



IX MARCHA DE LA MUJER

DE EL ESCORIAL A SAN RAFAEL

DOMINGO 10 DE MARZO DE 2019



RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

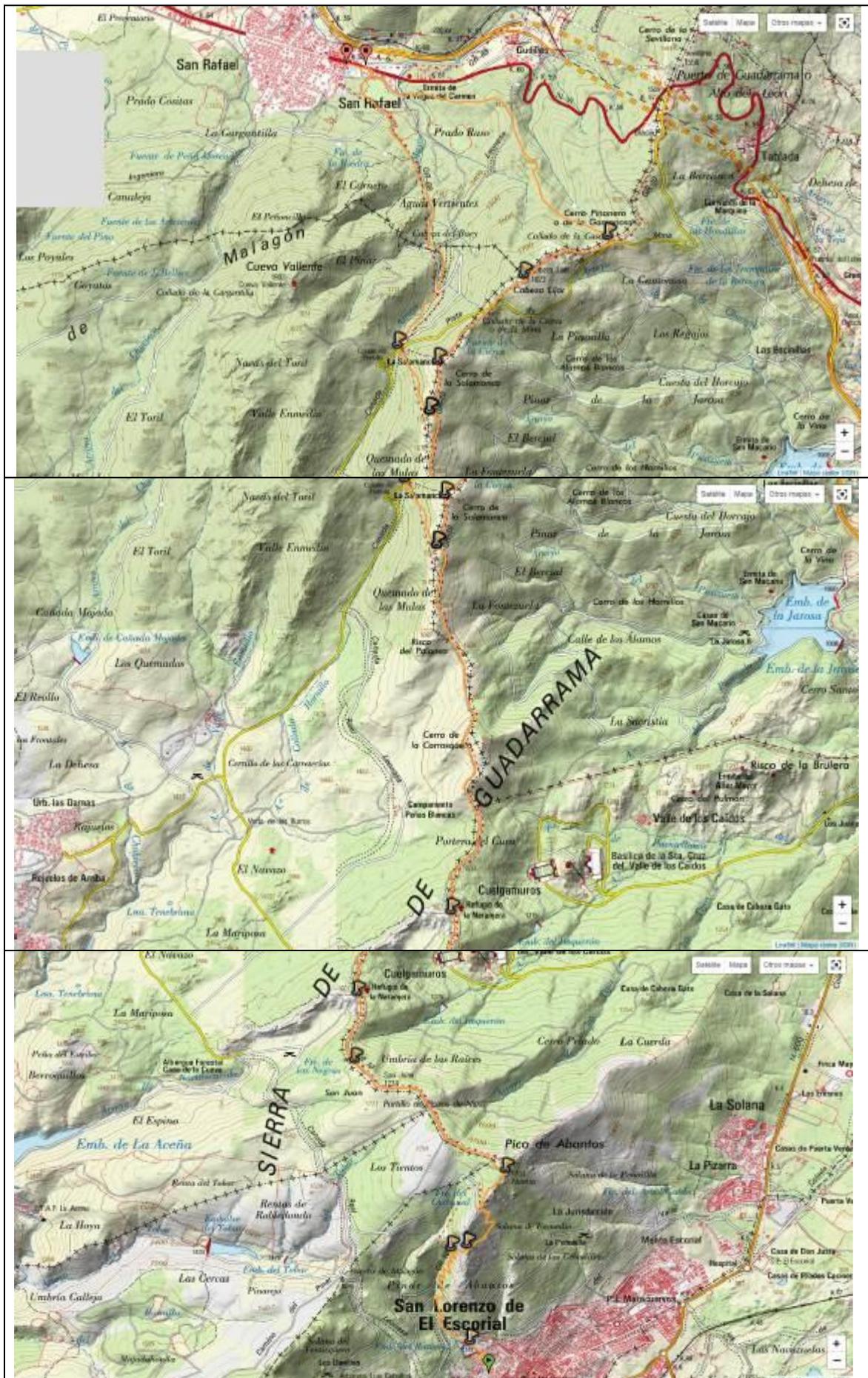
Opción LARGA: Por Abantos, La Salamanca y Cabeza Líjar

