

PYRENAICA

EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA | FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

ESLOVENIA

Línea Comète | Travesía Buff Entre Refugios | Taillón
Sierra de Espadán | Irulegiko "sorioneku"ak | Islandia oinez
Aritz Aparicio | Gorka Karapeto | Izaskun Bengoa
Mendiurrena | De Bilbao a Gorbeia



Suscríbete a / Harpidetu zaitez

PYRENAICA

Año 2023 (4 números / zenbaki)

Prezioa: 18€



Ingresar el importe en
la c/c ES24 3035-0072-00-0720030006 de Laboral Kutxa
y envía a contacto@pyrenaica.com:
Nombre, domicilio, teléfono y correo electrónico.

Laboral Kutxako ES24 3035-0072-00-0720030006 k/k
dirua sartu eta
contacto@pyrenaica.com helbidera bidali:
Izen deiturak, helbidea, telefonoa eta posta elektronikoa.

LEHIAKETAK · CONCURSOS

XL CONCURSO DE ARTÍCULOS DE MONTAÑA (2023)

Participan los artículos en euskera o castellano que se publiquen en Pyrenaica durante 2023, seleccionados entre todos los recibidos. Los artículos han de aportar novedades sobre lo publicado en cualquier medio y ajustarse a la normativa de Pyrenaica (ver en www.pyrenaica.com). Serán premiados el primer, segundo y tercer clasificados.

XLI CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA (2023)

Participan las fotografías que se publiquen en Pyrenaica durante 2023, excepto las que forman parte de artículos. Se enviarán como máximo cuatro fotografías digitales no publicadas en otro medio. Tamaño: 18 cm en su lado más largo. Resolución: a 300 ppp/dpi, espacio de color RGB. Formato de archivo: jpg. No se interpolarán los archivos ni se añadirán máscaras de enfoque. Serán premiados el primer y segundo clasificados.

ENVÍO DE ARTÍCULOS Y FOTOGRAFÍAS

INCLUIR: Nombre y Apellidos del autor/a, dirección, email y tfno de contacto.
ENVIAR A: contacto@pyrenaica.com (Asunto: Concurso Pyrenaica) ó a: Pyrenaica, Julián Gaiarre, 50-trasera, 48004 Bilbao.

Los trabajos recibidos quedarán en propiedad de Pyrenaica y no podrán publicarse en otro medio hasta su devolución. Los premios se entregarán en la Gala del Montañismo Vasco de 2024. La participación en el concurso implica la aceptación de estas bases; las dudas serán resueltas por el Jurado.

XL MENDI ARTIKULUEN LEHIAKETA (2023)

2023an zehar Pyrenaican euskaraz nahiz gaztelaniaz idatzi eta argitaratutako artikuluak parte hartuko dute. Artikuluak originalak izatea baloratuko da eta Pyrenaicaren arauekin bat etorriko dira (ikusi www.pyrenaica.com). Lehenengo, bigarren eta hirugarren sailkatuak sarituak izango dira.

XLI MENDI ARGAZKIEN LEHIAKETA (2023)

2023an zehar Pyrenaican argitaratuko diren argazkiek parte hartuko dute, artikuluetan agertzen direnak izan ezik. Gehienez lau argazki bidaliko dira beste komunikabide batean argitaratu gabeak. Tamaina: 18 cm bere alderik luzeenean. Erresoluzioa: 300 dpi-tan, RGB kolore-espazioa. Artxibo-formatua: jpg. Ez dago artxibategiak tartekatzerik ezta enfoke maskarak gehitzerik ere. Lehenengo eta bigarren sailkatuak sarituak izango dira.

ARTIKULU ETA ARGAZKIEN BIDALKETA

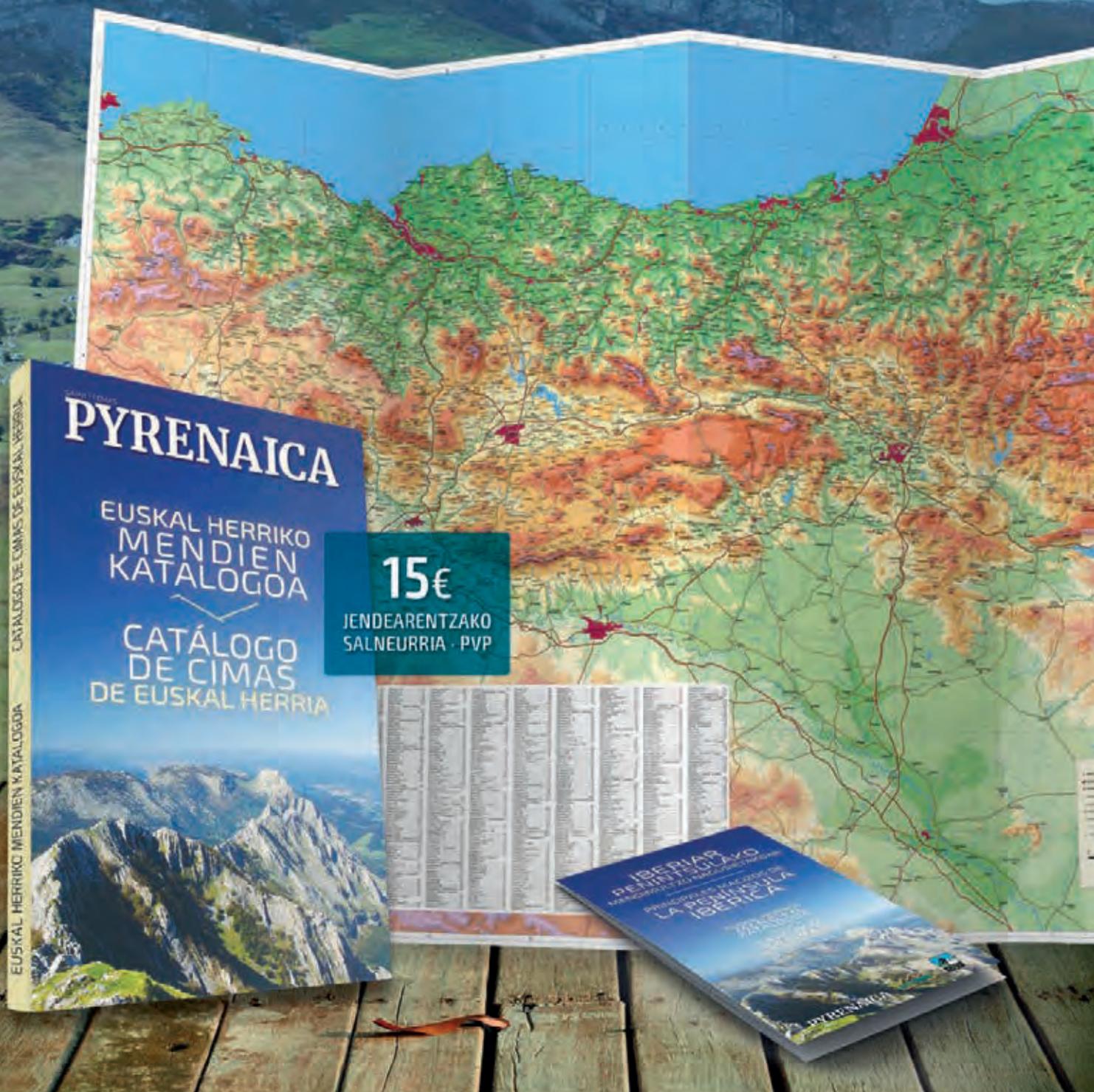
Izen-deiturak, helbidea, e-posta eta harremanetarako telefono zenbakia. **BIDALI:** contacto@pyrenaica.com (Gaia: Pyrenaica Lehiaketa) edo: Pyrenaica, Julian Gaiarre, 50 trasera, 48004 Bilbo.

Aurkeztutako lan guztiak Pyrenaica aldizkariaren jabetzapean geratuko dira, beste edozein hedabidetan argitaratzerik egongo ez dela, harik eta itzuliak izan arte. Epaimahaiaren erabakia eta sari banaketa 2024ko Euskal Mendizaletasunaren Galan egingo da. Lehiaketan parte hartzeak berak, honako oinarri hauek onartzen direla adierazten du. Oinarrien aplikazioan sor litezkeen zalantzak Epaimahaiak ebaztiko ditu.

EUSKAL HERRIKO MENDIEN KATALOGOA

CATÁLOGO DE CIMAS DE EUSKAL HERRIA 2018

EDIZIO EGUNERATU BERRIA · NUEVA EDICIÓN ACTUALIZADA



Ingresar el importe en la c/c ES24 3035-0072-00-0720030006
de Laboral Kutxa y envía a contacto@pyrenaica.com:
Nombre, domicilio, teléfono y correo electrónico.

Laboral Kutxako ES24 3035-0072-00-0720030006 k/k
dirua sartu eta contacto@pyrenaica.com helbidera bidali:
Izen deiturak, helbidea, telefonoa eta posta elektronikoa.

Montañas cercanas y lejanas



Gertuko eta urrutiko mendiak



5 EDITORIAL · EDITORIALA

6 RECORRIENDO LA LÍNEA COMÈTE

CAMINO A LA LIBERTAD
José M^a Torres · Ricardo Hernani

14 BUFF ENTRE REFUGIOS
UNA TRAVESÍA ENTRE LOS GIGANTES DEL PIRINEO
Albert Vila Gonzalez

18 UNA HISTORIA DEL TAILLÓN
Ali Barinaga

22 DESCUBRIENDO LA SIERRA DE ESPADÁN
Carlos Rodríguez

28 IRULEGIKO "SORIONEKU"AK
MENDIXIKI – NAFARROA
Mikel Arrizabalaga

30 FOTOGRAFÍA
Goio Martínez · Javier Sánchez

32 ESLOVENIA
RECORRIDOS Y ASCENSIONES EN LOS ALPES JULIANOS
Begoña Fernández Díaz · Paulo Etxeberria Ramírez

40 ISLANDIA OINEZ
Aitor Fdz de Ortega Larruzea · Iratxe Ayala Álvarez

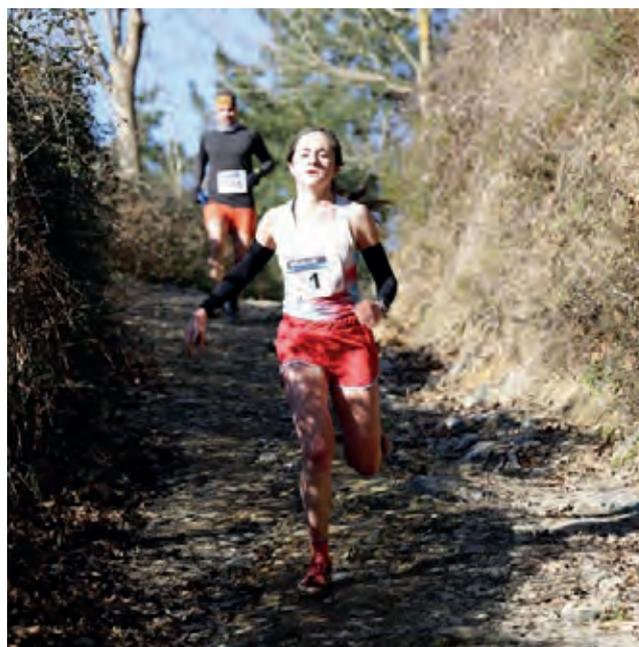
46 ARITZ APARICIO
EXPLORACIÓN, AVENTURA Y DEDICACIÓN
Ioritz Gonzalez Lertxundi

52 GORKA KARAPETO
SASOI BETEAN
Ioritz Gonzalez Lertxundi

Eskalada, MN eta historia Escalada, MN e historia



Actualidad Berriak



- 54** **IZASKUN BENGOA**
PASIÓN POR LA MARCHA NÓRDICA
Iván Ruiz Rotaeché
- 58** **MENDIURRENA**
BETIDANIK BETIKO
Koldo Aldaz Ibarrola
- 60** **NUESTRA HISTORIA (II)**
DE BILBAO A GORBEIA PASANDO POR PAGASARRI
Antxon Iturriza

- 62** **MENDI LASTERKETAK**
Alberto Mella Garate
- 64** **NOTICIAS EMMOA ALBISTEAK**
- 65** **EMF BERRIAK · NOTICIAS FVM**
- 70** **MEKNF BERRIAK · NOTICIAS FNDME**
- 71** **PUBLICACIONES · ARGITALPENAK**
- 72** **AUDIOVISUALES · AUDIOBISUALAK**
- 73** **XAVIMOUNTAIN**

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE
EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA

Se publica desde 1926
ABRIL-MAYO-JUNIO
N.º **291** - 2ª de 2023

Edita: Euskal Mendizale Federazioa
Presidente: Zigor Egia
Director: Iván Ruiz

Equipo de Redacción: Paulo Etxeberria, Begoña Fernández, Ioritz Gonzalez, Xabi Mujika y Fernando Tijero

Administración: Gotzone Rodríguez
Redacción, Administración y Publicidad:
Julian Gayarre, 50 - 48004 Bilbao
Teléfono: 944 598 102

Horario: De lunes a miércoles
de 16:00 a 19:00 horas.

Mapas, maqueta y preimpresión: SUA EDIZIOAK

Diseño: Amel Mendizabal [Sua Edizioak]
Imprime: Mccgraphics, S. Coop.
Embolsado: Publimark

E-mail: contacto@pyrenaica.com

[@RevistaPyrenaica](https://www.facebook.com/RevistaPyrenaica)
[@revista.pyrenaica.aldizkaria](https://www.instagram.com/revista.pyrenaica.aldizkaria)

Depósito Legal: BI-858-1979
ISSN: 0212-5676

© PYRENAICA

La propiedad intelectual y el copyright de los textos y fotografías pertenecen a sus autores/as por lo que, salvo acuerdo expreso con ellos/as o con Pyrenaica, queda prohibida toda reproducción total o parcial de los mismos.

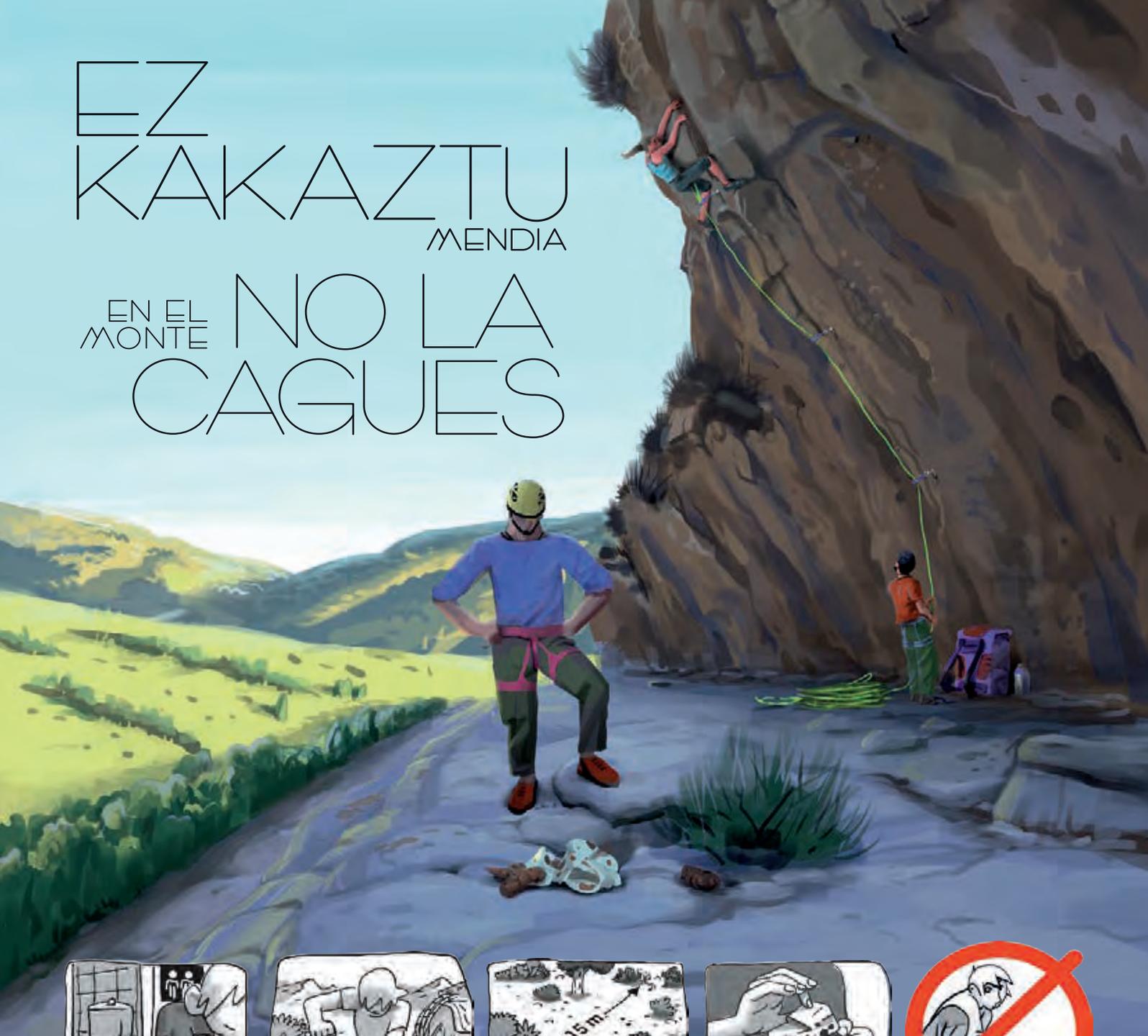
Testu eta argazkien jabetza intelektual eta copyright-a egiteenak dira, beraz egile edota Pyrenaicaren baimenik gabe, debekaturata dago artikuluen zati baten edo erreproduzio osoa egitea.

www.pyrenaica.com

Fotografía de portada: Juliotar Alpeetan. Paulo Etxeberria Ramírez

EZ KAKAZTU MENDIA

EN EL MONTE NO LA CAGUES



Etxean egin ezazu, mendira joan aurretik

Hazlo en tu casa antes
de ir al monte



Egin behar baduzu, lurperatu zure gorotzak

Si tienes que hacerlo,
entierra tus excrementos



Ibaietatik urrun egiten saiatu

Recuerda hacerlo
lejos de los afluentes



Komuneko papera poltsa batean eraman

Llévate el papel higiénico
en una bolsita



Komuneko paperik EZ ERRE

NO QUEMES
el papel higiénico

GURE ARDURA DA

- Etxetik zure behar fisiologikoak asetuta ateratzen saiatu.
- Eskalada gune batean egin behar baduzu, hormatik eta ur-iturrietatik urrun dagoen leku bat aukeratu.
- 15 zm inguruko zulo bat egin, gorotzak lurperatu eta ez sartu bertan komuneko paperik; bildu eta edukiontzi batean bota.
- Komuneko papera erretzea oso arriskutsua da.
- Zure motxilan beti pala txiki bat, komuneko papera eta poltsatxo batzuk eraman itzazu.

ES NUESTRA RESPONSABILIDAD

- Intenta salir de casa aliviado de tus necesidades fisiológicas.
- Si necesitas hacerlo en una zona de escalada, busca un lugar alejado de la pared y de fuentes de agua. Cava un hoyo de unos 15 cm.
- Entierra las heces y llévate el papel higiénico para tirarlo en un contenedor.
- Quemar el papel higiénico es muy peligroso.
- Lleva siempre en tu mochila una pequeña pala, papel higiénico y unas bolsitas.



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lanikidetzeta, Gazteria
eta Kirol Departamentua



ETORKIZUNA
ORAIN



Gipuzkoako
Mendizale
Federazioa

LA NECESIDAD DE LA ENERGÍA Y LA MONTAÑA

Cada vez necesitamos más energía. Nos dirigimos hacia una sociedad cada vez más electrificada y nadie está dispuesto a dejar de cargar el móvil, calentar la casa, cocinar, etc. No estamos dispuestos a dar un paso atrás en nuestra calidad de vida.

Ahora viene la movilidad eléctrica, aplicada a coches, motos, bicis, patinetes, etc.; los cuales hay que cargar y surge la necesidad de generar la suficiente electricidad para poder abastecer a lo que supuestamente va a ser un futuro eléctrico.

Siendo consciente de que necesitamos esa energía, hay diversos modos de conseguirla y el caso en el que quiero incidir es el de la energía eólica. Claro que estoy a favor de una energía "limpia", con la menor huella de carbono posible, pero, casualidad, siempre elegimos las montañas para la instalación de parques eólicos.

Son varios los proyectos eólicos anunciados en la CAV los últimos meses... y casualidad, la mayoría se encuentran en Araba. ¿Por qué?, nos preguntaremos. Porque es más fácil negociar el "alquiler" con un concejo de 60 habitantes que con un pueblo de 5000. Es más fácil convencer a 60 personas que exaltar a 5000.

Siempre planteamos poner generadores de energía en los montes, en lugares que los seres humanos utilizamos para desestresarnos y disfrutar de un poco de paz, ya sea escalando, corriendo, haciendo senderismo, marcha nórdica, o incluso disfrutando de la bici.

Como alternativa, podemos darle la vuelta al tema y plantear poner generadores en lugares ya humanizados, como lo son las carreteras o los polígonos industriales. Es más feo tal vez, pero más económico también. El fácil acceso a estas localizaciones evita la construcción de pistas desproporcionadas y otras obras de gran impacto.

Como sociedad, estamos anestesiados con "la guerra de Ucrania", y ese momento de baja moral es el que se aprovecha para dar por válido cualquier argumento.

Obviamente, soy un ávido consumidor de energía y entiendo que la necesitamos. Pero no de esta manera. Ni llenando todos los montes con aerogeneradores, ni los desiertos con paneles solares vamos a satisfacer la cantidad de energía que se estima vamos a necesitar.

Como montañeros y montañeras necesitamos recapacitar sobre cómo y dónde vamos a instalar generadores de energía, porque está claro que nos alteramos sólo cuando plantean ponerlos en el sitio donde cada uno vivimos y paseamos.

Estamos hablando de la unión en Canal Roya, pero aquí, en casa, también tenemos situaciones como esa y no parece que nos molesten en absoluto.

PRESIDENTE DE LA
AMF-FAM

AMF-FAMEKO
PRESIDENTEA



José Ramón Aiaustui Urzelai

ENERGIAREN BEHARRA ETA MENDIA

Gero eta energia gehiago behar dugu. Gero eta elektrifikatuagoa den gizarte baterantz goaz, eta ez gaude prest mugikorra kargatzeari uzteko, etxea berotzeari uzteko, janaria prestatzeari uzteko eta abar. Ez gaude prest gure bizi-kalitatean atzera-pausorik emateko.

Mugikortasun elektrikoa dator orain, autoei, motorrei, bizikletei, patineteei eta abarrei aplikatuta; horiek kargatu egin behar dira, eta ustez elektrikoa izango den etorkizuna hornitzeko elektrizitate nahikoa sortzeko beharra azaltzen da.

