

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata

## **Aconcagua: Record de Ascenso.**

Galosi, Carlos<sup>1</sup>

### **Resumen**

El reto es vencer el récord de ascenso Monte Aconcagua.

Uniendo Horcones (2950mt) con la cima más alta de América (6962mt) y regresar a Horcones en el menor tiempo posible, mejorando el tiempo anterior, luego de haber ascendido y descendido los 4012 mt de desnivel y recorrido los 87 km entre ida y vuelta en menos de 14 hs y 05 minutos.

En Enero del 2011, los integrantes de la Expedición del CAB; Mikel Irastorza (Español, residente en Bariloche, Prof. de Ed. Física) y Carlos Galosi (Argentino, Prof. de Ed. Física), quienes pensaron este proyecto, realizaron el intento de ascenso de Velocidad y completaron el recorrido en 17hs y 03 minutos, logrando así el tercer tiempo y el mejor tiempo Argentino para Galosi. El mismo fue homologado por la federación internacional de skyrunning (ISF).

En Diciembre próximo se realizará nuevo intento, mejorando detalles de los cuales se aprendió en el primero, para intentar mejorar el tiempo actual.

La preparación será de doce meses, en los cuales se pondrá a punto el material a utilizar tanto en la aclimatación como en la ascensión, se entrenará de forma específica con metodología propia en montaña y altura.

### **Palabras clave**

Trekking - ascenso de velocidad - altura - aclimatación - preparación física.

**Integrantes:** El equipo está compuesto por:

---

<sup>1</sup> Departamento de Educación Física.  
Centro Regional Universitario Bariloche  
Universidad Nacional del Comahue.

Mikel Irastorza: Español, reside actualmente en Bariloche, Profesor de Educación Física, entrenador personal, deportista profesional. Ha ganado y hecho podio en todas las carreras importantes de montaña y de aventura de Chile, Argentina y España

Carlos "Charly" Galosi: Argentino, nacido en Bariloche, Guía de montaña y Profesor de Educación Física, cuenta con experiencia en altura y en carreras de aventura internacionales.

#### **Equipo de Apoyo en el terreno:**

Sr. Alvar Puente Green, Profesora Mélanie Detnon y la Kinesióloga Karina Sanz.

#### **Origen del proyecto:**

Como amantes del montañismo y fanáticos de correr ligeros por la montaña surge este sueño de unir estas dos actividades que tanto nos gustan.

Nos conocimos participando en eventos como socios del Club Andino Bariloche, y desde hace dos años teníamos la misma idea de realizar una ascensión Express al Monte Aconcagua.

#### **Objetivo del Proyecto:**

El desafío es vencer el récord de velocidad de ascenso del Coloso de América.

Unir la seccional de Guardaparques de Horcones (2.950Mt snm) con la cima más alta de América (6.962 mts.) y regresar a Horcones en el menor tiempo posible mejorando el tiempo anterior, luego de haber ascendido y descendido los 4012 mts. de desnivel y recorrido los 87 kms entre ida y vuelta en menos de 14 hs y 05 minutos, tiempo que hasta el momento realizó en el mes de Diciembre del 2008 el médico español Jorge Egocheaga.

#### **Otros objetivos son:**

Promover la actividad de montaña, el deporte y la vida al aire libre en los jóvenes de nuestro país, logrando una repercusión mediática que llegue a los

todos los rincones; para que se conozcan, se visiten y se cuiden nuestras montañas. Creemos que con una actividad así, fuera de lo común, se puede llamar la atención y llegar a la población para concienciar a la juventud de que el deporte te forma como persona y te ayuda a conseguir objetivos en la vida, que no hay nada imposible por difícil que parezca.

### **Localización:**

El cerro Aconcagua gobierna la cordillera de los Andes, localizada en la provincia de Mendoza, es el pico más alto de Argentina, de América y del mundo fuera de Asia.

### **Breve descripción del Proyecto:**

Conocemos las adversidades que se nos pueden presentar al intentar ascender el Aconcagua, también sabemos del sacrificio que significa entrenar y prepararse físicamente para emprender este camino hacia la cumbre, pero es el desafío que una vez más, nos llama para proponernos mejorar el tiempo y regresar a casa habiendo puesto todo para que sea un éxito.

