

# GORE MENDIAK



ANUARIO 2007

- **Le Chemin de la Mâtùre**
- **Esquí de travesía en el Círculo Polar Ártico**
- **Apuestas, desafíos y otros asombros**
- **Salud y alimentación para montañeros**
- **Viajes por África y Mongolia**

# BASATI KIROLAK

“KIROLA ETA AVENTURA”



## Naturarekin ezin da txantxetan ibili

alpinismoa  
mendia  
kanpaldia  
espeleologia  
kainoitatik jaitsiera  
eskalada  
ibilaldiak

arropa  
botak  
camping dendak  
motxilak  
neoprenoak  
material teknikoak  
momozikloak

Errekoletak, 8 (Baratxurien Plaza)  
Telefonia: 948 212 345 31001 Iruñea



materialaren alokera:  
neoprenoak  
raketak  
kranpoiak  
pioletak eta abar

A photograph of a hiker with a backpack walking on a rocky mountain trail. The background shows snow-capped peaks under a blue sky.

# MUGA

Viajes y Montaña

Paulino Caballero, 27 - 31003 Pamplona  
Tel.: 948 151 426 - Fax 948 290136  
[www.muga.com](http://www.muga.com)

## Ponemos el mundo en tu mano



Avdo. Carlos III, 13-15 PAMPLONA  
948 206 246 - [carlos3@marfilviajes.com](mailto:carlos3@marfilviajes.com)  
Paulino Caballero, 40 PAMPLONA  
948 290 350 - [pcaballero@marfilviajes.com](mailto:pcaballero@marfilviajes.com)  
Plaza de los Fueros, 13 BARRANAIN  
948 286 268 - [boronain@marfilviajes.com](mailto:boronain@marfilviajes.com)  
Centro Comercial LA MOREA, CORDOVILLA  
948 290 220 - [hiper@marfilviajes.com](mailto:hiper@marfilviajes.com)  
Calle Gordachales, 3 TUDELA  
948 848 416 - [tudela@marfilviajes.com](mailto:tudela@marfilviajes.com)



# Gráficas San Fermín

OFFSET • TIPOGRAFIA

Juan de Labrit, 33 - Teléfono y Fax 948 220 941 • 31001 PAMPLONA



• **Equipo de Redacción:**

Mikel Iraizoz, Joaquín Salvoch, Dioni Nicuesa, Javier Campos, Javier López Letón, Montse Ochoa, Manolo Muñoz, Ángel Lizarraga.

• **Colaboradores:**

Rocío Ibáñez, Antxon Iturriza, Iñigo Irazoki, Iñaki Azkona, Librería Muga, Txema Moreno, Gregorio Ariz, Ángel Pardo.

• **Foto portada:** Dioni Nicuesa.

• **Itzulpenak:** Mila Saralegi

• **Maquetación:** nafartin

**CLUB DEPORTIVO NAVARRA**

C/Jarauta nº 78, bajo - 31001 Iruñea  
Tel. 948 224 324  
Fax: 948 229 820  
E-mail: nke@cdnavarra.com  
[www.cdnavarra.com](http://www.cdnavarra.com)

• **Imprime:** Gráficas San Fermín

• **D.L.** NA-8/1959

### EDITORIAL - EDITORIALA

Saludo ..... 6

### MONTE - MENDIA

Cumbre de Sarbil desde el pueblo de Etxauri ..... 5

Le Chemin de la Mâtüre ..... 6

### ESQUÍ DE MONTAÑA - MENDIKO ESKIA

Resumen de actividades de 2007 ..... 8

XXXVI Alta Ruta de Belagoa ..... 10

Esquí de Travesía en el Círculo Polar Ártico ..... 12

### ACTIVIDAD CULTURAL - KULTURGINTZA

Proyecciones, exposiciones, mercadillo ..... 15

### ORIENTACIÓN - ORIENTAZIOA

El año más internacional de la sección ..... 16

### COLABORACIONES - KOLABORAZIOAK

Mujeres y hombres, encuentros y

desencuentros en las montañas ..... 24

De apuestas, desafíos y otros asombros ..... 26

Salud y alimentación para montañer@s ..... 30

Hiru Seroren inguruan ..... 32

### VIAJES - BIDAIAK

Mongolia, la Gran Estepa ..... 36

En la mitad de la nada... en el centro de todo ..... 40

### "IV DUATLÓN CROS TROFEO ABAJITA BIDEA

Prueba celebrada en Ororbia ..... 44

### LIBROS - LIBURUAK

Cinco propuestas para leer ..... 45

## HG Montaña

10% Descuento para socios del Club Deportivo Navarra

<b>HG Maribel****</b> Sierra Nevada 958 481 019 <a href="mailto:hgmaribel@grupohg.com">hgmaribel@grupohg.com</a>	<b>HG Cerler***</b> Valle de Benasque 974 552 956 <a href="mailto:hgcerler@grupohg.com">hgcerler@grupohg.com</a>	<b>HG Ribaeta**</b> Valle de Aran 973 642 036 <a href="mailto:hgribaeta@grupohg.com">hgribaeta@grupohg.com</a>	<b>HG La Molina****</b> La Cerdanya Próxima incorporación 902 205 902
---	---	---	--

[www.hoteleshg.com](http://www.hoteleshg.com)

## Saludo

Quisiera iniciar el saludo desde la Junta Directiva con agradecimientos a cuantos prestáis vuestro esfuerzo para que las actividades que programamos se puedan realizar y al colectivo social por acudir a las mismas y continuar apoyando, aunque sólo sea a través de vuestra cuota, al mantenimiento de nuestro Club, así como a vuestro apoyo para conseguir financiación de nuestras actividades a través de Fundación Can, ya que se ha conseguido el 100% de la ayuda disponible.

Cabe destacar, ya resumiendo lo que ha dado de sí este ejercicio, el reencuentro con las proyecciones que, concentradas en los meses de otoño, invierno y primavera, han tenido una acogida más que notable y que continuará a lo largo del 2008 con una variada programación a cargo de la nómina habitual de colaboradores, lo cual aprovecho para animar al socio que tenga alguna historia que contar a la través de la imagen a que contacte con nosotros, ya sabéis que contamos con un local y medios informáticos para ello.

En lo referente al balance general del año; en lo económico se ha vuelto a demostrar que con un buen planteamiento se pueden realizar actividades que no generen déficit en nuestras arcas. En lo meramente deportivo, significar que la marcha de veteranos de este año no se ha realizado por coincidencia con la marcha de la E.M.F. a través del Anaitasuna que este año celebraba su 50 aniversario. Igualmente el Raid de Maratón-Orientación ha tenido que ser suspendido por falta de fechas dentro de un calendario muy saturado.

El resto del programa se ha llevado a la práctica en su totalidad y queda reflejado en profundidad en los diferentes artículos que completan este Anuario.

En relación al local social, a lo largo de 2008 se preveen obras relacionadas con la rehabilitación del edificio (fundamentalmente tejado, estructura y fachada) y que previsiblemente repercutirá en la vida del Club.

Para el 2008 el Club os ofrece un variado programa de actividades, con travesías de montaña, esquí, orientación, cursos, proyecciones, exposiciones, mercadillo, etc., resultado del esfuerzo e ilusión de la que ponen la exigua plantilla de colaboradores y responsables.

Un saludo y nos vemos en el Club.

## Agurra

Agur hau hasi nahi genuke eskerrak emanez bai prestatutako jarduerak aurrera ateratzeko lan egiten duzuenoi, bai bazkide guztioi haietan parte hartzeagatik eta kuotaren bidez laguntzeagatik, horrela gure elkarte bizirik mantentzen laguntzen baituzue. Halaber eskerrak eman nahi dizkizuegu gure jarduerak diruz hornitzen lagundu diguzuelako, Can Fundazioaren bidez laguntzaren %100 lortu baitugu.

Urte honetako jardueri dagokionez, nabarmendu nahi genuke proiektzioak berreskuratu ditugula: udazkenean, neguan eta udaberrian egiten dira eta harrera on askia izan dute. Hori dela eta, egitarau anitza prestatu dugu 2008rako betiko kolaboratzaileen laguntzaz. Bideabar gonbidatu nahi genuke bazkide oro irudiaren bidez historiaren bat kontatu nahi badu, gurekin harremanetan jartzera. Badakizue guztion eskura ditugula horretarako behar diren lokala eta bitartekoak.

Urteko balantzea egiterakoan, ekonomiaren aldetik erakutsi dugu berriz ere planteamendu egoki batekin egin daitezkeela jarduerak zorrik egin gabe. Kirolaren aldetik esan behar da aurten ez dela beteranoen martxarik egin, egun berean izan baitzen EMF-ren martxa, Anaitasunak antolatua bere 50. urteurrena ospatzeko. Orientazioko Raid-a ere bertan behera gelditu zen, ez baitzegoen datarik zehazterik, erabat beteta baitzegoen egutegia.

Gainerakoan, esan behar da programa osoa gauzatu dela aurreikusita zegoen bezala. Horren berri zehatza aurkituko duzue Urtekari hau osatzen duten artikuluetan.

Elkartearen lokalari dagokionez, 2008an etxea zaharberitzeko lanak egingen dira (batez ere teilatua, egitura eta fatxada) eta horrek zurrenik Elkartearen bizimoduan eragina izanen du.

2008rako jarduera-egitarau anitza eskaini nahi dizue elkar-teak: mendiko nahiz eski zeharkaldiak, orientazioa, ikastaroak, emanaldiak, erakusketak, azoka, e.a. arduradun eta laguntzaile talde txiki baten lanaren eta ilusioaren emaitza.

Agur bero bat eta Elkartean ikusiko dugu elkar.



# Cumbre de Sarbil desde el pueblo de Etxauri

< Texto y Fotografía: Anarna >



Una de las cimas más visitadas en las proximidades de Pamplona es sin duda el Cabezón de Etxauri, montaña que permanentemente vemos desde toda la Cuenca.

Habitualmente las ascensiones comienzan en las cercanías del kilómetro 17 de la carretera del puerto de Etxauri (escaleras de Ciriza), en el mismo alto del puerto o desde el pueblo de Muniain. Existe, no obstante, otra ruta muy sorprendente y relativamente sencilla, que se inicia en el mismo pueblo de Etxauri y discurre en su totalidad por senda muy marcada y normalmente señalizada con hitos de piedra.

Con toda seguridad, este itinerario que transita en todo su recorrido por las terrazas que bordean la sierra, no nos va a dejar indiferentes ante la belleza que nos deparan la diversidad de los tramos por los que discurre y las vistas que nos ofrece.

## Itinerario

Al comienzo de Etxauri, rebasado un pequeño grupo de viviendas bajas a la derecha llegando desde Pamplona, se inicia perpendicular a la carretera, una rodada entre fincas de labor. Justo enfrente, a la izquierda de la carretera, arranca la calle Legin.

0 h. 07' Después de una regular pendiente finaliza la rodada y comienza la marcada senda. Aquí mismo está el primer cairn de los que nos acompañarán durante toda la ascensión.

0 h. 10' Tras corto repecho nos situamos en la primera terraza rocosa con ascenso continuado y hermosas vistas sobre el valle.

0 h. 19' Alcanzamos la segunda terraza donde la senda discurre entre bosque de encinos y bojés, con los murallones de roca a nuestra derecha. A lo largo de todo el itinerario tendremos el valle a la izquierda.

0 h. 36' En una marcada curva a la derecha nos hallamos en el inicio de un pliegue de la sierra, desde donde divisamos una hermosa vista del Huso y del Cantero.

0 h. 39' Quedando a la izquierda el pequeño barranco de Soportillo, comienza una pendiente subida, por terreno pedregoso hasta el borde de la sierra. Seguimos a la izquierda.

0 h. 43' Llegamos a un plano desde donde se divisa una bella panorámica del Pirineo y de una infinidad de cumbres cercanas.

0 h. 52' Desde el camino avistamos por primera vez la cima de Sarbil con su ermita de la Santa Cruz.

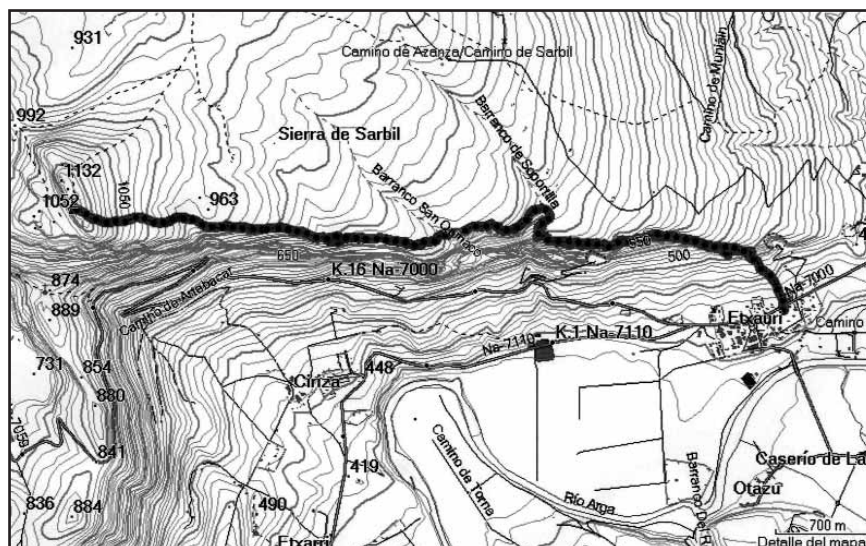
0 h. 54' Se inicia un bonito tramo que discurre por un sombrío bosque de encinos.

1 h. 09' Aquí llega el camino que asciende por las escaleras de Ciriza. Continuamos por la senda, paralela al cortado y carretera, ya más habitual en las subidas a Sarbil.

1 h. 16' Pasada una gran singular roca, que queda a la derecha, comenzamos la terraza final.

1 h. 24' Pequeña bifurcación que pocos metros más adelante vuelve a reunificarse en una sola senda.

1 h. 28' Alcanzamos hondonada herbosa debajo de la cima. De aquí seguimos la senda que, en continuado repecho, nos situará en la cumbre de Sarbil. Como la duración de esta subida varía bastante, dependiendo de las facultades del caminante, puede promediarse en 1h 50' el total de la excursión. ■



## El camino de los Mástiles

*Le Chemin de la Mâtûre*

## Travesía de Astún a Etsaut

< Texto y Fotografías: **Gregorio Ariz** >

La senda que hemos tomado en Astún nos eleva por praderas de hierba y un riachuelo alimentado por el ibón de Escalar, el cual alcanzamos tras el repecho que llega hasta el pie del monte al que debe su nombre.

El día amanece y a nuestra espalda se recortan las montañas creando brillos y siluetas en las tranquilas aguas del ibón. Todo es un remanso de paz a esta hora de la mañana. Los rebaños de vacas y caballos están bien altos buscando la brisa que les quita las moscas. Subimos despacio estos primeros cuatrocientos metros hasta asomamos por el collado tras el que aparece repentinamente el Midí d'Ossau majestuoso y cercano en un primer plano al que siguen más al fondo los primeros tresmiles del Pirineo occidental con las zonas de Infierno y Balaitous. A los pies del Midí el valle de Bious-Artigues desciende hacia el norte formando una grandiosa panorámica de lagos, bosques y montañas que invitan a la contemplación.

Después de la corta parada, la cresta de la izquierda nos va conduciendo por terreno entretenido y rocoso a la cima de Les Moines de 2.349 metros, en donde al final hay que trepar un poco. Desde arriba, el valle de Aspe se abre a nuestros pies. Estamos en un destacado mirador que alberga ahora un nutrido grupo de montañeros que hemos empleado para llegar, caminos de vertientes bien diferentes.

Dando la espalda al Midí, nuestra vista se posa en la cadena de cimas que arranca en la zona del Aspe y nos va llevando por el Bisaurín hasta terminar ya lejana en la parte silueteada de Ansabere, Mesa de los Tres Reyes y Anie. Todo cae a pico en su estructura hacia la llanada francesa, en donde las erguidas montañas pierden su fuerza.



Tras un leve descanso iniciamos el descenso por un sendero menos marcado que por la parte norte baja en dirección al lago Bersau. Allí volvemos a encontrar la ruta más transitada que nos lleva hasta el refugio de Ayous en donde se impone una parada para ver la pared norte del Midí con el impresionante pilar la Embarradere y su sombrío granito vertical.

llamado Pierre Bourdieu, con dificultades de cuarto grado superior, se parece un poco a lo ocurrido en el Naranjo de Bulnes, unos años antes, aunque en esta ocasión la ascensión se realizó en solitario y completamente descalzo y fue precedido de varios intentos, alguno de ellos con la peregrina idea de lanzar una cuerda con una ballesta, cosa que no funcionó. Este atrevido pas-

ses. Ahora es una herida profunda de testimonio irreparable.

Mientras pasamos nos asomamos curiosos al precipicio para observar la evolución de los escaladores que tanto en la parte de abajo como en la de arriba, danzan por las placas y fisuras en ese disfrute que proporciona la escalada. La proximidad del aparcamiento en



De nuevo la cuesta arriba con su camino zigzagante nos deposita en el collado de la Hourquette de Larry, buen punto para ascender al pico de Ayous. Hemos elegido este sitio para almorzar ya que a partir de este momento todo será descenso, aunque nos queda un buen rato.

Cambiamos de vertiente y nada más comenzar nuestro descenso, perdemos por completo la vista del valle anterior. Muy pronto hay un cruce de caminos. Por el de la izquierda iríamos a parar al refugio de Larry en donde la ruta baja directamente hacia Urdo con un desnivel vertiginoso. La senda que seguimos a la derecha toma el valle de St. Cours, largo y suavemente placentero.

La importante masa forestal que tenemos enfrente alberga el poco conocido paraje de Sesques, en donde destaca la mole oscura del Caperán, imponente monolito rocoso a cuya cima solo se puede llegar escalando su granito vertical. Precisamente la historia de la primera ascensión realizada en el año 1.922 por un pastor del valle de Aspe

tor subió y bajó el Caperán sin utilizar cuerdas. En la actualidad es un lugar propicio para proteger la intimidad de los últimos osos que pasan su sueño de invierno a este lado del pirineo, ya que es un lugar poco frecuentado.

Cuando más tarde nos adentramos en la zona de bosque, pasamos pronto por el refugio de St. Tours. El camino es ancho, cómodo y de dirección invariable. La sombra que nos proporciona los árboles cobija nuestro caminar en donde empiezan a aparecer algunas heredades con bordas y pastos para animales. Junto a la borda de Rouglán, tomamos el camino de la izquierda Vamos perdiendo altura en este paseo lleno de paz cuando aparece espectacular la gran brecha tallada en la muralla vertical de estas paredes calizas desprovistas de arbolado. Es el camino de cuatro metros de anchura abierto a mano con riesgo y paciencia a mitades del siglo XVIII para permitir el paso de los bueyes arrastrando los enormes troncos que habrían de servir de mástiles en los buques de la Marina Real de los france-

la carretera junto al pueblo de Etsaut que es donde termina nuestro recorrido, hace que este lugar se haya convertido en un sitio muy frecuentado por los treparriscos que disponen aquí de unas cuantas posibilidades distintas.

Enfrente de nosotros hay otra curiosidad, se trata del Fort du Portalet, una vieja construcción ahora en desuso, medio excavada en la roca. Una fortaleza militar cuya última utilización fue de cárcel para los ministros franceses disidentes durante la segunda guerra mundial. Aquí estuvo preso el Mariscal Petain que enfermó en uno de sus húmedos calabozos. Ahora sólo es un vestigio siniestro que la naturaleza arbustiva trata de borrar.

Al final de nuestra andadura, junto al puente de Cebers, encontramos en el pequeño aparcamiento cerca del pueblo de Etsaut, el coche que habíamos dejado de madrugada para nuestro retorno hasta la estación de Astún, en donde tenemos el otro vehículo. En total nos ha costado siete horas y ha sido un día muy bien aprovechado. ■

Para empezar debemos decir que la temporada de esquí de travesía del 2007 fue bastante atípica, sobretodo en sus inicios, ya que la nieve en abundancia no se dejó ver hasta muy adelantada ésta. Sólo a partir de marzo fue cuando mejoró algo, y permitió que hasta finales de mayo se pudieran hacer algunas cosas interesantes, pero desde luego eligiendo bien las zonas y casi siempre dirigiéndonos a montañas cercanas a los 3.000 metros sobre todo a partir de abril, cosa que de normal hacemos adelantado el mes de mayo.

El resultado de esta situación en cuanto a nieve se refiere, incidió negativamente en las travesías que teníamos planteadas, algunas pudimos llevarlas a cabo y otras tuvieron que ser suspendidas, aunque individualmente realizamos algunas salidas en las que en ocasiones nos juntamos un buen número de esquiadores alpinistas, entre 20 y 25 personas.

< Texto y Fotografías: Dioni Nicuesa >

En enero la primera clásica que venimos realizando todos los años, es la travesía **ASTÚN-FORMIGAL**. Hasta el ultimo momento pendientes de si nevaba o no, al final unas pequeñas nevadas nos animo y salimos en autobús. En la primera parte, la ascensión transcurre por las pistas de esquí hasta el collado de Astún, como la nieve estaba pisada no hubo ningún problema, otra cosa fue el descenso al valle francés, aunque todo estaba cubierto, la capa de nieve no era muy gruesa y además recién caída, en algunos tramos el suelo es bastante pedregoso, así que rayaduras en los esquís fue la tónica general y sin poder disfrutar del descenso. Posteriormente el ascenso al col de Aneou, estuvo bien, con poco grosor de nieve, pero para subir la cosa es diferente, el descenso a Pourtalet más de lo mismo, algo mejor que en el primer descenso ya que aquí el suelo es herboso sin tantas piedras y permite descender sin tanto miedo a quedar enganchado en alguna de ellas.

En febrero la travesía era **LINZA-BUDOGUIA-BELAGOA**, que tuvo que ser suspendida por falta de nieve. En su lugar salimos un nutrido grupo (unos 20) en coches y nos juntamos en Belagoa en un día no muy bueno y frío, ascendimos por la denominada "cañada" al Soumcouy, siendo la capa de nieve bastante escasa, pero por aquí siempre la mantiene mejor que en otras zonas mas expuestas a los vientos y poco nos faltó para llegar a la cima con los esquís, pero en la pala final faltó la nieve, después descendimos por las pistas de Arette y por el collado de Pescamou y la Contienda a los coches, fue un buen día para lo que pensábamos hacer al salir de casa, después comimos en Garde, (Erdialde) el único sito del valle que dan tarde de comer, muy buena relación calidad-precio, recomendable.

**ARTOUSTE-GOURETTE**. Más de lo mismo, tuvo que ser suspendida también.



Cima de Aneou.

En marzo la **ALTA RUTA DE BELAGOA** que merece un artículo aparte.

La segunda del mes, **PANTICOSA-PICO FENIAS**, también fue suspendida. Quedamos en ir con coches a Belagoa y nos juntamos otro montón de gente. A finales de semana nevó bastante, así que nos decidimos a ascender al Txamantxoia, el día tampoco fue bueno climatológicamente hablando, pero fue una ascensión perfecta y muy bonita, ya que con la nieve recién caída estaba todo el bosque alucinante de bonito. No se pudo llegar hasta la cima por falta de nieve en la loma final y la niebla tampoco lo hacía atractivo pero tuvimos un bonito descenso por el bosque con nieve polvo, aconteciendo toda clase de anécdotas, para reír luego en la comida.

