



Cuenta monjes



Cordabarras y Sherpajoëlettes

Una aproximación al Montañismo Inclusivo

Luis M^º. Criado - Marcelino Fernández - Isabelo Gómez - Miguel Ángel Ibáñez - Juan Manuel Maestre



Cordabarras y Sherpajoëttes

Una aproximación al Montañismo Inclusivo

Cordabarras y Sherpajoëlles. Una aproximación al Montañismo Inclusivo

© Cuentamontes Grupo Literario y Montañero

© Lorena Tranche Ocheda del poema *Con una montaña bajo mis pies*

Primera edición: Septiembre 2019

Fotografía portada: Luisa Amorós, con la autorización de Rubén Brotons

Fotografías: Archivo Grupo Cuentamontes, Archivo Grupo Pandetrave, Urko Carmona, Daniel Esteve, Daniel Tercero, Semanario Valle de Elda, Jesús Cruces, Juan Manuel Maestre, Isabelo Gómez de Mora, Francisco Javier Bueno Sequera, Luisa Amorós, Pascual Maestre, Juan Pedro Verdú, y José Pablo Tudela Martínez.

Con la Colaboración especial de Javier Álvaro y la Productora Alomba Ventures, Juan Carlos Vázquez, Francisco Javier Bueno, Pablo Maestre Jover, Lorena Tranche Ocheda y AVIFES.

Editado por Excmo. Ayuntamiento de Petrer y Grupo Cuentamontes

IBBN:978-84-95254-68-9

Depósito Legal: A 336-2019

Impreso por Readontime para el Colectivo Hedera de Ecodesarrollo, Cultura y Deporte, Alicante

Cordabarras y Sherpajoëttes

Una aproximación al Montañismo Inclusivo



Luis María Criado Barra
Marcelino Fernández López
Isabelo Gómez de Mora
Miguel Ángel Ibáñez Marco
Juan Manuel Maestre Carbonell

Índice

| | | |
|-----------|--|------------|
| | Dedicatoria | 7 |
| | Con una montaña bajo mis pies | 8 |
| | Prólogo | 11 |
| | Introducción | 13 |
| 01 | Tú me diste las ganas de vivir | 19 |
| | <i>Luis María Criado Barra</i> | |
| 02 | Descubrir que se puede | 29 |
| | <i>Juan Manuel Maestre Carbonell</i> | |
| 03 | Crónica de un pensamiento erróneo | 45 |
| | <i>Miguel Ángel Ibáñez Marco</i> | |
| 04 | Resiliencia | 51 |
| | <i>Isabelo Gómez de Mora</i> | |
| 05 | La barra direccional, Un poco de historia | 85 |
| | <i>Juan Manuel Maestre Carbonell</i> | |
| 06 | El Grupo Pandetrave | 97 |
| | <i>Marcelino Fernández López</i> | |
| 07 | El manejo de la barra direccional | 109 |
| | <i>Juan Manuel Maestre Carbonell</i> | |
| | La barra direccional | 110 |
| | La cordabarra se pone en marcha | 112 |
| | Los movimientos y las voces | 113 |
| | Agárrate que vienen curvas | 119 |
| | ¡Manos arriba! | 121 |
| | ¡Pivotamos! | 122 |
| | ¡A la orden! | 123 |



| | | |
|-----------|---|------------|
| 08 | La silla Joëlette <i>Marcelino Fernández López</i> | 125 |
| 09 | Manejo de la silla Joëlette <i>Marcelino Fernández López</i> | 133 |
| | Opciones y Kits que ofrece el fabricante | 143 |
| 10 | La joëlette, aspectos prácticos <i>Marcelino Fernández López</i> | 147 |
| | Montaje y desmontaje | 147 |
| | Mantenimiento básico | 148 |
| | La transferencia del pasajero | 149 |
| | Últimas comprobaciones | 150 |
| | La conducción de la joëlette | 151 |
| | El piloto delantero | 152 |
| | El piloto trasero | 155 |
| | Conducción en montaña de la joëlette | 156 |
| | Carreras de montaña | 159 |
| 11 | Testimonios de uno y otro lado <i>Juan Manuel Maestre Carbonell</i> | 161 |
| 12 | ¡Valió la pena! <i>Juan Manuel Maestre Carbonell</i> | 171 |
| 13 | Epílogo | 179 |
| 14 | Los autores | 183 |
| 15 | Libros recomendados | 184 |



*A todos los que sienten la montaña
con el simple gozo del corazón.*

*Con nuestro agradecimiento
a todos cuantos han colaborado en este libro
cediéndonos textos, conocimientos e ilustraciones.*

Con una montaña bajo mis pies

Lorena Tranche Ocheda

*Con una montaña bajo mis pies,
así aspiro a andar por el mundo
con el corazón grande
y el ego pequeño.*

*Con ganas de compartir contigo
la cima del sueño.*

*Con una montaña bajo mis pies
y otra inmensa en mi universo.*

*Voy a llegar hasta allí,
voy a llevarte muy lejos.*

*Ambos dos, compañeros,
sin distinciones...
ni miedos.*

*Deja que te abra el paso
que mengüe tu desnivel
que sea hoy la cadena
que acerque el cielo a tu piel.*

*Que luzca mi mente amplia,
que la montaña nos de
razones que el alma entienda
para escalarla y volver*

Volver juntos

*Juntos, pese a tus manos.
Juntos, pese a tus pies.
Juntos aunque mis ojos
se pierdan tu forma de ver.*

*Con esa mirada amplia,
en tu eco universal,
los colores se te cantan
y te encantan al pasar.*

*Me dibujas en sonidos
experiencias que hoy en ti
con tu don se han convertido
en regalo para mí.*

*La montaña está a tus pies
y otra inmensa te imagino...*

*Suma mi cielo al que ves,
que te sumo a mi camino*

*A la vida y al arnés
que une hoy
...nuestro destino*



Logo de las II Jornadas, desarrollado a partir de una acuarela original de Pablo Maestre.



Soy de la opinión que lo que piensas atraes, lo que expresas proyectas y lo que escribes conviertes en decreto, se materializa. Así pues, leo con gran satisfacción las páginas de este libro, compendio de experiencias, reflexiones e historias emotivas por su fuerza sin pretenderlo sus protagonistas, cargadas de sentimientos inevitablemente, pues no hay lazos más fuertes que los que unen a compañeros en la montaña. Reflexiones sobre un único sentir: todos somos iguales, todos necesitamos la mano amiga en determinados momentos.

Desde el verosímil relato de Luis María Criado, hasta los artículos de Miguel Ángel Ibáñez y Juan Manuel Maestre sobre las ascensiones al Monte Bolón y a la Silla del Cid respectivamente con personas con diversidad funcional, pasando por la historia de unos AMIGOS que en letras de Isabelo Gómez baten las limitaciones que la vida presenta, vemos muestras de que no hay barreras cuando existe VOLUNTAD, que todos podemos si estamos unidos. En esta misma línea, Marcelino Fernández deja su impronta relatando su experiencia personal en el montañismo inclusivo y como parte del grupo leonés Pandetrave, desde el cual se aboga por la difusión de esta conciencia de colectividad.

La sociedad ha ido involucionando hacia un tipo de individualismo con el que muchos no comulgamos. Metidos en un caparazón, mirándonos el ombligo, nos creemos que no tenemos ninguna responsabilidad para con nuestro entorno, mientras que los que mueven los hilos aprovechan y gozan del favor de esta actitud ególatra para decidir por nosotros en qué mundo queremos vivir. Es la fuerza de la unión la que abre caminos, somos nosotros quienes damos pasos con cada latido. ¿Quién se cree impune a todo? ¿Quién se piensa autosuficiente? Amamos la montaña (aunque la palabra AMOR pueda sonar desfasada, practicarla en todas sus acepciones solucionaría cualquier mal); la montaña es un bálsamo, una necesidad, y los que así la sentimos sabemos lo duro que sería no poder volver a transitar por ella. ¿Es que un amigo/compañero deja de serlo por quedarse ciego o porque un accidente o enfermedad le imposibilite andar?, ¿Somos personas o maniquís diseñados a la carta?

En la montaña como en la vida, todos necesitamos ayuda, sustento, compañía y sobre todo la normalidad de las risas entre amigos, las anécdotas, esos momentos que al recordar te hacen esbozar una sonrisa.

Discapacidades tenemos todos. Quizá un día ayudas a una persona a caminar pasando juntos una jornada y resulta que hablando con ella dejas de pensar en ti y vuelves a casa con una gran lección de vida en la cual se te muestra que siempre hay motivos para ser feliz, que la vida es bella, que merece la alegría cada minuto disfrutado...Y te preguntas quién ayuda a quién...

Cordabarras y Sherpajoëltes nos introduce en la historia del montañismo inclusivo, haciendo honor a predecesores en la materia como Francisco Javier Bueno, responsable del Grupo de Montaña de la ONCE de la Comunidad de Madrid, que ha realizado expediciones a nivel mundial y que deja constancia de su saber en el libro *Manual de guiado para ciegos en montaña y al periodista y cámara de televisión Juan Carlos Vázquez con ¡Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña.*

Se suceden las muestras de ejemplos inspiradores como el del grupo Montañas para Todos de Santa Cruz de Tenerife por su actuación con personas con diversidad funcional y se dedica una especial mención al Grupo de Montaña Pandetrave por su labor y generosidad, no solo en tierras castellanoleonesas sino también expandiendo sus experiencias y conocimientos hasta este Valle; desinteresadamente y con una sonrisa prendieron la llama que ahora Cuentamontes mantiene encendida.

Cordabarras y Sherpajoëltes. Una aproximación al montañismo inclusivo, es una obra pionera en la Comunidad Valenciana que deja constancia de esta disciplina solidaria en el Valle.

Finalmente se da a conocer que existen medios de qué disponer para acceder a la montaña con personas con diversidad funcional como son la barra direccional y la joëlette, su historia, manejo y algunos aspectos prácticos, explicados de forma sencilla y, cómo no, se presenta a los inventores de estos, Juan Antonio Carrascosa y Joël Claudel respectivamente, cuya necesidad de ayuda al prójimo despertó su ingenio.

Agradeciendo el buen hacer de sus autores, sirva como aliciente y ejemplo de que sí se puede, dejando constancia de que las pequeñas acciones son las que mueven el mundo, que toda causa tiene una consecuencia y como en el caso del efecto mariposa, por pequeño que parezca el aleteo de esta, dándose las circunstancias adecuadas puede generar un temblor en otra parte del mundo. Salgamos de las cuatro paredes, batamos las alas y vivamos la amistad en acción, desde dentro y gozando inevitablemente de los beneficios que nos aporta, pues ciertamente el altruismo es una utopía y como tal no existe.

Luisa Armero Navarro
*Vocal del Grupo Cuentamontes
de Montañismo Inclusivo*

Introducción

Desde el **Grupo Cuentamontes**, en términos generales y con las excepciones que detectará el lector, quienes hemos colaborado en esta publicación, lo hemos hecho principalmente desde la óptica montañera, en general un tanto despreocupada, por el gran desconocimiento que al menos algunos y hasta hace pocos años, teníamos sobre el deporte adaptado y más concretamente sobre el montañismo inclusivo, término al que con mayor asiduidad nos referiremos a lo largo de estas páginas.

Desde luego, no es así en lo que respecta a Marcelino Fernández, el compañero coautor en esta difícil ascensión literaria, pues nos adelantaba en muchos años y actividades ya que, a diferencia de nosotros, él sí, está acostumbrado a bregar con este ideal del montañismo, pues un ideal lo consideramos como a lo largo de todo el cuerpo del libro quedará patente, siendo la persona en la que hemos vuelto a apoyarnos (ya lo hicimos otras veces), para volver a dar estos balbuceantes pasos por tan delicado, pero a la vez apasionante territorio y pronto verá el lector que no ha sido el único del que hemos extraído enseñanzas.

No sé si seremos poco o demasiado osados, metiéndonos en estas “complicadas rutas”, pero no olvidemos que alpinistas y escaladores, a fuerza de practicar, nos hemos acostumbrado a ello y la mayoría de veces sin hacernos tantas preguntas y seguramente a sabiendas de lo holgadas que nos venían aquellas “camisas de once varas” en las que nos hemos ido viendo cara a la pared o a la inclinada vertiente helada. Fuere cual fuere la causa, lo cierto es que nunca pudimos quedarnos indiferentes cuando actuar fue lo necesario y eso es lo que, por naturaleza deportiva hicimos; un proceder que a nadie resultó extraño y que, curiosamente, ahora, la pregunta que probablemente nos hagamos todos sea ¿cómo narices nos hemos dado cuenta tan tarde de una realidad que no debiera habernos sido ajena?, aunque sólo fuere por los muchos años que llevamos implicados en el mundo de la montaña y en todo cuanto huele a montañismo y de manera muy, pero que muy especial –al menos para algunos de nosotros– en todo lo que concierne a solidaridad o compañerismo, muy particularmente en la montaña, cosa que viene a ser lo mismo en el argot montañero.

Somos conscientes de la nula aportación de conocimientos, médicos o técnicos y de la escasísima experiencia en estas materias, por lo que nuestra única excusa para esta mínima aportación simplemente sea el haber descubierto, y con sorpresa, nuestra ignorancia sobre tales asuntos. Ello es lo que nos ha espoleado, primero a saber y luego a querer actuar.

Ante tan exiguo historial y como si de una expedición de envergadura se tratase (para algunos de nosotros lo es), decidimos recabar toda la información, conocimientos y experiencias de quienes mucho antes que nosotros, tuvieron la valentía de adentrarse en los desconocidos páramos de una práctica deportiva que, por inexistente, les hizo merecedores a los pioneros del privilegio –imaginamos que no sin pocos esfuerzos– de convertirse en sus precursores. Les mencionaremos bastante pues han sido los constructores de una modalidad deportiva que viene reclamando un futuro que es de justicia conseguir.

No está en nuestra intención, ni mucho menos, suplantar con esta publicación los trabajos de las personas en las que continuamente nos hemos tenido que apoyar a la hora de desarrollar este libro. Personajes como **Francisco Javier Bueno Sequera**, fundador y presidente del Proyecto Eidos, responsable del Grupo de Montaña de la ONCE, de la Comunidad de Madrid, de quien hemos bebido el néctar de su sabiduría y experiencias, tras más de 20 años de expediciones por las montañas del mundo; autor del *Manual de guiado de ciegos en montaña*, completo y exhaustivo libro, que, con todo lujo de detalles, dibujos y fotografías a color, desarrolla una verdadera cátedra sobre esta materia; libro imprescindible que recomendamos para todo aquel que tenga algún interés en estas técnicas.

Igualmente, el periodista **Juan Carlos Vázquez** con su libro *¡Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña*, nos ha ayudado con sus ejemplos a abrir un poco más la puerta de este mundo que vais a permitir que aquí lo describamos con las bellas palabras de una gran escritora y amiga de Cuentamontes, **Verónica Martínez Amat**, tomadas de un precioso cuento titulado: *La mujer muerta*, que narra el estímulo y razón de ser que encontró el personaje principal de su trabajo, que re-

sultó finalista en el certamen de Cuentos y Relatos Cuentamontes, en su edición de 2018:

“Dar acceso a la montaña a aquellas personas cuya discapacidad les impedía disfrutar de este deporte de manera solitaria. Una gran iniciativa solidaria a la que me hice asiduo desde el primer momento. Convertir la felicidad de otra persona en mi propia felicidad.

Aunar en un espíritu de hermandad las mismas emociones; encontrar allí, donde las palabras carecían de sentido y los corazones latían al unísono tras el objetivo cumplido, unos instantes gloriosos de paz y armonía en un mundo, muchas veces, gobernado por la sinrazón, de dioses fatuos disfrazados de papel mojado.”

Veréis que para cualquier MONTAÑERO, y lo escribo con mayúsculas con toda la intención de autenticar el sentimiento más hondo de su exacta definición, pues momentos y razones todos hemos vivido y tenido, a lo largo de nuestros encuentros con la montaña, para poder entender con meridiana exactitud, cuánto la autora nos ha dejado plasmado, negro sobre blanco.

En el ejercicio de describir este libro, desde el impulso de su creación, tendríamos que poner en orden los motivos que nos han llevado a ello.

Primero fue el desencanto al no encontrar en el mercado editorial español ningún título que abarcase y tratase, con mayor o menor profundidad, las diversas técnicas necesarias para llevar a cabo, aunque sea mínimamente, una introducción general (no pretendemos más) a esta nueva modalidad deportiva llamada **“Montañismo inclusivo”**, modalidad que deberá tratarse al igual que las distintas secciones que tradicionalmente vienen integradas en las Federaciones, como pueden ser el Senderismo, la Marcha Nórdica, o cualquier otra actividad para cuyo aprendizaje las escuelas regionales de Montaña ya disponen de técnicos cualificados que puedan preparar a los monitores e instructores en estas materia. Ese es el paso necesario que debe abarcar todo el territorio español buscando la equidad para alcanzar la normalidad necesaria que permita una práctica, en lo colectivo, asumida como natural. Veréis algunos ejemplos a lo largo de las siguientes páginas y espero que el lector descubra –como nos ocurrió a nosotros– que, en realidad, siendo cierto que prácticamente todo se encuentra en Internet, no es menos

cierto que todo ello está muy revuelto, oculto detrás de muy diversas actividades, desparramadas por todo el mundo. El querer reunir lo más esencial para poder ofrecerlo como elemento de trabajo en los primeros pasos de esta actividad, a los cursillistas de unas Jornadas Montañismo Inclusivo, fue lo que nos decidió a enrolarnos en esta aventura.

Luego, descubrir que ya había algunas personas, aunque no muchas, volcadas en parte y en todo a esta noble tarea formativa, nos marcó el camino para poder relacionar lo ya desarrollado por todos ellos. Y así, entre otros, fuimos encontrando a personas como el francés **Joël Claudel**, inventor de la joëtte, y al español **Juan Antonio Carrascosa**, doctor y responsable del Grupo de Montaña de la ONCE, inventor de la barra direccional y pionero en el alpinismo con personas con deficiencia visual. Ellos han sido las mejores fuentes donde hemos ido a saciar nuestra hambre de saber pero también, en la otra parte, hemos leído e igualmente tenido la oportunidad de hablar con personas que tienen movilidad reducida, total o parcialmente. Después hemos creído conveniente— ya que les teníamos cerca— recoger las opiniones y los relatos de personas que han tenido y siguen teniendo una relación directa con personas con diversidad funcional, personas como el psicólogo y hasta hace poco tiempo, miembro de nuestro Grupo Cuentamontes, Isabelo Gómez cuyas contribuciones en este libro, vienen a enriquecerlo con aportaciones imprescindibles en las materias que bien conoce por sus experiencias como facultativo de un centro de atención a enfermos mentales.



Todos juntos formamos este cúmulo de sensaciones que nos provoca el poder ir aprendiendo de las experiencias de personas, algunas anónimas y otras como **Urko Carmona**, escalador alicantino y buen amigo, que ha sido tres veces campeón del mundo de para-escalada, con quien nos une una buena amistad. Sus opiniones, con tanta sencillez y rotundidad expresadas en sus conferencias, han sido determinantes dejándonos auténticas citas que, en su particular caso, son “perlas” revestidas de una verdad que sienta cátedra y desde luego son ejemplarizantes para los demás:

“Los límites los tiene el ser humano en la cabeza”; “Si tú mismo te pones barreras y dices que no puedes, nunca lo vas a conseguir hacer”.

Urko Carmona



Urko, escalando en Kalymnos (Grecia).

Hemos querido reunir experiencias reales, propias y ajenas, de personas anónimas y también de grandes figuras del montañismo, la escalada y el alpinismo, extrayendo enseñanza y reflexiones de sus contactos con el mundo del Montañismo Inclusivo y esperamos que todas os parezcan lo suficientemente enriquecedoras que puedan ser estímulo para las inquietudes de muchos de los lectores de este compendio de técnicas, vivencias y expresiones que conforman esta humilde introducción al Montañismo Inclusivo.

Expresamente, los capítulos de este libro siguen un orden más caprichoso que técnico pues no se pretende un manual farragoso que hay que aprender para aprobar una asignatura, sólo algunos apuntes que sirvan para dar a conocer, principalmente a través de vivencias de muchas personas relacionadas con este deporte de la montaña y con el Montañismo Inclusivo. Aparecen correlativos datos históricos y datos técnicos y por en medio vivencias reales que ayuden al lector a no perder nunca la perspectiva de que estamos ante una variante deportiva en la que estas nuevas herramientas han de conocerse con la práctica.

No quepa duda al lector de que si este libro ha llegado a tus manos se debe principalmente a las aportaciones que unos y otros han he-

cho en algún momento de sus vidas o de sus obras y que nosotros, ignorantes pero entusiastas, hemos volcado en estas páginas con el propósito cierto de ayudar a difundir para mejor conocer, resaltando siempre el trabajo y méritos de cuantos, antes que nosotros, dedicaron sus esfuerzos a esta causa.

No ha de extrañarte el título dado a este libro de ***Cordabarras y Sherpajoëlettes***, con toda intención hemos querido aportar nuevas nominaciones para estos nuevos hombres del montañismo que en esta modalidad son tan necesarios: los voluntarios.

Es por todo ello, que nos gustaría que este humilde trabajo sea también un homenaje a todos ellos. Grandes hombres y mujeres y mejores personas, que son un ejemplo para todos.

Juan Manuel Maestre Carbonell
Presidente Grupo Cuentamontes

Tú me diste las ganas de vivir

Luis María Criado Barra

Cuento invitado en el certamen Cuentamontes 2018

Miro hacia la montaña cada día de mi vida y siempre le pregunto lo mismo... ¿Por qué amiga mía? ¿Por qué?

Mi nombre es Tomás, tengo setenta y cinco años y el cruel destino ¡O no! Quiso que naciera en un pueblecito junto a una gran sierra donde todas las tardes nos eclipsaba con su majestuosa y tupida sombra y he de decir, que me tiene prendado desde crío.

Sin duda alguna, yo nací antes de tiempo o más bien, en una época que no era la mía y cuantas veces se lo he reprochado a la montaña y esta parece entenderme. Cuando la madre naturaleza me trajo al mundo, no había ni por asomo la cultura que hay hoy en día alrededor de un buen pico de montaña, solamente había algún que otro iluminado a los cuales la gente no los comprendía ni entendía, pues pensaban... ¿Qué diablo les podía mover a esos hombres a arriesgar sus vidas y pasar calamidades por el mero hecho de llegar a lo más alto de la cumbre? Yo pienso que eso es algo genético que se lleva en lo más profundo del ADN de cada persona, o te gusta más casi que a tu propia vida, o simplemente la aborreces y yo afortunadamente o desgraciadamente, soy de los primeros, ya que tengo la impronta de la montaña dentro de lo más profundo de mis genes, pero cuando yo nací, lamentablemente no estaban alineados los planetas como se suele decir. El pueblecito donde el destino me posó, es un pueblo pequeño de montaña donde por aquellos entonces no había más de cuarenta y tantas familias viviendo en él y el buitre que me dejó en casa de los Gatos, pues ese es el apodo que tenía mi familia por entonces en el pueblo, creo que me dejó caer desde muy alto y no precisamente sobre una acolchada cunita. Una tía mía por par-

te de madre, me contó una vez de forma muy tímida y hasta con cierto misterio, que la pobre de mi madre falleció durante mi nacimiento y esa ha sido la única y escueta explicación que me dieron de mi llegada a este mundo, por eso digo eso de... Que a los demás niños les trajo la cigüeña y a mí me tocó y no sé el porqué, un buitre.

Mi padre fue siempre conmigo un hombre muy parco en palabras y ya ni os cuento en gestos y yo siempre lo he relacionado con mi fatal y accidentada llegada a este mundo. Mi dormitorio desde que era un bebé, estaba ubicado hacia la montaña y desde un gran ventanal que tenía, siempre la miraba desde que salía el sol hasta que su silueta se disipaba en la oscuridad de la noche. La montaña fue siempre mi fiel amiga y confidente a la cual le podía hablar mirándola directamente a la cara y no me la apartaba al contrario que el resto de la gente. Lo que sí he tenido muy claro en esta vida la cual jamás me preguntó nada, es que yo tenía que subir a esa montaña algún día y poder mirar por primera vez por encima de las cabezas y sentirme poderoso con mi proeza.

La verdad es que se me planteaba un gran problema en cuestión, pues tendría que organizar mi ascenso a la montaña y sabía de sobra que no podría contar con porteadores como nos tenía el cine acostumbrados a ver por aquella época en las míticas películas de Tarzán de la selva. Hiciese lo que hiciese o planificara lo que fuere, sabía a ciencia cierta que lo tendría que hacer yo y sólo yo, pues ahí fuera no podía contar con ninguna persona que se quisiese involucrar en mi aventura, es más, una de las cuestiones a tener en cuenta en mi larga lista a la hora de organizar mi expedición, sería hacerlo todo con gran sigilo y precaución para que no lo supiera absolutamente nadie del pueblo, pues si alguien llegara solamente a intuirlo, me censurarían radicalmente mi sueño a la primera de cambio. Tenía tan vista y escudriñada a la montaña desde mi gran ventanal, que aunque no hubiese estado nunca sobre ella, sabía perfectamente por donde sería mi itinerario para enfrentarme a la subida, pero he de decir honestamente, que la montaña me imponía mucho respeto y a veces hasta miedo.

Nunca podré olvidar el día que me planteé muy en serio lo de escapar de una vez por todas a la montaña pasara lo que pasara y fue el día cuando cumplí los quince años, pues era tal la frustración que sentía en mi alma al ver que junto a mí, ese feliz día supuestamente, había una

señora anciana para acompañarme a soplar las velas de una tarta casera que me hicieron para la ocasión, que yo me quería morir de pena, de tristeza, de rabia. Esta señora anciana era la que atendía la casa y me atendía a mí por aquellos entonces y yo necesitaba huir y cobijarme al amparo de mi fiel amiga la montaña.

Pasaron los años y la patria llamó a filas a los quintos de mi generación y yo me tenía que seguir conformando con observar la montaña desde mi cautiverio en esas cuatro paredes, pero el destino quiso que ese año en cuestión, una buena alma y mejor persona, tampoco fuese a la mili, me refiero a mi amigo del corazón Joaquín, Quinito, para todo el mundo en el pueblo. Este muchacho que tenía mi misma edad, era conocido en el pueblo con un adjetivo que siempre he odiado cada vez que se lo escuchaba decir a la gente sin corazón, pues al mí pobre Quinito llamaban, “El tonto del pueblo”, y lo llamaban así porque era distinto a todos los demás, pero nunca se habían parado a ver que este muchacho derrochaba dulzura y bondad por cada uno de sus poros. ¡Pero claro! Pensaba yo... Si a Quinito, le dicen el tonto del pueblo, ¿Qué dirán de mí toda esta gente? De una persona como yo, que nací con el cuerpo totalmente muerto de cuello para abajo y que mi vida la veo pasar lentamente postrado desde una silla con grandes correajes para poder estar sujeto. ¿Cómo me llamaran? ¿Qué cruel apodo me habrán puesto? La verdad que ni lo sé y nunca me ha importado, pues desde mi gran soledad un día y otro y otro, uno llega a endurecer tanto el alma, que parece que ni sufrimos... ¡Parece! Solamente eso, lo parece.

El caso es, que yo seguía con mi obsesión de poder subir a la montaña sí o sí algún día, obsesión que por otro lado me ha mantenido siempre con esa chispa de querer estar vivo y ahora con la amistad incondicional que tenía de mi amigo Quinito, sabía que todo estaba ya más cerca si cabe, pues a Quini, lo veía como una extensión más de mi cuerpo y con su ayuda, seguro que lo podría conseguir.

Ahora Quinito, me iba a visitar todas las tardes a mi casa y me llevaba un trozo de palodul, que sabía que tanto me gustaba y que pacientemente me lo iba dando para que yo lo degustara, pero el día que verdaderamente me sorprendió gratamente, es la tarde que se presentó escondido entre sus ropajes, con nada más y nada menos que unos prismáticos. Toda la vida he ansiado el poder tener unos anteojos para

poder observar desde mi ventana esa gran montaña, pero claro, tenía que tener también a una persona que me los sujetara en todo momento, cosa que la verdad dudo mucho que alguien hiciese eso por mí, menos mi amigo Quini, que se tiraba todo el tiempo incansable sujetando esos prismáticos mientras yo le iba indicando dirección, inclinación y enfoque, más o menos. ¡Ja, ja, ja, ja, ja! Han pasado los años y cuando recuerdo todo esto, se me viene a mi cabeza una mezcla de tristeza y dulzura.

La verdad es que no sé por qué la gente tenía que llamar a Quinito, con ese calificativo tan cruel, cuando era una persona que te entendía todo a la primera y siempre estaba dispuesto a hacerte cualquier favor, es más, muchas veces he llegado a pensar que lo fingía todo como ese emperador romano llamado Claudio, para pasar inadvertido por el pueblo y hacer la vida a su forma y maneras. Sabía que podía contar con él para hacer nuestra expedición a la montaña y tarde tras tarde los dos metidos en mi cuarto, íbamos planeando minuciosamente todo nuestro plan de actuación.

Como no sabía cuánto tiempo podría durar nuestra particular escalada, tenía que calcular minuciosamente el tema de víveres, la ropa gruesa y abrigada que nos llevaríamos, así como una pequeña tienda de campaña para cuando paráramos entre etapa y etapa. En la mayoría de casas de los pueblos existen lo que se llama el establo y mi casa tenía uno bastante grande según me contaba Quinito y ahí era donde íbamos guardando nuestros enseres y nuestro equipo, ocultos entre la paja para no ser advertidos por nadie.

Todo esto sucedía en los primeros años de los sesenta y en esta época tener una silla de ruedas para un minusválido, no era tan fácil y aún menos viviendo en un pueblo perdido en plena sierra y pertenecer a una familia humilde, por lo que había pensado que para poder moverme Quini, de un lado para otro, lo haría con una carretilla de esas que utilizaban los panaderos para llevar los grandes sacos de harina y como Quinito, era un chaval bastante fuerte, pensé que no tendría muchos inconvenientes para moverme.

Llegó el gran día y nunca había tenido tal excitación, hasta tal punto, que parecía que sentía mi cuerpo. Todo lo que necesitábamos para nuestra expedición ya lo teníamos bien oculto en el granero y ha-

bía acordado con Quini, que el cogería prestado el carro a su padre y ahí meteríamos todas nuestras cosas. Aprovecharíamos la nocturnidad como nuestra aliada para emprender la salida y a las cinco en punto de la mañana según replicaba el reloj del Ayuntamiento, escuché como mi amigo Quini, venía sigilosamente a por mí para recogerme. La verdad es que no sé si estaba haciendo mal o bien, pero en la cara de Quinito, yo notaba suma preocupación y aunque el pobre hombre no decía nada, todo el rato estaba frotándose las manos enérgicamente y mirándome fijamente a los ojos como si buscara en mí una especie de aprobación. Con la gran fuerza que tenía, en un verbo me había colocado encima de la carretilla en posición vertical y me había cruzado unos cinturones desde los pies hasta los hombros para que no me cayera mientras me bajara por las escaleras hasta llegar a la calle. Ahora pienso en la escena y se me viene una imagen como la que se os está viniendo a vosotros en estos momentos, pues tenía que parecer al mismo Hannibal Lecter.

La última vez que salí a la calle, recuerdo perfectamente que fue cuando tenía nueve o diez años para tomar la primera comunión, que me cogió mi padre en brazos a las cuatro de la tarde cuando no había ni un alma por las calles del pueblo y me llevó hasta la iglesia donde nos esperaba el cura, que por la cara con que me miraba este hombre en todo momento, no sé si me iba a dar la comunión o la extrema unción.

El caso es, que cuando Quini, ya me había bajado hasta la calle y me tenía frente al carro que utilizaríamos, me entró un gran pánico al ver que estaba fuera de mi zona de confort de tantos años y mi pensamiento más infantil era que si un burro como el que nos iba a llevar era así de grande y monstruoso al estar viéndolo tan de cerca, que sería de los animales que nos encontraríamos en la montaña, pues el único animal al que estaba acostumbrado a ver, era un pequeño canario que me colgaban en mi ventana para que me alegrara con su trinar y alguna que otra cucaracha que alguna vez se me han subido por mi cuerpo y mi única defensa era soplarles cuando las tenía a tiro.

Todo ese miedo se me quitó al instante, cuando Quini, dijo una palabra mágica y ese borrico comenzó a tirar del carro. Era una mañana fresca de últimos de mayo, pero sentir en mi cara esa sensación de libertad, merecía la pena todo lo que estaba haciendo.

Como gracias a Dios, los ojos es de lo poco que podía mover, estos los llevaba abiertos como auténticos platos observando todo lo que había a mi alrededor según lo íbamos dejando al pasar, pues Quinto, me había colocado tras sus espaldas en el carro bien sujeto. Sentí un cosquilleo cuando mi cabeza empezó a notar cierta inclinación, eso me decía claramente que estábamos empezando la ansiada escalada hacia lo más alto de la montaña, eso y que el pobre borrico ya no daba sus pasos tan alegremente.

Desde la lejanía pude escuchar claramente como sonaban las campanas del pueblo anunciando las siete de la mañana, hora que aprovechamos para hacer nuestra primera parada. Nos salimos del camino de la montaña y nos metimos en una gran umbría que daban los árboles para poder tomar mi primer desayuno en total libertad.

Ayudado en todo momento por mi gran amigo, este me bajó del carro, me quitó todos los correajes y apoyó mi espalda sobre una gran piedra y en ese momento creí estar viendo el mismo cielo, pues mis ojos estaban viendo al pueblo como si fuera un portal de Belén en la distancia, ahora ya no miraba a la montaña, ahora estaba sobre la montaña y eso era algo que había soñado desde mis más precoces recuerdos.