Energia hori behar dugula jakinda, hura lortzeko hainbat modu daude. Energia eolikoa azpimarratu nahi dut hemen. Jakina, energia "garbi" baten alde nago, ahalik eta karbono-azterna txikiena duena, baina, kasualitatez, beti aukeratzin ditugu mendiak parke eolikoak instalatzeko.

Hainbat proiektu eolikoekin berri eman da EAEn azken hilabeteetan... eta kasualitatez, gehienak Araban daude. Zergatik?, galdetuko diogu gure buruari. Errazagoa delako "alokairua" negoziatzea 60 biztanleko kontzeju batekin 5000 biztanleko herri batekin baino. Errazagoa da 60 pertsona konbentzitzea 5000 pertsona asaldatzea baino.

Energia-sorgailuak beti mendietan proiektatzen dira, gizakiok estresa kentzeko eta bake pixka batez gozatzeko erabiltzen ditugun lekuetan, bai eskalatzin, zein korrika egiten, mendi-ibiliek egiten, ibilketa nordikoa egiten edota bizikletaz gozatzen.

Alternatiba gisa, gaiari buelta eman diezaikegu eta dagoeneko gizatiartuta dauden lekuetan proiektu ditzakegu sorgailuak, hala nola errepedietan edo industrialdeetan. Itsusiagoa da agian, baina merkeagoa ere bai, leku horietara erraz iristeak saihesten baitu neurritz kanpoko pistak eta inpaktu handiko beste obra batzuk eraikitzea.

Gizarte bezala anestesiaturik gaude "Ukrainako gerrarekin", eta moral baxuko une hori baliatzen dute edozein argudio baliozkotzat jotzeko.

Jakina, energia-kontsumitzaile amorraturik naiz eta ulertzen dut hura behar dugula, baina ez horrela. Mendi guztiak haize-sorgailuz eta basamortuak eguzki-panelez beteta ere, beharko omen dugun energia-kantitatea ez dugu asebeteko.

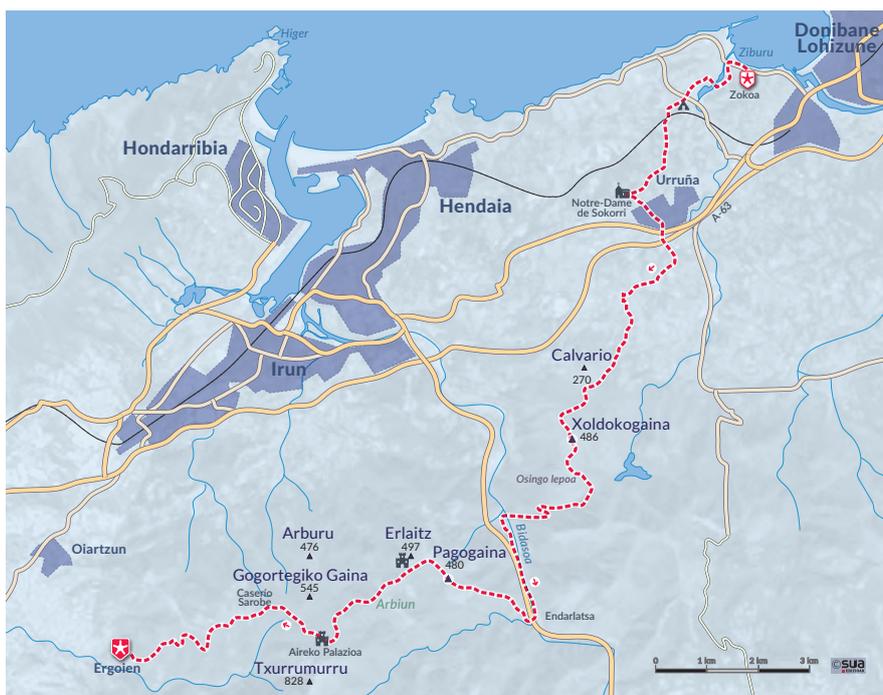
Mendizale gisa, energia-sorgailuak nola eta non instalatu behar diren hausnartu beharra dago, bizi eta paseatzen dugun lekuetan jartzea proposatzen dutenean bakarrik haserretzen baikara.

Canal Royako batasunaz ari gara, baina hemen, etxean, horrelako egoerak ere baditugu, eta ez dirudi gogaitzen gaituztenik.

RECORRIENDO LA LÍNEA COMÈTE CAMINO A LA LIBERTAD

"En recuerdo de Frantxia Usandizaga, Juan Larburu, Alejandro Elizalde y Jean Dassié, los vascos que dieron su vida por la red Comète"

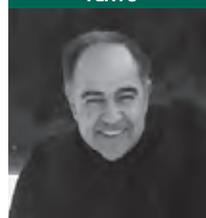
En aquellos años realizar esta ruta no suponía ninguna excursión. Los que la emprendían lo hacían de manera clandestina, escondiéndose en bordas que les ofrecían cobijo, siempre con el miedo y la angustia de ser descubiertos en cada paso, en cada recodo del sendero. El objetivo era escapar del enemigo y cruzar el Bidasoa. Ochenta años después recorreremos el itinerario que seguían los aviadores derribados en la Europa ocupada, a través de los montes de la muga, camino a la libertad.



En el cementerio de Zokoa/Socoa descansan Catherine Aguirre (alias Kattalin) y Florentino Goikoetxea. Ambos fueron dos de los colaboradores más activos de la Red Comète, organización que se dedicó a evacuar a los pilotos británicos caídos en el transcurso de sus misiones durante la Segunda Guerra Mundial. A modo de pequeño homenaje, y en re-

cuerdo de estos miembros de la resistencia, hemos decidido iniciar la ruta desde este abigarrado camposanto ligeramente elevado sobre el paseo marítimo (0 h / 8 m). Desde aquí nos dirigimos a la cercana playa de Ziburu/Ciboure donde, sin llegar a atravesar el puente sobre el río Untxin, giramos a la izquierda por la Rue Briquet Baita que se abre paso entre típicas caso-

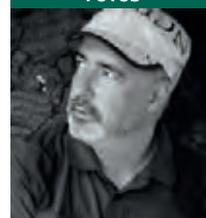
TEXTO



José Mª Torres
(Barakaldo, 1972)

Ingeniero industrial, inicia de niño su afición a la montaña con recorridos por los montes de Triano, para terminar ascendiendo a techos de países más recónditos en Irán, Ruanda, Camerún, Irak, Albania, Ucrania, Kosovo, Bosnia, Islandia, Armenia y Suazilandia entre otros.

FOTOS



Ricardo Hernani
(Bilbao, 1968)

Miembro de la Royal Geographical Society de Londres y del Travelers' Century Club, ha escrito en numerosas ocasiones en Pyrenaiica, tanto sobre montañas peninsulares como, en especial, sobre destinos *off-the-beaten-path*.

nas vascas para convertirse un poco más adelante en la Av. Kattalin Aguirre, en recuerdo de esta cooperante en cuya casa se agrupaban los fugitivos de la Comète después de una larga huida a través de la Francia ocupada. En la plaza-parking encontramos un par de paneles explicativos sobre la historia de esta organización, así como del perfil de la ruta que seguían aquellos aviadores y sus guías hasta alcanzar la frontera. Continuamos por la misma calle, atravesando la pequeña Pilota Plaza, hasta alcanzar un puente que, esta vez sí, superamos sobre el Untxin hasta llegar al cruce con la Rue de Socoa, por la que continuamos todavía por entorno urbano, en dirección al Camping Untxin-Socoa al que finalmente llegamos después de 35 minutos de marcha.



Larhun desde Hirigoingoborda

Superado el camping, llegamos a la altura de Untxingo Errota donde surge una bifurcación en la que hay una señal indicativa del GR®T2 "Itinéraire Comète" indicando que nos separan 0,3 km del cruce donde se inicia el camino de Hirigoingoborda.

Señalización ruta Comète



borda. Andando aún por pista asfaltada, vamos dejando atrás el entorno urbano, de manera que, tras cruzar bajo la línea del ferrocarril, la estrecha carretera comienza su ascenso por el bosque hasta encontrar la mencionada bifurcación que, a nuestra izquierda, continúa subiendo convertida en una pista de tierra. Pasamos junto a un pequeño bosque donde hay varios puestos de caza, para volver a llanear en terreno abierto entre caseríos con bonitas vistas al monte Larhun y que lucen el sugerente reclamo de venta de "fromage". Manteniendo la dirección -y después de un suave ascenso- llegamos a la pequeña capilla de Notre-Dame de Sokorri (1 h / 101 m). La ermita, construida a comienzos del s. XVII, está rodeada por un centenar de tumbas en recuerdo a los fallecidos durante la epidemia de cólera de 1855. Desde este punto, iniciamos el pronunciado descenso junto

al caserío Gora Baita hacia Urruña/Urrugne, a cuya pintoresca plaza junto a la iglesia de St. Vincent no tardamos en llegar.

Dejamos atrás el centro de la población para continuar la marcha en dirección sur, cruzando la carretera primero, para superar más tarde un puente sobre la autopista A63. Unos 200 metros después, nos incorporamos a mano derecha al camino de Biriatur, lugar en el que también hay una señal que indica la dirección al Calvario. Llanecemos entre barriadas de caseríos hasta llegar a "Bidegain-Berri", a la altura del número 1140. Esta borda de Urruña era uno de los puntos clave de la red, lugar donde Frantxia Usandizaga daba cobijo a los soldados evadidos, mientras Juan Larburu, -que era el enlace con los mugalaris- preparaba el asalto final a la frontera. Ambos serían delatados, siendo detenidos por la Gestapo en esta casa el 15-01-1943 junto con la belga



El cruce del Bidasoa

Andrée de Jongh "Dedée", fundadora de la Red Comète, y tres pilotos británicos de la RAF. Frantxia sería deportada al campo de concentración de Ravensbrück, donde moriría en abril de 1945 después de sufrir múltiples penalidades, mientras que Juan no correría mejor suerte, puesto que tras pasar por Buchenwald, finalmente fallecería en el campo de Flossenbürg en abril de 1944 a los 31 años de edad. Desde Bidegain-Berri se divisan las montañas que hay que superar para llegar a la frontera, y nos imaginamos la ansiedad de todos los que aquí escondidos aguardaban la señal para iniciar la etapa final y más peligrosa del camino. Para atravesar la frontera contaban con la ayuda del mencionado Florentino Goikoetxea, un mugalari y contrabandista que conocía bien los senderos de la montaña. Al caer la noche, el grupo de fugitivos, guiados por Florentino a la cabeza, se ponía en marcha desde este baserri por el camino de Etzezahar, que comienza a descender a unos cien metros de la casa (1 h 40 min / 70 m).

Desde Bidegain-Berri se divisan las montañas que hay que superar para llegar a la frontera

Una vez finaliza la bajada, llegaremos al camino de Tomasenea para cruzar un pequeño puente a la derecha e inmediatamente después comenzar a ascender a través del camino de Bordaberri, el cual nos conduce hasta la casa del mismo nombre, punto en el que se termina la pequeña ca-



rrertera asfaltada y coge el testigo una pista carretil que nos conducirá hasta Uxamediko Borda, en cuyas inmediaciones parte un empinado sendero por el que iniciamos la subida hacia el Calvario. Tras superar una puerta metálica, abordamos ya la etapa verdaderamente montañera de la jornada, progresando por una senda junto a un

bonito arroyo que se adentra en el bosque. El camino va aumentando su pendiente a la salida del arbolado junto a una vieja cabaña para el ganado y va ganando altura hasta alcanzar un collado (2 h 15 min / 225 m) desde el que divisamos al norte la gran cruz que preside el monte Calvario y su pequeña ermita. Nosotros, sin embargo, po-



Descenso hacia Osingo Lepoa

El descenso a través del bosque de robles y castaños es un regalo para los sentidos

Tras recuperar fuerzas, nos ponemos de nuevo en marcha para afrontar el descenso que, a través de Osingo Lepoa, nos llevará hasta un collado conocido como Pitare. En este punto debemos seguir la pista que continúa bajando por el denominado "Mugazainen bidexka", una ruta circular por los antiguos senderos que vigilaban los agentes aduaneros para controlar el contrabando nocturno. El descenso a través del bosque de robles y castaños es un regalo para los sentidos. Las hojas empiezan a cubrir el suelo a comienzos de este otoño, el sonido del viento entre los árboles acompaña el murmullo de varios arroyos y un pequeño grupo de pottokas surge en el recodo del camino. La pista nos deja a los pies del arroyo Lantzeta, desde donde seguimos de frente para buscar el paso clave de toda la ruta: el descenso final y el cruce del Bida-soa. Un modesto monumento con dos estelas recuerda a Antoine D'Ursel (exjefe de la

Panorámica desde la subida a Pagogaina



nemos rumbo en dirección sur para seguir ascendiendo por terreno abierto; la pendiente se endurece y vamos ganando progresivamente altura sin apenas descanso mientras disfrutamos de las vistas sobre el mar, hasta llegar por fin a la cima del monte Xoldokogaina (2 h 50 min / 486 m). Esta es la primera cumbre que se alcanza siguien-

do la ruta transpirenaica GR 10 que parte de Hendaia, y sus vistas no defraudan. Desde su buzón, presidido por un pequeño monumento en forma de pájaro, destaca el monte Larhun, Aiako Harria, Jaizkibel y Hondarribia a sus pies, la bahía de Txingudi y Hendaia, así como la lejana Donibane-Lohizune desde cuyas inmediaciones hemos partido.



red Comète en Bélgica) y al teniente James Burch de las USAAF, que fallecieron ahogados la noche del 23-12-1943 al tratar de cruzar el río. En este lugar coincidimos con un grupo de excursionistas que habían tratado de bajar al cauce sin éxito debido a la densa vegetación, lo cual no nos desanima para intentarlo y finalmente conseguirlo tras un corto destrepe, cruzando una zona de tupidos helechos. Hemos llegado a la muga, al punto exacto donde los fugitivos afrontaban el paso decisivo y definitivo (4 h 15 min / 5 m). El río no baja con mucho caudal en esta época del año, pero le tenemos respeto al Bidasoa y dudamos sobre cuál es el mejor lugar para intentar cruzarlo. Elegimos un paso donde aparentemente no hay mucha profundidad y vamos atravesándolo en fila india, con precaución a pesar de que la corriente no es muy fuerte, avanzando con el agua por encima de la rodilla, hasta llegar finalmente a la otra orilla, donde imaginamos la emoción que debieron sentir aquellos pilotos al poner el pie en este lugar.

Hemos cruzado el Bidasoa exactamente en el mismo punto donde Florentino Goikoetxea lo hacía con los fugitivos de la Red Comète, a la altura de la antigua estación de tren de San Miguel, la cual pertenecía a la línea que unía Irun con Elizondo, y que estuvo operativa entre los años 1898 y 1956. Hoy, la vía férrea se ha convertido



Florentino Goikoetxea (Dibujo de Jabier Erostarbe)

en una vía verde por la que vamos a progresar río arriba hasta el puente de Endarlatsa. A partir de aquí deberemos encarar

una prolongada subida que se inicia con un corto tramo de escaleras junto a la ermita, para ir ascendiendo por un sendero bien marcado que rápidamente gana altura con fuerte pendiente. En Pikako Dorrea, una construcción levantada tras la tercera guerra carlista para evitar futuros contactos entre tropas guipuzcoanas y navarras, hacemos una breve parada para coger fuerzas y disfrutar de las vistas que nos ofrecen estas agrestes montañas que se levantan sobre las cicatrices que el Bidasoa y su afluente, el río Endara, han ido modelando a sus pies. Debemos seguir subiendo, pero nuestras piernas nos recuerdan que llevamos más de 20 km de caminata desde que salimos de Zokoa y el ascenso se nos presenta largo y nos obliga a cortas paradas para retomar el aliento. Entendemos por qué las crónicas relatan que los evadidos llegaban exhaustos a las alturas de Pagogaina (6 h / 482 m). Hoy, junto a un vértice geodésico, apenas quedan unas ruinas de este fuerte levantado

Por las campas de Arbiun



LA RED COMÈTE

Andrée de Jongh, una joven belga de 24 años a la que apodaban "Dedée", puso en marcha una de las mayores redes de evasión que operó en Europa durante la II Guerra Mundial. Apoyada por un compañero de la resistencia, Arnold Deppé, establece contacto en Anglet con la familia de exiliados belgas De Greef, con quienes organizaría la ruta de salida a través de la frontera. La propia Dedée realizaría su primer paso en agosto de 1941 acompañada del mugalari Tomás Anabitarte, llegando hasta el consulado británico de Bilbao junto a un piloto de la RAF. Este hecho convenció al gobierno inglés para involucrar al MI9 y financiar futuras operaciones de la Red Comète que, de esta manera, se puso definitivamente en marcha. Entre esta fecha y enero de 1943 –momento en el que fue arrestada por los alemanes en el caserío Bidegain-Berri de Urruña-, la propia Dedée cruzaría el Bidasoa decenas de veces en compañía de Florentino Goikoetxea, logrando evacuar a través de la muga vasca a 288 pilotos durante los 3 años en los que operó la red. Tras la detención de Dedée, fue su lugarteniente Jean-François Nothomb (alias "Franco") quien le sustituiría explorando a su vez otras vías alternativas, las principales por Larresoro-Ezpeleta y Zuraide-Dantxaria, y otras dos secundarias por Sara y Bidarraí. La Red Comète dejaría prácticamente de operar después del desembarco de Normandía en junio de 1944, una vez que se abrieron otras vías de salida para evacuar al personal militar y civil. Dedée fue liberada del campo de concentración de Ravensbrück y continuó su labor humanitaria trabajando como enfermera en leproserías del Congo Belga, Camerún y Etiopía. Florentino Goikoetxea y Kattalin Aguirre sobrevivieron a la guerra y fueron condecorados con la Legión de Honor francesa, pero hubo muchos otros: Bernardo Aracama, María Garaiair, Alejandro Elizalde, Maritxu Anatol, Martín Hurtado de Saracho, Ambrosio San Vicente, Manuel Iturrioz, Patxi Ocamica, Manuel Olaizola, Martín Errazkin, Pierre Etchegoyen, los hermanos Jean-Baptiste y Pierre Aguerre, Jean Elizondo... y otros tantos colaboradores vascos, a un lado y otro del Bidasoa, que participaron activamente en el sector Sur de la Red Comète, los cuales merecen que su historia sea rescatada del olvido.



Ascendiendo entre castaños

cubrimos el Aireko Palazioa o castillo del Inglés (6 h 50 min / 480 m), cuyas ruinas correspondieron a las antiguas oficinas levantadas en 1887 por la compañía "The Bidasoa Railway & Mines Ltd" que explotó las concesiones mineras existentes en aquella época en las faldas de Aiako Harria. No muy lejos, siguiendo el sendero a través del bosque, superamos también un viejo nevero, hasta salir finalmente del arbolado al pequeño aparcamiento de Elurretxe donde cruzamos la carretera para continuar el descenso por los márgenes de un bonito pinar. A su salida, surgen

Estelas de fugitivos ahogados en el Bidasoa

a finales del s. XIX y que sería ocupado por un puesto de carabineros hasta su práctica total destrucción durante la Guerra Civil.

Refugio donde la familia Iriarte-Berasategi acogía a los huidos tras llegar agotados

Nos encaminamos hacia el punto de información de Lapurriturri, al pie de la carretera GI-3454 que nos va a escoltar durante los siguientes kilómetros. Superamos de esta manera el área recreativa, vigilada por las ruinas del fuerte de Er-laitz, para continuar nuestro avance cruzando las verdes campos de Arbiun hasta sumergirnos en un bello bosque de robles y hayas. Oculto por la vegetación des-





Notre-Dame de Sokorri

unas campas desde donde ya divisamos Donostia en la lejanía mientras dejamos a nuestra espalda los imponentes muros graníticos de Muganix, Irumugarrieta, Txurrunmuru y Erroilbide, el corazón del Parque natural de Aiako Harria. Abandonamos el margen de la carretera para perder rápidamente altura a través de las campas y buscar el camino de Burkondo, una pista que finalmente nos dejará a los pies del caserío Sarobe (8 h 15 min / 155 m), situado en el barrio de Ergoien, refugio donde la familia Iriarte-Berasategi acogía a los huidos tras llegar agotados y con las alpargatas, que calzaban desde Bidegain-Berri, completamente destrozadas.

Habían superado lo más complicado, aunque su viaje aún no terminaba aquí. Tras bajar al barrio de Altzibar, en Oiartzun, aún debían llegar a Errenteria evitando los controles de la Guardia Civil para llegar a Donostia, donde quedaban en manos del servicio de inteligencia británico M19 que les llevaría de vuelta a casa a través de Gibraltar.

Pocas personas quedan vivas para recordar aquellos años. La historia y los caminos, perduran.

Excursión realizada en octubre de 2022 por el autor Jose M^a Torres, Ricardo Hernani, Jon Durana, Igor Urraza, Rafa Barrutia y Jose Ramón Etxeberria.

REFERENCIA:

Jiménez de Aberásturi J.C. *Camino a la libertad: La red de evasión Comète y la frontera vasca durante la II Guerra Mundial*. Editorial Txertoa. 2019.

TRACK:



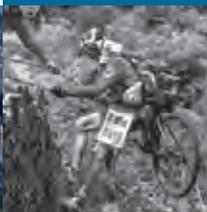
BUFF ENTRE REFUGIOS

UNA TRAVESÍA ENTRE LOS GIGANTES DEL PIRINEO

Estamos ante el gran trekking del Pirineo, la travesía del Parque Natural Posets-Maladeta, la cual rodea los dos grandes macizos del Pirineo: el Aneto (3404 m) y el Posets (3369 m). Con 13 glaciares declarados Monumento Natural y más de 95 ibones, es la travesía Buff Entre Refugios una travesía autoguiada, de 87 km y 5840 m de desnivel positivo. Se puede dividir en 6 cómodas etapas, con la opción de ascender a varias cimas míticas y es una travesía en la que predominan los paisajes idílicos de alta montaña, así como una extensa red de refugios conectados por caminos sin demasiadas dificultades técnicas. También existe la opción de hacer la mitad de la travesía, dividiéndola en la vuelta al macizo del Aneto (47 km y 2585 m) en 3 días, o bien la del Posets en 4 días.

Plan d'Estan (etapa Refugio Renclusa - Refugio Cap de Llauset) - AUTOR: JORDI MARCILLO

TEXTO



Albert Vila Gonzalez
(Barcelona, 1976)

Lleva más de 25 años viviendo con su familia en el Pirineo catalán. Ha sido miembro de la selección catalana de esquí de montaña durante más de 10 años.

