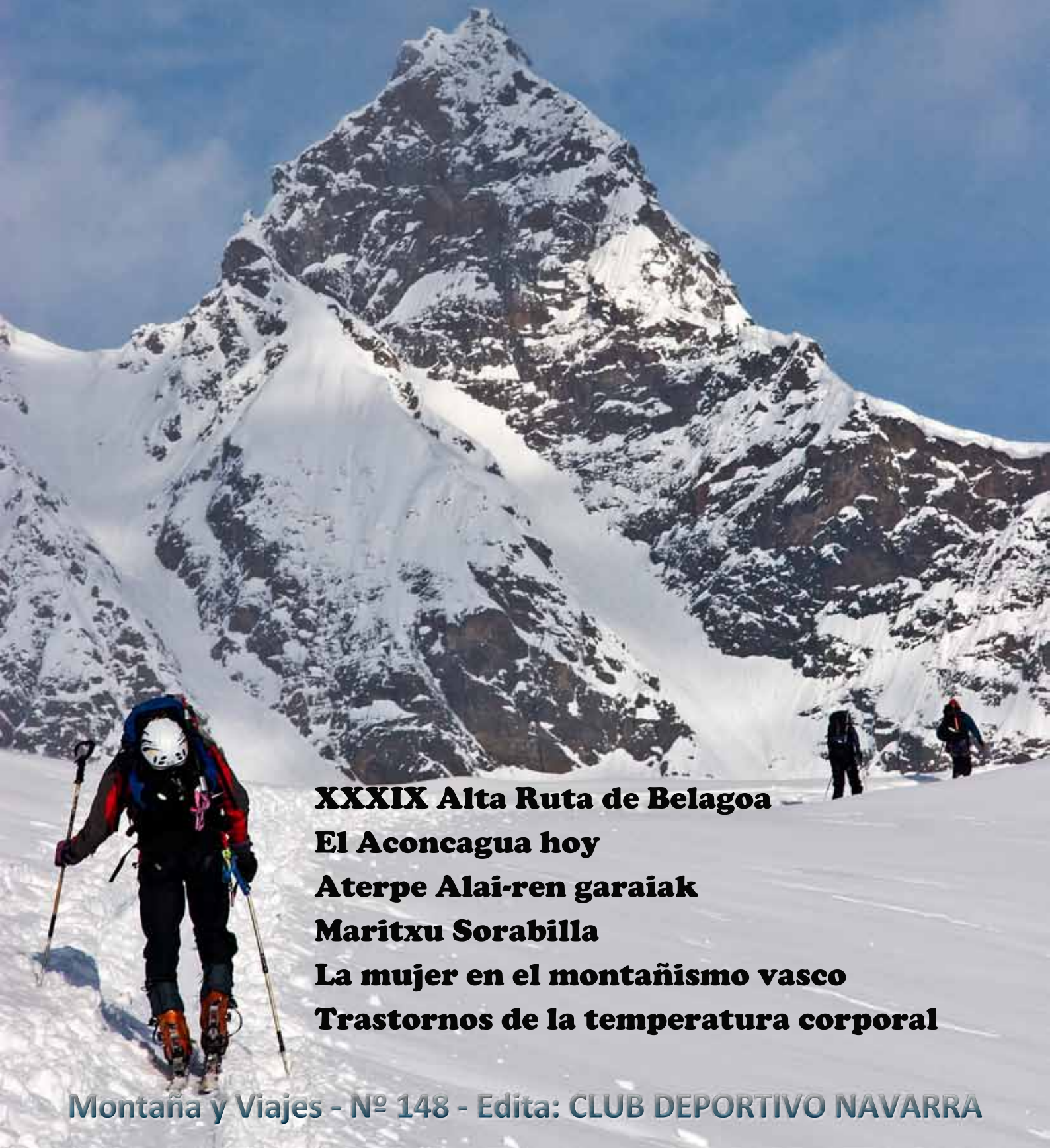


GORE MENDIAK

Anuario 2010



XXXIX Alta Ruta de Belagoa

El Aconcagua hoy

Aterpe Alai-ren garaiak

Maritxu Sorabilla

La mujer en el montañismo vasco

Trastornos de la temperatura corporal



MUGA

Viajes y Montaña

Paulino Caballero, 27 - 31003 Pamplona
Tel.: 948 451 426 - Fax 948 290136
www.muga.com

Ponemos el mundo en tu mano



Avd. 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



EREGUI

Todo tipo de accesorios para furgonetas y autocaravanas.

Toldos, portabicicletas, claraboyas...



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



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

itsas lur
bidaiak

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

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

REVISTA DE MONTAÑA Y VIAJES

Nº 148 / ANUARIO 2010

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

Antxón Iturriza, Mirari Saralegi, Rocío Ibáñez, Javier García, Iñaki Azkona, Ángel Pardo, Librería Muga, Koldo Aldaz, Mirari Saralegi, Montserrat Ochoa, Alex Nicolás Aguililla, Raquel Bueno, Itziar Lazurtegi, Txema Moreno .

* **Fotos portada y contraportada:** Javier Campos

* **Itzulpenak:** Mirari Saralegi

* **Maquetación:** Joserra Maruri

CLUB DEPORTIVO NAVARRA

C/ Jarauta Nº 78, bajo - 31001 Iruñea

Tel. 948 224 324 / Fax: 928 229 820

E-mail: nke@cdnavarra.com

www.cdnavarra.com

Facebook: Club Deportivo Navarra

* **Imprime:** Linegrafic

EDITORIAL - EDITORIALA

Saludo / Agurra.....4

MONTE - MENDIA

Marcha de Veteranos.....5

ESQUÍ DE MONTAÑA - MENDI ESKIA

Temporada de esquí 2010. Salidas.....7

Mantenimiento básico de esquís.....11

XXXIX Alta Ruta de Belagoa.....13

B.T.T.

Beire y Estenoz.....15

ORIENTACIÓN - ORIENTAZIOA

Quinto Real.....16

Jukola.....18

COLABORACIONES - KOLABORAZIOAK

El Aconcagua hoy.....20

Aterpe Alai-ren garaiak.....25

Dime con quién andas.....27

Dolomiti, Dolomiten, Dolomitis.....30

Maritxu Sorabilla.....33

La arista integral del Peuterer.....35

La carretera de la amistad.....39

La isla de las brumas.....43

La mujer en el montañismo vasco.....50

Picos de Europa. Zeharkaldia.....54

Trastorno de la temperatura corporal.....56

VIAJES - BIDIAK

Zambia y Malawi.....60

ACTIVIDADES SOCIALES - GIZA JARDUERAK

Programa, mercadillo,
proyecciones, exposiciones.....64

LIBROS - LIBURUAK

Libros de Muga.....66

Saludo

Es obligado hacer balance de lo acontecido a lo largo de este ejercicio, repasando someramente las distintas actividades que completan el amplio y ambicioso programa que todos los años os planteamos.

En primer lugar las realizadas por el colectivo de Esquí de Montaña que ha desarrollado una campaña muy exitosa y que paso a paso se va consolidando como la sección más numerosa, activa y joven del Club, incluyendo cursos formativos de reparación, etc. y la organización de la XXXIX edición de la Alta Ruta de Belagua, que a pesar de no contar con el Refugio Angel Olorón, continúa aumentando en participación y éxito.

Dentro de las actividades de Orientación, además de competir como equipo del Club en todas las ligas nacional, norte y vasca, ha afrontado una nueva edición del Raid de Navarra, en esta ocasión en Quinto Real, con un éxito de participación y acogida verdaderamente reseñable, tal como se recoge en el contenido de este anuario, además de la participación en los Juegos de Deportivos de Navarra que ha acercado al mundo de la orientación a un número considerable de escolares.

Respecto a las travesías de montaña, de la mano con el Anaitasuna, se ha conseguido completar el calendario previsto y un año más se ha organizado la Marcha de Veteranos en Irantzu, con una buena respuesta.

De reciente celebración, resaltar un año más el mercadillo de material de ocasión que durante dos semanas ha conseguido un nivel de compra-venta muy superior a anteriores ediciones, así como las proyecciones y exposiciones que tratan de dar un poco de vida social a nuestro local.

Resaltar que además de este anuario, el Club dispone de otras herramientas a disposición de sus socios para poder informarse y participar, con una web muy útil, y a través de Facebook, que va tomando protagonismo como forma de opinión y relación entre el colectivo de montañeros.

De cara al 2011, los retos del Club se van a concentrar, entre otros, en la celebración de la XXX edición de nuestra Alta Ruta, verdadero "buque insignia" de nuestras acontecimientos, celebrando de alguna manera especial la que puede ser la despedida de esta prueba con este formato circunscrito al valle de Belagua.

El futuro de nuestro Club está ligado, en mi opinión, a la transformación de la planta baja de nuestro local en una sociedad gastronómica que actúe como arrendataria con el Club y suavice la carga económica que soportamos, tal como se os hizo saber a través de la circular enviada hace dos meses. La verdad es que la respuesta ha sido más bien escasa, pero vamos a seguir con ello y en breve procederemos a convocar a una reunión informativa para tratar de lanzar el proyecto.

Por último, y en lo que respecta a la revista, dar la bienvenida a los nuevos colaboradores que sin duda van a conferir a Gure Mendiak un formato más allá que una simple revista de Club.

Saludos y nos vemos en el Club.

Agurra

Hasteko, derrigorra dugu aurtengo ekitaldiaren balantzea egitea, eta urtero proposatzen dizuegun programa zabalari errepasoa egitea, gaingiroki bederen.

Lehenik eta behin, mendiko eskian aritzen den taldea aipatuko dut, denboraldi oso arrakastatsua izan baitu. Pixkanaka-pixkanaka sendotzen ari da taldea, eta huraxe da egun elkarteko multzorik handiena, gazteena eta gogotsuena. Horren erakusgarri, aurten antolatu dituen jarduerak: ateraldi ugari, eskiak konpontzeko ikastaroak, eski ikastaroak eta, nola ez, Belaguako Goi Mendi ibilaldiaren XXXIX. ekitaldia. Aipatzekoa da ibilaldi horrek, gero eta parte-hartzaile gehiago eta gero eta arrakasta handiagoa lortzen dituela, nahiz eta Angel Oloron aterpea erabiltzerik ez izan.

Orientazioko jarduerari dagokionez, berriz, aipatzekoa da gure Elkartearen taldea liga guztietan aritu dela: nazionalean, iparraldekoan eta euskal herrikoan. Horretaz gain, Nafarroako Raida antolatu zuen, aurten Kintoan, eta partehartze guztiz arrakastatsua izan zuen. Hala jasotzen da urtekari honetan. Gainera, Nafarroako Kirol Jokoetan ere parte hartu zuen. Joko horien helburu nagusia da orientazioaren mundua eskoletako gaztetxoei hurbiltzea.

Mendiko ibilaldi eta zeharkaldiek ere lortu dute aurreikusitako egutegiari eustea, Anaitasunarekin elkarlanean. Horretaz gain, urtero bezala, beteranoren martxa antolatu dute Irantzun, eta baita erantzun ederra jaso ere.

Berriki izan da azoka txikia ere. Bi astez, erabilitako material ugari salerosi da, eta baita aurreko urteetan baino dezente gehiago saldu ere.

Ezin ahaztuko ditugu gure lokaletan ematen diren proiektzioak eta erakusketak, jendea erakartzen eta biltzen saiatzen baitira.

Bestalde, azpimarratu behar da Elkarreak tresna bat baino gehiago prestatu dituela bazkideek informazioa jasotzeko eta parte hartzeko. Hala, urtekari honetaz gain, badugu web orri erabilgarri bat, eta Facebook erabiltzeko ohitura ere zabaltzen ari da mendizaleen artean, iritziak trukatzeko eta harremanetan egoteko.

2011. urteari begira, Elkartearen erronka nagusia izanen da Belaguako XXX. Goi Mendi Ibilaldi berezia antolatzea, hau baita guretzako ekitaldirik garrantzitsuen eta arrakastatsuen. Horretarako, aparteko ekitaldi bat prestatzeko asmoa dugu, eta baliteke beti Belaguan egin den probak agur esatea inguru horri.

Gure Elkartearen etorkizunari dagokionez, irtenbide proposena da, nire iritziz, beheko solairua elkarte gastronomiko bihurtzea. Izan ere, elkarte gastronomiko horrek alokairua ordainduko lioke NKeri eta horrek gure diru-zamak arinduko lituzke. Gastu horien berri eman genizuen orain dela bi hilabete bidalitako gutunean. Egia da erantzun txikia jaso dela, baina asmo hori bultzatzen segituko dugu, eta laster antolatuko dugu bilera bat egitasmoaren berri emateko eta bultzatzen saiatzeko.

Azkenik, ongietorria eman nahi diet aldizkariaren kolaboratzaile berriei, beste eite bat emanen baitiote gure elkarte xumearen Gure Mendiak aldizkariari.

Elkartean egonen garelaokan, agur.

MARCHA DE VETERANOS



El pasado día 26 de Setiembre se celebró la XIX edición de la Marcha de Montañeros Veteranos de Navarra, organizada por el Club Deportivo Navarra.

Para antes de las 9 de la mañana

los cerca de 200 participantes estaban dispuestos para iniciar la andadura de esta marcha circular partiendo del monasterio de Irantzu.

Se comenzó el itinerario desde el crucero ubicado en el camino que

entra hacia el monasterio, tomando la pista que lleva al cañón del río Irantzu. A los pocos metros nos desviamos a la izquierda por un ancho camino ascendente que después de 20 minutos se vuelve más cómodo. Llaneando brevemente y luego descendiendo un corto tramo nos sitúa en la pista procedente de Abárzuza (PR-NA-181). Desde aquí continuamos cómodamente rebasando el cruce, por la izquierda, de la pista procedente de Eraul, en cuyo punto hay un poste indicador del PR. En poco tiempo, tras superar un tramo de suelo rocoso, alcanzaremos un camino muy claro, a la izquierda de la pista, en cuyo cruce hay un hito bien visible. Hasta aquí llevaremos 45 minutos de ascensión.

Desde este cruce se sigue la ruta más corta para ascender a las peñas de Etxabari desde el monasterio de Irantzu. El camino, siempre en la misma dirección, va ascendiendo claramente hasta llegar a un corto tramo de bosque por el que



se continúa siempre en el mismo sentido. Rápidamente llegamos a un amplio claro inclinado en cuya parte superior se ubica la cima de las peñas de Etxabarri. Desde el monasterio habremos empleado escasamente 1:10 h. hasta la cumbre.

De la cima continuamos la marcha en dirección contraria a la ascendida para descender luego brevemente a la derecha, todo ello por una senda bien definida y manteniendo la altura, es decir sin bajar hacia el refugio del C.M. Estella o el paraje de Mendiruliso.

Llegados a una zona en la que hay restos de muros de lo que fueron corrales, hay que rebasarlos por una senda que continúa por la izquierda. Desde aquí ya se divisa enfrente el monte Larraitza y solamente tenemos que bajar por terreno despejado hasta el ligero collado para inmediatamente iniciar la ascensión, también por zona despejada. Estaremos en la cima en 1:45 h. desde Irantzu.

Iniciamos el descenso hacia la zona de Mandabide (debajo del visible Krezmendi) por terreno claro pero con abundantes agrupamientos de vegetación, básicamente boj. Iremos bajando entre ellos hasta encontrar la pista que rápidamente alcanza la parte llana de Mandabide. Aquí hay un importante cruce de caminos, a saber: Atrás hemos



dejado los de Larraitza y Abárzuza/Irantzu, por la izquierda está el de Urra, enfrente el que sube a Krezmendi y a la derecha el que, bordeando el barranco de Usarán, enlaza con el del cañón de Irantzu.

Tomamos el claro camino de Usarán siempre en cómodo descenso y tras pasamos un portillo metálico para continuar la bajada. Transcurridas 2:40 h. de marcha hay que dejar el ancho camino que traemos y desde un pequeño claro a la derecha (hay un hito) descender pocos metros por senda una pequeña vaguada.

Continuamos por la senda que más adelante entronca con el camino

más ancho que baja de izquierda a derecha (si no hemos tomado la senda iniciada en 2:40 h., poco más adelante se coge a la derecha, dejando el principal que sigue de frente, este camino del entronque). Seguimos por el amplio camino que desciende hasta donde finaliza el barranco Usarán y continuamos por el cauce, generalmente seco pero que en caso contrario no representa dificultades para caminar, hasta enlazar con la ruta que viene desde el cañón de Irantzu. Ya desde aquí cómodamente seguimos por la pista que nos deja en el monasterio de Irantzu, punto de partida de esta excursión, tras haber caminado durante 3:20 h. aproximadamente.



Anarna

TEMPORADA DE ESQUÍ 2010

SALIDAS DEL CLUB

La temporada del pasado año fue excepcional en cuanto a nieve se refiere, con nevadas muy tempranas a finales de noviembre y primeros de diciembre, tuvimos nieve en abundancia para las travesías del club, aunque con una calidad muy variable. En cuanto al tema meteorológico, una de cal y otra de arena, tuvimos días buenos y días menos buenos que nos obligaron a cambiar algunas travesías.

Las grandes cantidades de nieve que se acumularon en algunas zonas y un tiempo tan variable propiciaron una gran inestabilidad del manto nivoso que perduró hasta la primavera, resultando un elevado riesgo de avalanchas permanente, con un resultado final altamente trágico para los montañeros y esquiadores de nuestra comunidad.

Afortunadamente, ni en nuestras travesías ni ninguno de los asiduos del club nos vimos envueltos en ningún percance en lo que a avalanchas se refiere.

Si embargo, sí que hubo otros accidente leves con el resultado de una rodilla hecha papilla en el descenso de Pombie, en el que no tuvimos que pedir ayuda, ya que por la cercanía de la carretera conseguimos descender a pie. También hubo una escapada de un grupo del club a Monte Rosa y Mont Blanc en Alpes, del que resultó un rescate en helicóptero después de una caída por el glaciar de Bossons, y que gracias a la fortuna, el balance sólo fue una rodilla también hecha puré.

Después de las travesías clásicas para iniciar la

temporada, son dignas de reseñar aparte, la travesía de Linza a la Mesa de los Tres Reyes y descenso a Lescun que fue espectacular en todos los términos. Ese día hubo una gran avalancha en el collado de la Table que a punto estuvo de coger a un grupo de franceses que ascendía por esa zona, nosotros habíamos bajado por el collado de la Mesa y sin problemas. Destacó también la salida a Pica D'Estats de tres días. En aquella zona había un poco menos de nieve pero suficiente para las ascensiones que resultaron perfectas. El tiempo, con las predicciones que había y que estuvimos a punto de cambiar la salida, estuvo muy bien.

Y por último, hay que remarcar la salida a la zona de Bielsa, con ascensión a Punta Suelza con un buen día. La víspera hizo un tiempo muy malo y lo pasamos haciendo turismo en Ainsa. Esperamos que esta temporada sea tan buena en todos los aspectos y podamos disfrutar otra vez de esas palas blancas e impolutas de nuestras montañas.

Hay que subrayar también la realización de un curso de perfeccionamiento de esquí a cargo de la Escuela Navarra de Montaña de la Federación, que se realizó en dos partes por imposiciones meteorológicas que no dejaron desarrollarse en un fin de semana, y que se llevó a cabo en Candanchú

Otro curso de reparación y encerado de suelas también a cargo de la Escuela Navarra de la Federación, que se organizó en el club y que reproducimos en la revista.

1ª Travesía

PORTALET-PICO ASTUN-ASTUN

Sábado por la tarde, nieva copiosamente en Iruña, el teléfono suena sin cesar, ¡oye!, ¿se va a salir mañana?....

El conductor del autobús: ¿por qué no la suspendéis y la hacéis otro día?... Contesto: Para mañana anuncian bueno (sin mucha fe, visto lo que cae hoy) así que mantenemos la salida. Domingo. Salimos, (no ha fallado casi nadie, ni el del autobús) y a vueltas de nieve hasta Yesa. En Jaca el cielo está limpio; en Formigal un día de premio, sol y frío, la única pega es que la carretera en la parte francesa está con nieve y el autobús no quiere poner cadenas. Así que no podemos hacer la travesía pensada. Cambiamos por la de Portalet a Astún. Ascendemos al Coll de lleu y descendemos al valle de la Gabe de Bious, colocamos focas y valle arriba ascendemos al pico Astún, después al collado y al pico Mala Cara. Unos por un sitio y otros por otro, descendemos a las pistas y al autobús. El día perfecto.



2ª Travesía**LIZARA-PUNTAL DE SECUS-SANSANET**

Originalmente: Rioseta-Lecherines-Aisa.

Por problemas logísticos tuvimos que cambiarla.

Ascenso al Puntal de Secus en condiciones medianamente aceptables, pero después, en el descenso hacia el Valle de los Sarrios, nevando y con niebla, no se vio nada hasta haber rebasado el Ibón de Estanes, pero todo salió bien.

**3ª Travesía****LINZA-MESA DE LOS TRES REYES-LESCUN**

Espectacular travesía en la que todo salió como estaba previsto con ascensión por parte de algunos esquiadores a la cima.

No faltó el buen tiempo con nieve recién caída del día anterior. Un buen descenso hasta el plato de Sanchese y pudimos llegar casi hasta donde esperaba el autobús con los esquís puestos.

Este día mientras nosotros descendíamos del collado de la Mesa se producía una avalancha del collado de la Table que estuvo a punto de pillar a un grupo que subía.

**4ª Travesía****SOQUES-POMBIE- SOQUES**

Originalmente Gabas-Larry-Urdos

El tiempo no dio más alternativa. Ascenso al refugio de Pombie y descenso dando palos de ciego, con la mala fortuna de una caída ya cerca de la carretera que se saldó con la rodilla de Jorge vuelta al aire. Esperamos que para esta temporada esté recuperada.



5ª Travesía

PICA D'ESTATS—PICO D'ENDRON

Salida de dos días, en coches, a la zona del Ariège.

Primer día: subida al refugio de Pinet recién abierto para nosotros, con buen tiempo pese a las malas predicciones. Eso sí, viento y sensación térmica muy baja.

El día siguiente ascenso a la Pica. Nubes y nieblas en las cimas de las montañas, pero más abajo tiempo más que aceptable y soleado, fantástico descenso de unos 2000 m. hasta una media hora de los coches.

PICO D'ENDRON

Desde la pequeña estación de esquí de Goulier, a pocos kilómetros de Vicdessos, ascenso al pico D'Endron el más alto de la estación ya cerrada. Primero por las pistas y luego teniendo que buscar un poco la nieve por aquí y por allá, alcanzamos el collado y ya sin esquís por la bonita y alpina arista que baja desde el pico llegamos a la cima. Una ascensión perfecta para despedida de la zona. En el descenso cogimos bien la ruta, con todo nieve hasta la estación. La nieve cambiante, ya calentaba el sol.



6ª Travesía

PICO DE BRAZATOS Y PICO BACIAS

Aunque muchas veces hemos recorrido esta zona, nunca cansa, ya que los descensos son casi siempre espectaculares, como así fue también en esta ocasión. Quisimos alargar un poco el día, y después de la ascensión a Brazatos, un grupo fuimos al pico Bacias y otro bajó por la ruta de ascenso.

El día aguantó bien pese a que a última hora, ya bajando, el cielo se cubrió quedando el descenso gris pero con buena visibilidad.



7ª Travesía**PUNTA SUELZA - Valle de Ainsa.**

Programada para ir a Piau Engaly, tuvimos que modificarla, ya que el túnel de Ainsa estaba cerrado.

El primer día pretendíamos ascender al Pico Robiñera o a la Munia, pero por el mal tiempo lo máximo que nos permitió subir fueron las murallas del castillo de Ainsa.

Otra cosa fue el día siguiente. Bien temprano nos subieron en un todo-terreno por la pista de Ordiceto. Después, una ascensión perfecta hasta Punta Suelza, aunque en el descenso en una zona un poco avalanchosa tuvimos que extremar las precauciones. Nieve cambiante por la acción del sol. Ya era mayo.

**8ª Travesía****BENASQUE – ANETO**

Última travesía de la temporada, lo que nos obliga, como siempre, a visitar las mismas zonas, o Benasque o Neouvielle. Esta vez nos fuimos a Benasque. El sábado ascendimos con un día perfecto al Aneto. Buen tiempo y buena nieve que nos hizo disfrutar en ese legendario descenso desde la antecima de la montaña más alta de la cordillera.

El domingo queríamos subir al pico del Alba. El mal tiempo nos encaminó a las Maladetas, pero tampoco fue posible por la niebla que no nos dejaba ver absolutamente nada. Algo disfrutamos en la bajada, cuando por fin se quedaron las nubes por arriba.



Y así terminamos este resumen de lo que fueron las travesías del club la temporada pasada.

MANTENIMIENTO BÁSICO DE ESQUÍS

Los que practicamos esquí de travesía en el Pirineo estamos acostumbrados a rayar con facilidad nuestras tablas. Con la finalidad de aprender a efectuar un mantenimiento básico de los esquís, realizamos un curso en el Club impartido por Rafa Santesteban miembro de la ENAM. Aquí tenéis un resumen que nos puede ayudar a cuidar mejor nuestro equipo esta temporada.

Son tres las operaciones básicas para el mantenimiento de nuestras tablas:

- 1- Reparación de la suela
- 2- Afilado de cantos
- 3- Encerado

Reparación de la suela

1-Quitar las rebabas de la suela con un cúter.



2-Si tiene frenos, ponerles una goma atada a los mismos y a la fijación para que no molesten en la realización del trabajo.



3-Limpiar la suela con un disolvente especial.

4-Aplicar cófix, negro o transparente según color de la suela (el de grafito es más resistente), en las rayas o agujeros que tengamos. Previamente pasaremos una cuchilla por las rayas para que pegue mejor.