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desnivel		Tiempo a inicio
			SUBIDAS	BAJADAS	
Salida: El Escorial	0 km	1.028 m			0 h
Abantos	4,90 km	1.753 m	+ 685 m	-20 m	2 h 00 min
Refugio de La Naranjera	8,30 km	1.620 m	+ 743 m	-216 m	3 h 05 min
Bifurcación de opciones	13,40 km	1.723 m	+ 1008 m	-373 m	5 h 00 min
Cabeza Líjar	15,60 km	1.823 m	+ 1195 m	-442 m	5 h 50 min
Collado de La Gasca	16,90 km	1.601 m	+ 1195 m	-664m	6 h 25 min
Llegada: San Rafael	21,40 km	1.261 m	+ 1213 m	-1040 m	7 h 30 min

Opción CORTA: Por Abantos y Collado de El Hornillo

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel		Tiempo al inicio
			SUBIDAS	BAJADAS	
Salida: El Escorial	0 km	1.028 m			0 h
Abantos	4,90 km	1.753 m	+ 680 m	-20 m	2:h 00 min
Refugio de La Naranjera	8,30 km	1.620 m	+ 743 m	-216 m	3 h 05 min
Bifurcación de opciones	13,40 km	1.723 m	+ 1005 m	-373 m	5 h 00 min
Collado de El Hornillo	14,30 km	1.637 m	+ 1005 m	-441m	5 h 15 min
Llegada: San Rafael.	18,04 km	1.261 m	+1005 m	- 843m	6 h 30 min

MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



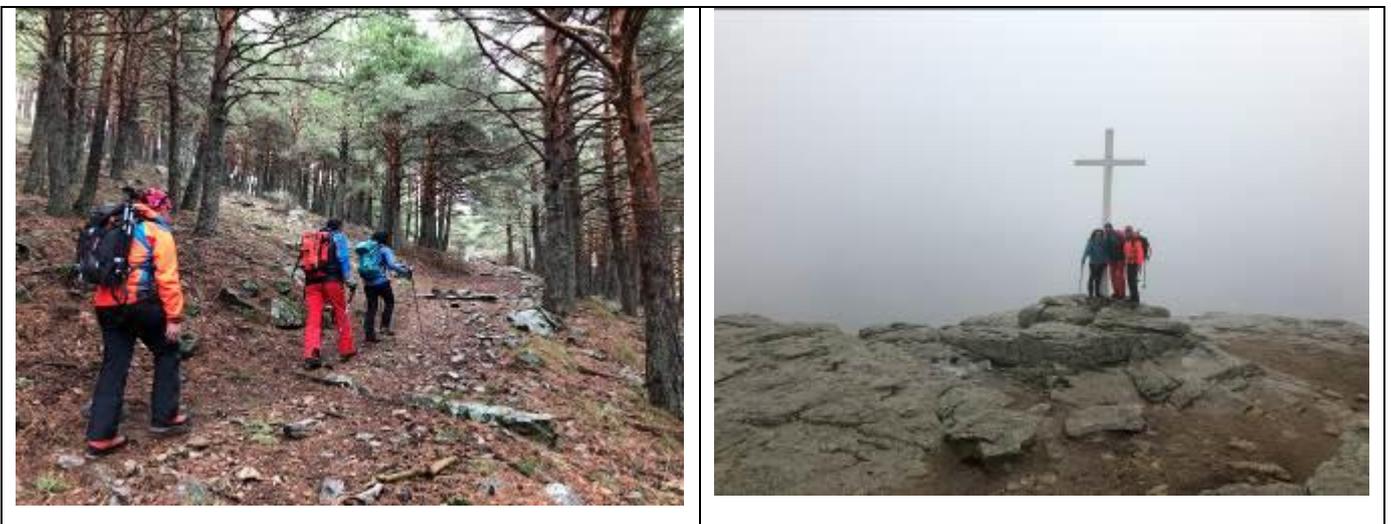
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. TRAMO INICIAL COMÚN PARA AMBAS OPCIONES: EL ESCORIAL – ABANTOS – LA NARANJERA