 @buffentrefugios



La travesía se divide en los dos grandes macizos que la conforman. El Posets, con sus 3369 m es el segundo pico en altura de la cordillera pirenaica y representa el eje central de la primera parte del circuito. Sus espectaculares formaciones geomorfológicas con afiladas aristas, glaciares e ibones escondidos suponen un marco incomparable con algunas de las mejores vistas de los Pirineos. Recorreremos algunos de los valles más auténticos de la cordillera, a la vez que los refugios de Viadós, Ángel Orús y Estós nos servirán como base de cada una de las rutas. Los picos de Bachimala (3176 m), Perdiguero (3219 m) o el mismo Posets (3369 m) son las tres ascensiones que se pueden incluir en esta parte del recorrido.

El Aneto, con sus 3404 m, es el pico más alto del Pirineo. El hielo, la roca y el agua



Amanecer en la cima del Aneto - AUTOR: JORDI MARCILLO



serán los protagonistas de esta parte de la travesía que nos permitirá conocer el centenario refugio de la Renclusa y el recién inaugurado refugio de Llauset. Atravesaremos el collado de Salenques que, con sus 2808 m supone la mayor altura alcanzada en el circuito en caso de no hacer cimas.

El Vallibierna (3059 m) o el mismo pico Aneto, son dos ascensiones que se pueden combinar en esta zona. En caso de querer hacer el Aneto, en el refugio de la Renclusa se pueden alquilar casco, crampones y piolet, material imprescindible para subir a la cima, de forma que no será necesario cargarlos durante toda la travesía.

ETAPA 1 LLANOS DEL HOSPITAL – REFUGIO DE LA RENCLUSA

DISTANCIA 6,32 km / DESNIVEL+ 436 m /
DESNIVEL- 30 m / TIEMPO APROXIMADO 2 h 30 min

Se trata de una primera etapa de toma de contacto que te permite llegar a Benasque a media mañana. En la Escuela de Montaña de Benasque la organización de la travesía presta una emisora de radio frecuencia. Es una medida de seguridad para en caso de emergencia poder hablar con el refugio más cercano. El coche lo dejamos en el

aparcamiento del Plan de Senarta, así al acabar el bucle del Aneto, volveremos a pasar por el coche, siendo muy útil para dejar o coger ropa o comida en medio de la travesía. Desde el mismo aparcamiento cogemos el transporte público hasta Llanos del Hospital y realizamos la aproximación al refugio de la Renclusa cómodamente y sin prisa. Si se prefiere, se puede realizar a pie este tramo desde el aparcamiento del Plan de Senarta al refugio de la Renclusa, con un tiempo estimado de unas 4 h 30 min.

ETAPA 2 REFUGIO DE LA RENCLUSA - REFUGIO LLAUSET

DISTANCIA 14,6 km / DESNIVEL+ 1150 m / DESNI-
VEL- 865 m / TIEMPO APROXIMADO 8 h 30 min

Estamos ante la etapa más dura de la travesía, una etapa de alta montaña, recompensada por un paisaje soberbio, dominado por los montes Malditos y el pico Aneto (3404 m). Atravesaremos el mítico collado de Salenques (2808 m), un poco más abajo deberemos pasar por un paso de piedra sin mucha dificultad, pero en el que hay que prestar atención. Después de superar unas terrazas de piedra, bordearemos un par de



Vistas del refugio Estós - Etapa Refugio Angel Orús - Refugio Estós - AUTORA: AIDA CUSAC

lagos y una última cómoda bajada nos llevará al nuevo refugio de Llauset, una obra arquitectónica futurista que contrasta con el entorno natural en el que nos encontramos.

ETAPA 3 REFUGIO LLAUSET - PLAN DE SENARTA

DISTANCIA 23,2 km / DESNIVEL+ 990 m / DESNIVEL- 1465 m / TIEMPO APROXIMADO 7 h 20 min

Etapa larga de distancia, pero muy cómoda de hacer. Al salir del refugio de Llauset, tiende a bajar por la cuenca Llauset y el

valle de Vallibierna; en el camino serán protagonistas grandes bloques de piedra, como el propio ibón de Vallibierna y el caminar será más cómodo al llegar a la parte más baja, rodeada de frondosos bosques. Al llegar a la Cabaña de los Pescadores, tenemos la opción de coger un autobús 4x4 que lleva al aparcamiento de Senarta y así nos ahorramos 2 horas de caminata.

En el aparcamiento nos estará esperando nuestro coche. Se recomienda llevar el mismo hasta el aparcamiento de Estós, para tenerlo más cerca al terminar el bucle del Posets. A continuación, remontamos hasta el refugio de Estós, este es el tramo

donde está toda la subida de la etapa. Disfrutaremos de un paisaje enmarcado por uno de los valles más emblemáticos de los Pirineos, el valle de Estós, tapizado de prados y rodeado de bosques boreales, detrás de los que se levantan picos esbeltos y carismáticos que nos acompañarán en las siguientes etapas.

ETAPA 4 REFUGIO DE ESTÓS - REFUGIO VIADÓS

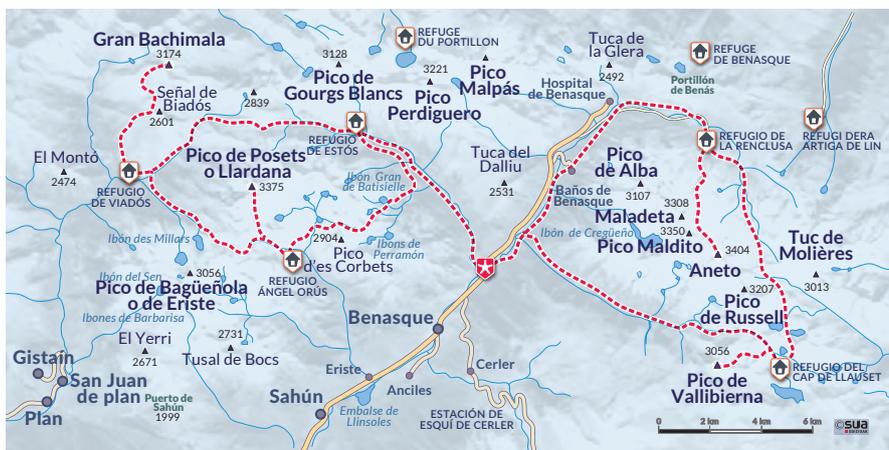
DISTANCIA 11,6 km / DESNIVEL+ 765 m / DESNIVEL- 925 m / TIEMPO APROXIMADO 4 h 55 min

Etapa muy suave, ideal para recuperar fuerzas de las dos exigentes etapas anteriores. Caminaremos principalmente por el GR 11, que sirve para unir dos valles espectaculares de los Pirineos aragoneses, Estós y Chistau. Tras el ascenso, superamos el collado de Estós a 2572 m; nos sorprenden formaciones escarpadas como las Agujas de la Paül y siguiendo el curso del río del Cinqueta de Añes, nos encontramos con un terreno deforestado que contrasta con el bosque de pino negro espeso que hemos dejado atrás. Con la postal del Posets y su glaciar atravesamos un conjunto de bordas donde encontramos el familiar refugio de Viadós.

ETAPA 5 REFUGIO VIADÓS - REFUGIO ÁNGEL ORÚS

DISTANCIA 11,3 km / DESNIVEL+ 1180 m / DESNIVEL- 800 m / TIEMPO APROXIMADO 5 h 40 min

Etapa que transcurre por el puerto más elevado de toda la travesía, el collado de la Horquilla o de Eriste (2862 m). Este paso sirve para unir los espectaculares valles de Chistau y de la Aigüeta de Eriste. A pocos metros del refugio de Viadós tomamos la variante del Posets, cogiendo un cruce a la izquierda. El camino nos llevará directamente al collado y nos bajará por la vertiente opuesta al refugio Ángel Orús. En el caso de optar por realizar la variante, hay que consultar con los guardas del refugio la presencia de nieve en el camino.





Diente Llardana - AUTORA: AIDA CUSAC

Collado Vallibierna - AUTOR: JORDI MARCILLO



ETAPA 6 REFUGIO ÁNGEL ORÚS – APARCAMIENTO DE ESTÓS

DISTANCIA 13,1 km / DESNIVEL + 880 m / DESNIVEL- 1100 m / TIEMPO APROXIMADO 5 h 40 min

Estamos frente a una jornada que nos permitirá disfrutar de un surtido de maravillas paisajísticas. Por un lado, ibones fascinantes que iremos descubriendo a medida que vamos avanzando, por otro, formaciones sorprendentes como las Agullas de Perramó, y todo ello bajo la atenta mirada del pico Posets. Sin lugar a dudas una etapa para enmarcar.

Al finalizar la etapa encontramos nuestro coche en el aparcamiento de Estós y en poco tiempo podemos estar en Benasque, disfrutando de su ambiente turístico de montaña y atónitos por sus calles llenas de magia y encanto.

La Buff Entre Refugios es una travesía que ocupará un lugar en nuestra memoria, por los increíbles paisajes de ambiente alpino en los que caminaremos. Además de esta propuesta, en la web www.buffentrefugios.com se pueden ver otras rutas posibles en la zona (Mulleres, Salvaguardia, etc.).

MÁS INFORMACIÓN



UNA HISTORIA DEL TAILLÓN

Desde adolescente empecé a apasionarme por los montes y montañas de Euskal Herria pero no fue hasta hace unos quince años que descubrí el entorno del Pirineo. Desde entonces, primero con los chavales pequeños y luego más sueltos, siempre fascinados por los bosques, praderas y macizos rocosos, hemos ido descubriendo lugares con paisajes, flora y fauna insólitos que nos han atrapado por su belleza. No hay temporada sin visita a estos lares y son ya varias las montañas conquistadas en estas tierras y otras de la península e islas, pero ahora que me ha dado el arrebato de narrar una excursión, elijo el Pico Taillón o Punta Negra por su especial encuadre.

TEXTO Y FOTOS



Ali Barinaga

Siempre con alguna cumbre o travesía en mente, intenta conciliar su afición por la montaña con su trabajo y familia. Pirineísta, sobre todo, disfruta de la geología de sus paisajes, sus animales y botánica tan singulares.



Situado en tierras occitanas, en el Pirineo francés, junto con los Gabietos, las colosales murallas de la brecha de Roland y el circo de Gavarnie, el Taillón forma parte de la línea fronteriza más espectacular del Pirineo. Desde su cima se puede apreciar la hermosura de esta frontera natural en perspectiva.

La posibilidad de iniciar el recorrido en el aparcamiento situado en el Col de Tentes a 2207 m, en la vertiente francesa, facilita el ascenso a la cima de esta montaña. Si quisiéramos subir desde San Nicolás de Bujaruelo, en territorio español, tendríamos que añadir un buen trecho más, tanto en

La brecha de Roland vista desde la cara sur



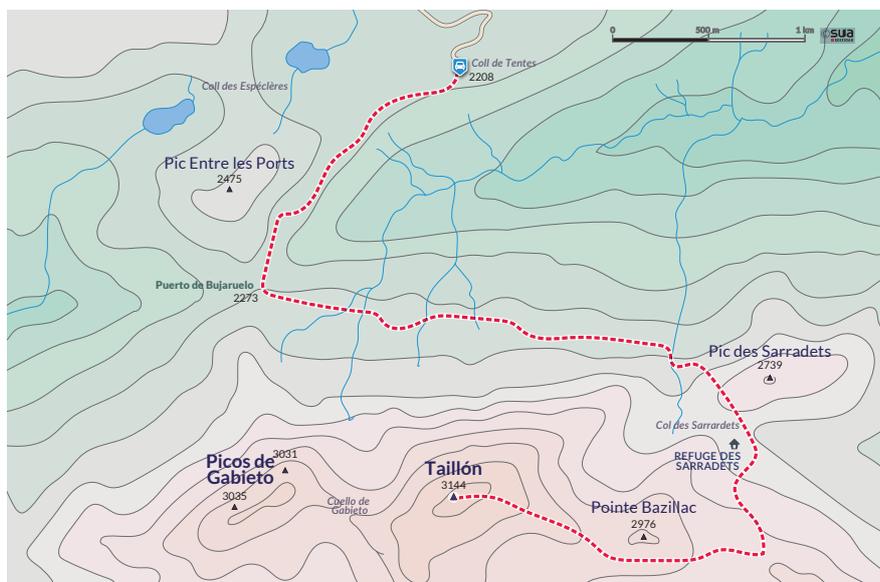
Refugio de Sarradets

kilómetros como, sobre todo, en desnivel (unos 800 m más). En nuestro caso, desde luego, resultó una gran ventaja.

Tempranito y con buena temperatura recorrimos el primer kilómetro y medio en llano hasta llegar al puerto de Bujaruelo, antaño paso de lugareños, peregrinos y contrabandistas. De ahí tomamos el sendero a la izquierda, paradójicamente con la sensación de volver hacia atrás.

Sin dificultad avanzábamos en ligero ascenso por la falda norte del Taillón hacia el arroyo que, en forma de cascada, se precipita al fondo del valle.

Fue en este punto, al tener que cruzar el río tan empinado provocado por la cascada, donde, inesperadamente, sentí mi primer bloqueo. Y sólo estábamos empezando, pensé, no llego arriba. La acrofobia o, mal llamado, vértigo es



un miedo exagerado irracional que desarrollamos algunas personas cuando nos encontramos a cierta altura y en cierta exposición al vacío. Siempre me he dicho que las que amamos la montaña y sufrimos de este mal tenemos más mérito. Una forma de animarme.

Fue en este punto donde, inesperadamente, sentí mi primer bloqueo

En fin, para evitar el pánico respiré hondo, fue lo que se me ocurrió en ese momento, y salté sobre el agua de piedra en piedra, bastante inestables, como una ninfa oréade pero con botas, con la impresión de que en cualquier momento podía coger vuelo para aterrizar en el circo de Gavarnie. Mejor tomárselo con humor. Una vez calmados los temblores y latidos, fuimos ganando bastante altura en poco tiempo recorriendo el zigzag del camino hacia Sarradets.

A nuestra derecha podíamos apreciar, por decir algo, el triste estado del glaciar. Aun siendo agosto, este inmenso recoveco debería de tener unos cuantos centímetros más de espesor de hielo. Parece

que el cambio climático está más presente de lo que pensábamos. Este verano no se habla de otra cosa en la montaña, aparte de lo "petado" que está todo el Pirineo. En mi humilde trayectoria como montañera jamás había visto tanto trajín por los senderos. Pero supongo que este tema habrá que dejárselo a los sociólogos.

El refugio de Sarradets me pareció una construcción simple de estilo afrancesado sin grandes encantos que, sin embargo, impresionaba en aquél inhóspito paraje. El ya intenso calor invitaba a beber y refrescarse en la fuente pegada al edificio. Unos metros más arriba comeríamos algo también. Por un momento, la vista de la acusada pendiente de la ladera de ascenso a la majestuosa brecha de Roland me hizo pensar, una vez más, que mi objetivo quizás era demasiado ambicioso. Al final, la subida resultó ser menos dificultosa de lo que pintaba, quitando alguna pequeña trepada en los últimos metros, y crucé la brecha victoriosa sacando la cámara de la mochila. Había mucho que retratar.

LA LEYENDA DE LA BRECHA DE ROLAND

La brecha es un profundo corte de 100 m de altura y 40 m de ancho a 2807 m de altitud. Un geométrico tajo en la montaña rocosa, como si una fuerza sobrenatural, la de un caballero con su espada, hubiese abierto este pasillo en la roca. Cuenta la leyenda que Roland, sobrino de Carlomagno y uno de los caballeros más valerosos y reconocidos del ejército franco, pudo haber escapado del ataque en la conocida Batalla de Roncesvalles.

Exhausto y a punto de ser alcanzado por sus perseguidores, arrojó su espada Durandarte contra la montaña

Corría el año 778 d. C. cuando Roland, dado por muerto por su tío, consiguió emprender la huida hacia tierras francesas por los Pirineos. Un incansable ejército



sarraceno le seguía de cerca incluso con perros que podían seguir su rastro. Roland, cansado y herido, escaló hacia la cima de la montaña donde se encontró con una barrera infranqueable que le impedía el paso. Exhausto y a punto de ser alcanzado por sus perseguidores, arrojó su espada Durandarte contra la montaña. Tal debió ser la fuerza con la que la lanzó, que ésta partió la montaña en dos, permitiéndole ver su amada tierra francesa por última vez. Cuando sus enemigos dieron con él, Roland ya había muerto.

Dejando la leyenda a un lado, el bocata y las barritas, afortunadamente, iban haciendo su efecto en el estómago. Un buen descanso, aire puro y belleza por doquier nos cargaron las pilas y seguimos adelante por la derecha a cobijo de la enorme pared. Me llamaron la atención los círculos de piedras para hacer vivac situados contra la gran muralla de la brecha. Me parece admirable poder conciliar el sueño en tales paraderos. Siempre me ha dado mucha envidia.

Técnicamente fácil, decían las reseñas sobre esta montaña, por eso no me esperaba el caprichoso paso del Dedo, im-

El Vignemale desde la cima





El Dedo

nente pedazo de piedra en mitad del camino. Aquí me vine abajo, porque, a pesar de que faltaba poco para la cima, el miedo se apoderó de mí en cuanto lo vi. Es un paso corto en chaflán, pero bastante expuesto, que rodea parte de la mole. Todo el mundo lo pasaba sin más. Tenía que intentarlo con tranquilidad porque la alternativa de bajar sin hacer cumbre me desmoralizaba. Esperé a la calma y con la ilusión de llegar en mente di los cuatro pasos con seguridad.

Una vez superado el hándicap, la satisfacción fue inmensa.

Una vez superado el hándicap, la satisfacción fue inmensa

Después, un estrecho sendero en la ancha cresta nos llevó hasta los 3144 m desde donde el paisaje era más que maravilloso: las al-

tas cimas y profundas gargantas del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido y del Parc national des Pyrénées, con el macizo del Vignemale en primer plano. La sensación... indescriptible. Era mi primer tresmil.

Tras el necesario descanso en la cima, volvimos a disfrutar del itinerario de descenso con excepción, en mi caso, de los tramos menos sencillos, aunque en esta segunda pasada ya no me parecieron tan insalvables.

Al final caminamos unos 15 km con un desnivel positivo de 1050 m. En cuanto a la duración de esta bonita ruta, no doy indicaciones de tiempos. Para mí, el monte es el único lugar donde debería pararse el reloj.

ALGUNOS ENLACES DE INTERÉS:

www.rutaspirineos.org · guías en formato web o pdf con descripciones de itinerarios de senderismo y montañismo.

www.treckview.com · itinerarios de trekking, BTT y esquí de travesía grabados con tecnología inmersiva.

www.travesiapirenaica.com · Pirineos, montaña, aventura y viajes.

Circo de Gavarnie



DESCUBRIENDO LA SIERRA DE ESPADÁN

Situado al sur de Castellón, el Parque Natural de la Sierra de Espadán (Espadà en valenciano) es el de mayor extensión de la provincia y uno de los mejores conservados de toda la Península Ibérica, probablemente por la escasa presión demográfica, pues su población rebasa ligeramente los 7.000 habitantes, en poco más de 31.000 hectáreas. En abril de 2022 hemos tenido ocasión de conocer algunos de sus caminos, descubriendo aquí y allá las huellas que sus habitantes han dejado a lo largo de los siglos, en perfecta armonía con una naturaleza agreste y solitaria.

El material más singular de la sierra de Espadán es la arenisca roja, conocida con el nombre de rodено, que le otorga un elevado valor paisajístico, así como una rica vegetación que luce sus mejores galas en primavera.

Sin duda, el árbol más representativo es el alcornoque, con un gran valor cultural, económico y ecológico, pues crea uno de los ecosistemas más ricos de la región mediterránea. Pero, además de alcornoques, en los caminos de la sierra abundan las encinas, robles rebollos, tejos, acebos, castaños y hermosos pinares.

Merece la pena también visitar algunos de los 19 pintorescos municipios que integran el parque y también conversar con sus acogedores habitantes, que nos darán claves para entender mejor la sierra.

El parque ofrece una extensa red de senderos homologados. El de mayor tradición, sin duda, es el GR 36 (60 km / 4 etapas) que permite recorrer toda la sierra.

Nosotros hemos realizado estas tres rutas, que nos parecen adecuadas para una primera toma de contacto con la sierra de Espadán:

1. LA RÁPITA (1106 m) Y ESPADÁN (1099 m)

Travesía de Algimia de Almonacid a Alcudia de Veo

Nos disponemos a ascender a dos de las cimas más representativas del Espadán en una travesía clásica que une dos pue-

blos situados en el corazón de la sierra. La ruta rebasa por poco los 14 km, aunque no está exenta de cierta dureza por los sucesivos desniveles (1100 m de ascenso acumulado).

Comenzamos la marcha por las calles de Algimia de Almonacid deteniéndonos en la monumental Font de Donace (493 m), situada en las afueras. Allí podemos llenar la cantimplora en cualquiera de sus muchos caños y apreciar los restos de un acueducto de origen medieval islámico.

La ascensión discurre bajo la sombra de algunos alcornoques de gran tamaño

En un principio el camino es ancho y discurre entre sembrados, dejando a la derecha la balsa de Cañar, pero pronto se convierte en una senda que asciende con ímpetu por el barranco del mismo nombre. La ascensión discurre bajo la sombra de algunos alcornoques de gran tamaño y la encontramos jalonada por vistosas flores blancas de jara.

Al llegar al collado de Villamalur (913 m) nos topamos con los primeros vestigios de la Guerra Civil, en forma de trincheras y refugios. Nuestra ruta gira aquí a la derecha y sigue en ascenso entre pinos y alcornoques en dirección a la primera cima del día.

Llegamos así a La Rápita, techo de la sierra con sus 1106 m, que nos permite

TEXTO Y FOTOS



Carlos Rodríguez
(Bilbao)

Socio del Bilbao Alpino Club y miembro de su Junta Directiva en dos etapas. Gracias a ello ha tenido ocasión de conocer muchas montañas y sierras de la Península. Ha realizado travesías en Pirineos, Picos de Europa, Sierra Nevada, Marruecos, Eslovaquia y Nepal, aunque también es amante de nuestros senderos y montes más cercanos.



hacernos una idea de la quebrada orografía del Espadán y nos invita a empezar a distinguir buena parte de la geografía del sur de Castelló.

Tras las fotos de rigor, apreciamos a vista de pájaro por dónde continuaremos: primero un largo descenso hasta la carretera y después una subida empinada que conduce al pico que da nombre a la sierra y que se nos presenta un tanto lejos...

Sin embargo, la belleza de los paisajes borra de un plumazo la pereza y emprendemos un rápido descenso hasta un collado situado entre dos colinas gemelas,

conocidas como Las Tetas, que guardan recuerdos de combates encarnizados, pues una de ellas se mantuvo a duras penas en poder republicano, por su valor estratégico, prácticamente hasta el final de la guerra en 1939.