Para aplicar se puede hacer con dos métodos:

a)Con un estañador, mejor potente 80 W



b)Quemando el cófix con un mechero como si fuera una vela.

En ambos casos ejerceremos presión sobre el cófix con el mismo soldador o con una chapilla y esperaremos 15 minutos para la próxima operación. Mientras, podemos seguir trabajando en la otra tabla.



5-Quitamos con la cuchilla el cófix sobrante de atrás hacia adelante. También se puede realizar el acabado una lija al agua.



Si no ha quedado bien tapado habrá que volver a aplicar nuevamente más cófix.

Afilado

1-Limpiar las melladuras de golpes en el canto con un lima abrasiva o cerámica hasta igualar el golpe.

2-Repasar con una goma especial para quitar los restos de óxido en el canto. Con cuidado de no matar el canto.



ACTIVIDADES

ESQUÍ DE MONTAÑA MENDIKO ESKIA

3-Afilado del canto plano con una lima de pulir. Nos ayudaremos de una herramienta especial que evite el desgaste de la suela. El canto se encuentra afilado cuando al pasar la uña, la corta. El ángulo de afilado resultante es de 1 grado.



4-Afilado del canto, es el que debe de realizarse más a menudo. Pondremos para ello el esquí verticalmente.

a) Antes del afilado del canto hay que pasarle un aparato (escarbador) que nos quita un milímetro del plástico para facilitar el trabajo de la lima.

b) Existen diversas herramientas (puños) en el mercado para realizar esta operación. Se pueden escoger diversos ángulos de afilado. Para nuestro uso el más recomendable es de 89º.



Observar la dirección del afilado, puesto que la herramienta lo realiza en un solo sentido.

Hay que prestar atención a que no pandee, realizando esta operación con mucho tacto.

Las espátulas y colas no se afilan, si no tendremos que volver a matar el canto.



c) Por último, le pasaremos una piedra de diamante para un pulido más fino, o si afilamos muy a menudo bastará con esta última operación.

NO OLVIDÉIS LLEVAR EN VUESTRAS TRAVESÍAS DE VARIOS DÍAS UN PEQUEÑO KIT DE CAMPAÑA COMPUESTO POR: MECHERO, CÓFIX, PASTILLA DE CERA Y CUCHILLA.

Encerado

1-Limpiar con un disolvente especial.

2-Pasaremos un cepillo para sacarle la estructura.

3-Aplicaremos cera universal. Dos posibles métodos: por frotamiento de la cera con la misma suela o calentando la cera en la plancha para que gotee.



4-Planchamos la suela del esquí a baja temperatura con cuidado de que no se caliente demasiado la cera (que no humee).



5-Pasar la rasqueta de plástico homogenizando y eliminando la cera sobrante.



6-Repasar con un cepillo de adelante a atrás.

Al final de la temporada conviene dejar los esquís bien encerados sin realizar las dos últimas operaciones.



XXXIX Alta Ruta de Belagua

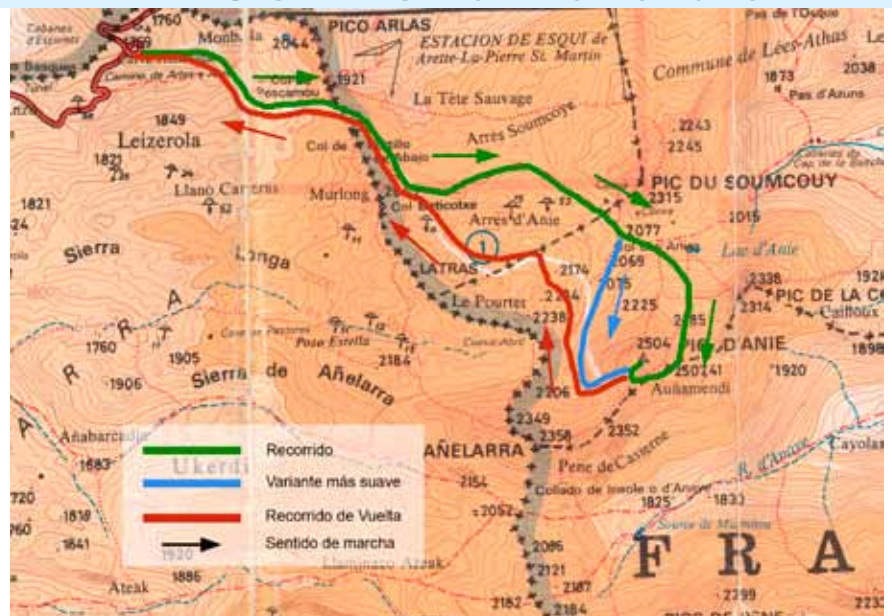
Belaguako XXXIX. Goi Mendi Ibilaldia

La alta ruta de Belagua, se desarrolló este año con más de un centenar de participantes, sin incidentes y en unas excelentes condiciones, tanto de tiempo como de nieve.

El centenar de participantes inscritos y la organización nos reunimos en el camping de Asolaze donde, tras la cena, explicamos el recorrido y dimos las instrucciones para la prueba.

En el mapa de la derecha aparece el recorrido previsto:

Aunque inicialmente habíamos



Recorrido previsto inicialmente.

previsto un recorrido que ascendía a la cima del Anie (2.501m.) con dos opciones, por la cara norte o por la sur, según la dificultad que quisieran afrontar los participantes, el trayecto acabó modificándose ligeramente. Así, teniendo en cuenta la buena previsión meteorológica y el estado de la nieve, permitimos el ascenso de los participantes que iban más adelantados a la cercana cima del Soum Couy (2.315m) antes de subir el Anie junto al resto del grupo. La gran mayoría llegó a la cima rodeando la cara norte, más exigente y con una mayor dificultad técnica. Sólo unos pocos de los participantes decidieron ascenderla por su vertiente sur.

La marcha transcurrió con muy buen tiempo y a buen ritmo. Así, la salida tuvo lugar a las 7:00 horas en el punto de la carretera que une Isaba con Arette, conocido como scalextric, donde se encuentran las instalaciones de esquí de fondo de la Contienda. Tras subir por La Contienda y el collado de Pescamou, tomamos La Cañada en dirección a la base del Soum Couy y de ahí nos dirigimos al Col des Anies para acercarnos a la cara norte del Anie.

Los primeros participantes, llegaban



Bajo el Soum Couy.

a la cima para las 10:00, unos minutos antes de los primeros esquiadores que habían subido al Soum Couy.

A pesar de que al inicio del recorrido la nieve fuera costra, la mayor parte del recorrido pudimos disfrutar de nieve polvo. Esto propició una bajada rápida que hizo que la gran mayoría de participantes estuviera para las 13:00 horas en el punto de partida, sin ningún incidente

destacable.

Tras la prueba, nos reunimos de nuevo en Asolaze, donde, tras la comida, llegó el tradicional sorteo de material de montaña que puso la guinda final a un día excepcional de esquí.

Esperamos que tod@s l@s esquiador@s nos acompañen en la XXXX edición que se celebrará el 6 de marzo de 2011.

Un saludo y buena temporada de esquí.

Javier Campos



Caminando hacia el Anie.

ACTIVIDADES DE BBT

Algunos de los componentes de las salidas de esquí han organizado este año un par de salidas en BTT, con comida incluida después de las marchas que han sido un éxito. Sabemos que alguna se ha quedado en el tintero, por lo que seguramente tendrán continuidad durante los próximos años. Desde el club animamos a montar una sección de "BTTerros".

BEIRE BTT

La primera travesía la organizó Eduardo en Beire el 19 de Junio. Nos juntamos una buena cuadrilla de los del esquí y también de los amigos de Beire.

El recorrido, muy bueno, de unos 40 kilómetros y de dificultad media, nos costó sobre unas 4 horas. Tenía unos 700 m. de desnivel.

Después estuvimos dándole al diente con los chuletones a la brasa que nos prepararon los amigos de Beire. Todo estupendo.

Gracias por todo.

El recorrido podéis descargarlo desde:

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=980950>



ESTENOZ BTT

La segunda travesía de BTT la organizó Mikel en Estenoz el 25 de Septiembre. 14 ó 15 BTTerros. También buen recorrido, lástima que el tiempo no nos acompañó mucho, frío, lluvia, barro...vamos, los ingredientes clásicos en la bici de montaña.

Recorrido también de unos 40 kilómetros y de 4 horas. Al final lo único que teníamos en la cabeza eran los gorrines que nos estaban asando en un horno especial del pueblo, y de los que dimos buena cuenta en la comida.

Todo perfecto.

Gracias a Mikel y a los de Esteñoz que nos prepararon los gorrines.





Quinto Real

I Rogaine de Navarra

de ir preferentemente por caminos, hizo que la primera jornada fuera muy poco exitosa para nosotros. Además muchas de nuestras pautas a seguir, basadas en nuestras condiciones técnicas y físicas, desaparecieron en los primeros metros de la primera subida cañera con la que empezamos, perdiéndose por el camino esas ideas tan claras de "iremos a nuestro ritmo, sin competir, estamos empezando, iremos aprendiendo unos de otros, etc."

Una vez conseguido el primer control perdimos el norte y tuvimos que claudicar en la búsqueda de nuestra segunda baliza, pasándonos ya a camino para encontrar sin mayor problema la tercera. Quisimos atacar una cuarta baliza disfrutando, unos más que otra, de esos desniveles de laderas bestiales pero esta vez fue el reloj el que nos advirtió que, o nos dábamos prisa, o se nos pasaba la hora para llegar al control obligatorio, por lo que cambiamos rumbo abandonando de nuevo la búsqueda.

Después de una intensa subida sin tiempo para rechistar siguiendo

Conversación una tarde de junio entre cuatro orientadores novatos (con la poca experiencia de dos pruebas en los dos meses anteriores):

- ¿Has pensado hacer algo para tu cumpleaños?- Le dijo Rubén a Zigor. No hizo falta más, sus sonrisas desvelaron que estaban los cuatro pensando en lo mismo.

- ¿Seremos capaces?-

Y así empezó todo, el equipo "Felices 33" se embarcaba en una experiencia inolvidable.

Nos íbamos a enfrentar a un terreno montañoso con desniveles de moderados a muy fuertes, la mayor parte zona de bosque, hayedo navarro, y claros en la zona alta. Existía la posibilidad de encontrarnos por el camino con caballos, vacas y algún ciervo y, lo que más nos preocupaba, la climatología, ya que la temperatura podía variar 20 grados a lo largo de las jornadas. Junto a nosotros, otros 144 orientadores iban a enfrentarse a este reto en el monte, de los cuales 42 formaban el resto de los equipos de la categoría popular.

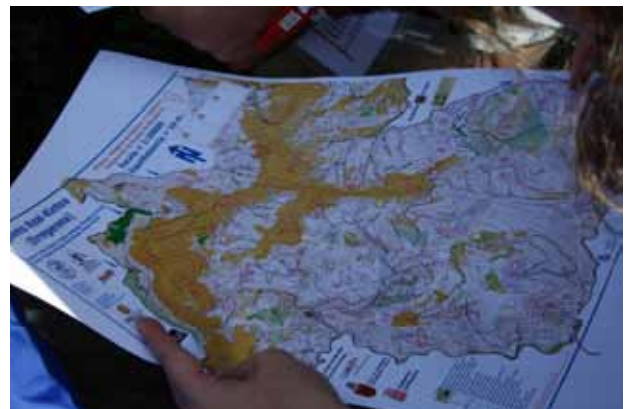
El equipo, formado por las dos últimas incorporaciones a la sección de Orientación del CD Navarra,

Zigor y Violeta, y sus amigos Rubén y Haisul, llegó a la zona de salida con todo el material necesario -o mucho más-, energías y ganas a tope y unas pautas estratégicas bien definidas, acordadas previamente por los cuatro. Pero las pautas se perdieron en el monte...

Tras la vergüenza obligada al comparar el volumen de los petates de los profesionales para los dos días -que debían llevar a cuestras-, con el "camión de mudanzas" que llevábamos cada equipo participante de la categoría popular y que nos porteó con paciencia y sin rechistar la organización hasta el vivac, escuchamos las charlas informativas previas y comenzó la prueba.

Desde el atrevimiento que da, en este caso, la inexperiencia y ante la silenciosa observación de nuestro mentor Eric - *¿qué pensarías al escucharnos?* -, elaboramos nuestra estrategia y nos lanzamos a la caza de los controles con más corazón que cabeza.

Sin embargo, la diferencia de escala respecto a las otras pruebas realizadas, junto a la dureza del terreno, unido a que no hicimos demasiado caso a los consejos dados a los populares



la intuición del más experto de los cuatro, llegamos al vivac. Conseguido por poco el objetivo, hicimos una pausa y valoramos la situación: quedaban fuerzas y tiempo para atacar los dos últimos controles de la jornada y, eso sí, llegar los primeros a la meta. Balance del día: en cuatro horas, de siete balizas buscadas, cinco conseguidas, de las cuales tres en los últimos 45 minutos.

Por la tarde nos relajamos, disfrutamos del buen tiempo y de las vistas de la zona, sin faltar un exhaustivo análisis, tanto de los aciertos como de los errores, de lo sucedido y de las experiencias que compartimos con otros participantes. Después de nuestro "éxito", nos marcamos unos objetivos asequibles para la siguiente jornada: centrarnos, más trabajo en equipo, seguir los caminos..., en resumen, ir humildemente a por lo seguro.

Rematamos el día con "el momentico" brindado por la organización: un chocolate caliente antes de ir a dormir, por supuesto acompañado de buena conversación, una oportunidad más para seguir conociendo a enamorados de este deporte como nosotros.

Sin estar siquiera colocados los

árboles en el monte de lo temprano que era, abrimos los ojos para no ver nada, inmersos en una densa niebla que ni en la más terrorífica película de miedo; recogimos a toda prisa y disfrutamos de un buen desayuno de cumple: ¡felices 33, Zigor!, con bizcocho casero y todo.

En los instantes previos a empezar la carrera, nos dimos un buen susto: ¡faltaba un sportident! Pensamos que ya no nos dejarían salir pero la organización nos dio otro y seguimos adelante. (El sportident apareció después perdido en medio del saco de dormir).

Con frontales y todos en pelotón iniciamos la segunda jornada rodeados de una niebla que no clareaba con las primeras luces del día. Hubo un amago de continuar con los errores de la jornada previa, pero enseguida nos centramos e hicimos del equipo una piña, que funcionó a la perfección en la localización de todos los controles buscados. Aunque la niebla invitaba a no dispersarse, fuimos adquiriendo seguridad y autonomía en nuestras decisiones respecto a otros equipos, mejorando sobradamente lo conseguido el día anterior. Nos perdimos los paisajes del alto de Quinto Real, pero la experiencia de orientación, basada exclusivamente en la brújula, fue muy especial y

gratificante.

La falta de fondo físico provocó, hiriendo nuestro orgullo, que perdiéramos más de la mitad de los puntos conseguidos por no poder recorrer más rápido los tres kilómetros finales de sprint por carretera hasta la meta. Sin embargo, la estrategia fue buena y la satisfacción final, aún mejor. Balance del segundo día: en algo más de tres horas, nueve balizas localizadas y varios puestos remontados en la clasificación.

Al llegar buscamos calor en ropa limpia y fuerzas en la comida ofrecida por el CD Navarra a los participantes, disfrutando además del sol tardano que apareció al acabar la prueba. Tras la entrega de premios, nos retiramos a nuestras casas con el buen recuerdo de una gran carrera superada y mucho aprendido, con ganas de afrontar las siguientes y de seguir, cada vez menos, perdiéndonos en los montes.

Violeta Romero

y

Zigor Urdapilleta



JUKOLA

La meca en la Carrera de Orientación por Relevos



En otoño de 2009 un vizcaíno prendió la mecha de nuestra participación en la prueba de orientación, en modalidad de relevos, más conocida en el mundo: la Jukola. No tuvo más que insinuar a unos navarros si nos atrevíamos con el reto de ir a Finlandia a participar en una prueba de relevos en equipos de 7 componentes. Por supuesto, y después de duras negociaciones con nuestras medias naranjas, allá estábamos en enero, buscando vuelos baratos con la sombra del volcán Eyjafjalla paseándose por Europa. Había que optimizar gastos per cápita, y a ello ayudó enormemente el patrocinio de Schneider Electric con su Executive house y un vehículo de alquiler.

La novedad nos ilusionaba. Se trataba de encadenar siete postas con sus correspondientes relevistas desde el momento de la puesta del sol el 19 de junio (22:55 p.m.) hasta que acabara el último.

Como podéis imaginar, y aunque en esas fechas y por aquellas latitudes la noche no es cerrada ni larga, los primeros 2 ó 3 relevistas no veían en el bosque más allá de lo que iluminaba su frontal.

Hicimos todos los preparativos: billetes, alojamiento, zona de acampada en el área de competición, alquiler de vehículos, zona de entrenamiento. Nos sumergimos en visualizar los mapas existentes por la zona, en analizar la estrategia para repartir las postas; podían ser más o menos largas, más o menos nocturnas y más o menos masivas, entre otras consideraciones. Las postas repartían 68 km entre los siete participantes, desde 13 km la más larga, y 7 la más corta. ¡Qué colgaos! ¡Ir Hasta Finlandia para correr por el bosque 1 ó 2 horas!

Nos consuela saber que había otros 15000 colegas más como nosotros: algo más de 1500 equipos masculinos para la Jukola y

1000 y pico femeninos para la Venla, carrera con equipos femeninos de 4 componentes que se disputaba la tarde inmediatamente anterior a la Jukola. Estábamos acampados al lado de 2 equipos masculinos y 2 femeninos de Cataluña. ¿Casualidad? Nada en estas latitudes ocurre por azar, el crudo invierno les ha exigido ser “excesivamente” planificadores y “poco” improvisadores.

Aquello era un montaje impresionante en medio de la nada. Se accedía por una carretera local a unas campas habilitadas como parking, zonas de acampada y centro de competición. Nos dimos cuenta de que habían canalizado agua potable, tirado línea eléctrica de media tensión con su correspondiente transformador, entre otras infraestructuras, expresamente para la competición. Además podías encontrar comidas con varias mesas corridas sin sillas de unos 50m de largura cada una, numerosas tiendas temáticas, pantallas gigantes, retransmisión con seguimiento GPS, bares y hasta un concesionario de automóviles patrocinador de la carrera, y, ¡cómo no en Finlandia!: duchas con saunas. ¡Y esto hay que calcularlo para 15.000 participantes más 10.000



acompañantes! Está claro que la casi perenne noche invernal y el carácter nórdicos dan para concebir esto y más.

Habíamos entrenado de noche por Urbasa, pero había que experimentar la noche del bosque boreal en directo. ¡Por Dios!, ¡pero



qué frondosidad de matorrales y hierbas altas! Más parecía una selva. Imagino que después de 6 meses de letargo la vegetación coge junio con muchas ganas, lo que suponía que el haz de luz de tu frontal se chocaba con pantallas de vegetación que no te permitían ver más allá de tus narices. ¡Una primera impresión un poco estresante, pero necesaria! Teníamos una noche para que nuestro cerebro procesase esas nuevas sensaciones.

El mismo día de la competición lo usamos, tras el consiguiente entrenamiento matinal, para pasearnos y tomar un pote por Hämeenlinna, una población cercana, y volver a deleitarnos con aquel espectáculo organizativo y el final del relevo Venla.

La noche se acercaba y nuestro primer relevista, Zigor, tenía su hora. Con la única salvedad de que otros 1.500 también. Un millón de lumens repartidos en 1.500 frontales "rugen" y deslumbran el atardecer con el pistoletazo de salida, ¡bestial! A los pocos minutos aparecen imágenes de corredores

pasando por los primeros controles video retransmitidos, buscamos al nuestro, tarea imposible. Los GPS porteados por los equipos favoritos van mostrando sus elecciones de ruta en las pantallas gigantes. ¡Así es imposible que un adicto a la Orientación se vaya al saco aunque salga en la última posta y "deba" dormir!

La noche se pasó en un titá, con la sucesión de imágenes, rutas, corredores propios y ajenos, cenas, desayunos y como no, nuestra participación: Zigor resolviendo la salida masiva, Eric peleándose con la noche, Paski descubriendo la mejor trocha, Iker afinando en la búsqueda, Iñaki salvando de la salida masiva a

Sabin, este sobreponiéndose a la marabunta que le podía alcanzar, y, por último, Jorge defendiendo con adelantamientos por aquí y por allá nuestro 569 puesto final.

Y es que no solamente existía la salida masiva inicial, sino que a las 10 horas transcurridas del comienzo de la prueba se daban salidas masivas a los 7º relevistas y 15' después a todos los 6º y anteriores relevistas restantes, todo ello para propiciar que cualquier corredor no llegara a meta después de las 15:00 horas. ¡Y es que la organización tiene que recoger aquel tinglado! Lo cierto es que pudimos gozar de dos salidas en masa añadidas de unos 1.000 corredores cada una. Y es que le "terrenito" se las traía, lo habían definido como el más wilderness



(silvestre, sin humanizar) de los últimos años. Y así fue, ya que se quedaron cortos en 50' en el tiempo del equipo ganador, cosa impensable en las "mentes calculadoras" finesas. Ese desfase llevado en su proporción correspondiente al resto de variopintos equipos supuso que tan sólo 200 equipos entraran habiendo recibido el relevo de su compañero, el resto a salidas en masa.

Volvimos a casa contentos de nuestra experiencia, faltos de sueño, satisfechos del resultado de unos "novatos" y como no podía ser de otra manera, imaginando la del año que viene.

Ya os contaremos.

Equipo mixto "Orientazioa" del Club de Orientación Bidea (COBI) de Vizcaya (Zigor García, Iñaki Larena, Iker Echevarría y Sabin Ormaza), y del Club Deportivo Navarra (CDN) de Navarra (Eric Collon, Jorge Urquizu y Roberto Pascual "Paski").

EL ACONCAGUA DE HOY



Confluencia (3.368 mts.), enero de 2001. Nuevo milenio.

¡Hola chicos! ¿cómo va? Tienen cara de cansados... luego nos vemos y tomamos un té: Él es Guillermo (Willie) Benegas, cinco meses más tarde hizo cumbre en el Everest. Nosotros somos un grupo organizado por la agencia Naturtrek de Viajes Marfil. Él va de guía con estadounidenses, nosotros somos de varios puntos de España, la mayoría vascos. 12 clientes, 2 guías de alta montaña y una ayudante-guía. Guillermo tiene la presencia y el desparpajo propio de quien está en su medio, quien domina el ambiente de los campos esteparios del Aconcagua. También destila un inconfundible “sabor americano” – aunque América es muy grande y diversa y yo prefiero llamarle estadounidense-. Él es nacido en Puerto Madryn, no habla

“lunfardo” precisamente, pero sí un “castellano” con aires de “spanglish” que nos permitió pasar ratos con él (no así con sus clientes que apenas saludaban). Porque, dicho sea de paso, levantar la cabeza y mirar a los ojos no es un saludo exclusivo de ningún idioma. Hay que reconocer también que, ellos probablemente tenían bastante con sus dietas calóricas, vitaminas, minerales, analgésicos y ese persistente dolor de cabeza que te trepana el cerebro sin piedad y cambia el humor al más cachondo.

Pues bien, Willie, veintinueve años, cuerpo de corredor de fondo y cara de loco como no podía ser menos para alguien que ha subido 5 veces al Aconcagua en la misma temporada.... Él acababa de batir el récord de ascenso y descenso. Menos de 24 horas desde Horcones (entrada al parque) hasta Horcones de vuelta, tras pasar por la misma cumbre. 4.000 metros de desnivel

positivo y negativo, más de 60 kms. recorridos y “a por otro grupo que los voy a guiar hasta la cumbre”... Éste es un pequeño retazo del Aconcagua de hoy en día.



Plaza Mulas (4.230 mts.)

Ahí están también los guías locales, casi todos buenos guías como Julio Armensto (curiosa coincidencia con otro guía de Panticosa), durísimos porteadores, tochetes y sufridos como “Rambito” con esa mirada franca y profunda de los hombres de montaña y esa seguridad en su entorno que le permite vaticinar el tiempo inmediato con aplomo sin temor a equivocarse. Los “papalima” como ellos se denominan por radio: los polis mendocinos que forman la patrulla de rescate de los que luego hablaremos. Los médicos de guardia en Plaza Mulas a los que he visto llorar de alivio hace años cuando finalmente se llevó el helicóptero a un japonés insensato como tantos (de todas las nacionalidades). Estuvo toda una noche agónico inyectándole

cada cierto tiempo quién sabe qué para mantenerlo vivo con su edema terminal. Y es que “el Aconcagua es una tontería de monte(!), se puede subir en 3 días”. Las empresas de servicios, con “el culo pelado” (como vulgarmente se dice) de proporcionar todo lo necesario al andinista para que cumpla su objetivo... pero no por ello infalibles ... todo perfecto sería un poco aburrido. Estas empresas las integran a menudo andinistas históricos como Fernando Grajales, fallecido no hace mucho, pionero de la escalada de dificultad en Mendoza, o celebridades anónimas como Andrés García de la misma empresa de Grajales. Tan mayor como Fernando, y de la misma talla humana, categoría y experiencia en montaña. Apasionado de la nivometeorología, que es su cometido en el invierno austral en la estación de esquí de Penitentes donde trabaja en prevención de

avalanchas. Andrés y Fernando tienen la misma mirada chispeante y sano desvarío de quien ha estado toda la vida mirando lejos en montaña y amando lo que le rodea sin aspirar a nada porque a nada mejor se puede aspirar.

