

en armonía estas jornadas. En esta ocasión, se trataron algunos temas novedosos, tales como las Marchas de Largo Recorrido, la Patología de los Nuevos Deportes de Montaña, la Infancia y la Montaña, y otros temas ya más repetidos como los accidentes en la Escalada Deportiva, Fisiología de Altitud y Nutrición en Montaña.

En la escalada deportiva, predominan las **lesiones** por sobrecarga de ciertas estructuras blandas, en especial de los tendones de antebrazo y mano, siendo la más típica, la afectación del tendón flexor del dedo anular. Se resaltó la necesidad de una preparación física programada, una buena alimentación e hidratación y la práctica de estiramientos, como factores para la prevención de este tipo de lesiones.

Es bien conocido que las Marchas de Largo Recorrido se encuentran en pleno auge. Se analizaron los accidentes que sobrevienen en las mismas, destacando la influencia que, en la gravedad de los mismos, pueden tener el carácter competitivo e insolidario de algunos participantes, y la incompetencia de la organización en algunas ocasiones.

En relación al parapente, la obligatoriedad de impartir cursillos y del uso del casco, ha hecho disminuir de manera significativa el número de accidentes graves. Se detecta accidentalidad por exceso de confianza y algunos casos de congelaciones debidas a remontadas imprevisibles.

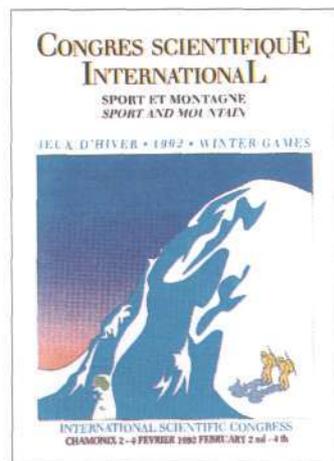
La práctica de Bicicleta de Montaña y del Descenso de Cañones, hace surgir patologías ligadas al mundo del ciclismo y de la natación, tales como tendinitis en rodillas y fracturas de clavícula en el primer caso y problemas de hipotermia e hidrocución en el segundo. Como prevención, importante el uso del casco en el ciclismo y el aislamiento térmico y aprendizaje correcto de la técnica del ráffel en el caso del descenso de barrancos.

La práctica del montañismo desde **edades tempranas** contribuye al desarrollo psicofísico en armonía del niño y del adolescente, considerándose necesaria una estrecha supervisión de la actividad por monitores, educadores, padres, etc. Sobre la incursión de niños a altitudes extremas se presentaron resultados de experiencias que no aportaron novedades al tema: la práctica del montañismo en menores de 16 años por encima de los 3.500 metros sobre el nivel del mar no debe preconcibirse, por presentar un mayor riesgo de padecer trastornos derivados del frío y de la altura que la persona adulta.

En cuanto a la **Nutrición** se llegó a concluir que la alimentación del montañero debe ser variada, siendo preciso beber más cantidad, sobre todo durante el esfuerzo. La dieta de los escaladores tiende a ser hiperproteica y la gran altitud desequilibra de forma negativa la balanza energética, siendo aconsejable una dieta hipercalórica, variada, fácil de preparar y ligera.

Además de los anteriores temas, se habló de forma más breve sobre el tratamiento de las congelaciones y la fisiopatología de altitud. Dentro de la Sesión de Pósters, la Asesoría Médica de la Euskal Mendizale Federakundea intervino con la presentación de un trabajo sobre «Organización Sanitaria en la Marcha de Hiru Haundiak» y otro sobre «Análisis de los accidentes de los montañeros vascos en el último quinquenio».

Se llevó a cabo también la Asamblea de la SEMAM (Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña) llegándose al acuerdo de organizar las próximas Jornadas en Iruñea, en marzo de 1993. Bajo la batuta del Dr. Garaioa, el Club Anaitasuna, la Federación Navarra de Montaña, la E.M.F. y otros colaboradores.



CONGRESO CIENTIFICO INTERNACIONAL «DEPORTE Y MONTAÑA»

Chamonix, 2, 3 y 4 de febrero de 1992

Con motivo de la celebración en Albertville de los Juegos Olímpicos de Invierno, se ha llevado a cabo este importante Congreso, en el que la Asesoría Médica de la E.M.F. ha estado presente.

Una organización modélica, consiguió reunir en la Villa Olímpica de Chamonix a un total de 600 congresistas entre médicos, profesores y científicos, que representábamos a 29 países.