Las campanas volvieron a sonar en la lejanía y la verdad es que no recordaba que las campanas también anunciaran las medias de cada hora, pero como era algo que en esos momentos me daba del todo igual, seguí disfrutando de las preciosas vistas que me daba el estar en cierta altura. Después de ese primer obligado descanso, el borrico se había recuperado del todo y su paso volvió a ser alegre de nuevo. Cada vez iba notando más y más la bendita inclinación y eso aceleraba mi emocionado corazón. Las campanas volvieron a sonar y esta vez ya sí que las empezaba a escuchar tímidamente en la distancia y de otras cosas no entenderé, pero lo que se refiere a calcular el paso del tiempo, en eso soy plusmarquista, pues el tic tac del segundero del reloj que tenía en la habitación, me taladraba mi mente en aquella silenciosa habitación y sabía perfectamente, que no había pasado una hora entre campanadas y campanadas, por lo que esos repliques que sonaban, tenían que ser por otra cosa. Quini, normalmente fumaba mucho tabaco de liar, pero esa mañana fumaba más que un carretero nunca mejor dicho y es que se le notaba que el pobre hombre estaba nervioso, pues sabía que a él le

echarían toda la culpa de nuestra loca fuga. Había algo con lo que no contábamos o por lo menos yo, y es que llegó un momento en el que el camino se iba desfigurando cada vez más y más según íbamos ascendiendo hasta llegarse a borrar del todo.

El carro ya no nos servía para nada, pues era imposible avanzar por entre esas piedras enclavadas como auténticos cuchillos. Ahora estaba viajando a lomos del borrico y con dos grandes petates con todos nuestros avíos colgando a ambos lados del escuálido equino, mientras Quini, iba delante tirando sujetando las riendas. Cuanto más íbamos ascendiendo, la vegetación a nuestro alrededor era más pobre e incluso en algunos sitios inexistente. Ya habíamos superado el ecuador de nuestra aventura y sabía que ahora quedaba lo más difícil, pues una muestra de ello, era que la brisa era fina y bastante fresca, por lo que le pedía el favor a Quinito, que me pusiese alguna prenda por encima.

Eran las dos de la tarde y pensé que por hoy ya habíamos avanzado suficiente, ya que ahora tocaría buscar un buen sitio que nos refugiase del viento e instalar la maltrecha tienda de campaña que llevábamos. Cuando de pronto...

–¡¡¡Quiiiiii, Quiiiiii, Quinitooo!!! ¡Quini, rápido! Mira a ver quiénes están subiendo por la ladera –le dije a mi amigo.

Este se incorporó de un salto, subió una pequeña loma donde estábamos refugiados y...

–¡¡¡La Guardia Civil a caballo, la Guardia Civil a caballo!!! – Repetí hasta la saciedad, mientras daba pasos a mi alrededor frotándose las manos y sin saber qué hacer.

En esos instantes me di perfectamente cuenta que mis ansiadas ganas de libertad, habían llegado a su fin. Con los ojos empapados en lágrimas pero siendo consecuente, le dije a Quini, que fuese a avisar a la Guardia Civil, ya que nuestra preciosa aventura se cortaba ahí.

Para cualquier otra persona, lo que hicimos Quini y yo ese día, sería simplemente una excursión matutina a la montaña, pero para mí fue mucho más que todo eso, pues fue el principio de una nueva vida

que me habían arrebatado por el simple hecho de haber nacido diferente y me negué en rotundo a volver a la soledad de aquellas cuatro paredes, pues al igual que Quini hizo conmigo, seguro estaba que habría gente en el mundo dispuesta a ayudarme y que no me mirarían como un bicho raro como lo habían hecho toda la vida conmigo.

Como por aquellos entonces no había ninguna residencia o lugar para personas que como yo, sufrieran de parálisis de cuello para abajo y para quitarme del medio rápidamente y no ser un estorbo para los ciudadanos del pueblo, me ingresaron en un centro psiquiátrico, de esos que los cuerdos llaman loquero y bendita la hora en la que fui a parar allí, pues fueron los años más felices de mi vida junto a estos seres maravillosos que estaban ingresados. Todas las mañanas era un auténtico revuelo el que formaban en el patio, pues todos querían darme interminables paseos por el campo, en una silla de ruedas que me habían agenciado los cuidadores del centro. Por primera vez en mi vida, sentí en mis carnes lo que era el más puro y desinteresado amor y cariño de las personas hacia mí. Nunca había sentido hasta ahora, lo maravilloso que era el que alguien te diera un beso de afecto en tu rostro y estas benditas personas del psiquiátrico, me tenían atendido de arrumacos el día entero. Les conté la maravillosa expedición que hice junto a mi estimado amigo Quini y tanto era lo que les hablaba a diario a todos, sobre el poder que tenía de total libertad la montaña, que rápidamente todos se aficionaron a querer subir y sentirla cerca también ellos, por lo que los cuidadores y enfermeras del centro, pronto organizaron una primera excursión a la montaña, al ver que los estímulos de todos reaccionaban positivamente ante tal aventura. Sería la magia que tiene la montaña y lo embaucadora que puede llegar a ser esta cuando la conoces, que después de esa primera excursión, vinieron otras muchas más, pues todos volvíamos calmados y con el alma en paz. Pasaron los años y gracias a Dios, la vida fue evolucionando para los que nacimos así y allá por los años ochenta, me llevaron a un centro especializado para personas con discapacidad funcional. No solo el centro en sí era especializado con todo tipo de maquinarias y artilugios que te movían de un lado para otro en un verbo y sin esfuerzos, pues lo más especializado sin lugar a dudas, eran los trabajadores de ese centro, como me imagino que serán en los demás. Aparte de ser unos enormes profesionales, eran unas grandes personas y jamás nos miraban como pobres inútiles desahuciados, ¡Para nada! Gracias a ellos y a su inagotable vocación, he llegado

a conocer el mar y poder sentir el agua salada en mi cuerpo. Otras veces, nos llevaban a conocer catedrales, monumentos, puentes... Pero como sabían de mi gran devoción por la montaña, he llegado a estar en lo más alto de algunos picos.

Ahora y gracias a la tecnología, me dedico a escribir las experiencias vividas y animo a otras personas que como yo, nacimos con ciertas limitaciones, para hacerles ver y comprender, que no hay limitación capaz que te haga el no poder conseguir un objetivo en la vida sea el que sea y te tienes que aferrar a algo con tantas fuerzas, como yo lo hice con la montaña.



Descubrir que se puede

Juan Manuel Maestre Carbonell

Es difícil no empatizar con el entrañable cuento de Luis María Criado Barra, titulado “*Tú me diste las ganas de vivir*”, es un testimonio ficticio, o tal vez no tanto. Lo lamentable es que sigue siendo creíble, todavía hoy en día, pues no logramos situarlo muy alejado en el tiempo.

–*¡Reflexiónalo lector!* –Tendemos a pensar, que bien pudiera haber ocurrido en cualquier tiempo antañón cuando la palabra diversidad, aplicada al ser humano no existía y, en todo caso, se habría traducido para los coetáneos de épocas pasadas simplemente en una tara, un castigo divino más o menos asumible, según la cualidad de creyente y también con mayor o menor resignación, dependiendo de cada momento en la historia y del poder adquisitivo familiar y, hasta en ocasiones ni por esas.

Este trabajo de Luis María Criado, presentado al certamen de Cuentos y Relatos de Cuentamontes, no ganó pero llamó poderosamente mi atención. Tomás, el personaje, le hace reproches a la montaña que nunca antes había pisado, pero aclara que, desde su entendimiento, encerrado entre cuatro paredes, la montaña representa su concepto de libertad y nos desvela que tal vez ese sentimiento venga en el ADN de cada individuo desde la cuna, para dirigir, desde lo más ignoto de los genes, los anhelos que como persona siente, especialmente cuando su interpretación de venir al mundo la pone en manos no de una cigüeña sino de un buitres, con la carga negativa que ello provoca, a causa de la cultura de una sociedad que atribuye al buitres el mal augurio de una muerte previa pero cierta y le confiere el papel, eso sí sin guadaña, de ser el nefasto enviado de la parca.

Tener, como tenía Tomás, su mirada fija en la montaña, tras la ventana que comunicaba aquella obligada celda en la que se hallaba recluido desde la cuna, le hizo rebuscar entre sus más recónditas vísceras hasta hallar ese estímulo agrídulce de la pasión por las cumbres.

En realidad, no es un sentimiento extraño, por cuando nos ocurre a cuantos “tocados” por este mal asimilable al de Alonso Quijano de cuyo lugar tampoco quiero acordarme, más que por Mancha por tacha, en la continua lucha entre ser padre y esposo, o escalador y alpinista. Creo que entre los lectores más fanáticos de la montaña sobran las palabras y no seré yo quien gaste una sílaba de más. Entiendo a Tomás, el protagonista, en lo más esencial de su innato sentir. ¿Cuántos de nosotros, los “infectados por el mal de Alonso Quijano”, habiendo cambiado caballerías por las modernas gestas alpinas, no hemos sentido alguna vez, la poderosa llamada de las montañas? Así, sin más.

Lo de ser discretos, intentando que otros no descubran nuestros más íntimos anhelos montañeros, tampoco es una excepción de cuento y con diversa intensidad, en la vehemencia de nuestros relatos al prójimo, todos hemos mentido u ocultado, alguna vez, nuestros verdaderos propósitos. Recuerdo cuando siendo muy joven, me aventuré un día a dar una charla sobre la escalada, que era actividad incipiente en mi ciudad. El salón estaba lleno de veteranos excursionistas cuando salió de mi garganta, de manera muy natural, mi “amor” a la montaña. La risotada generalizada de aquellos veteranos inundó el salón donde yo estaba proyectando mis primeras imágenes de escalada. Recuerdo que mientras aquellos reían, mi cara fue de sorpresa... ¿Cómo era posible que a aquellos hombres que habían fundado el montañismo en la comarca, les hubiera sorprendido tan natural expresión?

Sin duda, esos mismos miedos atenazaban al protagonista de *“Tú me diste las ganas de vivir”* y por ello entiendo que siempre lo hubo de llevar en secreto. Como él mismo afirma:

“...pues si alguien llegara solamente a intuirlo, me censurarían radicalmente mi sueño a la primera de cambio”.

“Sueño”, Tomás menciona lo que para él suponía un sueño que no era otra cosa que poder alcanzar la cima de la montaña que ya forma parte de su vida, reverencial y respetuosamente:

“...he de decir honestamente, que la montaña me imponía mucho respeto y a veces hasta miedo.

Para, cualquier montañero suele ser así, y pobre de aquél que no lo sienta, pues tarde o temprano llegará a ser víctima de su propia ignorancia o exceso de confianza. La montaña no finge ni engaña, es tal cual la vemos, pero cambia tan rápidamente de estado como en lo anímico lo hacemos los humanos.

También, a cualquiera de nosotros nos ocurre lo que al protagonista cuando un día llegamos a conectar con el “Quinito” que la vida nos tenga preparado; ese compañero de la montaña que te levanta cuando caes en desánimo; que sonrío para aliviar tu dolor; que te cuenta un chiste, aunque sea malo, cuando te sabe preocupado. Y Quinito, o sea Joaquín, a quién el autor caracteriza como “el tonto del pueblo” encarna ese buen amigo que todos tenemos.

Yo recuerdo que, siendo muy joven, también me convertí en Quinito e iba a pasar las tarde enteras con mi compañero de la montaña durante una larga temporada que tuvo que permanecer a reposo postrado en cama. Es lo normal apoyar al compañero, animarle cuando se encuentra ante alguna dificultad, es lo que hacemos cuando le vemos dudar ante un paso difícil en la roca, darle ánimos, decirle que él puede, y esas cosas que realmente te nacen desde el corazón.

He sonreído al imaginarme a Quinito empujando o arrastrando la carretilla donde atado viajaba Tomas, cual Hannibal Lecter de las montañas, y la verdad es que me parece una solución imaginativa que bien desarrollada se convierte en la Joélette, invento francés que continúa su desarrollo y a buen seguro alcanzará en un futuro, mayor y total autonomía para su conducción.

Soy de los que pienso que Quinito y Tomás encarnan bien el sentimiento que nos embarga cuando nos enfrentamos a una situación que realmente no llegamos a entender totalmente y simplemente nos dejamos arrastrar por la inercia de un desarrollo social incompleto que aho-

ra vemos que comienza a despertar en las conciencias de todos nosotros.

Yo tuve hace muchos años la experiencia de haber compartido excursiones con un gran montañero invidente y puedo aseguraros que, en realidad, es de lo más sencillo y natural, pero nunca caí en la cuenta, sobre si ello era así.

Pedro Díaz Solera era, en los años sesenta/setenta del pasado siglo director de la oficina de la ONCE, en la localidad de Elda y no sé bien como se le ocurrió apuntarse al Centro Excursionista Eldense y empezar a salir a la montaña, pero lo cierto es que era habitual verle cada domingo de excursión sorteando todas las dificultades que a cada metro tiene un sendero, como cualquiera de los componentes de aquellos grandes grupos de excursionistas que seguíamos el Concurso de Cumbres. Tal vez por ello y mi bisoñez, durante un tiempo largo no me percaté de que Pedro no pudiera ver. Luego sí y comenzó a tener sentido alguna de las bromas que unos y otros se gastaban entre sí.



1990: Rafael Amorós, Daniel Esteve, Genaro Vera y Pedro Díaz en el Camino de Santiago.

Siempre estaba de buen humor y era muy ocurrente. Presencí y también se recordaban durante los almuerzos, al llegar a las cumbres, anécdotas de sucesos donde el humor lo ponía siempre Pedro Díaz. Yo recuerdo que una vez durante una excursión que debió ser por alguna montaña poco habitual, fuera de nuestra comarca, extraviarnos el rumbo y como suele pasar se “montó” el debate de que si es por aquí o es por allí, unos y otros con sus argumentos intentando convencer a los

que no interveníamos en la discusión, por novatos y exceso de juventud. No tardó en elevarse el tono airadamente entre unos alegando aquello de que por aquí y otros que por allá, y ya estaba empezando a tomar tintes de enfado. Pedro, socarronamente dijo:

–Vosotros diréis lo que queráis, pero yo no lo veo claro.

Y de esta manera, con inevitables y sonoras risotadas, por tal ocurrencia, se cortó la bronca de inmediato y más viendo que Pedro, claro, en ese momento se ponía de perfil, sin mirar al grupo como queriendo fingir que era, lo que realmente era, ciego, dándole credibilidad a su ocurrencia.

Traigo a cuento esta anécdota, que usaba Pedro con mucha inteligencia y gran humor, siendo capaz de reírse de sí mismo, logrando con ello dar naturalidad a su discapacidad; tanta que, como digo, yo mismo tardé un tiempo en darme cuenta de ello. Esa cualidad siempre la he admirado en la montaña hasta el punto que, cuando he planeado alguna expedición, siempre me importó más esta clase de compañeros que sabían; que tenían ese don de acabar con las tensiones por el recurso sutil de convertirlas en jocosos momentos y esa cualidad Pedro la tenía y por ello su relación con el grupo más íntimo de compañeros era tan normal.

Naturalmente, también él era víctima de las bromas de sus compañeros. En uno de los pasajes del libro *“Daniel Esteve, el hombre y la montaña”*, el propio Daniel relata una de esas bromas, ocurrida finalizando el Camino de Santiago, que habría de perdurar durante un tiempo para jolgorio del grupo de sus más asiduos compañeros:

“Cruzado el arroyo de Lavacolla, los peregrinos corrían hacia la cumbre del Monte del Gozo, el Monxzoí, Mons Gaudii, desde donde se divisan las torres de la Catedral de Santiago; el que primero llegaba era nombrado rey de la caravana, con ciertos privilegios y exenciones. Leroy, Roy y Rey han permanecido como apellidos entre muchos franceses y españoles que consiguieron ese título.

Y nosotros no fuimos menos. Colocados en fila y emprendida la carrera hacia la cumbre, fue Pedro Díaz Solera, el invidente, el que primero la coronó y al que se le otorgó el título de Leroy que desde entonces ostenta con orgullo. Es Pedro Leroy de las Bermudas, pero esta segunda denominación, deducida de las pintorescas “bermudas” que vestía no viene al caso”. (Sólo hay que verlo en la

foto que aquí adjunto para entenderlo, e intentar situarse en 1990, donde lo hippie ya era considerado trasnochado).

El ejemplo de normalidad de Pedro Díaz Solera lo entendí tan natural, desde aquellos inicios en el excursionismo, que quedaría grabado en mí, para siempre, el claro concepto de que la voluntad es el primer paso que hay que dar en la montaña, antes incluso que la primera zancada.

Aquella experiencia con Pedro Díaz, dejó en mí la creencia, ahora veo que equivocada, de pensar que quien no puede es porque no quiere y, aunque algo de razón creo que hay en esta aseveración, no es menos cierto que Pedro fue sin duda un adelantado a su época con mucho pundonor, o con la facilidad innata que tienen los genios para convertir en sencillo y natural, lo difícil y complicado. Lo cierto y verdad es que, hasta hace poco, no había vuelto a conocer a otro invidente saliendo a la montaña, si bien, es seguro que los ha habido siempre.

Siguiendo la estela del escaso conocimiento que, de estas materias atesoro, he de regresar al día en el que descubrí que había un Club de montañismo cuya principal actividad, o al menos eso entendí, residía en atender a todos estos amigos que, como en mi caso, habían quedado OLVIDADOS en el contexto de la sociedad montañera. Me refiero al Grupo de Montaña PANDETRAVE.



Logotipo del grupo.

¡Joder, que tíos! –me dije– ¡Y encima con humor!

“Y tardé, lo que tardan dos peces de hielo en un whisky on the rock”, que cantó Sabina (tal fue mi rebeldía), en contárselo al grupo de compañeros del Grupo Cuentamontes. Estábamos a mediados del año 2012, o tal vez a primeros, del 2013, nada más acabar la Gala de las Artes, las Letras y los Deportes de Montaña que cada año ponemos en escena, no sin pocos esfuerzos, pero con gran ilusión. No puedo recordar el momento exacto, pero sí que todos tuvimos claro, tras la sorpresa generalizada sobre la existencia de tal sociedad, que la misma era, sin lugar a ninguna duda, merecedora del premio que anualmente otorgamos, en dicho evento, en favor de aquellos que anteponen, dentro del mundo del montañismo, lo solidario, al resto de cuestiones que personas o entidades puedan plantearse sea cual sea su afición. En este caso se trató del Premio a la Solidaridad Montañera y fue cuando, por primera vez, contacté con Marcelino Fernández quien, ciertamente extrañado por mi llamada y la concesión de tal distinción, comenzó a explicarme en qué consistía esto que era tan nuevo para mí.

Recuerdo que me bombardeó con palabras nuevas y conceptos que, lo reconozco, causaron en mí remordimientos. Yo, que me consideraba tan proclive como el que más a ayudar en la montaña a los demás; que había hasta presumido de ser el último en salir del atolladero en los momentos de adversidad y el primero en la solidaridad, dejando hasta el propio saco de dormir, expuesto a pasar la noche al raso, incluso en el crudo invierno, ahora me había quedado casi en ridículo, al conocer los esfuerzos de aquel grupo de montañeros, empeñados en llevar la estimulante sensación de las cimas a quienes soñando con ellas, pocas posibilidades tenían de poder hacerlo realidad, como Tomás, el protagonista de la historia cruel con buen final, que antes hemos tenido ocasión de leer.

Les conocí personalmente con motivo de la mencionada Gala en febrero del año 2014 y, pese a los escasos minutos de contacto que tan ajetreado día nos deja, tuve tiempo suficiente de ver en aquellos ojos la sinceridad de una gente de bien que es capaz de hacer lo que hace y disfrutar con ello.

–Me encantaría poder hacer algún día, en nuestra tierra, una experiencia de este tipo – le dije.

–No te imaginas cuan gratificante es para todos– me respondió Marcelino –Y mucho más lo será para ti. Ser útil es una sensación inigualable.

No lo dudo –le contesté –pronto te llamaré para vivir la experiencia.



Marcelino Fernández, en el centro, junto a los concejales de Cultura de Elda y de Petrer.

Y no fueron mis palabras mera cortesía, os lo aseguro, pero he de reconocer que aquella intención que fue sincera, todavía no había madurado en mi interior. O no había madurado, o es que la vorágine de Cuentamontes nos envolvía a todos entre los mil pliegues de la necesaria actividad que nuestro propio proyecto nos estaba demandando. Y no es excusa, dado que admito la nimiedad de entregar un premio solidario, ante el hecho de ser realmente solidario. Si lo pienso, siento hasta vergüenza, pero esa es la realidad; la mísera y triste realidad de cuantos teniendo intención de ser útiles habíamos pensado en reconocer y premiar el esfuerzo solidario y no se nos había ocurrido ni siquiera pensar en cómo poder ser, nosotros mismos, solidarios. Alguien se ha parado a pensarlo...

Pues nosotros entonces no, e incluso después de haber reconocido y premiado el esfuerzo de los hombres y mujeres del Grupo Pande-

trave, seguimos como “amordazados” por la intención de aplaudir, pero sin pensar en la acción.

Esto era como la sempiterna cuestión que presume estadísticamente que en España es donde más libros se editan, escondiendo una realidad que no es otra que la de ser el país donde menos se lee.

Así es como, desde febrero del año 2014, hasta mediados del año 2017, habían pasado más de tres años hasta que volví a recurrir al bueno de Marcelino. Y, debo ser honrado y contar como fue pues, si es cierto que nunca dejé en el olvido aquella conversación de “algún día” con Marcelino, también es cierto que fue la casualidad la que vino a cruzarse en mi camino, casi sin habérmelo propuesto. Ocurrió así, seguramente como ocurren todas las cosas importantes de la vida, sin haberlo planeado.

Un desencuentro con la administración del Ayuntamiento eldense, había promovido una agria discusión con el propio alcalde de la ciudad. Fue una reunión tensa, dentro de la cordialidad que Rubén, el joven alcalde de Elda, siempre tiene. Tanto fue así que, tras haberse limado las asperezas, el alcalde, como queriendo dejar patente su voluntad de apoyo al montañismo que representábamos, se ofreció a darnos todo el apoyo necesario si preparábamos una actividad popular con motivo del día internacional de la montaña que está fijado el 11 de diciembre.



Como estábamos en enero y teníamos todo el año por delante, la cosa quedó en un simple, ¡Vale! Ya hablamos. No debía saber el alcalde cuan cabezón soy cuando me propongo algo y allá por septiembre me presenté en su despacho a reclamar lo ofrecido.

Si alguien esperaba que aquel encuentro representase una sorpre-

sa, la sorpresa me la llevé yo cuando Rubén, no sólo reeditó su compromiso, sino que lo amplió convirtiéndome en el Quinito del cuento, el tonto del pueblo que se lio la manta a la cabeza hasta convertir aquella cuestión, sobre la que poco o nada sabía, en una cuestión vital.

Durante los primeros días, hablé con mucha gente que me fue dirigiendo hacia otra gente y esta a su vez a otra, hasta que tuve claro lo que hacía falta gracias sobre todo al altruismo (luego hablaré de esto) de toda la gente que, de inmediato, nos ofreció su ayuda. Además de Marcelino y el Grupo Pandetrave, Javier y Laura, de la Universidad Católica San Vicente Mártir, de Valencia, fueron el soporte técnico y la experiencia sobre la que pudimos apoyarnos. Y eso que, por aquel entonces, todavía no pensábamos en cuan responsabilidad conlleva hacerse cargo de la seguridad de personas con alguna diversidad funcional, pues mucha razón tiene Francisco Javier Bueno, el autor del *Manual de guiado de ciegos en montaña*, aseverando que si ya es preceptivo para cualquier montañero planificar y prever la seguridad durante cualquier excursión, para un montañero normal, con mayor meticulosidad habrá de hacerse cuando se trate de personas cuyas capacidades se encuentren de alguna manera mermadas.

Habíamos proyectado que la cumbre del Monte de Bolón sería el objetivo para esta primera jornada solidaria, una montaña de baja altura tan pegada a la ciudad de Elda que sus casas la asaltan por el Este y el Sur atacando sus primeros contrafuertes. Hace un tiempo definí así esta montaña para un libro, a modo de curioso diccionario de especiales palabras locales, titulado “ABCDElda”:

Bolón

Cierra por el Sur el horizonte de Elda y es, desde los albores del mundo, testigo mudo de avatares geológicos, históricos y sociales. Ubicado en el centro del corredor, antaño bañado por un Vinalopó más generoso, sus laderas conservan fosilizadas huellas del anterior lecho marino y en sus cuevas, de gastada roca caliza, dejaron huella los primitivos pobladores. Dio sostén a la espartería, influencia primera de una industria zapatera que hoy es seña de identidad, y ofreció sus mínimas canteras de donde extraer los “barrotes” para las aceras de la urbe.

Entre sus pliegues, atesora topónimos ensoñadores, como el Peñón del Trinitario, La Patá, Peñón de Rafa, el Barranco del Capuchino y más, en un territorio para montañeros y escaladores cuya cima es bicéfala. En la más rocosa, se pierde la historia de la cruz que la remata junto a leyendas de moriscos y tesoros enterrados. La otra cúspide, más alta y suave, alcanza los 656 metros, sirviendo de base para el salto en parapente y luz candente, cual mágico sueño en la víspera de Reyes, en irrenunciable serpiente de fuego, tan original y nuestra. Bolón es “el montesico de Elda”, del recordado Rafa Hernández y el mejor mirador del Valle.



La cruz que corona la cima rocosa y domina la ciudad.

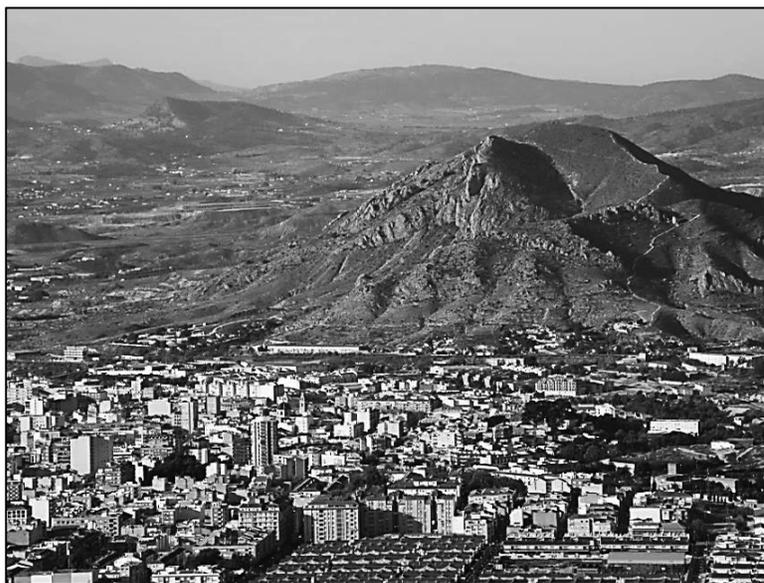
Seguramente, con independencia de la importancia que en otras épocas pueda haber tenido, la mayor peculiaridad de esta montaña, vigía perenne del Valle, se la dimos los montañeros allá por la década de los sesenta, del pasado siglo, al encender en su más alta cima una hoguera en la víspera del día de Reyes. Aquel primer año los habitantes del Valle vieron bajar con antorchas a un pequeño grupo de excursionistas, y comenzó a correrse la voz de padres a hijos y también entre los más pequeños, que aquellas antorchas eran la comitiva de sus majestades Melchor, Gaspar y Baltasar que llegaban desde oriente por las mon-



Dibujo de Florentino Caballero que ilustra una doble página del cuento.

tañas, guiados por la hoguera de la cumbre y bajaban acompañados por los montañeros, descendiendo por la que, desde entonces recibe el nombre de “Senda de los Reyes”.

Años después escribí un cuento infantil que narra los detalles de tal fábula, al que titulé *“El bosque de la Bola, la Leyenda de Bolón”*, sin imaginar que aquellos textos llegarían a arraigar todavía más, entre los niños, aquella historia que unos veteranos montañeros habían iniciado, tiempo atrás, igualmente sin proponérselo.



El monte de Bolón, pegado a la ciudad de Elda.

Resulta curioso cómo, las historias siguen unos paralelismos muy parecidos, pues a Bolón le ocurrió lo que a Tomás y la montaña también se vio asomada a una nueva vida negándose a la soledad pues, si antes eran pocos los que a ella subían, en busca de caracoles o esparto, desde la irrupción del montañismo en el Valle y tras aquel genial y original descenso en la víspera del día de Reyes, ahora suben por miles y se cuentan por cientos las antorchas que cubren desde la cima hasta la ciudad una guirnalda de luz que ya es merecedora del reconocimiento de Bien Cultural Inmaterial que a finales del 2018 acaba de solicitar el Excmo. Ayuntamiento de Elda.

El ejemplo aquí relatado bien puede valer para ilustrar cómo, lo que comenzamos como una jornada de Montañismo Inclusivo, subiendo hasta la cima de Bolón y otorgándole a esta montaña el nuevo entorchado de ser pionera en esta modalidad deportiva de montañismo en la Comunidad Valenciana llegó, también sin proponérselo, a “estimular” a mucha gente y como explica Tomás, en el colofón de su historia:

“Ahora y gracias a la tecnología, me dedico a escribir las experiencias vividas y animo a otras personas que como yo, nacimos con ciertas limitaciones, para hacerles ver y comprender, que no hay limitación capaz que te haga el no poder conseguir un objetivo en la vida, sea el que sea, y te tienes que aferrar a algo con tantas fuerzas, como yo lo hice en la montaña.”

Me resulta extraño que pueda decir yo lo mismo, ya que mi limitación ha sido la ignorancia y la despreocupación sobre la existencia de un problema de mucha gente que, como aquel recordado montañero invidente de mi juventud, valió la pena ¡y mucho!, el haberle conocido. Hoy lamento que mi diversidad funcional (todos la tenemos) me privase de conocer a más gente tan maravillosa como aquel Pedro Díaz Solera y lo triste es que, en todos estos años, nunca antes me lo había planteado, hasta aquella imagen de mutuas satisfacciones sobre lo más alto de aquella montaña de Bolón y no es consuelo, creer como creo, que tal merma funcional le ocurra a otra mucha gente.

Colaborar en remediarlo, es lo que pretende este pequeño librito que como verá el lector, ni mucho menos, puede competir con los estuendos manuales que nos han servido a nosotros mismos para construir este nuevo sendero de comprensión, como uno más de los “banderines de enganche” que el Montañismo Inclusivo va colocando a lo largo y ancho de la geografía española y, a juzgar por lo que otros con más cátedra aseguran, pueda valer también para todo un extenso mundo, habiendo sido España pionera en alguna de las preocupaciones que aquí nos ocupan. Ojalá, como ocurrió en aquel infantil cuento de Bolón, estos textos encuentren la fácil comprensión del lector. Entonces el paralelismo me parecerá completo.

No sé bien si mi despreocupación sobre estos asuntos, a pesar de llevar muchas décadas en el mundillo del montañismo, el alpinismo y la escalada, pueda venir también de una firme creencia que, desde muy jo-

ven, le empezó a quitar valor al intervencionismo bienintencionado, o sea, lo que la Real Academia de la Lengua Española define como altruismo.



La foto simboliza el nacimiento del montañismo inclusivo en la Comunidad Valenciana.

Vale la pena entrar a discutir un concepto que a buen seguro cada cual, en mayor o menor medida, interpretará de manera diferente, sin saber hasta qué punto ello influirá en su forma de entender la exacta definición del vocablo.

Altruismo: 1 (*Del fr. Altruisme*) Diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio. **2** (*Ecol.*) Fenómeno por el que algunos genes o individuos de la misma especie benefician a otros a costa de sí mismos.

En lo que a mí respecta, reconozco que vengo de un colectivo ya añejo del montañismo; una especie de humilde estirpe montañera que defiende la continuidad de una serie de valores que pase el tiempo que pase y venga la modernidad que venga, no tienen por qué desaparecer: compañerismo, honor, solidaridad... Valores nacidos durante los mil encuentros con la montaña, buenos y malos momentos que antaño se veían reforzados en aquellas largas conversaciones al calor de un fuego de campamento, hoy inexistente; caro tributo el pagado por causa de una mal entendida administración que metió en el mismo saco a turistas y a montañeros, incluyendo en su desprecio a las sociedades montañeras que durante mucho tiempo y ante la ausencia de responsabilidad

de la administración, habían sido las únicas en socorrer ante los incendios y otros males menores que, desde lejos, ha venido sufriendo la Naturaleza pues, antes de inventarse la palabra ecología, ya estábamos los montañeros cuidando de ella.

Y tuvo que ser, presumiblemente, en aquellas largas conversaciones metafísicas donde comenzásemos a discutir el vocablo en cuestión, concluyendo que el altruismo, encierra en realidad el oculto placer de sentirse útil, perdiendo con ello todas las cualidades que, según el diccionario, se le atribuye lo cual, nunca ha sido obstáculo para aceptar que ponerlo en práctica conlleva asumir la doble definición que ya quedó reflejada en la parte introductoria de este libro por la escritora Verónica Martínez:

“Convertir la felicidad de otra persona en mi propia felicidad.”

Concluyo con todo ello que no hay que perderse en querer saber si lo que se siente es altruismo o placer por sentirse útil pues, lo más importante es tomar la firme decisión de querer vivir la experiencia, convencido como también ahora yo lo estoy, de que vale la pena pues, más allá de la curiosidad por conocer o aprender, es posible que descubras impensables compañeros que van a enriquecer el concepto que ahora tengas de otras clases de diversidad funcional, distintas a las propias que todos tenemos.



La cumbre nos iguala y nos hace a todos mejores.

Esta reflexión me trae el recuerdo de las palabras que, según el periodista Juan Carlos Vázquez, en su libro *¡Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña*, se le atribuye a Maurice Herzog cuando respondió:

“Tú ves lo que no tengo, pero yo sé lo que tengo.”

En clara referencia a que solemos fijarnos en general en la discapacidad y no en las capacidades. Y es precisamente eso cuanto he querido dejar patente con estos textos pues no es menos cierto que el ser humano sabe encontrar siempre capacidades que puedan suplir otras carencias. Recuerda que eso mismo es lo que todos, en mayor o menor medida hacemos. Tal vez caigamos en el mismo error que el interlocutor de Maurice Herzog, quien a consecuencia de la montaña había sufrido amputaciones.

Más razón tenía Herzog cuando en la última línea de su libro *“Annapurna”*, un gran éxito mundial que narra la epopeya de la conquista del primer pico de más de ocho mil metros en el Himalaya:

Hay otros Annapurna en la vida de los hombres...

El recuerdo de mi experiencia en la montaña de Bolón, lo dejo en manos de Miguel Ángel Ibáñez, el compañero que dio conmigo unas breves lecciones sobre el manejo de la barra direccional, por las escaleras del edificio de la ONCE en Alicante, impartido coloquialmente por un monitor deportivo que accedió a ilustrarnos sobre las particularidades y algunas maniobras, de la barra de tres metros que le sirvieron luego, sobre la montaña, para poder desenvolverse, habiendo reducido los nervios de la primera vez.