Y los muleros... “ganaderos del transporte”, espuelas que definen un estilo de vida, una forma de ser, de mirar desde ahí arriba, de saludar con desgana a “otro guiri más” y de tomar el mate ardiente mientras las mulas reposan sus huesos doloridos. Llevan chaquetas modernas pero tan raídas que siguen pareciendo pellizas originales y ya no Helly Hansen o Levis “originales.” Este “paisaje humano” es el que más me interesa. El otro paisaje, ese “pantone” de tonos vivos minerales dominantes, impresiona, pero el paisaje humano conmueve especialmente en un país sin transición donde aún huele a clandestinidad, rebelión,



ideario político de uso común y desapariciones. Un país donde se acumulan ladrillos para las pequeñas obras de casa porque de un día para otro los materiales doblan de precio dependiendo de las economías de Brasil o de EEUU, donde el pluriempleo y la economía enterrada más que sumergida, es lo que mantiene el poder adquisitivo en la mayoría de las familias, donde la

generalizadas, cota de nieve a 3.500 m” “...Vale... muchas gracias.” Dudas razonables...y finalmente la sensatez anidó en nuestros cerebros: “pero si siempre se confunden...” Nada, a las 04⁰⁰ arriba, y a la cumbre. Hizo un día fabuloso, se retiraron 5 desde Berlín, 8 hicimos cumbre y otro más ya se había bajado a Mendoza desistiendo tras los primeros síntomas de mal de altura



corrupción arruina el país sea el gobierno del color que sea, donde la esperanza es una ironía.

Nido de Cóndores (5.300 mts.).

En nuestra tienda Bedia, Cristina y yo. Ya hemos cenado y dentro del saco, todavía de día, hablamos del grupo y las posibilidades de cumbre, de la estrategia de ascenso desde Nido, más segura para nosotros que desde Berlín, del horario de cumbre y por supuesto... del tiempo. Llamo por radio a Plaza Mulas: “Papa-Lima para EB2DPV: “¿nos podrían dar la predicción del tiempo para mañana?” “Sí, muy nuboso con precipitaciones

en Nido de Cóndores. Éste era el mayor del grupo, con una forma física envidiable, nos dejaba atrás a todos en las etapas bajas, pero en altura falló rápidamente. Éste es un caso muy común. Guarda muy poca relación la preparación física y la resistencia orgánica, con la facilidad o no de aclimatación a la altitud. Éste es un tema sobradamente tratado y conocido pero tan importante que hay que recordarlo siempre y por eso la montaña de altura no es sólo para deportistas de élite, sino que tiene un componente psicológico (motivación) y fisiológico (aclimatación) importantísimo, más, incluso, que la preparación física. Como dijo Andrés García: el Aconcagua es una montaña para “cabezas.”

Hicimos cumbre los 8 que he dicho, en mejores o peores condiciones unos y otros, pero todos emocionados en la cumbre. Lo peor, como casi siempre, fue la bajada. Esa Canaleta es una ratonera para organismos al límite de

la resistencia. Un mal de altura prolongado a lo largo del día puede empeorar en poco tiempo. Es aquí donde uno piensa mucho en la seguridad en el acompañamiento, en el "ratio" cliente/guía y en los horarios de regreso que en ocasiones pueden ser muy dilatados.

La eterna discusión: cuántos clientes por guía?

El "centinela de piedra" es una montaña que ronda los 7.000 mts. Necesita de una buena aclimatación previa de, al menos una semana antes del intento de cima. Incluso con una buena aclimatación el ascenso de su vía normal requiere de un esfuerzo continuado, el día de cima, de entre diez y dieciséis horas. La ruta es técnicamente fácil pero la Canaleta entraña un cierto riesgo en caso de caída, tanto en nieve como en bloques de piedra. Teniendo en cuenta las altitudes a las que nos movemos considero que habría que tratar el guiaje a cumbre en el Aconcagua casi como si fuera una montaña de 8.000 mts. en lo que se refiere a número de clientes por guía. En el seno de la U.I.A.G.M. (Unión Internacional de Asociaciones de Guías de Montaña) hay actualmente a debate un documento relativo al guiaje de altura denominado "Protocolo de guiaje en grandes altitudes." Dentro de las expediciones profesionales hay una categoría que se corresponde, según mi criterio, con la ascensión acompañada al Aconcagua, y se denomina "Guiaje U.I.A.G.M." Para hacer las cosas bien y minimizar riesgos creo que la tendencia, en el caso del Aconcagua, debería ser el respetar las condiciones de dicha categoría o tender a ella para no poner en peligro el grupo ni tener que activar un rescate.

Rescate: Plaza Mulas. Diciembre 1999

Imaginemos que un grupo de élite de un ejército de un país cualquiera adquiere el compromiso de ascender al Aconcagua por encima de cualquier obstáculo o llamada al sentido común. "Total, como es una cuesta que sube cualquiera, nos pagan bien, y va a quedar muy bien en la prensa lo del techo de América." Encaja estupendamente dentro de una lógica de asalto puramente militar: un objetivo fácil con poco esfuerzo y buenos resultados propagandísticos.



Imaginemos que a eso de las 9 de la noche, ya anocheciendo en el verano austral, comienza la radio a sacar chispas radioeléctricas: "Sí...sí hay dos heridos y un desaparecido. La patrulla de rescate lo busca por Independencia" (qué ironía). La zona del antiguo refugio Independencia a 6.200 m es clave en el descenso. Desde él hasta Piedras Blancas, un poco por encima de Berlín, es muy fácil perderse hacia otra vertiente del Aconcagua.

Un guía se acerca a la tienda del Guardaparque donde hay otros guías argentinos y el centro de operaciones de la patrulla de rescate. El guía se ofrece a prestar ayuda y le dicen que espere en su tienda con la radio abierta por si acaso.

Son las 00.30 cuando avisan al guía que tiene que subir a Plaza Canadá con otros dos guías argentinos a relevar a la patrulla de rescate que baja desde Antártida, en la base del Gran Acarreo, con los dos heridos.

Vertiginosa subida al paso de quien lleva ya dos meses bregando por las pedreras, y encuentro con la patrulla y los heridos. El guía se ocupa de uno de ellos y le pregunta su nombre. El milico da pena verlo: una rodilla hecha cisco y la cara con un buen golpe a la altura de los ojos. "Anda! eres español?" "Sí, me llamo Koldo." "Ah! eres vasco?" "Sí, de Pamplona." "Bueno, yo sé alguna palabra de vasco." "Ah! vale, muy bien."

Al principio de este relato (imaginario por supuesto) hablaba del caso omiso al sentido común, "el menos común de los sentidos". Si la norma de todo andinista es que más allá de las 2 de la tarde no se debe de estar por encima de la Canaleta, pues, será por algo. Nuestro grupo de élite hizo cumbre a las 4 de la tarde, bajaron muy tocados por las horas de esfuerzo y el mal

de altura, y uno de ellos cayó por el nevero de la Canaleta haciendo carambola unos metros más abajo con otros dos compañeros.

Si esto fuera “real” habría sido una burrada sostenida con dinero público. También, probablemente, el jefe del grupo de militares habría dicho al guía que “muchas gracias por la ayuda pero que ... casi mejor que no se sepa nada de esto para no arruinar la rentabilidad propagandística de la ascensión”.

Al día siguiente quizás el guía debiera de subir a cumbre con su grupo tras el palizón de la noche anterior y pensaría que, tal vez, el resto de militares que esperaban en el refugio-hotel podrían haber ayudado también en el rescate.

Este es el Aconcagua de hoy: un Centinela de Piedra que se despista de vez en cuando de puro hastío y permite que acceda a su cumbre hasta el ejército de Pancho Villa, siempre que sea subvencionado con dinero público y lo suficientemente inconsciente.

En el otro extremo Guillermo con su conocimiento y respeto del medio, y su atlética ascensión.

Pero para el montañero medio como yo y la gente que lo intenta cada año sigue siendo una inmensa montaña de pináculos de color rojo intenso, que te engaña en sus dimensiones (poco pirenaicas) hasta el punto de sorprenderte a ti mismo cuando, tras tantas horas de ascensión, al fin consigues tocar la cruz de su cumbre y llorar otra vez de emoción. ¡Si es que somos unos románticos incorregibles....!

Otro Aconcagua es posible

Pero ¿por qué no huir del hacinamiento de Plaza Mulas? ¿Por qué no hacer el Aconcagua en travesía y así conocerlo más a fondo: recorrer su cara sur, su cara norte y su cumbre?

Si a Mathias Zurbriggen, Nicolas Lanti y Stuart Vines en enero de 1.897, los primeros ascensionistas, les hubieran dicho que en Plaza Mulas habría algún día discotecas, salas de arte e internet, probablemente pensarían que estamos completamente locos..... y quizás tuvieran razón.

Marcha de aproximación por el Valle de Vacas y el Valle de Relinchos con una vista increíble de la Sur del Aconcagua y el Glaciar de los Polacos.

Dos o tres días en Plaza Argentina en un confortable comedor en campamento fijo igual que en Plaza Mulas y luego subida directa a cumbre pasando por tres campos de altura. Desde Cólera, 100 m. por encima de Berlín se intenta cumbre.

El Aconcagua resulta tan atractivo por sus condiciones de accesibilidad a grandes alturas, que en caso de fracaso puede llegar a ser muy frustrante. Pero, no olvidemos que la diferencia entre una persona inteligente y un necio es que aquel se recupera pronto de un fracaso, pero un necio jamás se recupera de un éxito.

Ah! y recordad, como dijo un poeta ruso: La montaña más bella es aquella a la que todavía no has ido.



Koldo Aldaz

**Guía/TSD Alta Montaña/
Instructor ENAM**

Aterpe Alai-ren garaiak Elkartearen istorio bat



Bonozorrotz mendi tontorrean, 1970eko uztailaren 1etik 5era Leurtzako urtegiaren inguruan egindako kanpaldian.

(Argazkian: Polín Francés, Luisito Ardanaz, Paulino Figueras, Josu Pérez de Ciriza eta Jose Ignacio Azkona)

Ezkabarteko Makirriain gaineko usategitik hurbil, Orrioko bidea hartzen den pinudian “Aterpe Alai” izeneko txabola egin genuen egurrez, plastikoz eta adarrez 1970 urtearen inguruan, artean gaztetxerabe ginela. Inguru horretan zaletu ginen natura eta mendiarekin. Gure lehen gaupasak ez ziren tabernetan gauzatu baizik eta txabola hartan edo, euri arriskurik baldin bazen, hurbil zegoen Nagizko Jaurerriko elizatxoan, artean zutik zirauena, jadanik erdi eroria zegoen Jauretxearen ondoan. Bertako iturri ederretik hartzen genuen ur.

Noa deitzen genion Eusa herriaren gainean dagoen mendixkari. Mapetan begiratu dut geroztik eta ez dut izen hori aurkitu. Mendiak ez ezik Klubeko Aldizkariako Gazte Sekzioaren atalak izen hori ere bazuen. Bertan ehiza postu eder bat zegoen erdi lurperatua. Orain zimendu hutsetan dagoela harlauza handiez egina dagoen monumentu megalitikoaren ematen du. Villavesak Orikainen utzita, “La Coneja” bentan,

Eusara jotzen genuen errepidez. Atari erromanikoan pausaldia egin ondoren usategia zen gure lehen helmuga. Noaz gain Kotuleno –hau ere mapetan ez dagoen izena-, Ostiasko eta Txaraka mendiak ziren gure jomugak.

Club Deportivo Navarrara iritsi berriak ginen Carlos Garamendik deituta Maristen Ikastetxean Junior mugimendu katolikoan ibili ondoren. Gaztetxoenen Saila –organización de grupos deituta- osatu genuen garai berean gauzatzen ari zen Gazte Sekzioaren paraleloan. Garamendiren ondoan, besteak beste, Kiko Francés, Angel Olmedo, Jesús Viana eta Sorbet ahizpak (M^a Jesús eta M^a José) ere baziren. Grisengandik ihes maiz korrika sartu behar izaten genuen Estafetako lokal haietan biltzen ginen. Atari zabaleko etxea zen, akademia bat eta ehiztarien elkarte lehen pisuan zituena. Bi areto handik osatzen zuten egoitza, mendizale talde baten argazki erraldoi batek -nire izeba Paulita bertan omen zen- eta Hiru Errege Mahaitik eroritako San Frantziskoren buruak presiditzen zuten gehien erabiltzen genuen gela.

“Sukalde” adierazten zuen letrero bat oraindik zuen galeria antzeko gela txiki batek patioen aldera ematen zuen. Gero jakin nuen Klubeko kide batzuek, artean gure aitak, elkarte gastronomiko gisa erabilia zutela eta, hain zuzen “Sukalde” izena jarria ziotela. Talde horretako baten bati “Sukalde” txiki gertatu omen zitzaion eta Napardi fundatzera ateratzen zen Klubetik.



Encabezado con el nombre de nuestro anterior medio informativo, surge en este boletín, como otra novedad, este apartado que dedicaremos de ahora en adelante a todo lo que es y vive nuestra Sección.

Queremos colaborar y ayudar con estas páginas a la esforzada tarea que significa nuestra nueva revista. Más de una vez, os aburriríamos con mil chiquilladas y pequeñas cosas, lo importante es pensar que estos atrevidos borradores se convertirán el día de mañana en artículos de grandes montañeros.

A nuestros amigos y lectores que se ofrecen en holocausto a estas líneas, les dedicamos toda la juventud de este grupo, dispuesto a seguir el sendero que vosotros, veteranos montañeros, nos habéis dejado bien marcado.

CARLOS GARAMENDI

Dotoreago apainduta zegoen beste gela handian, Estafeta kalera ematen zuena, batzarreak, hitzaldiak eta diapositiba emanaldiak izaten genituen. Ongi oroitzen naiz Jose Ignacio Ariz eta Andoni Feliúren eskaladekin nola gelditzen ginen txundituta, eta Gregorio Ariz edo Javier Garretaren mendi ateraldien diapositibek eta filmek sortzen ziguten zirrara. Orduan ere ezagutu genituen Angel Olorón –elkarteburu zena-, Marcos Feliú eta Daniel Bidaurreta, besteak beste.

Villavesak, lineako autobusa eta, batez ere, tren erabiltzen genituen mendira joateko. Izurdiaga eta Uharte Arakil inguruak gure kanpaldien eta mendiko txangoen eszenario bilakatu ziren behin Nagizko aldeaz aserik gelditu ginenean, horrela Erga, Gaztelu, Txurregi, Aralar, Beriain eta Irañetako Madalen Haitzean ibiltzen ginen maiz. Carlos Acáz GAEX-ko (Explorazioen Lagunen Taldea) espeleologoarekin lur azpiko ibilaldien bataioa egin genuen. Kobazulo errazetan sartzen ginen -Lantz, Txurregi, Astitz, Errezu...-, berarekin hasieran eta bakarrik geroxeago.

Adiskidetasun eta mendizaletasun eskola izan zen esperientzia hura ez zen ongi bukatu ordea. Urte bereziak ziren eta guregana ere iritsi zen gauzak aldatzeko gizarte-eremu guztietan zabaltzen zen gogoa, hots: langile mugimenduaren eta euskaltzaletasunaren deia. Nahiz oraindik sentimentu horiek lausoak izan, gure bizien protagonismo handiagoa hartzera bultzatzen gintuen halako barnemina genuen eta pertsona bezala geure buruak gehiago prestatzea aldarrikatzen genuen.

Hori zen, hain zuzen, Carlos Garamendik eramaten zuen beste taldeari leporatzen zitzaiona: ardikumeak bezala tratatzen gintuztela eta erabakiak hartzen zirela gurekin kontatu gabe. Hori dela eta Gazte Sekzioan haserrealdi, ahakar eta liskar ugari sortu zen.

Gure taldera ere arazo eta zatiketa horiek iritsi ziren izan ere hasiak ginen mendira joaten Gazte Sekzioaren autobusetan eta bere ekitaldietan parte hartzen. Joseba Etxarte juntakideak “Nuestro temperamento juvenil” izenburuko eskutitz kritikoa idatzi zuen “Noa” aldizkarian atalean 1970eko ekainan, azalduz berak eta Txus Mari Diazek lideratzen zuten gure taldearen arrenkura. Artikulu horri M^a Jesús Sorbetek beste batekin erantzun zion: “Nosotros los borregos”. Etxarteren kritikari ihardesten zion tonu garratzen.

OJE (Organización Juvenil Española) “Movimiento”ko erakundearen aldetik mendi materialaren eskaintza (kanpaina dendak, sokak...) izan omen genuen. Ez zen bat ere garbi zeren truke, eta ze paper bete zuen Gazte Sekzioaren zuzendaritzak eskaintza horretan. Hori izan zen hausturaren detonagailua talde handi samarrak –“tar-tar-tarrak” deitzen gintuzten izen-abizenak atzeki horrekin idazten genituelakoz- kluba uzteko. Handik sortuko zen pixka bat geroxeago “Hemen eta Han” taldea Xabierreko San Frantzisko elizako lokaletan.

Iñaki Azkona Huércanos

Dime con quién andas y...



Las montañas son mi fuerza y donde mejor estoy, pero lo que me hace sentir viva es la gente que quiero, ellos son el aire que respiro y necesito para andar.

Miriam García: *Bájame una estrella*

Como expresa Miriam en estas frases, las relaciones afectivas son lo que nos hacen crecer, vivir con alegría, vibrar, disfrutar de la vida y de los lugares.

Después de una caminata, una travesía, un viaje o una expedición, lo que nos queda son los momentos compartidos, las sensaciones sentidas, las risas, los silencios, la complicidad de lo vivido.

Hay momentos que una necesita ir en silencio, escucharse o dejarse

sentir, otros en los que el lugar cobra una magia especial por la compañía, la conversación, por todo lo que le acompaña.

El material de montaña que poco a poco hemos ido adquiriendo es importante, nos facilita ir ligeros, abrigados, no mojarnos... pero sin embargo poco se habla del material humano, de las personas con las que compartimos la montaña. Son más importantes que el material técnico de último diseño.

Solemos salir acompañados por amigos, y dentro del grupo están el amigo que busca la ruta, el que mira el tiempo, el que transmite seguridad cuando las cosas se ponen tensas, el que lleva el coche, el que nos hace reír, incluso en aquellos momentos que la situación no parece tener gracia, el que se queja de todo, el que nos cuenta batallas...

A veces compartimos con otras personas, que no son amigos, pueden ser conocidos o no, y se comparte ocio, un objetivo común. Puede haber buen feeling y las cosas salen bien o no hay forma que fluya el buen rollo.

Tras un viaje hay quien vuelve con gran complicidad por lo vivido o con la idea clara de no volver a repetir. Es así, hay personas con las que nos resulta más fácil compartir, coincidir y otros estilos diferentes y más dificultosos. Y la montaña ya sabemos que tiene la habilidad de sacar lo mejor y lo peor de cada uno de nosotros.

Hay personas con quienes por casualidad coincidimos en el monte un día y hoy son muy buenos amigos. Amigos que hacen que el lugar lo recordemos no solo por la belleza de sus rincones o de sus picos, sino por todo lo que compartimos ese día. Complicidad, risas, momentos de tensión, un baño en una poza...

cuando miramos hacia atrás hay lugares que son especiales precisamente por esto.

Esto es frecuente en nuestras salidas al Pirineo, momentos de placer compartido que nos vinculan a seguir saliendo juntos, diferente es la realidad de las personas que comparten expediciones en busca de una alta cumbre, (en realidad creo que buscan otra cosa y creen que lo encontrarán a 8.000 metros de altitud). Es tan caro el objetivo que para lograrlo incluso te alías con personas que no conoces y que también como tú buscan sus objetivos a esas alturas. ¿Qué es lo importante en esa expedición? ¿Mi cumbre? Incluso aunque alguien quede por el camino, el individualismo, el afán por conseguirlo, lo tenemos tan presente en esta sociedad occidental que lo trasladamos a aquellos lugares. ¡Están locos! Deben de pensar las diosas de las montañas. La verdad es que a mi

también me cuesta entenderlo.

Hace años, las expediciones eran de mucha gente que se curraba la montaña. Luego, atacaban la cima sólo uno o dos, pero la sensación de éxito era global, de todos. Ahora, en algunas expediciones van juntos a la cumbre, pero no son un equipo. Hay quien acude por un reto exclusivamente personal y no está para trabajar en equipo y menos con solidaridad. Qué estamos perdiendo por el camino...

Últimamente también escuchamos noticias relacionadas con expediciones femeninas, mujeres andaluzas, mujeres asturianas, expedición de mujeres al Ama Dablan... ¿Por qué resulta llamativo y se vende en los medios de comunicación las expediciones femeninas? ¿Esto nos posibilita caminar hacia la igualdad de oportunidades entre mujeres y

hombres?

Aunque la proporción de mujeres en el alpinismo ha sido siempre pequeña en comparación con los hombres, en la historia del alpinismo siempre ha habido mujeres activas y fuertes que han escalado rutas difíciles. En las dos últimas décadas, ha habido varias que merecen especial mención por su calidad alpinística, igualando objetivos con sus contemporáneos.

En un artículo del año 1838 se definía a la mujer alpinista como «una virgen que es incapaz de encontrar u obtener un hombre con quien casarse».

Al fundarse en 1858 The Alpine Club no se admiten mujeres en él, por lo que éstas crean en 1908 The Ladies Alpine Club.



Miriam O'Brien (1899-1976), primera femenina sin guías al Matterhorn, reclama que no sólo ha subido sin guía, sino también sin hombres. También hace la primera femenina sin hombres a la Grépon.

A partir de aquí la ascensión realizada sólo por mujeres será mejor considerada que la realizada con un equipo mixto.

En la actualidad si son expediciones formadas por mujeres y hombres no tiene más repercusión que en el barrio donde viven, su localidad o el club de montaña del que forman parte. Sin embargo, siguen siendo noticia las expediciones formadas por mujeres a montañas "comercialmente accesibles". No digo que no tenga su dificultad, que no tenga su valor, pero cuestiono que por el hecho de ser una expedición de montañeras tenga repercusión en los medios.

¿Sigue siendo necesario en el ámbito de la montaña en este siglo XXI?

¿Qué es lo importante de esta noticia? ¿Que las mujeres disfrutan de la montaña? ¿Que se plantean importantes retos montañosos?, ¿Que han conseguido unir un grupo de mujeres para lograr un objetivo que desean?

Angel Landa en la Revista Desnivel expone: *Desde hace muchos años, las mujeres han conseguido retos deportivos de gran alcance en todas las disciplinas de montaña; han ocupado un puesto muy destacado en el alpinismo, y no es por ser mujeres, sino por las extraordinarias hazañas conseguidas yendo de primeras de cuerda y haciendo expediciones solamente de mujeres, sin embargo, no las conocen ni en su portal. Algo parecido para con los hombres a los que les interesa muy poco los ocho miles por sus vías normales, porque saben que eso está carente de valor alpinista, y de gracia.*

Sigue siendo minoritario el número de mujeres que acudimos a las montañas en relación a los hombres,



¿La montaña sigue siendo hoy un mundo masculino?, ¿Acudimos menos por el hecho de ser mujer o por los gustos y deseos?

El ser mujer, el ser hombre nos hace percibir la vida de forma diferente, por la diferencia propia de nuestra identidad sexual y esto lo llevamos a todos los ámbitos de nuestra vida, incluida la montaña.

Hay diferentes causas más allá de las individualidades y los gustos que han podido influir en nuestro imaginario y considerar la montaña un mundo masculino; los referentes montañosos mayoritariamente eran hombres, vivencia de la maternidad diferente a la vivencia de la paternidad, dificultades físicas (acarrear el peso del material, ciclos menstruales...), en un grupo mixto en ocasiones ser la única mujer del grupo, dificultad de integrarte en un grupo de hombres si no eres la pareja de uno de ellos..., por suerte hoy los referentes han cambiado.

Las montañas, las travesías, las expediciones están llenas de posibilidades para mujeres y hombres, para quienes lo deseen y deseen hacer realidad sus sueños.

Ojalá llegue un día que no sea noticia que un grupo de mujeres han subido tal o cual montaña, por el hecho de ser mujeres, sino que cada mujer y cada hombre pueda ser la mujer o el hombre que quiera ser, que miremos la vida con todas las posibilidades que nos ofrece y seamos capaces de elegir las según nuestros gustos y deseos.

*Os dedico estas líneas a vosotras y vosotros con quien tengo la suerte de compartir tantas cosas en un entorno tan bonito como son las montañas.

Rocío Ibáñez Espinal

Dolomiti, Dolomiten, Dolomitis



2010eko uztailen zeharkaldi bat egin genuen hamabi lagunek Dolomitetan.

Zeharkaldia prestatzeko aurkitu genituen gidek ibilbide motzen eta ferraten berri ematen zuten, batez ere. Guk, berriz, egunetako zeharkaldia egiteko gogoia izaki. Hala, mapak hartu, aterpeak bilatu, ibilbideak pentsatu, eta zoragarri ibili ginen hamar egunez, aterpez aterpe, eguraldia lagun. Gure ibilaldia ekarri dugu orri hauetara, Dolomitetan ibiltzeko gogoz dagoenari baliagarria izanen zaiolakoan.

Dolomitak Italiako Alpeetako zati dira, eta Deodat de Dolomieu geologo frantziarrari zor diote izena, hark aurkitu baitzuen bertako harkaitzen konposizioa 1791n.

Dolomitak Gizateriaren Ondare izendatu zituen UNESCO erakundeak 2009. urtean. Bertako mendirik altuena Marmolada da (3.342 m.), eta 3.000tik gorako mendi ugari dago. Alpeetako mendirik politenak dira Dolomitak, askoren iritziz.

Ezin da Dolomitez mintzatu ferratak aipatu gabe. Lehenengo Mundu Gerran Italia eta Austria-Hungariako Inperioko armaden arteko frontea Dolomitetan egon zen, eta arrasto ugari utzi zuen mendi hauetan. Ordukoak dira hormetan jarritako mailak eta iltzeak. Sortu, helburu militarretarako sortu ziren; orain, berriz, aisialdirako erabiltzen dira burdinez hornitutako bide hauek.

