

GORE MENDIAK

Anuario 2018 Urtekaria

- Nordic Islands Adventure Rac
- Unos días en (la) Luz
- Cervino, cima ejemplar
- Integral del Loira en bici
- Larrako egunak
- Parque Nacional Hwange
- Navidades en Chirripo





La boutique del esquiador

**TALLER DE ESQUÍS
DEFORMACIÓN DE CARCASAS
PLANTILLAS A MEDIDA
ENCERADO Y AFILADO DE ESQUÍS**

Poc, Peak performance, Haglöfs, Rossignol,
Lange, Elan, Leky, Dynastard, Briko...

TU TIENDA ESPECIALIZADA EN ESQUI Y PATINAJE

Auda. Bayona. 30 - Pamplona - Tel. 948 272 053

info@elite-sport.es - www.elite-sport.es



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

BASATI KIROLAK

"KIROLA ETA AVENTURA"



Naturarekin ezin da txantxetan ibili

alpinismoa
mendia
karpakdia
espeleologia
kainotatik jaitsiera
eskalada
ibilaldak

arropa
botak
camping denda
motrilak
neoprenoak
material teknikoak
momozikloak

materialaren alokera:
neoprenoak
raketak
kranpoiak
pioletak eta abar



Errakolelak, 8 (Baratzurien Plaza)
Telefona: 948 212 345 31001 (irubea)

MUGA

Viajes y Montaña

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

SUMARIO

Actividades. Esquí de montaña

Actividades. BTT	8
Orientación. Resumen 2018	11
Nordic Islands Adventure Rac	14
Unos días en (la) Luz	18
Cervino, cima ejemplar	22
Comunicaciones en montaña	26
Escalada en hielo	28
Integral del Loira en bici	30
Valle de Baretous	32
Larrako egunak	36
Educación sexual	38
Carlos Iribarren	40
Parque Nacional de Hwange	43
Uganda, un viaje diferente	49
Navidades en Chirripo	53
Un paseo naturalístico por Islandia	59
Libros Muga	62
Calendario actividades	64

REVISTA DE MONTAÑA Y VIAJES

Nº 156 / ANUARIO 2018

CLUB DEPORTIVO NAVARRA

Equipo de redacción:

Mikel Iraizoz, Joaquín Salvoch, Dioni Nicuesa, Manolo Muñoz, Angel Lizarraga, Mirari Saralegi, Javier Campos, Montse Ochoa.

Colaboradores:

Koldo Aldaz, Rocío Ibáñez, Miguel Echániz, Equipo de Rogainig, Equipo de esquí de montaña y BTT, Juan Mari Feliú, Montse Ochoa, Dioni Nicuesa, Javier Campos, Mirari Saralegi, Gregorio Ariz, Iñaki Azkona, Librería Muga, Mikel Lorda, Jorge Urquizu, Violeta Romero, Diego Yoldi, Gorka Izurzu, J.C. Trojaola, Alazne Anton, Oscar Uriz, Librería Muga, Carlos Iribarren, Mertxe Orofino.



Foto portada: Pyrene 2018

Autor: Javier Campos

CLUB DEPORTIVO NAVARRA

C/ Jarauta Nº 78, bajo- 31001 Iruñea

Telf. y fax 948224324

E-mail: nke@cdnavarra.com

Web: www.cdnavarra.com

Facebook: Club Deportivo Navarra

DL NA 0008-1959

ESQUÍ DE MONTAÑA

ASTUN-PICO BELONCHEISE

El pasado 13 de Enero, iniciábamos la temporada de esquí de montaña con la primera salida en autobús del año, el cual se llenó de esquiadores ávidos de esquiar las primeras nieves polvo de la temporada.

Para lo cual nos dirigimos a la estación de Astún, zona que casi siempre garantiza una buena innivación al principio de cada temporada.

La idea inicial, era la de subir al pico Beloncheise (2293mt) y bajar esquiando por la vertiente francesa hasta el pueblo de Urdos, pero debido a las malas previsiones meteorológicas, así como del alto riesgo de aludes por las múltiples cornisas que se habían formado en el lado francés, decidimos subir a dicho pico en dos ocasiones, la primera desde la estación de Astún, y después de bajar hasta el fondo del valle por el collado de audas, volvimos a remontar por las laderas descendidas hasta la cima del pico Beloncheise, esta vez por su vertiente norte, para desde aquí y encontrando unas buenas palas de nieve polvo que no esperábamos disfrutar, fuimos bajando hasta el autobús, los cuarenta participantes de la salida.

Como os podéis imaginar, rematamos la jornada con una comida en sana camaradería y alegre compañerismo, en el Mesón Anaya de Puente la Reina.



TXAMANTXOIA

El 10 de febrero tuvimos que modificar, debido a las malas condiciones meteorológicas reinantes en la zona, la travesía que teníamos programada de Belagua - Lescún ascendiendo al pico Anielarra, nos quedamos en la zona de Belagua y ascendimos al pico Txamatxoia con un día bastante gris pero con imágenes por el bosque preciosas.





VÉRTICE ANAYET CANAL ROYA

La previsión meteorológica nos avisó que ese domingo iba a ser un gran día, y decidimos cambiarla del sábado pensado inicialmente.

Y así fue, un día soleado y sin apenas vientos que contrastaba con unas semanas de lluvias, nieve y vientos que nos tenían a todos con un mono importante de esquí.

Iniciamos la ruta desde el parking Anayet de Formigal ascendiendo a los ibones de Anayet y al vértice del mismo nombre, dejando las tablas en el collado que lo separa del Pico y prosiguiendo a partir de ahí con crampones hasta la cima, dado que la zona umbria estaba un poco helada.

Tras un buen rato en la cima regresamos, y una vez en el collado de nuevo nos planteamos subir al Pico de las Negras, ya que su gran pala sur parece que está con muy buena nieve para bajarla. En ese punto nos planteamos si las condiciones de dicha pala serán del todo seguras, ya que somos un grupo de 31 y esa orientación ha acumulado la nieve que movió el viento el día anterior.

Pues para pena de algunos y tranquilidad de otros decidimos que lo más seguro será bajar solamente la mitad inferior, ya que tiene una inclinación bastante menor.

Tal y como parecía, la nieve estaba buenísima, provocando en el personal la típica sonrisa tonta que nos acompañará todo el descenso. Para llegar hasta el refugio de Canal Roya vamos buscando las pequeñas vaguadas que



guardan nieve polvo y que nos divierte muchísimo esquiar sus filos a un lado y a otro. Nos lo pasamos cómo enanos hasta que el llano nos obliga a detener nuestros giros y acabamos camino al autobús con un paseo a un lado y otro de la regata.

Todavía nos queda un buen rato de atasco hasta Jaca y la obligada parada en el Anaya donde tan bien nos reciben siempre.

SALIDA PIRINEOS NORTH FACE

Última salida organizada de la temporada de esquí de travesía el fin de semana del 19-20 de mayo y con el objetivo de realizar un tresmil. Nos acercamos 16 integrantes del club a la zona de Piau Engaly, donde instalamos el campamento en una gîte d'étape del pueblo de Fabian (Francia). Segundo año consecutivo que reservamos la misma gîte d'étape para pasar el fin de semana. Este año se había propuesto una salida para el sábado ambiciosa, como era el Campbieil (3173 m), por la canal SW desde Piau. La jornada se presentaba larga y dura, para salvar los 2000 metros de desnivel. Salimos a las 7:00 de la mañana desde el aparcamiento alto de Piau, nieve dura al principio, y camino cómodo, con ligeras pendientes hasta el puerto de Campbieil (2595 m). En el puerto de Campbieil empezaron a asomar unas nubes amenazantes de lluvia, que hacen dudar si seguir al Campbieil o modificar el recorrido y subir al más cercano Soum de Salettes. Sin pensarlo mucho, quitamos pieles y bajamos unos 300 m hacia Gedre, haciendo una diagonal y con una nieve dura para rodear el espolón y realizar la subida al Campbieil. La nieve estaba dura, había muchos bolos de nieve dura que hizo que algún tramo de subida, la foqueada no fuera muy agradable. Entre sol, nubes y niebla, llegamos a la cima después de 5 horas de foqueo para los últimos. Parada para reagrupar y almorzar y nos preparamos para bajar. El descenso lo hacemos por el corredor, donde la nieve estaba muy buena, nieve primavera, sin exposición y el descenso nos deja con un gran sabor de boca, parece que sabemos esquiar, recompensa a todos los esfuerzos de la subida. Después de



bajar el corredor, tuvimos que remontar unos 300-400 m hasta el collado de Lenguo de Capo, y desde allí, ya solamente nos quedó bajar hasta la estación de esquí de Piau. Llegamos sobre las 15:00, eufóricos, las nubes y la lluvia nos ha respetado y hemos podido disfrutar de una buena jornada de esquí de montaña.

Regresamos a la gîte d'étape y siguiendo la tradición del año anterior, vamos a organizar una barbacoa como merienda-cena. Mientras se va haciendo la brasa de la barbacoa y como novedad de este año, Juan Carlos impartió una clase de yoga, con una gran aceptación, hizo las delicias de los cara-nortes del club....tendremos que repetir otro año!!. Buena y abundante comida, escaso pacharán, y buen ambiente en la barbacoa. El domingo sin tanta presión por madrugar para hacer el monte, nos levantamos con el objetivo de realizar un monte corto y con poco desnivel como el Bataillence y el falso Bataillence. Salimos desde el aparcamiento de la boca norte del túnel de Bielsa con pequeña porteadas para entrar en el barranco. La nieve en las zonas umbrías dura, pero en las zonas que daba el sol, ya se encontraba transformada. Cómoda subida al Bataillence y alcanzamos la cima con unas nubes negras amenazantes de lluvia. Bajamos rápidamente. Llegamos a la vaguada, donde tenemos que poner pieles para subir al "falso" Bataillence. Las nubes parecen que van a respetar los 150 m de desnivel que hay que superar para subir al "falso", así que todos para arriba. En el descenso, la nieve marrón estaba muy buena y también disfrutamos de la bajada. Llegamos al aparcamiento a buena hora. Para comer, reservamos en el camping de Bielsa, donde comimos muy bien. Un gran fin de semana para acabar las salidas organizadas del club!!!.

BICICLETA DE MONTAÑA

VUELTA AL LEÓN DORMIDO

Primera salida de btt de la temporada, esta vez por el suroeste de Tierra Estella. Salimos bordeando Viana para rodar por pistas entre los viñedos que conforman el paisaje típico de estos lares. La lluvia caída la noche anterior pronto nos enfrenta al barro pero por terreno cómodo llegamos al bonito pueblo alavés de Labraza. Allí el recorrido hace un quiebro y toma un camino que se transforma en senda estrecha entre pinos acabando en las pistas de servicio del parque eólico que recorre todo el alto de la Sierra de Marañón y justo en la muga ente Navarra y Álava. Descendemos después a la carretera que viene del Puerto de Genevilla en dirección al Puerto de Bernedo y La Rioja hasta llegar a Lapoblación, segundo pueblo más alto de Navarra, a casi mil metros de altitud, con bonitas vistas que van desde esta parte de Tierra Estella y el Valle del Ebro hasta las montañas riojanas. En este pueblo la ruta hace otro quiebro para cambiar completamente de terreno, bordeamos ahora la cara norte de la Peña del Castillo por camino y senderos entre hayedos hasta tomar las pistas embarradas que bajan a Marañón, ya en el Valle del Alto Ega. Por buenas pistas seguimos hasta Cabredo. Hemos dejado atrás las laderas de la Sierra de Toloño y vamos viendo ahora la vertiente norte de la Sierra de Codés. Giramos de nuevo hasta esta sierra para llegar entre



hayedos al Puerto de Genevilla, donde cruzaremos la carretera y tomamos el antiguo Camino de Codés que casi cerrado por la vegetación y con la mole de loar enfrente nos deja en Aguilar de Codés. Recorremos a continuación 2 kilómetros por asfalto por el fondo del Valle de Aguilar hasta Azuelo para subir otra vez y en buena pendiente a la Sierra de Marañón. No queda si no un descenso mantenido siguiendo el curso del arroyo Valdearas, pasando por el pueblo de Aras y finalizar entre viñedos cerrando el bucle en Viana.



CIRCULAR POR IGEA (I)

El fin de semana del 6 y 7 de octubre nos acercamos a la Rioja Baja, concretamente al pueblo de Igea, para realizar un par de rutas circulares. Se trata de zona montañosa pero totalmente diferente a lo que estamos acostumbrados a ver, por tratarse de una zona muy seca pero con abundantes barrancos que solo afloran después de grandes tormentas.

El sábado nos dirigimos hacia la sierra de Alcarama, nombre de origen árabe que significa (orgullo, dignidad) por el camino viejo de Igea. Aparte de la toponimia los árabes dejaron una amplia red de acequias que pudimos ver durante todo el fin de semana. Tras finalizar la primera subida de la jornada en el monte Cabezalobaco, iniciamos un bonito descenso hacia el barranco de Canejala. La bajada era bastante técnica, en la que los amantes de la velocidad disfrutaron lo suyo. Después de bajar al fondo del barranco por buena pista, nueva subida hasta el pueblo de Valdemadera. Tras almorzar y llenar los botellines, dura subida hasta los eólicos de Igea por pista, para después bajar de nuevo al punto de partida por una pista en muy buen estado.



CIRCULAR POR IGEA (II)

El domingo 7 de octubre salimos de Igea por una pista en ligero ascenso paralela al río Linares dirección Cornago. Mientras subíamos por el cauce, pudimos apreciar el que ha sido durante muchos años el modo de vida de los habitantes de esta poco conocida zona de la Rioja. Por un lado la agricultura, con multitud de frutales en la vega del río (manzanos, perales, ciruelos...) y viñedos, dejando las laderas de los montes para los olivos, almendros y los rebaños de ovejas y cabras. Cabe destacar también, la importancia que ha tenido la cria de abejas y la elaboración de miel en esta zona.

Sin llegar a Cornago, cruzamos el río e iniciamos la primera subida del día, durante la cual tuvimos la alegre visita de algún que otro corzo. Tras el primer esfuerzo, bajamos de nuevo al cauce del río por un bonito sendero. Desde allí fuimos enlazando subidas y bajadas por senderos y algún que otro tramo de pista, para finalizar bajando por bonito sendero al pueblo de Valdeperillos, pequeño pueblo que hace muga con la provincia de Soria a orillas del río Linares. Tras almorzar, subida por fuerte pendiente hacia el barranco de Solañan, que más tarde cruzaríamos por una bonita senda. Tras otra fuerte subida, bajamos al bonito barranco de Guindeles, que nos llevaría hasta el pueblo de Cornago, pueblo con encanto y castillo que merece una visita. Después de múltiples subidas y bajadas llegamos de nuevo al pueblo de Igea. Para otra vez dejaremos la visita al centro de interpretación paleontológica y los yacimientos de icnitas (huellas de dinosaurio) uno de los más importantes de Europa que se encuentran en Igea. Tras la comida correspondiente despedida de un bonito finde disfrutado en buena compañía.



QUINTO REAL BASOA PARADISE

Salimos a las 8:35 de la mañana desde el depósito de Aguas de Urtasun encarando un prometedor trayecto acompañando de una meteo estupenda.

Tras cruzar la presa del pantano de Eugui entramos en la pista que rodea el pantano hasta su cola. El terreno es un sube baja que termina en un sendero que nos lleva hasta la carretera en el desvío a las canteras. Desde allí seguiremos la carretera tomando en el cruce la dirección hacia el collado de Artesiaga. Esta carretera permite ir ganando altura por zona poco transitada. Llegamos hasta el paso canadiense y en este punto uno de los integrantes del grupo decide no seguir con nosotros para evitarnos retrasos excesivos.

A partir de este punto seguiríamos la amplia pista con un firme excelente que no nos permitiría descanso. Esta pista termina en un camino que se pierde y muere en un empinado sendero en el que habríamos de echar pie a tierra. La parte de montañismo del recorrido había comenzado. Tras unos 5-10 minutos empujando las bicis volvimos a retomar un camino que nos llevaría hasta el collado de la GR-11 que queda a las faldas del Saioa.

Tras tomar un respiro iniciamos las rampas herbosas de ascenso final al Zuriain. El último repecho exige a todos los componentes echarse la bici al hombro para alcanzar la cima.



Aprovechando el buen día y la visibilidad y estamos un buen rato tomando el almuerzo y disfrutando de las vistas. A partir de aquí comenzaremos un bonito descenso que comienza por la cresta y continúa adentrándose en el bosque por la parte posterior del Burdindogui y conecta con un sendero que termina en el Alto de Egozkue.

Este es el punto en el que se parten los estilos de la jornada. Comienza la zona más endurera. Comenzaremos subiendo por una dura pista que muere en un sendero el cual ya no dejaremos hasta el final de la jornada. Haremos la famosa "revirada" incluyendo la losa. Sufrimos un par de incidentes en forma de caída sin consecuencias graves y posterior avería mecánica.

Llegamos a Zubiri y desde allí remontaríamos por carretera hasta el depósito de Urtasun. Desde allí cargamos las bicis en los coches y terminamos la jornada comiendo en la terraza del Gau txori.

ORIENTACIÓN: RESUMEN 2018

VIOLETA ROMERO BARRO
SECCIÓN ORIENTACIÓN CDN

Llega fin de año y echamos la vista hacia atrás. En estos tiempos que vivimos de prisas, saturación de trabajo y falta de tiempo para reflexionar, se nos pasa un año sin darnos cuenta. Sin embargo, repasamos estos 12 meses y vemos que tenemos mucho que contar, que hemos dejado huella en muchos sitios por los que pasamos.

La orientación para muchos de nosotros va más allá de una actividad deportiva. Es un planteamiento de vida, es nuestro tiempo libre, nuestras vacaciones, una manera de conocer los sitios a los que viajamos, es un equipo, una familia.

Y este equipo, este año, ha trabajado mucho, se ha esforzado y ha disfrutado también, tanto ofreciendo la orientación a los demás con las pruebas que se han organizado desde el CDN como participando en lo que nos ofrece este pequeño gran mundo orientador.

Empezamos el año con el dulce recuerdo de la Orientalruña, organizada en diciembre del pasado año, como remate del 75 aniversario del Club Deportivo Navarra y, con ese buen recuerdo, nos animamos a organizar dos carreras populares en Cendea de Olza y en Unzué, más la colaboración en la ya tradicional carrera popular de Huarte. Un poquito más exigente fue el terreno, y la fauna, del rogaïne de Basaburua, celebrado en junio. Además, con muchas ganas de echar a andar proyectos, se conmemoró en





mayo el Día Internacional de la Orientación, disfrutando de la jornada, en el mapa de la Ciudadela, chavales de distintos centros escolares de Pamplona, quien sabe, ¿será el germen de una futura escuela de orientación en Navarra?

Ya que estamos con eventos internacionales, os podemos contar que el CDN ha estado presente en varias carreras europeas. Empezó Nico con la Jukola en Finlandia, hay que probarla una vez en la vida..., seguimos con Diego en Nordic Islands Adventure Race, en Suecia, aventura de la que no os cuento nada y os animo a que os leáis la crónica que incluye este anuario, y rematamos el verano en Ucrania, con el trío calavera, Paski-Jorge-Eric, sufriendo en el European Rogaining Championship. ¡Con lo a gusto que hubieran estado por los montes palentinos!

Y es que, como suele ser ya tradición, este año las vacaciones han sido muy orientadoras y muy variadas: algunos se escaparon de los san Fermín para acercarse a Cuenca, al Serranía Orienteering Camp 2018, y algunos de estos mismos siguieron entrenando con carreras como las de la Senda de Camille, aunque tuvieron sus descansos también (foto La Senda de Camille. Un alto en el camino). Otros, nos lo tomamos con más calma y en plan familiar, disfrutamos de los 5 días de Palencia, cuyas pruebas antioficiales nos gustan



más incluso que corretear por el monte; o disfrutando del pirineo aragonés y de los parques oscenses en la concentración de Mujer y Deporte en Sabiñánigo.

Ya puestos a entrenar, nos han puesto las pilas desde el verano, concretamente Eric, preparando entrenamientos, tanto prácticos como teóricos, para ir perfeccionando las



diferentes técnicas que nos vienen luego tan bien por los montes. ¡Gracias por el esfuerzo Eric!

Y bueno, por supuesto no han faltado las competiciones habituales en las que solemos participar los diferentes socios de la sección de orientación: carreras de la Liga Norte, de las que, personalmente, destacaría el haber podido repetir en el característico terreno de Calahorra por segundo año consecutivo o haber vuelto, después de tantos años, a orientarnos por Barazar, ¡y encima con sol!