Ambas opciones propuestas son una larga, pero bonita y ligera caminata, por buenos senderos. Las dos opciones comparten los primeros 13,4 Kms de sus respectivos recorridos, atravesando los frondosos pinares que cubren las suaves faldas de las montañas y ofreciendo bonitas panorámicas desde la cresta limítrofe entre las provincias de Madrid y Ávila. El punto de inicio de nuestra marcha se encuentra en el aparcamiento Felipe II, en las inmediaciones del Euroforum de El Escorial. Descendemos unos metros calle abajo hasta encontrar una señalización que hacia la izquierda indica Senda Los Tesoros de Abantos que nos conduce calle arriba hacia las últimas casas de El Escorial y hacia el Embalse de El Romeral, junto al cual comienza una senda, que va dejando el embalse a nuestra izquierda. Aquí comienza un ascenso continuo en dirección norte hacia el monte Abantos, por el sendero señalizado GR 10, que dejaremos momentáneamente en el km 2,8 del track, en el que nos desviaremos hacia la Solana de Enmedio para disfrutar de buenas vistas hacia Madrid. Retomaremos el GR 10 poco antes de llegar a la cima del Monte Abantos (1.753 m), habiendo acumulado en este punto nada menos que 685 metros de desnivel en 5 km desde el inicio de la marcha. Continuaremos en cómodo y suave descenso por el GR 10, por la línea divisoria de las Provincias de Madrid y Segovia, en dirección al Refugio de la Naranjera (1.620 m), buen lugar para un almuerzo, pero sin olvidar que aún restará más de la mitad del recorrido en ambas opciones. Desde allí continuamos por el GR 10 con suaves subidas y bajadas, bordeando el Cerro Carrasqueta por nuestra izquierda, y el Risco de Palanco, por nuestra derecha, siguiendo las marcas del GR 10, hasta el Km 13,4 del track, una zona despejada, cuando aparece muy cercana la cumbre del Cerro de la Salamanca, donde se encuentra la bifurcación de las opciones larga y corta.

Los participantes que opten por la opción corta deberán cruzar una pequeña portilla y continuar rumbo al Collado de El Hornillo, mientras que los que opten por continuar por la opción larga, culminarán la subida hasta el Refugio de La Salamanca y Cabeza Líjar.

Hay que tener en cuenta que al llegar a la bifurcación se acumulan ya 1.000 metros de desnivel de ascenso en ambas opciones, por lo que los participantes deberán en este punto evaluar su grado de cansancio y desistir de la opción larga en caso de no sentirse en condiciones óptimas para continuar acumulando distancia y desnivel por la opción larga, y en todo caso, los que hayan invertido más de 5:30 horas en llegar a este punto deberán continuar por la opción corta.



2. TRAMO DE CONTINUACIÓN EN LA OPCIÓN LARGA: LA SALAMANCA – CABEZA LÍJAR – COLLADO DE LA GASCA Y SAN RAFAEL.

Los participantes que opten por la opción larga culminarán la subida al Refugio de la Salamanca (1.789 m y en ruinas). Desde allí se baja en dirección a la carretera de asfalto hasta cruzarla a la altura del Collado de la Mina (1.710 m) donde nos espera la última subida de la jornada hasta la cumbre de Cabeza Líjar (1.823 m). A continuación, descendemos siguiendo la senda y los hitos que en ocasiones discurre a un lado y otro de un muro de piedra hasta llegar al Collado de La Gasca (1.601 m). Abandonamos aquí el GR 10 con un giro de noventa grados a la izquierda, dejando a nuestra espalda el muro de piedra y una amplia cancela y nos encaminamos al fondo del collado, donde encontraremos el sendero que nos conduce a San Rafael y por el que habremos de completar los últimos cinco kilómetros de la ruta, prácticamente en continuo y suave descenso y siempre atentos a los cruces de caminos para no desviarnos.

El último kilómetro lo haremos por las calles de San Rafael hasta la travesía de la carretera N -VI. El final de la ruta y punto de reunión para la celebración estará, en principio, en un parque al otro lado de la carretera y frente al polideportivo.



3. TRAMO DE CONTINUACIÓN EN LA OPCIÓN CORTA: COLLADO DE EL HORNILLO Y SAN RAFAEL.

Para continuar por la opción corta, desde el GR 10 (km 13,4 del track), y sin terminar la subida al Refugio de la Salamanca, tomamos el GR 88 en dirección a Segovia cruzando al otro lado de la portilla del cercado que marca la línea divisoria entre las provincias de Ávila y Madrid, e iniciamos el descenso hacia el Collado de El Hornillo (1640 m). Al otro lado de la carretera asfaltada continúa el GR 88 en agradable y placentero descenso hasta San Rafael, cuidando de mantener la dirección del track en los desvíos. En este tramo de cuatro kilómetros es habitual encontrar ganado suelto que intentaremos no molestar, y en época de lluvias, tampoco es infrecuente que los arroyos estén crecidos que habremos de cruzar con cuidado. Como en la opción larga, los últimos metros hasta el punto de reunión discurren por las calles de San Rafael hasta la travesía de la N-VI, frente al polideportivo.