A lo largo de las tres Jornadas que duró la Reunión, se sucedieron numerosas Conferencias, Simposios, Mesas Redondas y Comunicaciones, y se expusieron abundantes Pósters, todo ello agrupado en dos grandes bloques temáticos, la Fisiología y la Traumatología.

Las **sesiones de Fisiología** dieron mucho de sí, siendo el plato fuerte los trabajos en relación a la altitud. La investigación en este campo es cada vez mayor, desarrollándose no sólo en Exposiciones sino también en Laboratorios situados en alturas importantes (Andes, Himalaya, Alpes) e incluso en ciudades y pueblos (Altiplano, Tibet, Nepal...);

además de con personas, se investiga con animales en algunos laboratorios. Se presentaron avances en los conocimientos de la función cardíaca, pulmonar, renal y cerebral en la altura, sobre los cambios hormonales y los trastornos del sueño, y sobre la actividad muscular, resultando sumamente interesantes los estudios realizados con técnicas RMN (Resonancia Magnética Nuclear).

Fueron interesantes los relatos de experiencias de preaclimatación a las grandes alturas por medio de protocolos de entrenamiento en cámaras hipobáricas y estancias intermitentes en alturas de 4.000 metros. A pesar de presentarse como factor preventivo, dado que con ello se consigue reducir en 3-4 semanas la duración de una expedición, las experiencias no son del todo satisfactorias, ya que en ningún caso se ha conseguido cumbre y el gasto económico ha sido elevado. Por todo lo anterior, se continúa insistiendo en la Aclimatación en el terreno natural, con pequeños desniveles y progresión lenta, como el mejor método preventivo del Mal de Montaña.

Se dio mucha importancia al Control Médico que deben efectuarse las personas que se planteen actividades en altitud, con el fin de detectar trastornos que pongan en compromiso su salud durante la estancia en montaña. Resultó interesante conocer los tests de predicción del Mal de Montaña, con los que se llega a establecer la predisposición de cada organismo a padecer trastornos derivados de la falta de oxígeno de la altitud, con lo cual se elabora el consejo preventivo, específico para cada sujeto.

Aunque no tan relacionado con el Alpinismo, se discutió el tema del Entrenamiento de los deportistas en Altitud Media (1.500-2.500 m.) orientado a conseguir mejores resultados en las competiciones a nivel del mar. Aunque científicamente no ha sido posible demostrar la eficacia de este método de entrenar, los resultados que se obtienen parecen confirmar su ventaja.

Con relación a la Fisiología del Frío, se estudió la adaptación al clima polar, detectándose una habituación del organismo cuando se expone repetidamente a fríos intensos. Se revelaron los últimos avances en materia de prevención y tratamiento de las lesiones producidas por el frío, las congelaciones y la hipotermia.

Las **sesiones de Traumatología** versaron sobre el análisis de los accidentes derivados de la práctica del Alpinismo y de los Deportes de Invierno (Esquí, Hockey, Patinaje...) y sobre la problemática del Rescate que pueden desencadenar. Las lesiones tanto en alpinismo como en el esquí, van reduciéndose en número en los últimos años, pero no en gravedad, puesto que se dan más casos de accidentes que comprometen al cráneo y a la columna vertebral, con consecuencias en ocasiones nefastas. Esto se debe a la aparición de nuevas modalidades deportivas de

elevado riesgo accidental, tales como el parapente, el esquí-surf, el monoesquí, etc. Se estudió detalladamente el tratamiento y la evolución de cada lesión, insistiéndose en todo momento en la prevención del accidente fundamentalmente a través de la información al deportista: partes de pistas, nivometeorológicos, publicaciones... Aspectos como la preparación física y técnica, la adecuación de materiales al nivel de cada individuo, el mantenimiento correcto de las instalaciones de esquí, la vestimenta apropiada, la buena alimentación e hidratación, etc.

Se contó con la participación de diversos grupos de Socorro Medicalizado, que presentaron sus estadísticas de actuación en los últimos años. Destacaron la importancia de la cualificación del personal en materia de reanimación y traumatología para las actuaciones «in situ» subrayando la necesidad, cada día más patente, de trabajar con helicópteros en el Socorro y Rescate de accidentados, no sólo en Montaña, sino también en las propias pistas de las estaciones de invierno. Los problemas económicos y jurídicos derivados de los accidentes y rescates, fueron analizados por expertos en los temas.

