estamos haciendo es el adecuado.

Os deseamos lo mejor para el fin de la temporada de invierno y la próxima temporada de verano.

Javier Garrido Velasco
Presidente AEGM



NOTICIAS

NOTÍCIES-NOVAS-BERRIAK

EQUIVALENCIAS PROFESIONALES

Como ya os comentamos, están llegando a la asociación las primeras equivalencias profesionales a los Guías de Alta Montaña con acreditación UIAGM (Técnicos Deportivos en Alta Montaña) y a los Guías Acompañantes con acreditación UIMLA (Técnicos Deportivos en Media Montaña) que lo solicitaron para poder trabajar libremente en Francia en el marco de las propias competencias.

Este proceso se inició hace unos meses debido a los problemas legales existentes para poder ejercer de pleno derecho la profesión en el país vecino. Así mismo los guías franceses también están realizando la misma gestión para poder ejercer en determinadas comunidades autónomas españolas.

En la Junta Directiva de la AEGM seguimos dirigiendo una parte de nuestro esfuerzo hacia el total reconocimiento de nuestras titulaciones en el extranjero y la completa integración laboral en aquellos países donde desarrollamos gran parte de nuestro trabajo. ■

INCORPORACIÓN DE NUEVOS CENTROS DE FORMACIÓN

Se incorporan nuevos centros de formación con convenio de colaboración con la AEGM. Damos la bienvenida a EBAM (Balears) y CFEM (Madrid). ■



CHARLAS DESARROLLO PROFESIONAL EN LOS CENTROS DE FORMACIÓN

Se continúan realizando las charlas de la AEGM en las formaciones. Este año, según se comentó en la Asamblea General en Gredos, se han mejorado los contenidos de la misma, actualizando las presentaciones que se utilizan en la charla y adjuntando una encuesta que nos ayuda a ir mejorando en este trabajo. ■

TARJETAS DE SEGURIDAD

Se está trabajando en la realización de unas tarjetas de seguridad donde figuren teléfonos de grupos de rescate, indicaciones en caso de accidente, etc. Estas tarjetas serán en formato cómodo de llevar en la cartera, mochila, etc. ■

COMPARATIVA SEGUROS 2013

COMPAÑÍA	TIPO DE SEGURO	CANTIDAD ASEGURADA	DELIMITACIÓN GEOGRÁFICA	PRIMA ANUAL
CERVERA ASESORES (Lleida) agus@cerveraasesores.com	<ul style="list-style-type: none"> R.C. de explotación y gastos de defensa Accidentes innominado Incapacidad profesional por accidente 	1.000.000€ por siniestro 1.000.000€ por anualidad seguro 6.000€ 30€/día 6.000€ por muerte	Todo el mundo excepto EEUU, Canadá y Méjico Reclamados ante tribunales españoles Misma distribución	330€ 234€ 474€
GALIA (Girona) Tel.: 972 401 016 Jordi Gallegos info@galia.es	<ul style="list-style-type: none"> R.C. de explotación profesional Accidente participantes 	602.000€ por siniestro 300.000€ por víctima 1.500.000€ por anualidad del seguro 12.000€ por muerte (ampliable) Asistencia sanitaria ilimitada	a) España, Francia, Portugal y Andorra b) Europa Es independiente la nacionalidad del reclamante EUROPA	a) 329€ b) 434€ 188€ por 10 clientes al día
RINCÓN DEL SEGURO (Málaga) Tel.: 952 514 697 javierprieto@rincondelseguro.es	<ul style="list-style-type: none"> R.C. Accidente participantes 	601.000€ 12.000€	Todo el mundo excepto EEUU y Canadá España	200€ Según número de clientes
FLAMA ASESORES (Madrid) Tel.: 914 747 969 andresfernandez@flamaasesores.net	<ul style="list-style-type: none"> R.C. Accidentes innominado 	601.000€ 6.000€	Todo el mundo excepto EEUU y Canadá España	200€ Por 15 personas al día

Elaborado el 08 de enero de 2013



rincondelseguro
es

RECICLAJES

Un año más, los reciclajes siguen teniendo muy buena acogida entre todos los asociados. Este año, como ya os informamos, se han incluido algunos reciclajes fuera de los preparados por la AEGM pero con validez para las acreditaciones internacionales como el caso del curso de "Meteorología, cambio climático y riesgos naturales en alta montaña" celebrado en Noviembre en la Escola d'Enginyeria de Telecomunicació i Aeroespacial de Castelldefells (EETAC) con buena aceptación. Un total de 65 personas de las cuales 10 eran de la AEGM.

A los miembros de la AEGM, Guías Acompañantes de Montaña, les servirá el contenido de su carga horaria, como formación continua para la UIMLA.

Recordaros también que, en los reciclajes que organiza la AEGM, tenemos en la web, un cuestionario para los participantes en un reciclaje. Es un cuestionario rápido de rellenar y nos es de gran utilidad saber vuestra opinión para poder mejorar. ■





Fotografias: Kili del Rio

COMISIÓN TÉCNICA DE ALTA MONTAÑA

ASAMBLEA GENERAL DE OTOÑO DE LA UIAGM, 23 DE NOVIEMBRE DE 2012, AVIMORE, PARQUE NACIONAL DE LOS CAIRNGORMS, ESCOCIA

Abre la sesión a las 8 de la mañana Herman Binner, Presidente, pidiendo como es tradicional un minuto de silencio por los guías fallecidos, y este año especialmente por *Roger Payne* que murió en el accidente del Mont Maudit en Julio pasado.



