

XI Becas TODOVERTICAL 2023



FOTO: Ramón Ferrer @monrasin

barrabes
ESQUI Y MONTANA

trang world

BOREAL

RETO 0.4.0 NON-STOP CON DOS TRASPLANTES DE RIÑÓN

El Teide es la cima más alta de España con sus 3718msnm, además de ser la cima más alta de España dispone de otras características que la hacen perfecta para uno de los retos más duros para afrontar después de mi segundo trasplante de riñón.



Se

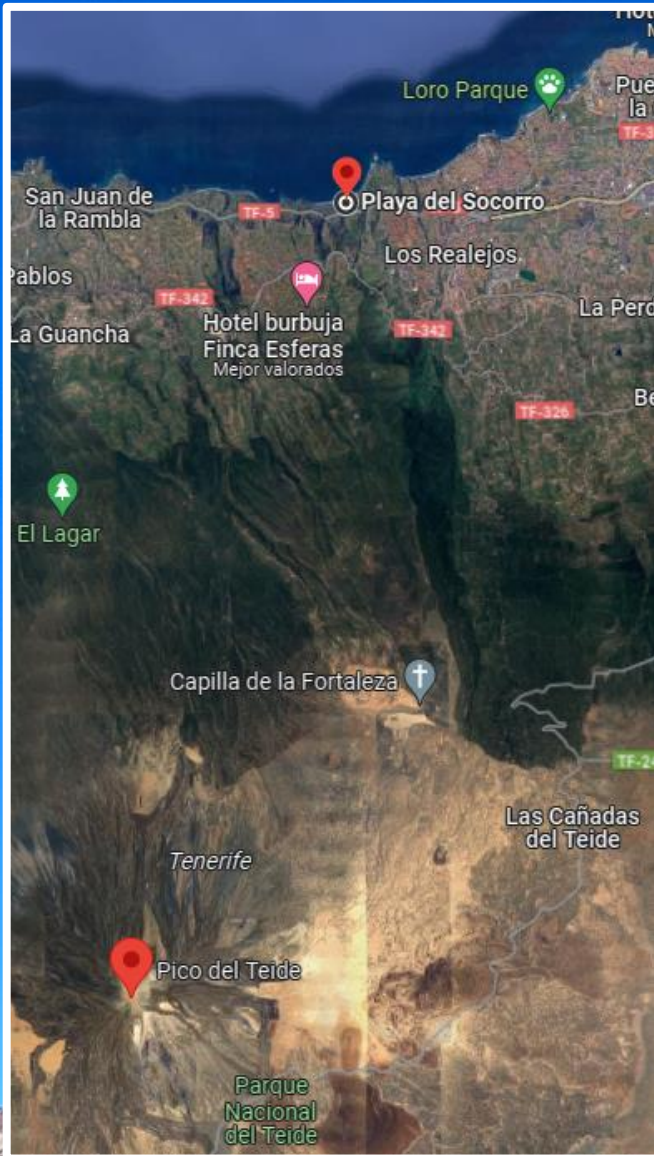
Se trata de una actividad coordinada desde la vocalía de MONTAÑISMO Y SENDERISMO, por lo que el reto no lo realicé de forma individual, pero si fui el único con dos trasplantes de riñón, el último de ellos hace 11 años, motivo por el cual presento la candidatura a la mejor actividad de montañismo y trekking en las XI becas TODO VERTICAL 2023 en solitario.



