

# GORE MENDIAK



**Anuario 2013**

- \* I Pyrene
- \* Esquí en Macedonia y Grecia
- \* Travesías de esquí 2013
- \* Travesías de BTT 2013
- \* Rogaining. Campeonato mundial y europeo
- \* Monte Olimpo
- \* L'île de la Réunion
- \* El valle de Grisev
- \* En recuerdo de Fermín Aldaz

# BASATI KIROLAK

# "KIROLA ETA AVENTURA"



## Naturarekin ezin da txantxetan ibili

alpinismoa  
mendia  
kanpaldia  
espeleologia  
kainotatik jaitsiera  
eskalada  
ibilaldiak

arropa  
botak  
camping dendarak  
motilak  
neoprenoak  
material teknikoak  
momezikloak

materialaren alokera:  
neoprenoak  
raketak  
kranpolak  
pioletak eta abar

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



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

**itsasur** viajes  
bidaiak

Sangüessa, 31 • 31005 PAMPLONA (Navarra)  
Zangoza, 31 • 31005 IRUÑEA (Nafarroa)

Tel.: 948 15 03 81 • Fax: 948 15 02 75  
www.itsasur.com • E-mail: info@itsasur.com

# Ana Jiménez Lasanta

## fisioterapeuta

Concejo de Sarriguren 22, bajo. 31016 Mendillorri-Pamplona  
Nº Colg. 1

Telef.: 948 268 805 / 609 474 654. [www.ana-jimenez.com](http://www.ana-jimenez.com)

**Deporte, Terapia Manual Osteoarticular,  
EPI, Estudio musculoesquelético por Ecografía.**

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



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

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



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

**REVISTA DE MONTAÑA Y VIAJES****Nº 151 / ANUARIO 2013****DEL CLUB DEPORTIVO NAVARRA****\* Equipo de Redacción**

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

**\* Colaboradores**

Koldo Aldaz, Fermín Alonso, Pablo Sotés, Ángel Martínez Nieto, Rocío Ibáñez, Miguel Echanániz, M<sup>a</sup> José Muguero, Itziar Lazurtegi, Equipo de Rogaining, Juan Mari Feliu, Montse Otxoa, Pedalier.

**\* Foto de portada:** Dioni Nicuesa**\* Itzulpenak:** Mirari Saralegi**\* Maquetación:** Joserra Maruri**CLUB DEPORTIVO NAVARRA**

C/ Jarauta Nº 78, bajo - 31001 Iruñea

Tel. y fax: 948 224 324

E-mail: nke@cdnavarra.com

[www.cdnavarra.com](http://www.cdnavarra.com)**Facebook:** Club Deportivo Navarra**\* Imprime:** Linegrafic

* Saludo / Agurra.....	4
* I Pyrene.....	6
* Esquí en Macedonia y Grecia.....	8
* Travesías de esquí 2013.....	11
* Travesías de BTT.....	15
* El tamaño de las ruedas para BTT.....	17
* Campeonato del Europeo de Rogaining.....	18
* Campeonato Mundial de Rogaining.....	21
* I Ultra Trail Pamplona Bilbao.....	24
* Monte Olimpo.....	27
* L'île de la réunion.....	30
* Valle de Grisev.....	34
* Refugio Ángel Olorón.....	37
* Penyagolosa-Espadán.....	39
* En recuerdo de Fermín Aldaz.....	41
* Formación de Técnicos de Montaña.....	43
* Las últimas montañas del Oriente vasco.....	45

**LIBROS - LIBURUAK**

* Libros de Muga.....	48
-----------------------	----

**ACTIVIDADES SOCIALES****GIZA JARDUERAK**

* Programa .....	49
* Otras actividades/bestelako jarduerak.....	50
* Programa de bolsillo recortable.....	49

*Saludo***REFORMA DEL LOCAL SOCIAL Y FUTURO DEL CLUB**

**P**asando por alto los acontecimientos deportivos más reseñables del año y que vienen reflejados en este anuario, queremos informarte de la actuación de esta Junta Directiva en relación a la reforma realizada en la planta baja del local social.



Como ya sabrás en la primera mitad del pasado año tuvimos una oferta de permuta de local con la Peña La Única, cuestión que quedó zanjada al optar dicha Peña por otro local hostelero del casco antiguo de Pamplona.

A partir de este hecho, y en asamblea de socios, aprobamos dos temas claves para el devenir de nuestro club: Aprobar la reforma del local e igualmente una cuota extra de 15 euros que sirviera para apoyar el fuerte desembolso que suponía para las arcas del club.

Hoy es el día que podemos mostrar prácticamente finalizada la reforma que con criterios objetivos y realistas nos ha permitido no solamente lavarle la cara al local sino también dotarle de unas instalaciones acordes a las necesidades que un club con la solera del Deportivo se merece.

Hemos procedido a una reforma integral en instalación eléctrica, baños, cocina, comedor, sala de exposiciones, con cambio de solera, luminarias, pintura, optimización de espacios, etc. que nos va a permitir darle un uso más social y gastronómico.

Desde la Junta queremos invitarte a que nos visites y compruebes lo que en este reportaje fotográfico te adelantamos.

Estamos elaborando propuestas de funcionamiento para compaginar el uso del mismo desde distintas necesidades: Partiendo del hecho de que el uso y disfrute del mismo corresponde a la totalidad de los socios, pensamos en diferenciar los costes en función del tipo de uso del local, creando una sección específica gastronómica con su cuota correspondiente y dejando la posibilidad al socio de poder utilizar el local incluyendo el servicio de bar.

Para ello vamos a realizar una Asamblea General Extraordinaria a finales del Enero en la que se aprueben dos cuestiones fundamentales:

- Reglamento de funcionamiento y uso del local.
- Derrama de 20 euros que permita sufragar el coste total de la obra.

Somos conscientes de lo que te estamos pidiendo, un pequeño esfuerzo económico que en conjunto viene a suponer una cuota extra, pero viendo el resultado de la reforma pensamos que está plenamente justificado.

Somos un Club que, además de su trayectoria histórica dentro del montañismo navarro, ofrece un dinamismo y variedad en cuanto a la práctica deportiva de la montaña y actividades en el medio natural que lo único que necesita es precisamente vida social, cuestión que ha estado mediatizada por el lamentable estado que presentaba nuestro local y somos conscientes que con esta obra no se terminan de solucionar nuestros problemas ya que la planta superior en esta fase se ha quedado fuera.



Y el futuro del Club pasa por desarrollar nuestra vida social, que está muy bien el sistema de correo electrónico, whatsapp e internet, pero el ser humano es ante todo un ser social que necesita relacionarse y que mejor manera que compartiendo aficiones y proyectos en un entorno tan adecuado como el Club.

En fin, al margen de cuestiones filosóficas, te animamos nuevamente a que nos visites. Ya sabes que estamos abiertos lunes y miércoles de 19,30 a 21 horas (para atención de oficina, federados, etc.).

**Te esperamos,**

**LA JUNTA DIRECTIVA**

*Agurra***EGOITZA BERRITZEKO LANAK ETA ELKARTEAREN ETORKIZUNA**

Urteko kirol jarduera nagusiak urtekari honetan jasotzen direnez, horiek alde batera utzi, eta gure egoitzaren beheko solairuan egindako lanen berri eman nahi dizu Zuzendaritza Batzorde honek.



Jakinen duzunez, aurreko urte hasieran lokala trukatzeko eskaintza egin zigun La Única peñak. Eskaintza hura bertan behera gelditu zen, aipatutako peñak Iruñeko alde zaharreko taberna baten aldeko hautua egin baitzuen.

Horiek horrela, bazkideen batzarrak bi gai garrantzitsuren inguruko erabakiak hartu zituen: egoitza berritzekoa eta 15 euroko kuota berezia ezartzekoa, lanek eragindako gastuei aurre egiteko, elkartearen diru kutxa ez hustutze aldera.

Gaur egun ia bukatuta daude berritze lanak. Horretarako irizpide objetiboak eta errealistak erabili dira. Hala, egoitza txukuntzea ez ezik, gurea bezalako jatorri zaharreko elkarte batek behar dituen instalazioez hornitzea lortu dugu.

Instalazio elektriko osoa berritu dugu, eta baita komunak, sukaldea, jantokia, eta erakusketa-gela ere; zorua eta argiteria aldatu ditugu, margotu, espazioak optimizatu, e.a. Horrek guztiak ahalbidetuko digu lokala gehiago erabiltzea era guztietako elkarretaratzetarako eta otorduetarako.

Batzordeak gonbidatu nahi zaitu etortzera eta argazki sail honetan aurreratzen dizuguna ikustera.

Orain, lokalak erabiltzeko proposamenak prestatzen ari gara, bateragarri egiteko era askotako erabilerak. Horretarako abiapuntu hartu dugu lokalak erabiltzeko eta gozatzeko eskubidea bazkide guztiena dela. Hala, lokalari ematen zaion erabileraren araberako gastuak bereizi nahi ditugu: kuota berezia ezarriko diogu atal gastronomikoari, beti ere bazkideei lokala erabiltzeko aukera utzita, taberna barne.

Horiek guztiak erabakitzeke, Batzar Orokor Berezia eginen dugu urtarilaren bukaeran. Hona aztergai nagusiak:

- Lokala erabiltzeko araudia.
- 20 euroko ordainketa berezia, berritze lan guztiak ordaintzeko

Ohartzen gara ahalegin bat egitea eskatzen dugula; azken finean ez-ohiko kuota bat ordaintzea, baina berritze-lanen emaitza ikusita, beharrezkoa delakoan gaude.

Gure elkarteak ibilbide luze eta esanguratsua egin du Nafarroako mendizaletasunean, eta aukera eta bizitasun handia erakutsi du mendiko kirol jardueretan nahiz aire zabalean gauzatzen direnetan. Baina Elkarteak behar du jendea ibiltzea eta jendeak bere egitea. Lokalaren egoera penagarriak erabat baldintzatu du hori orain arte, eta jakitun gara lan hauekin ez direla gure arazo guztiak konpondu, goiko solairua bere horretan gelditu baita.



Baina elkartearen etorkizuna bermatzeko ezinbestekoa dugu jendea erakartzea. Onak dira mezu elektronikoak, whatsapp eta internet, baina gizakia izaki gizartekoia dugu, jendartean harremanetan egotekoa, eta horrerarako zer hoberik zaletasunak eta asmoak konpartitzea baino, elkarte bezalako ingurune egoki batean.

Filosofia kontuak gorabehera, guregana etortzera gonbidatu nahi zaitugu. Badakizu irekita dagoela astelehen eta asteazkenetan, 19:30etik 21:00etara (bulegoko kontuetarako, federatzeko, e.a...)

Hemen gaituzu

**ZUZENDARITZA BATZORDEA**

## I ALTA RUTA PYRENE 2013

### PYRENE I. GOI-MENDI IBIALDIA

PABLO SOTÉS

**N**afarroa Kiroi  
Elkarteak 2013ko  
martxoaren 2 eta 3an  
Lintzako bailaran Pyrene I.  
Goi-Mendi Ibilaldia antolatu  
zuen. Eguraldiak lagunduta  
eta elurra askorekin ehun  
eskiatzaile inguru Lintzako  
aterpetik abiatu ziren ibilaldi  
ederra egitera. Atxerito lepoa  
eta atea gaindituz, Ansabere  
aldera jaitsiz, ondoren

*Petretxema lepora igotzeko eta azkenik Lintzako aterpean bukatzeko. Nahi zuena Atxerito eta Petretxema tontorretara igo zitekeen. Ibilbide osoaren profila: 18 Kilometroko igoera eta 2.000 metro inguruko igoera.*

Después de 40 ediciones de la Alta Ruta de Belagoa organizadas por el Club Deportivo Navarra desde 1972, este año 2013 el Club se ha planteado un nuevo reto con la organización de la I Alta Ruta Pyrene / Pyrene I. Goi-Mendi Ibilaldia. El propósito de esta nueva prueba de esquí de montaña es la realización de nuevos recorridos de mayor envergadura y dificultad dentro

del extenso marco geográfico de los Pirineos Occidentales. No obstante, se pretende que la Alta Ruta no pierda su carácter social y no competitivo que ha sido una de las características que se han mantenido desde sus inicios. Además, ha supuesto un relevo en la dirección de la prueba a cargo de Ángel Pardo.

El fin de semana del 2 y 3 de marzo tuvo lugar la primera edición de la Alta Ruta Pyrene en el valle de Linza (Huesca). El punto de encuentro fue el sábado por la tarde en el refugio de Linza (1.340m.), en donde nos concentramos, además de los organizadores los participantes



Primeros esquiadores ascendiendo al collado de Atxerito



*Perfil de la Pyrene 2013*

las dos cimas, emplearon 5 horas y 20 minutos. La prueba se cerró, aproximadamente, transcurridas 7 horas y media. Al final de la prueba todos los participantes y los organizadores disfrutamos de un picnic que puso el broche final a la primera edición de la Alta Ruta Pyrene.

Os esperamos en la II Alta Ruta Pyrene 2014 / Pyrene II. Goi-Mendi Ibilaldia que tendrá lugar el fin de semana del 1 y 2 de marzo de 2004.

que procedían de Navarra, Madrid, Aragón, Galicia, Francia, e incluso uno de ellos era polaco. Después de la acogida a los participantes, todos pudimos disfrutar de una cena en común que acabó con un sorteo de regalos y con el reparto de un termo de 0,5 l. de obsequio.

tuvimos un día precioso, frío y soleado, que junto a la cantidad de nieve acumulada durante todo el invierno, permitió a todos los participantes disfrutar de un recorrido original y de gran belleza.

El domingo 3 de marzo se realizó un recorrido circular cuyo punto de partida y final fue el mismo refugio de Linza. Se superaron el collado de Atxerito, el puerto de Atxerito y desde la vertiente de Bearn el collado de Petretxema. El ascenso a los picos de Atxerito (2.378m.) y Petretxema (2.371m.) fue opcional. La distancia total que recorrieron los participantes que ascendieron las dos cimas fue de aproximadamente 18 Km., con un desnivel de 2.000 m.

Los primeros esquiadores que realizaron todo el recorrido, incluidas



*Hacia el collado de Petretxema*

Un centenar de esquiadores tomó parte en la I. Pyrene en un día con unas condiciones inmejorables para la práctica del esquí de travesía. El domingo

# ESQUÍ DE TRAVESÍA EN LA REPÚBLICA DE MACEDONIA Y GRECIA

Fermín Alonso y

Pablo Sotés

*2013ko Aste Santuan Mazedoniako Errepublikan eta Greziako mendi-kateetara abiatu ginen. Sofian hasi eta Tesalonikan bukatu egin genuen bidaia. Eguraldia ez genuen lagun izan baina hango paraje politak ezagutu eta tontor batzuen gainean jartzea lortu genuen.*

Un grupo de esquiadores del Club Deportivo Navarra nos reunimos para planificar una semana de viaje con el objetivo de conocer otras cadenas montañosas con nieve. Nuestro viejo amigo, el guía de montaña búlgaro Ivo, nos ofreció la posibilidad de conocer en esta nueva aventura la República de Macedonia y Grecia durante la Semana Santa del año 2013.

Después de todos los preparativos logísticos y de material, salimos el día 23 de marzo de Iruñea a las 3:30h. en autobús, dirección a Barajas. Cogimos el vuelo Madrid-Sofía, donde nos esperaba Ivo, acompañado de Vansko, que fue durante todo el periplo nuestro chófer. Sin darnos más tiempo, salimos con dirección a la República de Macedonia. Después de pasar por la capital y ciudad más poblada de Macedonia, *Skopje*, nos dirigimos a *Tetovo*, y de allí subimos a la estación de esquí *Popova Schapka*. En esta zona se procesa la religión musulmana, prueba de ello son las mezquitas que vamos viendo a nuestro paso. Es sábado por la noche cuando vemos nuestro Hotel Snow Patrol Lodge, junto a la estación de esquí. El hotel es familiar con una terraza con vistas a las pistas, en donde todavía había esquiadores bajo las luces de la estación.

El domingo 24, aprovechando los arrastres de la estación, remontamos "sin esfuerzo" unos 700 metros.

La salida de la silla "asesina" era un pelín peligrosa. Allí cayeron Jorge y Jose. Se presenta un buen día, con cielo azul y algunas nubes. Ascendimos al *Titov Vrah* (2.752m.) por lomas extensas. Después de ascender otro pico secundario bajamos a una vaguada para ascender a continuación al collado que da acceso a la cima.

Es un monte característico por tener en su punto culminante una torre militar, sin ningún valor arquitectónico, que se divisa desde muy lejos. Descendemos



Llegando al pico *Titov Vrah*

con dirección a la estación, con buena nieve y palas francas. Punto de encuentro fue la iglesia ortodoxa que se encuentra en medio de la estación. Este mismo día se cerraba la temporada de esquí en la estación de partida. El desnivel desde la estación a cima es de 1.800m. y la duración del recorrido de 7 horas.

El Hotel nos volvió a recibir con la misma cena que la del día anterior: ensalada de tomate con queso feta, ensalada con lechuga y pepino, sopa, parrillada de distintas carnes y postre. ¡Esta segunda vez no la degustamos con tanta pasión culinaria!

## ACTIVIDADES

## ESQUÍ DE MONTAÑA MENDIKO ESKIA

Al día siguiente se estropeó el tiempo, algo que ya preveíamos. La visibilidad era muy reducida. No obstante, decidimos salir a dar un paseo con los esquís por la misma estación. En mitad de la niebla nos encontramos con un retrack, bastante más moderno que el resto de las instalaciones. Intentamos alcanzar el collado de la silla del día anterior sin éxito por las inclemencias climatológicas. Buena decisión, vuelta al autobús y traslado a la estación de esquí de *Mavrovo*. Llegamos con lluvia, siendo un presagio de lo que nos esperaba en las próximas jornadas. Un bonito Hotel el Srna. Después de aposentarnos disfrutamos de la chimenea de su salón con unas buenas cervezas *Spopsko* macedonias.