Temas tratados en la Asamblea

Países Candidatos e Interesados. Se explica el desarrollo de las conversaciones con los países candidatos y los países interesados. El caso más positivo es el de Kirguistán donde bajo el patrocinio de la asociación británica (BMG) se ha desarrollado en los últimos años un curso de guías del que han salido 33 guías. Aún les queda recorrido para ser admitidos de pleno derecho, pero están definitivamente en el camino.

Los países interesados, Rusia, Rumania, Bulgaria, Georgia y Sudáfrica, no son capaces de articular una estructura de asociación y de curso que permita tener esperanzas a corto plazo para ser admitidos. Además, iniciativas de personas individuales no pueden ser tenidas en cuenta por la UIAGM (caso de Sudáfrica).

Subcomisión de Trabajos Verticales. Dentro de la UIAGM ya está funcionando desde mayo 2012 la Subcomisión de Trabajos en Altura (trabajos verticales). *Urs Wealler*, el Presidente de los suizos, es el responsable de esta subcomisión y habla de la necesidad de preparar tres cursos de formación reciclaje con módulos de 3, 5 y 6 días en este campo. Esta además en contacto cercano con IRATA (la Asociación Internacional de Trabajos Verticales).

Guías ilegales y guías del Summit Club no UIAGM. Un tema preocupante y polémico es la cantidad de guías ilegales de países como por ejemplo Bulgaria que ofertan actividades y trabajan en los Alpes, se está intentando poner coto con un mayor control y denuncias muy concretas controlando las fechas en las que ofertan sus actividades para perseguirles.

Nueva estructura de la Comisión Directiva. La UIAGM pasa a tener una nueva estructura que da entrada en la Comisión Directiva (7 miembros) a dos países que no sean del arco Alpino (los 5 países fundadores Suiza, Francia, Italia, Austria, Alemania). Además a partir de ahora el Presidente será elegido por la Asamblea General y no por la Comisión. El periodo será de 3 años con un máximo de 2 periodos presidenciales.

Se vota por unanimidad a los nuevos cargos de la Comisión Directiva para estos próximos 3 años y queda de la siguiente manera:

- Presidente: **Hanno Donz** (Austria)
- Vicepresidente: **Cesare Bianchi** (Italia)
- Secretario de la UIAGM: **Armin Oerhli** (Suiza)
- Presidente de la Comisión Técnica: **Hans Bergman** (Austria)
- Vicepte. de la Comisión Técnica: **Kurt Walde** (Sudtyrol-Italia)
- Vocal: **Christian Trommsdorff** (Francia)

Miembros Honorarios (insignias de oro). Se hacen miembros de honor de la UIAGM a *Roger Payne*, anterior responsable de la Subcomisión de Gestión del Riesgo que falleció en el accidente del Mont Maudit/Mont Blanc en julio pasado, y además a *Herman Binner* y *Peter Kimmig*.

Relaciones con la Comisión Europea. Se nombra encargado de las relaciones con la Comisión Europea para temas profesionales a *Peter Cliff* (guía británico y abogado en ejercicio con amplia experiencia en leyes europeas y defensa de los profesionales ingleses). Sustituye al trágicamente fallecido *Roger Payne*.



Fotografías: Erik Pérez

Las próximas asambleas 2013 serán en mayo en Whisler, Canadá y en noviembre en Huaraz, Perú. ■

CAMPEONATOS INTERNACIONALES DE ESCALADA DE LA UIAGM. EDIMBURGO, 24-25 NOVIEMBRE

Se desarrollaron en el rocódromo de Ratho, New Bridge, Edimburgo; considerada la instalación mas grande de este tipo en el mundo, con más de 400 vías de escalada en paneles de hasta 40 metros.

Participaron 90 guías, con participación por primera vez de un guía español (los guías españoles llevan años participando en el campeonato de esquí).

A la final pasaron 15 guías que tuvieron que vérselas con una vía de 8a en extra plomo de unos 20 metros. Hubo empate entre un guía suizo y un italiano. Se desempato en una vía de 8b, y quedó primero el suizo.

En próximas ediciones esperamos desde la AEGM que la participación española aumente y empezaremos a trabajar para ello.

En 2013 el Campeonato Mundial de Escalada de la UIAGM será en Chamonix en fechas similares (mediados de noviembre). Próximo evento deportivo UIAGM: Campeonato Mundial de Esquí de Guías, St. Moritz, Suiza mayo 2013. ■



OBSERVACIONES Y TRABAJOS DE LA COMISIÓN TÉCNICA DE ALTA MONTAÑA CON LOS CENTROS DE FORMACIÓN

Se continúan las observaciones y los trabajos que los miembros de esta Comisión realizan en los diferentes centros donde se imparten cursos de TDS en Alta Montaña.

