

# GORE MENDIAK

ANUARIO 2008

- Foz de Lumbier
- Modas y modos en el alpinismo navarro de antes de la guerra
- Salud. Hidratación y soluciones naturales
- Islandia txirrindulaz
- Viajes por Italia y la India

# 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  
momezikloak



materialaren alokera:  
neoprenoak  
raketak  
kranpoiak  
pioletak eta abar

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

# 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



Ayda: Carlos III, 13-15 PAMPLONA  
948 206 246 - carlos3@marfilviajes.com  
Paulino Caballero, 40 PAMPLONA  
948 290 350 - pcaballero@marfilviajes.com  
Plaza de los Fueros, 13 BARAÑAIN  
948 286 268 - baranain@marfilviajes.com  
Centro Comercial LA MOREA, CORDOVILLA  
948 290 220 - hiper@marfilviajes.com  
Calle Gardachales, 3 TUDELA  
948 848 416 - tudela@marfilviajes.com



## HG Montaña

**10%** Descuento para socios del Club Deportivo Navarra



### HG Maribel\*\*\*\*

Sierra Nevada  
958 481 019  
[hgmaribel@grupohg.com](mailto:hgmaribel@grupohg.com)

### HG Cerler\*\*\*

Valle de Benasque  
974 552 956  
[hgcerler@grupohg.com](mailto:hgcerler@grupohg.com)

### HG Ribaeta\*\*

Valle de Aran  
973 642 036  
[hgribaeta@grupohg.com](mailto:hgribaeta@grupohg.com)

### HG La Molina\*\*\*\*

La Cerdanya  
Próxima incorporación  
902 205 902

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

# GORE MENDIAK

REVISTA DE MONTAÑA Y VIAJES

Nº 146 / ANUARIO 2008  
DEL CLUB DEPORTIVO NAVARRA



**Equipo de Redacción:**

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

**Colaboradores:**

Daniel Vidaurreta, Anama, José Luis Larraza "Pepelu", Javier Campos, Montse Ochoa, Bernardo Nanclares, Javier López Letón, Eric Collon, Antxon Iturriza, Rocío Ibáñez Espinal, Iñaki Azkona Huércanos, Javier García Nicolás, Iñigo Irazoki, Haritz Beloki Astiz, Hektor Escudero Jiménez, Mikel Iriarte Olló, Iosu Juanena Petrirena, Eneko Mitxeo Ezkurra, Alberto Ortigosa, Txema Moreno, Librería Muga.

**Foto portada:** Javier Campos.

**Itzulpenak:** Mila Saralegi

**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

**Imprime:** Gráficas San Fermín

D.L. NA-8/1959

**EDITORIAL - EDITORIALA**

Saludo/Agurra ..... 4

**MONTE - MENDIA**

San Cristóbal. La montaña recordada ..... 5  
Recorrido por la Foz y Arcos de Lumbier y Ermita de la Trinidad ..... 6

**ESQUÍ DE MONTAÑA - MENDIKO ESKIA**

Temporada de esquí 2008 ..... 8  
XXXVII Alta Ruta de Belagoa ..... 12

**ACTIVIDAD CULTURAL - KULTURGINTZA**

Proyecciones, exposiciones, mercadillo ..... 14

**HOMENAJE - OMENALDIA**

Iñaki Ochoa de Olza ..... 15

**ORIENTACIÓN - ORIENTAZIOA**

El rumbo del 2008 ..... 16  
Otra vez en Aralar ..... 16  
Sexta edición del Maratón-O de Aralar ..... 17

**COLABORACIONES - KOLABORAZIOAK**

Modas y modos en el alpinismo navarro de antes de la guerra ..... 18  
Expedición en busca del sexo perdido: ¿dónde está el deseo? El deseo y no sólo de cumbres ..... 20

**MONTE - MENDIA**

Écrins ..... 22

**COLABORACIONES - KOLABORAZIOAK**

Wildspitze, Tiroleko gaina ..... 25

**SALUD - OSASUNA**

Hidratación y montaña ..... 28  
Soluciones Naturales para dolencias leves en las actividades de montaña ..... 30

**COLABORACIONES - KOLABORAZIOAK**

Islandia txirrindulaz ..... 32

**VIAJES - BIDAIAK**

Trekking en Ladakh, en el corazón de la India Budista Tibetana ..... 37  
Una settimana grandioso "Sanferminero Dolomiti" ..... 40  
India, una sensación ..... 44

**V DUATLÓN CROS TROFEO ABAJITA BIDEA**

Prueba celebrada en Ororbia ..... 48

**LIBROS - LIBURUAK**

Ficha de publicaciones relacionadas con la montaña ... 49

**No vivas de recuerdos, viaja para verlos | Oroigarriak ahaztu, bisita itzazu**

**itsaslur viajes bidaiak** Sangüesa, 25 • 31005 PAMPLONA (Navarra) | Tel.: 948 15 03 61 • Fax: 948 15 02 75  
Zangoza, 25 • 31005 IRUÑEA (Nafarroa) | www.itsaslur.com • E-mail: info@itsaslur.com

## Saludo

Es posible que para cuando vea la luz este anuario correspondiente a las actividades de nuestro club a lo largo de 2008, todavía no se hayan finalizado las obras de rehabilitación del edificio social, que vienen arrastrando un retraso de ejecución importante y que ha acarreado la ralentización de las actividades del club, en especial las que inciden en el local (exposiciones y proyecciones), pero quizás el aspecto que más negativamente nos ha influido lo ha sido en el apartado económico, con la finalización del arrendamiento del bar desde el pasado mes de mayo, por imposibilidad de su explotación, a excepción de los Sanfermines.

Tras las últimas experiencias con el arrendamiento del bar, casi todas ellas con pésimos resultados económicos, no vemos una salida de futuro al mismo, teniendo en cuenta la crisis que rodea al sector de la hostelería, en especial al entorno de Jarauta y por ello se están barajando distintas opciones (alquiler para Sanfermines, transformación del bar en sociedad gastronómica), pero lo que es imprescindible es que potenciemos su reapertura siendo como es la única vía de financiación del Club, al margen de las cuotas sociales.

Como acontecimientos más reseñables quiero recordar que prácticamente la totalidad de actividades programadas fuera del ámbito del local social se han realizado con notable éxito de participación: Alta Ruta, Marcha de Veteranos, Maratón-Orientación, Duatlón Cros y de cuya actividad damos completa información en el anuario. Siempre hay que recordar que además de lograr que estas actividades sean en lo deportivo exitosas, es una máxima de la actual Junta Directiva que las mismas no tengan coste económico añadido para nuestro Club.

Sin duda que la desaparición de Iñaki Ochoa de Olza en el Annapurna ha supuesto el hecho más luctuoso para toda la familia montañera, en especial en nuestro Club, donde colaboró asiduamente tanto en esta revista como en proyecciones, etc. y hemos querido sumarnos a su recuerdo y homenaje publicando uno de los artículos que escribió en un número anterior de Gure Mendiak.

En la línea de otros años, el calendario de actividades para el 2009 va a conjugar las salidas de esquí de montaña, travesías de montaña, carreras de orientación y duatlón cros con las actividades sociales que tan bien complementan la vida del club (proyecciones, exposiciones, mercadillo y cursos de orientación).

Un saludo y nos vemos en el Club.

## Agurra

Hemen dugu 2008ko jarduerak jasotzen dituen urtekaria. Hau argitaratzen denean, baliteke oraindik gure egoitza zahar-berritzeko lanak bukatu gabeak izatea, izugarri luzatzen ari baitira. Horrek elkartearen jarduerak moteltzea ekarri du, bereziki egoitzan egiten diren erakusketak eta proiektzioak. Baina eragin okerrena diru kontuetan izan dute lanek, tabernaren alokairua eten egin baitzen joan den maiatzean, itxita eduki behar izan delako, Sanferminetan izan ezik.

Bestela ere, taberna alokatzeko azkeneko saiakerak ez dute atarramendu onik ekarri diru aldetik, eta ez diogu irtenbide egokirik ikusten, hostalaritzaren krisia kontuan hartuta. Bereziki txarra da egoera Jarauta inguruan. Horregatik, beste aukera batzuk aztertzen ari gara: Sanferminetan alokatzea, taberna elkarte gastronomiko bihurtzea... Baina derrigor bultzatu behar dugu taberna irekitzea, Elkartearen diru sarrera bakarra baita, bazkideen kuotez gainera.

Azpirarratu nahi dut egoitzatik kanpo egitekoak ziren jarduera guztiak egin direla eta partehartzea handia izan dela: Belaguako Goimendi Ibilaldia, Beteranoen Martxa, Orientazio-maratoia, Duatloi-krosa. Horiei guztiei buruzko berri zehatza ematen dugu urtekarian. Ez da ahaztu behar Elkartea zuzentzen duen talde honen helburua kirol jarduera arrakastatsuak egitea dela, baina Elkarteari diru gasturik sortu gabe.

Dudarik gabe Iñaki Ochoa de Olza mendizale handiaren heriotza izan da aurtengo gertaerarik lazarriena mendizaleontzat. Gure elkartean bereziki dugu gogoan, maiz parte hartu baitzuen aldizkarian, emanaldietan e.a.-etan. Hori dela eta, omendu egin nahi dugu Gure Mendiak aldizkariaren aurreko ale batean hark idatzitako artikulua berriz argitaratuz.

Aurreko urteetan bezala, 2009 urteko jardueren egutegian bilduko ditugu batetik mendiko eskiko ibilaldiak, mendiko zeharkaldiak, orientazio lasterketak, duatloi krosa eta, bestetik, elkartean egiten diren gainerako jarduerak: proiektzioak, erakusketak, azoka eta orientazio ikastaroak.

Jaso ezazue gure agurra eta Elkartean ikusiko dugu elkar.



## SAN CRISTÓBAL

# La montaña recordada

< Texto: Daniel Vidaurreta >

Hablamos de la montaña por excelencia de Pamplona, la que caracteriza el paisaje inmediato que conocemos los pamploneses desde que tenemos uso de razón. Tienen los franceses una expresión que rima en su lengua (jours y amours) diciendo que siempre se vuelve a los antiguos amores.

Cuando subí a San Cristóbal por primera vez tendría unos doce años, y fue una revelación. Hasta entonces había visto mi ciudad a nivel de sus calles, pero desde allí arriba se la podía contemplar a vista de pájaro. Era una ciudad mucho más pequeña que cuando la vi hace unos pocos días desde el Fuerte, subiendo como entonces por el camino que sale de Artica. (Que uno sepa, este pueblo no tiene hijos notables pero hubo un tal Sarasa, alias "Txolin", "vascongado cerrado" según cuenta José María Iribarren en su libro sobre Espoz y Mina, que controlaba las aduanas que montó el caudillo navarro para recaudar dinero con el que financiar a la División de Navarra en su lucha contra el francés).

Hacía tantos años sin subir por allí que en un determinado momento me equivoqué. Cuando el camino desemboca por primera vez a la carretera, hay al otro lado un senderito estrecho pero bien marcado que invita a seguirlo: Error; lo que parece ser la subida, después empieza a desdibujarse hasta que el incauto que se mete por allí se desengaña. El verdadero camino está un poco más adelante avanzando por la carretera, el que abrieron a finales del siglo XIX los obreros que con el buen tiempo subían a diario para trabajar en las obras del Fuerte de Alfonso XII. Aquella heroica gente se juntaba en cuadrilla a las cuatro de la mañana en la calle del Carmen y salía por el Portal de Francia (no sin tomarse una copa de pasharra en una tasca). Y no podían descuidarse porque si llegaban a destiempo a la lista lo pagaban caro: "El trabajar en el alto/ es una puñetería/ sin saber cómo ni cuándo/ te quitan cuartos de día/", decía una jota.



Las paredes que bordean la entrada del Fuerte están emborronadas de pintadas, algunas recordando la dramática fuga de los presos republicanos durante la Guerra Civil. Este recinto guardará para siempre en sus larguísimas galerías semisubterráneas que horadan la cumbre de la montaña, el eco de los sufrimientos que padecieron aquellos desgraciados. Pero olvidando estos pensamientos alargo la vista en derredor deseoso de gozar del panorama, que es amplísimo. Al sur se ve Pamplona y sus núcleos anexos:

Barrios y más barrios, bloques de viviendas aparecidas en estos últimos años, polígonos industriales, vías de comunicación entre las que destaca una gran culebra que corresponde a autovía que se dirige hacia la parte de Oskia... Cuando cesa la expansión urbana surgen amplias extensiones desocupadas, donde se podría extender una ciudad millonaria en habitantes (que no la conocamos), con el lejano, sordo e ininterrumpido rumor de la circulación rodada. Y uno, como jubilado, percibe con cierta malévola satisfacción el afán de aquella diminuta gente que por allí abajo se estará afanando en un día de labor.



Por el otro lado todo cambia. El paisaje destila tranquilidad, y apenas ha cambiado con el paso del tiempo. Se ven los pequeños pueblos de casas blancas que ya existen desde hace siglos, recostados en las suaves pendientes del paisaje, con los campos labrados. En vez del rumor de los coches, llega el silencio sólo interrumpido por las campanadas de las once de la mañana a pequeños intervalos, según el pueblo de donde proceden. ■

# Recorrido por la Foz y Arcos de Lumbier y Ermita de la Trinidad

< Texto: Anarna - Fotografías: Manolo Muñoz >

Aprovechando la espectacularidad de los roquedos cercanos a la población de Lumbier, vamos a describir una original excursión, parte de cuyo recorrido fue escenario de la Marcha de Montañeros Veteranos de Navarra del año 2008.

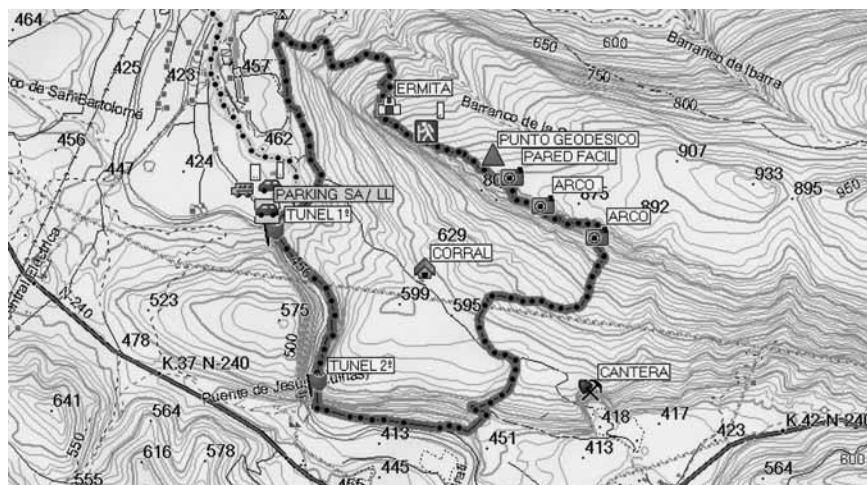
Comienza este itinerario en el aparcamiento habilitado a la entrada de la Foz, desde donde se toma la pista que discurre hasta Liédena (antigua vía férrea del Iratí).

A los 4' atravesamos el primer túnel y proseguimos por la Foz admirando este salvaje y majestuoso cañón y el vuelo de las aves que por él merodean (buitres, alimoches, chovas, etc.). Cuando llevamos andando 16' rebasamos el segundo túnel y continuamos por la cómoda pista hasta que, transcurridos 27' desde el inicio, se toma un camino a la izquierda con las marcas verde y blanco de sendero local (SL). Estas marcas, que nos acompañan desde el aparcamiento, no las abandonaremos hasta que en el minuto 57 del recorrido alcanzaremos la pista que viene desde Lumbier.

Recorridos 33' rebasamos un poste indicador del sendero y dejando a la derecha un campo de almendros ascendemos a la pista que viene desde la



cantera de Liédena (40'). Seguimos en ascenso por la pista a la izquierda hasta que a los 49' la abandonamos y cogemos otra más estrecha también hacia la izquierda. Desde aquí ya divisamos en-



frente los Arcos que más adelante visitaremos.

A los 57' llegamos a otro poste indicador y, abandonando las marcas de sendero local, seguimos a la derecha por la pista proveniente de Lumbier que aquí hemos alcanzado. Cuando llevamos caminando 1h.06', junto a un grupo de chaparros en círculo que hay a la izquierda de la pista, abandonamos ésta y girando por detrás de los chaparros veremos el inicio de la senda que, pasando a la izquierda de un montón de piedras muy visible, comienza ascendiendo en dirección al primer Arco. Esta senda, por la que veremos algunas marcas de pintura roja, discurre entre matorrales pero sin ninguna dificultad hasta alcanzar uno de los grandes Arcos de Lumbier. Habremos empleado 1h.24'.



Desde aquí vamos a enlazar los dos Arcos por un sendero recientemente rehabilitado (año 2008) que lo tomamos atravesando este primer Arco. Al poco tiempo (1h.30') vemos, en la pared que llevamos a la derecha, una gran oquedad con una sima en su centro. Continuamos el sendero guiados por las marcas rojas y los hitos de piedras. Pasando por pequeñas pedreras y zonas de matorral nos encaminamos hacia un paso entre dos grandes rocas, que alcanzamos en 1h.37'. Seguimos hasta el segundo gran Arco, al que llegamos en 1h.42'. A través del ojo de este Arco vemos la espectacularidad de un grupo de monolitos que más adelante observaremos desde la parte superior del cortado. Sin rebasar el Arco cogemos a la derecha un empinado camino y cuando alcanzamos una zona plana continuamos la senda por la izquierda, muy próxima a los cortados. Después de otro pequeño ascenso nos encontramos debajo de una roca que se supera sin dificultad pero en la que, no obstante, se ha colocado recientemente un cable para pasarla más cómodamente. Hasta aquí hemos empleado 1h.59'.

Por encima de la roca continuamos a la izquierda y en otros 3' (2h.02' desde el inicio de la excursión) llegamos al pun-



to geodésico que marca la cima de La Trinidad (846 m.). Seguimos por un estrecho pero visible sendero que, en ocasiones por el borde de los cortados,

nos lleva hasta la ermita de la Stma. Trinidad (2h.19'). Bajamos por el amplio camino del Vía Crucis hasta la cruz que marca la 1ª estación, que alcanzamos en

2h.39'. A partir de aquí cogemos un cómodo camino a la izquierda, que discurre paralelo a un cierre de malla, hasta que en 2h.45' llegamos a una bifurcación y abandonando el cierre seguimos por el camino de la izquierda, marcado con tablilla BTT.

Nuevamente llegamos a la pista que sube desde Lumbier y ascendemos por ella hasta un grupo de visibles chaparrros que hay en el borde derecho y antes de una curva que hace la pista a la izquierda (2h.55'). Desde aquí bajamos por senda paralela a la alambrada de una viña nueva en espaldera y giramos a la izquierda al llegar al ángulo de la finca. En poco tiempo finalizamos este breve descenso (3h. del inicio) y nos situamos en un buen camino que seguimos a la izquierda y tras cruzar un portillo llegamos al merendero de la Foz. Continuamos hasta el cercano aparcamiento y lo alcanzamos en un tiempo total del recorrido de 3h.07'. ■



# Temporada de esquí 2008

< Texto y fotografías: **Dioni Nicuesa** >

El primer trimestre del año se caracterizó por la ausencia total de precipitaciones, de Enero a mediados de Abril no cayó ni un miserable copo de nieve, se dice pronto, tres meses y pico sin nevar (ni llover) Si después de esto me atrevo a decir que fueron unos meses excepcionales para el esquí de montaña y que probablemente no se repetirán, algunos os echareis las manos a la cabeza y daréis que estoy "chalado".

Pues bien, esto fue así, las precipitaciones de final de año (2007) aunque no con grandes espesores, cubrieron de blanco las montañas, después el frío del anticiclón permanente que se instaló en Europa, mantuvo la capa de nieve permiti-

tiendo calzarse los esquís siempre alrededor de los 1.500 metros en unas condiciones fabulosas. Las caras Sur con nieve dura por las madrugadas, se iba transformando en primavera después, estu-penda para esquiar, se disfruto de lo lindo. En las caras Norte las condiciones fueron más variables, pero siempre en muy buen estado para esquiar, incluso manteniendo la nieve polvo en algunas montañas hasta en Marzo.

Una estabilidad meteorológica total permitió salir todos los fines de semana con una "meteo" excepcional. La ausencia de precipitaciones y la estabilidad anticiclónica dejó la nieve totalmente asentada en poco tiempo, no hubo que preocuparse

en absoluto de laderas peligrosas ni cornisas cargadas de nieve, nada de aludes. Como os lo he dicho: excepcional.

Otra cosa fue a partir de de Abril, fuertes nevadas tardías dejaron el Pirineo en bastantes malas condiciones durante muchos días, por otra parte la "Meteo" fue muy variable con fines de semana malos y con peligro de avalanchas generalizado. Bien es cierto también, que esas precipitaciones permitieron alargar la temporada de esquí hasta finales de Junio, incluso algunos hasta salieron el primer "finde" de Julio.

Bien pues esto el resumen por encima de lo que fue la temporada 2008.



## 1ª ENERO

### TRAVESÍA ASTÚN - FORMIGAL (Autobús)

Ya venimos programando desde el inicio esta travesía como la que encabeza las salidas del club, quizás sea hora de ir cambiándola, lo cierto es que siempre intentamos variar el recorrido dentro de lo posible, para que no se haga monótono siempre por el mismo sitio, pero de momento parece que la gente no se aburre ya que es de las travesías que más personal se apunta, una gratificante travesía sin lugar a dudas que transcurrió perfectamente y dejó como siempre buen sabor de boca.



## 2º ENERO PICOS DE LABAZA (Coches)

Poca nieve para hacer la travesía programada de Rioseta- Loma Verde- Candanchu, y nos fuimos a Panticosa a los picos de Labaza, bien de nieve y en buenas condiciones también, así como el tiempo que nos acompañó, un día espléndido.



## 1ª FEBRERO ARTOUSTE - GOURETTE (Autobús)

Cambiamos la de Linza-Belagoa por la de Artouste-Gourette, lo cual fue un acierto, otra vez que hemos podido repetir esta magnífica travesía con buena nieve y espléndida "meteo" todos los participantes contentísimos.



## 2ª FEBRERO PICO FENIAS (Coches)

Como podéis ver todas las travesías las vamos modificando dependiendo de la cantidad y condiciones de la nieve. Este domingo con coches fuimos al pico Fenias seguimos la tónica de buen tiempo, la nieve un poco cambiante, hoy hace calor y la nieve: "primavera-cochinilla" por abajo, pero muy buena arriba.



## 1ª ABRIL FORMIGAL-ANAYET- CANFRANC (Autobús)

Seguramente una de las pocas travesías que mantuvo el tipo en la programación, el buen tiempo continua y la nieve se mantiene en condiciones aunque en el descenso tendríamos que portear los esquís un buen rato ya que Canfranc esta bastante bajo, pero no desmereció.

# PUENTE DE MAYO

< Texto y fotografías: José Luis Larraza "Pepelu" >

La salida se desarrolló los días 1, 2, 3 y 4 de mayo.

En un principio iba a ser la vuelta al Posets pero por motivos de no haber plazas en los refugios de Viados y Ángel Orus tuvo que ser modificada. Se podría decir que se realizó la vuelta al Perdiguero. Fue realizada por unas veinte personas.

**Primer día (01-05-08)  
Embalse de Estos - Pico Batisielles Norte (2806)- Estos:**

La salida fue a las seis de la mañana desde el inicio de la pista que va al refugio de Estos (1360). Con los esquís a la espalda nos dirigimos hacia el pico Batisielles norte por la pista de que va hacia el refugio de Estos. Tras treinta minutos recorriendo la pista, la dejamos para coger a la izquierda el sendero que nos conduciría al ibón de Batisielles (1900), lugar donde ya si abundaba la nieve y nos pudimos poner los deseados esquís.



*La arista la realizamos con los esquís en la espalda pero disfrutamos de la bajada a la base de la Brecha de Baroamina (2700).*



*Al principio el recorrido se desarrolló entre un precioso bosque de pinos hasta alcanzar el Ibón superior de Batisielles (2270) de donde tras superar una ladera empinada nos depositaría en el amplio valle que va al cuello de Perramó (2750).*



*Una vez superada la Brecha de Baroamina sólo nos quedaba el magnifico descenso hasta el refugio de Estos (1895).*



*Una vez allá sólo nos quedaba una pequeña trepada a la cima de Batisielles norte (2806). Después de tomar un pequeño pisolabis nos dirigimos hacia el Noroeste por una achaflanada arista para ir hacia la Brecha de Baroamina (2700).*



**Segundo día (02-05-08)**  
**Refugio de Estos (1895)- Posets (3369)- Refugio de Estos (1895):**

Seis de la mañana y volvemos a arrancar. A cinco minutos del refugio nos calzamos los amados esquís, hace una mañana perfecta.