Haran hauetako hizkuntzak dira italiara, alemana eta erretorromaniera. Horrek arreta handiagoa eskatzen du, toponimia eta aterpeen izenak italieraz batean, alemanez bestean, edo bietan agertzen baitira.

Erretorromanieraren adibide batzuk ere ikusi ditugu hainbat txarteletan.

Bestalde, ez genuen batere arazorik izan aterpetako jendearekin harremanetan sartzeko, gaztelania pixka bat dakien jendea eta ikasteko gogo handia duena aurkitu baikenuen. Guk gure aldetik ingeles pixka bat, eta hitz batzuk italieraz eginez ederki moldatu ginen.

Hala, guk paisaia zoragarriak, ibilbide ederrak, primerako eguraldia, jende gutxi aterpeetan, aterpe egokiak eta oso jende atsegina aurkitu genituen.

Nola hurbildu/ Cómo llegar:

Aukera bat da Bilbotik Munichera joatea hegazkinez, eta handik trenaz Bressanone-Brixenera. Gau bat bertako aterpean egin eta biharamunean zeharkaldia hasi.

Ibilbidea / Recorrido:

Hona hemen gure aukera, egunez egun:

1. Bresanonne- Brixen // Forcella di Putia (2357 m)// Sass de Putia (2875m.)// Rifugio Génova - F. Schlüterhütte CAI

Bresanonnen autobusa hartu, eta Sant'Andrearaino joan daiteke. Han teleferiko bat hartu, eta bertan hasi zeharkaldia, eski pistetan gora igo beharrean. Forcella di Putia lepora igotakoan erabaki behar da Sass de Putia igo ala ez. Merezi du ahaleginak: ferrata txiki bat igaro behar da eta ikusmira ederrak eskaintzen ditu.

2. Rif. Génova CAI // Sass Rigais (Geislerspitzen) 3027 // Rif. Firenze Regensburger Hütte CAI

Egun lasaia nahi izanez gero, aski da bidez bide aterpe batetik bestera egitea, eta patxada ederrean egon Firenzeko hamaketan etzanda, begiei gozatua ematen. Beste aukera bat da Sass Rigais igotzea. Tontorrera igotzeko bide zati ugari ferrataz hornitua dago, eta material egokia behar da. Eguraldi beroarekin, erne ibili urarekin.

3. Rif. Firenze - Regensburger Hütte CAI // Rif. Monti Pallidi

Eta honetan Selva di Gardena herrian barna igaro ginen. Han teleferikoa hartu eta Sassolungo mendiak inguratu genituen. Zuzenago ere gurutza daitezke, Vicenza aterpean barna. Nahiko ibilaldi luzea da. Oh.: Monti Pallidi hotel txiki bat da, errepidearen ondoan.

4. Rif. Monti Pallidi // Boespitze - Piz Boè 3152 // Rif. Franz Kostner Hütte

Boespitzeren magalean Boe aterpea dago, eta jende ugari hurbiltzen da egunpasan inguruko teleferikoetan igota. Behin Tontorrera ezker, bi aukera daude aterpera jaisteko: gainez gain joatea ferrata batetik, ala beste bidetik arrarte bai igaro, eta harpe luze batean barna, bi lakuren ondotik igarota. Biak ala biak ikusgarriak.

5. Rif. Franz Kostner Hütte // Passo Falzarego// Rif. Col Gallina* (hobe Rif. Lagazuoi)

Ibilbide honetan nabariak dira gerraren arrastoak. Hala, gerrari buruzko museoaren ateetatik igarotzen da bidea, Cortina d'Ampezzoko errepidean. Gure

aukera hobetu daiteke errepide ondoko Col Gallina aterpean geratu beharrean, teleferikoa hartu eta goiko aterpean ostatu hartuta. Horretarako kasu Passo di Falzarego teleferikoaren ordutegiari.

6. Rif. Col Gallina // Travenanzes arroilatik edo ferratik // Rif Faloria

Bi aukera egin genituen egun honetarako: batzuk Travenanzes arroil luze eta ikusgarrian barna egin eta besteek ferrata zail xamar baten bidez bide berera lotu Cortina aldera jaisteko. Han, teleferikoa hartu eta Faloria aterpera igo. Bezero bakarrak izan ginen, eta dozena bat grappa mota eskaini zizkiguten aterpean dastatzeko.

7. Rif. Faloria // Rif. Città di Carpi CAI

Eta luzea eta askotarikoa: malkar harritsuak, ferrata, glaziarraren azpian igaro, Punta Nera lepoan barna segi, Sorapis lakua inguratu, errepideraino jaitsi, eta igoera bizibizia aterperaino.

8. Rif. Città di Carpi CAI // Rif. Lavaredo

Aterpetik abiatuta hiru igarobide daude Misurina mendiak zeharkatzeko. Guk eskuinenekoa hartu genuen, eta baita ederki asmatu ere, besteetan elur gehiago baitzegoen. Egun honetako ikusgarriak ikusgarrienak Lavaredoko hiru tontorrak dira. Guk ferrata ez baino hornitutako bide luzea aukeratu genuen Auronzo aterpera joateko. CAIren aterpea da, errepide bazterrean, jendez gainezka egoten dena. Guk pixka bat aurrerago dagoen Lavaredo aterpean hartu genuen ostatu.

9. Rifugio Lavaredo // San Paterno// Rifugio Tre Scarperi DRei Schuster Hütte

Ferrata ikusgarria dago San Paterno tontorrera igotzeko, eta, jaisteko, berriz, mendia zulatuz egindako tunel eta pasabide ugari, piko-pikoak





batzuetan. Argia ere eramatea komeni da. Mendia aldean beste gurutzatutakoan, CAIren aterpe bat dago, terraza ederra duena. Ferrataz ase ez bagara, badago beste bat egiteko aukera Tre Scarperi aterpera bidean.

10. Rifugio Tre Scarperi DRei Schuster Hütte // Bresannone-Brixen

Etxe polit eta atsegina da, tarta ederrak eskaintzen dituena. Era askotako logelak ditu, eta komeni da erreserba egiterakoan ongi zehaztea. Hortik San Candidora jaitsi, eta trena hartuta Bressanone-Brixenera.

Eta hala bazan eta ez bazan...kitto zeharkaldia.

Informazio praktikoa/ Informaciones prácticas:

Gida/ Guía:

Marchas, ascensiones y ferratas por las Dolomitas y Brenta

60 rutas por los principales macizos

José Luis Serrano

Ediciones Desnivel, 2008

Mapak/ Mapas:

TABACCO. 1:25000

Alto Adige

030 Bressanone/Val di Funes

05 Val Gardena / Alpe di Suisi

07 Alta Badia, Arabba, Marmolada

03 Cortina d'Ampezzo

010 Dolomiti di Sesto

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1052297>

Beste aukera bat da "alta via" izenekoei jarraituz ibiltzea.

Aterpeak/ Refugios:

-Rifugio Génova / F. Schlüterhütte
CAI: info@schlueterhuetten.com

-Rif. Firenze / Regensburger Hütte
CAI info@rifugiofirenze.com

-Rif. Monti Pallidi:

info@montipallidi.it

-Rif. Franz Kostner Hütte:

info@rifugiokostner.it

-Rif. Lagazuoi:

rifugio.lagazuoi@dolomiti.org

-Rif. Col Gallina :

rifugio.colgallina@dolomiti.org

-Rif Faloria: faloria@dolomiti.org

-Rif. Città di Carpi CAI :

rifugio@caicarpi.it

-Rif. Lavaredo :

rifugiolavaredo@hotmail.it

-Rifugio Tre Scarperi DRei Schuster Hütte:

info@drei-schuster-huetten.com

-Albergue de Bressanone- Brixen:
bressanone@ostello.bz

Mirari Saralegi (testua),

Xabier Campos(argazkiak)

eta beste hamar taldekideak
(konpainia noblea)

MARITXU SORABILLA



En el Club Deportivo Navarra-Nafarroa Kirol elkarte (CDN-NKE) siempre ha habido un número relevante de mujeres que han desarrollado su actividad montañera con el club, y que han hecho cosas importantes en el Pirineo, Alpes... En la marcha de veteranos/as de este año, nos llamó la atención la presencia de varias de estas mujeres de larga trayectoria montañera, que siguen disfrutando plenamente de la montaña y que, después de una marcha de 5 horas, tienen humor y energía para bailar. Hemos tenido el gusto de charlar con Maritxu Sorabilla y compartir su experiencia.

Maritxu tiene 83 años, es montañera desde los 21, y socia del Club desde 1948. Montañera incansable, sólo la maternidad ha interrumpido su larga e intensa

actividad montañera, que ha retomado siempre. En la actualidad, sale al monte todos los miércoles y domingos.

Sus comienzos fueron en las montañas de la comarca de Pamplona. Con unos 18 años empezó a hacer salidas mañaneras alrededor de Pamplona en cuadrilla: San Cristóbal, Peñas de Antxoriz, Txaraka, Etxauri... Con 21 años, tomó contacto con el CDN-NKE, y empezó a salir con el grupo. El club abría horizontes nuevos para ella: la posibilidad de ir a montañas más importantes, convivir con más montañeros, adquirir más experiencia... Recuerda muy bien esa época, porque supuso una apertura importante para la chica tímida e insegura que era en aquella época.

Por circunstancias de la vida, Maritxu trabajó desde muy joven y durante años en una tienda de ultramarinos. Era un trabajo interesante, porque incluyó la época del racionamiento, tiempo en el que escaseaban el azúcar, el café, el aceite, el chocolate, el jabón... Cuando empezaba a salir al monte, ya había terminado el racionamiento, y tuvo la posibilidad de acceder a otro puesto de trabajo: taquillera en el teatro Gayarre. Pero estaba tan entusiasmada con la montaña, que desechó

rotundamente un puesto de trabajo que le ocupara los domingos. Tuvo también ocasión de formar parte del orfeón pamplonés, pero como esa actividad suponía ocupar fines de semana, decidió dar prioridad absoluta a su pasión por el monte.

Maritxu guarda montones de recuerdos e infinidad de anécdotas. Recuerda, por ejemplo, que como no tenían coche, ni disponían de mucho dinero, iban al monte en bicicleta. Salían de Pamplona a lugares como el Cabezón de Etxauri, al Adi, a los pantanos de Urrotz con toda la motivación del mundo y la energía de los 20 años. Incluso estando ya en el club, en ocasiones no se reunía suficiente gente para organizar un autobús, así que viajaban en autobús de línea, luego cogían una "rubia" (una especie de camioneta con 8 plazas, más barata que un taxi) y empleaban todo un día para llegar, por ejemplo, a Benasque.

Guarda un especial recuerdo de las primeras travesías por el Pirineo y de las explicaciones más o menos creíbles que le daba a su madre para que le dejara ir.

En su primer año con el club, en la primera travesía (Sallent – Piedrafita) ascendieron a Balaitous, La Gran Facha, Cambales, Argualas... media docena de tresmiles y al





Collado de la Gran Facha (1950). Maritxu Sorabilla (sentada) y M^a Angeles Ziganda

año siguiente en Ordesa: Perdido, Cilindro, Casco... Recuerda mucho una travesía con su amiga Marisol Fernández en junio, con mucha nieve todavía y ascensiones a varios picos: Aneto, Maladeta, Posets, Vignemale etc.

Eran, en su opinión, mujeres atípicas para la época, porque no había demasiadas mujeres que salían al monte de esa manera, y las tenían por muy avanzadas. También había gente más pacata que las criticaba: eso de dormir en refugios, con los chicos... Eran otros tiempos.

En general su tiempo libre ha estado relacionado con el monte, incluido

el viaje de novios. En esa ocasión visitaron Peña Vieja y el Cares: llegaron por monte a la Posada de Valdeón, hicieron la ruta del Cares, caminaron hasta Arenas de Cabrales y Covadonga... Todo ello sin coche, dejando una maleta en Santander, y sin encontrar apenas a nadie en esas rutas. No existía ni el teleférico.

Luego llegó la maternidad y un parón en las salidas al monte, para ella y para su marido también montañero y miembro del club. Además no disponían de coche y eso les limitaba mucho. Aún pasaron alguna semana en el refugio de Belagua con sus hijos. Cuando los hijos tuvieron edad suficiente, Maritxu volvió

a esta actividad con 56 años, y continúa, pues sale los miércoles con Aitonak y los domingos con el club o el Amaya. Explica que existen tres grados en estos grupos, y que ella aguanta ahora en el tercero: los primeros hacen más picos y ella más senderismo.

Como muestra, en un plazo de ocho días ha caminado por Urbasa, Orbaizeta y Quinto Real, en tres salidas de las que ha disfrutado intensamente del otoño y del bosque. Incluso nos recomienda un recorrido por el bosque encantado de Urbasa, croquis incluido. También participa en las marchas de veteranos, porque son días de encuentro con gente que no ve habitualmente.

A lo largo de su vida, ha caminado por las montañas de Santander, Asturias, Galicia, Cáceres, Arán, Maestrazgo, Gredos, Granada, Sierra Nevada etc. Recuerda bien la ascensión al Mulhacén hace sólo unos ocho años y la sierra de Gredos, con el CDN, y las ascensiones por Navacerrada.

No se considera una mujer superfuerte, ni muy comemontes, pero siempre ha llegado donde se ha propuesto. Le encantaría ir a los Alpes, subir en los teleféricos, hacer senderismo y pequeñas travesías, Dolomitas...

Y con estos proyectos, dejamos nuestra conversación con esta mujer envidiable, agradeciéndole de corazón el tiempo que nos ha dedicado y la experiencia compartida.

Montserrat Ochoa y

Mirari Saralegi

La arista Integral de Peuterey

Larga y comprometida.

Cualquier montañero que se precie ha oído hablar de ella, dicen que es la arista más larga de Europa. Desde luego, es la más larga de todas las que suben al Mont Blanc. Emerge de las verdes praderas de la vertiente italiana, donde una extensa muralla de espolones, aristas y glaciares protege al techo de Europa, esa cúpula blanca y aparentemente inofensiva que es la cima del Mont Blanc.

Alberto y yo habíamos oído hablar de este recorrido, pero aún no estaba en nuestros planes, surgió sobre la marcha. Estábamos en Chamonix, bien aclimatados después de pasar una semana escalando en la zona del Tacul y durmiendo en el refugio de Cósmicos. Nos sentíamos fuertes y la *meteo* nos pronosticó una semana de buen tiempo, cosa no muy habitual por aquí. Así que decidimos atacar algún recorrido de envergadura, subir al Mont Blanc por alguna de sus "vías duras". La idea de subir la arista de Peuterey tenía una pizca de incertidumbre para nosotros y suponía un nuevo reto. La Aguja Negra, la Blanca, el Pilar del Angle... ¿cuánto nos costaría todo aquello?

Cogimos el autobús que pasa el túnel del Mont Blanc hasta Courmayeur, y de aquí en otro bus de línea hasta el pueblecito de Peuterey, a 1500 metros de altura. Habíamos intentado reducir los macutos al máximo. Escatimamos un poco con la comida, pero llevábamos gas en abundancia "por si acaso", yo no quería quedarme sin agua. En una apuesta ambiciosa calculamos cena para 2 noches y para el resto de la jornada 10 barritas y 2 geles por persona y día, más unos dátiles y algo de chocolate para el desayuno. Nos ahorramos los pies de gato y los sacos de dormir. Alberto pilló un saco cutre de 10 euros del Decathlon y yo la funda de vivac. A cambio teníamos 2 buenos plumíferos. Y de agua, empezaríamos la vía con 3 litros cada uno.

Es lunes, nuestro primer destino es ir a pasar noche al refugio de Borelli (2315 m). Del pueblo de Peuterey hay que salvar una muralla para llegar al pequeño valle suspendido donde está el refugio. Una vía ferrata facilita el trabajo y en 2 horas estamos en las campas, donde somos recibidos a toque de trompeta por los guardas del refugio: un italiano muy simpático llamado Tulio y 2 hijos adolescentes. Comprobamos que vamos a compartir vía con al menos cinco cordadas, dos de ellas de españoles. En el refugio nos dan la bienvenida con una sangría caliente que no soy



capaz de tragar, pero Alberto da buena cuenta. Desde la terraza se ve el fondo del valle y los coches pasando. Ya hemos empezado nuestra desconexión del mundo urbano, por unos días.

El martes somos los primeros en desayunar y para las 4 de la mañana ya estamos escalando. Nos movemos por terreno de III-IVº y al ensamble. A la luz de los frontales van apareciendo clavos para decirnos que vamos bien. Aunque tenemos la sensación de ir a buen ritmo, al amanecer nos han pillao casi todas las cordadas, escalando rápido, alguna a aguja tumbada. Para coronar la Aguja Negra hay que escalar 1200 m de desnivel, con



varios largos de V-V+ de los de verdad y después rapelar 400 metros por la cara opuesta. Si pretendes hacer esto en un día debes ir muy rápido. Y aún no habrás llegado al refugio-vivac Craveri que hay en mitad de la Arista. El caso es que a nosotros nos tocó el primer vivac a 400 metros de la cima. No nos salían las cuentas con el horario. Pero allí estábamos, disfrutando del primer vivac de nuestras cortas vidas alpinistas. En un balcón colgado sobre el glaciar del Frêne y con un atardecer de los que te acuerdas. No hay agua por aquí, pero guardamos 2 litros para la cena y el desayuno, menos mal.

La mañana del miércoles tampoco es muy alentadora, para cuando llevamos 3 horas escalando ya nos han pasado unas cordadas con guías que han



salido esa misma madrugada. Eso sí, todos van con pies de gato, que les permite escalar mucho más rápido que a nosotros con bota dura. Quizá haya sido un error no traer los gatos.

Tenemos la previsión de que el sábado se estropea el tiempo y entra *marrón*. Pero no hay que fiarse, el viernes deberíamos estar abajo por si se adelanta. Por fin llegamos a la punta de la Negra e iniciamos los temidos rápeles. Bajan unos delante así que vamos encontrándolos sin problemas. 12 rápeles que te depositan en una profunda canal de roca suelta. Encima se está haciendo de noche. Apuramos las últimas luces para salir de allí e ir a buscar un nevero para hacer la cena. El agua es un gran problema en esta primera parte de la arista de Peuterey. No suelen haber neveros y apenas corre agua por la pared. Después de cenar continuamos andando hasta encontrar una repisa de vivac. Esta ruta está repleta de repisas acondicionadas para vivaquear, sea cual sea tu ritmo vas a encontrar sitios donde dormir estirado.

Visto que nuestro avance es bastante lento decidimos sacrificar horas de sueño y meternos otro madrugón. Tras dormir tres horas, el jueves a las 4 de la mañana ya estamos escalando de nuevo. El día

antes habíamos identificado por dónde seguía la ruta y acertamos a la primera. Debíamos escalar y rapelar dos agujas de unos 100 metros. La zona de las Damas Inglesas, roca podrida y mucha caída de piedras, cuidao. Gracias a nuestro madrugón hemos dado caza a los que nos pasaron ayer, y eso nos anima. A las 10 de la mañana estamos en las faldas de la Aguja Blanca, lugar donde se ubica el vivac de Craveri (donde algunos pasan su primera noche en la arista). Ya es nuestro tercer día de escalada. Saltando entre aristas y canales de roca, todo al ensamble, superamos los 700 metros hasta llegar a la ansiada arista de nieve de la Blanca 4.112 m). Las cimas Sur y Norte están unidas por una arista de nieve afilada, con rampas tías de hielo a ambos lados. El pasaje me impresiona un poco y voy con mucho cuidado. Se está

haciendo de noche y aún nos quedan 4 rápeles para bajar al collado de Peuterey. Pisamos el collado con la frontal enchufada. Ahora estamos en una gran campa de nieve, a los pies del Frêne y el Pilar del Angle, en el corazón del macizo del Mont Blanc. Una luna llena y resplandeciente entra en escena, iluminando los pilares de granito rojo del Frêne, espectáculo de la naturaleza. Buscamos un poco pero no encontramos los prometidos vivacs del collado. Tocaré dormir sobre la nieve. Valoramos la situación, estamos a 3.900 metros, hace frío y no llevamos sacos. Hacemos un pequeño agujero y nos sentamos a fundir nieve. Nos queda poca comida,

pero en otra jornada estaremos fuera de la Arista. Entre cabezadas involuntarias conseguimos preparar la última sopa que llevamos y echamos una pequeña siesta. A las 2 de la madrugada decidimos reemprender la marcha, con la ayuda de un té bien cargado de azúcar. La luz tenue de la luna llena, las ganas de salir de la Arista y la previsión de que mañana viernes puede entrar mal tiempo, nos empujan a movernos. Tres amigos zamoranos, con los que hemos compartido ascensión estos días, duermen plácidamente en sus sacos de plumas, qué envidia. La



huella nos dirige a la rimaya para franquearla por su punto débil. La noche está en calma y hay un gran silencio en este rincón salvaje de los Alpes. Delante de nosotros una pared de roca de 300 metros que no sabemos muy bien por dónde atacar, para llegar a la cima del Pilar del Angle. El pie de la pared es una rampa inclinada de nieve dura y pasamos mucho rato buscando el punto débil, sin atrevernos a entrarle por ningún lado. Todo está demasiado vertical, estamos bajo un paredón, y la luz del satélite no es de mucha ayuda en este momento. A mí empiezan a asaltarme las dudas, nos hemos quedado sin comida, estamos en un sitio con un escape muy difícil y peligroso y no encontramos la ruta. Si las cosas no mejoran tendrán que sacarnos de aquí en helicóptero. De repente me seduce mucho la idea de esperar a que amanezca y aterrizar en Chamonix a primera hora de la mañana.



llego donde está Alberto ya está amaneciendo y los zamoranos se están desperezando abajo en el collado. Hemos perdido mucho tiempo buscando el camino, así que ahora salimos al ensamble y a toda pastilla hasta la cima del Angle. Nos movemos por terreno mixto pero fácil. Se empieza a notar la falta de sueño y de comida. Sólo tenemos un gel y una barrita pa cada uno, que decido guardarme para más arriba. Ya se ve la arista de nieve que sube al Mont Blanc de Courmayeur, una larga pala de nieve de 700 m. de desnivel que parece pequeña en este escenario de gigantes. Yo voy bastante tocado y vuelvo a comentarle a Alberto si no será mejor salir de aquí volando. Vuelve a echarme una reprimenda. Me como el gel y la barrita y noto cómo me vuelven las fuerzas, estos productos son milagrosos. Son las 9 de la mañana, iniciamos la subida por la arista con huella profunda, pero la nieve ya está muy blanda y peligrosa. Poco a poco va ganando inclinación y la tensión va subiendo de grado. Yo me siento algo más seguro apoyándome en los dos piolets, Alberto sólo lleva uno. Vamos encordados pero sin meter seguros (sólo hay nieve blanda), algo que no le encuentro sentido. La fatiga reaparece con más fuerza que antes, vamos parando cada poco, pero no podemos sentarnos ni quitarnos la mochila para descansar mejor. Voy bastante en el límite de mis fuerzas. Me concentro ciegamente en asentar bien cada paso, pongo una barrera a la multitud de pensamientos que me vienen a la cabeza, para concentrarme sólo en el siguiente paso. Clavar los piolets y dar patadas a la nieve. Pasamos de la arista a una pala a 55º; hacia abajo las rampas de nieve se pierden el abismo. Tengo que hacer un gran esfuerzo para alargar cada parada. Pienso en los himalayistas a gran altitud, cómo debe ser eso... pero no está permitido pensar, sólo avanzar. Ya cerca de la cima Alberto se detiene a montar reunión en unas rocas. Durante esa corta espera empiezo a soñar despierto y se me va un poco la cabeza, esto se está poniendo chungo de verdad: ¡Alberto date vida! El sueño y el hambre también nos hace estar más ariscos entre nosotros. Unas nubes llegan sin previo aviso y cubren la cima del Mont Blanc. La llegada del mal tiempo se ha cumplido. Estamos sumergidos en la niebla para darle al momento otro puntito de angustia. Tenemos los



- Alberto, esto se está poniendo chungo, igual hay que llamar al helicóptero.

Él con cara de asombro y algo indignado replica: - Por favor Alex! Salimos de aquí nosotros, déjame adelante.

Se pone en cabeza y sin pensárselo se quita los crampones y empieza a escalar. Unos pasos muy finos le hacen apretar duro con las botas de cuero. Luego unas rocas con verglás, más arriba se encuentra un cordino.. juf, parece que vamos en la buena dirección!. Cuando



guante empapados y esta humedad nos roba calor. Por fin Alberto supera la cornisa cimera del Mont Blanc de Courmayeur (4.750m) y en un rato nos abrazamos felices y nos despojamos de toda la tensión acumulada. Hemos luchado 4 horas por la nieve desde el Angle. Bua! Hemos salido!! Ahora sólo nos queda coronar el Mont Blanc y asaltar a los "turistas" para que nos den comida, cual mendigo su limosna. Nos cuesta una barbaridad salvar los sesenta metros de desnivel que separan las 2 cimas. Las piernas no nos dan. Llegamos arrastrándonos al techo de los Alpes, nos sentamos un minuto, pero antes de quedarnos dormidos decidimos empezar a bajar por la ruta normal. Esto ya es terreno conocido, hay una gran trinchera a modo de camino, y cuesta abajo las piernas sí responden. De camino nos cruzamos a unos polacos



que nos dan un par de barritas. En una hora estamos en el refugio-vivac de Vallot a 4.360m. Está lleno de basura hasta reventar, da asco, pero nos sentimos a salvo y como en casa. Es una pena que descuiden tanto este refugio. Con eso y la "prohibición" de acampar en altura te obligan a dejarte el pastón en los refugios guardados del Mont Blanc. Rebuscamos entre la basura algo de comida y sólo encontramos 150 gramos de pasta y una chocolatina mordisqueada que damos buena cuenta. Suerte que aún nos queda gas para fundir nieve y cocinar. Cuando bajan los polacos nos obsequian con embutido y cereales que nos saben a gloria. Y pasamos la noche juntos en la pocilga de Vallot. A la mañana siguiente han caído 30 cm de nieve que tapan la huella, pero con mapa y brújula alcanzamos el refugio Goûter sin problemas (3.817m). Desde aquí la bajada es pan comido. Nos regalamos una Omelette con CocaCola que nos preparan en el refu y corriendo para abajo que anuncian tormenta a la tarde. Al final nos pilla y llagamos calados al teleférico de Nide d'Aigle, pero eso es lo de menos. ¡Damos por concluída nuestra aventura de Peuterey! Vaya vióte.