Entre las actividades paralelas al Congreso, cabe destacar la impartición de una conferencia sobre Otzi, el cazador prehistórico descubierto en setiembre de 1991 entre los hielos del glaciar de Similaun en los Alpes del Tirolo austriaco.

Ramón Gárate
Asesor Médico de la E.M.F.

BERRIAK

COMPETICIONES DE ESCALADA

Joan Cabau, presidente del Comité de Escalada Deportiva de la Federación Española de Montañismo, nos informa del calendario de competiciones.

Copa de España

25 abril: Oviedo
24 mayo: Ibi (Alicante)
8 agosto: A Coruña
15 y 16 setiembre: Donostia
18 a 20 setiembre: Barcelona

Copa del Mundo-UIAA

1 a 3 mayo: Zürich (Suiza)
8 a 11 octubre: Kobe (Japón)
30 octubre a 1 noviembre: Nürenberg (Alemania)
14 y 15 noviembre: St. Pölten (Austria)
20 a 22 noviembre: Laval (Francia)
4 a 6 diciembre: Birmingham (Gran Bretaña)

ACTIVIDADES DE LOS CLUBS

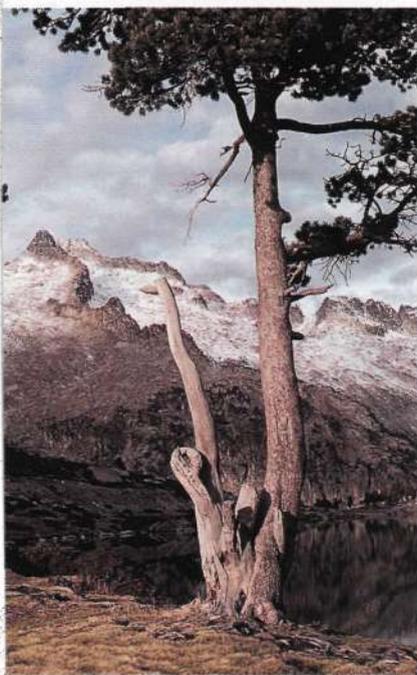
De los calendarios de los Clubs de Montaña de Euskadi, hemos seleccionado las principales actividades

NOTICIAS

para el próximo trimestre. Son las siguientes:

- 27 abril: Andoaingo Ibilaldia (Euskalduna)
- 8 a 10 mayo: V Jornadas de Montaña (Itxinape)
- 10 y 17 mayo: Marcha Donostia-Arantzazu (25 aniv. Kresala)
- 17 mayo: Marcha Regulada (Jaizkibel)
- 17 mayo: Marcha de Fondo a Arantzazu (Erdella)
- 24 mayo: Marcha Regulada en Orduña (Juventus)
- 31 mayo: Marcha Regulada 40 aniversario (Sestao Alpino)
- 31 mayo: Zarauzko XIII. Ibilaldineurtua (Pagoeta)
- 7 junio: VIII Memorial José Luis Ortega (Baskonia)
- 7 junio: Jaizkibel Mendiko Garbiketa (Jaizkibel)
- 7 junio: IV Vuelta al Valle de Orozko (Itxinape)
- 21 junio: Marcha Nocturna a Gorbeia (Baskonia)

Foto: Santi Yaniz.



Neouvelle. Pirineos.

VI TRAVESIA DE PIRINEOS

Ya hay fechas para la VI Travesía de Pirineos que, como cada año, organiza la Sección de Montaña de Anaitasuna. Son las siguientes:

- Del 14 al 20 de julio: Port Bou-Ull de Ter
- Del 22 al 28 de julio: Ull de Ter-Vall Ferrera
- Del 29 de julio al 5 de agosto: Vall Ferrera-Acampada Benasque
- Del 7 al 13 de agosto: Acampada Benasque-Bujaruelo
- Del 15 al 21 de agosto: Bujaruelo-Virgen de las Nieves
- Del 23 al 29 de agosto: Virgen de las Nieves-Cabo Higuer

Para más información e inscripciones, dirigirse al Club organizador en Trav. Monasterio de Iratxe, 2-A. Apartado 299. 31080 IRUÑEA, o llamar al teléfono (948) 25 49 00, de lunes a jueves de 20 a 21 horas.

PIRENA-92: LA AVENTURA DE LA NIEVE

20 equipos de trineos, tirados por 200 perros, se han disputado la segunda edición de Pirena, una prueba que partía el 25 de enero de la plaza San Jaume de Barcelona y finalizaba el 8 de febrero en Formigal, tras disputar 500 km de pruebas cronometradas en diferentes estaciones de esquí.