Nos dirigimos al cuello de la Paul (3050). La nieve esta dura y promete estar en condiciones perfectas para el descenso. Un vez en el cuello de la Paul sol nos queda encontrar la canal que nos deposite en la cima norte del Posets, pero error... nos confundimos de canal y sólo unos pocos se atreven a continuar logrando así dos de ellos la ansiada cima del Posets (3369). BRAVO por ELLOS.

La bajada no nos defrauda y la gozamos como enanos en una nieve perfecta.



**Tercer día (03-05-08)**  
**Refugio de Estos (1895)-Pico Aurdoubert (3045)- Puente de Literota (1600):**

Seis de la mañana y a la rutina diaria.

Tras media hora de porteo de esquís por fin nos ponemos los glorificados esquís.

La subida se hace agradable hacia el Puerto de Oo (2900).



*Quitamos focas y acometemos el primer descenso de la jornada hacia el Lac Glace (2664).*



*Una vez allá unos deciden subir el Pico Aurdoubert (3045) y otro seguir descendiendo hasta el Lac du Portillon (2671). Desde allí nos dirigiremos hacia la tuca de Literota (3095) la cual también será ascendida por algunos.*



*Ya sólo nos queda el descenso trepidante al puente de Literota (1600).*

**Cuarto día (04-05-08)**  
**Estación de Cerler (1912)-Tuca del Gallinero (2728):**

Debido a que nos daban mal tiempo y había que pensar en la vuelta a casa nos decantamos por algo sencillo y corto y aprovechando que las pistas estaban cerradas y había nieve desde abajo nos decantamos por la Tuca del Gallinero (2728).

Amaneció nublado o lo que es lo mismo no había helado por lo que nos concienciamos para afrontar un día de nieve sopa.

Ascendimos la Tuca del Gallinero sin salirse nadie un ápice de la huella y después de comer un poco en la cima fuimos a afrontar el descenso, bien al principio duro y sopaza poco después.

Así concluyo esta historia.

**17Y 18 DE MAYO**

Se hizo una salida a Benasque en la que se ascendió al pico del Alba y al Aneto.

Participaron unas 20 personas.

Al final de temporada despedimos la nieve con una cena en Iruña para todos los que quisieron venir. ■

# XXXVII Alta Ruta de Belagoa

# XXXVII. Belagoako Mendiko Zeharkaldia

< Texto y fotografías: **Javier Campos** >

El pasado 9 de marzo se celebró la XXXVII edición de la Alta Ruta de Belagoa. Este año teníamos la intención de hacer un recorrido circular partiendo desde el scalextric, pero debido a la escasez de nieve, decidimos salir desde al estación de Arette.

Los preparativos de la prueba comenzaron el sábado, para ello un grupo de unas doce personas salimos desde el parking de la estación para realizar el recorrido y marcaje del mismo.

El día amaneció con nieblas, pero las previsiones eran de buen tiempo, cosa

que se cumpliría. La nieve dura a esas horas nos presagiaba buena nieve para el descenso.

La primera parte hasta Pescamou, la realizamos rápidamente primero por las pistas y luego por las suaves lomás que dan acceso al collado, sin ningún tipo de dificultad. De ahí siguiendo el camino normal al Anie continuamos hasta la bifurcación de la cañada, donde colocamos un control para la prueba. Desde este punto nos dividimos en dos grupos para el marcaje: uno irá por el camino normal que será el de descenso y el otro tomando

la cañada se dirigirá hacia la base del Soum Couy. De aquí continuamos por la cañada hasta el collado de Anies, un poco más adelante nos unimos al camino que viene de Lescun y que utilizan nuestros vecinos para acceder al Anie y Añelarra. Seguiremos este camino hasta encontramos con nuestros compañeros que vienen marcando el recorrido de descenso, en la olla que se forma debajo del Anie y Añelarra. De aquí de nuevo todos juntos iniciamos el ascenso a Añelarra, ya con un tiempo espléndido, lo que nos permite estar en la cumbre un buen rato y comentar cosas del recorrido y



las mejores posibilidades para el descenso.

Desde este punto iniciamos el retorno, asegurándonos de que la señalización es visible para el descenso. Pudimos comprobar que la cantidad de nieve era justa pero suficiente para poder hacer todo el descenso sin tener que descalzarnos los esquís.

Ya en el camping, preparamos las bolsas de avituallamiento, los dorsales y las camisetas. Estamos listos para recibir a los participantes. Les damos la bienvenida y les distribuimos el alojamiento.

Antes de la cena se les comenta el itinerario que vamos a realizar y que saldremos de la estación de Arette por la escasez de nieve.

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

Con un tiempo magnífico y buena visibilidad se inició el recorrido, hasta el primer control en la entrada a la cañada. A partir de este punto entrábamos en una parte del Kars de Larra desconocido para muchos de los participantes, los cuales quedaron gratamente sorprendidos por el paisaje y entorno en el que se movían.

Una vez en el collado de Anies y con la vista puesta en el Anie a nuestra izquierda y con el Añelarra al fondo. Los



esquiadores enfilaron el valle por suaves lomas hasta las palas de acceso a la cima, las cuales en su parte superior se encontraban un poco duras, lo que hizo necesario el uso de cuchillas para acceder a la misma.

Gracias al magnífico día que hacía, se pudo disfrutar de una estancia de prácticamente una hora en la cima, para disfrutar del merecido almuerzo y las espléndidas vistas que teníamos.

El descenso se realizó con una excelente nieve trasformada y sin ningún percance hasta el mismo lugar de partida.

Para terminar el día realizamos la tradicional comida y el sorteo de regalos. Dando os las gracias por vuestra participación en esta XXXVII edición e invitando os a todos y todas a la **XXXVIII ALTA RUTA DE BELAGOA**.

Eskerrik asko. ■





---

# ACTIVIDAD CULTURAL

---

< Texto y Fotografía: Montse Ochoa >

## PROYECCIONES

Dos veces al mes tuvimos proyecciones con variados temas y destinos que sirvieron para dar a conocer diferentes rincones del mundo.

Os animamos a que os paséis por el club para que disfrutéis de esos pequeños o grandes eventos, más cerca o más lejos, pero todos llenos de esa ilusión por la naturaleza, el monte o los viajes.

Las proyecciones y exposiciones que no se han podido realizar por las obras, trataremos de hacerlas para el próximo año.

## MERCADILLO


El clásico mercadillo de material de montaña que solemos hacer en el mes de noviembre, este año no lo hemos podido llevar a cabo debido a las obras en los locales del club.

Esperamos que para el año próximo lo podamos realizar en las mismas fechas.

## EXPOSICIONES

Las exposiciones siguen dando color a nuestro local y es una excusa estupenda para pasarse y disfrutar de los paisajes nevados como los de la Alta Ruta de Belagoa, o de lugares lejanos como Nueva Zelanda o Mongolia.

Tampoco hemos podido ver las exposiciones de la India e Indonesia pero ya sabéis... el año que viene.



En homenaje al que fuera nuestro colaborador en la revista, Iñaki Ochoa de Olza, reproducimos uno de sus artículos publicado en Gure Mendiak, el verano de 2002.

Eskerrik asko

## Corazón nómada *Elige la vida*

Iñaki Ochoa de Olza

Elige la vida, elige un empleo, elige tu familia, elige un televisor grande que te cagas, elige compact discs, lavavajillas y abrelatas eléctricos... elige tu futuro...? Pero por qué iba yo a querer hacer una cosa así? Tan contundente como eso comienza la película *Trainspotting*, directa al centro neurálgico de nuestras adormecidas conciencias, atontadas y entumecidas en medio de tanto estado del bienestar. Si no la habéis visto, os la recomiendo; viviréis por dos horas las peripecias de una cuadrilla de adictos a la heroína escoceses.

“Elige la vida” o “Simplemente di no” eran también los eslógans de la horrorosa campaña antidroga de hace ya bastante tiempo. Creo que hasta salía Maradona y todo: debió de filmar el anuncio entre chute y trallazo (de perica, claro). A uno, cuya adicción más grande ha sido el colacao con magdalenas, hasta le daban ganas, una vez visto el anuncio, de salir a la esquina más próxima a probar.

Adictos a algo supongo que lo somos todos. Al fútbol, a Operación Triunfo, al beato Josemaría, o al cine del Plus los viernes noche. Algunas de estas aficiones, como la heroína, la escalada o el surf hacen abrir los ojos un poco más de lo habitual a la gente, porque tales actividades se convierten en el eje absoluto de la vida del adicto y es el motivo del sufrimiento, según dicen, de quienes les rodean. No faltará después el avispado estudioso que vendrá a explicarnos la relación entre alguna puñetera hormona y nuestras aficiones. Vaya, preocupados estábamos.

Porque el caso es que “cuando estás colgado, tienes una sola preocupación: pillar. Pero cuando te desenganchas, tienes que preocuparte de las facturas, de la comida, de algún puto equipo de fútbol que nunca gana, de las relaciones personales y de todas las cosas que en realidad no importan cuando estás auténtica y sinceramente enganchado...”

Simplemente, di “sí”. Cuando los vientos del invierno dejen de soplar con la fuerza de mil bestias, cuando ya no caigan más las nieves del monzón que tiñen las cumbres de blanco, entonces agarra tus bártulos y ven a escalar al Himalaya. No hallarás lugar más bello. “Píde prestado” el dinero si careces de él, abandona sin mirar atrás a quien siempre te dice “ten mucho cuidado” pero nunca “¡vive!”, olvídate de tu pareja si no te quiere seguir (y ahora hay internados bastante buenos para esas criaturas que habéis concebido para que os sustituyan...) Corre, mañana será tarde.

¿No son acaso el colesterol y la depresión, el hastío y la arterioesclerosis tan dañinos como lo puedan ser la heroína o el Himalaya? ¿O quizás aún más? ¿No son el confort y la tecnología que nos rodean un terrible engaño, nada más que una mera ilusión que nos aleja de elegir nuestro propio camino y de llegar alguna vez a encontrarnos?

Yo no elegí elegir la vida. Yo elegí otra cosa.

## El rumbo del 2008

por Javier López Letón

El rumbo del año 2008 para la sección de orientación del CDN no ha apuntado todo al Norte que nos hubiese gustado. La falta de ayudas institucionales, las lesiones de algunos corredores, y las maternidades y paternidades de otros han hecho que el rumbo de la brújula se haya desviado un poco.

No obstante ha habido buenas actuaciones deportivas como primeros puestos en ligas nacionales y regionales. Por comentar algunas el podium de Jorge Urquizu en la Liga Nacional de Alcalá de Henares o el primer puesto en la Liga Norte tras celebrarse sus diez pruebas de Roberto Pascual en categoría Elite o del más veterano de la sección, el ucraniano Vasyly Kotuzyak que con sus 62 años de edad ha conseguido imponerse al resto de corredores de la categoría H-50 de edades comprendidas en torno a los 50 años. Meritorio también el

quinto puesto de Susana Diego tras dar a luz a dos nuevos corredores para la cantera.

En el aspecto organizativo en el 2008 se ha celebrado una nueva edición del Maratón-O de Navarra, la número seis. Es por ello que en este anuario de la Gure Mendiak que ahora tienes en tus manos hemos decidido centrarnos en hablar de esta prueba desde dentro, desde el punto de vista de la organización donde Eric Collon, director de la prueba, nos hace un resumen de la misma. Y también contamos con el punto de vista del corredor Bernardo Nanclares del club CORZO (Aranda de Duero-Burgos), quien ha participado ya en dos ediciones obteniendo en este año 2008 el primer puesto en categoría veterano mixto junto a Sonia Girona del COV (Valladolid). ■

## Otra vez en Aralar

por Bernardo Nanclares

### Volver a un sitio mágico

Volver a caminar por la Sierra de Aralar no cuesta demasiado. No importa el barro, las pendientes, el afilado lapiaz o las simas que, como trampas de una hormiga león, parecen estar esperando a que algún excursionista despistado se adentre en ellas para acabar devorándolo en el fondo de un embudo de caliza tapizado con musgo, helechos y ortigas.

No cuesta volver cuando tras patear hayedos y prados puedes tumbarte sobre la hierba de la gran depresión en la que pacen y pueden beber vacas con la piel del color de la madera de pino albar y caballos curiosos acompañados del tintineo rudo de sus cencerros.

Junto a lo que se adivina como lo que algún día fuera un refugio de pastores, se puede ver la línea diagonal del bosque, en el que por la noche se oirá la voz de alguna rapaz nocturna que acecha a lirones y ratoncillos en febril actividad vespertina.

Jugando con la imaginación, se pueden ver criaturas milenarias surgiendo lentamente de las grietas de la tierra. Los basajaun del País Vasco y Navarra, musgosos en Cantabria y busgayus de Asturias. Los señores del bosque, aquellos que enseñaron a los hombres tantas cosas, aquellos que no podían mentir y que al nacer Jesucristo se sepultaron bajo el dolmen de Gentilarri.

Y sobre todo, aquellos que sabían que el centro de la Tierra estaba en cualquier lugar, es decir que no hay un lugar más importante que otro. El centro de la Tierra no es New York, París, Londres, Pekín o Benidorm; el centro de la Tierra es cualquier lugar en el que nos podamos encontrar y eso significa mucho... dadle vueltas a esta idea.

Pasaron los tiempos de hacer vallados con ramas de fresno, de que la vida gire en torno al ganado, de los prados de verano, del queso, de ver un cuenco para la leche en un tronco. Pasaron los tiempos de las leyendas, el catolicismo fagocitó a todas las creencias en seres fantásticos que poblaban los bosques, los arroyos, las rocas... las viejas ceremonias acordes a los cambios y fases de la naturaleza apenas se recuerdan.

Hoy es tiempo de alambre de espino, de hacer vida en torno al televisor, de centros comerciales y de innumerables objetos de plástico. Muchos sienten un vacío en su interior, ¿cómo no sentirlo si le dan la espalda a su madre? De todos los siglos que el ser humano habita la Tierra, sólo en los últimos años se da el caso de personas que pueden vivir sin acercarse en toda su vida a la naturaleza. No quieren mirar a la cara a su madre, como si no quisieran reconocer su procedencia, como si no quisieran sentirse en deuda por la vida que se les ha brindado.

Conocer la naturaleza, visitarla, es acabar por quererla, así que salid al campo pero no sólo para hacer deporte, haceldlo como tributo, como ceremonia, haceldlo para conocer a sus gentes, sus frutos, soportad las inclemencias del tiempo recordando que cualquier sitio en el que estéis es el centro, no ya de la Tierra sino del Universo entero (así que no lo ensuciéis).

### Consejos para la Maratón-O en Aralar

No te preocupes si tu material no es todo lo ligero o compacto que desearías, en un terreno tan técnico el cargar con un kilo o dos de más no es decisivo en las clasificaciones.

No intentes dibujar los puntos de control en carrera si no tienes soltura y experiencia, si dibujas un solo punto mal y lo das por bueno, puedes perder mucho tiempo. Yo prefiero dibujar todos los controles al principio y buscar una plataforma rígida para ello es mejor que hacerlo en el suelo; algún coche o furgoneta cercano te pueden venir bien. Simplifica la lectura del plano, no intentes leer un plano en 1/20.000 como uno en 1/10.000. Evita a toda costa las zonas de lapiaz.

La orientación en las praderas es sencilla pero aún así lee bien las curvas de nivel para evitar subidas y bajadas innecesarias, asegúrate de ver si las curvas concéntricas son depresiones o cotas, evita el barro y los arbustos en la medida de lo posible.

Familiarízate con el tamaño de los elementos del cartógrafo para saber cuáles se han dibujado y cuáles no; aunque parezca que un camino termina al pasar de una zona naranja a otra blanca (de pradera a bosque) no tiene porque ser así, simplemente el cartógrafo no podía ver el trazado en la foto aérea, por eso no lo ha dibujado pero te llevarás una grata sorpresa al ver que el camino continúa debajo de las copas de las hayas; los límites de vegetación a menudo están asociados a vallas y seguirlas puede ser útil; que el rayado verde que representa arbustos no te asuste, se suele pasar bien, no así los verdes, huye de ellos como de la peste; igual ves más ruinas (círculo negro) que las que ves dibujadas en el plano, échale imaginación y piensa que las que tengan el contorno más oscuro y desdibujado no se ven bien en la foto aérea y por lo tanto igual no se han dibujado. ■

# Sexta edición del Maratón-O de Aralar

< Texto: Eric Collon >

Una vez más y ya instaurado como una tradición desde hace 6 años y gracias al reducido pero robusto equipo de orientación del club Deportivo Navarra se organizó durante el fin de semana del 14 y 15 de junio 2008 la Sexta edición del Maratón Orientación. Como en el año anterior, la zona elegida para la prueba fue la sierra de Aralar con el lujo añadido de tener una zona nueva totalmente re-cartografiada para la ocasión.

Los participantes pudieron elegir entre varios recorridos para poner a prueba sus conocimientos de orientación y manejo de la brújula. El más largo, reservado a los expertos en la materia tenía una distancia de 29 km y 1600 m de desnivel (suma de los 2 días de carrera) y tampoco faltó un recorrido especialmente elaborado para principiantes ideal para descubrir la belleza de la sierra de Aralar con el mapa y brújula en la mano.

Fueron numerosos los equipos, de todo el Estado e incluso Francia, los que acudieron al evento. Los primeros equipos llegaron el viernes a la noche al centro de competición ubicado en Lekunberri y pernoctaron en el "suelo duro" habilitado en el polideportivo. El resto de los equipos, sobre todo los que habitan más cerca, llegaron el mismo sábado por la mañana a la casa forestal de Aralar, donde a las diez en punto se daba la salida no sin antes dar unas últimas recomendaciones.

Cada equipo compuesto de 2 corredores, tenía que llevar en la mochila un mínimo de equipo para tener total autonomía durante los 2 días a excepción del agua para el vivac del sábado a la noche que la facilitaba la organización. Unos 100 participantes tomaron la sa-

lida y nada más comenzar la prueba, se podía ver cuales eran los equipos con más experiencia y cierta opción a terminar en los primeros puestos. Algunos equipos tomaron la opción de marcar solamente en el mapa las coordenadas de los primeros puntos de control y luego ya sobre la marcha anotarían el resto, mientras que otros se tomaron su tiempo en la zona de salida para reportar la totalidad de los puntos a encontrar.

Las condiciones meteorológicas del primer día fueron perfectas para poder disfrutar del lugar en su totalidad. La primera parte del recorrido llevo a los equipos por una zona de bosque a media ladera con numerosas y hermosas depresiones que ralentizaron la progresión de los corredores. Una vez pasada esta primera dificultad le esperaba la segunda parte por la zona más alta de la sierra, unas zonas despejadas y de carrera más veloz. El final del recorrido, transcurrió en una zona de lapiaz muy técnica donde algunos equipos perdieron el liderazgo de la etapa del sábado a falta de sólo un kilómetro hasta la meta.

Una vez en la meta de esta primera etapa los equipos tenían a su disposición una pradera espectacular para montar su tienda y pasar un momento agradable durante la tarde donde los participantes animaron el vivac con numerosos comentarios sobre las elecciones de ruta y diversas anécdotas.

Al anochecer, llegó el momento del caldo. Una vez más, gracias a la colaboración de los miembros más veteranos del club, todos los participantes pudieron tomar un caldo exquisito y caliente antes de irse a dormir.

El domingo a las seis y media de la mañana comenzó la segunda y última etapa del maratón. El buen tiempo se mantuvo y los primeros equipos salieron a la luz de las frontales a realizar el recorrido. La salida fue con la modalidad "a la caza" del primero (es decir los equipos salen en intervalos con la misma diferencia de tiempo obtenida en la clasificación del día anterior). El principio del recorrido fue un poco más técnico y se adentraba en la nueva zona cartografiada del mapa y al igual que el día anterior ocurre que en un punto de control intermedio se ven ya algunos cambios en el liderazgo de la prueba.

Los primeros equipos empiezan a aparecer en la zona de meta en la casa forestal de Aralar en torno a las diez y media de la mañana y tras ello podían ducharse en el polideportivo del pueblo de Lekunberri.

Como es habitual antes de la entrega de premios, todos los participantes disfrutaron de una comida popular, por cuenta del Club Deportivo Navarra, al aire libre bajo la sombra del robledal cercano al polideportivo.

En cuanto a los resultados destacar el buen papel en la categoría A del equipo del club catalán COC compuesto por Miquel Soro y Carles Lore que realizaron los mejores tiempos de las dos etapas con un tiempo total de 9h55'30" como también el equipo bilbaíno del COBI que realizó una muy buena segunda etapa consiguiendo así su tercera posición en la clasificación.

En el recorrido B una vez más, se impuso el equipo mixto Bizia del país vecino compuesto por Catherine y Patxi Martínez. ■

Dorsal	Circuito -circuit	Cat	Nombre del equipo - Nom de l'equipe	Nombre1 - Prén cm1	Apellidos1 - Nom1	Nombre2 - Prén cm2	Apellidos2 - Nom2	Tiempo del sábado	Tiempo del domingo	Total
1º	A	Elite	COC	MIGUEL	SORO	CARLES	LORE	6:43:40	3:11:50	9:55:30
2º	A	Elite	EL RINCON DEL SELLA	ROBERTO	VICENTE	JUAN CARLOS	PEREZ	6:45:59	3:53:35	10:39:34
3º	A	Elite	COBI	URTI	IGLESIAS MOTA	SABIN	ORMAZA ATXA	7:41:20	3:29:10	11:10:30
1º	B	feminino	EQUIP GRIFONE	INGRID	PADROS	LLUISA	SILLA	8:48:10	5:26:55	14:15:05
1º	B	Mixto	Bizia	Francois	Martinez	Catherine	Martinez	5:32:55	3:37:42	9:10:37
2º	B	Mixto	EKIPO	ESTHER	ARIAS ENERO	MIGUEL ANGEL	BOTO OTERO	7:27:50	3:09:30	10:37:20
3º	B	Mixto	COBI-DURANGO	ZIGOR	GARCIA GORROTXATEGI	EVELYN	SCHULZE	7:50:45	3:31:08	11:21:53

# Modas y modos en el alpinismo navarro de antes de la guerra

< Texto: **Antxon Iturriza** >

El impulso de ascender montañas ha respondido desde los inicios del alpinismo a los mismos sentimientos humanos. El superar una cumbre que apunta al cielo, el penetrar en un mundo hostil, el dominar los propios temores, el contemplar la belleza escondida de la naturaleza han sido algunas de las motivaciones que han llevado a los alpinistas hacia las alturas.

Si bien ese fondo anímico se ha mantenido inalterado, no ocurre lo mismo con las formas y con las concepciones que han definido al alpinismo a lo largo de los siglos. Poco o nada tienen que ver en esos aspectos los pioneros, que ascendían acompañados de sus guías a las cumbres del Mont Blanc o Aneto en el siglo XIX, con los actuales practicantes de este deporte.

Si hacemos un repaso de las teorías que se aplicaban a la práctica alpina en nuestro propio contexto geográfico hace tres cuartos de siglo y los comparamos con las actuales comprobaremos que las reglas y los conceptos por los que se rigen se han transformado de forma rotunda.

## LA VESTIMENTA

Dentro de esta evolución formal, quizás sea el equipamiento del montañero el elemento que mayores transformaciones ha experimentado con el paso de los años.

Leyendo esa joya de la literatura montañera que es "Alpinismo navarro", que escribiera Antonio San Juan Cañete, *el Capitán d'Orhy*, en 1928, encontramos algunos consejos curiosos sobre la indumentaria del montañero.

El autor del libro recomienda para los visitantes del Pirineo navarro "desechar en absoluto el pantalón largo. Lo ideal es un pantalón corto, estilo inglés, sujeto por debajo de la rodilla y cubierta la pantorrilla por medias de lana de estilo sport".



*Grupo de tolosarras en la cumbre de Txindoki. Sombreros, boinas y pañuelos cubren sus cabezas, como exponente de la diversidad de clases sociales a las que pertenecen. (Archivo Antxon Bandrés)*



*Pantalón hasta la rodilla, camisa blanca y medias de lana era la indumentaria clásica del montañero en la década de los años treinta del pasado siglo. (Archivo Carmelo Olazarán)*

Descendiendo hasta el calzado, San Juan apuesta por una bota "hecha a medida con piel de becerro. La suela debe ser claveteada y el tacón bajo". Las alpargatas, tan empleadas en ese tiempo por los montañeros modestos, las limita al uso de calzado de recambio.

Sobre este aspecto, en un artículo publicado en la página de montaña del diario *La Voz de Navarra* en 1936, suscrito por *Auñamendi* relega también el uso de las alpargatas, "porque no valen más que para estropear los pies". Y argumenta el autor sus razonamientos: "La suela se desplaza al afianzarse sobre las rocas y rozan las plantas de los pies produciendo ampollas en abundantes ocasiones". Y concluye, "no valen más que para andar por el césped seco o para caminar por carreteras o caminos buenos".