Alex Nicolás Aguilera

Actividad realizada del 3 al 8 de Agosto de 2009

Cordada: Alberto Fernández (21 años, Elgoibar) y Alex Nicolás (24, Iruña)

+ info sobre la Integral de Peuterey en <http://www.camptocamp.org/huts/139968/fr/refuge-de-la-noire-borelli-pivano>

y en el libro *Escaladas en el macizo del Mont Blanc*. Tomo 2. François Damilano, 2006. (Pág. 223-233)

¡Suerte kamaradas!



LA CARRETERA DE LA AMISTAD

En el techo del mundo falta oxígeno, lujo y buena comida. Ya se sabe que el Tíbet no es un lugar para el cuerpo, sino para el espíritu; para escucharlo y apaciguarlo con una receta infalible: simplicidad, belleza y silencio.

La idea sobrevino a mi cabeza mientras, tumbada en una playa de las landas, leía un libro sobre el Tibet: "El guardián de la flor de loto".

Este año nuestro viaje iba a hacer realidad aquel proyecto que teníamos en mente hace ya un tiempo.

En el mes de mayo del año 2.007 mientras hablaba con Ricardo de la posibilidad de realizar un trekking por los Anapurna, me comentó este proyecto que alguna vez cumpliría junto con su compañero en la montaña y amigo Joseba... juntos querían formar un grupo de amigos a los que les atrayese el Tibet, el Himalaya, la bici, la buena compañía, la aventura,... y cruzarían lo que los chinos han llamado la "autopista de la amistad" de LHASA a KATHMANDU en BTT. Casi 1.000 km a más de 3.500 km de altura, cruzando collados por encima de los 5.000 mts.

Mientras leía el libro pensaba que Ricardo ya nunca podría realizar ese sueño, pero Joseba sí, y yo también, ahora que la vida nos había unido.

Así comenzó nuestra primera gran aventura juntos en el Himalaya.

Nos pusimos manos a la obra y nuestros amigos Koldo y Fermín se apuntaron sin dudarlos. Ana, aunque esto de la bici no era lo suyo, también quería conocer estas tierras, así que se apuntó al viaje como nuestra fotógrafa-reportera. Con estos ingredientes la cosa sólo podía funcionar bien.

Cuando te planteas un viaje de este estilo surgen muchas dudas sobre la logística, el transporte de las bicis, la comida, ropa, forma de organizarlo....

Nosotros ya eramos un grupo de 5 personas. Suficiente para organizar nuestra propia logística y después de dar vueltas, pensar, hablar, barajar opciones nos decidimos por contratar una furgoneta de apoyo para todo el trayecto. Ana viajaría en ella, y además de visitar el país nos facilitaría las pedaladas con su apoyo, su ánimo y se encargaría de las fotos y vídeos del viaje.

Además, tenemos la suerte de contar entre nuestros amigos con

Mikel Leiceaga, un vasco que vive en Kathmandu desde hace muchos años y contactamos con él y su agencia en Nepal para que nos facilitasen la organización del viaje.

Pusimos fecha para el viaje y el 27 de abril iniciamos nuestra aventura. Volamos de Pamplona a Kathmandu.

Llegamos a Kathmandu del día 28 por la mañana y nuestra agencia nos recogió en el aeropuerto y trasladó al hotel. A la tarde tendríamos que cerrar el trato con ellos y además teníamos que contactar con la tienda de alquiler de bicis, conseguir una btt "aceptable" (esto era un asunto delicado) y regatear el precio. Todo esto nos llevó su tiempo, que si la bici es pequeña, que si las ruedas están deterioradas, que si no cambian bien... que si es caro... que sí, que sí... Que nos cambian esta rueda, este sillín, las cámaras de repuesto, nos ajustan los frenos... que... por fin, todos contentos,

las calles estaban inundadas de gente y circulación, había un gran revuelo y nosotros no sabíamos qué pasaba. Más adelante nos enteramos que, seguían los desacuerdos en el gobierno y se habían convocado huelgas que se alargaron durante más de una semana con toque de queda incluido.

En el aeropuerto tuvimos que "pelear" con la compañía aérea por el peso que llevábamos. 4 bicis y el equipaje de los cinco (incluyendo el consabido jamón, chorizo, y demás manjares...), muchos kilos, demasiados... Nos sacaron dos patates de facturación... "si no pagáis, esto sobra". Allí hay que ser rápido y muy inventivo... Ideaijij La solución fue deshacer los patates y ponernos encima la ropa que pudimos repartiendo el resto en las bolsas de mano. La cosa funcionó pero realizar esa operación en pleno aeropuerto de KTM fue todo un espectáculo....



llegamos a un acuerdo.

Con esto resuelto nos fuimos al hotel a descansar. Al día siguiente cogíamos el avión a Lhasa donde empezaríamos a pedalear.

Gracias a nuestro amigo Mikel no tuvimos ningún problema en conseguir el visado para entrar en el Tibet. Se requiere un visado especial ya que es una zona muy "protegida" por los chinos.

Salir de Kathmandu no fue fácil. Delante de la puerta de nuestro hotel se habían concentrado grupos de manifestantes y

Sobrevolamos Nepal y Tibet con la gran suerte de que el cielo estaba despejado y desde el avión pudimos admirar el paisaje casi lunar de la meseta del Tibet. Grandes montañas, escasa vegetación, lagos inmensos y pequeños cursos de ríos.. austero, colores de tierra y erosión del viento. ¡Estábamos los 5 emocionados!

Para mi, volver al Himalaya era algo que llevaba tiempo deseando. Después de mi primer viaje, es como si formara parte de mi.

Aterrizamos en el aeropuerto y pasamos por los exhaustivos controles policiales.



Ya empezamos a darnos cuenta de que Tibet es China a la fuerza (o por la fuerza). Todo el equipaje fue registrado, a la búsqueda de libros o material censurable y peligroso para el régimen. Por fin salimos del aeropuerto y el jeep con su conductor (Tserin) y guía (Tenzin) nos estaban esperando.

Por esas tierras nadie se puede mover a su antojo, ni los tibetanos ni los extranjeros. Para nosotros es obligatorio tener un visado e ir acompañado de un guía. Nuestro guía y conductor (tibetanos por suerte) también debían llevar un permiso especial para moverse por su tierra.

Del aeropuerto a Lhasa teníamos un recorrido de unos 50 km. El hotel que nos serviría de base los 3 primeros días de aclimatación está en la zona tibetana de la ciudad. Las ventanas de las habitaciones nos ofrecían un espectáculo inigualable. Justo en frente del Jokang Temple, un lugar de oración y kora para los tibetanos en Lhasa, y un poco más allá a la izquierda, arriba, en el lugar más alto de la ciudad, El Potala.

La toma de contacto con Lhasa no podía haber sido mejor. Los tibetanos trabajaban en los tejados del palacio realizando tareas de mantenimiento y conservación, entonando canciones que se oían alrededor de todo el palacio y desde las habitaciones del hotel. Abajo, desde el amanecer al anochecer, la gente camina alrededor del palacio, haciendo la kora, en el sentido de las agujas del reloj, unos con sus molinillos de oración, otros haciendo postraciones, otros con el mala en la mano. Sorprende que con tanta gente sólo se oiga un pequeño murmullo... pero hay algo que enturbia el ambiente y se deja sentir en las vibraciones del entorno. No es difícil ver entre la multitud de tibetanos

orando a cuadrillas de soldados chinos vigilando el lugar. Van en grupos de cinco, caminan con sus armas atentos a lo que un tibetano sin ni siquiera una pequeña navaja en el bolsillo (desde los percances del año de las olimpiadas en china las tienen prohibidas) pueda hacer para atentar contra el régimen. Su mayor fuerza es su religión, su forma de vida y su cultura. Por eso Lhasa se está repoblando con chinos que vienen de todas las partes atraídos por nuevas oportunidades de negocios, negocios en los que los tibetanos no pueden entrar por que no se les da las facilidades que se les da a los chinos. Es la aniquilación de la cultura por medio de la invasión.

Lhasa está a 3.600 m de altitud y se necesita un periodo de aclimatación a la altura. Tres días que ocupamos en visitar los templos más importantes de la ciudad y alrededores: visitamos El Potala, patrimonio de la humanidad que sirvió como residencia al Dalai hasta 1950 cuando el XIV y actual Dalai se exilió y huyó a Darmsasala, (India) tras la invasión China. El Potala es una hermosa construcción de 13 pisos que abarcan 117 metros de altura, tiene más de 1.000 habitaciones, 10.000 capillas y 200.000 estatuas. Un lugar para estar un poco más cerca del cielo. En la visita vemos de todo, incluso turistas a los que les tienen que administrar oxígeno para poder subir las escaleras. Nosotros tenemos suerte, todos nos encontramos muy bien y nos estamos aclimatando a esta falta de oxígeno.

Para mi estar en el Potala fue cumplir un sueño. Pero hay algo que lo enturbia, el contraste con el montaje chino justo en frente del palacio. Probablemente ahora, siete meses después de estar allí, la invasión de las construcciones chinas y el avance de la "civilización" sea mucho mayor. ¡Me alegro de haber estado cuando todavía podía distinguir

la contaminación de la esencia del Tibet.

Este día también visitamos el Jokang Temple y de vuelta al hotel nos dedicamos al montaje de bicis... al día siguiente pedalearemos por primera vez en el Tibet. Iremos a visitar el monasterio de Drepung Monastery y el Sera Monastery (en las afueras de la ciudad). Será una buena manera y suave de medirnos y ver qué sensaciones tenemos... estamos expectantes y con muchas ganas...

Por fin llega el día y nos montamos en nuestras bicis. Todo empieza bien, con sol y buen tiempo. Drepung está en un alto y hay que subir una cuesta que cuesta, pero sin mayor problema. Para ir a Sera todo el camino es llano y vamos de lujo. Como en casa.

Sera no solo es un monasterio, es también un pueblo donde se vive y una escuela donde los monjes aprenden los mantras, a leer las escrituras, hacen mandalas de arena, discuten las enseñanzas ... un lugar lleno de vida y lleno de espiritualidad, como todo Tibet.

Al día siguiente salimos de Lhasa, después de hacernos las fotos en frente del Potala y despedirnos hasta la próxima.

Durante el viaje, como apoyo llevamos una vanette en la que, viaja Ana con Tenzin y Tserin, y en la que, en caso necesario, cabemos todos (con las bicis en el techo).

De Lhasa salimos bien aclimatados a los 3.700 m. Hoy subiremos un puerto de 20 km. para llegar a un collado de 4.800 m. y bajar a dormir a 4.400 m. Cuando empezamos el puerto vemos que la cosa no va a ser fácil pero estamos animados y con fuerzas. El puerto es largo, muy largo, pero la pendiente es suave. Los chinos son buenos ingenieros de carreteras y se sube bien, poco a poco, controlando las pulsaciones para que no se vayan hasta el cielo. De vez en cuando nos adelanta algún camión o algún jeep lleno de turistas que también hacen el camino y sus tubos de escape nos atufan. Nosotros seguimos, poliki, poliki... Las curvas del puerto se hacen interminables pero el collado se ve y te anima a seguir, miro para arriba y veo que Joseba y Fermín hace tiempo ya que nos han dejado atrás, bastante atrás, Koldo y yo seguimos con nuestro ritmo, sabemos que así podremos conseguir llegar a lo más alto y tendremos la recompensa de la bajada. Y cómo no, pedal tras pedal llegamos al collado y allí están nuestros dos compañeros esperándonos. Animándonos. Ahora toca abrigarse y para abajo felices de haber pasado nuestro primer puerto en el Tibet con éxito. La bajada es sensacional y tenemos a nuestra derecha el lago Yamdrok Tso cuyo reflejo verde en la atmosfera da una luz

espectacular, el cielo está azul y el sol brilla, aunque hace frío. Después de una kilometrada llegamos a nuestro final de etapa. Hoy dormiremos bien aunque nos empezaremos a dar cuenta que los alojamientos tibetanos nos son tan cómodos y limpios como nos gustaría. Pero esto también forma parte del viaje.

El día siguiente amanece con el cielo muy cubierto y vemos los nubarrones que se van acercando... mucho frío, viento y llueve, seguro que arriba nieva. Así que visto el plan, decidimos, muy a nuestro pesar, montar los bártulos en la vanette y a nuestros culos también. Y menos mal... porque no era cuestión de quemarnos el segundo día y no tener ganas ni fuerzas para volver a coger la bici... Subimos y bajamos dos puertos de impresión. En este lado el tiempo ha mejorado mucho, y nos deja hacer los últimos 30 km de la etapa sobre nuestras bicis... Dormimos en Gyantse.

De Gyantse y Shigatse el camino es un regalo. 97 km de etapa con buen tiempo y prácticamente llana. Rozamos los 4.000 m de altura y estamos completamente aclimatados. Así que a disfrutar con nuestras bicis de monte, pero por carretera. Por ahora las bicis alquiladas en Katmandú no nos han dado mayores problemas pero nos damos cuenta de que si el camino es todo el rato así, hubiese sido mejor poner ruedas de carretera... Las infraestructuras están avanzando a pasos agigantados y nos comentan que el camino es todo asfaltado hasta la frontera con Nepal.

Disfrutamos estos 97 km de lo lindo. El paisaje es un lujo y durante todo el camino vemos a gente trabajando la tierra con sus animales, hay mucha vida en esta zona. Visitamos un lugar donde hacen la Tsampa, alimento básico para los tibetanos. Nos paramos a hablar con la gente del lugar y los niños, hacemos bromas intentado seguirles con las bicis detrás de sus carros, tractores, y... por única vez en todo el viaje coincidimos con otro grupo que también está haciendo el camino en bici. Mejor equipados que nosotros, con bicis para carretera, menos pesadas y ruedas más finas... pero aún así nos da para jugar a las carreras. Nos encontramos contentos y fuertes. Acabamos la etapa en 5 horas. La mejor media de todo el recorrido.

En este trayecto podemos ver la otra realidad del Tibet. La pobreza de sus habitantes, las condiciones en las que viven no son fáciles. El clima es duro, yo noto en la falta de oxígeno una falta de vida, el aire que se respira es fino y se intuye en la atmósfera que en ese lugar falta algo. Las tierras son áridas y difíciles de trabajar. Se siente la impotencia de no saber qué hacer para que esta gente viva un poco más cómoda.

Shigatse es un pueblo grande y nos da

para quedarnos dos días allí. Además Tenzin tiene que conseguir el visado para la siguiente parte del recorrido. Visitamos el monasterio y poblado tibetano. En la visita al monasterio de Tshilmpo, como en todos, Tenzin nos advierte que no nos separemos, y nos damos cuenta del porqué cuando Koldo y Ana deciden esperarnos en una plaza descansando. Un soldado chino se acerca a nuestro guía a preguntar por el resto del grupo y hasta que no estuvimos todos localizados no se quedaron contentos. Estamos vigilados en todo momento.

Tashilumpo fue donde el gobierno chino trató de influir en la política religiosa del país. Es el lugar de residencia el El Panchen Lama, autoridad religiosa del Tibet. Después del fallecimiento del Décimo Panchen Lama, el gobierno chino escogió un candidato para la

de jamón ibérico, chorizo... ¡lo que agradecemos a Koldo que nos proveyese de estos manjares! La comida tibetana no es muy apetecible. Da la sensación que se preocupan por comer y punto. Si está bueno o no es otro cantar... incluso con el pan es difícil acertar.

Pasamos el Tropa La y Tsuo La de 4.500 mts. y en empieza a llover, la bajada es dura con el frío y la lluvia, pero abajo se ve que clarea y además hoy nuestro alojamiento es un sitio con aguas termales. Dicen que muy terapéuticas. Desde Lhasa viene la gente pudiente a sanarse aquí. Estamos cerca de Sakya. El monasterio más grande del Tibet y mejor conservado según dicen.

El Tibet la vida diaria gira en torno al budismo. Nos sorprende ver la generosidad de esta gente tan pobre



reencarnación que no era el que habían escogido los monjes de Tashilumpo y que había sido aprobado por la comunidad tibetana en el exilio y el propio Dalai Lama. En la actualidad hay, pues, dos Panchen Lamas, los dos en Pekín, uno, el considerado auténtico, confinado y recluso y el otro, el impuesto por los chinos, adiestrado para dirigir el monasterio. Esto provoca el descontento de la gente.

Nosotros seguimos nuestro camino. Con subidas muy largas pero tendidas, a estas altitudes no se podría hacer de otra manera. Ya sólo pedalear en llano sofoca, así que cuesta para arriba es muy exigente, pero el camino se va haciendo poco a poco.

Agradecemos los altos en el camino, cuando Ana nos espera con el té caliente preparado y el "tentempié"

en lo material y rica en lo espiritual. No tienen nada y sin embargo, cuando hacen sus visitas a los templos llevan sus paquetes de rupias que van repartiendo por todos los lugares sagrados de los templos, las dejan en las estatuas de los budas, que son cientos y cientos, todo está plagado de billetes (en Tibet no hay monedas), es su forma de aprender a desprenderse de lo material. El olor de los templos es característico por la mantequilla que queman a modo de ofrenda.

De Xigian-Hot springs a Segar es la etapa cumbre de todo el recorrido. Subiremos al Gyatso-La. ¡Un collado de 5.249 m! Estamos nerviosos y expectantes ante la reacción de nuestros cuerpos a este esfuerzo, pedaleando con un porcentaje de oxígeno bastante más bajo de lo habitual y en pendiente, hacia arriba...



Pero en este grupo hay gente muy fuerte que no se echa atrás fácilmente y empezamos a subir el puerto. Despacio pero con convicción de que lo vamos a conseguir. Enseguida me quedo descolgada, pero no pasa nada, desde nuestras posiciones todos sentimos como nos animamos unos a otros, pedal a pedal. De vez en cuando Ana hace un alto en el camino para ver cómo vamos de fuerzas. Hay momentos en los que pienso en montarme en la vanette... pero sigo pedaleando y a la vuelta de la curva... ahí están mis compañeros de penurias, esperándome para seguir todos juntos. Seguimos camino y, esta vez Joseba y Koldo van hacia arriba y me vuelvo a descolgar pero Fermín se queda conmigo para que subamos juntos.

Por el talki oímos a Joseba que ya está en lo más alto, nos da fuerzas para seguir y llega el momento que parecía que nunca iba a llegar. Hemos llegado al collado. Entramos Fermín y yo... y todos nos abrazamos. Siento una gran emoción y gran alegría por estar en la cima, todos juntos. ¡A 5.249 m.!

Algunos turistas que subían en coche se han parado a ver nuestra llegada y nos felicitan. Los tibetanos nos miran como si fuésemos de otro planeta, y en verdad lo parece, ataviados con los trajes de ciclista y rodeados de banderas budistas de oración...

Pero no podemos quedarnos aquí mucho tiempo. Todavía nos quedan unos cuantos kilómetros para el final de etapa. Nos volvemos a abrigar para la bajada, que es suave pero a estas alturas el viento pega y hace frío... Creíamos que el mayor esfuerzo ya estaba hecho, lo que no sabíamos es que todavía nos quedaban unos cuantos kilómetros con unos sube y baja para llegar a Segar (a 5.133 m de altitud).

Por fin llegamos a Segar, justo al límite de nuestras fuerzas, pero sacamos el jamón, unas cervezas, chocolate y enseguida nos recuperamos.

Nos damos cuenta de que vamos

muy bien de ritmo y que, tenemos tiempo de desviarnos a visitar el campo base del Everest. Pero nuestro guía nos comenta que, sólo podemos ir por el camino que indica nuestro visado y que no es posible, o que es muy complicado. Habría que rehacer el permiso y en este lugar no hay un destacamento militar donde se pueda hacer. Y si lo hacemos sin permiso y nos pillan... gran problema. Así que no nos empeñamos mucho en el intento y decidimos seguir nuestra ruta. ¡Y menos mal! Al ponernos a revisar las bicis, nos damos cuenta de que Fermín y Koldo llevan

varios radios de la rueda trasera rotos y no tenemos ninguna posibilidad de cambiarlos. Yendo por carretera es un problema aguantable, pero si vamos al campo base, el camino que nos lleva a Tingri se hace por una pista de unos 70 km, sin posibilidad de que la vanette nos acompañe y con mucha piedra suelta y baches... está claro que las ruedas no aguantarían este envite y entonces sí que nos meteríamos en un gran problema.

A partir de aquí entramos en una zona sin alojamientos o con alojamientos muy precarios. Con terreno asfaltado y mucho viento continuo de cara, continuo sube y baja, no hay tregua. Pero toda esta dureza se ve compensada por el espectacular paisaje del Himalaya: podemos disfrutar de las vistas del Everest, Cho oyu, Shisa Pangma. Todavía nos quedan dos collados importantes (de 5.050 m y de 5.150 m) que pasar en una de las etapas...

Así, kilómetro a kilómetro, llegamos a Nyalam. Al día siguiente empezaremos una vertiginosa bajada, cruzaremos la frontera a Nepal y seguiremos bajando y bajando. Desde los 3.750 m hasta los 540 m para volver a subir a Dhulikhel a 1.600 m., ya en Nepal.

La bajada resulta impresionante en todos los sentidos. En Nyalam hace bastante frío y nos abrigamos bien. La carretera discurre por un desfiladero de imponentes paredes que no dejan entrar el sol. Las manos se quedan heladas y también los pies, ansiamos que nos de un rayo de sol... Llegamos a Kodari, la frontera. Como todas las fronteras de estos países un lugar caótico, todos quieren cambiarte dinero, venderte algo, que les llesves, que les des lo que sea... Aquí nos despedimos de Tenzin y Tsering. Ya han finalizado su trabajo y vuelven a sus casas, contentos. Nosotros también estamos contentos con su trabajo y por ponernos al día de cómo es la vida de un tibetano en Tibet. En una de las charlas que mantuvimos con él nos relató cómo en un momento de su vida, huyó del régimen chino atravesando el Himalaya y llegó hasta

Darmasala, donde estuvo con el Dalai Lama dos años, aprendiendo, estudiando.... Pero decidí volver al Tibet para que la cultura tibetana no se perdiese tan fácilmente.

Uno de los grandes problemas que tienen en Tibet es que el budismo, base de su cultura, se trasmite a través de maestros, y la mayoría de estos maestros han tenido que huir al exilio con lo que en Tibet no queda gente mayor con experiencia a la que seguir, de la que aprender. Los jóvenes se quedan sin referentes.

En Kodari ya hace mucho calor, hemos bajado mucho y el sol brilla. Se nota que cada vez hay más vida, más oxígeno. La vegetación comienza a ser exuberante, muchos árboles, plantas con grandes hojas verdes, ...

Cruzamos la frontera y seguimos bajando y bajando... ya vamos con el culotte corto, y camiseta de manga corta y tenemos calor. El color de la vida ha cambiado y noto por todo el cuerpo mucha fuerza y alegría por estar otra vez en Nepal. La carretera se ha convertido en una pista de tierra, con sus baches y charcos. En este lado la vida es otra.

Paramos a comer y ...juhhmmm qué rico todo! Los mismos ingredientes, el mismo arroz pero qué rico está.

Volver a coger la bici con este calor se hace muy duro y me planto. Yo ya no me monto. Me voy con Ana en el Jeep. Para llegar a nuestro destino tenemos un puerto... quizás la etapa más dura del viaje, por el calor y por la cantidad de kilómetros que hicimos.

Pero ya estamos en Nepal y mañana haremos nuestra última etapa hasta Katmandú.

Etapa corta, con mucho tráfico, atascos, obras, contaminación... una locura con mucha gracia.

Nos perdemos por Thamel con las bicis y resulta divertido por que, no sabemos cómo, pero nuestros anteriores viajes a esta ciudad nos hacen recordar los sitios y llegamos a nuestro hotel sanos y salvos. Y sobre todo... contentos.

Agradezco a mis compañeros de pedal su ayuda, apoyo, humor y sobre todo su paciencia conmigo para acompañarme al lugar más alto. Y por supuesto: Ana gracias por los tés que nos preparabas, y los tentempiés, tu disposición para echar una mano en todo momento y lo bien que nos organizabas todo. Fue todo un lujo teneros cerca.

Raquel Bueno

LA ISLA DE LAS BRUMAS



La isla de La Gomera es la segunda más pequeña en extensión del Archipiélago Canario tras la de El Hierro y una de las menos explotadas turísticamente. Su relativo aislamiento ha permitido que se conserven costumbres ancestrales e incluso un lenguaje único, el del silbo, utilizado por los gomeros para comunicarse a distancia por la accidentada geografía de la isla.

Dentro de su escasa superficie, de apenas 376 km², en La Gomera existen actualmente 17 espacios naturales protegidos, lo que supone un tercio de la superficie insular. Entre ellos destaca el Parque Nacional de Garajonay, que ocupa el 10% del territorio gomero. La mejor forma de conocer estos espacios naturales es caminando por la amplia red de senderos de la isla. Montañeros y caminantes

no tendrán tiempo para aburrirse recorriendo bosques ancestrales, barrancos espectaculares, playas salvajes, escarpados acantilados y asombrosas formaciones geológicas. En el centro de visitantes Juego de Bolas y en las oficinas de información pueden conseguirse mapas de los senderos.