Gran participación en rogaines, en un amplio abanico de terrenos, desde Canarias hasta Teruel; Raids, en los que cada vez estamos más presentes, dada su variedad de disciplinas, exigencia técnica pero, a su vez, muy entretenidos. Pero, también este año, hemos vuelto a la carga con la Liga Nacional, hemos estado en dos Campeonatos de España, en La Robla (León) y en Soria, y en otras pruebas más lejanas dentro del mapa, costumbre un poco perdida en los últimos años pero que en 2018 ha vuelto con fuerza. Y esto tiene, en parte, una clara razón: Aimar Urquizu Diego.

Y con este chiquillo remato el resumen de esta temporada. Le dejo para el final, sí, pero curiosamente es un puesto al que no está nada acostumbrado.

Y es que tenemos un élite entre nosotros, un segunda generación que está recogiendo, sembrando y mejorando los frutos, ya generosos de por sí, de sus padres. Aimar ha dado el salto este 2018 a competiciones internacionales, como el United World Games 2018 en Austria en junio, a los entrenamientos técnicos en Serbia en julio y, bueno, a no bajarse apenas del cajón triunfal en toda la temporada, incluido el Campeonato de Orientación de selecciones autonómicas en edad escolar, celebrado en Granada en noviembre.

Ah, y no me olvido, también ha dado el salto, tanto él como otras jóvenes promesas del CDN, a contarnos sus experiencias, así que aprovecho desde aquí y os invito a que nos visitéis en nuestro blog, Facebook y Twitter para que podamos compartir con vosotros nuestras andanzas de brújula y mapa. Nos vemos por el monte.

NORDIC ISLANDS ADVENTUR RACE

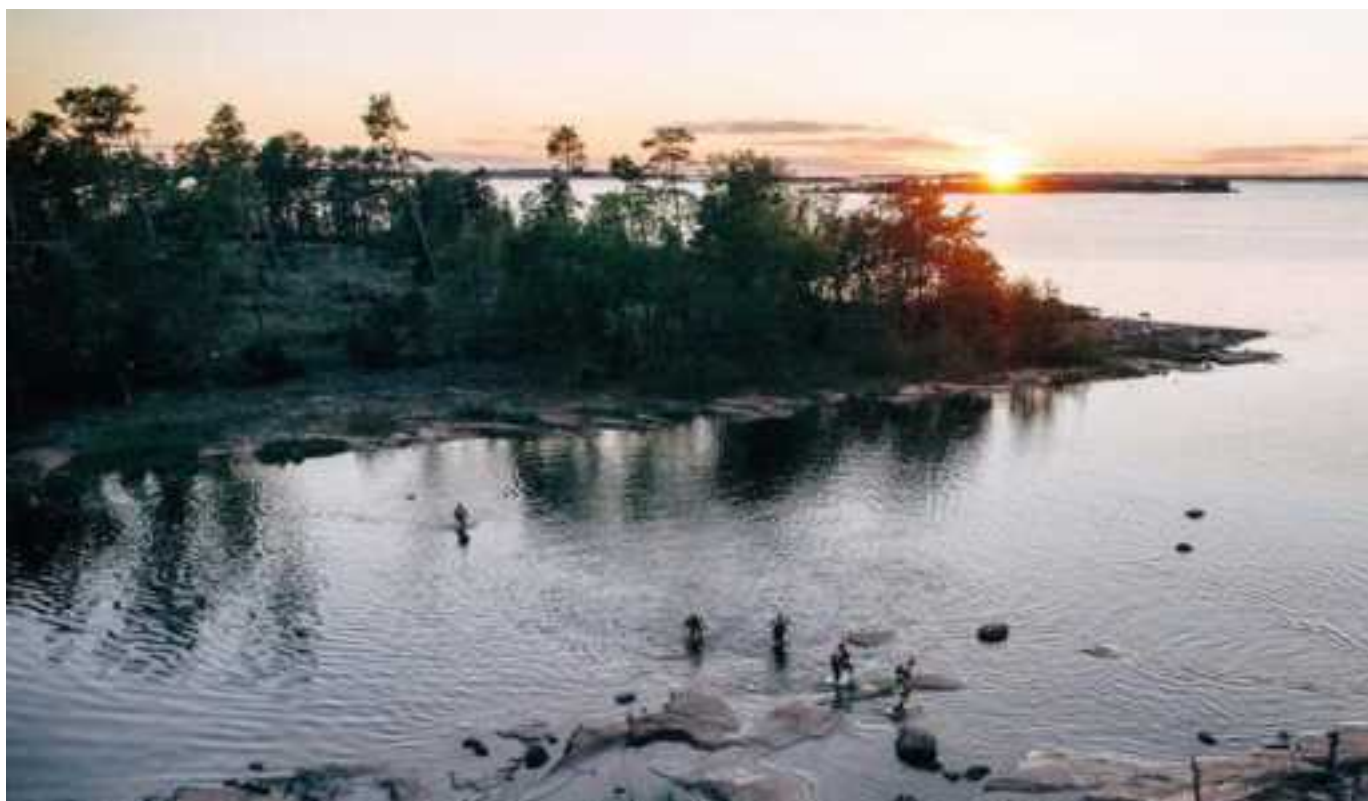
DIEGO YOLDI

Nada más ni nada menos que 630 km por tierras y, sobre todo, por aguas suecas y finlandesas, era lo que teníamos por delante al darse la salida del Nordic Islands Adventure Race, en la ciudad de Estocolmo. Una prueba del circuito de las Adventure Race World Series que tenía como reto el cruzar el mar Báltico a pie, en bici, a nado, en kayak y packraft, en un formato de carrera Non-Stop de, como máximo, 6 días de duración. Para nuestro equipo, el Nutrium CDN CRON, formado por Rubén, Garban e Isabel, del club riojano de orientación, y yo mismo, del CDN, por la inexperiencia en este tipo de pruebas y la carrera tan acuática que teníamos por delante, el objetivo era conseguir

completar la aventura, lo que no suele ser tan fácil en las World Series.

La original salida de la prueba, un rappel de varios metros desde la azotea del hotel que nos acogía los días previos, daba paso a una prueba de orientación urbana con el apoyo de un mapa de comienzos del siglo XX. Visita exprés a Estocolmo que nos llevaba a la transición donde cogíamos nuestros packrafts, pequeñas embarcaciones hinchables con las que era imposible ir a más de 4 km/h.

Tras una etapa de 16 km por las aguas que rodean Estocolmo, por fin nos tocaba entrar en una sección en la que confiábamos ir bien, 230 km de btt. Mis dos compañeros, expertos bikers, iban a ir sobrados, lo que les permitiría hacer una buena orientación. Salimos con fuerza, dispuestos a encadenar una etapa de unas 16 horas de btt, pero no tarda en torcerse la cosa. Después de 5 horas de etapa, mi bici comienza a hacer un ruido, dejándome tirado al cabo de unos





Después de 5 horas, mi bici empieza a hacer ruido dejándome tirado...



kilómetros. El cambio había roto. Intentamos seguir empujando la bici y tirando de ella con otra bici pero quedaba mucha etapa y tuvimos que acabar llamando a la organización para que nos rescatase y nos llevase hasta la siguiente transición. Golpe duro para el equipo.

Nos obligaron a parar durante varias horas para dejar pasar a los primeros equipos hacia una etapa de 60 km de kayak en mar abierto. Durante las horas de espera dudamos sobre si salir o no a la etapa de kayak, debido a la posibilidad de encontrarnos con un mar en muy malas condiciones. Estas dudas se despejaron cuando barcos de la organización y guardacostas comenzaron a traer a equipos rescatados en el mar por el oleaje de más de 2 metros de altura. Solo el equipo de las fuerzas armadas suecas lograría terminar esta etapa, gente muy fuerte y con experiencia en mar. El resto de equipos pasamos en ferry para continuar la aventura con una salida en masa en una larga etapa, de 85 km, de swim&run. Segmento de trekking, con tramos intermedios de nado en mar abierto para pasar de isla a isla,

en la que estimábamos estar unas 19 horas, sin parar. Una vez más, se tuercen los planes. En plena noche y mojados, Isabel empieza a acusar el frío y nos obliga a detenernos para tratar de entrar en calor con algo de comida y un par de horas de sueño con ropa seca. Duro el levantarse y más todavía el volver a ponerse la ropa mojada para entrar al agua de nuevo. Por suerte, el sol empezaba a salir y no tardamos en entrar en calor, pero el tiempo perdido fue mucho y parte del equipo prefiere acortar la etapa para asegurar el poder terminar el raid. Esto provoca alguna discusión en el equipo, pero también superar estas situaciones es parte de este tipo de carreras.

A pesar del recorte, llegamos a la transición casi 24 horas después de haberse dado la salida en masa. Subimos un poco la moral y las fuerzas del equipo con algo de comida caliente junto a una buena fogata y nos preparamos para salir a una de las etapas que tenía en el punto de mira, un trekking de 25 km. Cinco horas de orientación a pie, según estimaban para los equipos más rápidos, aunque ya algunos lo habían



terminado en cuatro y media. Mi reto personal lo tenía claro, quería demostrar que en tierra firme no somos tan lentos y así lo hicimos. Trekking terminado en poco más de cuatro horas y cuarto y de noche... Aupa equipo!!!

Decidimos dormir un poco en la transición. Lo que nos venía era nada más ni nada menos que una etapa en mar de 40 km de kayak que enlazábamos con 80 km de packraft. En total, unas 30 horas de remo entre las islas del mar Báltico con todo el equipaje a cuestas y sin saber que mar nos encontraríamos ni donde podríamos repostar agua, comida o dormir algo.

Con las primeras luces nos preparamos para el kayak. Después de dormir un par de horas, seguíamos con sueño, pero en cuanto nos metemos en los kayaks y las olas empiezan a menearnos, la adrenalina es como una ducha fría. Comenzaba la etapa. El mar, aunque está lejos de parecerse a Allos o al Arga, nada tiene que ver con el que obligo a los rescates del primer día. Empezamos a remar, tranquilos y con la cabeza en lo largo que podía ser eso. Baliza a baliza íbamos avanzando. El ritmo no fue tan bajo como pensábamos, por lo menos para unos novatos remeros como nosotros, pero el tiempo se nos iba en paradas allí donde desembarcábamos para coger una baliza.

En nuestras cabezas ya parecía claro que íbamos a conseguir finalizar

Al cabo de unas cuantas horas nos bajamos de nuestros kayaks, contentos por haber superado esta etapa y con fuerzas para seguir, pero con pocas horas de luz por delante. La dificultad de orientar en mar abierto de noche y que el sueño empieza a hacer mella en algunos componentes del equipo, nos llevó a volver a parar durante unas horas y comenzar la etapa de casi 80 km de packraft, a las 4 de la mañana del día siguiente. Mala hora para todo, hasta para echarse al mar con una barcucho hinchable a pasar penurias.



Pues nada, horas y horas de meter el remo a un lado y otro del packraft, con un mar que poco a poco se iba alegrando. Yo, por lo menos, iba orientando y esto me mantenía alerta, pero la monotonía del movimiento hacía cabecear a alguno de mis compañeros. El día fue intenso, remamos de 7 de la mañana a 9 de la noche hasta llegar a un pueblo donde decidimos parar a comer algo y dormir alguna hora. No solo se trataba de reponer fuerzas, sino también de romper una etapa que se podía alargar durante más de 24 horas. Con las primeras luces nos levantamos de nuestro “confortable” colchón de piedra y reanudamos la etapa para, con un mar bastante más agitado que el día anterior, terminarla, colgar los remos y pisar, por fin, el continente.

En nuestras cabezas ya parecía claro que conseguiríamos terminar la carrera, sólo nos faltaba una etapa de 90 km de btt, para lo que nos dejarían una bici, y un trekking final de 7 km por las calles de Turku, destino final de la aventura. Tras unas dos horas de espera para que llegase la bici que iban a prestarme salimos como tiros. A pesar de los 5 días que llevábamos en carrera, habíamos descansado y comido bastante y esto, junto con una elección de ruta por carreteras y buenas pistas, hizo que sacásemos unas medias impresionantes. Que pena no tener fotos del equipo en fila de a uno, dando relevos y rodando a más de 25 km/h. ¡¡¡Que contrarreloj nos cascamos!!! Todo iba muy bien hasta que de nuevo la mala suerte o la imprudencia nos hicieron sufrir un accidente que podía haber tenido consecuencias muy graves. Rodábamos muy rápido por pistas como si fuesen las pistas que tenemos por aquí, sin

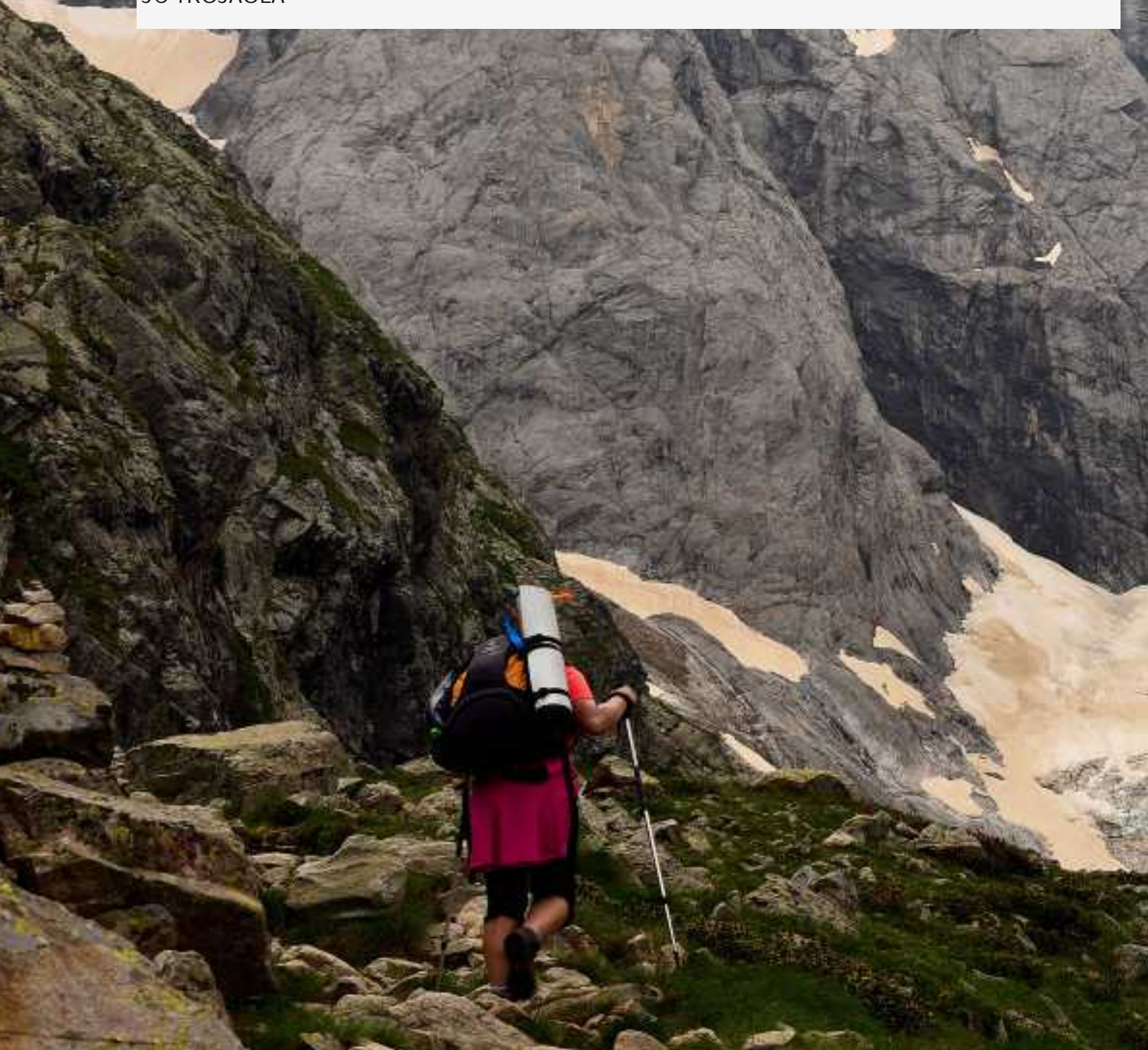
apenas tráfico, tomando las curvas por su interior, hasta que en una de ellas apareció un coche de frente, a bastante velocidad. Rubén lo esquivó tirándose a la cuneta izquierda, yo hice lo mismo por la cuneta derecha, pero Garban e Isabel, unidos por una cuerda tiran uno para cada lado y el coche enviste la bici de Isabel, que por suerte, anda rápida y salta a un lado evitando terminar debajo del vehículo. El golpe fue fuerte. Isabel tarda en levantarse y cuando lo hace no puede mover la pierna derecha. Creo que a todos se nos pasó por la cabeza que aquello se había terminado, pero Isabel se repuso. Ella misma se hizo un vendaje y nos dijo que para adelante. ¡¡¡Que grande!!! Lógicamente, el ritmo bajó y creo que esto nos vino bien a todos, porque habríamos pegado un petardazo, seguro. Poco a poco Isabel volvió a venirse arriba y a coger confianza y de nuevo rodamos a buen ritmo, eso sí, tomado las curvas bien pegados a la derecha.


Llegamos en bici hasta Turku, terminando el sector con un tiempazo, demostrándonos que nuestro ritmo, por lo menos en tierra, es muy bueno. Tan solo 7 km de trekking urbano nos separaban de cruzar la meta. Un trekking que lejos de tomárnoslo con tranquilidad, disfrutando del ambiente de la ciudad, lo hacemos corriendo, volviendo a hacer un gran tiempo parcial en el sector.

¡¡¡Por fin meta!!! Ciento veintinueve horas de carrera, de actividad, de dormir en el suelo, de comer lo que se podía..., pero también de disfrutar de experiencias y paisajes que solo es posible disfrutar en este tipo de pruebas. Esta vez, al hambre, al sueño y al cansancio se le sumaban las ganas de volver a casa a ver a Oinatz y Aitziber. Parte de mi cabeza estuvo en ellos durante todos esos días.

UNOS DÍAS EN (LA) LUZ

JC TROJAOLA





Aprovechando los días de fiestas de finales de San Fermín decidimos pasar 5 días en Luz St. Sauveur, y en verdad que fueron luminosos, no en lo climatológico, que nos hizo de todo: tormentas, llover casi todos los días, granizar... sino en todos los demás sentidos y que tuvieron como resultado el que nos volviéramos a re-enamorar, si cabe más todavía, de esta parte del Piri. El plan era tomando como base Luz St. Sauveur, “La villa de la luz” que dijo Víctor Hugo, realizar salidas de día, circulares la mayoría, y recorrer varios de los valles de la zona, de Gavarnie, de Gédre, de Cauterets y del propio Luz...y subir algún pico si podía ser. Voy a intentar describir qué o quienes fueron los culpables de ese re-enamoramiento.

DÍA 1=GAVARNIE- REF. ESPUGUETTES- HORCADA DE ALANS- PIMENÉ- RÍO ESTAUBÉ- LAGO DES GLORIETTES- GRANJAS DE COUMÉLY- GAVARNIE (11 h./ desnivel 1800 m.)

Desde Gavarnie (1365 m.) decidimos subir a Espuguettes por la cabaña de Alans, y no nos arrepentimos, la subida por el bosque es bien bonita y de premio tenemos las vistas del circo y de la cascada de Gavarnie, que son de postal, de esas que no se olvidan; con la primavera tan lluviosa que hemos tenido los riachuelos y las cascadas están generosas y aunque es

mediados de julio cae bien de agua por la cascada central. Del ref. de Espuguettes (2027 m.) saboreamos las vistas del Couloir de Swan. La subida al Pimené (2801 m.) es entre niebla. En el largo descenso por el valle de Estaubé el río se viste sorprendentemente de colores un poco antes del pantano Des Gloriettes (1668 m.), que casi vacío de agua, con su fondo fangoso ofrece una visión penosa, catastrófica, lunática, no se ve vida, en contraste con su exuberancia justo unos cientos de metros más arriba (nos hemos cruzado con pescadores). Con subidas y bajadas, cruzando pastos, vamos bordeando las estribaciones del Pimené por las granjas de Coumély (1777 m.), de aquí se podría bajar directamente a Gédre, pero decidimos seguir hasta Gavarnie, se hace larga la vuelta y sobre todo los últimos 3-4 km. de pista finales y el km. de propina por el arcén de la carretera.

DÍA 2=BARÉGES- HORCADA DE AUBERT- LAC D'AUMAR- COL DE MADAMÉTE- CAB.DE AYGUES CLUSES- BARÉGES (8h./ desnivel 1400 m.)