En abril fuimos al **VAL D'ARAN**, en coches particulares alrededor de 20 personas con idea de ascender al pico Mulleres por el sur, desde el túnel y descender a la boca norte, las predicciones de la meteo eran nefastas para los dos días, no obstante nos decidimos y nos presentamos el viernes a dormir en el refugio de Conangles, a un kilómetro antes del túnel, agradable trato y comida pero un poco frío. El sábado amaneció nublado y lloviendo, así que nuestros planes de ascender a Mulleres este día se fueron al traste, en su lugar nos fuimos a Baqueira por ver si allí el tiempo nos permitía algo, aunque solo fuera ascender por las pistas al Cap de Baqueira pero ni por esas. Decidimos dedicarnos al turismo Románico y bajamos al valle de Boí, para cuando llegamos, el tiempo había mejorado notablemente y hasta se asomaba el sol buenos ratos, así que a las 12 del medio día nos calzamos los esquís en la estación de Boí Taül y ascendimos por las pistas (ya cerradas) al Cap de Boí. El descenso, ya con sol, discurrió por fuera de pistas disfrutando de los tramos de nieve polvo en las zonas sombrías. Aún aprovechamos el día dignamente. Después fuimos al refugio.



Ascenso al pico Mulleres.

El Domingo, sobre las 5 de la madrugada, partimos hacia la entrada sur del túnel de donde se inicia la ascensión al pico Mulleres, la noche estaba muy oscura y parecía estar nublado, echamos a andar y efectivamente fue amaneciendo totalmente cubierto, después de andar el largo valle que se interna hacia el Oeste y ascender el bosque con los esquís en la mochila llegamos al posterior llano donde empieza la nieve y se nos pone a llover con bastantes ganas mientras nos agrupamos todos, titubeamos (bajo la lluvia) de seguir o bajarnos. Decidimos seguir hacia arriba aunque no fuese más que para matar la mañana (y "chirriamos"), media horita más tarde paró de llover y se fue abriendo algún claro, pasamos el pequeño refugio vivac de Mulleres con algún rato de sol, fuimos ascendiendo poco a poco, así nos colocamos en el collado con mucha niebla pero seguimos hacia la cima que ya está cerca, al llegar a ésta, sorprendentemente las nubes se disiparon y en pocos minutos se quedó todo despejado con un paisaje alucinante, todo el macizo de las Maladetas delante nuestra totalmente limpio. También fue estupendo el descenso de unos 1.500 metros de desnivel hasta la boca norte del túnel. La insistencia y "osadía" de no plegarnos ante el mal tiempo esta vez nos ha salido bien.



*Belagoa. Entrada a la Contienda.*

El puente de abril-mayo previsto, al **PIRINEO CENTRAL**, fuimos en coches a **GAVARNIE**, con muy malas predicciones de tiempo (por eso no fuimos muchos), pero esto no nos amedrentó, y la verdad que no fue para tanto ya que el sábado pudimos ascender con bastante buen tiempo al pico Tapou, no sin decir que estuvimos obligados a un porteo de esquís a la "chepa" desde el inicio de la carretera que entra a la presa de Ossau ya que estaba cortada por los restos de un par de avalanchas. El domingo un poco peor el tiempo, pero nos dejó subir al Vignemale, este día el porteo de la carretera nos lo evitamos ya que en el descenso del día anterior estuvimos limpiando las avalanchas un buen rato, lo que nos permitió subir a la presa con los vehículos, pero no nos evitamos el consiguiente porteo de aproximación por el valle de Ossau desde la presa de una hora y pico hasta la nieve, ya que en esta zona estaba muy alta.

El lunes día 30 teníamos idea de ir al pico Ardiden y nos trasladamos a las granjas de Aynis a las que se accede desde el pueblo de Grust, pero se veía la nieve muy lejos con el necesario porteo, esto nos desanimó, ya tuvimos bastante los días anteriores. Nos fuimos a Tourmalet, donde nada más salir del coche ya nos pudimos "calzar" los esquís y ascendimos a la **CRÈTE DE LA PEGUE** en un bonito día con sol.



*En la Crète de la Pegue.*

El buen tiempo del lunes nos animó a pensar en ascender el martes al Touron de Neouville y así nos bajamos a dormir al Plateau de Lienz. Por la mañana amanecimos totalmente blancos, nevando, no hubo opción. Para aprovechar el día nos fuimos a ver la cuevas de **BÉTHARRAM**, a unos 15 kilómetros de Lourdes, totalmente recomendables.

La última travesía prevista a finales de mayo a **NEOUIVILLE**. Por la falta de nieve decidimos ir a **BENASQUE**, también por "fe" porque como tantas veces este año no había nada bueno en la meteo, pero también fallaron en parte.

El sábado pudimos ascender en condiciones climatológicas medianamente favorables al Aneto, pero ya en la cima la cosa se empezó a complicar; las nubes se fueron echando, así que rápidamente para abajo. El grupo que íbamos por delante aún pudimos llegar a Aigualluts, donde empezó a caer agua con ganas, llegamos un poco mojados al coche pero no fue nada con la que les cayó al grupo que venía por detrás (una hora y media más), eso sí que era llover.

Con toda la ropa mojada y las predicciones para el domingo que eran aún peores, decidimos volver y dejar la ascensión del domingo a Maladetas para mejor ocasión. Como no podía ser de otra forma, pasamos por Barrabés a echar un vistazo y nos enteramos de la meteo para el domingo ¡había cambiado totalmente! y las predicciones eran de sol. El grupo que habíamos bajado los primeros y que teníamos la ropa menos mojada decidimos quedarnos, pero el otro grupo se volvió. De nuevo otra vez a dormir en la Senarta y bien de mañana, ascendimos a la Maladeta, no con tanto sol como anunciaban ya que las cimas estaban cogidas por las nubes, pero todo lo demás muy bien.


Así dimos por clausurada la temporada de este año. ■



*Cima de Vignemale.*

# XXXVI Alta Ruta de Belagoa

## XXXVI. Belagoako Mendiko Zeharkaldia



El 11 de marzo de 2007 se celebró la XXXVI edición de la Alta Ruta de Belagoa, con abundante nieve y buen tiempo, con lo cual pudimos realizar el itinerario clásico del Anie.

Los preparativos de la prueba comenzaron la víspera, el sábado, con el marcaje del itinerario. Para ello un grupo de unas doce personas, hicimos el recorrido y lo balizamos con la novedad

de que este año nadie pernoctó en el mismo.

Así pues, el sábado día 10 salimos desde el scalextric con intención de marcar el recorrido, con un día espléndido y con buena nieve.

El primer tramo hasta la Contienda lo realizamos rápidamente y sin ningún tipo de dificultad. De ahí giramos hacia la derecha para subir por una pequeña canal y luego ir a la izquierda ascendiendo suavemente, para luego volver a girar a la derecha y buscando un pequeño paso por una especie de valle

salir a un collado (que nosotros llamamos el de los calvos), donde teníamos intención de colocar un control el día de la prueba. Después de un corto descenso, continuamos el ascenso en diagonal por una ladera dejando a nuestra izquierda una gran canal que otros años, cuando tiene abundante nieve, utilizamos para el ascenso y el descenso. En el punto en el que se suaviza la ladera, nos encontramos en frente del Anie y Añelarra.

Continuamos por esta zona de suaves sube-bajas hasta un punto desde el cual vemos toda la subida al Anie. Desde ahí planificamos donde colocar los controles debajo de la pala del Anie y el itinerario más adecuado a seguir para ascender hasta la cima.



Desde este punto iniciamos el retorno, comprobando que la señalización es suficiente y visible también para el descenso.

Durante el descenso pudimos comprobar la cantidad y calidad de la nieve, lo cual nos hizo albergar esperanzas de que el itinerario previsto para la prueba del día siguiente se podría realizar en las mejores condiciones para disfrutar de una buena jornada de montaña y esquí.

De vuelta al camping, comenzamos los

preparativos para recibir a los participantes: preparamos las bolsas de avituallamiento, los dorsales y las camisetas. Hacia las 6:00 de la tarde empiezan a llegar los primeros esquiadores: damos la bienvenida a los participantes y distribuimos el alojamiento.

Durante la cena se les comenta como está la nieve, el itinerario que vamos a realizar, el horario de levantarse y la conveniencia de utilizar el mínimo número de vehículos posible por la limitación de aparcamiento en la zona del scalextric.

A las 6:00 horas desayunamos rápidamente para trasladarnos hasta el punto de inicio y a las 7:00 horas se dio la salida.

La prueba transcurrió sin incidentes reseñables, con buena nieve y muy buen tiempo, hasta la base del Anie. A partir de este punto debido a la dureza de la nieve colocamos cuchillas durante un espacio breve de tiempo, porque desde el inicio de la pala recomendamos quitarse los esquís y calzarse los crampones para acceder a la cima de una manera segura. Los más osados intentaron el descenso con esquís desde un poco más abajo de la cima, pero las condiciones no eran las más apropiadas para el descenso en ese tramo. Como consecuencia se produjeron algunas caídas sin importancia: pequeños arañazos y moraduras.

En la base de la pala, nos volvimos a calzar los esquís y disfrutamos de un bonito descenso por nieve de muy buena calidad hasta el mismo scalextric.

Como siempre, el acto final del día fue la comida y el sorteo de regalos que realizamos al término de la misma. Agradeciendo la participación en esta XXXVI edición, os invitamos a todos y todas a la **XXXVII ALTA RUTA DE BELAGOA**.

Nos vemos en Belagoa el 2 de marzo. ■



# Esquí de travesía en el Círculo Polar Ártico

## Participantes

- Jokin Goikoetxea
- José Luis Lacunza
- Patxi Torres
- Ángel Pardo

< Texto y Fotografías: Ángel Pardo Urdin >



*Cual Vikingos en busca de nuestro propio Walhala, nos dirigimos a los Alpes de Lyngen, al norte de Noruega. Tras un invierno rayando los esquís, nos hablaron de un lugar de laderas cubiertas de nieve polvo con los fiordos a sus pies.*

Y esta vez, el sueño se nos hizo realidad... salvo que aquellas tierras no están habitadas por los descendientes de los vikingos, sino de los *samis*.

Tras tres vuelos, con noche incluida en el confortable aeropuerto de Oslo, llegamos a nuestro destino Tromsø: antigua ciudad ballenera y actual ciudad universitaria. Allí empezaron algunos problemillas, puesto que los eficaces noruegos habían extraviado una maleta en el último vuelo. Con el disgusto en el cuerpo, lo primero que hicimos fue recoger el vehículo que habíamos alquilado, mirando con curiosidad las ruedas de clavo que llevaba.

Primera parada en un gran supermercado que había junto al aeropuerto para comprar la comida. Sabíamos que los precios eran elevados en Noruega. Sin embargo, no nos re-

sultó tan cara como esperábamos. Es lo que tiene vivir en una ciudad tan cara como Iruñea.

Nos dirigimos al camping de Tromsø, donde nos alojamos las dos primeras noches. No os imaginéis que los campings son como en el mediterráneo; están formados por bungalows que aquí consideraríamos lujo. Resultó toda una tarea abrir paso entre la nieve.

Al día siguiente, después de ir al aeropuerto y, como seguía faltando la maleta en la que estaban las botas de Jose, buscamos una pequeña estación de esquí de la zona (Kroken), donde alquilar unas botas de pista. Conforme iniciamos la subida, el enfado se nos fue pasando. Al principio, ascendimos por las pistas, todas ellas perfectamente equipadas con farolas para el invierno. En una corta y rá-

vida ascensión al Skarsfjellet de apenas 843 mts., iniciamos el descenso empezando a disfrutar de las delicias de una nieve polvo seca con unos espesores ignotos por nosotros hasta aquel día.

Otro día más, y la maleta sin aparecer: No podíamos esperar más y queríamos desplazarnos a los Alpes de Lyngen; nos llevamos las botas de alquiler. La ropa nos fue problema; entre todos teníamos suficiente ropa de abrigo como para compartir. Para llegar hasta allí, fue necesario cruzar en un ferry. Las vistas del fiordo eran todo un lujo.

Nuevo alojamiento cerca de Nordlenangen, más lujoso que el anterior; tenía hasta sauna. Era una casa de madera encima del fiordo, ideal para los pescadores. Cuando nos estábamos colocando los esquís en la misma puerta de la casa, apareció un taxi con la maleta. Parecía que empezábamos a tener la suerte de cara. Con renovadas fuerzas, comenzamos desde la cota 0 mts. la ascensión del Storgalten, 1.229 mts. No nos importó estar en medio de una fuerte nevada, ya que para entonces habíamos aprendido que el tiempo cambiaba repentinamente. De hecho, pocos minutos después nos brillaba un sol radiante en un cielo azul, que dio paso, en pocos minutos, a otra nube cargada de nieve. En la zona del collado el viento soplaba con mucha fuerza y se había llevado la nieve de la parte superior. Decidimos descen-

### Direcciones de interés en internet

<http://skirando.camptocamp.com/guide.html?reason=rbrowse&page=2>  
Página imprescindible. Gran cantidad de reseñas de los itinerarios. Está en francés.

[http://www.camping.no/finnmark\\_eng.html](http://www.camping.no/finnmark_eng.html)  
Guía de campings de Noruega.

<http://www.noruega.es/misc/weather.aspx?lang=es>  
Meteo noruega.

<http://www.amihotel.no/abouttromso.htm>  
Hotel de ambiente montañoso en Tromsø. Bien situado para la ida o la vuelta.

[http://www.maion.com/photography/search/index\\_es.php?q=Lyngen](http://www.maion.com/photography/search/index_es.php?q=Lyngen)  
Catálogo de fotos de los Alpes de Lyngen.

<http://www.tromsocamping.no/en/index.php>  
Camping de Tromsø situado a las afueras.

<http://www.norwegian.no/sw7127.asp>  
Compañía noruega de vuelos baratos.



der una pala prometedor. Para cogerla en mejores condiciones, descendimos por el collado lejos de una grandiosa cornisa. ¡Sorpresa! A Jokin, que está abriendo huella, se lo tragó el monte... Con unos reflejos sorprendentes, el mismo salió del agujero. Nos asomamos para recuperar el bastón, pero no conseguimos ver el fondo del zulo.

Otra vez, una bajada inolvidable nos hizo olvidarlo todo hasta llegar; entre abedules, hasta nuestro alojamiento, donde entramos en calor con la sauna, una buena comida con vino

navarro y una copa de patxarán. Ya en calor, vueltas al mapa. Todo eran posibilidades, no eran necesarias muchas reseñas.

Al día siguiente, optamos por ir a Lyngseidet. Tras un corto viaje, elegimos un monte con nombre sugerente: Kavringtindem 1.260 mts. Salimos por unas pistas de esquí de fondo. Pudimos ver cómo la gente, con naturalidad, paseaba en trineo a su bebé mientras esquía. La verdad es que no tienen muchas más posibilidades de ocio. Durante toda

## Los Sami

El pueblo sami fue una cultura tradicionalmente nómada que fueron empujados en la Edad media por los vikingos hacia el norte del círculo polar ártico, lo que actualmente denominamos Laponia, el norte de la península escandinava (Noruega, Suecia, Finlandia y Rusia).

La economía de los sami se ha basado principalmente en la cría de renos, pesca, caza y artesanía. Tienen idioma propio reconocido oficialmente, del cual conocemos todos la palabra *tundra*.



la ascensión, teníamos a nuestros pies el fiordo. El fuerte viento nos hizo emplearnos a fondo, y por su causa nos quedamos a pocos metros de la cima. Teníamos miedo de salir volando en vez de esquiando. Según bajamos bien arropados, nos encontramos con un esquiador local. Inicia su ascensión bien entrada la tarde. No tenía miedo de que se transforme la nieve con el sol, ya que el día en estas fechas allí era muy largo. En contraste con nosotros iba en camiseta y sin guantes. Patxi nos tradujo el consejo que nos dio: "La mejor época para esquiar en Lyngen es enero y febrero". Le escuchamos perplejos, puesto que son los meses que no tienen ni un minuto de luz. Al llegar, nuestros vecinos de palafito, que se habían dedicado a la pesca, nos regalan unos estupendos bacalaos recién pescados. Poco rato tardamos en meterlos en el horno.

Decididamente, el entorno de Lyngseidet es el que más posibilidades ofrece, quizás la próxima vez escojamos aquí el alojamiento. Al día siguiente, volvimos a la misma zona, esta vez sin Patxi, puesto que una faringitis que viene arrastrando le deja fuera de juego. Una pena; el día estaba radiante y nos fijamos un gran objetivo: el Daltilden. Por el camino, alucinamos con las posibilidades que tiene la zona de escalada en hielo. Con la emoción, las prisas y las ganas, cerramos el maletero con ímpetu y con las llaves del vehículo dentro. Imaginaos la situación: un coche alquilado en un lugar apartado de Noruega, con unas temperaturas fresquitas y nosotros en la calle.



Pedimos ayuda en una granja cercana, en donde el abuelo dejó de destripar bacalaos para atendernos junto con el resto de la familia. ¡Qué gente más amable! Gracias a ellos, un mecánico con una palanca nos abrió el maletero, previo permiso de la casa de alquiler. Demasiado tarde para iniciar la ascensión prevista. Con el rabo entre las piernas volvimos a nuestro alojamiento. Jokin y yo nos animamos a atacar un pequeño monte cercano: Rundfjellnasen, 678 m. Lo subimos con energía, tratando de quitarnos el mal sabor de boca. La vista era imponente, ya que este pequeño monte es el que divide los dos fiordos. Realizamos un descenso lanzado. De otras cosas nos podremos quejar, pero no de la calidad de la nieve.

Al día siguiente, vamos de nuevo al Daltinden 1.533mts. Esta vez le tocó turno a Jose con la faringitis. El día era perfecto; empezaban a subir las temperaturas, abajo estaríamos 4 grados sobre cero. Las vistas de Jiehkkevárri y el glaciar de Vesthreen eran impresionantes. En la ascensión nos juntamos con otro grupo de montañeros... valencianos. Cuando bajamos Jose acaba de volver del médico: ha alucinado con el servicio que tiene un pequeño pueblo. Le han recetado penicilina y descanso. Se le han acabado las cimas. De todas formas, nos queda un único día de ascensión.

El día amanece especialmente desapacible. Decidimos cambiar de vertiente e ir volviendo hacia Tromso. Como Jose está enfermo y Patxi no está del todo recuperado, ascendimos solos Jokin y yo un monte rápido en Kroken, cerca de Tromso: el Blafjellet, 778 mts. que nos sirve de colofón a nuestra escapada.

Para pasar la última noche, teníamos reservado un "bed and breakfast" en Tromso, al no tener sitio en el recomendable Ami Hotel. Patxi, súbitamente recuperado, quedó con una chica que conoció en el avión. Los demás decidimos descansar, sin suponer que la chica iba a llevar compañía. Pero el resto os lo tendrá que contar Patxi.

Estamos seguros de que volveremos a este pequeño paraíso del esquí de travesía. ■



# ACTIVIDAD CULTURAL

< Texto y Fotografía: Montse Ochoa >

## PROYECCIONES EXPOSICIONES

Las actividades que se han realizado este año en el club han sido muy variadas. Todos los meses ha habido (y esperamos continuar el año que viene), proyecciones de muy distintos temas así como exposiciones de fotografías que además de entretenernos nos hacen soñar con viajes lugares y gentes, o nos muestran miradas muy particulares de la naturaleza.

Ha habido proyecciones de esquí de montaña en Austria de un grupo del club y también de Noruega. Treking en el Everest. En Córcega o alrededor del Cervino. Viaje a China. BTT en Pakistán. El reto de atravesar el estrecho de Gibraltar a nado y para finalizar la lejana Antártida.

Las exposiciones fueron:

“Miradas al infinito” de Javier Gamez.

La clásica “Alta Ruta de Belagoa”.

“China” de Manolo Muñoz.

“Ura” de Javier Campos.

“Viaje a Centro África” de Manolo Muñoz.

## MERCADILLO

El mercadillo de material de montaña, sigue siendo una cita para el mes de Noviembre. Siempre hay quien necesita cambiar de material de todo tipo y el mercadillo es una oportunidad de hacerlo mas económico.

Son unos días que en los locales del club hay mas actividad y una excusa para pasarse y echar un vistazo. Siempre se puede encontrar un “chollo” o puedes vender algo que no usas y no sabes que salida darle.

Las exposiciones, las proyecciones o el mercadillo son un buen momento para acercarse por el club y quizás hacer nuevos proyectos.



*El verano es una estación ideal para la práctica de la orientación, ya que podemos encontrar propuestas no habituales en los otros periodos de la temporada como son competiciones por etapas (3, 5, 6 días), la celebración de los Campeonatos del Mundo (absolutos, juniors, veteranos) o bien los campus avanzados de entrenamiento, todo ello en diferentes países y con*

*diferentes compañeros y diferentes terrenos y climas, que hacen de esta época la más especial al coincidir con las vacaciones laborales de muchos orientadores. Un periodo, pues, ideal para desconectar del calendario local entrenando y compitiendo en variados terrenos, de manera que se retoman las carreras propias con renovados ánimos y energías.*

# El año más internacional de la sección de orientación



Este año los corredores del C.D. NAVARRA han querido aprovechar este periodo veraniego para medirse con otros corredores a nivel internacional en los 5 Días de Francia (Virginia Mañeru), los 5 días de Italia (Roberto Pascual, Eric Collon, Jorge Urquizu y Susana Diego), Los 5 días de Suecia-Oringen (Javier L. Letón) y Campeonato de Orientación 2007 de Ontario-Canada (Susana Torrabadella y nuestro amigo del club BOM, José M. Juan Soto).

## **5 DIAS DE FRANCIA 9-13 julio 2007, por Virginia Mañeru**

Del 9 al 13 de Julio se celebraron los 5 días de Francia en las localidades de Lacanau y Carcans, localidades de las landas cercanas a Burdeos. Esta prueba, de carácter internacional, consiste en correr cinco días en diferentes mapas, y el resultado se saca de la media de las 5 carreras por lo que hay que dar el máximo los 5 días.

Las carreras se desarrollaron en un entorno peculiar; terreno de pinar con dunas y mucha, mucha arena, lo que hace

complicado en algunas situaciones mantener una buena velocidad en carrera. Además si unimos a esto las altas temperaturas de estas fechas y que en Francia no acostumbran a poner avituallamiento líquido en carrera, nos hacemos una idea de la dureza de las pruebas. Después de varios días corriendo el cansancio se hace notar; no se corre igual, no se piensa igual y los fallos son más habituales.

Fui la única representante del Club Deportivo Navarra que compitió, por lo tanto la única representante de Navarra en la competición. Esto es presión añadida.

La primera carrera fue bastante bien, puesto 29, teniendo en cuenta que era el primer contacto con el mapa y que se trataba de una carrera internacional donde el nivel es muy alto, era un buen puesto. En la segunda carrera empecé a sentir que me había agarrado un catarro de estos que sólo se curan en la cama, cosa que tenía difícil, aun y todo, logré un puesto 31 en la clasificación. Tercer día de carrera, cada vez peor; no podía respirar; mal comida y mal dormi-

da, bajo puestos en la clasificación, pero hago lo que puedo y acabo en el puesto 46. Cuarto día de carrera y quién dijo miedo... Cansancio físico y psíquico, catarro, cuerpo de paliza, y sigo sin poder respirar. Salgo a correr y puesto 41. Bueno, tampoco está tan mal para las condiciones en las que me encuentro. Quinto día de carrera. Salgo a correr pensando en mi cama de Pamplona. Las cuestas me pueden, no puedo respirar; hace mucho calor; no tengo agua, llevo 4 días de carrera y me quiero ir a casa, no me encuentro en condiciones de correr; apenas he dormido 2 horas y el bosque se apodera de mí, dos pasos para adelante en la arena y uno para atrás... sol, calor; me falta el aire, no veo el momento de llegar a meta, en fin... hago lo que puedo. Puesto 63.