Martes 26, a las 6:30h desayuno y preparamos todas las cosas con el objetivo puesto en la cima más alta de Macedonia y Albania, el *Golem Korab* (2764m.). Nos adentramos en un parque natural con un bosque de hayas, por una pequeña pista con una hora de trayecto en el autobús. Pasamos un primer control de aduana entre las fronteras de Macedonia y Albania y 30 minutos antes del segundo control paramos para comenzar la excursión. Esquí en la mochila hasta la última aduana y desde allí por un camino foqueamos hasta la salida del bosque.

agrupados por palas suaves muy esquiabiles. En el autobús nos esperaba Vansko. Esa noche sorpresa para la cena, ya que Ivo nos lleva a un restaurante típico de allí, el de una amiga suya. Nos tenemos que atener a la costumbre típica de beber *rakija* (orujo típico macedonio) con la ensalada o primer plato, es decir, "a pelo". Después de una buena cena y mejor bebida acabamos bailando al son de la *rakija* y de alguna otra canción folclórica. La vuelta al hotel se pareció a las peñas sanfermineras.

Al día siguiente, amanece lloviendo y resacoso. Decidimos hacer turismo y nos dirigimos a la ciudad de Ohrid, ciudad veraniega a la orilla del lago Ohrid que hace frontera con Albania, en donde destacan el monasterio de San Pantaleón (siglo X) y la iglesia de Santa Sofía (siglo XI), ambos declarados Patrimonio de la Humanidad. Comimos a orillas del lago y después continuamos viaje hasta *Bitola*, segunda ciudad más importante de Macedonia y punto estratégico ya que conecta el sur del mar Adriático con el mar Egeo y Europa Central. Al atardecer dimos un paseo por la parte antigua de la ciudad.

El jueves día 28, partiendo de *Bitola* nos acercamos en autobús al monte *Baba*. Esta montaña se encuentra encima del Parque Nacional de *Pelister*. Porteamos los esquís por una zona boscosa de coníferas y al alcanzar una pista de esquí nos calzamos los esquís. Conforme subimos se va echando la niebla y después de un ascenso de 1.300m. llegamos a la cima del *Baba* (2.608m.). Entre la niebla se adivinaba un gran edificio con antenas, situado en el punto más elevado. La niebla y el viento nos penetran hasta los huesos. De repente aparece Ivo y nos dice que entremos en el edificio. Dentro hacía calor y el guarda nos ofrece té para todos. Secamos la ropa y nos olvidamos de dónde estamos mientras picamos algo y bebemos el té caliente. Pronto volvemos a la cruda realidad y descendemos la montaña entre niebla y ventisca siguiendo unas marcas de metal, un poco peligrosas sin se enganchan con los esquís. Abajo nos espera el autobús para llevarnos al Hotel Molika, hotel de montaña muy confortable.



Ascendiendo al *Golem Korab*

Abundante nieve mojada. Entre nubes y claros fuimos subiendo con la compañía de un perro de los policías aduaneros. El tiempo fue empeorando hasta que perdimos la visibilidad. Al final de una cresta ancha terminó el ascenso sin llegar a la cima oficial por 200 metros. Descendimos

Traslado a Grecia hasta el pueblo de *Polo Gorno*, situado. Visita turística y degustación gastronómica de



El grupo en la cima del *Skolio*. Detrás el *Mytikas* (Olimpo)

comida griega de la mano de Susana, conocedora de la cultura y danzas griegas. A la tarde nos dirigimos a *Elassona*, un pueblo situado en las faldas del monte Olimpo (“el luminoso”), la cadena montañosa que alberga el monte más alto de Grecia. Nos alojamos en una pensión familiar con un recibimiento muy goloso: pasteles típicos griegos. La meteorología del día siguiente es el tema principal de la cena. La previsión era de fuertes vientos en toda la zona, con lo que el guía nos adelanta la dificultad de hacer la cima de *Mytikas* (2.918m.) al día siguiente. Esta cima es mítica y en nuestras cabezas seguimos con la intención de ascenderla.

Madrugón al día siguiente y subida en autobús por un largo puerto con final en un campamento militar. Atravesamos a pie el campamento y encaramos las primeras palas entre los arrastres de la estación de esquí de los militares. Al final de una pista llegamos a una cabaña en donde almorzamos al resguardo del viento. Continuamos la ascensión hasta la cumbre del *Skolio* (2912), desde donde podemos divisar la cara norte del *Mytikas*.

La velocidad del viento iba en aumento. El día era claro y seguíamos animados a subir a la cima. Descendimos hasta el collado de *Skala* (2.866m.) que daba acceso a una cresta de roca y nieve que enlaza con la última subida a la cima del *Mytikas*. En este tramo la nieve estaba insegura y el viento golpeaba cada vez con más fuerza. Después de intentarlo, Ivo decide dar la vuelta y disfrutar de la última bajada todo lo que se puede ya que la nieve está dura y venteada. Bajamos al autobús, recogemos las cosas y nos despedimos del Gran Olimpo de los Dioses. Esa

misma tarde, bajamos a Tesalónica, situada a orillas del mar Egeo. Es sábado, la temperatura muy agradable y los cafés del paseo están repletos de gente joven. El contraste es fuerte. Visita fugaz a una de las ciudades más importantes de Grecia.

A la madrugada siguiente con todos los bártulos nos dirigimos al aeropuerto. Nos despedimos afectuosamente de Ivo y Vansko. Desde Tesalónica volamos vía Atenas a Madrid. Montamos en el autobús y a la tarde del domingo estamos en Pamplona. A pesar de que el tiempo no nos ha acompañado hemos podido disfrutar de bonitas excursiones y de hacer turismo en la República de Macedonia y en el noroeste de Grecia.

Participantes:

Angel, Eduardo, Fermín, Gerardo, Javier, Jokin, Jorge, Jose, Mikel, Susana y Pablo.

# TRAVESÍAS DE ESQUÍ 2013

Texto: Dioni Nicuesa

Fotografías: Dioni Nicuesa y Montse Ochoa

**B**ueno, a falta de alguien que tome el relevo y que tenga más gracia y arte que yo, lo cual no es nada difícil, para hacer un pequeño resumen y seleccionar cuatro fotos de las travesías de la temporada para la revista, aquí me encuentro de nuevo haciendo memoria de lo que fue esta; y desde luego la memoria nunca ha sido mi fuerte, así que si digo alguna incongruencia espero que me perdone el sufrido lector de estas líneas, si es que los hay.

La temporada empezó como va siendo habitual ya desde hace algunos años, nevadas

tempranas a finales de noviembre y principio de diciembre que adelantan las salidas individuales al Pirineo más cercano y después de un periodo de escasas nevadas, hasta después de navidad no volvió a nevar y no dejo de hacerlo hasta muy adelantada la temporada, traducándose esto en año de muy buena innivacion, superior a todos los años anteriores con cotas de hasta más de 4 metros según lugares, ahora bien, en contrapartida tuvimos una meteo horrorosa que nos obligó a modificar unas cuantas travesías ,cuando no a suspender alguna. Esta es la historia de algunas salidas:

## CENTRAL ELÉCTRICA DE CAMPS-PIC SAUBISQUE- PORTALET

Modificada por mal tiempo, nos quedamos en Formigal y se ascendió al pico TRES HOMBRES por las inmediaciones de las pistas.



**CANFRANC- ESCARRILLA**

(Modificada) En día muy frío y ventoso (como siempre que hemos hecho esta travesía) con varios percances en el recorrido, por ejemplo dos caídas al río con la mojada pertinente con varios grados bajo cero, más la intensidad permanente del viento y la pérdida de una persona a punto de anochecer, afortunadamente no pasó a mayores.

**RONCEVALLES -SOROGAIN**

En sustitución de la de FORGES DE ABEL por la continuas nevadas y que realizamos en coches particulares. Aprovechando la nieve cerca de casa y con unas malas predicciones meteorológicas, hicimos esta curiosa travesía por donde el padre de Pepelu llevaba a su retoño a conocer la montaña.

**ABODI, BELAGOA**

Larga travesía saliendo del centro de esquí nórdico de Abodi, túnel el Orhi, cordal el Otxogorrigaine, bajar a la cabecera de Mintxate, collado de Lapatia, Belagoa, buen día en lo que a sol se refiere aunque también frío, el día se saldo con una caída por el hielo cristalino cerca de la cima del Otxogorrigaine que afortunadamente se quedó en un susto.

**Abodi****PANTICOSA- WALLON -PANTICOSA**

Muy buen fin de semana y con mucha nieve en un ambiente esplendido de alta montaña, saliendo del balneario con los esquís puestos, refugio nuevo de Bachimaña, pico de Wallon y refugio, donde dormimos, las nubes mañaneras dieron paso a buen tiempo durante todo el fin de semana restante, al día siguiente por el collado de Aratille, cabecera del valle de Ara y por el valle de Batanes, ascenso al pico Bacias y descenso a Panticosa, esquiadas excepcionales.



**COLLARADA**

No recuerdo si fue en sustitución de otra o no pero la comento aquí por lo excepcional de la ascensión y su descenso, uno de los mejores en nieve primavera que recuerdo y que sin duda merece la pena repetir pese a la hora larga de pateada.

**Collarada****GEDRE -LAS OULETTES- GEDRE**

No es por hacer de menos otras travesías que todas han sido esplendidas pese en muchos casos, a las malas condiciones de la meteo, pero esta travesía fue para mí una de las mejores si no la mejor de toda temporada, bien por la ruta elegida que el primer día atraviesa cuatro collados y el segundo dos lo que le da un carácter de dureza alpina sin igual, bien por el excepcional escenario en que se desarrolla con la muralla de Marbore, Gabarnie y Monte Perdido y del Vignemale en su vertiente norte, la montaña más impresionante y alpina del Pirineo con su tenebroso y oscuro pero atrayente corredor de Gaube donde nunca se coló la luz del sol. Sensacional.

**Gedre**

# TRAVESÍAS DE BTT 2013

Debido a que la temporada de esquí este año se dilató en el tiempo, por la cantidad de nieve que hubo en el Piri, nos costó esfuerzo el cambiar de "TXIP" del esquí a la btt ya que dentro de nosotros seguimos sintiendo la llamada de las blancas laderas que todavía quedaban por rayar con los esquís, pero debíamos de continuar con el programa y toco afrontar ese cambio, la verdad es que no tardamos en hacerlo y las blancas laderas se convirtieron en verdes prados por los que o bien ascendemos a inexpugnables montañas o bien descendemos por trepidantes y sinuosos senderos cabalgando con nuestras máquinas de dos ruedas. así recordando, este año hemos hecho unas excepcionales travesías, algunas suaves y disfrutonas como la de GAZTEIZ- IRUÑA y otras más exigentes, como la de IRUÑA- HENDAIA, pero siempre disfrutando de la naturaleza que es lo nuestro ya sea invierno o verano.



## VITORIA - IRUÑA



Un nutrido grupo de 12 beteteros del club nos juntamos en la estación del tren para con las bicis trasladarnos a Gazteiz donde comenzamos la ciclada por la vía verde del Vasco Navarro dirección a Estella hasta que se corta en la mina de Laminoria, ascendimos a la

sierra dirección al alto de Opacua y después por la sierra de Urbasa al camping, de allí al alto de Lizarraga donde dormimos, al día siguiente se nos juntaron unos cuantos más del club y por la sierra de Andia ascendimos al monte Beriain, para bajar al valle de Ollo y de allí por caminos y pistas de la cuenca a Iruña.

## IRUÑA - HENDAIA

Fantástica pero muy dura y exigente en su segundo día de Elizondo a Hendaia, que en su primera etapa nos llevará en gran parte, siguiendo el camino baztanes del camino de Santiago





a veces practicables y otras menos pero eso es la btt, ascenso hasta lo más alto de la sierra y descenso todo pistas rápidas hasta Luesia, bonita zona para visitar otras veces

**VUELTA AL MONTE ADI DESDE ZUBIRI**

Increíble vuelta desde Zubiri que asciende casi hasta la misma cima del monte Adi, primero al puerto de Erro por un camino que no es el de Santiago y que es mucho más bonito, luego sí que sigue dicho camino un rato, seguido en fila dirección al Adi por los altos

ascendiendo Belate y posterior descenso a Elizondo donde dormimos, nos las prometíamos muy felices ya habíamos pasado el mayor escollo de la ruta (Belate), al menos eso creíamos, ilusos de nosotros, primero ascenso a BAGORDI, bestial aunque es por carretera y frescos se deja, descenso a INFERNUKO ERROTA , luego puerto de LIZARIETA, Puerto de LIZUNIAGA, puerto de IBARDIN y mas porque ya llegamos a mar, en fin "bestial" pero disfrutando que para eso vamos.



**LUESIA - SANTO DOMINGO**

para bordear este por la derecha al AGATUNGO LEPOA para seguir bordeándolo por el norte hasta enlazar con la vía normal que sube del puerto de Urkiaga , luego descenso por el valle de Zilbeti y regreso a Zubiri, uno de los mejores descensos en cuanto a senderos se refiere.



Zona con muchas posibilidades pero poco conocida y visitada por los navarros pese a estar relativamente cerca ya que es muga Navarra-Zaragoza, ascenso combinando pistas y senderos

## El tamaño de las ruedas para BTT

### 26" vs 27,5" vs 29"

¿Las clásicas 26", las novedosas 27,5" o las exitosas 29"? Ahora todos los aficionados a la bicicleta de montaña pueden elegir entre los tres tamaños de rueda. Esto puede parecer confuso a primera vista, pero viéndolo de una forma más atenta revela muchas posibilidades. Desde la tienda Pedalier nos explican como los tres aspectos "peso", "paso de obstáculos" y "tracción/agarre" definen el carácter de un juego de ruedas y como implica al ciclista a la hora de elegir la que mejor se adapte a sus necesidades. Todos los datos se han extraído de un estudio realizado por Merida Bikes.

### PESO

Debido al hecho de que el MTB implica montar por terrenos accidentados o montañosos, el peso generalmente juega un papel importante. De acuerdo con las leyes de la física, un juego de ruedas es entendido como una masa giratoria que deben acelerarse una y otra vez con cada vuelta de las bielas. Por lo tanto: si es más ligero, mejor. Mientras que una rueda de 29" es aproximadamente un 12% más pesada que una de 26" de calidad similar, en una 27,5" apenas hay una diferencia de un 5% en el peso. Como principio básico, una rueda de 26" de igual calidad siempre será la opción más ligera, pero, ya se dispone de modelos de 27,5" que ofrecen diferentes ventajas (ver abajo) con un peso extra que apenas es perceptible. Y las "Twentyniners" convencen con ventajas que no disponen las 26" ni las 27,5" mientras compensas el peso adicional en determinadas circunstancias, en función del uso que le des. Cuando lo fundamental es buscar el rendimiento a la hora de rodar y un mayor agarre/tracción lo recomendable será una 29". Cuando más énfasis se pone en el peso y la aceleración, se seleccionara en este caso un juego de ruedas más pequeño.

### PASO DE OBSTACULOS

Raíces, rocas, salientes: Fuera de la carretera, un ciclista de MTB se enfrenta a un montón de retos y dificultades que debe dominar sobre su bicicleta. El rendimiento de un juego de ruedas al pasar por los obstáculos va a depender de manera significativa del diámetro y la presión de aire utilizado en el neumático. La norma en este caso: Cuanto más grande sea un juego de ruedas, más impresionante es su comportamiento al rodar sobre raíces y piedras. Cuanto mayor sea un juego de ruedas, menos puede ser la presión de aire en ciclistas de idéntico peso. A su vez, una presión de aire más baja significa que un neumático con características "más suaves" mejora su rendimiento en el paso de obstáculos. Si



tenemos en cuenta el ángulo relativo en el que los diferentes tamaños de rueda atacan un obstáculo, las "Twentyniners" pasan este obstáculo con - 6% en comparación con las versiones de 26". Pero con una rueda de 27,5" consigue mejorar el rendimiento dos terceras partes.

### TRACCION/AGARRE

Cuanto mejor sea la adherencia de las ruedas, mayor seguridad tendrá el ciclista en cualquier terreno. Además, un mayor agarre supone mayor velocidad, algo imprescindible para los corredores en competición. La tracción juega un papel especialmente importante en las bicicletas de los ciclistas de montaña, cuyo terreno ofrece menos agarre que por ejemplo una carretera de asfalto, y que contiene también subidas y bajas pronunciadas. Además del perfil de neumático elegido, otros dos aspectos cruciales para la mejora del agarre son: El área de contacto (superficie que se encuentra en contacto entre el perfil del neumático y el terreno) y la presión de aire seleccionado. En cuanto a este último, cuanto más bajo sea, mayor adherencia tendremos. Partiendo de un ciclista con el mismo peso, los neumáticos de una 29" se utilizan con aproximadamente 0,3 a 0,4 bar: menos, en el caso de una 27,5" la presión se reduce en torno a un 0,2 bar. Por lo tanto, y ante igualdad de condiciones, un juego de ruedas de 29" ofrecen una ventaja de un 50% frente a una rueda de 26" pero respecto a una 27,5" la diferencia se reduce hasta 33%.

Después de todo lo dicho, ya sólo queda que pases por Pedalier y elijas el tamaño de rueda que más te convenga. Si todavía tienes dudas, acércate y ellos te asesorarán.

## El Campeonato Europeo de Rogaining cerca de casa

La primera aventura de la sección de orientación Lera madrugadora, el ERC2013 (Campeonato de Europa de Rogaining) en La Llacuna, Cataluña, los 19 y 20 de enero. La expedición del CDN la componíamos 6 inscritos conformando 3 equipos: Diego Yoldi y Eneko Iraizoz, y Eric Colon, Jorge Urquizu y Roberto Pascual "Paski", ambos equipos en Hombres Senior, y Carlos Nuin, con Fran Teruel del CD norte a Sur de Estella, en Hombres Veteranos.

La prueba se iba a desarrollar en las inmediaciones de la población de La Llacuna, enclavada en las sierras interiores de la provincia de Barcelona, a caballo entre la costa mediterránea y el interior continental. La organización encabezada por Felip Gili, uno de los precursores del rogaïne en la península, nos había preparado un detallado mapa sobre un terreno de juego de 120 km<sup>2</sup> con 63 balizas. En 24 horas, de las cuales 13 serían nocturnas, buscaríamos una estrategia a nuestra

medida y con las mayores opciones de éxito.

En el caso concreto del equipo con más experiencia, del que yo era componente y sobre el que recaía la presión de obtener un resultado más favorable, teníamos claro que, de no estar penalizado, pasaríamos por el punto de salida para comer caliente y cambiarnos de ropa. Es algo a lo que cualquier equipo puede optar pero normalmente las estrategias ganadoras no suelen contemplar. Y nosotros quizás no lo hubiéramos hecho si no fuera invierno y no supiéramos cuánto íbamos a agradecerlo y como te refuerza pasar a media noche por un lugar caliente donde cambiarte y comer caliente. Además del peso que te evita llevar en comida y recambio durante la competición.

