



# CAMINAR POR EL MANTO BLANCO

Con la llegada del frío y de las primeras nevadas, llega la oportunidad para los amantes de la montaña y del senderismo, de volver a disfrutar de nuestros bosques, valles y picos nevados, pero también de volver a sacar las raquetas de nieve, para seguir disfrutando de esos recorridos por las montañas durante el invierno.

Cuando las montañas se tñen de blanco, tenemos que agudizar nuestro sentido de la orientación, pues muchas veces los senderos y las balizas quedan ocultos bajo el manto nveo. Además, la nieve hace que para caminar debamos de empeñar todas nuestras fuerzas ya que, a cada paso, nuestros pies se hunden. Por eso caminar con raquetas de nieve es una gran alternativa, para disfrutar de nuestros bosques, valles y montes a pesar de las inclemencias meteorológicas. Pero siempre tenemos que tener en cuenta una serie de requisitos o recomendaciones imprescindibles cuando salimos al monte, y más cuando nos encontramos en un medio con nieve y frío.

Lo primero, como en cualquier salida, es llevar el equipo necesario. A la hora de ves-

timos, la técnica de las tres capas nos ayudará a controlar la temperatura corporal y evitar la sudoración. Es imprescindible llevar unas botas de montaña impermeables, que nos ayudarán a llevar los pies secos y calientes. Llevaremos una mochila donde meteremos ropa de abrigo, comida y agua para el recorrido, instrumentos de navegación (mapa, brújula, GPS), móvil, manta térmica, frontal, botiquín y protección solar, y no deben faltar las populares tres Gs (Gorro, Guantes y Gafas).

Cuando caminamos con raquetas de nieve, hay aspectos importantes que debemos tener en cuenta; muchas veces transitaremos por terreno no estable y esto se une a que las condiciones meteorológicas son más difíciles, así como el riesgo

potencial de avalanchas. Por ello, hay que evitar las pendientes más pronunciadas o los terrenos propensos a avalanchas y consultar el estado de la nieve y el riesgo de aludes.

El senderismo invernal con raquetas de nieve, es una práctica relativamente sencilla y la progresión en nieve blanda y profunda es rápida y cómoda. La primera advertencia es que las raquetas y los crampones no tienen las mismas funciones. A menudo la gente confunde las utilidades de cada material. Ambos nos ayudarán a progresar de forma más segura y eficiente en condiciones invernales, pero están pensados para diferentes tipos de terreno. La distinción más sencilla es que las raquetas, con su gran superficie, están pensadas



#### TEXTO Y FOTOS



Miguel A. Andrés Pascual,  
Libre de la nieve, serie 1970

En Iruleta comenzó su pasión por la montaña desde pequeño, la que ha llevado a recorrer los principales macizos de la península y otras muchas montañas de Alpes, Laponia, Nepal, Marruecos, Perú... Comparte sus rutas en el blog <http://coveleoria.blogspot.com>

#### Panorámica desde la cima de Errenaga

para caminar en nieve blanda y con poca pendiente, y mantenerse a flote, mientras que los crampones son adecuados en grandes pendientes donde la nieve sea más dura o esté helada. Es verdad que muchas raquetas están diseñadas para maximizar la tracción y el agarre a la superficie, pero no pueden sustituir a los crampones en condiciones de nieve dura o hielo.

## ELEGIR LAS RAQUETAS DE NIEVE

El mercado de raquetas de nieve ofrece una gran variedad, y conviene saber las características más básicas de las raquetas.

Para su elección se debe tener en cuenta la actividad que se vaya a realizar. Las raquetas para senderismo o pasear se hunden poco en la nieve, pero pueden resultar peligrosas en lugares de fuerte pendiente o de nieve endurecida, ya que no llevan dientes metálicos, simplemente pequeños clavos. Sin embargo, son las más habituales y económicas.

Si la actividad a realizar, tiene más pendiente, nieve más dura, y se requiere cierta técnica, también hay raquetas diseñadas para eso, aunque se hunden más en la nieve que las anteriores, traccionan mejor y tienen dientes metálicos.

Por último, están las raquetas de nieve de competición, solo recomendables si se va a correr.

En segundo lugar, existen tres tipos de raquetas de nieve según sus fijaciones:

• **Universales:** este tipo de raqueta se puede fijar a cualquier tipo de bota, mediante correas, las más comunes.

• **Automáticas:** requieren una bota especial que debe tener canales en talón y puntera para así fijar la bota a la raqueta.

• **Step in:** Gracias a este sistema, las raquetas se fijan a las botas por la parte inferior por lo que se pueden eliminar las bandas de anclaje de las raquetas. Se requieren unas botas especiales para su uso.

#### Las campos de Aralar, un lugar idóneo para iniciarse con raquetas





Disfrutando del entorno mientras vamos abriendo huella

## TÉCNICAS PARA CAMINAR CON RAQUETAS DE NIEVE

Una vez que ya tenemos las raquetas que mejor se adecuen a la actividad que vamos a realizar, es hora de empezar a practicar y perfeccionar las técnicas de progresión.

• **Se para ligeramente los pies:** Andar con raquetas de nieve no tiene gran dificultad, simplemente tendremos que asegurarnos de separar los pies un poco más de lo normal, para evitar pisar una raqueta con la otra.