El Parque Nacional de Garajonay, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, está situado en la parte central de la isla, entre los 800 y 1.484 m de altitud que alcanza el Alto de Garajonay, el techo de La Gomera. La mayor parte de su superficie está cubierta por frondosos bosques de laurisilva y fayal-brezal que contrastan con la aridez de otras zonas. La existencia del “monteverde” se explica por la influencia de los vientos alisios procedentes del anticiclón de Las Azores que, cargados de humedad

tras su recorrido por el océano, se elevan al encontrarse con las montañas perdiendo temperatura y condensándose en forma de nieblas que se estancan formando un “mar de nubes”. Los bosques de laurisilva canaria son una auténtica reliquia del pasado ya que conservan especies que poblaban el área mediterránea hace millones de años y desaparecieron del continente como consecuencia de cambios climáticos que apenas afectaron a las islas.

Tanto el nombre del Parque, como el del punto más alto de la isla, provienen de una antigua leyenda guanche, según la cual Gara, la bella princesa gomera de Agulo, había acudido a la celebración del Beñesmén (fiesta de la recolección), en cuyos festejos participaban también algunos nobles de Tenerife. Entre ellos se encontraba el intrépido



príncipe Jonay, que destacaba en todas las competiciones en las que tomaba parte. Gara observaba a Jonay en cada prueba hasta que su miradas se cruzaron... ocurrió lo inevitable y ambos jóvenes se enamoraron perdidamente. Pero al hacer público su deseo de casarse, Echeide (El Teide) entró en erupción lanzando grandes llamaradas que eran perfectamente visibles desde La Gomera, lo que fue interpretado como un mal augurio. Gara era la princesa de la tierra del agua y Jonay el príncipe de la isla del fuego. Su enlace era imposible pues el fuego retrocede ante el agua y el agua se consume en el fuego... Aquella unión sólo traería desgracias y fueron obligados a separarse.

De vuelta en Tenerife, Jonay no podía olvidarse de su amada y una noche, desesperado, se lanzó al mar y cruzó a nado hasta la Gomera para reunirse con ella. Juntos escaparon hacia el espeso bosque de laurisilva para entregarse al amor pero, descubierta la huida, se ordenó su persecución hasta que fueron encontrados en la parte alta de la isla. Para evitar que los prendieran e incapaces de soportar otra separación, Gara y Jonay prefirieron acabar con sus vidas y, afilando una rama de cedro por sus

dos extremos, la apoyaron entre sus corazones para estrecharse en un abrazo mortal que selló su amor para siempre. Desde entonces este lugar se conoce como Garajonay.

Circular por el bosque de El Cedro y ascensión al Garajonay:

Dentro del Parque Nacional hay 18 rutas marcadas de senderismo. Muchas de ellas se pueden combinar entre sí y con otras rutas de Pequeño y Gran Recorrido, como la GR-131 que une San Sebastián de la Gomera con Vallehermoso, pasando cerca de la zona de cumbres. Existen, por lo tanto, muchas alternativas para adentrarse en el Parque y descubrir la belleza de sus bosques, siguiendo itinerarios tan cortos o largos como uno desee. El recorrido circular que se propone, permite conocer algunos de los ecosistemas más representativos de la vertiente norte del Parque y ascender, de paso, al Alto de Garajonay, el punto más elevado de la isla.

Partimos del Alto del Contadero (1.355 m), lugar estratégico por el que actualmente pasa la carretera dorsal TF-713 y donde antaño se cruzaban los caminantes en su paso de una vertiente a otra de la isla y

contaban el ganado los pastores. Hay un área de aparcamiento junto a la carretera con paneles informativos de la red de senderos del Parque. Desde el parking, siguiendo los indicadores a Hermigua y el caserío del Cedro, comenzamos a bajar por un sendero acondicionado que nos va adentrando en la atmosfera umbría y húmeda del fascinante bosque de laurisilva. El camino transcurre entre un verde tapiz de helechos y musgos y nos conduce a un par de miradores antes de llegar al cruce de Las Mimbreras (1,20). Seguimos descendiendo (E.N.E.) en paralelo al arroyo del Cedro y llegamos a la ermita de Nuestra Señora de Lourdes, donde el camino se bifurca. Continuando por el ramal de la izquierda, llegamos hasta el caserío del Cedro y el camping La Vista (2,15), donde podremos tomarnos una merecida cerveza y reponer fuerzas antes de emprender la subida de regreso (en el cruce de la ermita, si se sigue el desvío de la derecha, también se llega al Cedro. Es algo más largo y se pasa previamente por el aula de la naturaleza).

Comenzamos la vuelta y, cerca de una zona acondicionada con mesas, buscamos la boca de entrada al túnel del Cedro, una antigua conducción de agua de unos 600 m de longitud que nunca llegó a ser utilizada. Para atravesar el túnel es necesaria una linterna y se recomienda también llevar botas, pues en algunas zonas hay charcos. Cruzamos el túnel poniendo atención a los salientes rocosos del techo y, una vez en el exterior, giramos a la derecha y avanzamos un corto trecho hasta tomar un desvío, también a la derecha, que acomete una fuerte subida entre un frondoso bosque. Tras superar el duro repecho, se entronca con una pista hormigonada junto al ramal que lleva hacia El Cedro pasando por el aula de la naturaleza. Continuamos hacia el sur ascendiendo cómodamente por la pista hasta cruzar la carretera CV-14 cerca de la degollada del Bailadero. Un mirador nos permitirá descansar y contemplar los Roques de Ojilla y La Zarcita antes de seguir remontando

hasta un nuevo cruce, en este caso con la carretera dorsal TF-713. Descendemos unos metros por la calzada para retomar el sendero que, en pocos minutos, nos lleva hasta el mirador de Agando, donde se obtienen unas magníficas vistas sobre el Roque del mismo nombre. Después el camino vuelve a cruzar el asfalto, esta vez por un puente peatonal elevado, y prosigue hacia el mirador de Tajaqué. Seguimos ruta en paralelo al vial y llegamos a la intersección de la carretera de la cumbre con la carretera del sur que lleva a Alajeró y al aeropuerto de Santiago. Desde este punto parte un camino hacia el W. (indicador a Garajonay) que, un poco más adelante, se bifurca en dos. Ambos ramales llegan hasta el Alto de Garajonay pero el de la izquierda da una amplia revuelta mientras que el de la derecha asciende más directo. Tomando éste último llegamos por un bonito sendero hasta el punto más alto de la isla (1.484 m). Cerca de la cumbre hay una caseta de vigilancia de incendios y de allí, siguiendo una pista empedrada, descendemos sin pérdida hasta el aparcamiento de Contadero, punto de inicio del itinerario.

Tiempo aproximado: 6 h.

Ascensión a la Fortaleza de Chipude:



Dispersos por la geografía insular, sobresalen una serie de afloramientos rocosos de origen volcánico que reciben el nombre de Roques cuando su configuración es afilada y de Fortalezas cuando su morfología es tabular. Algunas de estas estructuras están declaradas Monumentos Naturales y son auténticos emblemas paisajísticos, tanto para la localidad donde se ubican como para La Gomera, destacando el espectacular "Circo de Roques" formado por Agando, Carmona, La Zarcita y Ojilla,

dentro del P.N. de Garajonay y el Monumento Natural de los Órganos, cerca de Vallehermoso, que sólo puede ser visto desde el mar.

La Fortaleza de Chipude (1.243 m) es una interesante formación producida por la acumulación de lava muy viscosa en torno al propio conducto de emisión. Presenta un perfil de meseta con caídas verticales por todas sus vertientes y su aspecto inexpugnable hace que la denominación de "fortaleza" sea muy apropiada. Los aborígenes gomeros la llamaban Argodey y, junto al Alto de Garajonay (1.484 m), era considerada un lugar sagrado. Solo existe una vía normal de acceso al altiplano superior, a través de un paso en los cortados nororientales.

Partimos de la plaza de Chipude, donde se encuentra la iglesia de Nuestra Sra. de la Candelaria (1.090 m). Ascendemos por la carretera unos 200 metros (S.E.) y tomamos un desvío a la izquierda (indicador de GR-131 La Fortaleza-Igualero-San Sebastián). Seguimos las señales rojiblancas cruzando un par de veces la carretera CV-12 que desciende a La Dama y nos dirigimos hacia las casas de El Apartadero. Tras pasar las casas desembocamos de nuevo en la carretera. El asfalto traza entonces una curva cerrada a la derecha rodeando un pequeño



Ascensión a La Mérica desde La Calera (Valle Gran Rey):

En el Parque Rural de Valle Gran Rey, situado en el sector suroccidental de la isla de La Gomera, se puede disfrutar de un entorno de gran belleza donde la erosión ha modelado una peculiar orografía de fuertes pendientes y fértiles valles. Constituye un buen ejemplo de integración entre actividad humana y naturaleza en un territorio intensamente abanclado, con idílicos palmerales que acompañan los cultivos y construcciones de arquitectura tradicional, de gran valor histórico y cultural. Los bancales de piedra seca (sin argamasa) se extienden de forma increíble por las empinadas laderas creando un paisaje agrícola característico, fruto de la tenacidad y del esfuerzo de varias generaciones de gomeros por conseguir un mínimo espacio cultivable.

El Parque Rural se extiende desde los escarpados acantilados de La Mérica y los Riscos de Heredia por el N., hasta los acantilados de Las Salinas y el Roque de Iguala por el S., incluyendo a dos de los barrancos de mayor recorrido e importancia de la isla, como son el de Valle Gran Rey y el de Argaga. En las paredes más inaccesibles se concentra una rica biodiversidad endémica, con algunas especies raras y amenazadas de alto interés científico, como el lagarto gigante de La Gomera, en grave peligro de extinción.

Iniciamos el camino subiendo por unas escaleras que arrancan a la izquierda del edificio del ayuntamiento de Valle Gran Rey, ubicado en La Calera (70 m). Después tomamos la primera calle a la derecha y seguimos hacia la zona alta de la población (N.E.) donde, junto a un pequeño barranco encauzado, unos indicadores señalan hacia la izquierda la ruta a seguir (GR-132, La Mérica-Arure). El sendero, de magnífico trazado, asciende en continuos zigzags salvando la fuerte pendiente y va ganando altura hacia Queibracanillas, obteniéndose buenas panorámicas sobre el municipio y el puerto de Vueltas.

barranco. Continuando por la carretera o cruzando el barranco en diagonal (marcas de GR-131), llegamos a la aldea de Pavón (Si se desea acortar el recorrido también puede comenzarse aquí). Seguimos por una calle empedrada que arranca de la carretera en Pavón y continuamos después por sendero (marcado) hasta el collado de La Fortaleza (1.125 m). Allí abandonamos la GR-131 y seguimos a la derecha por un claro camino que nos aproxima hasta la base de la pared. El sendero avanza entonces entre el roquedo y nos conduce hasta una chimenea sencilla (I) donde se han realizado algunos escalones que facilitan la progresión. Una vez superado el paso, seguimos a la derecha por un tramo rocoso hasta llegar a la amplia tabla cimera. Merece la pena recorrer con calma la meseta superior para disfrutar de las extraordinarias vistas que ofrece hacia todos los puntos cardinales. En el borde noroccidental encontramos una cruz metálica y al suroeste un vértice geodésico. El punto más alto se encuentra en un lugar más centrado y está señalado con un hito de piedras sobre los restos de un antiguo vértice. Continuando hacia el S., la plataforma somital se transforma en una estrecha lengua con profundos cortados a ambos lados, desde donde se obtienen

buenas panorámicas sobre el barranco de Erque y la población de La Dama.

Tiempo aproximado: 1 h desde Chipude

Para los que quieran realizar una ruta más larga, de vuelta en el collado de La Fortaleza, se puede seguir hacia Igualero por la GR-131. Desde esta población, la más alta de la isla, seguimos hacia el norte (indicador a Garajonay junto a la carretera) por una senda que asciende entre un pinar y enlaza, más adelante, con una pista forestal que rodea el techo gomero por el oeste. Una vez sobrepasado el alto, se llega a un cruce donde se gira a la izquierda (W.) para seguir en dirección a Chipude. Si se quiere subir también al Garajonay, se continúa unos metros a la derecha del cruce para enlazar con la pista hormigonada que proviene de Contadero y asciende hasta la cima. De nuevo en el camino de Chipude seguimos, siempre hacia el oeste, hasta las Casas de los Manantiales, donde se gira (S.) para cruzar el barranco homónimo y proseguir (S.W.) hacia Chipude. La vuelta completa puede costar de 5 a 6 h.

El camino se vuelve más tendido cerca de la lomada superior, donde un senderillo sale a la izquierda (W.)(620 m) para dirigirse al Risco Sur de La Mérica. En este punto se plantean dos posibilidades para continuar hacia el vértice geodésico de La Mérica (834 m), la más sencilla consiste en seguir por la GR-132 que transcurre entre antiguos bancales y nos va acercando hacia el alto. En el llano superior, un corto desvío a la izquierda del sendero balizado nos permite llegar hasta el visible vértice (834 m)(2,00).

La segunda posibilidad, consiste en desviarnos hacia el Risco Sur (630 m), un saliente rocoso que constituye un privilegiado mirador sobre la escarpada costa occidental de La Gomera. Junto al Risco crece un árbol solitario, que puede servir de referencia. Desde aquí, sin necesidad de retornar a la GR-132, continuamos por una senda que transcurre por el borde occidental de la lomada y que, más adelante, pasa junto a los restos de una torreta circular de piedra. Con el vértice de La Mérica ya a la vista, nos dirigimos hacia el mismo, subiendo el último tramo por terrazas de cultivo abandonadas y una zona rocosa (834 m). Buenas vistas sobre El Hierro, La Palma y las cumbres más altas de La Gomera.

Aunque suele considerarse este lugar como la cima de La Mérica, en realidad el punto más alto está unos 300 m más al N., por lo que nos dirigimos hacia allí retomando la GR-132 en dirección a Arure. Pasada una pequeña cueva, hay que salirse del camino y trepar hasta la cumbre (855 m).

Se puede continuar hasta la población de Arure siguiendo las señales rojiblancas y visitar el Mirador del Santo, donde se contempla una impresionante perspectiva sobre el Valle de Taguluche. La vuelta se realiza por el mismo camino, aunque también se puede intentar regresar en guagua

(consultar horarios Arure-La Calera).

Tiempo aproximado: 2h al vértice, 2h 30 a la cima, 3h 30 hasta Arure

De Agulo al Centro de Visitantes y Cañada Grande:

En el Centro de Visitantes "Juego de Bolas" se pueden ver exposiciones sobre la historia de La Gomera, su formación geológica, flora, fauna, etc. También puede obtenerse información y mapas de los senderos que recorren el Parque Nacional de Garajonay y de otras rutas por la isla. Al Centro de Visitantes se puede llegar caminando desde el bonito pueblo gomero de Agulo, siguiendo un atractivo recorrido circular que enlaza dos de los senderos más espectaculares de la escarpada geografía insular, el PR-LG-5 y el GR-132. A Juego de Bolas también se puede acceder en vehículo, pero esto lo dejamos para los más perezosos.

A la entrada de Agulo, viniendo de San Sebastián por la TF-711, se encuentra la parada de guaguas y una zona de aparcamiento (202 m). Salimos de la parada siguiendo la calle-carretera principal, pasamos junto a un colegio y, cuando

la carretera gira a la izquierda, tomamos de frente (W.) un camino con peldaños balizado como PR-LG-5 (Camino de los Pasos). Un poco más arriba, el sendero cruza una calle empedrada y continúa recto, en la misma dirección, hasta salir de nuevo a la carretera a nivel superior. Al otro lado del asfalto veremos la continuación del PR-LG-5 (indicadores). El sendero, tras pasar varios bancales, se dirige (W.) hacia un enorme murallón rocoso de color rojizo por el que parece imposible que se pueda ascender al borde superior. Con tramos escalonados y refuerzos de piedra, el camino serpentea de manera inverosímil superando con destreza la pared hasta alcanzar el Mirador de Agulo, con magníficas vistas sobre la población y la cercana isla de Tenerife (495 m)(0,50). El itinerario prosigue valle adentro y remonta hasta la Presa de la Palmita. Después del muro del embalse (550 m), se sigue un tramo por pista y se llega a una carretera. Allí se gira a la derecha (N.) y se avanza por el vial hasta una cerrada curva a la izquierda, donde se abandona el asfalto para continuar hacia el Mirador de Abrante (630 m)(1,30). Seguimos (S.W.) por una zona en la que se transita por suelos ferralíticos de intenso color rojizo y llegamos a un cruce, donde se enlaza con



el sendero GR-132 que podremos utilizar posteriormente para retornar a Agulo. Continuamos a la izquierda (S.W.) por la pista que, con pendiente muy suave, nos acerca hasta Juego de Bolas, bordeando la elevación de Cañada Grande por el sureste. Desde el centro de visitantes (750 m)(2,15), podemos dirigimos a la terraza superior y ascender por un camino que lleva hasta una pequeña estación meteorológica. Dejando la estación a la derecha, continuamos por una senda que conduce sin pérdida a la cima de Cañada Grande (792 m)(15 minutos desde el centro). Como la cumbre está rodeada de arbolado que cierra la visión, conviene avanzar un poco hacia el norte por el cordal para llegar hasta la antena y el vértice geodésico, donde se disfruta de unas bonitas panorámicas (en algunos mapas, Cañada Grande recibe también el nombre de Travesía).

Para la vuelta, retornamos hasta la intersección de los senderos PR-LG-5 y GR-132 y continuamos por la izquierda, siguiendo las marcas rojiblancas de este último. Tras un corto tramo llano, el camino emprende un descenso vertiginoso trazando numerosos zigzags que salvan con habilidad la fuerte inclinación del terreno. En los puntos más expuestos se han colocado barandillas de protección, más psicológicas que necesarias, aunque no vienen mal como quitamiedos. En las empinadas laderas crece abundante vegetación rupícola que añade pinceladas de verdor al entorno. El sendero se vuelve después más suave y baja en paralelo al Barranco de las Rosas hasta entroncar con la carretera TF-711 cerca del túnel de Agulo. Seguimos unos pocos metros por el asfalto y recuperamos el GR-132 para bordear un promontorio rocoso que cierra Agulo por el noroeste. Finalmente, llegamos al cementerio de la población, desde donde regresamos al punto de inicio.

Tiempo aproximado: 2h 15 a Juego de Bolas, 4h 30 recorrido completo (añadir 30 minutos si se asciende a



Cañada Grande).

De San Sebastián de La Gomera a Punta Gorda:

El Monumento Natural del Barranco del Cabrito comprende en realidad dos barrancos, el de Juan Vera que se continúa en el del Cabrito y el de la Guancha, ambos separados por una abrupta lengua de terreno en la que la erosión ha labrado agudas crestas y espectaculares Roques como el de Magro y el del Sombrero. En las laderas más inaccesibles crecen algunos raros endemismos de la flora gomera.

El Barranco del Cabrito desemboca en una playa de guijarros junto a la que existe una instalación hotelera que en origen fue una finca dedicada al cultivo de tomates y plátanos. A finales de los años 80, el polémico artista vienés Otto Mühl estableció aquí una comuna rehabilitando los antiguos edificios de la plantación. Finalmente la finca se reconvirtió en un hotel de filosofía ecológica al que solo se puede llegar en barco o tras una larga caminata, ya que no existen carreteras de acceso.

La playa del Cabrito está flanqueada por dos promontorios rocosos que

caen verticalmente hacia el mar, el Risco de la Amargura (258 m) por el norte y Punta Gorda (229 m) por el sur. Para acceder a la playa podemos utilizar un tramo del GR-132 que transcurre entre San Sebastián de la Gomera y Playa de Santiago. El recorrido es más duro de lo que parece en cualquiera de los dos sentidos ya que se van superando sucesivos barrancos y lomadas en un continuo y fatigoso sube y baja.

En San Sebastián, nos situamos en la rotonda donde se cruzan la Av. de Colón con la Av. del Quinto Centenario y tienen su inicio las dos principales vías de comunicación de la isla que parten de la capital, la TF-713 hacia la cumbre y la TF-711 hacia Hermigua y Agulo. Pasamos el puente sobre el Barranco de la Villa (20 m) en el inicio de la TF-713 y al otro extremo encontramos unos postes indicadores. Seguimos la GR-132 en dirección a El Cabrito y Playa de Santiago (S.W.) y, poco después, en la primera bifurcación, continuamos por la izquierda en ligero descenso hacia el fondo de un polígono industrial. Allí iniciamos la subida junto a un vallado (señales rojiblancas), abandonando definitivamente el asfalto. El sendero va ganando altura sobre la bahía (S.E.) y después gira rodeando el alto del Cristo, que

se distingue por su visible imagen del Sagrado Corazón. Si se decide subir también al mirador del Cristo, habrá que contar media hora más en el recorrido total. Tras un llaneo, se pierde algo de altura para salvar el Barranco del Revolcadero, se remonta de nuevo y se vuelve a descender otra vez hasta arribar a la salvaje Playa de la Guancha (10 m)(1,30). Atravesamos la playa de cantos rodados y nos introducimos (W.) en el Barranco de la Guancha con objeto de bordear el Risco de la Amargura por el norte. Tras un tramo por el lecho del Barranco, el sendero

(229 m)(3,30). Desde esta magnífica atalaya obtendremos una vista casi aérea de la desembocadura del Barranco.

Para los que quieran caminar un poco más, tras desandar la lomada de Punta Gorda, en lugar de retornar la playa por el mismo camino, se puede continuar (N.W.) ascendiendo un tramo en dirección al pueblo abandonado de Morales (o Seima, como también figura en algunos mapas). Después de aproximadamente 1,2 km se llega a un enlace con una variante de la GR-

Existe la opción de volver en barco a San Sebastián desde la playa del Cabrito, aunque los horarios no son muy frecuentes. Los billetes se reservan en el hotel del Cabrito. En la zona de recepción hay una fuente y vasos a disposición de los caminantes, un detalle que es de agradecer teniendo en cuenta que no hay otro sitio donde abastecerse de agua en todo el recorrido.

Tiempo aproximado: De 7 a 8 horas el itinerario completo.

Participantes:

Maite, Mertxe, Nines, Rosa e Itziar

Bibliografía recomendada:

La Gomera. Las mejores rutas por la costa y la montaña. (Klaus y Annette Wolfspurger)

Cartografía:

Mapa del P.N. de Garajonay (Organismo Autónomo de P.N., cartografía TRAGSA)

Mapa de senderismo (Cabildo de la Gomera)

www.gomera-island.com

La Gomera 1/35.000 (Freytag & Berndt)

La Gomera 1/30.000 (Kompass)

Hojas 1/25.000 del IGN



remonta hasta la degollada (así llaman en Canarias a los collados) que permite el paso hacia el Barranco del Cabrito (165 m)(2,20). Desde el collado ya es visible la playa del Cabrito rodeada de verdes cultivos. Bajamos hasta la playa (8 m)(2,50) y nos dirigimos hacia las últimas edificaciones, donde tomamos un camino que bordea la finca del Cabrito por el sur. Pronto nos desviamos a la izquierda para ascender por un bonito sendero que serpentea, siguiendo un inteligente trazado, hasta alcanzar la lomada superior (225 m). Allí giramos a la izquierda (S.E.) y seguimos por una senda prácticamente llana hasta Punta Gorda, señalada con una cruz

132 por la que podemos descender al Barranco de Juan Vera/El Cabrito. Esta variante es un precioso camino, pavimentado a tramos con piedra, que salva con singular maestría la verticalidad de la pared que cierra el barranco por el sur. El sendero pasa junto a pequeñas cuevas y formaciones volcánicas de bonitos tonos rojizos que hacen muy amena la bajada. Una vez en la zona inferior, se atraviesa el pedregoso cauce del barranco, habitualmente seco, y se remonta hacia la degollada de la Amargura, donde enlazamos con el itinerario de ida para regresar al punto de partida.

LA MUJER EN EL MONTAÑISMO VASCO

La presencia de la mujer en el alpinismo ha tenido que afrontar prejuicios similares a los que ido superando en otros órdenes de la vida social, primero para poder lograr su integración y un trato igualitario más tarde.

En 1857 se fundaba en Londres el Alpine Club, la primera sociedad montañera del mundo. Para el ingreso en la misma había que acreditar un exigente historial de ascensiones y, además, ser hombre, porque en los estatutos del club estaba expresamente vedada la admisión de mujeres en la nómina del mismo.

y de los cambios en los esquemas sociales, estos cotos masculinos han mantenido su rigidez estatutaria hasta fecha bien reciente. El histórico Alpine Club londinense no admitió a mujeres hasta 1974 y el citado club nacional suizo mantuvo la postura discriminatoria hasta cinco años más tarde. Hay que tener en cuenta que en el país helvético no se aprobó el voto femenino hasta 1971.

Al otro lado del Atlántico, la sociedad norteamericana era más joven y estaba menos lastrada de prejuicios que la europea. Por esa razón, cuando en 1892 se fundó el

sociológico de sus practicantes e impulsores presentaban los mismos caracteres que había tenido en sus orígenes el alpinismo europeo: eran hombres y casi todos pertenecían un estrato social elevado. La mayoría eran socios del elegante Club Deportivo Bilbao, una entidad clasista en la que no está contemplada la pertenencia de mujeres como miembros de pleno derecho.

Sin embargo, a diferencia de lo que había ocurrido en los grandes clubes alpinos europeos, en las sociedades montañeras de Euskal Herria se fue paulatinamente diluyendo el veto a la presencia femenina.

En el Deportivo Bilbao no tardaron en abrir una puerta a la participación de las mujeres. En 1923 promovían un recorrido de seis montañas “para señoras o señoritas que estén unidas de primer grado con lo socios y vayan acompañadas de estos”.