Clasificación general de los cinco días de Francia: Puesto 39! Genial! Me coloqué en la primera mitad de la tabla. En mi categoría estábamos compitiendo 87 chicas de todas partes del mundo. Fue toda una experiencia acudir a un evento de estas características sin ningún compañero del club con quien poder comentar, hablar; etc..., con la cabe-



za puesta en mis Sanfermines queridos... y el cuerpo en un estado un poco lamentable. Pero allí estuve, allí corrí y volví orgullosa de mi 39 puesto, mejorable seguro, pero no en las condiciones en las que me encontraba. Di todo lo que pude. Intentaré que el año 2008 me depare mejores condiciones, porque espero repetir la experiencia de participar en una carrera internacional como esta con más de 2800 corredores y 29 nacionalidades.

### 5 DAYS OF THE FORTRESSES

(Italia) 2-7 julio 2007,

por Eric Collon

Un día de Otoño de 2006...

"Oye, habéis visto este año se organizan los 5 días de Italia en las "DOLOMITAS" la primera semana de Julio ¿vamos? El terreno tiene que ser espectacular.

Así empezó esta aventura. La verdad es tentador, las Dolomitas, en el medio de los Alpes, los bosques de alta montaña con sus pistas de esquí, 5 días de orientación de lujo con corredores de todos los países de Europa, así es fácil de convencer al orientador pero ¿Cómo convencer a las familias?, ¿cómo las podemos convencer para ir hasta la otra punta de Italia al norte?. Era difícil pero no imposible.

A partir de ahora se pone en marcha una estrategia de marketing. ¿Cómo mover a una tropa de 6 niños y 6 adultos para hacer orientación? Buena pregunta.

Pues adelante a rastrear en Internet, trabajo de equipo, uno a buscar un alojamiento atractivo para la semana en Italia. Otro a por el viaje, coche, caravana, avión, etc...? Y por supuesto buscar un plan en el que se incluya la playa para los niños para la semana siguiente, si no, no hay trato... evidentemente.

Después de largas negociaciones con el genero femenino, llega el momento de apuntarnos. Dudas de último momento que si a los 5 días de Francia que están más cerca, que si el viaje a Italia es muy largo con un bebe de 2 meses, que si hace frío en la montaña... Pero al final,

de común acuerdo nos apuntamos a Italia. Paski en H-E, Jorge y Eric en H-21 (el pico de forma no esta del todo arriba) Susana en D-21C y todos los "canijos" en el Correlín.

**El viaje:** Coche para todos hasta Gerona, Avión para Paski y su "harem" de niños y mujeres hasta Milán, mientras, durante la noche y la mañana del vuelo, Jorge y Eric se llevan la camioneta y el "autobús" de 7 plazas hasta Milán para recoger la tropa que llegará en avión, 1.000 km desde Girona pero este es el precio de disfrutar de los Alpes. Desde Milán nos vamos todos a 10 km de Folgaria a alojarnos en dos pisos a estrenar.

Los 2 primeros días fueron de toma de contacto con los niños en un parque a 50 metros de la casa, y visitar el pueblo, pero ya empiezan las piernas a pedir movimiento cuando nos acercamos al centro de competición. Ya se respira el ambiente particular de las carreras internacionales. Se oye todo tipo de idiomas menos el tuyo, tienes que hacer cola para coger el dorsal ya que hay 2.000 personas apuntadas, pero por fin llega nuestro turno, con nuestro Italiano-Franco-Español nos entendemos a la perfección, y ya esta... tenemos los dorsales y las horas de salida. Mañana al ataque de los montes.

**Día 1.** Nos vamos al otro lado del valle. "Forte Cherle", vistas las distancias de la carrera y el desnivel anunciado, parece que nos espera un terreno duro y prometedor. Llegamos andando a la campa de competición y ya estaba el arco de meta con el "Finish" escrito en grande y una multitud de tiendas montadas multicolor para guardar las mochilas y descansar los participantes de cada club. Nos toca hacernos un hueco y no vamos a ser menos, montamos nuestra tienda en 5 minutos y listo. El tiempo no acompaña para el primer día, niebla y bastante frío para ser Julio pero el parte nos indica que iremos a mejor para los próximos días, entonces ya veremos. Susana sale la primera y a lo largo de la mañana ire-

mos saliendo los demás con ganas de comernos el bosque.

Llega el momento de la salida, primero entras en los boxes de pre-salida, menos 2 minutos, menos 1 minuto y coges las descripciones, parece que nos han puesto un poco de todo. Bien, esto promete, y llega el momento del reloj que empieza con su Pi- pi -pi -p i -piiii y ya coges el mapa y sorpresa al ver el recorrido. Un vistazo rápido y a por la primera baliza. Hay que empezar despacio para familiarizarse con el mapa y el terreno, y hasta el final. A lo largo del recorrido se van alternando zonas técnicas de rocas y micro-relieve y zonas más limpias con carrera por terreno amplio donde toca buscar el camino entre las senditas.



Para el primer día el equipo esta a la altura de lo esperado, en la primera parte de la clasificación pero no hay que confiarse ya que son 5 carreras para la clasificación final. Al día siguiente toca volver a la misma zona pero en la otra parte del mapa algo más al oeste. Vuelta al apartamento y en la sobremesa van fluyendo los comentarios del tipo "¿cuánto tiempo has hecho de la baliza 8 a 9?", o "¿por dónde has pasado para ir a la 15?"

**Día 2.** Paski empieza con su primera etapa larga de la semana, ya que a los elites les han metido una buena distancia, una media de 12 km y 500 metros de desnivel positivo la más corta y co-



mo objetivo terminar en un máximo de 2 horas. Susana en Dama 21 C (distancia corta) intentará recortar distancia y disfrutar del recorrido, Por ultimo Jorge y Eric en H 21, hoy les espera un recorrido algo más largo que el primer día, pero el plato fuerte viene el tercer y cuarto días.

En este mapa una parte del terreno se parece mucho a nuestros hayedos de Aralar, así que nos sentimos más como en casa, pero cuidado no debemos perder la concentración el despiste puede ser fatal y hacernos perder 15 minutos en una baliza.

A finalizar la segunda etapa no hay grandes cambios en la clasificación parece que nos vamos posicionando.



**Día 3.** Cambio de zona y terreno, nos vamos a "Lago di Lavarone" a 5 minutos del apartamento. La zona de competición es en las orillas del lago. Por lo menos el baño después de correr esta asegurado, y el tiempo también, sol y no demasiado calor.

Cogemos el mapa y sorpresa muchos relieves de poca amplitud pero variado con muchos cortados en las laderas y rocas. Vamos hoy nos toca sufrir, sube, baja y sube baja y cuidado con las sendas y micro-caminos, no se ven muy bien en el mapa y en carrera menos, en algunas balizas se puede ganar mucho tiempo, si los ves bien para elegir la ruta correcta. Después de 9,6 km

en H21 llega la última baliza. Picar la baliza y esprintar a tope hasta la meta, ya no llegan las fuerzas pero nos jugamos el orgullo del campeonato de esprint del club. No importa las categorías, en todas las pruebas de orientación el tramo de la última baliza hasta la meta es el mismo para todos, entonces, somos todos rivales en estos metros. Aquí todo cuenta, se afina la técnica de picar la baliza, se toma la curva lo más ajustado y si tienes una "liebre" delante, mejor. A tope, hasta el final, en juego esta el fregado del día. Este día nos vapulea Susana a todos. Habrá revancha otro día.

Día de descanso. Por fin llega el día de descanso... de orientación porque de descanso físico nada. Aprovechamos el día para levantarnos temprano e irnos a Venecia. Bajamos el puerto y primera parada técnica, rueda pinchada. Sacar todo, cambiar la rueda y rumbo a Venecia. Dejamos el coche y para no perder el norte, cogemos un mapa en la oficina de turismo y tomamos camino a la plaza de San Marcos. Paseamos por las calles cruzando los canales por puentes con toda la tropa y sin perdernos. Somos orientadores, ¿o no? Antes que de nos caiga encima una tormenta nos da tiempo a dar una vuelta en vaporeto. El día estuvo bien aprovechado y nos volvemos al apartamento con los recuerdos en la cabeza y en la cámara de fotos también.

**Día 4.** Vuelta al "Lago di Lavarone" esta vez a la parte Noreste. El terreno es igual que el tercer día, pero pasando por la estación de ski. Otra vez distancia larga pero a mi modo de ver un poco más aburrida la carrera. Menos zonas técnicas, el bosque un poco más cerrado, (el traje volverá con algunos agujeros).

Jorge sigue sin ver las senditas en el mapa, y las clasificaciones se posicionan como casi definitivas ante el último día de mañana con una salida a la caza. Una vez terminamos el recorrido los mayo-

res empieza el correlin para los "txiquis". El primero que acabe de los mayores se lleva a toda la tropa, y a correr otra vez detrás de todos estos futuros campeones que dan la vuelta al lago. Picando las balizas de la mofeta, de bambi y tambor. Y sobre todo a la llegada el peluche de premio para completar la colección.

**Día 5.** Último día, y salida a la caza de el que está delante tuyo en la clasificación. El funcionamiento es muy fácil. El primero de la clasificación sale el primero y el segundo sale con la diferencia de tiempo que tiene en la clasificación. En la meta el primero que llega de cada categoría es el primero de los 5 días de Italia. Pero poco tenemos que hacer, las diferencias de tiempo son bastante grandes para recortarlas en un circuito corto de un poco más de media hora. La llegada se encuentra en "Costa de Folgaria". En un pueblo en frente de Folgaria. Los recorridos de este día son divertidos con muchas vaguadas y algunos bucles que te permiten ver a bastantes corredores en el bosque.

Al final, los resultados son más que satisfactorios, en Elite Paski termina 15 de los 42 participantes, Susana hizo un buen papel y por destacar su 5 etapa que terminó en el puesto 24, En H-21, tanto Eric como Jorge terminaron respectivamente en la 14 y 23 de los 31 clasificados.

Al finalizar dejamos con pena la zona de competición, la brújula se vuelve a su mochila con los mapas y la pinza. Y ahora, después del viaje de regreso pasando por Milán, empieza la semana de playa y el periodo de descanso antes de volver al entrenamiento para el maratón de orientación de Septiembre en Catalunya.

De esta semana, nos llevamos unos paisajes de los Alpes espectaculares con sus bosques. Unos pueblos más bonitos y coquetos unos que otros. Y como no, los helados y las pastas italianas mas buenas del mundo mundial.



**CAMPUS INTERNACIONAL DE ORIENTACIÓN ORIENTABONITO y O-RINGEN 2007 (SUECIA) Tidaholm 15 a 21 de julio / Mjölby 23 a 27 de julio, por Javier L. Letón**

La filosofía del campus, fue el termino "orientabonito", perfilado por su creador, Per Sterner, que sería el equivalente al "jogo bonito" del fútbol. Orientabonito es el disfrute puro de la orientación, la sensaciones positivas y

gratas que se pueden encontrar y vivir practicando orientación, al conjugarse cuatro factores: buen mapa, buen terreno, un circuito o propuesta técnica adecuada y un entorno (clima, compañeros, etc) propicio.

Los objetivos específicos de este campus se referían al trabajo de la lectura del relieve, en especial a la interpretación de las formas como depresiones, cotas, montículos, espolones y terrazas muy suaves, en un mapa de "redondi-

tas" y formas suaves e intrincadas. A la vez, en un tipo de bosque limpio y espectacular desde un punto de vista visual. Otros objetivos fueron la mejora de la técnica de orientación en general, la técnica y táctica en terreno nórdico, y el habituarse a convivir e intercambiar experiencias junto a corredores de otros países.

Los terrenos de orientación fina escogidos se correspondían a la zona donde se celebró el Mundial de 1989, realizán-

**CAMPEONATO DE ORIENTACIÓN DE ONTARIO (CANADÁ)  
6-7 octubre 2007, por Susana Torrabadella**

Dicen que el otoño es la época mas increíble en los bosques canadienses...es cierto. Pudimos comprobarlo en el campeonato de orientación de Ontario 2007 organizado este año por el club Stars Orienteering. Nos desplazamos al corazón de Ontario a un pueblo llamado Durham en la región de Grey, zona de los Grandes Lagos, donde durante dos días de Octubre tenía lugar el campeonato.

El terreno complicado y "sucio" con un mapa poco detallado, a nuestro parecer, donde nos era difícil interpretar un terreno lleno de vaguadas, algo así como una zona cárstica, pero sin piedras. Así nos fue...., sacamos pleno rendimiento al mapa y disfrutamos durante más tiempo del deseado de unos bonitos y coloristas bosques, (si lo llegamos a saber les hubiésemos cobrado el trabajo de campo).

El terreno lleno de arces en vistosos colores, amarillos, verdes, rojos e incluso rosas. Lagos de castores, ríos y zonas pantanosas por cualquier esquina y para los amantes de los frutos rojos, zarzas de arándanos, frambuesas, fresas y grosellas...muy apetecible.

La organización, muy parecida a lo que estábamos acostumbrados fruto de la "globalización" incluso en el deporte. Cabe destacar como diferencia importante que aquí, más acostumbrados a las demandas, te hacen firmar un papel que libere de cualquier responsabilidad ante accidentes, ataques de animales o perdidas en el bosque por ello y dándole mas importancia que a llevar brújula es obligatorio salir a la carrera con un silbato en todas las categorías y lo comprueban exhaustivamente en la salida. Si no llevas silbato no corres.

En los mapas no están puestos los puntos donde hay avituallamiento así que colocan un cartel donde salen en que puntos se encuentran y hay que memorizarlo.

Eso sí aquí todo es grande, los lagos, las distancias, el sprint final de las carreras y el avituallamiento final (cookies de chocolate de diferentes tipos, manzanas de todas las variedades y sabores, grandes contenedores de bebidas isotónicas donde llenarse la cantimplora, plátanos y otras frutas).

Nos sorprendió que en un país como Canadá, unos campeonatos de Ontario en una de las regiones más pobladas de Canadá, reuniera a menos gente que una Liga Norte de España. Eso sí todos los corredores eran de nivelazo.

Después de ver gran cantidad de gente obesa por los pueblos de alrededor, nos plantamos en la carrera y allí a ninguno le sobraba un gramo...¡¡¡¡¡corrían como guepardos!!!!...nos sorprendió que hablaban un "dialecto extraño" y al preguntarles por esto se destapó el pastel...¡eran rumanos!... casi todos emigrantes de primera generación que habían montado un club en Canadá y a los que acompañaban también ucranianos y rusos. Nos comentaron que ya corrían en Europa y que los mapas y el terreno de Canadá eran bastante diferentes a lo que estábamos acostumbrados. Aun así también había corredores locales que no eran unos "paquetes" precisamente. A pesar de las dificultades con el mapa, vegetación salvaje y agua pudimos disfrutar de un tiempo esplendido para la época y un paisaje espectacular y terminar en la carrera larga en un 5º puesto en categoría D 35-44 y 7º H 35-44, carrera media 4º en damas y 6º en hombres. Hicimos lo que pudimos para dejar bien alto el pabellón del CDN y después de este gran esfuerzo nos fuimos a celebrar el día de Acción de Gracias comiéndonos un delicioso pavo relleno con todos sus complementos y una tarta de calabaza. En este apartado sí sacamos un primer puesto.



dose diferentes sesiones en varias zonas del gran mapa de aquel año atravesadas por las Finales de hombre y mujeres. El mapa estaba revisado de sólo un año antes, por lo que la calidad era máxima. El bosque correspondía a zonas de pinar cubiertas por algunas zonas pantanosas, y en especial matas de arándanos y musgo, lo que confería un impresionante aspecto al terreno, la imagen nórdica por excelencia, mil tonos verdes de contraste en un suelo sinuoso de líquenes, musgos y "bläbar" azules. Los casi 100 participantes se fueron dando cita el día 15 en la Hellidens Folkhögskola de Tidaholm, un espectacular palacete donde se residió durante el campus.

### 15 de julio- Havssjöarna

La primera actividad fue un relevo por equipos de tres, en el marco espectacular del pequeño lago Havsjön. En equipos de tres, formados combinando personas de diferente nacionalidad y nivel técnico. Cada equipo disponía de una pinza SI, que era el elemento de cambio para poder realizar el relevo 2 y 3. Los dos primeros realizaban un relevo más largo y técnico, siendo el tercero más simple y corto, de manera que el primer relevista podía seguir a su compañero o indicarle como mejorar a lo largo del recorrido. Los objetivos eran realizar un primer contacto, ver someramente el nivel físico y técnico de cada participante, y poder conocer ya desde un principio a otros orientadores de otros países, o sea, un objetivo socializador. El ejercicio fue una sugerencia de Oded Verbin, de la federación Israelí.

### 16 de julio Mañana - Tibro, Media Distancia

La salida estaba en la casa que el club Tibro OK tiene en un extremo de mapa. Allí, una vez acabado el ejercicio, pudimos ducharnos en las instalaciones del club. El entrenamiento, de media distancia, se caracterizaba por un terreno plagado de depresiones y cotas, con alguna marisma y zona más densa de bosque, con tramos medios y cortos de orientación fina.

## EL C.D. NAVARRA CAMPEÓN DE RELEVOS DE LIGA NORTE 2007 EN CATEGORÍA FEMENINA, por Javier L.Letón

Si el año pasado el equipo de Hombres-Senior se trajo a Navarra el Campeonato de Relevos de Liga Norte este año no ha podido ser y el título se ha ido muy cerca, a Vizcaya, al imponerse un fuerte equipo formado por los corredores del club COBI, lo que demuestra que este deporte está tomando mucha aceptación, y están surgiendo buenos corredores en la zona vasco-navarra, respecto al resto de comunidades que componen la Liga Norte (Castilla y León, Asturias, La Rioja, País Vasco y Navarra).

Sin embargo la alegría la ha dado el equipo de Damas-Senior de Navarra al imponerse al favorito, el equipo de Valladolid, en una final donde la tensión y la incertidumbre reinó hasta el último momento.

Por tanto en el 2007 nuestra comunidad a través del C.D. Navarra revalida el título de Campeona de Relevos de Liga Norte aunque en distinta categoría.

La prueba se celebró los días 24 y 25 de marzo en la localidad vallisoletana de San Miguel del Arroyo, en la comarca de Tierra de Pinares, en un mapa nuevo realizado por los cartógrafos rusos Víctor Dobretsov y Víctor Rylov en un bosque de pino con excelente penetrabilidad, relieve suave, abundantes claros, dunas, caminos y cortafuegos en un terreno muy técnico.

El equipo compuesto por Virginia Mañeru, Susana Torrabadella y Susana Diego, completo los tres recorridos que componían su carrera en un tiempo de 2 horas 37 minutos para un recorrido total de 12 kilómetros y con 45 puntos de control para encontrar. Para Virginia este triunfo le dejó buen sabor de boca ya que los mapas de este terreno dunar de mucha dificultad técnica se le suelen complicar y sin embargo logró el mejor tiempo del equipo en su recorrido. Susana Diego disfrutó con este triunfo, pues ha estado retirada un tiempo del mundo de la competición por una doble maternidad, y la victoria confirma que esta recuperando su forma física y técnica. Finalmente Susana Torrabadella que era la primera vez que competía en esta modalidad de relevos tuvo un buen estreno y comenta que para el 2008 sería una buena meta revalidar el triunfo en chicas y ganar junto al equipo de hombres, haciendo un doblete que posicionase a Navarra como la campeona absoluta de la modalidad.

En esta modalidad de relevos los equipos se componen de 3 corredores. Los primeros corredores de cada equipo salen a la búsqueda de las balizas que componen los diferentes recorridos. Cuando el primer corredor finaliza su recorrido y llega a meta le da el relevo al segundo corredor, que entonces coge el mapa y comienza su carrera hasta acabarla, momento en el que sale el tercero y último corredor hasta completar la carrera.



### 16 de julio Tarde - Ekedalen, Esprint

Una de las grandes sorpresas del campus. El Esprint se realizó en una pequeña parte del terreno del mapa del mismo nombre donde había una antigua mina, ya años atrás abandonada. Resulto ser un terreno único con restos y derrubios formando cortados, entrantes y depresiones con las zonas bajas inundadas de agua o barro y una vegetación de ribera que dificultaba en ocasiones la visión. Un micro-terreno que a algunos les recordaba a los parajes del Señor de los Anillos, y que hizo las delicias de muchos por su dificultad y exotismo.

### 17 de julio Mañana - Kleven, Media Distancia

La Media Distancia celebrada en Kleven fue la carrera más bonita y recordada del campus. Un terreno increíble, un gran bosque de altos pinos con toda la superficie llena de matas de arándanos y musgo, y con pequeños pantanos perfectamente definidos en las depresiones más marcadas. El terreno estaba plagado de depresiones y cotas, de manera que correr en él se convertía en un puro placer al saltar de elemento en elemento rodeados de mil tonos de verde, pisando el blando tapizado verde y con millones de troncos en todas direcciones. En la zona de llegada, como curiosidad, había un monolito-monumento para conmemorar el último lobo cazado en la región. Se contó en esta sesión con la presencia de la prensa que publicó un artículo al día siguiente.

### 17 de Julio - Tarde - Folkabo

En el terreno de Folkabo se realizó un circuito donde había diversos tramos que ofrecían diversas rutas, por lo que los participantes habían de valorarlas y escoger la más adecuada. A la noche tuvimos conferencia con Mats Troeng. El orientador de élite y miembro de la selección sueca, ofreció una amplia conferencia de más de dos horas sobre la metodología del entrenamiento moderno en orientación y el análisis de resultados con el programa de su propia creación llamado Runoway.

### 18 de julio - Mañana - Interval O

La mañana amaneció amenazante con diversos chubascos, que afortunadamente cesaron apenas comenzado el ejercicio. Un ejercicio muy interesante frecuentemente aplicado en los clubes suecos, al trabajar la resistencia y el ritmo alto con periodos de recuperación, y el estrés competitivo. Se realiza en pequeños grupos de 4 a 6 orientadores de similares características técnicas y físicas. Se disponen 3,4 ó 5 recorridos en los cuales la llegada de uno también será la salida del siguiente; en este punto los que van llegando esperan a los restantes miembros hasta que llega el último, un par de minutos después todos salen en masa. Al primero se le da 5 puntos, al segundo 3, tercero 2 y cuarto 1. En cada pequeño recorrido hay tres variantes, de manera que siempre se encuentra una o dos balizas de dispersión para evitar así que todos sigan al más rápido o al que se orienta mejor.

En este ejercicio contamos con la presencia de dos orientadores del equipo nacional sueco, Niclas Jonason y Helena Jansson. Era una maravilla verlos llegar a toda velocidad hasta la llegada de uno de los circuitos, estirar y recuperar y salir con una fuerza sorprendente por medio del bosque en pos del primer control del siguiente circuito.