**El vencedor. ▶
P. Arousseau.**



Fueron cuatro los tipos de perros admitidos en Pirena: Malamute de Alaska, Husky de Siberia, Samoyedo y Groenlandés. Cada trineo podía ir tirado por un mínimo de 6 perros y un máximo de 12, con la peculiaridad de que si un perro se retiraba un día del tiro, no podía volver a participar ni ser sustituido por otro.

Al final, la clasificación general quedó como sigue:

- 1.º: Phillipe Arousseau (Francia) 13:10:35
- 2.º: Ludo Wouters (Bélgica) 13:58:42
- 3.º: Pierre Cosquer (Francia) 14:18:12
- 4.º: Santi Campos (Andorra) 14:32:15
- 5.º: Jean-Paul Caffier (Francia) 14:38:02
- 6.º: Alejo R. Sabugo (Asturias) 15:15:57

CROSS DE LOS TRES REFUGIOS

El próximo día 31 de mayo se celebrará el «2.º Cross de los Tres Refugios», organizado por la Sección de Montaña de la Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara. La prueba comienza en la Pedriza del Manzanares y finaliza en el Valle de la Fuenfría, con un recorrido de unos 20 km, y un desnivel acumula-

do de 1.400 metros aproximadamente. Más información en las oficinas de la **R.S.E.A. Peñalara**, Gran Vía, 27-8.º Madrid. Telf. (91) 522 87 43 (de 19 a 21 horas).

VI MOSTRA D'AUDIOVISUALS DE MUNTANYA

El Grup Excursionista de l'Orfeó Gracienc de Barcelona nos informa que se ha convocado la sexta edición de la «Mostra d'Audiovisuals de Muntanya Vila de Gràcia» que se celebrará del 26 al 31 de octubre de 1992. La inscripción es limitada y finalizará el día 19 de julio. Para más información sobre bases, premios, temas a concurso, etc., hay que dirigirse al **Grup Excursionista de l'Orfeó Gracienc**, Secretariado de la Mostra, c/ Astúries, 83. 08024 Barcelona. Teléfono (93) 237 43 02.

MONTAÑEROS MADRILEÑOS: UNOS AMIGOS EN MADRID

Recientemente se ha constituido en Madrid la Sociedad Montañeros Madrileños, el primer Club de fuera de Euskadi que decide que todos sus socios reciban trimestralmente la revista Pirenaica, al igual que sucede con los federados de la Euskal Mendizale Federakundea.

Montañeros Madrileños pretende ser un vínculo entre las pequeñas y medianas sociedades de montaña de Madrid (entre las que ya varias se han integrado en este proyecto en marcha), promoviendo a la vez nuevos grupos de práctica de

TELEFONOS DE SOCORRO EN MONTAÑA (GRUPOS DE RESCATE PROFESIONAL)

| | |
|---|-------------------|
| País Vasco: | |
| Ertzaintza y S.O.S. Deiak | Tel. 088 |
| Navarra: | |
| Gobierno de Navarra | Tel. 088 |
| GREIM - Guardia Civil: Burguete | Tel. 948-76 00 06 |
| Roncal | Tel. 948-89 50 05 |
| Cataluña: | |
| Coordinadora de Socors a Muntanya | Tel. 93-692 80 80 |
| Aragón: | |
| GREIM - Guardia Civil: Boltaña | Tel. 974-50 20 83 |
| Panticosa | Tel. 974-48 70 06 |
| Benasque | Tel. 974-55 10 08 |
| Jaca | Tel. 974-36 13 50 |
| Candanchú | Tel. 974-37 30 65 |
| Mora de Rubielos | Tel. 974-80 00 30 |
| Principado de Asturias: | |
| Grupo de Socorro del Principado | Tel. 98-577 17 77 |
| GREIM - Guardia Civil: Cangas de Onís | Tel. 98-584 80 56 |
| Mieres | Tel. 98-546 06 98 |
| Cantabria: | |
| GREIM - Guardia Civil: Potes | Tel. 942-73 00 07 |
| Castilla-León: | |
| GREIN - Guardia Civil: Barco de Avila | Tel. 918-34 00 10 |
| Riaza (Segovia) | Tel. 911-55 00 10 |
| Sabero | Tel. 987-71 80 04 |
| Puebla de Tribes | Tel. 988-33 00 33 |
| Arenas de San Pedro | Tel. 918-37 00 04 |
| Protección civil de Avila | Tel. 006 |
| Madrid: | |
| GREIM - Guardia Civil: Navacerrada | Tel. 91-852 10 12 |
| Andalucía: | |
| GREIM - Guardia Civil: Granada | Tel. 958-48 03 51 |
| Canarias: | |
| GREIM - Guardia Civil: La Orotava | Tel. 922-33 06 43 |

esta actividad en distintas poblaciones y coordinando en el conjunto actividades, información y servicios globales comunes, para lo que cuenta con una moderna infraestructura totalmente informatizada.