Así llego el día de la verdad, tras haber anticipado el posible ámbito de la competición en base a las pistas que te dan, haber tomado contacto el día anterior con el bosque en unas zonas cercanas al mapa, y tener estudiadas las





posibilidades de peso en la mochila; a 2:30h de la hora de salida nos daban los mapas para que decidiéramos nuestra estrategia.

Curiosamente estaba permitido hacerlo en cualquier lugar y como no, en un bar de la localidad tomando un café, opción que no dejamos pasar y allí estábamos, en una taberna, acompañados de los lugareños preguntando todo lo que se les pasaba por la cabeza sobre algo tan desconocido para ellos.

Enseguida quedó descartada, o por lo menos apartada como opción de última hora un trío de controles en la esquina NO del mapa (37-72-44). También se perfilaba la salida hacia el N (81-53-42...) y dejando el O para cerrar la prueba. Solo faltaba encajar el paso por el centro de competición una vez transcurrida más del 50%

de la competición. El barrido de las balizas sería en sentido horario: N y NE, E y pasar hacia las 6h por el pueblo del SE a recargar agua y poner frontales. Luego encarar la sierra del SE pero hasta donde?... ya que hay que volver al House (así se denomina al centro de competición donde te puedes avituallar) y antes barrer la sierra del centro...

Fijando que la salida de media noche del House debe ser hacia las 52-60, la llegada a la misma deberá ser 90-51-31 y la vuelta de la sierra del SE para atacar la del centro se hará desde las 61-36-45, dejando las 57-76-92 para cuando salgamos hacia el S del House.

Y el final lo ajustaremos en la zona O teniendo claro el tiempo que nos vaya quedando para descartar o no algunas balizas más difíciles de

hilar.

Y esto es todo, solo falta hacerlo! Ja, ja, ja.

Llegan las 12:00 y la salida mayoritaria es hacia el N. Las estrategias son muy similares en su inicio, no hay dispersión de equipos, se forman trenes que se van estirando hasta que pasadas dos horas apenas ves otros equipos de los casi 200 que comenzamos. Las primeras 6h son rápidas y diurnas. Cumplimos los planes al llegar a Sant Joan de Mediona para el anochecer, poner frontales, comer algo, abrigarse y cargar agua. Toca afrontar la oscuridad con la temperatura rozando la helada y con la cautela que imprime la noche. Una niebla mágica se condensa en la sierra al chocar el aire húmedo y templado mediterráneo con el frío y seco continental... un momento especial.

En el Ecuador nos vemos desgastando las cuestas de la sierra central y en 14h escasas llegamos al House, restando unas 10h para el ataque final. No variamos la estrategia hasta ver cómo vayamos avanzando. Un miembro del equipo, yo mismo, je, je, soy consciente de que el golpe en la rodilla que me di en la primera media hora se ha traducido en inflamación y no deja correr sin dolor.

Salida a por 52-60-88-70-47-... y a ver amanecer a la altura de la 58. El Sol siempre empuja un poco, llega la hora de la verdad y como alguien dijo en algún momento, "el dolor existe pero el sufrimiento es opcional" así que a apretar los dientes y a correr que el final tiene que ser cuasi perfecto si queremos tener opciones de estar arriba.

Hasta aquí sólo habíamos descartado la 32. El trío del NO ya estaba desestimado y del final dejaríamos seguro la 48 que se entraba mal de dónde veníamos y la 69 tampoco estaba clara, así que

ponemos la quinta y a por 79-93-68-89 (muchos puntos), 49-78-38 y a por meta. Otro miembro del equipo, Jorge, está preocupado porque parece orinar demasiado rojo, color sangre, ¡aguanta, aguanta que queda poco!

Van apareciendo equipos, se acerca el final y nadie quiere regalar tiempo, se apura la última hora y la 39 está lejos pero la 59, que la habíamos apartado a un lado, no está lejos, a la vista del terreno transitable que conduce a ella, así que a rebañar el plato que sumamos 5 puntos que a la postre serán definitivos en el resultado final.

Y llega el sprint a meta, 38 y 1,5km a meta. Bien! Llegamos en tiempo sin problemas pero sabiendo que no nos hubiera dado lugar a más.

Y... qué grata sorpresa! ¡¡Bronce europeo en categoría absoluta!! Con esto se pasan todos los dolores y preocupaciones.

Analizando los pilares

decisivos de nuestro triunfo toman valor varios, destacando: el buen hilado de los controles evitando desniveles innecesarios y el paso por el House que hizo que tuviéramos el final más fuerte que cualquier equipo, incluso que los ganadores; a veces hay que dar un paso atrás para tomar impulso... y así fue.

Conforme digeríamos el triunfo van llegando las felicitaciones. Una vez en casa siguen arrojándonos con ánimos y este resultado nos cualifica automáticamente para disputar el mundial de 2014 en Dakota del Sur, en los USA. Pero ya puestos podemos probar suerte en el mundial de este año en Rusia, ¿no?

Que os lo cuente mi compi...



## MUNDIAL DE ROGAINE 2013 EN RUSIA



Una experiencia dura en tierra nórdica ..... luchando con los mosquitos y tábanos sin perder el rumbo.

Después de la resaca del europeo de rogaïne 2013 en La Llacuna, Cataluña, los 19 y 20 de enero con el tercer puesto en absoluto del equipo (Jorge, Paski y moi), viene ya el momento de planificar el resto de la temporada. Claro teníamos previsto hacer la Pamplona-Bilbao en Septiembre pero ya con este resultado, no podemos olvidarnos del mundial de rogaïne de este año en Rusia. En principio, no pensábamos ir pero ahora no hay duda, venga en marcha a buscar vuelos preparar la logística.... Y seguir entrenado para llegar en forma para el 26 et 27 Julio 2013.

Miramos un poco la zona de carrera por internet y la información de la organización y parece que no va a ver sorpresas: terreno típico nórdico con bien de zonas pantanosas, poco relieves y kilómetros y kilómetros de tierra salvaje. La zona del campeonato se situa en la cercanía de Pskov, unos 500 km al sur de San Petersburg, que será nuestro punto de llegada a Rusia para empezar la aventura ..... pero Aventura con una A mayúscula.

Vamos a por el coche y claro los carteles no suenan todos a Ruso pero poca información nos dan!!!! Pero bueno, vamos a por nuestro primer objetivo el albergue en pleno San Petersburg, y como buen orientadores llegamos sin demasiado problema, solo algunos cuantos sustos de lo peculiar que conducen los rusos,..... La selva se

queda un paraíso, allí es salvase quien pueda y olvídate de las normas.

Vuelta por la ciudad, impresionante, y los tres coincidimos, unas de las ciudades más bellas que vimos de Europa, eso si en verano sin nieve y 20º graditos.

25 de Julio por la mañana, ya nos toca movernos a la zona de competición donde nos espera un largo día:, de viaje, reunión de coordinación de la Federación internacional de rogaïne y luego entrenar un poco para soltar piernas y ver de cerca el terreno en una zona cercana. Las sensaciones son buenas y nos aparece un bosque bastante limpio y veloz..... mañana tendremos lo mismo ¡!!!

Por fin llegamos a la zona de acampada donde pensábamos



poner la tienda y cenar el el servicio de catering ofrecido por la organización..... PERO horror .... No hay nada no podemos cenar y nos defrauda un poco la organización Rusa. Todo nos parece muy "salvaje" con muy poca infraestructuras para que los participantes puedan estar a gusto antes de salir. Eso si, una tropa de militares y camiones verdes para aburrir pero con las manos en los bolsillos. Si tardar nos volvemos al coche en búsqueda de un sitio donde podamos comer algo a las 21h de la tarde, que es como las 12h de la noche de aquí..... Al final encontramos en un bar del camping una cocinera que nos prepara un plato caliente y lo suficiente de pasta para llevar para el desayuno.

Con este primer contra tiempo vimos que los rusos del mundo rural tienen muy poco, por no decir nada ,pero lo poco que tiene, por mucho que no conseguimos poder comunicar, te ofrecen todo lo que tienen .... Pero sacarles una

sonrisa o una cara alegre, imposible. Pensamos que por lo duro que tiene que ser el invierno en esta tierra, la gente se cierra sobre si mismo.

26 por la mañana, después de una noche muy reparadora y sin incidencias, viene la rutina de la competición: desayunar bien, preparar la comida, la ropa e ir a por los mapas. Con 2h30 nos dar tiempo terminar de preparar lo mochila según la estrategia elegida y lo primero analizar el mapa y buscar la estrategia mas adecuada a nuestro equipo.

A simple vista, mapa azul, agua y mucha agua sobre todo en la zona Oeste. Pero eso ya lo teníamos asumido y vamos preparados. Con el entrenamiento que hemos tenido esta primavera por Pamplona, agua no ha faltado y correr los pies mojados todos los días incluso en Junio.

El punto de salida y "house" (lugar donde podemos pasar para

comer o cambiarnos si necesario) se encuentra en el centro del mapa, con un tipo de terreno húmedo y con pocos caminos en la parte Oeste y otra zona que parece más rápida con menos agua y más caminos. Por lo tanto decidimos dejar lo fácil y rápido para la noche y el final del recorrido con un paso a media noche por el house para comer y cambiarnos. En el europeo de enero nos fue bien pasar por el house y así también llevamos menos peso en la mochila.

12h del medio día, ya salen los más de 400 equipos para dar todo lo que puedan en las próximas 24 horas. Salimos fuerte para intentar dejar atrás la masificación que se suele formar en las primeras balizas. El año pasado en el mundial de Chequia nos tocó esperar más de 15 minutos en la cola para picar la primera baliza. Vamos hilando las primeras balizas y después de casi 3 horas de carrera, nos damos cuenta que el terreno donde nos metemos,

**ORIENTACIÓN**

**ORIENTAZIOA**

**ACTIVIDADES**

está muy muy lento, donde está el bosque limpio y veloz de ayer; tenemos que pelear con la vegetación y sobre todo después de poco tiempo hemos encontrado nuestros enemigos numero unos para el resto de las 24 horas: los mosquitos y tábanos nos acribillan, a pesar del repelente que nos compramos in situ el día anterior, y que nos echamos cada hora, no se puede, nos pican por todo los lados, incluso a través de la ropa... un infierno. Es tener un zumbido todo el rato alrededor del cuerpo, Conclusión no parar, porque si paras eres el blanco fácil de toda la zona. Y el colmo viene cuando decidimos pasar por algunos campos abandonados para salir de la zona de bosque lenta y intentar avanzar un poco más rápido y sorpresa..... una muralla de ortigas de 2 metros de alto que te deja la piel al rojo vivo ..... y con los picotazos de los tábanos una delicia, no sabes si es mejor las ortigas o los mosquitos!!!!!

mágico me levanto con energía y ganas de seguir a tope. Confío en la estrategia que mis compañeros decidieron mientras dormía para afrontar las 8 horas restantes.

Vamos terminando la noche y los kilómetros se acumulan con bastante ritmo. En este punto sabíamos que hicimos un error de estrategia empezando por la parte más lenta del mapa, pero no importa ahora sale el sol y tenemos que hacer lo mejor que podamos para terminar con buen sabor de boca. Llegamos en la zona de meta con bastante adelanto sobre la hora y nos da tiempo ir a buscar otros 3 puntos en una balizas cercana que dejamos a la ida el día anterior y terminar esta segunda parte con casi otros 40 km en línea recta y 13 balizas.

Por fin 23h 20 minutos nos sobra tiempo pero no importa, no hay otra opción y ahora nos queda esperar el resultado sabiendo que nuestra prestación no era de lo mejor que habíamos hecho.

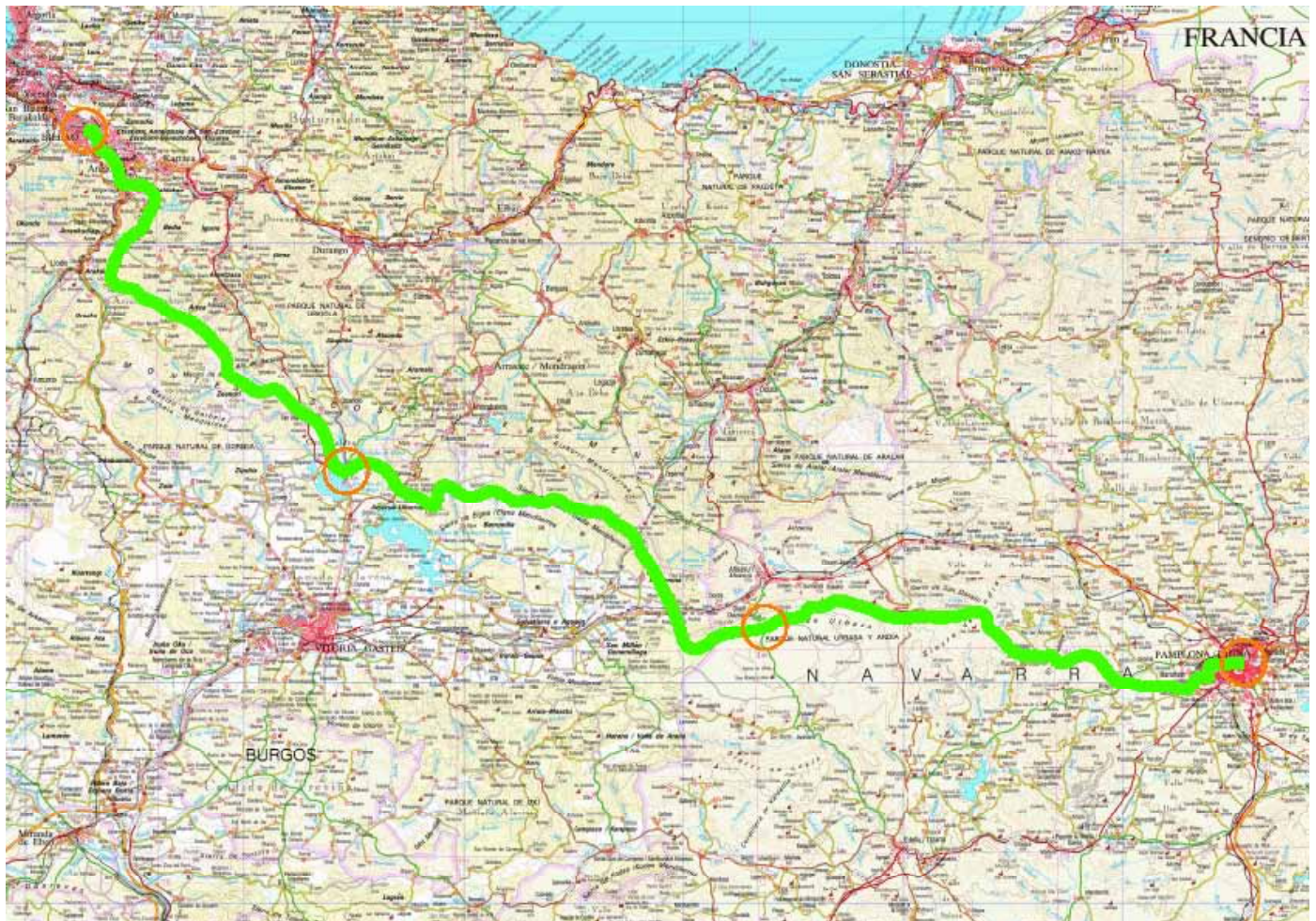
2570 puntos y una 41ª posición en absoluto y 25ª en masculino detrás de unos 15 equipos rusos y estonios los locales de la prueba. En primera posición están los intocables hermanos estonios Eensaar con 3860 puntos t con más de 300 puntos de adelanto sobre los segundos clasificados.

Nos volvemos a casa con un sabor de boca a medias a pesar de ser el primer equipo nacional. La experiencia ha sido dura pero de todo se aprende.... Para intentar hacerlo mejor en el próximo campeonato. Ahora toca recuperarnos de los picotazos y aún terminar la liga nacional de rogaine de 6h para motivarnos con el próximo mundial en Dakota en 2014.



Llega las 10 horas de carrera y terreno muy lento e intentamos recortar un poco para irnos a la zona más rápida. Todavía no hace noche y Jorge no puede más con nuestros compañeros de camino.... Tiene los brazos inflados y le entra un ataque de rabia o nervios..... vamos "que Jorge está fundiendo los plomos", toca momento de crisis y sacar todo nuestro arte de psicología para "arroparle" y volver a buscar la motivación para seguir y replantear la estrategia. Llega la noche, temperatura agradable y algo menos de bichos. Por fin llegamos al house después de 16h y unos 60 km en línea recta con 32 balizas. 45 minutos para cambiar nos comer algo y ponernos en marcha de nuevo. Por mi parte llevaba 2 horas con un sueño que me cerraba los ojos así que después de comer me tumbo 5 minutos para dormir un rato y recargar las baterías ... fue

# I ULTRA TRAIL PAMPLONA-BILBAO



**Tuvo lugar desde el sábado a las 7 horas hasta el domingo a las 11 del mediodía, con 180 kilómetros de recorrido y 6.500 metros de desnivel**

**Jorge Urquizu y José Luis Riaño fueron los dos corredores que la completaron.**

El reto de completar 180 kilómetros con 6.500 metros positivos de desnivel fue conseguido en I edición de la Ultra Trail Pamplona-Bilbao, prueba organizada por el Club Deportivo Navarra y el Club Deportivo Bilbao. Jorge Urquizu miembro del club deportivo Navarra, que planteó este apuesta junto a José Luis Lasa, presidente de la entidad de Alameda Rekalde, llegó a la meta del Museo

Guggenheim bilbaíno a las 11.20 del domingo después de salir a las 7 horas del sábado del Ayuntamiento de Pamplona. En total, fueron 28 horas y 20 minutos de esfuerzo, sufrimiento y disfrute. “En 180 kilómetros nos ha pasado de todo: mucho frío, calor, piedras, barro... ¡qué duro el Gorbea con tanto barro! Pero el tramo más duro ha sido el de los molinos de Urkilla. Es una prueba larga, dura y con el desnivel acumulándose. Y el reto se ha conseguido. ¡Somos un equipo!” gritó a sus compañeros un exhausto Jorge Urquizu poco después de cruzar la meta y de abrazarse con José Luis Lasa, otro de los artífices de esta nueva y exigente prueba.