### 18 de julio Tarde - Mapa de curvas - Kleven

Ejercicio máximo de percepción y trabajo del relieve, un score en mapa blanco donde sólo había las curvas de nivel.

### 19 de julio Mañana - Final Damas WOC 1989

Otra de las sesiones especiales del campus. En esta ocasión se trataba de correr la Final Femenina del WOC 1989. Teníamos como referencia, el tiempo de la campeona del Mundo de aquel año y ganadora, Marita Skogum, que realizó los 9,5 km en 64'.07". La carrera resultó dura tanto por la distancia como por la textura del terreno, tanto que acabe saliéndome del mapa y tuve que regresar a la salida trotando varios kilómetros por una carretera. La

prueba fue abierta a orientadores de la región de Vastergötland, viniendo incluso algunos orientadores suizos que estaban por la zona. Como curiosidad, decir que de todos los participantes sólo bajo el tiempo de Marita el actual campeón de España, Roger Casal, y que de nuevo hubo presencia de la prensa para realizar un artículo que salió al día siguiente.

### 19 de julio Tarde - Carrera corta - Hokensas

Sesión de descarga de la mañana, un recorrido corto y técnico en un terreno semejante a Kleven, al lado de Havssjoarna.



### 20 de julio Mañana - Esprint 1 en bosque, y Esprint 2 urbano en el albergue

Los dos esprints, tenían características completamente opuestas: uno era en bosque y con un mapa 1:5000 con normas ISOM 2000. El segundo esprint era semiurbano con un mapa 1:4000 con normas ISSOM 2007 y especialmente realizado para la sesión. Primero se realizaba uno, se descansaba hasta recuperar y después se realizaba el siguiente. Los dos esprints también se abrieron a la asistencia de orientadores locales.

### 20 de julio Tarde

La tarde se aprovechó para descansar y hacer turismo y a la noche tuvimos fiesta local aprovechando la celebración de



conciertos y actuaciones en el centro de Tidaholm, donde hubo oportunidad de desarrollar más la vertiente socializadora compartiendo momentos, escuchando música o charlando junto al río.

### 21 de julio Mañana - One Man Relay, Havssjöarna

El campus se cerró en el lugar donde se había iniciado, en el lago Havsjön, con otro relevo, en este caso de una sola persona.

Y tras acabar el Campus nos desplazamos a la ciudad de Mjölby situada a mitad de camino de las dos ciudades principales de Suecia: Göteborg y Estocolmo donde tendría lugar el plato gordo y el motivo principal del viaje. Participar en el O-Ringen, la carrera de orientación más famosa y popular del mundo (con 14.300 orientadores en esta edición del 2007) y vivir el reto de una competición en terrenos nórdicos. Si ya de por sí los 5 días de Suecia son un espectáculo y más cuando te ves dentro, hay que añadir que en la edición de 2007 hubo 3 días que fueron parte de la Copa del Mundo en las categorías élite, es decir, la oportunidad de ver en acción a los mejores orientadores del Mundo con un seguimiento espectacular (pantallas gigantes, seguimiento con GPS, ...).

La organización del O-Ringen es espectacular: carpas en medio del monte de cientos de metros que acogen supermercados; tiendas de prendas deportivas; una ciudad entera formada por tiendas de campaña y autocaravanas; emisoras de radio ofreciendo la carrera en directo; conciertos para amenizar las tardes; miles de personas en la organización y 5 días seguidos de carreras de orientación en unos mapas técnicos por bosques de ensueño. Mi objetivo se cumplió: conseguir no fallar en ninguna de las 5 carreras y entrar todos los días en tiempo, ya que tienes un máximo de 150 minutos para completar la carrera y sino te descalifican y poder así finalizar lo que ha sido mi gran experiencia hasta el momento en el mundo de la orientación... acabar mi primer O-RINGEN.

### “DESDE FUERA...”, por uno del BOM (Lolo Soto)

Voy a comentar el papel de los integrantes del CDN en la carrera de Liga Nacional de Calatayud, creo que además, como digo en el encabezamiento, desde fuera las cosas se ven mejor y me marco el lujo de opinar sobre vuestro rendimiento deportivo siendo un observador cercano pero sin ser parte del club, así que si os parecen mal mis opiniones podéis mandar un fax al club BOM, os aseguro que irá directo al papel reciclado. Veamos...empezaré por el terrenito...tela marinera, una carrera dura, con desnivel y difícil de correr, pero bueno es para todos igual, el mapa nos dio algún problemilla a más de uno, que confundimos el bosque con el terreno semiabierto.

H-55.-voy con Vasy, sexto el primer día y cuarto en la media, total el sexto clasificado, la verdad es que parece que se lo toma muy en serio, quizás demasiado, así que solo me queda animarle para las próximas.

H-21B.- Llegáis con dos nuevas incorporaciones Pablo y Patxi, muy regulares los dos en ambos días, eso se llama empezar con buen pie.

H-18.- ¿Qué ha pasado Unai?...la categoría es difícil, la verdad los chavales corren como balas, pero estamos acostumbrados a verte más arriba así que no nos defraudes y ponte las pilas o tendremos que llamar a la “supermanía” para que cambies el comportamiento.

H-21.-en esta categoría vais sobraos de gente. Eric, buena carrera el primer día y en la media se salió, al final 3º. El año que viene a comerse a los de elite. Jorge, se ve que se agarró cual pulpo de 25 euros a las piedras del terreno y acabo el 11 en la media y cumpliendo sobrado en la larga, quiero decir en la larga mañana que estuvo cuidando a la chavalería. Javi... ¿qué podemos decir de éste? Pues la verdad cumplió, aunque donde desarrolló todo su potencial fue en el buffet libre del Sábado... entre los dos casi reventamos la nevera de los postres.

H-45.- Fabo, representante de la estirpe de tíos tan ilustres como los Rolling Stones o Curro Romero, en la larga no tuvo su día y emuló a los anteriores haciendo la “espantá” el domingo, que le vamos a hacer, los genios son así...impredecibles, pero como un servidor se confiesa admirador de estas figuras seguiré esperando esa carrera en la que al de Marcilla tengamos que sacarle por la puerta grande.

H-E.- Aquí nos encontramos con Paski, un crack el Sábado, sin dudarlo, recién salido de dar a luz tuvo acojonitos a los “máquinas” de la categoría, se marcó un quinto puesto que sólo pudo ser superado por el “crack” que hizo su pierna en carrera...una pena.

D-21.-Susana, en la larga la 18 y en la media la 10, buen papel en la categoría sobre todo teniendo en cuenta que no veo yo muchas madres clasificadas por delante...

D-21B.- Voy con el papelón de Virgi...en la larga hizo un tiempazo y como la chica se lo merecía nos convenció para comer el Sábado en un vegetariano...Resultado: estoy seguro que la falta de proteínas la hizo caer el domingo consiguiendo unos buenos puntos...para el club y para su cabeza, aún así primera...!enhorabuena!

D-35.- Aquí tenemos a Susana, todavía en fase de adaptación a esos recorridos más largos y técnicos, y compitiendo con corredoras con mucha más experiencia que ella...pero no es problema “Susi” no se amilana ante nadie como me ha demostrado recientemente terminando su primer triatlón, así que seguro irá hacia arriba, que ya sabemos que hacia abajo es capaz de hacerlo...por infranqueable que sea el cortado...

Pues nada... creo que no me olvido de nadie y la verdad repasando la crónica veo que he estado poco duro con vosotros, más bien un poco pelotilla diría yo, pero no os fiéis... en las próximas carreras afinad, que estaré observando y seréis presa de mis críticas en cuanto falléis...Un saludo. ■



## PALMARES C.D. NAVARRA 2007

### LIGA NACIONAL

#### VIRGINIA MAÑERU

- 1º puesto en Larga Distancia Campeonato de España
- 1º puesto en Media Distancia Campeonato de España
- 2º puesto en Trofeo Junta Comunidades Castilla la Mancha-Navalcan
- 1º puesto en Trofeo Calatayud
- 3º puesto en Trofeo Internacional Picos de Europa
- 2º puesto en Trofeo Internacional Bizkaia Saria
- 1º puesto en XV Trofeo Iberico-Malaga

#### ROBERTO PASCUAL "PASKI"

- 2º puesto en Trofeo Internacional Picos de Europa
- 2º puesto en Trofeo Internacional Bizkaia Saria

#### ERIC COLLON

- 1º puesto en Larga Distancia Campeonato de España
- 3º puesto en Trofeo Calatayud
- 1º puesto en Trofeo Internacional Bizkaia Saria

### LIGA NORTE

#### VIRGINIA MAÑERU

- 3º puesto en Liencres
- 1º puesto en Entzia

#### FINA GARCIA MARCO

- 1º puesto en Liencres
- 3º puesto en Aranda de Duero
- 2º puesto en Urkiola

#### VASYL KOTUZYAK

- 2º puesto en Liencres
- 2º puesto en Aranda de Duero
- 1º puesto en Entzia

#### ROBERTO PASCUAL "PASKI"

- 2º puesto en Liencres
- 1º puesto en Urkiola
- 1º puesto en Entzia
- 1º puesto en Portillo

#### SUSANA TORRABADELLA

- 3º puesto en Valladolid

#### JORGE URQUIZU

- 1º puesto en Urkiola
- 1º puesto en Portillo

#### UNAI ARMENDARIZ

- 2º puesto en Urkiola

### LIGA VASCO NAVARRA

#### VIRGINIA MAÑERU

- 2º puesto en Oleta
- 1º puesto en Entzia
- 2º puesto en Peñas de Aia

#### FINA GARCIA MARCO

- 2º puesto en Oleta
- 2º puesto en Urkiola
- 2º puesto en Entzia

#### VASYL KOTUZYAK

- 3º puesto en Oleta
- 1º puesto en Sarbil
- 1º puesto en Entzia
- 2º puesto en Peñas de Aia

#### ROBERTO PASCUAL "PASKI"

- 1º puesto en Oleta
- 1º puesto en Urkiola
- 1º puesto en Entzia

#### JORGE URQUIZU

- 1º puesto en Urkiola

#### UNAI ARMENDARIZ

- 2º puesto en Urkiola

#### ERIC COLLON

- 1º puesto en Peñas de Aia

### OTRAS COMPETICIONES

- 2º puesto VI Raid de Reboast-Campeonato de Cataluña por Roberto Pascual y Eric Collon
- 1º puesto Campeonato Relevos Liga Norte por Susana Diego, Susana Torrabadella y Virginia Mañeru



## Mujeres y hombres, encuentros y desencuentros en las montañas

< Texto y Fotografías: **Rocío Ibáñez Espinal** >

Las montañas, ¿Cuál es el atractivo, por qué ejercen ese magnetismo, esa necesidad de acudir a ellas regularmente? Una de las causas pueden ser las endorfinas creadas por cualquier deporte, y en este caso además se incrementan por el entorno y la compañía. Por lo tanto para quienes nos gusta acudir a la montaña sabemos que es una actividad muy gratificante que puede tener diferentes connotaciones entre mujeres y hombres.

¿Cómo influye el hecho de ser mujer o ser hombre en nuestra pasión por la montaña?, ¿Hay diferencias?, ¿Tiene que ver más con las individualidades, que con el ser de uno u otro sexo?

Empiezo esta reflexión preguntándome y también a vosotras y vosotros que me estáis leyendo en estos momentos. Me dedico a la Sexología, ciencia que estudia la relación entre los sexos, es decir, nuestras identidades como mujeres y hombres, nuestras vivencias, expresiones eróticas, encuentros y desencuentros. Por otra parte me gusta la montaña, ponerme las botas, caminar por el pirineo y cuando es posible viajar a otras montañas más lejanas.

Escucho con frecuencia y observo también como apenas hay mujeres en el monte (me viene a la memoria hace ya años, en la cumbre de mi primer tres mil, el Garmo Negro, dos chicos valencianos decían que era más fácil ver sarrios en el monte que mujeres). Lo cierto es que resulta más habitual encontrar más hombres que mujeres y puestos a señalar también en edad madura.

No voy a referirme a profesionales que viven de ello, ni escaladores y esquiadores, sino a todos aquellos y aquellas que disfrutamos los fines de semana en el pirineo.

Sabiendo que son múltiples las formas de disfrute en la montaña: paseos, senderismo, cimas fáciles, cimas con más dificultad, monte invernal, en verano...

Mujeres y hombres somos diferentes, nuestros cuerpos, tallas, estructura esquelética, grasa, masa muscular, diferencias cardiovasculares, respiratorias.... Pero a pesar de esto, con entrenamiento y constancia se pueden compartir salidas adaptando ritmos y nivel de dificultad.

Pero además de las diferencias biológicas hay otras diferencias que también nos generan dificultades y desencuentros. Mujeres y hombres somos diferentes y así mismo contamos con una gran diversidad en las individualidades. Hay tantas maneras de ser mujer y de ser hombre.

Nos construimos con "ladrillos rosas y ladrillos azules", y ambos sexos llevamos ladrillos de ambos colores, en mayor o menor medida.

¿Qué es rosa o azul en el monte? El hecho de disfrutar más de la cumbre o de todo el recorrido ¿Tiene que ver con el ser mujer, ser hombre o con la forma de ser de cada quien? Los objetivos a veces no coinciden, para unos puede ser la cumbre, el ejercicio físico y el esfuerzo que se realiza, para otras personas no prima tanto la cumbre, como el disfrute

de la compañía, de las vistas, la conversación y las experiencias sensoriales que la naturaleza nos ofrece. Los opioides endógenos por diferentes causas crean distintas motivaciones y actitudes ante la montaña.

Hay otros momentos en los que también observo diferencias y tienen relación con las condiciones meteorológicas, "parece que hace mal tiempo, igual es mejor darnos la vuelta..." o por el contrario "... no es para tanto, todavía hay visibilidad", esos pequeños y grandes matices rosas y azules.

¿Quién conduce mayoritariamente las furgos?, ¿Quién lleva los mapas?, ¿Quién elige el monte para este finde?, ¿Quién se queda con el amigo o amiga que hoy está más flojo y no continúa? ¿A quien le gusta decir en las cumbres

los nombres de todos los montes que se observan? ¿Quién controla el tiempo que hemos tardado y el desnivel acumulado? ¿Quién se raja primero? ¿Quién pide ayuda en un paso complicado?, ¿Por qué es tan poco habitual ver mujeres en el monte con amigas?

También la montaña trae desencuentros en las parejas, me vienen imágenes de parejas jóvenes que alguna vez nos hemos cruzado por los caminos y os describo así:

Chico joven montañero, con su chica que le acompaña, pero se observa que no con muy buen gusto, sufrimiento, poco disfrute, él camina bastante por delante, se vuelve de vez en cuando, ella remolona por detrás... El no baja ritmo, ella no se siente cuidada ni tenida en cuenta... y lo que podía haber sido un bonito día se convierte en mal rollito.

El siente que a ella no le gusta el monte, que no se esfuerza lo suficiente "No sé para que ha venido", él también está cansado pero sabe que el monte exige un sufrimiento que se compensa con la cumbre y ella no para de quejarse... ¿Y el próximo finde? "¿Otra vez te vas al monte?", que difícil resulta compaginar deseos, gustos y aficiones, cuando estas no coinciden. Sensaciones de desencuentros y altos costes en pareja.

Sería un interesante tema de investigación: pareja y montaña, con diferentes variables, si ambos comparten afición por la montaña, o solo uno de sus miembros, diferencias si se trata de él o ella, edad de la pareja, influencia maternidad/paternidad, desencuentros y conflictos, resolución de ellos, rupturas y separaciones, y un largo etc... pero dentro del mundillo sexológico que conozco no hay muchos montañeros y menos montañeras, así que lo dejaremos para alguna tertulia tomándonos una cerveza tras una caminata.



Caminando por Andorra, un día que fuimos a Pico Escobes, conocimos a una pareja de Barcelona que nos ofrecieron disfrutar de su compañía y ascender con ellos. Una pareja muy interesante, mayores de 70 años y con una historia de vida llena de anécdotas montaÑeras. Como ya sabéis los días de buen tiempo y las bajadas tranquilas ofrecen posibilidades de charlar y él nos contó como en sus

tiempos jóvenes escaló, hizo esquí de travesía, cumbres y otros ascensos. Os podéis imaginar mi compañero de caminata le preguntaba, quería saber más era interesante lo que nos estaba contando. Yo cruzé una mirada con ella y ella expresó "tenemos dos hijas y uno de los dos tenía que quedarse con ellas, yo también hubiera hecho más cosas..."

Momentos concretos del ciclo vital que reducen espacios de ocio y disfrute tanto individual como en pareja.

No quiero caer en tópicos, ni en una guerra de sexos, solamente darnos cuenta que somos diferentes y también en las montañas, en la forma de valorar las dificultades, a veces en la resistencia física, en la adaptación a las condiciones adversas, en la forma de empatizar con quien tiene menos ritmo y experiencia.

El hecho de estar en pareja lleva innato que haya desencuentros y el hecho de ser pareja montañera, ambos o uno de sus miembros le dará otros matices particulares.

Cuando los años pasan, nos adaptamos, y el disfrute en la montaña es sentido por ambos, y la resistencia física es más o menos parecida, tal vez ya no observamos las diferencias desde el ser de uno u otro sexo, sino que tiene que ver más con la forma de ser de cada cual. Y si miramos a nuestro alrededor podemos ver los ladrillos rosas y azules que antes os comentaba en la gran diversidad de mujeres y hombres montañeros.

Para finalizar como decimos en Sexología, a cultivar y posibilitar encuentros, porque los buenos momentos compartidos, los días disfrutones, el placer de la compañía, y de las bonitas vistas nos vinculan y dejan ganas y deseos de seguir encontrándonos.

Abrazos montañeros. ■

# De apuestas, desafíos y otros asombros

Aunque las montañas vascas, debido a su modesta altitud, nunca han llegado a suscitar rivalidades por sus primeras ascensiones, como ha ocurrido en los grandes macizos, no han sido ajenas a confrontaciones y desafíos cruzados entre pastores y *baserritarras*. Nombres de *korrikalaris* famosos como los de Etxarri, *Naparra*, Manuel Mujika, *Amezketarra*, *Juanagorri* o *Juanzarrerana*, constituyeron referentes populares de habilidad y resistencia al caminar por las montañas.

< Texto: **Antxon Iturriza** >



El atleta Juan Mari Garin, en 1993, en su carrera hacia la cumbre de Txindoki, donde establecería un récord de 33 minutos desde Larraitz.

Los desafíos que protagonizaron, algunos ciertamente curiosos, nada tenían que ver con la ortodoxia del montañismo tradicional, pero establecieron marcas meritorias que han servido con posterioridad de referencia a los actuales practicantes de las carreras de montaña.

En el bar Beartzana de Amezqueta, por ejemplo, todavía se conservan los datos de una curiosa apuesta que se dirimió el 27 de enero de 1946 entre José Fermín Sagastume y José *Koxme* Elurbe. El desafío debía dilucidar quién de los dos era el más rápido en cubrir el duro trayecto que media entre Amezqueta e Igaratza y regreso siguiendo la barranca de Arritzaga.

La expectación despertada en los pueblos circundantes hizo que se cruzaran numerosas apuestas entre los vecinos. Acertaron los que apostaron a favor de Sagastume, quien

empleó en el recorrido 1 hora, 46 minutos y 38 segundos, aventajando en dos minutos y medio a su contrincante. Del valor de estos registros da fe la referencia de que una guía montañera actual estima en 3 horas el tiempo a emplear en tan sólo el recorrido de ascenso entre Amezqueta e Igaratza.

Más curiosa fue la prueba a la que se sometió el también amezketarra Pedro Sagastume. El 14 de marzo de 1948 partió a las 7.30 de la mañana de Lakuntza cargado al cuello con un saco en forma de collar relleno de 50 kilos de piezas de plomo. Soportando esta incómoda carga, Sagastume llegó a Amezqueta en 4 horas, 1 minuto y 24 segundos. Su meritoria marca fue mejorada el 14 de agosto de 1966 por José Artola. Superando los inconvenientes de un día lluvioso, completó el trabajo en 3 horas, 40 minutos y 10 segundos.

## El Txindoki y Rezola, el vegetariano

La arrogancia de la cima de Txindoki se convertiría también en una piedra de toque para las facultades físicas de los atletas populares. Juan José Rezola, de Itsasondo, se propuso un curioso *duatlon*: salir de Ordizia en bicicleta, llegar a Larraitz, ascender a la cima de Txindoki y regresar al punto de partida en menos de dos horas.

Rezola medía 1,70 m y pesaba no más de 48 kilos, era vegetariano y poseía una agilidad pasmosa al caminar. Apoyado en esas capacidades, a las 8 de la mañana del 6 de septiembre de 1953 partió del bar Olano de Ordizia pedaleando sobre su vieja bicicleta. En los bordes de la carretera se alineaba gran cantidad de gente, respondiendo al tradicional atractivo que los desafíos a la resistencia física han tenido siempre en el mundo rural vasco.

A Rezola le sobró tiempo. Completó su trayecto en 1 hora, 42 minutos y 20 segundos, empleando propiamente en la subida a Txindoki 48 minutos y 30 segundos. Descender a Larraitz le costó solamente 17 minutos y 30 segundos, según los datos que rubrica una vieja fotografía de Rezola en pleno esfuerzo que se conservaba en el bar Estanco de Abaltzisketa.

Este record fue superado el 24 de septiembre de 1978 por quien fuera destacado ciclo-crossista Iñaki Mayora, dejándolo en 1 hora, 26 minutos y 28 segundos. No obstante, los datos eran ya difícilmente comparables, porque el de Ormaiztegi era 22 años más joven, había mejorado el estado de la carretera y las posibilidades técnicas de su bicicleta nada tenían que ver con las del pesado velocípedo que usó Rezola.

Desde la perspectiva montañera, de los registros que estableció Mayora llama la atención el tiempo invertido en la subida de Larraitz a la cima de Txindoki que fue de 41 minutos y 53 segundos.

Este trayecto sería el escenario de nuevas marcas con posterioridad. Asensio Olaberria, de Ikaztegieta superó en 1972 los 943 metros de desnivel en 40 minutos y 39 segundos y el atleta de Zizurkil Juan Mari Garin lo rebajó el 18 de septiembre de 1993 hasta un asombroso crono de 33 minutos y 42 segundos.

Garin se convertiría en un auténtico especialista en ascensos rápidos a nuestras montañas. El 30 de mayo de 1999 subió de Tolosa a lo alto de Uzturre en 21 minutos, cuando en las guías clásicas se estima el tiempo de ascenso en 1 hora y 15 minutos. El atleta guipuzcoano estableció otra referencia relevante en 2002, completando el trayecto entre la plaza de Urnieta y la cumbre

de Adarra y descenso en 1 hora, 1 minuto y 45 segundos.

### La marca de *Gorriñaga*

En el valle de Leintz todavía se guarda el recuerdo de un desafío, cuyo reflejo en la prensa de la época ha conservado intacto el ambiente de expectación popular en el que se desarrollaban estas apuestas en los pueblos de la montaña vasca.

En una crónica del diario Euzkadi del 15 de octubre de 1932, bajo el titular de “Una interesante apuesta”, se reflejaba la expectación que había despertado en Aretxabaleta y en todos los pueblos de la zona la apuesta que, “con una suma bastante elevada atravesada por ambas partes”, se había concertado para el domingo 16 de octubre de 1932.