Sobre las botas, describe cómo debe ser las usadas por los montañeros: "A ser posible será de clavos pequeños en la suela y de *mariposas* en los bordes para evitar todos los deslizamientos".

También reivindica las clásicas abarcas. "Tienen el inconveniente de que se sueltan con facilidad, pero por lo demás son tan buenas como las botas". Recordemos que el gran Andrés Espinosa realizó sus hazañas alpinas subiendo al Mont Blanc y al Cervino calzando abarcas navarras de goma. Al hablar de la ropa interior, *Auñamendi* expone con rotundidad que "los calzoncillos deben de ser cortos, muy cortos, nada de esos largos que parecen pantalones de odalisca y que ni valen más que para estorbo".

Y continúa, "la camiseta debe llevarse siempre aunque sea fina, porque empapando el sudor evita que la espalda y el pecho se enfríen rápidamente por la evaporación".

En cambio, respecto a la ropa interior San Juan Cañete se decantaba por el uso de tejidos de lana.

Sobre la camisa, *Auñamendi* recomendaba: "Debe de ser algo recia y porosa y que sea muy corta, a poder ser solamente hasta la cintura, porque las más largas dan mucho calor".

A la hora de cubrirse la cabeza, el mismo autor se preguntaba: "¿Debe cubrirse o no?". Su criterio era que el montañero "debe acostumbrarse a andar descubierto, porque el cuero cabelludo transpira mejor. Únicamente es aconsejable llevar el



Andrés Espinosa, con abarcas y vendas en las piernas (izda) y Antxon Bandrés, pantalón de paño, medias de lana y botas, ofrecen dos estilos diferentes de atuendo montañoso en los años previos a la guerra. (Archivo Antxon Bandrés)

pelo largo, porque forma sobre el parietal una capa porosa aislante que evita las insolaciones". Para el que careciera de ese pelo protector, invitaba al uso de "un sombrero muy ligero de hilo".

No era de la misma opinión el antes citado *Capitán d'Orhy*, quien se inclinaba por el uso habitual de la clásica boina vasca. "Es prenda cómoda y práctica y para el clima de la región nos parece la mejor".

Para los esquiadores, otro colaborador de la citada página montañera proponía para cubrirse la cabeza "una gorra noruega o en su lugar un gorro de lana de dormir bien grande".

Finalmente, en este repaso al vestuario montañoso, *Auñamendi* se fijaba también en los ahora llamados *complementos*. "Los pantalones deben sujetarse con un cinturón no muy prieto, pues los tirantes estorban y dificultan muchos movimientos". Por su parte, San Juan Cañete apuntaba un detalle sorprendente: "La corbata no es imprescindible".

En la excelente página semanal de información alpina, que en los meses previos a la guerra civil se publicaba en *La Voz de Navarra*, encontramos otros consejos curiosos sobre el equipo del montañero. Así, se recomendaba enfáticamente el uso del paraguas. "En Vizcaya el uso del paraguas se ha generalizado y es raro encontrarse con algún montañero que no vaya provisto de su paraguas".

"El paraguas es un utensilio práctico y económico, indispensable para un buen montañero, un verdadero talismán que, aún con días de sol radiante, conviene no dejarlo en casa, pues ya se sabe que aquí el tiempo es muy falaz..." Y concluía el defensor del artilugio protector contra la lluvia con una contundente sentencia. "¡Alpinista, siempre el paraguas a la vista!".

Y para los días que hiciese sol, El *Capitán d'Orhy* daba otro sorprendente consejo para evitar sus efectos nocivos: "Para proteger la piel de la cara contra la reverberación, nada más sencillo que tiznarse de corcho quemado".

## PINTADAS

Entre las lacras que estaban en boga en aquellos años - y que no ha desaparecido todavía- era el de las pintadas en la montaña. En la página alpina del diario navarro un colaborador que firmaba *Zaindarikoa*, distinguía entre dos tipos de pintadas. "La primera es la más inofensiva, pero tonta. Es la manía que algunos tienen de poner rótulos con su nombre y fecha".

La segunda forma de pintadas tenía su caldo de cultivo en la efervescente situación social y política que vivía el país en los meses previos a la guerra. "Los rótulos de carácter político llevan al monte, que debe ser lugar de fraternidad entre todos los montañeros, todo lo que de desagradable tiene la lucha política, sin ninguna ventaja, ya que es nula, cuando no contraproducente para las ideas que representan dichos rótulos la labor del *pintor*".

## LA COMIDA

La comida era otro elemento importante a tener en cuenta a la hora de preparar una excursión. Todavía estaban lejanos los tiempos de las barras energéticas. El mismo *Auñamendi* criticaba la costumbre - vicio la llamaba- de comer un bocadillo antes de iniciar la excursión "para coger fuerza". Y se preguntaba: "¿Es que un organismo nutrido no tiene fuerza para hacer una ascensión de 2.000 metros? Menguado organismo será el que no resista esta prueba. Lo que debe tomarse antes de salir de casa- recomendaba- es un desayuno abundante y no probar bocado hasta la hora de comer".

¿Dónde se debe de comer? He ahí otro punto de debate. El autor rechazaba el uso habitual de ponerse a comer en la misma cumbre. "Debe de descenderse por lo menos la cuarta parte de lo ascendido, buscando un sitio resguardado del norte". Y frente a las latas de conserva y comidas preparadas en casa, salía en defensa de la cocina de campaña. "No se comerá lo que se lleva hecho, sino será allí donde se hará", subrayaba. Y explicaba su insistencia en lo de "hacer" la comida. "Debe hacerse en el campo, pues las comidas hechas de víspera pierden bastantes propiedades, tanto de gusto como de aspecto, y por estar medio maceradas, algunas sustancias se hacen más indigestas".

Respecto a las bebidas, apuntaba que "no sienta mal un poco, pero sólo un poco, de vino, café y una copa de licor por ser estimulantes".

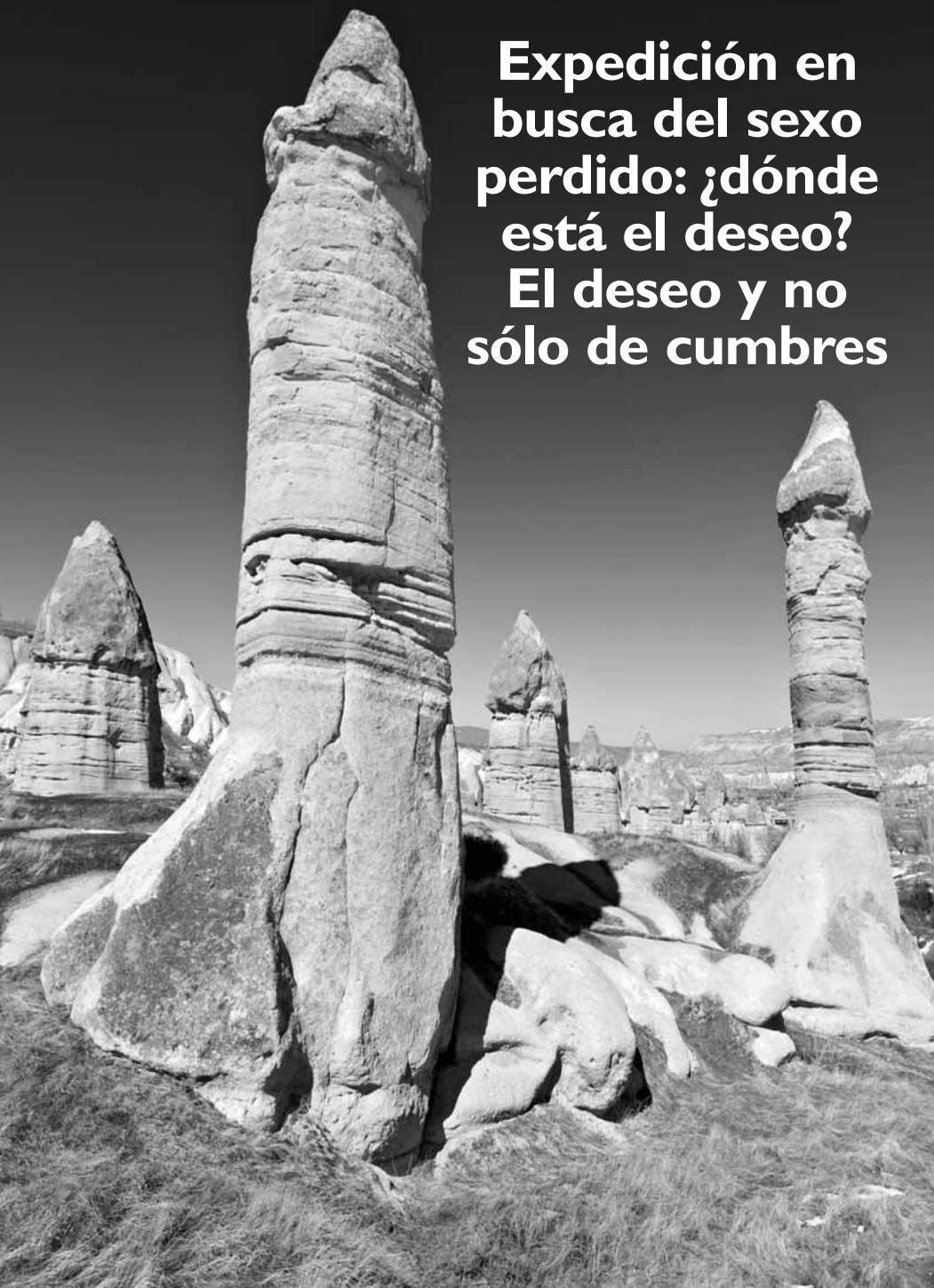
Si este consejo haría torcer el gesto a más de un médico actual, mucho más se sorprendería de la recomendación que se daba a los participantes en una marcha de diez horas a celebrar en Bilbao en mayo de 1936. "Hay que beber la menor cantidad de agua posible".

Para los esquiadores se apuntaba un régimen alimenticio bien diferente. "La comida preparada de antemano ofrece el grave inconveniente del peso de los envases. Hay que buscar, por lo tanto, alimentos secos, es decir, privados de su agua". Siguiendo esta pauta, para combatir el frío se proponía a los esquiadores "almendras, nueces, avellanas, mantequilla y, en casos extremos, alcohol".

Más adelante, el autor extendía la dieta hasta admitir queso gruyere y limón exprimido. Y puntualizaba: "Si no menciono el pan ni el vino, es porque que se prescindir bien de ellos. En lugar del primero se puede llevar unas galletas secas y, en cuanto al segundo, muy poca cantidad y que sea tinto. Hay que beber muy poco porque embrutece y hay que estar muy espabilado para deslizarse por las pendientes".

Para el final del almuerzo se daban también unos consejos pertinentes para evitar cualquier incidencia negativa en la naturaleza, que actualmente no serían bien aceptados en el manual del buen montañero. "Cuando hayamos terminado de comer y antes de marchar deberemos recoger todos los papeles y darles fuego, teniendo cuidado, sobre todo en verano, de que queden reducidos a cenizas y completamente apagados para evitar incendios. Los demás restos, como huesos, latas, etc. Los debemos enterrar a una prudente distancia del lugar donde hemos comido. Manteniendo esta conducta demostraremos prácticamente nuestro amor al paisaje y daremos a ver la gran distancia que nos separa de los *alpinistas de garrafón*". ■

## Expedición en busca del sexo perdido: ¿dónde está el deseo? El deseo y no sólo de cumbres



< Texto: **Rocío Ibáñez Espinal**, *sexóloga* >

Gracias a las nuevas tecnologías nunca ha sido tan fácil como en la actualidad localizar, buscar, llamar... tenemos correos electrónicos que nos permiten rápidamente leer y escribir; recibir noticias desde el otro lado del mundo, mensajes instantáneos en el móvil, GPS... Sin embargo, en esas paradojas que nos depara la vida, cada vez nos resulta más difícil encontrar el deseo. Hay quien lo busca por la red, en los viajes, hay quien lo busca y no lo encuentra, quien lo busca en el lugar equivocado, quien ya se cansó de buscarlo, y quien sin buscarlo le viene al camino.

El deseo mueve montañas o tal vez nos provoca las ganas de subirlas, de viajar; la motivación suficiente para entrenar una y otra vez. El deseo es el motor de la vida que nos impulsa a vivirla a cada cual según nuestros gustos, nuestras maneras y formas peculiares.

Cuando este artículo sea publicado estaremos a finales de año y en nuestras mentes surgen los nuevos propósitos para el año nuevo que vendrá. Suele ser un momento de balance, si hemos tenido un buen o mal año, que hemos vivido... y sobre todo nos planteamos que

deseos tenemos para el año que viene. Proyectos de un viaje, aprender un idioma, adelgazar, seguir entrenando, continuar con proyectos ya iniciados, una expedición...

Y también en pareja es un momento junto con el inicio del otoño de toma de decisiones. Las vacaciones y las navidades son momentos que en muchas parejas les hace compartir mucho más tiempo juntos que en otros momentos a lo largo del año, donde el trabajo y otro montón de líos en los que nos metemos, nos dejan poco espacio para compartir en pareja.

En estos balances, el deseo tiene un peso importante nos preguntamos ¿Qué deseo?, ¿Qué encuentro en mi pareja?, y aquí suelen empezar los líos con el deseo a vueltas.

¿Qué desean las mujeres?, ¿Qué desean los hombres?, si reflejo el tópico social heterosexual lo podemos resumir en la siguiente frase: "las mujeres no tienen ganas y los hombres siempre quieren lo mismo", y yo me pregunto ¿De qué tienen ganas unos y otras?, ¿Todos los hombres y las mujeres tenemos que desear lo mismo?, ¿Siempre con la misma intensidad?

Mujeres y hombres deseamos de forma distinta y además en ocasiones deseamos cosas diferentes.

Cuando coincidimos en los deseos es fácil y nos deja buen sabor, cercanía, complicidad. Pero cuando los deseos no coinciden, nos genera malestar, dificultades y en ocasiones desencuentros y malos rollos.

En los inicios de una relación de pareja donde el deseo está tan presente en todos los poros de la piel, es más fácil coincidir; pero en la medida que va pasando el tiempo, los años y la relación se impregna de todo lo cotidiano que conlleva la vida, los deseos empiezan en ocasiones a no coincidir.

Si a ello le añadimos la falta de tiempo se convierte en un cóctel donde ya podemos poner en marcha la tecnología punta que el deseo no aparece.

Pasan los días, las semanas, el trabajo, las obligaciones, el tiempo que dedicamos a entrenar, vamos a correr, al gimnasio... nos dejan sin espacio ni energía para otros encuentros.

A quienes estamos leyendo este artículo nos gustan las montañas y lo que ello conlleva. ¿Influye la montaña en nuestro deseo en pareja? ¿Qué incrementa o disminuye mi deseo?

Hay a quienes las endorfinas generadas



por el ejercicio físico les provocan mayor deseo y a quienes tras el cansancio del día no tienen energía para nada más. El sudor y el olor corporal provoca atracciones y/o rechazos depende de cada quien y de las feromonas. Hay quien acude al monte para olvidarse de otros deseos.

Y también están las cariñadas, los deseos de piel y afecto en los momentos de descanso, de sol, al final del día...

Leyendo recientemente un libro sobre el mal de altura, entre otros síntomas señalaba que la altura disminuye el deseo sexual, no especifica variables que a mi parecer son importantes, ¿En quién disminuye?, ¿En las mujeres o en los hombres?, si se comparte la expedición o se acude sin pareja. ¿Disminuye antes del ascenso?, Si se logra el objetivo ¿Se incrementa?

En nuestro Pirineo creo que la altura no es el aspecto que más pueda influir en nuestro deseo, sino la sensación de disfrute o de desencuentro generado. Si compartimos el disfrute en montaña, si ha sido un día bonito (y en ese día bonito que cada cual añada lo que quiera), hay boletos para incrementar el deseo.

Lo mismo a la inversa si ha sido día de mosqueo, ¿Qué pareja no se ha mosqueado en el monte?, y lo que podía haber sido un bonito día acaba con mal rollo y depende de las habilidades de comunicación y resolución de conflictos

que tengamos, nos durará más o menos. ¿Qué provoca el deseo en los hombres en la montaña?, ¿Influye la montaña en el deseo femenino?, ¿Cambia el deseo tras unos días de travesía y/o expedición?, ¿Se liga en los campos base?

En algunos hombres cuando pasan varios días en el monte, suelen notar mayor deseo de tener relaciones sexuales. Son las paradojas que nos depara el deseo, hay hombres que cuando están tiempo sin poder acudir al monte, les baja el deseo de estar con su chica, y sus pensamientos, sus deseos están totalmente focalizados en montaña. Cuando por fin acuden y se dan "el palizón esperado" vuelven con ganas y deseo de estar con ella. Así funcionamos muchas veces deseando lo que no tenemos.

En los refugios de montaña, en el monte, como ya comentamos en el anuario del año pasado hay muchos más hombres que mujeres, en general no suele ser un espacio de ligues. Pero en las travesías de varios días, en el verano (por eso del calorcito que parece que facilita), con más horas compartidas, surgen deseos y atracciones.

Mujeres y hombres somos diferentes, sin olvidar las individualidades y diversidades de cada quien y no podemos obviar que las sexualidades femeninas y masculinas tienen claves diferentes en los modos de acercarnos, de desear, de seducir y un largo etc. Y a veces en esos

modos diferentes unos y otras no nos enteramos.

El camino del deseo lo podemos recorrer cuando tenemos ganas de buscarlo, cuando invertimos tiempo en facilitar espacios juntos, en crear intimidad, cuando escuchamos realmente lo que nos apetece y negociamos los deseos de los dos si es compartido...

Si nos preguntamos "¿de qué tengo deseo?", pueden abrirse muchas puertas para indagar en nuestro deseo y para acercarnos al del/la otr@, entendiendo nuestras similitudes y nuestras diferencias.

Es tan sencillo y tan complejo como preguntarle al otr@: y a ti ¿Qué te gusta?, ¿qué te gustaría que pasase entre tu y yo?

A partir de este punto, os animo a buscar nuevos recorridos que os lleven a lugares placenteros, sabiendo que estos recorridos no entienden de mapas, ni de GPS... sino de sensaciones, de gustos y placeres.

Lo real es que el placer nos vincula e incrementa el deseo, vamos a olvidarnos de esquemas preestablecidos y a darnos placeres de todo tipo para cultivar los deseos, cada cual los suyos.

PD: Hablando de deseo, no se me olvida que esta es una revista de montaña, pero me he dejado llevar por el deseo de compartir esta reflexión con vosotr@s. ■

# Écrins

< Texto: Mila Saralegi y Javier Campos - Fotografías: Javier Campos >



El Parque Nacional de Écrins fue creado en 1973. Veinte años más tarde, en 1995, se creó la primera reserva integral de Francia dentro del Parque Nacional de Écrins: la Reserva Integral de Lauvitel (700 ha).

Situado entre Gap, Grenoble y Briançon, el Parque Nacional de Écrins es un conjunto de altas cumbres y glaciares estructurados en torno a un macizo que culmina en los 4.102 metros de la Barre de Écrins. En total más de cien cumbres sobrepasan los 3.000 metros, en contraste con los fondos de valle situados sobre 1.000 m aproximadamente.

Los glaciares ocupan una superficie de 17.000 hectáreas, entre los que destacan Le Glacier de La Meige, Le Glacier Blanc y Le Glacier Noir.

## Caminar por los Écrins

Una buena opción para recorrer la zona de Écrins es caminar por la GR 54, recorrido de media-alta montaña, sin dificultad técnica y con fuertes desniveles en algunas etapas que nos muestra un paisaje típico alpino con valles profundos, torrentes caudalosos, bonitas cascadas, amables praderas herbo-

sas y muy floridas consecuencia de nieves tardías y una primavera muy lluviosa, alpages y pueblos muy cuidados, y lagos y glaciares impresionantes. En definitiva, un recorrido muy bonito, poco transitado, y bastante desconocido para la gente de este lado del Pirineo, a juzgar por los comentarios de la gente cuando nos preguntaban por nuestra procedencia.

## Tour des Écrins

El sendero GR 54 rodea el macizo de Écrins y permite realizar una travesía circular con posibilidad de múltiples variantes (GR 54 C...). Se calculan 9-10 días para completarlo y está bien balizado con postes de madera y pintura. En el recorrido hay varios refugios (algunos del CAF) y numerosas Gîtes d'étape en las que pernoctar. Ofrece, además, la posibilidad de iniciar la travesía desde diversos puntos. Nosotros optamos por realizarla de la siguiente manera:

### 1ª etapa: La Grave-Le Casset (8 horas)

En el pueblo las señalizaciones nos llevan hasta el río a cruzar el puente. Por

la margen izquierda del río empezamos a remontar el valle de la Romanche, hasta Le Pied du Col donde cruzamos a la margen derecha. Continuamos por un valle suave hasta un repecho; después del repecho el valle vuelve a suavizarse y enseguida encontramos el Refuge de l'Alpe de Villar D'Arène que dejamos a nuestra derecha. El río continúa hacia la derecha en dirección del glaciar de La Grande Ruine. Continuamos subiendo el valle hasta el Col de Arsine (2.340 m). Merece la pena desviarse unos minutos y acercarse al Lac du Glaciar d'Arsine. A partir de ese punto descendemos por un camino herboso, con saltos de agua y lleno de rododendros en flor; y tras unas pendientes muy fuertes bajamos por el bosque hasta la localidad de Le Casset (1.506 m).

### 2ª etapa: Le Casset-Vallouise (7:00 h)

Salimos de Le Casset lloviendo mucho. El camino nos lleva llaneando hasta la localidad de Le Monetier-les-Bains, donde valoramos la posibilidad de coger un autobús hasta Briançon y después un tren hasta Argentière-la-

Bessée porque llovía mucho. Finalmente nos decidimos a andar. El camino cruza el río y empieza a subir por el bosque con algunos tramos de fuerte pendiente. Una vez que salimos del bosque seguimos hasta el telesilla de Lauzières donde hacemos un pequeño descanso para comer algo y recoger las capas, pues ha dejado de llover. Continuamos subiendo por las pistas hasta el Col de l'Eychauda (2.425m). Iniciamos el descenso por un camino inicialmente suave, dejando a nuestra izda la estación de esquí. Entramos en una gran pendiente que nos lleva hasta el fondo del valle por un camino con grandes zigs-zags. Llaneamos por el fondo del valle, donde encontramos el Chalet de la Selle (1.719 m), un pequeño bar con mesas en el prado y gallinas sueltas. Continuamos descendiendo siguiendo el torrente hasta llegar a varias pequeñas localidades unidas por un camino bien señalizado hasta Vallouise (1.180 m). Merece la pena visitar el pueblo: casas típicas de la zona, fuentes, panaderías, supermercado, oficina de turismo y librerías bien surtidas de mapas y guías. \*Existe un autobús a las 7:00 de la mañana para los caminantes de la GR que evita una caminata de 3-4 horas en la etapa siguiente por una zona de poco interés y por pista (los domingos es gratis). Informarse en la Oficina de Turismo o en la Gîte d'étape.

### 3ª etapa: Vallouise- Refuge de la Pré de Chaumette (7:00 h)

El microbús nos lleva hasta Entre el Aygues (1.624 m). Cruzamos por un puente que cruza una ancha torrentera y iniciamos el ascenso por la margen izquierda del valle que asciende suavemente hasta la cabaña de Jas Lacroix. A partir de este punto el camino empieza a empinarse y el tiempo a empeorar. Nos ponemos las capas y nos dirigimos hacia el collado de Aup Martin (2.761 m) que tiene varios neveros que tendremos que superar. En la última parte el terreno es inestable: esquistos negros que se rompen fácilmente y tiñen la nieve, de manera que no sabes si pisas tierra o nieve. Realizamos una pequeña travesía hasta el Pas de la Cavale (2.736 m). En este tramo cruzamos por debajo de una pequeña cascada debida a la lluvia. Una vez más agradecemos las capas. Después de una parada en el collado, iniciamos el descenso de 1.000 m por fuertes pendientes hacia el Refuge de la Pré de Chaumette (1.790 m).

### 4ª etapa: Refuge de la Pré de Chaumette- refuge de Vallonpierre (6:30 h)

El camino sale de la trasera de refugio suave al principio y pendiente después con largos zigs-zags que nos lleva al



Col de la Vallette (2.668 m). Iniciamos un pequeño descenso por fuerte pendiente hacia una olla y volvemos a ascender hasta el Col de Gouiran (2.597 m). Iniciamos ligeramente hacia la derecha para ir hacia unas lomas que nos dan acceso al col de Vallonpierre (2.607m). Desde el collado subimos hasta el Pic de Vallonpierre (2.738 m) desde donde tenemos unas magníficas vistas del pico Sirac (3.441m) con sus glaciares al este y del Pic de Parières (3.076 m) al oeste. A nuestros pies el refugio de Vallonpierre con sus aguas templadas. Volvemos el collado y iniciamos el descenso, con fuerte pendiente al principio y que se va suavizando después, hasta el refugio (2.271 m).

