

BECAS TODO VERTICAL 2025

ESCALADA EN HIELO EN RJUKAN

LUCAS MUÑIZ

(Junto con el equipo del PROTAL 2025-2026)



Este año he pasado a formar parte del nuevo equipo de alpinismo de la Federación Madrileña de Montañismo, dentro del programa de tecnificación de jóvenes alpinistas (PROTAL, FMM). Supone un paso importante en mi progresión como alpinista y una gran responsabilidad, pero también un enorme privilegio. Para estrenar la temporada, tuvimos la oportunidad de viajar a Rjukan, Noruega, uno de los destinos más reconocidos de Europa para la escalada en hielo. Empezar el año allí, rodeados de cascadas, frío y buen hielo, fue la mejor manera posible de arrancar esta nueva etapa.



(Equipo PROTAL 2025-2026)

Del 9 al 16 de febrero volamos desde Barajas a Oslo y, tras alquilar dos coches cargados hasta el límite con petates y mochilas, pusimos rumbo a Rjukan. El viaje por carretera fue ya una experiencia en sí misma: lagos inmensos, paredes llenas de cascadas congeladas y una sensación constante de estar entrando en territorio de hielo. Rjukan no tarda en demostrar por qué es considerada la meca europea de esta disciplina, con más de 200 cascadas escalables durante el invierno.



(Svaddefossen WI4+, 220m tercer largo)

Los primeros días estuvieron centrados en la formación y adaptación. En sectores como Krokan y Ozzimosis trabajamos técnica de piolet y crampones, colocación de tornillos, aseguramiento, montaje de reuniones y abalakovs. Las explicaciones de Pablo Herráez fueron fundamentales para entender el hielo, diferenciar sus tipos y aprender a movernos de forma eficiente y segura. Poco a poco fuimos ganando confianza y soltura, algo que se notaría claramente conforme las vías iban ganando en dificultad y compromiso

A medida que avanzaba la semana, empezamos a escalar cascadas más largas y alpinas, como Svaddefossen (WI4+, 220 m) o varias líneas en Vemork Bridge y Rjukan Centre. Cada jornada sumaba metros, experiencia y mejores decisiones. El grupo funcionaba bien y la dinámica de cordadas permitía escalar sin prisas, pero con muy buenos horarios.



(Escalando Topp, WI5, 30m en Krokan

El día clave del viaje llegó en Upper Gorge. Sabíamos que iba a ser una jornada exigente y que la logística marcaría la diferencia, así que madrugamos para estar entre las primeras cordadas del sector. El plan estaba muy claro: entrar primero en Trappfoss para calentar, y después, si todo cuadraba, meternos en Juvsløya sin cordadas por encima.



(Segundo largo de Trappfoss WI4/WI4+, 120m. Con Juvsløya de fondo)

En Trappfoss (WI4+/WI4, unos 120 m) escalamos Mauro Roseti y yo, mientras Pablo Herráez nos acompañaba como técnico de apoyo. Es una cascada técnica y mantenida, ideal para entrar en ritmo sin quemar demasiada energía. Desde el primer largo todo fluyó: buena comunicación, seguros bien colocados y un ritmo constante. Pablo estuvo pendiente de los tiempos, el material y dándonos consejos clave en los momentos justos. En poco tiempo estábamos arriba, con buenas sensaciones y habiendo cumplido perfectamente el objetivo de calentamiento.

La jugada salió redonda. Al terminar Trappfoss, Juvloya estaba completamente libre, sin ninguna cordada por encima. Descansamos lo justo, reorganizamos tornillos y cuerdas y nos metimos directamente en la línea más impresionante del valle.

Juvloya (WI6, unos 120 m totales, con un largo central de más de 60 m muy vertical) impone respeto desde abajo. Es una cascada estética, sostenida y exigente, que no admite errores ni improvisaciones. Escalarla con Mauro fue un ejercicio total de confianza mutua: movimientos precisos, buena lectura del hielo y una gestión muy fina del esfuerzo para no castigar en exceso gemelos y antebrazos.



(comenzando el segundo largo de Juvloya: WI6, 120m)

El hielo estaba en condiciones excelentes, duro y consistente, y el hecho de no tener cordadas por encima nos permitió escalar con máxima concentración. Largo a largo, los metros iban cayendo. Cada tornillo era un pequeño respiro mental, cada reunión una confirmación de que todo estaba funcionando. Durante toda la escalada, Pablo fue clave, animándonos constantemente y aportando consejos técnicos que ayudaron a mantener la calma y tomar buenas decisiones. Esa combinación —Mauro y yo escalando, con Pablo apoyando y supervisando— terminó formando una cordada sólida, capaz de afrontar una ruta tan exigente como Juvsloya con confianza y buen estilo.



(Mauro afrontando el último largo de Juvsloya: WI6, 120m)

Al llegar a la reunión final, la sensación fue difícil de describir. No solo por haber escalado una WI6 tan emblemática, sino por haberlo hecho con una estrategia clara, buenos horarios y una logística que funcionó a la perfección desde el primer momento.

El resto de la semana seguimos sumando metros y rapidez en sectores como Bolgen, afianzando maniobras y eficiencia, pero ese día en Upper Gorge fue, sin duda, el punto culminante del viaje. Vuelvo de Rjukan con la sensación de haber crecido como alpinista y con el recuerdo de haber escalado Trappfoss y Juvsloya, formando una gran cordada gracias al trabajo conjunto, la confianza y el apoyo constante de Pablo Herráez como técnico, en uno de los mejores escenarios de escalada en hielo de Europa.