El reto consistía en completar el recorrido de ida y vuelta entre Aretxabaleta y la cumbre de Aizkorri a pie y en menos de siete horas. El protagonista del envite era Pedro Arambarri, *Gorriñaga*, del que se decía había sido corredor pedestre en su juventud. Sin embargo, el tiempo había pasado y se dudaba de que con 38 años fuera capaz de afrontar un esfuerzo tan prolongado.

Tras una semana de aplazamiento provocado por el mal tiempo, el 23 de octubre de 1932, rodeado de una tensión contenida entre partidarios y contrarios de la apuesta cruzada, *Gorriñaga* se disponía a tomar la salida. El cronista local Alberdi describía la escena: “Una espesa niebla augura un precioso día con lánguido sol otoñal. Rompe el silencio el toque de las seis en el reloj de la iglesia parroquial, al que le siguen dos fuertes aldabonazos en la puerta del ayuntamiento y las pisadas de *Gorriñaga* que se lanza camino de Aizkorri”. Arambarri partía veloz hacia el collado de Urrexola Garai, dejando en el pueblo un clima de ansiedad que se mantendría hasta su regreso.

Algunas noticias fueron llegando desde los senderos. “Unos *casheros* que le han encontrado en el camino han afirmado que la marcha que lleva es formidable y atlética”.

Una hora y media después de la partida Aranbarri llegaba al caserío Peñakulo, donde dejó encargado a la *etxeakoandre* un *amarretako* para el regreso.

En la campa de Urbia le esperaba un buen número de montañeros y curiosos que le vieron pasar en el asombroso tiempo de 2 horas y 19 minutos. “Esta noticia deja alarmados a todos, pues nadie suponía que en este tiempo podría haber recorrido el camino que separa Aretxabaleta de Urbia”.

Sin embargo, el esfuerzo realizado le iba a pasar factura a *Gorriñaga* al comenzar el ascenso hacia Aizkorri. “Unos fuertes calambres vienen a desbaratar todos los planes. Se teme por un momento que pueda continuar. Pierde 25 minutos, más nuevamente, con más bríos, embiste la gallarda Aizkorri y a las 9.19 llega al pico más alto de Guipúzcoa”.

Le restaba todavía a Arambarri desandar todo el camino para regresar a Aretxabaleta antes de que se cumplieran siete horas de su partida.

En el pueblo la animación iba incrementándose a medida que se aproximaba la expiración del plazo. “Una vez dadas las doce comenzó a llegar gente de fuera. El pueblo presentaba aspecto de fiestas. Y a las doce la carretera se hallaba invadida de público, ya que de un momento a otro se le esperaba”.

Sonaron las doce y media en el reloj de la iglesia. Faltaba sólo media hora, pero la voz que corría por los caminos más que el propio Aranbarri, aseguraba que estaba cerca.

Por fin, a la una menos cuarto, aparece sonriente y tranquilo, como si llegara de un paseito. Suenan los dos aldabonazos y *Gorriñaga* ha triunfado, haciendo antes de las horas señaladas la vuelta Aretxabaleta-Aizkorri.

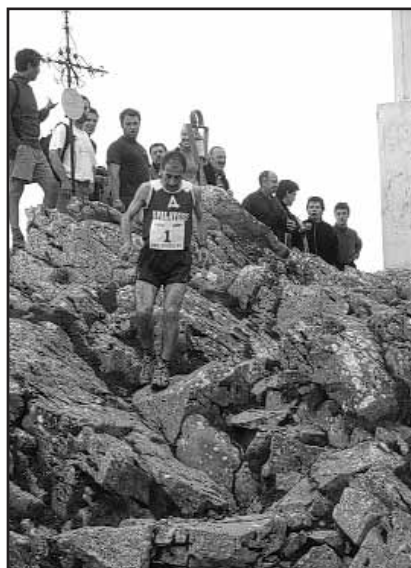
En la plaza, la apoteosis. Aplausos y vítores y, una vez más, como en la antigua Grecia, la mentalidad popular vasca rendida ante los campeones de la fuerza y de la resistencia.

### El butanero de Ernio

Los macizos de Izarraitz y Ernio han sido también testigos de peculiares desafíos. El tolosarra José María Urteaga había establecido el 11 de septiembre de 1944 una extraordinaria marca de ida y vuelta entre Tolosa y la cumbre de Ernio en 2 horas, 7 minutos y 41 segundos, superando la referencia anterior, fijada en dos horas y media.

Este crono se mantuvo vigente hasta el 27 de septiembre de 2003, hasta que fue mejorado en una prueba impulsada por la sociedad Amigos de Aralar. Como un reflejo diáfano de la evolución de los tiempos, 72 participantes rebajaron la marca de Urteaga, siendo una vez más Juan Mari Garin el que estableció el mejor registro, dejándolo en 1 hora, 30 minutos y 14 segundos, una marca que en ediciones posteriores se rebajaría todavía más.

Haciendo honor a la fama de aficionados a las apuestas que siempre han tenido en el valle de Iraurgi, en 1991 Inaxio Arregi apostó a que era capaz de ascender al Ernio desde Azkoitia cargando una botella de butano sin dejarla en el suelo en ningún instante. En la mañana del 15 de mayo Inazio salió de Azkoitia con la bombona al hombro. Solamente en dos ocasiones se detuvo a descansar. Lo hacía sentándose en una silla plegable que transportaba un amigo, apoyando la bom-



*Carrera de montaña pasando por la cumbre de Ernio.*

bona sobre sus rodillas, para respetar los condicionamientos de la apuesta, que le impedían depositarla sobre el suelo. Llegar hasta Ernio de esta forma le costó 3 horas y 38 minutos.

Otra apuesta que quedó en la memoria de los azpeitiarras fue la que aceptó Inazio Mari Aranguren, *Etxeberri*, el 11 de abril de 1971: debía de ascender sucesivamente en menos de nueve horas a las cumbres circundantes de Erlo, Xoxote, Ernio, Arauntza y Oñaz, con la particularidad de que debía de retornar tras pisar cada cima a la plaza de Azpeitia.

A las cuatro de la mañana *Etxeberri* inició su maratón particular frente a los arcos del ayuntamiento, camino



*Inaxio Arregi, bajo la estatua de San Ignacio en la cumbre de Xoxote, tras haber concluido su desafío.*

del Erlo. Después de que transcurrieran 1 hora y 13 minutos estaba de nuevo en la plaza dispuesto a acometer la subida a Xoxote, de la que regresó 1 hora y 12 minutos más tarde; la ida y regreso al Ernio le costaría 3 horas y media, completando su recorrido con los ascensos a Arantza en 30 minutos y, por último, a Oñaz en otros 42 minutos. En total, había superado en 6 horas, 42 minutos y 30 segundos nada menos que 4.100 metros de desnivel.

Pero estas viejas montañas todavía habrían de ver proezas deportivas más sorprendentes. El periplo antes descrito lo ventilaría el 18 de julio de 1993 el maratoniano de Errezil José Apalanza en 5 horas, 28 minutos y 38 segundos.

El propio Apalanza mantiene, asimismo, otras marcas reseñables como el recorrido de ida y regreso de Azpeitia a Xoxote en 45 minutos y 9 segundos; del mismo punto de partida a Ernio en 1 hora, 4 minutos y 59 segundos y el ascenso de Errezil al citado Ernio en el crono de 18 minutos y 23 segundos.

El Gorbeia tampoco se ha podido sustraer a esta querencia popular a establecer apuestas en torno a esfuerzos deportivos. Cerca de un millar de espectadores se congregaron el 30 de junio de 2001 en el entorno de la cumbre. Era el año del centenario de su emblemática cruz, pero la expectación despertada nada tenía que ver con la celebración de este aniversario, sino con el peculiar desafío que se estaba celebrando en sus laderas. Desde Murua habían partido al mismo tiempo el corredor Ismael Montserrat, Miguel Alba montando el caballo *Bizkor* y Aitor Idígoras sobre una BTT. Estaba en liza demostrar cuál de los tres medios de alcanzar la cima era el más veloz. La insólita pugna se decantó a favor del jinete y su montura, que alcanzaron la cumbre en 41 minutos y 48 segundos.

## Una cruz de 104 kilos

Si todos estos alardes, fraguados al calor de un binomio tan tradicional en Euskal Herria como es el formado por las apuestas y el deporte, resultan llamativos, lo acontecido el 15 de enero de 1939 en las laderas de Urko puede superar cualquier capacidad de sorpresa. En esa fecha, desde la calle Estación de Eibar, Juan Zuloaga Gisasola empezó a arrastrar montaña arriba una viga de hierro de 190 centímetros de largo y 104 kilos de peso. La apuesta cruzada era de doscientas pesetas y Zuloaga, cargando con ella a la espalda, superó los 700 metros de desnivel que separan las calles de Eibar de la punta de Urko en tan solo tres horas y media.

Sin embargo, esta marca sería puesta en cuestión muchos años después. Inaxio Arregi, un ex atleta de 37 años, se propuso emular el descomunal esfuerzo de Zuloaga en el

Urko. A las nueve de la mañana del 15 de diciembre de 2002 partía del mismo lugar que su antecesor con una barra de hierro del mismo peso, pero de 225 centímetros de longitud. El desenlace no fue el esperado, porque Arregi no consiguió finalizar su trabajo hasta 6 horas y 21 minutos después, llegando a la cima totalmente agotado.

El resultado negativo del intento indujo a pensar a quienes le apoyaban que el record de Zuloaga no pudo haberse realizado bajo los mismos parámetros, habida cuenta de la mejora en la preparación física y la enorme diferencia entre ambos registros. Ante las críticas que el aparente fracaso levantó, Arregi retó unos meses después a quien quisiera medirse en el mismo trabajo con él con una apuesta de 6.000 euros de por medio. Nadie respon-

dió al desafío y la marca de Zuloaga sigue constituyendo una referencia misteriosamente velada por el paso del tiempo.

A pesar de la falta de contrincantes, Arregi quería a dar medida de sus fuerzas. Así, en la primavera de 2007 hizo público un nuevo y sorprendente desafío consigo mismo: pretendía subir desde el santuario de Loiola hasta la cima de Xoxote con una viga de hierro de 77 kilos, casi el mismo peso que tenía él mismo.

Unos minutos después de las nueve de la mañana del 31 de marzo Inaxio inició su peculiar vía crucis, en el que debía de salvar cerca de 800 metros de desnivel. Tras hacer 85 paradas para descansar, concluyó su esfuerzo junto a la estatua de San Ignacio 3 horas, 29 minutos y 48 segundos después. ■



*Inaxio Arregi, cargado con la barra de hierro de 77 kilos con la que subió desde Loiola hasta Xoxote.*



**Por Iñigo Irazoki, asesor y terapeuta nutricional colegiado y colaborador de Ortzadar, tienda especializada en alimentación biológica.**

El otoño nos abandona y el invierno va penetrando en nuestras vidas. La naturaleza cambia, ofrece estampas olvidadas y un manto blanco cubre cimas y laderas, son días para disfrutar del monte, de buscar nuevos retos y sensaciones. El entorno adquiere un encanto especial y la aparición de la nieve nos permite disfrutar de actividades olvidadas. La alegría y la ilusión nos invaden transportándonos a la satisfacción que nos produce un tranquilo paseo entre árboles, una dura jornada de travesía o una carrera felizmente terminada.

Sin embargo, no todo resulta tan atractivo de esta singular estación. A lo largo de estos meses la salud se resiente, los temidos constipados y gripes hacen acto de presencia ocasionando diversos problemas e impidiendo llevar una vida normal así como la práctica del montañismo. En muchas ocasiones sufrimos con más frecuencia y con mayor intensidad de lo esperado los efectos de estas afecciones. La mayoría de las veces con afán de recuperarnos lo antes posible acudimos a métodos que pueden perjudicar seriamente nuestra salud. Debemos saber que existen modos de cuidarnos y recuperarnos de dolencias o enfermedades de un modo natural, obteniendo buenos resultados y sin dañar a nuestro organismo.

Dentro de las afecciones comunes el mayor problema lo representan los resfriados y gripes. Son de aparición prácticamente segura, pueden llegar a ser muy molestos siendo la prevención el mejor modo de afrontarlos. Además, el ejercicio intenso y frecuente puede deprimir el sistema inmunológico aumentando las probabilidades de caer enfermo. La prevención comienza por la estimulación y fortalecimiento del sistema inmune. Esta no nos exige de contraer un resfriado o la gripe pero las probabilidades disminuyen notablemente y en el peor de los casos mejoran nuestra capacidad de superar el proceso.

La prevención se basa fundamentalmente en el seguimiento de unas pautas alimentarias adecuadas, partiendo de esta base podemos hacer uso de plantas y complementos los cuales van a potenciar el efecto deseado. Pequeños cambios en nuestra alimentación diaria pueden ser suficientes para obtener resultados positivos como se ha demostrado en innumerables estudios. Los suplementos junto a los alimentos pueden ser de gran ayuda tanto en la prevención como en la recuperación de procesos que afectan principalmente a nuestras defensas. Entre las más destacadas están la echinacea, la uña de gato

o el propoleo. Otras hierbas u hojas de interés son el tomillo, pino, eucalipto o el líquen de islandia. Presentan diversas acciones como estimulantes del sistema inmune, expectorantes, antibióticos... ,dependiendo de cada situación concreta la utilización de unas u otras.

La medicina natural no sólo nos puede servir para combatir resfriados. En la práctica de actividades de montaña nos encontramos con situaciones muy diferentes que requieren de soluciones precisas. Las lesiones musculares o tendinosas, así como golpes y torceduras suelen ser habituales, en estos casos, remedios como el harpagofito, la ulmaria o la árnica pueden ofrecer resultados interesantes. Además, algunos pueden sustituir o reducir las dosis de antiinflamatorios que no siempre funcionan y pueden ocasionar efectos negativos en el sistema digestivo.

En otras ocasiones son los problemas circulatorios como la pesadez de piernas o la falta de recuperación muscular después de una larga jornada en los que frutos como el de arándano se han mostrado muy eficaces. En general, muchas de las afecciones, relacionadas con el monte o la vida diaria las podemos solventar de un modo natural, sencillo y saludable.



Si queremos disfrutar de las actividades que nos ofrece la montaña, escalada, senderismo, alpinismo, esquí u orientación, es imprescindible cuidarnos y tratar de potenciar nuestra salud al máximo. No obstante podemos ir mas allá, como deportistas tratamos de mejorar día a día, esforzándonos para poder llegar mas lejos, tenemos medios para lograrlo, solo falta conocerlos.

Generalmente todas las actividades tienen un denominador común, son esfuerzos de gran resistencia, en los cuales es necesario tener un buen fondo físico y reservas energéticas suficientes para no sufrir desfallecimientos de última hora. Teniendo esto en cuenta, la alimentación juega un papel primordial a la hora de mejorar nuestra resistencia física y la recuperación, en definitiva, mejorar el rendimiento. Son varios los detalles a tener en cuenta, por una parte las reservas de hidratos de carbono disponibles de las cuales va a depender nuestra capacidad para resistir a esfuerzos prolongados y por otra el aporte de proteínas con vistas a un adecuado trabajo muscular. También es imprescindible tener en cuenta el aporte de grasas saludables, vitaminas, minerales y oligoelementos. Una correcta nutrición resulta tan importante como la actividad física, y la conjunción de ambos factores aportará el beneficio óptimo.

La vida moderna y la baja calidad de los alimentos que comemos pueden ocasionar un déficit de alguno de los nutrientes que necesita nuestro organismo para su adecuado funcionamiento. Estas carencias son frecuentemente la principal causa de problemas de salud y de la disminución del rendimiento deportivo. El elevado consumo de grasas saturadas y azúcar blanco, alimentos refinados en detrimento de los integrales, escasez de frutas y verduras, alimentos procesados, aditivos, y la presencia de

sustancias muy tóxicas como pesticidas, desgraciadamente habituales en los alimentos, ejercen un efecto negativo sobre nuestro ser. Nos influyen a todos los niveles, partiendo del plano físico hasta el psicológico. La alimentación es nuestra gasolina y debemos partir de la premisa de que en parte somos lo que comemos.

Por todo ello resulta recomendable incluir alimentos biológicos, introduciendo estos en una dieta bien planificada, siempre por personas cualificadas que nos orienten en cuanto a nuestras necesidades diarias de nutrientes con el objetivo de cubrirlos de manera satisfactoria. El alimento orgánico tiene mayores propiedades, esto se debe al aporte de vitaminas y minerales, así como de otros principios activos, superior en comparación a los alimentos convencionales. Por otra parte al estar exentos de elementos tóxicos nuestro organismo realiza todas las funciones vitales con mayor eficacia y precisión. También se debe tener en cuenta que los productos orgánicos preservan el medio ambiente, impidiendo la degradación de una naturaleza que tanto nos gusta y nos hace disfrutar.



Si bien en la mayoría de las ocasiones comer de manera equilibrada es suficiente, en la práctica se dan situaciones en los cuales los requerimientos de nutrientes son muy elevados y no resulta fácil cubrir las necesidades. Por ello, es recomendable y a veces imprescindible hacer uso de suplementos naturales. Entre los que mas nos pueden ayudar están el ginseng, eleuterococo o la maca, con propiedades tónicas, reconstituyentes, energizantes y estimulantes, la jalea real, el polen, levadura de cerveza (rico en vitaminas del grupo B) verde de alfalfa, germen de trigo, la espirulina (alga rica en minerales), etc.



Estimulantes para momentos donde las fuerzas nos abandonan como el guaraná, multivitamínicos...

La nutrición y la suplementación tienen como objetivo principal preservar la salud y colaborar en la adecuada práctica de ejercicio físico. De estos se derivan los siguientes propósitos.

- Cubrir adecuadamente los requerimientos nutricionales incrementados por la actividad deportiva.
- Optimización de las funciones fisiológicas.
- Ser una alternativa natural al doping.
- Prevenir y curar, enfermedades y lesiones.
- Prolongar la vida deportiva en activo.

Los suplementos son de gran ayuda siendo útiles para diferentes momentos y necesidades, sin embargo, hay que saber tomarlos. No son sustitutivos de una correcta alimentación y su función principal estriba en aportar un elemento o principio activo en situaciones especiales, ya sean carencias, estados de cansancio, entrenamiento intensivo... Hay que tener en cuenta diversos factores como el sexo, los hábitos alimentarios, la constitución, actividad, etc., por ello su utilización debe ser personalizada, atendiendo a los criterios únicos de cada persona y después de una adecuada valoración.

Nuestra salud y capacidad física pueden sufrir una gran transformación, solo hace falta realizar un pequeño cambio hacia una alimentación sana y equilibrada, y a la medicina natural, proveniente de una naturaleza que tanto nos deleita y nos da vida. ■

*Extractos obtenidos del dossier "Salud y Alimentación para el montañero@" de Iñigo Irazoki.*

# Hiru Seroren inguruan



< Testu eta argazkia: Iñaki Azkona >

Tres Sorores mazioren inguruko zeharkaldi ederra saiaturko naiz zehazten lerro hauetan. *Gabarniako zirkua, Serradets, Goriz, Pineta...* Pirinioetan direnik eta paraje ederrenetakoak izanen dira seguru aski, baina, agian horregatik, jendetsuenak ere bai. Edertasunak nekez libratzen ditu jende pilaketak sortzen duen kutsadura eta biguinduratik, baina, egonaria lagun, luze gabe leku bakarti eta basatietan barna ibiliko gara, eta sekulako paisaia bereziak dastatuko ditugu.

Piriniozaleentzat eta, oro bat, euskal mendizaleentzat ezaguna da mazioren hau eta nahiko arruntak bertako ibilbide eta txangoak. Ez da, beraz, berritasun handirik egongo artikuluko honen proposamenen. Hala ere merezi duelakoan jarri naiz idazteko lanean. Hiru mila metro duten mendiak egitea gogoko dutenak paradisuan egonen dira. Eguraldiak lagun, astindu galanta eman dakioke zerrendari, hala fedel!

Iduri du, Pirinioetako beste eskualde askotan bezala, paraje honetan ere euskararen hotsak oraindik sumatzen direla. *Pineta, Larri, Barrosa, Barruda, Goriz, Ordessa...* eta beste hainbeste leku-izenetan euskaldun bezala hurbilak egiten zaizkigun oihartzun nabariak daude.

*Pinetako* aterpean hasiko dugu zeharkaldia. *Tromosako* zirkuko tontorrak (*Troumouse*), *Astazouak*, *Gabarniako* zirkua gainera gailurra eta *Hiru Serorak* (*Zilindro, Galdutakoa eta Soum de Ramond*) iragan ondoren berriz jaitsiko gara *Pinetara Añisclo*-ko lepo mallar basatik.

Hori bai, zeharkaldi hau hasi behar da prestatzen, aterpeetan lo egin nahi bada behintzat, ia sei hilabete lehenago gutxienez. Bestela, guri gertatu bezala, lo-zakua eta gainerako zama garraiatu beharko da, eta aterperen bateko zoru gogorrean lo egin beharko duzue gauren batez, non ez den aterpearen inguruko belardietan, *a la belle étoile* ederrean; ederra euririk edo langarririk ez denean, noski!

**1. Eguna. Pineta (1.280) - Muniako lakuak (2.520) - Meatzarien bidea - Barrosa (Barruda)-ko lepoa (2.534) - Barrudako aterpea (2.355).**

**Iraupena: 8 / 9 ordu.**

Etapa basa lehen egunerako. Hala gertatzen da *Pinetatik* abiatzen diren ibilbide guztiekin. *La Larri*-ko larreetatik pendiz gogorrean gora egin ondoren - ipar garbia hasieran eta ekialdea bukaeran- *La Munia*-ko lakuetara (2.520) iristen gara. Hemendik lakuen atzealdetik *La Munia*-ko lepora doan bidexkari jarraituko diogu ipar norabidean. Eskuinean utziko ditugu *Cuello de Robiñera*-rantz igotzen diren sendak. *Cuello* hau garbi eta tentagarri agertzen den *hourquette* antzeko pasabide bat da. Mapek altuera ezberdina ematen diote (Alpinak: 2.824; Editorial Pirineok: 2.850; Institute Geographique Nationalek: 2.809). Berdin du, guk alboan utziko dugu eta *Cuello*-tik iparraldeago dagoen lepo zabalera joko dugu. *Robiñera* tontorra (3.003) egiteko asmoa badugu, ordea, *Cuello*-tik abiatzen den iparraldeko gandoretatik egin daiteke. Ipar norabidean segituko dugu guk bide nagusiari jarraiki. *La Munia*-ko leporantz igotzen hasi baino lehen eskuin aldera hartu behar dugu, ekialderantz, bide garbirik gabe, *Robiñera* eta *La Munia*-ren arteko lepora iristeko (2.878 ?). *Barrosa*-ren zirkua gainera gaude bertan eta *La Munia* tontorra (3.133) bertan dugu, harriskada batez ia heldu ahal diogu.

Beste isurialdetik jaitsi behar dugu orain, ekialderantz, zuzen beherantz, bide argirik gabe, gaizki balizatua dagoen norabidetik, bide bitxi batekin topo egin arte. *Barrosa*-ko zirkua osoa, *Espluca Ruego* lepotik *Barrosa-koraina*, hau da: hegoaldeko iparraldera, zirkua aldea batetik bestera, meatzarien bide batek zeharkatzen du: *Las Pardas*-ko bidea. Bide horretaraino jaitsi behar dugu. 2.400 metro inguruan aurkituko dugu, beraz, bostehunen bat metro jaitsi behar. Behin bidean, galtzeko inolako aukerarik gabe, *Barrosa* edo *Barruda*-ko leporantz zuzenduko gara ipar norabidean.