### 5ª etapa: Refuge de Vallonpierre-Villar-Loubière (8:00 h.)

Etapa de descenso y llaneo. La GR desciende directamente hacia el valle, pero nosotros decidimos hacer una variante que lleva al Refuge de Chabournéou pasando por debajo del Glaciar du Chirac. No tiene grandes complicaciones: tiene algún tramo un poco aéreo, y hay que cruzar algún nevero de la parte baja del glaciar, pero merece la pena si las condiciones meteorológicas son buenas. El refugio es un buen mirador hacia el glaciar de Chirac y el pico del mismo nombre. Iniciamos el descenso hacia el valle hasta encontramos con la GR original y seguimos hasta el refugio du Clot Xavier Blanc. Siguiendo la margen derecha del río nos dirigimos hacia Le Bourg. Cruzamos el río y continuamos hasta La Chapelle-en-Valgaudemar, localidad con comercios y servicios don-

de conviene comprar, porque en la siguiente no hay más que un pequeño bar. Cruzamos el pueblo siguiendo las indicaciones de GR y continuamos a la par del río hasta Villar-Loubière (1.038m). Este último tramo se puede realizar el autobús de línea. Pernoctamos en una Gîte propiedad de un antiguo guarda del parque, en la parte alta del pueblo.

### 6ª etapa: Villar- Loubière-Le Désert-en-Valjougfrey (7:00 h)

Comenzamos a subir por la parte alta de pueblo por empinadas pendientes por praderas y bosque hasta el Refuge de Souffles (1.968 m). Es un bonito mirador que da ganas de tumbarse en la terraza y quedarse allí. Del refugio iniciamos una travesía hacia la izquierda por las laderas del Pic de Souffles, manteniendo la altura y cruzando varios barrancos. Después de un pequeño llano iniciamos el ascenso en zigzag hacia el Col de la Vaurze (2.500 m). El descenso es muy pendiente y discurre por un terreno de esquistos en el primer tramo. Se cruzan varios neveros ennegrecidos, y otro fuerte descenso nos lleva a Le Désert-en-Valjougfrey (1.255 m). 1.300 m de desnivel que bajamos en poco más de dos horas. Un baño en el valle nos ayuda a renovar fuerzas, y llegamos a Le Désert-en-Valjougfrey, pequeña localidad ganadera donde se puede comprar queso de cabra en la lechería y poco más.

### 7ª etapa: Le Désert-en-Valjougfrey-Valsenestre (5:00 h)

Salimos por la parte alta del pueblo, tomando el valle de enfrente del que

bajamos el día anterior: Por fuertes pendientes vamos ganamos altura rápidamente hasta llegar al Col de Côte Belle (2.290 m). Desde el collado subimos hasta el Pic de Côte Belle (2.390 m), cima muy curiosa por las formaciones rocosas, grandes losas verticales y encontramos las primeras edelweiss. Desde aquí tuvimos unas magníficas vistas de la Roche de la Muzelle y el Col de la Muzelle, paso de la siguiente etapa. Iniciamos el descenso por fuertes pendientes y pasando por una zona de rocas que asemejan órganos. El camino discurre por continuos zigs-zags por una zona muy frondosa y florida de fuerte pendiente a la derecha de un barranco. Una vez en el valle, el camino se divide en dos: el de la derecha sube hacia el Col de la Muzelle (2.619 m) y el de la izquierda baja al pueblo de Valsenestre (1.294 m), habitado solamente en verano. Nosotros bajamos a la Gîte de Valsenestre. A pesar de subir y bajar 1.100 m de desnivel, nos pareció una etapa corta que se podría combinar con la siguiente.

### 8ª etapa: Valsenestre- Refuge de la Muzelle (4:00 h)

Remontamos hasta el desvío del día anterior para coger el camino que nos lleva al Col de la Muzelle (2.619 m). Vamos ascendiendo el valle por largos zigs-zags hasta situarnos debajo del Col de la Muzelle donde comienza un ascenso muy pendiente por un terreno muy descompuesto. Los primeros metros del descenso son bastante pendientes. Después se suaviza y vamos bajando hacia el lago de la Muzelle, al lado del cual está el refugio de la Muzelle (2.115 m). Como la etapa resulta muy corta, almorzamos, descansamos y subimos

### Otros recorridos interesantes en la zona

- La Blanche desde Püy-Allaud
- Le Grand Galibier desde Le Pont de l'Alpe (Le Lauzet)

### Bibliografía

Topoguía GR 54/GR 541 Tour de l'Oisans et des Écrins. Parc national des Écrins. F.F.R.P.

### Mapas

Écrins, Le Bourg d'Oisans/ Briançon/ Parc National des Écrins, Alpes A6, 1:50000

### Alojamientos

[www.gites-refuges.com](http://www.gites-refuges.com)

### Otras direcciones interesantes

[www.les-ecrins-parc-national.fr](http://www.les-ecrins-parc-national.fr)

por un camino detrás del refugio hacia la Roche de Percée, un gran arco natural de piedra. Continuamos por este camino hacia el Glaciar de la Muzelle (2.587 m) y disfrutamos de magníficas vistas.

### 9ª etapa: Refuge de la Muzelle- Mizoën (8:30 h)

Fuerte bajada por una zona muy bonita de río con continuas cascadas, vegetación muy frondosa y muchas flores. Llegamos hasta la localidad Le Bourg d'Araud, donde se puede comprar pan en el camping. Continuamos hasta Vênosc (1.155 m), pequeña localidad turística con varias tiendas, bares y restaurantes. Aquí la GR continua hacia Le Bourg d'Oisans y Alpe d'Huez. No nos pareció interesante cruzar pobla-

ciones tan grandes y la estación de esquí y decidimos hacer una variante. Desde Vênosc tomamos hacia la izquierda por la cara sur del Pied Moutet por una zona rocosa, sin arbolado, llena de plantas aromáticas hasta la localidad de Les Travers. Continuamos hasta Mont-de-Lans (1.282 m). A la salida del pueblo en la rotonda buscamos el camino que va atajando los zigs-zags de la carretera que sube del lago de Chambon. Cruzamos la presa y enseguida vemos las indicaciones del camino hacia la pequeña localidad de Mizoën.

### 10ª etapa: Mizöen-La Grave (7:00 h.)

Salimos de Mizoën en dirección a Singuigneret, siguiendo las indicaciones que indican hacia el Plateau d'Emparis y cruzando varias veces una pista que lleva la misma dirección, llegamos al Refuge de Chatons. Sin ganar apenas altura seguimos hasta el Refuge des Mouterres (2.258 m). Paramos para secarnos un poco, pues está lloviendo a mares desde el punto de la mañana y hemos soportado ya varias fuertes tormentas con aparato eléctrico. Tras unas horas esperando a que escampe, decidimos continuar en un momento de menos lluvia. Craso error: durante las dos horas siguientes soportamos las mayores tormentas del día con lluvia torrencial acompañada de abundantes rayos y truenos. Totalmente mojados/as descendemos una fuerte pendiente embarrada hasta Le Chazelet. A la entrada del pueblo cruzamos el torrente más negro que hemos visto nunca. Así continuamos descendiendo hasta La Grave por prados totalmente anegados y embarrados, intentando mantener el equilibrio. ¡Menos mal que era el último día de la travesía!

\*La duración de las etapas es orientativa, sin incluir paradas.

Después de completar la travesía, nos acercamos a la zona central de Écrins: Le Glacier Blanc saliendo de Vallouise. Desde Vallouise ir en coche al parking situado en el llano de Pré de Madame Carlé (1.874 m). Desde el parking empezamos a caminar por un camino muy transitado hacia el Refuge du Glacier Blanc (2.542 m). Dormimos allí y a la mañana siguiente subimos por el glaciar hasta el Col des Écrins (3.367 m). Una buena opción es ascender a la Dôme de Neige des Écrins (4.015 m) por un camino muy marcado y sin grandes dificultades (cuerda, piolet y crampones obligatorios). El guarda del refugio se encarga de despertar a todo el mundo a la hora convenida según los objetivos: para La Dôme a las 3:00 horas... Hay otro refugio a 3.175 m, el Refuge des Écrins. ■



# Wildspitze, Tiroleko gaina

Wildspitzetik goiti

< Testua: **Iñaki Azkona Huércanos**  
Argazkiak: **Susana Goñi Beltrán de Garizurieta**>

*Stubaital* ibarreko zeharkaldia egin genuenetik (ikus Gure Mendiak 2004/139 udaberrikoa) agindua genion bisita bere auzoa den *Ötztal* bailarari. Ezaguna da bestalde duela 17 urte bertan agertu zen Europako kobre-aroko Ötzeko gizonaren momia izotzua *Similaun* aterpearen inguruko glaziar batek askatua. Horrek erakargarriagoa egiten zuen bisita-asmoa.

Gero ikasi genuen bailara horretan dagoela *Tirol* eskualdeko mendirik altuena, *Wildspitze* alegia, glaziarrez inguratutako 3.768 metroko tontor, izenak kontrakoa badio ere, ez hain basatia, ez baitu igotzeko zailtasun berezirik.

Gauzak horrela *Ötztal* ibarreko erdigunea den *Vent* herrixkan paratu ginen joan den abuztuko larunbat batean. Behiala udako bazkalekia izanen zen Alpe urrunetako bazter honek bordak hotel eta ostatuekin ordezkatu ditu egun. Negu aldia zuri eta bakarrik emango zuten paraje eta belazeetan telesila eta arrastreak ageri dira egun.

*Vent* herriko ibar estuetatik gorantz doazen bideek Italiako mugako lepoetara eramaten dute, eta glaziar zabal eta haitz-tontorretara. Baita ere, ugari diren aterpe handi bezain abegikor eta ongi hornituetara.

## Lehen eguna

Ohi bezala hasierako prestakizunengatik pixka bat berandututa abiatu ginen *Vent*-ek dituen 1.900 metroetatik *Breslauer Hutte* aterpe aldera (2.840). Lanean ari den eta turistez beteta dagoen telesilaren parean doan bidea hartu dugu ipar-sartalde norabidean.

Bide zabala bihurtuko da gero behin telesilako azpiegiturak atzean utzita. Gero bisitatuko dugun *Wildes Mannie* tontorra eskuinean utzita bideari segitzen diogu aterpera iritsi arte.

Jendetza dago bertako terrazan eguzkitan. Lo egiteko gelak hartu ondoren, ziztuan abiatzen gara atzean utzi dugun *Wildes Mannie* (3.023) tontorrerantz aterpera iristeko irabazi dugun altura ia galdu gabe. Glaziarren lehen kontaktua izanen dugu bertan izan ere bere isats-eremu osoa zeharkatuko dugu alderik alde horma ukitu gabe. Goraino igotzea ordubeteko kontua izan da.

Gailurretik biharko helburua den *Wildspitze* ikusten ahal dugu. Orain ez dugu irudikatzen aurrean dugun glaziarretik jaitsiko garela bihar. Oinatz arrastoak ikusten ahal ditugu glaziarra zeharkatzen eta ez dugu asmatzen horiek direla juxtu biharko jaitsierako bidea.

Tontorra utzi baino lehen, eguzki ederrean patxada bizian nahiko denbora eman ondoren, glaziarrek indar erakustaldi ederra eskaini digu: urari eusten zion jelazko paretaren bat hautsi omen da glaziarren barrunbeetan eta, bat batean, soinu gor batez, ur zorrotza bortitza jaurtitzen du sabeletik ibar aldera gure begien aurrean. Erreka uholde bilakatu da bat batean burrunba handian.

## Wildspitze

Goiz abiatu gara aterpetik eguraldi onari oraindik eutsiko diola ematen duen goizean. *Mitterkar* ibarretik igotzen gara, mendi-gidarien pauso seguru eta motelean, ipar-sartalde norabidean, izen bereko leporaino. Igoeraren azken zatia ferrata batez ekipatua dago. Erraz egiten da oinetan jadanik jarrita dauzkagun kranpoiek harrian aurreratzeko sortzen duten deserosotasunaz gain. Behin lepoan (3.470)



*Similaun glaziarra*

glaziarrean gaude engoitik. Handik, izotzaren eremuan sartuta, ekialderantz jotzen dugu tontorreko hegoaldeko ertzari heltzeko. Zailtasunik bat ere gabe, joan-etorri eta argitze-ekzutatzera jokoan ari diren lainoen baimenez, gurutze erraldoiak markatzen duen tontorreraino iritsi gara. Kurioso da austriarrek leku guztietan gurutzeak jartzeko garatu duten mania hori. Guk andramariekin daukaguna gairiditzen du oraindio!

Eguraldiak okerrera egin du eta luze gabe abiatzen gara beherantz *Jubiläumsgrat* izena duen iparraldeko ertzetik. Gailurra aereoan izanik ere hatza ongi markatua dago elurrean. Laster jaisten gara bi glaziar erdibitzen dituen ertzetik. Izotz mundu baten gainetik goaz. Gailurra ibarrarekin berditzen denean norabidea aldatzen dugu zeharo eta, hegoalderantz hartuta, glaziarra gurutzatzen dugu giro bikaina sortzen duten serac-en lerro baten azpitik. *Rofenkar* lepoan (3.315) izen bereko glaziarretik jaisten gara zuzen beherantz hegoalde norabideari jarraiki. *Wildes Mannie* menditik ikusten genituen arrastoetatik goaz orain. Glaziarrean isatsean bideari jarraitu besterik ez dugu egin behar aterpeko berotasunean, garagargoak eskuan, egunari bukaera emateko.

## **Brandenburgerhaus edo Hochjoch Hospiz**

Haize eta langarra artean abiatu gara aterpetik. Gaurko egunak bi helmuga eduki lezake: *Kesselwand* glaziar etzana gairiditu eta 3.222 metrotan dagoen *Brandenburgerhaus* aterpera joatea edo hurbilago dagoen *Hochjoch Hospiz*-en (2.412) gelditzea. Bietara joateko heldu behar zaio *Breslauer Hütte*-tik hego-sartaldeko norabidean, ibar gainean *balkonadan* doan bideari, altuerarik ia galdu gabe. *Vernagt Hütte* aterpetik (2.755) iragaiten gara. Bertan sagar-pastel goxo batek alaitu zigun ibilaldia.

Mendi basati eta zibilizatu hauen abantaila! Aterpe hau *Groser Vergnatferne* glaziar erraldoiaren atarian dago. Bon, zegoen, ze orain bertatik hormara iristeko bidea ederki luzatu baita; aterpeko pareteetan dauden argazkiek erakusten dute Austriako glaziarren erretiratze mailaren tamaina.

Bi aterpeetako bidegurutzera iritsita, beherantz jotzen dugu *Hochjoch Hospiz-era* berehala ailegatzeko. Aterpe honek

## **ÖTZIKO GIZONA**

Ezagutzen den giza-momia natural zaharrena da, Kobre-Aroko K.a. 3.300 urtearen inguruan Italiako Alpeetan bizi zen gizaseme batena. *Similaun* aterpe ondoko glaziar batean aurkitu zuten 1991m, *Hauslabjoch* lepo ondoan, 3.200 metrotan, *Bolzano* Italiako komunitatearen lur-eremuetan, Austriako mugan bertan.

Gorpuzkinen eta gainean zuen arroparen, polenaren eta aztarnen analisiak informazio ugari eman du, hara nola handik 50 km. hegoaldera egun dagoen *Feldthurns/Velturmo* herriaren inguruan haurtzaroa iragan zuela; gamuza eta orein haragia jan berria zela gariz egindako ogiaz eta basaran lehorrez lagunduta.

165 zentimetroko altuera zuen, 50en bat kilo eta 45 urte. Artritisa zuen artikulazioetan eta parasitoak hesteetan.

Elur gainean ibiltzeko zapata sofistikatuak zerabilzkien eta ongi prestatutako hatua: jatekoak, sendagai

belar eta ondoak, txinpartak egiteko sukarrria eta pirita, suari eusteko ardagai ondoak...

Armaz gainezka zebilen: sukarrizko eta kobrezko aizkora, sukarrizko aiztoa, geziez betetako buiraka, sukarrizko puntak eta bukatu gabeko arku handi bat.

Ehiztari edo gerlari talde baten partaidea izanzen bide zen. Borroka bortitz baten ondoren hil zen, agonia luze batez. Bazuen gezi punta bat ezker aldeko sorbaldan sartua, gero mugitua izan zena, eta zenbait kolpe, zauri eta ebaki. Buruan jaso zuen kolpe batez edo zauriak eragin zion odol hustuagatik hil zela dirudi.

Beste lau pertsonen odol arrastoak agertu dira. Lehena soinean zuen kapan; bigarrena aiztoan, erran nahi baitu norbait labankadaz jo zuela, eta beste biak buirakako gezi-punta berean, erabili ondoren berreskuratu eta beste bati erasotzeko baliatu zuen nonbait.

Pirinioetako Ospitaleen antzeko funtzioa bete izan du, Italia eta Austria *Hochjoch* lepotik (2.860) lotzen dituen aspaldiko bidearen oinean baitago kokatua. Bidaariaren aspaldiko pasabide hori eski-estazio batek betetzen du egun. Bertan kokatua dago *Schöne Aussicht Hütte* edo *Belavista Refugi* (2.840).

*Hochjoch Hospiz*-ko zaindariak adierazi digu *Brandenburgerhaus* aterpera iristeko bidea guztiz prestatu eta baliztua dagoela; nahiz jela izan kranpoi beharrik ere ez dela, lehorretik egiten baita igoaldia eta glaziarrean sartzen dela altura handian behin jela-eremua etzanda denean. Hurrengo egunetan goitik ikusiko dugu glaziarrez inguratua harrizko muino baten gainean kokaturik dagoen aterpea. *Brandenburgerhaus* honetatik abiatzen da *Weiskugel* (3.738) inguru honetako bigarren gailurra egitera.

Ilundu baino lehen profitatzen dugu aterpetik ordu erdira dagoen glaziarrean isatseko inguruetara joateko. Lainoak bereziagoa egiten duen mortu paregabea. Horma ilunaren sabela urratzen duten osin eta zulo ugarietatik ur beltz erreka ateratzen dira parrastaka; jelak zizelkatutako arrokak, lehen harria izandako areazko zorua, bizirik bat ere ez, indarra eta doinu gor bortitza...

## Saykogel

Zalantza handiak izan ditugu eguraldia ikusita. Eguzki errainu sorta batek eragin duen zeru urratuak animatu eta *Saykogel* (3.355) tontor aldera abiatu gara pinturaz gehiegi balizatutako bide batetik. Hemen ez da galtzerik.

Tontorrera iritsita dagoeneko egonkortu den eguraldiak paisaiaz gozaten uzten digu. Mendi kasko hau, eta bere auzoa den *Kreuz Spitze* -beste gurutze bat!- *Ötztal* lur-domeinu guztiaren erdigunean daude kokatua. Ez da leku aproposagorik glaziar eta tontor guztiak ongi ikusteko.

Besterik gabe *Martin Bush Hütte* (2.501) aterpera iritsi gara. Aterpe honetaraino zirkulazio librerako itxita dagoen pista bat iristen da. Nahiz izugarri handia izan bete egingo da gauean, gure harridurarako.

## Similaun eta Ötzeke gizonaren aurkikuntza-harria

Izugarri koketua suertatzen den *Similaun Hütte* aterpera (3.019) ordu bete eta erdiz iristen gara *Via Alpina* deitzen omen den bideari jarraiki. Hegoalderantz goaz aterpea Italiako mugan kokatua baitago. "*Hütte*" hauetan guztietan hornidurak eta zamak igotzeko erabiltzen duten kablea Italia aldera jaisten da kasu honetan. Aterpe barneko espazioen disposizioak eta dekorazioak panpina etxe bat ematen du.

Hemendik igo daiteke *Similaun* tontorra (3.606). Ez du zailtasunik, ez ibili behar den glaziarrean, ez gailurreko arrokako azken pausoetan.

Aterpetik mendebaldera hartuta, turistentzako prestatua dagoen gailur aereo eder batetik, gehienez ordu bete eta erdiko bidean, *Ötzeke* gizona azaldu zen tokira iristen da. Estela erraldoi itsusi batek oroitarazten dizu aurkikuntza. Kurioso da Italiako *Bolzano*-ko lur-eremuan dagoela ikustea. Parajea ederra da eta merezi du. Guk gorago jarraitu genuen *Hauslabjoch* leporaino (3.279) nahiz ordurako lainoak erabat estalita zituen inguruak.



*Wildspitzeko igoera*

## Ramol Haus eta Vent

*Martin Bush*-etik *Vent*-era jaisten den pistari heldu egiten diogu. 2.230 metroetan dagoen *Schaferhütte* parajea bide bat somatu ahal dugu erreka bestaldean, hau da eskuineko isurian. Bide hori har dezakegu edo pistaz beherago jarraituta, garbi bereizten den leku batean, erreka bestaldera bidexka horren bila doan bidea hartu. Aurrera jarraituta bidean gora, ekialde norabidean hasieran eta iparralderantz gero, laster topo egingo dugu *Vent*-etik zuzen *Ramolhaus* aterpera doan eta ongi balizatuta dagoen bidea. Honek eramanen gaitu, glaziarra ukitu gabe *Ramol* lepora (3.189). Handik berehala *Ramolhaus* aterpe ikusgarrian (3.005) paratuko gara. *Vent* antzekoa den *Obergurgl* herriaren aldeko mendietara ematen duen haitz baten gainean kokatua.

Hurrengo egunean, bide zuzenetik joanda, *Vent*-en gaudeke berri. ■

### ATERPEETAKO HELBIDEAK

Vent	Pensión Elizabeth. Franz Scheiber Family	0043 (0) 5254 8197
Breslauer Hütte	Christian Scheiber	0043 (0) 5254 8156 breslauer.huette@aon.at www.dav-breslau.de
Hochjoch Hospiz	Thomas Pirpamer	0043 (0) 676 630 59 98 hochjoch@gmx.at
Branderburgerhaus	Thomas Pirpamer	0043 (0) 664 54 02 574 info@vent-hotel-post.com
Martin Bush Hütte	Scheiber	0043 (0) 5254 8130
Similaun Hütte	Markus Pirpamer	0043 (0) 664 54 02 574 info@vent-hotel-post.com
Ramolhaus	Hotel Edelweiss & Gurgl - Obergurgl	0043 (0) 5256 6466 info@edelweiss-gurgl.com

### MENDI GIDARIAK

Kilian Scheiber	0043 (0) 5254 8106 info@hubertus-vent.at
-----------------	---

### TURISMO INFORMAZIOA

Vent	0043 (0) 5720 0200
Obergurgl	0043 (0) 5256 6466

# Hidratación y montaña



< Texto: Javier García Nicolás >

Todos somos conscientes de la importancia de la hidratación cuando practicamos deportes de montaña... y la mayoría hemos experimentado la bajada del rendimiento cuando esta no es la adecuada. La idea de este artículo es intentar explicar el por qué es tan importante una correcta hidratación y cómo podemos mejorarla.

Más del 60% del peso corporal del hombre es agua. Los humanos no mantenemos el agua de forma permanente, sino que se encuentra en un equilibrio dinámico: por un lado se pierde por orina, heces, respiración, sudoración y por otra se ingiere a través de la bebida, alimentos y determinados procesos metabólicos.

Por otro lado, cuando realizamos actividad física, en la producción de energía para los músculos se libera una gran cantidad de calor; el cual si no se disipa sería peligroso para el organismo. La forma que este tiene de "refrigerarse" es mediante el sudor; al evaporarse en la superficie de la piel.

Esta sudoración, lógicamente, conlleva una pérdida de agua corporal, lo que en exceso supone un grave riesgo para el funcionamiento normal del organismo a menos que se reponga y se controlen las causas de este aumento de producción de calor; tanto internas como medioambientales. La magnitud de las pérdidas de agua tiene relación directa con la disminución del rendimiento deportivo y lleva al organismo a estados peligrosos e incluso mortales. Así, midiendo el peso corporal, podemos hacernos una idea del estado de hidratación del organismo y se ha visto que una pérdida del 1-2% del peso corporal (1,5 litros para una persona de 70 kg) ya produce sensación de sed y descenso del rendimiento, una pérdida del 3-4% reduce la capacidad de contracción muscular un 20-30%, aparece la fatiga y

puede haber pérdida del apetito y dolor de cabeza. Pérdidas del 15 al 25% son ya mortales.

La cantidad máxima que el organismo puede eliminar en forma de sudor es variable y en las actividades deportivas va desde 1'5 litros a la hora (l/h) con temperatura "templada" hasta 2'5 l/h en climas cálidos o incluso 5 l/h con temperaturas muy altas y/o gran sequedad ambiental.

La deshidratación si progresa da lugar a problemas, desde los calambres musculares, el agotamiento por calor hasta el golpe de calor que puede llevar al coma.