Amanece nuboso-dudoso, la previsión es de tiempo revuelto, pero partimos del parking que hay 3 km. después de Baréges (1450 m.), por la pista que en dirección S nos permite llegar a Pountou (1741 m.) la bifurcación, el inicio de la circular, cogemos por la



derecha y atacamos la fuerte pendiente que tapizada de rododendros, nos deja en el lago de Coubous (2041 m.). El tiempo va mejorando, las nubes se van abriendo. Bordeamos diferentes lagos y lagunas, cada uno con su tonalidad del verde y su colorido (Blanc, Nére, Estagnol...), suavemente, sin darnos cuenta casi llegamos a la Horcada de Aubert (2498 m.): maravillosas vistas del pico Neouvielle con sus diferentes cresteríos (¡Hay cómo va retrocediendo el glaciar!) y de los lagos que salpican sus contrafuertes (Aubert, Aumar, Orédon..). El chapuzón que nos damos en el lago Aumar (2190 m.) es de los de apuntar, pues todo está perfecto: los picos circundantes algunos con nieve todavía, el sol poderoso brilla y calienta, prados verdes rodeando el lago, parece primavera, la temperatura del agua es la adecuada, fresca, bueno, muy fresca...pero revitalizados enfilamos la subida al Col de la Madaméte (2509 m.), las vistas quedan deslucidas por las nubes que parecen volver. Para cuando bajamos a la cabaña de Aygues Cluses (2150 m.) empieza a llover, seguimos bajando por bonito camino, pegado al río, restos de un tremendo alud que destrozó el bosque, llegamos al cruce de Pountou y por la pista al coche.

DÍA 3= LUZ ST. SAUVEUR- GAVARNIE POR GR-10 (10 h./ desnivel 1300 m.)

Salimos del barrio termal (700 m.), el camino entre bojes y hayas, amplio, cuidado, con paneles informativos de detalles curiosos de las diferentes cascadas que jalonan la subida y del modo de vida de los nobles y emperadores que pasaban el verano en esta zona en su época de esplendor del siglo XIX (950 m.). El bonito camino de bajada hacia Sía (830 m.) está en varios puntos medio cortado por las piedras arrastradas por las riadas invernales. No podemos evitar un par de km. por carretera de mucho tráfico para llegar a Pragnères (900 m.), cruzamos el puente e iniciamos bajo la lluvia la larga subida por el mágico abetal de Bué hacia el collado que bordea la cresta de Pouey Boucou (1880 m.) y nos deja ya mirando hacia Gavarnie. No importa que siga lloviendo, la senda por el abetal va por encima de la pista que lleva a las granjas de Bué (hay hostelería) y es preciosa, tiene magia, parecemos gnomos o duendes caminando rodeados de árboles grandiosos, silencios, riachuelos, pájaros...además tenemos premio y casi no hace falta ni picar por el atracón de fresas que nos damos. Bajamos hacia las granjas de Saugués (1600 m.), el tiempo empieza a levantar permitiendo vistas del Pimené enfrente y del circo de Gavarnie al fondo, parecen postales alpinas. Después de las granjas dejamos el GR-10 que llevaría hacia Gavarnie por Ossoue, cogemos a la izquierda un sendero (no está señalizado) que directamente nos lleva a la



carretera un km. por debajo de Gavarnie (1300 m.). Tenemos suerte pues por pocos minutos cogemos el último autobús que enlaza con Luz, además el chofer se enrolla y para, a pesar de no ser una parada oficial. Gracias.

DÍA 4= CAUTERETS- PONT D'ESPAGNE- LAGO DE GAUBE- REF. DE OULETTES- REF. DE BAYSELANCE (10 h./ 1700 m. desnivel +)

Dejamos el coche un par de km. después de Cauterets, en el parking de La Raillière (1050 m.), iniciamos la subida hacia Pont d'Espagne, una impresionante y ruidosa cascada nos da la bienvenida y nos anuncia lo que, haciendo honor a su nombre "Balade (Paseo)des Cascades" va a ser el resto del camino: un continuo festival de cascadas por un bosque maravilloso. Habíamos estado antes ininidad de veces en Pont d'Espagne, pero siempre llegando en coche y con la intención de subir picos (Cambales, Gran Facha...), como despreciando lo que podía haber por las "bajuras" y me llevo una gran y agradable sorpresa. Como siempre el parking lleno y multitudes de gente en Pont d'Espagne (1400 m.) y en el lago de Gaube (1730 m.), nos vamos quedando más solos a medida que nos acercamos al refu de Oulettes (2150 m.). La subida por el valle es preciosa con sus ríos y sus cascadas, pero la cara N del Vignemale, con el corredor de Gaube, como un imán atrae nuestra mirada. Camino de la Horcada de Ossoué empieza a llover y granizar, rezamos para que no



derive en tormenta pues estamos en altura, cruzar con cuidado un pequeño nevero y llegamos al collado (2730 m.), bajada a Bayselance (2650 m.). Ponemos la tienda, que el refu estaba completo para dormir, pero hay sitio para cenar y desayunar. Genial, así por lo menos podremos dormir.

DÍA 5= BAYSELANCE- PIQUE LONGUE VIGNEMALE- BAYSELANCE- HORCADA DE OSSOUE- COL D'ARRAILLE- LAGO ESTOM- LA FRUITIERE- CAUTERETS(10h./desn.1300 m)

Después de la fuerte tormenta nocturna amanece un magnífico día, vamos con equipaje "ligero" (pues luego volvemos a la tienda), crampones eso sí para subir por el glaciar, vamos también en el pelotón de cabeza, así evitamos los líos de gente que sube y que baja en las chimeneas de acceso a la cumbre y disfrutamos de la subida al Pique Longue (3298 m.) Bajamos deslizándonos como niños por la nieve. Desmontar la tienda, rehacer el "armario", subir a la Horcada de Ossoue, bajar 300 m. vuelta a la cuesta hasta el col de Arraillé (2583 m.) Agradecida, Txaro se despide con un beso del Vignemale, (es su tres mil preferido). Ahora ya es todo una bajada por el valle de Lutour, pero también con más regalos pirenaicos: primero el lago de Estom (1800 m.), con sus diferentes tonalidades esmeraldas, simulando los rasgos de un rostro; luego con más vistas de los montes de alrededor (Cestrede, Ardiden...); más cascadas (no me canso de verlas, energizan)...el bareto de La Fruitiere (1370 m.); más bosque...y finalmente el parking de La Raillière. Llegamos cansados, pero contentos, con la mochilla bien llena de todo lo vivido y de todo lo disfrutado. Y con un esguince de tobillo, pero con la intención de volver a (la) Luz.



CERVINO, CIMA EJEMPLAR

GREGORIO ARIZ

Pocas montañas en el mundo poseen las líneas tan parecidas a una pirámide como el Cervino. Sus cuatro aristas van perfilando la silueta que desde los glaciares de su base se dan cita en la cumbre, donde una pequeña cresta rocosa señala el punto culminante a 4.477 metros, junto a una cruz forjada en hierro, que se asoma hacia el lado italiano. Esa forma tan peculiar es la que le ha hecho tan famosa, para darle la categoría que la sitúa como una de las más hermosas de la tierra. No es por tanto de extrañar que Edward Whymper se enamorara de ella y consiguiera en 1.865 ser el primero en llegar arriba, acompañado de sus

indispensables guías. En esa cima, uno tiene la sensación de estar flotando, algo poco corriente y que no sucede en otras montañas aunque sean altas y famosas. Es un lugar muy aéreo y bajo las botas del montañero todo se desparrama cuesta abajo por cualquier lado que miremos.

Sin embargo, esa apariencia de obelisco indestructible se derrumba si subimos por cualquiera de sus rutas. A pesar del tiempo transcurrido y de la ingente cantidad de personas que lo han escalado, no deja de ser un terreno en permanente estado de descomposición. Una enorme cantera en donde todo parece estar suelto, excepto en los pasos de mayor dificultad. Las aristas por las que discurren las rutas más usadas, sobre todo la de Hörnli en el lado de Suiza y la del Lion por Italia, no escapan a esta realidad. A esto



añadiremos que con frecuencia las tormentas se enganchan a su estructura, con lo que su ascensión y descenso lo hacen más penoso. Lo que pasa es que al ser una montaña tan significativa y atractiva, el deseo de escalarla es inevitable.

Es una montaña en la que se hace necesario utilizar cuerda, casco, crampones y piolet, como mínimo, además de poseer cierta soltura en su manejo, incluso en las vías de ascensión normales. Siempre atentos a la caída de piedras que suelen soltar los que escalan más arriba, lo cual es habitual ya que siempre está llena de personas en los tiempos actuales, en los que la mayoría utilizan guías, sobre todo para no perderse. Mil doscientos metros de subida y otros tantos de bajada, han de mantenernos en permanente atención hasta que podamos degustar el hecho de haberlo conseguido.

Han pasado ya cincuenta años de mi primera ascensión y eso es una suerte, ya que en aquel tiempo, la ocurrencia de subir por estos caminos verticales no era frecuente. Solo a unos pocos nos tentaba el afán de superación. Éramos novatos en los Alpes, pero teníamos un entusiasmo fuera de lo corriente. Utilizamos la arista de Hörnli y no nos libramos de la consabida tormenta. De los seis que empezamos, tres se dieron la vuelta en el refugio de emergencia de Solvay que se sitúa a 4.003 metros ya que el tiempo se estaba poniendo feo. Los más osados continuamos y conseguimos llegar

arriba, completamente solos. A medida que descendíamos la realidad se hizo presente y la tormenta nos fue acompañando hasta que llegamos de nuevo a Solvay. Rayos, truenos y granizo zarandearon un buen rato aquella privilegiada cabaña colgada del vacío. Cuando de nuevo renació la calma conseguimos bajar, utilizando una línea de rápeles que por suerte fuimos encontrando en nuestro descenso.

Sin embargo, un par de años más tarde, la ascensión por esta misma arista resultó placentera en todo momento, con tiempo excelente y unas condiciones magníficas. La parte final es la más segura ya que unas gruesas cuerdas ayudan a superar los verticales tramos que conducen a la cresta cimera.

Era el momento propicio para soñar con proyectos de mayor dificultad y por eso el siguiente paso tenía que tomar un tinte de osadía. En los Alpes un quinteto de caras norte se había convertido en las estrellas luminosas. Una de ellas era la del Cervino y prometía ser brillante como un lucero.

LA CARA NORTE

Un rebaño de ovejas conducido por unos txotos de enormes cencerros, caminaba por la calle principal de Zermatt para regocijo de los turistas, que cámara en mano componían el primer plano de sus fotografías, cuyo fondo no



era otro que el Cervino y su silueta inconfundible. Detrás mismo la barredora de la limpieza iba recogiendo sus excrementos, mientras que nosotros caminábamos debajo del peso de nuestras mochilas rumbo al teleférico y la senda posterior que nos habría de conducir al refugio de Hörnli, situado a 3.260 metros. Algunas nubes acariciaban la montaña, pero el parte meteorológico predecía un par de días de buen tiempo. El nivel de entrenamiento por mi parte gozaba de potencia suficiente, avalado por un par de invernales y la apertura de la vía Arantxa en el Pilar de la Embarradere en nuestro Pirineo. Mi compañero de cordada era Francis Tomas, mientras que Louis Audoubert filmaba con su inseparable cámara de 16 mm, acompañado de un aspirante a guía de Chamonix. El grupo se completaba con otra cordada de parisinos. No había más personas en la cara norte del Cervino.

Era media noche cuando alumbrados por las linternas, superamos la rimaya bajo la pared y aún no había amanecido, cuando empezamos a escalar los primeros seiscientos metros que son monótonos y uniformes. Con la luz de la mañana y el cielo azul los largos de cuerda se iban sucediendo sin mayor historia. Íbamos en tres cordadas y nosotros los últimos, para que Louis pudiera tomar imágenes

de la cordada precedente y la nuestra. Las horas fueron pasando más deprisa que nuestros movimientos y solo parábamos para asegurar las reuniones con el piolet y algún tornillo, si encontrábamos hielo en condiciones. Entre medio no poníamos nada, aunque la pendiente era de unos 55 grados. Iba satisfecho con los crampones de puntas delanteras que me acababa de comprar. El piolet era el mismo de siempre fabricado en la fragua y con el mango de madera colocado por un amigo carpintero. Me ayudaba en la otra mano con un martillo que al otro lado de la maza tenía una punta bastante larga. La uniformidad de este primer tramo acabó y la pared se puso más vertical, cuando una travesía por lugares inciertos nos llevó hacia los corredores del centro de la cara norte. El terreno era mixto, casi todo de roca con tramos helados, en los que era necesario colocar algunas clavijas, la mayoría en precario estado. Intentábamos hacer las reuniones con la mayor seguridad posible, pero no estaba resultando tan agradable como la primera parte. Nuestra progresión era cada vez más lenta, cuando nos empezó a envolver la tormenta.

Un gorro de nubes apareció en la zona alta y en poco rato fue descendiendo hasta adueñarse de todo. Estábamos a mitades de Agosto pero los copos empezaron a caer como si



fuera invierno y pronto quedamos paralizados en la pequeña repisa de nuestra reunión, en donde justamente cabíamos los dos tiesos. No teníamos previsto que esto pudiera pasar, por lo que nuestro equipo de vivac, era solo la ropa que llevábamos puesta. A medida que se hacía de noche, la fuerza de la tormenta aumentó con rayos y truenos. La nieve acumulada en los corredores superiores comenzó a regalarnos su ducha permanente y el frío agarrotó todo nuestro cuerpo. Francis tenía unas pastillas, que según su teoría servían para activar la circulación de la sangre y cada cuatro horas tomamos una. La mía era más guerrera y consistía en que nos teníamos que dar de puñetazos. Así que estuvimos toda la noche peleándonos. Lo peor era la lentitud del reloj y las sacudidas de los rayos, pero no perdimos la esperanza en ningún momento. Tampoco sabíamos en qué condiciones estaban las otras dos cordadas, aunque suponíamos que su situación era similar. Todos estábamos aislados y prisioneros.

EL RESCATE

Según se hizo de día, la tormenta cesó y entonces pudimos ver el lamentable estado que nos rodeaba y nuestra comprometida situación. Vimos que tirar para arriba era muy peligroso ya que toda la pared estaba cubierta por una capa de nieve inestable que lo cubría todo. Decidimos hacer una travesía ascendente hacia la izquierda en dirección a la arista de Hörnli, tratando de escaparnos de los pequeños aludes que ya caían por el centro de la pared. En esto coincidimos las tres cordadas. El riesgo era evidente, pero tampoco perdimos la esperanza de intentar llegar a donde suponíamos que estaba el refugio vivac de Solvay. Palmo a palmo, fuimos limpiando la nieve acumulada en las repisas con paciencia, en busca de los mejores puntos de apoyo,

aunque la progresión era muy lenta. Las cuerdas eran cables de acero y en ocho horas habíamos recorrido unos doscientos metros.

El ruido de un helicóptero de improvisó, interrumpió nuestro silencio cuando hizo su paseo bastante cerca de nosotros. Hizo varias pasadas para ver bien nuestra situación y desde la cabina nos hicieron señas por si queríamos su ayuda. Enseguida nos pusimos con los brazos en alto en forma de Y griega, para indicarles que Yes. Ellos no tuvieron duda y el aparato se colocó unos 30 metros encima, con las aspas casi pegando a la pared. Un rescatador descendió hasta donde estábamos Francis y yo. Preguntó quién sería el primero, me ofrecí enseguida y el comprobó el estado de mi cinturón de encordamiento. Me dijo que me soltara de la reunión y con la radio-teléfono, dio orden a los de arriba para que nos subieran. En ese momento, el helicóptero lo primero que hizo fue separarse de la pared. Un cable de acero de 6 mm. era todo lo que nos unía al torno eléctrico del aparato, que daba pequeños saltos mientras se iba enrollando en el carrete. Además íbamos girando y la panorámica fantasmagórica daba vueltas, para ver la pared con el resto de compañeros, junto al vacío interminable debajo de nuestro cuerpo. Aparecimos entre el patín de aterrizaje y la puerta que estaba abierta, por lo que enseguida nos metimos dentro. Sin pérdida de tiempo, el helicóptero descendió hasta la pista de aterrizaje, junto al refugio de Hörnli. Allí me bajé y el aparato se elevó de nuevo en busca del siguiente.

Nos informaron enseguida de que el helicóptero había sido solicitado por tres alpinistas catalanes a través de la emisora que hay instalada para emergencias en el refugio de Solvay, donde ellos estaban bloqueados por la misma tormenta. El aparato, antes que sacarlos a ellos, fue a inspeccionar a la cara norte y decidió comenzar el rescate con nosotros, ya que nuestra situación era a todas luces más comprometida. En una hora los nueve fuimos sacados de la pared en un alarde de buen funcionamiento y trabajo perfecto. El susto se fue pasando y el sosiego comenzó a calmar todo nuestro cuerpo, cuando al calor de la sopa en el comedor del refugio, los rescatadores tomaban nota de nuestros nombres y de las tarjetas del seguro de la Federación de Montaña.

Los peores momentos no habían sido fotografiados y la filmación de la película tampoco contenía las secuencias excitantes. Todo ello está guardado en nuestra memoria como una de las vivencias más intensas de nuestra vida montañera.

COMUNICACIONES EN MONTAÑA

KOLDO ALDATZ

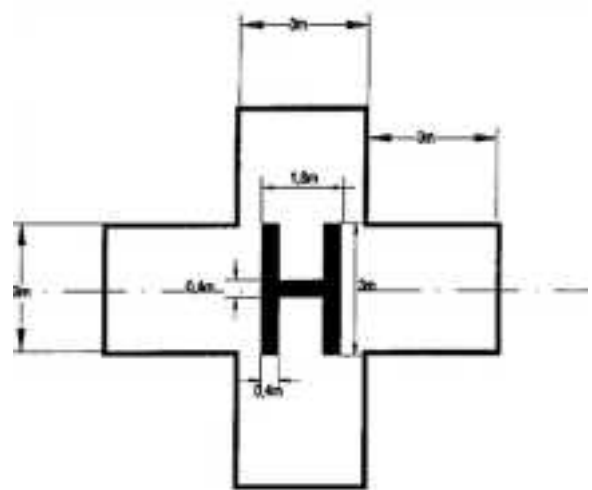
La montaña, el medio natural, coloca a las personas en potenciales riesgos y falta de medios a diferencia de las actividades en entornos humanizados. Es precisamente esta especial característica de ambiente natural y autenticidad en cuanto a lo que fue y en algunos casos sigue siendo el habitat de tribus y pueblos más o menos primitivos lo que nos atrae de ella. En muchos casos, incluso, la ausencia absoluta de población.

Por el medio en el que se desenvuelve la actividad montañera nos encontramos, casi siempre, en ese supuesto de ausencia de recursos (aislamiento, falta de cobertura telefónica, ausencia de atención sanitaria ni transporte rodado).

Históricamente se han utilizado diversos sistemas de comunicación en áreas de montaña. Un gran ejemplo es el "Silbo Gomero" lenguaje por silbidos creado en el s. XVI y cuyos sonidos pueden alcanzar hasta los 3 km. en los barrancos canarios. Hoy en día y desde 1999 en que se reguló su aprendizaje en las escuelas canarias, se considera Patrimonio etnográfico y lo declaró la UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Las señales de humo, tambores o palomas mensajeras han sido, en tiempos lejanos, otros medios de comunicación de recurso.

Comunicación en contacto visual: No vamos a hablar de lenguajes de comunicación preestablecidos sin voz porque requieren de conocimiento preciso de sus claves por las dos partes: morse, signos etc. Tampoco de lenguaje radiofónico entre miembros de grupos afines o entre guía y guía-asistente del mismo grupo porque igualmente requiere de códigos preestablecidos. Hablaremos sólo de cómo "hacernos ver", es decir, localizarnos, ante una situación de emergencia o necesidad de ayuda externa:

- En tierra: Fuego, reflejos de espejo, manta térmica



extendida o, en la noche, linterna.

- Hacia el cielo (helicóptero):
 - Solicitud de ayuda: 6 señales a intervalos de 10 segundos, ausencia de señales de 1 minuto y así sucesivamente.
 - Confirmación de recepción de señal: 3 señales a



intervalos de 20 segundos durante 1 minuto.

Comunicaciones sin contacto visual: Hoy en día hay una gran variedad de sistemas de comunicación a distancia, casi todos tecnológicos. Al margen de la propia voz o bengalas (de uso muy poco habitual) intentaremos priorizar sistemas para poder elegir el más adecuado a la actividad que practiquemos:

- **Telefonía móvil terrestre:** Con cobertura el mejor sistema de comunicación, sin lugar a dudas. Además los móviles actuales (smartphones) dan la posibilidad de compartir ubicación, aun con poca cobertura, proporcionando las coordenadas del lugar donde nos encontramos en situación de emergencia. Lo único cierto de las leyendas urbanas en cuanto a cobertura es que se puede cursar la llamada al 112 con cualquier operador aunque no sea el nuestro, incluso sin saldo. Hay varias APPs de alerta en emergencias.