Meatzarien bide hau izugarri ederra da. Ahanzten ez diren horietakoa. Zenbait tramutan desegina eta aereoak, paretari itsatsia, *Barrosa*-ko zuloaren presentzia nabari uzten duena. Kontu handiz ibili beharrekoa. Kable eta kateez dago hornitua eta, inpresioaz gain, ez du, egitan, zailtasun handirik.

Behin lepoan (*Barrosa* edo *Barrudako*, 2.534) ordu erdiz jaitsi gaitzke *Barruda*-ko aterpera (2.355). Pirinioetan paraje ezin ederragoak egon badirenez hau da horietako bat zalantzarik gabe. *Tromosako* gailurreraren ertza marrazten duen *Barruda*-ko murailaren azpian kokatua.

**2. Eguna. Bi aukera:**

**Barrudako aterpea (2.395) - Hourquette de Chermentás (2.439) - Hourquette de Héas (2.608) - Col de la Sède (2.651) - Tromosako zirkua - La Munia (3.133) - Mailleteko aterpea (1.830). Iraupena: 10 ordu.**  
**Barrudako aterpea - Hourquette de Chermentás (2.439) - Hourquette de Héas (2.608) - Pic de la Géla (2.851) - Col de la Géla (2.750) - Col de la Sède (2.651) - Héasko albergea. Iraupena: 6 ordu.**

*Barruda*-ko aterpetik bi aukera daukagu egunaren egitekoa zehazteko. Sasoiez indartsu eta gogotsu egonez gero, *Tromosako* gailurreria egin dezakegu bere tontor guztiekin, hurbilketa ohikoa ez den ibilbide batetik. Soka eramatea komeni du. Hori litzateke aukerarik indartsuena. Suabeena -baina ederra oso- aterpetik HRP (*Haute Randonnée Pyrénéenne*) senda jarraituz *Héas Orketa*-raino (2.612) joan eta handik zuzen jaitsi *Des Aguilous* errekararen ibarretik *Héas*-ko albergera (errepidearen ordainsari-postuaren ondoan dagoena, 1540 metro). Ibilbide hau osatu daiteke *Héas Orketatik* sortzen den gailur errazari jarraiki *Pic de la Géla* (2.851) eginez eta *Col de la Sédén* *Tromosako* zirkua famatuari begiratu bat emateko.

*Tromosako* gailurreriarra joan nahi izanez gero *Héas* orketatik aurrera segitzeko bi

aukera daukagu: jaitsi orketaren beste isurialdetik eta altura gehiegi galdu gabe aurrean dugun *Col de la Sède*-ra doan bidexka hartu *Tromosa*-ko gailurreriaren abiapuntura ahalik eta zuzenenean iristeko; edo, pixka bat gehiago konplikatzearren, *Pic de la Géla*-ra ere igo daiteke *Héasko* gailurretik. *Géla*-ko tontorretik hego-mendebaldeko gailurretik jaitsiko gara *Col de la Géla*-raino (2.750) eta jarraituko dugu *Col de la Sède*-raino (2.651) eskuraezina dirudien *Pic de Gerbats*-en (2.904) magaletik iraganaz.

*Pic de la Géla*-ra igotzeko bada bide zuzenago bat, *Hourquette de Chermentás*-en hartzen dena. Orketatik sortzen diren belardietan gora eginen dugu, hego norabidean. Nik ez dut ezagutzen eta informazioa bilatu beharko litzateke aldezturik edo *Barruda*-ko aterpean bertan. Hala ere, erraza eta argia behar du izan, ohiko txangoa baita, talde handiek eta jende askok egiten dutena.

### Tromosako Gailurreria egitekotan:

*Col de la Sède*-tik pixka bat beherantz eginez, gailurreriako ibilbideari heldu behar zaion puntura iritsiko gara (ongi adierazia dago kaim handi batez). Bidea iparraldeko isuritik doa, zeharka eta pendiz txikikoa hasieran. Lauzpabost inbutu zorabiagarri gaintitu ondoren gailurreriako ertzer aupa-tuko gara. Hori izan da gailurreriaren zati arriskutsuena eta, hala ere, aise egiten da. Handik aurrera gandarretik jarraitu behar da ibilbide erraz batetik, kontu handiz ibili beharrekoa. *Serre Mourène* tontorrera iritsi baino lehen horma bat dago (III.); aereo samar baina euskarri oso onak dituena, erraza eta kilikagarria. *Pic Heid* (3.022), *Pic de Tromouse* (3.085), *Serre Mourène* (3.090), eta *Pic de la La Munia* (3.133) tontorrek egingo ditugu amen batean.

*Tromosa* aldera jaitsiko gara ohiko bidetik -kontuz jaisterakoan lepoa baino pixka bat lehenagoko *Pas de Chat* delakoan (II. Goi), eta *La Munia*-ko lepotik zirkura jaisterakoan: pasabideko korridorea (II.) kairmez baliztua dagoena ongi hartzeko. Behin zirkuan beheiti egonda, bistan dagoen aparkalekura joan daiteke eta errepedetik ordu erdiko bidean dagoen *Maillet*-eko albergean (1.809) gelditu, edo, zirkuren eskuin aldera joaz, ipar norabidean, *Lac des Aires* eta izen bereko etxolarantz zuzendu *Héas*-ko albergera jaisteko *Gave de Touyeres* errekek sortu duen ibarretik.

### Las Pardasko bidea

Barrosa zirkuren hegoaldean dagoen *Liena* izeneko tontorra eta lautaden inguruan zillardun-beruna (galena) ustiatzen zuten meategiak egon ziren XIX. mendean zehar eta hurrengoaren hasieran. *Parzango ospitalearen* ondoan eraiki zituzten ustiakuntzako instalazio nagusiak -gaur oraindik ikus daitezke bertan aurrekinak. Bertara jaisten zuten meatzeko ahotik mea garbitzeko eta bere garraioa antolatzeko. Frantziara eraman behar izaten zutenean *Lienatik* (2.500 metro inguru) *Parzanera* (1.180) jaitsi behar zuten lehenik, eta gero, handik *Bielsako Puerto Vieja* (2.378) igo behar izaten zuten. Bi halako lan hori ekiditeko Barrosako zirku osoa zeharkatzen zuen *Las Pardasko* bide hau egin zuten. Zirkuko paretari begira jarritz gero bata bestearen gainean dauden bi lur-zerrenda daudela konturatuko gara. Kolore ezberdineko harriaz osatutako

zerrenden artean erlantz natural bat azaltzen zaigu garbi garbi. Erlantz hori probestuz egin zuten *Lienastik Barrosa* edo *Barrudako lepora* zuzen eta altuera galdu gabe eramaten duen bidea. Bere garai hobere-netan murrutxi bat eraiki zioten amildegiaren aldean ibiltariak eta zamariak babesteko. Frantzia aldetik etortzen ziren langileek ere erabiltzen zuten bide hau franko. Gaur nola dagoen ikusita gezurra ematen du honek guztiak. Denborak eta higadurak osorik desagerrarazi du bidea tramu gehienetan. Hala ere zeharkatu egin daiteke oraindik bere bi edo hiru kilometroko luzeran. 2.300 eta 2.500 metroko altueratik doa eta zati arriskutsuenetan kable eta kateak jarrita dauzka ibiltariaren lagun.

(Informazio gehiago: El Camino de Las Pardas. Casimiro Bengoetxea. Pyrenaica 226, 2007ko lehena)

**La Sède-tik zuzen jaistekotan:** *Col de la Sède*-tik metro batzuk jaitsi behar dira gailurretik, higadurak harrin zizelkatu dituen inbutuak atzean utzi, eta *Tromosa* aldeko isurialdetik jaitsi. Ibar ondora jaitsi behar da, hego mendebalde norabidean, *Des Aires* etxolaraino. Kontu handiz egin behar da jaitsiera, pikua baita eta egonkortasunik gabeko eremuan egiten da; kaimak badaude, norabide egokia hartzeko. Etxolatik *Touyeres* erre-karen ibarra hartuko dugu *Héas-a* jaisteko.

*Col de la Sède*-tik *Tromosa*-ko isurialdera jaitsi beharrean *Hourquette de Héas* aldera joan daiteke bi lepoen artean dagoen ibarra korritzen duen HRP bidea -orketatik datorrena- hartzeko. Handik *Héasko Albergera* jaitsiko gara zuzen. Bide hauetan Ama Birjin ugari aurkituko dugu, behiala *Héas*-ko jendeak *Pineta*-koei Andramaria ebatsi zieteneko pasadizoa oroitazten dutena.

**3. Eguna. Maillet edo Héasko albergea - Estaubé Zirkua - Hourquette d'Allans (2.430) - Pimené tontorra (2.801) - Espuguettesko aterpea (2.027). Iraupena: Pimené eginda 6 ordu.**

Aurreko bi egunetan hartu dugun jipoiaren ondoren ongi merezia dugu askoz ere lasaiagoa den gaurko etapa hau. *Tromosa*-ko zirkura igotzen den ordainsariko errepedeko bihurtune batetik, 1.800 metrotan, pista bat abiatzen da ipar-mendebalde norabidean, *Gédre*-ra jaisten den errepedearen parean, altuera mantentzen. Pista bukatzean bidexka batek segitzen dio ibilbideari. Arazorik gabe *Estaubé*-ko ibarra eta zirkuren atea den *Lac des Gories* lakura (1.668) iritsiko gara (autoak ailegatzeko bertaraino). Ibarrean bameratuko gara segituan hegoalderanzko norabide garbian eta HRP-ri jarraituz, arazorik bat ere gabe, *Hourquette d'Allans*-era (2.430) iritsiko gara. Handik ordu bete eskasean *Espuguettes*-ko aterpera (2.027) iritsiko gara.

Eguna pixka bat alaitzeko Pimené tontorrari heldu ahal diogu. Horretarako 2.250ko altueran *Hourquette d'Allans*-ko bidea utzi behar dugu eta eskuineko magaletatik sortzen diren sendetatik, iparralderantz joanda, *Col de Pimené*-ra (2.522) iritsiko gara; gailurretik jarraituz tontorreraino iristeko (2.801). Tontor honetatik ikuspegi itzela dago: Hiru *Serorak*, *Gabarniako zirkua*, *Errolanen*

## Mont Perdu, Perdido edo Galduaren aurkikuntza

Pirinioetako goiko gailurren konkistaren garaian mendi-lerroko tontorrik altuena *Perdido* zela uste bide zuten. Hori dela eta igotzeko interes handia sortu zen eta bide egokia aurkitzeko saiaketa ugari burutu zen.

Louis Ramond de Carbonnieres Pirinio osoarekin maitemindu zen. Ibili zuen eta ikertu zuen zientzialari, mendizale eta ia maitale bezala. Gailur pila bat zanpatu zuen berak -eta bere lankide eta gidariekin- lehen aldiz.

*Mont Perdu* delakoak iparraldetik begiratuta bazuen bereizitasun bat: urrutitik garbi eta zehatz ikusten zen eta bereizten zen inguruko beste tontorretatik, baina behin hurbildu ahala -*Gabarnia* edo *Héas-era* adibidez- "galtzen" zen, edo ez zen ikusten bat ere ez, edo nahasia eta ez zehatza agertzen zen beste mendien ondoan. Aitzindari haiek hegoaldeetik so egin izan balute ederki asko ikusiko zuten ongi zehaztuta *Tres Sorores-en* erdian. Baina mendizaletasuna aristokrata erromantikoa batzuen kontua zen, frantsesak eta ingelesak gehienak, inondik ere ez hegoaldeko orduko aragoiar edo espainiarren kontua. 1.796 urtean Ramond beste bederatzia lagunekin *Estaubé* zirkua koroatzen

duen *Tucarroyako Arrailera* zuzendu ziren. Korridorea hormatua zegoen eta ez ziren gero, itzultzerakoan, handik jaisteko ausartuko. *Pinetara* jaitsi ziren halabeharrez geroan hain ospetsu eta ibilia bihurtuko zen balkoiaren ibilbidea lehen aldiz urratuz.

*Tucarroyako Arrailetik* agertu zitzairen ikuspegia itzela izan zen. *Perdidoko* iparraldeko glaziarra orain baino askoz ere handiago eta basatiagoa bere serac-kaskara izugarriarekin eta, beren oinetan, *Marboréko Laku Izoztua*. Mendia bera, eta igotzeko ibilbidea, aurkitua zuten azkenean. Hala ere beste sei urte igaro beharko ziren Laurent eta Rondo, Ramonden laguntzaileak, lehen aldiz tontorrera auzatzeko *Fanloko* artzain batek gidatuta. Lehen aldia zerranda ofizialean behintzat, izan ere laguntzaile hura bezalako beste menditarrek -ehiztariek kontrabandistek zein artzainek- egina izango zuten lehenagotik, hainbeste zalapartarik gabe, halako balentria.

(Gehiago jakiteko har dezakezu Marcos Feliuk idatzitako *La conquista del Pirineo* liburuzoragarria. Iruña 1977)

*Arraila*, *Tailloneko* iparraldea... den denak aurrez aurre, besoak zabaldu eta... bertan.

**4. Eguna. Espuguettesko aterpea (2.027) - Hourquette d'Allans (2.430) - Tucarroko arraila (2.666) - Astazou handia (3.071) eta txikia (3.012) - Espuguettesko aterpea (2.027). Iraupena: 7 oren.**

*Espuguettes-en* bi gau pasatuko dugunez, zamaz arinduta atera gara goizean goiz, atzo egin genuen bidea hein batean desagiteko asmoz. *Paillako glaziarrean*, *Swan korridore* famatuaren oinetan, hain zuzen, sarrio saldo handi bat ikusi dugu elur gainean, goizaren freskotasuna areagotzen itxuraz. *Allansen Orketa* gaindituta, gehiegi ez jaisteko asmoarekin, *Tucarroya* aldera hartu dugu HRP bidearen bihurtune batean ateratzen den senda kaxkar batetik. Alperrik egin dugu ze azkenean beheraino jaitsi baikara beheragotik hartu beharrekoa zen bide erosora.

*Tucarroyako arraila* ospetsua dugu aurrean; harri erorketekin kontuz ibili ondoren aterpera iritsi gara bat ere arazorik gabe.

Aterpea (2.666) berritu berria dago; ezinezkoa da baldintza hoberik edukitzea: burusiak, egurra, janaria, irratia... eta *Perdu*, *Perdido* edo *Galduaren* iparraldeko glaziarren ikuspegi zoragarria. *Marboréko Laku Izoztura* (2.592) jaitsi gara eta handik, uste baino luzeagoa egin zaigun bidean, bi *Astazou-en* tontorretara auzatu gara bat ere arazorik gabe non ez den txikiaren gandarrean dagoen pauso bertikal bat, erraz erraza dena baina aurkitzeko eme ibiltzea eskatzen dizuna.

Jaisteko beste bide bat erabiltzeko tentaldia izan dugu. Aterpeko zaindari muturbeltzak aurreko gauean adierazi zigun *Astazouko lepotik* beherantz eginda, mendebalde norabidean, *Les Rouchers Blancs* izeneko parajetik jaitsiaz *Espuguettes-era* iritsi daitekeela. Bide seguru jakinetik egitea nahiago izan dugu hala ere.

**5. Eguna. Espuguettesko aterpea (2.027) - Gabarniako zirkuko Hotellerie (1.590) - Serradetsko aterpea (2.587). Iraupena: 4 oren.**

Gaurko eguna atsedean etapa bezala hartu dugu. Bide ederraz gozatu, turista

pilaketaz ahal bezain ongi geure buruak zaindu eta ahal bada *Serradetsa* iritsi baino lehenago dauden errekaetako batean bainua hartu; horietatik gaurko gure helburuak!

*Espuguettestik* Gabarniako zirkura jaitsi gara *Paillako* etxolatik pasatuaz. *Hotelleriraino* eramaten gaitu zuzenean bideak. Kafe bat hartu eta zirkutik gora abiatu gara *Serradetsko* bidean, zirkua hondoan, eskuin aldetik ateratzen den erlaitz batetik, *Echélles des Serradets-tik*. Zoragarria da bidea; ezinezkoa ematen du baina egon badago. Ongi baliztua dago, gainera, izan ere, mendizale pila batek ibiltzen du urtero. Pikua da benetan eta malkartsua. Zirkua gainean behin jarrita *Errolanen Arrailaren* azpian agertzen den aterpera joan gara *Serradets* bailara oso korrituz mendebalde norabidean. Gure eskuinean gelditzen diren *Serradets* mendiaren paretetan zintzilika dauden eskalataileek geure arreta bereganatzen dute.

**6. Eguna. Serradetsko aterpea (2.587) - Errolanen Arraila (2.807) - Marbore Kaxko (3.006) eta Torrea (3.009) - Espalda de Marboré (3.073) - Urjauziko Tontorrak - Pic de Marboré (3.248) - Gorizko Aterpea (2.160). Iraupena: 8 oren.**

Gaurko ibilbidea zoragarria da. Hiru mila metrotik gaineko gailurria zeharkatuko dugu *Gabarniako zirkua* oso osorik inguratuz. Ur-jauzia elikatzen duen glaziarren gainetik pasatuko gara eta *Marboré* tontor handia zapalduko dugu zeharkaldiaren bukaera aldera. Hori bai, eguraldi ona behar du, bestela hobe da *Gorizko Aterpera* bide normaletik joate, gailurreko arriskuak saihestuta.

Behin *Errolanen Arrailera* (2.807) iritsita, ezkerretara jo behar dugu, hormari itsatsita beti, ekialderantz; kableekin hornitua dagoen bira batetik pasatuko gara eta aurrera jarraituko dugu ekialde norabidean. Behin eremu zabalago batera iritsita *Kaxko tontorra* (3.006) igoko dugu bere hegoaldeko aldapa zabalari eutsiz gero. *Kaxkotik Torrera* (3.009) joateko gailurretik egin dezakegu eta orduan korridore piku bat (II.) gainditu beharko dugu tontorrera iritsi baino lehen. *Torrera* ere igo daiteke zuzen *Kaxkotik* pasatu gabe. Horretarako hegoaldeko inguratutako behar da lehenago, eta gero tontorrerantz zuzendu mendebalde norabidea hartuta.

*Espalda de Marboré* aldera zuzenduko gara orduan. Gailurreria utzi behar dugu laster eta hegoaldetik doan elur-bildu luze batetik joko dugu. Atzean utziko dugu *Espaldako* tontorra gure gainean iparraldean eta jarraituko dugu muraila zeharkatzea uzten duen punturaino. Lehenago egin liteke behar bada baina guk jarraitu dugu *Goriztik* heldu den *Pic Marboreko* bidearekin ia topo egin arte. Orduan, orain arte bidea oztopatu izan digun harrizko irtenunea gaindituta, atzera egin dugu, mendebalde norabidean, *Espaldako* tontorrera (3.073) bat ere arazorik gabe iritsi arte. Handik, nahiko arin eta erraz, *Ur-jauziko* hiru tontorrak (*Mendebaldekoa* (3.095), *Brulle* (3.106), eta *Ekialdekoa* (3.161) eta, aurrera segituz gero, *Pic de Marboré* (3.248) egin ditugu. Handik, hiru miladunen betekadarekin aserik, *Gorizko aterpera* jaitsi gara ohiko bidetik.

### 7. Eguna. Gorizko Aterpea (2.160) - Monte Perdido (3.355) - Cilindro de Marboré (3.328) - Gorizko Aterpea (2.160).

**Iraupena: 7 / 8 ordu.**

Hiru *Seroretako* altuenak egin behar ditugu gaur. Egun berean hirurak egin badaitezke ere, guk biekin konformatzea deliberatu dugu. Gogoak egonez gero, bihar, *Añiscloko* bidean, *Soum de Ramond* edo *Pico de Añisclo* (3.254) hirugarrena egin ahal izanen dugu.

Jende pila bat abiatu da goiz goizetik *Perdido* edo *Galdua* aldera. Hori dela eta inork gutxi erabiltzen duen *Eskailetako* ibilbidetik joatea erabaki dugu. Aukera ona, alajainak, izan ere, bide normalean ia ilaran ibili ondoren, bakar bakarrik, nehor ikusi gabe, egon gara igoera guztian behin bide normaletik alde eginez gero.

*Perdidoko* bide normaletik abiatu gara eta behin lehenengo maldak gaindituta, ibilbide ordu betera iritsi gabe, 2.500 altueran, arroka-murailara iritsi garenean eskuin aldera abiatzen den bidexka bat hartu dugu; ongi seinalatua dago eta korridore zabal batetik hego-mendebalde norabidean gora egiten du. Behin korridorearen gainean, iparreko norabideari eutsi diogu berriz eta zuzen zuzenean *Perdidorantz* hurbiltzen joan gara. Terrazen segizio bati heldu behar diogu "eskailetak" hain zuzen, mailaz aldatzeko pareta bat gainditu behar da eta horrela, behin eta berriz, tontorrera iritsi arte. Kairnez balizatua dago baina komeni du erne ibiltzea arroka-

Aterpea	Telefonoak	Internet helbideak
Pineta	0034 974 34.11.47	refugiopineta@hotmail.com
Barruda	0033 (0) 562 39.61.10	
	0033 (0) 559 62.70.93	
	0033 (0) 632 41.23.82	
Héasko albergea	0033 (0) 562 92.47.74	
Maillet-eko albergea	0033 (0) 562 92.48.97	<a href="http://aubergedumaillet.free.fr">http://aubergedumaillet.free.fr</a>
Espuguettes	0033 (0) 562 92.40.63	
Serradets	0033 (0) 683 38.13.24	<a href="mailto:lionel.marquis@libertysurf.fr">lionel.marquis@libertysurf.fr</a>
Goriz	0034 974 34.12.01	<a href="http://www.goriz.es">www.goriz.es</a>

irtenuneetan pasabide egokia nondik doan aurkitzeko.

Tontorraz eta ongi merezitako otamenaz gozatu ondoren, bide normaletik, hau da *Escupitera* delako korridoretik jaitsi gara *Aintzira Izozturaino* nondik Zilindro aldera jo egin baitugu ipar-mendebalde norabidean, antzeko korridore batetik, maldan gora zuzen zuzenean *Zilindroko* azken kaskoaren oinarriaino. Horma bat eskalatu behar dugu orain. Bi tximini daude parez pare lehenengo metroak gainditzeko, biak antzeko zailtasuna dute (Il,goi). Guk ezker aldekotik igo gara. Jaisterakoan, bada ezpada, soka jarri dugu. Tximinia gaindituta gora jarraitu dugu, pausu delikatu bat gainditu eta, ia zailtasunik gabe, tontorrean (3.328) gaude.

Bide normaletik egin dugu jaitsiera hau da *Aintzira Izoztura* itzuli eta handik *Perdidoko* estratatik *Gorizera*.

### 8. Eguna. Gorizko Aterpea (2.160) - Punta de las Olas (3.002) - Soum de Ramond edo Pico Añisclo (3.254) - Baudrimont bi tontorrak (3.045 eta 3.026) - Añiscloko lepoa (2.460) - Pineta (1.280). Iraupena: 10 ordu (ibilbide luzea).