El agua en el organismo presenta disueltos determinados minerales en su justa proporción, es decir, se encuentran en equilibrio. A través del sudor se pierden importantes cantidades de minerales, y si estas pérdidas son elevadas pueden provocar un desajuste en este equilibrio fisiológico. Es por ello que es recomendable un suplemento de estos a través del agua.

Esta falta de minerales no llega a constituir un problema durante la práctica de un ejercicio de menos de cuatro horas, incluso en tiempo caluroso, y menos si el deportista está habituado a esas condiciones ambientales.

El sudor está compuesto en un 99'5% de agua, pero también de sales minerales: sodio, potasio, cloro (principalmente) magnesio, zinc. Estos son imprescindibles para el paso de agua y moléculas a través de las paredes celulares, manteniendo el equilibrio antes comentado, son necesarios también para mantener el grado de acidez que necesitan los fluidos corporales, y para muchas reacciones químicas.

El organismo, para el correcto funcionamiento de sus procesos físicos y químicos necesita un grado de acidez de-



terminado, este tiende a aumentar con el ejercicio físico de larga duración, por lo que es aconsejable aportar cierta cantidad de bicarbonato, ya que "contrarresta" este aumento. Respecto a otros minerales como magnesio, zinc... (contenidos en algunas bebidas comerciales), sus pérdidas por sudor son mínimas y son compensadas si se hace una alimentación correcta.

Tan importante como aportar agua y sales es aportar combustible y de esto se encargan los hidratos de carbono, que el organismo transforma finalmente en glucosa que en última instancia es la molécula de la que se extrae la energía.

Así, en ejercicio físico prolongado, tiende a bajar la glucosa en sangre al ser utilizada por el músculo. Para evitarlo se libera esta de las reservas que almacenan hígado y músculo en forma de glucógeno. Es cuando estas se agotan cuando cae la concentración de glucosa en sangre apareciendo entonces la fatiga e incluso la hipoglucemia. Para evitar esto es conveniente un aporte mantenido de hidratos de carbono, mejor en forma de glucosa pues esta pasa muy rápidamente a la sangre, manteniendo sus niveles y retrasando la utilización del glucógeno.

Sin embargo, no podemos aportar toda la glucosa que queramos de esta manera, ya que la velocidad de vaciamiento del estómago es menor cuanto más hidrato de carbono lleva la bebida y más tiempo le costará pasar del estómago (pudiendo llegar a provocar pesadez de estómago, náuseas...).

La bebida pasa después del estómago al intestino delgado donde se absorbe, pero para ello, necesita que en la primera porción de este, el duodeno, las concentraciones de los minerales y de glucosa se hagan iguales a las de los tejidos (es decir se hacen isotónicas) y así pasar al torrente sanguíneo. Por tanto, cuanto más parecidas sean las concentraciones de minerales y glucosa en la

bebida a la de los tejidos (es decir, isotónicas) antes pasarán a la sangre.

Respecto a las cantidades de los componentes comentados, no están exactamente definidas, (aparte que variarían en función de la intensidad y duración del ejercicio, temperatura ambiental) pero sí están consensuadas por el American College of Sports Medicine, que recomienda como máximo: 0'3 gramos por litro (g/l) de cloruro de sodio -sal común-, 0,25 g/l de cloruro de potasio -sal de potasio- y 25 g/l de glucosa. Hacer estas mediciones puede ser complicado pero tenemos la opción de usar las comercializadas o preparar sucedáneos en casa. La fórmula casera consiste en añadir a un litro de agua las

siguientes sustancias:

- 500 mg de bicarbonato sódico (media cucharada de café).
- 500 mg de sal (media cucharada de café).
- 300 mg de cloruro potásico (en farmacias).
- 3-4 cucharadas soperas de azúcar (si tenemos glucosa mejor, 50 g).
- El zumo de dos piezas de fruta o el de 1 limón.

En definitiva, las bebidas isotónicas, en ejercicio de más de 1 hora de duración, comparadas con agua sola, aumentan el rendimiento, retrasan la aparición de la fatiga, y tomadas después aceleran la recuperación.

### Consejos:

- El día anterior del ejercicio deberíamos asegurar una adecuada hidratación.
- Beber 500 ml 2 horas antes del inicio del ejercicio permite al riñón eliminar un posible exceso de agua corporal retrasando una posible deshidratación durante el ejercicio.
- Beber 100-150 ml cada 15-20 minutos.
- Beber 2 litros en tragos de 200 ml cada 30 minutos es más efectivo que beberlo de una vez inmediatamente después del ejercicio, puesto que un aporte de líquidos demasiado rápido aumenta la eliminación renal de líquidos dificultando la retención necesaria.
- Después del ejercicio un aporte de sodio mediante bebidas con un poco de sal (sopas, zumo tomate, bebidas comerciales) mejoran la absorción y reposición de líquidos.
- Las bebidas isotónicas se absorben antes con una temperatura entre 5 y 10°.
- Podemos valorar nuestra hidratación midiendo nuestro peso corporal, antes y después del ejercicio físico. Puesto que, prácticamente, la disminución se debe a las pérdidas de líquidos, al menos en el ochenta por ciento.
- Las bebidas isotónicas son generalmente más agradables al paladar que el agua sola, induciendo a beber más, lo cual es muy importante, porque en un esfuerzo intenso y prolongado, la sed jamás es tal que induzca a tomar la cantidad de líquidos suficiente para compensar las pérdidas.
- Las bebidas deben contener hidratos de carbono en un determinado porcentaje y modestas cantidades de sales minerales. Vitaminas y aminoácidos no son necesarios si mantenemos una alimentación variada. ■



# Soluciones Naturales para dolencias leves en las actividades de montaña



**Por Alicia García Vega**

La naturaleza nos ofrece una gran cantidad de plantas medicinales con las cuales podemos cuidarnos y protegernos de manera natural e inocua ante percances como golpes, esguinces, picaduras y otras molestias que se suscitan en la práctica de las actividades de montaña. Seamos expertos o novatos encontraremos en las plantas valiosos aliados para recuperar la salud y el bienestar. Podemos también recurrir a los elixires florales que son acompañantes emocionales y físicos en el a veces duro y esforzado ritmo del monta-

ñoero o montañero. Revisemos la utilidad de algunas de ellas. Entre las plantas más recomendadas tenemos:

Árnica Montana es el nombre de una planta muy conocida por sus efectos calmantes que se viene usando desde muy antiguo como remedio natural para golpes, esguinces, moratones y contusiones. En forma de tintura, crema o remedio homeopático, el Árnica montana es muy útil. Cuando lo aplicamos a nivel externo sirve también para torceduras, caídas, chichones, luxaciones o

simplemente golpes fuertes.

Se puede aplicar Árnica Montana después de una actividad intensa de montaña. El Árnica Montana además del dolor suele ayudar también a que no aparezcan (o desaparezcan antes) los moratones.

Alcohol de Romero: muy útil por sus propiedades de activar la circulación y calmar el dolor especialmente se recomienda en piernas cansadas antes, durante o después de una actividad intensa el romero como planta tiene propie-



dades analgésicas, antisépticas, además es antimicrobiana, cicatrizante y alivia el dolor muscular.

**Caléndula:** Las cremas hechas de la flor de caléndula son imprescindibles en rasguños, eccema, alergias, quemaduras y heridas pobremente curadas. También Ofrece una ligera protección frente al sol.

**Aceite de Citronela:** muy apreciado por sus propiedades contra las picaduras de insectos, calma y desinfecta las picadura de mosquitos y pulgas. Otra particularidad es que Reduce la sudoración de manera natural con lo cual se puede usar como desodorante.

**Arcilla:** su aplicación vía externa es muy apreciada por sus efectos antiinflamatorios se aplica como cataplasma para aliviar esguinces y en casos de golpes desinflama y ayuda también en la cicatrización de heridas.

**Aloe Vera:** se utiliza para aplicar en picaduras, urticarias. Quemaduras de sol. llagas picaduras de insectos, heridas, ampollas en los pies e hidratante.

**Hipérico:** útil en quemaduras de sol beneficioso en urticarias, llagas o ampollas en los pies o y también como hidratante.

**Agua de hamamelis,** como sustituta del agua oxigenada. Agua de Eufrasia para calmar el picor de ojos e irritaciones o molestias en los ojos.

En cuanto a las esencias Florales son preparados terapéuticos realizados a partir de maceraciones en agua pura de manantial y expuestos durante algunas horas a la energía solar: Su descubridor, el Dr. Edward Bach, logró sintetizar 38 elixires. Estos remedios son puros, simples y naturales y pueden ser preparados fácilmente por uno mismo ante una situación cotidiana por ejemplo la práctica de actividades de montaña. Si se requiere mayor consideraciones en el tratamiento lo mejor es sin duda acudir a un terapeuta floral.

Las esencias se venden en botellitas en herbolarios y pueden mezclarse y diluirlas para lograr variados tratamientos. Pueden mezclarse con cremas para aplicación local. También pueden agregarse unas gotas en la botella de agua que llevemos en el trayecto o hacer una dilución especial según sea el caso... Son de una eficacia probada y carecen de efectos secundarios.

Sus efectos no se dejan sentir únicamente a nivel físico, sino que también actúan sobre las emociones pueden ser ingeridas o aplicadas localmente sobre contusiones tal es el caso de la crema Rescue Remedy o crema de rescate que alivia golpes y contusiones y para tomar el rescue remedy o remedio de emergencia spray practico para llevar. Se suele utilizar el rescue remedy en situaciones límite que nos sobrepase emocional y físicamente caso de sufrir un percance o que nos sobrecoja el miedo en alguna situación de riesgo.

En la practica de la actividad de montaña nos podemos encontrar con otras situaciones como cansancio, agotamiento físico después de una jornada ardua de actividad de montaña en estos casos podemos recurrir a OLIVE (olivo).

En inflamaciones Abscesos, forúnculos, otitis, conjuntivitis, picaduras, traumatismos, reacciones alérgicas locales, contracturas recurriremos a flores como VERVAIN HOLLY IMPATIENS VINE IMPATIENS VINE WILLOW.

En Pinzamientos vertebrales, contracturas agudas, esguinces. En picores utilizaremos AGRIMONY BEECH HOLLY VERVAIN IMPATIENS.

En dolores por pinzamientos optaremos entre ELM, HOLLY, IMPATIENS VERVAIN AGRIMONY CHERRY PLUM STAR OF BETHLEHEM.

En heridas Urticaria, picaduras, eccemas alérgicos consideraremos BEECH.

Para relajar los músculos contracturados, con calambres y doloridos utilizaremos ROCK WATER, IMPATIENS.

Si sabemos que somos propensos a desanimarnos en el camino, podemos utilizar GENTIAN o genciana o si tenemos miedo o nos creemos incapaces de lograr la meta MIMULUS, LARCH. Para adaptarnos mejor al camino ante una nueva excursión será conveniente utilizar WALNUT.

En fin. Podemos utilizar las esencias florales ante situaciones como eliminar el dolor, un golpe, el estrés, o la angustia por lo sucedido pero lo más importante es según la terapia floral de Dr. Bach aprender a observarnos y qué es lo que debemos cambiar de nuestra personalidad para que determinadas situaciones no se repitan. Y podamos siempre disfrutar de la vida y los placeres de la naturaleza. ■



2008-7-04tik 2008-7-24ra

# ISLANDIA TXIRRINDULAZ



- 1° Keflavik-Reykjavik 54 km  
*www.iceland.is*
- 2° Reykjavik- Geysir 120 km  
*www.hostel.is*
- 3° Geysir- Fjoroungsalda (Kjolur) 87 km  
*www.bigmap.is*
- 4° Fjoroungsalda (Kjolur) -Gilsvatn 90 km  
*www.whatson.is*
- 5° Gilsvatn -Akureyri 140 km  
*Guía Azul*
- 6° Akureyri-Myvatn 107 km
- 7° Myvatn- Norourfjoll (Dettifoss) 90 km
- 8° Norourfjoll (Dettifoss) - Herobreidarlindir 90 km
- 9° Herobreidarlindir -Vikursandur 74 km
- 10° Vikursandur-Morudalur 70 km
- 11° Morudalur-Egilsstadir 115 km
- 12° Egilsstadir 0 km
- 13° Egilsstadir-Hnuta 112 km
- 14° Hnuta-Vagnsstaddir 141 km
- 15° Vagnsstaddir-kviskar 44 km
- 16° Kviskar-Nupsstadir 89 km
- 17° Nupsstadir-Vik 114 km
- 18° Vik 0 km
- 19° Vik-Hvolsvollur 87 km
- 20° Hvolsvollur-Reykjavik 110 km
- 21° Reykjavik-Klefvik 80 km

1800 km baino gehiago Islandia (ofizialki, Islandiako Errepublikak) Europako ipar-mendebaldean dagoen herrialde-uhartea da. Iparraldeko Ozeano Atlantikoan dago, Norvegia, Groenlandia, Britainia Handia eta Faroe Uharteen artean. Ipar Atlantikoko hausturan egonik, Islandiak sumendi eta geiser

aktibitate handia du. Golkoko Korrontearen eraginez, latitudeagatik izan zezakeen klima hotza leundu egiten da eta, bereziki kostaldean, giza bizitzarako egokiagoa da. Islandian barrera uztailearen 4tik 24era txirrindulaz eginiko bidaiak arituko naiz. Hango leku bakarti eta basatietan ibili ginen, kilometroak eta kilometroak eginez, lurra eman dezakeen edertasunaz gozaten. Ur jauziak, geiserrak, glaziarrak, izotza eta sumendiak ziren nagusi Europako ipar mendebaldean kokaturiko irla honetan.

Bartzelonatik abiatuta arratsaldeko lehen orduetan iritsi ginen Islandiara, klevavikeko aeroportura. Eguraldi onarekin topatu ginen. Txirrindulak parrilla eta alforjaz josi eta aurrera ekin genion gure bidaiari.

## 1° Keflavik-Reykjavik 54 km (08-7-04 Ostirala)

Arratsalde lasaia lehen egunerako, bide osoa errepedez. Ugaria zen ibilgailuen joan etorria, Islandiako hiriburutik gero eta gertuago ginelaren seinale. Albo batera, ipar-mendebaldera Atlantiko itsasoa, bestera Islandiako lur eta labaz lehortutako parajeak. Herrialde desberdina zela sumatzen zen: ohitura bereziak, gidatzeko era, bizimodua... Azken finean beste lurralde bat.

Bidean, lehenengo erosketak egin genituen. Entzuna genuen Islandia garestia zela, baina hala ere oinarrizko gauzak prezio onean erostea lortu genuen: janaria, hegazkinean eramatea debekaturik dagoen gas butanoa etab.

Hiru ordu eskas behar izan genituen hiriburura iristeko. Aeroportutik kanpinerantz abiatu ginen lehenengo gaua pasatzeko asmoz. Bidean ikusitakoa ez zen batere erakargarria izan; oso etxebizitza arruntak eta eraikin sinpleak. Gaueko ordu batetan oraindik argitasuna zen nagusi. Berehala ohartu ginen eguzkia ordu luzez izango genuela lagun eta ilargia ez zela agerian jarriko denbora luzean, egunak iluntzeko intentziorik ez zuen.

## 2° Reykjavik- Geysir 120 km (08-7-05 Larunbata)

Goizeko 10ak ziren abiatu ginenerako. Bankuak itxita zeuden eta ez genuen oraindik diru aldaketarik egin. Horrela aurrera jarraitzea erabaki genuen, lurralde honetan ez baitago arazorik edozein denda, gasolindegia edo kanpinetan txartelarekin ordaintzeko.

Hiritik urruntzen ginen heinean Islandiako lasaitasuna sentitzen hasi ginen; trafiko gutxi, jende gutxi, zelai eta lur zabalak, gero eta errepede gutxiago eta gero eta pista gehiago barnealdean. Eguraldia



lagun genuen eta eguna aprobetxatzera ekin genion.

Aurreneko geldialdia Pingvellir parke naturalean egin genuen. Ikusgarria zen bertako bi plaka tektoniko nagusiek sortarazten zuten lur zarrata ikustea. Parkea ezaguna da baita munduko parlamentu zaharrenetarikoa bertan dagoelako. Han biltzen ziren lehenengo garaietan lurralde desberdinetako agintariak legea aurrera eramateko. Turistentzat prestaturik dagoen zonaldea da, kanpina eta hainbat ibilbide egiteko aukera dago.

Jarraian, Laugarvantsvellir desertu txikia zeharkatu genuen, 30 km ingurukoa. Zonalde lehorra eta euli ugariz bete zegoen, betaurrekoak eraman arren oso deserosoa egin zitzaigun hura igarotzea.

Desertua igaro eta gero, Geyserrera eramango gintuen errepede erosoan sartu ginen. Belardiz inguratutako parajea, zaldiak eta txoriak ziren nagusi. Bidean, lehenengo ur jauzi txikiak ikusi genituen. Erraz iritsi ginen Geyserrera. Turistaz betetako lekua zen, bakoitza bere argazki edo bideo kamara eskutan zutela ur emari jauzia noiz emateko zain. Ura labarekin kontaktuan sartzen denean 30metroko ur altxaldiak ikusteko aukera dago hemen. Inguruan putzu txikiagoak, batzuk oraindik erdi piztuta, urak bur-bur

egiten zuela, baina irakin ezinik eta beste putzu batzuk ordea itzalita.

### 3º Geysir- Fjoroungsalda (Kjolur) 87 km (08-7-06 Igandea)

Eguraldia lagun genuen. Lehenengo kilometroak errazak izan ziren, errepede lauan zehar tipi-tapa. Aurrera gindoazela, gero eta zaratatsuagoa zen soinu bat entzuten hasi ginen eta txiri miri moduko lainoa sortu zen. Bertan genuen, 80 metro inguru dituen Gulfoss ur jauzi basatia. Ibai honek 4 aldiz Ebro ibaia duen ur emaria dauka. Leku izugarri hau ezaguna da Islandiara joaten den bisitari ororentzat, eta jendez beteta egon ohi da. Bertan hasi ginen Islandiak dituen paraje zoragarrietaz gozatzen.

Bidean aurrera, Langjokull eta Hofsjokull glaziarren artean dagoen basamortuan sartu ginen. Zonalde lehorra, harri eta hautsez bete. Pistan sartu eta 5 km gogor zituen maldarekin aurkitu ginen. Handik aurrera, kilometro asko egin genituen glaziarren artean zegoen leku harritsutik.

Langjokull glaziarrek sorturiko Hvitvatn lakuarekin topatu ginen. Nabaria zen lakua eta glaziarren arteko distantzia handia. Pista ondoan zegoen larrialdietarako etxolan bazkaldu genuen. Gurpil handiko autoak besterik ez ziren ikusten paraje haietan, txirrundulari-

erorik ez eta oinezkoak gutxiago oraindik. Bide gogor haietan gure gorputzetan nekea eta mina nabaritzen hasi ginen. Arratsaldeko 7etarako Svarta errekatxoaren ertzean gelditu ginen. Svartan pixka bat garbitu eta bapo afaldu genuen, ohitura bihurtzen ari zen gure eguneroko arroza.

### 4º Fjoroungsalda (Kjolur)-Gilsvatn 90 km (08-7-07 Astelehena)

Oraindik basamortuaren erdira iritsi gabe geunden eta horregatik goiz mugitu ginen. Goizean nabaria zen glaziarrek hurbil genituela, haizeak hotza ekartzen baitzuen. Bidea aurreko eguneko baino erosoago egin zitzaigun txirrundulan aritzeko. Hala ere kilometroak aurrera, pixkanaka harri eta arearen gogortasuna nabaritzen hasi ginen.

Basamortuaren erdialdean, paraje bakarti eta ixil hartan, harrizko ikur batekin topatu ginen. Burnizko mapatxo bat zegoen, eta handik ikusi genituen urruneko glaziar eta mendiak.

Egun eta giro ederra zegoen basamortuaren iparraldera heltzeko. Bost lagun izanik kosta egin zitzaigun denok erritmo berdina eramaten. Zonaldearen gogortasunak hankak puztu, gerriak izorratu, txirrundulak txikitu eta burua zoratu gintuen. Begiekin ikusten genuen lurra indarra eta adorea ematen zigun aurrera jarraitzeko.

Glaziarrak urrenean utziz, lakuz inguratutako zonaldean sartu ginen. 7ak ziren ordurako eta lainoa sartzen hasia zenean Gilsvatn laku bazterrean geunden.



**5° Gilsvatn -Akureyri 140 km (08-7-08 Asteartea)**

Gau hotza izan zen hura eta hurrengo goizean ere giro berdinarekin esnatu ginen, lainotsua eta hotz handia uda izateko. Basamortutik atera eta aldapa behera luze baten ostean, errepede nagusiarekin aurkitu ginen. Alderdi hartan, belardi eta lur landaketa txiki batzuk, ardiak, zaldi eta behorrak, behi batzuk eta bertako baserriarren abereak ikusi genituen. Abeltzainen lanabes zaharrek harritu gintuen Europako herrialde aberatsenetarikoak den Islandiako zonalde hartan.

Errepide gorabeheratsuaren ondoren gosaltzeko ordua iritsi zen. Hiru egun eta gero Varmahlio herrixka komertzialean gosaldtu genuen. Inguru hartako herrixka nagusia da, 200 biztanle ingurukoa, baina denetarik duena; erosketak egiteko dendak, tailerrak eta bankuak.

Handik aurrera kilometroak azkar joan ziren, errepede eta eguraldia lagun baikenuen. Mendiz inguratutako bailara zabalak ikusten ziren, elurra ere tarteka itsasotik gertu egon arren. Bertako biztanleriarekin topatzeko asmoz Akureyrirara heltzeko indarrak atera genituen. Islandiako bigarren herri nagusia den honetara gaueko 22tan iritsi ginen. Bertan merezitako atsedena izan genuen.

**6° Akureyri-Myvatn 107 km (08-7-09 Asteazkena)**

Itsasoratzen den herria dugu Akureyri. Bertatik iparraldera doaz arrantza egitera. Goiz esnatuta, herria ezagutzeko asmoz lasai lasai ibili ginen lehenengo orduetan. Egia esateko herriak ez dauka gauza handirik, baina jendearen ohiturak, hizkera eta bizimodua ikusteko aukera ematen du.

Lainotsua eta fresko zegoen. Txirrindulak hartuta errepedean sartu ginen, malda batekin hasteko ibilbidea berriro ere. Bidean aurrera bailara bat bestearen atzetik eta ur jauziak nonahi aurkitzen genituen. Godafoss ur jauzia hoietariko bat da esaterako, txikia baina polita, errepede nagusitik hurbil. Bertan bazkaldu eta lokuluxka bat bota genuen, urak zekarren indarrak eta freskotasunaz gozatuz.

Lainoa hurbil genuen eta martxan jarri ginen, berriro ere malda gora. Arratsalde goibela pasatu ostean, Myvatn lakura iritsi ginen egunaren azken orduetan. Inguruan fiordoak, sumendiak eta fugarolak ageri ziren. Leku oso atsegina da Myvatn, txirrindula edo oinez ibiltzeko paraje ederrak dituen. Laku inguruak hainbat argazki merezi izan zituen. Indarrak justu xamar egon arren, Reykjahlion topatutako kanpinean gelditu ginen, lakuaren ondoan. Myvatn lakuak bere izena zor dio bertan aurkitzen diren milaka euliei.

**7° Myvatn- Norourfjoll (Dettifoss) 90 km (08-7-10 Osteguna)**

Denda ganean goizeko hezetasuna nabaria zen, Myvatn lakuaren hurbiltasunaren seinale. Reykjahlion da bertan dagoen herria, turista eta kanpoko jendearentzat prestaturiko zonaldea: Kanpinak, dendak, gasolindegia eta souvenir ugari dituen.

Hemen 4 egunetako aurreikusia egin genuen, leku bakarti eta basatjan sartzen ginelako, ez herririk, ez bizitzarik. Dettifoss eta krafla sumendiko basamortuan sartzera gindoazen. Alforjak janariz bete eta aurrera ekin genion.

Namafjall sumendi txikiaren magalean fugarola ugari ziren. Ibilaldi txiki bat egin genuen lur emankor haieatetik. Bitxia zen krafla

haundirantz zeraman bidean aurkitzen zen paisaia. Krafla berriz, mantoi beltzez estalitako bailara handi bat da orain dela 10 urte inguru esnatutako sumendiak sortua. Oraindik bertako laba beroa sentitzen zen, eta hortaz aprobeztatzen dira hainbat energi sortzaile diren enpresak. Bertan ikusten dena komiki edo argazki bat ematen du.