Crónica de un pensamiento erróneo

Miguel Ángel Ibáñez Marco

Aquel día me adelanté a todo; al despertador, que guardaba un silencio sepulcral sobre la mesilla de noche, al sol, que todavía seguía oculto bajo mi almohada y a los acontecimientos que iba a vivir cuando la mañana comenzara a rodar de verdad.

Dentro de mi cabeza planeaban varios pensamientos, uno de ellos me trasladaba unos días atrás, cuando recibíamos en las instalaciones de la ONCE de Alicante las primeras nociones en el manejo de la barra direccional. El monitor pidió un voluntario para recorrer las instalaciones con los ojos vendados, de modo que el mismo que les relata estas líneas se ofreció sin dudar, ya que si iba a tener la responsabilidad de guiar a alguien con deficiencia visual, antes debía meterme en su piel. No fue fácil recorrer pasillos y escaleras arriba y abajo, pero poco a poco, las voces de Juan Manuel Maestre y Maruja Perea, encargados de guiarme a cada extremo de la barra, me fueron transmitiendo las órdenes y sobre todo la confianza necesaria para progresar en total ausencia de luz por un lugar en el que nunca antes había estado.

Otro de los pensamientos que merodeaban en el interior de mi cabeza se revelaría más tarde como un concepto erróneo de la actividad que íbamos a llevar a cabo, pero para darme cuenta de ello, antes tenía que vivir la experiencia.

Aquella mañana de diciembre, inusualmente fría en nuestras latitudes, me hizo pensar que gran parte de la gente declinaría participar, evitando así ingerir la semilla de un buen catarro que crecería días más tarde. Sin embargo me equivoqué y a la hora marcada de antemano, la

Plaza de Colón de Elda, donde montamos nuestro “Campamento Base”, era un hervidero de gente dispuesta a aportar su granito de arena en una actividad pionera en nuestro valle. Puede que un radiante sol que suavizaba la sensación térmica, y que estuvo presente durante toda la mañana, ayudara también en la importante asistencia.

Por encima de las casas del casco antiguo asomaba la silueta del Monte Bolón con sus sendas marcadas como cicatrices imborrables, y es que todo el mundo sabe de cuan potente es la huella del paso de Sus Majestades de Oriente a lomos de sus camellos, y de todo el séquito que les acompaña cada tarde del 5 de enero para traer al valle la felicidad de niños y no tan niños.

Una vez estuvo todo dispuesto nos dirigimos hacia el “Campo I”, situado en las inmediaciones del Polígono 25, donde nos organizamos para acometer la ascensión a cima. Llevaba varios días explicando con orgullo a amistades y familiares en qué iba a consistir la actividad, y ahí era cuando de mi boca salía a la luz ese concepto equivocado del que os hablaba unas líneas más arriba:

–Vamos a subir a gente con distintas discapacidades a Bolón – decía yo entusiasmado y equivocado, más adelante sabréis el porqué, aunque quizás ya lo intuís.



Durante los preparativos.

Entre la asistencia de público había componentes de distintos clubes de montaña locales y foráneos, ya que tres miembros del Club Pandetrave de León nos acompañaron y ayudaron con una dedicación y entusiasmo digna de admiración. También contamos con la presencia de representantes de entidades colaboradoras, autoridades locales, gente anónima que quiso participar, y cómo no, los “beneficiarios” de la actividad, otro concepto erróneo que el día se encargaría de corregir sin rencor alguno.

Poco a poco los grupos se iban definiendo y a la barra direccional que yo mismo había montado, se unía Ángel Campayo. Después apareció ella, Sara Luna, de quien sabíamos poco más que llevaba consigo una minusvalía visual. Una vez el grupo estaba formado, sólo cabía esperar el pistoletazo de salida, que llegó en breve. Los primeros pasos fueron más lentos que mi ritmo cardíaco, pues la responsabilidad de hacer las veces de guía lo hacía latir con prisas. La cordada se extendía por la ladera de Bolón como una serpiente dibujada en mil colores que reptaba a buen ritmo hacia la cima mientras la ausencia de nubes se convertía en un guiño del cielo, el éxito estaba asegurado de antemano.



La excelente preparación física de Sara.

Avanzábamos a buen ritmo cuando Sara comenzó a agitar la barra direccional.

–Estos guías que me han tocado son unos sosos y aún encima van lentos.

Decía ella en voz alta en tono amable y guasón. Y no le faltaba razón, ya que Ángel y un servidor íbamos tan concentrados en guiarla lo mejor posible que apenas éramos capaces de crear un ambiente distendido y ameno entre los tres, sin embargo su comentario fue el estímulo que transformó nuestra actitud y nos permitió comenzar a disfrutar más relajados, aunque sin bajar la guardia.

Tanto unos metros por delante como por detrás, progresaban también quienes por no poder ascender por su propio pie, subían en las sillas Joëlette. Cada cierto tiempo la cordada paraba para tomar aire y reagruparse, ya que en esto de la progresión en montaña es importante mantener el grupo unido y ser consciente en todo momento de que el más lento no puede alcanzar al más rápido, pero sí al contrario, recalcando así la solidaridad como uno de los principios del montañismo en todas sus disciplinas.

En una de esas paradas, llegamos a un collado donde la senda se encaminaba con descaro ya hacia la pequeña planicie que separa la cima del promontorio rocoso que sustenta la enorme cruz que se divisa desde las calles de la ciudad de Elda, estábamos ya en un improvisado “Campo II”. A partir de aquí, con la presencia de la cumbre colgada casi sobre nuestros hombros, todo fue rodado, y es que no hay nada en la montaña como cruzar miradas con la cima que se pretende alcanzar, una vez la distancia ha menguado y el éxito se acaricia con las yemas de los dedos. Sara tiraba de nosotros con ímpetu e ilusión y el primero de mis conceptos erróneos se venía abajo, pues aquello de que íbamos a subir a gente a Bolón, carecía ya de sentido alguno. Aquí nadie subía a nadie, subíamos todos juntos por aquella senda de tierra blanca, fina y volátil.

Unos metros más arriba, llegábamos a la ante cima, o a lo que ya podíamos considerar como el culmen del propósito de aquella jornada, estábamos en un imaginario Campo III. La ciudad de Elda y el pueblo de

Petrer, se extendían bajo nuestros pies como una alfombra de hormigón que habíamos cambiado por la luz resplandeciente que iluminaba la montaña, y quienes no habían subido nunca allí, se emocionaban, y nosotros con ellos lo hacíamos también. Fue quizás, pese a no haber llegado a cima, el momento más emotivo del día, donde los abrazos, las felicitaciones y las lágrimas, humedecieron muchos de los rostros presentes, sin embargo la hazaña no acababa ahí, Sara nos confesó, como en una tímida petición, que le gustaría llegar a la cruz, y Ángel y un servidor no dudamos en acercarnos hasta allí con ella, de modo que nos encaminamos cresteando, con sumo cuidado, hacia el símbolo que corona Bolón, donde al llegar a su base, emocionada, nos dijo:

–Ya veréis cuando le diga a mi hijo que he estado donde los Reyes Magos, no se lo va a creer.

Y tras escuchar esas palabras de su boca, un nudo se apretó en mi garganta.

Al regresar con el resto, el grupo ya se organizaba para subir ahora sí, a la cima, al lugar donde cada 5 de enero se enciende la gran hoguera que ilumina el inicio de la cabalgata de los Reyes Magos de Oriente. Sólo nos separaban unos escasos metros, de modo que siguiendo la inercia de la actividad y contagiados del espíritu montañero se consiguió coronar lo más alto, donde se repitieron las alegrías y las cámaras se encargaron de dejar pruebas gráficas de la hazaña conseguida en aquella fría mañana de diciembre, pero el éxito absoluto de toda expedición no se materializa en la cima, sino en el momento en el que toda la expedición regresa a salvo al punto de inicio, así que nos pusimos manos a la obra y comenzamos un descenso no exento de dificultades en algunos puntos del itinerario. Nuestra compañera Sara, exultante, volvía a agitar la barra direccional y nos confesaba sus ganas de apretar el ritmo y descender corriendo, momento en el que nos enterábamos que la chica con la que estábamos compartiendo actividad era miembro destacado del equipo nacional de atletismo paralímpico, y entonces me temí que saliera corriendo, pues si lo hubiera hecho, a mí, con toda seguridad, me hubiera sido imposible seguir su paso, pero lejos de que sucediera así, seguimos con paso firme y a ritmo más ligero que a la subida, pues entre los tres habíamos ganado confianza mutua.

Con una mezcla de satisfacción y ganas de más, llegamos al lugar de partida, donde de nuevo se repartieron abrazos, alegrías y agradecimientos mutuos. Ahora sí, podíamos decir que la expedición había sido un éxito. Ya terminada la actividad, regresaba a casa con los conceptos, que a primera hora eran erróneos, transformados para bien, y es que aquella mañana no subimos a nadie a la cima de Bolón, porque nadie sube a nadie, sino que cada uno sube empujando en la medida de sus posibilidades con los pies, con la cabeza o con el alma, y tampoco nadie en especial fue beneficiario o beneficiaria de esta actividad inclusiva, sino que todas las personas que participamos de aquello, recibimos una gran lección y un gran regalo. Ahora pues, sólo queda fijar un nuevo objetivo e ir a por él con decisión, porque de eso trata la vida, de superar obstáculos, de romper barreras y de fijarse metas continuamente.



Regresando de la cruz.

Resiliencia

Isabelo Gómez de Mora

“...La opción sensata siempre es bastante popular. Implica responder a desafíos concretos y determinar la vida propia en términos de una actividad de flujo que tiende hacia los fines materiales. Entre sus ventajas está el hecho de que las reglas son comprendidas por todos y esta retroalimentación es clara (desear la salud, el dinero, el poder y la satisfacción sexual raramente levanta controversias) ...La razón más importante por la cual es tan difícil alcanzar la felicidad es que el universo no fue diseñado pensando en la comodidad de los seres humanos”.

De la obra “FLUIR” de Mihaly Csikszentmihalyi

I

Nos dirigíamos a casa de un “viejo” y gran amigo a felicitarlo por su ochenta cumpleaños. La idea era felicitarlo en su casa de campo, darnos un baño en la piscina y luego, cuando el sofocante calor amainase, invitarlo a dar una vuelta por alguna de esas montañas, también “viejas y amigas”. Una vez allí, recordar batallitas vividas por esas montañas de Dios... Y por qué no decirlo, fantasear con futuros proyectos como si los años y el bisturí no hubiesen pasado por ninguno de nosotros. Ni qué decir tiene que era una sorpresa que decidimos dar a nuestro amigo.

Pero no sólo había una sorpresa. Me lo soltó a bocajarro: *Isabelo me gustaría que escribieras un capítulo de un libro colectivo que estoy preparando sobre deporte inclusivo y montañismo. Bueno, para ser más exactos él me dijo: “quiero que me escribas un capítulo sobre psicología,*

minusválidos, ciegos... y montañismo". Mi amigo, esto de la semántica tecnicista y cambiante, en cuanto a las diversas formas de llamar a las personas con disfunciones más o menos graves, le cae un poco de lado y la verdad es que parte de razón tiene. Se hizo un sonoro silencio y la conversación frenó en seco, al mismo tiempo que llegábamos al campo de Miguel para felicitarlo. Mi amigo Maestre es un artista en esto de manejar los tiempos.

¡Piensa Isabelo, piensa! Mientras ellos nadaban unos largos en la piscina para aliviar el calor sofocante de este día de agosto.

¿Cómo abordar el reto si es que decidía asumirlo? La verdad es que parecía interesante la propuesta. Pues se oyen cosas por ahí que, a mi modo de entender la psicología y su hermana la sociología, me dejan bastante perplejo. No es menos cierto, sin embargo, que yo tengo una visión personal de estas dos "ciencias", no demasiado ajustadas a la norma científica. Vaya, que discrepo en ciertas cuestiones o teorías que circulan por algunas cátedras del lugar.

Nuestra duda aún persistía. ¿Miguel aceptaría el reto? Si aceptaba, aún debíamos completar el equipo expedicionario necesario para que el evento tuviese resultados satisfactorios. Si no aceptaba, todo quedaría en unas cervezas a la sombra de la higuera.

Yo observaba a Miguel pensando en mi propuesta, al tiempo que Maestre planteaba a Miguel un reto similar. Su cara cambiaba por momentos, como si en su mente renacieran momentos o imágenes felices



Miguel Verdú en la Cresta de Castellet, 1979.

de los muchos que habíamos vivido en el pasado. Miraba a un lado y a otro como queriendo encontrar asideros físicos o mentales para aceptar la propuesta, pero conociéndolo como creo conocerlo, estaba seguro de que su autoestima estaba analizando minuciosamente cada detalle de la propuesta.

Unos instantes después, en silencio, Miguel iba agrupando y ajustando elementos a su favor. Unos físicos, que eran muy evidentes, y otros emocionales, que no lo eran tanto. Aun así, para quien ha conversado largo y tendido bajo la luz de las estrellas por medio mundo con él, la seguridad en su esperado sí no era total. Estando en esas, Miguel soltó así con su tono característico: “¡Nos vamos o qué! No me gustaría que se nos eche la noche encima”.

*

II

Recogimos al tercer miembro del equipo, es decir a Vicente, mi amigo del alma, el “Gnomo del Cid”, y comenzó la aventura. Él es el tercer miembro de esta improvisada expedición de un día de agosto de 2018.

Mis pensamientos iban tomando forma para poder dar una respuesta coherente a mi amigo Maestre. Aun así, no terminaba de tener claro cómo abordarlo. Mis dudas eran lógicas pues nunca me he visto en este brete.

Una duda asaltaba aún mi mente. Las dos formas distintas en las que podía afrontar el reto dirimían sus últimas conclusiones en mi cabeza.

Una de las formas consistía en la pura técnica, la científica la “guay”. Consultar citas de autores consagrados en psicología y sociología y exponer sus conclusiones adaptadas a mis técnicas terapéuticas y quedar como erudito profesional y fiel servidor y cumplidor de las normas establecidas por la American Psychological Association (APA).

La otra opción, trataba de tirar de vivencias personales, propias y ajenas, dada mi condición de montañero de esos que llaman de “toda la vida” y cómo no, de mis años de experiencia como terapeuta en el mundo de personas con trastorno mental grave.

En las conductas humanas puedes encajar multitud de teorías que ayudan a la supervivencia diaria y todas tienen cabida. Hay demasiados esquemas cerebrales que, hoy, simplemente son desconocidos. Son muchos los “ramales” que se deben manejar si realmente queremos abordar de forma seria la conducta humana y el compromiso con la vida. La Neurociencia aún tiene mucho que decir y el conocimiento científico del pasado mucho que revisar.

Bien, expuestas, así las cosas, me decanto por la segunda, ya que, por mi forma de ser, parece la más sensata, aunque también la más expuesta y trabajosa. Hay que pensar mucho y sacar a pública subasta mis propios pensamientos, mis razones más íntimas, en las que dirimo mis propias contradicciones psicológicas, divinas y también las humanas ¿Qué sería de nosotros sin las contradicciones y esas “pequeñas mentiras” que nos liberan de la presión constante del batallar diario?

Los años, las vivencias, las lecturas, y esos estudios “científicos” me han ido conduciendo por sendas muy diversas, conformándose en mí un traje de corte ecléctico y alejado de las aseveraciones únicas que, no dejan hueco a la razón del que camina a tu lado. Cuanto menos, de los predicadores de verdades absolutas ¿Quién sabe en verdad?

En fin, ya me gustaría saber a mí quién soy, o simplemente cómo soy. Pero sí hay cosas que tengo muy claras, quién no soy, lo que no quiero hacer y por qué sí quiero seguir peleando, por un algo nuevo, algo “por venir”. Sólo lo nuevo, la libertad de pensamiento, el respeto mutuo, la voluntad y sobre todo el cambio personal, harán posible el milagro de lo nuevo, de ese “por venir”.

Somos agentes vivos de la naturaleza y, por tanto, casi nada es estable y eterno en nosotros. Lo que, a nivel coloquial, viene denominándose como, “nada es blanco o negro, sino del color del cristal con que se mire”. Lo que hoy es adaptativo mañana puede no serlo y al revés. Somos auténticos equilibristas en un circo que cada día muta sus anclajes. No cesamos en ningún momento de estar en movimiento. Siempre estamos a la búsqueda de ese “equilibrio inestable” que, para-

dójicamente, se supone que debe proporcionarnos la estabilidad emocional deseada, la felicidad.

Pero vayamos al meollo de la cuestión. Para ello, no me negaréis, que antes de adentrarnos en estos terrenos pantanosos que pretendemos atravesar, sería muy necesario aclarar los conceptos semánticos más relevantes del vocabulario en el que nos vamos a mover.

Podría darse el caso de unos estar pregonando la necesidad del esfuerzo y el trabajo para conseguir el cambio social y, otros, por el contrario, estar defendiendo que la compasión, el sacrificio compartido y el altruismo totalmente desinteresado son los principales recursos estratégicos para cambiar las conductas acomodadas y poco dadas al abandono de la zona de confort.

Por tanto, reflexión y tranquilidad, hermanos. Separemos el grano de la paja. Porque en estos tiempos de abundancia de “casi todo” podría darse el caso de morir de sed en plena inundación. Cada cosa a su tiempo y en las dosis adecuadas.

*

III

¿Lo llevamos todo?—Preguntó Vicente.

—Sí, sí... Bueno yo creo que sí —le respondí— otra cosa es que lleguemos.

—“Che”, qué cosas tienes Isabelo. Este tiene más fuerza que un toro —a lo que Miguel añadió:

—Virgencita, virgencita que me quede como estoy.

Maestre se limitó a reír sin desvelar el itinerario de la expedición. Hoy tenemos a nuestro alcance infinidad de recursos y medios para dar soluciones válidas a los problemas que, en la mayoría de los casos, hemos creado nosotros mismos.



En la cumbre de Camara, 2018.

Por otro lado, existen los lobbies mercantilistas, la abominable burocracia del estado creada y alimentada por nosotros y nuestra propia inconsciencia que nos ata de pies y manos obstaculizando soluciones viables que están al alcance de todos.

De no ser por estas barreras que nos hemos ido imponiendo a nosotros mismos por miedo a lo desconocido, sería difícil calcular donde estarían hoy nuestros límites como sociedad.

¿Qué es psicología? *“La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que le rodea.”*

¿Qué es diversidad funcional? *“Este término se ajusta, de forma positiva, a la realidad en la que una persona funciona en su día a día de manera diferente o diversa a la forma en que lo hace la mayoría de la sociedad.”*

¿Qué es voluntad? *“Intención, ánimo o resolución de hacer algo. Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.”*

¿Qué es el miedo? *“Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea. Angustia por un riesgo o daño real o imaginario.”*

¿Qué es egoísmo? *“Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace entender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás.”*

¿Qué es trabajo en equipo? *“El trabajo hecho por varios individuos en el cual cada uno realiza su tarea con un objetivo común y este debe tener a su vez una estructura organizativa que favorezca el desarrollo conjunto y cooperativo del trabajo.”*

¿Qué es altruismo? *“Diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio.”*

¿Qué es deporte? *“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”*

“También podemos definirlo como recreación personal, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.”

¿Qué es competitividad? *“Rivalidad para la consecución de un fin.”*

¿Qué es una organización? *“Asociación de personas regulada por un conjunto de normas en función de determinados fines.”*

¿Qué es una ONG? *“Organización de iniciativa social, independiente de la Administración pública, que se dedica a actividades humanitarias, sin fines lucrativos.”*

¿Qué es una federación? *“Unión o asociación entre personas o grupos sociales para lograr un fin común.” “Organismo o entidad resultante de esta unión o asociación.”*

¿Qué es resiliencia? *“Es la capacidad que tenemos los humanos de enfrentar situaciones adversas, adaptarnos a ellas con flexibilidad, y salir fortalecidos de ellas.”*

¡Ah!, como casi siempre, olvidamos al principal actor de la contienda dialéctica, por llamarle de alguna forma a esta reflexión sobre el

deporte inclusivo en la montaña. Este elemento fundamental, no es otro que el propio usuario, es decir, la persona que decide cómo gestionar su vida a sabiendas de sus desventajas sociales, físicas o psíquicas, con o sin la etiqueta de diversidad funcional.

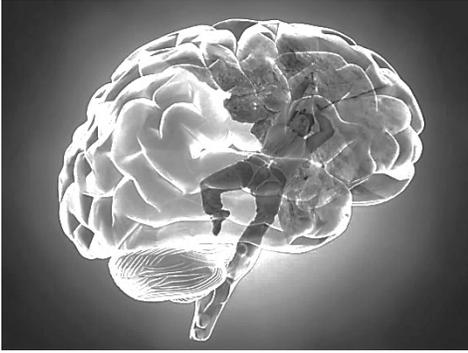
*

IV

Una vez enumeradas las variables más relevantes que intervienen en el “juego” y llegados a este punto del estímulo proporcionado por mi amigo Maestre, toca analizar la cuestión para que la respuesta sea lo más clarificadora y ajustada a “la razón” ¿O debería decir “tu razón”, la “razón” de cada individuo en particular?



Durante una travesía por la Sierra de Gredos, 1979.



Mi amigo Vicente, “El Gnomo del Cid”, él y yo hemos discutido sobre muchos temas, aunque muy pocas veces sin llegar a consenso más pronto que tarde. Una de ellas fue con relación al egoísmo. Nos costó gastar muchas palabras para consensuar una teoría que nos fuese útil a la razón común de ambos. Y es que no es nada

fácil, por cotidiano que parezca, llegar a acuerdos de consenso cuando profundizamos en las raíces del “egoísmo” como conducta humana. Con Miguel la cuestión cambia. Llegar a acuerdos de pensamiento es más complejo en la totalidad de asuntos, pero nunca imposible. Cosa edificante cuando se hace desde el respeto, pues siempre quedará ese regusto amable de su actitud estoica ante la vida. Él siempre ha creído en muy pocas cosas que, él mismo, no pudiese gestionar. Quizá sus conductas, han tenido mucho que ver con su infancia, la vida le regaló muy pocas cosas, en la “España rural”, en la que casi todo estaba por hacer. Miguel optó por el afrontamiento, por luchar frente a la opción de “huida” o escape que, a primera “vista” parece lo razonable y sensato cuando además tienes algún problemilla fisiológico. Quizá aquí esté el meollo de la cuestión. Somos muy distintos los unos de los otros y, ante esta tesitura, se hace complicado establecer reglas generalistas en el comportamiento humano y, más aún, si este está relacionado con los deportes de montaña. Lo de diversidad funcional lo dejamos para otro momento. Los montañeros siempre hemos tenido muy claro esto de la diversidad. Unos han despuntado en la escalada y otros en la diversidad de faenas rutinarias a desarrollar en las expediciones. Lo importante siempre ha sido la cohesión del equipo. La unidad de acción frente al objetivo común marcado. Siempre he dicho que dentro de cada alpinista hay un psicólogo encriptado.

Cada individuo tenemos una estructura jerárquica en nuestro cerebro que, dependiendo de sus vivencias y/o aprendizajes, desarrolla unos procesos mentales que derivan en unas respuestas u otras ante un mismo estímulo dado. A su vez, los diferentes entornos operantes también influyen condicionando sustancialmente las respuestas de cada

individuo en un momento determinado u otro de su vida. Si todo esto es así, y parece tener ciertos visos de realidad, podemos concluir que vivimos en un “carajal” poco apto para personas indecisas y/o miedosas.

Por ello, parece obvio que una de las mejores brújulas para no perderse en este bosque, oscuro y denso, sean nuestras emociones (las emociones derivan en sentimientos, son respuestas asociadas a un estímulo determinado) y por supuesto no dejar de lado el alimento de nuestro “ego”. Sin él, no seríamos nada ni nadie.

Todos los seres humanos necesitamos sentirnos parte importante del grupo, de no ser así la apatía social acabaría con nosotros relegándonos a la nada. Hace falta tener una personalidad muy fuerte y con las ideas muy, muy claras para sobrevivir al ostracismo social.

Una vez hechas estas dos observaciones sociológicas, ¿Dime tú qué conductas deseas realizar en apoyo a personas “etiquetadas” en “diversidad funcional”?, si tú, persona libre de etiquetas, no te sientes empoderado y con las competencias necesarias para ser apoyo útil de esa parte social “etiquetada”. Es más, considero imprescindible estar abierto a recibir de ellos, con humildad, las pequeñas y grandes lecciones que cada día nos van a dar sin ningún género de duda.

Ellos con sus miradas, sus exclamaciones y sus gestos nos pondrán a cada instante retos que para nosotros pasan desapercibidos en el día a día de nuestra arrogancia pueril. ¿Qué podríamos hacer si no se dan estas premisas expuestas? Ya te lo digo yo. Nada, absolutamente nada. Sólo impedir su progresivo caminar y restar condiciones a su desarrollo personal dentro de su grupo de iguales.

O nos sentimos parte de ellos e interactuamos con ellos como unos más del grupo de iguales, o mejor que nos dediquemos al cultivo de la trufa, que nos reportará mayores satisfacciones personales y, de paso, aireamos nuestras “mientes”.

Nuestras prisas, nuestro estilo de vida, nuestro “distrés” (estrés negativo que produce enfermedad), cada vez más en alza, nos impiden disfrutar de esas pequeñas cosas y vibraciones, inadvertidas para nosotros, pero a su alcance desde una silla de ruedas o la ceguera más abso-

luta. Es un mundo paralelo al que es difícil acceder con total plenitud de conciencia. Puede darse el caso, incluso, de empatizar tanto con ellos que, si no estamos muy atentos, podríamos caer en una trampa tan sutil como peligrosa y querer manipular sus vidas, sus sentimientos, sus emociones... ¡Ojo! que de buenas intenciones están los hospitales llenos.

No es menos importante “desaprender” que aprender. Cuando las evidencias nos muestran la cola de errores acumulados, sería de personas inteligentes desaprender las lecciones erróneas aprendidas e iniciar nuevas rutas y, quizá, hasta con distintos compañeros de viaje. Pero no parece que este sea el comportamiento más coherente en nuestras sociedades neoliberales en donde todo versa en torno a la economía de mercado, al consumismo, al tanto “produces” tanto vales. Perdón, tanto tienes tanto vales. Debería bastarnos una simple reflexión para dar cabida en lo más íntimo de cada uno de nosotros qué cuestiones son las verdaderamente importantes para la vida, para nuestra estabilidad emocional; a qué cosas es mejor no prestar demasiada atención y a cuáles sí. Tener la plenitud de conciencia de que cada estímulo lleva asociada una respuesta y, además, diferente para cada individuo. Cuando no sea así, mejor parar, observar, reflexionar y obrar en consecuencia a lo razonado, no vaya a ser que nos quieran orientar hacia un vórtice alucinante, virtual, sin retorno, sin respuesta, sin fin... Cuando una montaña se hace esquiva, todos los alpinistas inteligentes saben que lo más prudente es desistir en el intento y aguardar a que en un futuro próximo sea más receptiva con nosotros o, simplemente, a que nosotros nos hayamos hecho merecedores de ella. A veces precipitamos el fin, bien por despecho o por desconocimiento de los engranajes del sistema cerebral.

Permitidme una reseña curiosa al respecto.



Es verídica, ocurrida en la Mancha Toledana. Le ocurrió al amigo Florentino cuando en sus años de investigación “científica”, ya de niño, se planteó una hipótesis lógica para ver qué ocurría. Se dijo: ¿Qué ocurrirá si no tapo hoy con el viejo

ropón los ojos de la mula mientras da vueltas y vueltas alrededor de la noria, como cada día? Puede no ocurrir nada distinto. O bien pueden ocurrir “n” sucesos. Veamos... Comentaba Florentino, muy serio él, que no había dado más de cuatro o cinco vueltas la mula alrededor del pozo de Camino Hondo cuando esta entró en un estado de “locura transitoria” que, de no haber estado al quite y presto en la ejecución de salvamento, el pobre animal hubiese dado con sus huesos en el fondo del pozo del mismo.

En psicología se le suele denominar a este tipo de conductas “indefensión aprendida” consistente precisamente en eso, en que la respuesta elaborada por el sujeto o “animal” se inhibe ante situaciones aversivas y/o dolorosas. O bien, dicho de otro modo, que las diversas respuestas dadas ante un mismo estímulo no te reportan efecto positivo alguno, llegando a proporcionar en el sujeto estados de ansiedad, depresión, miedo o incluso “locura transitoria”. La práctica del deporte inclusivo de montaña debe darse con las mejores condiciones emocionales posibles por los diversos sujetos implicados en la acción. Debe haber un entrenamiento global del sistema, un conocimiento exhaustivo de todos los miembros del equipo, del instrumental técnico y psicológico si la duración del evento se prolongase en días y condiciones adversas. Todos los miembros del equipo deben estar en comunión absoluta con el objetivo marcado, sea de mayor o menor envergadura.

La voluntad es otro elemento que tiene mucho que decir al respecto que nos ocupa. En la voluntad están las esencias del éxito. También es cierto que por mucha voluntad que tenga un tetrapléjico, le va a ser muy difícil sentir la brisa fresca de una cumbre de alta montaña si pretende ascenderla por sus propios medios. La cuestión cambia por completo cuando a la voluntad personal del usuario se unen otras voluntades en forma de trabajo en equipo para dar los apoyos necesarios en la consecución de un mismo fin. Ya sea para sentir la brisa en la alta montaña o inundar las retinas de color con la paleta inabarcable de un atardecer en lo alto de un risco o con las olas en el borde de un acantilado.

Estas conductas de apoyo a personas con “déficit funcional” no tienen tanto de “altruismo” como pudiésemos pensar a la ligera. Sí, in-

dudablemente son muy útiles a las personas en “déficit funcional”, pero no son menos útiles para las personas que ejercen de apoyo en la consecución de metas deportivas en la extensa gama de deportes inclusivos que hoy oferta el calendario, tanto en la montaña como en otras disciplinas deportivas. Lo verdaderamente genial es ser copartícipes de unas emociones que generan bienestar y ausencia del dolor. Las endorfinas, la serotonina y otras sustancias segregadas por el cerebro, dan paso a un torrente colectivo de emociones positivas y que a veces, producen estados previos al éxtasis espiritual en la alta montaña, amplificado quizá por la disminución de oxígeno en sangre. Por ello digo que, de “altruismo”, lo justo y necesario. Estas sinergias emocionales compartidas son tan fructíferas para una parte del equipo como para las otras.

En definitiva, cada individuo, se considere del grupo que fuere, etiquetado o no, obtendrá los recursos sociales necesarios para la obtención de sus metas, en relación directa, a su voluntad, trabajo personal y al número de “apoyos” que sea capaz de conquistar para sí en su entorno más inmediato. Y cuando digo apoyos, no solamente me estoy refiriendo a personal voluntario u ONGs, sino a recurso técnico y económico. Deliberadamente he posicionado lo económico en último lugar porque así lo creo firmemente. Los recursos económicos sólo son dinero, vil metal y el dinero es fácilmente sustituible por trabajo, ideas, esfuerzo y voluntad humana.

Llegados a este punto, sí creo necesario hacer mención de las federaciones deportivas, en nuestro caso a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana FEMECV, como organizaciones que se ocupan de agrupar esfuerzos y recursos de sus federados para, en la medida de lo posible, facilitar recursos específicos para el desarrollo de los deportes inclusivos de montaña. No es fácil acceder a este tipo de recursos de forma personal.

*

V

El sol no cesa en su rumbo hacia el ocaso. Vicente nos conducía inexorablemente hacia las alturas a la vez que la discusión en el pequeño habitáculo no cesaba.

Ya tenemos una larga trayectoria de vida a nuestras espaldas, tanto en la montaña como en la vida misma y, por tanto, los puntos de vista ante un mismo estímulo, aunque diversos, no están tan alejados como lo estuvieron años atrás. La vida se ha ido encargando de quitar a cada uno nuestra máscara protectora personal, dejando al descubierto nuestras realidades, nuestras virtudes y esos despojos que cada día luchamos por desprendernos de ellos. Cada uno sabe sobradamente cuáles son sus “pecados capitales” y sabrá cómo gestionarlos hasta el final de sus días. En fin, en esas andábamos cuando Maestre dijo a Miguel: *“te habrás engrasado bien la pierna, ahora nos toca andar hasta la cumbre”*. A lo que Miguel con toda tranquilidad le contestó: *“querido, ayer estuve andando toda la tarde y haciendo pruebas en ribazos de Camara (Montaña de Elda)*. Mi mirada hacia Maestre fue instintiva a la vez que de mi boca, salía la frase *¿así que secreto, no?*, y es que aquí, el más tonto hace relojes.

Son pequeños manejos en la gestión del tiempo de mi amigo Maestre.



Aquella tarde en los Chaparrales, 2018.

Todos, absolutamente todos, tenemos competencias diversas y que cuando decidimos unir las de forma cooperativa se producen sinergias que fructifican en tránsitos prolongados de felicidad colectiva. Por ello, cada uno somos diferente a los demás. A esto se le llama diversidad. Diversidad somos todos y cada uno de los seres vivos que vagamos en busca de libertad y felicidad. A mi juicio, los dos anhelos que mueven el mundo.

Dice la ciencia que en la diversidad reside la esencia de la vida. La vida como elemento regenerador, como sustancia que se supera a sí misma para crecer, evolucionar y superar cotas y obstáculos que el medio le va proponiendo. Y no solamente los que el medio le propone, sino los que ella misma se propone con el firme propósito de supervivencia. Pero no siempre es así. Toda regla tiene su excepción. Su contrapunto.

Hay individuos con “déficit motor” que los ves escalar en vías de grado superior y no te queda otra que pensar, ¿si con una sola pierna es capaz de superar esta graduación, de qué no sería capaz con las dos? Sigues pensando... y te planteas, si yo con las dos y otra más que tuviese, nunca he sido capaz de superar estos pasos de sexto grado... ¡Uff! Son personas que decididamente toman la opción de afrontamiento o ataque ante la adversidad.