Seguimos bajando y enseguida llegamos a la carretera, que cruzamos. Una mínima área de descanso se convierte en un lugar adecuado para coger fuerzas de cara al repecho que nos espera.

Nada más retomar la ruta encontramos una nevera del siglo XVII muy bien conservada. Ascendemos con ímpetu y bastantes

gotas de sudor, siempre bajo el bosque de pinos y alcornoques. En un momento dado la cuesta se dulcifica y empieza a serpentear por la cumbre de la sierra, dejando a la derecha un mojón geodésico.

Una entretenida ascensión con trepada muy fácil al airoso y rocoso Espadán

En pocos minutos localizamos el punto desde donde luego descenderemos a Alcudia; sin embargo, antes nos aguarda una

Órganos de Benitandús







entretenida ascensión con trepada muy fácil al airoso y rocoso Espadán (1099 m), cuya curiosa cruz metálica de tres brazos queda muy aparente en la sesión de fotos.

Las vistas desde este precioso pico, amplias y en 360 grados, nos permiten repasar el camino recorrido y abarcar casi toda la sierra y sus pueblos. Algo más lejos, pero muy diáfano, destaca la inconfundible Penyagolosa, así como la sierra Calderona y la extensa plana de Castelló, junto al mar.

Regresamos con facilidad al punto citado antes y desde allí iniciamos el descenso que nos lleva hasta la carretera, por la que caminamos hacia la izquierda unos 300 metros hasta una pista de cemento que evita una curva y nos mete directamente en el bonito pueblo de Alcudia de Veo (465 m).

2. ÓRGANOS DE BENITANDÚS (732 m) Y CASTILLO DE MAUZ

Ruta circular desde Sueras

Se presenta un domingo soleado, ideal para conocer uno de los reclamos paisajísticos de la sierra de Espadán, los Órganos de Benitandús, y hacer un viaje imaginario al siglo XII bajo las ruinas del castillo árabe de Mauz. Para ello, necesitaremos caminar unos 15 km con un desnivel acumulado de 830 metros.

Nos dirigimos a la localidad de Sueras (295 m) y empezamos a andar por una pista, que en poco tiempo abandonamos para tomar a nuestra izquierda una senda marcada como

PR. El inicio es suave, adentrándonos en un tramo boscoso que, a estas horas de la mañana, resulta de lo más agradable. Pronto vemos abajo al fondo el embalse de Benitandús y llega la hora de poner a prueba las piernas para acometer el ascenso hasta los Órganos, cuya imagen resulta espectacular ya desde antes de llegar.

Alcanzamos el paraje de los Órganos, que nos toca compartir con varios grupos de caminantes, todos buscando esa instantánea especial, aunque no hay que esforzarse mucho para obtener preciosas imágenes de ese paisaje de arenisca rojiza (rodano) erosionada, cuyas formas invitan a dar rienda suelta a la imaginación.

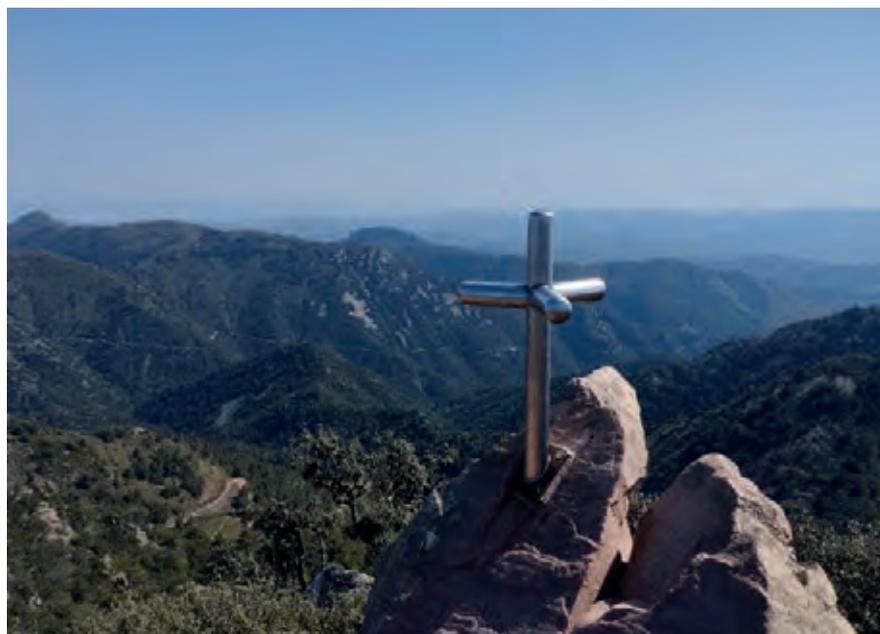
Después de un buen rato recreándonos con los paisajes, seguimos por el mismo PR, que asciende otro poco más hasta alcanzar la cresta de la montaña (732 m), balcón sobre la sierra de Espadán, el Castillo de Mauz, que más tarde visitaremos, la localidad de Onda, el Bartolo y, cómo no, a lo lejos, omnipresente, la Penyagolosa.

Desde aquí nos espera un continuo sube-baja por el bosque escoltados por un vistoso jardín botánico, donde destacan las flores de la jara, esta vez de color rosa. Por el camino encontramos algunas trincheras de la Guerra Civil y un antiguo horno de cal.

Abandonada ya la zona alta de la sierra, alcanzamos una pista que pasa por dos masías, la segunda, a nuestra izquierda, derruida. Continuamos en leve descenso hasta llegar al Mas de la Campana. Un cartel informa de que ese topónimo es debido a la gran campana que cuelga de la fachada, que en realidad es la cabeza de un obús de la Guerra Civil que no llegó a explotar.

Sin privarnos de hacerla sonar, continuamos solo unos metros, pues a nuestra derecha surge una senda que nos va a acompañar aguas abajo por un barranco de cuento. Tras dejar a un lado un manantial (Font de l'Avellaner), tenemos que despedirnos de esta deliciosa senda, pues desemboca en una pista que tomamos a nuestra derecha.

Cumbre del pico Espadán





El castillo de Mauz

Es la Font de Castro, cuyos 17 caños no dejan de manar abundantemente durante todo el año

En poco tiempo se nos aparece algo parecido a un oasis. Es la Font de Castro, cuyos 17 caños no dejan de manar abundantemente durante todo el año y constituyen un paraje muy visitado por la calidad de las aguas.

Para nosotros resulta un lugar ideal para refrescarse, recobrar fuerzas, socializar con un grupo de lugareños y recibir un regalo inesperado, una espléndida bolsa de naranjas de su propia huerta, que nos saben a gloria.

Tras el descanso, continuamos la ruta por una senda que pasa entre un cartel

informativo y una balsa de agua. Un poco más adelante vemos un poste que nos indica hacia Sueras por el camino viejo en 45 minutos o hacia el castillo. Sin dudarlo, elegimos esta segunda opción, iniciando un lento ascenso.

En un momento dado vemos otro poste que nos invita a desviarnos por la izquierda hacia la llamada Cueva de Mahoma. Llegamos en pocos minutos y entramos en ella para ver una bonita columna. A lo lejos, encima del frondoso bosque, divisamos el castillo de Mauz, así que volvemos sobre nuestros pasos y empezamos a ascender hacia sus murallas.

Al llegar a los pies de la fortaleza nos damos cuenta de lo inexpugnable de su ubicación. Por los restos que quedan de torres y murallas, podemos imaginar que

fue un importante baluarte defensivo, allá en el siglo XII.

Desde aquí ya solo nos queda tomar el camino de bajada que, de una manera bastante directa, nos deja en una pista que pronto se convierte en carretera y nos devuelve a Sueras.

3. PUNTAL DE ARTANA (681 m) Ruta circular desde Artana

Esta ruta de unos 14,5 km de longitud y 650 m de desnivel acumulado, ofrece amplias vistas, un entorno natural de gran riqueza y lugares de interés, en especial dos cuevas y vestigios de la Guerra Civil en las inmediaciones del Puntal.

El inicio en Artana (250 m) es un estrecho sendero que corre sobre una antigua conducción en dirección al polígono industrial. Caminados unos 800 metros, vemos unas señales de madera que nos indican la dirección hacia las Covas del Tronc y del Tinent, por un sendero bien trazado y con abundantes hitos. Por si fuera poco, transcurre por una zona boscosa, muy bella y agradecida a esta hora de la mañana.

Pasados tres kilómetros y medio encontramos a nuestra derecha la entrada de la Cova del Tinent, de reducido tamaño, aunque situada en un entorno de gran belleza, bajo grandes rocas erosionadas de piedra arenisca. Dejamos atrás esta primera cueva y seguimos ascendiendo en zigzag por la ladera, llegando a una bifurcación donde por la izquierda se anuncia la Cova del Tronc, hacia la que bien merece la pena dirigirse.

Accedemos a la cueva por un amplio atrio y enseguida reparamos en los sorprendentes y variados colores de las pa-





redes; su nombre es debido al fotogénico tronco del olivo que se encuentra en la entrada. Las vistas hacia la costa sur de Castellón invitan a quedarse un buen rato.

También nos llaman la atención otros caminantes que, además de disfrutar de la belleza de estos lugares, aprovechan para recoger abundantes espárragos silvestres.

Volvemos atrás para recuperar el sendero señalizado al Camino de la Serra y Colladet Roig y completamos la subida hasta alcanzar el cordal, no sin antes desviarnos, nuevamente a la izquierda, para visitar la llamada Peña del Migdia, que no es sino un amplio mirador natural de roca sin cima definida, que termina en un cortado. Su nombre viene de que los agricultores de la Plana se guiaban de la sombra que la luz del sol producía en ella para saber la hora.

Regresamos al Camino de la Serra, por el que progresamos en un continuo sube y baja, maravillados por la flora mediterránea que nos rodea: esparragueras, romeos, tomillos, brezo, enebros y, por supuesto, mucha jara.

Así alcanzamos en descenso el Colladet Roig (497 m), punto de paso de varias rutas e inicio de la empinada senda que asciende hasta la línea cimera del Puntal. Ya antes de alcanzarla nos encontramos diferentes vestigios de la Guerra Civil, sobre todo trincheras y parapetos. Al pasar por allí no podemos dejar de meditar sobre el dolor, sufrimiento y pérdidas humanas que ocasionó aquella sublevación militar.

Ya en la línea cimera caminamos hacia nuestra izquierda unos minutos más para acceder a la cumbre del Puntal de Artana (693 m), desde donde disfrutamos de amplias vistas. Muy cerca nos llama la atención la esbelta Peña de l'Aguila.

Regresamos por el mismo camino hasta un puesto de mando que destaca entre los restos militares y enseguida encontramos una desviación señalizada con dirección a Artana. Al poco pasamos junto a unos restos mineros y la senda desciende bruscamente durante un buen rato atravesando la umbría del barranco de Castro entre be-

llos alcornos, otros árboles y plantas y gran variedad de pequeñas flores.

Al fin, la senda desemboca en una pista sin asfaltar, por la que regresamos cómodamente al polígono industrial de Artana, donde comenzamos la ruta.

INFORMACIÓN:

Centro de Interpretación del Parque (en Eslida).

Tel.: 964 715 750 / 679 196 294

Mancomunidad de Espadán-Mijares (en Tales).

Tel.: 964 613 000

www.visitespadanmijares.com

info@espadan-mijares.es

BIBLIOGRAFÍA:

Cuéllar, E. *Caminando por la Comunidad Valenciana. Parque Natural Sierra de Espadán*. Editorial Ñ Doble. 2011.

Martínez, J. P. *Senderismo en Castellón. Alto Palancia, Alto Mijares, GR 7 Penyagolosa, Bejís*. Editorial Prames. 2019.

Salvador, A. *Rutas, paisajes y naturaleza entre los límites de Teruel y Castellón*. Editorial Dobleuve Comunicación. 2017.

TESTU ETA ARGAZKIAK



Mikel Arrizabalaga
(Donostia-Eibar, 1957)

Egunkaria, Berria eta Gara egunkarietan, Pyrenaica, Euskal Herria eta Nora aldizkarietan eta Euskadi Irratian mendiarekin zerikusia duten makina bat artikululu eta kolaborazio egin ditu. Euskal Herriko mendietan ez ezik, Pirinioak, Alpeak, Atlas eta Himalaiako mendietan ibilia da.



MENDITXIKI - NAFARROA IRULEGIKO “SORIONEKU”AK

Aranguren ibarra osatzen duten bederatzi herrietako lurra bisitatuz gero, bertako ondare historikoa ezagutzeko aukera izango dugu. Ibilaldi honetan, ondare hori osatzen duten bi leku garrantzitsu lotuko ditugu, Irulegiko Burdin Aroko herrixka eta Erdi Aroko gaztelua hain zuzen ere. Gure arbasoek utzitako aztarnen ondora heldu aurretik, mendiaren magalean hedatzen den baso bizidunak (maitagarrien basoa ere deitua) hamaika irudi koloretsu eta eder erakutsiko dizkigu.

Ilundain herritik abiatu eta berehala iritsiko gara baso biziduna hasten den pistaren sarrerara. Sorgin bat tailatuta duen enbor baten ondoan dagoen langa gainditu eta aurrera egingo dugu. Tarte txiki bat bete eta gero, bide zabala utzi eta pinu artean marrazten den xendan egurrezko hamaika irudien ondotik igaroko gara (barraskiloa, igela, hartza, hontza, onddoa, txinatarrak, sagua...). Irudi guztiak Ilundain Funda-

zioko langile eta gazteek eginak dira. Pistara ateratzean, ingurune hesitua duen tximeleten erreginarekin mikro-erreserbara gerturatuko gara. Isabel-tximeleta (*Graellsia isabellae*), gaueko tximeleta handi bat da, batez ere berde kolorekoa. Ilundaingo mikro-erreserba hau espezie honetako munduko lehena da.

Langa gainditu eta berriro pista zabala hartuko dugu leporaino igotzeko. Puntu

honetan, bide zabala utzi eta GR-220aren seinale zurigorriek (Iruñerriko arroaren itzulua) erakusten diguten norabidean, pinudian murgildu eta bertatik zabaltzen den xendan barrena abiatuko gara. Lehen malda igo orduko, malda handia eta pikoa gainditzeko 150 maila dituen eskailera batekin egingo dugu topo. Goiko aldera iristean, ikuspegia zabaldu egingo zaigu, ezpel eta pinu txiki batzuk izan ezik, ez



Irulegiko gaztelua

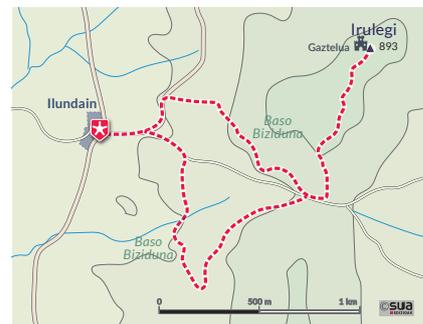
dugu trabarik izango. Gure mendean, Itzagaondoako ibarreko zereal lurrek osatzen duten puzzle koloretsua, sasoi bakoitzaren arabera kolore desberdinez jantzigiz.

Bidezidorrak pinudi txiki bateraino eramango gaitu eta hau zeharkatzean, aurrez aurre ikusiko dugun ordoki berdearen goiko aldean Irulegiko gazteluaren aurriak agertuko zaizkigu. Tontorrerantz abiatu aurretik, magalean kokatuta dagoen Burdin Aroko herrixkaren aztarnategira gerturatuko gara. Aranzadi Zientzia Elkarteak, 2007 eta 2017 artean gaztelua ikertu eta gero, 2018an honen magalean dagoen herrixka aztertzen hasi zen. Indusketa horien ondorioz, Kristo aurreko I. mendekoa den esku itxura duen brontzezko xafla bat aurkitu zuten. "Irulegiko eskua" izenez ezagutzen den pieza berezi honetan lau letroko idatziak agertzen dira, eta horietako lehenengoa, "sorioneku" modura transkribatu dute, karaktere paleohispaniarretan eta hizkuntza baskoian idatzia. Adituen arabera, ohiz kanpoko aurkikuntza honek antzinako baskoiek alfabetaturik zeudela erakusten du, eta ez zirela idazten hasi alfabeto latinoan. Baskoieraz idatzitako lekukotasun zaharrena dugu hau. Zinez,

antzinako euskarari buruzko aurkikuntza garrantzitsua.

Herrixka atzean utzi eta gaztelu aldera igotzeko azken maldari aurre egingo diogu. Iruñerrian ondoen mantentzen den Nafarroako Erresumako Erdi Aroko gaztelua da. Eta hori, Aranguren ibarreko herritar, Larrazkoa elkarte, Nafarroako gobernua eta Aranzadi Zientzia Elkarteak, egindako ikerketa arkeologiko eta berreraikitze lanetan parte hartu izanari zor zaio. Iruñeko erresumaren hastapenetan eraiki zela uste da, garai hartako baskoien defentsa-sistema gotorlekuetan oinarritzen baitzen. Agaramontarren eta beaumontarren arteko gerra zibilean, Leringo kondea izan zen gazteluaren jabea, eta XIV. mendearen bukaeran, Juan Mearin beaumontarra zen hango alkaidea. 1494an, Joanes III.a eta Katalina I.a Nafarroako errege-erreginek gaztelua berreskuratu zuten, baina urte berean gaztelua eraistea erabaki zuten. Gaur egun ikusten diren egiturak XIII eta XV. mendeetako eraikuntza faseei dagozkienak dira. Gazteluan dago tontorra adierazten duen buzoi edo gutunontzia eta harresietara igotzea besterik ez dugu panoramika zabal eta ederraz gozatzeko.

Aranzadi Zientzia Elkarteak dionaren arabera, "Irulegi fase kronologiko zabalak barneratzen dituen aztarnategia da, eta arrazoi hori dela eta, erreferentziala izan-



go da Iruñeko arroko bilakaera historikoa ezagutzeko". Datozen urteetan egingo diren balizko aurkikuntzek berriro Irulegi bisitatzera ekarriko gaituela desiraturuz, etorritako bidetik atzera egingo dugu pistaraino. Bertara heldu baino metro batzuk lehenago, eskuinetik ateratzen den xenda hartuko dugu ibilaldi honen hasieran ezagutu dugun baso bizidunaren bigarren zatia ezagutzeko. Basoa zeharkatzen duen bide honek beste makina bat irudi erakutsiko dizkigu, egurrean edota enborretan tailatutako txakurra, behia, zaldia, kokodriloa, eskua, liburua, hontza, onddoak eta abar. Bide magiko honen azken partean, maitagarrien haritz-enborraren ondora iritsiko gara eta metro batzuk aurrerago eginez, maldan behera zuzentzen den bidezidorretik abiapuntura itzuliko gara.

LUZERA: 5,7 km | DESNIBELA: 336 m

Irulegiko gaztelura doan bidean



GOIO MARTÍNEZ



Desde la Peña del Castillo, Joar y Castillo de Lapoblación



Monte Kirkjufell en Islandia

JAVIER SÁNCHEZ



Mi amigo el dinosaurio



Perfecto equilibrio

ESLOVENIA

RECORRIDOS Y ASCENSIONES EN LOS ALPES JULIANOS

Los Alpes Julianos de Eslovenia son un imán para los aficionados a la roca y los ambientes verticales. Multitud de senderos equipados y ferratas facilitan el acceso a sus cimas más emblemáticas y populares: Triglav, Prisank... Pero este bello entorno nos ofrece mucho más: hay infinitas posibilidades para realizar ascensiones o travesías sin complicaciones técnicas pero intenso sabor montaño, en las que descubriremos caminos repletos de historia y parajes de gran belleza.

TEXTO



Begoña Fernández Díaz

Natural de Trapagaran, amante de la montaña y la naturaleza. Perteneció al equipo de redacción de Pyrenaica. Miembro de la directiva del Bilbao Alpino Club, y socia del Tallu Mendizale Kirol Kluba.

FOTOS



Paulo Etxeberria Ramírez

Donostiarra afincado en Bilbao, es miembro de la directiva del Bilbao Alpino Club, y socio del Tallu Mendizale Kirol Kluba y del Club Vasco de Camping Elkartea. Dedicó la mayor parte de su tiempo libre a la montaña y a la fotografía. Perteneció al equipo de redacción de Pyrenaica.



La práctica totalidad de los Alpes Julianos de Eslovenia se encuentra protegida por la figura del Parque Nacional de Triglav. Los recorridos propuestos discurren por terrenos del Parque Nacional y se pueden agrupar en dos zonas, en función del "campo base" elegido para alojarse.

ASCENSIONES EN LA ZONA DEL LAGO BOHINJ

1. VIŠEVNIK (2050 m) CIRCULAR DESDE RUDNO POLJE (9.5 km, +/-750 m, 3 h 30 min)

Se trata de uno de los dosmiles más populares de la zona, y no es extraño puesto que el recorrido es sencillo y las vistas

La lluvia se aleja de Prevalski Stog



desde la cima realmente espectaculares (si el día es propicio, tendremos el macizo de Triglav a la vista en dirección NW). La ruta habitual es directa y generalmente se hace de ida y vuelta. En su lugar, proponemos una circular variada e interesante en la que se atraviesan zonas menos transitadas, y que además del "ambiente" y las vistas desde la arista cimera, nos conducirá por bellos parajes alpinos (bosques, valles recónditos, y prados rebosantes de flores).

Iniciamos el recorrido en el aparcamiento de Rudno Polje, en el valle de Pokljuka. Al llegar al comienzo de unos pequeños remontes, ignoramos las señales de Viševnik y dejamos los remontes a la derecha para avanzar en dirección a Studorski Preval. Seguimos por el sendero, que faldea la ladera sur de Viševnik a través de un bonito bosque mixto (alerces, hayas, abetos...). Abandonamos el camino por la derecha (hito) para ascender entre pinos enanos y prados en dirección NNW por senda a veces difusa. Un giro brusco a la derecha nos sitúa en un collado que enlaza con la subida habitual. A partir de aquí el camino está perfectamente marcado y nos eleva hasta la arista y de ahí a la cima. Hacia el oeste, por donde iniciamos el descenso, la cresta se vuelve agreste, con imponentes

farallones y desplomes de vértigo hacia el N. Sin embargo, la senda sortea las complicaciones por el lado izquierdo (la parte inicial es algo expuesta, pero sin peligro) y más adelante por el derecho (sendero algo descompuesto), para llegar al collado Srenjski Preval. Aquí giramos a la derecha para descender hacia un bonito *polje*, donde almorzamos. Reanudamos la marcha hacia el este y, tras salir del *polje* ascendiendo brevemente a un collado, la senda nos devuelve, entre pinos enanos, a la ruta normal, que tomaremos para regresar a los remontes de la pista de esquí y de allí al aparcamiento.