Errepide nagusia hartu genuen berriz, haizeak gogor astintzen zuen errepede zuzen eta zabal haietan. 30km egin eta Detisfossera zihoan pista hartu genuen. Bertan ikusi genituen Islandiako ur jauzirik ikaragarri eta basatienak. Zarrata zabal eta sakona egiten du bertan Jokulsa a fajollum ibaiak. European, ur emarien gehien duen ur jauzia da Dettifoss. Urrutitik entzuten da ibaiak ur jauzian sortarazten duen zarata. Metro ugari altxatzen da ibaiak sortutako ur langarra. Dettifossetik hurbil, hafragilfoss eta Rettarfoss ur jauziak aurkitzen dira, zein baino zein ederragoak. Gehien txunditu gintuen zonaldea izan zen hau, leku bakarti, handi eta zabala. Leku hartatik penaz atera ginen lehen aldia izan zen, oso zaila baita halako zirrara sortarazten duen leku batekin topatzea.

Luze egin zitzaigun eguna paraje ederretaz gozatuz. Gaueko 10ak iritsi ziren kanpin denda jarri genuerako Eilifsvotn lakuan.

**8° Norourfjoll (Dettifoss) - Herobreidarlindir 90km (08-7-11 Ostirala)**

Askja sumendiaren bidea hartu genuen, errepede nagusia utziz eta basamortuan barneratuz 108 km aurrean genituela. Are beltzeko pista lehorra zen bidea seinalatzen zigun bakarra. Txirrindularen zama arean barneratzen zen eta behin baino gehiagotan hanka lurlean jarri eta eskuarekin tira egin behar izan genuen. Urrunean ikusten genuen Heroubreioar mendia zen gidatzen gintuen bakarra. Ibilbide honetan ur falta sumatu genuen, kilometro asko, neketsuak eta gogorrak izan baitziren.

Bide osoan zehar ez genuen inor topatu, kotxe edo autobusen bat izan ezik. Are beltzeko basamortu honetan bakardadea zen nagusi. Bidean aurrera gindoazela leku

honetan bizikletarekin sartzea erokeria zela konturatu ginen, eta gainera gure helmuga zen Askjak arrazoia eman zigun.

Erreka pare bat oinutsik igaro ondoren Herobreidarlindir parean zegoen kanpinarekin topatu ginen. Basamortu osoan barrena ikusitako belardi bakarra zen hura. Euliak agertu ziren berriz ere, erreka hurbiltasuna, euria tarteka eta eguzki izpi batzuk zirela. Euli kopurua hainbestera zen, bertako askok moskiterekin ikusi genituela.

#### **9º Herobreidarlindir -Vikursandur 74 km (08-7-12 Larunbata)**

Beste egun bat basamortu erdian. Lasai hartu genuen goiza, bideak ez baitzuen batere laguntzen eta kilometroak kostata egiten ziren. Detifossetik pasatzen den ibai berdinarekin topatu ginen bide bazterrean. Hemen ere sekulako indarrarekin zebilen Jokulsa a fajokullur ibaia.

Askjarantz gindoazela aterpe batekin topatu ginen eta 8 km aurrerago bizikletak utzi genituen bide bazterrean lotuta. Alderdi hartatik jendea bazebilen. Kanpotar asko aurkitu genituen mendi-espeditzioak edota edozein mendi kirol egiteko asmoz. Askja sumendi handia ordu batera topatu genuen oinez. Urte asko daramatza sumendi honek itzalirik eta erdian laku bat sortu da, 25 °C inguruan dagoen sufrez osaturiko beste laku txiki bat ere dagoelarik. Bertan barneratu eta gozatu genuen, hori bai, bost egun pasa behar izan ziren sufre usaia gainetik kentzeko.

Aterpean otordua egin genuen beroan sartzeko asmoz eta handik abiatu ginen beste 30 km Vikursandur parajea kanpatu genuen arte. Sekulako haizea zebilen eta denda jartzeko komeriak pasa ere. Afaltzeko arroza prestatu genuen. Dena den, haizearen indarra zela eta zaila egiten zen jakitea basamortuko area edota arroza jaten ote genuen. Egoera latza benetan.

#### **10º Vikursandur-Morudalur 70 km (08-7-13 Igandea)**

Ahazteko moduko gaua pasa ostean, pakea goizaldean agertu zen. Martxan jarri eta berehala ohartu

ginen okerrena etortzeko zegoela. Ordu batean 8 km besterik ez genituen egin bide zelai batean zehar. Gure indarrak erretzen ari ziren. Leku honetatik nahiko gaizki atera ginen, ezin zutik ibiliz eta bizikletaz tiraka sokatira moduan. Leku benetan madarikatua zen hura.

Bidean atzera eginez Herobreidarlindir handiarekin aurkitu ginen berriro ere. Basamortuko zonalde berdinean sartu ginen, baina beste bide batzuetatik. Ibai txiki batzuk oinutsik pasa behar izan genituen eta pistak hobetuz joan ziren. Egia esatera, nahiko nekatuak bukatu genuen basamortu hau pasa eta gero. Aldez aurretik ondo jakin izan bagenu zonalde honetako baldintza gogorak, ez ginatke bertan txirrindularekin sartuko ero batzuen modura. Morudalurren bukatzen zen basamortuko sarbidea eta bertako kanpineko ostatuan egin genuen geldialdia indarrak berritzeko asmoz.

#### **11º Morudalur-Egilsstadir 115 km (08-7-14 Astelehena)**

Ekialderantz abiatu errepide nagusian sartu ginen. Malda behera eta haizea alde genuela oso eroso egin genituen eguneko kilometroak. Paraje aretsu eta idorrek baztertu eta bailara zabal eta berdean sartu ginen. Ur jauziak ez ziren falta, 12 inguru, zein baino zein ederragoa. Bizia sumatzen zen bertan, abere, lur landak eta kotxe mugimendua baitzegoen.



Bidai osoko biderik azkarrenaren ondoren, 115 km 5 ordutan, Islandia ekialdeko hiri nagusira iritsi ginen, Egilstadir. Eguna bizikletak pixka bat garbitu eta prest ipintzeko aprobetxatu genuen. Gauean, merkatuan erositako ardiki gatzatua su errean prestatu genuen bertako kanpinean. Bai txarra zegoena, hainbeste egunetako miseriak pasa eta gero janari benetan txarra jaten bukatu genuen.

#### **12º Egilsstadir 0 km (08-7-15 Asteartea)**

Atsedean eguna euria zela eta. Postalak idatziz, egunkariak irakurriz, bertako museoak ikusiz eta batez ere ondo janez pasa genuen.

#### **13º Egilsstadir-Hnuta 112 km (08-7-16 Asteazkena)**

Eguraldiak ez zuen asko laguntzen baina martxan jarri ginen. Irlako ekialdean geunden, fiordo aunitz, itsasadarrak eta itsasoaren ertzean mendi korridoreak nagusi diren zonaldean. Aurreko egunetan jasan genuen jipoia ahaztuta, itsasertzeko lurralde gorabeheratsuan sartu ginen.

Errepide nagusiak fiordo bat inguratzen zuen ekialdeko bidea hartzen zuen. Gu, ordea, hegoalderantz jo genuen bidea laburtzeko asmoz. Bide honetan barrena ere leku miresgarriak ikusi genituen. Melshorn inguruan, menditik behera eramaten gintuen pistatik Berufjordur itsasadarra ikus genezakeen.

#### **14º Hnuta-Vagnsstaddir 141 km (08-7-17 Osteguna)**

Ekialde-mendebalde eta hegoalderantz doa itsas bazterreko errepide nagusia. Itsas adarretik barrena ibili ginen haizearekin jolastuz. Milaka hegazti eta txori ikus zitezkeen. Bidea oso aldapatsua ez izan arren, haizea genuen etsai. Hego-ekialdeko Hofn herrian sartu ginen. Arrantzale herritarra berezia dugu Hofn, itsas ondortik ateratzen den irla. Bertan otordua eginda aurrerantz jarraitu genuen. Urrunean ikus genezakeen Vatnajökull, Islandiako glaziarrik handiena. Urrun oraindik, baina handik zetorren haize hotza hurbilean sumatzen genuen. Glaziarra unero bertan genuela ematen zuen, baina distantziak oso luze egiten ziren haren inguruan.

**15° Vagnsstaddir-kviskar 44 km (08-7-18 Ostirala)**

Goizean goiz Jokulsarlon lakuan ginen Vatnajokull glaziarra etxe tamainako izotz puskek bertan nola hondoratzen ziren ikusten. Txirrindulak baztertu eta oinez ekin genion lakua miatzera. Ez zen oso laku handia, baina glaziarra nola urtzen zen ikusteak liluratuta utzi gintuen. Bertan turista ugari zebiltzan, eta haren seinale, bertan aurkitu genuen denda komertzial eta taberna bat. Gure sukaldetxoarekin janaria prestatzen geundela, bertako terrazatik bota gintuzten.

**Haritz Beloki Astiz**  
**Hektor Escudero Jiménez**  
**Mikel Iriarte Ollo**  
**Iosu Juanena Petrirena**  
**Eneko Mitxeo Ezkurra**



Egun osoa pasa genuen hemen argazki ederrak eginez. Baina esan beharra dago hemen aurki daitekeen jendetzak lakua eta paisai zoragarri hura desitsuratzen duela.

Aurrerantz abiatu ginen errepide bazterreko erreka ondoan kanpatu genuen arte.

**16° Kviskar-Nupsstadur 89 km (08-7-19 Larunbata)**

Alde handia zegoen Hegoaldeko bide eta Iparraldekoen artean. Hegoaldean gora-behera gutxi zeuden eta bidea gehiena laua zen. Zonalde honetako okerrena haizea zen. Itsas adarren inguruan haizearen joan-etorriak erotu egiten

gintuen. Hala ere, erraz iritsi ginen Skaftafellen aurkitzen zen kanpinera. Bizikleta eta zama guztiak bertan utzi eta oinez abiatu ginen Svartifoss ur jauzia ikustera. Ur jauzi txikia eta ur emari eskasekoa da, baina hura inguratzen duen harkaitz eta ingurua berezitasun handia du. Prisma antzeko harkaitz zutabeak goitik behera zintzilik ditu ur-jauziak.

Skaftafellsjokull glaziar adarraren gainetik ibili ostean, bizikletari ekin genion. Itsas ertzeko Skeidararsandur hondartzatik igarotzen zen errepidea. Bost urte pasa dira Vatnajokull glaziarren azpian sortutako sumendi batek paraje hau guztiz ureztatuta utzi zuenetik. Hainbeterako izan zen, oraindik ere 30kmko sakonera duen hondartza mantetzen dela. Bazkal ondorengo ordu haietan haize bortitza zebilen eta oinetan sentitzen genuen haizeak altxatutako arearen astinduak. Ez zen ideia ona izan arratsaldean zonalde hura igarotzea. Bi ordu luze izan ziren haize eta arearen kontra.

**17° Nupsstadur-Vik 114 km (08-7-20 Igandea)**

Nupsstadurretik aurrerantz giro ederra izan genuen, haizerik ez eta errepide ona. Une batez Krossarfoss ur jauziaren xarma ikusten gelditu ginen. Baserriak agertzen hasi ziren, abere eta lur landaketa apalak. Ondo iritsi ginen kirkjubaejarklaustur herrira. Bertan atsedean hartu genuen, hemen bukatzen baitzen bi lagun bidaia.

Arratsaldean haizea harrotzen hasi zen, ez aurreko eguneko indarraz, baina nazkatzeko modukoa. Hegolderantz abiatu ginen hiru lagunak, eskuinetara Landmannalaugar-era zihoan gurutzera utziz. Entzuna genuen bailara gomendagarria zela ibiltarientzat, penaz utzi genuen hura bisitatu gabe.

Hegoaldeko hiri nagusira heldu baino lehen euri tanta batzuk hasi ziren eta orduak pasa ahala eguraldiak okerrera egin zuen.

**18° Vik 0 km (08-7-21 Astelehena)**

Gaueko haize astinduek ezinezkoa egin zuten denda barruan lo egiteak. Aurreko eguneko euria ekaitza bihurtu zen. Eguraldia

ikusirik, bertan igaro genuen eguna kartetara jokatzen kanpineko ostatuan.

**19° Vik-Hvolsvollur 87 km (08-7-22 Asteartea)**

Goiza herria ikusten pasa genuen, eguraldiak ez baitzuen laguntzen bizikletan ibiltzera. Are beltzeko Vik-eko hondartzan egon ginen harri bihurtutako hiru selfoak bisitatzen. Eguerdia aldera atertzen hasi eta bidaiari ekin genion. 31km bustirik eta gorriak ikusita egin genituen Skogafoss ur jauzi ederrerraino. Bertako jatetxean epeldu eta aterturik zegoela martxan jarri ginen berriro ere.

Zibilizaziora gerturatzen ginela zirudien, gero eta etxe eta baserri gehiago, eta autoen joan etorriak ugartzen.

**20° Hvolsvollur-Reykjavik 110 km (08-7-23 Asteazkena)**

Islandiako zibilizaziora heldu ginen, orain arte sentitutako bakardea atzean utzirik. Gero eta herri eta jende gehiago. Eskuinaldean utzi genuen Hekla sumendira zeraman errepidea, Europako sumendi haundienetakoa dena. 80garren hamarkadan izan zuen bere azkeneko emaria, hala ere barrualdean oraindik mugimendua badu. Hella, Selfoss eta Hveragerdi igarotzen ditu Reykjavikera itzuli aurretik.

**21° Reykjavik-Klefvik 80 km (08-7-24 Osteguna)**

Azken eguna. Goiza Reykjavik erdialdea eta itsas portua ikusten pasa genuen. Uste baino arrantzale eta ontzi mugimendu gutxiago aurkitu genuen, baina hala ere ondo prestatuak denak. Azkenean Klefviken aurkitzen den Blue Lagoon ikusi gabe geratu ginen. Eta hiriburutik etxera bueltatzeko hegazkina hartzera abiatu ginen.

Leku benetan ederrak ikusi genituen, baina ikusi beharreko zenbait zonalde aipatuko nituzke: Europako sumendirik haundienetakoa den Hekla; Landmannalaugar lurralde koloretsua; Husavik, iparraldeko herria; Ipar mendebaldeko fiordoak; Blue Lagoon, keflavik aeroportutik hurbil dagoena eta Vatnajokull glaziarra. ■



# Trekking en Ladakh, en el corazón de la India Budista Tibetana

*Ladakh está rodeada y formada por montañas. Sus paredes de roca y hielo dividen el valle del Indo de Tibet, Cachemira e Himachal Pradesh. Un autentico paraíso para l@s montañer@s.*

< Texto y fotografías: Rocío Ibáñez Espinal >

## Ficha técnica

**Trekking:** Valle de Markha y ascenso al Stok Kangri.

**Duración:** 14 días (incluyendo las ascensiones y dos días de descanso). Se tiene la opción de recorrer el Valle de Markha en 8 días.

**Punto más alto:** excluyendo las ascensiones, Kongmaru la (5150 m).

**Estilo de Trek:** Tiendas de campaña. Transporte del equipo con caballos. Nos acompañan un guía, un cocinero, un mulero y un ayudante. **Duración media de las etapas:** entre 5 y 7 horas.

### Montes ascendidos:

- Kang Yatse II (6240 m).  
Dificultad: PD. Pendientes hasta 45°.

- Stok Kangri (6148 m).  
Dificultad: F.

**Participantes:** Jesús Baena, Fernando Ozcoidi, Rocío Ibáñez.

Caminando durante catorce días hemos tenido la suerte de conocer este lugar y sus valles, rumbo hacia la cumbre del Stock Kangri (6148 metros), final de nuestro caminar.

Hemos compartido este viaje con Sangay, nuestro guía que nos ha acompañado caminando, Nanda, el cocinero nepali del valle de Solokumbu que cada día ha sido capaz de sorprendernos, Anchuk, el mulero del valle de Markha y Tashi, el muchacho que colabora en todo, ellos cuatro, los seis caballos y dos burros han hecho posible este viaje.

Nosotros tres, Jesús, Fernando y Rocío, que en mayo del 2008 por diversas circunstancias del destino empezamos a pensar en este viaje juntos, en el trekking y en el ascenso al Stock Kangri.

Vuelos, horas de internet, foros, una

cerveza con un colega de la Txantrea que ya conoce el lugar y nos recomienda una agencia local en Leh.

Empiezan los cruces de e mails con varias propuestas hasta diseñar y concretar el trekking tal y como lo hacemos. Vacunación internacional, botiquin para el viaje, lecturas y fines de semana en el pirineo para entrenar, y así llega el 24 de julio y desde Noain volamos a Delhi tras pasar por Madrid y diez horas de espera en Moscú.

Un solo día en Nueva Delhi es más que suficiente, quienes conozcais ya sabéis de qué estamos hablando, y para los que no, es toda una experiencia de olores, colores, sonidos, ruidos de bocinas que no cesan, esas miradas que se clavan en nosotros mientras caminamos con cuidado, mirando donde pisamos y nos vamos mojando poco a poco con las lluvias del monzón.



A la mañana siguiente madrugón y volamos a Leh, localidad situada entre Pakistán y China, impresionantes vistas desde la ventanilla del avión, el Himalaya indio dispuesto a compartir su belleza, sus rincones, sus gentes y su cultura... y así aterrizamos en Leh a 3500 metros que nos recibió con un cielo azul de regalo.

En Leh hay un palacio que se asemeja al Potala de Lhasa construido por los reyes budistas en el siglo XVII, parece un saliente más en la montaña, llegando a mimetizarse con su color:

El valle de Ladakh, geográfica, cultural y religiosamente hablando es tibetano, es la región de la India más cercana al monte Kailas, sus habitantes tienen los rasgos netamente tibetanos, sus ojos rasgados, su sonrisa permanente, su piel, su idioma... pronto aprendimos el ¡juléee! Saludo ladakhi semejante al hola, o al namaste...

Dos días pasamos aquí, callejeando en los mercados de refugiados tibetanos, recorrimos el valle del Indu, visitando los monasterios y los palacios budistas, subimos tras una "accidentada carretera" al Khardung La a 5.600 metros de altitud, según nos contaron el paso más alto del mundo que se puede cruzar en vehículo en motor.

Y al día siguiente salimos con las mochilas

las y los patates dispuestos a disfrutar y a conocer este lugar caminando.

A 7 Km de Leh nos encontramos con nuestros caballos, burros y el equipo que antes os hemos presentado, llevamos todo encima, las tiendas, el material, la comida, el gas, para todos los días.

Empezamos a andar desde Spituk, caminos llenos de polvo, un auténtico secarral, con un calor que derritió todos los chocolates que llevábamos, tras cuatro horas llegamos a Zingchen donde pasamos la primera noche, hay un río que le da encanto al lugar y nos posibilita un baño tras el calor de la caminata.

Amanecemos con un te que nos traen a las tiendas y tras desmontarlas empezamos el día, caminando por el desfiladero de un río,

Atravesamos un lugar que nos cuentan que es especial, según dicen en esa montaña se ve la cara de Buda, no la encontramos. Aprovechamos para pedir permiso y protección a los dioses de la montaña para el trekking y el ascenso al Stock Kangri

Tras otras cinco horas más o menos llegamos a Yurutse a 4500 metros de altitud y por lo tanto con inevitable dolor de cabeza. Compartimos momentos con Fran y César dos amigos de Madrid que se dirigen al Kang Yatse (6200 mt.)

con los que compartiremos unos días de trekking pues coincidimos en una parte del recorrido.

El tercer día tras el te mañanero en la tienda empezamos con una subida hasta el paso Ganda la a 4900 metros y de paso subimos un monte cercano, por eso de subir y redondear los 5000, ya sabéis esas cosas que se hacen... y desde esa altura empezamos a descender hasta Skyu donde pasaremos la noche a 3450 m en un paraje precioso rodeados de montañas, un monasterio budista, chortens y seguimos con una temperatura calurosa.

Por el camino paramos a tomar te en los paracuten, son los paracaidas de la segunda guerra mundial y están colocados como las tiendas de campaña, en ellos las mujeres del valle han organizado sus negocios, venden te, chocolatinas, coca colas... que enfrían en agua. Hoy hemos probado la cerveza de Ladakh tiene un sabor parecido a nuestra sidra amarga.

Hoy hemos visto un eclipse de sol, un regalo en este lugar y ha hecho el momento todavía más especial.

En el cuarto día recorreremos el valle hasta llegar a Markha tras un montón de horas de caminata y 22 kilómetros de distancia llegamos a un lugar precioso al lado de un río, donde aprovechan-

do el calor decidimos bañarnos y lavar la ropa.

Hay que tener cuidado con los ríos, a las tardes crecen por el deshielo del glaciar. Hoy dormimos a 3900, estamos aclimatando muy bien

Solemos cenar hacia las 18.30, estamos funcionando con la luz del sol, nos acostamos pronto y también madrugamos, es otro ritmo.

El quinto día tras once kilómetros llegamos a Thachungtse a 4300 metros de altitud, todos los días tienen encanto, lugares nuevos, tenemos buen tiempo, a las noches vemos unos cielos estrellados preciosos, aquí no hay luz artificial así que las estrellas brillan con intensidad.

Al día siguiente nos dirigimos a Nimaling a 4.700m y aquí pasaremos dos noches. Fernando, Fran y César marchan al CB del Kang Yatse, y si el tiempo les permite intentarán la cumbre.

Desde Nimaling vemos el monte totalmente cubierto de nubes, y la lluvia nos acompaña, pasamos ratos en la tienda y cuando deja de llover parecemos caracoles saliendo al sol. El lugar es bonito, con su río, con las montañas alrededor. Al día siguiente amanecemos con los montes cercanos nevados, nuestros chicos subieron a la cumbre a pesar del mal tiempo, sin vistas pero contentos con la cumbre hecha. Nos despedimos de los madrileños pues nosotros continuamos hacia otro valle diferente.

Subimos a Kongmaru La a 5.150 m y de nuevo un largo descenso hasta Chogdo donde acampamos a 4200. Nos adentramos en un valle solitario donde sólo nos encontramos con las pastoras del lugar que cuidan sus rebaños de yack, cabras, vacas y ovejas.

Y así continuamos durante tres días hasta llegar al Campo Base del Stok, atravesando valles, y collados, Gyuncho La, Shang la, Matho Phu, Mato La. Fueron días de lluvias de vez en cuando, una granizada de dos horas que nos hizo poner buena cara al mal tiempo, momentos compartidos con nuestro equipo, nos encontramos con las vacas de altura que con sus cuernos y sus



miradas nos daban respeto, y seguimos disfrutando del lugar:

Tras una empinada subida llegamos al campo base a 4850 m, el tiempo sigue revuelto, llueve a ratos, las nubes no nos dejan ver los glaciares de alrededor; al día siguiente tenemos día de descanso y confiamos que el tiempo nos permita subir:

Conocemos al guía que nos acompañará a la cumbre y a dos italianos que subirán con nosotros. Decidimos salir a las doce de la noche, pero no para de nevar; esperamos hasta las dos de la madrugada ha dejado de nevar y vemos estrellas, es el momento de salir:

Para las chicas es nuestro primer seis mil, subimos despacio, es un seis mil que no requiere encordarse, crampón y piolet para atravesar una ladera y luego crestear. Así poliki poliki llegamos a la cumbre, donde la alegría de haber subido los tres, el subidón del momento compenso el esfuerzo y el mal tiempo. Dicen que hay unas bonitas vistas del Karakorum, nosotros no las vimos. Nos hicimos unas fotos y al campo base de nuevo, una bajada rápida con menos esfuerzo que la subida y unas cercezas del paracuten con nuestro equipo para celebrar nuestra cumbre.

Y al día siguiente descenso hasta Stok un pueblo a 7 Km de Leh donde vinie-

ron a recogerlos. Una cena de despedida en Leh y final de nuestro trekking en este valle.

Nos quedaba una semana en la India y tras dejar el petate de montaña en Delhi nos vamos de turismo a Jaipur, Agra, donde visitamos el impresionante Taj Mahal, una noche en tren nos fuimos hasta Varanasi, donde vimos el Ganges y pudimos percibir todo el significado que para ellos tiene este lugar; y para finalizar volamos a Khajuraho donde están los templos eróticos con las imágenes del Kamasutra.

Fue una semana intensa de muchos contrastes, sensaciones y emociones. El caos de las ciudades tras la calma y quietud de las montañas, el ruido incesante de las bocinas, la suciedad de las calles, mujeres y hombres que viven y duermen en la calle, niños que te piden dinero, personas con discapacidad que lo tienen todavía más difícil para poder vivir en un país así, las comidas indias con sus sabores peculiares, las lluvias del monzón, las bicis, los palacios, las esculturas eróticas, los vendedores que desean que veamos sus tiendas... una gran diversidad de imágenes.

Aquí en la distancia nos quedan las fotos, los recuerdos, las sensaciones vividas, aprendizajes, amigos nuevos en aquellas tierras y las ganas de volver de nuevo. ■

# UNA SETTIMANA GRANDIOSO “SANFERMINERO DOLOMITICI”

< Texto y fotografías: Alberto Ortigosa >

Entre febrero de 2007 y julio de 2008, he tenido la oportunidad de visitar una de las diversas zonas de las/los Dolomitas (de ambas formas se les denomina a las montañas “más bellas del mundo” según apreciación del montañero Reinhold Messner, natural de un pueblecito de la zona), en dos ocasiones: una para esquiar y otra para hacer senderismo y montañismo.