Grupo del Club Todo Vertical saliendo del aeropuerto de Madrid

UBICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad realizada se sitúa en la isla de Tenerife, donde llegamos el día 9 junio de 2023, quedando en el aeropuerto a las 7h de la mañana aproximadamente. El avión salió con retraso lo que nos hizo modificar planes (comer más rápido de lo esperado y comprar lo necesario, agua, frutos secos, etc.) en un comercio cerca del hotel, donde nos preparamos para comenzar el ascenso a las 19h de dicho día, en la playa del socorro, con una hora de retraso sobre el horario programado. El recorrido de la actividad trascurió por el Sendero PR-TF 41: Playa de El Socorro - Pico del Teide



FICHA TECNICA DEL RECORRIDO

Distancia
61,4 km

Desnivel positivo
4.106 m

Dificultad técnica
Moderado

Desnivel negativo
4.106 m

Altitud máxima
3.692 m

Trailrank
11

Altitud mínima
1 m

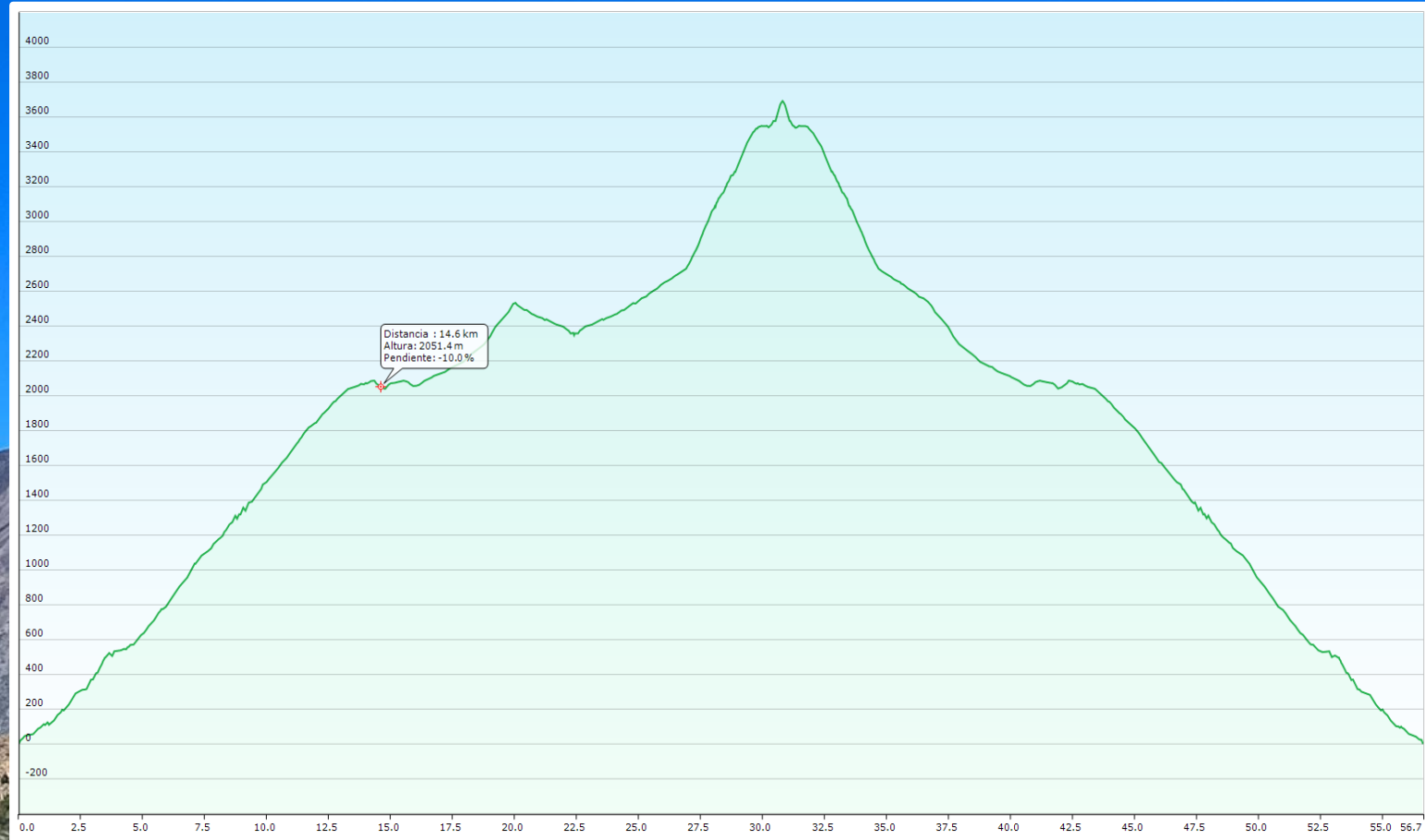
Tipo de ruta
Circular

Tiempo
19 horas 14 minutos

Coordenadas
17913

Fecha de subida
13 de junio de 2023

Fecha de realización
junio 2023



DATOS DE SUBIDA