Junto a Jorge Urquizu llegaron otros valientes que compitieron en relevos (fueron 21 los que salieron de Pamplona) y después lo hizo José Luis Riaño del pueblo de Peralta, el otro deportista que completó los 180 kilómetros. Lo que surgió como una apuesta entre unos aficionados a este tipo de pruebas se ha convertido ya en realidad. Y la cita fue un éxito, con rostros de desbordante satisfacción en la meta del Guggenheim. Llegaron antes de las 30 horas tras un recorrido precioso y desniveles tendidos, con subidas y bajadas dosificadas por las sierras de Sarbil, Andia, Urbasa, Urkilla y Elgea, pasando por Legutiano y subiendo al Gorbea para ir bajando

**ORIENTACIÓN**

**ORIENTAZIOA**

**ACTIVIDADES**

hacia Bilbao atravesando sus montañas.

“Es una filosofía diferente, la prueba no está en el calendario. Es una carrera no competitiva entre dos ciudades históricas. El reto de la Pamplona-Bilbao ya se ha conseguido. Ahora será la Bilbao-Pamplona. Volvemos en 2014”

Y es que está primera Edición se realizó con una autosuficiencia de recorrido y medios propios de 60 km como mínimo, lo que obligaba a llevar el track y los mapas que la organización del Club Deportivo Navarra puso a disposición de los participantes de forma que se pudiera seguir el recorrido planteado sin mayores dificultades que un buen y básico manejo del Gps o de la Brújula, también los corredores debían portar un material obligatorio de seguridad, comida y bebida suficiente para afrontar los 60 km que tenía como mínimo cada etapa.

Además participaron los componentes del Equipo del Club Deportivo Navarra, Roberto Pascual, Eric Colon, Oscar Landarotajaregui y Carlos Nuin, que hicieron un buen trabajo de equipo llegando hasta Legutiano y ayudando a que el reto se consiguiera ya que su apoyo moral y de



equipo durante estos primeros 120 km fueron vitales para ayudar al resto de corredores que intentaban el reto.

La organización de este evento por parte de nuestro club fue excelente para los medios con los que contábamos en esta primera Edición, esto fue posible por la ayuda y colaboración de nuestro socio Nico Corvo, que además de hacer de asistencia junto a los voluntarios de Zizur Mayor durante todo el recorrido, ejecuto una aplicación de móvil ( Gow) que hizo posible el seguimiento de los corredores en directo a través de la página del Club y del Diario de Navarra,

esta fue una de las novedades de la carrera que hizo que la organización triunfara al poder controlar en todo momento la posición de los corredores en el trayecto de la misma. También se contó con el sistema de cronometraje de Sportident en el que Nico es un experto y que sirvió para controlar el paso de los corredores por los puntos de control .

Estos puntos de control fueron el camping de Urbasa en el km 58., al que se llegó a las 14:30h y el pueblo de Legutiano en el km 120 que se alcanzó a las 02:10h de la madrugada del domingo ya con 19 horas de carrera en las piernas, donde los corredores pudieron abastecerse de agua , descansar durante media hora, comer y cambiarse de ropa para afrontar las siguientes etapas. En estos puntos de control se contó con la ayuda de voluntarios de Zizur Mayor a los que queremos mandar un abrazo y agradecimiento desde estas líneas ( Gracias Enrique, Beltzu, Carlos , Santi , Alejo, David) y no nos podemos olvidar del Fisioterapeuta Carlos Echeverria el cual me consta tuvo que emplearse a fondo para que los corredores pudieran seguir en carrera lo máximo posible.



Como hemos dicho en el pueblo de Legutiano ( Alava) se puso un punto de control donde pudimos comprobar la hospitalidad de este bonito pueblo y sus gentes ya que nos prepararon un Lunch y nos pusieron medios materiales para la organización, gracias al Ayuntamiento y al Club de Montaña Bostibaiaeta el cual organizo este control y además participaron 10 corredores en la modalidad de relevos llegando todos ellos a Bilbao con sus diferentes postas junto a Jorge Urquizu y Jose Luis Riaño, los cuales agradecemos infinitamente su apoyo en esos momentos tan duros como son los últimos 6 km de asfalto de Bilbao después de llevar casi 180 km ininterrumpidos y 28 horas en las piernas y en la cabeza.

La última etapa de Legutiano a Bilbao de 60 km y con el Gorbea por medio nos costó a Jose Luis Riaño y a mí solamente 8 horas y media debido

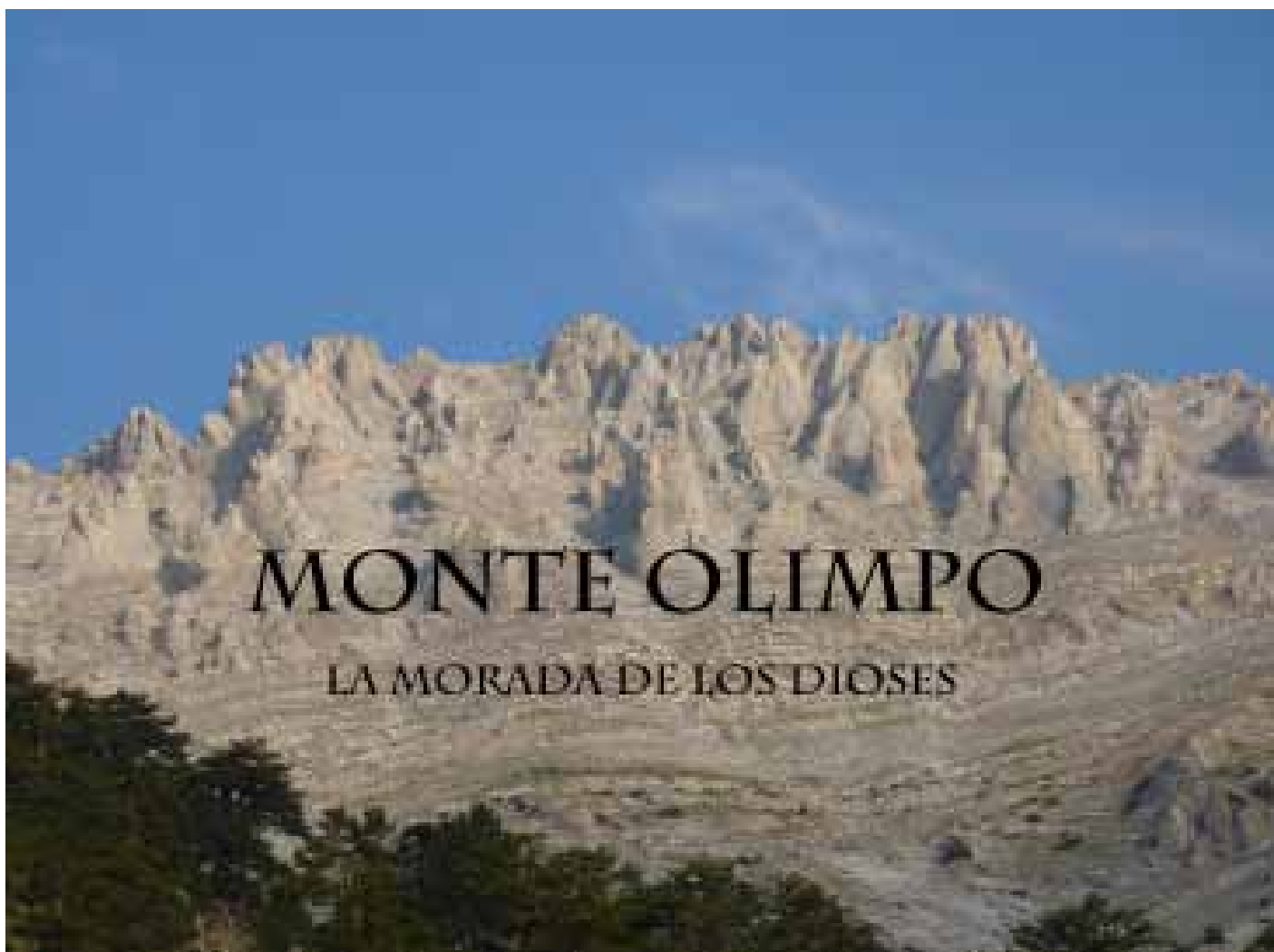
en gran parte a la compañía que nos prestaron dos super máquinas como Urtzi Iglesias y Jon Ander Arambalza del equipo Columbia de Raids de aventura, que nos animaron en la fría noche y con los desniveles finales, amen de que en los últimos 22 km, se nos unieron Eric Colon y la asistencia de Zizur Mayor, Beltzun, Carlos Crespo y Joseba Arteaga que nos insuflaron de ánimos haciendo que llegáramos como cohetes a la Ciudad de Bilbao.

En Bilbao nos esperó la sorpresa de un gran acogimiento y una gran meta instalada en la mismísima plaza del Guggenheim por parte del Club retador. El Club Deportivo Bilbao, donde el Gerente Javier los Arcos y Javier Berasategui , nos montaron una sensacional y espectacular llegada en la cual además se encontraban familiares y espectadores.

Una gran experiencia y un reto

conseguido a través de una carrera de montaña dura y exigente por su largo kilometraje, quizás la más larga de esta temporada en todo el Estado Español, y que repetiremos el próximo año a la inversa el 20 de Septiembre de 2014 con salida en Bilbao, esperando se consolide como una iniciativa y prueba importante de nuestro Club Deportivo Navarra y en la que esperamos os animéis a empezar a entrenar para lograr el reto bien en solitario bien en equipos de relevos. Vamos Equipoooooo!





# MONTE OLIMPO

## LA MORADA DE LOS DIOSES

**E**l Olimpo es la montaña más alta de Grecia y la segunda cota de los Balcanes tras el Musala (2.925 m), el techo de Bulgaria. El punto más elevado del macizo corresponde al Mytikas (2.918 m), escoltado por los picos Skala (2.866 m) y Skolio (2.912 m) al S.W. y Stefani o “Trono de Zeus” (2.909 m) al N. (En algunos mapas asignan 2.905 m al Skolio y 2.911 m al Stefani por lo que no queda muy claro cuál es el segundo monte, por orden de altura, del país).

Hogar de los doce principales dioses griegos de la antigüedad, el Olimpo fue declarado Parque Nacional en 1.938 y Reserva de la Biosfera en 1.981 con objeto de preservar el medio natural y proteger los valores ambientales y culturales de este entorno único.

La cadena montañosa se ubica al N.E. de Grecia y se eleva casi 3.000 m a tan solo 20 km de la costa. Esta circunstancia condiciona el clima de la zona con un mayor nivel de precipitaciones que pueden ser en forma de nieve durante los meses de noviembre a mayo. Las nieblas aparecen con frecuencia y el viento puede soplar con fuerza en ocasiones por lo que hay que equiparse adecuadamente para alta montaña, sin olvidar que en verano hay que tener cuidado con la deshidratación y

las quemaduras solares ya que la radiación puede ser muy intensa.

Aunque existen varias vías de acceso al Parque Nacional, la ruta más habitual para ascender al Olimpo tiene su base en la localidad de Litochoro (360 m) donde existe una amplia oferta de alojamiento y servicios. Podemos comenzar en el mismo pueblo dirigiéndonos al Área de Myloi. Allí parte el sendero balizado E4 que asciende por la Garganta del río Enipea cruzando el cauce en varias ocasiones a través de vistosos puentes de madera. Dejando atrás la Cueva y el Monasterio de San Dionisio se visitan las cascadas de Enipea y se alcanza el parking del Área de Prionia (1.090 m)(4,00 h).

Hasta Prionia llega una pista forestal asfaltada de 18 km de longitud por la que se puede acceder cómodamente en coche desde Litochoro. Aprovechando esta circunstancia, la gran mayoría de montañeros que desean coronar el Mytikas comienzan en este punto la ascensión, bien subiendo en vehículo propio o bien alquilando un taxi con el que se contrata también el trayecto de vuelta para el día siguiente o incluso para el mismo día si se está dispuesto a acometer los 2.000 m de desnivel que restan hasta la cumbre (y otros tantos de



Camino de ascenso entre hayedo

descenso) en una sola jornada. El Área dispone de baños y fuente donde poder llenar la cantimplora.

El camino que arranca del aparcamiento conduce hasta el refugio Spilios Agapitos o Refugio "A", siguiente etapa en el recorrido. Es continuación del E4 y no tiene posibilidad de pérdida ya que se encuentra perfectamente marcado y acondicionado. El tramo inferior transcurre por un hermoso hayedo que nos recuerda a lugares cercanos de la Navarra húmeda, haciéndonos casi olvidar que nos encontramos en Grecia a escasos kilómetros del mar Egeo. A medida que se gana altura las hayas van dando paso a los pinos, que forman primero un bosque denso y después secciones más abiertas. En la parte final ya se divisa el refugio en lo alto de un promontorio rocoso llamado "The Balcony" al que se llega por un empinado trazado en zigzag (2.060 m)(2h 30').

La ruta continúa por la derecha del edificio alcanzando poco después una bifurcación en la que seguimos el camino de la izquierda, ignorando el sendero que por la derecha se dirige al refugio Giosos Apostoloditis y

Muses Plateau (indicadores). Algo más arriba se gana el cordal denominado Chondhromesorachi y se continúa por el mismo serpenteando en fuerte pendiente hasta alcanzar un mirador natural, ya en terreno totalmente desprovisto de vegetación (2.426 m). En pocos minutos se llega a una intersección donde tendremos que decidirnos por una de las dos posibles vías de ascenso hasta la cumbre: a través del pico Skala o por el sendero de Zonaria y el corredor Louki (2.480 m)(Panel informativo).

Dejamos el camino de Zonaria a la derecha (por el que bajaremos después) y avanzamos de frente por un camino muy trillado que atraviesa una zona árida de piedra suelta en la que suele soplar bastante viento. Progresando en paralelo a la arista

que se desprende del Skala hacia el Sur, coronamos este pico menor ubicado en el centro del circo de Meghala Kazania, donde se encuentran las cumbres más altas del Olimpo (2.866 m)(1h 45' a 2h desde el refugio). Si nos sentimos con fuerzas, antes de seguir hacia Mytikas podemos completar también el Skolio (2.912 m), añadiendo en este caso 1h más al recorrido.



Cueva de San Dionisio



Koskala

Situados de nuevo en Skala (2.866 m) hay que descender ligeramente por un canal pedregoso y emprender una travesía el diagonal por la llamada Kakoskala (la traducción sería algo así como "escalera mala") donde se progresa por terreno abrupto siguiendo una serie de gradas rocosas en las que necesitaremos apoyar las manos en alguna ocasión. Con buen tiempo y roca seca el recorrido no es especialmente difícil pero exige moverse con precaución ya que un resbalón podría ser fatal. Este tramo se encuentra profusamente balizado con puntos rojos-amarillos y tiene varios anclajes instalados que facilitan el aseguramiento en caso necesario. El paso más escarpado, situado poco antes de la cima, es un corto destrepe que se supera con la ayuda

de una sirga de acero. En el punto más alto, donde residen los dioses del Olimpo, encontraremos un vértice geodésico y un buzón con libro de firmas (2.918 m)(2h 30' a 3h desde el refugio).

Para el retorno podemos tomar la vía Louki o Grand Couloir que desciende a través del flanco oriental de la montaña siguiendo un empinadísimo corredor. La vertiginosa bajada (o subida si hacemos la ruta en sentido inverso) está señalizada con puntos azules-amarillos y, aunque tampoco es muy complicada, puede resultar peligrosa debido a la caída de piedras provocada por otros montañeros (casco recomendable). Tras perder 200 m de altura encajonados entre airosos gendarmes y escarpes rocosos, enlazamos con el camino de Zonaria por el que regresamos hasta la intersección donde se separaban las dos rutas de ascenso al Mytikas.

#### Datos útiles:

Dentro del Parque Natural se encuentran 9 refugios guardados y 6 libres, lo que posibilita la ascensión a más de 50 picos o la realización de multitud de travesías combinando la amplia red de senderos existente. Más información en:

<http://www.olympusfd.gr/us/>

<http://www.mountolympus.gr/build/en/index.php>

Cartografía: Mt. Olympus 1:25.000 (Anavasi)

**Itziar Lazurtegi**

# L'Île de la Reunión

**Rocío Ibáñez**

Este año hemos viajado a la Isla de la Reunión, nos hemos encontrado montañas, cascadas, volcanes, circos, playas, hemos hecho un descenso de cañón y hemos volado en parapente.

Os podéis imaginar, una isla disfrutona, juguetona y ofrece un montón de actividades, y más de mil kilómetros de senderos para recorrer la isla caminando.

Ubicada en el sur oeste en el océano indico, la isla de la Reunión es un departamento de ultra mar de Francia. Es una isla volcánica magnífica, del archipiélago de las islas Mascareñas.

Tiene una naturaleza majestuosa con montañas y volcanes, como el famoso Pitón de la Fournaise. Es un volcán de 2632 metros de altitud, sigue siendo uno de los volcanes mas activos del planeta, su ascenso permite disfrutar de un paisaje curioso, los isleños sienten un profundo respeto por él.

Esta isla es también conocida por su mezcla cultural, gentes de origen africano, europeo, indio malgache o anamita. Se habla francés y otra mezcla de francés criollo.



Empezamos a diseñar el viaje, qué queremos hacer, cuando, cómo... Contactamos con Nerea (una fisioterapeuta de Pamplona que vive y trabaja allí) su padre es compañero de trabajo y nos facilita bastante información, miramos también por la red y nos compramos la guía de la isla, (Topoguides L'île de la Reunión. Grande randonnée) donde especifica las GR, en las diferentes jornadas, con su desnivel y horas aproximadas, está publicada en francés, no encontramos ninguna guía en castellano. Es una buena guía también se especifican los gites (refugios) donde dormiremos.

Es posible cruzar la isla de norte a sur caminando, la GR R1 tiene 6 etapas, R2 12 etapas y R3 5 etapas. Con el mapa y la guía en mano decidimos qué etapas vamos a hacer, juntamos algunas de ellas y diseñamos un bonito recorrido, con ocho días de travesía, empezando en el



circo de Salazie, pasaremos por el de Cillaos y caminaremos especialmente en el circo de Mafate.