Hay previsto también, realizar un reciclaje de formadores de tercer nivel. ■

CONGRESO SNAM. CHAMONIX

Juan Carlos Vizcaíno, Vicepresidente de la AEGM formó parte en el Congreso de los Accompagnateurs (SNAM) que se celebró los días 23, 24 y 25 de noviembre en Chamonix.

El 23 por la tarde se realizó la conferencia sobre movilidad internacional donde disfrutamos de un gran debate entre los representantes de la mesa y los guías acompañantes franceses con muchas consultas y casos reales. En la mesa participaron, el Presidente de la UIMLA, el Presidente del SNAM, el Presidente de los Guías Acompañantes de Italia, Guido Bellini, el Presidente de los acompañantes de Suiza y el responsable del Ministerio de Jeneuse et Sports del Pol de Montagne, de Grenoble, y el representante de la AEGM.

Al siguiente día, ya dentro de la Asamblea General tuve un agradecimiento oficial de toda la Asamblea a nuestra labor y objetivos conseguidos en la UIMLA con nuestra campaña en Sudamérica junto a ellos.



En febrero se realizaron las observaciones en las pruebas de acceso a la formación de Técnicos Deportivos de Media Montaña en el centro de formación CFEM.

En marzo se realizan las observaciones a la formación de T.D. en Media Montaña de la EBAM en Pirineos y se realiza en la misma zona el reciclaje UIMLA para la promoción anterior. ■



Fotografías: J. C. Vizcaino



UIMLA

PEGATINAS UIMLA

Ya están hechas las pegatinas UIMLA. Estamos seguros que se verán en un montón de sitios como ocurre con las de la AEGM y UIAGM. Cada vez más, las vemos en las zonas de montaña y eso es importante, es un nexo de unión entre nosotros y un dar a conocer a nuestra Asociación y a las plataformas internacionales a las que pertenecemos.

COMISSIÓ TÈCNICA DE BARRANCOS-COMISIÓN TÉCNICA DE BARRANCOS-SAKAN-BATZORDE TEKNIKOA

COMISIÓN TÉCNICA DE BARRANCOS

Durante este año, cabe destacar las reuniones mantenidas para la creación de la Unión Internacional de Guías de Cañones. La Plataforma de Pilotaje de la UIAGC se reunió el 23 de noviembre con algunos miembros del SNAM de la Comisión de Cañón, un representante en Savoie que trabaja en la Compañía de Guías de Chamonix y otro de la zona de los Alpes Marítimos, Verdón y por videoconferencia con Burt del SNSPF.

Se trabajaron propuestas de los futuros contenidos estandarte plataforma UIAGC



Del 23 al 25 de abril se celebrará una reunión del Grupo de Pilotaje en Rodellar para continuar con el trabajo de la UIAGC, trabajar estatutos etc.

Desde la Comisión Técnica se está trabajando para la realización de un reciclaje. Os mantendremos informados. ■

MANTENERSE NUTRIDO

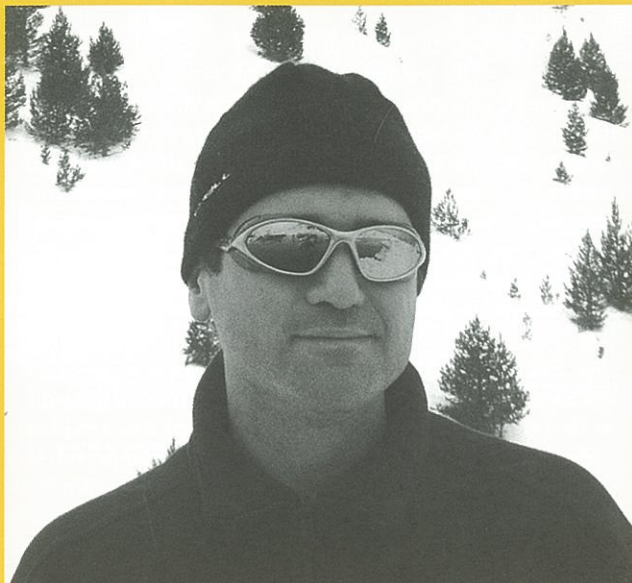
José Manuel Pérez Prego

*Guía de Alta Montaña UIAGM
Licenciado en Ciencias Biológicas
Máster en nutrición humana*

Hablar sobre alimentación no es sencillo ni fácil, ya que entran en juego los hábitos y gustos alimenticios personales, y estos, en ocasiones nos aleja de lo que debería ser una dieta apropiada, aquella en la que incluimos la variedad, calidad y cantidad de alimentos que nuestro organismo necesita para mantener nuestro estado de salud y la actividad profesional. Empezamos definiendo un par de conceptos, la alimentación como un proceso voluntario por el cual comemos una serie de alimentos, y la nutrición, como proceso involuntario que se lleva a cabo en nuestro aparato digestivo a través del cual obtenemos todos los nutrientes que forman los alimentos. Así pues, nosotros sólo podremos actuar sobre lo que comemos, la alimentación, y la nutrición dependerá de nuestro aparato digestivo. Los nutrientes que forman los alimentos son lo que conocemos como hidratos de carbono (azúcares), las grasas (lípidos), las proteínas, vitaminas y minerales que están presentes en todos los alimentos en proporciones y cantidades diferentes; incluso el agua la podemos considerar como un nutriente. Son estos nutrientes los que nos aportan la energía para la actividad profesional, retrasando la aparición de la fatiga y manteniendo el estado de salud. Según la proporción de nutrientes presente en los alimentos, los clasificaremos en ricos en azúcares, en grasas o en proteínas. Conocer la composición de alimentos es importante, seleccionaremos un tipo u otro de alimento en función de nuestras necesidades de energía (Calorías).