Azken eguna gaur. Ez dugu horregatik zeharkaldiaren maila jaitsiko. Aurreko egunetan jipoiak hartu baditugu ausarki, gaur ere ez da gutxiago izango. Hori bai etapa honen ederra ez da erraz hitzen bidez adierazten. Bizi beharra dago, eta nekea jaso.

*Añiscloko* lepoa: buruz abiatu gara goizean goiz GR-II bidean hego-ekialde norabidean *Collado Superior de Gorizera* (2.239) iritsi arte. Handik ipar-ekialde norabidean jarraitu dugu bidez bide, gure eskuin aldean, han, hondo hondoan, *Añiscloko arroila*, gero eta era nabariagoan agertzen zaigun bitartean. Bideak hego-ekialde orientazio hartzen du; segitzen

dugu eta ipar norabidea hartzen duenean, bihurtune zabal zabal batean, kaimek ongi balizatutako toki batean, gora hartzen dugu, gure ezkerretara, ipar-mendebalde norabidean. Berehala gainditu beharra dagoen harri-irtenune batean motxilak arindu ahal ditugu zamaz pisua bertan utziaz. Senda nabaririk gora segitzen dugu *Punta de las Olas* tontorreraino (3.002).

Ipar-mendebalde norabideari jarraitu diogu tontorraren jaitsieran eta *Soum de Ramond* eta *Baudrimont* mendien artean dagoen bailaratxo antzekora zuzendu gara. Bat ere arazorik gabe igo dugu haietarik lehena, *Soum de Ramond* edo *Pico de Añisclo* delakoa (3.254). *Baudrimont* mendiak banaka egin behar dira, ez dago biak lotzerik. Gauzak horrela, *Ipar-mendebaleko Baudrimont* egiteko gorantz jarraitu behar da, generaman norabide berean, mendia inguratu nahian bezala; elur-bildu batetik tontorraren mendebalde aristaren oinarria jaitsiko gara. Handik egingo dugu tontorra (3.045), aereo baina inolako arazorik gabekoa den gailur batetik. *Hego-ekialdeko Baudrimont-a* gerturatzeko atzera egin behar dugu egindako bidean eta mendiaren mendebalde aristaratu hurbildu, arazorik gabe tontorrera berehala auzatzeko (3.026).

GR-I Ira itzuliko gara orduan *Punta de las Olas* gainetik berriz ere iraganaz. *Añiscloko arroilaren* basa nabaritzen da izen bereko leporaino gelditzen zaigun bidean: higadurak biurdikaturiko eremuak, kateez homitutako pausoak, plaka txirristagarriak... naturaren indar basatiek zizelkatu dituzten lurrak. *Añiscloko lepoan* (2.460) zeharkaldiaren azken zatia egiteko prestatzen ditugu geure buruak, azkena eta, seguru aski, malkartsuen eta zakarrena. Bideari kasu handia emanaz, ez baita zenbait aldetan oso agerian azaltzen, *Pinetako aterpera* iritsi gara. *Hiru Seroren* inguru-bidea itxi dugu. ■

# Mongolia, la Gran Estepa



< Texto y Fotografías: **Montse Ochoa** >

MONGOLIA, ULAAN BAATAR, el país de GENGIS KHAN, todo lo hace atractivo, pero cuando llegas allí, supera las expectativas. Los cielos son los más azules, las nubes más blancas, las llanuras infinitas, la naturaleza al por mayor. Nuestro primer destino fue la cordillera del ALTAI, al oeste de Mongolia, aunque esta continúa internándose al sur hasta el desierto del GOBI. En el oeste está el parque nacional de TAVAN BOGD, con el HUITEN de 4384 m. como máxima altura y las mayores lenguas glaciares del país como la de POTANI de 20 kilómetros de largo. Mongolia, Rusia, China y Kazajistán comparten varias cumbres y aunque hay militares en la zona, la verdad es que los nó-

madras cruzan las fronteras burlando la vigilancia y burocracia. La mayoría de esta provincia (BAYAN OLGY) son kazajos-mongoles y musulmanes, hay unos pocos mongoles y "TUVAS" que son una etnia que proviene de la provincia de Siberia que limita al norte de país pero todos son nómadas.

En Mongolia apenas se habla otro idioma que no sea el mongol o el ruso, ahora están aprendiendo en las universidades otros idiomas como el chino, japonés, inglés, alemán y también castellano. Así que para poder movernos por el país nos acompañó como guía y traductora OTROJ que es mongola, pero en las montañas fue JANARBEK

un guía kazajo y aunque solo hablaba un poco de inglés, no hubo ningún problema para entendernos pues fue un compañero estupendo y con mucho sentido del humor.

OTROJ además de traductora también hizo de cocinera y literalmente nos "cebo". Unas sopas que resucitaban un muerto, tortas de pan y guisos de carne, seguro que tuvo su parte de culpa en el éxito de las ascensiones.

Por un problema de aviones, primero fuimos a HOVD en una provincia limítrofe y de allí un día de todo terreno a OLGY capital. Después de unas compras de comida y de recoger a nuestro guía JA-



*Cima del Huiten.*

NARBEK y el permiso militar correspondiente (ya que nuestro objetivo es frontera con China y Rusia), otro día y medio dando “botes” hasta llegar a las proximidades de las montañas.

El paisaje compensaba la dureza del viaje, una sucesión de valles, montañas, ríos que cruzábamos sin puentes, rebaños de yaks, ovejas, caballos, vacas o camellos y otra fauna silvestre como grullas, águilas, patos de varias clases, marmotas, cisnes y otros que ni conocemos. Nómadas con el ganado, que salían y desaparecían en el horizonte. Era como un documental de National Geographic.

Comenzar a andar fue un descanso para nuestros huesos, en cinco horas nos encontramos en el campo base a 2.800 m, lleno de Edelweiss y otras flores, en un lateral de la morrena del glaciar POTANI,

Primero subimos al Pico MALCHIN de 4.024 m. un balcón excepcional de todo el macizo. La primera parte una gran pedrera y luego una pala de nieve dura en el

borde del glaciar de su cara norte hasta la cresta y sin mayor problema a la cima.

De nuevo en el campo base, el tiempo era bueno para subir al campo I del HUITEN, así que madrugamos mucho pues la ruta discurre por el glaciar POTANIN y tiene muchas grietas y aunque la jornada fue larga discurrió sin contratiempos. Nada más llegar al campo I y mientras intentábamos montar las tiendas el tiempo cambió y se desató una tormenta, las tiendas eran bastante malas, nos las habían proporcionado la agencia mongola, menos mal que estaba un grupo de canadienses que se bajaban y nos dejaron la suya.

La tormenta duro hasta después de medio día y después por fin pudimos salir a estirar las piernas y ver un poco el recorrido que nos esperaba el día siguiente, una serie de palas daban paso a un espolón que por su extremo y cada vez con más pendiente daba acceso a un collado y de aquí por otra pala fuerte pero amplia hasta la cresta y la cima. Para las tres de la mañana estába-

mos ya en marcha, el amanecer en el espolón fue grandioso, el día perfecto y sin aire, la nieve dura pero buena para cramponear, algunas grietas nos hacían mantener la respiración, la ascensión fue un disfrute, desde la cima toda la cordillera del ALTAI se veía claramente.

Hacia China y Kazajistan una sucesión de preciosas montañas desconocidas para nosotros. Hacia Rusia las montañas se mezclan con llanuras inmensas y hacia Mongolia todo el glaciar Potanin y otros más pequeños que bajan de otras montañas y se unen a él. Bajamos al campo I y después de recoger las tiendas iniciamos la bajada por el glaciar, fue duro, la nieve estaba muy blanda, al andar nos metíamos hasta la ingle literalmente, JANARBEK, el guía iba delante tratando de sortear las grietas, muchas veces se metía en ellas, suerte que la mayoría eran estrechas y en otras gracias a ir encordados y con cuidado podíamos sacarlo o sacarnos de los terribles agujeros, fue una dura bajada. En el base OTROJ nos esperaba con una gran comida.



*Nómadas del Gobi.*

Los cuatro días antes de volver a la capital pudimos convivir en distintos momentos con los pastores kazajos, como en una ocasión que pudimos ver las “águilas doradas” que tienen cada familia con las que cazan, y son tan importantes para ellos que hacen competiciones y dedican mucho tiempo en su adiestramiento, es una característica de este pueblo.

De vuelta a ULAAN BATAAR era la fiesta de NADAM. Es la fiesta más importante para los mongoles, dura tres días entre el 11 y el 13 de Julio. En toda Mongolia se celebran festejos pero el más importante es el de la capital, acuden nómadas de todo el país a competir en tres modalidades: lucha mongola, tiro al arco y carreras de caballos, el campeonato de lucha mongola es un héroe nacional. En tiro al arco compiten también mujeres y en las carreras de caballos los jinetes son niños a partir de 6 años. Tener el caballo ganador además de reportar un gran premio como un “todo terreno” lo más importante es el orgullo y prestigio que conlleva. GENGIS KHAN hacia estos juegos como entretenimiento de sus tropas.

---

## *Mongolia es budista, tan budista como el Tibet. La religión lo inunda todo*

---

Dejamos el material de alta montaña y con un nuevo guía-traductor-cocinero: TUTXIN y una furgoneta rusa todo terreno conducida por BAGUI iniciamos lo que iba a ser una ruta de 15 días por casi todo el país, montañas y lagos, estepa y el desierto del GOBI.

El lago KOVSGOL esta al norte, frontera con Rusia, de hecho sus aguas alimentan en pocos kilómetros el lago BAIKAL. EL lago KOVSGOL es el lago mas grande de agua dulce del país (hay otros lagos mas grandes de agua salada) con sus 135 kilómetros de largo y 30 en su parte mas ancha. En su orilla occidental se alza una cordillera con montañas de hasta 3.000 metros. Todo el contorno del lago

son bosques de coníferas donde viven gran cantidad de animales salvajes: lobos, osos, rapaces, etc. Aquí discurre una parte de la vida de la etnia nómada de pastores de renos, los TSAATAN. Viven en tipis igual que vivían los indios americanos. Su dieta, su ropa, su vida depende de los renos. Viven en la TUNDRA porque es el mejor hábitat para sus rebaños, pero para visitarlos son muchos días a caballo. Pudimos ver a una familia que estaba acampada cerca del lago un día que aprovechamos para subir al monte ORIDOL de 2.600 metros, un balcón perfecto de este pequeño mar.

Un paseo a caballo en el bosque, navegar por el lago o simplemente recorrer sus orillas disfrutando del silencio, de la luz, del color, es el sitio ideal para perderse.

Mongolia es budista, tan budista como el Tibet. La religión lo inunda todo, pero durante la época comunista sus templos fueron destruidos y los monjes perseguidos, aun así hoy en día muchos se han reconstruido y otros lo están haciendo. El monasterio de AMARBA-YASGALANT esta perdido en plena estepa. El camino para llegar hasta él ya merece la pena. Los colores vivos del monasterio destacan en el inmenso valle verde. Sus edificios recuerdan la arquitectura china. En nuestra ruta pasamos por el lago TEKHTSAGAN con multitud de aves es una zona volcánica, de hecho en una de sus orillas esta el volcán KHORGO con un cráter que es un círculo perfecto, desde arriba se ve todo un mar de lava petrificada que llega hasta el lago y otros cráteres mas pequeños.

El viaje aunque duro por las horas en todo terreno dando botes, también es un disfrute. Pasamos por valles inmensos salpicados de GERS blancas que destacan sobre las hierbas verdes de las infinitas praderas.

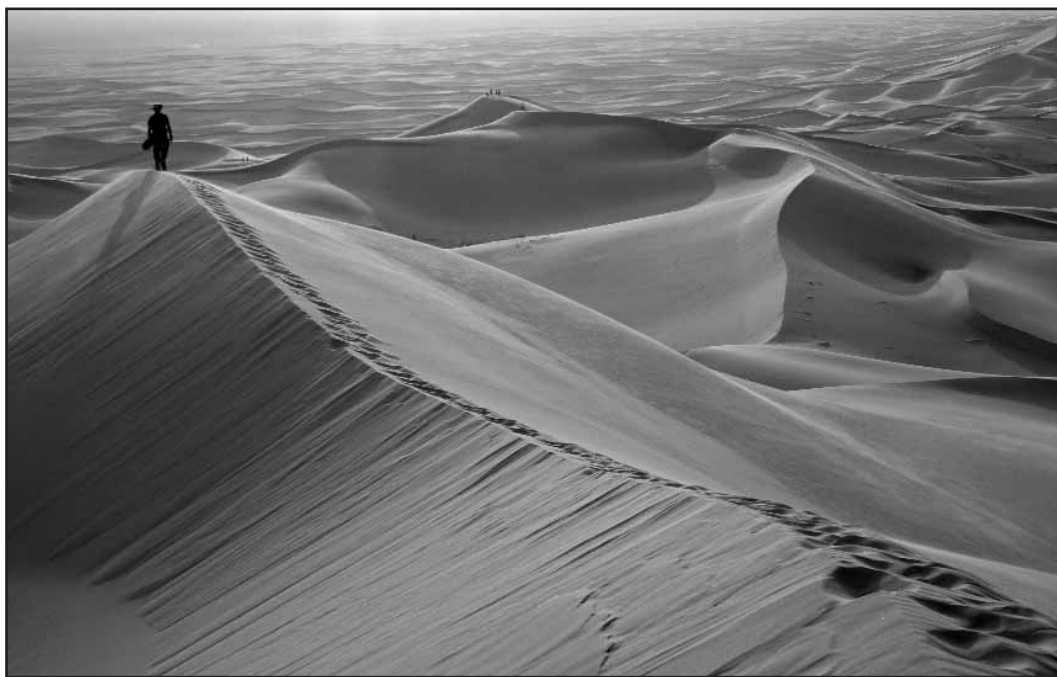
Vimos un árbol enorme de 108 ramas lleno de ofrendas y lazos de oración, desfiladeros y una gran piedra en una pradera como si alguien la hubiera puesto llena de inscripciones alguna muy antiguas. Nos cruzamos con nómadas conduciendo sus rebaños, excusas perfectas para parar y sacar fotos.

Hay muy pocas poblaciones y son pequeñas. KHARKHORIN es una de ellas. Fue el centro del imperio de GENGIS KHAN aunque hoy apenas queda nada. Merece la pena ver el monasterio de ERDENE ZUU rodeado por una muralla de estupas blancas. Fue uno de los mayores monasterios, albergaba hasta 60 templos, hoy hay unos pocos en pie pero recibe cantidad de peregrinos y donativos para su restauración. Había familias enteras rezando con sus mejores vestidos y los monjes haciendo ceremonias en los templos.

Otro día paramos en un grupo de GERS y BAGUI nuestro conductor ayudó a ordeñar a las yeguas y bebimos "AIRAK". Es una bebida alcohólica que preparan los nómadas con leche fermentada de yegua, también la hacen con leche de camella en la zona del GOBI. Dormimos en plena estepa cerca de la cascada de ORKAN, luego nos acordaríamos del baño que nos dimos pues al día siguiente entramos en la zona del desierto.

El oasis de BAYANZAG es un pequeño bosque de árboles SAXUAL. Muy cerca están los acantilados rojos donde se localizaron los esqueletos de dinosaurios que se pueden ver en el museo de ULAAN BAATAR y son únicos en el mundo.

Al día siguiente llegamos a las dunas del GOBI y decidimos madrugar para ver amanecer desde la más alta. Una maravilla como los colores fríos de la arena cambian con el



*Dunas del Gobi.*

---

## *Pasamos la noche en medio de una planicie sin horizontes, con las montañas a lo lejos*

---

sol que crea un paisaje de luces y sombras sobre las dunas que te deja sin habla.

Todo el borde de las dunas está verde pues ha llovido los días anteriores a nuestra llegada y el desierto está lleno de flores, hay un manantial a los pies de las dunas de agua helada. El contraste es increíble y más cuando al mirar hacia China todo es árido y ocre. Volvemos en camello al atardecer al GER-CAMP, fue de esos momentos especiales para recordar siempre.

La última parada de nuestra ruta nos llevó al desfiladero de YOLIN en las últimas estribaciones de la cadena del ALTAI que se interna en el desierto.

La vegetación es alpina y el paisaje cambia, un riachuelo lo atraviesa y en pleno desierto se hiel hasta bien entrado el verano, Pasamos la noche en medio de una planicie sin horizontes, las montañas a lo lejos, todas las estrellas en el cielo, mirando todo por última vez y queriendo guardar el recuerdo de estas inmensidades increíbles.

Volamos de vuelta a ULAAN BAATAR, un día de compras por la capital para acabar el viaje. La lana de CACHEMIRE es lo mejor que se puede comprar ya que las mejores firmas occidentales la demandan y esta siendo una fuente de ingresos para el país y los nómadas.

En el aeropuerto mientras esperábamos a embarcar coincidimos con unos luchadores de SUMO. El campeón del mundo de SUMO es mongol y tanto aquí como en los países orientales se les venera como aquí a los mejores futbolistas y son héroes nacionales. Todo el mundo se fotografió con ellos ya que son muy amables. Una despedida inmejorable de oriente.

La última mirada por la ventanilla del avión para ver la estepa. ■

# En la mitad de la nada... en el centro de todo



< Texto: Txema Moreno - Fotografías: Manolo Muñoz >

Este viaje, en principio, tenía reservados espacios en el cuaderno de bitácora para Namibia, Botswana y Zimbabwe, pero finalmente hubo que cambiarlo y reservar algunos espacios más para otros lugares ya que el recorrido reseñable acabó siendo Pamplona, Madrid, Johannesburgo, Namibia, frontera de Angola, Botswana, Zimbabwe y Zambia... en algunos lugares apenas unas horas, una mirada, y en otros muchos kilómetros, mucha convivencia, no menos avatares y, sobre todo, una gran ocasión de apasionarse para los amantes de los grandes viajes, pese a la dureza de las condiciones, pese a la crudeza que en ocasiones nos muestran las formas de vida de los nativos de aquellos países y gracias a la grandeza de una inmensa, brutal naturaleza, absolutamente virgen en muchas de las ocasiones, y gracias también a la observación directa de algunos de los parajes más impresionantes de nuestro planeta... Casi 5.000 kiló-

metros en camión separan el inicio de la rodadura del final de este viaje.

Por empezar por el principio, que suele ser lo habitual, vamos a empezar por nuestro encuentro en el aeropuerto de Noáin: mal comienzo, primer retraso de casi una hora sobre el horario previsto para embarcar el equipaje. Una simple anécdota. Tras superar el respeto que da embarcar el equipaje desde Noáin-Pamplona hasta Windhoek-Namibia, subimos al avión rumbo a Madrid para enlazar en Barajas con nuestro vuelo a Johannesburgo y, posterior enlace a Windhoek. *Noche a bordo*, rezaba en el plan inicial... ¡Pues no!. La noche la pasamos en Madrid... cosas de la aviación. Un retraso de ocho horas nos obligó a pernoctar también en Johannesburgo. Finalmente todo esto se quedaría en pura anécdota también. Finalmente llegamos al aeropuerto de Windhoek y allí nos esperaba el camión que iba a ser

nuestro todo: nuestro medio de desplazamiento, nuestro almacén de víveres, el depósito de nuestros equipajes, el de nuestras tiendas de campaña, por supuesto el nuestro propio y muchas cosas más que iremos desgranando poco a poco.

La primera muestra de que el periplo había comenzado fue al aterrizar en el aeropuerto de Windhoek cuando -espero que nos perdone nuestro *gran capitán*- tuvimos que volver a mirar los papeles para revisar las funciones y ver a quienes les tocaba comenzar a ejercer de maleteros, vigilantes y demás funciones. Pura anécdota también.

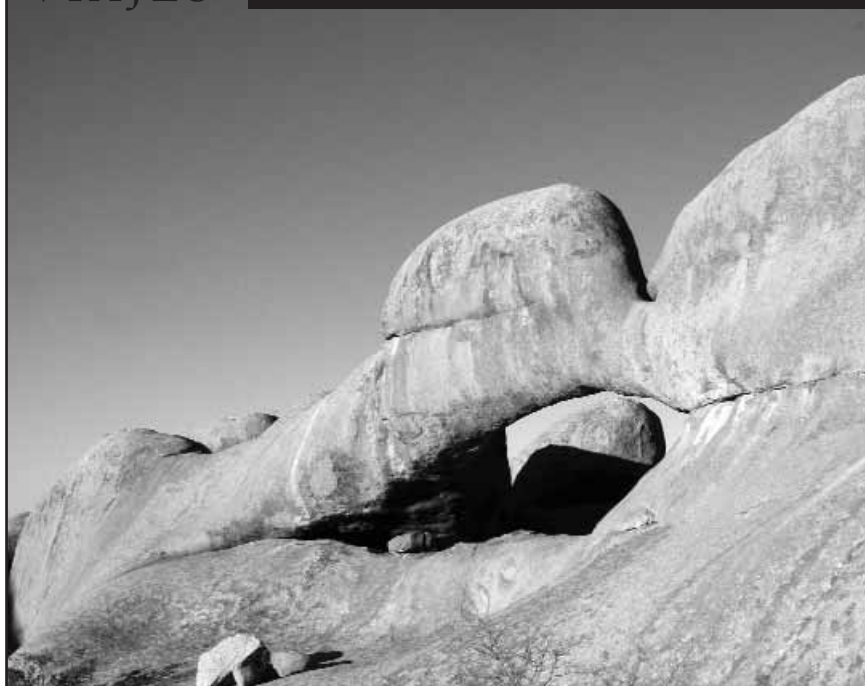
Instalados ya en el camión, a los pocos minutos estábamos inmersos en nuestra andadura por tierras del África austral. A los pocos instantes de haber pisado aquella tierra, la sensación era la de que llevábamos allí, juntos, mucho más tiempo. Acto seguido arrancamos con celeri-

dad rumbo a Windhoek (los nativos lo pronuncian *vinduk*). Primera tarea, hacer acopio de víveres, sobre todo agua, para encarar nuestra primera etapa. Acampamos a las puertas del desierto de Namib, el más antiguo del mundo. Tras un primer encuentro con nuestras tiendas y una vez puestos de acuerdo con ellas, y tras la consabida primera noche de hoguera y charla, después de guardar las zapatillas y los calcetines sudados dentro de la tienda para evitar que los chacales nos robaran por la noche, nos levantamos antes del amanecer, mucho antes.

Nuestra meta era llegar a las dunas del Namib para observar desde allí uno de los amaneceres más espectaculares que brinda la naturaleza. Hicimos medición de nuestra disciplina, nos vestimos rápidamente cual soltero pillado en cama de casada o soltera en cama de casado, nos metimos lo más deprisa que pudimos en el camión y salimos a toda velocidad hacia la duna 45, una de las mas grandes del mundo (la mas grande, *Big Daddy*, esta a poca distancia) y la mas accesible desde el campamento. A los pocos minutos y sin habernos parado a pensarlo estábamos escalando la duna, siendo aún semidenoche, con bastante frío, y pensando cómo hacer para que un paso en la arena no significara otros dos para atrás.

Al final, y después de un rato, llegamos a la cima de la duna...justo a tiempo para ver el amanecer. El horizonte se tiñe de naranja, y el contraste entre el rojo de la arena férrea y el amarillo de la vegetación seca es espectacular... cambia cada segundo. Si se nos cayera un imán a la arena lo recogeríamos lleno de granos de arena férrea, de pequeñas partículas de hierro.