Los socios de **Montañeros Madrileños** cuentan, entre otras ventajas, con:

— **Actividades semanales de montañismo** en distintas facetas, según la época del año (recorridos, travesías, trekking, descenso de cañones, viajes de esquí, etc.).

— Utilización gratuita del **Servicio de Información de la Montaña «INFORMOUNT»**, creado con sus fondos bibliográficos y revistas recibidas de todo el mundo.

— **Gestión rápida** de cualquier tipo de trámite, tarjetas, seguros, etc., que el socio solicita y recibe en su propio domicilio sin necesidad de desplazamientos.

— Recepción de **Carta mensual** de actividades, **Boletín bimensual** de informaciones diversas y **Revista trimestral Pyrenaica**.

— Información de **Mountain Wilderness**, asociación internacional de protección de la alta montaña promovida por los alpinistas de más renombre a nivel mundial, y a la que **Montañeros Madrileños** pertenece.

— El domicilio de **Montañeros Madrileños** es: Ctra. de Boadilla del Monte, 21-1.ª dcha. 28024 Madrid y contestador 24 horas en el teléfono (91) 218 70 72, donde pueden dirigirse todas las asociaciones y particulares interesados.

ESKUTITZAK

Estimado autor del editorial de la revista *Pyrenaica*, número 164. Como no soy asidua lectora de editoriales, le diré cómo cayó ésta ante mis ojos. Fue acompañada por la pregunta ¿crees que va en serio o en broma? Al leer la segunda y tercera línea creí haber encontrado la razón de la pregunta, ya que el autor, al referirse a la bicicleta de montaña, decía: «Es bonita, es atractiva (y también para las chicas algo sexy).»

Ya no quería seguir leyendo, pero me animaron a ello. La conclusión a la que llegué es que no iba de broma, el autor después de dos o como mucho tres paseos en BTT habría realizado este editorial, en la que hace gala de pleno desconocimiento de lo que escribe. Pero lo que más me asombra es que ese intento de motivación especial para nosotras «las chicas», me hace pensar que el autor no nos cree capaces de disfrutar del monte ni de la bicicleta sin más, sin necesidad de otro tipo de alicientes.

Atentamente, esperando no encontrar más ramalazos «machistas» en revistas que no compro ni me suscribo por propia voluntad, sino que me obligan a recibir al federarme.

Se despide,

Una practicante de bicicleta de montaña

Respuesta del Editor

Gracias por tu carta que incluso quizá te haya servido para descargar un posible momento de agresividad. Te pido que leas otra vez despacio y sin prejuicios el trozo e intentes interpretarlo con el propósito con el que fue escrito. No pretende en absoluto ser machista, sino al contrario, intenta desmitificar en broma la imagen sexual de la bici, equiparando su utilización por los dos sexos. Pero reconozco que puede dar lugar a otras interpretaciones y me disculpo por ello.

En cuanto al juicio de valor final, estaría bien que nos encontremos cualquier día pedaleando monte arriba o monte abajo... pero ¡jojo! que nadie se lleve a engaño sobre la dureza y sacrificio que impone nuestra común bici-adicción.

Me alegraría que el malentendido haya servido para que leas enteros los editoriales, que para eso se escriben, y para que anime a los lectores a escribir manifestando su opinión sobre lo que se publica en la revista.

IRAGARKIAK DOHAN

Mendi zeharkaldiko botak salgai. Koflach markakoak, Valluga Light modelokoak eta 42 zenbakidunak. Oso prezio egokia. Tfnoa: (94) 416 41 75 (Txapu).

El grupo **Hirudi-Bizia** ofrece las siguientes proyecciones a Clubs de Montaña y Culturales: «Otoño», «Ojos del Salado-Patagonia», «Papúa-Célebes-Bali» y «Makalu-91». Interesados llamar al tfno. (945) 27 65 63 (Ioseba).