- **Radiotelefonía:**

- VHF: (Frecuencias de 144 a 146 Mhz) Los, comúnmente llamados walkie-talkie, son transceptores, es decir aparatos de ondas radioeléctricas que emiten y reciben. Los más comunes emiten en potencias entre 7 y 8 vatios que no serían de gran alcance sin el uso de los reemisores terrestres que multiplican por mucho su potencia de emisión. El

problema es que, por falta de mantenimiento, los reemisores están dejando de funcionar. Es el caso del mítico R3 de Elomendi (Higa de Monreal) que lleva varios años sin dar servicio y no tiene pinta de que vuelva a darlo nunca. Además tienen la pega de que hace falta tener licencia de radioafición para usarlos.

- UHF: (446 Mhz) Los PMR (Radio Móvil Personal) de uso libre sin licencia, muy asequibles en cuanto a precio pero con limitaciones de alcance ya que sólo pueden emitir hasta ½ vatio de potencia. No se puede confiar en llegar, en el mejor de los casos, más allá de 3 km. La iniciativa presentada en el Congreso Internacional de Montañismo Cima 2015 del Canal Montaña 7-7 pretende generalizar el uso de estos aparatos para establecer una red con personas, refugios y grupos de rescate para que sea más fácil la comunicación en red y la petición de ayuda. Aún está en ciernes esta iniciativa pero sería deseable que, poco a poco, se vaya implantando.

- Telefonía satelital: Tanto Iridium como Thuraya son dispositivos caros en origen y con contratos y llamadas también muy caras. No son accesibles al gran público montañero.

- Dispositivos satelitales bidireccionales de cobertura global: Esta es la alternativa ideal al problema de la falta de cobertura telefónica, muy común en áreas de montaña lejanas pero también en las nuestras donde, por ejemplo, en Urbasa, Aralar o Pirineos tenemos áreas muy extensas sin cobertura. Hay dos marcas distintas que luchan por el mercado:

- In Reach Mini de Garmin que ofrece correo electrónico y SMS en cantidades variables según el nivel de suscripción elegido. Ofrece cobertura bidireccional global al 100%, su peso y tamaño es muy reducido (100 gramos) se puede llevar incluso cuando vas a correr. Tiene un botón SOS de uso ilimitado independiente de la suscripción elegida. Este verano activé el SOS en Pakistán guiando un grupo y fue de gran ayuda ante un edema de pulmón en estado avanzado. En pocas horas llegó el helicóptero. Funciona con la constelación de satélites Iridium.

- Spot X Ofrece más o menos lo mismo pero la bidireccionalidad de los mensajes no es global. Pesa 198 gramos y tiene una gran autonomía de batería, bastante más que InReach. Tiene teclado y por tanto no depende de la vinculación al móvil. Es algo más económico que el InReach en precio de dispositivo y en suscripciones.



ESCALADA EN HIELO

OSKAR URIZ

Después de varios inviernos de no hacer escalada en hielo de continuo debido a factores de tiempo condiciones y el esquí de montaña entre otras excusas baratas pero que nos valen como excusa, pensamos en ir a Noruega a Rjukan para retomar lo que hace no muchos años hacíamos en Gavarnie o en Alpes ir una semana entera para subirnos por el hielo.

Gracias a Txispi que es una persona hacendosa y maneja el ordenador, mira vuelos y estancias para preparar el viaje, ayudado por Koldo que su labor era convencernos con frases como: “tenemos que ir a ver si va a ser la última que podemos ir”, nunca se sabe.

A Pierre y a mí nos fastidiaba tener que cambiar la semana de esquí de montaña por la de hielo en Rjukan, pero esta vez nos decidimos por el hielo, siempre nos ha gustado aunque, la decisión no fue fácil para algunos que tenemos pocas vacaciones y más dificultad para escoger el sitio donde ir.” Un sin vivir”

Una vez tomada la decisión nos ponemos a los preparativos Txispi, Koldo, Pierre y Oskar, miramos que materiales tenemos, lo que hay llevar y vemos algunos que hay renovar como las cuerdas por ejemplo, lo demás nos podemos apañar.

El 26 de enero de 2018 salimos en un vuelo de Lufthansa de Iruña a Frankfurt seguido cogemos otro a Oslo aeropuerto Gardermoen, Podemos llevar 20 kilos de equipaje mas 8 de mano, suficiente para llevar todo lo necesario incluida parte de la comida y por supuesto en el aeropuerto de Iruña cogimos unas botellas de vino y antes

de salir del aeropuerto de Oslo unas cervezas, así que seguidamente el coche alquilado previamente. Conseguimos ponerlo en marcha y hacernos a él tras unas pequeñas dificultades con la tecnología, unas estrechas carreteras llenas de nieve y hielo nos ayudan a entrar en situación de frío, tres horas de viaje hasta el pueblo de Rjukan, buscamos el lugar de las cabañas www.rjukanhytteby.no. preparadas para estos eventos en este curioso pueblo.

Rjukan es una localidad de poco más de 3.300 habitantes de la provincia de Telemark al oeste de Oslo, hay cascadas y corredores de nieve y hielo más de 100 cascadas de 30 a 600 metros y de todos los grados, debido al frío que hace y que en 6 meses al año no entra luz, porque está metido entre montañas, tienen estratégicamente un espejo orientado al sol que va siguiendo su movimiento para desviar luz al centro de la población, cosa que resulta curiosa.

Hay varias zonas o sectores para poder escalar, Krokan., Lower George, Ozzimosis, Mael, Upper George, Vermork Brige, dependiendo de las condiciones escoges lo que te puede convenir sobre todo los primeros días que tienes que ver las cascadas, como está el hielo y la nieve acumulada, los nombres que tienen son difíciles de pronunciar y recordar aunque algunos se nos quedan por que las hemos subido y otros por que soñamos subirlas.

Nos dejaron un libro con reseñas de vías y sectores y teníamos en facebook en una página concreta para saber condiciones y estado del hielo.

Las temperaturas eran siempre bajo cero 5º a 15º y todos los días caía bastante nieve, así que las cascadas más largas con diferentes pendientes y desniveles estaban llenas de nieve.

Empezamos en el sector de Krokan que es mas deportivo y aproximación corta para ir haciéndonos al medio, hay cascadas de todo tipo, más bien cortas pero verticales con árboles para los descuelgues (la mayoría con varios cordinos). Para primer día genial toma de contacto hacemos diferentes vías a lo largo del rio todos cortos 20,30 metros, como si estuviésemos en el rocódromo.

Segundo día descartamos el sector de Mael nos dicen que no merece la pena, mucha nieve y las condiciones no son buenas, todo esto también lo vemos en la página de facebook, fuimos al sector Lower George, pudimos hacer algunas vías más largas.

Al día siguiente nevaba bastante y fuimos inspeccionando zonas de cascadas más largas cerca del alojamiento, estaban cubiertas de nieve no pudiendo entrar,



fuimos a la zona de Ozzimosis que el aparcamiento es justo y estaba lleno, tuvimos que volver a lo que conocíamos y hacer varios largos.

Siguiente día fuimos a Upper George para hacer Sabotorfossen de 4 largos muy bonitos, una clásica del lugar bonita vía de Wi5, buen hielo, disfrutamos mucho.

Siguiente día salió nevando frío y ventoso entramos en sector Ozzimosis las vías son cortas y una de ellas vertical con buen hielo, allí pasamos mucho frío y la mañana, decir que los días son muy cortos y fríos.

No pudimos saborear las cascadas más largas que tienes 10,12 y más largos por estar cubiertos de nieve, ni de otra clásica Juvsoyla un Wi6 impresionante cascada, por no tener motivos suficientes para atacarla y no digo nada de la mítica lipton Wi7 que hace falta más que ganas

Lo cierto es que estuvimos en un rocódromo espectacular para escalada en hielo y volveremos con más motivos a Juvsoyla.

INTEGRAL DEL LOIRA EN BICI

JC TROJAOLA

Con la disculpa de un río, el Loira, el conocer algo más un país, Francia, pues es un río que lo cruza de SE a O. Fueron unos 1250 km. en 15 días a finales de julio, desde su nacimiento a 1551 m. de altura en el monte GERBIER DE JONC, a unos 150 km. del Mediterráneo, hasta su desembocadura en el Atlántico en ST. BREVIN-LES-PINS, tras NANTES.

Los tres primeros días hasta ROANNE (km. 290) fueron básicamente enlazando carreteras vecinales y algunos tramos de carril-bici por los departamentos de ARDECHE, ALTO LOIRA y LOIRA: una especie de ULZAMA gigante, con suaves y verdes colinas salteadas por pueblitos y granjas; algunas cuevas de 100-200 m. de desnivel; no mucho tráfico y sí mucho ciclista por las carreteras; también algunos momentos de calor, sobre todo el primer día (se notaba el estar más cerca del Mediterráneo que del Atlántico). Me hubiera gustado ir más despacio y saborear mejor las bonitas vistas que se presentaban al bordear los pantanos y lagos como el de ISSARLES, GRANGENT y VILLEREST o el coqueto CHATEAU DE LA ROCHE.

A partir de ROANNE hasta el final ya todo sería por carriles-bici, básicamente junto a canales que al principio son curiosos: como pedalear dentro de túneles de árboles, sin cuevas, con su vida marítima, sus puertos y sus esclusas, encantan, pero al cabo de los días, se hacen algo monótonos. Lo que sí hay que admirar es el impresionante trabajo de ingeniería que hace 200 años supuso la construcción de todo un conjunto de canales que como una tela de araña cubre el país en todas direcciones, pudiéndose hacer hasta un verdadero Tour de Francia en barco hasta París.

El quinto día llego a la monumental NEVERS (km. 470) se unen Txaro y Omén, ya somos tres. A partir de aquí es el inicio



del recorrido oficial del descenso del Loira, con lo que ello supone de mejor señalización y de más gente, sobre todo en su parte central, la zona de los castillos a partir de ORLEANS.

Decir que la ruta no nos entusiasmó o nos defraudó; está bien: la señalización, como todo, es mejorable, pero no está



mal; es totalmente llana (excepto pequeñas cuevas en las variantes que se alejan de la orilla del río y van bordeándolo por la meseta de viñedos que hay 150 m. por encima, o cuando nos dirigen hacia pueblos que “supuestamente” son monumentales); los paisajes del río y sus afluentes también están bien, aunque han perdido gran parte de la vida de pesca y comercial que hasta hace unos años tenían, mantienen una rica avifauna en sus continuas islas y arenales (nada mejor que un recorrido en barca para comprobarlo, nosotros lo dimos en CANDES-ST-MARTIN), pero después de unos días se hace casi aburrido; vale también para conocer algo más el país: se pasa por 12 departamentos y cerca de 4 centrales nucleares, pero es que Francia es uno de los estados más nuclearizados; nos gustaron sobre todo ORLEANS (km.690) y las pequeñas ciudades que salpican la ruta, como BLOIS (km:770), TOURS (km.870), SAUMUR (km.955), ANGERS (km.1070), NANTES (km.1170), ubicadas junto al río o en la confluencia de algunos de sus afluentes o rodeados de lagos donde muchísima gente hace deporte cada mañana,



monumentales, amables con la bici y con muchos actos culturales en verano (vimos un maravilloso espectáculo de luz y sonido sobre la fachada de la catedral de TOURS, conciertos...etc); pero no hay nada “especial” que enganche: los castillos están bien, pero si no se es un fans de ellos, pues ver los imprescindibles y los demás para otra (vimos el majestuoso CHAMBORD, los jardines de VILLANDRY y los inventos de LEONARDO DA VINCI en AMBOISE, me quedé con las ganas de ver el de CHENONCEAU y el de DISNEY en AZAY-LE-RIDAU, pero cada visita cuesta entre 10 y 20 e.) La ruta está preparada PARA ciclistas, pero no sé si está preparada POR ciclistas: en los pueblos las casas están muy desparramadas y cuesta mucho cruzarlos y hacer kilómetros; los desvíos y los tramos de pavés (yendo con alforjas son criminales) que a veces hay para evitar el asfalto o cruzar un paso cebra no sé en qué medida están justificados.



VALLE DE BARETOUS

JUAN MARI FELIU

VALLE DE BARETOUS, PUERTA DEL BIARNO

Situado al pie de la excepcional pirámide calcárea de Auñamendi, la mítica cúspide de Euskal Herria domina el verde valle de Baretous. Situado en una altiplacie entre el valle de Aspe y Zuberoa es el más pequeño de los valles de Biarno. En esta parte del Pirineo Occidental nos llamará la atención el relieve de la montaña, en contraposición con los valles vecinos de Erronkari y Ansó, más soleados, suaves y áridos. La cercanía de Baretous con el valle de Belagoa hace posible la realización de una serie de excursiones para descubrir un territorio poco conocido por los mendizales vascos. Entre Mayo y octubre es la mejor época para visitar esta zona. Cartografía: IGN 1:25.000 nº 1546 OT y 1446 ET.

De Baretous se puede decir que fue habitado desde la prehistoria, tal como testimonia un extenso censo de

megalitos sepulcrales. El romano Plinio cita la tribu de los Bercorates que hablaban una “extraña lengua”, que podría corresponder al euskera. Desde antiguo las costumbres de Facería o Fuero han sido una causa común entre los habitantes de las dos vertientes. De ahí que perviva desde 1.375 el célebre “Tributo de las Tres Vacas”, surgido de pleitos y enfrentamientos seculares.

El valle de Baretous se encuentra plácidamente extendido entre colinas a dos mil metros más abajo del pico de Anie. El valle está formado por cinco municipios con Aramits (Aramitze) como capital, seguido de Lanne (Lana), a escasos seis kilómetros de Montori (Zuberoa), Issor (Izor), Arette (Areta y Feás (Inhasi). Una vez en el puerto de Hernaz solamente hemos de sobrepasar la estación de esquí de la Piedra de San Martín y seis kilómetros de descenso entre bosque dirección a Areta hasta el collado de Labays. Junto a una casa del servicio de carreteras se encuentra el desvío de la carretera que baja al valle de Aspe por Izor-Issor, larga y sinuosa entre densos bosques.

El primer escenario lo tenemos en Soulaing, con un paseo circular que arranca del collado de Labays (1.351 m.), por una pista de grava que nos interna bajo un denso bosque de hayas y abetos por el lomo del cordal. Poco después



saldremos de la penumbra forestal a un amplio rellano herboso, donde se encuentra el chalet Labays. Frente nuestra quedan las inclinadas laderas de Soulaing, que deberemos remontar por borrosas sendas, desde un abrevadero. Teniendo como referencia un solitario pino situado en el borde oriental de la montaña, la senda conecta con el hayedo que trepa hasta el borde del altiplano cimero, La meseta llana y herbosa, donde surgen algunas rocas, hace un tanto complicado establecer el punto más alto de Soulaing (1589 m - 45 min). Un mojón cartográfico es la única referencia.

Si ha sido espectacular disfrutar del paisaje durante la subida, una vez arriba la panorámica se extiende en todas las direcciones, desde el monte labortano de Urtsuia, en la zona de kanbo, hasta los “tres miles” de Panticosa, donde emerge en el extremo sur el Midi d’Ossau, solitario y dominante. Muy cercano queda el altivo Auñamendi, Anielarra y Arlas que alargan el cordal hacia Lakora, Kartxela, Ori, montañas de Irati y Arbela, Auza, las crestas de Iparla, Artzamendi y Baigura, además del costero Urtsuia. Hacia el norte los cordales se diluyen en colinas hasta el borroso horizonte de las Landas-

Aquí abandonamos el cordal para continuar por la vertiente contraria, bajando por una vaguada herbosa con algunas señales amarillas que nos llevarán a un rellano (1h 30 min). Aquí giraremos a la izquierda para continuar por una amplia pista por los boscosos flancos occidentales de Soulaing. Dejaremos varios desvíos descendentes para una vez alcanzando el fin de la pista, el itinerario sube por una ladera despejada de arbolado. Pronto veremos más arriba cercana, la cumbre de Soulaing y más abajo bajo nuestra el chalet Labays donde retomamos la pista hasta el inicio de la excursión. (2 h 20 min)

Como llegar. Desde Iruñea tomar en Noain la A-21 (Autovía de los Pirineos) hasta la salida de Termas, donde finaliza. Continuar por la carretera de Huesca hasta el desvío del valle de Erronkari, sobrepasar Izaba y el valle de Belagoa hasta el collado de la Piedra de San Martín o Hernaz. Continuar en

dirección a Areta/Arette, hasta el desvío de Osse-en-Aspe, Les-Athas, en el collado de Labays.

LE LAYENS

Pero además de presentar un relieve rocoso, atormentado y caótico en su parte alta, el valle de Baretous posee grandes bosques como el de Issaux y amplias extensiones de praderas salpicadas de bordas y cabañas donde los pastores elaboran sus quesos. En esta nueva escapada a las tierras donde pacen las futuras tres vacas que anualmente tributa el valle a su vecino Erronkari desde 1.375, en el tradicional Tributo de las Tres Vacas. iremos a la cumbre de Le Layens, de 1625 metros de altitud. Esta abultada montaña es una que los pastores se beneficiaron desde el siglo XIII de un Fuero muy abierto: “sa causa sie que loa Baretous se abiencon ab –Ramon Guilhem de Moncada, vesc Bearn”. Este Fuero fue ratificado por los valles de Baretous, Erronkari y Anso.

Una vez llegados al pequeño collado de Hourataté, -donde solo pueden aparcar tres o cuatro coches- estaremos ante el cartel de un sendero con marcas amarillas que lleva a la derecha por una pista de tierra a Athas por el Pirat y un carretil asfaltado, donde se encuentra la senda que lleva a Lourdios-Ichère por el collado de Bergout y a Le Layens. Justo en el inicio de la pista, una senda señalizada se adentra bajo el hayedo hasta desembocar en la carretera poco antes del collado. Una caseta, destaca en el desarbolado collado, donde veremos a la izquierda, un poco más arriba el desvío que lleva a Lourdios-Ichère a la altura de un portillo. Aquí finaliza el asfalto dando paso a la grava de una pista (señal de prohibido del paso de vehículos a motor). Poco más arriba queda una barrera basculante que cierra temporalmente el paso de vehículos. En el fondo del cerrado barranco veremos en un raso las granjas del sindicato ganadero de Issaux

El paseo nos llevará por los inclinados flancos norteños de Le Layens, dejando al paso la fuente de Mayou, con un



abrevadero situado bajo un abrigo rocoso, Más arriba, en las inclinadas laderas herbosas de la cumbre principal veremos un giro cerrado de la pista que, una vez superada (20 min) collado Bergout se engrandece hacia la vertiente meridional. Tras pasar dos regatas en plena ladera, en un recodo de la pista estaremos sobre la cabaña pastoril de Legarza (1.428 m - 50 min). De este lugar ganaremos altura por las herbosas laderas hacia el lomo cimero hasta alcanzar la amplia cima de Le Layens (1625 m - 1 h 15 min) ofrece una bonita panorámica sobre el fondo del cerrado valle de Aspe, cercado por altivas cumbres. Al fondo se ven los pueblos de Osse-en-Aspe y en primer término, Bedous y Accous.

Desde aquí la cumbre de Le Layens queda oculta sobre nuestra. Para acceder a ella antes hemos ganar la primera cota que tenemos encima, una vez hayamos dejado la pista que sigue por los flancos meridionales del macizo hasta las cabañas pastoriles de Arres. La vista se extiende en todas las direcciones, desde las cercanas montañas de Zuberoa hasta las espigadas cumbres rocosas de valle de Ossau y las más cercanas del macizo de Iseye y Sesques, El regreso lo haremos lomeando un poco hacia el este hasta el primer collado que da paso un barranco, donde hay una sima. Una vez en la pista sólo nos quedará seguir por ella hasta la cabaña de Legarza

Desde la cabaña seguiremos por la pista hasta situarnos a la altura de la primera regata donde podemos



alcorzar bajando directamente por las herbosas laderas hasta dar con la pista bajando hasta el collado Bergout. Seguiremos el itinerario de subida hasta el aparcamiento de Hourataté (2 h 45 min)

Como llegar.- Una vez alcanzado el collado de Hernaz o de la Piedra de San Martín en dirección a Arette (Areta), hasta el collado de Labays, ocho kilómetros después. Desvío a la derecha a Ose-en-Aspe y Athas. Tras una endiablada bajada de cerradas curvas entre los densos bosques de Issaux y dejar el desvío de Lourdios-Ichère, iremos restando los kilómetros, desde el 18 en Labays hasta poco después de pasar el Km 8 y estaremos en el collado de Hourataté. Antes tomar el desvío de Osse-en-Aspe, queda a la derecha la que se dirige a Athas.

