



Portada: Steph Davis escalando la ruta *Jah Man* (100 m, 5.10c/6b+), en la torre Sister Superior, Utah (EEUU).
Foto: Keith Ladzinski.

Un poco de cordura

Con un tercio de la población mundial “desarrollada” obsesionada con coleccionar coches, casas y experiencias (o la vía más difícil, o el búlder más expuesto...), reconozco que no vivimos buenos tiempos para la cordura. Por eso, cuando se presentó la posibilidad de realizar un reportaje sobre el control del miedo en la escalada, y me puse a contactar a los máximos representantes del dominio mental en nuestro deporte (como Steph Davis, nuestra protagonista de portada), se me plantearon serias dudas. ¿Cómo debía mostrar a estos escaladores que suben sin cuerda por donde otros no subiríamos ni en artificial? ¿Como un ejemplo a seguir? Por supuesto, no era una opción. ¿Presentarles como superhéroes (y heroínas) ajenos al mundo de los mortales? Tampoco era realista. Estaba, además, la responsabilidad moral de publicar fotos que puedan incitar a los menos cuerdos a acometer escaladas temerarias y la lluvia de críticas que seguramente lloverán en la redacción por este motivo.

Las impactantes fotografías de Alex Honnold escalando sin cuerda el Half Dome en 2008 han sido portada de prestigiosas revistas como National Geographic o la americana Alpinist y, que yo sepa, a nadie le ha dado por irse a hacer la *Regular* en solo después de ver esas imágenes. Simplemente son hechos que están ahí, que nos sorprenden por su elevado riesgo y aparente imprudencia y cuyos protagonistas, sin embargo, aseguran haber realizado en todo momento con un control absoluto de la situación.

Según el programa de entrenamiento mental para la escalada desarrollado por Arno Ilgner y basado en la filosofía del guerrero (más en las siguientes páginas), la escalada nos ofrece la posibilidad de aumentar nuestro poder, entendiendo éste como la capacidad para aprender, la búsqueda de energía para utilizar en situaciones nuevas, para tener confianza en uno mismo. La intención de este reportaje no es otra que ofrecer pistas para aumentar vuestro poder personal, para ser unos buenos guerreros de la roca, para perseguir vuestros proyectos desde el amor profundo hacia lo que estáis haciendo, dejando a un lado egos y vanidades y, sobre todo, disfrutando de cada momento. El camino para conseguir esto no está en una determinada vía, ni en un quinto con alejes, ni en un octavo con chapas cada medio metro. Es trabajo de cada uno encontrar sus propios miedos y desear superarlos.

Eva Martos

Actualidad **4**

Crónica Bloque **10**

Felipe Camargo **12**

Competiciones **14**

Consultorio **20**

Entrenamiento mental **22**

Malta **36**

Búlder: Jaizkibel (Guipuzcoa) **44**

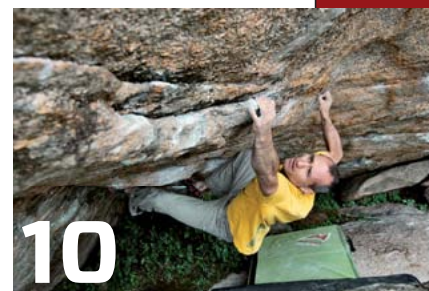
Material **52**

Escaparate **58**

Recetas **61**

Mi 1ª vez **62**

Agenda y libros **64**



EDITA:
Ediciones Desnivel S.L.
C/ San Victorino, nº 8
28025 Madrid.
Tel: 91 360 22 42
Fax: 91 360 22 64
escalar@desnivel.com
www.desnivel.com

DIRECTOR:
Dario Rodríguez
dario@desnivel.com

REDACCIÓN:
Eva Martos
evamartos@desnivel.com
Tel. 91 360 26 21

HAN COLABORADO:
Tino Núñez, Óscar Martínez, Eva López, Juan Vicente López, Pablo Santos, Mikel Mariategna, Arno Ilgner.

Fotos: Dario Rodríguez, David Alunilla, Keith Ladzinski, Tom Evans, Beat Kammerlander, Pete o'Donovan, Aitor Bárez, Francisco

Taranto y Raúl Santano.

DIRECCIÓN DE ARTE:
Ignacio Olalla
nacho@desnivel.com
Tel. 91 360 22 90

ILUSTRACIONES:
Benito Lamas y Matilde de la Vara.

PUBLICIDAD:
Ana Vinuesa (directora)
ana.vinuesa@desnivel.com
Mª Ángeles Trujillo
(ejecutiva de cuentas)

publicidad@desnivel.com
Tel: 91 360 22 60
Fax: 91 360 22 62

DIRECTOR DE OPERACIONES:
Luis Morcillo
luis@desnivel.com

DISTRIBUCIÓN:
María José Santamaría
distribucion@desnivel.com
Tel: 91 360 22 84

DESNIVEL.COM:
Ana F. Soto (coordinación)
ana.soto@desnivel.com
José Yáñez (Webmaster)
yaz@desnivel.com

ARCHIVO GRÁFICO:
Alba Sánchez (digitalizaciones)

CONTABILIDAD:
Mayte López Saura
mayte@desnivel.com
Tel: 91 360 26 20

SUSCRIPCIONES Y PEDIDOS:
(de 8:30 a 16:30 h)
Esther Rodríguez
Tel: 902 902 156
suscripciones@desnivel.com

ENVÍOS:
Ramón Díaz
Pedro Montes

IMPRESIÓN:
IMPRIMEX
91 685 28 65
En papel ecológico TCF

DISTRIBUYE:
SGEL
Tel: 91 657 69 00
SobreimpORTE envío a Canarias:
0,20 euros sobre precio de la portada
Prohibida la reproducción sin permiso escrito de Escalar
Dep. Legal: M-21581-1997