Inicio	Playa socorro	Mirador de la corona	Capilla de la Fortaleza	Cruce montaña blanca	Parking montaña blanca	Cruce montaña blanca	Refugio Alta vista	Mirador del teide	Pico Teide
Tiempo Ruta	0h 00min	1h 49min	5h 16min	7h 08min	8h 10min	8h 52min	10h 52min	11h 53min	12h 49
Km	0	5,96	15,16	21,12	23,66	26,27	30,91	32,36	32,34
Altitud	0	755	2075	2521	2348	2521	3260	3534	3718
Terreno hasta siguiente punto	Pista, asfalto, zona pedregosa artificial	Asfalto	Sendero con tramos de barro y pista entre pinar	Sendero pequeñas piedras	Pista cómoda	Retorno por la pista cómoda	Subida muy pedregosa marcado con hitos es complicada	Sendero pedregoso bien marcado, con peligro de agujeros o grietas	Pedregoso con mucha inclinación

DATOS DE BAJADA

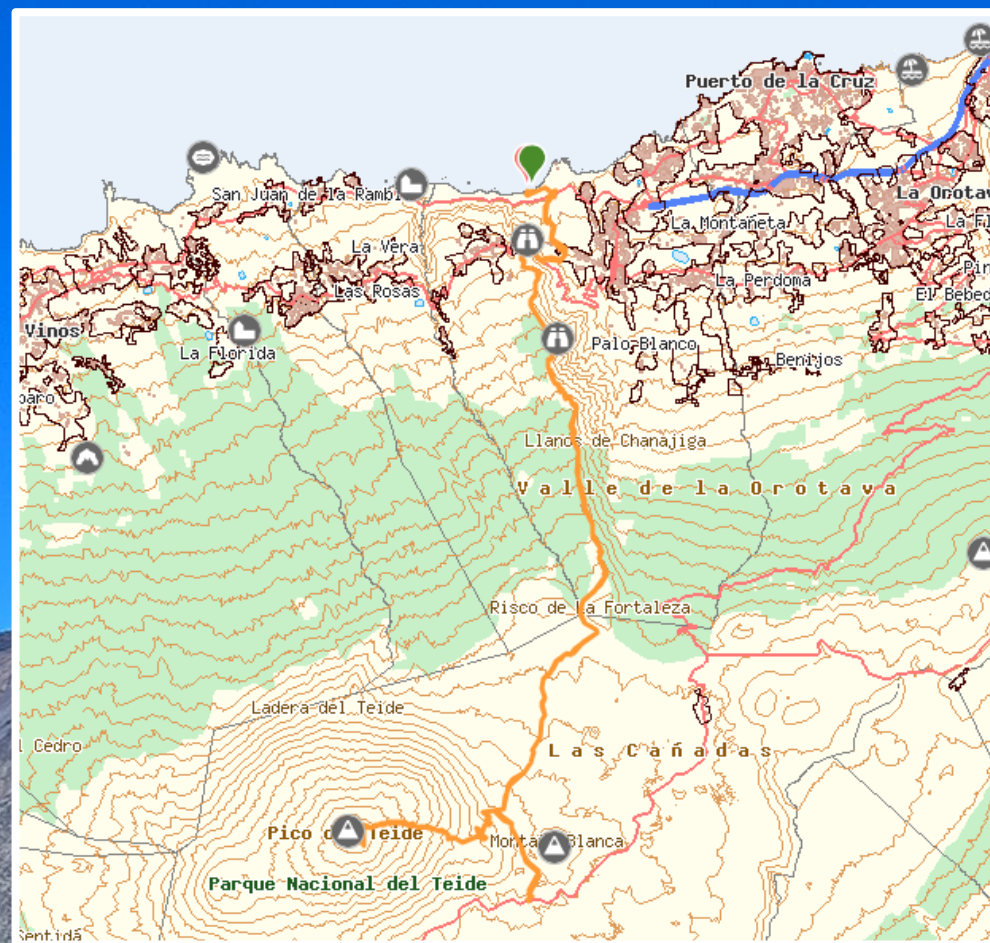
Inicio	Pico Teide	Mirador del Teide	Refugio Alta vista	Cruce montaña Blanca	Capilla de la Fortaleza	Mirador de la corona	Playa del socorro
Tiempo Ruta	13h 00min	13h 23min	14h 05min	15h 02min	16h 23min	18h 08min	19h 14min
Km	32,34	33,56	35,46	39,91	45,83	54,89	60,65
Altitud	3718	3534	3260	2521	2075	755	0

