



MONTE PERDIDO EXTREM NONSTOP

46KM 7600M DESNIVEL

18 JULIO 2012

1. OBJETIVO

El presente documento recoge los datos de la siguiente actividad, con objeto de solicitar la beca a la MEJOR ACTIVIDAD FEMENINA del CLUB TODOVERTICAL, de acuerdo a las becas publicadas durante el año 2012, y dentro del plazo establecido:

MONTEPERDIDO EXTREM NONSTOP, en solitario, en un tiempo de 14h17m

2. HISTORIA

Según cuentan en la página oficial del MONTEPERDIDOEXTREM, todo comenzó con la historia de un montañero que apareció en el valle de Pineta, buscando información para ir a la Brecha de Roldán. Antes de explicarle qué caminos tenía que tomar, le preguntaron dónde iba a dormir, el cual respondió que en casa. Asombrados por su respuesta, le aconsejaron que fuese registrando su paso por los diferentes refugios del recorrido para evitar males mayores y que una vez conseguido su objetivo volviera por Góriz que, aunque más abrupto, se ahorraría algún kilómetro.

Mucho más pronto de lo esperado, dejó en el mostrador del Refugio, un papel con los cuños de Espuguettes, Sarradets y Góriz y marchó con el mismo sigilo que apareció.



En el año 2009, uno de los guardas del Refugio de Pineta tuvo la idea de realizar esta misma ruta circular, parándose en todos los refugios a su paso a proponer la colaboración para realizar un circuito oficial. Quique Mata completó todo el recorrido en unas 18 horas.

Al año siguiente, 2010, se dio forma a la idea y nombre al circuito: MONTEPERDIDO EXTREM, para los que lo realizan en el día, modalidad NONSTOP.

Más información: www.monteperdidoextrem.com

3. Descripción de la actividad y los componentes.

El Monte Perdido Extrem es una prueba que combina recorridos del Pirineo, habitualmente transitados como parte de Rutas de Gran Recorrido (GR11) o HPR (Alta Ruta Pirenaica). En su conjunto forma 46Km en su variante más corta, con un desnivel acumulado de 3800m positivos.

El itinerario del Monte Perdido Extrem atraviesa, en esta modalidad, el Circo de Pineta, Circo d'Estaube, Circo de Gavarnie, Circo de Góriz y Cañon del Añisclo del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, pasando por los refugios: Pineta, Espuguettes, Sarradets, Góriz y nuevamente Pineta.

El terreno por donde discurre el trazado, en su mayoría es muy abrupto, intercalándose, senderos de buen caminar entre pastos y bosques, y lugares donde el color grisáceo de las altas paredes sólo son "desgarrados" por la blanca nieve que reniega abandonar las altas cumbres aún entrado el verano. Es, en estos parajes, donde en ocasiones habrá que usar las manos para avanzar, así como para bajar pequeños destrepes.

Los desniveles acumulativos aproximados en subidas + bajadas, suman 7.640 m. en los 46,2 Km que costa el recorrido por Tuquerouye, Escaletes y Punta las Olas.

Se trata de un circuito no competitivo, pero que sí mantiene un ranking por temporadas, en el que se registran los tiempos de aquellos que completan el recorrido en menos de 22 horas.

La actividad objeto del presente dossier ha sido desarrollado por PATRICIA LORENZO MARTIN.

Montañera desde muy joven, ha practicado los deportes de montaña en casi todas sus disciplinas. Senderista enamorada del pirineo, pronto miró hacia arriba y deseó ser capaz de escalar algún día las paredes que hacían algunas cumbres tan inaccesibles.



Es madre de dos niños y durante años ha estado compaginando el trabajo con su vida personal y el deporte. En esta última etapa ha descubierto las carreras de montaña, apasionante deporte que permite tener un buen estado de forma y hacer "pinitos" en el mundo de la competición, sin necesidad de disponer de tanto tiempo. Esto le ha abierto las puertas a la práctica de la montaña de otra forma.

4. Dificultad de la actividad

Las carreras de montaña tienen un coeficiente que describe aproximadamente la dificultad de una prueba, en base a su desnivel y distancia.