Los tres circos tienen su encanto especial

Decidimos empezar el viaje directamente con el trekking y los días posteriores dedicarlos a recorrer la isla, hacer otros paseos, subir el volcán de la Fournaise y lo que vayamos decidiendo sobre la marcha. Salimos el 23 de junio, y después de mirar muchas posibilidades volamos desde Madrid a Paris (teníamos muy poco tiempo para volar desde Biarritz a Paris y hacer cambio de aeropuerto) y luego desde Paris hacemos vuelo directo a Sant Dennis, once horas de vuelo con Air France. El vuelo resulta mejor que lo pensado, nos dan de cenar, aprovechamos para dormir, y después de desayunar aterrizamos en la isla.

Nos recibe Nerea que nos acompaña al lugar donde para el autobús (fuera del recinto del aeropuerto) que nos llevará hasta Hell Bourg. En las guías está catalogado como el pueblo más bonito de Francia y allí empezaremos nuestro trekking.

Mientras esperamos en la parada del autobús una

pueblo, Hell Bourg, el gîte está abierto pero no hay nadie (esto debe de ser una costumbre del lugar, nos ocurrirá más veces), empezamos practicando mi francés por teléfono. Tenemos ya reservados los gites (refugios) de esta primera parte del viaje.

El pueblo es bonito con casas criollas, muy tranquilo. Muchas de las casas y de los establecimientos turísticos están cerrados, hoy llueve y oscurece para las 18.00 y como buen pueblo francés no hay nadie en la calle.

Decidimos dormir y mañana será otro día.

Y así es, al día siguiente amanecemos con un sol esplendido, un día azul de regalo. Realizamos una caminata a la Forêt de Belovue, y después continuamos hasta el mirador de la Trou de Fer.

La Trou de Fer es uno de los rincones más espectaculares de la isla, es un barranco mítico, la máxima aspiración de los que descienden cañones, con grandes cascadas que acaban en pozas profundas, verdor por todos los lados.

El lugar tiene una vegetación exuberante, es muy bonito, llevamos la guía que compramos y cumplimos los tiempos, esto nos da seguridad para las siguientes etapas. Como ya nos tienen acostumbrados estos franceses, señalizan los tiempos, las direcciones... la verdad que facilita mucho.

Al día siguiente nos despedimos de Jacques del gîte Ti Jack hasta la vuelta y comenzamos la primera etapa de la travesía.

Desde Hell Bourg hasta el refugio Caverne Dufour (2479 mt) . Hoy es un día de subida sin tregua, un total de 1.552 metros de desnivel, unas 5 horas y media con las paradas incluidas .Pasamos la tarde en el refugio. Y a las 5 de la mañana saldremos hacia al Piton de las

Neiges, el pico más alto de la isla, con 3071 mt. Nos cuesta una hora y cuarenta y cinco minutos llegar a la cumbre desde el refugio y vemos amanecer. La primera hora ha llovido, hemos tenido paciencia y ha merecido la pena. Sacamos unas fotos, y al refugio de nuevo a desayunar, en la bajada nos vamos encontrando a un grupo de francesas que vienen más despacio.



furgoneta de viajeros nos ofrece llevarnos por el mismo precio, así que en vez de coger tres autobuses hacemos el viaje directamente, un lujo después de tantas horas de vuelo. Empezamos el viaje con buen pie.

Nos vamos acercando hacia el circo de Salazie, el paisaje es verde, el agua corre por las numerosas cascadas que aparecen en la frondosa vegetación. Llegamos al

Tenemos una bajada hasta Cillaos de tres horas y media. Hoy llegamos a la zona del circo de Cillaos y nos quedaremos dos noches allí.

Cillaos es un pueblo turístico y bastante coqueto, en la calle principal se concentran las tiendas, agencias, hay una oficina de turismo con Internet y wifi y desde allí aprovechamos para enviar algún correo electrónico.

En Cillaos nos alojamos en la Gite Montardier un apartamento pequeño para los dos, con posibilidad de usar la cocina y pagamos 35 € noche. Paseamos a la tarde por Cillaos, compramos piñas que están muy ricas, son piñas de tamaño pequeño típicas en la isla.

Reservamos un descenso de un cañón para el día siguiente con un guía de la agencia Run evasión. [www.canyon-reunion.fr](http://www.canyon-reunion.fr)

Compartimos la actividad con una pareja de alemanes, Gilbert el guía y nosotros dos. El cañón se llama Fleur de J' jeane, tiene 8 cascadas con sus respectivos rápeles. Desde la agencia nos facilitaron todo el equipo, llevamos bastante ropa ya que el agua todavía está fría en esta época (camisetas, neoprenos, chaleco, buzo, el casco y el arnés... al principio hasta resulta costoso moverse con tanta ropa)

El cañón nos va sorprendiendo, hay rincones con un encanto especial, las últimas cascadas son potentes, largas e impresionan, a veces resulta dificultoso rapelar con lo que resbala la pared. Para acabar nos encontramos una vía ferrata antes de llegar al coche. Os podéis imaginar un día completo, con buen tiempo y con unas vistas impresionantes, nos deja muy buen sabor.

Nos despedimos de Cillaos con esta buena sensación y nos vamos



hacia el circo de Mafate, este circo es especial, solamente se puede acceder a él caminando o en helicóptero. Mafate es conocido como la tierra de los hombres libres.

Hoy tenemos una jornada larga hasta el Col de Taibit y bajada hasta Marla. La primera parte del camino ha sido un sube y baja hasta llegar a un río, un lugar con encanto y después ya todo subida. La mayoría de los caminos son sombríos con una temperatura más agradable para caminar, la verdad que se agradecen.

Las vistas del circo desde el collado son bonitas, este es el circo donde se refugiaban los habitantes de la isla huyendo de la esclavitud.

Llegamos a Marla y nos alojamos en el Gite Fanelie César, nos sorprende muy gratamente, son casitas prefabricadas con baño y ducha caliente. Horario francés para cenar a las 18.30. Hoy hemos tenido un desnivel de 1263 de subida y 853 de bajada.

Es típico tomar un aperitivo antes de cenar y hoy era de ron con piña y naranja, estaba muy rico.

Los gallos nos despiertan al amanecer, hoy nos vamos a Roche plata. Salimos desde Marla y en hora y media llegamos a les Trois Roches, es un lugar con encanto donde el agua es la protagonista, continuamos hasta Roche plata, que tiene una vista muy espectacular del circo y de las etapas de los próximos días.

Al día siguiente tenemos una etapa larga, las dos últimas hemos decidido alargarlas y así conocer algún rincón más de este lugar, hoy vamos desde Roche Plate a Cayenne ( la guía señala 5 horas y media ) y desde Cayenne a Ile malheur ( otras 3 horas y media). La etapa resulta muy bonita, con bastantes sube y bajas, con rincones preciosos al lado del río, con los cactus típicos . el gite que hemos reservado en Ile Mlaheur es muy agradable , estamos solos y nos atiende genial, es un gustazo después de la caminata de hoy. Disfrutamos de una rica cena, de un ron con frutas y de la conversación con Alan el dueño del lugar. Mi francés va progresando según pasan los días.

Al día siguiente ya regresaremos a la civilización, la idea es caminar hasta Belier y de allí regresar a Hell Bourg.

Por el camino de vuelta al pasar por Salazie decidimos hacer auto stop y probar suerte, si nos paran queremos ir hasta Sant André (otra localidad más o menos cercana) donde hemos reservado un coche para los días que nos quedan.

La gente de esta isla es muy amable, el primer coche que pasa nos para y nos lleva hasta la misma puerta del lugar donde lo hemos hecho la reserva. Qué amables, son detalles que hacen que para nosotros el viaje sea más fácil.

Ya con nuestro pequeño coche regresamos a Hell Bourg donde dormiremos, recogeremos el resto de cosas que dejamos el primer día y nos dedicaremos a recorrer la isla. El alquiler del coche lo hicimos por Internet, no nos pidieron que adelantásemos dinero, y no tuvimos ningún problema, allí estaba nuestra reserva a 23 € día por el coche. La gasolina está más cara que aquí a 1.61€ litro de gasolina sin plomo.

Empezamos a recorrer la isla por el este, vemos las coladas de lava del volcán, impresionantes, llegan hasta el mar. Paramos a comer en la playa de Grande Ansé, me llama la atención los carteles que informan que se tenga cuidado con los tiburones. Ha habido muertes de surfistas que han sido atacados por tiburones.

Después de dos días de playas, atardeceres, y pescadito para comer nos vamos a Bourg Moura, refugio desde donde subiremos al volcán de la Fournaise. En el pueblo anterior en la Maison del volcán, vemos los videos de las últimas erupciones del año 2010 y también videos del volcán con nieve. La carretera que nos lleva hasta el refugio del volcán es curiosa, no tiene nada que ver con el resto de la isla, el paisaje es marrón, ellos dicen que es un paisaje lunar. Este refugio es recomendable, nos ofrecen una rica cena con comida casera, otro ron con piña y coco y unas instalaciones que están muy bien.

Madrugamos para subir al cráter, salimos a las seis y media de la mañana y en dos horas y media estamos arriba, hemos llegado solos, disfrutamos de estar allí hacemos unas fotos y de vuelta a la civilización.

Ya hemos caminado lo que habíamos pensado, hay mas recorridos para hacer pero por el momento ha sido suficiente, los días siguientes hicimos esnorkel, baño en la cascada de Niagara en Sainte Suzanne, paseo en barco con los delfines saltando y jugueteando, visitamos mercados, los pueblos de mar, comimos pez espada y atún ( pescados típicos del lugar que ofrecen a la plancha )... y de despedida volamos en parapente en Sant Leu, nunca habíamos volado en parapente y tiene su punto ver desde el aire el mar y las montañas.

Ha sido un viaje fácil, disfrutón, con muchas posibilidades, con gente amable, y con rincones preciosos, una isla muy recomendable.

**Etapas:**

**1º Hell Bourg - Forêt Belouve-Mirador Trou de Fer**

**Hell Bourg alojamiento en Gite Ti Jack 17 impasse des Dahlias**

**Tfno 0262476454**

**2º Hell Bourg (927 mt) - Refugio Caverne Dufour (2479mt)**

**3º Refugio Caverne Dufour- Pico de las Neiges - Cillaos ( desnivel subida 592, bajada 592 + 1324 mt)**

**4º Descenso del cañón**

**Cillaos alojamiento en Gite Montardier. 3 chemin des Roses Tfno 0262317606**

**5º Cillaos a Marla (1263 mt desnivel subida y 853 bajada), Gite Fanelie César**

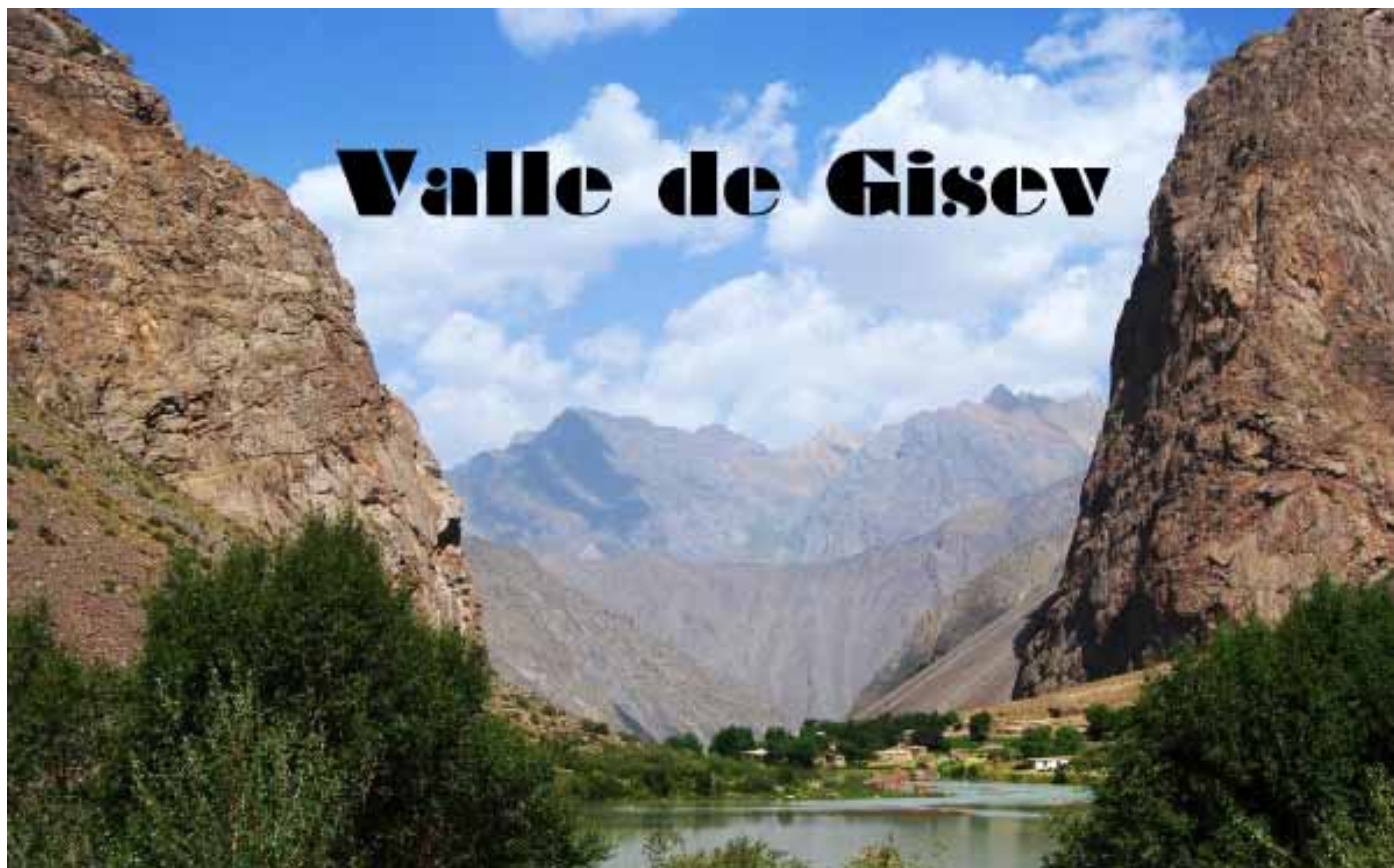
**6º Marla - Roche Plate (desnivel subida 121 mt y 488 mt de bajada) Gite Mahafaty Tfno 0692328095**

**7º Roche Plate - Cayenne - Ilet Malheur (desnivel subida 1071mt y 1344 mt de bajada) Gite L'arbre voyageur Tfno: 0262435060**

**8º Ilet malheur - Parking -Belier -Hell Bourg (desnivel subida 1636 mt y 930 mt de bajada)**

**9º Gite del volcan ( para subir al Volcán de la Fourniese ) Tfno 0692852091**

**En St. Leu muy recomendable el Gite L'lieu d'asia**



**Texto: Miguel Echániz.**

**Fotografía: M<sup>a</sup> José Mugiro y  
Miguel Echániz**

Este es el relato de una de las excursiones que M<sup>a</sup> José y yo hicimos el verano pasado estando de vacaciones en Tayikistán, formando parte de un grupo de 13 viajeros..

Pasamos la noche en Yoged, en un albergue que forma parte de una red de alojamientos que pretende fomentar el desarrollo local siendo respetuosos con el medio ambiente social y físico.

Salimos con los 4x4 y vamos siempre a la orilla del río Punj que a lo largo de muchísimos kilómetros hace de frontera entre Tayikistán y Afganistán. La vida en ambas orillas es muy similar. Pequeñas poblaciones que surgen en torno a bajantes de agua de deshielo que van canalizando hacia pequeñas piezas de cultivo en las partes de más pendiente, piezas que van ganando superficie conforme se van acercando al río. También en la parte baja es donde se sitúan las casas, en medio de zonas arboladas, básicamente con frutales. Los habitantes del lado afgano son también tayikos étnica y lingüísticamente. Las diferencias más destacadas están en las carreteras, asfaltadas en el lado tayiko y de tierra en el afgano y en los tejados de las casas que en el primero de los casos son metálicos y en el segundo son planos, hechos de tierra y paja.

Paramos en un pueblo a comprar agua, pan, velas y algo de comida. En él hay un puente que permite el paso entre países y que parece que está funcionando, no como uno que vimos el día anterior, inaugurado recientemente pero sin estrenar. A M<sup>a</sup> José una señora le regala dos panes pequeños especialmente sabrosos. Una muestra de la generosidad de los tayikos que se irá repitiendo a lo largo del viaje.

En otro pueblo tomamos refrescos y cervezas que están en la “fresquera” de la calle, agua de deshielo que formando una pequeña cascada artificial cae sobre las botellas y latas.

Más adelante, tras comer en un restaurante de carretera, abandonamos el río Punj y con ello la frontera afgana y tomamos la pista que discurre a lo largo del río Bartang.

Al cabo de un tiempo paramos ante un cartel que anuncia: Welcome to Gisev, beautiful valley” (Bienvenidos a Gisev, hermoso valle). Delante nuestra hay dos tirolinas para cruzar el río. La más antigua es una pequeña plataforma cuadrada de unos 70 centímetros de lado en la que pueden ir, como mucho dos personas y mejor una cada vez. Sólo de pensar que antes se pasaba en ella da un poco de “yu-yu”. La otra es una caseta metálica en la que caben tres personas y la que va dando a la manivela para que la tirolina avance. Usamos esta última y a turnos vamos cruzando el río. Ya en la otra orilla, una pintada en una piedra anuncia dos horas y media para llegar a Gisev. Gisev es al mismo tiempo el nombre del río, del valle y de la población a la que nos dirigimos. Iniciamos la subida hacia las 6 de la tarde.



Sabiendo que a las 8 más o menos oscurecerá, eso quiere decir que llegaremos de noche. Mentalmente me preparo para una subida de tres a tres horas y media. No faltan las linternas en el equipaje de mano. Del grupo los hay que salen a muy buen ritmo para llegar al destino antes de que caiga el oscuro. Otros, por el contrario, preferimos poner una “marcheta” más suave con el fin de evitar una posible pájara que acabe demorando aún más la llegada.