Las necesidades de energía, las calorías, son individuales dependen de la edad, sexo, estado de salud, peso, tipo de actividad y altura. Necesitamos tipificar la labor del guía de alta montaña, pero no es sencillo, pues puede realizarse en diferentes ambientes de montaña, no obstante, tomaremos el modelo de guía de alta montaña que trabaja en macizos de tipo alpino. El guía ejerce la profesión durante largas jornadas, de media más de seis horas de actividad continuada efectiva. Si lo traducimos a actividad deportiva, es aeróbica de larga duración, una especie de maratón corrido a intensidad media, más o menos al 60 % del VO_2 máx. en condiciones ambientales severas, con un gasto energético aproximado de unas 4000 calorías. Este tipo de actividad se caracteriza por gran pérdida de líquido, elevado gasto energético y fuerte recambio proteínico.

La energía necesaria para mantener la actividad profesional y deportiva, la obtiene nuestro organismo principalmente de los hidratos de carbono de la dieta, especialmente de la conocida glucosa, en menor cantidad de las grasas, y como algo excepcional de las proteínas. Según este principio, nuestra alimentación deberá ser rica en alimentos con abundancia de hidratos de carbono, nuestra fuente energética principal. Esto es así, durante el período de actividad y especialmente en las personas poco entrenadas, los clientes. El organismo



recurre a la glucosa almacenada en forma de glucógeno, pero este depósito es finito y necesariamente deberemos volver a disponer de nuevo combustible a través de los alimentos que ingerimos. El agotamiento del glucógeno acelera el cansancio.

Complicuémosle un poco más, si realizamos la actividad a un nivel de intensidad moderado o bajo, el combustible principal que utilizará el organismo son las grasas. Por eso, a las personas con exceso de peso les recomiendan el ejercicio aeróbico para que su organismo metabolice las grasas. Como el organismo siempre acumula grasa, el exceso de hidratos de carbono y proteínas los transforma en grasas, dispondremos de la cantidad necesaria para realizar una actividad de intensidad moderada durante tiempo, mucho tiempo, días. La capacidad de utilización de las grasas acumuladas por el organismo la desarrollan con mayor eficacia las personas entrenadas, o las que realizan ejercicios físicos habitualmente, porque los hidratos de carbono son nutrientes muy valiosos para nuestro organismo y trata de preservarlos utilizando como combustible las grasas.

Ahora que conocemos qué componen los alimentos, qué tipo de actividad realizamos y qué nutriente aporta la energía para el movimiento, podemos tipificar nuestra dieta para cubrir nuestras necesidades de energía para el trabajo y mantener la salud. En general, la dieta a seguir será sana y equilibrada como la de cualquier otra persona, salvo que más energética porque el trabajo profesional está fundamentado en la actividad deportiva. Sana y equilibrada quiere decir que estarán presentes todos los grupos de alimentos en las proporciones recomendadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Se pueden ver muchas pirámides alimentarias en los supermercados. Si nos fijamos en esas pirámides, veremos que la base está llena de alimentos ricos en hidratos de carbono como las pastas, el pan, cereales (mejor los integrales ya que las vitaminas están en la cutícula de las semillas), las legumbres, patatas. Por encima de estos alimentos encontramos los vegetales y frutas, así como aceites vegetales, luego pescados y carnes, y en la cima de la pirámide están los alimentos procesados del tipo pastelería y embutidos. Nos encontraremos con diferentes pirámides y ruedas alimentarias, pero la idea es que ha medida que

se estrechan los tramos, la cantidad de ese alimento que debemos comer debe disminuir, y los superiores o estrechos deben comerse de vez en cuando, una vez a la semana. Los porcentajes de nutrientes presentes en la dieta para un guía sería 55 - 60 % de hidratos de carbono, 30 - 25 % de grasas y 15 % de proteínas. Pensando en actividades de verano en alta montaña, no estaría de más procurar comer alimentos ricos en hierro como hígado, carnes rojas magras, cereales integrales, nueces, huevos, mejillones y algunos pescados como el salmón para mantener los depósitos de hierro llenos para la producción de glóbulos rojos en la adaptación a la altura.

Ahora trataremos de relacionarlo con alimentos por todos conocidos como el pan, carne y otros. Nuestra planificación de la dieta incluye los días previos, los de actividad y los posteriores de recuperación. Los previos comprenden la alimentación sana y equilibrada con aumento de alimentos ricos en hidratos de carbono cuando nos aproximemos a los días de actividad. Durante los días de trabajo, deberíamos realizar un desayuno contundente, tenemos por delante una jornada entera de trabajo transportando nuestro cuerpo, equipo, material y mantener la atención y ayudar a los clientes. Tenemos que preparar comida para los momentos de trabajo, la ascensión, una muy buena hidratación, el agua sola no es lo mejor. Luego pensar en una comida de recuperación inmediatamente después de la actividad, un pequeño tentempié rico en hidratos de carbono. Terminar el día con una cena contundente que represente el 35 % de la energía total del día donde estén presentes los nutrientes.