Siguiendo esta regla, el coeficiente de este itinerario sería 175. El de una maratón de montaña no supera el coeficiente 111.

Sin embargo, este es un factor que en el caso de este recorrido en concreto, no es el más adecuado para describir la dificultad.

No se trata de un recorrido balizado, ni atendido por avituallamientos. Durante la mayor parte del recorrido no hay cobertura de móvil. Esto unido a que el terreno se corresponde con la alta montaña hacen de la ruta un reto cuando menos comprometido.

Existen zonas donde quizá no es complicado pasar, pero desde luego no es posible un error.

La señalización de los caminos es bastante buena, al tratarse de zonas más o menos transitadas; no obstante, al combinar varios tipos de senderos es necesario saber orientarse con soltura, o acabaremos siguiendo un estupendo sendero que nos lleva precisamente a donde no queremos ir.

Por último, destacar que el reto de realizar esta actividad en el día implica llevar el equipamiento mínimo, lo cual se traduce en asumir un grado de compromiso importante si las cosas no salen como está previsto; sin abrigo y sin comida pasar una noche a la intemperie incluso en verano en Pirineos puede ser una mala experiencia.

5. Desnivel y longitud de la actividad.

LONGITUD: 46 KM

DESNIVEL +: 3800M

DESNIVEL ACUMULADO: 7640M

PUNTO DE SALIDA Y LLEGADA: REFUGIO DE PINETA (1240M)

PUNTO MÁS ALTO: 2815 (BRECHA DE ROLANDO)

REFUGIOS DE PASO: ESPUGUETES (2040M), SERRADEST (2612M), GORIZ (2193M)

6. Fecha y horario de realización

18 DE JULIO DE 2012

14H17M

SALIDA: REFUGIO PINETA A LAS 3.30H

LLEGADA: REFUGIO PINETA A LAS 17.47H

HORARIOS DE PASO:

REFUGIO ESPUGUETES: 8.30H

REFUGIO SARRADEST: 11.30H

REFUGIO GORIZ: 13.50H

7. Estilo.

Actividad realizada en solitario, sin apoyos de ningún tipo, salvo el avituallamiento en los refugios aportados por la organización (1 bebida)

Llevé conmigo una mochila que pesaba en su conjunto 2,5Kg con el siguiente equipo:

- Cortavientos ligero
- 2 geles
- 2 barritas energéticas
- 600ml de agua
- GPS
- Frontal

8. Situación geográfica

La actividad se desarrolla en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, en el Pirineo Aragonés (Huesca-España). En concreto, se circunda el macizo del Monte Perdido.

Se pasa por los siguientes valles pirenaicos principales:

- Pineta (Punto de Salida y Llegada)
- Gavarnie (Francia)
- Ordesa
- Añisclo

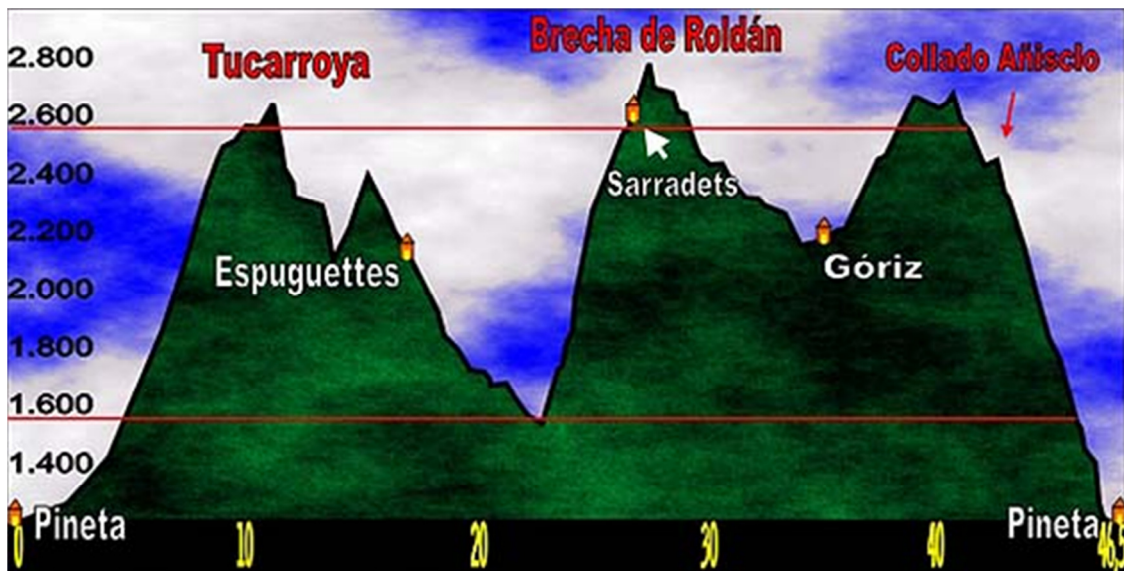
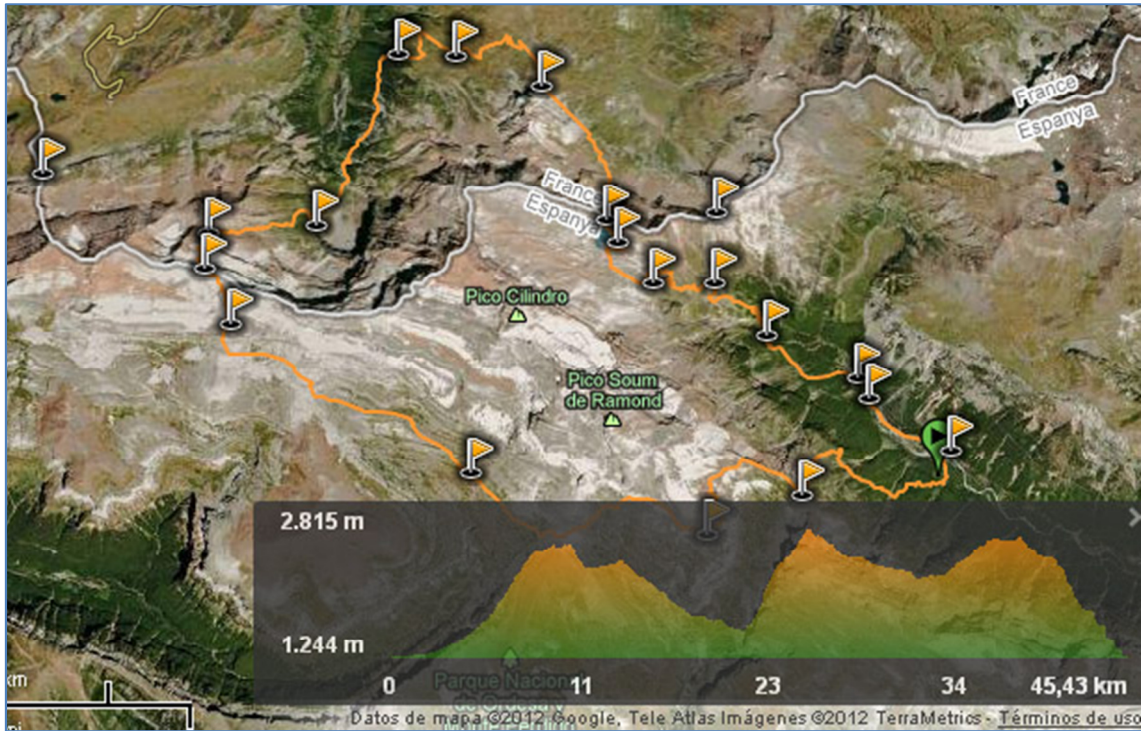
El punto de partida es el Refugio de Pineta, cuyo acceso se realiza en vehículo.

Durante el recorrido, no hay cobertura de móvil (según los operadores, en tramos puntuales si es posible, en mi caso, no había disponibilidad en ningún punto)

9. Información sobre si es primera repetición

Esta ha sido la primera vez (según reseñas de la organización) que una mujer realiza el recorrido el solitario.