La cresta de Viševnik se vuelve agreste, con imponentes farallones y desplomes de vértigo

2. RUDNICA (946 m) CIRCULAR DESDE STARA FUŽINA (9 km, +/-400 m, 2 h 30 min)

Rudnica es una interesante atalaya que no llega a los 1000 m situada en el centro del valle de Bohinj, muy apropiada como rápida mañanera o para solucionarnos un día con nubes agarradas en cimas más altas.

En la localidad de Stara Fužina, al borde del lago Bohinj, tomamos un ancho camino que discurre junto a cultivos y campos con las características construcciones de madera para secar la hierba segada (*kozolec*). El camino se interna en un bosque mixto (abetos, hayas y otras frondosas) con algunas cabañas dispersas, hasta la cima, cerca de la cual podemos sentarnos en un banco de madera con privilegiadas vistas sobre la parte baja del valle.

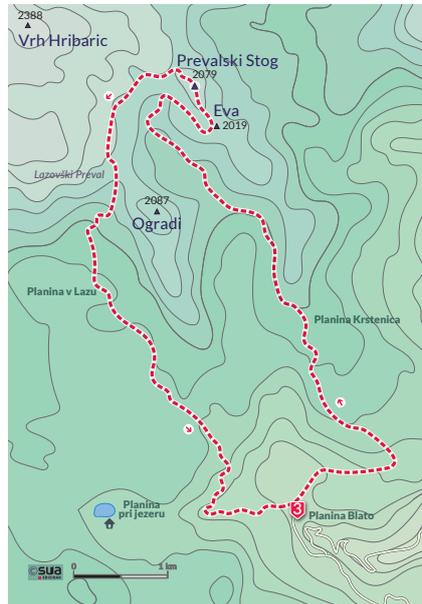


Descendemos por un empinado sendero entre hayas, que nos conduce a unas amplias campos donde pacen las vacas. Desde allí bajamos más suavemente al fondo del valle al lado de un pequeño remonte, para seguir un camino, a ratos carreterilla, a ratos bidegorri, que nos devolverá a Stara Fužina.

3. PREVALSKI STOG (2079 m) CIRCULAR DESDE PLANINA BLATO (15,5 km, +/-1200 m, 5 h 30 min)

Este magnífico recorrido se lleva a cabo en un área relativamente solitaria al norte del lago Bohinj, coronando tres cimas poco frecuentadas. La ruta pasa por bonitas majadas (*planina*) con cabañas de pastores, y la mayor parte de los senderos de la zona alta discurren por terreno herboso y en ocasiones no marcado, lo cual requiere buena orientación y cartografía o uso de GPS. Montañas majestuosas como Škedenjovec, Tosc o Debeli Vrh serán el telón de fondo del recorrido. Debido a la orientación y tipo de terreno, la flora es abundante, destacando la presencia de Edelweiss en la misma cima de Prevalski Stog.

Dejamos el coche en el aparcamiento de Planina Blato (1150 m), al que se accede por una carretera de peaje desde Stara Fužina. Aquí, en lugar de dirigimos al oeste como



la gran mayoría (van a Planina pri Jezeru, refugio y lago muy populares), dejamos las cabañas de Planina Blato a la izquierda y ascendemos hacia el este por una senda que va atajando una pista forestal. Más adelante giramos a la izquierda y tomamos dirección NW, hasta llegar a la hermosa Planina Krstenica (1650 m), donde hay cabañas y algunas vacas pastando.

En esta zona el camino se difumina, es preciso atravesar la majada en dirección NW para tomar un sendero que faldea

Bajando del collado Lazovski Preval a la Planina v Lazu



entre alerces, dejando a la izquierda el valle ubicado entre Prevalski Stog y Ogradi (2087 m). Al llegar a un recoleto valle (Planina Jezerce) tomaremos el camino de la derecha, pero enseguida lo dejamos para girar de nuevo a la izquierda por un estrecho valle entre canchales, repleto de flores. Este sendero, apenas insinuado, mejora poco a poco y avanza (NW) hasta el final del valle, donde gira a la derecha para elevarse ya hacia Prevalski Stog. Lo rodeamos por la derecha, aprovechando para coronar previamente las dos cimas gemelas llamadas curiosamente Adán y Eva (esta última supera ligeramente los 2000 m). En la cima de Prevalski Stog es obligado detenerse a disfrutar de las imponentes vistas sobre Mišeljka Planina y las montañas que lo delimitan.



Subiendo del collado Čez Dol al refugio Zasavska por un bien armado camino

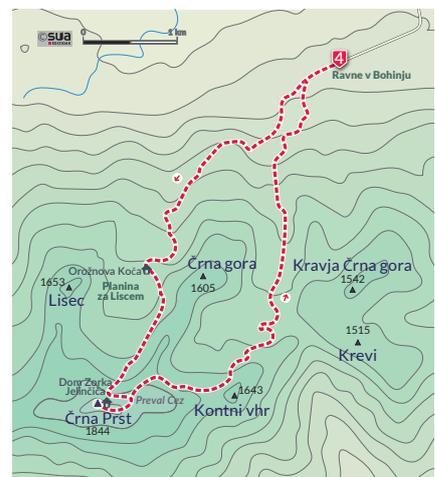
Los senderos que conducen a Prevalski Stog discurren en ocasiones por terreno no marcado, lo cual requiere buena orientación

Iniciamos el descenso hacia el collado de Mišeljski Preval, donde enlazamos con un sendero marcado que nos lleva, sin apenas desnivel, a Lazovški Preval, y de allí en marcado descenso por una exuberante vauca hasta la bella Planina v Lazu (1500 m), donde se elabora queso y existe una minúscula cabaña visitable como museo. Desde allí, se toma otro camino marcado que discurre por un bonito hayedo-abetal y nos lleva de vuelta a Planina Blato en poco más de una hora.

**4. ČRNA PRST (1844 m)
CIRCULAR DESDE RAVNE V BOHINJU
(13 km, +/-1100 m, 4 h 30 min)**

Črna Prst es la cumbre más oriental de la cordillera situada al sur del Lago Bohinj. Su ascensión constituye una actividad sencilla con varios puntos de interés: dos refugios (uno de ellos en la propia cima), abundante flora alpina (parte del recorrido está señalizado como "jardín botánico" –aclarar que todas las flores crecen de forma natural, nada se ha plantado-) y, por supuesto, bellas vistas del macizo central de los Alpes Julianos y también hacia la vertiente sur del propio cordal de Črna Prst. Esto último será posible si tenemos la suerte de que no haya niebla, fenómeno bastante habitual en esta sierra, que al encontrarse en una divisoria climática resulta un imán para las nubes.

El itinerario de subida es relativamente transitado, no así la bajada que propondremos para completar la circular. Iniciamos la marcha en Ravne v Bohinju (740 m), cerca de Bohinjska Bistrica. Una pista





Una señal en el camino

deja el pueblo en dirección SW, y enseguida veremos marcas que nos sacan de la pista e indican la subida habitual (hacia el refugio de Orožnova Koča). El sendero, cómodo y bien señalizado, discurre en constante ascenso por un hayedo-abetal en terreno kárstico. Al cabo de 4 km alcanzamos el refugio, situado en la Planina za Liscem (1320 m). Orožnova Koča puede presumir de ser el refugio más antiguo del Club Alpino de Eslovenia (construido en 1894). El camino se eleva dejando la *planina* a su derecha, primero por hayedo y más adelante por terreno abierto, hasta situarse bajo los farallones de Črna Prst, para luego torcer a la izquierda y alcanzar el collado de Preval Cez Suho (1761 m). La cima se sitúa apenas 90 m más arriba en dirección oeste. Si hemos tenido niebla (fue nuestro caso), agradeceremos una sopa caliente en el refugio de Dom Zorka Jelinčiča, junto a la cima.

Para descender volvemos sobre nuestros pasos y, en el cruce señalizado (prácticamente en el collado), tomamos la senda en dirección a Planina za Črno goru. Una vez cruzada una pequeña horcada, el camino desciende abruptamente en zigzag por un barranco que nos lleva al valle contiguo y se interna en un bosque de alerces hasta llegar al prado (humedal) de Planina za Črno goru (1301 m). Este está rodeado por un antiguo canal de piedra que prevenía filtraciones de agua hacia el cercano túnel ferroviario de Bohinj (merece la pena leer la historia de esta línea ferroviaria inaugurada en 1906, obra colosal y candidata a Patrimonio de la Humanidad). Circunvalamos el prado y descendemos en dirección norte, siguiendo las marcas (no tan claras como en el

ascenso) que nos llevan, primero por empinado sendero y luego por pistas forestales, hasta Ravne.

ASCENSIONES DESDE EL VALLE DE SOČA

5. ZASAVSKA KOČA (2071 m) CIRCULAR DESDE TRENTA (21 km, +/-1425 m, 6 h 30 min)

Este soberbio recorrido es la prueba de que no es necesario coronar ninguna cima para realizar una actividad exigente en kilómetros y desnivel. Además, tendremos la recompensa de disfrutar de increíbles vistas, frondosos bosques, alcanzar un refugio en un emplazamiento espectacular

(Zasavska Koča), y recorrer caminos históricos cuyo trazado roza la perfección. Podemos decir sin dudar que pocas veces ascender más de 1400 metros será tan “sencillo” y gratificante.

Dejamos el coche en Trenta e iniciamos la marcha por carretera en dirección a Bovec (S). Dejamos el asfalto cuando hemos recorrido apenas medio kilómetro, para tomar una pista a la izquierda. A partir de aquí vamos a ganar altura de forma muy cómoda por un viejo camino de mulas que comunica, a través del paso de Čez Dol (1622 m), el valle de Trebišnica, por el que subimos, y el vecino valle de Zadnjica, por el que bajaremos. Ascender los 1000 metros que nos separan del collado resulta sorprendentemente agradable gracias al inteligente tra-



zado del sendero, que además discurre por hayedo durante 7 km, manteniéndonos a cubierto del sol de verano.

Afiladas crestas y altivos farallones escoltan nuestra bajada

Al salir a terreno abierto empezamos a disfrutar de las vistas, que nos acompañarán el resto de la jornada. Un poco antes del collado vemos la bifurcación que indica el camino al refugio. En este punto se debe tomar la decisión de seguir adelante o tomar el desvío. En otoño habremos de tener en cuenta las horas de luz, ya que son 4 km más (ida y vuelta) y



otros 400 m de desnivel. El camino a partir de aquí se torna aún más espectacular, tanto por el trazado como por las vistas,

al ganar mayor altura. Es obligado parar en el refugio y disfrutar de la panorámica que su espectacular ubicación nos regala.

En el improvisado mirador situado al lado del refugio Zasavska





Bajando de Krn hacia el cordal de Batognica

Al este vemos un lago: es el más alto de los llamados Siete Lagos de Triglav, Jezero pod Vršacem (1993 m), y el único que no está conectado con el resto ya que sus aguas fluyen hacia el valle de Soča.

Regresamos a Čez Dol y ahora giramos a la derecha para descender por el magnífico valle de Zadnjiški Dol. Por su orientación norte, en la parte alta podemos ver algún nevero incluso a finales de agosto. Afiladas crestas y altivos farallones escoltan nuestra bajada, que atraviesa algunos canchales entre grupos de alerces y flores alpinas. A 1220 m encontraremos un manantial en el que refrescarnos. Siguiendo las marcas con atención atravesaremos el fondo del valle para cruzar el río Zadnjica (apenas un arroyo en este punto) y des-

embocar en una ancha pista forestal que nos llevará de vuelta a Trenta siguiendo el curso del río.

6. KRNSKO JEZERO (1394 m) DESDE EL VALLE DE LEPENA (11 km, +/-800 m, 4 h)

El lago Krn (*Krnsko jezero* en esloveno) es el lago de montaña más grande de Eslovenia. Si a ello le unimos un entorno natural más que interesante y un acceso por buen camino, es comprensible que sea uno de los lugares más visitados del Parque Nacional.

Al final del bello valle de Lepena hay un aparcamiento junto a un refugio, donde dejamos el vehículo. La subida no tie-

ne pérdida: es un camino perfectamente marcado que discurre íntegramente por hayedo-abetal (con ocasionales vistas al valle), y con un trazado tan bien diseñado que resulta 'imposible' cansarse.

Tras 700 m de desnivel alcanzamos una zona más llana donde se localiza el final de un sistema de cables utilizado para subir carga a un refugio. Un poco más adelante podemos ver una escala de madera en la que se llevan anotando desde 1987 los espesores de nieve alcanzados en el mes de abril. Pese a la enorme disparidad (por poner dos ejemplos recientes bastante extremos: 240 cm en 2021, 30 cm en 2020), se aprecia una tendencia global a la baja, nos imaginamos que directamente relacionada con el cambio climático.



En una bifurcación tomamos el camino de la derecha para pasar cerca de una granja en la que se produce queso y enseguida llegamos al lago, donde es habitual encontrar unas cuantas decenas de personas. Al fondo, asoma el característico perfil del monte Krn, que le da nombre, y al que subiremos mañana por otra vertiente. Bordeamos el lago, tomamos un picoteo en la orilla contraria y nos volvemos por el mismo camino.

7. KRN (2244 m) Y BATOGNICA (2162 m) DESDE PLANINA KUHINJA (15 km, +/-1400 m, 5 h 30 min)

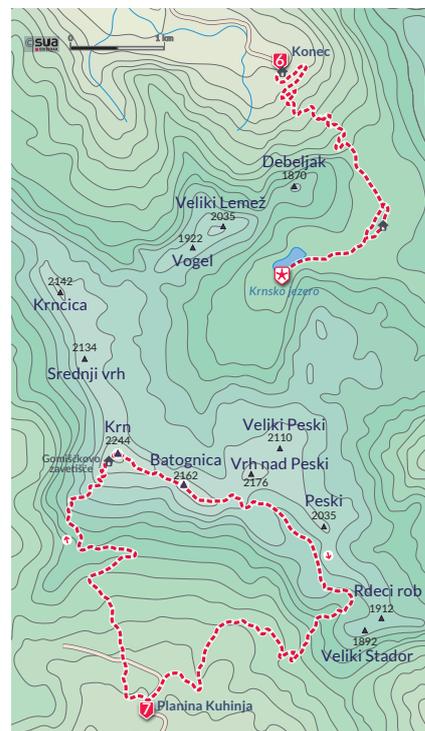
Probablemente sea el acceso más atractivo a esta montaña de altiva estampa, evitando el gentío que habitualmente sube

al lago Krn desde la vertiente norte por el valle de Lepena. Si además alargamos el recorrido enlazando con la vecina cima de Batognica, tenemos un recorrido circular muy completo que dejará una profunda huella en nuestra memoria. Y es que, en esta ruta, las panorámicas de montaña se mezclan con la visión de los restos del luctuoso pasado bélico que ensombreció estas cordilleras a principios del siglo XX.

Se inicia el recorrido en el aparcamiento de Planina Kuhinja (987 m), al que se llega desde la minúscula aldea de Krn (Kobarid). El camino (perfectamente marcado hasta la cima) asciende entre pastos a lo largo de la ladera sur del macizo, que a principios de verano suele ser una explosión de flores. Giramos bruscamente a la izquierda (W) para situarnos en un evidente collado (Leger, 1625 m), a partir del cual el antiguo camino militar describe cómodas lazadas a lo largo de la cresta occidental de Krn. Justo debajo de la cima se sitúa el refugio Gomiščkovo Zavetišče. Desde la cima, si tenemos suerte y no hay niebla, divisaremos todos los principales núcleos de montañas a nuestro alrededor (Eslovenia e Italia), por supuesto el valle de Soča, y, hacia el norte, el lago de Krn y el valle de Lepena. Las vistas al sur abarcan prácticamente hasta el mar.

En la ascensión a Krn y Batognica, las panorámicas de montaña se mezclan con la visión de los restos del luctuoso pasado bélico de estas cordilleras

Descendemos hacia el este hasta el collado entre Krn y Batognica. Por el camino nos toparemos con abundantes tramos de la alambrada del frente bélico de Isonzo (I Guerra Mundial) entre el Imperio Austro-húngaro e Italia. En el collado encontramos los restos oxidados de un obús de 149 mm (1912), así como munición. Todos estos objetos están protegidos como patrimonio histórico. Ascendemos a Batognica: el camino, con escalones tallados en la roca y algunos pasamanos metálicos en zonas mínimamente expuestas, pasa junto a los restos



de búnkeres y túneles, mientras seguimos viendo trozos de alambrada, munición... Aquí se produjeron varias explosiones (los socavones aún son visibles) que de hecho bajaron unos metros la cima de Batognica.

Desde la cumbre seguimos hacia el este a través de una faja herbosa. En el siguiente collado (2071 m) descendemos hacia un amplio y solitario valle (SE), que nos lleva, cruzando pedreras, al lago Lužnica. Después de un breve ascenso, giramos a la derecha y bajamos con fuerte pendiente hacia los pastos de Krn. Cuando el camino se suaviza, de nuevo giramos a la derecha para descender a Planina Leskovca (1250 m). En este punto tenemos una perspectiva fantástica de todo el macizo y del recorrido que hemos dibujado por el cordal. En menos de media hora, estaremos de vuelta en el aparcamiento.

BIBLIOGRAFÍA

The Julian Alps of Slovenia. Mountain Walks and Short Treks. Justi Carey, Roy Clark. Cicerone Press, 2015.

Julijske Alpe - Gore nad Sočo. Andrej Stritar. Sidarta, 1997.

<https://mapzps.zs.si/home/trails>
www.slotrips.si

ISLANDIA OINEZ

Bizi garen mundu globalizatu honetan, abentura bat bizitzeko tokiak aurkitzea geroz eta zailagoa da, izan ere, gure planeta, sarritan horren maitatua ez den gizakiaren presentziaz lepo dago. Zorionez, neurri txikiagoan izan arren, gaur egun ere geratzen dira gizakiak inoiz edo oso gutxitan zapaldutako ezkutuko txokoak. Hauetan, urte batzuk atzera eginez gero gertatu ohi zen bezala, oraindik ere senti daiteke inguruaren handitasuna eta aldi berean, gizakiaren edo hobe esanda "gure" txikitasuna, bere alboan ia ikusezinak garena gogorarazten digularik.

TESTU ETA ARGAZKIAK



Aitor Fdz de Ortega Larruzea
(Mendiguren, 1973)

Mendizale eta basozale amorratua, bere txokoa Euskal Herrian eta munduan Izki basoa da. Bidaia-tzeko modu gustukoena bizikletaz edo motxila bizkarrean hartuta da.

TESTU ETA ARGAZKIAK



Iratxe Ayala Álvarez
(Gasteiz, 1984)

Natura eta bidaia zalea. Aitorrekin batera makina bat herrialdetan zehar ibili da bizikletaz zein oinez. Aipagarrienak: Islandia, Laos, Madagascar eta Namibia.



Islandia aipatutako guzti horren eredu perfektua da. Alde batetik, populazio txikia du. Kilometro karratu bakoitzeko lau pertsona bakarrik bizi dira (guztira 369.000 biztanle ditu) eta gainera, hori gutxi balitz, gehienak hego-mendebaldean metatuta daude, Reikiavik hiriburuaren inguruan. Honek esan nahi du barrualdea hutsik dagoela. Bestalde, itsasertzean kokaturik dauden herriak ez dira oso handiak. Beste modu batera esanda eta hobeto ulertzeko, uhartearen azalera Euskal Herriarena baino bost aldiz handiagoa da (103.000 km²), baina, populazioari dagokionez, gurea baino hamar aldiz txikiagoa da. Beste aldetik,

paisaiaren berezitasuna aipatu behar da. Badirudi Europako herrialde bat beharrean beste planeta bat dela, inguru bolkaniko honek ilargiaren antz handia baitu. Hain justu, NASAko astronautak, Ilargira joan aurretik, Askja sumendiaren inguruan entrenatu ziren, paisaiari dagokionez ilargiarekin duen antzekotasunagatik.

Inguru bolkaniko honek ilargiaren antz handia du

Uharte honi buruz aipatu beharreko beste ezaugarri berezi bat bere barruan dagoen basamortua da. Europa osoko

Alftavatn lakurantz



Egun berriari heltzeko prest

zabalena da eta gure zazpi probintzien tamaina du, beraz, Iberiar penintsularen hegoaldean dagoen Tabernas basamortu ezaguna baino askoz ere zabalagoa da. Gainera, Islandiakoa basamortu berezia da, izan ere, glaziar ibai ugari daude, handiak zein indartsuak direnak haien emarian. Bestetik, geologia zaleentzat ere bereziki uharte interesgarria da, lurrikarak eta sumendi erupzioak inon baino ohikoagoak baitira. Bitxikeria moduan, munduko mendirik gazteenetariakoak Islandiaren hegoaldean dagoen Eyjafjallajökull sumendiak 2010ean izandako erupzioaren ondorioz eratu ziren.

Hau guztia gutxi balitz, Europako beste zenbait herrialdetan gertatzen ari denarekin alderatuz (gurea barne), Islandian ez dira lehenesten azpiegitura erraldoiak: hiper portuak, autopista erraldoiak, abiadura handiko tren, trenbide edo tren geltokiak... Eta honen froga bezala aipatu daiteke nolakoa den bertako azpiegitura nagusia: bi erraileko errepede txiki bat, uhartea inguratzen duena edo "Ring Road" bezala eza gutzen dena.

Uharte hau gozatzeko hainbat aukera daude, baina, turista gehienek, auto bat alokatu eta uhartearen itzulia egiten dute, errepede bazterreko ikuspegiarekin asetuz. Errepedetik gehiegi urrundu gabe hainbat eta hainbat dira ikustekoak: ur jauziak, geyserak, fumarolak, ur termalak, glaziarak, etxalde koloretsuak eta batik bat, nonahi topa daitezkeen zaldi sendoak, euskal pottokaren antz handia dutenak. Hala ere, badira turista "ausartagoak" eta hauek, mendiko 4x4 gisako autoa alokatu eta barruko goi-lautadetara, "Highlands" izenekoetara





Alftavatn lakurantz

abiatzen dira. Multzo honen barruan ere aipatu behar dira 4x4 ibilgailuak beharrezkoak izan diren kamioiak hautatzen dituztenak. Batik bat Alemaniatik etorritako turistak izan ohi dira, eta aipatutako "kamioi" horiek gidatuz, Islandian turismoa egitera beharrezkoak izan diren Paris-Dakar tankerako lasterketa batean parte hartzeraz doazela dirudite.