Pero hay también quien piensa que para superar los retos que el entorno les va proponiendo en su trayectoria vital lo mejor es dejarse llevar. Simplemente fluir, fluir al igual que las aguas de un río. Unas veces nos veremos arrastrados por vertiginosas torrenteras y otras veces, flotaremos en remansos de paz, son las cosas que a cada uno le toca vivir y se conforma con ello. Así, dicen ser felices. Nada que objetar. Para ellos su única misión en la vida es saber adaptarse a las circunstancias del momento y sobrevivir que, en definitiva, es de lo que se trata. A ellos, quizá no les merezca la pena luchar, superarse ante la “adversidad” y compartir experiencias de riesgo en la montaña, al igual que en otros diversos juegos deportivos que ejercitan el ánimo y te ayudan a movilizar energías atrofiadas a consecuencia de un accidente vital sufrido. Es su opción y muy respetable. Toman la opción de “huida”. También hay quien piensa que no parece muy objetivo ir en contra de lo que nos depara el destino. Pues este destino que a primera vista nos puede parecer una tragedia, también puede pensarse que sea un hecho que

inhibe un suceso de mayor tragedia personal o colectiva. Es aquello de: *“No hay mal que por bien no venga”*. Aunque, cabría apuntillar que, al final, de una forma o de otra, antes o después, siempre afrontaremos las consecuencias de la decisión asumida. Con lo cual, esa aparente huida, no es más que la postergación del afrontamiento o un autoengaño, queramos o no, siempre tomamos decisiones.

En definitiva, la diversidad en la toma de decisiones es plural y amplia, es un abanico que a todos ampara en las horas de mayor bochorno vital.

Es aquí, donde entran en juego las trampas o jugarretas que nos hace el cerebro. Nuestra atención debe ser extrema en estas comparaciones que de forma rápida nos plantea la mente. Introduzcamos siempre la razón, el análisis, nuestro propio criterio y la ciencia. Muchos de los accidentes emocionales y/o físicos son debidos a unas neuronas que son muy copionas, por no decir envidiosas. Tanto es así que se las llama neuronas espejo. A nuestros cerebros lo que más les gusta es aprender, son máquinas neuronales que fagocitan todo tipo de información; se puede decir que se han creado y se siguen replicando a sí mismas con la única función de aprender más y más, crear; crear información y evolucionar. Dichas neuronas son de infinita utilidad para el aprendizaje. Sí, sí, todo tipo de aprendizajes de los “buenos hábitos” y de los “malos” también.

Esto de hablar de buenos y malos, en sociología y psicología, a mí personalmente, no me agrada demasiado, así que cambiemos los términos por aprendizajes adaptativos y aprendizajes desadaptativos, ahora sí. Esto, sí me gusta.

¿El miedo es malo? Sí y no. El miedo nos protege, es necesario, nos pone en alerta ante lo desconocido. El miedo excesivo sí es malo, este paraliza y no deja avanzar ni personal ni socialmente. Bien, visto así, esto parece una conversación de besugos. Pues sí y no. Esto es muy psicológico, no me lo podéis negar. Vayamos por partes.

Contradicción aparente es lo que yo llamo verdades en vías de desarrollo. ¿Qué es una verdad en vías de desarrollo? El tiempo que

transcurre en la maduración o desarrollo de una pre-verdad hasta convertirse en verdad para ti. Este siempre estará en relación directa con el tiempo necesario para que tu desarrollo cognitivo y “crecimiento personal” maduren, es decir, el “espacio-tiempo” necesario para que tus neuronas espejo hayan creado la red cerebral necesaria que integre, que sienta ese aprendizaje personal. Ese momento en el que sientes la verdad, tu verdad, la que te hace ser libre en esa respuesta a un estímulo determinado, a sentirte feliz y bien contigo mismo. Te sientes libre con tu verdad.

La felicidad, como la libertad, es intrínseca de cada individuo, es algo que cada ser humano lleva dentro o no. Si ha peleado por ello, si lo ha trabajado lo llevará consigo el resto de sus días, le plantee la vida los retos que fueren. Si no se lo ha ganado aún, ese será su trabajo personal, porque estos esfuerzos han de ser personales. No vale que los demás los hagan por nosotros. Nadie puede crear neuronas espejo y trasplantárselas al vecino por muy altruista que sea o muy enamorado que esté de él.

Hay personas que son incapaces de transitar por los cauces de la felicidad ni un sólo minuto de su vida. ¿Quién es el responsable de ello? Él, sin lugar a duda. Es duro decirlo y no menos duro argumentarlo. Para ello debemos beber en las fuentes de la escuela Estoica de filosofía griega. Viene a decir Epicteto en su obra “El Enquiridión” que en su traducción al español viene a ser algo así como, “El arte de vivir”, que si te preparas para lo peor es muy posible que tu tránsito por la vida discorra por cotas aceptables de felicidad. Ya que hay cosas que dependen única y exclusivamente de ti. Esas son por las que debes esforzarte en gestionar. Pero hay otras muchas que no debemos malgastar ni un solo ápice de nuestras energías, porque simplemente no depende de nosotros su control. Sabio este hombre. O no.

Se cuenta en su biografía que cuando lo estaban torturando los romanos, advirtió a sus verdugos que, si insistían en retorcer poco a poco su pierna en el banco de tortura, ésta podía quebrarse en cualquier momento y cuando así ocurrió, sin soltar un sólo quejido, les dijo: “*ya os lo advertí*”.

Solo dependemos de nosotros mismos, de la gestión de nuestros pensamientos y emociones, de la positividad en el afrontamiento ante la adversidad que no podemos controlar. Apostar por pequeñas cotas de felicidad al gobernar y controlar las cosas que sí dependen de nosotros como, por ejemplo, nuestro pensamiento, nuestra voluntad, nuestros miedos, nuestras verdades... Todo aquello que no depende de nosotros nos reportará grandes dosis de amargura y frustración ¿Esto quiere decir que no hay que luchar por lo que queremos? No, esto quiere decir que seamos realistas, precavidos, proactivos en la creación de neuronas espejo propias para revertir lo que nos es ajeno y no podemos controlar con el pensamiento propio y poder doblarlo a nuestras necesidades, eso sí, con medida y compromiso social. El control de las cuestiones que nos son ajenas sólo se consigue con el trabajo personal y el esfuerzo colectivo. Las cosas importantes, los sueños, los deseos, sean de la índole que fuesen, si son honestos, coherentes y positivos para la colectividad, siempre se ha dicho, que el universo se une y conspira en pro de la materialización de la idea. Así, la lucha pasa de lo individual a lo colectivo. Esta es la fortaleza del trabajo en equipo. El poder doblar a nuestro favor las cuestiones y necesidades colectivas que en principio no podríamos gestionar de forma individual. Esas que Epicteto aconsejaba no malgastar tiempo en ello.

*

VI

–Mira el Isabelo que tortada se ha marcado. Pero sin velas y con azúcar. Bueno la probaré para no hacerte el feo después de haberla subido hasta aquí.

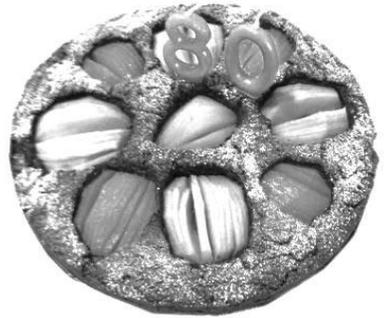
–¡Hay señor qué paciencia! –Interpela Vicente sonriente y alargando la mano con un ocho y un cero.

–¡A ver como los colocas “pardalet”!

–A ver Miguel, por eso no lo hagas, hasta aquí la ha subido el coche y tú sabes que yo sé que eres diabético, son muchos años de convivencia...

- Y de peloteras! –apostilla Maestre. –¿Cómo imaginas que te hubiese traído una tortada con azúcar y chocolate? En la vida, Miguel. Tú bien sabes que las cosas no son lo que parecen. Cuando lleguemos a la cumbre la pruebas y luego hablamos.

He tocado en el anterior apartado de soslayo las neuronas espejo. Esa materia gris que todos tenemos repartida por el cerebro, unos en mayor cantidad y más desarrolladas que otros, eso sí, igual de desconocidas por la mayoría. Cada día se van conociendo más detalles, más funciones en las que están implicadas y más trabajos de los que son principales artífices en la gestión de nuestras vidas. ¡A ver si es que vamos a ser sólo neuronas con “patas”!, perdón, con piernas.



La riqueza de una sociedad estable reside en la fortaleza del eslabón más débil de la cadena humana que la conforma. Vivimos dentro de un ecosistema cuántico y las cosas no sólo son lo que aparentan. Hay vida y relación más allá de lo que se percibe a primera vista. Una persona con diversidad funcional, sea del tipo y grado que fuere, puede sorprendernos con hechos paradójicos que en ningún momento se podían esperar de ella.

La vida se expresa en multitud de formas. La necesidad de supervivencia nos necesita a todos, incluso a las personas con diversidad funcional, aunque sólo sea para frenar nuestra carrera hacia ninguna parte que nos tiene enloquecidos a todos, y que quede claro que no es así solamente. La física cuántica nos muestra ejemplos que, por muy descabellados que puedan parecernos, no dejan de ser objetivamente ciertos y reales como la vida misma que los anima. Flotamos a través de nuestro medio intercambiando materia y energía. Somos energía pura todos, somos emociones. ¿Qué son las emociones sino energía que nos trasciende? Es decir, comemos alimentos cargados de energía y por

tanto defecamos materia que volverá a cargarse de nuevo de más energía que servirá de alimento a otros seres vivos. Y que estos a su vez, serán alimento para el sustento de más seres vivos que, darán vida a la prodigiosa diversidad que conforma este ecosistema cuántico que habitamos. Ni qué decir tiene que todo esto, es trascendental y tiene un precio que debemos asumir, y será el buen control del grado asumible de entropía generada el que dará prolongación de vida o no, al sistema.

Afortunadamente estas leyes naturales no están sujetas a la voluntad política de los hombres y mujeres que gestionan nuestras sociedades, que se sepa, por eso son naturales y siguen su curso cronológico. Los días siguen teniendo sólo veinticuatro horas y los ciclos circadianos se componen de la noche y el día, y por ello, nuestro reloj biológico así lo agradece.

Durante las noches el Sistema Nervioso Parasimpático se encarga de relajarnos, la respiración se hace más lenta, el corazón reduce las pulsaciones... En definitiva, se encarga de devolver al estado natural todos nuestros órganos vitales que están activados durante el día por medio del Sistema Nervioso Simpático. Ambos sistemas, el Simpático y Parasimpático son las dos caras de una misma moneda que se encargan de mantener nuestro cuerpo en equilibrio, en homeostasis ante los estímulos externos del día a día.

La salud es un bien tanpreciado que debería ser la piedra filosofal de toda ley elaborada por legisladores con alma. Es nuestra fortaleza como individuos y como sociedad.

Dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) que: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”. Si este dictamen de la OMS fuese regla fundamental para nuestros estados, otro mundo sería posible, otro gallo nos cantarí al despertar cada mañana a la salida del sol.

La supervivencia humana aflorará en donde menos lo espere-mos. Pero, aún así, debemos remarcar valores de referencia en nuestra andadura, haciendo hincapié en los valores universales. Hoy ya no son

útiles sólo las referencias del pasado. La globalización ha hecho visibles estrategias y valores humanistas más sofisticados y también más perversos con sus mensajes encriptados. Se hace necesario un amplio análisis y consenso en las directrices y normativas que marcan los núcleos promotores de las nuevas tendencias en las conductas sociales.

Se está personalizando en exceso la responsabilidad del individuo frente a la responsabilidad de los agentes externos que condicionan una forma de vida. Los distintos medios de información machacan a diario que somos responsables directos de lo que nos ocurre como individuos, descargando en nosotros toda la responsabilidad de nuestros actos sin ser cierta esta afirmación. Si bien, habiendo parte de razón en ella, para nada somos los responsables únicos de nuestros actos. Los agentes externos tienen una gran responsabilidad en nuestro devenir diario, las tendencias económicas, la diversidad cultural creciente, las modas que van cambiando nuestra forma de vestir y pensar, la calidad de los alimentos, la deslocalización laboral, los microclimas creados por nuestros hábitos de vida, la diversidad de patógenos que habitan en las distintas áreas del planeta... Todo ello y más, tienen un papel relevante y significativo en nuestra suerte de acontecimientos diarios. Pongamos un ejemplo: Un alpinista que a diario tiene que desplazarse entre cien y doscientos kilómetros para desarrollar su trabajo profesional, indudablemente estará más expuesto a tener que, en un futuro más o menos lejano, cambiar sus hábitos deportivos, sino anularlos, que si sus desplazamientos laborales estuviesen en su entorno inmediato. Sin dejar de tener presente que un accidente nos puede ocurrir a la salida del portal de casa. Por la invasión de hábitos insalubres en los que esta sociedad globalizadora nos ha sumergido sería de necios no ver que, al igual que tiene sus ventajas, también lleva consigo una gran carga de riesgos externos que son inherentes a nuestras conductas y, por ello, difíciles de controlar por nuestros propios medios. Un conductor ebrio o una bacteria ajena a nuestro sistema inmune puede truncar nuestras vidas en breves segundos.

Por ello como decía, es importante poner en valor nuevas estrategias de vida. Globalizar soluciones ante los enemigos neoliberales que

acechan nuestro bienestar personal y social. Quizá aquí recobra todo el sentido unas frases de Mihaly Csikszentmihalyi en las que dice:

“... la persona ahora siente el desafío de discernir los límites de su potencialidad personal. Esto conduce a los intentos de actualizar la personalidad, a la experimentación con diferentes habilidades, diferentes ideas y disciplinas... En este punto la persona está lista para el último cambio en la dirección de la energía: habiendo descubierto lo que uno puede y, más importante todavía, lo que no puede hacer sola, la meta definitiva se funde con un sistema mayor que la persona: una causa, una idea, una entidad transcendental...”

*

VII

Vicente y yo encabezamos la marcha hacia la cumbre. Teníamos aún fresca en nuestra memoria la última ascensión que realizamos junto a Miguel a la cumbre de Camara cuatro meses atrás.

Esta vez era distinto, celebrábamos un cumpleaños, se trataba de un acontecimiento vital y relevante por las circunstancias en las que se desarrollaba. Vicente llevaba la tortada de harina de “garrofas” que, yo había elaborado, dándole un aspecto de tarta de chocolate, sin serlo en absoluto. Yo trasportaba la merienda, la bebida y las copas para el brindis. Maestre, por su parte, acompañaba a Miguel unos metros más atrás. Su progreso, necesariamente era más moderado y cuidadoso que el nuestro. La marcha por el canchal que nos conduce a la cumbre de los Chaparrales no es cosa de broma cuando se realiza con una prótesis ortopédica en la pierna izquierda.

De vez en cuando escuchábamos algún que otro consejo, bien intencionado, de Maestre dirigido a Miguel para que su marcha fuese más segura y cómoda, a lo que acto seguido escuchábamos la réplica de Miguel. Para Vicente y para mí era una lección que ya teníamos aprendida cuatro meses atrás en la ascensión a Camara para dar nuestro último a dios al amigo Willy.



Subiendo a la cima, 2018.

Cada uno aprendemos las lecciones pendientes a su debido tiempo, eso sí, cada uno las suyas. Todos debemos estar en alerta y con la actitud siempre dispuesta a aprender. La vida es un continuo escenario de aprendizajes y si lo asumimos desde la humildad y buenas maneras del infante, los sobresaltos de la vida harán menor mella en nuestro sistema emocional.

A las personas por lo general nos tortura la idea de la muerte. La muerte en las diversas culturas y creencias se vive de muy diversas formas. Hay personas que, desde sus creencias personales la sienten como la liberación de la materia para adentrarse en otro estado más su-

blime y etéreo en el que hay otras lecciones o aprendizajes que realizar en la carrera evolutiva del Ser o del alma según la creencia de cada uno. Otras personas la viven como algo más intenso y traumático, la sienten como la desconexión emocional total con ese ser querido que abandona este plano de la existencia para siempre. Estas emociones sentidas, a veces, generan daños, traumas irreversibles en cuanto a los sentimientos y emociones se refiere, si no tenemos bien aprendidas las lecciones de vida y muerte, a lo que Sigmund Freud denominaba como “Eros y Thanatos” para referirse a dos de los instintos básicos más potentes del ser humano. Los instintos de vida y muerte.

Nadie mejor que uno mismo conoce sus flaquezas y fortalezas. Cada uno de nosotros tenemos la potestad de mentir o decir verdad. Es más, los humanos tenemos la potestad de creernos lo que en realidad no existe. Y esa fuerza, basada en la mentira, cuanto menos en el desconocimiento, es la que nos permite realizar avances en la humanidad. En la montaña siempre hemos tenido como herramienta fundamental el visualizar la cumbre como elemento fundamental de éxito, aunque en la realidad nunca hayas estado allí. Pero es esa fe, esa percepción irreal que tú crees a pies juntillas, es la que te da la fortaleza para el éxito.

La neuronas espejo son básicamente las que nos reivindicamos como seres sociales. Se encargan en gran medida de que hallemos nuestro hueco en la sociedad. Estas mismas líneas son el fiel reflejo de las emociones que otras lecturas, otras vivencias reales o no han generado en mí esta conducta de transmitir emociones aprendidas a los demás. Somos espejos transparentes para los buenos lectores, del comportamiento humano.

La mayoría de nuestros actos son copias casi exactas de los comportamientos de nuestros antecesores, de los modelos idealizados que voluntariamente elegimos cada uno de nosotros a lo largo de la vida.

¿Pero si todo es imitación en nuestros comportamientos, qué espacio dejamos al “libre albedrío”? ¿Hay espacio para la creatividad? Parece ser, que menos del que creemos. Si bien en el cerebro hay mecanismos de control afortunadamente que se encargan de que, todo no sea pura imitación. La creatividad es un valor adormecido, quizá interesadamente por parte de otros, y a él deberíamos apostar esfuerzos ima-

ginativos pasados por el tamiz de la razón pura y la reflexión. (Ver *Crítica de la Razón Pura. Kant.*)

La intencionalidad de los actos debe regir nuestras conductas deportivas. Creo muy necesario que la competitividad en los deportes de montaña, deberían ir debilitando sus estructuras y su existencia en sí misma. En la participación deportiva cuando hablamos de juego limpio, de pasar un tiempo de ocio haciendo lo que nos aporta felicidad y bienestar emocional, creo que no tiene cabida la competitividad. Ésta tiene patógenos asociados nada recomendables para la salud mental, sobre todo, y por supuesto también para la salud física.

Cuando entra en juego la competitividad en los deportes, son inherentes a ella el juego sucio, el distrés, la ansiedad y las trampas. También se ponen en relieve las deficiencias personales y de equipo, los resultados no se ajustan a la realidad global del sistema y, sobre todo, como resultado final, hay un vencedor. Por el contrario, cuando no hay competitividad todo cambia, los beneficios pocos o muchos son ganancias reactivas para todos los miembros del equipo. Se percibe una retroalimentación que genera bienestar al conjunto social. Las posibles faltas se difuminan en la globalidad del equipo, eso no quiere decir que, la crítica constructiva no sea un hecho ausente en la intimidad del conjunto.

Potenciar “el buen rollo” la risa, las relaciones cordiales, compartir los almuerzos de cumbre, propiciar conversaciones distendidas que no generan tensión en el grupo... Todo esto ayuda a prolongar momentos de felicidad en la montaña. El sistema límbico de nuestros cerebros se activa produciendo emociones que nos hacen sentir y vivir momentos entrañables, momentos que recargan las pilas hasta la próxima experiencia colectiva.

Dejarse ayudar... –Qué difícil es para algunas personas dejarse ayudar.– Creemos que es anunciar a los cuatro vientos, nuestras flaquezas, sin caer en la cuenta de que insuficiencias las tenemos todos en algún momento de nuestras vidas y si no nos dejamos ayudar, cada vez nuestras desventajas serán más y de mayor calado para nuestras vidas. A veces nuestro orgullo crea barreras insalvables en las conductas de apoyo. Impidiendo crear lazos afectivos en los grupos de iguales o de ayuda mutua.

No es poco frecuente por desgracia, encontrarse personas que desconfían de la finalidad del apoyo que se les ofrece. Tienen sus dudas, razonables o no, de la utilización y/o finalidad del apoyo ofertado. Personalmente, creo que todos nos utilizamos y nos apoyamos en distintos ámbitos de la vida, en los deportes de montaña no iba a ser menos, y es ahí en donde se estrechan esos lazos de amistad incondicional.

La ayuda siempre debe entenderse como apoyo y nunca como realizar el trabajo ajeno que a cada uno corresponde desarrollar, tenga las limitaciones que fueren. De ser así el usuario puede entenderlo como una intromisión en su área personal y caer sin pretenderlo, en los terrenos de la caridad y dar lugar al rechazo del usuario sensibilizado este, con el esfuerzo y trabajo personal para el cambio.

*

VIII

Había en la licenciatura de Psicología una asignatura interesantísima “Pensamiento y Lenguaje”, además tuvimos la gran suerte de tener un profesor de esos que te dejan huella, de esos que marcan un hito en tu vida. Luis, sí, se llama Luis. Él hizo de esta asignatura, compleja y delicada, que se convirtiese en una de las más adictivas de la licenciatura. En esta asignatura se plantean los orígenes del pensamiento y el lenguaje, cuál de ellos fue primero, si se desarrollaron de forma complementaria o no, sus relaciones, los procesos cognitivos que intervienen en ellos. En fin, este tipo de preguntas de difícil respuesta y complicada resolución.

Lo traigo a colación porque en los deportes de montaña, las ideas siempre han estado meridianamente claras. Reglas, las justas y necesarias, eso sí, las que hay son de obligado cumplimiento, en ello van dos vidas en juego como poco, a no ser que seas un lobo solitario de la montaña y sólo esté en juego la tuya. De todas formas, cosa poco recomendable en este deporte.

El mundo no es como creemos que es sino como pensamos que es ¿Qué ocurre cuando a nuestro cerebro le inhibimos de la facultad de pensar, de razonar, de hilar sueños, de conjugar ideas...? Nos encontramos ante hechos evidentes. Ante personas que sufren en silencio la epidemia de estos tiempos, las personas mal llamados “enfermos mentales”. Estas personas con trastornos de la conducta y etiquetados de forma aleatoria dependiendo del psiquiatra que les diagnostique o bien del día en que sea diagnosticado, viven en la actualidad sometidos a camisetas de fuerza químicas que les impiden pensar con claridad, tener sueños de libertad, hacer proyectos vitales en pareja, desarrollar una vida sexual en plenitud... y así un conjunto de conductas que en el mejor de los casos están pautadas cuando no prohibidas.

Nos hallamos ante una bomba de relojería que, en cualquier momento, puede estallarnos en las manos, ante un monstruo de dimensiones inimaginables que puede amenazar la estabilidad emocional global en gran parte del occidente o mundo desarrollado, como gustemos llamarlo.

Realmente, en este momento no se saben las bases biológicas de la esquizofrenia, la depresión y el trastorno bipolar. Aun así, se les ha venido recetando antipsicóticos de por vida, sin importarles demasiado la cantidad de efectos secundarios para el sistema vascular y motor entre otros. Si bien, es cierto que los aires parecen estar cambiando en la psiquiatría española, y las medicaciones se están reduciendo y en algunos casos anulándolas por completo. (Ver *Anatomía de una epidemia* del periodista Robert Whitaker. Editorial: Capitán Swing. O también podéis visitar la Web de: <https://nuevapsiquiatria.es>).

La burocracia y las leyes restrictivas están estrangulando muchas de las actividades terapéuticas por el miedo a las responsabilidades que ello conlleva, cerrando un amplio abanico de posibilidades para el cambio dentro de la salud mental. No hay compañías aseguradoras que quieran hacer pólizas de responsabilidad a terceros o son de un coste tan elevado que simplemente son inviables.

Es muy lamentable que, si se quieren hacer actividades extramuros de los centros y asociaciones, tengamos que depender de la buena voluntad y comprensión de los familiares, si ocurriese algún accidente

en el desarrollo de cualquier actividad. Máxime si de cualquier actividad física al aire libre se tratase como es el senderismo, el fútbol... Al final la relación de amistad establecida entre usuarios y terapeuta estrecha esos lazos de confianza mutua que, de no ser así, haría imposible desarrollar terapias que requieren ir un paso más allá en la posible resolución de algunos trastornos de la conducta.

El deporte inclusivo, dicho sea de paso, tiene mucho que decir ante esta problemática sobrevenida.

Para mí, el deporte inclusivo viene a ser, algo así, como ir a la feria en grupo. A la feria va todo aquel que quiere y tiene alguna necesidad de adquirir algo material o inmaterial. A nadie se le obliga. Es un día de fiesta y alegría. Hay quien se arriesga a salir de casa en un día “feriado” –como se suele decir por Sudamérica– asumiendo todos los riesgos que ello lleva consigo, o no. En estos días suelen ser más frecuentes los incidentes llegando alguno a pasar al grado de accidente, las discrepancias entre asistentes, los intereses alimentarios casi nunca coinciden con los gustos de todos, el estrés normal pasa a nivel distrés, en definitiva, las rutinas diarias se convierten en una salida total de nuestra zona de confort y esto supone riesgos.

Lo importante es saber si esos riesgos son asumibles por nosotros, si esos riesgos están controlados por nosotros o por el conjunto del equipo, o si no es así poder tomar la decisión de no participación. Pero esa responsabilidad es nuestra y de cada uno como individuo. A nosotros nos compete la decisión de asumir dicha responsabilidad o no. Si se decide dar el paso adelante y participar del evento es porque tengo, primero la seguridad de la competencia del equipo y después también tengo intereses personales en la participación de ese evento por el motivo que fuese. Bien por simple placer personal o por explorar vacíos emocionales o materiales que deseo llenar de contenido. Es así de simple.

No imagino a nadie, dentro de la razón, que participe en un evento deportivo o feriado que, requiriendo de un esfuerzo personal considerable, simplemente lo haga por nada. Y más, si en ello va implícito la concatenación de voluntades y esfuerzos ajenos necesarias para la consecución de tal fin.

Los días “feriados” montañeros suelen ofrecer diversidad de objetos más o menos bellos, más o menos pequeños o grandes, según con quién o con qué los comparemos.



En una de las salidas terapéuticas a la montaña (Cueva de Mossén Francés en Xorret de Cati)

Hay también multitud de lugares y rincones en los que podemos encontrar diversos seres vivos, incluso “gnomos”, líquidos vitales, tan vitales como imprescindibles para la vida. Líquidos que se descuelgan entre las rocas desde sus depósitos calcáreos o graníticos que produciendo sonidos a su paso, se convierten en música celestial para nuestro ánimo, al transitar por sendas y veredas. Cómo no, también hay placeres inusitados para nuestra imaginación viendo o imaginando paletas de colores inigualables.

Hay tanto en la montaña, en la “feria” de la montaña que, es difícil asistir un día a ella y no enamorarse. Es imposible que si somos poseedores de un mínimo de sensibilidad emocional no la pretendamos como nuestro amor eterno. Es nuestra protectora sin saberlo, nuestra generadora de sueños, nuestra musa, es filosofía pura, es sabiduría... Es nuestra madre. Es la vida misma. Sería de necios no amarla y enamorarse de ella para toda la vida.

Dejo aquí unas frases que, en las terapias grupales, algunos amigos han materializado con su voz, con su esfuerzo, con el trabajo extra que les supone estructurar y elaborar una respuesta, por insignificante y pequeña que a nosotros nos pueda parecer, debido a los fármacos que

deben tomar a diario en algunos de los casos. No olvidemos que son medicamentos que inhiben la conducta unas veces y otras la ralentizan.

“Cuando salgo a la montaña me despeja la mente, es como si me funcionase mejor la cabeza”.

J. A. Persona etiquetada con esquizofrenia.

“Me gusta la montaña porque me hace amar a la Naturaleza”.

C. G. Persona etiquetada con Trastorno Bipolar.

“Me relaja. Me despeja y saca de la rutina”.

F. S. Persona etiquetada con esquizofrenia.

“La montaña nos hace compartir esfuerzos con otros compañeros, trabajamos en equipo”.

M. M. Persona etiquetada con esquizofrenia.

“A mí me gustaría que cuando salimos al monte el equipo se ampliara, que vinieran más personas iguales con nosotros”.

F. S. Persona etiquetada con esquizofrenia.

“Me remueve emociones y me obliga a caminar en la naturaleza, respirar aire puro y ver paisajes nuevos”.

M. C. Persona etiquetada con esquizofrenia.

“Ampliamos el horizonte de la vida”.

D. V. Persona etiquetada con esquizofrenia.

“No quiero ir al monte porque es muy peligroso y mis padres no me dejan”.

O. S. Persona etiquetada con Trastorno Obsesivo Compulsivo.

“No quiero ir a la montaña porque hay muchas cuevas y muchas piedras”.

P. P. Persona etiquetada con esquizofrenia

“¿Cuándo vamos a subir al Cid?... Yo quiero subir al Cid dicen que se ve el mar desde allí”.

D. V. Persona etiquetada con esquizofrenia.

EPÍLOGO

Amistad “Divino Tesoro”, dice el refrán. Bella palabra que, si no se usa, no tiene ningún sentido su existencia.

Mucho se ha escrito sobre la amistad. Otra cosa distinta es si realmente todo lo que se ha escrito se ajusta a la realidad semántica de su significado. A mí, particularmente me ha gustado siempre buscarles las cosquillas a las cosas, unas veces con tino, otras no tanto. Pero tiene su morbo y me encanta hacerlo.

¿Amistad o relación? Esta es la cuestión. Según la RAE los significados, relevantes a mi juicio, de la palabra amistad son:

“1ª acepción: Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

4ª acepción: Afinidad, conexión entre cosas.”

Ante la simpleza y pulcritud de la cuarta definición, la compro de inmediato, me la quedo. Cuánto rollo en la primera, que si afectos, desintereses, fortalecimientos... ¡Uff!

No olvidemos que comencé el tercer párrafo de este epílogo con *¿Amistad o relación?* ¿Qué quiero decir con esto? A mí personalmente hay muchas veces que me despista la RAE, quizá sea mi culpa, casi seguro los gurús del lenguaje siempre tienen razón.

Pero lo cierto es que, a veces, creo estar hablando de algo concreto y veo en mi interlocutor cara de perplejidad y me doy cuenta de que no estamos en la misma frecuencia de onda. Así la comunicación activa es complicada, por no decir imposible. Sí, sí, sé que es mi responsabilidad por eso hago esta aclaración.

La amistad creo que está basada, sobre todo en la afinidad emocional que surge del desequilibrio emocional de las dos partes, es decir, estamos en la misma onda, pero tú tienes fortalezas de las cuales yo carezco y viceversa y ambas partes se reconocen y saben de sus caren-

cias y sus empoderamientos personales. O lo que es lo mismo ambas partes de la relación de amistad tienen afinidades compartidas, hay cohesión entre ellos y sus intereses, y punto.

¿Dónde está el desinterés en esta transacción de intereses o afectos mutuos? ¿Quizá en la pureza? Debe ser así. No creo que haya nada impuro en el intercambio de emociones o cosas entre amigos o vecinos.

La amistad por tanto es una consecuencia de nuestras mermas sociales y que apoyándonos en ella somos capaces de conseguir objetivos comunes que de forma individual nunca conseguiríamos. En el deporte del alpinismo y la montaña en general esto es regla de oro. No conozco a nadie que emprenda un proyecto de envergadura en la montaña sin que medie la amistad. La considero el cemento mágico que cierra las fisuras que siempre surgen en la convivencia diaria, sea en la montaña o en la ciudad.

La amistad es homeostática equilibra deficiencias emocionales en los equipos de trabajo. Está para gastarla, para utilizarnos los unos a los otros. De no ser así, cómo podríamos conseguir triunfos impensables en condiciones extremas por los techos del mundo. Las fortalezas sentidas del amigo al otro lado de la cuerda se proyectan en ambos extremos proporcionando sinergias impensables, dando como resultado final la consecución del objetivo común. Y en esto tiene todo que ver la amistad.

La amistad es la diversidad, es la vida, es el paso necesario de lo personal a lo social a lo colectivo y no precisamente desde el desinterés, sino desde el interés colectivo del grupo, del equipo, de la sociedad. Tenemos la necesidad de relación, de amistad, somos seres sociales y nos necesitamos.

Cuando somos capaces de no sentir la necesidad de cubrir silencios con el otro, porque tenemos la seguridad de estar conectados en la misma onda, eso es amistad. Cuando la relación personal no implica esfuerzo extra, eso es amistad. Cuando estás con otra persona y te sientes como si estuvieses contigo mismo, eso es amistad.

La amistad es evolución de los seres humanos, nos acerca a la felicidad como especie. La enemistad es la otra cara de la misma moneda, es nuestro reto, esta nos destruye y saca lo peor de cada uno de nosotros.

Nosotros decidimos: ¿Amistad o enemistad?

La vida es compleja y nuestra labor es desentrelazar este nudo gordiano ante el que nos encontramos. Dice al respecto Mihaly Csikszentmihalyi:

“...la complejidad consiste tanto en la integración como en la diferenciación. La tarea de las próximas décadas y siglos consiste en darse cuenta de este componente de la mente tan poco desarrollado. Así como hemos aprendido a separarnos los unos de los otros y del entorno, ahora necesitamos aprender a reunirnos con otras entidades alrededor de nosotros sin perder nuestra individualidad ganada con tanta dificultad.”

–Bueno Miguel te ha gustado la tortada.

– “Sí, pero lo que más me ha gustado es el poder de la amistad. Han pasado los años, han pasado muchas cosas, unas buenas y otras menos buenas, pero nuestros sentimientos y nuestra amistad sigue firme ante el futuro... Ni en el mejor de mis sueños imaginé celebrar mi ochenta cumpleaños en una cumbre y en estas condiciones”.



Brindis del Ochenta Cumpleaños de Miguel Verdú en la cumbre de los Chaparrales, 2018.

–¿“A dónde decís que nos vamos en la próxima”? –preguntó Maestre.

Ahora es Vicente quien replica:

– “Virgencita, Virgencita que me quede como estoy”.

O luchamos por salir fortalecidos de los envites de la vida o nuestra andadura por ella, destrozará nuestros corazones.

“He sido un hombre afortunado, en la vida nada me ha sido fácil”

(Sigmund Freud)

No quiero finalizar sin dejar aquí unas frases acerca de la amistad de, otro buen amigo, como reflexión final al deporte inclusivo y a la vida en general (KHALIL GIBRAN):

“... Vuestro amigo es la respuesta a vuestras necesidades... Porque vosotros vais hacia él con vuestro hambre y lo buscáis con sed de paz... Y cuando él esté callado, que no cese vuestro corazón de oír su corazón; porque, sin palabras, en amistad, todos los pensamientos, todos los deseos, todas las esperanzas nacen y se comparten en espontánea alegría... Cuando os separéis de un amigo, no sufráis; porque lo que más amáis en él se aclarará en su ausencia, como la montaña es más clara desde el llano para el montañés... Porque él está para llenar vuestra necesidad, no vuestro vacío. Y en la dulzura de la amistad, dejad que haya risas y placeres compartidos...”