10. Croquis y descripción de la ruta



11. Fotos del desarrollo de la actividad



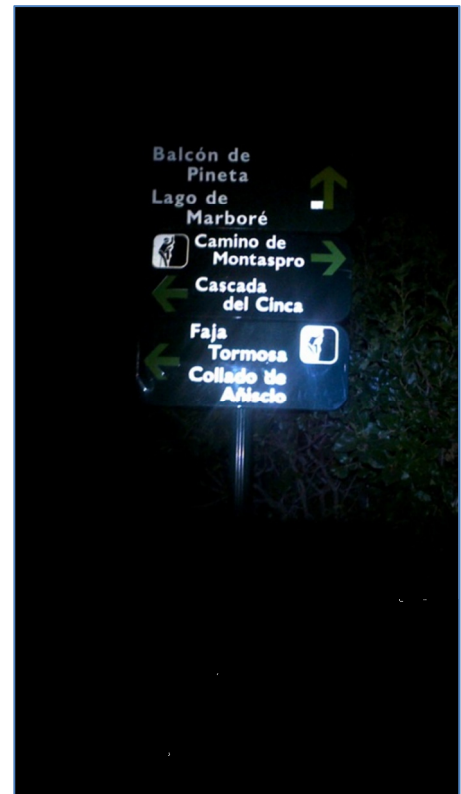
Refugio de Pineta, 17-07



Llegada al Lago Marboré



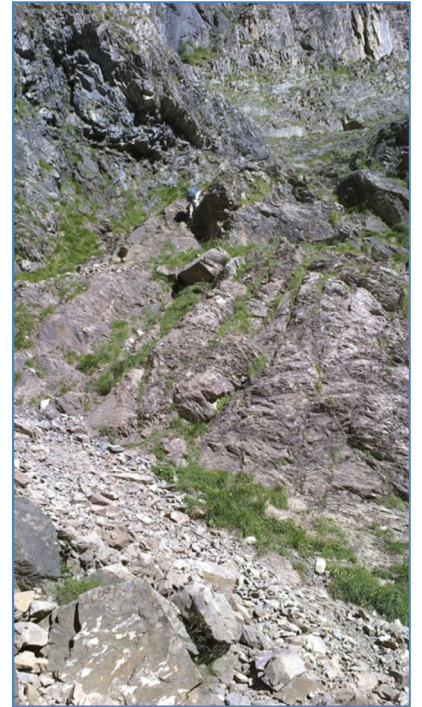
Refugio Tucaroja



Subiendo al Balcón de Pineta



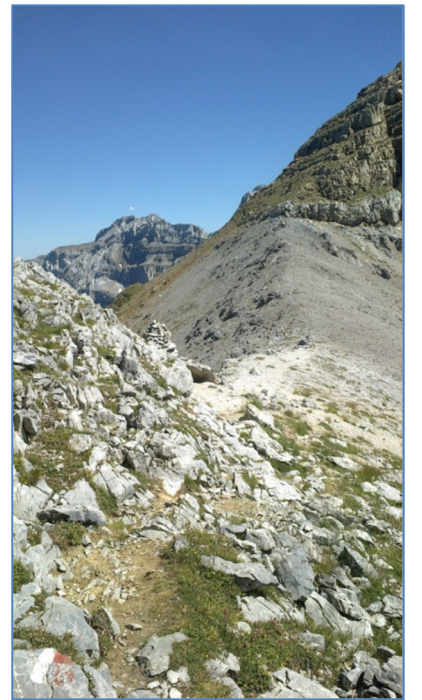
Vista de la Brecha de Rolando desde el Refugio de Espuguetes



Refugio de Sarradest



Brecha de Rolando



Refugio de Goriz



Collado de Añisclo



Tarjeta de registro de los tiempos de paso y finalización

1.1.14 Datos para la localización personal de los miembros de la actividad

PATRICIA LORENZO MARTIN
MOVIL: 609 08 11 54
EMAIL: patricia@todovertical.com