4. PUNTO DE REUNIÓN.

Al final de la marcha, celebraremos un año más este día tan especial compartiendo unos dulces, empanada y refrescos. En principio, y salvo cambios necesarios de última hora, está previsto reunirnos en un parque frente al Polideportivo de San Rafael que coincide con el final del track, en la Travesía del Alto del León o carretera N VI.



OPCIÓN LARGA - INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 7:30 h. (Estimado de marcha con paradas) • Salida sol: 8:03 h • Puesta del sol: 20:32 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 21,4 Km.	 + 1.213 m	 - 1.040 m
Tipo recorrido	Travesía.		
Dificultad	Física III	Media	Técnica I Baja
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día y del recorrido es menor de 3 horas • Puede que viento gélido aumente a considerablemente la dificultad del itinerario 	
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Exige atención en los cruces y bifurcaciones de senderos, resultando que en ocasiones el sendero correcto no será el más evidente. 	
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza de sendero que permite elegir la longitud del paso. 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +1.200 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.100 m. • Longitud: 21,40 km. • Tiempo de marcha con paradas > 7:30 Horas. 	
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. • Haber alcanzado el Km 13,4 del track, una zona despejada, donde se bifurcan los caminos, en un máximo de 5 horas desde el inicio. 		
Material Obligatorio	Agua (1,5 litros) / Protección solar/Gorro/Gafas de sol / Guantes/ Cortavientos /Polar/ GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono cargado/ Bastones/ Botas de montaña. Alta probabilidad de viento gélido o frío intenso. Probabilidad media-baja de uso de material invernal.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 630057726	Refugio:
Cartografía	Mapa 1:25.000 IGN: Hojas 507, 508 y 533		

OPCIÓN CORTA - INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 h 30 min. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 8:03 h • Puesta del sol: 20:32 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 18 Km.	 + 1040 m	 - 843 m
Tipo recorrido	Travesía.		
Dificultad	Física 	Media	Técnica  Baja
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día y del recorrido es menor de 3 horas • Puede que viento gélido aumente a considerablemente la dificultad del itinerario 	
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Exige atención en los cruces y bifurcaciones de senderos, resultando que en ocasiones el sendero correcto no será el más evidente. 	
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza de sendero que permite elegir la longitud del paso. 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida + 1040 m. • Desnivel acumulado de bajada: -843 m • Tiempo de marcha con paradas 6:30 h. Caminata ligera, pero también larga. 	
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Buena forma física, material apropiado y experiencia en recorridos similares. 		
Material Obligatorio	<p>Agua (1,5 litros) / Protección solar/Gorro/Gafas de sol / Guantes/ Cortavientos /Polar/ GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono cargado/ Bastones/ Botas de montaña. Alta probabilidad de viento gélido o frío intenso. Probabilidad media-baja de uso de material invernal.</p>		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 630057726	Refugio:
Cartografía	Mapa 1:25.000 IGN: Hojas 507, 508 y 533		

EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN

- El autobús permanecerá en El Escorial hasta después de xx horas desde dada la salida.
- Existe una pista accesible a vehículos de emergencia que une los Collados de El Hornillo, La Mina y La Gasca con el Puerto de Guadarrama.

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de esta.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

En Autobús.

Los siguientes horarios son orientativos y pueden variar sustancialmente en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

- Salida de Canillejas: 8:00 h.
- Inicio de la marcha: 10:00 h.
- Finalización de la actividad: 18:00 h.
- Regreso autobús hacia Madrid: 19:00 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 20:30 h.

Es imprescindible que los participantes vengan provistos de comida y agua, ya que en el punto de inicio no hay comercios cercanos en los que poder abastecerse antes de la actividad. Tampoco existen fuentes durante el recorrido.

Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso, en San Rafael.

PRECIO

Federados con Licencia A o superior: 12 €.

Otros: 15 € (Incluye seguro).