DIFERENTES CAPAS DEL ECOSISTEMA RUTA 0-4-0

Capa	Cardonal tabaibal	Bosques termófilos	Laurisilva	Fayal-brezal	Pinar Canario	Retamar-codesar	Capa
Altitud	0 a 700	200 a 800	400-1.200	400-1.700	700-800 a 2.400	superiores a los 2.000	Altitud



TRACK DEL RECORRIDO



Enlace de la ruta realizada a [wikiloc](#)

Nos desplazamos a la playa del Socorro, con los pies en el agua sincronizamos los relojes GPS y después de la foto de rigor, empezamos el RETO 0-4-0

El Teide llegando a la isla



Playa del Socorro (Los Realejos)





Foto del grupo antes de comenzar el Reto 0-4-0

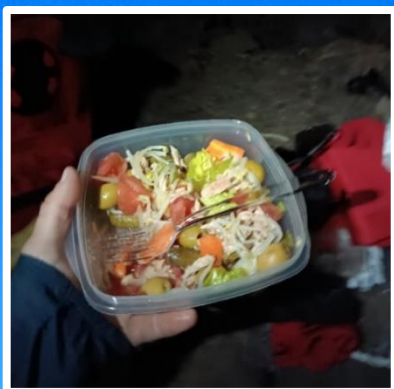
La salida comenzó. como no podía ser de otra manera, con fuertes pendientes, hasta atravesar los realejos, caminamos entre plataneros, carretera asfaltada y caminos artificiales realizados con piedra de río. Pasamos por delante de una capilla en la cual nos detuvimos, había muchas en todo el recorrido, callejeando salimos de la zona urbana llegando al mirador de la Corona, hasta este punto no habíamos tenido ni unos metros de llaneo. En el mirador preparamos frontales porque empezaba a oscurecer y no habría un sitio más cómodo para sacar el material nocturno, desde ahí el terreno discurriría por pistas y senderos con algo de barro y maleza. Fue necesario hidratarse bien y consumir sales, ya que podríamos deshidratarnos y tener que abandonar el reto, cosa complicada porque desde el mirador hasta el parking de montaña blanca no había acceso posible con vehículo.



