



De izquierda a derecha, Tomás Porto, Manuel Vieitez y José Manuel Prieto, ante el rocódromo particular en el que se entrenan. EP

Por el mundo a asaltar cumbres

► Tres alpinistas de la Ribeira Sacra se preparan para coronar la cima de tres montañas icónicas

MIGUEL PIÑEIRO
#ribeirasacra@elprogreso.es

MONFORTE. El tres parece ser el número predilecto del soberés Manuel Vieitez, el pantonés Tomás Porto y el monfortino José Manuel Prieto. Estos tres alpinistas se preparan para subir a las cumbres de tantas montañas como ellos son, en tres años y en tres zonas del mundo diferentes.

No serán excursiones, precisamente, lo que afronten Manuel, Tomás y José Manuel. Su objetivo son picos icónicos de gran altura, empezando este año por el Huascarán, una de las montañas más emblemáticas de Los Andes, situada en la Cordillera Blanca, en pleno centro de Perú.

Les esperan 6.768 metros de subida y bajada, temperaturas que pueden descender hasta 25 grados bajo cero, rachas de viento que alcanzan los 50 kilómetros por hora, muros de hielo que escalar, grietas y glaciares. Por si fuera poco, al llegar a la cima se encontrarán en un entorno con solo un 43% de nivel de oxígeno.

Se marcharán el 15 de julio. Su previsión es que el viaje dure

25 días en total. "Se todo vai ben deberíamos subir á cima do Huascarán nunha semana e logo o descenso serían outros tres días", explica Manuel Vieitez.

Bajar supone menos tiempo, pero más peligro. El cansancio y el exceso de confianza por haber coronado la cumbre pueden hacer mella. "En alpinismo, a maioría dos accidentes prodúcense no descenso", afirma Vieitez.

Ninguno de los tres es princi-

piante en lo de escalar montañas. Los tres han viajado por el mundo moviéndose entre la nieve y el hielo de altitudes como la del Mont Blanc, en Los Alpes. Son experimentados, pero, aun así, semejante desafío implica para ellos un entrenamiento duro.

"O Huascarán é a montaña máis alta de Perú, o cumio tropical a maior altura do mundo e o segundo punto do planeta con menor gravidade", apunta Ma-

nuel Vieitez para describir la dificultad de la escalada que él y sus compañeros encararán.

PREPARATIVOS. La previsión del grupo, que forma parte del Club Montaña Buxán y que ha lanzado el proyecto 3Cumios, es de diez días para subir y bajar del Huascarán, pero los 25 de toda la expedición se suman con la aclimatación. Harán dos montañas de 6.000 metros antes de empezar el asalto de su objetivo.

"Queremos que o noso ascenso sexa o máis autónomo posible, pero contactaremos cunha empresa da cidade de Huari, que está preto, para que nos dea axuda lóxística", subraya Vieitez.

Una vez en el Huascarán, él, Tomás y José Manuel montarán los dos campamento base, el uno y el dos. Desde este último atacarán la cumbre más alta de Perú y la primera de las tres cimas a las que quieren subir en los próximos años. Las otras dos aún no están decididas. Una estará en África y otra, en el continente euroasiático. Tienen claro, eso sí, que ninguna será el Everest.



Los tres alpinistas, en una expedición pasada. EP

El equipo

Cuatro capas de ropa, mochilas de 15 kilos y sin oxígeno suplementario

Toca hacer acopio del material necesario para escalar el Huascarán. No es un sietemil, pero tampoco se queda lejos, así que la asociación de 3Cumios llevará un equipo equivalente al necesario para hacer un pico de dicha altura.

"Para protexernos do frío levaremos catro capas de roupa, que non quitaremos nin para durmir", relata Vieitez. El Gore-Tex será un gran aliado, como las cuerdas, los piolets o los bastones. Cargarán con 20 kilos adicionales de peso entre las vestimentas, las botas (de 1,2 kilos) y las mochilas, que alcanzarán los 15 kilos.

Respecto a la alimentación, los tres alpinistas de la Ribeira Sacra llevarán comida liofilizada, preparada para mantenerse a temperatura ambiente y que es preciso rehidratar. También portarán mucho contenido proteico, cocinas y hornillos de gas y derretirán nieve para hidratarse.

No usarán, y esto es muy llamativo, oxígeno suplementario, a pesar de ese escaso 43% de la cima. "Queremos valer nos dos nosos recursos propios o máximo posible", cuenta Manuel Vieitez.

ENTRENAMIENTO. Tomás Porto y José Manuel Prieto son profesores de Educación Física, por lo que están asumiendo casi todo lo referente a la puesta a punto de sus cuerpos. Uno de ellos tiene un rocódromo en casa, donde se entrenan entre dos horas y dos horas y media a la semana, práctica que combinan con gimnasio, carreras, natación o ciclismo.

A veces acuden a picos como Peña Ubiña (León), que aunque no tiene la misma altitud que las cumbres que quieren coronar, si tiene condiciones semejantes a la alta montaña, lo que les ayuda a adaptarse y prepararse psicológicamente.



LA TABLE D'ARNAUD
CA
VINOTECA & GASTROBAR

VEN A DISFRUTAR CON TU FAMILIA
DEL MEJOR CHURRASCO
DE MONFORTE DE LEMOS

Menú del día: pulpo, churrasco y postre



25€

Calle Calvo Sotelo, 36-Bajo | Monforte de Lemos | RESERVAS: 694 248 649