LEGORRE

Entre el picacho de Auñamendi y las últimas montañas del valle de Baretous, median algo más de dos mil metros de desnivel, con un extremo sur mugante con Navarra, escarpado donde la nieve reina ocho meses del año y las suaves colinas norteñas situados en los límites de las tierras de Olorón. Entre estos los dos extremos geográficos se encuentra un escalonado relieve de transición de montañas y profundos barrancos cubiertos de espesos boques donde priman entremezclados especies frondosas. El itinerario arranca de un pequeño aparcamiento, situado en un rellano sobre el puente de Aureye, entre los kms 7 y 8, a escasa distancia del barrio de La Mouline y 6 kms de Areta.

Una vez en el aparcamiento, tendremos en el fondo del barranco de Abat Aurèye la airosa cumbre de Legorre, cubierta de densos bosques que cubren por doquier el paisaje, de suelo limpio de maleza, a excepción de los helechos el enebro o acebo, donde raramente penetra el sol. Una pista de tierra al principio llana, discurre bajo un dosel de unidades de avellanos, hayas y arces hasta salir a un cruce de pistas. El itinerario continúa por la pista de la izquierda, subiendo suavemente junto el caudaloso arroyo, siguiendo algunos tramos de senda entre la pista y el arroyo formado por el paso de los "beteteros", señalizada con unas plaquetas con el número 5, la atractiva Ruta de Arette-Isarbe,-Piedra de San Martin.

Entre una vegetación frondosa, con el roquedo y arbolado repleto de musgos y líquenes y sonoros riachuelos, iremos ganando altura sin apenas esfuerzo los cerca de mil metros de desnivel de esta montaña. Sin apenas poder situarnos por la densidad vegetal, la antigua pista ofrece la seguridad de seguir hacia la rinconada del barranco, al paso que dejaremos algunos desvíos a la izquierda, el segundo que desciende al arroyo para continuar por la ladera contrario que hemos de ignorar. Justo poco después, un amplio camino herboso con una señal que indica no pasar a los "beteteros" hemos de ignorar también. Este camino alcanza por el barranco de Abat el cordal de Legorre de Ibarry (35 min).

Una vez en la orilla contraria de la regata, la pendiente se estabiliza hasta dar con la rinconada del barranco, lugar donde la pista realiza un giro a la ladera contraria, donde tras numerosas lazadas, ignorando los desvíos de la izquierda, daremos con una pista de grava (1 h 50 min). Una placa amarilla indica las direcciones de la Ruta 5. Seguiremos por la derecha esta pista que lleva por la izquierda al Plateau de



Entre una vegetación frondosa, iremos ganando altura sin apenas esfuerzo

Chousse, en la carretera de Areta-Arette. El bosque se abre un poco haciendo visible situar la proximidad de la boscosa cumbre de Legorre. Llaneando bordaremos bajo la depresión abierta entre Legorre a la derecha y Benou.

Tras pasar junto un cargadero de madera en una curva de la pista, abandonaremos la pista en la siguiente curva que sigue flanqueando la cara norteña de Legorre, jalonada con las señales de la Ruta 5 de btt. Una traza de camino nos introducirá por una vaguada boscosa, girando a media ladera hacia la derecha hasta salir al doble raso de Camp de Larruga (1.197 m - 2 h 25 min), al pie de la cumbre de Légorre, hasta donde llegan dos pistas provenientes del cercano cordal de Isarbe y otra del barranco de Ibarry. Ganada la cumbre de Legorre (1.000 - 2 h 45 min), pese a la presencia de algunos árboles ofrece una amplia panorámica que sintetiza los tres escenarios del valle de Baretous: la alta montaña de Larra presidida por el picudo Auñamendi, la banda intermedia colonizada por los grandes bosques y cumbres coronadas por peñascos y las onduladas tierras de eterno verde, donde se asientan Areta, Aramitze y Lanne-Issor.

Como llegar. Hay dos opciones, desde Ibañeta por Maule o por la A21 por Belagoa curiosamente con la diferencia de un kilómetro y horario parecido.

LARRAKO EGUNAK

TESTUA: IÑAKI AZKONA HUÉRCANOS
ARGAZKIAK: KOLDO ALDAZ-en-argazki-bilduma

Uda betean gaude, esan nahi baita lanaz lepo gaudela. Mendi-kolonietako gaztetxoek aterpeaz jabetu dira osoki. Urduri daude egun osoa lagun artean mendian pasa ondoren eta gaua elkarrekin ematearen expektatibarekin; etengabeko lasterraldiak eta oihuak pake santua ohi duen tokian. Autobusak heldu direnean ez da giro, baina... zer nahi duzu!, hortik bizi gara. Tabernan mila "carajillo". Sukaldean dena kontrolatu behar eta lana sobera. Behiak behin eta berriz uxatu behar zakarra erretzen ari den latoizko kupeletatik. Artzaiak eta turista mordoa ardo goxo, Ricard edo tabakoaren eske.... uff!. Arratsaldea libre dut: motxila eta lo-zakua prestatu, ur nahikoa hartu eta banoa arin-arin Larrako bidetik goiti.

Ezker aldeko paretetan eskalataileak daude oraindik. Jarraitzen dut beren ahots ozen eta metal-hotsak atzean utziaz. Ez du argitasunak denbora luze iraunen.

Iluntzen hasi du Añimerkandiara iristear nagoela. Alperrik egon naiz bertan omen dagoen iturriaren bila. Mila aldiz kontatu digu Sabukiren artzai Alejandrok non dagoen, baina ez dut inoiz aurkitu. Jantzten duen bizkar-larrua alboratuta, besoaz eta makilaz seinalatzen du: – han, bidexkatik ez urrun, Puntal de la Cruz aldera joanda, hantxe uturria, ur-xirripa baino ez da, baina uda osoa dirau, ez ahantzi gero harriez ongi estalita uzteaz!. A zenbat gau txar eman dudan nik han, zakurrek hartza hurbil usnatzen zutelarik...

Ibarbururaino segitu dut. Bidezidorra ia ez da ikusten. Orain konturatu naiz bideko loreei ez diedala ia bat ere erreparatu. Ilunaren beldur korrika ibiltzeak ekarri du. Arroka handi xamar baten babesean aurkitu dut etzateko leku aproposa. Jadanik tonu zurbilez beztitzen ditu ilargiak inguruan dauden mendi harkaiztsuak. Afaltzeko mokadu bat. Giro epela. Belardi idorrek leundutako soinu bat aditu bide dut. Begiak eta



Udalekuetako haurrak Belagoako mendietan

belarriak erne jarri, baina ez dut ez ezer ikusten, ez deus gehiago aditzen. Orkatzen bat pentsatu dut. Duela gutxi leku honetan bertan orkaskume zauritu bakarti bat -hanka apurtua zuen- izan genuen beso artean. Bertan utzi genuen eta jarraitu genion bideari gorantz. Bizitzaren legea.

Ez dut gehiegizko presa hartu altxatu, gosalduta legea egin, eta bidean jartzeko. Añelarrako murraila dut gero eta

**Belagoako aterpeko zaindaria**

hurbilago nire ezkerrean, Hiru Errege Mahaia harro dago han aurrean goiti, eta baita, pixkat geroxeago, Pene Blaque umilagoa hantxe agertzen da. Isole edo Anaieten nago orain 2.045 metrotan. Handik beiti Laskuneko bidea: zuzen amildegirantz.

Harkaitz latzez beteriko Erronkari eta Laskun arteko ate hau, Larra gorrian, gezurra ematen badu ere, bidaiariaren lekukoa izan da mendez mende: artzai, merkataria eta espartingileak, soldaduak, kontrabandariak, bizimodu hobeen ameslariak eta patu okerren iheslariak. Zenbat ilusio, beldur, esperantza, etsipen eta neke!

Nolanahi ere aurrera noa. Pene Blaqueko bi puntetako azken ertza kontuz igo eta jaitsi ondoren, Ourtets lepoa gaindituta –bertan agertzen baita Laskunetik Mahaiara etortzeko bide zuzena-, Tablen jartzen naiz ia konturatu gabe Aspe bailara azpian dudala. Berehala iritsiko naiz Hiru Errege Mahaia edo, hobe, Tabla dets Tros Rois (zati gorrietako taula) izeneko tontorrera, izan ere Juan Karlos Lopez-Mugartza NUPeko ikerlariak irakatsi digu deitura hori -Mesa

**Belagoako aterpeko zaindaria**

de los Tres Reyes, hain zuzen- mendiaren bearnesezko benetako izenetik eratorririko formula besterik ez dela. Harriek duten kolore gorriskak emandako izena. Fantasiak eta handinahikeria monarkikoak egin dute bere lana.

Nafarroako goia den mendi honetan oroitzapen bat 1952 urtean San Frantzisko Xabierkoaren estatua paraje honetan finkatu zuten C. D. Navarrako mendizaleendako, tartean gure aita zena. Hamabost egunez alferrikako balentria egin zuten. Zentzugabekoagoa oraindik gaurko ikuspuntutik begiratuta: zer eta goi hartan santu baten estatua erraldoia jarri!

Askotan, halta, horiek dira gure bizitza sakonen markatzen duten ekintzetakoak. Gure aitari galdetu bestela!

Pentsamendu horiek buruan, atzera egiten dut Anaiet-Isole leporaino Añelarra aldera pasatzeko dagoen arrakala ia ongi hartzen ahal dudana ikusteko irrikan. Arazorik gabe aurkitu dut pasabidea, hasieran ezkeraldera doan korridore bat hartu dut, harrizko irtengune bat gainditu gero eta, eskuinerantz joaz, iparralderantz, Castetnet-eko lepora iritsi arte. Handik arazorik gabe Añelarrako tontorrean nago.

Hiru Errege Mahaia kenduta, eta uda bizian gaude, ez dut neor topatu egun osoan benetan isolaturik dagoen Larra alde honetan; ezta inguru hauetako leze-zuloak zelatatzen eta miazten ibiltzen diren espeleologo izaki misterioitsu horiek ere. Tontoretik, hala ere, Auñamendiko pala jaisten ari diren mendizale batzuen hizketaldi eta oihuak aditzen ditut.

Arratsalde erdia da, giro epelak segitzen du, oraindik badut ura... egitan gustura nago mortu hauetan... gaua emanen dut hemen bertan.

EDUCACIÓN SEXUAL

ENTRE LO URGENTE Y LO IMPORTANTE



ROCÍO IBÁÑEZ

Cuando pensé este año que artículo compartir en el Gure mendiak, coincidió con un momento social donde la educación sexual era una noticia mediática en los medios de comunicación diariamente, a raíz del programa Skolae-conviendo en igualdad. Programa de coeducación en el cual se incorpora la educación sexual a lo largo de todos los ciclos educativos.

Uníendolo a que este artículo es para una revista de montaña, me hizo pensar que muchas de las personas que llevamos a cabo actividades en la naturaleza hemos realizado cursos de alpinismo, de esquí, de orientación, etc., otras personas han aprendido de su grupo de iguales y de sus amistades compartiendo experiencias. El tema de la formación ha ido evolucionando con los años y ahora podemos acceder a cursos donde aprendemos técnica,

recursos y habilidades para disfrutar de la montaña de una manera grata, disminuyendo los riesgos y ello nos permite disfrutar con más seguridad.

Sin embargo cuando se plantea incorporar la educación sexual en los curriculums escolares con el objetivo de poder vivir nuestra sexualidad de una manera más grata, sin miedos, sin riesgos añadidos, desde las relaciones horizontales y de buen trato, surgen miedos e ideologías concretas que plantean que se incita y promueven determinadas conductas. Todo ello es tan erróneo como afirmar que un curso de seguridad en montaña promueve accidentes en la misma.

Tal vez exista cierta confusión cuando nos referimos a estos conceptos (sexo, sexualidad, erótica, educación sexual) y socialmente haya una mirada reduccionista del Hecho sexual humano. Solemos asociar la palabra sexo con los genitales que tenemos, o las conductas que llevamos a



cabo con ellos, tenemos una mirada adulta hacia la sexualidad focalizada principalmente en personas jóvenes, sanas, sin ningún problema de salud ni discapacidades y/o diversidades funcionales, y hay conductas que siguen siendo las únicas válidas en el imaginario social. Desde esta mirada adulta nos cuesta entender qué educación sexual se puede plantear desde los inicios de la vida.

Vamos a acercarnos al marco teórico de la sexología para poder clarificar algunos conceptos. Cuando hablamos de sexo nos referimos al proceso de sexuación que comienza con la fecundación y finaliza con la muerte, un proceso en el que nos vamos a ir construyendo mayoritariamente en masculino o en femenino. Personas únicas en el mundo con una identidad sentida, me siento mujer o me siento hombre y todo ello es mucho más que los genitales que tengo entre las piernas.

Actualmente en la gran diversidad de formas de ser y sentirse hay personas que cuestionan este binarismo y consideran que no necesitan clasificarse como tales, y también gracias a Chrysalis (Asociación de familias de menores transexuales) podemos conocer cómo la identidad es sentida desde la infancia incluso a pesar de tener unos genitales que mayoritariamente se identifican con el otro sexo.

Sexualidad tiene que ver con cómo nos sentimos como mujeres y como hombres y hacia donde orientamos nuestro deseo, existe una gran diversidad y podemos decir que se orienta hacia personas del mismo sexo o del sexo contrario, por ello hablamos en plural, sexualidades y homo y

heterosexualidades, porque no hay una sola forma de vivirnos.

La erótica se refiere a las capacidades sensitivas que tienen nuestros cuerpos, las diferentes sensaciones, a las conductas y las fantasías. Capacidad erótica que tiene en cuenta toda la piel, todo el cuerpo y desde los inicios hasta el final de la vida.

En la vivencia de nuestra identidad, de los afectos y de la expresión de nuestra sexualidad tiene gran influencia el lugar donde vivimos, el momento social y político, la educación sexual que recibimos. Nacemos con esta dimensión y nos acompañará toda nuestra vida.

Vivimos en una sociedad que utiliza la sexualidad para vender cualquier producto, la pornografía sigue siendo desgraciadamente un modelo y referente en muchos chicos adolescentes y jóvenes, se producen agresiones sexuales, relaciones no gratas, dificultades en la vivencia de la sexualidad... y al mismo tiempo se cuestiona la educación sexual.

Hay aspectos de nuestra sexualidad que se van a ir aprendiendo con la propia experiencia, mis gustos, mis deseos, mis formas peculiares, mi estilo de relación ... pero el aprendizaje de cómo son nuestros cuerpos, la aceptación de la diversidad, el buen trato, la ética en las relaciones, la negociación de los deseos y otros aspectos importantes los podemos integrar desde la infancia de tal manera que cuando lleguemos a la adolescencia y a la juventud será más fácil incorporarlo a nuestras relaciones afectivas.

Todo ello también lo podemos trasladar a nuestra pasión y gustos por la montaña donde son diversas las posibilidades, habitualmente es un espacio donde prima el buen trato, y el cuidado, los afectos y como en nuestra sexualidad, con cambios a lo largo del ciclo vital, no vivimos la montaña igual en las distintas etapas de la vida ni tenemos los mismo deseos.

De la misma manera que es importante la formación en montaña, conocer la meteorología, el riesgo de aludes, los nudos de escalada, el manejo del piolet y crampones, conocer los recorridos y el manejo de los GPS... no porque vayamos a tener accidentes sino porque queremos disfrutarla sin riesgos, es importante y necesaria la educación sexual, no solo para la prevención de riesgos y situaciones no gratas sino para vivir esta dimensión humana gratamente.

La sexualidad al igual que las actividades en la naturaleza está llena de posibilidades, cada cual desde sus gustos, sus deseos, sus valores y su momento vital.



CARLOS IRIBARREN

Carlos Iribarren (Iruña-Pamplona, 1945) pertenece a esa generación de montañeros y montañeras a los que les correspondió vivir una época en la que la actividad montañera estaba marcada por la dificultad para la movilidad y el transporte, la precariedad del material y en la que había mucho por hacer. En su largo periplo montañero, este polifacético montañero, entre otras actividades, ha ascendido a montañas de varios continentes, ha practicado e impulsado la escalada y el esquí de travesía con pasión; ha organizado travesías de montaña y concursos de fotografía; ha participado en expediciones y ha escrito guías. Una vida estrechamente ligada a la montaña, cargada de recuerdos y

experiencias, que ha disfrutado intensamente, compartida además con su mujer y compañera de aventuras, Rosi Gonzalez de la Rotxa.

Carlos Iribarren comenzó a salir a la montaña con 16 años y descubrió un mundo fascinante que lo atrapó. Los inicios fueron modestos, porque comenzó a ir al monte con su padre, en una época en la que no disponían de coches y, por lo tanto, las primeras salidas se limitaban a cimas de la tierra. Esas primeras ascensiones les animaron a caminar hacia el descubrimiento de otros macizos. La falta de medio de transporte propio les obligaba a utilizar los autobuses de línea o los de los clubes: recuerda que salían con el club Oberena allá por 1941 y posteriormente con el Club Deportivo Navarra a partir del 1942. Para hacernos una idea de lo que suponía, por ejemplo, ir al Anie o a la Mesa, explica



que una excursión así implicaba salir de Pamplona a las 2:00 h y empezar la caminata a las 6:00h desde la Borda Pedregón (Gorria).

A esto hay que añadir los problemas que les ponían para cruzar la frontera, para lo que tenían que presentar pasaporte y mentir sobre sus objetivos, porque la práctica del montañismo estaba considerada como una actividad peligrosa, así que o bien mentían y decían que iban a Lourdes, o bien pasaban de extranjis por el colladico de la Venta Sancho.

Cuando ya empezaron a disponer de coche, este amante de la escalada se organizaba sobre todo para ir a escalar a zonas como Etxauri, Ansabère o el Midi. Carlos Iribarren fue, junto con Marcos Feliú y Juan Mari Feliú entre otros, fundador del GEDNA, grupo de escalada de Navarra, dentro del Club Oberena, pero allí consideraban la escalada como una actividad demasiado arriesgada. Como consecuencia, en 1962, se integraron en el Club Deportivo Navarra, donde el entonces presidente Ángel Olorón los recibió con los brazos abiertos. Y así comenzaron a poner los cimientos de la escalada y a organizar esta actividad en Navarra.

Carlos Iribarren fue también el impulsor de la actividad de esquí de montaña, actividad que comienza a practicar con su mujer y amistades con un material precario donde los haya: piel de foca auténtica no adhesiva, sujeta con correas y ataduras caseras a base de cordinos trenzados. En esa época se limitaban a esquiar por la zona de Ibañeta y realizaban excursiones por Belabarce.

Para promocionar esta actividad, organizó en 1972 la primera Alta Ruta de Belagua, de la que fue el primer responsable. De esta primera edición recuerda que hubo un alud en la cara norte del Lakora y atrapó a 18 esquiadores y quedaron algunos semienterrados aunque afortunadamente sin consecuencias; por lo que se tuvo que suspender la prueba.

Este hombre inquieto cultivó múltiples facetas



relacionadas con la montaña y en ese afán de impulsar todo lo relacionado con la montaña, organizó también concursos de fotografía de montaña.

Pirineo y Alpes

Los Pirineos y los Alpes fueron el escenario donde desarrolló gran parte de sus actividades.

Carlos Iribarren se declara un enamorado incondicional del Pirineo. Este pirineísta convencido ha ascendido a todos los 3000 del Pirineo, y recorría con asiduidad al Pirineo francés, en una época en la que iba muy poca gente. Por destacar alguna cima, señala el Balaitous (3.145 m) como uno de sus montañas preferidas y a la que ha procurado acudir todos los años.

No podemos dejar de destacar otra faceta de este montañero, pues es también el autor de dos guías: Rutas Montañeras Guía Roncal-Zuriza (1971) y la de Rutas Montañeras Guía Orhi-Belate (1973), que constituyeron una referencia importante para todas las bibliotecas de los clubs de montaña. Fue también monitor de la ENAM: durante 15 años recuerda que transmitió su conocimiento a mucha gente a la que enseñó entre otras cosas a defenderse en aristas y terrenos complicados. Movidado por esa inquietud de seguir aprendiendo y ampliando horizontes montañeros, acudió al ENSA para formarse en técnicas de escalada en hielo, para transmitir las luego a la gente de aquí.



En esta vida montañera tan intensa y activa, y compartida por su compañera de vida, no nos puede sorprender que su viaje de novios fuera al Cervino. El Cervino, Montblanc, Montblanc de Tacoule, Diente del Gigante son otras de las cimas que coronó en Alpes.