El valle es muy estrecho y a ambos lados son frecuentes las cascaderas producidas por el efecto del hielo sobre las rocas que acaban fragmentándose. El río, que baja alborotado y muy espumoso, empieza a ir apaciguándose conforme subimos y acaba por desaparecer. Es el efecto de una de las cascaderas que cae sobre el cauce, lo bloquea y forma una represa natural que da lugar a la formación de un lago. Continuamos subiendo y, superado el lago, vuelve nuevamente a bajar el agua con fuerza para ir perdiéndola y desaparecer hasta que vemos aparecer un nuevo lago. Este es un fenómeno que se da repetidas veces a lo largo de todo el recorrido. Varias veces nos vemos obligados a cruzar el río pasando de piedra en piedra no siempre fijas. Afortunadamente no hay remojones. En algunos tramos las cascaderas se han comido el camino trazado y hay que ir sobre ellas. Por suerte, las botas se agarran bien a estas piedras.

Poco a poco va oscureciendo,

esto nos ralentiza un poco el ritmo de marcha y nos obliga a usar las linternas. Vemos un magnífico cielo estrellado presidido por la Vía Láctea. Tanto el guía como alguno de los muy montañeros se quedan acompañando a los que vamos cerrando el grupo. Acabamos llegando hacia las 9 horas. Hemos tardado 3 horas, mientras que los más rápidos han hecho el recorrido en dos y otros han estado en torno a las 2 ½ horas que anunciaba el cartel del comienzo de la ascensión. Comentarios, risas y “tiradillas” no faltan durante la cena y la tertulia posterior. Según estimaciones hemos desnivelado entre 400 y 500 metros.

Todo el grupo duerme en la misma habitación multiusos. En tres de sus lados tiene una plataforma de unos 50 centímetros de altura en la que se extienden las colchonetas para dormir. Durante el día se usa como comedor, sala de estar o lugar de trabajo.

Al día siguiente cada quien según sus fuerzas e intereses iba a continuar valle arriba. M<sup>a</sup> José y yo decidimos hacer una mañanera y volver a comer al lugar en el que nos alojamos. Vemos como nuestros compañeros de viaje parten ligeros, cada uno y cada una a su ritmo, eso sí. A la salida de la aldea, una señora mayor con un pozal de albaricoques limpios y deshuesados que se dispone a ponerlos a secar al sol sobre unas rocas. Nosotros también empezamos a subir tranquilamente, así podemos apreciar y disfrutar el entorno en el que nos encontramos. El valle continúa siendo muy estrecho y las paredes bastante verticales. En las puntas aún se ve nieve, así como en las zonas que están más al resguardo del sol. Esa nieve nos da una idea de la altura de las montañas que nos rodean, en torno a los 4.000 metros.

Alcanzamos un primer lago al poco tiempo de abandonar la aldea en la que hemos pasado la noche. Es uno más de los que se originan por los desprendimientos de tierra y piedras de las laderas al taponar el curso ordinario del río.

Continuamos subiendo y llegamos a un segundo lago más extenso que el anterior, con varios árboles dentro



del agua que, donde se remansa, permite ver con claridad las piedras del fondo, el reflejo de los montes y el firmamento. ¡Una gozada para hacer fotografías! Como el camino se empina bastante y no se atisba un tercer lago, nos dedicamos a pasear por el entorno del río. Vemos minúsculos campos de cultivo a los que llega el riego por medio de pequeños canales que o bien parten del propio río o de manantiales que van a dar a él. Hay trigo segado y puesto a secar sobre las piedras, así como plantas de anís, segadas algunas de ellas. Cada casa cuenta con su horno exterior para hacer pan y para otros menesteres. Nos llaman la atención una cama instalada sobre una acequia que lleva agua y un arado de madera con una pequeña punta metálica. Una mujer y sus niños salen a saludarnos y se ponen para la foto.

Como se va acercando la hora convenida para la comida, regresamos a la aldea. Sintiéndonlo mucho, no podemos aceptar un té que nos ofrece el dueño de otro alojamiento en una aldehuela cercana porque no queremos llegar más tarde de la hora convenida. La comida se hace esperar, y lamentamos no haber aceptado el té ofrecido. En la aldea hay varias casas que tienen placas fotovoltaicas y antenas parabólicas en sus tejados. Mientras comemos, el responsable de nuestro alojamiento nos informa de algunas curiosidades como por ejemplo, que en agosto es cuando más agua lleva el río a causa del deshielo y que este año, que está haciendo mucho calor tienen exceso de agua y están deseando que bajen las temperaturas.

Estando de sobremesa baja una chica joven que no es de nuestro grupo. No saluda. Nuestro anfitrión nos informa que es israelí y que ha estado alojada en donde



nos han invitado a té. Después de comer echamos una pequeña siesta. Los compañeros van viniendo satisfechos de la jornada pasada. Los que han llegado más arriba han estado con pastores que viven en esta época del año en pequeñas casitas, que les han ofrecido kéfir a lo que han correspondido con algo de su comida.

Tanto para la cena como para dormir, nos dividimos en dos grupos. Resulta que en la aldea hay dos alojamientos y, encima, los propietarios no se llevan bien entre ellos. El guía, con buen criterio, trata de repartir, cosa que no pudo hacer anoche al haber llegado ya oscuro. Nos juntamos para la sobremesa presidida, como no, por una majestuosa Vía Láctea y un cielo generosamente estrellado.



Al día siguiente madrugamos, desayunamos y quienes tardamos más tiempo en llegar a Gisev somos los primeros en iniciar el descenso a fin de no hacer esperar ni al resto del grupo, ni a los chóferes que deberían estar aguardándonos al otro lado del río Bartang. Digo deberían, porque nosotros completamos la bajada en 2 ½ horas, después va llegando el resto del grupo y todos tenemos que permanecer en la sombra, sin cruzar el río con la tirolina, hasta que aparecen. Continuamos el viaje hacia Sijonj. El guía nos adelanta que veremos unos petroglifos de unos 4 ó 5.000 años de antigüedad. Pero esa ya es otra historia.

## REFUGIO ÁNGEL OLORÓN - UN SUEÑO ROTO

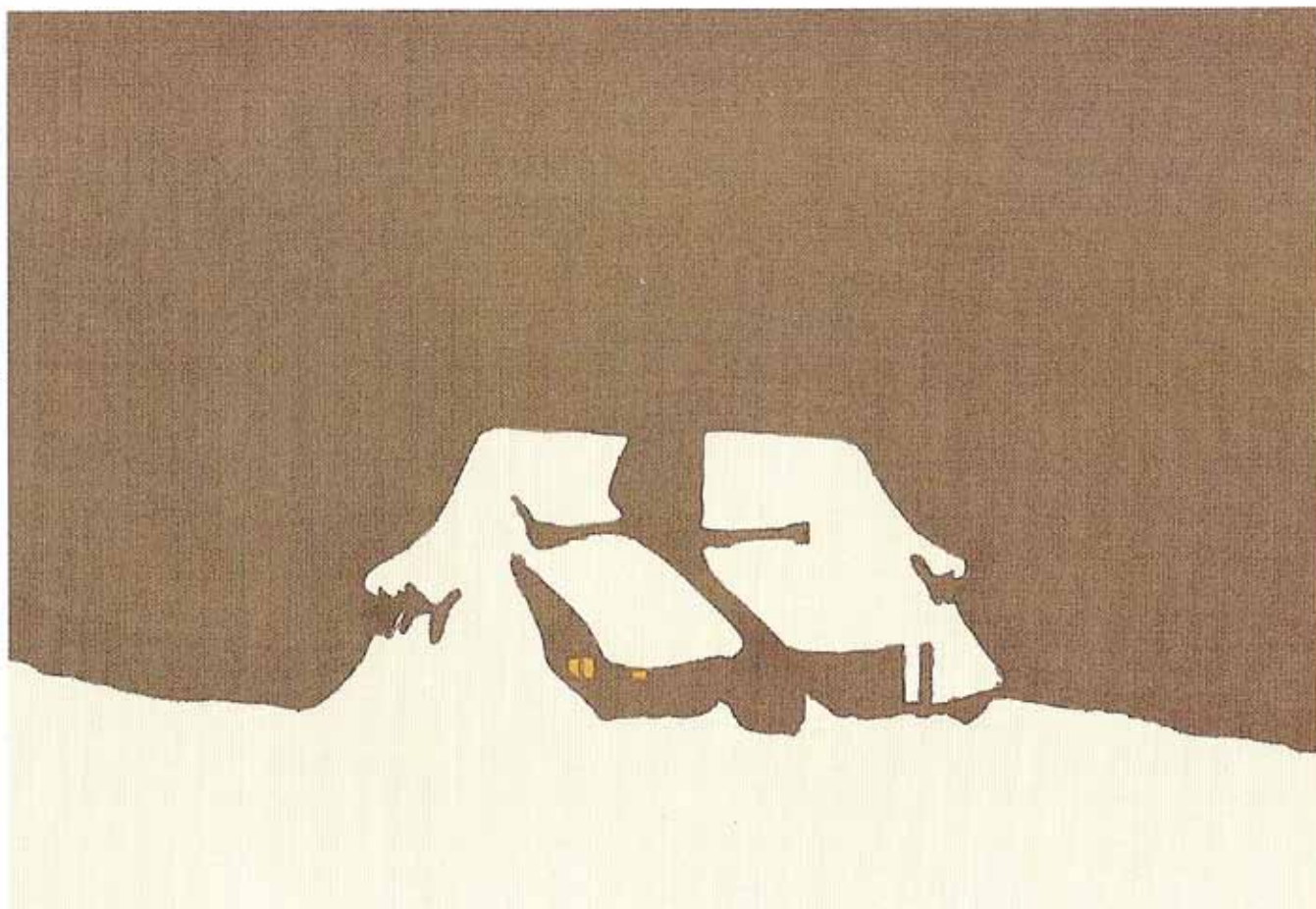
**10º ANIVERSARIO DE SU CIERRE**

Lámina de Carlos Klett - [www.irunazoom.com](http://www.irunazoom.com)

El 15 de mayo se cumplirán diez años desde que la Junta del Valle de Roncal decidió clausurar el Refugio, ahora ya, de su propiedad desde hace unos años. Este Refugio, comunmente llamado "de Belagua", estuvo muy presente durante 33 años en la vida montañera de Euskal Herria. Fue el punto habitado más alto del País Vasco y está situado en uno de los entornos -kárstico de alta montaña- más interesantes del Pirineo.

En marzo de 1943 se aprobaron los primeros estatutos del Club Deportivo Navarra como tal club de montaña (en 1941 ya había nacido como club de fútbol) y enseguida, aquellos mendizales pioneros de los años 40, comenzaron a soñar con un refugio en Belagua.

Hasta mayo del 68 no se dio forma al proyecto y en agosto de ese mismo año comenzaron las obras. Su inauguración fue el 17 de octubre del 71 siendo

presidente Daniel Bidaurreta. Unas obras importantes de remodelación se llevaron a cabo en 1992 y en esta segunda inauguración se le puso el nombre del ilustre socio y entrañable presidente del Club Ángel Olorón, medalla al mérito deportivo en 1999.

El 15 de mayo de 2004 la Junta del Valle acordó su cierre y tras diez años de agonía se encuentra ya en un estado crítico. El edificio está contemplado en el Plan General de Ordenación del municipio de Izaba como "construcción fuera de ordenación" al igual que todos los demás edificios del Puerto Grande cuya construcción fue previa a la aprobación del Plan General. Si cambian o cesan su actividad dichos edificios no se pueden reconstruir. Sólo para el fin para el que fueron construidos. Es más si cesa definitivamente su utilización, el propietario se ve obligado a demolerlo. esta operación puede llegar a costar cientos de miles de euros.

Lo mismo ocurre con el Cuartel General Garrido aunque en este caso, según sentencia reciente, la demolición o reconstrucción le correspondería al Ejército ya que la Junta del Valle, con buen criterio, nunca adoptó el acuerdo de aceptación aunque se le fue ofrecido a precio simbólico.

La Federación Navarra de Montaña con los 70 clubs que la integran podría ser la destinataria adecuada para la puesta en marcha y la gestión de un Refugio de Belagua que tanta falta nos hace al mundo de la Montaña y al valle de Roncal.

Si la Junta del Valle estimara ceder el uso del lugar a la Federación, quizás sería la última oportunidad de recuperar el Refugio para el montañismo y el excursionismo.

Recientemente el Parlamento de Navarra en pleno -por unanimidad- instó al Gobierno de Navarra a firmar un convenio plurianual con la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME) para el mantenimiento de la Red de Senderos y puesta en marcha de los refugios que darían servicio a las GRs.

Hoy en día los servicios que se piden a un refugio y los requisitos de seguridad, calidad e higiene son bien distintos y la configuración del edificio se debería adaptar a nuevas exigencias. Así y todo, encontrándose en plena GR12 (Senda de Euskal Herria) y con productos senderistas cercanos como la Senda de Camille, y una Reserva

Natural y dos Integrales a las que proporcionar un punto de información y promoción de sus valores naturales, su justificación es evidente.

En otras comunidades como Aragón y Cataluña sus federaciones de montaña llevan ya muchos años gestionando gran parte de los refugios de montaña del Pirineo.

La FNDME a través de sus clubes podría ocuparse sin problemas de la gestión siempre que se consigan de los entes públicos navarros, estatales y transfronterizos, la financiación suficiente para recuperar el Refugio de su estado actual y no siga siendo el "sueño roto" de aquellos mendizales de los años 40 y de otros y otras algo más jóvenes también.

### **Artículo de Koldo Aldaz Ibarrola**

#### **Técnico Superior Deportivo en Alta Montaña**

#### **Guarda del Refugio de Belagua en los años 80 y 90**





En la primera salida montañera, día 29, fuimos en travesía, casi circular, desde Algimia de Almonacid hasta la Fuente de la Calzada, situada a 4 km. del citado pueblo. El inicio se ubica en el área recreativa Fuente de Donace, cercana a la localidad, tomando la pista del Barranco del Cañar con profusión de olivos en el entorno. Posteriormente, con subida mas acusada y entre bosque de alcornoques, se llega al collado de Villamalur para desde ahí continuar ascendiendo hasta la ya cercana cumbre de La Rápita que con sus 1.106 metros es la máxima altura de la Sierra de Espadán. Se sigue en pronunciado descenso hacia el collado de las Dos Tetas y se continúa bajando hasta cruzar la carretera en el collado de La Nevera, nombre que le aporta la construcción allí situada (siglo XVIII) del pozo para conservar la nieve. Desde aquí se inicia un fuerte ascenso hasta el vértice geodésico (que no la cumbre) de Espadán y seguimos hasta alcanzar la cima del pico Espadán. Retornando un tramo

**D**urante la pasada Semana Santa, días 28 de Marzo al 1 de Abril, realizamos, junto con nuestros colegas del Anaitasuna, una salida extraordinaria para visitar estos macizos montañosos de la provincia de Castellón. Estuvimos magníficamente acompañados por

los amigos de Espadán Aventuras (Sergio y cia.) y partiendo de nuestro alojamiento en Jérica hicimos estas excursiones. En nuestro viaje, antes de situarnos en Jérica, realizamos una parada para visitar la maravillosa ciudad de Albarraçín que satisfizo a todos enormemente.





sigue la excursión descendiendo hasta el área de la Fuente de la Calzada, ya en la carretera que baja desde el collado de La Nevera.

Al día siguiente nos trasladamos al bonito pueblo, de estructura medieval, de Almedijar y después de pasar por la zona recreativa dejamos la pista para seguir por senda que se adentra en un magnífico bosque de alcornoques y cruza varias veces un pequeño riachuelo. Se pasa por una típica construcción de carbonera y posteriormente junto a un castaño monumental. Luego se llega a la Fuente de Almanzor, acerca de la cual existe una curiosa leyenda en la que, como su nombre indica, se implica al rey morisco Almanzor. Se asciende hasta cruzar la carretera por el collado de Ibola y se toma fuerte subida que llega a la cima de Cerro Gordo. Se baja por senda hasta la abandonada masía de La Mosquera, que estuvo ligada a la actividad de extracción de corcho del extraordinario alcornocal que la rodea. Por pista nos situamos de nuevo en la carretera y desde ella descendemos por senda al Barranco de Almanzor hasta alcanzar el camino utilizado al comienzo de la excursión que nos lleva al punto de partida.

Tercer día de actividad para desplazarnos a Vistabella del Maestrazgo y desde

ahí, tras 9 km. de carretera estrecha, alcanzar el importante santuario de Sant Joan de Penyagolosa.

Junto al santuario iniciamos la ascensión a la emblemática cima de Penyagolosa tomando el camino que pasa por Font Cambreta y la masía del mismo nombre. Luego por pista se llega al amplio paraje de La Banyadera desde donde se sube directamente a la cumbre tras pasar un destartalado refugio. Se desciende a la Banyadera por el mismo camino y proseguimos tomando la clara senda en bajada del barranco de La Pregunta para, pasando por la magnífica fuente del mismo nombre, llegar al santuario.

El lunes día 1 de Abril nos dirigimos a la villa termal de Montanejos en cuyo bello entorno del río Mijares realizamos una breve excursión mañanera antes de regresar a casa.

Traks de estas excursiones en la web del Club.

Anarna

# En recuerdo de Fermín Aldaz

**E**n el año 1942, Fermín Aldaz Otamendi (Iruña, 1922-2012) junto con varios jóvenes entusiastas de la montaña, entre los que se encontraban Juan Miguel Olaechea y Víctor Miguel López fundó la Sección de Montaña del Club Deportivo Navarra. En este artículo queremos recordar la figura de Fermín, que fue primer presidente del club, cargo que ocupó durante diecinueve años consecutivos.

Activo montañero y escalador, esquiador y fotógrafo, bajo el seudónimo de Auza, escribió muchas páginas del Boletín del club y del montañismo de la época. Sus botas recorren los picos más difíciles del Pirineo, Picos de Europa y Alpes. Su afición por la fotografía se traduce en infinidad de imágenes en blanco y negro y en color de sus ascensiones. Consumado esquiador, la escalada constituye otra faceta importante

en su trayectoria. Muestra de ello es la conquista del monolito de Leyre y otras difíciles agujas navarras como la arista de la Hermana Mayor de Irurzun junto con el escalador catalán Juan Caballé y Víctor Miguel López. Importantes logros para los compañeros del C.D.N. que propiciaron además la creación del primer gupo de escalada de Navarra en el año 1947. Con mucho entusiasmo, algo de técnica aprendida de Caballé y un material rudimentario se lanzaron a la conquista de diversos monolitos: La Rueda, tercera al Huso, Anchoriz Putrenaiza y Buena Moza, entre otros.

Hoy, transcurrido un largo año desde su fallecimiento, queremos rendir un sencillo homenaje en nuestro anuario, con la publicación de este artículo de Ángel Martínez.