Después de un buen almuerzo nos encaminamos hacia una explanada, un viejo lago ahora convertido en



*Spitzkoppe.*

sal, en medio del desierto, un lugar donde todavía se pueden ver árboles secos que, según cuentan, llevan ahí más de mil años, quizá muchos cientos... no lo sé.

Tras una nueva noche de campamento, al alba, nos dirigimos, atravesando el Gamsberg Pass hasta el pueblo de Swakopmund, un asentamiento al que accedimos después de contemplar las colonias de flamencos de Wavis Bay. El día fue más bien de transición para, al siguiente afrontar una jornada, en principio relajada, pero que resultó un tanto ajetreada, incluso hubo muertos ficticios, de broma, y heridos de verdad, coincidiendo en la misma persona ambas circunstancias. Lo primero fue pura anécdota, un juego, pero lo segundo fue de verdad. Una jornada quizá para olvidar en sus aspectos negativos, pero para recordar, sobre todo para quienes experimentaron las sensaciones del paracaidismo en caída libre desde 3.500 metros de altura sobre las dunas y para quienes no salieron mal parados de nuestro recorrido en quads, hasta el anochecer, por las dunas del desierto.. Balance negativo de la jornada: una rodilla fuertemente, por no decir gravemente, dañada; Balance positivo: todos seguimos adelante pese a ese percance que marcaría buena parte del viaje.

El objetivo de la siguiente jornada era llegar a la puesta de sol en Spitzkoppe, un paraje nuevamente único para los amantes de la naturaleza. Antes de llegar, antes de separarnos de la Costa de los Esqueletos para adentrarnos poco a poco en el interior, hicimos un alto para visitar la colonia de leones marinos más grande de África ubicada en un lugar llamado Cape Cross, zona plagada no sólo de leones marinos, sino también de unos insaciables chacales que se pasean impunemente entre ellos para devorar, si pueden y hay ocasión, a las crías más pequeñas, siempre resguardadas por sus mayores en una especie de guardería de los bebés de león marino.

Al salir de allí, desde nuestro camión, comenzamos a observar, desde kilómetros antes, sobresaliendo entre la inmensa llanura, la rojiza montaña granítica de Spitzkoppe. Llegamos, como no podía ser de otra manera, con el tiempo justo para realizar una pequeña caminata y llegar a un lugar dentro de la montaña desde donde pudimos contemplar una puesta de sol... no se muy bien como describirla, quizá la palabra sea bestial. Naturaleza pura: sol, tierra, colores inimaginables, silencio sepulcral. Todo un es-

pectáculo natural. Los contrastes entre el rojo de las rocas y el azul intenso antes de la caída del sol quedan grabados en nuestras retinas para siempre. De regreso al campamento, oscurecido ya, los sonidos y presencia de animales por doquier se hicieron presentes. Ese día tocaba acampada libre, una noche que queda para quienes la disfrutamos: fuego, luna, algún que otro cántico, historias... todo eso y más.

Si el anochecer en Spitzkoppe es espectacular, qué no decir del amanecer entre esas rocas rojizas... un lujo para los sentidos y una foto que cambia a cada segundo que pasa según va subiendo el sol. Sombras, luces, contrastes de color... naturaleza desatada.

que vimos a los primeros dos elefantes. Los fotografiamos como si fueran los últimos ejemplares del mundo sin saber que esta aventura no había hecho nada más que comenzar.

Al día siguiente nuestro objetivo estaba puesto en llegar, tras atravesar la inhóspita, árida y sobre todo polvorienta región de Damaraland hasta Fort Sesfontain, un antiguo fuerte militar alemán convertido hoy en día en un *lodge*, un lugar acomodado donde dormir. Tras kilómetros y kilómetros masticando el polvo de las pistas, llegar allí fue como llegar a un oasis, realmente lo es, un oasis donde ducharnos, refrescarnos, lavar la ropa e incluso jugar al mus y cenar sentados ante una mesa.

que muestran dependen de los padres vivos que tienen, de su edad, de su condición... las joyas del estatus social. Si, hay castas.

En Epupa, tras disfrutar de un atardecer y de una luz en sus cataratas inimaginable de encontrar en otro lugar, y tras algún percance (una palmera se derrumbó sobre una de nuestras tiendas entre cuyos inquilinos se encontraba nuestra lesionada de rodilla particular), nos decidimos a descansar para por la mañana ir a visitar, tras una larga caminata, un poblado himba. Una vez allí, a cambio de algunos productos escasos en la zona, el jefe de la tribu accedería a nuestra petición de visita. El poblado estaba cercado y en su interior se levantaban los lugares sa-



*Delta del Okavango.*

Así iniciamos la jornada número ocho, otro inolvidable día de polvorientos caminos en camión hasta llegar a Twifelfontain, donde se encuentra el mayor legado bosquimano de Namibia, y, a la vista de donde nos decidimos a acampar, el mayor *secarral* (así lo denominaba nuestro excelente guía y mejor persona, el catalán Albert) de África. Una vez que conseguimos convencer a las moscas de que aquella comida era sólo para nosotros, y que nosotros no éramos comida para ellas, salimos hacia nuestra primera charca a la espera de ver animales. En esta época del año, invierno en Namibia, es decir época seca, los animales buscan agua en las escasas charcas que quedan. La cuestión es

África nunca deja de sorprender. De Sesfontain tomamos de nuevo nuestro inseparable camión para dirigirnos más hacia el norte, hacia la frontera con Angola. El objetivo no era otro que llegar al territorio de los himba. La llegada fue espectacular. Después de kilómetros de pista y polvo (una vez más) llegamos a un oasis inimaginable. En él se encuentran las cataratas Epupa. Antes de adentrarnos allí hicimos acopio de víveres en la ciudad. Todo un mundo de cruce culturas: los himba, los hereros, pero sobre todo los himba, una de la tribus más conocidas de Namibia. Se pintan la piel con una mezcla de ocre y grasa animal que les da un aspecto rojizo. Todo tiene su significado: La coletas y tocados

grados de agradecimiento junto a varias cabañas, en torno a las cuales se desarrollaba la vida de las mujeres y los niños himba. Una vez cubiertas todas las cortesías, nos dejaron fotografiarlos y convivir durante algún tiempo con ellos. Los niños se convirtieron en los protagonistas de la visita, especialmente alegres, cariñosos y demostrando curiosidad por todas las cosas que llevábamos encima.

De regreso, de nuevo en las cataratas Epupa, tuvimos un encuentro inolvidable con sus habitantes y un intercambio de habilidades entre su chamán y el nuestro particular, sobre todo del nuestro ya que el suyo únicamente se sorprendía de las habilida-



Mujeres himba.

des del nuestro y sólo salía de su asombro bebiéndose nuestras frescas cervezas. Otra anécdota más. No hace falta decir que, de nuevo, la naturaleza se expresaba de forma brutal: luz, agua, tierra... y todo en estado puro.

Nuestro siguiente objetivo era llegar al parque nacional de Etosha, sin duda uno de los más espectaculares del mundo. De entrada, pudimos dormir en bungalow –todo un lujo– y celebrar el cumpleaños de uno de nuestros compañeros. Después, ya de noche... increíble, varias familias de elefantes acudieron a beber agua a una charca cercana: ¡Impresionante!

Si hasta ahora nos íbamos sorprendiendo con lo veíamos en nuestros desplazamientos con el camión a través de las polvorientas pistas, lo que nos esperaba dejaría pequeño todo lo que habíamos visto antes. Etosha lo definen como un santuario de naturaleza por excelencia: leones, elefantes, rinocerontes, cebras, jirafas... una locura para la vista. La siguiente etapa nos llevó, sin separarnos nunca de nuestro amigo camión, hasta el parque de Wateberg, y de allí pusimos rumbo hacia el río Kavango y sus pobladores, los kavango, para llegar finalmente, en la jornada siguiente, a Botswana. El objetivo: alcanzar el delta del Okavango, lugar mítico para cualquier expedición y para cualquier documental o reportaje que se precie.

Una vez allí nos adentramos en el delta utilizando unas lanchas rápidas. El amanecer era frío, pero pronto se nos olvidó la temperatura al llegar a su interior. Nos esperaban los mocoreros con sus embarcaciones, una especie de canoas llamadas mocoros, para adentrarnos aún más en su interior. Ahora, sí, de verdad, conseguimos montar un campamento en mitad de la nada... o en centro del todo, depende como lo queramos

ver.. Desde allí la civilización no se sabe muy bien donde está. Celebramos nuestra estancia con un guiso de pollo en salsa y cánticos alrededor de una hermosa hoguera hecha por nuestros mocoreros.. Noche fría y, como siempre, corta. Al amanecer recorrimos a pie la isla en la que habíamos acampado dentro del delta, un lugar que está catalogado como un paraíso para los amantes de la ornitología.

Para salir del delta tuvimos que recurrir a unas avionetas. Las comunicaciones, desde el centro del delta, son complicadas, pero la visión de ese idílico paraje desde la avioneta no tiene parangón.. Y así, tras acabar de cruzar el parque nacional de Chobe, descansamos para, una vez olvidado ya nuestro entrañable camión –que no pudo entrar en el delta– tomar unos 4x4 para hacer un safari por un parque impresionante, plagado de elefantes, hipopótamos, aves de todos tipo... incluso tuvimos el lujo de ver la cacería de una leona. De nuevo, naturaleza en estado puro y una luz imposible de describir.

Nuestro periplo llegaba a su final, que no se encontraba en otro sitio que en las Cataratas Victoria, las de mayor altura del mundo. Conforme te acercas a ellas se empieza a observar una enorme, gigante nube, producto de la condensación que produce el agua en su caída. Nunca había visto *llover* tan-

to sin una sola nube en el cielo. Las cataratas son un espectáculo para la vista y una experiencia para el oído ya que el ruido que produce el agua en su caída es impresionante. De nuevo un gran espectáculo, naturaleza bruta, virgen... naturaleza bestial. Además conseguimos ver este espacio desde sus dos vertientes, desde Zimbabwe y desde Zambia. La experiencia del rafting por el río Zambeze me la reservo para mi y otros dos componentes del grupo... ¡Impresionante!

Bueno, y como todo tiene un fin, esto también... Y qué mejor que hacerlo con una maravillosa cena realizando un pequeño crucero por el río Zambeze y disfrutar de uno de los anocheceres más espectaculares del mundo. Como regalo, nos despidieron unos hipopótamos y un elefante que decidió cruzar el río a nado ante nuestra atónita mirada. Todo un lujo.

Todas estas sensaciones aquí descritas sólo son posibles gracias a un grupo casi tan impresionante como lo que ofrece África y sus gentes, y la experiencia de una convivencia que es el otro cincuenta por ciento del viaje, el que, lógicamente, queda para cada uno de sus componentes pero sin la cual no hubiera sido lo que fue. África, un paraíso, de nuevo hay que decirlo, en el uno se siente en mitad de la nada siendo consciente de que se encuentra en el centro del todo. Un regalo de la naturaleza. ■

# IV DUATLON CROS TROFEO ABAJITABIDEA

< Texto: **Mikel Iraizoz** - Fotografía: **Nadia Furlán**>



Por cuarto año consecutivo el Club Deportivo Navarra junto con el CC Iturrotz Taldea organizaron el pasado 30 de Septiembre la prueba colofón a la temporada de Duatlón y Triatlón en Navarra, añadiendo a las categorías clásicas (popular, federados y equipos), las categorías inferiores por las que se rigen los Juegos Deportivos de Navarra (prebenjamin, benjamin, alevín, infantil y cadete), llegándose a una participación de 99 adultos y 61 englobados en Juegos Deportivos, compitiendo además por el Campeonato Navarro de Duatlón Cros, del que resultaron vencedores Mitxel Aguinaga, Asier López e Iñaki Marsal en categoría masculina y Erkuden Almagro, Eva Busto y Ana Nantes en féminas.

Año tras año se va consolidando esta prueba en la que prima el carácter popular de sus participantes, casi el 50% de los inscritos, y que gracias al apoyo que recibimos tanto del Ayuntamiento de la Cendea de Olza como del Concejo de Ororbia, además de otras colaboraciones, va alcanzando un alto nivel organizativo y deportivo.

En la presente edición los vencedores del Trofeo Abajitabidea fueron el categoría masculina:

MITXEL AGUINAGA IGOA	(1:06:36)
JUAN CARLOS NIEVA	(1:06:37)
JON ERGUIN DORRONSORO	(1:07:05)

Y en categoría femenina:

AMAIA LUKIN DOMINGUEZ	(1:25:20)
ERKUDEN ALMAGRO	(1:27:41)
EVA BUSTO VILLOSLADA	(1:31:49)

Destacar que entre los premiados estaban los socios del Club Dionisio Nicuesa y Montse Ochoa.

Tras la conclusión de la prueba, y aprovechando las instalaciones de que disponen en el Polideportivo hubo servicio de masajes previo a la entrega de premios y trofeos, concluyendo la jornada con el consabido aperitivo para reponer fuerzas.

# PROGRAMA EGITARRAUA 2008

## Montaña - Zeharkaldiak

Urtarrilak 27 Enero	Raquetas
Otsailak 24 Febrero	Raquetas
Martxoak 30 Marzo	Lizarraga - Urbasa
Apirilak 27 Abril	La Tejería - Leire
Maiatzak 25 Mayo	Anguiano - San Queiles
Ekainak 29 Junio	Canal Roya - Ibones Anayet - Culivillas
Irailak 28 Septiembre	XVII Marcha de Montañeros Veteranos
Urriak 26 Octubre	VI Marcha "Día de los Clubs"
Azaroak 30 Noviembre	Puerto Gorostieta - Puerto Belate
Abenduak 21 Diciembre	Mendigoizaleen Egun Aundi

## Esquí de Montaña - Mendiko Eskia

Urtarrilak 13 Enero	Astún - Pic des Moines - Gabas (bus)
Urtarrilak 27 Enero	Rioseta - Loma Verde - Candanchú (coches)
Otsailak 10 Febrero	Linza - Budogía - Belagoa (bus)
Otsailak 24 Febrero	Artouste - Gourette (bus)
Martxoak 1-2 Marzo	Alta Ruta de Belagoa
Apirilak 6 Abril	Formigal - Anayet - Canfranc (bus)
Apirilak 20 Abril	Panticosa - Pico Fenias (bus)
Maiatzak 1-2-3-4 Mayo	Alta Ruta del Posets (coches)
Maiatzak 24-25 Mayo	Néouvielle - La Glère (coches)

## Orientación - Orientazioa

### Abril / Apirila

Día 20 Urbasa. Juegos Deportivos.

### Mayo / Maiatza

Día 10 Lerate/Pantano de Alloz. Juegos Deportivos.

Días 24 y 25 Urbasa. Liga Norte.

### Junio / Ekaina

Días 14 y 15 VI Raid de Navarra.

### Noviembre / Azaroa

Días 19, 20 y 21 Curso de Orientación y manejo de GPS.

## Duatlón Cros - Duatloi Kros

Septiembre / Iraila

Día 28 Ororbia.V Trofeo Abajitabidea.

## Exposiciones - Erakusketak

**Enero / Urtarrila** Zuria. Javier Gámez.

**Febrero / Otsaila** Alta Ruta de Belagoa. Javier Campos.

**Marzo / Martxoa** Nueva Zelanda. Merche Orofino.

**Abril-Mayo / Apirila-Maiatza** Mongolia. Javier Campos.

**Octubre / Urria** Indochina. Iñaki Marsal.

**Noviembre / Azaroa** La India. Manolo Muñoz.

**Diciembre / Abendua** Odeiak. Dioni Nicuesa.

## Mercadillo - Azoka

### Noviembre / Azaroa

Del 10 al 21 Material de montaña. Exposición y Compra-Venta.

## Proyecciones - Proiekzioak

### Enero / Urtarrila

Día 11 Namibia-Botswana-Zimbabwe. Manolo Muñoz.

Día 25 Esquí de Montaña en Bulgaria. Fidel Mendia.

### Febrero / Otsaila

Día 8 Esquí de Montaña en el Círculo Polar Ártico. Patxi Torres.

Día 22 Nueva Zelanda. Merche Orofino.

### Marzo / Martxoa

Día 7 Esquí de Montaña en Turquía. Sergio Torre.

### Abril / Apirila

Día 4 Pinceladas Dolomíticas. Javier Garreta.

Día 18 Mongolia, la Gran Estepa. Dioni Nicuesa.

### Noviembre / Azaroa

Día 14 Indochina. Iñaki Marsal.

### Diciembre / Abendua

Día 12 Mongolia. Javier Campos.



## El mundo perdido del Kalahari

Autor: Laurens Van der Post  
 Edita: Península  
 PVP: 20 €

El Kalahari es el sexto desierto del mundo, unos quinientos mil kilómetros cuadrados que para todos, o casi todos nosotros son sinónimo de desolación y vacío. Sin embargo, para los bosquimanos, es su hogar y su mundo, y en él viven. Laurens Van der Post, fué un hombre polifacético que en los años cincuenta se dedicó a explorar el kalahari, a compartir la vida de los Bosquimanos y a enseñar al mundo la cultura de los indígenas. Este es el libro de uno de sus viajes en el que no sólo muestra interés por lo antropológico sino que se centra en su gran preocupación, el futuro de la forma de vida de los Bosquimanos.



## El peor viaje del mundo

Autor: La expedición de Scott al Polo Sur  
 Edita: Ediciones "B"  
 PVP: 5 €

La conocida, y trágica, odisea del Capitán Scott, contada por uno de los miembros de su expedición. Apsley Cherry-Garrard, nos cuenta, a través de sus propias experiencias y, de las anotaciones de Scott, aquellos tres años de sufrimiento, frustración y muerte.

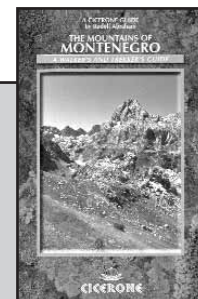


## Suajili para el viajero

Edita: Geo Planeta  
 PVP: 7,90 €

Este manejable manual de conversación pertenece a la serie de GeoPlaneta "guías para conversar", en la que encontramos títulos tan interesantes como el Hindi, Urdu o Ruso... además de los manuales al uso como francés, inglés, etc. Contiene el vocabulario y las frases que ayudarán al viajero a resolver las situaciones frecuentemente complicadas en un viaje: transportes, alojamiento, comidas y, desde luego, a poder acercarse un poco mas a la gente del lugar.

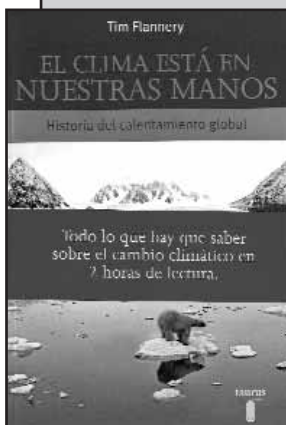
Esta página se realiza con la colaboración de:



## The Mountains of Montenegro A walker's and trekker's guide

Autor: Rudolf Abraham  
 Edita: Cicerone Press  
 PVP: 21,40 €

Solamente publicada en inglés es una buena guía para unas montañas que, como las montenegrinas, son generalmente poco conocidas. Montenegro, inmerso en un rápido crecimiento económico, posee también una serie de picos interesantes de hasta dos mil quinientos metros, grandes cadenas montañosas y unos senderos bien mantenidos. La guía incluye rutas por el interior del País, desde las más fáciles a las más duras. Además, una gran cantidad de croquis y mapas completan toda la información.



## El clima está en nuestras manos Historia del calentamiento global

Autor: Tim Flannery  
 Edita: Taurus  
 PVP: 15,50 €

Un tema que a todos importa e interesa. Tim Flannery consiguió sensibilizar a muchos sectores de opinión con su anterior libro "La amenaza de cambio climático", ahora, con éste segundo, acerca la realidad del problema a un público mucho mas amplio. El autor repasa huracanes, sequías, ciclones, las energías eólica y nuclear y, desde luego, deja clara la idea de que nosotros influimos en el clima de forma decisiva. Nosotros, y nuestra forma de vida, lo provocamos.

ENTRENATE EN NUESTRAS INSTALACIONES Y DISFRUTA DE LA MONTAÑA

**ORORBIA**  
948 322 310



ESCALADA EN ETXAURI, ORIENTACION DEPORTIVA EN OLZA

**ZUBIRI**  
948 304 007



RUTA JACOBEA, CARRERA DE MONTAÑA..

**BERA**  
948 630 215



SENDERISMO, MARATHON MONTAÑA..



www.urdis1.com - 948 073 910



# EREGUI

Todo tipo de accesorios  
para furgonetas  
y autocaravanas.

Toldos, portabicicletas,  
claraboyas...



EREGUI · Poligono de Villava · Ctra. a Irún Km. 3 (Villava) · Tel: 948 120 388 · e-mail: rafae@can.es



# ligloo®

10% de descuento  
para socios del  
Club Deportivo Navarra

Carretera Artica (Grupo San Cristóbal) ANSOAIN 31013 Telf.: 948 233 001



# ORTZADAR

ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA  
C/Gorriti, 6, Pamplona  
Tfno.: 948 150 529

Presentando este anuncio en Ortzadar, solicita gratis una barra energética y uno de los 100 ejemplares del dossier sobre "Salud y alimentación del montañero" elaborado por nuestro colaborador y nutricionista Inigo Irazoki

20 % dto. en la consulta de asesoramiento nutricional con la presentación de este vale



**No vivas de recuerdos, viaja para verlos**

Viajes: Viajes a medida • Viajes en grupo • Alojamientos, Vuelos, Alq. coches • **Aventura** • **Actividades:** Vela • Navegación por canales • Submarinismo • Actividades en Naturaleza • **Nieve:** Ofertas de nieve • Ski en todo el mundo

**itsas lur** viajes  
bidaiak

Sangüesa, 25 • 31005 PAMPLONA (Navarra)  
Zangoza, 25 • 31005 IRUÑA (Nafarroa)

Tel.: 948 15 03 61 • Fax: 948 15 02 75  
www.itsaslur.com • E-mail: info@itsaslur.com

VIAJES  
**Plazaola**

GRUPO  
**STAR**  
NAVARRA

San Fermín, 10 - 31004 Pamplona - Tel. 948 246 700 - Fax 948 248 950  
plazaola@viajesplazaola.com - www.viajesplazaola.com - www.viajesplazaola.grupostar.com

**PORQUE SOMOS DEPORTISTAS... Conocemos sus necesidades a fondo**

**En todas las épocas y con el máximo confort**

ropa, calzado, mochilas, excursionismo, escalada, espeleología, camping, trekking, orientación.

CASTILLO DE MAYA, 45  
TFNO.: 948 24 79 86  
Fax.: 948 23 90 13 • IRUÑA

**C A R A V A N A S**  
**ITSAS MENDI**  
Caravanas. Autocaravanas. Accesorios

Transformación de furgonetas

Marcas nacionales e internacionales

Hymer, Knaus, Benimar, Rimor Eifelland y Roller

**Ctra. Nacional (Junto a la variante ■ ANDOAIN (Gipuzkoa). Tel 943-59 32 90**

# Esquí de fondo Ipar eskia



2008 XXIV CAMPAÑA ESCOLAR  
ESKOLA KAMPAINA



AYUNTAMIENTO DE LA  
VILLA DE OCHAGAVIA  
OTSAGABIKO UDALA



Gobierno  
de Navarra



AYUNTAMIENTO DE LA  
VILLA DE ISABA  
IZABAKO UDALA