INSCRIPCIONES

Directamente en la web.

Pago: Precio total correspondiente (federado o no federado), mediante tarjeta a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

<https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

COORDINADORES

General: Yolanda Sancho Hidalgo: E-mail: planetatierra52@gmail.com Tlf: 630 057 726

Control y Seguridad: Lola Ruano / Bonifacio Castaño / Pedro Bravo/ Jorge García.

AGRADECIMIENTOS

A Raúl Martín Plaza, Javier Barroso, Maribel Olmos, Marta de Lara, Mayte Mellado, Francisco Maldonado, Jorge García, Pedro Bravo y Dolores Ruano por sus generosas contribuciones y apoyo logístico para el reconocimiento sobre el terreno del contenido de esta información adicional.



Mujeres en la cumbre: las grandes pioneras del alpinismo



La cartógrafa, exploradora, escritora de viajes y montañista estadounidense Fanny Bullock Workman

Se podría decir que en 1336 nace el montañismo, aunque como término muy ambiguo. Un día de ese año, Francisco Petrarca -poeta italiano- llegó hasta la cima del Mont Ventoux para observar el paisaje desde arriba e inspirarse para redactar una crónica. Si hacemos memoria, podemos recordar que por aquellos días (s.XIV), la mujer no tenía la cabeza en la montaña, como mucho en la hoguera y cuando la acusaban de ser bruja. Pero los primeros montañeros estrictamente deportivos que aparecen son los ingleses, unos quinientos años más tarde. Eran caballeros ingleses, que debatían sus futuras expediciones en los clubs estrictamente masculinos, o que formaban parte de las gestas militares a la conquista del único mundo que el hombre aún no había visto: las cimas de las montañas. Y la mujer, tampoco estaba en el ejército.

Poco a poco, ese interés por la aventura se contagia a la naturaleza femenina, y en 1924 una francesa realiza el primer intento de equipararse a sus congéneres masculinos. Ese año, Anne Bernard, escribió al "Mount Everest Committee" británico para ofrecer sus servicios en la siguiente expedición que fuera al Everest.

El 29 de mayo de 1953, Edmund Percival Hillary, se convirtió en el primer hombre en llegar a la cima del Everest, junto a su sherpa Tenzing Norgay. En 1975, la japonesa Junko Tabei, se convertía en la primera mujer que consigue este éxito. Pero la historia de las mujeres alpinistas, escaladoras y montañeras empieza muchos años antes...

El alpinismo, pese a ser una actividad relativamente moderna, se le ha considerado siempre como una práctica eminentemente masculina. La historia del alpinismo femenino se remonta al año 1808 cuando la francesa Marie Paradis se convierte en la primera mujer en escalar la montaña más alta de Europa, el Montblanc, con sus 4.807 metros de altura, contra todos los pronósticos y los prejuicios de la época. Se dice que cuando otras mujeres de Chamonix, lugar donde nació Paradis, le preguntaron para qué hacer algo así, ella les respondió que fueran a averiguarlo por sí mismas.



Marie Paradis



Lucy Walker (1836-1916)

La historia del montañismo está llena de mujeres alpinistas. Lucy Walker es la primera en escalar el monte Cervino, en 1871. La estadounidense Annie Smith Peck, a sus 47 años, consiguió todo un récord de altura en su género al alcanzar las cumbres del Popocatepetl y del Pico de Orizaba, patrocinada por el periódico 'The New York World' cuyo director en ese entonces era el célebre Joseph Pulitzer. Esta fascinante mujer, profesora de latín, intentó en distintas ocasiones conquistar el Huascarán, en Perú y contaba con 60 años cuando intentó ascender el volcán Coropuna (Perú) creyendo que era más alto que el Aconcagua. Y si bien no logró llegar a la cima, clavó una bandera en una cumbre menor en la cual se leía la siguiente inscripción: "Votos para la mujer".



Annie Smith Peck

En 1899, la estadounidense Fanny Worlicman se convirtió en la primera mujer alpinista en el Himalaya al alcanzar junto con su esposo una altura de casi 7.000 metros en el Karakorum.



Casi una década después, en 1907, se funda en Escocia el primer club femenino de montaña en el mundo, el Ladies Alpine Club.

Pauline Ranken y Lucy Smith fueron miembros del Club escocés de Escalada Femenino. Vemos en esta foto como se escalaba en parejas, y cómo se aseguraban ante las caídas: Con una única cuerda y mucha maña...