Pero su actividad no se limitó al Pirineo y Alpes, sino que también se extendió a otras zonas del mundo, por ejemplo Marruecos, con la consabida ascensión al Toubkal (4.167 m) y a todas las cimas del sector del Mgoun (4.048 m).

Entre los años 1975-79, tuvo el coraje y la fortuna de organizar y participar en diversas expediciones, lo que le permitió visitar varios países y ascender a numerosas cumbres situadas en Kenia, Perú, Afganistán, Pakistán... Fueron años de intensa actividad, en los que realizó múltiples ascensiones y escaladas, por señalar algunas:

Kenia y Tanzania, 1975: Kilimanjaro (5985 m.); Batian (5.199 m); Punta Thompson (4.995); Punta Lenana (4.985 m); Punta Dutton (4.885 m); Punta Peter (4.757 m); Punta Simba (4.750 m) y 13 vías de escalada en el Monte Kenia

Perú, 1977: Chinchey (6.309 m.), Huascarán Norte (6.655 m) y Huascarán Sur (6.768 m.)

Afganistán, 1978: en un momento en el que la situación política era muy delicada, pudieron realizar su viaje gracias a la mediación del vicecónsul honorífico de España, que resultó ser un nazi.

Pakistán, 1979: trekking recorriendo la zona norte, zona poco transitada desde los soldados ingleses, hasta el punto que les organizaron una recepción de despedida en la embajada, con recomendación de que llevaran alguna tranca para simular que iban armados y el DNI en los dientes, para que no fueran confundidos con rusos.

Estos viajes por Pakistán y Afganistán dejaron especial huella en su memoria. Posteriormente viajó a India para realizar un trekking por Cachemira y a Nepal, con el objetivo de acercarse al Everest en otro trekking.

Este montañero incansable, apasionado y polifacético, que se declara más escalador y montañero que esquiador, ha continuado con la práctica del esquí hasta hace unos diez años, y continúa disfrutando de la montaña como el primer día. Solo nos queda agradecer el tiempo dedicado y la experiencia compartida, que nos ha permitido mirar la experiencia montañera con otros ojos y otro ritmo.

PARQUE NACIONAL DE HWANGE

TEXTO: MIGUEL ECHANIZ

FOTOGRAFÍAS: M^a JOSÉ MUGUIRO, MIGUEL ECHÁNIZ

El parque Nacional de Hwange tiene una extensión de 14.600 Km² (Navarra tiene 10.390Km²) y se encuentra situado al noroeste del país. Nosotros accedemos a él desde Bulawayo, la segunda ciudad de Zimbabwe en número de habitantes. Llegamos al mediodía, nos instalamos en bungalows en el interior del parque, hacemos un picnic y nos disponemos para el primer contacto con su fauna. Vamos en dos todoterrenos. Uno de los chóferes se nos presenta por su apodo "Give-more" (Dar más o que da más) y ciertamente demuestra lo apropiado del mismo con su esfuerzo constante por ofrecernos las mejores maravillas del parque.

Vemos pájaros diversos, ñues, cebras, antílopes y babuinos. Vamos parando cada vez que se presenta la opción de obtener buenas fotografías o simplemente a ver grupos de animales.

El terreno es llano y la vegetación es del tipo sabana: amplias zonas herbáceas con árboles dispersos, alternando con áreas de matorrales y de vegetación más tupida. Estamos en invierno que allí es la estación seca y seca está la hierba en su mayor parte.

Hacemos una parada especial en una laguna junto a la que han construido una plataforma en madera para poder ver a los animales que se acercan a abreviar. No hay muchos debido a que por efecto del frío tienen menos necesidad de



beber agua. Dos cocodrilos situados en la orilla no se mueven mientras estamos allí. Unos cuantos babuinos llegan, beben y se marchan rápidamente. Tres hipopótamos están más tiempo sumergidos en el agua que con sus cabezas fuera. Impresiona verles cuando abren sus fauces y berrean.

Dejamos la laguna y volviendo al "resort" vemos muy de cerca un grupo de jirafas que ramonean en una zona de arbustos. No sé por qué, pero me parecen unos animales muy elegantes. Más adelante, cayendo ya la tarde, el chófer tiene que frenar bruscamente, un grupo de elefantes aparecen en un recodo de la pista. Se mueven lenta y parsimoniosamente, los tenemos en un primerísimo plano. Esperamos que se alejen del camino para reiniciar la marcha.

Ya en los bungalows, un autobús pasa a recogernos para la



cena. El restaurante está solo a unos 100 o 200 metros más adelante. Se trata de una medida de seguridad ante posibles ataques de depredadores nocturnos.

A la mañana siguiente, poco después de las 8 horas ya estamos montados en los 4 X 4. Uno de los objetivos es ver búfalos y leones. Al final, no lo vamos a conseguir a pesar de que "Give-more" lo va a intentar reiteradamente. De todos modos, lo de ayer supone un aperitivo de lo que nos espera hoy.

Las cebras y los ñues se hacen buena compañía. Lo hacen por interés. Las cebras tienen buena vista y los ñues buen olfato. De sus habilidades complementarias se benefician mutuamente frente a los peligros de los depredadores. Además, no compiten por el mismo tipo de hierbas de las que se alimentan. Un placer para la vista.

En nuestro recorrido por las pistas aparecen kudus, impalas, waterbakcs, jirafas, elefantes, cocodrilos, facoceros, pequeños antílopes y una enorme variedad de pájaros.

"Give-more" está muy interesado en los pájaros. Lleva un libro-guía que explica sus peculiaridades. Así nos enteramos de un ave pequeña de muy vivos colores que atrae a los insectos que creen ver en ella una flor y antes de que se den cuenta de su error ya han sido engullidos. Lo más opuesto en



cuanto a color es otro de los pájaros que vemos, bastante más grande que el anterior, de un monocolor marrón cenizo, se llama secretario y se alimenta de reptiles y pequeños roedores a los que ataca primero con sus garras y luego con su fuerte pico.

Al pasar por la misma laguna que ayer, observamos que los dos cocodrilos permanecen allí, uno se ha desplazado unos cuantos metros, el otro ni eso. Los tres hipopótamos continúan bañándose prácticamente en el mismo espacio.

En el entorno de otra laguna una veintena o más de elefantes reparten su tiempo entre beber en ella y pastar en



los alrededores. Tareas ambas en las que se van alternando sucesivamente. Estamos a unos 20 o 30 metros de ellos. Parecen totalmente ajenos a nuestra presencia. Con el zoom de la cámara fotográfica parece que pudieses tocarlos.

Recientemente se ha suscitado una polémica entre los conservacionistas sobre los elefantes del parque. Como resultado de la protección que se les ofrece, su número ha aumentado sensiblemente. Si a esto añadimos la sequía que viene padeciendo la zona en los últimos años, la presión que deben soportar otros herbívoros que compiten por los mismos pastos es considerable. Hay que tener en cuenta que un elefante adulto puede beber unos 200 litros de agua al día y comer unos 400 kilos de hierbas y vegetales. Unos conservacionistas proponen limitar el número de ejemplares mientras que otros se oponen a cualquier limitación artificial.

Al pasar por un barrizal prácticamente seco, Give-more nos explica que en época de lluvias la zona se llena de agua y los elefantes acuden a la charca, remueven el barro en busca de raíces para alimentarse, el agua embarrada que beben contiene calcio que es beneficioso para su organismo. Además, se bañan en ella y se les queda una fina capa de barro protector de su piel. Un tratamiento completo y una excelente optimización de los recursos disponibles.

Comemos en un chiringuito del parque, al aire libre. El

recinto está decorado con huesos de animales. Allí podemos ver calaveras de búfalos y antílopes, fémures de elefantes y de otros cuadrúpedos y otros huesos que no son fáciles de identificar. Todos lucen un color blanquecino

Continuamos nuestro recorrido. Nuestro chófer se va parando con todos los colegas que encuentra en el camino preguntándoles si saben por dónde pueden andar los leones. El último intento, infructuoso, lo hacemos por las afueras del parque cuando ya está cayendo el sol. No vemos leones, pero si un bonito atardecer en el que el crepúsculo parece querer incendiar la sabana.

De vuelta, la entrada del parque está cerrada y nuestro chófer recibe un ligero correctivo por parte de los guardas que vigilan el acceso.

Todos convenimos en el empeño puesto por los chóferes en ofrecernos lo mejor del parque y en las atenciones y explicaciones recibidas. Consideramos bien merecida la propina que añadimos al pago de sus servicios.

La cena es el momento ideal para compartir las impresiones y experiencias vividas. También para pensar en nuestro próximo destino: el Parque Nacional de las Cataratas Victoria. Un prodigio de la naturaleza que daría para otro artículo. Así es Zimbabwe.



CORDILLERA DEL HUAYHUASH

ALAZNE ANTON

La Cordillera del Huayhuash, en los Andes (Perú), es la segunda cadena montañosa más alta del mundo en la zona tropical, después de la Cordillera Blanca (Perú). Ser la segunda cadena montañosa de los Andes y con ascensiones más técnicas que en la Cordillera Blanca; son algunas de las razones por las que caminar por la cordillera sea casi una actividad solitaria. Aunque la Cordillera Blanca es la más famosa por sus ascensiones y sus circuitos de senderismo; nos habían hablado que el trekking de la Cordillera del Huayhuash era uno de los más bellos y espectaculares del

mundo. Y esa fue la razón para ir a la Cordillera del Huayhuash y hacer las ascensiones en la Cordillera Blanca en nuestro viaje por Perú. Su nombre proviene de Huáyhuash, cuyo nombre en quechua correspondería al de un tipo de comadreja de las alturas. Entre sus montañas destaca la segunda montaña más alta del Perú que es el Yerupajá (6617 m).

El viaje comienza en la ciudad de Huaraz con dirección sur, después de unas 5 horas llegábamos al pequeño pueblo de Chiquián (3400 m), donde comimos y continuamos el viaje hasta Cuartelhuain (4100 m). Cuartelhuain fue nuestro



primer campamento y nuestra primera noche por encima de 4000 m. A partir de aquí han sido siete días de caminar, campamentos en tienda de campaña, acompañados con el guía y los muleros y, pasando solamente por el pequeño pueblo de Huayllapa. Las etapas han sido hermosas, espectaculares y solitarias, rompiendo esta soledad cuando nos teníamos que parar con los lugareños en los pasos fronterizos para pagar la correspondiente entrada a las regiones de la cordillera. Este pago de entrada en las diferentes zonas de la cordillera del Huayhuash permite a las comunidades de los alrededores conservar y cuidar la cordillera.

El camino rodea la cordillera con sus nevados, muchos de ellos inaccesibles e impresionantes, de una gran belleza, lleno de lagunas de color esmeralda, las cuales las vamos bordeando. En varias ocasiones se instalaba el campamento para dormir al lado de ellas. El primer día, después de admirar varios nevados por el camino, hemos llegado a la

laguna de Carhuacocha, en medio de una pequeña lluvia, que nos ha gustado mucho la laguna. El segundo día fue un día esperado porque íbamos a pasar por las tres bellas lagunas Garangacocha, Siulacocha y Qesillococha, la típica foto de Huayhuash. Nos levantamos con un día nublado y oscuro; vimos las lagunas, pero no en todo su esplendor con ese color esmeralda que resalta cuando hay sol. Así es la montaña de caprichosa, no siempre la puedes ver en las mejores condiciones. El tiempo sí que ha sido una extrañeza, nos ha sorprendido la nieve llegando al campamento de Huayhuash, cuya nevada se ha prolongado durante toda la noche. Increíble!!!. El tiempo ha sido inestable, hemos tenido nieve y lluvia, algo inusual en esta época del año (invierno austral) en Perú. El guía nos comenta que el tiempo está cambiando con respecto a otros años, el invierno austral ya no es tan seco y soleado como antiguamente; creen debido al cambio climático y al Fenómeno del Niño. En el campamento de Huayhuash nos hemos levantado con una pequeña capa



de nieve, con un pequeño sol que le ha costado despejar todas las nubes del amanecer. Al final, el día se ha quedado espléndido, ya solo nos queda disfrutar del día, de la Laguna Viconga y de las aguas termales que se encontraban donde acampamos. Algunos se atrevieron a bañarse en las aguas termales, están realmente calientes; pero en cuanto se vaya el sol, hace mucho frío y estamos a 4365 m. Al día siguiente, se presenta como un día largo, pasaremos por el paso más alto, el paso de Cuyoc a 5000 m; un paso realmente espectacular, de donde se ve una vista panorámica de la parte sur de la cordillera y ya el descenso hasta el pueblo de Huayllapa. Este día, sí que nos encontramos con más gente en el pueblo, pero hemos estado andando casi en la soledad, encontrándonos con algún otro grupo en las zonas de acampada, que están perfectamente establecidas. La siguiente etapa fue una etapa relajada y corta con subida hasta Huntiac, desde donde se divisa el nevado Diablo Mudo (5350 m), el cual se suele ascender. La penúltima etapa, quizá ha sido la más espectacular, solitaria y, salvaje, bordeando la laguna Susococha, pasando por el paso Yaucha (4800 m), impresionante, y acampando en la espectacular laguna Jahuacocha. La laguna Jahuacocha está formada por el



deshielo de los nevados Jirishanca Chico, Jirishanca Grande y Rasac, de color verde esmeralda. Un sitio espectacular para acampar que nos impresiono por su enorme belleza. El trekking de la Cordillera del Hyahuash, entre otras cosas, nos ha impresionado la gran altitud a la que se desarrolla durante todas las etapas; desde el primer día estás por encima de 4000 m, la mayoría de los días. Recomendación, se necesita realizar una buena aclimatación, ya que los sitios para descender y salir de la cordillera si hay algún problema de aclimatación son escasos. Ya solamente nos quedaba llegar al pueblo de Llamac, donde nos recogerían para volver a Huaraz. A partir de aquí, comenzaba el viaje a la Cordillera Blanca con sus ascensiones, pero eso será para otra ocasión. El viaje por la Cordillera del Huyahuash ha sido agreste y complicado por su altitud; sin embargo, es uno de los sitios más bonitos, solitarios y espectaculares que he estado.

UGANDA

UN VIAJE DIFERENTE



MERTXE OROFINO

Julio de 2018, era la fecha prevista por la familia Ros –Abaurrea para viajar a Uganda con el fin de ver como se desarrollaban los proyectos que la asociación a la que pertenecen “Solidarios con Arúa – Arúa Elkartasuna”, con la colaboración de diferentes instituciones de Navarra (Gobierno de Navarra, ayuntamientos de diferentes pueblos, parroquias, ...), están llevando a cabo en ese país africano.

Mis amigas y yo, decidimos apuntarnos con ellos para, de una manera diferente pero más interesante a un viaje convencional, ver de más cerca la realidad de ese país africano.

La República de Uganda, en suajili “Jamhuri ya Uganda”, toma su nombre del antiguo Reino de Buganda, que abarcaba el sur del país, incluida su capital Kampala.

Situada en el África Oriental, tiene como países vecinos a Kenia en el Este, a Sudan del Sur al Norte, en el Oeste La República Democrática del Congo y al Suroeste a Ruanda y Tanzania.

Sus idiomas oficiales son el inglés y el suajili, aunque el

Luganda es el más extendido.

Más de cuarenta etnias se distribuyen a través de su territorio. El lago Kioga, situado en el centro de Uganda, marca el límite Norte para los habitantes de las lenguas bantúes, incluye a los Baganda y otras muchas tribus. En el Norte viven los Lango y los Acholi, quienes hablan lenguas nilóticas. Hacia el Este se encuentran los Iteso y Karamoyong, cuya lengua también es nilótica; y algunos pigmeos viven aislados en las selvas del Oeste.

La economía de Uganda tiene gran potencial. Posee grandes recursos naturales; depósitos de cobre, oro y otros minerales; lluvias regulares consigues que sus tierras sean fértiles, lo que hace que la agricultura sea el principal sector económico del país.

Ubicada en una de las zonas más conflictivas de África, intenta sobrevivir e ir adaptándose a las exigencias que requiere la vida actual, a pesar de la dificultad que le plantea los conflictos que ha vivido y los que tiene alrededor. Centenares de refugiados de Sudan que les llegan continuamente y, a pesar de su situación, les muestra su solidaridad acogiéndolos.

Juan Luis, el patriarca de la familia, junto con Aritz Azparren y Grace, fueron los que organizaron el recorrido y



las zonas visitar.

ADJUMANI

Empezamos por el distrito de Adjumani. Situado al norte de Uganda, se localiza en la parte sur del Nilo Blanco. Su población, que en el año 2002 era de 200.000 habitantes, se ha visto incrementada por la afluencia de los refugiados del Sur de Sudán.

En la ciudad que da el nombre al distrito, la asociación Solidarios con Arúa, creó el tercero de sus Centros Sociales Multiusos. Con estos centros se intenta impulsar el desarrollo integral de las personas, con el fin de que ellas mismas puedan progresar y buscar soluciones a sus problemas y necesidades.

Nos alojamos en este centro, que con sus pabellones dormitorio, permite que las personas que acuden a él para las diferentes actividades que ofrece, puedan pernoctar a unos precios razonables y con buenos servicios. Uno de los últimos pabellones creados con este fin fue bautizado con el nombre de “Nafarroa”.

Con una gran tarta, cervezas y cánticos varios, celebramos el cumpleaños de Elvira, una de las integrantes de nuestro grupo de viaje.

Nos acercamos a pie hasta el núcleo urbano, en donde tomamos contacto con la forma de vida de la población. Puestos de alimentos, pequeñas tiendas, servicio de taxi en motos y celebraciones religiosas, forman parte de la vida cotidiana de sus habitantes.

MOYO

De Adjumani pasamos Al distrito de Moyo, para ello tuvimos que cruzar el Nilo. Como no existe en la zona puente alguno para atravesarlo, hay que utilizar el ferry gratuito que

Ubicada en una de las zonas más conflictivas de África, intenta sobrevivir

facilita este servicio. Aunque el trayecto es corto, el límite de capacidad de la embarcación, hace que se formen largas colas que dan lugar a horas de espera.

En el centro multifuncional de Moyo pudimos ver los ensayos de música del grupo integrado dentro del proyecto “Vura Music Project”, que gestionado por Aritz y con la colaboración de voluntarios, llevan cabo con el objetivo de conseguir la inmersión de tanto profesores como alumnos de Primaria y Secundaria en los estudios musicales, ya que al ser la música un componente importante en la cultura africana, les ofrece un tipo de salida en la vida.



Una pequeña excursión hasta la cima del Monte Otze, nos permitió, mientras caminábamos, observar la vida rural; las plantaciones de mango de montaña, diferentes cultivos de maíz, verduras y tubérculos. Desde la cumbre divisamos a nuestros pies el río Nilo. Al fondo, en una de sus orillas, la inmensa llanura perteneciente al Sur de Sudan, y en la otra, la más cercana a nosotros, los inconfundibles campamentos de refugiados con sus tiendas de plástico blanco. En unas rocas por debajo de nosotros, una colonia de babuinos no dejaba de observarnos.

Durante una corta visita a un poblado, sus habitantes nos mostraron como están construidas sus chozas, en donde guardan al ganado, y las actividades que realizan en su vida cotidiana, moler grano, cocinar....

ORFANATO

Cerca del centro multifunción, a cinco minutos caminando, se encuentra el orfanato y la clínica materno infantil. En estos centros, y en su desarrollo, se centra la actividad de la asociación "Gemna Maitia" de Villava, con la que, "Solidarios con Arua", colabora activamente.

El orfanato acoge a un máximo de 50 niño/as de 0 a 5 años. La mayoría son huérfanos de madre. En el centro los cuidan y alimentan durante sus primeros años de vida, que pueden ser los más difíciles para que sus familiares se hagan cargo de ellos; pasado este tiempo son entregados a su familia, los que no disponen de ella, intentan darlos en adopción.

Debido a que la mayoría de huérfanos, pierde a sus madres durante el parto, una de las principales funciones del hospital materno infantil es educar a las mujeres, dándoles unas directrices básicas de higiene y salud, con el fin de evitar que se produzcan fallecimientos. En el centro, si también hay niños ingresados por problemas de salud, sus padres son alojados con ellos.

REFUGIADOS

Entre Adjumani y Moyo, se encuentra la mayor concentración de refugiados Sur-sudaneses. Las personas que llegan huyendo de la guerra, son acogidos con generosidad por los ugandeses, que habiendo vividos ellos con anterioridad esta misma experiencia, son conscientes de su problemática. En un principio son ubicados en tiendas que ofrecen ACNUR y otras asociaciones parecidas- A diferencia de los refugiados que llegan a Europa de Siria y zonas limítrofes, no se les hacina en un campo con alambradas, sino que se les ofrece el terreno en el que están para que puedan cultivar y rehacer su vida, de manera que pronto las tiendas son reemplazadas por chozas, y en las zonas que se concentran, van formando núcleos urbanos con pequeños comercios que les permite sobrevivir, adaptarse e integrarse en su país de acogida.