Como tenemos que comer más hidratos de carbono que la población sedentaria, nuestro desayuno consistirá en el habitual café con leche, con o sin azúcar, mejor con leche desnatada, unos 250 ml mínimo, 2 ó 3 rebanadas de pan integral de unos 20 g de peso cada una con aceite virgen de oliva, miel o mermelada, una pieza de fruta o zumo de naranja y cereales tipo muesli no necesariamente azucarado. Las mantequillas y margarinas deberíamos evitarlas por el tipo de grasas que contienen, no son demasiado saludables. Durante la actividad comeremos alimentos energéticos, es decir ricos en hidratos de carbono como barras, pan blanco, bollos con mermeladas, plátano, frutas deshidratadas, si nos gusta la miel, pasteles de miel pues aporta gran cantidad de glucosa, y chocolate. La bebida debería tener azúcares, por ejemplo endulzada con miel y con media cuchara de café de sal por litro, se ha comprobado que esta composición hidrata mucho mejor que el agua sola. Tenderíamos a evitar el té por el efecto diurético, pero si nos gusta mucho, mejor eso que nada.

Las comidas durante la marcha estarán muy condicionadas por el tipo de actividad que estamos realizando, tenemos que manejar datos de la intensidad, la altura, las condiciones ambientales, ya que determinan el gasto energético y las reposiciones. Como norma, si podemos, cada hora y media comeríamos un bollo rico en hidratos de carbono del tipo pastel con mermelada o miel, o una barrita. En la parada de mayor duración durante la actividad podemos comer fruta deshidratada, un pedazo de pan blanco con chocolate rico en cacao, y también los preparados comerciales, por qué no. No abusar de los frutos secos, un puñado de nueces o almendras es suficiente. Da mejor resultado el pautar la comida cada cierto tiempo que comérsela toda de golpe en la cumbre o parada larga. Vigilaremos la hidratación de los clientes, una

pérdida del 1 % del peso en agua, sudor, baja el rendimiento alrededor del 6 %, por encima del 2 % el rendimiento comienza a bajar muy peligrosamente.

Durante las dos horas posteriores a finalizar la actividad es el momento ideal para reponer nuestros depósitos de hidratos de carbono y proteínas, e hidratarnos, de ahí lo importante de comer alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas. Las pautas alimentarias serán, primero hidratarse, los zumos de fruta y las bebidas isotónicas son la mejor opción, pero la cerveza no debe desestimarse aunque no sea lo aconsejable por la cantidad que tendríamos que beber. Comeremos alimentos ricos en hidratos de carbono combinados con proteínas, fruta con yogurt, barritas, un bocadillo de jamón serrano o lomo, o bocadillo con queso tipo Burgos o bajo en grasas, así obtenemos los hidratos de carbono del pan y las proteínas de la carne o leche. Mejor no recurrir a los embutidos tipo chorizo, jamón de York y similares por la abundancia de grasas en su composición.

La cena será contundente y a una hora más o menos temprana. A ser posible estaría formada por tres platos. Entrante de vegetales o sopa de verduras, no hay límite de cantidad y se aconseja variedad de vegetales. Después comeremos un plato donde se combinen los hidratos de carbono y las proteínas, carnes o pescados más cereales como arroz, o pasta integral, o patatas cocidas, más guarnición vegetal como guisantes, espinacas, calabacín, zanahorias, tomate, col, con salsas que no sean demasiado ricas en grasa, acompañado de pan integral. Terminamos con un postre formado por fruta más un dulce que no abuse de las grasas como los de tipo industrial. Un buen postre son las tortitas tipo crepe o filloa rellenas de mermelada o miel a gusto, o un helado de buena calidad. Antes de irnos a dormir podemos comer un último bocado acompañado de una infusión, pero que ese bocado sea del tipo bollos o pan, las galletas las iremos aparcando por su alto contenido en grasas. La bebida puede ser una copa o dos de vino, cerveza o agua.

Resumiendo, debemos cuidar nuestra alimentación incrementado la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono. Reducimos las grasas y no aumentamos las proteínas, seguramente ya hacemos una dieta rica en proteínas. La dieta será variada en alimentos, diariamente comeremos dos piezas de fruta, mínimo, y los vegetales siempre estarán presentes en nuestra comida y cena como guarnición y plato. Los cereales deberían ser integrales. Mejor que los zumos es comer la fruta completa, podemos pelarla como medida de higiene. Los complementos vitamínicos son innecesarios, si la dieta es variada y equilibrada. Recordar que también debemos de velar por la ingesta adecuada de los clientes durante la actividad, les ayudará a retrasar la aparición del cansancio y fatiga. ■

EQUALETTE3, UN NUEVO SISTEMA PARA MONTAR REUNIONES

Emilio Vicente Lagunilla

*Técnico Deportivo en Alta Montaña,
Media Montaña y Escalada*

Dibujos: Juan Carlos García Moreno

De todos es sabido que uno de los temas más importantes, si no el más, dentro de la técnica de la escalada (en roca o en hielo) son las reuniones. Mucho se ha escrito y se seguirá escribiendo sobre el tema, pues la montaña es un deporte vivo y en constante evolución; lo que hoy parece definitivo y adecuado dentro de cuatro días estará anticuado.