Edonola ere, zorionez, beste mila aukera ere badira Islandia ezagutzeko, horien ar-

tean, adibidez, bizikleta! Duela zazpi urte Iratxek eta biok aukera honen alde egin genuen eta ez gara sekula damutu, baina, hori bai, azken hogeitako urteetako udararik hotzena pasa genuen! Izan ere, tenperatura tarteka 7 graduraino jaisten zen eta egunegun euria barra-barra izan genuen. Hiru asteren buruan irlaren itzulua ia osorik egiteaz gain, F35 errepidetik lehen aipatutako "Highlands" ezagunetara ere

joan ginen; hori bai, gehienez 5 kilometro orduko abiaduran, izan ere, bidean ugariak ziren zuloak, koska, zein kraterrak.

Azken honetan, ordea, euskal senak gaintu gintuen eta "Ayvalaostiapues oraingo honetan oinez!" esan ostean, motxilak bizkarrean hartu eta abenturari ekin genion. Reikiaviken egonaldi labur bat egin ondoren, autobusa hartu eta Husavik aldera abiatu ginen. Uhartea jada eza-



Jarraian, ordea, autobus bat hartu, eta barruko epeltasun artifizialetik kanpoko giro natural bezain arrotz eta hezera jauzi egin genuen; Godafoss ur-jauzira. Godafossek “Jainkoen ur-jauzi” esan nahi du. Bertan, kondairaren arabera, jatorrizko biztanleek muzin egin zieten euren sinesmen animistei eta “Gurutzearen Inperioari” men egin zioten. Atera beharreko argazkiak aterata, F842

errepideruntz jo genuen, lurrezko bide bat zen, ia trafikorik gabea, eta lehen-dabiziko urratsetik faltan bota genituen gure bizikletak. Soinean generaman pisua (nik 30 kg eta Iratxek 20 kg pasata) eta gure abiadura motela aintzat hartuta, barraskiloak bezala sentitzen ginen. Pisu hori eramatearen arrazoa zen hasierako hamaika egunetan ez zegoela elikagaiak lortzeko modurik.

Landmannalaugar inguruko paisaia



gutzen genuen arren, bidean, autobuseko leihotatik kanpoko giro ilun eta hotzari begiratu, askotan pentsatu genuen “Nork demontre bultzatu ote gaitu abentura berri honetara?”. Husaviken, itsasontzi batean itsasoratu ginen baleak ikusteko, ur epeletako igerileku batean murgildu ginen, bertatik ozeano osoa ikusi ahal izan genuen... Laburbilduz, luxuzko turismoa egin genuela esan liteke.



Landmannalaugarretik hurbil

Godafossek "Jainkoen ur-jauzi" esan nahi du

Hasierako hiru egunak argitsuak eta epelak izan ziren, baina, aldi berean, deherosoak, soinean generaman zama handiagatik; azken honen ondorioz, maiz sentitzen genuen atsedenditxoak egiteko beharra. Zorionez, zazpina kilo kendu ahal izan genituen soinetik eta autobusez aterpetxe batera bidali. Gure salbatzailea

Christian izeneko autobus gidaria izan zen, gure "mesias" partikularra.

Arinago eta baikorrago, F26 errepidean sartu ginen eta Marte zeharkatzen ari girela zirudien, area eta lurragatik. Trafikoa oso txikia zen. Kontuz gurutzatu beharreko ibai ugari zeuden. Gaueko haizea, ezin bortitzagoa zen. Behin baino gehiagotan, kanpalekuan dendaren barruan geundela, bazirudien urrunera botako gintuela. Hori horrela, egunaren amaieran kanpa-

lekua antolatu aurretik, ezinbestekoa izaten zen inguruetako harriekin, babeserako harresitxoak eraikitzea. Horrelako egoeren aurrean, gure eguneroko erosotasunetik urrun, gizakia benetan zer den sentitzen dugu: gauza ñimiño eta garrantzi gabea, bere arau propioak dituen eta gure errespetua zor diogun munduaren aurrean.

Egun guztiek berdinak ziruditen. Gosaldu (gauean beratzen utzitako gatzak, "overnight oats" eta kafesnea), bazkaria termo batean sartu eta kanpalekua jasotakoan, ilargi itxurako ezohiko paisaia barrera ibili, lehenengo atsedenditxoak egin arte; fruitu lehor ale batzuk jan eta indarrak berreskuratu ondoren, eguerdira arte berriz ere etenik gabe ibili. Bazkalorduan, batzuetan toldo baten babespean, termoko zopa beroa, ogi apur bat eta hestebeteak jan eta ondoren, oinez jarraitu, gauean haizetik babesteko txoko egokia aurkitu arte. Bertan, denda prestatu eta negutegiko plastiko batez egindako ataripean, eguneko arropa erantzita eta kanpalekuan egotekoa jantzita, une majikoa heltzen zen: gune txiki horretan giro goxoa sortzen zen, bai guk geuk eta baita gas erregailuak emandako beroari esker. Tarte hori egunean zehar bizitako guztia baloratzeko momentu egokiena zen. Eguna amaitzeko, gure neguko lumadun lo zorroetan sartuta, goxo-goxo, irakurtzeari edo irakurtzen ari ginena aipatzeari ekiten genion.

F26 errepideari bizkar emanda eta F88letik tarte batean ibili ostean, Laugafel izeneko txoko batera heldu ginen, basamortuaren erdian Eden txiki bat zirudiena: egurrezko hiru etxola, Islandiako bandera erraldoia eta ur beroko putzu ederra. Hau guztia, esmeralda berde koloreko gune zabal baten erdian zegoen, azalera askoz ere handiagoa zen paisaia baten erdi-erdian. Aurreko egunetan, haize bortitzak harez eta hautsez ondo zipriztindu gintuenez, putzu horietako ur epeletan murgildu ginenean, Nirvanatik oso hurbil sentitu ginen. Eta hori dena gutxi balitz, gainera, kanpalekua jartzeko hautatu genuen gunean, mahaiak eta eserlekuak zeuden: benetako luxua zela iruditu zitzaigun, izan ere, oraingo honetan, lurrean baino askoz ere erosoago sukaldatu ahal izan genuen gure afaria; hori bai, aire zabaleko freskotasunean.



Laugafel, oasi txiki bat

Putzu horietako ur epeletan murgildu ginenean, Nirvanatik oso hurbil sentitu ginen

Hurrengo egunean, oasiari agur esan eta F26 errepidera itzuli ginen, baita errukirik eta etenik gabe astintzen gintuen hegoaldeko haizearengana ere. Bi egun pasata, berriz ere aterpe batera heldu ginen, Nydalurrera, F26 osoan dagoen aterpe bakarra. Bertan, dutxatzeko aukera izan genuen eta garrantzitsuena, Christian gidariaren bitartez bidalitako janaria berreskuratu genuen.

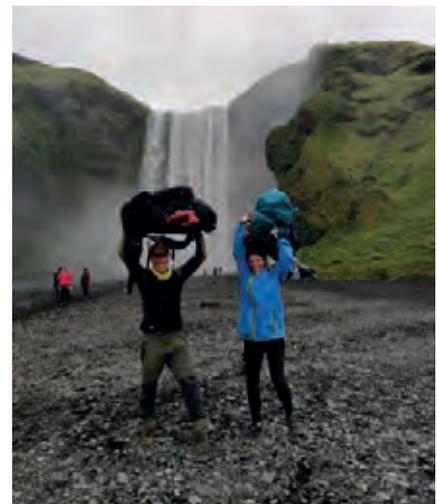
Astebeteko ibilaldi bizia eginda, Landmanalauagarrera heldu ginen. Toki hori uharteko txokorik ederrenetarikoa da eta harkaitzen koloreen bizitasunagatik ezaguna da. Horrelako edertasunak, egun, turista mordoa erakartzen du, baina, horrek, alde positiboa ere badu: negozio txikiak bizirik mantentzea. Zorionekoak gu garagardoa erosi ondoren, horixe bai benetako luxua! Txoko eder hone-tatik abiatuta eta Thórsmörk izeneko baila-ran zehar, hiru eguneko ibilbidea egin daite-

ke, Islandiako trekking ospetsuena dena. Ez dira gutxi izaten hau egin ohi duten turistak, baina, gehienek, dirutza ordaintzen dute, enpresa batek euren zama garraiatu eta afa-ria eta lo egiteko etxola egunaren amaieran prest izateko. Guk geure erara egin genuen, zama guztia bizkar gainean hartuta, bi egu-neko ibilaldian.

Azken txanpa Thórsmörketik Skóga-fossera egin genuen. Zeharkaldi lilura-garrietako bat izan arren, zoritxarrez, lehenengo lepora heldu bezain laster, ikuspegi epikoa bizkarrean utzi, eta gure aurrean patata purea baino trinkoagoa zen behe-lainoan murgildu ginen. Zorionez, ibilaldi hau aurretik eginda geneukan bizikletaz joan ginenean eta paisaia ede-rraz gozatu ahal izan genuen, oraingoan ez bezala. Behin mendiaren bestaldean, itsasertzerako bidean, ur-jauzi sorta izan genuen, zein baino zein ikusgarriagoak zi-renak, baina haien artean azkenengoa zen aipagarriena: Skógafoss. Benetan ikusga-rria izateaz gain, gure azken helmuga zen. Guztira 15 egun eta 378 km izan ziren Is-landia iparraldetik hegoaldera zeharkatze-

ko. Emozioz eta ilusioz beteriko uneak na-gusitu ziren zeharkaldian. Tartean, modu puntualean, une batzuk zailagoak izan ziren hotz, haize eta inguruaren monoto-niagatik. Hala ere, gauza guztien gainetik, abentura eta erronka ederra izan zen gu-retzat eta biok osatutako tandem, erabat sinkronizatuta, oztopo oro gainditzeko gai izan zen: "sasi guztien gainetik".

Skogafoss, bidearen amaiera



ARITZ APARICIO

EXPLORACIÓN, AVENTURA Y DEDICACIÓN

Empezó a escalar en 1995, con 15 años. Por aquel entonces, su padre, además de inculcarle la pasión por el baloncesto, también era montañero y le transmitió su gusto por la montaña. Fue así como desde muy pequeño aprendió a moverse por la naturaleza y valorarla.

TEXTO



Ioritz Gonzalez Lertxundi
(Azkoitia, 1980)

Profesor, licenciado en Biología. Lleva más de 25 años practicando escalada deportiva. Ha escrito decenas de artículos, la mayoría entorno a la montaña y la escalada. Actualmente es miembro del equipo de redacción de Pyrenaica.



Escalando "Bizitzaren Iturria" en el sector Bizitza en Arredondo · FOTÓGRAFO: JOSE PUENTE (JAPHIMAGENES)



Aritz Aparicio
(Barakaldo, 1980)

Alpinista, escalador y equipador incansable, su compromiso con la escalada se refleja en un amplio historial como equipador. Es responsable de cientos de vías y sectores que llevan su sello personal frente a las tendencias comerciales.

📍 @aritziomoni

¿Cuándo empezaste a escalar y equipar?

Ya por el año en que yo nací, mis padres y su cuadrilla del monte tenían un caserío que compartían en Oba. Posteriormente, cuando yo contaba con doce años, se trasladaron a otro, en Lamindao. En este lugar, entre sus bosques de encinas, había cuevas y rocas, y algunas de ellas ya estaban

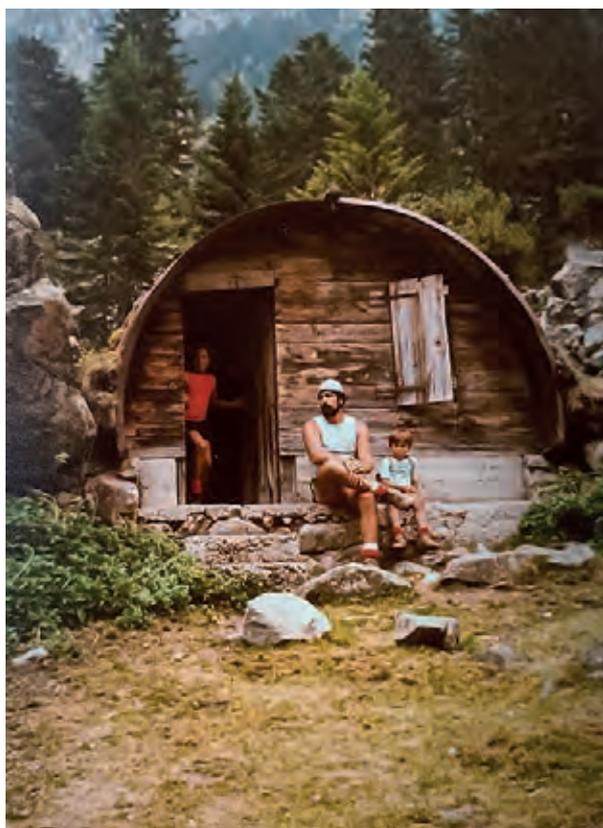
equipadas con chapas. Como pasábamos muchos fines de semana allí, fue muy natural. Al principio íbamos mi hermano Xabi, Borja Badiola e Ignacio de la Granja entre otros amigos. Principalmente hacíamos deportiva, pero ya desde nuestros inicios nos atrevimos a abrir algunas vías alpinas fáciles, así como algunas travesías y bloques.

Los libros de monte y alpinismo de mi aita empezaron a interesarme mucho. Las historias que narraban me encantaban, y sin duda eso fue lo que más me enganchó: la aventura y la incertidumbre que desprendían esas montañas.

El apoyo de mi aita fue clave, pues no solo me acompañaba a las paredes, sino que poco a poco me fue comprando algo de material y me financió algún cursillo de la Federación Vizcaína de Montaña. También empecé a ir junto a mi hermano al rocódromo de La Peña, donde ya había gente muy fuerte en escalada deportiva.

A día de hoy he abierto unos seiscientos largos entre deportiva y alpina. En primer lugar, voy a explorar paredes, me fijo en la calidad de la roca, de las posibles líneas, de su orientación, calculo cuántas vías entran, evalúo su acceso, su base, cuántos metros tienen, y qué grados pueden tener

Con apenas cuatro añitos con mi familia en el Pirineo francés



Durante la apertura de la vía Enemigos ideológicos en 2003 en Ranero · FOTOGRAFO: RUBÉN ZAZA

Cuéntanos un poco qué tipo de vías has equipado, sus características, dificultad, tipos de escalada, dónde están ubicadas...

A día de hoy he abierto unos seiscientos largos entre deportiva y alpina. También he abierto algunos boulders y travesías. Empecé equipando siendo un adolescente en Lamindao, como he comentado, y posteriormente, mi aita me llevó a conocer las paredes de Turtzioz, lugar donde todavía en la actualidad sigo abriendo. Asimismo, he aportado mi sello en Atxarte, lugar por excelencia de la escalada en Bizkaia. Por otro lado, llevo 18 años abriendo vías de alpina, deportiva y boulders en Asón (Cantabria), un sitio que sigue siendo bastante desconocido. En otras zonas míticas como Ramales, también estoy equipando rutas. Son muchos los sitios donde he invertido mucho tiempo y dedicación. Desde hace doce años, resido con mi pareja (Mónica) en Castro Urdiales, así que es sobre todo en Cantabria y la zona fronteriza donde más tiempo paso; donde hay innumerables zonas inexploradas.

Mi sello en escalada deportiva en general se caracteriza por tener que escalar entre chapas; escalada psicológica. Es cierto que cuando empecé pensaba fundamentalmente en mí, y como casi siempre estaba en números rojos, ponía las chapas que consideraba que a mí me



Escalando la vía "Sísima" en el sector La Sima en Castro Urdiales - FOTÓGRAFO: REINISHOTS

harían falta. En general, en las zonas que consideramos de transición, no solía poner ninguna. Con el tiempo, he cambiado, y actualmente, cuando abro lo que considero deportiva, inteligentemente no me queda otra que poner más chapas de las que quisiera, de modo que a otros amigos les interese venir y así mantener mi motivación en el desarrollo de la zona.

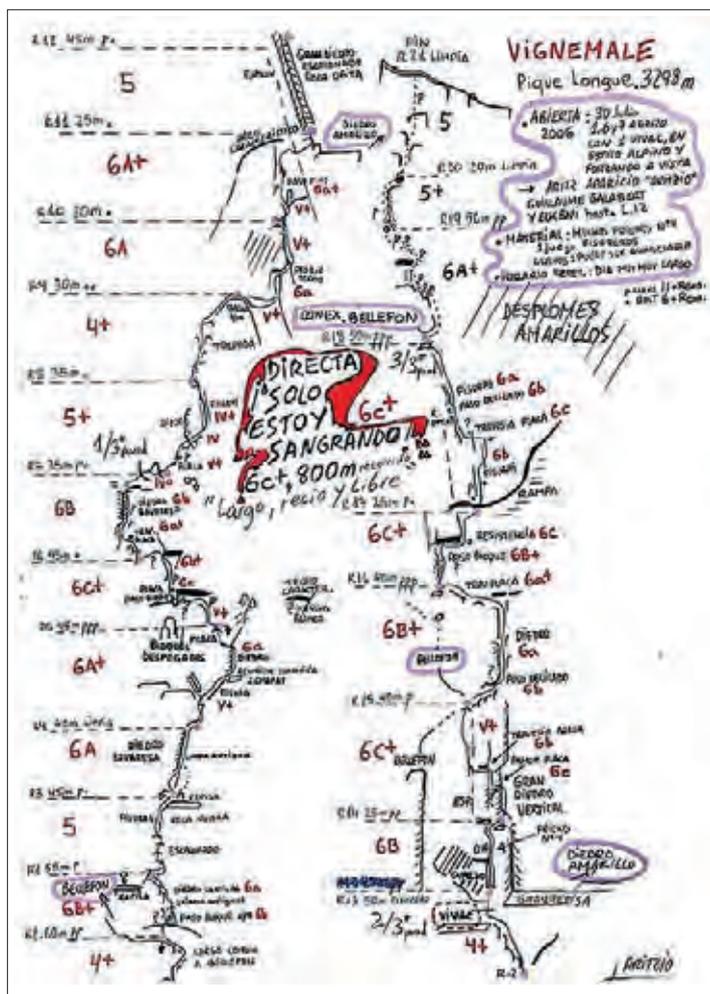
A diferencia de la deportiva, en la escalada alpina es donde hacemos nuestro propio juego, solo pensando en nosotros, en nuestra batalla. Te centras en no caer y te olvidas de todo, escalamos mientras abrimos, y en cada largo, cuanto menos dejemos en la pared mejor. Realmente esa es la idea del alpinismo para mí, subir dejando lo mínimo, por los sitios más interesantes y en libre.

A veces hay polémica porque en sitios donde históricamente se ha abierto de una manera, de repente llega alguien y abre de otro modo. Esto para mí, casi siempre es una falta de respeto a la historia del lugar

Hoy en día, ¿cuál es tu opinión sobre la salud de la actividad de apertura de vías por parte de los vascos?

El alpinismo en Euskadi sigue en auge, no me cabe duda. Si bien es cierto que, si pienso en aperturas de nivel por ejemplo en Picos, Pirineos u otros lugares, me vienen a la mente nombres de alpinistas de mi quinta o mayores: Mikel Sáez, Mikel Zabalza, Unai Mendia o Ekaitz Maiz, por nombrar algunos. También es cierto que muchos hacen cordada con generaciones de alpinistas más jóvenes, como Eneko Cesar, Iñaki Mendi, Tasio Martín, Alberto Fernández, Gorka Lertxundi y muchos otros, así que creo que vamos por buen camino.

En cuanto a la actividad en deportiva, a nivel generacional, es un poco más de lo mismo. Así, la gente de mi edad o mayores seguimos tirando del carro. Viendo cómo están equipados muchos sitios por el mundo, creo que aquí se equipa bastante bien, con buen material y bastante visión, y tenemos la suerte de contar con gente con mucha experiencia como Iñaki Marco, Ion Gurutz, Ekaitz Maiz y Willy Bañales entre otros.



Croquis de la vía "Solo estoy sangrando" abierta en 2006 junto a Guillaume Gelabert



Durante una de las aperturas en Picos de Europa · FOTÓGRAFO: GERMAN DE LA PUENTE

Además de ser una actividad deportiva, y/o de ocio, ¿qué más te ofrece la escalada?

Me encantan todos los deportes y competí en baloncesto hasta los diecisiete años. Hasta ese momento había tomado muchas direcciones sin sentido, y la escalada, fuera de lo que me pudiese ofrecer a nivel deportivo, fue la que me hizo coger un rumbo. Para mí es mucho más que un deporte, implica viajar, conocer otras culturas... y me ha llevado a un modo de vida en el que puedo creer, en el que me permite desconectar de un sistema que a menudo quiere manipularnos con lo que es bueno o malo, y con lo que se supone que debes hacer; aquí, las decisiones las tomo yo.

Por otro lado, el alpinismo para mí es diferente a la mayoría de los deportes. Podríamos decir que te saca de la rutina, de lo cotidiano, de lo establecido, del consumismo... Te lleva a momentos críticos en los que tienes que improvisar y buscar soluciones, a trabajar en equipo, a confiar en el compañero, a pasar hambre, frío, a continuar cuando estás agotado y crees que no podrás más... Y también a conocer la alegría extrema cuando las cosas salen bien. Todos estos momentos te llevan a conocer a la gente con la que escalas y a ti mismo en otras circunstancias, y creo que eso es una extraordinaria escuela.



Panorámica del gran muro por donde surca la vía "Sueño con serpientes"

El alpinismo para mí es diferente a la mayoría de los deportes: te lleva a momentos críticos en los que tienes que buscar soluciones, a continuar cuando estás agotado y crees que no podrás más...Y a conocer la alegría extrema cuando las cosas salen bien. Creo que eso es una extraordinaria escuela

¿En qué se diferencia el Aritz de sus comienzos con el de ahora? ¿Qué consejo le darías?

Durante los primeros años era todo muy informal, casi irreal, todo aventura y nuevas vivencias. Íbamos literalmente "a saco", y los planes casi nunca salían según lo previsto, pero nos daba igual, porque para nosotros, aunque fuese un desastre, era pura vida. Creo que aprendí mucho de las derrotas de aquella época.

A partir del año 98 conocí a gente de Bizkaia muy competente como Txirrita, Alberto Posada, David Larrión... y algo más tarde a Rubén Zaza o Kepa Escribano. Todos eran mayores que yo, y de ellos aprendí mucho. Creo que la experiencia ha sido el mayor valor en el alpinismo, de ahí que muchos de los mejores alpinistas pasen de los cuarenta o cincuenta años. Por el contrario, ahora todo ha cambiado: tenemos mucha información de los sitios, la información meteorológica es muy precisa, sabemos cuándo hay buenas condiciones y además contamos con buenos contactos.

Ya nada tiene que ver con lo que pasaba hace veinticinco años, y yo tampoco soy aquel chaval rebelde. Hoy en día, me conozco muy bien como escalador, he aprendido a dosificar y visualizar, pues tengo que trabajar y no me sobra el tiempo libre. Comparto mi vida con Mónica, que también escala y siempre planifico muy bien mis proyectos. Y aunque a veces no depende todo de mí, fallo pocas veces con los planes y los objetivos.