Mila Saralegi y Montse Otxoa

## Una ilusión hecha realidad (agosto de 1976)

**Y** como lo prometido es deuda...

Un día había quedado con Fermín para hacer una excursión a Picos de Europa los días 13, 14. Y 15 de agosto, con la intención de subir al Naranjo de Bulnes ya desechado por él, porque el guía que había contratado años atrás no le había funcionado. Sin embargo personalmente, tenía gran ilusión de coronar su cima, dado que era una de sus favoritas con su famosa dificultad técnica. Así que después de estar unos días por el Pirineo, vuelvo a Pamplona para reunirme con Fermín y Mari Abrego, para marcharnos hacia Picos. Al llegar a casa, me encuentro con la triste noticia de la muerte de Leandro Arbeloa en el Shakaure (Hindu Kush). Esto me deja bastante triste y casi sin ganas de salir en unos días



a la montaña. Sin embargo procuro elevar mi moral y me reúno con Mari y Fermín, que también lo han sentido mucho y juntos decidimos hacer realidad nuestros planes en los Picos de Europa.

Nos ponemos en marcha camino de Santander y llegamos al refugio de Aliva. La subida hasta el collado de Horcados Rojos es bastante empinada. Desde este collado se suele ver con buen tiempo el Naranjo, pero en esta ocasión no lo vemos, debido a la espesa niebla que se encuentra en el valle del Jou Sin Tierre.

Empezamos a bajar hacia el Jou, camino del refugio de Urriello, pero la espesa niebla nos obliga a pararnos y ponernos los chubasqueros. Aunque el camino era ya conocido, en algún momento dudamos por donde teníamos que seguir. Cuando llevamos andando un buen rato, de pronto escuchamos unas voces entre la niebla, seguimos en dirección hacia ellas y con tan buena suerte, que vamos a parar en el refugio, que no lo habíamos visto en todo el recorrido. Llegamos bástate mojados. Saludamos al guarda y charlamos un rato con él. Nos ponemos ropa seca y cuando nos disponemos a preparar la cena, nos percatamos de que la niebla se va y justo podemos ver por un instante el Pico por su cara Oeste de color naranja.

Al día siguiente nos levantamos a las 7 de la mañana, salimos fuera para ver el tiempo que hace, pero vemos que sigue todavía la niebla. A eso de las nueve, parece que levanta y podemos ver el Naranjo con sus paredes chorreando, como si hubiese estado lloviendo toda la noche. Luego caminamos despacio por "La Canal de la Celada", hasta el Jou Tras el Picú, donde está la cara sur. Por este lado hay cuatro vías que van a parar al circo superior y nosotros elegimos la

del "paso horizontal", que quizá sea la que menos dificultades tiene.

Observamos que Fermín no dice nada y que está un poco pensativo. Le pregunto a ver qué le pasa y me dice que está un poco nervioso al ver la pared que tenemos que subir. Le damos ánimos, nos atamos a las cuerdas y nos ponemos en marcha hacia arriba. A Fermín lo colocamos en el medio de la cordada, le damos unos consejos y parece que se queda más tranquilo, de esta manera empezamos la ascensión.



Estamos los tres escalando el Naranjo y no se ve a nadie más por ningún lado, pero subimos a buen ritmo. Fermín parece que ha estado escalando durante toda su vida, de lo bien que lo esta haciendo. Antes de llegar a la cima, paramos un poco a descansar, sacamos alguna foto y seguimos para arriba de nuevo. A eso de las cuatro de la tarde llegamos a la cumbre, donde nos damos un gran abrazo los tres. Hay alegría ¿verdad Fermín?, no es para menos, después de coronar tu cima preferida de tantos años.

Estamos en la cumbre poco rato, comemos algo y como el tiempo empieza a amenazar, iniciamos el primer rappel para el descenso. En cosa de poco tiempo se nos meten las nubes, empieza una tormenta y pronto llueve a jarros.

El agua nos acaba calando enteros. Fermín dice que el agua se le mete por las gafas y le sale por los pies, pero aun y todo seguimos bajando. Para colmo cuando hacemos el último rappel y que ya estamos en la base de la pared, las cuerdas se quedan empotradas y no podemos recuperarlas. Entonces tenemos que volver a escalar cuarenta metros para desbloquearlas. Una vez solucionado lo de las cuerdas, seguimos bajando hasta llegar al refugio, donde el guarda estaba un poco preocupado por nosotros, debido al mal tiempo. Cuando nos ve llegar, sale al encuentro

nos pregunta a qué tal nos ha ido y si hemos subido. En ese momento en el refugio apenas hay gente y el guarda nos prepara una buena cena que se lo agradecemos. Después tenemos una larga sobremesa, hablando de las batallas que hemos tenido durante la ascensión y descenso. Tras esa buena conversación nos vamos a dormir. Al día siguiente nos levantamos pronto, hacemos las mochilas y empezamos a andar hacia el refugio de Aliva, donde tenemos el coche.

De vuelta a casa paramos en Unquera, donde Fermín nos invita a una fabulosa comida, charlamos un rato y de nuevo para Pamplona.

Así terminamos la excursión a Picos de Europa y la escalada con Fermín Aldaz al Naranjo de Bulnes.

Agur Fermín

**Ángel Martínez Nieto**  
(Fitero)

# FORMACIÓN DE TÉCNICOS DE MONTAÑA



Indudable calidad y variedad de áreas de montaña, se puede considerar ya de por sí justificada la presencia en el ámbito laboral deportivo, de técnicos reconocidos capaces de facilitar a los deportistas el acceso a las áreas de montaña en condiciones idóneas de disfrute, respeto y principalmente, seguridad. Uno de cada 75 navarros está federado en montaña y uno de cada 50, aproximadamente, practica habitualmente la montaña. Pero aún más importante es ese resto de población que no teniendo ninguna costumbre de ir al monte, esporádicamente se acerca a él sin los conocimientos necesarios.

Saliendo de una visión localista como Comunidad diferenciada y ampliando el marco de actuación a las comunidades limítrofes veremos que la formación que se da en Navarra puede tener su "efecto llamada" no sólo en Navarra (645.000 hab.) sino además en La Rioja (325.000 hab.) donde no existe aún la formación de técnicos de montaña. Y continuando con las Comunidades limítrofes, entre la CAV y Aragón tienen 3,550.000 habitantes para tan sólo 4 centros -uno en Durango y tres en Aragón (Gaus, Benasque y Alquézar).

La oferta genera demanda y así se ha visto en estas primeras pruebas de acceso a la formación del primer nivel (certificado de excursionismo) previo al grado medio (segundo nivel) de Técnico en Media Montaña en la que, con muy poca publicidad y un plazo muy corto de matriculación, se inscribieron 58 aspirantes para 24 plazas.

En la Comunidad Autónoma Vasca hay un único centro, en Durango, que da formación de técnicos de Montaña pero, hasta el momento tiene una carencia fundamental como es la enseñanza en euskera y si se ofreciera, cubriríamos una necesidad de la Navarra euskaldun y de provincias limítrofes (Álava y Gipuzkoa) donde

Desde que en 1992 se llevó a cabo el primer curso oficial de titulación de Guías de Alta Montaña el camino de la puesta en marcha de la formación reglada en esta especialidad deportiva ha sufrido infinidad de cambios y vicisitudes, sobretodo en lo que se refiere al reconocimiento internacional de las titulaciones expedidas en España.

A pesar de ello en estos 22 años se han creado multitud de centros para enseñanza reglada de técnicos de las diferentes especialidades de montaña: alta montaña, media montaña, escalada, y barrancos (esquí de montaña sólo se ha impartido en Esplugas de Llobregat) A día de hoy hay 9 comunidades autónomas, incluida Navarra, que, con competencias en Educación, han desarrollado normativa autonómica en materia de enseñanzas deportivas de régimen especial y además dan formación para técnicos de montaña.

En lo que respecta a Navarra, es una de las que, hasta el 1 de febrero de 2012 aún no tenía

normativa de ordenación y desarrollo de tales enseñanzas de montaña. Pero el dato más significativo es que, junto con el municipio autónomo de Ceuta, era la única comunidad autónoma que no desarrollaba formación reglada en ningún deporte.

Por tanto está más que justificado el Decreto Foral 248/2011 de 28 de diciembre por el que se regulan dichas enseñanzas. También el Dictamen 5/2011 del Consejo Escolar de Navarra-Junta Superior de Educación, aprobado casi por unanimidad, apuntaba en ese sentido.

En Navarra, los deportes de Montaña y Escalada son los que, en número de licencias federativas, se sitúan en segundo lugar, con datos de este año 2013 superando las 8.500 licencias. Extrapolando este dato al número de practicantes de este deporte (no necesariamente todos federados) nos da una cifra estimada muy alta de practicantes de deportes de Montaña.

En el ámbito de la Comunidad Foral, con un número tan considerable de practicantes y un medio natural de



no tienen esa opción.

En Navarra, recientemente se ha autorizado la oferta e implantación del ciclo de grado medio de enseñanzas deportivas de régimen especial conducente al título de Técnico Deportivo en Media Montaña para el curso 2013-2014, en el centro integrado politécnico "FP Sakana LH" de Altsasu (RESOLUCIÓN 608/2013, de 20 de noviembre, del Director General de Educación, Formación Profesional y Universidades).

Los interesados debían superar previamente una prueba de acceso de carácter específico. La prueba viene regulada en la RESOLUCIÓN 609/2013.

Los aspirantes debieron recorrer un itinerario de terreno variado de montaña, con 1500 metros de desnivel positivo en el tiempo establecido por el tribunal y transportando una mochila cargada con 10 kg. de peso. Se ha desarrollado el 12 de septiembre, jueves, comenzó en Uharte-Arakil, y el recorrido consistía en ascender hasta la cota 1063 en el Monte Beriain, descender nuevamente a Uharte-Arakil, y ascender al monte Artxueta (1345 m.).

Esta parte ha quedado superada cuando el aspirante ha completado el recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal (4 horas y 40 minutos).

En la segunda parte de la prueba de acceso los aspirantes tenían que completar tres recorridos transportando una mochila cargada con 10 kg. de peso y en unos tiempos determinados previamente por el tribunal. Los recorridos tenían las siguientes características:

1. Recorrido balizado de pendiente de hierba y

hojarasca de una longitud de 50 metros. Se ha desarrollado el 12 de septiembre, jueves, a continuación de la primera prueba, en las inmediaciones

2. Recorrido balizado de pedrera de una longitud de 50 metros. Se ha desarrollado el 13 de septiembre, viernes, en las inmediaciones de Uharte-Arakil

3. Recorrido balizado de un resalte rocoso (trepada) y de una longitud de 50 metros. Este también cerca de Uharte Arakil.

Esta parte quedó superada cuando el aspirante realizó los tres recorridos sin haber sufrido más de tres desequilibrios y en los tiempos determinados por el tribunal.

Con la implantación de este ciclo de FP en Navarra se cumple una vieja aspiración del colectivo montañero que dará salida profesional a muchos y muchas de nuestros jóvenes que ante la falta de perspectivas profesionales en otros ámbitos tienen ahora un campo abierto, nunca mejor dicho, donde emprender, innovar y dar servicio a una Comunidad con una variedad paisajística y una riqueza natural extraordinaria. En sus dos facetas de acompañamiento (como guías) y de educación (como instructores) los futuros técnicos de montaña pueden ser los mejores agentes defensores de este

Medio Ambiente excepcional del que aún disfrutamos en Navarra y alrededores.

**Koldo Aldaz Ibarrola**

**Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña**

## Las últimas montañas del Oriente vasco



### BALCONES ABIERTOS AL VECINO BIARNO

#### Juan Mari Feliu

Llegar al recóndito pueblo de Bakoxe, a la cuna del gran bertsolari Agustín Pierre Topet "Etxaun", para recorrer otra de la montañas que fueron su musa y la letra de una de sus poesías más cantadas. Nacido en 1786 en esta pequeña localidad que roza los límites de Biarno, falleció tras una tumultuosa vida en 1862. Tras ser acusado de un crimen pasional, fue encarcelado y desterrado. Viajó para expiar sus culpas a Roma y Santiago de Compostela, para instalarse finalmente en Donibane Garazi como pastor antes de regresar a su tierra natal. No pudo ver publicados sus versos en vida ya que su familia quemó los cuadernos donde los había escrito, por despecho o ignorancia. Por suerte, gracias a la tradición oral

la obra de "Etxaun" ha permanecido por suerte en la memoria popular hasta nuestros días.

De esta época pervive una de sus melodías en la que canta el paisaje de postal que rodea Barkoxe, perdido en los confines orientales de Euskal Herria: "*izan nükü Erroman, Ian naiz Barkoxen*" o la dedicada a "*Ahargo eta Kanbillü*", clásicas en el *cancionero vasco*. Sobre Barkoxe y Ahargo tuve la ocasión de publicar varios recorridos tras descubrir esta tierra de amables relieves. Pero hasta ahora faltaba la de Kanbillü, la otra montaña dedicada en la misma canción. Desde Ahargo su cumbre en forma de proa al final de una larga loma alimentaba intriga y un magnífico paisaje sobre las montañas más altas del Pirineo Vasco. En realidad presenta un auténtico balcón situado en un picudo cono truncado con vistas abiertas a todas las direcciones.

El itinerario que nos llevará a la cumbre de Kabillü arranca del

aparcamiento situado bajo la parte oriental de Barkoxe, en el punto donde la carretera se desdobra en dos ramales, a la izquierda lleva a Hospitale-Pia y Saint-Goin y a la derecha a Oloron por Eskiula (D24). Además del aparcamiento se encuentra una área de recreo y un puente antiguo de un solo arco roto por una riada, al que se añadido una pasarela. Los siguientes pasos de esta excursión discurren por este carretil (D24), cercanos al naciente río Joos, afluente del caudaloso río Gave de Oloron. Entre campos de cultivo y praderas dejaremos al paso a la derecha los caseríos Abadia y Itxalgarai para una vez sobrepasado el mojón km 15 abandonar la carretera por una pista situada a la derecha.

Alcanzada una fornida borda iniciaremos una prolongada subida entre prados donde la pista describe varios contorneos para aminorar la pendiente hasta alcanzar el caserío Arphidegi situado en una cerrada



**Placa en recuerdo a Etxaun en Barkoxe.**

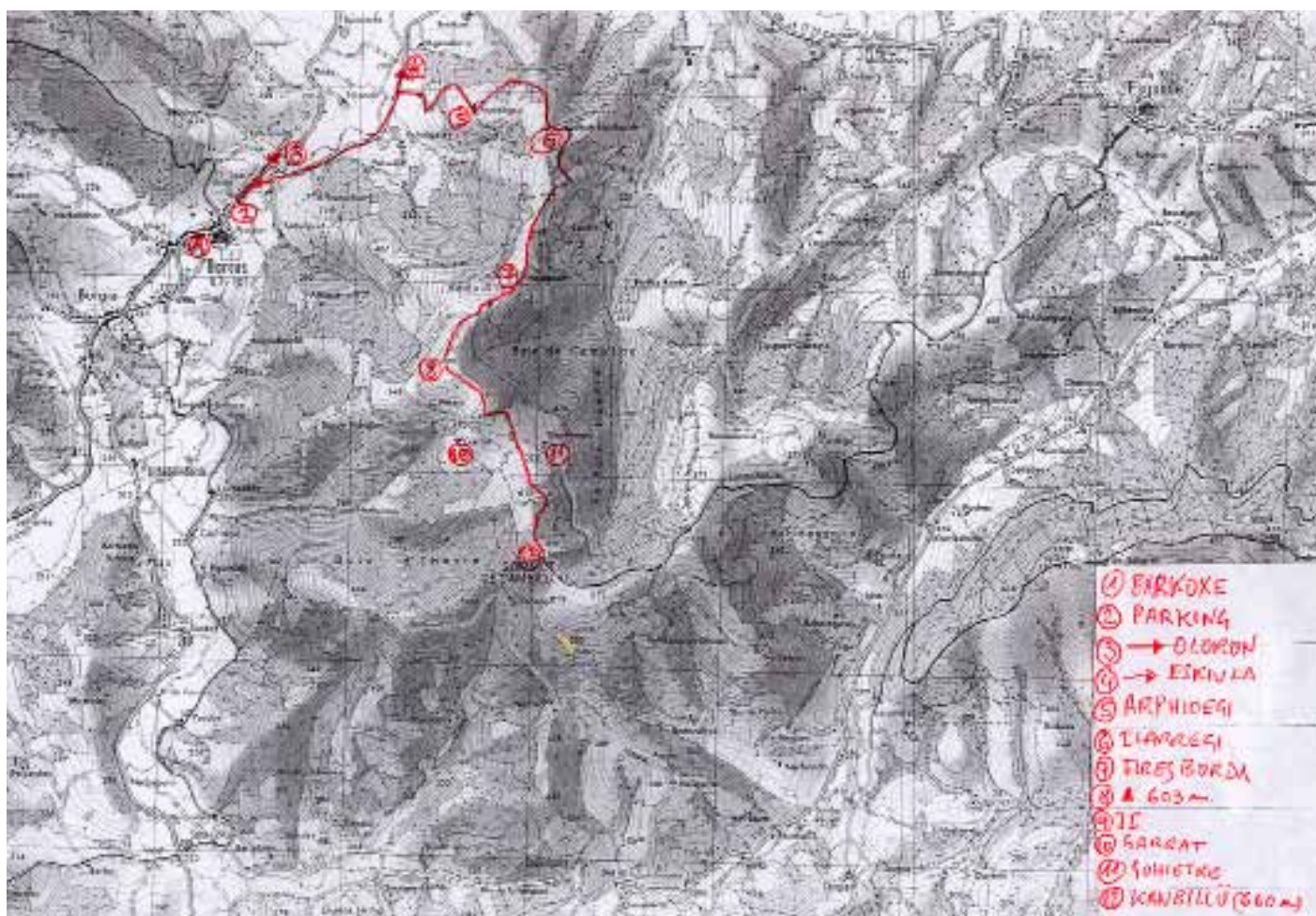
curva. Manzanos y viñedos de parras altas entornan este solitario caserío. Poco después, al entrar en contacto con el bosque la pendiente se suaviza, lugar donde veremos algunas palomeras abandonadas. Pronto iremos girando hacia el lomo del cordal, dominando la vertiente bearnesa donde se encuentra Eskiula. Más adelante, en

el momento que se abandona el bosque daremos con el rehabilitado caserío Ilharregikoiborda, donde finaliza el asfalto. Sin llegar al edificio el itinerario continúa por la derecha hasta situarnos en pleno lomo del cordal de Kanbillü, donde la vista se amplía de improviso. Un sinfín de valles y cordales se irán extendiendo ambos lados del cordal, como antesala de lo que veremos más arriba. Una vez ante un edificio recién construido, sobre los cimientos de Tiresborda finaliza la pista y el "asfalto".