De la primera (una fabulosa semana de esquí), queda un recuerdo “blanco” inmaculado y fantástico, con unos paisajes espectaculares, un área esquiable de más de 1.000 km y un entorno verdaderamente inigualables.

De la segunda, que es de la que voy a hablar en este artículo, queda un recuerdo más cercano en el tiempo de un espacio encantador, mezcla de antiguos valles glaciares, localidades preciosas, paisajes de ensueño, praderías verdes, bosques, lagos, montañas espectaculares y senderos, muchos senderos muy bien preparados y señalizados.

Nuestro campamento base inicial lo establecimos en la localidad de Pozza di Fassa, a 1.320 m de altitud y estratégicamente situada para realizar excursiones y ascensiones por todo el entorno de Val di Fassa, Valle de Livinalongo, Alta Badia y Val Gardena; todo ello, en torno al Gruppo Sella y cercano a la Marmolada, Gruppo di Sassolungo, etc.

Con posterioridad nos trasladamos a Cortina d’Ampezzo, capital del “famoso esquiador” y una coqueta localidad en el fondo de un valle rodeado de tremendas y espectaculares montañas.

## COMIENZAN LAS VACACIONES

Son las 14 horas del sábado 5 de julio de 2008 y después de un aperitivo de cava y pastas, nos montamos en un pequeño autobús que nos traslada hasta Zaragoza, donde tomamos un avión hasta la localidad italiana de Bergamo. Allí reco-

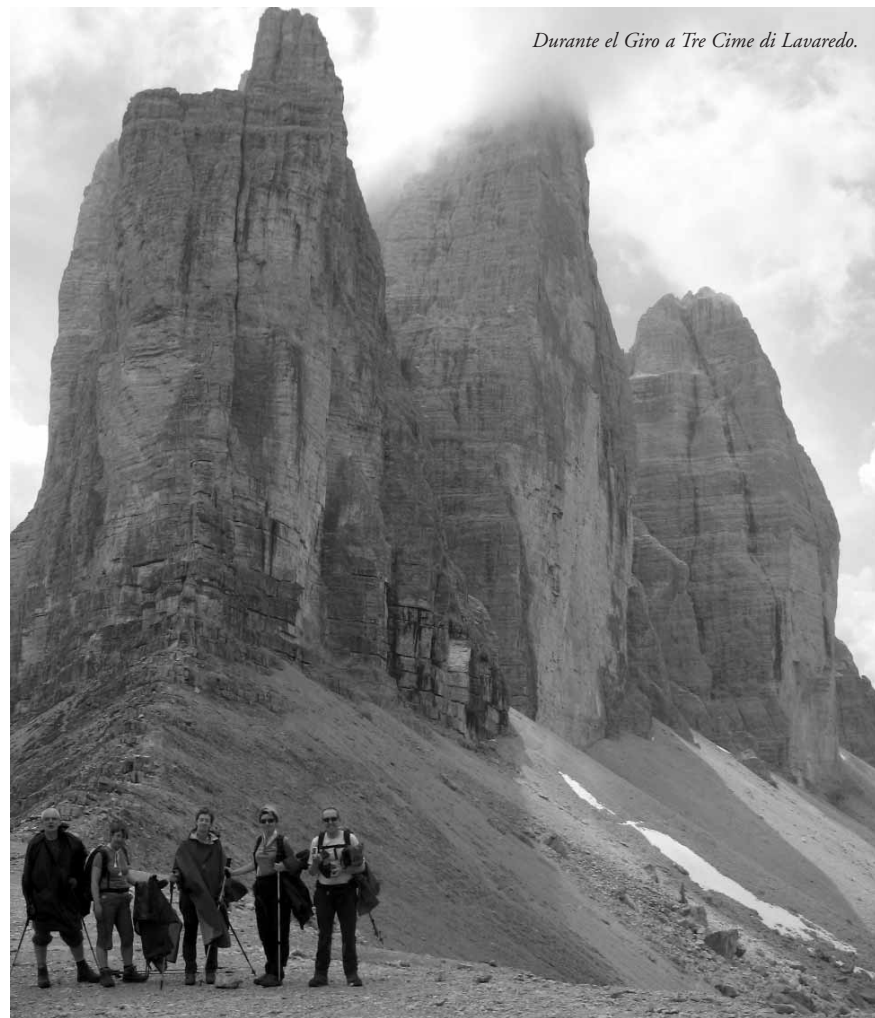
gimos dos furgonetas de alquiler ya reservadas con anterioridad y nos arreamos 250 kilómetros por autopista y un tramo final de 50 kilómetros de carreteras de montaña. En definitiva, aparcamos las furgonetas en Pozza di Fassa, delante del Hotel Majaré a las 01,00 horas del 6 de julio, cuando en Pamplona ya estaría todo kiski de juerga.

## DOMINGO 6 DE JULIO

El primer plato previsto en Dolomitas es la Sella Ronda (Vuelta al macizo del Sella) en furgonetas y en sentido contrario a las agujas del reloj. Será una oportunidad estupenda para situarse sobre el terreno por el que andaremos en días posteriores, conocer localidades llenas de encanto y preparar nuestros cuerpos y mentes para los días que se nos avecinan.

La Sella Ronda también llamada “Il Giro degli Cuatro Passi”, nos situará en cuatro puertos de montaña por los cuales acostumbra a pasar el Giro de Italia de vez en cuando; son el Passo Pordoi a 2.239 m (con monumento a Fausto Coppi incluido), el Passo Campolongo a 1.875 m, el Passo Gardena a 2.115 m y el Passo Sella a 2.180 m.

Nuestra primera sorpresa salta a pocos kilómetros de Pozza di Fassa, concretamente en Canazei, donde al llegar nos encontramos con que todo el circuito que pensamos hacer, está cortado desde las 09,00 horas hasta las 15,00 horas debido al “Sella Ronda Bike Day” (se ve que en Italia, también se lleva lo de denominar en inglés a cosas propias de la tierra, se supone que porque queda más “cool” o algo así), con lo cual, todo nuestro gozo en un pozo



*Durante el Giro a Tre Cime di Lavaredo.*



*Grupo del Sassolungo, Passo Sella y Gruppo Sella.*

o dicho de modo menos literario, que putada, mi brigada. Ya es triste casualidad que una prueba ciclista que se desarrolla un día al año, coincida con el día elegido por nosotros para nuestra Sella Ronda particular. O quizás habría que decirlo al revés.

En cuestión de minutos decidimos que eso no puede quedar así y a costa de andar más kilómetros de los previstos, improvisamos una Sella Ronda alternativa y más externa; y a base de pasar por carreteras y puertos de vértigo pero maravillosos para la vista, conseguimos darle la vuelta en buena parte a la jugarrera que nos habían montado y disfrutamos de un 75 % del itinerario previsto aunque eso sí, un poco más apretado en el tiempo pero con buenas vistas, bonitos pueblos, ratos de sol y una tormenta en la zona de Val Badia, de las de “acongojar”. La tormenta de marras, produjo un pequeño tornado localizado en la zona de Pozza di Fassa, que derribó una cuarentena de árboles en una de las zonas esquiabiles.

### LUNES 7 DE JULIO

Decididos a cumplir con nuestro programa, hoy le daremos la vuelta al Gruppo del Sasso Piatto (2.958 m) y del Sassolungo (3.181 m). Un magnífico conjunto de montañas semi independientes al que bordeamos en sentido de las agujas del reloj, desafiando a los nubarrones que amenazan por la zona.

Desde Pozza di Fassa hasta Campitello di Fassa en las furgonetas; subida al Col de Rodela (2.387 m) en telecabina y 6,30 horas de caminata por delante, a través de senderos perfectamente señalizados, con refugios cada dos por tres y con magníficas vistas hacia los valles y



*Trajes de fiesta en Val Gardena.*

hacia las montañas.

Pasamos por los refugios Friedrich August (2.298 m), Sandro Pertini (2.300 m), Sasso Piatto 2.301 m), Vicenza (2.253 m) y Comici (2.153 m) desde donde completamos el recorrido hasta el Col Rodela en medio de una impresionante y peligrosa tormenta de agua, granizo y abundante aparato eléctrico, que nos dio más de un susto.

A pesar de este “ajetreado” final, fue una bonita excursión, muy cómoda, con vistas al Val di Fassa, Alpe di Siussi, Val Gardena, Gruppo Sella, Marmolada, etc. y que tan sólo se vió empañada (y muy empañada), por el aguacero final citado.

### MARTES 8 DE JULIO

Hoy nos toca patear por tres valles a cual más espectaculares, como son el Val de Sen Nicoló, el Valle dei Monzoni y el Val de Contrin.

Desde Pozza, nos acercamos con las furgonetas a través del Val de Sen Nicoló hasta la Malga alle Crocifissio a 1.526 m desde donde

comenzamos a andar. Una breve borrasca, nos hace retroceder y perder algo más de media hora; pero finalmente, seguimos adelante y nos internamos en el Valle dei Monzoni y a través de dos duras subidas a la Forcella de I Pief (2.186 m) y a la Sella de la Palacia (2.259 m), volvemos al fondo del Val de Sen Nicoló hasta la Baita alle Cascate (2.011 m); un lugar encantador y desde donde afrontamos un duro repecho que en unos 45 minutos de “marchetta continua”, nos sitúa en el Pass de Sen Nicoló y en su refugio homónimo a 2.338 m. Tras un merecido descanso y un deleite visual, descendemos hasta el fondo del Val de Contrin y a su refugio (2.016 m), situados debajo del Gran Vernel (3.210 m) y de la Marmolada (3.343 m) y desde el citado refugio, seguimos descendiendo hasta la localidad de Alba, donde tomamos un autobús de línea que nos retorna a Pozza.

Ha sido una gran jornada montañera, con vistas espectaculares y con empinadas y duras subidas y bajadas.

En esta ocasión el tiempo nos respetó, pero no así el entendimiento entre el grupo, ya que por un involuntario error de interpretación (causado si bien es verdad y en parte, por la borrasca caída al principio del día), tres compañeras se quedaron sin poder enlazar con el resto del grupo y sin poder realizar la mayor parte de la excursión. No hubo forma de comunicar ni por talkis, ni por teléfono en los momentos claves, y todos los elementos, jugaron en su contra. Una pena para todos/as, pero sobre todo, para las tres afectadas; a veces la montaña es así de caprichosa.



*El grupo montañero, delante de La Marmolada.*

### MIÉRCOLES 9 DE JULIO

Con una mañana soleada y prometedora, nos vamos de excursión al Val de Vaiiolet, junto al Catinaccio de Rosengarten o Jardín de las Rosas.

Breve traslado desde Pozza hasta Vigo di Fassa en las furgonetas y con una telecabina, nos situamos en Ciampedie a 1.997 m con magníficas vistas en todas las direcciones, especialmente hacia el Val de Vaiiolet.

Un amplio camino en descenso que atraviesa un hermoso bosque de pinos en una zona esquiable, nos sitúa en el llano de Gardécia, con varios refugios y bares a 1.948 m. A partir de aquí, "tutto in salita fino alle Passo de I Principe" a 2.600 m por un paisaje rocoso y áspero, pero de singular belleza. Conforme avanzamos hacia nuestro objetivo, van quedando atrás a nuestra izquierda Le Zigolade a 2.540 m, el Catinaccio de Rosengarten a 2.981 m y las Torres de Vaiiolet a 2.813 m; y a nuestra derecha, el pequeño macizo del Larsech con cimas de 2.800 y 2.900 m hasta terminar en el Catinaccio D'Antermoia a 3.002 m. Desde el Passo de I Principe, el camino continúa entre afiladas torres y pequeños valles de roca hacia Alpe di Siussi, un altiplano de espectaculares praderas verdes y de bosques, perteneciente al Val Gardena. Lo dejamos para otra ocasión.

Aprovechamos para almorzar junto al coqueto refugio de Passo Principe con un delicioso pastel de manzana

y piñones incluido.

De vuelta en Vigo di Fassa a primeras horas de la tarde, nos acercamos con las furgonetas hasta el Lago di Carezza, una vez pasado el Passo di Costalunga a 1.752 m, en la carretera que une el Valle di Fassa con la localidad de Bolzano. El cielo se nubló un poco y no nos permitió ver el reflejo del macizo de Latemar en sus aguas. Una lástima.

### JUEVES 10 DE JULIO

El día promete. Mañana fresca, soleada y sin una sola nube. Plan para hoy: Subir al Piz Boé a 3.152 m cima más alta del Gruppo del Sella.

Furgonetas hasta Canazei, capital del Valle di Fassa y con mucha vidilla y movimiento turístico-montañero. Tomamos dos telecabinas que nos sitúan en el Col di Rusci a 2.383 m. Un extraordinario paraje rodeado de verde y con impresionantes montañas alrededor y en la lejanía. Probablemente, el lugar más paisajístico de los que estuvimos. Pero en medio del delirium visual, hete aquí que algo tenía que salir mal. Y va y se me acaba la batería de la máquina de fotos. Creo que se oyeron los juramentos por todas las cimas y valles de Dolomitas. A pesar de que ya me empezaba a salir tendinitis en el dedo de tanto apretar el botón, quedarte sin poder hacer fotos en un día así y con una excursión espectacular por delante, no deja de ser una "putada" como un piano. En fin, paciencia y a disfrutar.

En una hora de suave caminata, nos presentamos bordeando el Sas Becé de 2.534 m en el Passo Pordoi a 2.239 m y tomamos una telecabina que nos sube en un periquete hasta los 2.950 m del Sas Pordoi, donde comenzamos el recorrido que en medio de un paisaje absolutamente lunar, nos llevará en poco más de hora y media a la deseada cima del Piz Boé. Un recorrido precioso, por un paisaje árido y desértico, con muy buena señalización y repleto de gente que iba y venía. Con dos profundas hendiduras hacia dos valles (Val de Mezdi hacia Alta Badia y Val de Lasties hacia Val di Fassa) que prometían emociones fuertes y que se quedaron allá esperándonos para otra ocasión.

Era en parte difícil mantenerse durante un rato en la cima, puesto que literalmente, te echaban quienes venían por detrás. Incluso la excursión tenía su pizca de "emoción" en un par de tramos a la subida y a la bajada, donde había colocadas unas sirgas o pasamanos en las que poder agarrarse y presumir luego de "haber escalado" el Piz Boé. Que no se enfaden los escaladores, que va de guasa.

Así pues y después de haber disfrutado de unas espectaculares vistas en todas las direcciones posibles, desandamos lo andado y de nuevo nos situamos primero en el Sas Pordoi, luego en el Passo Pordoi, luego en el Col di Rusci y finalmente en el fondo del valle en Canazei.

La tarde se nubla, llega la tormenta, jarrea que se las pela y "tutti al hoteletto" que esta noche tenemos para cenar una típica cena de la tierra, una cena Ladina. Y por supuesto, inmediatamente a cargar la batería de la cámara de fotos, no la vayamos a jo.... otra vez.

### VIERNES 11 DE JULIO

Se nos acaba el tiempo en Val di Fassa, ese maravilloso valle con infinidad de posibilidades. Da pena dejarlo atrás pero a la vez vamos contentos hacia nuestro nuevo destino: Cortina d'Ampezzo.

Por una sinuosa carretera de montaña paralela al Gran Vernel y a la Marmolada, atravesamos el passo Fedaia a 2.056 m y en una vertiginosa bajada a tumba abierta, nos presentamos en Malga Ciapela a 1.449 m donde tomamos tres telecabinas que nos depositan a 3.250 m de altura, junto a la cima de la

Marmolada.

Hace frío, no se va prácticamente nada a causa de las nubes bajas y nos quedamos con las ganas de disfrutar uno de los panoramas más espectaculares que existen en Dolomitas. A pesar de todo, conseguimos ver la parte alta del glaciar que en invierno es una magnífica pista de esquí.

De nuevo abajo, encaramos nuevas carreteras de montaña con bajadas y subidas impresionantes; y en una de esas, tras 28 “tornantes” desde el fondo del Valle del Cadore, nos presentamos en el Passo Giau a 2.230 m con un estupendo refugio restaurante.

Después de darle al diente, descendemos con otro montón de “tornantes” hasta los 1.224 m de Cortina d’Ampezzo, localidad coqueta donde las haya y punto de partida para numerosas excursiones montaÑeras.

Paseo por las calles de Cortina, compras, fotos, tiendas con “primeras marcas” y a cenar y a dormir, que mañana es día de escuela.

### SÁBADO 12 DE JULIO

A las 8 en punto de la mañana, salimos con las furgonetas rumbo al parking situado junto al refugio Auronzo a 2.320 m habiendo pasado antes por el Passo de Tre Croci a 1.809 m y por el Lago de Misurina a 1.756 m.

El día está más bien ful y casi todas las montañas están cubiertas por nubarrones que amenazan con regarnos a discreción.

No nos amedrentamos y comenzamos el Giro a Tre Cime di Lavaredo e Monte Paterno. Fácil de realizar y

muy alpino.

Un camino a media ladera nos acerca a la Forcella del Col di Mezo a 2.324 m y de allí, a través de un tramo de la Alta Vía Dolomiti, pasamos por el Col de Forcellina a 2.232 m y vamos a parar al refugio A. Locatelli a 2.405 m.

Este es el punto desde el que se disfrutan de las más bellas vistas de la cara norte de Tre Cime di Lavaredo, unos espectaculares peñascos que rondan los 3.000 m objetivo de numerosas cordadas de escaladores. A ratos, sale el sol y nos deja ver las paredes y otros montes de la zona, pero la amenaza de lluvia, ahí sigue. El grupo se divide en dos y mientras unos optan por regresar directamente hacia el refugio Auronzo a través de la Forcella de Lavaredo a 2.454 m otros nos arriesgamos al chapuzón y comenzamos a circunvalar el Monte Paterno. El recorrido es sumamente agreste pero tiene su belleza particular. Pasamos junto a varios lagos que quedan por debajo nuestra y encaramos la subida empinada a la Forcella de Pian di Cengia a 2.602 m. El ambiente impone los suyos. Unas fotos de recuerdo y rápido hacia abajo.

Numerosas construcciones de piedra ya en ruinas, testigos mudas de tristes batallas de la Primera Guerra Mundial o “Grande Guerra”, jalonan parte del camino hasta llegar al lago de Pian di Cengia a 2.324 m. Un cementerio con soldados italianos y austriacos, sirven también de recuerdo. Iniciamos la subida hacia la Forcella di Lavaredo por donde ya habrá pasado el primer grupo y por fin llueve. Ponte la capa, quítate la capa;

así varias veces hasta que una vez en la Forcella y como si fuese un premio a nuestra perseverancia, las nubes se alzan unos metros más de lo que habían estado hasta entonces y nos permiten ver “casi casi” la totalidad de las paredes de Tre Cime.

Una última mirada hacia el refugio A. Locatelli por el que habíamos pasados tres horas antes y regresamos hacia el refugio Auronzo, donde finalizamos este precioso giro y nuestras caminatas dolomíticas.

En el descenso hacia Cortina, disfrutamos de ratos de sol que nos permiten gozar de los paisajes del Lago de Misurina y de las montañas de alrededor.

Tras la cena, nos vamos a una elegante cafetería de un elegante hotel y nos echamos al colete el último trago dolomítico.

### DOMINGO 13 DE JULIO

Partimos de Cortina cargados de nostalgia y de recuerdos de los buenos ratos pasados en “las montañas más bellas del mundo” y a través de otra sinuosa carretera de montaña, avanzamos hacia el norte, hacia las cercanías de Austria, hacia Dobbiaco y el Val Pusteria, verde como el solo, llano como la palma de una mano y precioso del todo. Una vez en Bressanone, tomamos la autoruta que baja desde Innsbruck y nos trasladamos hasta Verona, la ciudad de los tiernos “Julietto y Romea”, perdón, perdón, de Julieta y Romeo. Ciudad con un Casco Histórico espectacular y que bien merece la pena pasar por lo menos un día entero en ella.

### LUNES 14 DE JULIO

Toca volver a casa. En hora y media nos plantamos en el aeropuerto de Bergamo y de ahí en avión a Zaragoza, donde nos espera un autobús para devolvernos a la realidad sanferminera de Pamplona. Nos dio tiempo a cenar, ver los fuegos y el Pobre “de nosotros”.

*Tuve la suerte de compartir el viaje con el siguiente grupo de “piratas de la montaña”: Mari Paz Ucar, Elena Artieda, Karmele Barbarin, Kontxi Portillo, Santi Jaunarena, Carmen Zoraquiain, Eloy García de Simón, Marian Yarnoz, Martintxo Aguirrebengoa, Emma Garde, Javier Gómez, Goretti García Liberal y Fernando Lecumberri. ■*



Cortina d'Ampezzo.

# India, una sensación



< Texto: Txema Moreno - Fotografías: Manolo Muñoz >

La India... India... El diccionario de la Real Academia define la palabra *Evocar* con dos acepciones: la primera es "traer algo a la memoria o a la imaginación"; la segunda, "llamar a los espíritus y a los muertos, suponiéndolos capaces de acudir a los conjuros e invocaciones". Es difícil hablar de este país, de este subcontinente, sin decir algo que no esté dicho. La India es casi un mito, un lugar común para todo viajero, todo curioso en definitiva. Por esta razón, dando vueltas y vueltas a qué es lo que te queda cuando regresas de allí, se puede llegar a la conclusión de que de La India lo que te queda es su *evocación*. Primero, porque es un país, tan mitificado, que es casi imaginario; segundo, porque es imposible borrarlo de la memoria; y, tercero, porque esa especie de llamada a los espíritus y a los muertos se puede realmente palpar en el ambiente... y si no, ahí está el Ganges, sus *poderes* purificadores, ahí está Varanasi (Benarés), lugar de peregrinación y cremaciones, con muertos que esperan pacientemente su purificación.

Es complicado hablar de La India, pero si algo es, es un país fascinante,

culturalmente casi imposible de abarcar para muchos occidentales, misterioso, amable, agobiante, tumultuoso, caótico, sucio, brillante, oloroso, seco, ardiente, húmedo, colorista, bullicioso y a la vez silencioso, apabullante, profundamente religioso en todas sus creencias, relajante, asfixiante... Lo más sencillo sería decir que es un país de contrastes, pero quizá esto no sea lo más justo. Contrastes los hay y no podría ser de otra manera teniendo en cuenta que es el país más grande después de China, teniendo en cuenta sus más de 1.100 millones de habitantes o las más de cien lenguas que se hablan. Pero la sensación que permanece al final es la de que, pese a todo eso, hay un algo común que hace de La India un país realmente fascinante. Se puede hablar de monumentos, fuertes, palacios, construcciones, ciudades, museos... aunque lo realmente fascinante es la calle y sus habitantes, su cultura, sus costumbres, todo un conjunto de *fenómenos* —no sabría llamarlo de otra manera— que hacen que dar consejos a quienes vayan a viajar allí sea un tanto inútil ya que es un enorme lugar capaz de emocionar, desconcertar, inspirar e in-

cluso frustrar al más sagaz de los mortales.

Y es tal la fascinación que provoca que se trae de vuelta la sensación de que no has visto nada más que un escaparate, la sensación de que hay que volver, de que hay que entrar en su interior y, de forma más reposada, intentar que, una vez que ya se ha sido deslumbrado, portar la antorcha y no dejarse apabullar por el aluvión que se viene encima nada más aterrizar allí.

Dicho esto, el cuaderno de bitácora de esta inmersión en la *legendaria* India y sus evocaciones, comienza, tratándose de un viaje duro, con dureza, a las cuatro menos cuarto de la madrugada de un 19 de julio en el lugar de cita en Pamplona. Una vez congregados todos los miembros de este grupo, más conocido como *el clan de Manolo Muñoz*, se inició un periplo que va desde Pamplona a Bilbao, pasando por Frankfurt hasta llegar a Delhi. Se dice pronto, pero en realidad son 24 horas de viaje hasta llegar a la sagrada India y meterse en la cama un rato, esta vez también a las cuatro de la madrugada, para levantar-

se a las pocas horas e iniciar un recorrido que abarca el Rajasthan, la costa occidental, el sur del subcontinente y un pequeño encuentro con la costa oriental. En concreto el recorrido comenzó en Delhi y siguió por Mandawa, Bikaner, Jaisalmer, Jodhpur, Pushkar, Ajmer, Jaipur, Agra, Varanasi, Bombay, Cochin, Kumarakom, Periyar, Madurai, Madrás (Chennai) y, de nuevo, Frankfurt, Bilbao y Pamplona.