¿Alguna actividad realizada que suponga para ti un recuerdo especial o quieras destacar?

Muchas de las aperturas de mis inicios forman parte de mi vida y han sido grandes experiencias dentro de mi trayectoria personal. Tengo recuerdos maravillosos de finales de

En la primera repetición de "Sueño con serpientes" en Picos de Europa - FOTÓGRAFO JOSE PUENTE (JAPHIMAGENES)



los noventa, cuando me subía a lo alto de Eguzkiarre a tirar cuerdas y comprobaba que aquellas paredes con semejante vacío eran escalables. También recuerdo especialmente cuando mi aita me llevó a conocer las paredes de Turtzioz algo más tarde, y aunque ya existía alguna vía, me hice un croquis mental de cómo podría quedar la escuela en un futuro. Recuerdo haber comentado en el recién abierto boulder Baltzola de Bilbao que podíamos abrir una escuela de más de 150 vías, con variedad de grados, y casi todos miraban para otro sitio. A día de hoy, esto tampoco ha cambiado demasiado, y son muchas las veces en las cuales desarrollo yo solo los sitios, pero es algo que no me importa, pues disfruto como si fuese la primera vez.

Una de las vías que recuerdo con especial cariño es "*Winter without freekes*" en el Mugarra; la abrí en dos duros días de invierno. Iba en tren desde Bilbao a Durango, subía solo y cargado hasta la cima para tirar cuerdas, y uno de los días incluso nevó estando allí, pero la motivación podía con todo.

En alpinismo, la vía "*Solo estoy sangrando*", abierta en la cara norte del Vignemale junto a mi gran amigo y compañero Guillaume, fue una experiencia maravillosa y para mi gusto es un rutón. Fue abierta de la manera más pura, intentando todo en libre a vista, dejando lo mínimo y dándolo todo. Cuando lo pienso a día de hoy, lo veo como una gran hazaña.

Otras vías como "*Beti bakarrik*" o "*Enemigos ideológicos*" en Ranero junto a Ruben Zaza, o "*Empatía*" e "*Itxi Begiek*" en Asón con Bittor y Lasa respectivamente, también me llevaron al límite.

¿Algún sitio especial en Euskal Herria? ¿Y fuera de Euskal Herria?

Turtzioz y Atxarte son los más especiales para mí, pues son ya parte de mi vida. Pero no soy escalador de un solo sitio, me gusta conocer todos los sitios nuevos que se vayan abriendo, y si me aportan siempre vuelvo.

Fuera de Euskal Herria, te diría que Ceuse, donde he viajado nueve veces, no solo por el lugar y la roca, sino por su buena orientación, es de mis favoritos. El equipamiento allí depende de la época en la que se abrió y de quien abrió las vías. Unas veces te encuentras que los seguros alejan tanto que parece alpinismo, y otras, las vías casi cumplirían la normativa de la deportiva actual. En ocasiones, un 6c te recalienta, y en otras, en un 7b llegas a la cadena esperando el paso clave. Las gargantas del Tarn, donde he viajado hasta en once ocasiones, es también uno de mis sitios preferidos.

A nivel más alpino, Wendenstock es uno de los lugares donde más veces he estado, al menos en siete ocasiones, y cada vez me encuentro más a gusto allí, disfrutando y pasando menos miedo que en aquel viaje que hice de adolescente. Y, por último, aunque nombraría muchos más sitios que me atraen, la Marmolada es sin duda un lugar donde dominar los miedos es difícil, es el museo de la ética más



Escalando en "La manivelle", sector abierto en el Valle del Asón · FOTOGRAFO REINISHOTS

minimalista de roca calcárea que conozco, y nunca me canso de volver allí.

En todos estos lugares he tenido grandes vivencias, y aunque después he viajado a emplazamientos quizá más espectaculares como Patagonia, Australia o Kirguistán, estos que he nombrado son sitios a los que podría volver mil veces y seguirían aportándome mucho.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUEVAS APERTURAS, ACTIVIDADES Y VÍAS:

<https://olivasandbeer.blogspot.com>





Ioritz Gonzalez Lertxundi
(Azkoitia, 1980)

Biologian lizentziatua eta irakaslea. Kirol eskalatzaile amorratua; 25 urte baino gehiago daramatza eskalatzen. Hainbat artikulu ditu idatziak, gehienak mendia eta eskaladaren inguruan. Egun, Pyrenaicako erre-dakzioko kidea da.

GORKA KARAPETO SASOI BETEAN



"Babel" 7c+, Taghia (Maroko) · ARGAZKIA: EKAITZ MAIZ

Aupa Gorka, 9a+ mailako bidea egitea erdietsi duzu. Hori gutxi ez, eta gainera 41 urterekin. Askok esango luketen moduan, ardoa bezala, urteekin gero eta hobea da?

Bai, hala da, kar-kar-kar...

Askok esan didate hori. Nik neuk ez dakit ardoa bezalakoa den deskribapen egokiena, baina, ahal den bitartean saiatu beharko! Saiatu gabe ez dago saririk...

Asko kostatu zaizu maila horretako helburu bat erdietsia?

Urte asko daramatza eskalatzen, eta hori kontuan hartuko bagenu bai, denbora asko behar izan dudala esango nuke. Nire helburuetako bat zen, beti izan dut buruan, baina, ez naiz itsu-itsuan horretan saiatzen soilik ibili. Joan den urtean saiatu nintzen, eta aurten une egokia izan dudanean berriro saiatu naiz eta lortu egin dut.

Nire ibilbidearen emaitza moduan sentitu dut. Urte guzti horietan ikasi dudana esperientzia praktikan jartzeko gai sentitu naiz

Zure bizi osoko ibilbidearen emaitza dela esango zenuke, ala sasoi zeunden une batean lorturiko emaitza zehatz bat?

Nire ibilbidearen emaitza moduan sentitu dut. Urte guzti horietan ikasi ditudan zenbait abilezia eta esperientzia praktikan jartzeko gai sentitu naizela erakutsi dit horrelako helburu bati heltzek. Hala ere, sasoi egon gabe niretzat ezinezkoa izango litzateke maila horretako helburua erdietsia; bai beharrezkoak izan direla esango nuke.

Esango zenuke gaur egun, esaterako, orain dela 10-15 urte baino eskalatzaile hobea zarela?

Bai, baietz esango nuke. Eskalatzaile hobea izatea ez da maila altuagoko bideak egitea. Eskalatzean zeure burua ezagutu eta erabaki egokiak hartzen jakiteak egiten zaitu eskalatzaile on.



"30 años de locura", 8a/b, Cicera (Asturias) · ARGAZKIA: ANDER URIA

Gakoren bat dagoela esango zenuke adinean aurrera joan ahala sasoiako egon eta goi-mailan aritzeko?

Lehen aipatu bezala, nik uste zeure burua ezagutzea eta egiten duzun hori sentituz egitea da gakoa.

Kirola eta aisialdiaz gain, zer esango zenuke eskaintzen dizula eskaladak pertsona moduan?

Eskaladak lasaitasuna eskaintzen dit, izan ditzakedan kezka baztertzeko laguntzen dit, eta uste dut pertsona moduan asko ematen didala. Eskalatzen pasa ditut nire bizitzako urte gehienak eta eskaladari esker naiz gaur egun naizen modukoa.

Zure ibilbidean zehar aipamen edo oroitzapen berezia duen jardueraren bat?

Asko dira oroitzapenak, baina, galdera horrek beti nire hastapenetako garaiak gogorarazten dizkit. Izarraitzko harrobian eskalatzen hasi gineneko garaiak ditut barru-barruan, eskalatzen hasi nintzeneko garaiak. Hor hasi eta hezi nintzen eskalatzaile moduan.

Zuretzako eskalatze berezia den lekuren bat Euskal Herrian? Eta Euskal Herritik kanpo?

Euskal Herrian Izarraitzko harrobia, eta Euskal Herritik kanpo, adibidez Siurana.

Eskalatzen pasa ditut nire bizitzako urte gehienak eta eskaladari esker naiz gaur egun naizen modukoa

Zein dira zuretzako azken hilabete edo urteetan azpimarratuko zenituzkeen jardueren esanguratsuenak?

Orbayu eta Zeleputza besteak beste, nire gaitasunak eskalatzaile moduan egoki kudeatzea lortu bainuen bide horiek eskalatu nituenean.

Egun, buruan darabilzun proiektu zehatzen bat?

Orain arte bezala, eskalatzen jarraitzearekin konformetzen naiz.

Egun, rokodromo bat duzu egunerokotasun eta lanbide. Eskalatzaile asko rokodromoan oso zailduak daude eta haien helburuak txapelketetan daude oinarrituak, harikaitzean eskalatze joera alboratuz. Zer iritzi duzu gai horri buruz?

Gaur egun asko aldatu da guztia. Ni haitzeko eskalatzaile naiz eta ez dut eskalada arrokari jardun gabe ulertzen, baina, egia da batzuek beste modu batean bizi dutela gure jarduna. Rokodromoak entrenatzeko eta eskalatzen hasteko ezin hobea da, eta guk horrela ulertzen dugu BiHatz Eskalada Gunea.

Zer jardueren mota egingo dituzula uste duzu urte batzuk barru?

Ez dut aldaketa handirik buruan; ez dut aldaketa esanguratsurik aurreikusten nire bizimoduan. Suposatzen dut orain arte bezala jarraituko dudala, kar-kar-kar...

Identifikatua sentiarazten zaituen esaldi edo lemaren bat?

Eskalatzea kirola eta bizitzaren arteko oreka da.

Gorka "Zeleputza" bidean (9a+)



TEXTO



Iván Ruiz Rotaeché
(Amurrio, 1982)

Director de Pyrenaica y colaborador de Berria. Centra su actividad en las montañas de Euskal Herria, ya sea a pie o en bici.

IZASKUN BENGOA

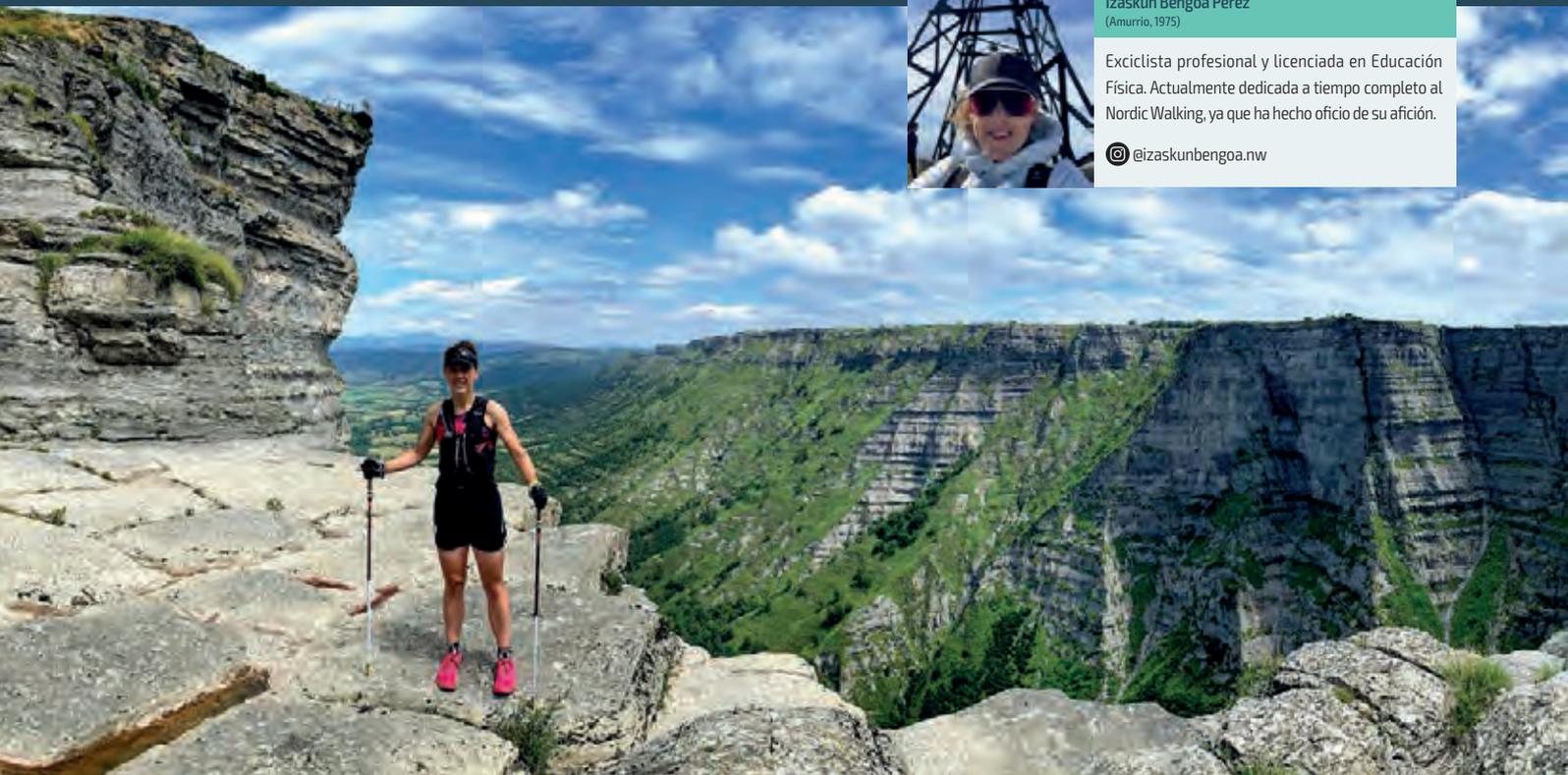
PASIÓN POR LA MARCHA NÓRDICA



Izaskun Bengoa Pérez
(Amurrio, 1975)

Exciclista profesional y licenciada en Educación Física. Actualmente dedicada a tiempo completo al Nordic Walking, ya que ha hecho oficio de su afición.

@izaskunbengoa.nw



Salto del Nervión en el Monte Santiago

En los últimos años estamos viendo crecer una disciplina que tiene su origen en los países nórdicos, impulsada por la necesidad que tenían los esquiadores de fondo de entrenar fuera de temporada. Hablamos del Nordic Walking o Marcha Nórdica y, lo cierto es que, al mencionar este deporte, enseguida nos viene un nombre a la cabeza debido a su brillante palmarés: Izaskun Bengoa.

La Amurriarra, licenciada en Educación Física, casi cuenta sus carreras por victorias; pero antes de practicar este deporte, ya destacó en el ciclismo profesional. Además de llevarse varios campeonatos de España de ciclismo en ruta y en pista, disputó los Juegos Olímpicos de Atlanta '96, dos Tours, tres Giros y cinco Campeonatos del Mundo en carretera. Tras retirarse del ciclismo con tan solo 24

años por la falta de apoyo, ejerció durante 19 años como profesora de actividades deportivas en el polideportivo de la villa alavesa. La crisis derivada del Coronavirus la dejó sin trabajo y decidió crear su propia empresa, con la Marcha Nórdica como eje principal: Izaskun Bengoa Nordic Walking and Fitness. Charlamos con ella sobre esta disciplina que tan de moda está.

¿Cuándo y cómo te iniciaste en la Marcha Nórdica Izaskun? ¿Cómo lo conociste?

Conocí la Marcha Nórdica en Amurrio en la primavera del 2019, en un taller de iniciación organizado por el Ayuntamiento. Inmediatamente me di cuenta de que me interesaba profundizar en este deporte debido a lo completo que es.

¿Cuáles son las normas generales de este deporte? ¿Qué se necesita?

La Marcha Nórdica consiste en caminar con unos bastones específicos que nos impulsan al andar sin cambiar el patrón de marcha natural. Por ello, lo principal que se necesita para practicar este deporte son unos bastones de MN. También es necesaria ropa de deporte adecuada a la climatología y un calzado cómodo, preferiblemente de trekking, que te permita movilizar el tobillo.

¿Qué diferencia a los bastones de MN de otros bastones de montaña?

Los bastones de MN se diferencian de los de montaña por una pieza que cuelga de la empuñadura que se llama dragonera; es una especie de semi guante, que te permite soltar la empuñadura sin perder el bastón. Las dragoneras tienen posición y se diferencian entre ellas por las letras R (*right*, derecha) y L (*left*, izquierda). Por ello, las dragoneras no son intercambiables, pero los bastones sí. Generalmente se desenganchan de las empuñaduras pulsando un botón que hay en la parte superior de las mismas. Hay dragoneras de distintas tallas, dependiendo del tamaño de la mano y diámetro de muñeca.

¿Qué tipo de terreno es el apropiado para su práctica?

Se practica por todo tipo de terreno. Cuando el piso es duro (asfalto, cemento, aceras...) a los bastones se les ponen unos tacos de goma cubriendo las puntas. Los tacos también son específicos de Marcha Nórdica, tienen un corte inclinado que determina la inclinación del bastón con respecto al suelo. También se puede andar por este tipo de pavimento sin



Travesía por Itzina, Gorbeia (a pesar de no ser un buen lugar para andar con bastones)

tacos, aunque hay que tener cuidado de que no se te meta la punta en grietas y agujeros, donde se quedarían enganchados con peligro de romperse.

Cuando caminemos por monte, caminos de parcelarias y por la playa, las puntas irán al descubierto y se clavarán al ser apoyados los bastones.

En comunidades autónomas como Andalucía y Valencia se practica a nivel escolar

¿Puede practicarlo todo el mundo? ¿En qué rango de edad se mueve la gente que compite?

Claro que lo puede practicar todo el mundo, aunque todavía no es muy conocido y hay gente que tiene prejuicios. En competición la mayoría de los participantes son mayores de 40 años. Hay categorías inferiores, pero todavía la participación es pequeña. En comunidades autónomas como Andalu-



Campeonato de España por Selecciones Autonómicas 2022 en Pontevedra



Selección Vasca de Marcha Nórdica 2022

cía y Valencia se practica a nivel escolar y también entre los jóvenes. El año pasado se celebró el primer Campeonato de España de Marcha Nórdica en edad escolar.

¿Es muy importante la técnica? ¿Cuáles son los beneficios de este deporte?

La técnica es importantísima, te permite una práctica eficiente, es decir, mejor rendimiento con menor gasto calórico.

Con este deporte consigues una activación del 90% de la musculatura de tu cuerpo, frente al 60% si no llevas bastones. Es decir, trabajas el tren superior y, por consiguiente, el gasto calórico es mayor.

Los dos últimos años han sido muy positivos para ti con muchas victorias y varios premios. ¿Podrías enumerarnos los principales?

Mi palmarés es el siguiente:

- Campeona de la Copa de España de MN 2021 (compuesta por 4 pruebas) y subcampeona en el 2022.
- Subcampeona de España absoluta 2021 y 2022.
- Campeona de España por Equipos 2021 y 2022 con el equipo Hazten.
- Campeona de España por Selecciones Autonómicas 2021 y 2022 con la Euskal Selektzioa.
- Campeona de Euskadi 2021.
- Campeona de Álava 2021 y 2022.
- Primera en el ranking FEDME 2021 y segunda en el 2022.



Campeonato de España 2022 en Tavernes de la Valldigna (Valencia). Ejecución del patrón de marcha nórdica



Excursión de Marcha Nórdica por Askuren con Gorobel al fondo

Tal vez es una disciplina que por sus características está tardando más en llegar a la gente joven, ¿cómo ves el futuro de la MN en Euskal Herria?

La gente joven se mueve por las modas, y todavía no está de moda entre ellos, es un deporte joven. Hace falta introducirlo en los centros educativos a través de campañas o iniciativas que partan desde las federaciones. Con el tiempo se conseguirá, pero para ello hace falta dinero y buenos profesionales.

¿Qué les dirías a esas personas que están dudando si probar o no la Marcha Nórdica?

Que no se lo piensen, que prueben, que se pongan en manos de un instructor, y disfruten de sus caminatas practicando el deporte más completo que existe.

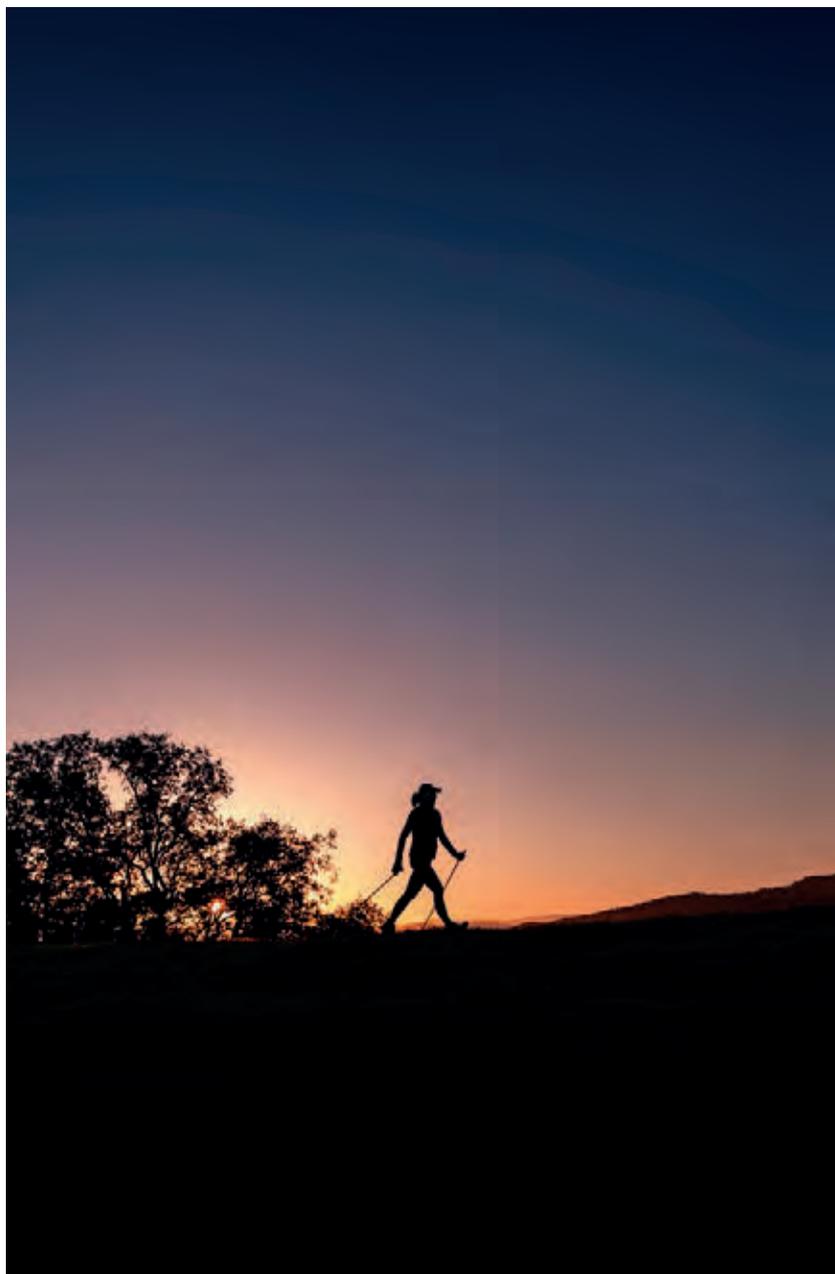
En tu nuevo trabajo ayudas a la gente a iniciarse en este deporte, ¿cómo son vuestras rutinas?