Con estas premisas, me atrevo a escribir las siguientes líneas con el ánimo de dar a conocer un nuevo sistema que he desarrollado para triangular reuniones, el Equalette3.

Después de muchas consultas en libros, lecturas de ensayos, pruebas de fabricantes y laboratorios... y pruebas personales, me di cuenta que uno de los mejores sistemas para triangular una reunión o cabecera, a día de hoy es el Equalette.

La UIAGM, se vale de las siglas S-E-R-SE para definir una buena reunión:

SÓLIDA: Cada uno de los anclajes y por supuesto todo el sistema debe ser suficientemente sólido y de toda confianza como para soportar el esfuerzo al que se pueden ver sometidos.

El Equalette es suficientemente sólido y resistente y de ser construido con cuerda dinámica de 8 mm. se le añade algo de dinamicidad al sistema.

ECUALIZADA: Las posibles cargas se deben repartir de la forma más uniformemente posible entre los anclajes individuales.

El Equalette permite una repartición de cargas mucho mejor que las otras triangulaciones, incluso

trabajando con brazos desiguales y fuerzas laterales¹. (Utilizando tres o cuatro anclajes baja algo su rendimiento).

REDUNDANTE: Como norma general nunca montaremos una reunión de un solo punto. Por otra parte si tenemos dos **sólidos** anclajes, el añadir un tercero sólo aumenta ligeramente la fiabilidad y añadir un cuarto prácticamente no influye para nada en la seguridad². No solamente los anclajes deben ser redundantes, sino también los cordinos o cintas.

El Equalette es redundante en todos sus puntos.

SIN EXTENSION: Si uno de los anclajes fallara, no se debería producir un tirón sobre los otros anclajes. Las últimas investigaciones quitan algo de importancia a este factor, pero por si acaso...

En el Equalette de fallar un anclaje la extensión del sistema es mínima.

Además de estas cualidades el Equalette cumple otras más:

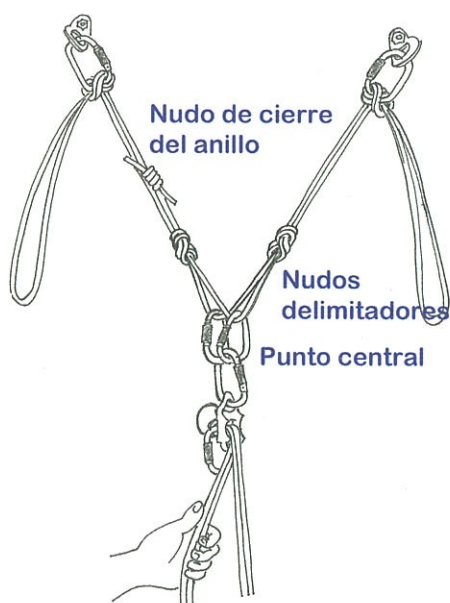
1. El Equalette es bastante multidireccional.
2. Es mucho más versátil, pues con la misma cantidad de cordino (6 m.), el Equalette, nos permite unir cuatro anclajes en vez de los tres de los sistemas tradicionales.
3. Es más rápido y fácil de montar y desmontar.
4. El punto central amplio facilita un auto aseguramiento rápido y fácil, incluso cuando está cargado, lo que permite transiciones más cómodas y fluidas en la reunión.
5. Los ballestrinques son más rápidos y fáciles de deshacer.

Comencé a utilizar el Equalette Clásico en todas mis salidas y prácticas del Grupo de Rescate y Salvamento de la Junta de Castilla y León, viendo rápidamente que resultaba un sistema seguro, versátil, rápido de instalar... Pero que tenía un par de inconvenientes.

El sistema clásico y que se describe en los libros para montar y utilizar un Equalette, consta de un cordino de 7 mm y seis metros de longitud, cerrado con un doble pescador u ocho por chicote enfrentado (*Ver figura 1 en la pág. siguiente*). Se coloca en forma de U y se sujeta por la parte inferior de la U. Se coloca el nudo de cierre del anillo a unos 45 cm. por encima de la parte inferior de la U y se hacen dos nudos en la parte inferior, uno a cada lado con una separación entre ellos de 25/30 cm.