Aquí veremos un portillo que da acceso a un amplio camino cercado de muros para una vez alcanzada una borda en ruinas, asentada en un rellano cercada de numerosas unidades de

avellanos. En este lugar nos situaremos bajo la cota 602 m., antecumbre de Kanbillü. Tras abandonar el hayedo y subir por una fuerte pendiente herbosa alcanzaremos la citada cumbre coronada por dos pequeñas torretas de comunicación. Aquí la vista se magnifica en todas las direcciones, desde donde veremos frente nuestra ya cercana, la cumbre de Kanbillü.

Para alcanzar esta cumbre antes deberemos salvar una amplia depresión que nos separa con la cumbre principal, bajando por la izquierda a una terraza herbosa sin senda definida para pasar más abajo por un bosque de arbolado autóctono. En este collado (522 m.) daremos con una pista proveniente de la localidad bearnesa de Eskiula que lleva por ambos lados a los caseríos Goihetxe y Garrat. A la altura de un edificio la excursión continúa por un camino/senda para retomar altura hasta desembocar en un rellano herboso situado bajo la cúpula cimera. Poco después de subir por



una empinada pendiente, cercanos un cerrado pinar ganaremos el objetivo de la excursión.

Desde Kanbillü (660 m.), veremos definitivamente un paisaje esplendoroso, una panorámica en círculo que va desde los Pirineos de Bigorre y Aspe hasta su entronque con el Pirineos Vasco con su máximo exponente en el macizo de Larra presidido por el picudo Auñamendi. Pese a su modesta altitud la vista sigue abierta hacia el litoral Atlántico con las cumbres de Lakora, Kartxela, Txardeka, Ori, las montañas de Irati e Ibañeta hasta la barrera de Iparla y el macizo de Baigura en la lejamía occidental, Desde los boscosos montes de Izarbe veremos una sucesión de cordales hasta diluirse en el horizonte norteño en las llanas Landas que entornan el gran río Atturri o Adour. El regreso a Barkoxe

lo haremos desandando el itinerario utilizado durante la subida.

#### **PASO A PASO**

0h00 Barkoxe (área de recreo) -  
0h30 Arphidegi - 0h45 Ilharregikoborda  
- 1h10 Cota 602 m. - 1h40 Kanbillü - 3  
h. Barkoxe

#### **CÓMO LLEGAR**

Una vez en Maule, sin cruzar el centro de la ciudad seguir por la circunvalación hasta la rotonda norte para continuar a su derecha por la carretera de Oloron por Sohüta. En un próximo desvío nos llevará por la derecha tras 13 kms. de recorrido

a Barkoxe. Una vez en el centro de Barkoxe continuar en dirección a Oloron hasta un doble desvío, donde hay un aparcamiento y área de recreo. Puente antiguo con un arco derruido suplido por una pasarela.



**Kanbillü desde Ahargo. Abajo Barkoxe y al fondo las primera montañas de Biarno.**

**Rutas con esquís. Pirineo Aragonés. Tomo I**

67 Recorridos desde Linza al Portalet

Autor: Jorge García Dihinx

Edita Prames

PVP 29,00 €



De la Mesa de los Tres Reyes al Midi d'Ossau. De las suaves montañas de los valles de Ansó y Hecho al valle de Tena, pasando por los valles de Aragües y Aísa. Sin olvidar el entorno de Candanchú-Somport y de Astún, con conexiones al lado francés, Formigal y al Portalet. El Pirineo occidental ofrece habitualmente una innivación generosa y múltiples combinaciones de rutas con esquís, sin ser una zona especialmente avalanchosa.

Se describen 67 itinerarios para recorrer con vuestros esquís, para todos los niveles, desde sencillas salidas de iniciación a largas Altas Rutas con fuertes desniveles e inclinación. Más de 400 fotos sobre las cuales encontrarás las rutas dibujadas y 24 mapas 1:25.000 con todos los itinerarios, para que el lector tenga toda la información para desplazarse por el mágico entorno del Pirineo aragonés más occidental. Se incluyen consejos sobre avalanchas y seguridad en la montaña.

La mayoría de los recorridos de nivel fácil del libro (y algunos de nivel medio) se pueden hacer con raquetas perfectamente!

Este primer tomo forma parte de una colección de 3 volúmenes, que suman más de 190 rutas:

I desde Linza a Portalet  
II desde Sallent a Ordesa  
III desde Bielsa a Benasque

**Lo que la nieve esconde**

Autor: Jokin Azketa

Edita Desnivel

PVP. 16,00 €



Un escritor en busca de inspiración la encuentra en una foto de la Expedición Británica al Everest de 1.922... Dos alpinistas neozelandeses desaparecen en una avalancha en el Kedarnath Dome una montaña del Himalaya indio situada junto a las fuentes del Ganges. Dos historias diferentes que se funden en una y que en una trama en la que la montaña, el alpinsimo y escribir sobre ellos sirven de soporte a preguntas universales como la importancia del destino en nuestras vidas o si existe o no una segunda oportunidad...

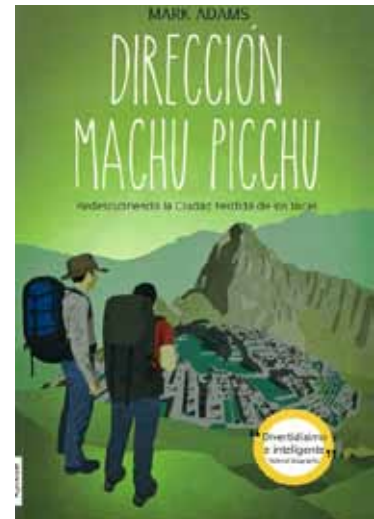
**Dirección Machu Pichu Redescubriendo la ciudad perdida de Iso Incas**

Autor Mark Adams

Edita Xplora

PVP 21,50 €

¿Qué es lo que ocurre cuando un experto en viajes de aventura -un personaje sedentario y contradictorio que apenas ha salido de la ciudad- intenta recrear la primera expedición al Machu Pichu? Mark Adams nos acompaña a través de un relato muy entretenido por alguno de los paisajes más significativos de Peru mientras se pregunta cuál fue el propósito por el que se construyó



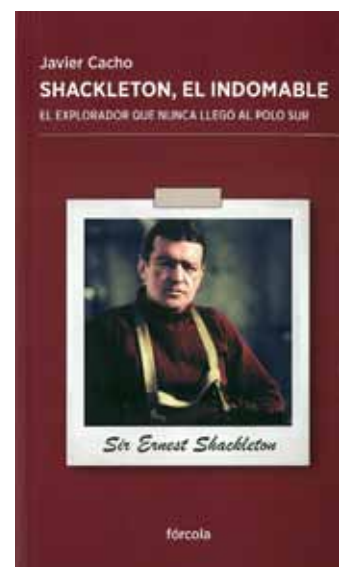
Machu Pichu y qué ha pasado entre aquellas piedras durante todos estos años.

**Shackleton, el indomable El explorador que nunca llegó al Polo Sur**

Autor: Javier Cacho

Edita Fórcola

PVP: 26,50 €



Shackleton soñó toda su vida con viajar a la Antártida y ser el primer explorador en conquistar el Polo Sur. Aunque se preparó durante años y lo intentó en varias ocasiones, hasta el límite de sus fuerzas, nunca lo logró; aun así lo recordamos como uno de los grandes nombres de la edad heroica de la exploración cuya vida ha quedado para siempre asociada en el inconsciente colectivo al continente antártico. Su capacidad de liderazgo y resistencia lo han situado en la categoría de las leyendas.

**PROGRAMA 2014 EGITARAU**

**Montaña - Zeharkaldiak**

Otsailak 9 Febrero	Castillonuevo-Borreguil-Las Coronas (M.D.)
Martxoak 9 Marzo	Andoin-Cascadas de la Tobera-Legumbe (M.D.)
Martxoak 23 Marzo	Artaza-Krezmendi (M.D.)
Apirilak 6 Abril	Ibañeta-Fábrica de Orbaizeta (M.D.)
Apirilak 17-21 Abril	Excursión Semana Santa (Cardedeu-Barna)
Maiatzak 4 Mayo	LVII Finalista Anaitasuna (Sarbil)
Maiatzak 18 Mayo	Zilbeti-Tiratun-Erro (D.E.)
Ekainak 8 Junio	Auritz-Mendaur-Arantza (D.E.)
Ekainak 22 Junio	Lizara-Candanchú (D.E.)
Ekainak 22-29 Junio	Dolomitas (Información: Patxi César)
Uztailak 6-13 Julio	Dolomitas (Información: Patxi César)
Irailak 7 Setiembre	Linza-Lescún (D.E.)
Irailak 21 Setiembre	Nieva de Cameros-Andiano (D.E.)
Urriak 5 Octubre	Otsondo-Antsestegi-Aritzakun (M.D.)
Urriak 19 Octubre	Nafarroa Oinez (Zangoza)
Azaroak 9 Noviembre	Errezu/Riezu-Mendizalaia (M.D.)
Azaroak 23 Noviembre	Pto. Egozkue-Eride-Iragi (M.D.)
Abenduak 21 Diciembre	Mendigoizaleen Egun Handia

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

**Esquí de Montaña - Mendiko Eskia**

Urtarrilak 12 Enero	Central eléctrica de Camps-Pic Saoubiste-Portalet (bus)
Urtarrilak 18-19 Enero	Curso de rescate en avalanchas
Urtarrilak 26 Enero	Piedra San Martín-Lescún (bus)
Otsailak 9 Febrero	Forges de Abel-Secus-Gabardito (bus)
Otsailak 23 Febrero	Lizara-Labati-Sansanet (bus)
Martxoak 1-2 Marzo	Alta Ruta
Martxoak 16 Marzo	La Sarra-Soqués (bus)
Apirilak 5-6 Abril	Balaitous y Barbat (coches)
Maiatzak 1,2,3,4 Mayo	Zona de Bielsa u otro(coches)
Maiatzak 24-25 Mayo	Neouvielle o Benasque (coches)

**BTT**

Ekainak 14 Junio	Ruta por Cascante
Ekainak 28-29 Junio	Iruña-Hondarribia
Abuztuak 30-31 Agosto	Somport-Iruña
Irailak 13 Setiembre	Baztan
Irailak 28 Setiembre	Parque natural de Izki
Urriak 11 Octubre	Tour por la muga de Navarra y Aragón

**Orientación**

Otsailak 23 Febrero	Juegos Deportivos
Martxoak 2 de Marzo	Juegos Deportivos
Martxoak 2 de Marzo	Esquí-Orientación en El Ferial-Belagua
Maiatzak 31 de Mayo	II Raid de Aventura en Comarca de Pamplona
Urriak 11 de Octubre	V Rogaine de Navarra en Sarbil

**Exposiciones - Erakusketak**

Urtarrila-Otsaila  
Martxoa-Apirila  
Maiatza-Ekaina

**Mercadillo - Azoka**

Urtarrilak 15-31 Enero Exposición y compra-venta.  
Azaroak 15-30 Noviembre

**Proyecciones - Proiekzioak**

Urtarrila - Enero Eln el país hachemita. Manolo Muñoz  
Otsaila - Febrero Alpes del sur. Monte Tabhor. Dioni Nicuesa  
Martxoa - Marzo Macedonia-Grecia. Fermín y Javier García  
Apirila - Abril Montaña. Javier Campos  
Maiatza - Mayo Etiopía en BTT

**CLVB DEPORTIVO NAVARRA  
NAFARROA KIROL ELKARTEA**



**Calle Jarauta, 78  
31001 Pamplona-Truña  
Tel. y fax: 948 22 43 24  
E-mail: nke@cdnavarra.com  
Horario: Lunes y miércoles, 19:30 a 21:00  
www.cdnavaara.com**

**CLVB DEPORTIVO NAVARRA  
NAFARROA KIROL ELKARTEA**



**GIZA JARDUERAK**

**OTRAS ACTIVIDADES**

**2013**

**BESTELAKO JARDUERAK**

**GPS**

Un curso básico de manejo de GPS, impartido por Ángel, de Mis Escapadas por Navarra.

**TRAVESÍAS MONTAÑERAS**

Realizadas conjuntamente con el Anaitasuna.

**ORIENTACIÓN**

Diversas pruebas realizadas por esta sección y que se detallan en el interior de la revista.

**EXPOSICIONES FOTOGRÁFICAS**

Un par de exposiciones que han ocupado los locales del club buena parte del año a cargo de Manolo Muñoz y Javier Campos

**MERCADILLO DE 2ª MANO**

Debido a las obras realizadas en el club, el rastrillo de material de segunda mano no se pudo realizar y se traslada a la segunda quincena de ENERO.

**LUNCH FIN DE AÑO**

Como viene siendo habitual, el club invita a este lunch a todos los colaboradores, participantes en las actividades del club, así como a todos los socios que quieran acudir. Este año aprovechamos la oportunidad para presentar el NUEVO CLUB, tras las obras acometidas desde septiembre.

**NOTICIAS 2014 BERRIAK**

**GALA DEL MONTAÑISMO VASCO**

Gala del Montañismo Vasco que este año se celebrará en Iruña el 7 de febrero en el planetario.

**ENCUENTRO DE INSTRUCTORES ENAM**

La FNDME prepara un encuentro de instructores ENAM de todas las épocas para después de el verano.

Montaña - Zeharkaldiak	Esquí de Montaña - Mendiko Eskia	Orientación
Otsailak 9 Febrero Castillonuevo-Borreguil-Las Coronas (M.D.)	Urtarrilak 12 Enero Central eléctrica de Camps-Pic	Otsailak 23 Febrero Juegos Deportivos
Martxoak 9 Marzo Andoin-Cascadas de la Tobera-Legumbe (M.D.)	Urtarrilak 18-19 En. Curso de rescate en avalanchas	Martxoak 2 de Marzo Juegos Deportivos
Martxoak 23 Marzo Artaza-Krezmendi (M.D.)	Urtarrilak 26 Enero Piedra San Martín-Lescún (bus)	Martxoak 2 de Marzo Esquí-Orientación en El Ferial-Belag.
Apirilak 6 Abril Ibañeta-Fábrica de Orbatzeta (M.D.)	Otsailak 9 Febrero Forges de Abel-Secus-Gabardito (bus)	Maiazak 31 de Mayo II Raid de Aventura en Comarca de Pamploña
Apirilak 17-21 Abril Sememana Santa (Cardedeu-Barma)	Otsailak 23 Febrero Lizara-Labati-Sansanet (bus)	Urriak 11 de Octubre V Rogaine de Navarra en Sarbil
Maiazak 4 Mayo LVII Finalista Anaitasuna (Sarbil)	Martxoak 1-2 Marzo Alta Ruta Pyrene	<b>Exposiciones - Erakusketak</b>
Maiazak 18 Mayo Zilbeli-Tiratun-Erra (D.E.)	Martxoak 16 Marzo La Saira-Soqués (bus)	Urtarrila-Otsaila
Ekainak 8 Junio Aurtz-Mendaur-Arantza (D.E.)	Apirilak 5-6 Abril Balaious y Barbat (coches)	Martxoak-Apirila
Ekainak 22 Junio Lizara-Candanchú (D.E.)	Maiazak 1- 4 Mayo Zona de Bielsa u otro(coches)	Maiazak-Ekaina
Ekainak 22-29 Junio Dolomitas (Inform.: Pabxi César)	Maiazak 24-25 May. Neouvielle o Benasque (coches)	<b>Mercadillo - Azoka</b>
Uztailak 6-13 Julio Dolomitas (Inform.: Pabxi César)		Urtarrilak 15-31 Enero Exposición y compra-venta.
Irailak 7 Setiembre Linza-Lescún (D.E.)	<b>BTT</b>	Azaroak 15-30 Noviembre
Irailak 21 Setiembre Nlewa de Cameros-Andiano (D.E.)	Ruta por Cascante	<b>Proyecciones - Proiektzioak</b>
Urriak 5 Octubre Otsendo-Antsestegi-Aritzakun (M.D.)	Ekainak 14 Junio Iruña-Hondarribia	Urtarrila - Enero En el país hachemita. Manolo Muñoz
Urriak 19 Octubre Nafarroa Oinez (Zangoza)	Abuztuak 30-31 Agosto Somport-Iruña	Otsaila - Febrero Alpes del sur. Monte Tabhor, D. Nicuesa
Azaroak 9 Noviem. Errezu/Riezu-Mendizalala (M.D.)	Irailak 13 Septiembre Baztán	Martxoak- Marzo Macedonia-Grecia. Fermin y Garcia
Azaroak 23 Noviem. Pto. Egozkue-Eride-Iraigi (M.D.)	Irailak 28 Septiembre Parque natural de Izki	Apirila - Abril Montaña. Campos
Abenduak 21 Dicl. Mendigoizaleen Egun Handia	Urriak 11 Octubre Tour por la muga de Navarra y Aragón	Maiazta - Mayo Etiopía en BTT
(M.D.) Medio día (D.E.) Día entero		
Todas las salidas se harán con Anaitasuna		



Urdis

SERVICIOS DE ACTIVIDADES FISICAS



- Gestión de Instalaciones: **PONTE EN FORMA CON NOSOTROS**
- Estudios de Viabilidad y Anteproyectos de obra
- Formación
- Programas de actividades físicas, culturales y recreativas
- Asesoría deportiva

[www.urdisl.com](http://www.urdisl.com)  
[urdisl@urdisl.com](mailto:urdisl@urdisl.com)

c/ Iarrazko 91, of. 110 (Ansoain)

tel/fn. 948 073 910 - fax 948 948 382 258



**MUGA** Viajes y Montaña

Paulina Caballero, 27 - 31006 Pamplona  
Tel.: 948 461 426 - Fax 948 290136  
[www.muga.com](http://www.muga.com)



**EREGUI**

Todo tipo de accesorios para furgonetas y autocaravanas.

Toldos, portabicicletas, claraboyas...



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



# PEDALIER



blanca de navarra 4, pamplona

948 244 662

siguenos en facebook