La barra direccional. Un poco de historia

Juan Manuel Maestre Carbonell

Como ya mencioné, en el capítulo segundo, mi experiencia con el invidente Pedro Díaz Solera, me dejó la creencia de que en todo tiempo ha habido personas sobresalientes que, pese a los inconvenientes, habían sabido desenvolverse con total normalidad realizando actividades en la montaña con la ayuda de un lazarillo.

Y aquello sin duda fue así hasta que en el año 1989, apareció en esta escena el doctor Juan Antonio Carrascosa Sanz, creando el Grupo de montaña de la ONCE, dentro del CREAVM (Centro de Recursos Educativos Antonio Vicente Mosquete), más conocido como “colegio de ciegos de Madrid”, donde ejercía como médico, además de pertenecer a la Federación y ser un montañero experimentado.

Francisco Javier Bueno, uno de los técnicos más cualificados, o el que más, al que es un placer acudir en solicitud de ayuda o consejo, me contó durante una de las conversaciones telefónicas, en respuesta a mi idea de empezar con niños o gente joven, que precisamente eso había ocurrido en el mencionado CREAVM, cuando sus responsables le encargaron al Dr. Carrascosa, un proyecto que pudiera dotar a los niños del colegio, ciegos y sordo-ciegos, de una actividad extraordinaria, a desarrollar en los fines de semana pues ocurría que a menudo había niños que durante esos periodos permanecían en el centro con poca actividad en la que ocupar el tiempo. Ello, unido a que algunos padres también se interesaron en el proyecto y se implicaron para que sus hijos comenzasen a desarrollar una actividad deportiva como el montañismo, fue el germen que puso ruedas al proyecto.

Sería luego, a partir de 1994, cuando las actividades del Grupo de Montaña de la ONCE se ampliarían para atender a ciegos adultos y también a preparar a guías para estas actividades que, en general, eran montañeros con mayor o menor experiencia. Unos cursos que fueron impartidos en diversas ocasiones por el propio Dr. Carrascosa y también por la Cruz Roja de Montaña y la Guardia Civil de Montaña e igualmente, los cursos de mayor especialización, como los de alpinismo, se llevaron a cabo principalmente en la Escuela de Alta Montaña de Benasque y luego en el Cuartel de la Escuela Militar de Montaña y Operaciones Especiales de Jaca, estando las dos últimas ubicadas en Huesca.

No tardó el Dr. Carrascosa, con la colaboración del CIDAT de la ONCE (Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica) en desarrollar la herramienta que, hoy por hoy, es la principal para la práctica del senderismo o montañismo para ciegos, e incluso se emplea para carreras por montaña, modalidad en la que no entraremos en este libro, como tampoco en la para-escalada, toda vez que nuestra pretensión, como ya dijimos, es la de que estos textos sirvan humildemente para dar los primeros pasos en el Montañismo Inclusivo. Tiempo habrá para seguir avanzando en esta reciente modalidad de montañismo y espero que gentes más especializadas, continúen dándole continuidad.

Fue a partir de 1998 cuando se fueron creando paulatinamente grupos de montañismo para ciegos en muchas de las Delegaciones Territoriales de la ONCE, llevando a cabo sus actividades de manera autónoma y de los mismos saldrían a su vez varias expediciones internacionales.



Marcelino Fernández guía la barra direccional.

Más adelante entraremos a detallar algunos de los pormenores de esa barra direccional o “barra de guiado” para ciegos en montaña, que es básica para aumentar la seguridad de los participantes en estas actividades.

Continuando con este repaso a la historia, o mejor sería decir “a la historia que nosotros hemos podido ir desentrañando” entre libros, artículos varios, dispersos en Internet, y especialmente gracias a preguntas casi inquisitorias a quienes más que nosotros saben, conocemos que el GMO (Grupo de Montaña de la ONCE) ha sido, hasta hace poco, el único que ha seguido una línea continua en su desarrollo, principalmente enfocada para ciegos y ciegos sordos pero que tampoco ha excluido a cualquier otra persona, con cualquier otra diversidad funcional, como lo han demostrado en las múltiples actividades, incluso expediciones internacionales, que han sido capaces de abordar logrando importantes ascensiones con éxito.

Desde el año 2004, y sigo citando a Bueno, “*la ONCE modificó sus objetivos con respecto al GMO en relación con sus actividades, entre otras cosas abandonando el apoyo a las expediciones internacionales...*”/ “*Por la misma época que se suspendieron, las expediciones de la ONCE, surgieron diversos clubes y fundaciones.*”



Expedición a Noruega en 2018.

Estas asociaciones que habían tomado, en cierta manera el relevo continuaron organizando expediciones con apoyos provenientes de sus comunidades autónomas y demás organismos de las administraciones, bien locales, provinciales o regionales, e incluso de la empresa privada.

El resultado veinte años después, según Bueno, es haber construido, casi sin proponérselo, un entramado de clubes y asociaciones que han sido pioneros en el mundo, en cuanto a este tipo de actividades.⁽¹⁾

Mucho es lo que todavía queda por hacer, especialmente en lo divulgativo. Es por ello que, acabando la segunda década de este siglo XXI, las únicas publicaciones de libros a los que hemos tenido acceso y tampoco fácilmente, he de decirlo, han sido los ya mencionados de Francisco Javier Bueno *Manual de Guiado de Ciegos en Montaña y Estamos en la cumbre; discapacitados en la montaña*, de Juan Carlos Vázquez, este último nada técnico y algo más abierto al montañismo inclusivo, por cuanto recoge experiencias sobre actividades con el uso de la Joëlette siempre desde el punto de vista periodístico, con una narrativa, ágil y amena en general, sobre las experiencias vividas durante las actividades y expediciones patrocinadas por la ONCE y en compañía, tanto del Dr. Carrascosa como del Sr. Bueno.

Buena muestra de tal escasez bibliográfica la encontramos en el apéndice referido a ella, en el manual de Francisco Javier Bueno cuando, referido casi exclusivamente al montañismo adaptado para ciegos, recoge trece títulos y más de la mitad, se corresponden a materias de índole médico y técnicas comunes al montañismo en general, así como a estudios y ponencias de congresos que vienen relacionados en la página 207 de dicho manual.

Algunos de esos libros, relatan las expediciones llevadas a cabo, expediciones que gracias a la repercusión en los distintos medios de comunicación, prensa, radio y televisión, fueron la punta del iceberg de una importante y callada labor que ya venían haciendo otros clubs y entidades como las que cita Bueno en su manual: SEMED (Sociedad Española de Montañismo y Escalada para Discapacitados); FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos); Club Medio Natural y Discapacidad; Montañas sin Barreras; SEMED/FEMAD (Fundación Española de Montañismo y Deporte Adaptado), y también contando con la colabora-

(1) El *Manual de guiado de ciegos en montaña*, fue publicado en 2012.

ción militar del GMAN (Grupo Militar de Alta Montaña) y como, no podía ser menos por antigüedad y trayectoria excursionista y montañera, el Centre Excursionista de Catalunya con su sección de deporte adaptado.



La cumbre del Glittertind, en Noruega.

Como no es mi intención olvidar a nadie, ruego se me disculpe si ha habido alguna omisión, ya conté lo disperso de la información pero, de cualquier manera los que he citado han estado presentes en esta evolución que continua.

Ya dije antes que el Grupo Pandetrave, de León, fue quien nos descubrió la existencia de este movimiento que voy a llamarle montañero, convencido como estoy de que no ha mucho tardar se convertirá en una actividad normalizada a la misma altura que las demás disciplinas que ya son ampliamente conocidas y aceptadas como la escalada, el alpinismo, las carreras por montaña o la marcha nórdica, por citar algunas.

Durante los últimos cinco años, podemos encontrar, en medios digitales, dispersos movimientos aquí y allá que nos relatan experiencias de carácter local, provincial e incluso, a nivel regional, desprendiéndose de la mayoría de informaciones que han sido impulsadas o

asistidas, según cada caso, por departamentos de deporte adaptado de algunas universidades.

Destaca por su antigüedad y seriedad la asociación **Montañas para Todos**, entidad ubicada en Santa Cruz de Tenerife, en las Islas Canarias, cuyos estatutos datan del año 2008; ellos mismos se presentan en su página en Internet:



La Asociación Montaña Para Todos (MPT) es una asociación privada, sin ánimo de lucro integrada exclusivamente por amigos y voluntarios, basada en la solidaridad y el encuentro de personas con y sin discapacidad, compartiendo actividades de ocio en la naturaleza a través del senderismo adaptado con Joëlette.

Montaña Para Todos es una iniciativa sorprendente desde el punto de vista organizativo y participativo, como revulsivo social, solidario y altruista. Personas que de forma voluntaria y desinteresada ponen su esfuerzo y su tiempo al servicio de otras, para que puedan recorrer parajes y escenas, que siempre imaginaron imposibles, en un acto de generosidad y enriquecimiento mutuo.

La Asociación Montaña Para Todos ha tenido, como fin principal en estos años, el ocio en la naturaleza y las actividades de educación ambiental adaptadas a personas con discapacidad, con la participación de personas "de pie" voluntarias.

Para conseguirlo, se han perseguido los siguientes objetivos:

Motivar a los colectivos locales de personas con discapacidad en la práctica de senderismo adaptado.

Crear una red de voluntariado social en torno al senderismo adaptado.

Diseñar actuaciones encaminadas a la adaptabilidad de itinerarios.

Asegurar la viabilidad y continuidad del proyecto en el tiempo.

Educar en el respeto a la conservación medioambiental y de la necesidad de desarrollo sostenible de nuestro territorio a cualquier persona, con o sin discapacidad.

Ofrecer un servicio fundamental y necesario para que toda persona con discapacidad tenga la alternativa de disfrute y aprendizaje en la naturaleza.

Promoción del ecoturismo adaptado como alternativa al desarrollo sostenible en nuestras islas.

Acercar a los colectivos locales de discapacitados el disfrute y el aprendizaje in situ de la biodiversidad canaria.

Formar al voluntario en el manejo de la Joëlette para crear profesionales en el campo de ecoturismo adaptado.

En marzo de 2018, también en Canarias, tiene lugar la I Jornada de Escalada Inclusiva, viniendo a demostrar el grado de preparación y los avances que, en materia de montañismo inclusivo, existen en las islas.

Desde el año 2013 la Fundación Global Nature ha venido trabajando también en el montañismo adaptado, mediante un proyecto denominado **“Naturaleza para todos”** cuyo objetivo persigue facilitar el acceso a los Parques Nacionales y espacios protegidos, mediante el uso de la joëlette para personas con movilidad reducida. El proyecto, financiado por el programa de Voluntariado en Parques Nacionales, estaba incluido en el Plan de Sensibilización y Voluntariado del Organismo Autónomo Parques Nacionales, que pertenece al Ministerio para la Transición Ecológica. Naturalmente, contando con la colaboración de la sociedad Montañas para Todos.



Se desprende de todo ello que las Islas Canarias, han sido las pioneras en España en la incorporación de la silla Joëlette y así podemos ver como se ofrecen variadas alternativas para su uso como servicios de formación en el manejo de la Joëlette, compra y alquiler de estas sillas y demás accesorios, suministro y apoyo para el senderismo adaptado y todo tipo de salidas que requieran el uso del vehículo adaptado, salidas especiales y acompañamiento. En definitiva, existe un plan trazado a nivel institucional por la Fundación Global Nature que procura tanto la formación como la difusión y el disfrute del senderismo y el montañismo inclusivo que da envidia por el grado de desarrollo alcanzado tras una década de existencia, permitiendo a muchos discapacitados adentrarse en esos espacios y sentirse protagonistas del creciente, e igual interés, que despierta el senderismo en resto de los ciudadanos.

En octubre de 2018 se organiza en Santa Cruz de Tenerife el primer campeonato Internacional de carreras por montaña con silla Joëlette.

Por el libro de Juan Carlos Vázquez, *¡Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña*, sabemos de la experiencia, retransmitida por la TV3 con motivo del programa La Marató, que tuvo lugar en el año 2013 y como objetivo, el coronar la cumbre montserratina de Sant Jeroni; una excelente narración del periodista cubano que tiene mucha semejanza con mi propia experiencia en Bolón.

En la península pronto aparecen nuevas delegaciones de aquellas entidades canarias, especialmente en Andalucía donde también, en mayo del 2018, tuvieron lugar en la localidad de Santa Ana la Real (Huelva), las primeras jornadas nacionales de montañismo inclusivo coincidiendo con el IV Encuentro Andaluz de esta modalidad.

Igualmente, en Burgos concluye en el mismo año la primera edición de Montañismo Inclusivo, denominada “Cumbres para Todos”, un proyecto coordinado por la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (Fedeacyl) con el apoyo de la Junta de Castilla y León, la Federación de Deportes de Montaña de Castilla y León (Fdmescy) y la colaboración de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Gracias a todas estas colaboraciones, aquella comunidad pronto consiguió disponer de varias sillas Joëttes, situándose a la cabeza de esta práctica, junto a la Comunidad Canaria y el colectivo Montaña Para Todos aspirando a convertirse en un modelo de senderismo adaptado para las personas con discapacidad.

En lo que respecta a la Comunidad Valenciana, nuestra coautora Laura Jiménez, en capítulo aparte, por ser ella misma protagonista directa de la evolución en esta región en torno al deporte adaptado primero y al montañismo inclusivo después, será quién os cuente como fueron los primeros pasos valencianos.

En cuanto a esta comarca y a lo que a Cuentamontes, grupo que promueve esta iniciativa, nuestra pequeña historia comenzó un 3 de

diciembre del 2017 organizando, en la ciudad de Elda y con motivo del Día Internacional de la Diversidad Funcional, una jornada solidaria que concluyó con la ascensión a la cumbre de Bolón, experiencia relatada en el capítulo III^o por Miguel Ángel Ibáñez, uno de los protagonistas en aquella jornada que se constituiría en la primera actividad oficial del Montañismo Inclusivo Valenciano.

En las segundas jornadas, desarrolladas en la ciudad de Petrer se lleva a cabo un curso de Montañismo Inclusivo sobre la silla Joëlette y la barra direccional, impartidos con el apoyo de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir y el Grupo leonés “Pandetrave”, ubicado en la localidad de Sariegos, quienes también estuvieron presentes en la edición anterior, contando esta vez con el apoyo de los dos Ayuntamientos y gran parte de las entidades sociales de ambas poblaciones.

A Cuentamontes no le importó tener que sufragar económica e íntegramente aquella primera experiencia de Bolón, pues supuso la demostración de que se puede, incluso sin ninguna ayuda, pero en lo personal me pareció triste y deplorable.

En la segunda experiencia, se lograron más apoyos, no sin poco esfuerzo y miles de pequeños pasos y gestiones, desde la iniciativa siempre del Grupo Cuentamontes, sin llegar a poder completar unos presupuestos elaborados desde la generosidad de cuantos intervinieron en las jornadas, dejando al descubierto la falta de sensibilidad de absolutamente todos los estamentos oficiales valencianos.

Pero aquí seguimos y aquí estaremos hasta que las autoridades valencianas y especialmente la FEMECV (Federación de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana) asuman el compromiso que ya han adquirido, como hemos visto, otros políticos más sensibles y otras federaciones regionales españolas, pues es a sus estamentos de formación a quienes corresponde el desarrollo de las necesarias enseñanzas que, cualquier otra disciplina montañera precisa y con más razón esta, cuyas particularidades requieren un grado superior de seguridad para ponerla en práctica, pero sobre todo que estén dirigidas por montañeros y no por administrativos.

Con toda seguridad se habrán producido en distintos puntos de España otras actividades de Montañismo Inclusivo que no han tenido la

difusión necesaria y por ello han sido pasadas por alto aquí sin ninguna intención de menoscabo por mi parte cuya intención es la de esbozar estas pinceladas, si no sobre lo más sobresaliente, cuando menos sobre aquello que ha tenido más difusión, tanto en las pocas publicaciones especializadas a las que he podido tener acceso, como a los dispersos artículos en Internet, antes mencionados.

Por último, de la misma manera que hemos pasado de puntillas en este libro por la para-escalada y las carreras de montaña, tampoco he creído oportuno entrar a describir con detalle las actividades, aunque las considero las más importantes llevadas a cabo en el Montañismo Inclusivo; actividades meritoriamente desarrolladas en Alta Montaña, en diversos macizos de los Pirineos, Alpes, etc., o las expediciones internacionales a grandes macizos que, siendo muy loables, entiendo que escapan, o mejor diría, que superan las sencillas pretensiones de estos textos cuya idea principal es la de servir de primer contacto con este mundo, que para muchos sigue siendo desconocido.

No obstante, las expediciones internacionales, han logrado ser la imagen más potente de esta modalidad deportiva y la que más repercusión mediática ha conseguido por el valor de las gestas alpinas que conlleva, habiendo sido, el motor que ha captado el interés de la sociedad, especialmente la montañera que siempre presta mayor atención a su actividad preferida, pero también ante el gran público que ha podido saber de su existencia.

Un rápido repaso al historial internacional nos deja importantes logros como el Monte Elbrus (5.642 m), en el Caucaso; Kilimanjaro (5.895 m), en Tanzania; Cotopaxi (5.897), Ecuador; Damavand (5.610 m), Turquía; McKinley (6.194 m), ahora llamado Denali, en Alaska; Ojos del Salado (6.893 m), o el Aconcagua (6.962 m), en Argentina, entre los más conocidos.

Tampoco la cordillera más alta de la Tierra, el Himalaya, ha podido escapar a los sueños del montañismo inclusivo y así Toni Ruiz, un alpinista amputado de un brazo y una pierna fue el primero en intentar un pico de más de ocho mil metros de altitud. El Shisha Pagma fue su objetivo en el año 1997, si bien no logró coronar su cima.

Igualmente los montañeros Miguel Ángel Gavilán y Valentín Ruiz, amputados de mano, junto a Ricardo García con un resto visual del 10%, lograron alcanzar los 7.200 metros de altitud en el Cho Oyu (8.201 m) antes de tener que retirarse por mal tiempo.

No hay nada imposible, tampoco para un discapacitado como demostró, en el año 2006, el neozelandés Mark Inglis, siendo el primero en coronar el Everest (8.848 m), el techo de la Tierra, con las dos piernas amputadas.

En cuanto a la aportación sobre el desarrollo de la Joëlette, sólo decir que en este caso, el invento es francés y data de finales de los años ochenta del pasado siglo, por lo que se podría afirmar que ambas herramientas, la joëlette y la barra direccional son coetáneas lo cual, bien podría situar aquella década de los ochenta, o aquel momento en sus postrimerías, como el del surgimiento de una conciencia colectiva en favor de la integración que con el Montañismo Inclusivo se persigue.

Pero eso lo contará mucho mejor que yo, mi compañero y coautor Marcelino Fernández en el siguiente capítulo.

El Grupo Pandetrave

Marcelino Fernández López

Mi toma de contacto con el montañismo inclusivo es relativamente reciente y mi encuentro con él viene dado por una afición previa a la montaña que ya venía de lejos, los recuerdos del comienzo son muchos y algunos ya borrosos por lo distante, la adolescencia y los viajes en el tren de FEVE que nos trasladaba desde León capital a un pueblo más al norte, desde donde caminábamos aún unos pocos kilómetros para escalar con escasos y rudimentarios materiales en Vegacervera o ascender montañas, también próximas en los Picos de Europa. Nuevos momentos conociendo nuevos amigos y nuevas montañas que se suceden posteriormente con el transcurrir del tiempo en otros puntos del país y también fuera del nuestro, montañas que vistas con la perspectiva de los años transcurridos da la impresión de que han sido colocadas en nuestra vida siguiendo un orden y una cronología que pudiéramos considerar enigmáticamente intencionada y que las vivencias que nos han proporcionado tenían que estar pactadas de alguna forma con el destino. Siempre surge un nuevo proyecto que se comienza a diseñar casi sin haber acabado el anterior, cuando aún no se tiene plena conciencia de lo conseguido y sin haber aliviado el esfuerzo que nos ha supuesto, con la presencia constante del recuerdo de las últimas montañas en nuestra retina y en nuestra memoria inmediata, a la que parece que le cuesta asimilar lo vivido, impidiéndonos prestar atención durante unos cuantos días a otros detalles, haciendo difícil la aclimatación inmediata a la vida cotidiana, aliviada en parte por la idea de llevar a cabo un nuevo proyecto montañoso que deseamos pronto materializar.

En uno de esos momentos, entre montaña y montaña, Luis, un amigo y compañero, nos explica la situación que está viviendo y de la

que sólo conocíamos una pequeña parte: tras una enfermedad pierde la visión y como suele suceder en casi todos estos casos, hay que volver a aprender a hacer muchas cosas para continuar con la vida a partir de ese hecho. Es preciso aprender a leer y escribir en braille, a orientarse primero dentro del propio hogar y luego en la calle, a hacer primero las actividades más elementales y posteriormente otras más complejas. Todo ello poco a poco, con mucho esfuerzo pero con el apoyo de grandes profesionales que están ahí y quizás con la aportación, casi siempre edificante, de otras personas que han pasado por esa situación y han conseguido disfrutar de una autonomía considerable tras un periodo de aprendizaje y práctica más o menos dilatado en el tiempo, con distintos condicionantes entre ellos las singularidades del tipo de afectación y la capacidad personal de aprendizaje y adaptación de cada persona a esta nueva realidad que configura este proceso de superación.



Camino de Peña Ubiña, con Lucas.

Una vez conseguida la adaptación óptima al día a día surge el deseo de ocupar el tiempo libre y como en el caso de nuestro compañero, exploró las opciones que tenía de realizar nuevamente deportes de

montaña que eran los que siempre le habían apasionado, para lo que se puso en contacto con la ONCE, institución de referencia en materia de discapacidad visual y donde le introdujeron a la utilización del método de la barra direccional, del que hablaremos de forma más extensa posteriormente, pero la opción de salir con algún grupo a la montaña se la proporcionaban únicamente en Madrid, a través de un colectivo con monitores del que disponían en una sección de montaña dependiente de esa organización, no se entendía que viviendo en León y teniendo las montañas a media hora de casa no hubiese nadie que pudiese guiar a personas con discapacidad visual en toda la provincia y hubiese que trasladarse a Madrid para hacer una ruta de montaña.



Explicando el entorno.

Transmitiendo a una senderista ciega lo que es un chozo de pastor tradicional

Nuevamente nuestro amigo nos expuso esta situación a otro compañero y a mí y la opción que consideramos de inmediato fue la de formarnos con la Federación Española de Deportes para Ciegos, dependiente de la ONCE, en el guiado de personas ciegas o con discapacidad visual en montaña y conocer el uso de las herramientas que hubiese disponibles para ese fin. Allí conocimos la utilización de la barra direccional, su historia y su aplicación eficaz en montaña, pero sobre todo conocimos más sobre esa discapacidad concreta, las diferencias y sen-

sibilidades que presentan las personas con ceguera o discapacidad visual. Mientras realizábamos el curso formativo ya estábamos pensando en subir de nivel implementando lo aprendido y en la forma de aplicar todo ello en el diseño de las actividades que programaríamos. Esos conocimientos nos habían abierto nuevas motivaciones para llevar a cabo nuevos proyectos en las montañas.



Hablando de montañismo inclusivo.



Ruta con barra direccional y raquetas de nieve.

La forma de materializar nuestro proyecto fue la creación de un club de montaña, teníamos claro el porqué, pero que reflejase ya en sus estatutos nuestros pretendidos fines, así nació hace poco más de diez años el Club de Montaña Pandetrave, que hoy sigue funcionando plenamente como entidad deportiva, involucrándose en nuevos retos y actividades.

Pandetrave es un club de montaña, una entidad deportiva registrada a tal efecto ante el organismo autonómico correspondiente y adscrito a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y también a la propia federación territorial, en este caso la Federación de Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMES-CyL), por tanto un club de montaña normal y corriente. Seguro que había otras posibilidades de dar forma al proyecto que queríamos crear, como puede ser una asociación, fundación u otras, pero creo que siempre tuvimos claro que la senda que debíamos seguir era la de la inclusión¹, mucho antes de que “inclusión” fuese un término familiar con el que todos nos identificamos ahora y eso que en las denominaciones sí que ha habido una evolución, en poco tiempo hemos pasado de hablar de discapacitados, personas con capacidades diferentes a personas con discapacidad y de integración a inclusión, buscando sin duda un vocabulario más apropiado que sea preciso y aporte siempre normalidad y dignidad, haciendo olvidar denominaciones incluso denigrantes, que para referirse a la discapacidad eran habituales en un pasado no tan lejano.

Por tanto el formato que adoptamos fue la creación de un club de montaña, lógicamente inclusivo, podría participar desde él y en sus actividades cualquier persona que quiera realizar actividades relacionadas con los deportes de montaña incluidos en la federación en la que nos encontramos, lo único diferente sería que tendríamos que formar a una serie de socios en técnicas de guiado para que en un momento dado pudieran conducir en las actividades a otros socios que lo requirieran debido a una discapacidad específica de las que contemplamos, entendi-

(1)¹ Inclusivo: Deporte que es susceptible de incorporar adaptaciones para integrar la práctica física pero que se realiza conjuntamente con personas sin discapacidad. El deporte inclusivo es participativo, integrador y no tiene una finalidad competitiva.

endo el senderismo inclusivo mediante la realización de una actividad senderista por una grupo de personas en las que puede haber personas con una determinada discapacidad junto con otros participantes sin discapacidad.



La silla joëlette subiendo al pico Valdecebollas.

Otros propósitos del club eran divulgar los deportes de montaña para que personas con discapacidad conocieran que existen técnicas que posibilitan su práctica a través de voluntarios formados como guías, por tanto existen diversos deportes de montaña que pueden practicar y ejerciendo esas tareas de divulgación, de forma recíproca hacia el colectivo montañero, de forma que pudiésemos facilitar esa formación a la gente que quisiera en un futuro guiar a personas con discapacidad en entornos de montaña.

Para conocer diversos aspectos a tener en cuenta sobre las necesidades de las personas ciegas o con discapacidad visual y las actividades de montaña y naturaleza, organizamos dentro del Club de Montaña Pandetrave las primeras Jornadas de Montañismo y Discapacidad Visual y que se llevaron a cabo en el año 2010 en la Casa del Parque Regional

de Picos de Europa de Lario (León) y que contaron con la colaboración de la Universidad de León a través de la Facultad de Ciencias del Deporte, la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León y donde intervinieron ponentes de primera línea en la materia, nos enseñaron a ser ciegos, a aprender a ser guiados y a lo que hay que tener en cuenta antes de guiar. Las materias que se trataron en las intervenciones fueron el deporte adaptado, la discapacidad visual en toda su complejidad y estableciendo sus tipos y especificidades, también ocupó un espacio preferente la interpretación del medio natural y como transmitir y explicar el entorno que nos vamos encontrando al caminar a personas con estas discapacidades e incluso el método de guiado de la barra direccional fue explicado en una lección magistral a través de su creador el Dr. Juan Antonio Carrascosa, desarrollado posteriormente en sesiones prácticas en el entorno de los Picos de Europa que sirvió de marco para nuestra sesión a campo abierto. Aquellas primeras jornadas fueron absolutamente pioneras, abordando la temática específica de la montaña y la discapacidad visual desde un punto de vista cultural, científico, práctico y deportivo.

En el rodar cotidiano de las actividades del club se nos olvidaba a veces que estábamos creando hitos montañosos, al conseguir que muchas de las cumbres a las que accedíamos en nuestras sucesivas actividades, fuesen logradas por primera vez por montañosos con discapacidad visual. También a base de hacer y divulgar nuestras actividades logramos que otros montañosos identificaran una barra direccional y dejaran de mirar con extrañeza aquel poste que portábamos de forma horizontal, en apariencia ligero, pero que precisaba de tres personas para ser llevado a no se sabe qué sitio, desconociendo que se trataba de una técnica de guiado para un montañero ciego, hecho que se constataba cuando parábamos a charlar con otros grupos en alguna de las travesías, donde causaba sorpresa que uno de los componentes de la barra recuperara en el descanso la cercanía de su perro guía o necesitase el brazo de un compañero para que le acompañe a buscar un sitio en el que orinar de forma discreta. Fue a lo largo de muchas actividades y de un largo trabajo de divulgación como se consiguió normalizar un hecho tan simple como que personas con capacidades diferentes se unan a lo largo de una jornada o varias para disfrutar conjuntamente en una actividad en la montaña.

Nuestra primera actividad junto con personas con discapacidad física fue en el año 2010 en la vía verde La Senda del Oso, en Asturias, un itinerario que se puede hacer tanto caminando como en bicicleta y que nosotros teníamos previsto realizar en bici tándem con compañeros con discapacidad visual a los que se añadieron otros con discapacidad física con sus “hand bike” aportando mayor diversidad a nuestro grupo, en una actividad diferente a las que veníamos haciendo, actividad que nos enriqueció enormemente por aquel intercambio de experiencias y puntos de vista sobre los deportes inclusivos en la naturaleza.



Momentos de descanso con la joëlette para reír y disfrutar del paisaje.

No recuerdo bien como fue, pero poco después hicimos una ruta senderista e invitamos a una serie de amigos que habíamos conocido, se trataba de gente con ganas de participar en una actividad montañera pero que tenían dificultades motoras debido a diferentes afecciones. La ruta no era muy larga y contaba con casi mil metros de pasarela de madera adaptada en su tramo inicial, lo cual nos dio cierta confianza, al menos podríamos hacer el tramo adaptado de la ruta con ellos. Silvia, Alberto, Guillermo y Samuel nos volvieron locos a todos y tras acabar la pasarela adaptada no fuimos capaces de quedarnos allí y continuamos el camino hasta donde pudimos, sin herramientas de movilidad apropiadas y con más fuerza bruta y empeño que conocimiento técnico,

compartimos así una jornada por unos senderos entre tupidos bosques y estrepitosos ríos que formaban cascadas increíbles. Lo que iba a ser un recorrido a través de una ruta adaptada acabó siendo una adaptación a la ruta, donde comprobamos que las míticas barreras son solamente una leyenda si existe un verdadero empeño de que así sea. Extrayendo otra anécdota de aquella experiencia, recuerdo que la única dificultad de la ruta la encontramos en el restaurante donde comimos al finalizar ya que los baños se encontraban bajando unas angostas escaleras lo que imposibilitaba de forma evidente el acceso autónomo en silla de ruedas pero que también suponía un peligro si ayudábamos a bajar a nuestros compañeros. De inmediato los propietarios del establecimiento y la gente de la localidad tras observar una problemática de la que no habían sido conscientes hasta entonces, nos ofrecieron enseguida el aseo de otras viviendas del pueblo a los que si se podía entrar en silla de ruedas, por eso de que las barreras son un mito si existe verdadero empeño en derribarlas.



Panel interpretativo en braille dentro de un tramo adaptado de senderismo.

En aquella actividad nos dimos cuenta de que había que explorar métodos para abrir más si cabe el espectro inclusivo que estábamos enfocando y que constituía el propósito principal de nuestro club, llegando pronto a la conclusión de que teníamos que hacernos con una

silla especial de la que habíamos oído hablar y que denominaban joëlette. No tardamos en ponernos a estudiar la posibilidad de adquirir una de esas sillas pero rápidamente desistimos debido a su precio, nuestros fondos son escasos, propios de un club pequeño que desconocía lo que son las subvenciones y que se nutría económicamente de la pequeña aportación anual que hacíamos cada uno de los socios y que se destinaba casi íntegramente a sufragar las actividades, por tanto nos pusimos manos a la obra sobre la localización de estas sillas que estuviesen en alguna provincia cercana para ver si podíamos acceder a ella en alguna ocasión, la respuesta se dio en la provincia de Soria y sus propietarios, en este caso la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León nos la prestarían para alguna actividad concreta, eso sí, había que ir a recogerla y a devolverla a la Casa del Parque que la tenía adjudicada, aunque por entonces nunca había sido utilizada, el inconveniente era que la silla estaba a 300 kilómetros de distancia de donde nos encontrábamos.

Cuando comenzamos por tanto a plantearnos actividades con personas con otro tipo de discapacidad además de la visual, nos encontrábamos también diseñando las segundas jornadas de montaña y discapacidad visual que pasamos a denominar II Jornada de Montaña y Discapacidad, omitiendo el término “visual” al tomar conciencia de lo confinado del término dentro del conjunto de personas con discapacidad, en un sentido más amplio, que también podían disfrutar de los deportes de montaña.



Ruta con joëlette.

Sin duda la silla joëlette fue la protagonista en aquellas jornadas y ya que nosotros éramos unos neófitos autodidactas en su guiado, invitamos a la asociación canaria Montaña Para Todos, una gente que comenzó su andadura en el mismo año que nosotros y desde entonces contaban con gran experiencia en la conducción y guiado de esas sillas, ofreciéndonos un curso de iniciación que no hizo más que despertar dentro de nosotros un enorme deseo de salir al monte con aquellos aparatos, mientras pensábamos en gente como Silvia, Guillermo, Alberto o Samuel, algunos de ellos nos siguen acompañando hoy día a la montaña.



Para-escalada. Ayudando a un compañero con emiplejia a acabar la vía.

En aquellas segundas jornadas contamos con sesiones prácticas donde experimentar con las técnicas de guiado y sobre todo contamos con gente que nos narró sus apasionantes experiencias personales y el trabajo que venían desarrollando en este campo, no me quiero extender sobre ellas aunque merecen un libro aparte, pero si quiero constar que a partir de esas jornadas pioneras se fraguó una estrecha colaboración con la propia Federación de Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León, que gracias a la implicación de su presidente Javier González Lázaro, se procedió a la adquisición de las primeras sillas joëlette para su utilización por clubes de montaña dependientes de esa federación, como son las que utilizamos en nuestro club actualmente, además de ser la primera federación regional de montaña que contempló el montañismo inclusivo dentro del propio esquema federativo y cuya enseñanza se contemplaría dentro de la oferta de cursos organizados periódicamente por la federación con el fin de divulgar este aspecto entre sus muchos deportistas federados.