¹ Anclajes de Escalada. John Long y Bob Gaines. Editorial Desnivel. Pag. 199

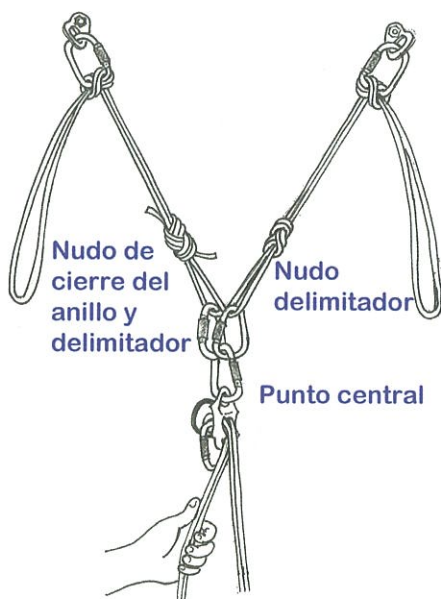
² Según la NASA, reforzar (es decir, hacer redundantes) los componentes de cualquier sistema aumenta su fiabilidad (en el caso de sistemas de un único componente). Triplicar el número de componentes solo aumenta ligeramente la fiabilidad. Cuadruplicarlo prácticamente no influye en la fiabilidad.



Este sistema parecía correcto, pero le veía dos inconvenientes. Primero que había demasiados nudos, y segundo que para que fuera redundante y a la vez sin extensión, había que utilizar tres mosquetones en el punto central.

Pensando un poco, rápidamente solucioné el primer problema. Simplemente utilizaba uno de los nudos limitadores del punto central también como nudo de cierre del anillo. En la figura inferior, se ve claramente

cómo quedó el Equalette con esta pequeña mejora, pero seguíamos sin resolver el tener que utilizar tres mosquetones en el punto central.



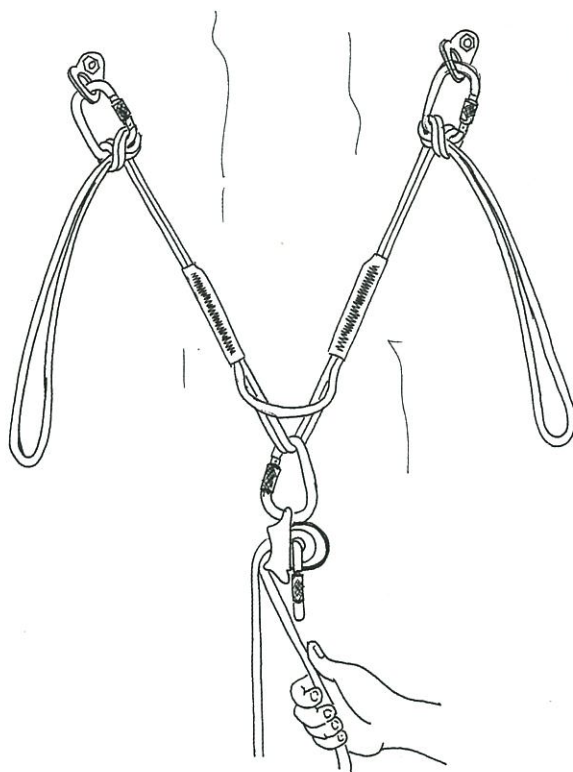
El siguiente paso fue construir el anillo de tal forma que entre los dos nudos limitadores, hubiera tres cabos en vez de dos.

De esta forma y cogiendo con el mosquetón dos de los cabos, se mantenía la redundancia y la no extensión y a la vez se reducía a uno el número de mosquetones en el punto central.

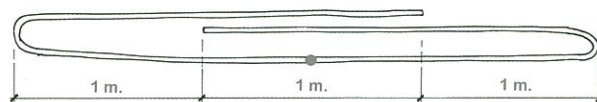
Con el anillo así construido, el sistema funcionaba de maravilla, pero quise

dar un paso más y lo modifiqué de la siguiente forma:

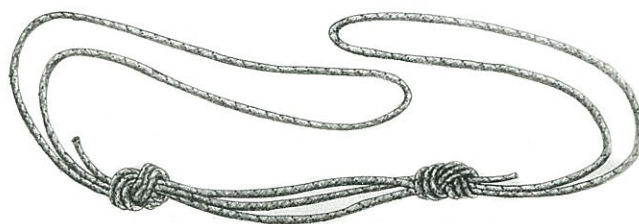
Sustituí los nudos por costuras realizadas por un fabricante de arneses. Por último, dichos cosidos se protegieron con unas fundas transparentes de plástico termo retráctil transparente.



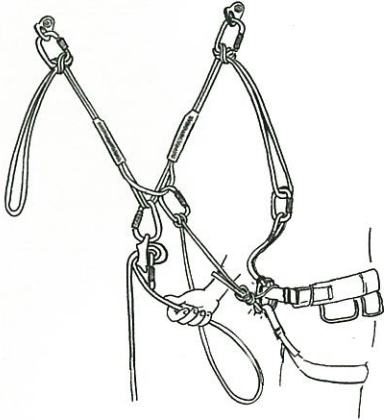
Debido a que la versión cosida todavía no está en venta, (hay 100 prototipos funcionando por todo el mundo) podemos fabricarnos nuestro propio Equalette3 haciendo nudos en lugar de los cosidos, para ello cogemos un cordino de 7 u 8 mm. de diámetro y de unos 7 metros, lo doblamos como en la imagen inferior y hacemos una marca en el centro (punto gris en la imagen).