Este enunciado dejaba patente un aspecto social interesante: las mujeres no podían ir solas a la montaña. Para dar ese paso tendrían todavía que pasar unos cuantos años.

Al margen de estas limitaciones, la inclusión de chicas en las salidas montañeras era argumentada como un atractivo añadido para los posibles excursionistas. En Gernika, en 1924, se aseguraba que “aquellos que asistan bajarán encantados, pues entre las inscripciones hay una veintena perteneciente al bello sexo”.

El papel atemperador de los excesos del carácter masculino era otra de las características que se atribuirá a la presencia de las mujeres en la montaña. Veamos lo que Cosme Duñabeitia escribía en 1924: “La participación de la mujer en las excursiones campestres no solamente añade a éstas un mayor



Estética imagen de mujeres en Ernio en 1912. (Archivo P. Ruiz de Arcaute)

Ante esa prohibición, las pioneras del alpinismo optaron por asociarse a su vez en clubes exclusivamente femeninos. Así nació en 1907 en Londres el Ladies Alpine Club, del cual Audrey Le Blond, todo un emblema del alpinismo femenino, fue la primera presidenta. Por las mismas razones, un año más tarde nacía el Ladies Scottish Climbing Club y en 1918 el Schweizerische Frauen Alpen Club (Club de mujeres alpinistas suizas).

A pesar de los vuelcos de la historia

Sierra Club en California, desde sus inicios se aceptó la presencia entre sus miembros de hombres y mujeres que compartían actividades.

PIONERAS VASCAS

Tras esta breve introducción sobre la presencia inicial de las mujeres en el alpinismo internacional, situémonos en nuestra tierra, donde a principios del siglo XX el montañismo empezaba a ser una actividad de creciente popularidad. Los perfiles

encanto, sino que sirve de maravilla para evitar en los muchachos licencias de lenguaje y expresión que la presencia femenina reprime".

Esta presencia femenina era reflejada en las crónicas en un tono permanentemente adulator: "Qué cantidad de muchachas y qué formidablemente guapas todas ellas..." resaltaba un cronista en 1924 refiriéndose a la fiesta de fundación en Elgeta de la Federación Vasco Navarra de Alpinismo.

Sin embargo, las relaciones entre chicos y chicas en la montaña tenían que respetar las normas sociales vigentes en el momento. En una excursión a Urkiola en 1928 se advertía que "para evitar que el deporte degenera en romería, no habrá baile al agarrao"

En los refugios de montaña también se mantenía estrictamente la separación de sexos. El refugio de Urbia publicitaba en 1926 que disponía de "cuartos separados para señoras y señoritas pirineistas". Esta distinción se mantuvo durante muchos años en la fonda de Urbia, incluso en refugios más modernos como el de Arraba, en Gorbeia, en el que no se modificó la norma hasta 1970.



Primeras mujeres finalistas en el C. D. Bilbao en 1923. (Archivo C.D. Bilbao)

Desde la perspectiva femenina, los argumentos para atraer a las mujeres a la montaña apelaban directamente a la coquetería: "En el campo encontrará la mujer bella el mejor escenario para lucir sus encantos", razonaba un artículo publicado en 1925 y la escritora y política Maria Rosa Urraca incidiría en este aspecto estético y recomendaba: "Aparte de las ventajas de orden espiritual y físico, se ahorrarán por cada excursión alpina el colorete y el carmín de una semana. El campo y la naturaleza proporcionan gratis la salud, la belleza y la alegría".

BUSCANDO LA IGUALDAD

Si bien en los estatutos de los clubes montañosos vascos que fueron surgiendo entre 1924 y 1936 no estaba inicialmente prevista la admisión de mujeres como socias, las directivas tuvieron que ir adaptándose a una realidad que estaba tomando cuerpo en la sociedad. Así, el Club Deportivo Eibar abrió la admisión efectiva de socias en 1933 y el donostiarra Club Deportivo Fortuna lo hizo dos años más tarde. La excepción en el panorama montañoso vasco fue el Bilbao Alpino Club, en el que desde su fundación en 1924 aceptó la inclusión de mujeres en su nómina de afiliados. En casi todos los casos, las directivas eximían o reducían notablemente el pago de cuotas femeninas en consideración a los menores ingresos económicos de que habitualmente disponían las mujeres.

También se establecieron concursos de montañas de menores exigencias que en los de los hombres. Sin embargo, esta pretendida deferencia – discriminación positiva se diría hoy-, fue considerada por algunas mujeres como un trato que menospreciaba su capacidad montañera. En 1958 las socias del C.D. Fortuna de Donostia dirigieron una carta de protesta a la directiva reivindicando que los concursos



La presencia de mujeres se popularizó en la década de los años treinta en el pasado siglo. (A. Sainz Echeberria).

femeninos fueran de la misma categoría que los de sus compañeros de excursiones, “para que no se interprete que hacemos concursos para coleccionar medallas y, lamentándolo mucho, tenemos que decirles que están en un error”.

La subestimación de las capacidades de la mujer ante los esfuerzos alpinos tenía otras manifestaciones, como quedaba evidenciado en 1943 ante la primera marcha de las Catorce Horas de Aralar que se celebraba con carácter abierto. El reglamento rezaba así: “Para que a los organizadores no les tilden de falta de humanidad, han decidido, con buen criterio, prohibir, dada la dureza de la prueba, la participación femenina”. Pero los hechos iban a deparar una sorpresa, ya que a la meta, establecida frente al café Frontón de Tolosa, llegó un participante no previsto: era una mujer. Se trataba de Maritxu Arana, del Amaikak Bat, la cual había completado con normalidad todo el recorrido, poniendo en evidencia la actitud paternalista de los organizadores.

Ya había precedentes de esta constatación de la capacidad física de las montañeras. En la primera marcha del C.D. Fortuna, organizada en 1941, con una duración estimada cercana a las diez horas, hubo varias mujeres participantes. Y, para sorpresa de muchos, entre los tres componentes de la patrulla ganadora, también había una chica.

PONERSE LOS PANTALONES

Uno de los grandes obstáculos con que se encontraron las pioneras del alpinismo en el siglo XIX fue la adecuación de su indumentaria a las exigencias de un tránsito por la montaña. Las enaguas y los corsés se mostraban incompatibles con el ascenso en libertad por las montañas. El uso del pantalón estaba absolutamente vedado a las mujeres y, sólo cuando se encontraban lejos de pueblos y refugios, podían desembarazarse de las grandes faldas y usar un pantalón



Patrulla femenina en la primera marcha del C.D. Fortuna en 1941. (Archivo C.D. Fortuna)

amplio tipo bombacho que les permitiera trepar con comodidad por rocas y glaciares.

El uso de esta prenda, que estaba ya generalizada a principios del siglo XX en los Alpes, tuvo muchas dificultades para implantarse en el montañismo vasco, especialmente en el riguroso clima moral que dominaba la sociedad de la posguerra.

A finales de los cuarenta, en la parroquia bilbaína de San Nicolás, un grupo de esquiadoras fue reconvenido por el párroco al acercarse a comulgar en la misa de las seis de la mañana vestidas con pantalones. Fue precisa una negociación con el obispo Morcillo, quien les autorizó a entrar en el templo vistiendo esa prenda, siempre que fueran cubiertas con una gabardina. Menos tolerancia tuvieron en esos años con la vizcaína Maritxu Bilbao en una iglesia de Irun, de donde fue expulsada por ir vestida “como un hombre”. Asimismo, según recuerda Paquita Bretos, en 1949, en un pueblo de la Bardena, la presencia de mujeres montañeras con pantalones causaba una expectación inusitada entre el vecindario.

CAMINO DE LAS ALTURAS

Sin embargo, a pesar de todos estos prejuicios sociales, la presencia de

la mujer no ha faltado en ninguna de las fases de desarrollo del alpinismo vasco. Junto a la práctica mayoritaria del excursionismo tradicional de nuestras montañas, en cada época han existido mujeres que se han atrevido a afrontar retos de mayor envergadura. Es el caso de la tolosarra Pilar Larrañaga, que junto a su marido, Jenaro Ruiz de Arcaute, llevó a cabo numerosas ascensiones en el Pirineo entre los años 1915 y 1920, una de ellas a la cima del Balaitous.

Habría que esperar más de treinta años para que otra mujer vasca rebasara el nivel de los cuatro mil metros. Se trataba de la vizcaína Adely Pérez, la cual alcanzó la cima del Toubkal (4.165 m) en 1950, acompañada de su hijo y de su marido, Germán Díez de Basaldúa,

Probablemente ella fue la primera vasca que pisaba una cima superior a cuatro mil metros. Sin embargo, queda por investigar la presencia en el libro de ascensiones al Mont Blanc, guardado en la Oficina de Guías de Chamonix, de una misteriosa mujer llamada Madame Zumelzu, que el 21 de agosto de 1874 llegó a la cima junto a otros guías y clientes. No sabemos si era vasca, pero puede sospecharse esta hipótesis por el origen de su apellido.

Quien sí certificó su presencia en

el Mont Blanc fue la guipuzcoana Loli López Goñi. Lo hizo muchos años después, en 1958, y pocos días más tarde escalaba también en compañía de su marido, Imanol Goikoetxea, la cumbre del Cervino. Ella fue, además, la primera mujer vasca que superó un 5º grado de dificultad en escalada y también la primera que obtuvo su ingreso en el selectivo Grupo de Alta Montaña Español.

Unos años antes, en 1951, la irunesa Julene Etxenike se había convertido en la primera vasca en ascender a la cima del Naranjo, en unión de su padre y del histórico guía Alfonso Martínez.

Dando un gran salto en el tiempo, en la década de los ochenta nos encontramos en Navarra con una de las figuras más carismáticas que ha tenido el alpinismo femenino en nuestro entorno. Nos referimos a Miriam García, una estrella bellamente fugaz quien, tras completar ascensiones de gran nivel, como la llevada a cabo en 1986 a la Nose del Capitán en cordada femenina, desapareció en 1990 bajo una avalancha en el Meru Norte. Además de su personalidad única y gran talla deportiva, Miriam nos dejó como legado el delicioso libro

“Bájame una estrella”, en el que se puede leer:” Ya no soy hombre ni pájaro, sólo alguien que se debate entre el vuelo y la ternura, el aire y la soledad...”.

Pero hubo en Navarra otras pioneras en las grandes cumbres como Montse Lasterra, miembro de la expedición al Noshag en 1978 y Pili Ganuza, participante en el ascenso navarro al Dhaulagiri en 1979. Previamente, la catalana Trini Cornellana había logrado pisar la cima del Shakhaur (7.116 m), integrada en la primera expedición navarra que superaba la cota de siete mil metros.

Años más tarde, a la propia Pili Ganuza le correspondería el honor, junto a la guipuzcoana Amaia Arantzabal, de ser las primeras montañeras vascas que superaban un ochomil. Con tres días de diferencia, ambas consiguieron en 1992 alcanzar la cima del Cho Oyu.

Ellas encabezaron una lista de ascensos en el Himalaya que Edurne Pasaban completaría en 2010 en el Shisha Pangma al convertirse en la primera mujer que lograba coronar las cimas de los catorce ochomiles, en una dura pugna con otras candidatas a alcanzar ese privilegio.



Edurne Pasaban se ha convertido en la primera mujer del mundo en completar las ascensiones de los catorce ochomiles principales. (Archivo E. Pasaban)

No se puede cerrar este rápido repaso a la presencia femenina en el alpinismo de Euskal Herria sin citar a otra mujer que ha logrado también ser una referencia mundial. La escaladora guipuzcoana Josune Bereziatu ha sido la única capaz de vencer una dificultad de noveno grado. Materializó este extraordinario logro en 2002, en la vía Bain de Sang, emplazada en la localidad suiza de Saint Loup.

Su trayectoria de superación dejaba una vez más en evidencia a quienes a lo largo de la historia han ido poniendo límites a las posibilidades de las mujeres en el alpinismo y en la escalada. En la década de los ochenta, un notable escalador francés, Jean Batiste Tribout, aseguró que una mujer nunca lograría superar el octavo grado. Como los hechos dejaron bien demostrado, Tribout fue un gran escalador, pero tenía pocas cualidades como profeta.

Antxon Iturriza



La guipuzcoana Loli López Goñi fue la primera vasca en contemplar ascensiones de alta montaña. (I. Goikoetxea)



Pirinioan ez bezala, Picos de Europar zaila egin zitzagun astebeteko zeharkaldi bat diseinatzea. Gurea egin ondoren argiagoak ditut ideiak orain. Hona nire iradokizuna.

Zeharkaldiak mendebaldeko eta erdiko mazizoak ibiliko ditu bakarrik. Hala ere Poncebos edo Bulnestik Sotresa jo daiteke eta bertatik Andarako aterpe aldera sartu ekialdeko mazizoarekin zeharkaldia osatzeko.

Aipatu besterik ez dut egin behar etapak, lepoak, ibilbideak eta aterpeak.

1. Cangas de Onís – Enol (1.080) eta Ercina lakuak – Vega de Arioko aterpea (1.630).

Hasmentarako etapa erraza. Jultayo (1.940) eta Picu Cuvicente (2015) mendiak igoaz osatu daitekeena. Tontor hauek Caresko zintzuraren amildegian gainean daude eta Erdialdeko Mazizoaren ikuspegi ezin ederragoa eskeintzen dute.

2. Valdeario aterpea (1.630) – Collado de las cruces (1.500) – Trea kanala – Caresko zintzurra (450) – Puente Pando. Canal de la Raíz - Collado de Cima (1.400) - Jou de los Cabrones aterpea (2.100)

Trea kanalaren jaitiera izugarriak Picoen neurria emango digu. Caresko turista ibiltarien zama paisaiaren ederrak goxatzen du. Nahi izanez gero Cima lepotik Bulnesa jaitsi daiteke edo Caresko

Ilunabarra erdialdeko mazizoan (Torre Cerreu) Val de Ario aterpetik.

tsendari jarraitu Poncebosko zubiraino (350) eta handik Bulnesa (650) igo. Herri honetatik hurrengo egunean joan daiteke bai Urrielluko aterpera bai Jou de los Cabrones-a. Baita Sotres-a joan liteke Pandebano lepotik eta Ekialdeko mazizora pasatu (Andarako aterpea)

3. Jou de los Cabrones aterpea - Torre Cerreu (2.646) – Horcada



Urriellurako igoaldia Bulnestik



Las Collarinas eta Collado Jermoso aterpea, atzean mendebaldeko mazizoa (Peña Santa)

Arenera lepoa (2.279) – Vega de Urrielluko aterpea (1.960).

Pikuetako tontorrik altuena egiteko parada eta lehen egunez goi-mendiko benetako giroa dastatzekoa.

4. Urrielluko aterpea (1.960) – Horcados Rojos lepoa (2.343) – Pico Tesorero (2.568) - Cabaña Verónica (2.325) – Tiro de Casares lepoa (2.350) – Las colladinas - Collado Jermosoko aterpea (2.060).

Gutziz etapa klasikoa eta oso polita. Goi mendiko giro erabatekoa. Collado Jermosotik ikusten den ilunabarra ospetsua da gutziz. Bariantea gogorragoa badu: Cabaña Verónicatik Tiro Callejo lepotik (2.570 edo) Torre de Llambrión (2.642) ondotik pasatuz. (Jaitsierak 3.eko pauso bat du).

6. Collado Jermoso (2.060) – Cordiñanes herria (800) – Posada eta Soto de Valdeón herriak – Valle de Argolla - Dobresko portua 1.556) - Vegavaño Aterpea (1.320)



Mendebaldeko mazizoa zeharkatzen.

Cordiñanesa jaisteko bidea zoragarria da. Amildegira eramaten zaitu haitzetan zizelkaturiko arrakalatik. Handik errepidearen bestaldeko pista hartu daiteke. Balezatuta dagoen ibilbide batetik Argollaraino joan eta handik, oso ongi markatutako tsendatik Dobresko portura. Erne ibili lepotik aterperako bidean, dena egina dagoela ematen duenean konplikatuena agertzen ohi da.

7. Vegavaño aterpea (1320) - El Frade ICONAren aterpea (1.750) – Collado del Burro (2.050) Vegarredondako aterpea (1.420)

Mendebaldeko mazizoa zeharkatuko dugu Hegotik Iparraldera.

8. Vegarredondako lepoa (1420) – Pico Cotalba (2.026) eta Ordialesko begiratokia edo Peña Santa de Castilla (2.593) – Vegarredondako aterpea (1.420) – Enol lakua (1.080)

Nahi izanez gero Peña Santa ospetsua egin daiteke egun honetan edo eta lasaiagoak diren Cotalba eta Ordialesko begiratoki zoragarria.

ATERPEETAKO TELEFONOAK

Vega de Ario: 656.843.095, 649.721.971
Bulnes. Casa del Chiflón: 985.84.59.43

Jou de los Cabrones: 650.780.381

Urriello: 985.925.200

Collado Jermoso: 636.998.727

Vegavaño. 699.633.244

Vegarredonda: 985.922.952, 626.343.366

Testua:

Iñaki Azkona Huércanos

Argazkiak:

Susana Goñi Beltrán de Garizurieta



Trastornos de la temperatura corporal

Al practicar cualquier deporte, el trabajo muscular libera gran cantidad de calor que el cuerpo debe y sabe eliminar. Las altas temperaturas, la humedad ambiental, deshidratación, ropa inadecuada, medicamentos etc. dificultan esta pérdida de calor. Pudiendo incluso sobrepasar los mecanismos que el organismo dispone para ello, corriendo el riesgo de que fracasen con importantes consecuencias.

En condiciones normales, nuestra temperatura corporal se encuentra entre 35,8 y 37,2 con variaciones a lo largo del día (generalmente más alta por la tarde). De su regulación se encarga el hipotálamo (una glándula situada en la base del cerebro).

Esta temperatura depende del equilibrio entre la producción y la pérdida de calor (tabla I). Cuando aumenta se ponen en marcha una serie de mecanismos compensadores. Por un lado aparece la sudoración, aumenta la frecuencia respiratoria y se dilatan los vasos sanguíneos más cercanos a la piel, lo que provoca menor resistencia al paso de la sangre en la parte más periférica

de nuestro cuerpo, aumenta la frecuencia cardíaca y el trabajo del corazón. Por otra parte, el centro termorregulador del hipotálamo estimula la sensación de sed y los mecanismos para disipar el calor. Este estímulo está disminuido en los ancianos, en los enfermos psiquiátricos y en los niños, por lo que tienen más riesgo de sufrir patologías por calor.

Cuando la temperatura corporal sube por encima de 38º es lo que se llama fiebre. Normalmente la medimos en la axila, pero esta es 1º mas baja que la temperatura interna y por tanto, menos precisa. Más exacto es la temperatura rectal pues es 0'6º superior a la interna y es, por tanto, la forma a elegir en los niños pequeños, en enfermos graves y cuando el paciente es poco colaborador o está hiperventilando. Una forma intermedia y tal vez más asequible es la medida en la cavidad bucal.

Cuando la temperatura es igual o superior a 41ºC se denomina hipertermia y aparece cuando fracasa el centro termorregulador, al fallar éste los mecanismos para perder calor no funcionan, a diferencia de cuando existe

fiebre, en que si actúan subiendo o bajando la temperatura. La hipertermia supone un riesgo para la salud, por que el aumento descontrolado de la temperatura provoca lesiones en los órganos al provocar alteraciones metabólicas y bioquímicas, pudiendo provocar la muerte, por tanto es muy importante reconocerla y tratarla lo antes posible.

Otra situación grave se da si la temperatura es de 41ºC tomada de forma aislada o si vemos un aumento de 1º a la hora durante 2 o más horas seguidas, nos encontramos entonces ante la hiperpirexia, que puede ser debida a fiebre o a hipertermia

En las enfermedades que causan fiebre, esta no suele pasar de los 41ºC, si lo hace, puede fracasar el centro termorregulador, ascendiendo la temperatura por un mecanismo de hipertermia.

Dentro de la patología provocada por la alteración de la temperatura se encuentran desde cuadros leves, como los calambres y el síncope por calor, hasta cuadros graves, como el golpe de calor.

Causas de los trastornos de la temperatura

Muchas son las causas que provocan un aumento "normal" de la temperatura corporal. Esto se da en el estrés, embarazo, ejercicio, en la segunda fase del ciclo menstrual y en ambientes calurosos, pero en estos casos no se sobrepasa los 38°C. (Tabla II).

Calambres y Síncope por calor

Los **calambres** son contracciones musculares dolorosas, en personas que han realizado ejercicio intenso en un ambiente caluroso produciéndose una importante sudoración, con pérdida de agua e iones. En la analítica de sangre encontraríamos mayor concentración de células sanguíneas y disminución de sodio y potasio en sangre y orina.

El **síncope por calor**, también llamado *agotamiento o colapso por calor*, es muy frecuente. Se da más en ancianos sometidos a tratamiento diurético (medicamentos que provocan pérdida de líquidos) y en deportistas no aclimatados a



ambientes calurosos. El mecanismo es similar a los calambres, pero los síntomas son más llamativos. Comienza con debilidad, dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos y aumento de la frecuencia respiratoria y posteriormente puede aparecer adormecimiento, confusión, agitación, baja tensión arterial y pérdida de conciencia, que es de pocos minutos de duración con recuperación de la misma completa y rápida.

La temperatura es normal o

incrementada, pero no llega a los 40°C. Esta característica, junto con un nivel de conciencia normal y la abundante sudoración, lo diferencian del golpe de calor.

El tratamiento en ambos casos, consiste en reponer líquidos y los iones perdidos además de finalizar la exposición al ambiente causante.

Golpe de calor

También conocido como *insolación*. Es un cuadro muy grave en el que se produce un fallo de los órganos por un aumento exagerado de la temperatura corporal debido a un fracaso del centro termorregulador, ya sea por un exceso de calor ambiental (golpe de calor pasivo o clásico) o por la realización de ejercicio intenso (golpe de calor activo o por ejercicio). Se caracteriza por:

-Temperatura superior a 40°C

-Disminución del nivel de conciencia, que puede oscilar desde el adormecimiento hasta el coma.

-Ausencia de sudor; al lesionarse las glándulas sudoríparas.





Generalmente es un síntoma tardío. En el golpe de calor activo existe aumento de la sudoración mientras la temperatura corporal no llega a los 39°C, con lo que reconocerlo puede ser difícil.

-Cuando evoluciona aparece un fallo de múltiples órganos, pudiendo aparecer convulsiones, síntomas de daño neurológico, caída de la tensión arterial, shock por disminución del volumen sanguíneo por pérdida de líquidos, aumento de la frecuencia respiratoria, síndrome de distress respiratorio (edema pulmonar por daño en la barrera donde se da el intercambio gaseoso con insuficiencia respiratoria como consecuencia) y destrucción de

tejido renal.

En la analítica veríamos aumento de proteínas que indican destrucción de tejido muscular, mayor concentración de células sanguíneas, y alteraciones de los iones y enzimas hepáticos.

El golpe de calor activo se diferencia del clásico en que su aparición es más brusca. No es frecuente la existencia de deshidratación y disminución del volumen sanguíneo, pero por el contrario, suele existir mayor destrucción muscular, hipoglucemia, mayores alteraciones iónicas y coagulación intravascular diseminada (formación de múltiples trombos en los vasos sanguíneos,

que “consumen” las proteínas encargadas de la coagulación pudiéndose por ello dar lugar a hemorragias).

Es difícil diferenciar entre un cuadro infeccioso grave y un golpe de calor, aunque en el primero la temperatura no suele subir de 41°C y suele ceder con medidas de enfriamiento. En ocasiones el cuadro puede confundirse con una meningitis por la aparición de fiebre y alteraciones neurológicas pero las pruebas complementarias (TAC y punción lumbar) son rigurosamente normales. El diagnóstico, por tanto, se hace teniéndolo en mente y descartando otras posibilidades, si bien nosotros conoceríamos el antecedente de la exposición a altas temperaturas y la realización de ejercicio físico.

Son signos de mal pronóstico en el medio extrahospitalario:

-Temperatura superior a 42°C

-Paciente mayor de 50 años

-Síntomas neurológicos graves (coma de más de 2 horas, convulsiones, signos de lesión troncoencefálica)

-Shock

-Distress respiratorio

El tratamiento es urgente, ya que, dependiendo de la rapidez del diagnóstico y el tratamiento, la mortalidad puede ser muy alta. Además, las secuelas pueden ser graves: Síndrome cerebeloso (incoordinación de los movimientos voluntarios, alteración del equilibrio y de la marcha, pérdida de tono muscular, debilidad), desarrollo prematuro de cataratas, alteración del funcionamiento renal y del músculo cardíaco (aunque sin síntomas). El tratamiento consiste en aplicar medidas de enfriamiento, como sumergir el cuerpo en agua fría, y todo aquello que esté a nuestro alcance. Lo ideal sería poder tomar la temperatura (sobre todo rectal) pues cuando esta disminuya



neuroléptico maligno , que puede darse en jóvenes tratados con cierto tipo de medicamentos para trastornos psiquiátricos (incluidos antidepresivos) y la hipertermia maligna, en relación con medicamentos usados en el ámbito de la anestesia.

En definitiva, ya se sabe que lo mejor es prevenir, evitando en lo posible esas situaciones de ejercicio en ambientes de altas temperaturas y/o humedad, con una correcta hidratación que reponga agua e iones y si nos encontramos antes un golpe de calor, es muy importante el reconocimiento y tratamiento precoces dada su potencial mortalidad y riesgo de posibles secuelas.