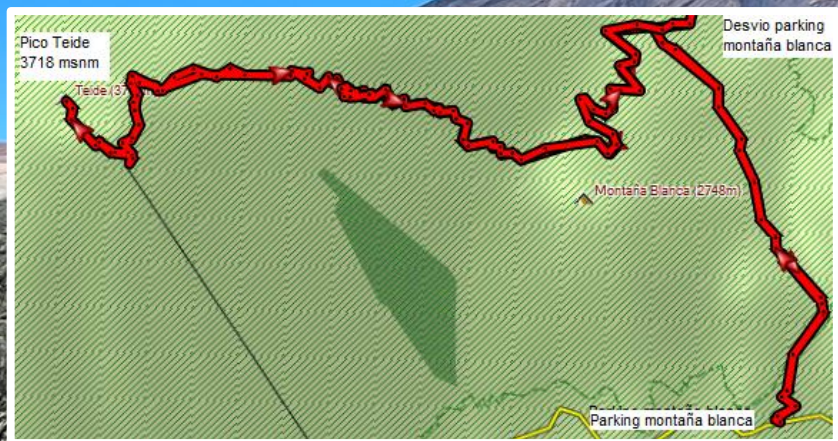
La ruta desde este punto se tuvo de realizar con frontales, el ascenso en gran parte fue nocturno (menos mal) por el calor que durante el día azota la Isla. La noche es menos cálida y hace que el porteo de agua sea inferior y más cómoda la subida. Durante la ruta nocturna pudimos apreciar la figura del teide en el horizonte, además podemos apreciar también las localidades cercanas, ya que al ascender se aprecian unas vistas fabulosas.



Descendimos al Aparcamiento de montaña blanca, donde aprovechamos para abrigarnos, comer algo, beber, dejar lo que necesitábamos y rellenar camelbag para afrontar la ascensión. El camino hasta el refugio de AltaVista fue dura, desde que dejamos la pista, unos km después del cruce, la ruta discurre por una senda marcada por hitos sobre piedras, lanchas de piedra y grandes peldaños. En AltaVista aprovechamos para hacer una parada, comer de nuevo, hidratarnos y retomar la marcha, llegados a la base del teleférico donde hicimos una parada para reagruparnos y afrontar los últimos metros hasta la cima (se ha de llevar el permiso necesario para llegar al cráter por si hubiera algún percance). Hay que destacar que llegando a la cima el mal de altura, o quizás el cansancio, no sé bien, me hizo tener sensación de presión en el pecho, lo cual me hacía respirar más lento de lo normal.



Avituallamiento
Parking montaña blanca



Croquis
Desvío
Parking
Montaña
Blanca



Vistas llegando a la cima del Teide



¡¡¡CIMA DEL TEIDE 3.718 M.S.N.M!!!



Cima del Teide



Cima del Teide



Grupo en la cima del Teide

Vistas del cono del
volcán, lengua de lava y
el interior del cráter



*Retorno a la playa de
cima del Teide 3718 m*

Socorro desde la

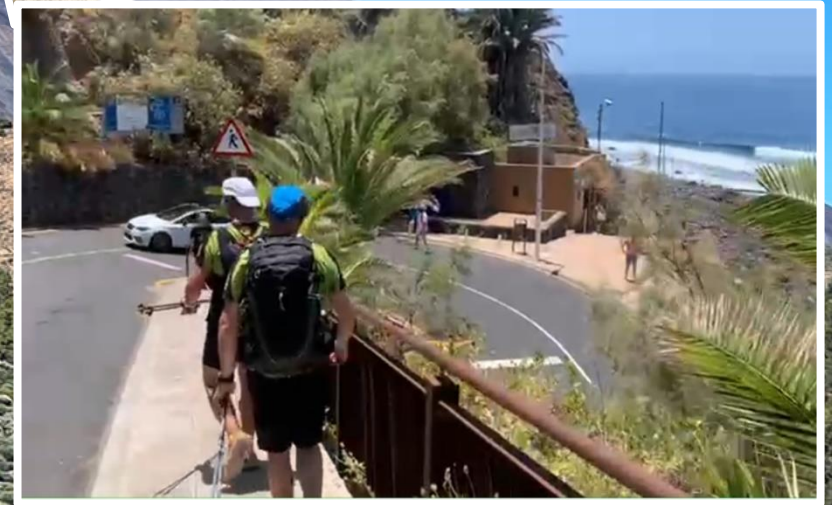
El reto no había terminado solo con llegar a la cima, 24 horas después de salir de Madrid, estábamos en el pico del Teide, sin dormir ni una sola hora, caminando toda la noche con la exigencia de la subida de 4.000m positivos que nos llevaron desde la cota cero a la cima más alta de España. El único momento de tregua se dió en el aparcamiento de Montaña Blanca, con una buena carga de agua en la mochila, nos dispusimos a retomar el camino de vuelta a la playa del Socorro.