Desde entonces realizamos actividades diseñadas para realizar senderismo en el que han participado montañeros con discapacidad física, sensorial o intelectual, sin olvidarnos de otras modalidades como las carreras de montaña, rutas con raquetas de nieve, ascensiones a cumbres y movilidad en alta montaña, tanto invernal como estival y la para-escalada, que es la escalada deportiva realizada por personas con discapacidad, reconocida por la FEDME, que además cuenta en nuestro país con una selección de altísimo nivel y que ha obtenido excelentes resultados en gran número de campeonatos, también venimos realizando otras actividades no específicamente montañeras desde un enfoque inclusivo como la espeleología, descenso de ríos en kayak, carreras de montaña y populares, interpretación de entornos naturales y observación de fauna salvaje en libertad, todo ello de forma inclusiva, participativa y desinteresada, llevándolo a la práctica gracias a la generosidad de las personas que conforman un grupo de voluntariado dentro del área de actividades.

El manejo de la barra direccional en montaña

Juan Manuel Mestre Carbonell

Como cuestión previa a las explicaciones básicas que seguirán sobre el manejo de la barra direccional, hemos de hacer referencia a la clasificación ya establecida por la ONCE para definir, mediante una sencilla escala, el grado de ceguera que con respecto a la barra todavía queda bastante simplificada como veréis:

B1 para describir al usuario con ceguera total

B2 para describir al usuario con ceguera parcial



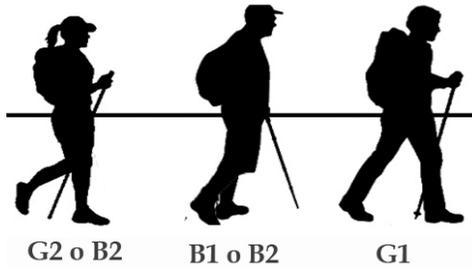
De la misma manera, aunque en este segundo caso, la denominación no es oficial, sino propuesta por Francisco Javier Bueno en su manual, que recojo, pues me parece acertado poder definir también a los guías delantero y trasero:

G1 describe al guía que marcha en cabeza.

G2 describe al guía que marcha atrás.

De esta manera, la composición de una barra siempre deberá estar formada por un G1: montañero guía con visión perfecta y con los necesarios conocimientos que después entraremos a desarrollar. En el centro ira un B1 o un B2 y en la parte de atrás el guía de cola o G2.

El puesto del G2 puede ser ocupado con un miembro del equipo con visión reducida y en este caso la composición sería G1 dirige; B1 en el centro y B2 en la parte trasera de la barra.



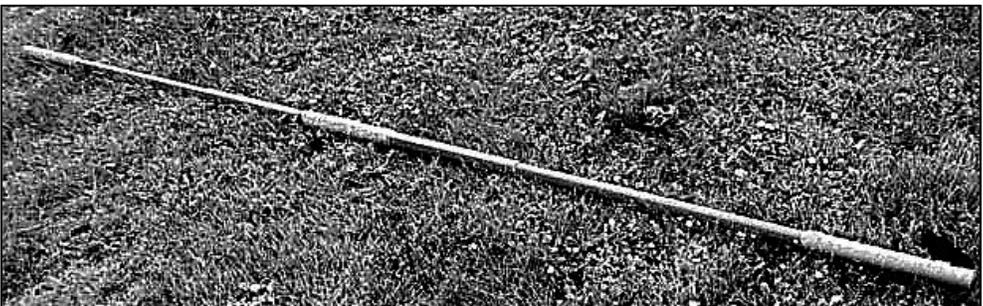
Por razones más que evidentes, un montañero ciego no puede, en ningún caso servir de guía en la barra.

La barra direccional

Diseñada por el Dr. Carrascosa, en un principio, la barra direccional se construyó con madera de pino por economía y flexibilidad si bien, algunas se rompían al producirse una carga de peso sobre el centro del listón cilíndrico. Leyendo sobre estas características, no dudé en llamar a Francisco Javier Bueno, para preguntarle por qué no se hicieron de madera de fresno como los mangos de los piolets en sus inicios, antes de que la tecnología llegase para aligerar el peso de la madera.

Su respuesta nada tuvo que ver ni con el peso, ni con la tecnología y su explicación fue de lo más convincente pues ocurrió que al guiar a los niños con una cuerda, al modo que vemos en los traslados alumnos de infantil cuando salen de excursión para alguna visita facultativa por la ciudad, no funcionaba como habían pensado y tomaron unas barras de cortina que habían en el almacén del centro que casualmente eran de madera de pino; ello y que conseguir barras de madera de fresno era prácticamente imposible si no se hacían de encargo y que estas alcanzan mayor precio, fue la única causa. Me cuenta como vinieron luego a fabricarse en dos tramos y finalmente en tres partes de un metro cada una, lo cual facilita el transporte, tanto en la mochila como en los portatajetas de los vehículos.

La barra direccional se ha fijado en 3 metros de longitud por tres centímetros de diámetro, como la más idónea, especialmente para terrenos fáciles de baja montaña y también se ha optado en otras medidas más cortas para terrenos de mayor dificultad o bien sendas con continuo viraje, siempre teniendo en cuenta que una barra excesivamente corta como por ejemplo de 2,5 metros, puede causar problemas de pisotones entre los componentes de dicha barra, si se trata de personas especialmente altas y de gran zancada pues puede propinarse algún pisotón al que va delante; es especialmente peligroso si se camina por terreno nevado con crampones, donde el daño puede ser mayor. En definitiva, la longitud de las barras que hasta ahora se han usado para la montaña, han sido de entre 2,5 y 3 metros de longitud por 3 cm. de diámetro. Suelen llevar unas empuñaduras para poder asirlas con mayor comodidad y una dragonera que evitara que se nos pueda caer de la mano.



La barra direccional mide 3 metros de largo y 3 cm de diámetro.

Para su transporte, las barras modernas se desmontan en tres tramos, lo cual facilita el poder llevarla en el maletero de un coche, e incluso portarlas en la mochila, cuando no sean necesarias.



Montando la barra direccional

La cordabarra se pone en marcha

Permitidme la licencia montañera de haber bautizado esta unión de tres personas, para la práctica de esta modalidad deportiva, con el símil de cordada empleado tradicionalmente en alpinismo y que también fue aceptado en la escalada, un término muy montañero que aquí bien podemos definirla como la “*cordabarra*”, acercando esta nomenclatura al léxico tradicional y montañero.

No creáis que el vocablo vaya a ser el único, pues también para los portadores de la *Joëlette*, hemos decidido denominarles “*Sherpajoëlettes*”.

De cualquier manera, el cómo le llamemos en mucho menos importante que el cómo lo llevemos a la práctica, de modo que sigamos con la barra direccional y con nuestra imaginada *cordabarra*.

Es evidente que todos los componentes en una barra, han de portarla con la misma mano y llevar siempre en la otra un bastón de montaña, que es obligatorio para todos ellos, por razones de seguridad. El bastón es además de gran ayuda pues, además de equilibrar nuestra postura al caminar, resultará muy útil en caso de algún tropiezo, especialmente para el montañero invidente.

Si no se tiene experiencia en la conducción con la barra direccional y sobre todo si los componentes de dicha barra no tienen costumbre de salir juntos –algo que es importante para adquirir hábitos de actuación, comunicación, etc. – conviene ponerse de acuerdo, de manera especial, en las voces con las que, tanto el guía como el último, han de establecer y ponerse de acuerdo.



En términos generales, todos deben procurar llevar pegada la barra al cuerpo.

Los movimientos y las voces

Es importante llevar, siempre que sea posible, la barra pegada al cuerpo ya que ello permite percibir los movimientos tanto del guía delantero, como por el trasero y especialmente por el montañero invidente.

Hemos comenzado a caminar y resulta natural que el camino o sendero presente alteraciones tales como escalones, surcos, ramas, piedras y otros obstáculos que el cabeza de la *cordabarra* deberá ir comunicando al invidente (“cantando” suele decirse en el argot) y es importante que también el guía trasero “cante” aquello que pueda habersele olvidado al delantero, de manera que, con frases cortas se le van comunicando las dificultades que se presenten como por ejemplo: ¡SUBE ESCALÓN! o bien simplemente ¡ESCALÓN, si entendemos que es evidente que estamos siguiendo una línea ascendente pues, si el terreno fuese uno de esos llamados de sube y baja, el SUBE o BAJA es determinante y en estos casos ya sea escalón, rama o cualquier otro obstáculo que requiera levantar el pie por encima del mismo, o estirar la pierna buscando el suelo convendrá, además de ralentizar la marcha, e incluso detenerla para salvar el obstáculo, el indicar con mayor precisión la altura, sin que tenga que ser exacta.

¡Sube escalón mediano!, o baja escalón bajo o alto, ya que bastarán un par de ejemplos para que el montañero invidente comprenda lo que es para su guía un escalón alto, bajo o mediano y lo que no merecerá tal consideración por tratarse de una mínima elevación, si bien más vale prevenir y ser prudentes.

Si para evitar los obstáculos en base a su altura las instrucciones han de ser claras y lo más concisas posibles, con mayor motivo las voces necesarias para advertir que variamos el rumbo o la dirección de nuestra marcha han de ser especialmente claras ya que solemos olvidarnos que nuestro compañero no puede ver y que lo que sería normal para guiar a cualquiera con mediana visión, no sirve cuando se trate de guiar a un invidente.

Es importante que nos acostumbremos a cantar las instrucciones de una manera más descriptiva, clara y concisa para que quien no puede ver nuestros gestos pueda seguir la indicación que le estamos indicando.

Un ejemplo de lo que no debe hacerse, bien puede ser el que me ocurrió a mí la primera vez que, en un acelerado cursillo impartido por

los pasillos y escaleras de la sede de la ONCE en Alicante, me puse al frente de una barra direccional.

Con un antifaz, mi compañero Miguel Ángel se prestó en el papel de invidente, práctica que suele hacerse en los cursos de iniciación, pues es una manera eficaz para que el alumno pueda entender rápidamente la importancia de unas descripciones claras y concisas.



Salvando un obstáculo, en este caso el obstáculo es aéreo.

No llevaba yo ni dos puertas de aquel pasillo entre oficinas cuando me encontré con el carrito de la señora de la limpieza, que en ese preciso momento se encontraba cumpliendo con sus menesteres y atento a cumplir yo con las instrucciones recibidas del monitor que me estaba facultando, dije alto y claro:

–¡Atención carrito de limpieza. Ven por aquí!

–Por aquí, ¿por dónde es?

Efectivamente, por aquí nunca vale para alguien que no puede ver dónde se encuentra ese “por aquí”. En los cambios de dirección o aunque se trate de pequeños desvíos para evitar un obstáculo como un

árbol o sus ramas que pueden estar invadiendo el sendero u ocupando la línea de nuestra marcha, hay que usar siempre las indicaciones DERECHA o IZQUIERDA, e incluso completar el enunciado con “dos pasos a la derecha”, o los que realmente calculemos sean, etc. Y estar pendientes tanto el primero cómo el último de la barra, pues muchas veces hay que añadir algún que otro paso más.

Quiero decir con esto que, en principio, cuantas más instrucciones podamos ofrecerle al compañero mejor. Estoy seguro que llegará un momento en el que él mismo nos diga que no necesita tantas indicaciones y así, la *cordabarra* se irá poniendo de acuerdo en cuáles, en cómo y en qué preciso momento deben ser las comunicaciones del equipo, pues un equipo es lo que compondremos, unido por la barra direccional.

Al mismo tiempo conviene ir realizando movimientos físicos con la barra que serán a derecha, izquierda, arriba o abajo. Así por ejemplo desplazando la barra, separándola del cuerpo a la vez que cantamos verbalmente dicha dirección, se podrá percibir claramente todo el movimiento y finalmente la correcta dirección. Obviamente lo mismo ocurrirá hacia el lado contrario, cuando el movimiento lo efectue el guía trasero.

Levantar la barra y la palabra escalón alto, podrá dar indicaciones al montañero invidente de cuan alto es dicho escalón y bajarla tendrá el mismo significado durante los tramos de descenso. La maniobra la puede complementar, el guía de atrás, facilitando el paso al invidente siguiendo los movimientos de este, ya sean laterales o verticales.



El guía de trasero, levanta la barra para facilitarle el apoyo una vez superado el escalón.

Otra regla a tener en cuenta es que la barra deberá estar siempre en el lado de la pendiente ya que, de esta manera servirá de protección, evitando una caída lateral.

Todas estas normas, con el tiempo habrán sido pactadas entre los compañeros, si continúan saliendo juntos a la montaña, y muchas de las indicaciones veréis que ya no serán necesarias, pues la compenetración será mayor y también el entendimiento de las voces que acostumbremos a usar.

También el lenguaje gesticular que el guía delantero puede llevar a cabo para dar indicaciones al guía trasero es importante y complementario, pues levantando el brazo, por ejemplo con la palma de la mano abierta le estará indicando que va a parar al guía trasero. Igualmente dirigiendo el brazo hacia uno u otro lado, bien extendiéndolo de manera natural y señalando con el brazo o el bastón, estará advirtiéndolo al que puede ver, que pronto girará en esa dirección, y si fuere al lado contrario, lo haría doblando el brazo por encima de su cabeza para señalar el lado izquierdo o viceversa, ya que dependerá en qué lado del cuerpo lleven la barra direccional. Todas estas indicaciones evitan el tener que estar hablando continuamente, cuando el terreno lo permita. Escuchar el viento, las ramas de los árboles y las aves, también forma parte de una agradable excursión.

A menudo ocurrirá que el guía delantero, queriendo asegurar la instrucción de un obstáculo alto, eleve la barra muy alto para asegurarse que el compañero ha entendido la dimensión de la altura a la que debe levantar el pie.

Si os dais cuenta, de lo que se trata es de facilitar todo lo posible la comprensión del compañero con palabras y gestos que puede percibir fácilmente como es la dificultad que le estamos advirtiéndolo.

Cuenta Francisco Javier Bueno, en su manual que *“...se ha procurado sistematizar al máximo la expresión de estas órdenes verbales”* pero sin embargo, considera que es difícil adaptarlo a todas las situaciones y pone como ejemplo: *“en la superación de un gran escalón de subida que implique el echar manos o trepar, aunque sea brevemente, la comunicación de ambos guías para asegurar los movimientos del montañero ciego*

debe ser lo más completa y detallada posible, de manera que aquí no serviría la sencilla orden de “sube escalón alto”.

En situaciones especiales como en el caso de tener que efectuar una trepada, lo más conveniente es detener la marcha y afrontar la dificultad asegurando la progresión del compañero invidente. En estas situaciones y realmente en todas, los guías deben evitar estar hablando los dos a la vez, para no confundir al compañero y por tanto lo conveniente es que el guía delantero sea el que da las instrucciones y el guía trasero se ocupará de asegurar la progresión del B1. Cuando sea necesario o conveniente soltar la barra, el guía lo avisará previamente.

En cuando el guía tenga lo suficientemente cerca al B1, le tenderá la mano para ayudarlo a salir de la trepada. El guía trasero siempre tiene la responsabilidad de custodiar la barra, sujetándola en posición vertical, como si de una lanza se tratase.



En terreno rocoso hay que extremar las precauciones.

A veces, si el obstáculo lo permite, se puede usar la barra como pasamanos, estando los dos extremos firmemente sujetos por los guías delantero y trasero.

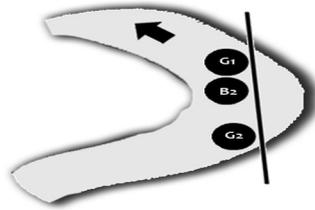
Es fácil imaginar que las situaciones que podemos encontrarnos en la montaña van a ser muy diversas e incluso algunas no exentas de dificultad y peligro, teniendo en cuenta que uno de los miembros de la cordabarra es ciego por lo que llevar un cordino para que el G1 asegure su progresión nunca estará de más. Mientras, el G2 le seguirá muy de cerca ayudándole a encontrar peldaños y agarres en la roca, lo cual sin duda le dará confianza.

Las mil situaciones que podemos encontrarnos, estoy seguro que estimularán la inventiva para que con los elementos que tengamos a mano, seamos capaces de superar todas las dificultades, siempre extremando la seguridad y en estos casos siempre digo que es necesario que elijamos muy bien la ruta y que esta se encuentre por debajo de nuestras condiciones físicas y técnicas, pues esto no es, ni más ni menos, lo que ya debemos hacer todos los montañeros.

Agárrate que vienen curvas

Estoy seguro que quienes ya tenéis experiencia en montaña, más de una vez habéis visto esos senderos que van trazando continuas zetas sobre la ladera de una montaña y es aquí donde es primordial echar mano de la técnica con la barra direccional.

Especialmente cuando las curvas son muy cerradas es el momento en el que ambos guías deben estar coordinados. Veamos, paso a paso, cómo hacerlo:



Esquema del trazado de una curva cerrada.

¡Giro a la izquierda! o también ¡giro muy cerrado a la izquierda!, será la voz que previamente anunciará la maniobra que de inmediato ha de ejecutarse (o a la derecha).

En los giros cerrados, tanto a derecha como a izquierda, la actuación del guía delantero, será la de retrasar su posición sobre la barra para que el B1 o montañero invidente esté más pegado a él. Si no lo hiciera, la distancia normal de ambos en la barra, haría que el B1 equivocase la trayectoria atajando por fuera del sendero, lo cual provocaría presumiblemente un tropiezo.

El guía trasero desplazará la barra de manera lateral a derecha o izquierda para que el B1, empujado o llevado por la propia barra pegada al cuerpo, efectúe el trazado correcto.

Al dar el giro, ocurrirá que el lado de la pendiente habrá cambiado y será preciso cambiar de mano la barra, maniobra que efectuaremos pasándola de una mano a otra por encima de nuestras cabezas. La maniobra deberá ser anunciada por el G1 y efectuada al mismo tiempo, todos a la vez, como es natural. *¡Cambio de mano!* También suele emplearse la voz *¡Cambio de barra!* Aunque, evidentemente la barra seguirá siendo la misma.

El cambio de mano, debe hacerse por seguridad cuando la naturaleza del terreno lo aconseje y las situaciones pueden ser muy diversas, pero también cuando los trayectos sobre una misma mano duran mucho tiempo, será conveniente hacer el cambio para ir descansando las posturas. Cambiar de mano, al mismo tiempo, la barra y el bastón, al principio nos parecerá complicado, pero veréis que con la práctica se consigue sin dificultad.

Como veréis, todas estas maniobras con la barra requieren de práctica y al principio deberemos hacerlas despacio e incluso parando la marcha para ir cogiendo confianza hasta realizar una ejecución tan perfecta que nos parecerá natural.

*

¡Manos arriba!

La orden de *¡Barra arriba!* también puede ser *¡Arriba la barra!* o bien *¡Manos arriba!*, aunque esto último siempre traerá risas – ya lo veréis– ha de realizarse cuando la naturaleza del terreno así lo aconseje para atravesar un paso estrecho de roca o en cualquier otra situación de las variopintas que podemos encontrarnos como un sendero estrecho entre aliagas o ramajes con los que podemos dañarnos las manos.

Con el debido permiso de su autor, reproduciré el ejemplo que Javier Bueno, incluye en su manual y que titula Ortigas gigantes:

La primera vez que tuve que utilizar la maniobra –o más bien– posición de barra arriba, fue durante la primera expedición que realizó el Grupo de Montaña de la ONCE al Kilimanjaro, en enero de 1997. Sucedió cuando bajábamos del Little Meru, pico que había escogido el Director de la expedición, Juan Antonio Carrascosa, para aclimatar antes de acometer el ascenso de la montaña blanca.

El Little Meru se encuentra en el Parque Nacional de Arusha, en Tanzania, y se llama así por ser más pequeño que el pico principal de este antiguo volcán derruido por su mitad: el Meru (4566 m) La ascensión de cualquiera de ellos lleva tres días, y su origen parte de una espléndida sabana plagada de animales como jirafas, facoceros –también llamados “jabalíes verrugosos” –, búfalos cafres, babuinos, etc. El camino se interna rápidamente en una zona de selva tupida de unos 1000 metros de desnivel que lleva hasta el primero de los dos refugios que hay en el recorrido hasta la cumbre.

Fue atravesando esta parte de gran vegetación cuando nos topamos, tanto a la subida como a la bajada, con una zona de paso muy estrecho flanqueado por las ortigas más altas que he visto en mi vida. Calculo que superaban de largo el metro y medio. Así que no teníamos posibilidad de pegar los brazos a las caderas como en cualquier paso estrecho, porque no conseguiríamos otra cosa que artigárnoslos por completo. Nunca me había encontrado en una situación así, pero Carrascosa nos indicó la manera de maniobrar: con los brazos en alto y guiando así la barra.

En esa expedición nos acompañaba José Luis, un joven sordo-ciego (sordo parcial y ciego total), que iba guiado en barra doble. El paso de los guías que iban con él, y el suyo propio, en el momento de cruzar –en ascensión y descenso– esta delicada zona se resolvió de la misma manera descrita, pero en doble: los tres transitaron por el estrecho sendero

atravesando el ortigal con los brazos alzados y bien pegados a sus cabezas y por tanto, con las dos barras sujetas por encima de estas.

Dado que en esta posición el guiado es difícil y la barra no sirve como sujeción ante una caída –ni lateral ni vertical–, mientras se deba mantener así hay que marchar con más lentitud y extremar el cuidado por parte de los guías para evitar tropezones.

Resulta lógico que en estas situaciones de paso estrecho, daremos las voces adecuadas, indicando el porqué de esa estrechez y cualquier otra explicación que pueda servir para mejor reconocer el problema, ya que podemos referirnos a una senda muy estrecha, un paso entre bloques de piedra, el caso mencionado de las ortigas, que también pudieran ser zarzales o zonas de rosal silvestre, muy comunes en la zona mediterránea y una canal de roca muy estrecha, etc.

*

¡Pivotamos!

El origen de este término, aplicado a la barra direccional nos cuenta Bueno en su manual que inicialmente se le ocurrió a él, al no encontrar en aquel momento mejor definición para la maniobra y después con el uso durante los cursillos ha ido quedándose en el argot clásico de la barra direccional. Con esta voz, dada por el guía delantero, que también puede complementarse con el movimiento de la barra hacia adelante y hacia atrás, de manera repetida, advertimos a los compañeros de la maniobra que vamos a ejecutar. Visualmente para el caso de situaciones meteorológicas donde la voz sea difícil de escuchar, si bien el compañero invidente no podrá verlo, sí que servirá para advertir al guía trasero de la maniobra que queremos emprender y lo hará levantando el brazo libre con el puño cerrado, salvo el dedo pulgar y realizará un movimiento continuo de adelante hacia atrás como si estuviera solicitando auto stop para preparar a los compañeros sobre la maniobra que vamos a realizar:

¡A la orden!

Con el tiempo y la práctica aprenderemos a sistematizar las instrucciones u órdenes con el fin de facilitar su comprensión y también cómo abreviar las indicaciones e incluso cómo agruparlas indicando que hasta nuevo aviso el terreno es de esta o de aquella otra manera. El guía delantero de la cordabarra será siempre el que dará las voces o cómo se dice en este argot “cantará” las órdenes: ¡Entramos en una zona con muchos arbustos, o en una pedrera, pedregal o canchal, etc.

Entre las más comunes, ya hemos citado escalón alto o escalón bajo; de subida o de bajada e incluso subibaja, como una sucesión de escalones o piedras que hay que subir y bajar constantemente. Aprenderemos a no olvidar las direcciones, como derecha o izquierda, arriba y abajo; cambio de barra o cambio de mano.



Describir el camino y el paisaje, es explicar el sentimiento que nos produce.

En este sentido, conviene además, y el invidente lo agradecerá que, de cuando en cuando, le describamos lo que vemos. No hay que olvidar que somos sus ojos y contarles lo que vemos y lo que sentimos con tal visión, será sin duda de gran estímulo para él, sin olvidar que también sus percepciones enriquecerán las nuestras.

No entraremos aquí con los importantes detalles para la conducción de sordo-ciegos, por tratarse de materia más específica sobre la que hay que especializarse con mayor rigor mediante cursos superiores, donde aprender todo un capítulo nuevo ya que eliminada la palabra para dar las instrucciones, se hace necesario el aprendizaje de lenguaje icónico, denominado lenguaje signado, en él que se engloban muchas formas de comunicación no verbal, es decir movimientos corporales con valor significativo.

En algunos casos, llega a ser conveniente el uso de dos barras direccionales ya que, en general, se presentan también problemas de equilibrio y el doble apoyo que ofrecen las barras es mucho mejor para el sordo-ciego. Esto aumenta la dificultad para los guías que al tener las manos ocupadas no pueden asistirse de un bastón, o en el caso de ir por terreno de nieve, el piolet, lo que hace necesario extremar las precauciones en las pendientes heladas.

Por último he de advertir que la simple lectura de estos livianos apuntes, o la mera asistencia a un curso de iniciación que suele durar unas pocas horas de teórica y otras pocas de práctica, sólo constituyen el primer paso para adentrarse en estas técnicas que como en cualquier otra actividad montañera, requerirá de un mayor aprendizaje mediante cursos superiores y con la práctica.

Tomaré el resumen de quien más que el que os escribe sabe y en sus palabras, nos asevera:

“La práctica es la base del buen resultado en cualquier disciplina. No hace falta ser el mejor en nada, y menos en montaña: basta con tener la experiencia y práctica suficientes para descartar un buen porcentaje de peligro en el desarrollo de este deporte ya de por sí arriesgado.”

(Francisco Javier Bueno)

La Silla Joëlette

Marcelino Fernández López

La silla Joëlette fue desarrollada inicialmente en 1987 y muchos otros sistemas de sillas semejantes que se pueden encontrar, casi todos ellos más o menos artesanales, parten del prototipo básico ideado por Joël Claudel, guía de montaña francés, quien lo desarrolló a fin de contar con un sistema con el que llevar a través de los senderos a su sobrino Stéphane, que tenía problemas de movilidad al sufrir un tipo de miopatía. Con esta silla recorrió junto con Stéphane, diversos senderos de la isla Reunión y el Atlas marroquí entre otros. Posteriormente la patente de su sistema de movilidad se cedió a la empresa metalúrgica francesa Ferriol Matrat quien desde entonces la comercializa con el nombre de Joëlette en alusión a su creador. Ferriol Matrat es una empresa metalúrgica francesa con una dilatada trayectoria, ubicada en Roche la Molière, siendo desde entonces el fabricante y distribuidor exclusivo de este producto que se encuentra en constante desarrollo. Con el paso del tiempo las sillas han sufrido diversas modificaciones, fruto de observaciones de los usuarios, como son una rueda más ligera y adaptada a terrenos deslizantes, un confortable asiento, distintos cinturones de sujeción del pasajero, una sólida suspensión y un freno eficaz similar al que nos podemos encontrar en cualquier bicicleta de montaña moderna, hasta llegar al modelo actual al que el fabricante denomina “Black edition”, que cuenta con un atractivo diseño y otros detalles funcionales y con el que han querido celebrar el 30 aniversario de la creación de esta imprescindible herramienta de movilidad, que aún conserva la esencia de aquella primera silla desarrollada por Claudel.

Joël Claudel contribuyó a la formación de la asociación Handi Cap Evasion en 1988, en la comarca francesa de Hautes-Alpes, se trataba de

una asociación constituida como de interés general y sin ánimo de lucro, con el propósito de continuar con el proyecto de Claudel, utilizando la silla que él desarrolló y con la que se realizarían actividades de senderismo en entornos naturales que pudieran ser compartidas por personas con discapacidad física y por otras sin discapacidad, uniéndose todas ellas con el fin de realizar proyectos de senderismo inclusivo, para lo que adscribieron la asociación a la Federación Francesa de Senderismo (FFS).



Equipo joëlette de Pandetrave durante una carrera de montaña.

Handi Cap Evasion (www.hce.asso.fr) cuenta con multitud de patrocinadores lo que les han permitido hacer actividades en los principales sistemas montañosos de Francia, además de expediciones en países como Italia, Marruecos, Turquía, Perú o Nepal. En la actualidad cuenta con una sede principal en Novaloise, además de otras subse-des en otras localidades y continúan realizando actividades de forma frecuente, trabajando con grupos no superiores a 20 personas por actividad, de las que un máximo de 4 serían con movilidad reducida y de 2 con discapacidad sensorial, siendo el resto voluntarios.

Precisamente esta asociación francesa influyó directamente en la primera actividad con joëlettes llevada a cabo en nuestro país. Fue en mayo de 2006, la Asociación Vallés Amigos de la Neurología (AVAN) consiguió subir a la cima de La Mola, en el parque de Sant Llorenç del Munt (Vallés Occidental), con tres joelëttes integradas en el equipo de más de 80 voluntarios que formaban parte de aquel grupo, consiguiendo así poner en marcha la primera actividad de senderismo inclusivo utilizando estas sillas, todo ello aleccionado por los franceses de Handi-Cap Evasion con el objetivo de divulgar el uso de ese sistema de movilidad y de fomentar la práctica del senderismo inclusivo mediante la utilización de la joëlette.



Exposición de senderismo inclusivo. Centro de Referencia Estatal en Discapacidad, San Andrés del Rabanedo

Los siguientes en continuar con la apertura de actividades inclusivas mediante la utilización de joëlettes conducidas por voluntarios fue la asociación canaria Montaña Para Todos, que comenzó su andadura en 2009, promoviendo el senderismo inclusivo en los espacios naturales de las islas canarias y a la que ya nos hemos referido. Paralelamente en ese mismo año surgieron nuevos proyectos que adquirieron sillas joë-

lette para dotar de herramientas de movilidad a proyectos destinados a facilitar el turismo inclusivo en entornos de montaña y naturaleza, dos ejemplos serían el que se realizó en el valle de Lozoya, en el entorno natural madrileño de la Sierra de Guadarrama, a través de una iniciativa del propio ayuntamiento madrileño de Lozoya y otra de similares características en los valles navarros de Salazar, Belagua y Zuriza, donde la utilización y promoción de las rutas con la joëlette se canalizó a través de empresas de turismo activo. En años siguientes otras agrupaciones de promoción turística, de desarrollo rural, instituciones y fundaciones, destinaron fondos que en muchos casos procedían de agencias dependientes de la CEE a la realización de diversas actuaciones, como rutas adaptadas a través de pasarelas u otras infraestructuras y también en algunos casos por la adquisición de sillas joëlette y otras herramientas de movilidad, tanto para nieve como para espacios acuáticos, que en muchos casos no fueron acompañadas de cursos para su utilización o no contaron con personal especializado que pudiera conducir las, a lo que tampoco acompañó una promoción adecuada, por lo que seguramente se encuentren aun cogiendo polvo en algún almacén, en muchos casos sin haber sido nunca utilizadas, para desgracia de las personas que podían haberlas disfrutado y de los clubes o asociaciones que no se pueden permitir la compra de estas herramientas de movilidad y que estarían dispuestas a darles el uso para lo que estaban destinadas.



Ruta con joëlette.

En el noroeste de nuestro país la utilización de la joëlette tuvo un comienzo definido tras la realización de las Jornadas de Montaña y Discapacidad que se realizaron en la localidad leonesa de Sabero en mayo de 2013 y que fueron organizadas por el Club de Montaña Pandetrave y la Federación de Montaña de Castilla y León y donde dentro de un extenso programa se contaba con una sesión formativa destinada a conocer y practicar técnicas de conducción de joëlette, que en años sucesivos tendría continuidad formativa a través de los cursos impartidos por la Federación de Deportes de Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León y por el club de montaña leonés Pandetrave. Por tanto esa federación de montaña fue pionera en la integración del montañismo inclusivo dentro de la estructura federativa y los clubes de montaña, adoptando el modelo normalizador planteado por Pandetrave, a través del que se entiende que una federación de montaña debe estar preparada para atender a cualquier persona que se dirija tanto a ella o a un club adscrito, para solicitar la práctica de los deportes de montaña, independientemente de que tenga o no una discapacidad.



Subiendo a Bolón

En los años siguientes la federación de montaña de Castilla y León adquirió sillas joëlette para ser utilizadas por los clubes que lo precisen y se incluyó en el programa formativo de la federación los cur-

sos convenientes para la utilización y conducción de estas sillas, tanto a los clubes dependientes de esa federación como a otras federaciones y clubes que lo han solicitado.

En la actualidad muchos de los fundadores de clubes o asociaciones que realizan importantes actividades inclusivas en nuestro país se han formado a través de este programa formativo que había sido impulsado de forma pionera por una federación de montaña. Siguiendo esa estela ya son más federaciones regionales de montaña las que cuentan con un área en la que desarrollar el montañismo inclusivo, pero podemos considerar que esta faceta se encuentra aún en un estado incipiente y que continúa avanzando lentamente hacia la normalización, por lo que queremos animar a todos los montañeros a incluir estas modalidades en todas las federaciones y a promover su realización a través de programas formación y divulgación de lo que supone el montañismo inclusivo por parte clubes y federaciones por los enormes beneficios que su práctica supone tanto en las personas con discapacidad como para el conjunto del colectivo montañero que se vería así enormemente enriquecido en cuanto a lo que aportan las actividades inclusivas al con-



Durante el Curso de formación en la Silla del Cid.

junto de participantes, tanto a los guías como a la totalidad de los que se integrarían en este tipo de actividades, oportunidad por tanto de rescatar y exhibir los valores de los que siempre ha hecho gala el colectivo montañero como son la superación, el compañerismo, la solidaridad, el esfuerzo y el espíritu de equipo, esencia de cualquier cordada.

Con ello no queremos desmerecer en absoluto el esfuerzo que en este sentido realizan muchas fundaciones, asociaciones de otro tipo o instituciones, que a través de distintos proyectos realizan actividades con personas con discapacidad en la montaña y dentro de otros espacios naturales, utilizando las distintas herramientas de movilidad, conducidas por gente formada y que también se dedican a realizar programas de uso, formación y divulgación sobre estas actividades inclusivas concretas, desde luego lo que importa es beneficiar al mayor número de personas posible y que la montaña sea planteada como una opción de desarrollo personal, una alternativa de ocio que también abarca factores de tipo deportivo, cultural, social y turístico y sobre todo como una actividad saludable y enriquecedora en todos los sentidos, a la que puede acceder cualquier persona independientemente de si presenta una discapacidad o no. En este aspecto lo único criticable son algunos colectivos que pretenden percibirse de distintos fondos, con manifiesto interés lucrativo con distintos pretextos, teniendo las actividades inclusivas como segundo plano, aunque siempre hay que aclarar e insistir en que lo que importa en cualquier caso es la finalidad principal, o sea, que personas con discapacidad puedan participar en actividades de montaña y naturaleza con plena igualdad que otras personas sin discapacidad, son ellas y los voluntarios los que deben elegir libremente con qué asociación, club, federación u otra entidad van a salir a la montaña y cuantas más entidades existan y mayor el número de personas que las forman será mucho mejor para el conjunto de la sociedad de la que todos formamos parte.