Para lograr nuestro objetivo, primará por sobre todas las cosas la seguridad de los integrantes, el trabajo en equipo y la amistad.

### **Antecedentes de la Ascensión:**

En el mes de Enero del 2010, realicé un intento de ascensión de velocidad en solitario, luego de haber estado unos treinta días trabajando en la zona. En esa oportunidad llegué hasta la zona de Berlín a 5.960 mts aproximadamente en menos de nueve horas de marcha desde Horcones, pero el cansancio fue el limitante sumado al mal tiempo que se avecinaba, con lo que me vi obligado a regresar a Plaza de Mulas. Para esta oportunidad conté con el apoyo de varias personas de la empresa de Aymará que me brindaron el apoyo necesario para poder abastecerme de líquido, comida y abrigo en Plaza de Mulas y en Nido de Cóndores.

La experiencia fue muy valiosa, aprendí un poco más cómo funciona el cuerpo en un esfuerzo prolongado expuesto a la altura.

Con mucho ánimo de superarme, me junté con Mikel Irastorza para desarrollar el proyecto que aún está en marcha. En diciembre del 2010 viajamos a Mendoza exclusivamente para intentar bajar el tiempo record. El 8 de Enero del 2011 a las 06:00hs, Mikel y yo partimos desde Horcones con la intención de realizar el record Velocidad.

Marchamos a buen ritmo por la Playa Ancha que une Confluencia con Plaza de Mulas, a donde llegamos a las 10:15 hs, en ese punto nos esperaban nuestros amigos y asistentes. Nos dieron de algo de abrigo, bastones, comida caliente y líquido. En ese punto comienza la montaña realmente, desde ahí la pendiente es mucho mayor que hasta Plaza de Mulas y la poca presión parcial de Oxígeno se sienta a cada paso.

Llegando a Plaza Canadá (5.050mts) controlamos el tiempo que llevábamos hasta ahí y según los cálculos realizados, ya no estábamos yendo dentro de lo estipulado con lo cual debimos acelerar el paso.

Dicho cambio de ritmo y exigencia agotó las reservas de los dos, pero Mikel se vio más afectado.

Al llegar Nido de Cóndores (5.560mts.) nos esperaba nuestro segundo abastecimiento de hidratación y alimentos donde también nos colocamos cubrebotas, grampones, anteojos de sol, campera y guantes de altura, etc. En ese punto Mikel me dijo que no sabía si llegaba a la cumbre.

El siguiente objetivo era llegar a Berlín, pero metros antes a Mikel se la nubló la visión y comenzó a ver manchas negras, lo cual no era nada alentados y frenamos unos minutos hasta que se recuperó y decidimos que él bajaría y que yo continuaría. En ese momento estaba fuera de los tiempos estipulados para completar la ascensión en menos de 14hs05 minutos, pero de todas formas quería seguir luchando por lograrlo.

En Berlín estaba Alvar Puente quién era nuestro último abastecimiento antes de la cumbre, desde ahí estaba por cuenta propia hasta regresar a ese mismo punto.

Las dificultades eran cada vez mayores, el agotamiento evidente, la falta de Oxígeno, el frío, la deshidratación que se hacían sentir más; se sumaban a la complicación de andar por una huella compacta de nieve y hielo, provocada

por la cantidad de precipitaciones y posterior caminata de excursionistas durante las semanas anteriores al intento.

Logré llegar a la cumbre luego de 10hs de haber partido de Horcones, donde solo permanecí 3 minutos.

Coincidí en la cumbre con un grupo de cinco policías de la patrulla de rescate de la Provincia de Mendoza, quienes fueron testigos; sacaron fotos y grabaron en video el momento.

Con mucho cansancio y poca coordinación en las piernas emprendí el regreso, los primeros metros de descenso fueron muy peligrosos, ya que debía sortear una empinada canaleta. Por suerte, a medida que bajada me sentí mejor, como que revivía al sentir como el Oxígeno y el calor llegaba a todo el cuerpo.

Al llegar a Plaza de Mulas me reuní con Mikel, quien ya se había acondicionado lo suficiente, y continuamos completando el recorrido en 17hs y 03 minutos, logrando así el tercer tiempo y el mejor tiempo Argentino. El mismo fue homologado por la federación internacional de skyrunning (ISF).