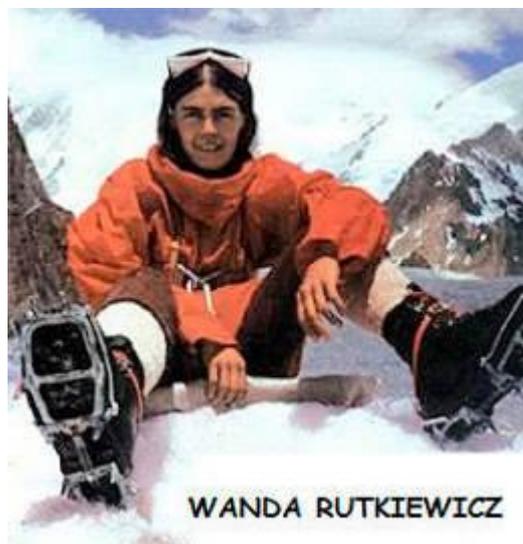
Y en 1918 Suiza hizo lo propio al crear el club de montaña femenino Schwiezerische Alpen Club. Fue en 1940 cuando la francesa Adriana Bance consiguió llegar a la cima del Aconcagua (6.959 m), donde moriría en otro ascenso cuatro años después.

En 1960, en el Monte Rosa, macizo montañoso ubicado entre Italia y Suiza, se realizó un ascenso femenino en masa conocido como "De las 100 mujeres". En él participaron 114 italianas, tres suizas y dos austriacas. Excepto siete, todas las demás llegaron a la cima del Gnifetti (4.554 m).

En 1975 la japonesa Junko Tabei conquistó la cima del Everest (8.848m), siendo la primera mujer en la historia en conseguirlo. Apenas once días después, otra mujer imitó el récord, la tibetana Phantog. Los chinos celebraron su ascenso como un símbolo del coraje revolucionario de las mujeres, infundido por el Gran Proletariado de la Revolución Cultural.



Junko Tabei



La polaca Wanda Rutkiewicz, considerada por muchos como la más grande alpinista del siglo XX, fue la primera mujer en conquistar el K2, en 1986. Después de este ascenso, logró conquistar la cumbre de siete de las montañas de más de ocho mil metros. Wanda murió entre el 12 o 13 de mayo de 1992 en el Kanchenjunga. El alpinista mejicano Carlos Carsolio se encontraba casualmente ahí, intentando escalar la misma montaña. Cerca de las 3:30 am del 12 de mayo, desde el Campo IV situado a 7.950 metros y después de unas doce horas de escalada y con una fuerte nevada, Carlos alcanzó la cima. De bajada se encontró con Wanda a unos 8.300 metros. Ella decidió pasar la noche allí y retomar la subida al día siguiente. No tenía comida, nada para cocinar y tampoco equipo para acampar. Nunca más se la volvió a ver. De haber conseguido la cumbre, hubiera sido su noveno "ochomil".



Alison Hargreaves en 1995, tres meses después de culminar su famosa hazaña al convertirse en la primera mujer que escalaba la cara norte de la montaña más alta del mundo, sin oxígeno y sin sherpas, esta pionera de la escalada que recorrió el mundo siguiendo su afición por las alturas, moría, a causa de una violenta tormenta de nieve en su intento de escalar el K2, una de las más inhóspitas cumbres del mundo. A pesar de ser criticada por algunos medios, por anteponer su afición a sus dos hijos, que se criaron en los campamentos bases de las cumbres que escaló, esta británica fue una de esas viajeras-deportistas de leyenda.

ALPINISTAS ESPAÑOLAS QUE HAN CONSEGUIDO GRANDES GESTAS

- **Eduarne Pasabán:**

Forma parte de la historia del alpinismo mundial. En 2010 se convirtió en la primera mujer de la historia en ascender los 14 'ochomiles', las montañas más altas del planeta. Ahora, ya con 45 años (octubre 2018) y madre del pequeño Max, con un sinfín de historias que contar en sus botas y tras superar una depresión, es una persona feliz que afronta un reto diferente, comprometido, social: luchar contra el machismo de una región de Nepal y reivindicar el papel allí de las mujeres.