Con el fin de favorecer la integración, a las escuelas acuden niños de los poblados cercanos locales y los procedentes de los campos de refugiados. Son tantos los niños que acuden,



que hace que su capacidad sea superada, provocando que algunos reciban las lecciones a través de las ventanas de los edificios habilitados para impartir las clases, y otras se impartan directamente en el exterior.

NATURALEZA

Uganda, un país con grandes recursos naturales, altas montañas con impenetrables selvas, grandes lagos, cascadas y el río Nilo, han propiciado la creación de varios Parques Nacionales que debido a la riqueza vegetal y animal que albergan, no tienen nada que envidiar a los de sus vecinos Kenia y Tanzania.

Durante nuestra visita al Parque Nacional de Murchinson Falls, pudimos contemplar grandes felinos como leones y leopardos; insectos como el escarabajo pelotero; aves raras como el Picozapato y otras, que no lo son tanto, como la Grulla Coronada, ave nacional de Uganda; además de cebras, elefantes, búfalos y un largo etcétera.

Navegando por el río Nilo Victoria, llegamos hasta la Caldera del diablo, en la base de las cataratas Murchinson, lugar en el que bajamos a tierra, para ascender por un sendero preparado, hasta la parte superior de la cascada y desde allí contemplar la inmensa fuerza del agua en su caída.

En su proximidad se encuentra el Bosque de Budongo, uno de los santuarios creado para protección de los Chimpancés. Estos se encuentran en su hábitat natural sin relacionarse con los humanos, lo que hace que si se ven amenazados por la presencia de estos, puedan llegar a ser agresivos.

KARAMOJONG

Los Karamoja comparten su origen con los Masai. Visten parecido a ellos, sus tradiciones son similares y su actividad principal es el pastoreo trashumante del ganado. De las cabras se ocupan los niños y de las vacas los jóvenes y

adultos. Cuantas más cabezas de ganado poseen, se supone que más rico es el pueblo, por ese motivo no matan animales para alimentarse, solo se los comen cuando mueren o, en alguna ocasión muy especial, si tienen algo que celebrar, matan una cabra.

Se alimentan de los escasos vegetales y cereales que hay en la zona y la proteína animal la consiguen, mediante una punción efectuada con una flecha en la arteria de una vaca, de ella extraen sangre que mezclan con leche y la ingieren.

La pésima alimentación, con una carga excesiva de trabajo de las mujeres, y la falta de higiene conllevan a una deteriorada salud de niños y niñas menores de 5 años, y en algunos casos a su fallecimiento por desnutrición.

KAMPALA

Kampala está situada a orillas del lago Victoria, con sus más de 1,500.000 habitantes, es la mayor aglomeración urbana del País, se encuentra cerca del ecuador, a 1189 m. sobre el nivel del mar y es la sede del Banco de Desarrollo del África Oriental.

Antes de la llegada de los británicos, el rey de Uganda utilizaba el enclave sobre el que se levantaría la ciudad, como reserva de caza.

Onduladas colinas y exuberantes zonas húmedas, era el lugar perfecto para la cría de varios antílopes y entre ellos los impalas, por ello llamaron a esta zona las Colinas de los Impalas, de cuya traducción al luganda, lengua hablada por los Baganda habitantes de esta zona, y su pronunciación, surgió el nombre de Kampala.

Hoy en día sobre las diferentes colinas encontramos villas de teja roja, edificios emblemáticos como la Catedral de Namirembe, la de Lubaga, El Palacio real, las tumbas de los reyes de Buganda, y otros más. A sus pies se alzan modernos rascacielos y casitas prefabricadas que se extienden formando una bulliciosa y desordenada ciudad, en las que las calles siempre están colapsadas por el exceso de tráfico; ni semáforos, ni guardias urbanos consiguen organizar su caos circulatorio.

Un buen lugar para apreciar este caos en toda su inmensidad, es la terraza del Minarete de la Mezquita Nacional. Esta Mezquita, regalo de Muammar Gaddafi a Uganda, puede albergar en su interior hasta 15.000 personas y otras 5.000 más entre la terraza y la galería. Las vistas de la ciudad desde el alto de su alminar, son impresionantes.

Esta ciudad fue la etapa final de nuestro viaje, un viaje que nos aportó ricas experiencias que nos serán muy difíciles de olvidar.



NAVIDADES EN CHIRRIPO

GORKA IZURZU

El Cerro Chirripo, como lo llaman en Costa Rica, es el pico más alto del país y una de las 5 cumbres más altas de toda la América Central, con una altura de 3.820msnm presume de ser el techo de este hermoso y bello país. Ubicado en la Cordillera de Talamanca, una división de la Cordillera Centroamericana que atraviesa el país de punta a punta, desde este cerro se puede disfrutar de una de las vistas más increíbles y maravillosas que ofrece el Istmo

Centroamericano.

El camino nos lleva a través de una red de caminos con más de 20 km de extensión, en la que ascendemos más de 2000m de desnivel, el cual termina en una pequeña cumbre desde la cual, si topamos con mucha, muchísima suerte lograremos alcanzar a ver a un mismo tiempo los dos océanos: el Atlántico, en su versión Caribe hacia el NorEste y el Océano Pacífico hacia el SurOeste.

Desde el principio de los tiempos y hasta el día de hoy han sido incontables las personas que se han aventurado a recorrer sus senderos y sus cimas, para conocer así algunos



de sus atractivos turísticos, lugares como: La Sabana de los Leones, el Valle de las Morrenas, la Laguna Diketvi, el Valle de los Lagos y Valle de los Conejos, así como para ascender hasta sus picos más altos, entre los que destacan: Cerro Ventisqueros (3812msnm), Los Crestones (3721msnm) o el Cerro Terbi (3760msnm). Además en el nacen algunos de los ríos principales del país, como son el Río Chirripó Pacífico, afluente del Río Grande de Terraba, el más grande, largo y caudaloso de los ríos del país y el Río Chirripó Atlántico, principal afluente del río Matina, que drena una gran área de extensión en la vertiente Caribe.

DIA 1 (23 Diciembre)

Nuestra aventura comienza en San José Capital, en el Gran Valle Central, desde donde tomando la Ruta Interamericana y en una carrera que dura al menos 6 horas, atravesando el cerro de la Muerte, un puerto de más de 3000 metros entre curvas, subidas y bajadas, llegamos al Valle del General, que pasando por Pérez Zeledón, finalmente se llega a San Gerardo de Rivas, punto de salida de nuestra expedición.

En Pérez Zeledón debemos tomar un cruce en el Hospital Viejo (no esperéis ver ningún hospital, pues solo queda el nombre de lo que fue) donde debemos dejar la Interamericana y tomar una ruta secundaria hasta San Gerardo de Rivas.

En la caseta de los Guardaparques hemos de retirar los boletos de ingreso al Parque el día previo a la subida, ya que por lo que nos han dicho se recomienda madrugar lo más posible para poder llegar hasta el Refugio Crestones, el mismo día, campo base de nuestra ascensión. Ver SINAC. (Link)

Para el que no haya estado antes en Costa Rica, ha de saber que es una de las democracias más viejas de Iberoamérica, en la que una separación de poderes y un sistema político-judicial consolidado, así como una posición

política y económica única, permite que los habitantes de Costa Rica cuenta hoy con una amplia cobertura en servicios públicos y garantías sociales que garanticen el bienestar de una amplia mayoría de personas. Y es que en pleno siglo XXI, Costa Rica presume de tener una de las pocas redes de telefonía pública estatal (ICE), un sistema bancario nacional, una refinería nacional de petróleo (RECOPE), un Instituto Nacional de Seguros (INS), una caja del seguro social (CCSS), un Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) gratuito, 4 universidades públicas; UCR, UNA, TEC, UNED. Estos son solo algunos de los ejemplos que se deben nombrar si queremos conocer un poco mejor el lugar donde nos hallamos.

Solo para que se hagan una idea, se estima que, de los casi 5 millones de costarricenses, aproximadamente 1 millón son de origen Nicaragüense, huyendo de la miseria, la falta de oportunidades que presenta uno de los países socialistas más "cuestionados" de América Latina. Así que mejor no entremos más a sacudir los trapos sucios, que el polvo nos da mucha tos y todavía aún nos falta un largo camino hasta llegar a la cima.

De hecho los Parques Nacionales son una de las fuentes de ingresos de divisas más importantes con las que cuenta el país para fomentar el desarrollo de las comunidades, por ello se cobra una tarifa de 15€ por día/persona. Una vez que hayamos hecho nuestra reservación en SINAC, (Sistema Nacional de Áreas de Conservación) deberemos inmediatamente después realizar la reserva del Refugio con el Consorcio Aguas Eternas, empresa responsable de gestionar todos los servicios de hospedaje, alimentación y acarreo de equipaje dentro del Parque Nacional Chirripó.

En el refugio no hay posibilidad de cocinar, ni tampoco está permitido subir equipos de cocina, mucho menos llevar alcohol. Decidimos que lo mejor será enviar alguna ropa de repuesto y algo de almuerzo para el próximo día, ya que la subida promete sacarnos los menudos. Nos hospedamos en



el Hotel Uran, recomendación de una amistad. Mañana a las 4 y media tenemos idea de partir hacia arriba, no queremos que el sol nos agarre en el Valle. Es hora ya de descansar.

DIA 2 (24 Diciembre)

Son las 4 de la mañana y todavía no ha amanecido, faltan tan solo pocas horas para que los primeros rayos de sol nos sorprendan, debemos apurarnos o el calor hará insoportable la subida en esta primera etapa.

Este pueblo se halla en una gran hondonada, por lo que los primeros kilómetros de subida serán entre pastos y potreros, antes de adentrarnos en el frondoso bosque Nuboso Premontano que nos dará cobijo durante la mayor parte de la subida. Ayudándonos con los bastones y apoyándonos en nuestra propia fuerza descubrimos que la chaquetica pronto nos molesta, así que será mejor andar ligeros. Ya hemos transcurrido los primeros kilómetros, saliendo poco a poco del valle y atravesando entre Quercus y Jaules, sorteando piedras, llegando a alcanzar rápidamente los 2000 de altitud. Es mucho lo que nos falta, aunque ya está amaneciendo y con las primeras luces podemos descubrir que a nuestro alrededor miremos a donde miremos, el suelo se halla tapizado de extraños musgos que emulan la nieve, de enormes robles y encinos de hasta 50 m de altura que coronan el dosel del Bosque, e interminables

laderas cubiertas de árboles que se elevan sobre nuestras cabezas.

Llegando a Llano Bonito, punto intermedio de descanso en la travesía, y uno de los pocos lugares en donde podremos abastecernos de agua en el camino, (además de encontrar una pequeña tiendita), de momento parece que vamos solos. De repente en el silencio del bosque escuchamos un leve traqueteo y unos silbidos, cuando vemos bajar los zacutos cargados a lomos de las mulas y caballos que todos los días guiados por los arrieros suben y bajan, llevando sobre si todos los materiales necesarios para el funcionamiento del “Albergue los Crestones”, y para la comodidad de los visitantes que llegamos al Parque, ya que esta parece ser la única vía para llegar al Refugio.

El Parque, como el turismo para Costa Rica, es para las personas del valle una fuente de empleo que no dudan en aprovechar. Existen más de 52 arrieros con sus respectivos caballos, que se rotan en esta labor; además del personal del refugio con más de 10 jóvenes empleados, varios guardas parques y un sinfín de comerciantes y hoteleros, cocineras y vendedores que viven su día a día entorno a la atracción turística en que se ha convertido el Parque, y como tal lo cuidan y lo protegen.

Así que tragamos saliva y seguimos subiendo que todavía nos falta la parte más dura del Camino: La Cuesta del Agua, una ascensión que comienza en el km 7 y que nos obligara a



realizar sucesivas paradas de aquí en adelante. Como podéis ver el camino en todo momento está claramente delimitado y en cada mojón decidimos detenernos a hacer una foto, a tomar agua, a quitarnos una prenda, a colocarnos el gorro, a darnos crema. Cuando la subida es dura, hasta la lengua pesa.

Atravesando el Bosque Pre montano y el Bosque Montano, sorteando una pequeña y discreta curva, al fin llegamos al Paramo. El Páramo, hábitat de varias especies de flora y fauna endémica que tan solo encontramos en estas cotas, por encima de los 3000msnm es el punto del camino en el cual los arboles desaparecen casi del todo dando paso con ello a una vegetación de porte bajo y arbustivo entre la que podemos destacar, Chuskia, una clase de bambo originario del país y un pariente muy cercano a nuestro famoso y conocido Boj.

Al fondo ya podemos distinguir los famosos Crestones, todavía estamos lejos, pero ya vemos a donde queremos llegar. Un sinfín de pequeñas cimas y valles, las nubes

quedan atrás y en este punto, al fin, comienza a darnos el sol por primera vez en todo el trayecto. Son las diez de la mañana y llevamos ya 5 horas de subida ininterrumpida. Nos merecemos un descanso.

Tomamos aire en el km 13, donde un auténtico jardín multifloral de especies propias y únicas de esta bioregion nos deleita: en este punto parece que andamos por los empolvados caminos del Pirineo, una marabunda de gente empieza a cruzarse con nosotros en dirección opuesta, ya casi llegamos a la base de la última gran cuesta y tras una imperceptible colina descubrimos el Refugio "Albergue los Crestones". Sabemos que ya hemos llegado y que ya podemos quitarnos de encima todo lo que nos sobra. Son la 1 de la tarde y es hora de acomodar los bultos y conocer la habitación, este lugar va a ser nuestra casa por los próximos dos días, es impresionante que ya estemos aquí.

Dato curioso: los europeos por lo general tenemos fama de No ducharnos en esta parte del globo, principalmente los franceses, pero para no hacer muestra de esta costumbre tan particular nos osamos a dar una ducha bien fría. El hotel no cuenta con agua caliente y creedme, tanto aquí, como en la Conchinchina sobre los 3000 msnm el agua es siempre fría.

Día 3 (25 Diciembre)

Hoy es Navidad y como todas las navidades esta va a ser inolvidable. En este punto recordarle al montañero que quiera llegar a visitar este lugar que deberá realizar su reservación con al menos 3 meses de antelación, ya que de otra manera le será muy difícil poder encontrar campo cuando llegue. A pesar de que las fechas más recomendadas para esta ascensión son entre los meses de enero y abril, coincidiendo con la época seca del pacifico y estando en Navidad nos animamos a ello.

Son las 4 y media de la madrugada y parece estar un poco lluvioso, mejor decidimos esperar un rato a ver si pasa la tormenta. Nos alistamos y salimos a desayunar, (para conocimiento del visitante las comidas se pueden pagar en el refugio mismo y tienen un horario establecido de servicio). El Albergue cuenta con mantas y toallas extra para alquilar, eso sí, baratas no son.

El albergue está a los casi 3300 msnm, y hasta la cima el camino serpentea por el fondo de este pequeño y gélido valle, que hoy parece estar detenido en el tiempo y que otrora protegía uno de los pocos glaciares que jamás habrá conocido esta tierra en toda su historia geológica. Vamos subiendo por este pequeño valle, cruzamos una especie de



Aguas Tortes, en este punto hay una bifurcación, por un lado podemos tomar a la derecha, camino al Cerro Terbi, de frente está la laguna Ditevki, que más tarde llegaremos a conocer. Nuestra ruta toma a la izquierda, rumbo a la cima, la cual todavía no podemos ver por estar metidos en esta hondonada sobre los 3400 metros.

El camino poco a poco ira elevándose sobre el valle y subiendo gradualmente hacia el collado, desde el cual podremos vislumbrar el otro lado de las nubes. Si deseamos conocer un valle de Morrenas plagado de pequeñas lagunas de aguas gélidas y cristalinas, hemos llegado al cruce.

Ante nuestros ojos se muestra imponente el majestuoso macizo que dibuja el característico perfil del Cerro Chirripo. La última subida de 200 metros es una pendiente casi vertical a través de un angosto camino que nos llevara directos a la cima. Nada nos detiene en este punto, ni el mal tiempo, ni el montón de personas, ya estamos a punto de culminar uno de los hitos más representativos y más simbólicos del Montañismo en Centroamérica.

Después de meses de preparaciones, carreras, pagos y emociones contenidas, después de una subida de más de 20 km y un desnivel de más de 2,5 km desde el punto de partida, descubrimos que un tupido velo, blanco, denso y profundo que apenas nos permite distinguarnos entre la niebla cubre todo a nuestro alrededor y un cartel que es lo único que se destaca en una cima por lo demás austera, nos anuncia que hemos llegado a uno de los techos del continente americano. Esperamos nuestro turno para la



obligada foto con el característico rotulo que marca el final de nuestra travesía, (que más parece la foto del DNI) y rápidamente para no quedarnos pegados a la cima nos lanzamos en carrera abierta cuesta abajo, sin ni siquiera querer deternos a imaginar las pronunciadas caídas que se abren a cada lado del camino, sin poder vislumbrar las prometidas morrenas, sin distinguir ninguno de los océanos y no pudiendo ver nada que no sean nubes y roca, corremos para llegar al collado, desde aquí en adelante el viento ira amainando y poco a poco sentiremos retornar la sangre progresivamente a nuestras entumecidas manos.

A la una ya estamos de regreso en el Refugio, es tanto las ganas de regresar que ni nos detenemos a tomar un mordisco del almuerzo reservado para la cima. El refugio que mas parece una antigua base militar abandonada, que un refugio de montaña, visto desde aquí se muestra como el más cálido hogar que uno pueda imaginar para guarecerse de este clima invernal.

Con todo esto se nos olvidó que es Navidad y que tenemos un Patxaran y un poco de turrón guardado en la alforja. Cuando ya estamos en el refugio nos topamos unas chicas hablando en Euskera, son de Basauri, y han llegado subiendo desde San Gerónimo, el otro único punto de salida. Ellas vienen aquí motivadas en descubrir un tesoro. Compartimos un poco de turrón, conversamos sobre la vida y nos despedimos deseándoles la mayor de las suertes en su travesía de mañana. Son las 8 y ya estamos cansados, mañana toca regresar de nuevo al pueblo, la bajada no nos



asusta, pero es mejor que nos vayamos a acostar.

DIA 4 (26 Diciembre)

Ultimo día. A las 4 y media nos asomamos a ver por la ventana, parece verse un cielo despejado, augurio de un buen presagio. Hay que aprovechar los últimos momentos y si la cosa se mantiene así, tal vez podremos alcanzar a ver el amanecer desde Cerro Ventisqueros. Así que armados de valor y guiados por la esperanza de quien ya no tiene otra oportunidad que perder, comenzamos a trepar por un repecho bien majo, que según va amaneciendo nos recuerda al cascajal de la montaña media navarra, salpicada por algunas plantas de otra galaxia.

Cuando llegamos a la parte alta del cerro, fuera del bosque bajo del páramo, comenzamos a ver como los primeros rayos de luz anuncian un amanecer que promete ser único e inolvidable. Llegamos casi corriendo a lo que parece ser la cima, desde donde descubrimos una de las vistas más impresionantes que haya visto nadie antes. El sol tímidamente asoma entre las brumas que a esta hora todavía no llegan a cubrir las cimas circundantes y es entonces cuando el primer rayo de sol golpea nuestras espaldas. Es entonces cuando descubrimos que a mano derecha ante nosotros se alza la mole que ayer tan solo adivinamos entre las brumas; el Chirripo, a sus pies la laguna San Juan, enfrente los Crestones y el Cerro Terbi, a nuestra espalda se expanden las tierras bajas del fértil valle del General, desde donde se puede apreciar el lugar donde partimos hace dos días atrás rumbo a las alturas, más allá el

mar. Ya las nubes se ciernen sobre nuestras cabezas, nos siguen de cerca. Es una carrera a contrarreloj, en una formidable apuesta entre las nubes y el sol que se pelean el señorío y la autoridad de estas montañas, aligerando el paso, decidimos correr un poco para llegar antes de que la batalla se haya decidido, antes de que la contienda llegue a su final. Un solitario buzón de metal nos recibe en la cima, dentro un lapicero que apenas escribe, grabamos las palabras que dejaran testimonio de nuestro paso por este lugar.