Javier García

a 38°C, hay que suspender las medidas de enfriamiento. Entonces se pueden usar antitérmicos, por que con una temperatura inferior a 41°C el centro termorregulador vuelve a funcionar y los medicamentos pueden actuar sobre él. Por supuesto hay que trasladarlo al hospital para un estrecho control analítico para prevenir un posible fallo renal, hepático o coagulación

intravascular diseminada, pueden ser necesarios medicamentos para prevenir el edema cerebral y la destrucción del tejido renal y para tratar los escalofríos si los hubiera.

Existen otras patologías graves que provocan importante elevación de la temperatura corporal pero son más raras e infrecuentes en nuestro medio. Como son el síndrome

Tabla I Formas del organismo para eliminar calor

- Radiación: el calor es liberado como si fuera “una estufa”
- Convección : el aire circulante alrededor del cuerpo “barre” el calentado por contacto con la piel
- Conducción : traspaso de calor por contacto directo de la superficie corporal con el exterior
- Evaporación. La evaporación del sudor enfría la piel. El más importante

Tabla II. Factores que predisponen a patología por calor

Varones
 Ancianos de mas de 65 años que toman varios medicamentos
 Encamados
 Alcohólicos
 Enfermos psiquiátricos
 Niños pequeños
 Consumo de drogas
 Elevada temperatura y humedad ambientales,
 Hidratación insuficiente
 Enfermedades: Enfermedad obstructiva crónica, diabetes, insuficiencia hepática o renal
 Determinados medicamentos
 Ocupación: deportistas, trabajos con gran esfuerzo físico



ZAMBIA Y MALAWI..

...¡en diez minutos!

Me despido de un joven escolar con intenciones de ser amable con él. Le digo “hasta luego” al abandonar el aula que acabábamos de visitar y él me contesta: “por qué me dices hasta luego si no vas a volver nunca”. El corazón se me encogió, no logro olvidar aquella escena y espero que nunca se me olvide. Hay quien afirma, y no son pocos, que cuando vas a África dejas allí parte de tu corazón para siempre. Si no lo hubiera experimentado con anterioridad en otros viajes diría que es una exageración, pero después de pisar aquellas tierras de nuevo te das cuenta de que realmente dejas allí parte de tu corazón cada vez que la pisas. En realidad no puede ser de otra manera, aquellas gentes, aquellas condiciones de vida, aquel estar a “diez minutos” de todos los sitios a los que quieres llegar y, a la vez, en mitad de la nada y no llegar nunca a ellos, no puede caer jamás en el vacío. África es un continente en el que sus gentes te transmiten que todo es alcanzable gracias a

una inocencia llena de imaginación, pero en el que difícilmente se puede hacer cambiar algo. África es un lugar donde el tiempo se detiene. Para bien o para mal está detenido en muchos sentidos desde hace tiempo, seguramente por los intereses de más de uno que no recorre aquellas tierras en un cascajo de camión y en tienda. Está detenido seguramente allí donde los intereses, oscuros intereses internacionales, quieren que esté detenido. De una manera u otra, África se clava en el corazón, su paisaje, que se apodera de cualquiera con un poquito de sensibilidad, y sus gentes son realmente los que hacen que esa víscera vital para todos no acabe de despegarse de allí. Un lugar donde el reloj más vale meterlo en la mochila y olvidarse de él. Un lugar donde el tiempo vale lo que cuesta llegar a los sitios. Un lugar donde el tiempo es relativo. Un lugar donde el tiempo es esa ecuación que se debate entre el amanecer, buscarse la vida para uno y su familia, asegurarse el sustento al menos de

la jornada y dejar que transcurra el anochecer y la madrugada para volver a buscarse la vida para uno y su familia, asegurarse el sustento al menos... Siempre igual y siempre distinto porque la vitalidad de sus gentes, pese a los altos índices de mortandad, no parece que se la pueda quitar nadie, ¡Y menos mal! Su alegría por vivir nos hace recapacitar sobre la insensatez que suponen muchas de las necesidades que nos creamos aquí los orgullosos moradores del denominado primer mundo.

Volviendo a esos “diez minutos”, que a buen seguro se van a convertir en el quid de estas líneas, hay que centrar la mirada ahora en dos países de ese continente, en Zambia y en Malawi. Para empezar, llegar allí, tal y como nos lo habíamos montado, fue ya una odisea, todo un periplo que hizo que nuestras posaderas se pasearan por Bilbao, Frankfurt y Adis Abeba (Etiopía), antes de llegar a Lusaka, la capital de

Zambia. Y es allí, de entrada, donde nuestros sentidos empiezan a perder sentido. Nos espera nuestro guía, un tipo que, supongo que sin proponérselo, nos hizo aprender a mirar con sus ojos a aquellos países. Sin duda un enamorado de ese África con mayúsculas de la que no puede despegar su corazón. Realmente encontrar a alguien así, que te enseñe además de a caminar por allí a mirar con sus ojos, es sin duda todo un acontecimiento.

Una vez en Lusaka recibimos la primera gran noticia: nuestro camión se había averiado creo recordar que en las cataratas Victoria y nos recogía un vehículo de repuesto. Su velocidad máxima quizá llegara a alcanzar en alguna ocasión los 40 por hora. El arranque del periplo fue así. Nuestro destino inicial era el parque nacional de Kafue y fue desde ese instante desde el que empezamos a acumular grandes retrasos y pérdidas de tiempo. Nuestro guía, en tono más o menos jocosos, nos repetía que llegaríamos en diez minutos. “¿Cuándo falta?. Nada, nada, esto ya está. Diez minutos más y estamos”... así empezamos a acumular una serie de retrasos (“Porque esto es África”, tal y como canta Sakira) que, se fueron complicando hasta acumular unas 24 horas de retraso sobre los horarios más o menos previstos, hasta salir de Zambia. La tónica fue la de horas



interminables por pistas a bordo de un camión un tanto insufrible. Lo mejor, las paradas técnicas, escasas ya que no había forma de llegar a ninguna parte a pesar de lo de los diez minutos mágicos.

Montábamos las tiendas de noche, nos levantábamos igualmente de noche y... nada, no había forma de llegar a los sitios. Entre madrugón, recogida tiendas y demás, visitamos el parque nacional de Kafue, el más grande de toda África, naturaleza

en estado puro. Elefantes, paraíso de hipopótamos... En fin, cuatro por cuatro... kilómetros de edén, no le podría poner otro apelativo. ¡Esto es África! Pero de nuevo vuelve de mis recuerdos la sonrisa de sus gentes, su amabilidad, su humanidad. Que no lo dude nadie, lo mejor de África son los africanos.

Después de Kafue encaminamos nuestros pasos, al ritmo de las revoluciones que daba el motor de nuestro vehículo, hacia otro parque nacional, el de Luangwa, el paraíso de los leopardos. Y los vimos, vaya que si los vimos. De noche, pero los vimos. Nuestro ritmo de transporte no nos daba para más y todo el mundo seguía acordándose de la canción de Sakira, aunque a veces no dábamos crédito al ritmo que llevaba nuestro periplo. Lo quisiéramos o no, nuestro sino era el de acampar de noche, desmontar el campamento también de noche e intentar ganar horas al día para llegar a alguna parte, a ese lugar del que ya sólo distábamos diez minutos.

Fauna salvaje, paisajes impresionantes... Todo lo que se puedan imaginar en torno al mundo de los safaris. Pero nuestra mirada estaba ya puesta en uno de los retos más importantes de nuestro





viaje desde que lo diseñamos: viajar en el Ilala, el único paquebote que transporta mercancías y personas desde Mozambique hasta el sur de Malawi. El inicio de nuestro recorrido coincidió con nuestra mayor acumulación de horas de retraso sobre lo inicialmente previsto. De nuevo volvía a sonar en nuestras cabezas, a rebotar más bien en su interior, la letra de la canción de Sakira.

habitaciones del local para dormir un poco, dejar a buen recaudo nuestros equipajes y esperar, sin intuir cuándo podía llegar Ilala. Y así, resignados al horario, nos retiramos a dormir en el interior de un verdadero laberinto de habitaciones y camas. Después de descansar alguna que otra hora alguien tocó en la puerta y nos avisó: "Toc, toc... Ilala is coming". Aquí empezó toda una aventura: subir, más bien abordar, al

Ilala, un buque mítico en África. Una vez despiertos nos trasladamos a la playa a la espera de la chalupa que nos trasladaría hasta el barco. La chalupa no hacía tierra. Decidimos, ante un enjambre de lugareños, hacernos con los servicios de una chalupa privada y evitar la del Ilala, una auténtica patera que llegaba a la orilla una y otra vez cargada de fardos y personas sin hueco ni para respirar. Nos dividimos en grupos y, sin poder comunicarnos, fuimos subiendo al Ilala. Imposible describir la situación: unos quinientos metros de distancia en embarcación a remo entre el oleaje. Llegar arriba significaba agarrarte a una cuerda cargada de dos mochilas, el saco de dormir y la colchoneta y encontrarte ya arriba con un tapón de fardos de arenques, personas, niños, maletas e intentar atravesar unos diez metros contra una marea humana que, mientras tu querías subir, ellos intentaban desembarcar... Algunos dijeron que aquello era un encuentro con la verdadera África, otros nos acordamos de la letra tonta de la canción de Sakira, pero lo cierto es que fue una experiencia inolvidable, de supervivencia, de tú o yo. La verdad es que no sé muy

Una vez pasada la frontera de Zambia (colas, baños en los que era mejor hacer las necesidades en su exterior que en su interior... en fin, una frontera africana) y una vez resuelto todo el papeleo, penetramos en Malawi con el objetivo del buque Ilala en nuestras cabezas. En esa tesitura llegamos a Lilongwe para, después de hacernos con verdaderas montañas de billetes tras negociar con los cambistas de turno, llegar a Nkotha Kota. Y aquí empezó, sin duda, la experiencia más fuerte del viaje, la de abordar (no lo puedo definir de otra manera) el Ilala. Antes de subir a la embarcación, decidimos que esperaríamos su llegada en un restaurante/posada/hostal/pensión/hotel (vete a saber realmente qué era aquello) regentado por blancos europeos. Allí nos recomendaron tomarnos con calma la espera. Y sólo llegó con unas ocho horas de retraso. Bueno, en realidad no era retraso, era África. La cuestión es que, mientras llegaba y no llegaba, alquilamos todas las





bien describir aquella situación: personas empujando, niños por las espaldas de sus madres y tirados por el suelo sin que nadie supiera si los pisaba o no... Difícil describir aquello. Un choque que a más de uno de nosotros le costó alguna que otra lágrima al experimentar el contacto directo con el instinto de supervivencia, el roce con el sudor, con la miseria que sólo vemos en los informativos de televisión que parece que nunca van con nosotros.

Mejor no seguir. El amanecer fue maravilloso y el día también. No estaba previsto, pero anochece sobre la seis de la tarde, y decidimos dormir un poco por lo que pudiera pasar (evidentemente habíamos desayunado de madrugada en el

llala y ya anochece). Olvidado el reloj totalmente en la mochila, volvió a sonar la sirena de la embarcación y llegamos a puerto, a Monkey Bay. Eran las primeras horas de la madrugada, casi 24 horas después de lo previsto. De nuevo volvimos a reconciliar el sueño en unos pequeños apartamentos donde se ve que molestamos mucho a las hormigas ya que acabaron por echarnos de las habitaciones. Era la tercera vez que intentamos dormir dentro de la misma jornada pero... Sakira de nuevo ("Porque esto es África").

Por resumir etapas, de Monkey Bay nos dirigimos al lago Malawi... Una maravilla, un mar interior poblado por gentes maravillosas,

sonrientes, acogedoras. África en su esencia. Aquí sí entramos en contacto con sus pobladores, pescadores en su mayoría, gente humilde, alegre, personas sin casi nada que si piden algo son tus botas porque las necesitan... y lástima no haber llevado un par de repuesto para dejar allí las que llevábamos puestas.

Nuestra próxima etapa, saltándome alguna que otra, era descansar en una isla desierta que, como todo, estaba más o menos a diez minutos africanos. Lo cierto es que ahora sí estábamos dentro del tiempo previsto desde un principio. En fin, isla desierta, playa privada, cervecitas, buenas cenas y comidas. Llegó el relax. Pero esto, aunque nos sentó de maravilla, no es África, esto era una isla dentro de ella, una burbuja de placer en mitad de la nada.

En resumen, un viaje un tanto azaroso, donde en diez minutos no se llegaba a ninguna parte, plagado de buenas gentes, de personas que siempre sonrían, que te acogen con lo mejor que tienen... tan generosos que más nos valdría aprender de ellos y al volver aquí no tener que leer en el periódico no se qué sobre la inmigración.



Txema Moreno

PROGRAMA 2011 EGITARAUA

Montaña - Zeharkaldiak

| | | |
|-----------------------|-------------------------------------|------|
| Otsailak 20 Febrero | Baríndano-San Cosme-Ganuz | M.D. |
| Martxoak 13 Marzo | Otsondo-Alkurruntz-Azpilkueta | M.D. |
| Martxoak 27 Marzo | Belate-Saioa-Artesiaga | D.E. |
| Apirilak 17 Abril | Madoz-Akier-Iribas | M.D. |
| Apirilak 21-25 Abril | Excursión extraordinaria | |
| Maiatzak 22 Mayo | Guadalupe-Hondarribia | D.E. |
| Maiatzak 29 Mayo | Guadalupe-Pasaia | D.E. |
| Ekainak 5 Junio | Satué-Oturia-Yebra de Basa | D.E. |
| Ekainak 17/26 Junio | Excursión extraordinaria. Dolomitas | |
| Ekainak 26 Junio | Astún-Ayous-Bious Artigues | D.E. |
| Irailak 11 Septiembre | Aisa-Lizara | D.E. |
| Irailak 25 Septiembre | Marcha de Veteranos | D.E. |
| Urriak 9 Octubre | Villanueva de Aezkoa-Berrendi | M.D. |
| Urriak 23 Octubre | VIII Marcha "Día de los Clubs" | D.E. |
| Azaroak 6 Noviembre | Bardenas-Rayón- Piskerra | M.D. |
| Azaroak 27 Noviembre | Názar-loar-Kodés | D.E. |
| Abenduak 11 Diciembre | Aralar-Tutturre | D.E. |
| Abenduak 18 Diciembre | Mendigoizaleen Egun Aundi | |

(M.D.) Medio día. (D.E.) Día entero Todas las salidas se harán con Anaitasuna

Esquí de Montaña - Mendiko Eskia

| | |
|-------------------------|---|
| Urtarrilak 9 Enero | Portalet-Peyreget-Gabas (autobús) |
| Urtarrilak 23 Enero | Lizara-Labati-Sansanet (autobús) |
| Otsailak 6 Febrero | Linza-Petrenchema-Lescun (autobús) |
| Otsailak 20 Febrero | Cursillo de esquí. Perfeccionamiento. |
| Martxoak 5-6 Marzo | Alta Ruta de Belagoa |
| Martxoak 19-20 Marzo | Panticosa-Tendeñera-Bujaruelo-Panticosa (autobús) |
| Apirilak 9-10 Abril | Ainsa-Cotiella-Robiñera (coches) |
| Apirilak 21 al 25 Abril | Semana Santa. A determinar (coches) |
| Maiatzak 7-8 Mayo | Gedre-Cestrede y Astazu (coches) |
| Maiatzak 28-29 Mayo | Neouvielle (coches) |

Orientación - Orientazioa

| | |
|-----------------------|--|
| Maiatzak 28-29 Mayo | Liga Norte y Final de Juegos Deportivos en Urbasa. |
| Ekainak 6 al 11 Junio | Curso de GPS de Montaña. |

Exposiciones - Erakusketak

| | |
|---------------------|--|
| Urtarrilla - Enero | África 2010. Zambia y Malawi. Manolo Muñoz |
| Otsaila - Febrero | Alta Ruta 2010. Fondo fotográfico del Club |
| Martxoak - Marzo | Dolomitas. Javier Campos. |
| Apirila - Abril | Yule Leh (Turismo y trekking en Ladakh) Juan Luis Bergara. |
| Maiatza - Mayo | La carretera de la amistad en bicicleta. Raquel Bueno. |
| Azaroak - Noviembre | Mendiak eta mendiak. Dioni Nicuesa |
| Abendua - Diciembre | El mundo desde mi cámara. Koldo Aldaz. |

Mercadillo - Azoka

| | |
|------------------------|---|
| Azaroak 7-18 Noviembre | Material de montaña. Exposición y compra-venta. |
|------------------------|---|

Proyecciones - Proiekzioak

| | |
|---------------------|--|
| Urtarrilak 14 Enero | Alpinismo de dificultad en Pirineo y Alpes. Mikel Zabalza. |
| Urtarrilak 28 Enero | África 2010. Zambia y Malawi. Manolo Muñoz. |
| Otsailak 4 Febrero | Travesías de esquí del Club, 2010. Fondo del Club |
| Otsailak 18 Febrero | Nosotras: Del Pirineo a Delani. Patricia Viscarret. |
| Martxoak 11 Marzo | Dolomitas "de aquí para allá". Dioni Nicuesa. |
| Apirilak 1 Abril | "Yule Leh" (Turismo y trekking en Ladakh) Juan Luis Bergara. |
| Apirilak 29 Abril | La carretera de la amistad en bicicleta. Raquel Bueno. |
| Maiatzak 13 Mayo | La realidad de un sueño. Alex Nicolás |
| Maiatzak 27 Mayo | Nepal maite. Koldo Aldaz |

EXPOSICIONES



Distintas partes del mundo han adornado las paredes del club, desde el valle de Rowaling Himal en Nepal, el Tubkal en Marruecos, el inmenso Amazonas o Senegal. También, como todos los años, las fotos de la Alta Ruta de Balagoa que este año cumplirá su 40 edición.

Animamos desde aquí a todos los socios a compartir sus fotos de viajes, de ascensiones, de paseos, artísticas o de cualquier otro tipo.

PROYECCIONES

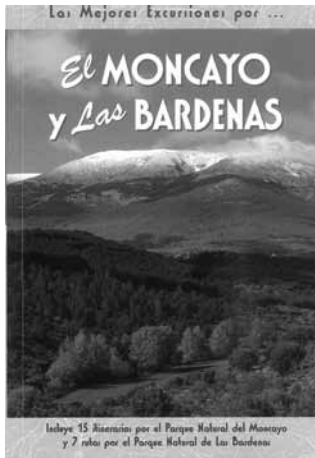


Las proyecciones han sido en muchos casos complemento de la exposiciones que antes hemos nombrado. Pero también disfrutamos del esquí de Fidel Mendiá, o la ascensión de un 7.000 en la Ruta de la Seda, o unos días de BTT en Marruecos. Distintos destinos y actividades que nos encanta compartir y nos sirven para planear nuevas vacaciones. Nos gustaría que cualquiera pasaseis por el club para ofrecer vuestras proyecciones.

MERCADILLO



Quizás porque el año anterior no se pudo realizar por culpa de las obras, o bien por esta crisis que a todos salpica, el caso es que el mercadillo de este año ha sido muy concurrido y casi parecía un mercadillo del trueque porque muchos de los que venían a vender también compraban. A veces no reparamos en que algo que tenemos en casa olvidado y sin usar le puede venir bien a la gente joven o a cualquiera que se quiera ahorrar uno euros.



-Las mejores excursiones por el Moncayo y las Bardenas

Autores: Rufo Ganuza y Alcia Sanz de Acedo

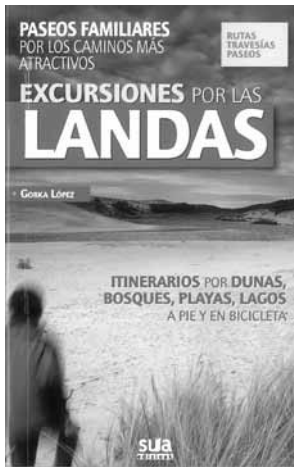
Edita: El Senderista

PVP: 14,50 €

Los autores del libro no necesitan ninguna presentación y son bien conocidos en el mundo de la montaña y el excursionismo. En sus anteriores libros como "Las sierras de Urbasa, Andia, Lokiz y Codés" o "Los valles de Anso, Hecho, Aragües y Aisa", entre otros que todos recordaréis, ya se percibía su forma rigurosa y fiable de explicar y describir.

Como siempre en las guías de estos autores, nos encontramos con recorridos diferentes y originales, descritos con toda la información necesaria y que siempre nos dejan la sensación de que es un buen conocedor de la zona quien nos los propone y explica. Además, cada itinerario va acompañado por croquis, mapas y fotografías que ayudan a comprenderlo con facilidad.

En este caso, presentan esta guía acerca de una zona próxima e interesante y que contiene quince recorridos por el Parque Natural del Moncayo y siete por Las Bardenas que serán de gran ayuda para conocer y recorrer estos hermosos parajes naturales.



-Excursiones por las Landas

Autor: Gorka López

Edita: SUA

PVP: 14,00 €

40 propuestas para realizar andando o en bici en una naturaleza sorprendente. Cada una de las rutas incluye un mapa en el que se detalla el itinerario. El libro describe paseos, excursiones y travesías por la más extensa playa de Europa y sus alrededores: dunas, lagos, bosques, pueblos ... Una obra práctica con toda la información necesaria para el desarrollo de cada excursión.

-Alpes para todos (vol 2) guía + mapa

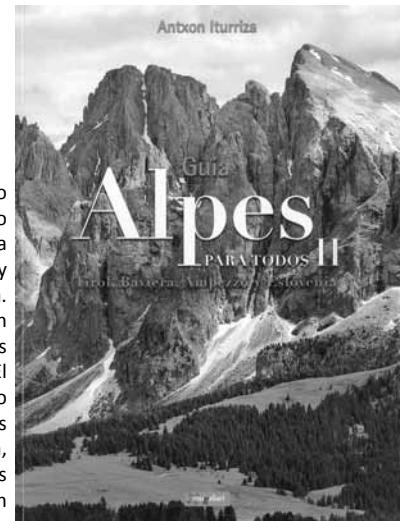
Autor: Antxon Iturriza

Edita: Baigorri

PVP: 30.00 €

Este segundo tomo, junto con su antecesor editado en el 2009, ofrecen una amplia, interesante y exhaustiva panorámica alpina. Contiene toda la información necesaria para conocer los Alpes en catorce etapas -El Tiro, Baviera, Dolomitas o los llamados Alpes Julianos en Eslovenia- y también, de paso, descubrir los pueblos que se asientan en sus laderas y a quienes los habitan. Todo ello acompañado por una gran cantidad de información turística y cultural y un buen mapa de carreteras.

En el capítulo montaño, encontraremos 32 itinerarios con todos los detalles referentes a horarios, desniveles y dificultades comprobados, personalmente, por Antxon Iturriza.



-Rutas para descubrir Euskal Herria en bici

Herría en bici

Autores: Alvaro Muñoz e Ibon Martín

Martín

Edita: Travel Bug

publicaciones

PVP 18,95 €

Tras cinco exitosos títulos de la colección de la colección Rutas para descubrir Euskal Herria, las guías más vendidas del mercado vasco, Travel Bug presenta en noviembre de 2010 la primera guía de rutas en bicicleta de montaña. 30 excursiones inéditas con diferentes grados de dificultad, siguiendo el esquema habitual en nuestras guías de rutas a pie. Todas las rutas incluyen mapas detallados fácilmente comprensibles, gráficos de desnivel y todos los datos prácticos necesarios para disfrutar al máximo de un día al aire libre.

Restaurantes típicos, casas rurales y visitas de interés cercanas son sólo algunos de los apuntes prácticos que se incluyen en cada excursión. Una escritura clara y sencilla, interesantes detalles históricos y mitológicos y una cuidada selección fotográfica convierten esta guía en la mejor aliada del aficionado al deporte de la bicicleta todo terreno.

Restaurantes típicos, casas rurales y visitas de interés cercanas son sólo algunos de los apuntes prácticos que se incluyen en cada excursión. Una escritura clara y sencilla, interesantes detalles históricos y mitológicos y una cuidada selección fotográfica convierten esta guía en la mejor aliada del aficionado al deporte de la bicicleta todo terreno.

- Video digital en la naturaleza

Autor: Luis Miguel López Soriano

Edita: Desnivel

PVP: 10,50 €

En los últimos años el uso del vídeo digital se ha popularizado de una manera revolucionaria. El desarrollo de cámaras, sistemas de postproducción asequibles y la facilidad con que podemos hacer llegar a todo el mundo nuestro trabajo en medios como Internet, han facilitado el uso, cada vez más habitual, del vídeo como medio de expresión.

El objetivo de este manual es el de profundizar un poco más en el conocimiento básico del vídeo digital.

Sin tratar de ser una obra muy exhaustiva, su autor ha pretendido sintetizar los conceptos más importantes del medio, desglosados en tres apartados principales: características técnicas, herramientas y lenguaje.

Además de analizar las características más importantes de estos tres pilares del vídeo digital, el libro está orientado, de una manera práctica, hacia el trabajo al aire libre, ya sea durante pequeñas excursiones, viajes o grandes expediciones.



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 teknikoa
momezikloak

Errekoletak, 8 (Baratzurien Plaza)
Telefona: 948 212 345 31001 Iruñea



materialaren alokera:
neoprenoak
raketak
kranpoiak
pioletak eta abar



EXPERIMENTA EL MUNDO



VIAJES

Plazaola

San Fermín, 10
31004 Pamplona
Tel. 948 246.700
Fax: 948 248.950
www.viajesplazaola.com
plazaola@viajesplazaola.com

ENTRENATE EN NUESTRAS INSTALACIONES Y DISFRUTA DE LA MONTAÑA

ORORBIA
948 322 310



ESCALADA EN ETXAURI, ORIENTACION DEPORTIVA EN OLZA

ZUBIRI
948 304 007



RUTA JACOBEA, CARRERA DE MONTAÑA..

BERA
948 630 215



SENDERISMO, MARATHON MONTAÑA..



www.urdis1.com - 948 073 910

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



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