• **Siempre con bastones:** sea cual sea el terreno, tanto ascendente como descendente, es necesario hacer uso de dos bastones, con una roseta grande en la parte inferior, para que no se hunda en la nieve, y así conseguir mayor flotabilidad y equilibrio.

• **Cuesta arriba:** todas las raquetas llevan un alza en la parte posterior, justo debajo del talón. Para subir una pendiente, es recomendable usar el alza, para así elevar los talones del suelo y no tener que hacer

tanto esfuerzo. Además, se deben soltar las sujeciones del talón, y así los movimientos del pie serán más naturales. Se debe hincar la punta del pie en la nieve y echar el peso del cuerpo hacia delante.

• **Cuesta abajo:** a la hora de descender las laderas, los talones se deben fijar a la raqueta para que el control y estabilidad que tengamos aumente. Además, hay que hincar bien los talones, y echar todo el peso del cuerpo hacia atrás para evitar que nos caigamos de frente.

## UNA PROPUESTA POR ARALAR

Cuando hay suficiente nieve acumulada se pueden realizar salidas con raquetas por la montaña navarra y conocer sus rincones. Tenemos muchas posibilidades, como la sierra de Aralar, Urbasa, los alrededores de Orreaga-Roncesvalles, Irati, la zona de Be-late... A mí particularmente lo que más me gusta es hacer rutas con raquetas por medio

de bosques cubiertos de nieve y deambular por medio de ellos, disfrutando de la soledad y tranquilidad que transmiten esos bosques.

La actividad que vamos a describir a continuación es una de las más fáciles que podemos hacer por Aralar, dado que se desarrolla por pistas en medio del bosque y por praderas con muy poco desnivel, pero no por ello carece de interés. La ruta es de unos 13 km y 350 m de desnivel positivo. El mayor problema que puede presentar esta ruta es llegar al punto de partida, debido al estado de la carretera NA-7510, que sube desde Lekunberri hasta el Santuario de San Miguel; ya que puede estar cubierta de nieve y tal vez debamos usar cadenas o, sencillamente, puede que esté cerrada al tráfico.

El recorrido comienza en el parking donde se encontraba el Guardetxe de Aralar. El edificio ya no existe, se derribó por amenaza de ruina, y en su lugar queda un cartel con el proyecto del nuevo edificio cuyas obras nunca comenzaron.



En el fondo del parking se encuentran varios carteles informativos y postes del GR 20, de la Senda del Pastoreo GR 282 y del antiguo PR-NA 81, que es la vuelta que vamos a realizar, aunque apenas quedan marcas y en el día de hoy poco nos van a servir las marcas e hitos, ya que la gran cantidad de nieve tapa la mayor parte de ellos. Junto a los carteles nos encontramos con la puerta metálica que impide el paso a los coches, donde nos calzamos las raquetas para comenzar a recorrer la pista que sube a Igaratza. Es una amplia pista que hoy nos la encontramos con unos 40-50 cm de nieve y con una buena huella de los montañeros y esquiadores que ya la han recorrido. Poco a poco iremos avanzando cómodamente con la ayuda de las raquetas y disfrutando de un blanco y mágico entorno. Pasamos junto a la cima Beingo Leizea, vallada con un muro de piedra. Esta es una buena zona para abandonar la pista y salimos hacia el hayedo virgen, sin una sola huella e ir creando la nuestra propia, con la tranquilidad y el silencio de un bosque nevado. Para mí esta es una de las mejores experiencias que se puede tener con las raquetas.

### Una de las mejores experiencias con raquetas es crear nuestra propia huella

Llegamos al antiguo parking de Pagomari y seguimos por la pista, siempre en ligera subida, hasta llegar a un paso entre grandes piedras que hoy presentan un aspecto espectacular. Salimos del bosque

y llegamos a un cruce de caminos, donde hay un poste informativo del GR 282. Allí, abandonamos la Senda del Pastoreo para seguir hacia la derecha en busca del cordal de Errenaga, justo encima de Igaratza. Recorremos el cordal, donde la capa de nieve es menor debido al viento, pasamos por la modesta cima de Errenaga, la cual ofrece grandes panorámicas, Aizkorri, Beriain, Urbasa, Puttarri y las campas de Erregeenea; por detrás, las cimas de las Malloas, Sollezbizkargaña, también conocido como Inu mugarieta, Aidaon, Artxueta, ... y al fondo las cimas del Pirineo. En definitiva, un gran espectáculo ante nosotros.

Bajamos hasta el collado, donde coincidimos con el GR 12. Giramos hacia la dere-

cha para comenzar a recorrer las amplias y blancas campas de Erregeenea, que hoy son una delicia para los sentidos, hasta llegar a la altura del humedal de Unagaikutzua, cercado por una valla de madera, donde abandonamos el GR 12. Comenzamos a girar hacia la derecha para ir en busca del paso de Urdaneta, entre las cimas de Beloki, a la izquierda, y Txorrotzeta a la derecha. Seguimos bajando, pasamos por el estrecho paso y nos internamos de nuevo en medio del maravilloso bosque, pasando junto a las bordas de Bustinza y de Miguel. Al llegar al parking de Albi, solo nos queda ir paralelos a la carretera por el hayedo-pinar hasta el aparcamiento del antiguo Guardetxe.

Bajando por el paso de Urdaneta, estrecho, con terreno irregular y con grandes piedras, debemos extremar las precauciones en cada paso.