Dos montañeros buscan medio de transporte para ir a Chamonix a principios de julio. Gastos a compartir. Interesados llamar al tfno. (94) 416 44 42 (Andoni).

LIBURUAK

100 CUMBRES DE LOS PIRINEOS

Sabiendo que ha sido elaborada por Georges Véron, no existe ninguna duda respecto al interés y calidad de esta nueva guía. Su nombre aparece asociado, sobre todo, a la prestigiosa «Alta Ruta Pirenaica», aunque ha escrito otros muchos libros que comparten el mismo escenario.

Sua Edizioak se ha sumergido en la extensa obra de este prolífico autor para ofrecernos una selección de cumbres que abarca el conjunto de la cordillera y reseña cotas de baja, mediana y alta montaña. Sin duda, tal variedad de ascensiones posibilita satisfacer los gustos más diversos.



La guía comienza con un capítulo de información general, donde destaca, entre consejos bastante obvios, el apartado dedicado a la climatología de los Pirineos. Cada itinerario va acompañado de un esquemático mapa de cordales que facilita la comprensión del texto. Figura asimismo la altitud de los parajes recorridos, y una relación de horarios tan pormenorizada, que ni el propio autor sería capaz de repetir tiempos así de precisos.

Ficha técnica: Título: *100 cumbres de los Pirineos*. Autor: Georges Véron. Traducción: Asun Zelai y Félix Ligos. Edita: Sua Edizioak. Mapas: 90. Formato: 13 x 21 cm. Páginas: 309. Precio: 1.850 ptas.

Luis Alejos



4.000 M. DE LOS ALPES

Hasta ahora, las únicas referencias existentes en lengua castellana sobre los cuatromiles alpinos eran, aparte de los artículos aparecidos en revistas de montaña, varios libros dedicados a macizos concretos, que catalogan las cumbres en relación al grado de dificultad de las vías y, a veces, la ruta habitual sólo merece

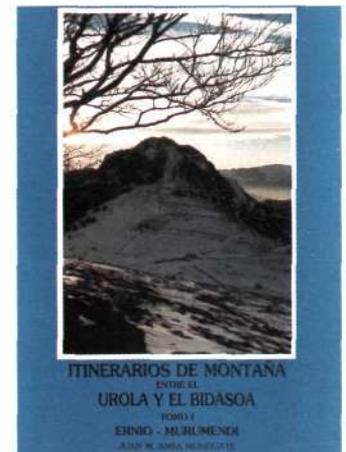
un esbozo, como itinerario de retorno o retirada. En tal contexto, la iniciativa de Sua Edizioak, publicando la rigurosa y precisa guía de Richard Goedeke, resulta tan acertada como oportuna.

El alemán Richard Goedeke, veterano alpinista y militante ecologista, describe en esta guía las vías normales de 61 cuatromiles, los más relevantes, citando además otros itinerarios de acceso, y proporcionando referencias suficientes para efectuar asimismo el ascenso al resto de las cimas que completan la lista de los aproximadamente 90 cuatromiles de Los Alpes. Por otra parte, junto a los datos más esenciales incluye como complementarios: rutas de aproximación, riesgos previsibles, documentación e incluso vistas panorámicas. Su excelente trabajo hubiese ganado en plenitud añadiendo algunas cotas que, sin ser cuatromiles, superan en prestigio a muchos de ellos: Meije, Pelvoux, Viso, Grande Casse, Ortles, Grossglockner...

Otro elemento a destacar en esta primera edición en castellano de una obra específica de cuatromiles alpinos, es el esfuerzo dedicado a la traducción. Félix Ligos y Asun Zelai, actuando con gran profesionalidad, llegan a contrastar las versiones francesa e inglesa para dar mayor rigor a su tarea. Es un aspecto esencial pues, en este caso, la calidad de la traducción influye hasta en la integridad física de los usuarios de la guía.

Ficha técnica: Título: *4.000 m de Los Alpes*. Autor: Richard Goedeke. Traducción: Félix Ligos y Asun Zelai. Edita: Sua Edizioak, 1992. Contenido: descripción de vías normales, 48 fotos en blanco y negro, 32 mapas y 17 croquis. Formato: 13 x 21 cm. Páginas: 222. Precio: 2.000 ptas.

Luis Alejos



ENTRE EL UROLA Y EL BIDASOA

A veces el conseguir publicar un libro se convierte en una auténtica carrera de obstáculos y de puertas que se cierran. Es lo que le ha suce-