Eduarne Pasaban

Alpinista

Eduarne Pasabán Lizarribar es una alpinista española y la primera mujer en la historia en ascender a los 14 ochomiles del planeta y la vigésima primera persona. Completó su gesta en 9 años, desde su primera ascensión a un ochomil en el Everest el 23 de mayo de 2001 a la última del Shisha Pangma el 17 de mayo de 2010. [Wikipedia](#)

Fecha de nacimiento: 1 de agosto de 1973 (edad 45 años), Tolosa, España

Estatura: 1,8 m

Lengua materna: Euskera

Nombre de nacimiento: Eduarne Pasabán Lizarribar

Más imágenes

‘Hay casos de deportistas a las que les han quitado de ser profesionales por ser madres, que conozco algunos casos. Me parece vergonzoso y denunciado. Yo cuando escalaba los 'ochomiles' todos mis compañeros y amigos tenían hijos, y no pasaba nada. El hecho de que tengas un hijo, físicamente, luego vuelves a tener las mismas cualidades, pero los clubes tendrían que ayudarte a gestionar el tiempo. Que digan que un futbolista no puede levantarse a la noche porque al día siguiente tiene partido y por otro lado algunas ciclistas han tenido que dejar de ser profesionales por tener un hijo ¿Dónde está la igualdad en el siglo XXI en un país adelantado como España? Tenemos que ser nosotras, las mujeres, las que nos opongamos, y ahora hay grandes referentes. En 2006 yo misma, empujada por una sociedad en la que tenía que ser madre porque todas mis amigas estaban en ese papel, me sentí en fuera de juego, caí en una depresión tremenda por esto. Hasta que me di cuenta de que yo era feliz escalando montañas. La presión que tuve que sufrir fue supergrande, pero era una decisión mía. Si hay mujeres que quieren estar en la élite y quieren ser madres, ayudémoslas.’



María Jesús Lago: En su marcha solitaria hacia el Polo Sur:

“En la Antártida alcancé un punto más austral que el propio Polo Sur. Un espacio añorado, que había buscado toda mi vida. Estaba allí. Era una sensación de paz. Ya está Chus, ya has llegado”.

Chus Lago



Chus Lago descubrió la montaña de la mano de su padre. Con 11 años se estrenó en el Vixiador, y continuó en los Pirineos, los Andes, Kenia y el Himalaya, cordillera que descubrió con 22 años, a los pies del Annapurna, donde comenzó su carrera por alcanzar grandes cimas.

[Wikipedia](#)

Fecha de nacimiento: 25 de diciembre de 1964 (edad 54 años), Vigo, España



Araceli Segarra



Montañero

Araceli Segarra, es una montañera, escaladora y modelo española. En 1996 se convirtió en la primera mujer española en alcanzar la cumbre del Everest. [Wikipedia](#)

Fecha de nacimiento: 26 de marzo de 1970 (edad 48 años), Lérida, España

‘Rompí con los sponsors hace más de quince años. Tuve una reunión con una gran empresa que no me dio el patrocinio, me pedía dramatismo en mi expedición al Kanchenjunga (8.586 metros) y eso no me gusta. Desde entonces me pago los viajes de mi bolsillo. La gente tiende a idealizar el alpinismo, a pensar que somos héroes, es algo contra lo que yo siempre he luchado. No todo es tan bonito. En la montaña, como en la sociedad, hay de todo. Una de cal y otra de arena’.



La alpinista catalana el verano de 2018 en Perú



Josune Bereziartu



Escaladora

Josune Bereziartu, también conocida como Josune Bereziartu Urruzola, es una escaladora española reconocida a nivel mundial. Es conocida por ser la primera mujer en escalar las rutas 8c, 8c+, 9a y 9a/9a+. [Wikipedia](#)

Fecha de nacimiento: 19 de enero de 1972 (edad 47 años), [España](#)

Estatura: 1,74 m

Grado más alto: Redpoint: 9a+ (5.15a); On-sight: 8b+ (5.14a)

‘Es que no me preocupo por tener presente el pasado. Estoy súper satisfecha con ello. Faltaría más. Pero lo hecho, hecho esta. Haciendo alpinismo, si algo tienes que ser es muy frío y paciente. Concentrarte realmente en lo que es importante, y tomar una decisión. No te puedes adelantar. No por mucho correr vas a llegar antes arriba. Lo más probable es que te caigas. Y te mates’.