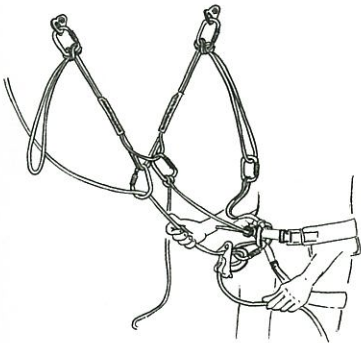
Hacemos dos nudos en ocho con las tres cuerdas bien peinadas, de manera que nos quede algo semejante al dibujo.



Para utilizar el anillo una vez realizada la triangulación en los seguros procederemos de la siguiente forma:

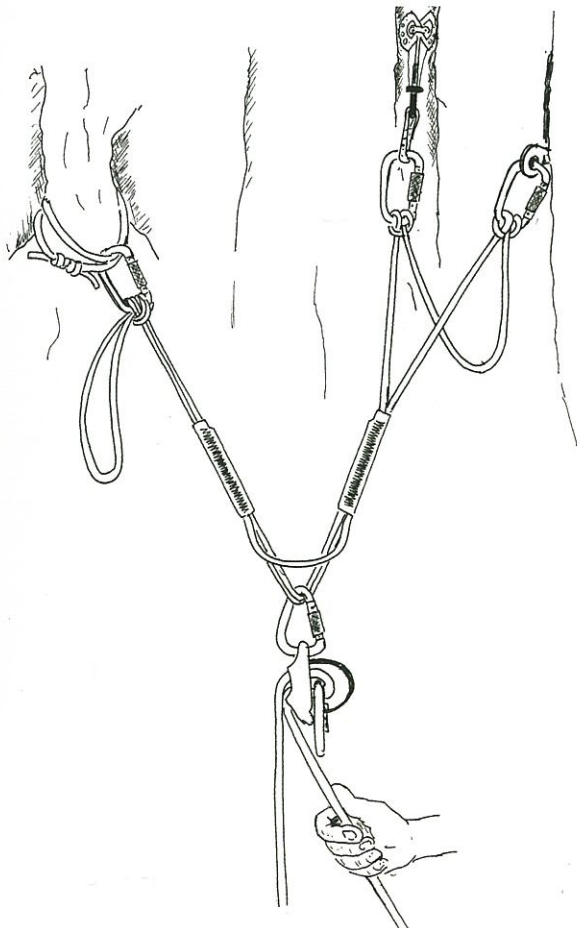


1.- Para asegurar a uno o dos segundos, montaremos el freno en la reunión en posición de auto bloqueo con un mosquetón de seguridad que coja dos de los tres cabos centrales del anillo, teniendo la precaución de coger siempre el cabo marcado y cualquiera de los otros dos. (Figura 7)

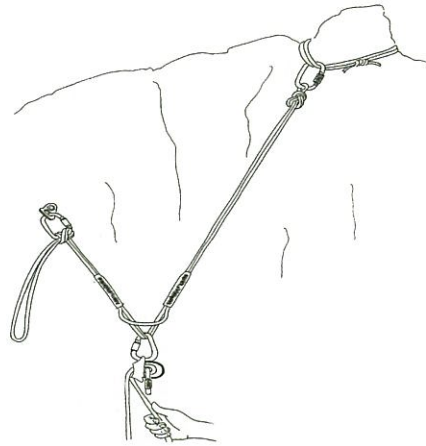


2.- Para asegurar al primero, montaremos el freno en el arnés en posición dinámica y pasaremos las cuerdas que van al primero por el mosquetón que antes utilizamos para el seguro y está colocado en el anillo. (Figura 8)

En la figura 9, se ve el sistema montado en una reunión con tres anclajes a distinto nivel.



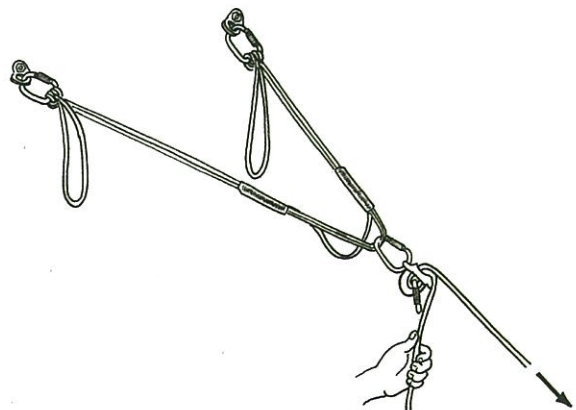
En la figura 10, dos anclajes a distinta altura.



En la figura 11, hay tres anclajes a similar altura.



En la figura 12, el Equalette3 preparado para trabajar con cargas laterales. ■



Bibliografía:

Anclajes de Escalada. John Long y Bob Gaines. Editorial Desnivel.

Información adicional:

<https://dl.dropbox.com/u/32037675/Equalette3.zip>

<http://www.atate.info/tecnica/item/189-comparativa-de-reuniones.html>

<http://www.atate.info/tecnica/item/190-equalette3-un-nuevo-sistema-para-montar-reuniones.html>

<http://www.atate.info/tecnica/item/191-pruebas-equalette3.html>

Julbo® 

The world needs your vision



Lorpen

Innovative Technical Socks



ORTOVOX



ALTUS®

trango®**world**



(d)
nachodíaz
ESTUDIO GRÁFICO



trekking & outdoor footwear