Manejo de la silla Joëlette

Marcelino Fernández López

Se trata de una silla soportada por una única rueda, con sistema de amortiguación, de la que parten dos brazos hacia adelante y dos hacia atrás a modo de manillar, en estos traseros se encuentra el freno y una palanca bloqueadora con la que se puede subir o bajar ese manillar a fin de realizar de forma óptima una serie de maniobras, además de contribuir al desmontado de la silla para que sea transportada con facilidad, montaje y desmontaje que se realizan de forma sencilla utilizando una sola herramienta para aplicar en tornillos imperdibles y pasadores también con sistema de autofijación que son sencillos de colocar sin utilizar otras herramientas. El equipo básico para su utilización está compuesto del pasajero y dos pilotos, uno situado en la parte delantera de la silla y destinado a elegir el itinerario por el que se ha de pasar la rueda, aportando además tracción al conjunto del sistema y otro trasero que se encargará de administrar el freno, aportar un plus de tracción y de estabilizar la silla a fin de que el peso recaiga de la forma más continuada y vertical posible sobre la rueda. En caso de ascender pendientes más inclinadas la silla cuenta con unas cintas largas, que se anclan en los brazos del manillar delantero y permiten que un tercer conductor de forma auxiliar se sitúe en una posición más avanzada a la del piloto delantero, uniendo esas cintas a un arnés a fin de aportar una tracción extra siempre que las condiciones del terreno y su grado de inclinación así lo requieran. Por tanto el número más aconsejado de pilotos por silla sería de tres o incluso cuatro, a fin de poderse relevar y contar siempre con un piloto “descansado” para cuando sea preciso. Las técnicas de conducción de la joëlette son muy simples, se adquieren en una sencilla sesión formativa y se trabajan posteriormente mediante sucesivas horas de rodaje acompañando a un equipo de gente que ya haya

tenido una mayor experiencia en su guiado. Como en el caso del guiado con barra direccional, cuantas más horas de conducción realice el mismo equipo de guías, más sencilla y eficaz será la comunicación entre ellos, ahorrando tiempo en las distintas maniobras ganando en eficiencia, por eso lo idóneo es que tanto el pasajero como el resto de miembros del equipo sean los mismos si eso fuese posible, en caso de que no sea así hemos de tratar que al menos dos de los guías sí que hayan guiado juntos en otras ocasiones y cuenten con experiencia suficiente.



Subiendo al pico Valdecebollas. En la montaña palentina.

Lo mismo hay que decir del pasajero respecto a los pilotos, si el pasajero tiene experiencia anterior con alguno de los conductores de la silla será mucho mejor ya que existe una confianza mutua obtenida en anteriores actividades además de contar con la ventaja de que ya los pilotos conocen las necesidades del pasajero y la afectación de su discapacidad de forma que se puede aplicar ahorrando un tiempo que se puede destinar a la progresión en ruta, reduciendo el número de paradas y aumentando el disfrute en el itinerario a recorrer.

Básicamente la técnica de guiado está enfocada a que el peso de la silla recaiga durante la marcha en la rueda de forma vertical, teniendo en cuenta que la posición de la espalda del pasajero se encuentre en posición vertical fundamentalmente y evitando esfuerzos extraordinarios de estabilización por inclinaciones laterales, ello viene dado en función de la tonicidad muscular en el tronco del pasajero para lo que nos pueden ayudar unos arneses complementarios para que la espalda y la cabeza del pasajero, si así lo requiere, se encuentren lo más fijos posible a la silla, prestando atención a la posición vertical de la espalda, evitando que se vaya hacia adelante o hacia atrás en función a las inclinaciones que presente el terreno, para ello ayuda la gestión de la altura del manillar trasero que hay que regular constantemente en función a la inclinación del terreno y de la coordinación de los guías.



Durante las II Jornadas de Montañismo Inclusivo de Cuentamontes en la Silla del Cid

Lo primero que hay que tener en cuenta es saber cuáles son las problemáticas del pasajero, es importante perder el tiempo necesario en conocer cualquier detalle acerca de su patología, debiendo los guías informarse sin prisa de cualquier aspecto que pueda afectar a la activi-

dad, como la tonicidad muscular, las zonas sin sensibilidad, necesidad de medicación, si existe o no otro tipo de discapacidad adicional de tipo intelectual o sensorial que pueda ser relevante, etc. Esta comunicación si no se puede llevar a cabo directamente con el pasajero se realizará a través de sus acompañantes de confianza o familiares, para prever situaciones que se podrían presentar durante la ruta, pudiendo ser aconsejable en muchos casos contar con la presencia durante la ruta de sus cuidadores habituales, en función de la autonomía con la que cuente nuestro pasajero. También es aconsejable contar en la ruta con voluntarios sanitarios que pudieran auxiliar en casos de crisis de tipo médico o emocional, en esto cada persona es un mundo, por ello el conocimiento y la confianza del pasajero en los guías ha de ser obtenida con anterioridad a la ruta, pudiendo ser favorable en algunos casos y antes de realizar por primera vez una actividad de montaña con la joëtte, que se realice una pequeña excursión con la silla en un entorno familiar para el pasajero, como un parque previamente conocido u otro espacio controlado, para que se vaya obteniendo una confianza mutua.



Subiendo a la Silla del Cid

Las insensibilidades en los miembros han de ser siempre tenidas en cuenta, especialmente en los inferiores, siempre hay que extremar las precauciones con las piernas y los pies del pasajero ya que se encuentran en una posición vulnerable a golpes con piedras o raspones con vegetación u otros accidentes del terreno que en el caso de ausencia de sensibilidad en esas extremidades, un golpe puede producir una lesión o un daño del que el pasajero no nos podría avisar al no darse cuenta y que se puede agravar si no se atiende con prontitud, es importante tener esa zona controlada, para ello uno de los pilotos auxiliares, el que iría de descanso esperando aportar un relevo, estará pendiente del desplazamiento de la silla advirtiéndolo a los guías de los resaltes que puedan suponer un peligro para solventarlos con mayor cuidado y sobre todo verificar en todo momento la ausencia de lesiones.



El frío en la cumbre de Bolón se combatió con mayor abrigo.

Otro de los factores a tener en cuenta es el confort térmico, al igual que en el caso anterior la ausencia de sensibilidad impide que se nos advierta por parte del pasajero del calor o el frío extremo en zonas corporales, especialmente en el caso del frío se pueden presentar lesiones.

nes en las extremidades principalmente o en otras carentes de sensibilidad, hay que considerar que aunque los guías vayan sudando en la actividad a consecuencia del ejercicio que supone mover estas sillas, no es igual para el pasajero que va inmovilizado durante la ruta, pudiendo estar padeciendo frío sin saberlo, por ello deberemos estar pendientes de la temperatura del medio en el que nos encontremos y prevenirlo mediante la adaptación de una manta o prendas de abrigo con anticipación, en caso de lluvia la colocación de un poncho que proteja de forma efectiva al pasajero impedirá además que la ropa o el asiento le generen rozaduras a que pierda calor corporal con rapidez, hecho que supondría mayores complicaciones ya que cuando este inconveniente sea detectado puede que sea más complicado de atajar, pudiendo darse casos de principios de hipotermia que han de ser solventados por distintos medios que recompongan la temperatura óptima en el pasajero, como la realización de una hoguera, realizar estimulación mediante frotamiento, o buscar el cobijo temporal de un refugio, todo ello previa valoración efectiva del estado del pasajero por parte del personal especializado.



Durante una ruta inclusiva con buena temperatura.

En caso de temperaturas elevadas también debemos anticiparnos a las necesidades del pasajero por los mismos motivos, debiendo ser precavidos también a la hora de atender una óptima hidratación del pasajero en todo momento, no debemos esperar a que nos pida un alto para beber y colocar un pañuelo o gorra bajo el casco, así como aplicar protector solar en las partes del cuerpo expuestas de forma directa al sol. El sudor también podría facilitar la aparición de rozaduras en las partes en contacto con la silla. Es en las paradas para descansar o hidratarse cuando debemos bajar al pasajero y cerciorarnos de que esas rozaduras no se están produciendo.



Transferencia del pasajero de la Joëlette.

Denominamos transferencias al hecho de trasladar al pasajero desde su silla de ruedas (o desde el vehículo en el que ha llegado) a nuestra joëlette, en este procedimiento debemos observar una serie de técnicas que nos facilitarán la labor atendiendo a la movilidad que tenga nuestro pasajero, requiriendo de él toda la ayuda posible y sin forzar en exceso los agarres por las articulaciones que en algunos casos pueden

ser muy débiles y podrían dar origen a una lesión. En los cursos formativos se practican estas técnicas y debemos seguir las indicaciones que nos den el pasajero o sus cuidadores antes de proceder a la transferencia para que esta maniobra sea lo más sencilla y menos lesiva posible. La joëlette permite desmontar total o parcialmente alguno de sus brazos para facilitar esta transferencia. Una vez situado el pasajero en la silla procederemos a la colocación del cinturón de seguridad o de los arneses de tronco, o también la colocación de la cabeza en el cabezal del que dispone la silla, prescindiendo de alguno de estos elementos (nunca del cinturón básico de seguridad) en caso de que tuviera la suficiente tonicidad muscular aconsejable.



El traslado del pasajero ha de hacerse con mucha atención.

A partir de ahí colocaremos el casco, para la mayoría de las actividades sirve un casco ligero y homologado de bicicleta, aunque en zonas de montaña en la que pudiera haber algún desprendimiento o caída de piedras u otros elementos es aconsejable la utilización de un casco de escalada.

Antes de iniciar la ruta aún hemos de colocar los pies del pasajero en los estribos, asegurándolos con las cintas con las que cuenta la

silla a fin de que sean menos vulnerables a colisionar con rocas o vegetación y por último revisaremos toda la zona en contacto con la silla para evitar pliegues en su ropa que con el tiempo y la sudoración pudieran producir las temidas rozaduras.

Colocando la silla en la posición de marcha sobre su rueda verificaremos la presión de la misma para ajustarla al terreno y al peso del conjunto, al igual que haríamos al salir con una bicicleta de montaña, añadiendo o restando presión en función a estos factores. Previamente se habrá verificado el estado del freno y el correcto funcionamiento del desbloqueador de manillar trasero, comprobando que las partes más mecánicas estén en estado óptimo.

Tras la finalización de la ruta hay que revisar de nuevo la joëlette para retirar el polvo o el barro, proceder al engrase de los componentes que lo necesitan, comprobar el correcto funcionamiento de los sistemas de freno y suspensión, además de verificar que no ha sufrido ningún golpe que pueda tener consecuencias para sucesivas utilizaciones.

En la ruta es necesario llevar un kit de reparación de pinchazos como el que sirve para cualquier bicicleta, junto con una bomba de aire y un pequeño juego de herramientas también sería de utilidad contar con unas bridas de distintos tamaños y un rollo de cinta americana por si hubiera que hacer una reparación de emergencia. No es muy habitual que se pierdan los tornillos y los pasadores que sirven para ensamblar la silla ya que cuentan con un sistema que lo dificulta, pero si contamos con algún recambio en nuestra mochila nos aportará tranquilidad, además de poder solucionar fácilmente el inconveniente que supondría la pérdida de uno de estos elementos.

El botiquín es otro aspecto de especial utilidad al que debemos prestar un poco de atención además de personalizarlo en función del pasajero y de otros integrantes de la actividad que puedan precisarlos.

En nuestro club esa responsabilidad es asumida por voluntarios de la rama sanitaria que se encargan del estado del contenido del botiquín y de su utilización, pero en otros casos sirve cualquier voluntario que tenga conocimientos en primeros auxilios, aunque considero que todos los montañeros deberíamos tener conocimientos básicos en esta

materia mediante la realización de cursos especializados. Nuestro botiquín básico lleva entre otros: elementos de inmovilización, vendas, productos para lavado y desinfección de heridas, colirio, analgésico en spray, pomada para quemaduras, antihistamínicos, corticoides y adrenalina para posibles reacciones ante picaduras o shock anafiláctico, calmantes y antiinflamatorios de administración oral, glucosa, apósitos y pomadas para rozaduras, hielo en gel, etc. a lo que se sumaría la medicación que fuese de necesidad de los pasajeros de la joëtte o de otras personas que lo precisen de forma específica y que vengan a la actividad, teniendo en cuenta sus pautas y rutina de utilización para administrarlos en el momento correcto. Reitero que en nuestro caso contamos con profesionales sanitarios entre el equipo de voluntarios, por tanto lo que se lleve en el botiquín hay que saberlo utilizar y en según qué casos estar autorizado para hacerlo, atendiendo a ello se configurará el botiquín con elementos de administración sencilla, eficaz e inocua, recordando que hay ciertas medicaciones a las que puede haber personas alérgicas.



Nunca hay que olvidar botiquín y kit de reparaciones.

El diseño de la ruta debe llevarnos también el tiempo necesario, las prisas en la confección de este tipo de actividades implica un evidente incremento del riesgo, comenzando por un planteamiento de ruta inicial propuesta por parte de guías que conozcan ya el terreno por el

que transcurrirá nuestra actividad, exponiéndolo al conjunto de voluntarios que van a participar. A partir de ahí se hace una valoración técnica, valorando aspectos positivos y riesgos a tener en cuenta, posteriormente un grupo de voluntarios entre los que estarán los guías de las joëlette, realizarán un recorrido previo, a ser posible lo más cercano en fecha a la realización de la actividad para no encontrarnos en la ruta ninguna sorpresa En la realización previa valoraremos los puntos más complicados, los tramos en los que se cuenta y en los que no se cuenta con cobertura telefónica (de distintas compañías), ubicación de refugios tanto naturales como artificiales, fuentes y manantiales con agua potable, zonas de mayor exposición solar, accidentes del terreno, puntos con peligro de desprendimientos, posible caída de piedras, ramas, etc. y tramos de acceso más próximos a puntos de nuestra ruta en un vehículo todoterreno, por si hubiera que indicarlo en caso de tener que llevar a cabo una evacuación que no exija otros medios. Otros aspectos a considerar son puntos de interés como el centro de salud más próximo y en zonas de sombra de red telefónica si existe en ellas cobertura de repetidores de radio (UHF, VHF) tanto de radioaficionados como de Protección Civil (REMER). Ya en la realización de nuestra actividad un guía se colocará en la cabeza de grupo, cada joëlette y barra direccional irán con su equipo propio y teniendo cerca los voluntarios que auxiliarán con los relevos, prestándoles además el apoyo que precisen, otro volun



Durante la subida al monte de Bolón, en invierno.

tario irá en cola de expedición evitando que nadie del grupo se quede atrás, enlazados constantemente entre ellos y con los voluntarios sanitarios por radio mediante el uso de transmisores del tipo PMR, de forma que tanto ellos como el líder de grupo conozcan de forma inmediata y conjunta, las incidencias que puedan darse y con el fin de responder a ellas de forma rápida, coordinada y eficaz, atendiendo a su vez las necesidades emergentes se procederá a avisar de los descansos tratando de evitar que el grupo se fragmente en tramos muy distantes entre sí, para lo que la persona de la organización designada para ir en la cola de la actividad indicará la necesidad al guía de cabeza de disminuir el ritmo o de detener su avance temporalmente, aprovechando siempre las paradas que se hagan necesarias para atender las posibles necesidades de los pasajeros de las joelette, comprobando su situación óptima, así como la de cualquier otro participante que lo precise.

En pasos delicados, con mucha exposición o en terreno deslizante (hielo o nieve) que para el conjunto de los integrantes de la actividad no suponen un riesgo elevado sí lo puede suponer para un equipo de joelette, ante un resbalón de un guía, que para él no implica mayores consecuencias, podría implicar que la silla se deslice ladera abajo, por lo que puede ser preciso tener que asegurar mediante técnicas alpinas a la propia silla durante un paso concreto para impedir que en caso de la caída de uno de sus guías no se derive un accidente de consecuencias más graves para la silla y por tanto a su pasajero, ya que por su peso y diseño constituyen un riesgo en caso de nieve dura o hielo, aunque la pendiente no sea muy pronunciada. Estos aspectos se tendrán en cuenta en la evaluación de riesgos anterior y si hay duda deberemos preparar y portear el material necesario para equipar un tramo si nos genera la menor desconfianza. El equipamiento y aseguramiento de las sillas se hará por componentes del grupo o voluntarios expertos en técnicas alpinas y que ya hubiesen ensayado previamente este tipo de maniobras de seguridad.

En función a nuestras necesidades la joëlette cuenta con diversos accesorios que pueden ser de utilidad y que por el contrario incrementarán de forma sustancial su precio final. Estos accesorios pueden ser arneses de sujeción del pasajero más eficientes, techo parasol, lona de protección hidrófuga, para preservar al pasajero de la lluvia y el viento,

motor eléctrico de ayuda, patín para nieve, bolsa de transporte, etc. e incluso se ha desarrollado un modelo con dos ruedas paralelas bajo el asiento del pasajero y otra más pequeña ligeramente adelantada a fin de facilitar su estabilidad si su objetivo es el uso de caminos adaptados o de buen firme, que le hace ganar en envergadura perdiendo maniobrabilidad pero que puede ser utilizada con menor exigencia física y técnica por parte de sus pilotos, siempre que las características del terreno lo permitan.



Bajando altos escalones en la pendiente. Bolón 2017

*

Opciones y Kits que ofrece el fabricante

La firma Joëlette and Co. Está dedicada al material de deporte y ocio adaptado a las personas con movilidad reducida fabricada por Ferriol-Matrat, cuya actividad principal es el trabajo del tubo en subcon-

tratación industrial desde 1849 y en sus catálogos ofrece una serie de accesorios que relacionamos a continuación para que el lector se haga una idea:

Reposacabezas: *para un mejor mantenimiento. Suministrado con sistema de fijación.*

Arnés 4 puntos: *par de correas extraíbles para arnés de pasajero. Permite un mejor mantenimiento de los pasajeros que tienen poca tonicidad a nivel del busto o para los niños. Se sujeta al cinturón original para un apoyo óptimo del busto y se fija a la parte posterior del respaldo.*

Bolsa lateral (izquierda/derecha): *práctica para transportar el pequeño material (botellas, mapas, cámaras, cinchas, material de reparación...).*

Kit reparación: *2 bombas antipinchazos, 2 desmontadores de neumáticos y 1 kit de parches: útil en caso de pinchazo.*

Kit de 2 elevadores de apoyabrazos: *eleva los apoyabrazos de 50 mm para los pasajeros grandes (más de 1m90).*

Par de empuñaduras laterales: *Empuñaduras laterales para los acompañantes que se fijan sobre el marco del respaldo.*

Bolso para guardar la silla: *permite guardar la e-Joëlette completa (equipamiento de serie también disponible como opción)*

Bordado sobre el bolso: *personalización del bolso para guardar la silla con impresión del logo o texto de su elección*

Maleta: *A medida, equipada de una placa de refuerzo, de 2 empuñaduras, así como 2 ruedas direccionales y 2 ruedas fijas. Permite almacenar y transportar una Joëlette mono-rueda plegada y sus accesorios. Práctica para el transporte en el maletero del coche o en la bodega del avión.*

Bomba de pie: *Marca ZEFAL*

Funda para mucho frío: *funda con forro polar aislante. Permite proteger el pasajero del frío y de las intemperies. Color viola oscuro.*

Par de soportes publicitarios: *En PVC negro mate, con sistema de fijación incluido. A colocar dentro de los brazos de Joëlette para resaltar el logotipo/nombre de vuestra asociación, organización o incluso patrocinadores.*

Par de pegatinas: *200X100 mm para colocar sobre el soporte publicitario C10P111 – Impresión digital del logotipo de su elección. Servicio gráfico incluido para una óptima disposición sobre fondo negro.*

Cantimplora «Joëlette and co»

Aspectos prácticos de la Joëlette

A MODO DE REPASO

Montaje y desmontaje

La silla Joëlette a fin de facilitar su transporte permite el montaje y desmontaje en un espacio bastante reducido, que permite que pueda ser llevada a cualquier sitio, incluso guardada en el maletero de un vehículo compacto.



Practicando montaje y desmontaje de la joëlette.

Para el montaje se han dispuesto en los brazos un sistema de gomas y tornillos imperdibles, de forma que todos los tornillos permanecen en su sitio aunque se hayan aflojado totalmente. También existen dos ejes con su pasador, uno para afianzar el conjunto de la rueda y amortiguador a la base de la silla y otro para asir el conjunto del apoyapiés a la misma base de la silla, de forma que si al desmontar devolvemos los ejes junto con el pasador a su sitio es prácticamente imposible que perdamos ninguna pieza en el transporte.

Como vimos, el fabricante tiene también a la venta unas prácticas fundas de transporte y un baúl semirrígido a fin de poder guardar la silla para transportes distintos, como paquetería, avión, autobús o barco.

*

Mantenimiento básico

Tras la utilización de la silla es conveniente dedicarle un tiempo para ponerla a punto y que esté lista para el próximo uso; primeramente se debe lavar con cuidado y sobre todo proceder a un secado correcto antes de almacenarla, ya que las partes de tela que forman los cinturones de seguridad y las cinchas en que forman la base del asiento y el respaldo tardan en secar y almacenar la silla sin que se seque totalmente propician la aparición de hongos y el deterioro de esas partes textiles.

Tras el lavado y el secado atenderemos a un repaso de los tornillos de montaje y de otros elementos de ajuste, tratando de asegurarnos que su montaje y estructura sigue siendo firme y hay ausencia de holguras y fisuras. Una vez realizadas las comprobaciones de seguridad procederemos a engrasar las partes móviles y a asegurarnos del correcto funcionamiento del sistema de frenado, que según que versión de la silla tengamos necesitará unas u otras operaciones de mantenimiento, ya que las primeras versiones montaban freno de tambor, posteriormente pasaron a llevar ya un freno más eficaz con un cable manual y en la actualidad instalan un freno de disco con sistema hidráulico que funciona de forma impecable pero que constituye una de las partes más

vulnerables a los golpes de toda la silla, se trata, al igual que el apoyapiés del pasajero de la parte que más deberemos estar pendientes durante la ruta para que no sufra ningún golpe, ya que el doblar o partir el disco de freno nos supone un riesgo ya que aunque consigamos desmontarlo para que la rueda pueda continuar girando, es muy posible que no lo podamos reparar en el monte para volverlo a instalar y que funcione con eficacia, por lo que la silla quedaría sin freno en la rueda, que deberemos suplir con mucho esfuerzo por parte de los guías y colaboradores.

*

La transferencia del pasajero

Antes de empezar la ruta y proceder a la transferencia del pasajero de la joëlette buscaremos un sitio que cumpla ciertas condiciones de seguridad y al que el pasajero pueda acercarse con la menor dificultad posible, ha de ser un sitio en el que la joëlette se pueda asentar tras ser montada de forma estable.



En función de la motricidad del pasajero utilizaremos unas técnicas de transferencia u otras, teniendo en cuenta siempre la estabilidad permanente de la silla, de la que estaría pendiente un voluntario en caso de que esa estabilidad presente algunas dudas en función a las irregularidades del terreno.

Para efectuar la transferencia y si lo consideramos necesario, podemos efectuar un desmontaje parcial de uno o de los dos brazos que conforman el manillar delantero. El tornillo del brazo que se encuentra sobre el asiento puede ser aflojado de forma que podamos bajar hasta el suelo uno de los brazos del manillar (no soltando nunca los dos tornillos que lo fijan), facilitando mucho la maniobra de transferencia, sobre todo en pasajeros que se han de transferir a la joëlette directamente desde su silla de ruedas.

Una vez transferido el pasajero a la silla ajustaremos la altura del reposapiés, fijaremos los sistemas de anclaje, cinturones y cinchas, colocaremos el casco y repasaremos zonas en las que las arrugas en su ropa pudieran darnos problemas tras un tiempo de marcha. Se valorará si las prendas de abrigo son válidas para la meteorología que se observa en el punto de salida o si hay que instalar prendas adicionales, capa de agua, manta para cubrir las piernas, etc.

No hay que olvidar gorra bajo el casco, gafas de sol y protector solar en caso de que la temperatura prevista sea alta.

*

Últimas comprobaciones

Realizada la transferencia del pasajero prestaremos atención al nivel de aire en el neumático, para ver si corresponde con el peso del pasajero y también en función al terreno por el que vayamos a conducir la silla a continuación.



Una vez montada, conviene revisar si también llevamos todo lo necesario.

No puede faltar un kit básico con las llaves de tuerca necesarias, un pequeño spray de aceite lubricante, unas bridas, cinta americana, desmontables, parches y disolución o spray antipinchazos y una pequeña y ligera bomba de inflado. Tampoco estarán de más una reposición de tuercas y pasadores por si se perdiese alguna o se nos olviden al desmontar.

*

La conducción de la Joëlette

La configuración básica de conducción de la joëlette la forman un piloto delantero, uno trasero y el pasajero. A partir de esta configuración y en función básicamente de los elementos y desniveles que presenta el terreno y de su ciclabilidad podemos establecer algunas variantes que posteriormente desarrollaremos, como el poner dos pilotos de forma paralela en la posición delantera, uno en cada brazo del manillar, manteniendo casi siempre uno en la posición trasera. Otra sería dos

pilotos en línea en la posición delantera, uno en la posición normal entre el manillar y el auxiliar en una posición más avanzada, atado a un arnés ayudando en la propulsión y el trasero en su puesto. Sobre estas posibilidades caben pocas variantes, si bien existen muchas posibilidades de que auxiliares ayuden a la tracción y estabilidad de la silla desde los laterales de la misma o mediante correas y arneses a modo de caballos de un carro por delante del guía principal de la misma.



Aprendiendo a manejar la joëlette, el monitor ocupa el asiento.

*

El piloto delantero

La función principal del piloto delantero es elegir por donde hay que llevar la silla, es decir, la rueda de la joëlette pasará por el punto que él elija, optimizando las posibilidades que se plantean para que siempre a menor esfuerzo tengamos mayor seguridad. Deberá narrar continuamente las incidencias del terreno al piloto trasero, ya que su visión sobre el camino o senda que ha de pisar es mucho más reducida.

Otro de los aspectos principales a los que ha de atender el piloto delantero es a ejercer la tracción en el conjunto de la silla, si el terreno es ascendente en un grado de inclinación exigente, debería pedir apoyo de los guías auxiliares, bien cogiendo dos personas (cada brazo del manillar delantero una persona) en caso de que la anchura del camino lo facilite o instalando el arnés y ayudando el auxiliar en la propulsión por delante del guía principal.



Pilotos delantero y trasero con la ayuda de un tercero y un cuarto empujando, por terreno empinado.

El piloto delantero va a oír mejor que el trasero los requerimientos del pasajero por lo que debe atenderlos de forma inmediata y si es necesario parar la marcha y prestar atención a lo que el pasajero nos diga.

En bajadas es el piloto delantero el que demandará al trasero que vaya administrando freno en la intensidad de lo que sea requerido en función del terreno y de su sincronía técnica. Si la bajada es muy intensa existen otros tipos de maniobras para auxiliar al piloto delantero, como es la denominada “gusano inverso” en la que el piloto delantero para afrontar la cuesta se gira y coge el manillar mirando al pasajero, al tiempo que un colaborador sujeta por la cintura al piloto delantero y otro a este colaborador y así sucesivamente formando una cadena de

colaboradores para evitar que el resbalón de un guía al descender haga que la joëtte se caiga con inciertas consecuencias.



Foto portada: varios voluntarios auxiliares serán necesarios cuando existen pendientes duras en el recorrido.

Tanto en ascensos como en descensos con cierta inclinación se va a tratar de tener la joëtte en la posición más horizontal posible, de forma que la espalda del pasajero esté lo más recta dentro de las posibilidades y de no poder ser así trataremos de que esa posición incómoda se salve con rapidez.

Esta maniobra es similar a la que explicamos en caso de descenso peligroso pero ahora, en caso de un ascenso pronunciado, los auxiliares se colocarán uno tras otro, en este caso en el sentido de la marcha de la silla, agarrándose sucesivamente por la cintura a fin de aportar más seguridad en el piloto trasero de la silla y de evitar un resbalón en el piloto trasero que haga perder el control de la silla.

*

El piloto trasero

La función fundamental del piloto trasero es atender a las demandas del piloto delantero en cuanto a la administración del freno y llevar la rueda de la silla por donde este elija, secundando las paradas que sean necesarias.



El grupo de voluntarios durante la subida al monte Bolón. Diciembre 2017.

Otra labor importante de esta posición es estabilizar la silla, de forma que el peso del pasajero recaiga sobre la rueda de forma vertical haciendo más fácil la conducción del conjunto compuesto por la silla y el pasajero.

Utilizando una banda de tela que une los manillares traseros el segundo piloto puede ayudar al piloto delantero aportando además algo de tracción en algún momento puntual empujando la banda con la zona abdominal.

Además del freno el piloto trasero tiene a su disposición la utilización de maneta que permite desbloquear y elevar o bajar el manillar trasero en función, entre otras cosas, a la inclinación del terreno, de-

biendo elevar el manillar para bajar pendientes o bajarlo para afrontar una elevación, para conseguir que la silla obtenga horizontalidad.

En caso de tener que afrontar un giro muy cerrado donde la longitud total de la joëtte pudiera ser un problema se puede plegar el manillar trasero utilizando la maneta de desbloqueo o desmontar parcialmente uno o los dos brazos del manillar delantero.

*

Conducción en montaña de la joëtte

La conducción en montaña de la joëtte a través de senderos ciclables no presenta mayor complicación que aportar la fuerza necesaria para afrontar las pendientes o tener la suficiente técnica en bajadas, siempre que los pilotos cuenten con algunos voluntarios que les puedan auxiliar en los lugares más complicados o con riesgo de caída. Trataremos en todo momento que el peso del conjunto de silla y pasajero recaiga de forma vertical sobre la rueda a fin de evitar inclinaciones que nos harán tener que ejercer más fuerza para contrarrestarla.



Ruta del Cares en joëtte.

En caso de afrontar algún tramo de trialeras o conjunto de piedras grandes o bloques puede ser necesario izar en volandas la silla o utilizando técnicas de salto a salto, es decir, la rueda de la silla irá de bloque en bloque, en saltos del mayor recorrido posible estando en el

aire entre un asiento y otro siempre con la rueda frenada para evitar caiga en los huecos. En ello influye directamente el peso del pasajero y la fuerza o el número de guías y auxiliares que puedan colaborar en la maniobra.

Conduciendo la silla por terrenos de montaña prestaremos especial atención a piedras y raíces con las que las zonas bajas de la silla podrían colisionar, sobre todo el reposapiés y el conjunto de frenado. Un golpe o rozadura en los pies del pasajero puede tener consecuencias graves en caso que presente insensibilidad en miembros inferiores.



Por la Ruta del Cares en Picos de Europa.

Tampoco debemos subestimar las rozaduras con la vegetación a la altura de brazos o cabeza, puede que por ir pendientes de los pies del pasajero no estemos ocupados en accidentes como que su cabeza incida en una rama o espino que puede realizar lesiones graves, por ello al

igual que el casco es conveniente dotar al pasajero de gafas de protección.

Hemos dejado claro que el equipo mínimo para que la joëlette pueda moverse es de dos pilotos y el pasajero, pero en zonas de montaña el equipo además lo configurarán un número nutrido de auxiliares que pueden estar pendientes de las incidencias del terreno, ayudar en la estabilización y propulsión de la silla y de relevar a los pilotos principales para que descansen al tiempo que se puede seguir la marcha.

La técnica es fundamental, por ello es necesario que los pilotos estén formados y cuenten con ciertas horas de experiencia en su conducción antes de afrontar una salida por montaña.

Se nota cuando un equipo está configurado por un equipo de guías experimentados y sobre todo que han guiado juntos en muchas ocasiones. En esos casos la comunicación entre ambos pilotos es mucho más rápida y fluida y toma importancia a la hora de afrontar obstáculos y dificultades, avanzando en zonas verdaderamente complicadas con una rapidez sorprendente.



Una ruta con joëlette por montaña requerirá algunos voluntarios extra para los terrenos complicados.

En circunstancias excepcionales podría ser necesario asegurar la silla a una cuerda fija o utilizar algún sistema de anclaje para hacer algún paso delicado, generalmente por nieve o hielo. Si se puede estos pasos ya deberían estar previstos y a la llegada de la joelette deberíamos tener todo preparado para efectuar el aseguramiento para salvar un tramo concreto. También se pueden prever anclas de nieve u otras técnicas alpinas adaptadas pero siempre para salvar cortos tramos específicos. Si no se cuenta con conocimientos elevados en alpinismo se debe solicitar la ayuda de guías de montaña cualificados para efectuar estas maniobras o por el contrario es mejor suspender la ruta o modificar su trazado si se observan puntos técnicamente exigentes, que debemos tener previstos antes de comenzar la actividad.

*

Carreras de montaña

Cada vez son más las competiciones en las que pueden participar las joëttes, unas específicas para estas sillas y otras son carreras populares que permiten que las sillas joëlette corran junto al resto de corredores empapándose en todo momento del ambiente de carrera, permitiendo a los pasajeros disfrutar desde dentro de una carrera popular y no como en el caso de las que permiten hand-bike que suelen salir bastante antes que el resto de corredores debido a la velocidad que consiguen y que transcurren de forma independiente.

En el caso de carreras de montaña y trail, cada vez son más las que crean una modalidad inclusiva configurando recorridos para equipos de joëlette y cuentan con una reglamentación propia en la que se especifican los tiempos, las penalizaciones y detallan el número de pilotos que configuran el equipo que por lo general está compuesto por el pasajero y cuatro pilotos, de los cuales sólo pueden ir tres en actividad y el otro dará relevo a cualquiera de los otros tres, quedando claro que como mucho sean tres los que lleven la silla y uno esté libre, aunque

como decimos cada carrera cuenta con una reglamentación y hay que estar atento a lo que disponga en la que tengamos previsto participar.



Primer Campeonato Nacional de Carreras con Joëlette, en Lorca 2018. Foto gentileza de J. Pablo Tudela.