La visita a Delhi fue rápida. El primer encuentro fue con el clima, húmedo (época de monzones) y algo agobiante. La primera visita fue a la mezquita Jama Masjid. El choque inicial con la realidad de este país es que las calles están repletas de gente, caminan todos hacinados, pegados unos a otros (y eso que era domingo y la actividad escasa). También topamos con lo que iba a ser una constante durante toda nuestra estancia: gente arrastrando sus cuerpos, muchas veces deformes cuando no mutilados, pidiendo dinero, gente vendiendo de todo de forma agobiante. De cualquier manera esto aún era *suave* aunque suficiente para ser el primer encuentro. Por algo a Delhi le llaman *la joya de la India*.

La toma de contacto fue en esa mezquita y, por tanto, con la cultura islámica, un primer encuentro para empezar a darse cuenta de que allí conviven, además de razas, religiones diferentes. Después de ese encuentro, nos fuimos a la Vieja Delhi, para visitar el mercado de Chandni Chowk, impresionante zoco. Como no podía ser de otra manera, la visita por las estrechas calles la hicimos a bordo de varios rickshaws, una especie de triciclos impulsados por pedales.

La estancia en Delhi fue corta, apenas vimos la Puerta de la India, la muralla del Fuerte Rojo y, entre otros sitios, el lugar donde se llevó a cabo la cremación de Gandhi. ¡Ah! También tuvimos nuestro primer encuentro con la gastronomía de este país de rica gastronomía, pero picante, muy picante aunque te digan que no pica demasiado. Saber qué se come en cada momento se hace a veces complicado. Lo más llevadero, quizá sea el pollo (que nadie busque un pollo estilo barra-ca sanferminera), un pollo que apa-

rece en las cartas como *mug tanduri*, algo así como pollo asado.

La segunda etapa llevaría al grupo a Mandawa, con sus interesantes *havelis*, grandes casas repletas de pinturas. La distancia que separa Delhi de Mandawa es de 250 kilómetros, lo que serían, más o menos, entre dos y tres horas de viaje... bueno, entre dos o tres horas de viaje aquí. En La India los desplazamientos no se deben medir en kilómetros sino en tiempo. La pregunta sería no cuántos kilómetros nos separan, sino cuanto tiempo se tarda en llegar a tal o cual sitio. Todo depende de la carretera, de su estado, de si existe, del tráfico, de las vacas sagradas que se posan en el asfalto, de los socavones que se encuentran en el camino que, siendo época de lluvia, convierten un pedazo de carretera en un fangoso lago. Lo cierto es que, aunque estaban previstas cinco horas de viaje, estas se trans-

co embudo donde no hay carriles, sólo asfalto en el que hay que hacerse un hueco para llegar a la cabina. Cientos, por no decir miles de vehículos se hacinan y confluyen en un punto tan estrecho que se asemeja a la entrada de un hormiguero en el que quieren entrar todas las hormigas a la vez, sin concierto, pero con orden, algo extraño, pero cierto. Los pitidos no son para recriminar a nadie, sino para avisar de las maniobras. Sin duda, todo un espectáculo.

En ruta hicimos la primera parada para comprar avituallamientos para el viaje. Paramos en Rewari y este fue realmente el primer, casi encuentro, con este país y sus habitantes: un mercado callejero lleno de barro y moscas, un hervidero de gente en el que era imposible no rozarse con alguien, una vaca sagrada haciendo de rotonda y un guardia urbano ordenando no se sabe muy



formaron en más de ocho. Esto también es La India, poco espiritual, pero muy real.

Salir de Delhi es toda una aventura: coches, autobuses, camiones, bicis, motos con hasta cinco pasajeros, tuc-tuc, extraños vehículos, carros tirados por camellos... toda una amalgama de vehículos que va a confluír en un peaje, en un auténti-

bien qué. Lo dicho, *fascinante*. Siempre he creído que en Escocia nacen cuatro brotes de hierba donde aquí lo hace uno, pero allí deambulan juntas seis personas donde aquí caminamos en solitario.

Después de sortear atascos, carreteras destrozadas, averías en nuestro transporte y demás, llegamos a Mandawa y recorrimos sus *havelis*.



Y por fin, hubo tiempo, para un poco de relajo, charlar y entrar en contacto con los habitantes de esta ciudad que parece haber sido abandonada en pleno esplendor económico.

La siguiente etapa llevó al grupo al denominado país de los camellos, a Bikaner. Allí, visita al fabuloso fuerte Junagarh a unos 45 o 46 grados de temperatura plagados de humedad. Una auténtica sudada. Piedra rosa y roja dan color a esta magnífica construcción.

El viaje empezaba a tomar forma y el grupo a asentarse, a empezar a controlar un poco, sólo un poco, cómo moverse en este especie de panal poblado que es La India.

El siguiente objetivo era Jaisalmer, sobre todo su magnífica fortaleza, limitando ya con el desierto. Inolvidable el lago Gaddisagar, sus *havelis* y la incursión a camello que realizamos en las dunas del desierto ya cerca de la frontera con Pakistán.

La siguiente parada fue la Ciudad Azul, Jodhpur. Recorrimos buena parte de ella en *tuc-tuc*, motos-triciclo con chofer en las que es mejor no mirar al frente. Valga destacar la habilidad de sus chóferes para sortear personas, vacas, coches, motos, bicicletas, camellos y todo lo que a alguien se le pueda ocurrir que pue-

de salir al paso. Después de recorrer su mercado, verdadero hervidero de gente, calor y color, cenamos en la terraza de un edificio con hermosas vistas al fuerte que corona la ciudad, el fuerte Meherangarh, entorno espectacular que visitamos al día siguiente. La cena estuvo aderezada con fuegos artificiales procedentes de la celebración de una boda. En el horizonte ya estaba Pushkar, ciudad sagrada del Rajasthan, con su lago y el único templo construido en honor a Brahma que existe en el mundo. Allí, quizá fue el primer encuentro con la religión hindú, con sus baños purificadores, con sus ceremonias sagradas y, como no, sus vacas también sagradas y los encan-



tadores de serpientes que, cuando piden dinero por la foto pierden parte de ese encanto. Pero bueno, son cosas que pasan allí, y en todos los sitios del mundo.

Quizás, por cuestión de espacio físico en estas páginas haya que ir aligerando el relato (La India da para páginas, páginas y más páginas) e ir saltando algunas cosas que se pueden encontrar en cualquier guía de este país. En cualquier caso, el siguiente renglón nos llevó a Jaipur y su Palacio de los Vientos Antes dimos un paseo en elefante –no podía faltar-. Lo peor fue el acoso de los vendedores de... de cualquier cosa. Mereció la pena, e incluso se subió a nuestro vehículo un crío *magó*, sí un encantador de personas en todos los sentidos. Nos hizo unos juegos de magia y nos encandiló con su saber estar. Un tipo extraordinario y otra oportunidad de acercarnos a esta cultura, a su amabilidad. También vimos las tinajas de plata más grandes del mundo, desde las que transportaban agua del Ganges a Inglaterra, y su centro astrológico – a muchísimos grados de temperatura y sudando por todos los poros de la piel-. Una maravilla. En esta ciudad el bullicio callejero es impresionante. Cruzar las calles una aventura... como todo en La India.

El próximo destino fue Agra, que es lo mismo que decir Taj Mahal: una

auténtica burbuja dentro de muchas miserias, cacas de vacas sagradas y multitudes sudadas de gente. El Taj Mahal... no se puede describir, es... es el Taj Mahal, una de las maravillas del mundo. Cómo escribir sobre ella si sólo pronunciar su nombre da respeto. Imposible dejar de fotografiar aquel lugar, imposible captar lo que supone lo que se siente allí. Es único, espectacular, majestuoso, es,, es el Taj Mahal.

Pero como en la India cada cosa tiene su aquel, desde Agra, y todavía absortos con la silueta del Taj Mahal en las retinas, tomamos el tren hacia Varanasi. Parece fácil decirlo, pero tomar el tren en La India es una verdadera experiencia. En la estación multitud de personas, semioscuridad, dos andenes. Uno con un tren en el que se hacían personas a borbotones, el otro sin tren, pero con unos raíles entre los que las ratas hacían un festín. Muchas personas, mucho calor, poca luz –incluso se fue en dos ocasiones-. Por fin llega nuestro tren. Unos durmieron en literas, otros, en *estanterías* en el pasillo. Hubo partida de mus, malentendidos con los revisores, intentos de timo al comprar agua e incluso paseos del ejército... por si acaso pasaba algo. Bueno, no pasó nada, sólo buen humor y eso, malentendidos que acabaron en anécdota. Pero cuidado con los intentos de *mordida* que, por lo visto, los hay: una botella de agua pasa de valer 600 rupias, a valer 100. Cosas de la vida.

El destino del tren era Varanasi, y aquí si que hay que detenerse. Varanasi, Benarés, es punto y aparte: ciudad sagrada, centro de peregrinación, centro de cremación, cita ineludible con el Ganges, ceremonias religiosas, miseria, espiritualidad... mucha confusión, una auténtica emulsión de gente. Un lugar difícil de describir, molesto, agradable, tumultuoso, sucio, purificador, sagrado... un lugar donde no se sabe muy bien si mirar al frente para evitar los vehículos, mirar a los laterales para no chocar con la gente o mirar al suelo para evitar, perdón por la expresión, las mierdas de vaca –aunque sean sagradas -de pisar sus excrementos no se libra casi nadie, con lo que ello conlleva-. Varanasi es, sin lugar a dudas, un lugar que penetra en el viajero, que le deja convulso, confundido, una



ciudad donde se da cita buena parte de la cultura de este país.

Difícilmente se entienden sus cremaciones, sus calles estrechas llenas de gente tirada, que duerme a la intemperie, de conductores de *tuc-tuc* que duermen en su propio vehículo, de un olor indescriptible. Ver una cremación, no hay que engañarse, es toda una experiencia, pero no es muy comprensible por nosotros. Arde la madera y los cuerpos, el aire se llena de un olor especial, el viento te acerca las llamas y casi se siente al espíritu del fallecido, el crepitar de las llamas es, no tanto para ellos, un triste adiós a la vida. Varanasi es un lugar donde, de entrada, te puedes sentir atropellado por todo, por lo que significa para su cultura, por lo que no comprendemos, porque La India está ahí, llena de muerte, de satisfacción, de purificación, de ritos culturales, de espiritualidad, de mucha miseria en el interior de sus callejuelas, pero sobre todo Varanasi es un lugar donde uno siente que tiene que volver. Una vez atropellado por su torbellino hay que regresar y comprenderla. Un lugar sacro, amable y difícil... muy fuerte. En definitiva, fascinante, pero sobre todo impactante. Tanto que... de verdad hay que regresar para poder participar de lo que los indios allí sienten. Realmente Varanasi es fuerte, un gran choque.

A partir de aquí, camino ya de Bombay, La India se vuelve más amable, por decirlo de alguna manera. El clima se suaviza. No el caos

de gente, ni el circulatorio ni nada de eso, pero las circunstancias se vuelven más amables.

Bombay es una gran y enorme ciudad, capital comercial, con mercados, mar, grandes edificios, señoriales en la mayor parte de las ocasiones y donde la miseria vuelve a hacinarse en sus extrarradios. No hay vacas sagradas en el centro, pero da igual, el espíritu es el mismo.

El resto del viaje, Cochín, Kumakarom Periyar, Maduray, son amabilidad absoluta para el viajero. Palmeras, canales, agua, gentes a lo largo de las orillas... Otro panorama, pero, hay que insistir, el mismo espíritu.

La India es así, muy suya, es un lugar donde siempre hay que volver. Sus santones, sus vacas, su religiosidad, su colorido, sus amalgamas de habitantes, su suciedad, su esplendor, su sencillez y sus complicaciones... Cristianos, hinduistas, musulmanes, budistas y muchas otras formas de entender la vida y la muerte conviven, mal que bien, allí. India no es un pedazo de historia, es historia pura, es tradición, es color, es olor, es... un lugar para volver una y otra vez. Es un lugar, más que para recordar, para evocar. Y el grupo que compartió estas experiencias, también. Todo suma y hace que un viaje sea un conjunto de sensaciones. Igual que La India, que más que un lugar, más que un país, más que un subcontinente, es una sensación. ■



## V DUATLÓN CROS TROFEO ABAJITABIDEA

Con buen tiempo, record de participación y coincidencia con la marcha de veteranos del club, a lo largo de la mañana del 28 de septiembre, a partir de las 10 horas y con salida desde el Polideportivo Abajitabidea de Ororbia, se fue dando salida a las categorías inferiores dentro de los Juegos Deportivos de Navarra: Prebenjamín, Benjamín y Alevín, que se desarrollaron sin incidencias de mención, a excepción de la carrera de los alevines que por un error de señalización, sufrieron un despiste en el circuito de bicicleta.

Tomaron parte un total de 55 duatletas (7 infantiles, 17 alevines, 15 benjamines y 16 prebenjamines) que refleja el buen hacer de los equipos y escuelas deportivas y el apoyo imprescindible de los padres a la hora de arropar y apoyar a sus hijos para que vayan apreciando las grandezas de la práctica deportiva.

En categorías absoluta, popular, equipos, cadete, junior e infantil sumaron un total de 129 participantes, algunos de ellos ex-ciclistas profesionales, con salida única y diferenciando circuitos en función de las categorías, tomaron la salida con un poco de retraso desde el casco urbano de Ororbia en un primer segmento de carrera a pie de unos 5,300 km, seguido de un circuito de BTT por los alrededores de Ororbia de 16 km para concluir con una vuelta al circuito de carrera a pie de 2,600 km.

Ya desde el comienzo en categoría masculina se pudo apreciar la reñida pugna por los puestos cabeceiros que incluía al a la postre vencedor Juan Carlos Nieva y a sus perseguidores Jon Erguin y Alberto Martinez. En categoría femenina Ana Casares dominó de principio a fin la prueba a otra especialista del Duatlón Cros como es Yolanda Magallón.

Los vencedores en categoría masculina fueron:  
JUAN CARLOS NIEVA (1:05:22)  
JON ERGUIN DORRONSORO (1:06:11)  
ALBERTO MARTINEZ (1:06:34)

Y en categoría femenina:  
ANA CASARES POLO (1:15:43)  
YOLANDA MAGALLÓN (1:20:35)  
EVA BUSTO VILLOSLADA (1:23:32)

Coincidiendo con la disputa de este trofeo, se celebró el Campeonato Navarro de Duatlón Cros, del que resultaron igualmente vencedores Juan Carlos Nieva y Ana Casares, además de otros deportistas en función de las distintas categorías en las que participan.

A la finalización de la prueba, la organización dispuso de servicio de masajes con la colaboración de la Escuela de Masajes Hera y tras el aperitivo servido en el polideportivo se procedió a la entrega de premios y sorteo de diversos regalos, dando por finalizada la campaña de Triatlón-Duatlón de 2008.

Además de la ayuda de amigos y socios del club queremos agradecer la colaboración que año tras año mantiene distintas empresas, entidades, etc. (Gobierno de Navarra, Fundación CAN, Ayuntamiento de la Cendea de Olza, Concejo de Ororbia, Urdi, Irabia Intersport, Diario de Noticias, Alvecón, CPAEN, Belsi, Hera, Ciclos Martín, Coca-Cola y Federación Navarra de Triatlón).

# PROGRAMA EGITARRAUA 2009

## Montaña - Zeharkaldiak

Urtarrilak 25 Enero	Ganuzá - Lokiz
Otsailak 22 Febrero	Urbasa - Sta. Marina
Martxoak 29 Marzo	Arnedillo - Peñalmonte
Apirilak 26 Abril	Bertiz - Etxalar
Maiatzak 31 Mayo	Isaba - Asolaze
Ekainak 28 Junio	Satue - Oturia
Irailak 27 Septiembre	XVIII Marcha de Montañeros Veteranos
Urriak 25 Octubre	VII Marcha "Día de los Clubs"
Azaroak 29 Noviembre	Azpilicueta - Otxondo
Abenduak 20 Diciembre	Mendigoizaleen Egun Aundi

## Esquí de Montaña - Mendiko Eskia

Urtarrilak 18 Enero	Astún - Portalet
Otsailak 1 Febrero	Zuriza - Budogía - Belagoa
Otsailak 15 Febrero	Vallé D'Aspe - Pic D'Ayous - Gabas
Otsailak 28 Febrero y	
Martxoak 1 Marzo	Alta Ruta de Belagoa
Martxoak 19-20-21-22 Marzo	Salida a Andorra
Apirilak 18-19 Abril	Refugio de Walon - Cimas del Sector
Maiatzak 1-2-3 Mayo	Luz St. Sauveur - Pic D'Ardiden
Maiatzak 24-25 Mayo	Néouville - Turon D'Néouville

## Orientación - Orientazioa

### Mayo / Maiatza

Días 9 y 10 Urbasa/Entzia. Liga Norte.

### Noviembre / Azaroa

Días 18, 19 y 20 Curso de Orientación.

## Duatlón Cros - Duatloi Kros

### Septiembre / Iraila

Día 26 Ororbia. VI Trofeo Abajitabidea.

## Exposiciones - Erakusketak

**Enero / Urtarrila** INDIA. Manolo Muñoz.

**Febrero / Otsaila** ALTA RUTA DE BELAGOIA. Javier Campos.

**Marzo / Martxoak** SUDÁFRICA. Fermín Alonso.

**Abril / Apirila** TREKING EN LA INDIA. Rocío Ibáñez.

**Mayo / Maiatza** INDONESIA. Nadia Furlan.

**Noviembre / Azaroa** SANTO DOMINGO. Mertxe Orofino.

**Diciembre / Abendua** EL CANTÁBRICO EN BTT. Dioni Nicuesa.

## Proyecciones - Proiektzioak

### Enero / Urtarrila

Día 16 ESQUÍ DE MONTAÑA EN EL CAUCASO. Fidel Mendia.

Día 30 INDIA. Manolo Muñoz.

### Febrero / Otsaila

Día 13 SUDÁFRICA. Fermín Alonso.

Día 20 KOSKULAK. UN 7.000 CON ESQUÍ. Oscar Uriz.

### Marzo / Martxoak

Día 6 ISLANDIA EN BTT. Patxi Iriarte.

Día 27 MONGOLIA. Javier Campos.

### Abril / Apirila

Día 2 LADADK. TREKING EN LA INDIA. Rocío Ibáñez.

Día 24 CHINA. Fernando Rodríguez.

### Mayo / Maiatza

Día 15 INDONESIA. Nadia Furlan.

### Noviembre / Azaroa

Día 13 SANTO DOMINGO. Mertxe Orofino.

### Diciembre / Abendua

Día 11 EL CANTÁBRICO EN BTT. Dioni Nicuesa.

## Mercadillo - Azoka

### Noviembre / Azaroa

Del 9 al 20 Material de montaña. Exposición y Compra-Venta.

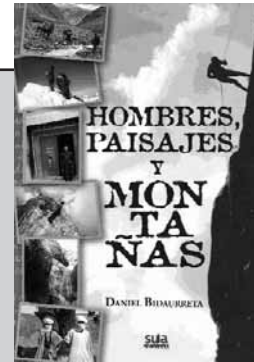


## SELECCIÓN DE ITINERARIOS PARA SENDERISTAS EN EL VALLE DE BAZTÁN Y ZONAS PRÓXIMAS

Autor y Editor: Antonio Vega  
 Edita: Península  
 PVP: 21 €

Esta guía selecciona veinticinco itinerarios por Baztán. Al igual que su antecesora en la colección (Los Recorridos más bellos de la Sierra de Aralar), tiene un planteamiento muy novedoso en el que las fotografías, más de mil, son las que hacen de guía de los itinerarios, información que se ve completada con la inclusión de las coordenadas UTM, que facilitan su seguimiento con GPS.

Tanto una como la otra, son muy útiles y además describen zonas de gran interés montaño y de las que no existe mucha información.

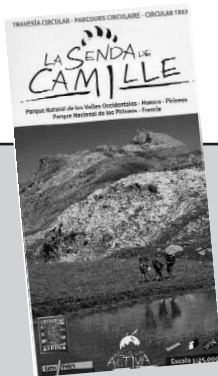


## HOMBRES, PAISAJES Y MONTAÑAS

Autor: Daniel Bidaurreta Olza  
 Edita: SUA  
 PVP: 15 €

Este libro está constituido por un conjunto de relatos en los que se rememora toda una vida montañera y viajera y está contado, sin prisas, por un autor que lleva muchos años transitando por los caminos de la montaña y de la palabra escrita, y en el que se nota que ha sido escrito cuidadosamente, tras un largo proceso de reflexión y con la perspectiva y el peso que el tiempo deja.

Esta página se realiza con la colaboración de:

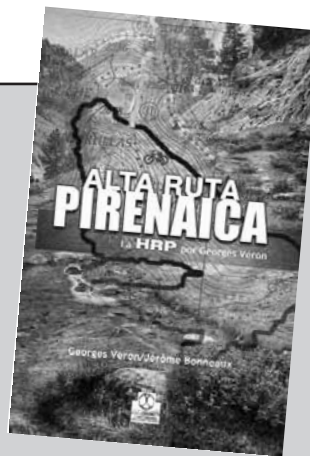


## LA SENDA DE CAMILLE

Edita: Editorial alpina  
 PVP: 10 €

Mapa guía a escala 1:25.000 del recorrido que partiendo del Puerto de Somport, une el Refugio de Arlet con Lescún y los Refugios de Linza, Gabardito y Lizara.

Un interesante recorrido, que aunque se desarrolle en una zona pirenaica bien conocida, no deja de ser interesante por su belleza y cercanía.



## ALTA RUTA PIRENAICA (H.R.P.)

Autor: Georges Veron  
 Edita: Paidotribo  
 PVP: 26 €

Con esta guía podrá atravesar los Pirineos a pie desde Hendaye, en el Atlántico, hasta Banyuls, en el Mediterráneo, en 41 etapas. El itinerario de la Alta Ruta Pirenaica (ARP), no balizado, discurre en altitud, tan pronto en Francia como en España o incluso en Andorra.

Realiza una sucesión de crestas, lagos y collados, sin olvidarse de algunas cimas como el Orhy, el Anie, el Pimené, el Aneto, el Carlit, el Canigou, yendo lo más a menudo posible de un refugio a otro (Arlet, Pombie, Larribet, Wallon, Baysellance, Barroude, Viados, el Portillon, la Renclusa, Colomers, Certascan, Les Bouillouses, Mariailles). Esta gran travesía que no implica dificultades técnicas está dirigida, sin embargo, a senderistas que tengan experiencia en alta montaña. Muchas variantes y etapas "bis" combinan precisión y originalidad.

La ARP puede realizarse en su totalidad durante el verano.

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](http://www.urdis1.com)

[www.urdis1.com](http://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

**Gráficas  
San Fermín**

OFFSET · TIPOGRAFIA

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

**ortzadar**

alimentación biológica y herboristería  
ahora en calle gorriti, 10 (a una manzana del mercado)

## Zure betiko taberna, orain erabat berritua.

Pintxos, bocadillos, cenas...  
Ya puedes disfrutar de  
tu bar preferido.

NUEVA  
GESTIÓN

Club Taberna-Bar  
**Deportivo**  
Navarra



Jarauta, 78 - Pamplona/Iruñea  
Tel. 948 224 324

## EXPERIMENTA EL MUNDO

VIAJES  
**Plazaola**

San Fermin, 10  
31004 Pamplona  
Tel. 948 246.700  
Fax: 948 248.950  
[www.viajesplazaola.com](http://www.viajesplazaola.com)  
[plazaola@viajesplazaola.com](mailto:plazaola@viajesplazaola.com)

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



En todas las épocas y con  
el máximo confort

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



CASTILLO DE MAYA, 45  
TFNO.: 948 24 79 86  
Fax.: 948 23 90 13 · IRUÑA  
E-mail: [mendi\\_kirolak@terra.es](mailto:mendi_kirolak@terra.es)

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



**KNAUS  
HYMER  
HOBBY  
BENIMAR  
SUN ROLLER**



Transformación  
de furgonetas

Primeras marcas europeas



B° Sorabilla s/n - 20140 Andoain (Gipuzkoa) - Tel. 943 593 290 - [itsasmendi@itsasmendi.com](mailto:itsasmendi@itsasmendi.com)

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



# Tras una intensa jornada llega el momento de relajarse.

En tu balneario urbano BODHI te ofrecemos los mejores cuidados para relajarte y cuidarte.

Gracias a tratamientos naturales basados en las propiedades del mar, los barros y las sales, conseguirás beneficios que te llevarán a un mayor disfrute de tus actividades.

Una extensa variedad de circuitos Spa, masajes, tratamientos corporales y faciales te proporcionarán bienestar físico y mental, preparándote para tu próxima salida.

*Déjate cuidar, déjate querer.*

RESERVA TU CITA  
948 102 102



BODHI urban  
spa

C/ Berriobide, 38 bajo · Ansoáin  
[www.bodhiurbanspa.es](http://www.bodhiurbanspa.es)