La bajada fue dura en su inicio ya que discurre por un terreno muy irregular e inestable que nos hizo tropezar en alguna ocasión. El cansancio y las peores horas del día, como son el amanecer, nos pasaban factura. Pasamos por los huevos del Teide una zona muy bonita que en la subida no pudimos apreciar y llegando al cruce con el aparcamiento de Montaña Blanca, realizamos una parada para recargar agua y recoger lo que dejamos de provisiones en la subida para después retomar la bajada con algunas molestias en los pies.



!!! FIN !!!

Diecinueve horas y catorce minutos después de haber salido de la Playa del Socorro y más de 36 horas sin dormir y con 61 km, 4.106 metros de subida y otro tanto de bajada, llegamos a la playa del Socorro, orgulloso de mi gesta me descalcé y me dispuse a pegarme el baño más reconfortante de mi vida, no sin antes destrozarme los pies en la arena negra de playa que nadie me había dicho que quemaba como si de lava se tratase.



ANEXO

PERMISOS

Para acceder al cono del Teide es necesario tramitar un permiso, del cual se encargaron desde la vocalía del club, aunque existe una web que facilita mucho la gestión [Enlace gestión permiso ascenso al Teide](#), es necesario llevarlo aunque el guía no esté para solicitarlo ya que si se tiene algún accidente habría que presentarlo para justificar nuestra estancia en el cono y no tener problemas.

PREPARACIÓN

Los meses previos al reto fue necesaria una buena preparación física, la cual describiré brevemente, ya que finalizar un reto es el premio al esfuerzo y sacrificio de muchos meses antes.

Mi preparación fue asesorada por mis médicos, como no podía ser de otro modo, entreno de gimnasio 4 días a la semana y al menos un día a la semana hacer rutas de larga distancia, la denominada becelara la realicé en dos ocasiones.

Igual de importante que el físico es entrenar la mente y ser consciente de las horas y la dureza de la ruta, por la cantidad de horas nocturnas caminando y el desnivel, todo ello portando una mochila con todo lo que necesitamos.

No podemos descuidar ni dejar de entrenar la hidratación y alimentación, tenía que conseguir una rutina de hidratación cada poco tiempo y a su vez ingerir sales ya que una deshidratación puede afectar a mi órgano trasplantado, desde el nivel cero debido a la humedad y el esfuerzo, se pierde mucho líquido. Comer lo necesario y usar geles de cafeína o similares, siempre habiéndolo probado previamente a la ruta, no podía probar algo y que me sentara mal ya que no hay fácil acceso a vehículos para abandonar el reto.

AGRADECIMIENTOS:

- A todos los donantes ya que sin su generosidad no podría disfrutar de esta tercera oportunidad. Al Club Todo vertical y a toda la vocalía de montañismo y senderismo encargada de gestionar y coordinar la actividad
- Compañeros que participaron e hicieron posible el RETO 0-4-0, por su permiso para usar fotografías y colaboración en la recolección de datos y fotografías así como el asesoramiento previo a la ruta y los ánimos durante la misma. (Angel Luis, Fernando, Luis, Roberto, Daniel, Adolfo, Bego, Insaf, María, Mery, Raúl,)

The screenshot shows a web interface for managing reservations. At the top, it displays the reservation number (81402253), the date and time (10 de junio de 2023 - 06:00 a 09:00), and the number of people. Below this, there are two columns of data: 'DATOS del TITULAR de la Reserva' and 'DATOS de los miembros del GRUPO'. The first column lists fields for Name and Surnames, DNI/NIF, Nationality, Email, and Mobile Phone. The second column lists fields for Name (Borja Revilla Sanz), Dni, Age, and Title. A section titled '+ CANCELACIÓN y ACCESO a datos de RESERVAS REALIZADAS' follows, with a note about accessing reservation data online. At the bottom, there are input fields for the reservation number (81402253) and an access password.