En nuestro país son muchas las carreras en las que se puede participar y con niveles de dificultad para todos los gustos, son competiciones que en muchos casos están organizadas por asociaciones de ayuda a personas con discapacidad y otras por federaciones de montaña, además de otras iniciativas populares cada vez más numerosas en las que ya se incluye esta modalidad, son excelentes escaparates para exponer la joëlette y para dar visibilidad al deporte inclusivo, favoreciendo la normalización en todas las modalidades deportivas, también en los deportes de montaña.

Testimonios de uno y otro lado

Seguramente, ninguno de los capítulos anteriores de este libro tenga la fuerza y la importancia de este, por cuanto refleja el auténtico sentir de las personas voluntarias y también de quienes les necesitan, por causa de cualquier diversidad funcional. Testimonios captados con la frescura del momento, sobre el propio terreno de juego que es la montaña que vienen a explicar en pocas palabras el motivo de este libro que como el subtítulo refleja, no pretende más que un acercamiento a esta modalidad de montañismo, poniendo a disposición del lector pequeñas pinceladas que le sirvan para adentrarse en este nuevo mundo montañero.

Dichos testimonios son un pequeño resumen de lo visto en documentales como *¿Y si te dijeran que puedes?*, de Javier Álvaro y AVI-FES o libros como *¡Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña*, obra del periodista Juan Carlos Vázquez, o grabados directamente por nosotros. Testimonios verdaderos que por su valor, creemos vale la pena seguir proyectándolos a la sociedad, dejando constancia de quienes las pronunciaron y quienes por primera vez las dieron a conocer.

“El deporte ocupa un lugar destacado en la integración social y en la rehabilitación del discapacitado físico. Es una valiosísima herramienta para que estas personas se integren en la sociedad y alcancen un desarrollo pleno como personas. El montañismo, además, aporta una serie de valores, como son la estimulación neurosensorial, el trabajo en equipo y la vida en común con otros deportistas videntes”.

“Las sensaciones y vivencias que tienen las personas con discapacidad visual cuando participan de una ascensión, cuando alcanzan una cima, son las mismas que podemos tener las personas sin discapacidad alguna. Nosotros podemos disfrutar de la visión, sin embargo, ellos relatan perfectamente las vivencias en las cimas o durante las inclemencias meteorológicas, por ejemplo. Las experiencias vividas con ellos me llevan a afirmar que la montaña debe estar abierta a todos, sin excepción.”

Doctor Xavier Beltrán

“Es impresionante la capacidad de adaptación que tiene el ser humano a exponerse a un sitio, pues con una actividad de riesgo como es la escalada, como iban progresando con las limitaciones que tienen ellos con respecto a nosotros”.

Rubén Alfaro (alcalde de Elda)

“...El mismo interrogante le planteé a Antonio Pardo: “Antonio, ¿Por qué te ha dado por subir montañas cuando podrías estar practicando cualquier otro deporte en un pabellón o en una piscina?”

–“Porque es lo que me gusta, porque la cima es como un reto entre la naturaleza y mi físico” –me respondió.

Con ocho años, a Antonio Pardo le extirparon un tumor del cerebro del tamaño de una naranja. Le salvaron la vida, pero los efectos secundarios fueron irreparables: padece una hemiplejia severa del lado derecho de su cuerpo. Es decir: es sordo del oído derecho, ciego del ojo derecho, su brazo derecho está permanentemente doblado y pegado al pecho y su pierna derecha le sirve únicamente para mantener el equilibrio, pero no puede cargar todo su peso en ella porque no se ha desarrollado a nivel muscular como correspondería. Es decir, un cuadro.

–“Voy como arrastrando medio cuerpo, tengo que realizar el triple de esfuerzo físico que tiene que hacer una persona sin estos problemas”.

Pero Antonio Pardo posee una capacidad de superación y una fuerza de voluntad me atrevería a decir que extraterrestres. Y con esas cualidades asciende montañas y hemos compartido mucho sudor y mucha tenacidad.

–Yo me voy fijando objetivos, me digo: “Antonio, tienes que llegar a aquel saliente”; y cuando llego me fijo en otro: “Antonio, tienes que llegar a aquel grupo de rocas”; y así hasta la cima. “Coco y más coco”.

–¿Y si te fallan las energías? –le preguntó.

–Pues tiro de cabeza, hago un trabajo más psicológico para poder resistir toda la ruta. Me concentro en no abandonar, sé que puedo hacerlo, me pongo un objetivo y me digo: “Venga Antonio, tira de aquí a la mitad”; y sigo para arriba.

Hay que visualizar mentalmente lo que supone para una persona hemipléjica la ascensión de una montaña con el cuerpo medio paralizado. Su brazo derecho es “inservible” y si la pierna buena, la izquierda, le falla, por un desequilibrio o un inoportuno tropezón, la derecha no podrá soportar su peso y se caerá al suelo irremediabilmente. La primera vez que asistimos a como perdía el equilibrio y se iba al suelo nos asustamos, aunque no fue una caída aparatosa.

– “Tranquilos –nos dijo a los que le acompañábamos –Ya estoy acostumbrado”.

Levantarse, ¿para volver a caer? Levantarse para seguir ascendiendo y, si es posible, sin volverse a caer.

Relato de Juan Carlos Vázquez en su libro *¡Estamos en la cumbre!*

“Pues mira, he sentido todas las emociones, he sentido miedo, he sentido gozo, he sentido alegría, todos los sentimientos que se pueden decir, es increíble”.

Andrés Molina (presidente de AMFI)

“Es cierto que mucha gente se pregunta qué hace un ciego subiendo montañas, o una persona hemipléjica, o un amputado de piernas. Ellos quieren ir más allá, quieren ascender grandes picos y se preparan para ello y lo consiguen. Como uno más.”

Oriol Aragay, guía de invidentes

“Si estamos consiguiendo una integración de los ciegos en la vida laboral, civil, de acceso a recursos, comunicaciones, ¿Por qué desistir de ello en el campo deportivo?”

Si muchísimos ciegos llevan una vida social absolutamente autónoma, es decir, viven solos y se desenvuelven absolutamente solo a la hora de cocinar, poner la lavadora, pasar la aspiradora y llevar la contabilidad de la casa ¿por qué no tender a que también sean independientes en la montaña? Es evidente que en una montaña siempre dependerán de sus guías, pero también es cierto que es mucho mejor que el alpinista ciego conozca el manejo de determinadas maniobras de seguridad con cuerda o el uso de un botiquín o qué tipo de señales hay que ejecutar para alertar a un helicóptero de rescate. Se suele pensar que siempre será el ciego el que tendrá problemas, pero, ¿y si fuera uno de los guías el que estuviera en dificultades? Un ciego en una situación de conflicto puede ser de gran utilidad”.

Francisco Javier Bueno Sequera, guía para ciegos

“La montaña me permite demostrarme a mí mismo, al mundo, a la sociedad, que aquí estoy yo, que mis límites físicos no me van a frenar delante de la gente, que yo estoy aquí y que también puedo hacer lo que los demás hacen”.

Antonio Pardo (padece hemipléjica)

“Las barreras te las pones tú mismo y hay barreras que puedes superar, hay barreras que te las pone la gente y a veces es difícil superarlas”.

Daniel Esquivá, (invidente total)

“La montaña me ayuda a superar la depresión que voy sintiendo porque mi enfermedad es degenerativa, sería distinto si hubiera nacido con ella, y poco a poco voy perdiendo visión y estos retos que me pongo me hacen sentir fuerte y capaz”.

María Pilar Torres

“Es confiar en la persona que tengas delante, sobre todo que es la que te guía y bien, la verdad es que muy bien lo han hecho perfectamente. Pues sí, bueno, espero que se pueda volver a repetir, la verdad”.

Sara Luna (invidente parcial)

“Los límites los tenemos en la cabeza. Si decimos que no podemos, nunca vamos a poder hacer nada, pero aunque te cueste mucho, al final lo vas a hacer todo. Cuando estás en un paso de escalada extremadamente difícil, un paso imposible, y piensas que no lo vas a hacer, lo sigues intentando mil veces hasta que un día lo haces. Una persona con discapacidad es lo mismo. La lucha está en la cabeza. Si tú te pones primero las barreas y dices que no es posible, nunca lo vas a conseguir hacer”.

Urko Carmona (amputado de pierna. Triple campeón del mundo de para escalada)

“La montaña me ayuda a superarme, a ser solidario con los demás, a ser luchador, a compartir experiencias y a disfrutar de lo que me da la vida, en definitiva a sentirme vivo”.

Ricardo García (deficiente visual)

“Voy a la montaña en cualquier época del año a escalar. A veces la dificultad me supera y una caída podría ser mala, noto como una pierna me tiembla y la suprarrenal bombardeando adrenalina a chorros, noto ansiedad y miedo, mucho miedo. En la cumbre, esa paz, ese sosiego, ese haberte superado un día más, aunque solo sea un poquito, notar esa quietud, esa relajación, hace sentirme mejor persona y me carga las pilas para la lucha cotidiana”.

Valentín Ruiz (amputado de mano)

“Se palpaba en el ambiente una densidad de felicidad extraordinaria que atribuyo al hecho de darse en el mismo momento los dos estados humanos espiritualmente más ricos: el de ayudar y el de ser ayudado. Además, compartías esas sensaciones con algunas personas que hasta entonces no conocías y que te abrieron el corazón y te mostraron sus limitaciones”.

“Se vivía un trato humano de una delicadeza sublime. Todos nos sabíamos cuidadores los unos de los otros. Yo tenía que ir con cuidado de no añadir dolor y sufrimiento a la persona ya castigada por los efectos de la enfermedad que iba sentada en la silla y ella sufría por mi cansancio”.

“Se vivía una sensación de justicia, como de hacer posible un derecho. El derecho a disfrutar de la montaña, de sentir la belleza de la naturaleza, de aproximarse a lo trascendente presente en la infinidad del horizonte ganado con esfuerzo. Un derecho tantas veces negado a muchas personas por razones económicas, culturales, de coyuntura social o por razones derivadas de una enfermedad”.

Xavier Serra (voluntario)

“Cuando me propusieron ir a Montserrat mi mente pensaba “No podrás hacerlo”; no le hice caso. Pensé que si no participaba iba a decepcionarme a mí mismo; lo más importante no era llegar al final, a la cima, sino transmitir el mensaje de que sí se puede hacer si tú quieres, no podía defraudar a la gente a la que le digo repetidamente “Tú sí que puedes, tú puedes, tú puedes”

Un voluntario anónimo, en la subida a San Jeroni

“Discapacitados como yo, creo que somos los pioneros, por lo tanto, difícilmente lo puede entender nadie que no lo ha vivido. Hemos subido los distintos repechos, que eso era tremendo subir esos repechos hacia arriba, bueno todos tirando y parece que no subía y subía y... ahí... Bueno esto es una vista preciosa, esto es una vista que parece mentira y que estamos en esta altura y desde aquí que Bolón no es muy alto y como se domina todos desde aquí”.

Daniel Tercero (miembro de AMFI)

“Cuando ya tocábamos la cima de Sant Jeroni con la punta de los dedos, apareció aquel tramo de escaleras inacabable, la prueba de fuego para aquellos que, desafiando sus propias limitaciones, se habían propuesto alcanzar la cumbre. Aquel día aprendí que las carreras no las ganan los que más corren, sino aquellos que nunca abandonan”.

Un voluntario anónimo, en la subida a San Jeroni

“No se puede imaginar nadie lo que yo sentí en el momento en que me vi en la cima, en aquella altura. Yo no me esperaba pasar un día tan feliz gracias a todas las personas que voluntariamente hicieron tanto por nosotros ese día”.

Leonor González (padece párkinson)

“Cuando haces montañismo, la sensación de plenitud llegas a considerarla habitual, pero por desgracia mucha gente ni puede disfrutar de la naturaleza. El resumen de la experiencia de ayudar a subir a gente a Sant Jeroni sería la de una explosión de emociones compartidas. Los ojos iluminados y los brazos me hicieron vibrar de una forma que no olvidaré”.

Lluís Comín (voluntario)

“Cuando llegué a casa, comenté la experiencia con mi hermana. Me dijo que todavía queda gente buena en el mundo; se refería a todos aquellos voluntarios que empujaron las sillas. Es verdad, es realmente admirable que haya gente que se sacrifique por los demás”.

Bernat Aurell (enfermo de párkinson)

“Las personas que tienen esquizofrenia, tradicionalmente se les sobreprotege. Se habla más de sus déficits y de su sintomatología que de sus capacidades, de sus sueños y en ese sentido en AVIFES nos atrevemos y hemos apostado claramente por los sueños”.

Itziar Ceballos (gerente de AVIFES)

“Qué va a pasar... Qué no va a pasar... Muchas veces incluso los propios familiares y demás les protegemos demasiado. Estas personas que encima tienen esto, cómo van a hacer... cómo se van a atrever a hacer. Les protegemos mucho pero hemos visto que es una maravilla, que les viene bien, que les ha despertado esa ilusión por hacer cosas nuevas.”

Oihane García (AVIFES)

“Durante un tiempo la enfermedad mental era como... vamos a ponerle coto y a ver si les mantenemos. Y para los familiares era estupendo. La vida plana, controlada y tranquila, no está mal, pero es menos vida que la vida, no sé... Ya no digo que pudiendo hacer otras cosas, pero por lo menos intentándolo, quiero decir y sacando alicientes... y poniendo retos. Es que la palabra es estupenda, para intentar hacer cosas, y si se consigue es “la pera” y si no se consigue, es lo mismo, es intentar”

Rocío Coca (hermana de enfermo mental)

“Esto es para vivirlo. Para estar aquí y vivirlo la emoción que da, y yo creí que esto no lo iba a ver ya en la vida”

“Los voluntarios son tan necesarios y las asociaciones juntarse y hacer fuerza y que hayan ahí voluntarios. Sí que es verdad”

Toñi Martínez (enferma de fibromialgia)

“Que no hablen de enfermos, de locos, que lo que hay son personas, personas como nosotros, que nos necesitan y que nosotros, de alguna manera, les necesitamos a ellos para hacer una sociedad más solidaria. De alguna manera el valor de una sociedad se mide por cómo trata, no a los triunfadores, sino cómo trata a las personas que tienen necesidades y una sociedad más solidaria, más amable con todos”

Dr. Martín Zurimendi (psiquiatra)

“He ido a muchas partes con ellos, a la playa, a la nieve, pero nunca a la montaña; compartir esta experiencia con ellos es genial, es fantástico”.

Romy Selvas (voluntaria)

“Os estoy agradecido por aquel día largo e intenso, pero rico. Gente de vuestro calibre no se encuentra cada día. Pensaba que la vida no me daría demasiadas sorpresas agradables. Estaba equivocado”.

Albert Font (enfermo de esclerosis múltiple)

“Es muy difícil poder explicar qué pueden sentir ellos en la montaña. Una cosa muy importante en la montaña es el paisaje, los bosques, los picos que se ven a lo lejos. Nosotros, mientras ascendemos, les vamos explicando cosas, los bosques que atravesamos, y cuando llegamos a la cima, lo que se ve alrededor. Pienso que también se lo imaginan, pero es difícil explicar lo que sienten en su interior cuando no están viendo lo que tú ves”

Paco Crespo (guía de invidentes)

“Queremos que sepa la sociedad que hay gente que nos necesita y que tenemos que hacer lo posible por ayudar, porque ocurre un efecto que, cuando lo hagáis, vais a ver que los primeros ayudados vais a ser vosotros”.

Juan Manuel Maestre (presidente de Cuentamontes)

¡Valió la pena!

Juan Manuel Maestre Carbonell

Se trata del testimonio que como guionista para el reportaje realizado con motivo de las IIª Jornadas de Montañismo Inclusivo escribí para dejar constancia, no sólo del desarrollo de aquella ascensión a la Silla del Cid, también para denunciar lo mucho que le resta a esta sociedad en la que vivimos, para alcanzar la deseada integración de todos sus ciudadanos.

Fue muy desagradable, asistir a reuniones donde lo que primaba, por encima de la ilusión, era salvaguardar la seguridad de los usuarios, pero especialmente el poder salvarse de responsabilidades por causa de algún accidente fortuito que pudiera ocurrirle a alguna de las personas con diversidad funcional que participasen subiendo hasta la cima de la montaña.

Tengo muy claro que el espíritu de la montaña no le alcanza a la sociedad, especialmente en lo concerniente a la asunción del riesgo de vivir. Cualquier mortal tiene asumido que una distracción al volante puede provocar un accidente y que las listas de fallecidos en accidentes de tráfico siguen aumentando año tras año, en todo el mundo. La sociedad acepta como riesgo asumible, hasta el ir caminando por una acera y que te pueda caer encima el alero de un tejado, de lo contrario no caminarían por ellas pues la posibilidad existe al igual que en la montaña de que te caiga un árbol o una piedra. Así nos encontramos con la paradoja

de que no nos hace falta un seguro para pasear por debajo de edificios antiguos o en mal estado, pero si para hacerlo por la naturaleza.

La conclusión es que el problema, visto lo visto, va más allá de la aceptación, o no, del riesgo, pues el debate, nuestra sociedad, lo ha enfocado en hallar al culpable de cualquier accidente, en la obcecación absurda de que detrás de todo accidente siempre hay que encontrar al causante del mismo y que pague una indemnización, cuando por regla general cualquier accidente viene como consecuencia de la asunción previa de un riesgo. Si vivir tiene peligros y la seguridad plena no existe en ninguna parte del mundo, tampoco en la montaña, de tal manera que cualquier que quiera ir a ella deberá asumíroslos como los asume para ir a un multitudinario concierto musical, por ejemplo.

Así, he tenido que asistir a reuniones de mentes cuadrículadas que antes de ilusionarse con los beneficios que puede tener para la sociedad entera estos programas de inclusión, ven los problemas que un supuesto accidente va a ocasionar a su agrupación o persona y realmente no les culpo, simplemente son personas que no quieren aceptar el riesgo, o eso se piensan ellos, mientras caminan por las aceras de una ciudad o se suben a un autocar para irse de excursión turística. En definitiva lo que se observa no es el miedo a un accidente, sino a sus consecuencias legales.

La inoperancia judicial española no cesa de enredar y enredar superponiendo normas, decretos y Leyes, que van solapándose unas con otras hasta que lo blanco también pueda ser negro y viceversa, sin que el sentido común impere en unos tribunales donde los jueces no ejercen el poder que la propia Ley les otorga de interpretar y decidir en conciencia. Seguramente el argumento es estar atados de manos por la propia Ley que frena el raciocinio y el sentido común hasta tergiversar el principio de lo que se juzga. Mil casos absurdos y carentes del cabal sentido de justicia vemos todos los días en los telediarios: okupas, desalojos, la familia Pujol, prostitución y un largo etc. de incoherentes proceder en nombre de una legalidad corrupta.

Nos hemos encontrado con políticos y partidos políticos que proclaman la defensa del medio ambiente y que nos han puesto todas las pegadas posibles, que por supuesto negarán falsamente, para que la ad-

ministración medioambiental eliminase, ese día, las cadenas que cortan los accesos a la sierra y siguen condenando a la gente mayor y a quienes tengan dificultades para caminar, a no poder conocer los parajes que la montaña encierra. Mientras, a las sociedades de cazadores les otorgan llaves para la libre circulación bajo el pretexto que van a alimentar a una fauna, con el “noble” propósito de poder después exterminarla.

Entenderá mejor el lector, tras estas líneas introductorias, la razón de las denuncias que quedan vertidas en el guion que reproduzco íntegramente y que forma parte del documental que ya se visiona en distintos festivales por toda España, para vergüenza de políticos carentes del Compromiso que tanto pregonan.

¡Valió la pena!

*Una historia a pesar de muchos...
Una certeza para todos nosotros.
Una montaña y la voluntad de ser,
sabiendo que cualquier esfuerzo...*

¡Valió la pena!

En la mañana fría el músculo se temple al calor del sol que aparece dorando la Peña, tras haberle ganado el pulso al despertador.

Todos sabemos que nos espera un día agotador, pero no importa porque... **¡Valió la pena!**

Acudimos a la llamada de Cuentamontes, esos locos enamorados de la montaña, de su cultura y de sus gentes, cuya fortaleza se hace visible sobre la senda de Covatelles que va dibujando bajo el sol arabescos sobre la empinada ladera que convierte el esfuerzo en belleza; momento mágico, apenas iniciada la ruta, en el que nos damos cuenta que el esfuerzo... **¡Valió la pena!**

El manejo de personas con movilidad reducida, cuyas causas pueden ser múltiples, requiere de una especial sensibilidad y un aprendizaje que, necesariamente ha de adquirir el voluntariado.

Comprobar por uno mismo la indefensión que produce la oscuridad, o experimentar la sensación de hacer algo nuevo, sirve para empatizar con el compañero y ayuda a mejorar la percepción del problema. El entrenamiento es vital para entender las dificultades a las que unos y otros nos tendremos que enfrentar, cada cual con sus propias limitaciones.

Poco a poco, aumenta la confianza, no exenta de valentía. Nada es posible sin esfuerzo y pese a ello **¡Valió la pena!**

Usar todos los recursos a nuestro alcance no desmerece el esfuerzo, siendo mucha la necesidad de apoyos que el Montañismo Inclusivo demanda. Llegar hasta el alto collado, paso para contar el ganado en las épocas de la trashumancia es hoy, incomprensiblemente, difícil empresa para quienes más lo necesitan. La causa: una administración medioambiental, y unos partidos políticos de marcado signo valenciano, cuyo Compromís, desde luego no está con el pueblo que paga sus regaladas vidas.

Los antiguos pancarteros se callan bendiciendo con sus silencios a la maligna heredad del sr. Conde que, en pleno siglo XXI, continúa la matanza de seres vivos por mor del mal llamado deporte de la caza, en un intento vano de manipular a un pueblo que ya no se traga los cuentos de caperucita, el lobo y el buen cazador que dicen llegó para salvarla, y aun así... **¡Valió la pena!**

Tampoco ayuda la administración española, vendida al caduco postor, olvidando quien paga hoy sus salarios para seguir prohibiendo el paso al pueblo, auténtico contribuyente del medio ambiente, y dando llaves a quien masacra seres vivos. Es imposible no preguntarse ¿Quién puede ser tan cruel que permita leyes tan retrógradas e inhumanas?

Políticos, legisladores y jueces de pacotilla, siguen adorando al capital en contra del interés general. ¿Hasta cuándo? Contra toda esta

mugre hemos tenido que luchar aguantando el asco que nos daba y pese a ello... **¡Valió la pena!**

El ejemplo de estos esfuerzos podría catalogarse de excesivo, por encima de la humanamente aceptable y tal vez sea ese el problema por causa de una sociedad que, acostumbrada al héroe de telediario, no acaba de entender que ser considerado como normal es la aspiración más común del ser humano y por ello cualquier esfuerzo... **¡Valió la pena!**

Porque ser un ciudadano normal, sin más limitación que la que cada cual se autoimponga, es lo natural. Lo otro, etiquetarnos con limitaciones, es autoimponernos trabas que realmente no están en nuestra mente, la cual sigue pensando que... **¡Valió la pena!**

No hay mayor deseo que el de alcanzar la cumbre. Para unos y para otros llegar es necesario, aunque no sea el principal objetivo. Cumplir el propósito, lograr lo que parecía imposible, alzarse sobre la cima de la propia superación, para todos es la meta que un día nos pareció improbable; razón más que suficiente para pretenderlo.

El alma humana, etéreo albergue del sentimiento, es capaz de ver lo imperceptible y lograr lo imposible ¡Volar!... Volar con el pensamiento y soñar... Porque soñar es dar el primer paso, ese que sólo un loco se atreve a dar siendo capaz de asegurar que... **¡Valió la pena!**

El montañismo inclusivo necesita de modernos Quijotes que vuelvan a luchar contra los molinos de viento de una sociedad incapaz de integrarnos de igual a igual. La diversidad funcional, siendo en unos clara y manifiesta, queda oculta a quien considerándose sin ella, son incapaces de entender la dimensión de una realidad que a todos atañe, porque...

¿Cómo pedirle a una aseguradora que le dé cobertura de accidentes a un ciego que quiere escalar una roca o a un parapléjico que desea subir a la cima de una montaña?

¿Cómo convencer al voluntario que abraza en solitario la aventura asumiendo las responsabilidades de un riesgo que es real, ya que na-

die escapa al peligro objetivo que, en la propia existencia, siempre está presente, se tenga la diversidad que se tenga?

¿Quién cambiará las leyes y los reglamentos que sólo buscan responsables donde sólo hubo sincera voluntad de ayudar?

Mientras tanto, la deseada integración sigue siendo cosa de unos pocos que continúan creyendo en la bondad de lo que hacen y que...
¡Valió la pena!

Si por un lado destacan las capacidades del ser humano para superar las adversidades y por el otro hemos de reconocer que el altruismo no existe, al recoger el beneficio de sentirnos útiles, busquemos entonces la fórmula mejor para hacer posible la integración de unos y otros, valorando las diversidades de cada individuo porque, discapacitados y capacitados lo somos todos, cada cual en algo y a su manera, ya sea en lo físico o sensorial, pues el mundo entero responde a una y otra condición y casi siempre ambas causas estarán presentes y, aunque sean visibles o no, seguiré pensando que... **¡Valió la Pena!**

Mientras llegue el día en el que se logre una verdadera integración social, el pueblo y también sus gobernantes, seguiremos jugando al “Virgencita que me quede igual” y, aventurarse, correr el riesgo... luchar contra los modernos molinos de viento, seguirá siendo la utopía de unos pocos por causa de una sociedad cobarde; políticos que nada nuevo proponen y jueces que muy poco o menos disponen en favor del avance social.

Y mientras... el pueblo llano, único poseedor del sentido común, ahora ausente, seguirá esperando leyes que sean justas pero también cabales; políticos más coherentes, menos predispuestos a su personal poltrona; legisladores menos corruptos en favor de los partidos que pagan su regalada economía y jueces que sean más proclives al interés del bien general de las personas.

Mientras, seguiremos luchando contra los insensibles, gentes incapaces de arriesgar ni de hacer nada más allá del problema propio, ignorando el ajeno y cualquier solución que pase por la aceptación perso-

nal del riesgo, algo aceptado por el montañero que lo quiera ser, y aun así, **¡valió la pena!**

No se sabe por cuánto tiempo tendremos que seguir luchando contra todos ellos, creyendo que un mundo mejor es posible, pero una cosa es segura, es necesario mejorar las leyes, normas y reglamentos hasta convertirlas en herramientas eficaces con las que derribar todo aquello que hoy nos parece imposible, sólo así alcanzaremos la integración real de las personas con diversidad funcional. Mientras tanto, seguiremos dando tímidos pasos como este, convencidos de que, por lo menos... **¡Valió la pena!**

Con respeto y sensibilidad, el acercamiento a la montaña siempre será positivo pues en todos dejará un sentimiento real... **¡Valió la pena!**

Que valió la pena, es el verdadero sentimiento de nuestro grupo, tras haber transcurrido todo lo programado, a pesar de las dificultades burocráticas, administrativas y políticas y todavía, en lo personal, tendría que venir la propuesta de la creación de la Sección de Montañismo Inclusivo dentro del Grupo Cuentamontes.

Así, el día 27 de abril, cuatro meses después, un grupo de jóvenes que habían obtenido la diplomatura en los cursos, iniciaba sus actividades con la ascensión a la cumbre de Camara, máxima altura del término de Elda. Como abanderada de la nueva sección, fue guiada Sara Luna, quedando demostrado que efectivamente había valido la pena.



En la cumbre de Camara el primer grupo de Montañismo Inclusivo de la Comunidad Valenciana.

Varias excursiones más fueron consolidando la sección, excursiones sencillas que responden a un mantra que es casi un símbolo del nuevo grupo: montañeros que nos quitamos el reloj para compartir experiencias, sin prisas. La sección busca la normalidad de sus salidas y mejor con poca gente, como entendemos en la montaña debe ser la convivencia; lo que debe ser amplio es la relación de voluntarios.

Con fecha 16 de julio de 2019, el Consejo de la **Obra Social de Caixapetrer** autoriza la compra de la primera silla joëlette, acordándose que la presentación de la misma coincida con la de este libro, prevista para el día 27 de septiembre. Ni que decir tiene que agradecemos a dicha entidad su compromiso con este proyecto, que ya no es sólo nuestro sino de toda la sociedad. La entidad celebra en este año seis decenios de existencia y creemos que apostar por el Montañismo Inclusivo ha sido una bonita manera de celebrarlo:



Para Cuentamontes y para cuantos hemos estado trabajando durante meses cerrando epatas, supuso una gran alegría sabiendo que por delante todavía queda un largo camino por recorrer en el que, a buen seguro, continuaremos encontrando mentes más preocupadas por el rédito y los costes económicos o políticos

de esta integración social, que por los beneficios que pueda reportar a la sociedad y a las personas en particular.

La lucha continua.

Epílogo

La expresión y el gesto dicen muchas veces más cosas que las palabras y aunque comprendo la necesidad de agradecer a los guías el hecho de haber disfrutado de ese momento especial en la montaña, agradecimiento que sin duda es bien acogido y sirve de potente estímulo, me gustaría expresar un deseo que sentimos tras hacer cada una de las rutas inclusivas que es el de devolver esos agradecimientos, aunque lo hagamos muchas veces con un gesto y no lo hagamos siempre con palabras y sí con una sonrisa o una expresión de admiración, a veces sin que nadie se dé cuenta y lo hacemos en cada uno de esos momentos que vivimos con montañeros con discapacidad, porque cada uno de los guías recibimos constantemente mucho más de lo que humildemente podemos aportar, nuestro entusiasmo es más especial si cabe cuando toca salir al monte a guiar tanto una joëlette como una barra direccional que cuando lo hacemos con otras pretensiones montaÑeras, solos o en otra compañía. Puede que nos entusiasme especialmente por todas esas sensaciones que nos aporta, porque nos reconcilia con nuestra afición y con nosotros mismos, por lo que engrandece comprobar ese espíritu de superación irremediamente contagioso por el compañero que viene sentado en la joëlette o el que va en la posición B1 en la barra direccional. Es inevitable pensar en lo que ha pasado en muchos casos hasta llegar a estar este día compartiendo con nosotros ese rato en la montaña, sé que esta cima o esta ruta no son más complicadas para ellos de lo que supone un día normal realizando sus ocupaciones habituales en la ciudad donde viven, sin duda se ha de pasar más miedo cruzando una calle cualquiera para volver a casa que dejándose guiar por un pedrero y que salvar el arroyo por las piedras resbalosas mientras nos empuja el viento que trae la nieve, es menos complicado que sortear un coche que aparca en medio del rebaje del bordillo del paso de cebra. Sabemos que detrás de su expresión de felicidad hay muchas veces un drama perso-

nal, un recorrido entre la aceptación y la superación, un punto en la vida que no ha sido un punto final sino un punto y seguido, disfrutando ahora en esas montañas que compartimos, que a veces nos quieren y otras nos echan, pero que siempre nos reconfortan y nos dejan ese regusto agradable que se mantiene entre montaña y montaña, que nos da esos momentos que son tan solo para nosotros, de trabajo en equipo, de caernos entre risas en la nieve y siempre de mucha complicidad montañera entre los que lo compartimos. Gracias a todos los que nos habéis dejado guiaros en algún momento, por todo lo que nos habéis enseñado de la montaña y sobre todo por lo que nos enseñáis en cada momento sobre la superación, por lo que nos enseñáis cada momento sobre esto de vivir.

*

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo del 13 de diciembre de 2006, de las Naciones Unidas, en su artículo 30 nos habla ya sobre “La participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte”:

Con el fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para:

- a) Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles;
- b) Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar, desarrollar y participar en actividades deportivas discapacidad específica y actividades recreativas y, a tal fin, alentar a disposición, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados;
- c) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;

d) Velar por que los niños con discapacidad tengan igual acceso con los demás niños a la participación en actividades lúdicas, recreativas y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar y de ocio;

e) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas. (Naciones Unidas, 2006, p. 26)

En España, la Ley 26/2011, de 1 de agosto, pese a la adaptación a la normativa a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad realizada por España a través de la Ley 26/2011 de 1 de agosto en la que escasamente se ratificó a las personas con discapacidades como sujetos titulares de derechos, apenas se han puesto en marcha programas para facilitar el acceso de las personas con discapacidad, no solamente del montañismo inclusivo sino también en el resto de las disciplinas deportivas, por tanto nos encontramos en un escenario en el que queda mucho por hacer y en el que todos podemos hacer algo para impulsar de forma decisiva su evolución y nada sería mejor que hacerlo desde la implantación como referente inclusivo de los deportes de montaña a través de la normalización en la práctica dentro de las actividades diseñadas desde los distintos colectivos montañeros a través de las distintas estructuras federativas de las que formamos parte, apoyados además por otras instituciones o asociaciones que trabajan con personas con discapacidad y con las que se pueden establecer distintos convenios con un suministro mutuo de intercambio de experiencias y asesoramiento recíproco.

Los autores



Luis María Criado Barra,

Marcelino Fernández López,

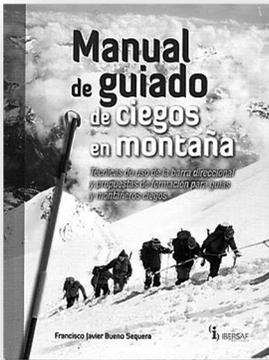
Isabelo Gómez de Mora,

Miguel Ángel Ibáñez Marco y

Juan Manuel Maestre Carbonell,

ceden todos los derechos de este libro, en favor del Montañismo Inclusivo, y agradecen a su vez a cuantos han prestado, para este fin, sus imágenes, fotografías, textos y testimonios.

Libros recomendados



2012

Francisco Javier Bueno Sequera

Manual de guiado de ciegos en montaña

Ibersaf Editores - Madrid,

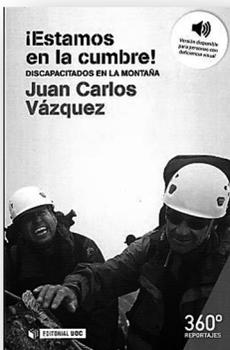


2013

Juan Antonio Carrascosa Sanz

Bien de altura

Autoedición - Madrid



2014

Juan Carlos Vázquez

¡Estamos en la cumbre!

Discapacitados en la montaña

Editorial UOC - Barcelona

*Este libro fue presentado
El 27 de septiembre de 2019
en el Salón de actos de Caixapetrer
coincidiendo con la entrega de la primera
Silla joëlette donada por la
Obra Social de dicha entidad.*