Alzamos los ojos y las nubes ya nos han cubierto las vistas, la mirada vuelve hacia adentro, apenas un segundo, tan solo un instante para comprender como tantas veces, habiendo llegado a la cima, no pudiendo ver nada nuestro alrededor, por un momento creemos que nada hemos conseguido, pero solo entonces comprendemos hasta donde hemos logrado llegar, motivados solo por nuestro esfuerzo y nuestra convicción.

En este ventisquero es mejor bajar corriendo de regreso al Refugio antes de que nuestros compañeros de travesía se despierten. Según vamos bajando vamos viendo el bosque de nuevo, las mismas crestas de regreso, los riscos, las cimas, los árboles se suceden en un torbellino de colores y ritmos, que la cabeza ya no puede interpretar.

La bajada es dura, y la noche no debe agarrarnos ni siquiera cerca, nuestra aventura sigue por otros lados, pero esta travesía ya termina aquí.

Por andar siempre a mi lado, porque a pesar de los pesares, siempre me habéis acompañado.

Eskerrik asko Aita eta Ama!

EGUBERRI ON GUZTIOI!!!

UN PASEO NATURALÍSTICO POR ISLANDIA

MIKEL LORDA LÓPEZ- BOTÁNICO.
CI AGROFORESTAL. PAMPLONA-IRUÑA

Islandia, la isla de los volcanes, los extensos campos de lava, espectaculares cascadas y colosales glaciares, es la tierra de una belleza abrumadora, no solo por sus paisajes, sino por albergar, además, una fauna y flora que hacen de este lugar apartado una región de una gran riqueza natural, en donde si sabemos ver, apreciaremos una rica flora adaptada a unas condiciones climáticas muy rigurosas.

Cuando se camina por Islandia, parece que la tierra está viva. Palpita. Es, geológicamente hablando, de una extrema juventud, y constantemente nos lo recuerda: géiseres, volcanes activos, manantiales hirvientes, fumarolas humeantes, depósitos de lava recientes..., un recordatorio de nuestra fragilidad y de la impetuosidad de una naturaleza salvaje. El efecto del vulcanismo y de la erosión es patente por doquier.

Con una extensión de 103.000 km², muy próxima al Círculo Polar Ártico y apenas a 200 km de la costa este de Groenlandia, Islandia cuenta con una escasa población (350.710 habitantes en 2018), repartida en pocas ciudades de cierta entidad. Así, buena parte de la isla parece desierta, aunque en verano se puebla de turistas, el clima se torna más agradable y permite una visita más sosegada, sin límite horario, y así admirar sus fenómenos naturales, entre ellos la flora, rica, diversa, a veces muy llamativa, y otras más discreta pero, en cualquier caso, esperando ser descubierta y admirada por ojos curiosos.



*Campos de lava cubiertos de **Racomitrium***

En unas tierras en constante renovación, la multiplicidad de hábitats favorece la presencia de una próspera flora, si bien escasa en número (489 especies de plantas y 600 de musgos), pero con una extraordinaria riqueza de aves, verdadero reclamo naturalístico de la isla. Escarpados roquedos, arenales interminables, orillas de ríos y arroyos, turberas, lagos, estuarios, prados, desiertos de lava, áreas geotermales, glaciares en retroceso, bosques de abedules en recuperación..., todo un elenco de ambientes para ser colonizados por las plantas y refugio para muchas. Buena parte de los paisajes que observamos, con un aspecto de tundra, han sido modelados por la ganadería, y recuerdan las tierras de Irlanda. Además de las típicas especies domésticas –principalmente ovejas y caballos islandeses– es frecuente ver campos segados para proveerse de alimentos



Sobre arenas negras, *Thymus arcticus*

para el ganado en los meses en que todo está cubierto de nieve, y domina una oscuridad inquietante y duradera.

Hablar de bosques en Islandia es metafórico (un 80% de los árboles, apenas superan los dos metros de altura); la corta estación favorable y el clima tan riguroso dificulta el crecimiento de los árboles, e incluso limita la vida microbiana, tan necesaria para formar un suelo fértil. Sin embargo, ahí están, y lo estuvieron más en otras épocas. Destacan dos tipos de bosques, los formados por abedules (*Betula pubescens*), y los de coníferas, éstos residuales. No son bosques muy extensos, pero en algunas zonas están en franca recuperación y es toda una experiencia caminar entre ellos, por ejemplo en el cañón de Ásbyrgi. Cuentan, además, con una gran riqueza de plantas en su sotobosque, donde no faltan arándanos, serbales y sauces enanos. Es uno de los hábitats más amenazados, y antes de la llegada de los primeros hombres, parece que ocupaba un 20% de la superficie de Islandia.

Los matorrales bajos, a veces tan densos que dificultan el paseo, forman la cobertura vegetal de las coladas de lava antiguas, hoy colonizadas progresivamente por plantas leñosas: arándanos, sauces rastreros (*Salix herbacea*) y lanosos (*S. lanata*), brecinas, gayubas, abedules enanos (*Betula nana*), empetrum, etc. Y en los claros, azotados por el viento, con suelos casi iniciales, se aferran muchas coloridas

plantas que en julio están en plena floración, y son un espectáculo para los naturalistas: la planta nacional de Islandia, la dríade (*Dryas octopetala*), armerias (*Armeria maritima*), el musgo florido (*Silene acaulis*), delicadas amapolas amarillas (*Papaver radicum*), *Chamaerion latifolium*, etc. Curiosamente, en nuestro alto Pirineo también viven algunas de estas plantas, pero en el piso subalpino, por encima de 1.600 m de altitud, y aquí, sin embargo, ya nivel del mar!

Son espectaculares las extensas coladas de lava, que en el norte de la isla semejan desiertos multicolores, mientras que en el sur y oeste –península de Snaeffellnes, y al sur de Reykjavik- quedan cubiertas de una densa capa del musgo *Racomitrium lanuginosum*, dándoles unos tonos verde-canosos muy llamativos y que parecen el reflejo del cielo, habitualmente cubierto de densas nubes. Junto a este musgo crecen arándanos, tomillos árticos, dríades, vulnerarias, pequeños sauces y abedules enanos dispersos. No faltan en las grietas vistosos helechos de reducido porte.

Numerosos arroyos surcan los prados, creando a veces ambientes cenagosos donde prosperan las plantas de turbera, además de una gran riqueza de musgos, como *Tofieldia pusilla*, parnasias, barsias, grasillas, *Caltha palustris*, juncos, selaginelas, cárices numerosas, etc. Son hábitats muy frecuentes donde no es extraña la presencia de orquídeas



Sauces rastreros, *Salix herbácea*



En graveras marítimas, *Mertensia maritima*

enanas (*Platanthera hyperborea*, *Dactylorhiza maculata*).

No nos pasará desapercibida la presencia de los lupinos (*Lupinus nootkatensis*), de porte algo elevado, con flores de colores violetas, blancos o rosados que cubren grandes extensiones en las cercanías a las ciudades y pueblos. Fue introducida en Islandia en 1945 para frenar la erosión y la desertificación, y hoy se ha convertido en una planta invasora que podremos ver extendida en las áreas más lluviosas del suroeste islandés.

Las numerosas playas de arenas gruesas, rocosas otras, negruzcas, mantienen algo alejadas de la orilla un grupito de plantas llamativas, muchas exclusivas de estos ambientes, y que en otras zonas de Europa han desaparecido o están en grave riesgo de desaparición: *Mertensia maritima*, *Honckenia peploides*, *Cochlearia officinalis*, *Potentilla anserina*, etc. Muchos de estos lugares son habituales en el avistamiento de focas, por lo que suelen ser vías habituales de paso, pero que muy pocas personas se detienen a contemplar.

Con la progresiva retirada de los hielos glaciares, quedan al descubierto nuevos hábitats que son colonizados poco a poco por las plantas y dan colorido a estos ambientes tan trastornados. Suelen quedar cubiertos de nieve en invierno, y en verano son lugares con humedad elevada, con agua abundante, que se hiela y deshíela en un ciclo permanente, por lo que las especialistas como los musgos, las delicadas gencianas y distintas saxífragas colorean el atormentado lugar.

Entre los campos de fumarolas, y en las proximidades a las lagunas termales y arroyos humeantes, la vida es compleja y las bacterias colonizan estos lugares que,

en función de las características del medio, originan unos cinturones acuáticos multicolores. Alejadas progresivamente de estos inhóspitos ambientes, solo viables para especialistas, van apareciendo musgos y pocas plantas, como el tomillo ártico y el helechito *Ophioglossum azoricum*.

El desierto polar, que ocupa las tierras altas, impracticables, sin carreteras, se encuentra en el centro y buena parte del norte de la isla. Es el ecosistema más extenso de Islandia. Y es, además, uno de los más difíciles para la vida vegetal: una combinación de sequía —el suelo es muy poroso—, fuertes vientos, frío y eventuales erupciones volcánicas. Si estos eventos azarosos no fueran suficientes, la presencia de ovejas ayuda a convertir este hábitat en un desierto polar. Aquí viven: *Salix arctica*, *Juncus trifidus*, *Silene uniflora*, *Armeria maritima*, luchando por mantenerse unidas al suelo durante las constantes rachas de viento. Es una región donde son patentes los procesos erosivos, y la vista de rocas fracturadas por el hielo es ilustrativa de los fenómenos naturales que aquí ocurren. Sin embargo, los numerosos arroyos y las orlas de pequeños lagos acogen una vida vegetal más extensa y colorida, con *Pedicularis flammea*, *Gentianella tenella* y una buena variedad de saxífragas.

Podríamos seguir enumerando la riqueza botánica, de hábitats y paisajes, pero queda en manos del viajero la observación detallada. Si nos hemos quedado con ganas, podemos visitar el Jardín Botánico de Reykjavik o, en el norte de la isla, el de Akureyri, ambos extensos, bien cuidados y con una buena representación de la flora local. Es, sin duda, además de una isla atractiva para los sentidos por sus inabarcables paisajes, un entorno privilegiado para las plantas que bien merece una visita con calma.



EVEREST. TODO UN PUEBLO EN LA CUMBRE // EVEREST. HERRI OSO BAT GAILURREAN

El 14 de mayo de 1980 toda EuskalHerria subió a la cumbre del Everest. Físicamente tan sólo Martín Zabaleta y Pasang Tempa hollaron la cima más alta del planeta. La Expedición Tximist de 1974 había sido la primera e infructuosa toma de contacto con el Himalaya y la semilla que permitió que 6 años después se pusiera en marcha todo un complejo engranaje que culminaría en la primera ascensión al techo del mundo. Caídas, intentos fallidos, una noche vivaqueando a más de 8.000 metros, no pudieron con la fuerza de voluntad y la capacidad de unos hombres que, a su regreso, fueron recibidos como verdaderos héroes. El cómic está disponible en euskera Y castellano.

FICHA TÉCNICA

AUTOR: OLASAGASTI / LLAGUNO
 EDITA: SUA
 P.V.P.: 8,0€



NADA ES IMPOSIBLE

En su brillante trayectoria, Kilian Jornet ha llevado a su cuerpo hasta el límite, ha sufrido múltiples lesiones, se ha expuesto a grandes riesgos y ha obtenido records que han maravillado al mundo. Con aparente sencillez, ha conseguido lo que parece imposible. Este libro nos muestra la parte más íntima de un deportista de élite; la exigencia extrema, los temores profundos, la rutina de una expedición a la cima del mundo... Una lección enormemente valiosa que nos alienta a hacer realidad nuestros sueños. La planificación de cada una de las carreras, de cada uno de sus retos, la realización, la intensidad, el conseguir alcanzar el objetivo, el triunfo, todo ello ha sido una demostración de que nada es imposible.

FICHA TÉCNICA

AUTOR: KILIAN JORNET
 EDITORIAL: NOW BOOKS
 P.V.P.: 19,50€



REVELATIONS

Cuando Jerry Moffatt irrumpió en escena como un descarado chaval de diecisiete años, el deporte de la escalada en roca nunca había conocido hasta entonces un personaje como él. Esta es la historia de su meteórico ascenso hasta el estrellato, y de cómo superó sus lesiones para mantenerse durante más de dos décadas entre los mejores escaladores del mundo. Fantástico escalador deportivo, competidor brillante y un pionero en ese nuevo juego que fue la escalada en bloque, la historia de Moffatt viene a ser, en realidad, la propia historia de la escalada en los últimos treinta años. Viajero incansable por todo el mundo, su historia es el relato cautivador, y a menudo hilarante, de la comunidad de escaladores, con todas sus glorias, peligros y rarezas, y también la historia de una auténtica leyenda deportiva que hizo de la escalada una filosofía de vida.

FICHA TÉCNICA

AUTORES: MOFFAT / GRIMES
 EDITORIAL: DESNIVEL
 P.V.P.: 26,00€



ÁRBOLES VIEJOS Y SINGULARES DE LA TXANTREA

Durante seis años en la revista Txantrean Auzolan Mikel Belasko publicó mensualmente una serie sobre los árboles de este barrio pamplonés. El libro que ahora se presenta es una recopilación de dichos artículos, que nos muestra la amplia variedad de árboles, casi 6.000 ejemplares de 223 especies diferentes, que podemos encontrar en la Txantrea. Pero este libro no es un libro técnico, sino que ahonda en la historia de cómo esos árboles llegaron y han crecido y cuál es la presencia de cada uno de ellos en la mitología o en la literatura. Porque, a veces, no hay que ir muy lejos para encontrar grandes historias.



LA VIDA EN EL LÍMITE DE LA VIDA

“La vida en el límite de la vida” es un libro que recoge las experiencias vitales de alpinistas, aquellos que han estado en el filo entre abismos, que han soportado los embates de los climas más extremos, que han sobrevivido a situaciones límite, que se han enfrentado a sus miedos y a la derrota o al éxito. Pero no es un libro solo para alpinistas, es un libro para cualquier persona que encontrará en estas páginas pequeñas perlas de sabidurías, grandes fotografías y reflexiones que se adaptan al día a día. En una sociedad que vive deprisa, necesitamos parar y contemplar lo que nos rodea para ser conscientes de lo efímera que puede ser la vida y aprovecharla.



BARDENAS REALES, EN BUSCA DE LA LUZ

Situado en el sur de nuestra comunidad, cuando hablamos del Parque Natural de las Bardenas a todos se nos presenta en la cabeza el paisaje desértico que el aire ha ido conformando en las rocas. Pero hay algo más. Eduardo Blanco ha estado los últimos veinte años fotografiando este inhóspito territorio y nos presenta unas imágenes que nos harán cambiar las ideas preconcebidas que tenemos. Presentado como un día, desde el amanecer hasta el atardecer, veremos pasar ante nuestros ojos un año; desde la floreciente primavera, hasta las nieves invernales, la trashumancia de las ovejas o una joya como la alondra. Tormentas, cielos estrellados, aridez, todo tiene cabida en este espectacular libro

FICHA TÉCNICA

AUTOR: MIKEL BELASKO ORTEGA
EDITORIAL: LAMIÑARRA
P.V.P.: 15,00€

FICHA TÉCNICA

AUTORES: SEBATIÁN ÁLVARO & JOSÉ
M^º AZPIAZU
EDITORIAL: LUNWERG
P.V.P.: 24,50€

FICHA TÉCNICA

AUTOR: EDUARDO BLANCO
EDITORIAL: EDUARDO BLANCO
P.V.P.: 35,95€

CALENDARIO 2018

SALIDAS DE MONTAÑA

ENERO / URTARRILA

- 13 - Puerto Cuatro Caminos-Urriés (M.D.)
- 27 - Sierra de Alaitz (M.D.)

FEBRERO / OTSAILA

- 10 - Peñas de Etxabarri-Mirador de Lazkua-Larrión (M.D.)
- 24 - Saigots-Sorogain (Fuga de Ezkaba) (M.D.)

MARZO / MARTXOA

- 10 - Lizarrusti-Alleko-Embalse de Lareo (M.D.)
- 31 - Narcué-Irasabela-Larraineta (M.D.)

ABRIL / APIRILA

- 7 - Guerinda por Sta.Zita-S.Martín de Unx (M.D.)
- 18 al 22 – El Maestrazgo (Teruel)

MAYO / MAIATZA

- 5 - LXII Finalista Anaitasuna - Sarbil
- 12 - Sierra de Cantabria (D.E.)
- 26 - Sorogain-Urepel (Fuga de Ezkaba) (M.D.)

JUNIO / EKAINA

- 9 - Canfranc-Izas-Formigal (D.E.)
- 23 - Sansanet-Aguas Tuertas-Oza (D.E.)

JULIO / UZTAILA

- XXXII Travesía Pirineos (recorridos lineales y circulares) (www.travesiapirineos.es)

AGOSTO/ABUZTUA

- XXXII Travesía Pirineos (recorridos lineales y circulares)

SEPTIEMBRE / IRAILA

- 8 - Lizara-Bisaurin-Gabardito (D.E.)
- 29 - XXVI Marcha San Cristóbal/Ezkaba

OCTUBRE / URRIA

- 6 - La Leze-Olano-Arbarain (M.D.)
- 20 - Nafarroa Oinez (Tutera) (D.E.)
- 27 - Arantza-Mendaur-Aurtitz (M.D.)
- XL Semana de Montaña
- XXXIX Concurso Fotográfico de Montaña de Iruña

NOVIEMBRE/AZAROA

- 10 - Lizarraga (pueblo)-Brecha Arrangarte-Lezaundi (M.D.)
- 24 - Etayo-San Gregorio Ostiense (M.D.)

DICIEMBRE / ABENDUA

- 15 - Aintzinoa-Larrogain-Ardaitz (M.D.)
 - 22 - Mendigoizaleen egun handia (54 edición) (M.D.)
- (M.D.) Excursión de medio día = (D.E.) Excursión de día entero. Nota: Recomendamos a los participantes de las excursiones que se federen de montaña.



ESQUÍ DE MONTAÑA

ENERO / URTARRILA

- 19 - Portalet - Astun (Autobus)
- 26 - Sansanet- Bisaurin – Lizara (Autobus)

FEBRERO / OTSAILA

- 9 - Artouste – Gourete (Autobus)
- 24-25 - Lescun – Linza – Lescun (2 días y en coches)

MARZO / MARTXOA

- 9-10 - Alta Ruta PYRENE
- 30 – Panticosa – Fenias – Sallet Gallego (Autobus)

ABRIL / APIRILA

- 13 - Lurien (Coches)
- 27-28 - Valle de Aure/Aulon (Coches, 2 días)

MAYO / MAIATZA

- 11-12 - Zona Benasque – Llauset (Coches)

PROYECCIONES

ENERO / URTARRILA

- 18 – Integral del Loyra en bici. JC.Trojaola.
- 25 - Travesía de los Apalalaches

FEBRERO / OTSAILA

- 22 – Tadrart secreto del Sahara. Peio Miranda.

MARZO / MARTXOA

- 22 – Caminando por la Cordillera del Huayhuash. Alazne Anton

ABRIL / APIRILA

- 5 – UGANDA, Un viaje diferente. Mertxe Orofino.

MAYO / MAIATZA

- 17 – Unos días en Luz. JC. Trojaola.
- 31 – Dolomitas. Angel Pardo.

BTT

JUNIO / EKAINA

- 1 – Cuenca de Pamplona
- 15 – Zona de Viana

SEPTIEMBRE / IRAILA

- 7 – Jacetania Extrem
- 14 – Ulzama
- 28– Lizaraldea

OCTUBRE / URRIA

- 12- Baztan barrena
- 26 –Irtati Udazkenean

Nota: Es obligatorio estar federado

ORIENTACIÓN

ENERO / URTARRILA

- 17- 1ª Prueba popular, Altsasu

MARZO / MARTXOA

- 17- 2ª Prueba Popular, Monte Ezkaba

AGOSTO / ABUZTUA

- 30/31/01 Trofeo Navarra con recorrido popular Urbasa



Ana Jiménez Lasanta
fisioterapeuta

C/ Concejo de Sarriguren, 22 bajo - 31018 Pamplona (Navarra)

Tfno.: 948 268 805 – 609 474 654

Colegiada nº 1. www.ana-jimenez.com

Terapia Manual, Técnicas de Fisioterapia Invasiva EcoGuiadas (EPI, Punción Seca, Neuromodulación), Ejercicio terapéutico y Readaptación.

COLOR DIGITAL

Tel. 948 177 132 web: colordigital.es colordigital@colordigital.es

C/ Fuente del Hierro 31

The illustration shows a woman holding up a printed photo of a beach, a man with a headset holding a printed photo of a woman, another man looking at a printed document, and a woman using a large-format printer.

helvetia



CAMPING
ITSA SO
P.O. Box 10000, 01000, 01000
01191 Espagne (France) Tel: 048 20 10 04
www.campingitsaso.com





Limutaxi

CAMPANA ESCOLAR
Esqui do Fundo
Iparrakoa

SCANIA

IRIZAR

V333 BKT