### **Continuidad en 2011-2012:**

En Diciembre próximo se realizará nuevo intento, mejorando detalles de los cuales se aprendió en el primero, para intentar mejorar el tiempo actual.

Tendrá una buena repercusión mediática ya que con los récords lo que se consigue es llamar la atención y dado que el proyecto se llevaría a cabo en un icono de este país como es el Aconcagua,

### **Preparación:**

La preparación será de doce meses, en los cuales se pondrá a punto el material a utilizar tanto en la aclimatación como en la ascensión, se entrenará de forma específica con métodos propios de montaña y altura.

Metodología durante la expedición:

Se dividirá en un proceso aproximación, aclimatación y ascenso de velocidad.

Para ello necesitamos que nuestro organismo se adapta a la altura exponiéndolo a la permanencia en la misma durante dos semanas, en las cuales se ascenderá entre 300 y 500mts de desnivel por día para poder ir adaptando a nuestra fisiología a la poca presión parcial de Oxígeno que hay en las grande altitudes.

Luego de realizar dos ciclos de ascenso desde Plaza de Mulas (Campo base) se descenderá hasta la zona de Puente del Inca a 2750mt aproximadamente para descansar, reponer energía y esperar la ventana de buen tiempo y que las condiciones de la montaña sean las mejores para el desarrollo de la ascensión de la montaña en forma completa.

### **Destinatarios:**

El perfil al que se quiere llegar es a las personas que practican deportes outdoor, corredores y amantes de la naturaleza; ya que es un proyecto que llama la atención, independientemente de la actividad que se practique por fomentar la motivación, la voluntad y la superación personal por lograr un objetivo en equipo.

### **Repercusión mediática:**

Diario La Nación, Clarín, Río Negro, Cordillerano, al Borde, revista desafíos, revista Aire, Weekend, Aventura, Kooch, diarios digitales especializaos de Argentina, España, Francia e Italia, publicación en la página de la federación (ISF) que tiene repercusión a nivel mundial.

### **Cronograma tentativo:**

Se estima salir desde la localidad de Bariloche el día 26 de Diciembre del corriente año. Para llegar a la cumbre a mediados de Enero del año 2012.

Día 1 Viaje a Mendoza

Día 2 Permisos, acreditaciones y compras en Mendoza, viaje a Puente del Inca 2.750mts

Día 3 Ascenso a Plaza Confluencia 3.350mts

Día 4 Ascenso a Plaza Francia 4.000mts y descenso a Confluencia a dormir

Día 5 Ascenso a Plaza de Mulas 4.200mts

Día 6 Descanso en Plaza de Mulas

Día 7 Entrenamiento Cerro Bonete 5.005mts, vuelta a Plaza de Mulas

Día 8 Ascenso a Cerro Catedral 5.126mts, vuelta a Plaza de Mulas

Día 9 Ascenso Plaza Canadá 5.050 mts

Día 10 Porteo a Nido de Cóndores 5.560 mts y descenso a Plaza de Mulas

Día 11 Descanso en plaza de Mulas

Día 12 Ascenso a Nido de Cóndores con Material para dejar prevista la ascensión

Día 13 Ascenso a Berlín 5.960mts y Cólera 6.011mts, descenso en Nido de Cóndores

Día 14 Intento de cumbre 6962mts y descenso a Plaza de mulas

Día 15 a 18 Descenso a Plaza de Mulas, Puente del Inca y Descanso en la ciudad de Mendoza, Preparación de material y descanso en Puente del Inca

Día 19 a 24 Intento de un nuevo record de velocidad, dejando días libres por cambios climáticos o de planes por condiciones de la montaña.

Día 25 Regreso a Bariloche desde Mendoza

**Presupuesto:**

Pasajes a Mendoza	\$ 1.800.-
Permisos de Acceso al Parque	\$ 2.100.-
Logística y alimentación	\$ 3.800.-
Comida y reabastecimientos	\$ 1.900.-
Hoteles y alojamiento Puente del Inca y Mendoza	\$ 1.100.-
<b>Total gastos de la Expedición</b>	<b>\$ 10.700.-</b>