A través de mi trabajo me dedico a la difusión de la MN y a impartir entrenamientos personalizados orientados a la mejora de la salud. Imparto talleres de iniciación a la MN tras los cuales la alumna o alumno puede apuntarse a las clases de MN que ofrezco en diferentes horarios, tanto de mañana como de tarde. Mi sede está en Amurrio y la difusión la desarrollo principalmente por el Valle de Ayala, estando abierta a nuevas propuestas.

Ayudo a la gente a practicar deporte de forma habitual, con el objetivo de que cojan hábitos saludables y se encuentren mejor. La práctica del deporte es una filosofía de vida; mi objetivo es que la gente lo practique habitualmente, sin poner excusas porque: " Si no tienes ganas de hacer deporte, haz deporte sin ganas " .

Antes de despedirnos, ¿hay algo más que te gustaría contarnos sobre la Marcha Nórdica?

La MN es un deporte que se puede practicar a nivel de salud, ocio o competición. En los tres ámbitos es conveniente aprender a ejecutarlo bien, ello se consigue con la práctica



Amanecer en Aiara · FOTO: VICENTE CONTRERAS

de forma consciente hasta automatizar el gesto técnico. Se dice que para aprender un gesto técnico hay que repetirlo mil veces, y para corregirlo, mil veces mil.

A nivel de competición, donde se busca el rendimiento, son imprescindibles los estudios biomecánicos y el entrenamiento de la técnica. En las carreras existen unos árbitros que controlan que se cumpla el reglamento; sancionando si es preciso, mediante tarjetas y pérdida de tiempo.

Las carreras de trail están muy de moda, cada vez son más los corredores de montaña que utilizan bastones, con ellos buscan el impulso para ir más rápidos, implicando el tren superior, a la vez que consiguen descongestionar sus piernas; por lo que la práctica de esta disciplina también es beneficiosa para ellos. Probad la Marcha Nórdica, no os arrepentiréis.

MENDIURRENA

BETIDANIK BETIKO

Cumplir cien años tiene su importancia; más aún en una federación de montaña. Y es que el montañismo, como deporte organizado, ha atravesado momentos críticos durante el siglo XX: dos guerras, el declive de los clubes, profundos cambios en la manera de concebir el deporte, la evolución de los materiales utilizados y la montaña competitiva que nos ha llevado hasta el olimpismo de verano e invierno entre otros. En este sentido, es importante mencionar que el año 2024 participaremos con "esquí de montaña" en las olimpiadas de invierno que, curiosamente, cumplen cien años el próximo 25 de enero. Y es que en 1924 se celebraron en Chamonix los primeros Juegos Olímpicos de Invierno.

Y claro, hay que celebrar, pero ¿cómo hacerlo dos federaciones distintas en lo administrativo, pero muy unidas en la historia y en un sentimiento conjunto? Este Centenario ha requerido de un esfuerzo unitario, de ideas y de ilusiones que se han dado cita en un grupo de trabajo configurado por una docena de personas.

Una de las propuestas del Comité del Centenario consiste en una "tarjeta federativa" común para todo Hego Euskal Herria y una mochila conmemorativa que se podrá adquirir previa reserva. Desde este grupo de trabajo queremos hacer partícipes de esta ilusión, que creemos compartida, a todas y todos los amantes de la montaña. A estas alturas sabemos que somos ya más de cien los clubes de Euskal Herria implicados en él.

1 DE OCTUBRE DE 2023 Y 13 DE OCTUBRE DE 2024: MARCHA AL CENTRO GEOGRÁFICO DE EUSKAL HERRIA

Impulsada desde hace años por el Club Iratxo de Irurtzun y Sakanako Mendizaleak, y patrocinada hoy en día por las dos federaciones de montaña EMF y FNDME, esta marcha mon-



Marcha a EHko Erdigunea 2022. De izda. a dcha.: Joseba Ugalde -ex presidente EMF-, Karmele Biurrun -vicepresidenta FNDME-, Martín Montañés -presidente FNDME-, Ricardo Hernani -vicepresidente EMF-, Sabin Atxalandabaso -Club Ttuturre-, y Zigor Egia -presidente EMF-. FOTOGRAFÍA: JOSEBA UGALDE

tañera pretende reivindicar el territorio histórico de Euskal Herria desde su "baricentro", definido por el ingeniero Félix Isasa y situado en Olibesario a 1234 m en monte común, dentro del Parque Natural de Urbasa-Andia.

MARCHA DE VETERANOS CONMEMORATIVA

El gran Txumarra del Club Anaitasuna de Iruña nos dejó un recado antes de irse: celebrar el Centenario con una marcha de veteranas y veteranos que organizaremos en su nombre, a la vez de una marcha infantil.



Loli López Goñi en los Alpes, año 1962
FOTOGRAFÍA: FONDO EMMOA. COLECCIÓN I. GOIKOETXEA

15 DE ENERO: INAUGURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN ITINERANTE "MUJERES Y MONTAÑA"

Con el fin de visibilizar y reconocer la participación de las mujeres en los deportes de montaña durante estos cien años, se ha organizado una exposición fotográfica itinerante que recorrerá Euskal Herria durante todo 2024.

16 DE MARZO: CIMAS DE LOS 7 TERRITORIOS DE EUSKAL HERRIA

Subiremos a los "techos" de los 7 herrialdes con una representación de mendizales de cada provincia. Sólo el Gorbeia será compartido por vizcaínos y alaveses. Los demás, Hiru Erregeen Mahaia, Aketegi, Artzamendi, Okabe y Orhi los subiremos desde Nafarroa, Gipuzkoa, Lapurdi, Nafarroa Beherea y Zuberoa convocados por las dos federaciones y clubes de Ipar Euskal Herria.

14 AL 24 DE MARZO: KORRIKA

La 23ª edición de la Korrika nos encantaría que pasara por Elgeta y así poder cedernos el kilómetro correspondiente al Ayuntamiento para celebrar en nuestro lugar de nacimiento el centenario y nuestro amor por el euskera.

27 Y 28 DE ABRIL: EHUN MENDI

“Ehun Mendi” es la iniciativa “estrella” de los actos del Centenario. Y esta se la debemos a Javi Fernández Aldave que, casi un año antes, ya tiene prácticamente comprometidos 100 montes por 100 clubes que se encargarán de subir el mismo fin de semana simultáneamente.

Zorionak a todos los clubes implicados, 100 de los más de 300 existentes. Al resto los animamos a unirse.

18 DE MAYO: ACTO INSTITUCIONAL EN ELGETA

Allá donde nacimos como federación, con un apretado programa, celebraremos el acto central el mismo día del Centenario que, por casualidad, coincide en sábado.

27 Y 28 DE MAYO: GRAN TRAVESÍA IRUÑA - BELAGUA

El último fin de semana de mayo debutaremos con la Gran Travesía 2024 Iruña-Belagua. Con 115 km de distancia y 4500 m de desnivel positivo, en su modalidad de ultra-trail, será campeonato de Euskal Herria. Además, intervendrán otras modalidades: senderismo, marcha nórdica, orientación...

INAUGURACIÓN DEL MUSEO EMMOA

El “chalet de Arkaute” de Tolosa acogerá la exposición permanente de EMMOA (Museo Vasco del Montañismo). Es muy difícil prever una fecha concreta, ya que queda toda



23 de noviembre 2022. Cesión del “chalet de Arkaute” del Ayuntamiento de Tolosa a la Fundación EMMOA. FOTOGRAFÍA: NOTICIAS DE GIPUZKOA



25 aniversario de la fundación de la FVNA, Elgeta, 1949
FOTOGRAFÍA: EMMOA. FONDO A. BANDRÉS

una rehabilitación por delante -ya en marcha-, pero nuestra ilusión es que ocurra durante el año del Centenario.

18 DE OCTUBRE DE 2024: GALA VASCA DEL CENTENARIO DE LA FVNA

Organizada por la EMF, la celebraremos las dos federaciones y los clubes de Iparralde juntos, con un gran evento que promete sorprendernos.

NOVIEMBRE DE 2024: PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTAL “MENDIURRENA”

Gran parte de los actos programados se grabarán y se realizará un corto de 20 minutos, así como un resumen de 3’ para RRSS y un documental.

DICIEMBRE DE 2024: MONOGRÁFICO DE PYRENAICA SOBRE EL CENTENARIO

La revista Pyrenaica, compañera de cordada de todo el montañismo vasco desde hace casi 100 años, también nos documentará debidamente nuestro periplo centenario.

Koldo Aldaz Ibarrola



Betidanik betiko

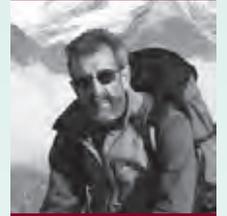


1924-2024

NUESTRA HISTORIA (II): DE BILBAO A GORBEIA PASANDO POR PAGASARRI



TEXTO



Antxon Iturriza
(Donostia, 1948)

Montañero y cronista de montaña, ha escrito miles de artículos y una docena de libros, entre los que destaca su trilogía "Historia testimonial del montañismo vasco". Actualmente es miembro de la Fundación EMMOA para la creación del Museo del Montañismo Vasco.

Primeras carreras de montaña en Pagasarri
FOTO: EMMOA. FONDO
A. BANDRÉS

A principios del siglo XX, el Abra de Bilbao eclosionaba por todos sus flancos: su demografía se triplicaría en treinta años, los barcos iban y venían llevando mineral y trayendo carbón, las minas producían a pleno rendimiento y las chimeneas de Altos Hornos vomitaban humos tan densos que escondían los cielos.

Curiosamente, de este febril clima de actividad industrial, que tornaba irrespirable el aire en las riberas del Nervión, surgiría un movimiento ciudadano que miraba hacia las montañas buscando espacios más saludables.

El impulsor de este encuentro con la naturaleza se llamaba Antxon Bandrés Azkue y era presidente del Club Deportivo Bilbao. Esta entidad, fundada en 1912, estaba impulsada por la élite burguesa de Bilbao. Sin embargo, los llamamientos de Bandrés se dirigían a la gente llana, a la masa proletaria de la ciudad.

TODOS A GORBEIA

El primer territorio de ensayo, de lo que se llegó a denominar *cruzada de la salud*, fue la vecina y modesta cumbre de Pagasarri. En sus laderas se celebraron, en la segunda década del siglo XX, numerosas actividades orientadas a fomentar un reencuentro de los ciudadanos con la montaña y la naturaleza: se organizaron plantaciones de árboles, construcción de fuentes, clases de gimnasia sueca al aire libre y hasta unas precursoras carreras de montaña.

La aceptación que tuvieron estas propuestas animó a Bandrés a dar un paso más en la popularización del nascente montañismo. Para el 13 de octubre de 1912, el Deportivo anunció la primera excursión popular al Gorbeia. El reto era inédito: había que organizar tranvías especiales, dividir a los participantes en grupos y hasta preparar un refrigerio



Yuntas de bueyes fueron necesarias para transportar los elementos para la gran fiesta de Arraba · FOTO: EMMOA. FONDO A. BANDRÉS

en Arraba. A pesar de las dificultades y de la falta de experiencias previas, el Deportivo iba a estar a la altura de las circunstancias. Fueron más de doscientos los aprendices de montañeros que se congregaron en la campa de Arraba. Unas sopas de ajo, cocinadas en la misma campa, hicieron las delicias de los excursionistas. Al regreso, en medio del entusiasmo general, uno de los participantes improvisó una ingeniosa copla: "Arriba las excursiones, siempre arriba y nunca abajo. Viva quien condimentó la sabrosa sopa de ajo". Al despedirse frente a la sede del Deportivo, en todos anidaba un convencimiento: "Hay que volver a Gorbeia".

Y volvieron. Más de cuatrocientas personas se apuntaron a la segunda convocatoria, programada para el 22 de junio de 1913. Entre ellos, se anunciaba la asistencia del presidente de la Diputación y de varios diputados.

Con la ayuda de yuntas de bueyes, los del Deportivo acarrearon hasta Arraba cocinas, parrillas, perolas, tiendas de campaña y todo lo necesario para ofrecer una gran comida a tantos comensales en medio del monte. El menú era de lujo: paella, bacalao a la vizcaína, *roast-beef* con patatas y postres de galletas y guindas y, para remate, "un aromático moka". Se improvisaría luego un partido de fútbol y una carrera popular, ante el asombro de los pastores, que nunca habían visto tanto *señorito* por aquellos pagos.

CONCURSOS Y BUZONES

La mente hirviente de Bandrés no paraba de imaginar actividades para divulgar el montañismo. Lo de Gorbeia había sido una gran experiencia, pero el tolosarra soñaba con fidelizar a

los aficionados en su relación con las cumbres. Y así surgiría su invento de los Concursos de Montaña.

Buscando este objetivo, el tolosarra citó a sus fieles en la cima de Ganekogorta en la medianoche del 30 de septiembre de 1914. Bajo la luna y ante 42 asistentes, convocó solemnemente el primer concurso de montaña de la historia, que contemplaba el ascenso de quince cumbres.

Los concursos requerían dejar constancia del paso por la montaña y de ahí surgió la necesidad de colocar buzones en las cumbres. El primero de ellos se inauguró el 30 de mayo de 1915 en la cúspide del Anboto. Se ponía así en marcha un acicate sencillo y atractivo para fomentar el montañismo, que permanecería vigente durante un siglo.

Cada grupo llevaba el nombre de una montaña · FOTO: EMMOA. FONDO A. BANDRÉS



PRÓXIMO CAPÍTULO: UN DÍA PARA LA HISTORIA

MENDI LASTERKETAK

TEXTO



Alberto Mella Garate
www.lasterketak.eus

Corredor por afición e Ingeniero Informático de profesión aúna los dos ámbitos gestionando esta web de carreras. Ha practicado todo tipo de deportes: Pelota, Fútbol, Sambo... hasta descubrir el atletismo, sobre todo el de montaña.



Ordiziako Mendi Lasterketa · ARGAZKIA: LASTERKETAK.EUS

Otsaila eta apirila bitartean aurkitu ditugun lasterketa kopurua adierazgarria izan da. Izan ere, guztira 56 antolatuta dira: otsailan 13, martxoan 20 eta apirilean 23. Erreferentzia bezala 2019. urtea hartzen badugu, 14 lasterketa gehiago izan ditugu aurten. Lasterketen etengabeko gorakadak ez du mugarik, eta horren adierazgarri dira epealdi honetan antolatuta diren 5 lasterketa berri hauek: Asteasuko **Anttine Trail** (4 km / 482 mD+), **Barrikako Pirata Trail** (12,5 km / 277 mD+), Altsasuko **Bargagaingo Igoera** (14 km eta 23 km), **Anoetako Mendi Lasterketa** (12 km / 758 mD+) eta Valtierraiko **Trail Mirador de las Bardenas** (9 km / 371 mD+ eta 20,5 km / 976 mD+).

Uz Trail Mendi Lasterketa · ARGAZKIA: LASTERKETAK.EUS



Donostia-Hondarribia Talaia Mendi Lasterketa – Hodei Lujanbio
ARGAZKIA: LASTERKETAK.EUS

Otsaileko lasterketen erreposoa Zaramillon hasiko dugu **XV. APUKO IGOERA MENDI LASTERKETA** beteteranoa aipatuz. Lasterketa berrien ezaugarrien harira, bere lehen edizioan 6 km-ko luzera izan zuen, ondoren 23 km-ra arte luzatu zen eta aurtengo edizioan berriz 30 km-tara eta 1600 mD+ heldu da. Ibilbide berri honetan Oihana Kortazar eta Andres García izan dira nagusi. Aldaketekin jarraituz, **ORDIZIAKO MENDI LASTERKETAK** (20 km / 1100 mD+) formatuan eta ibilbidean aldaketa sakonak egin ditu



Arriarango Mendi Lasterketa - ARGAZKIA: LASTERKETAK.EUS

aurten. Irati Zubizarreta eta Martin Diez goierritarrak izan ziren bizkorrenak.

Martxoko erreposoa Goierritik hasiko dugu; bertan 3 proba izan genituelako: **VIII. UZ TRAIL MENDI LASTERKETA** (12,1 km / 800 mD+ eta 23,4 km / 1600 mD+), **X. ARRIARANGO MENDI LASTERKETA** (11 km / 500 mD+ eta 23 km / 1300 mD+) eta **VI. LEHARREI MENDI LASTERKETA** (15 km / 800 mD+ eta 24 km / 1300 mD+). Urretxu-Zumarragan, Malen Osa eta Aritz Egea proba nagusiko azkarrenak izan ziren. Arriaranen berriz, Elena Calvillok eta Oier Elorzak berenganatu zituzten txapelak proba luzean. Azkenik Zerainen, proba luzean Irati Larrañaga eta Borja Zubizarreta izan ziren garaileak. Gipuzkoako barnealdetik kostara egingo dugu salto, **XI. DONOSTIA-HONDARRIBIA TALAIA BIDEA MENDI LASTERKETA** (30,8 km / 1300 mD+) Marina Gonzalez eta Hodei Lujanbio izan ziren lehenak.

Apirila izan da gorakada handiena izan duen hilabetea, izan ere, 2019. urtean baino 9 lasterketa gehiago aurkitu ditugu aurren; horietatik 4 sortu berriak: Barrikan, Altsasun, Anoetan eta Valtieran. Baina hile honetan lasterketa beteranoak ere baditugu, horien artean, **XVII. BERAKO MENDI MARATOI ERDIA** (21 km / 1300 mD+), **XVIII. ALOÑAKO IGOERA** (22,6 km / 1868 mD+), **XXIX. LOATZOKO IGOERA - JAITSIERA** (9,73 Km / 600 mD+) eta **XVIII. PAGOETA MENDI LASTERKETA** (21 km / 1600 mD+ eta 7,5 Km / 400 mD+). Beran Ainara Urrutiak eta nola ez, Oier Ariznabarretak eraman zituzten txapelak. Oñatin Malen Osa eta Aitor Ajuria izan ziren garaile. Amasan berriz Maialen Gurrutxaga eta Hassan Ait Chaou. Eta azkenik, Zarautzen, Nerea Urteagak eta Hodei Lujanbiok irabazi zuten proba luzean eta Naroa Uriak eta Ion Intxaustik mistoan.



Arriarango Mendi Lasterketa
ARGAZKIA: LASTERKETAK.EUS

The Last Lap Backyard Ultra - Elena Calvillo - ARGAZKIA: LASTERKETAK.EUS



NOTICIAS **EMMOA** ALBISTEAK



Parque del chalé de Arkaute

ASI SERÁ EL MUSEO DEL MONTAÑISMO VASCO

El próximo año, la exposición de los fondos de la Fundación EMMOA, si los planes se cumplen, podrá ya visitarse en el chalé de Arkaute, situado en Tolosa y ubicado en un pequeño parque, muy cercano al centro de la villa.

El estilo del edificio, construido en 1930 por la familia Ruíz de Arkaute, se inscribe, según la definición de los técnicos, dentro de la arquitectura regionalista, afín al estilo neo-vasco y presenta tres plantas que ofrecen una superficie útil entre 350 y 400 m².



Firma del acuerdo entre el Ayuntamiento de Tolosa, EMMOA, EMF y la Federación Navarra

El museo contemplará dos usos principales: un espacio para la exposición permanente y otro para las exposiciones temporales y las actividades culturales. A estos usos, habrá que añadir una oficina municipal de Medio Ambiente, que se emplazará en la planta baja.

El ingreso en el recinto se hará a través de un original vestíbulo, que dará acceso a las plantas superiores y convivirá con un espacio dedicado a charlas, proyecciones y otros actos culturales. Completando el equipamiento, en este nivel se encontrarán también la recepción y la tienda.

La primera planta estará destinada a la exposición de las colecciones permanentes de la Fundación, y contará con una pequeña sala para proyección de videos.

La tercera planta acogerá en buena parte una continuación de la exposición permanente y se completará con una oficina y sala de reuniones.

El parque que rodea al chalé constituirá una extensión del propio museo, con elementos todavía por definir alusivos a nuestra historia montañera.

MENDIAN GORA TOUR

Por otra parte, sigue adelante imparable la exposición de paneles de la Historia del Montañismo Vasco, por los clubs y las casas de cultura de los distintos pueblos de toda Euskal Herria: empezó en Iruña, en enero, organizada por la MEKNF (Federación Navarra de Montaña). En febrero tomó el relevo el Leioa Mendi Taldea. En marzo estuvo en Basauri por obra del Baskonia Mendi Taldea, y en abril y mayo en Tolosa.

Está cubierto el calendario de todo 2023, pero sigue abierto el plazo para presentar solicitudes para el año 2024.

1 EMF-FVM

'EUSKAL MENDIZALE', LA NUEVA APP DE LA EMF-FVM

Toda la información de las licencias, carnet digital y notificaciones, al alcance de la mano. La EMF-FVM quiere dar un salto para facilitar la gestión y la comunicación con sus federados/as, clubes, y aficionados/as y para ello ha desarrollado una APP para dispositivos móviles. Desarrollado por la empresa Playoff Informática que ya ha trabajado con otras federaciones (FAM, FEDME, FEEC, etc.), con esta aplicación se pretende que las personas federadas puedan consultar información relacionada con su licencia, acceder al carnet de federado/a en formato digital y recibir notificaciones y acceder a información relevante (EMF-FVM, Territorial, Club).

Aquellas personas que quieran descargarse la APP gratuita, deben acceder en su móvil a través de la App Store correspondiente con el nombre de 'Euskal Mendizale'.

'100 URTE/100 MENDI', EMF-REN ETA MEKNF-REN MENDEURRENAK PLANTTEAZTEN DIGUN ERRONKA HANDIA

Mendizaleen klubei Euskal Herriko 100 mendi igotzera gonbidatzen zaie 2024ko apirilaren 27an eta 28an. Ekimenak Euskal Herriko mendi klubek laguntza eskatzen du. 1914-2024 Urteurrenaren Batzordeak 100 mendi aukeratu ditu 2024ko apirilaren azken astuburuan igotzeko. Aukenen artean gure lurraldeko mendi altuenak daude, eta Euskal Herriko klubek babestuko dituzte gure geografiako tontor hautatuak. Ekimen honetan parte hartu nahi duten klubek hurrengo helbidean izena eman dezaketek: mendi100cente@gmail.com

EMF BERRIAK | NOTICIAS FVM

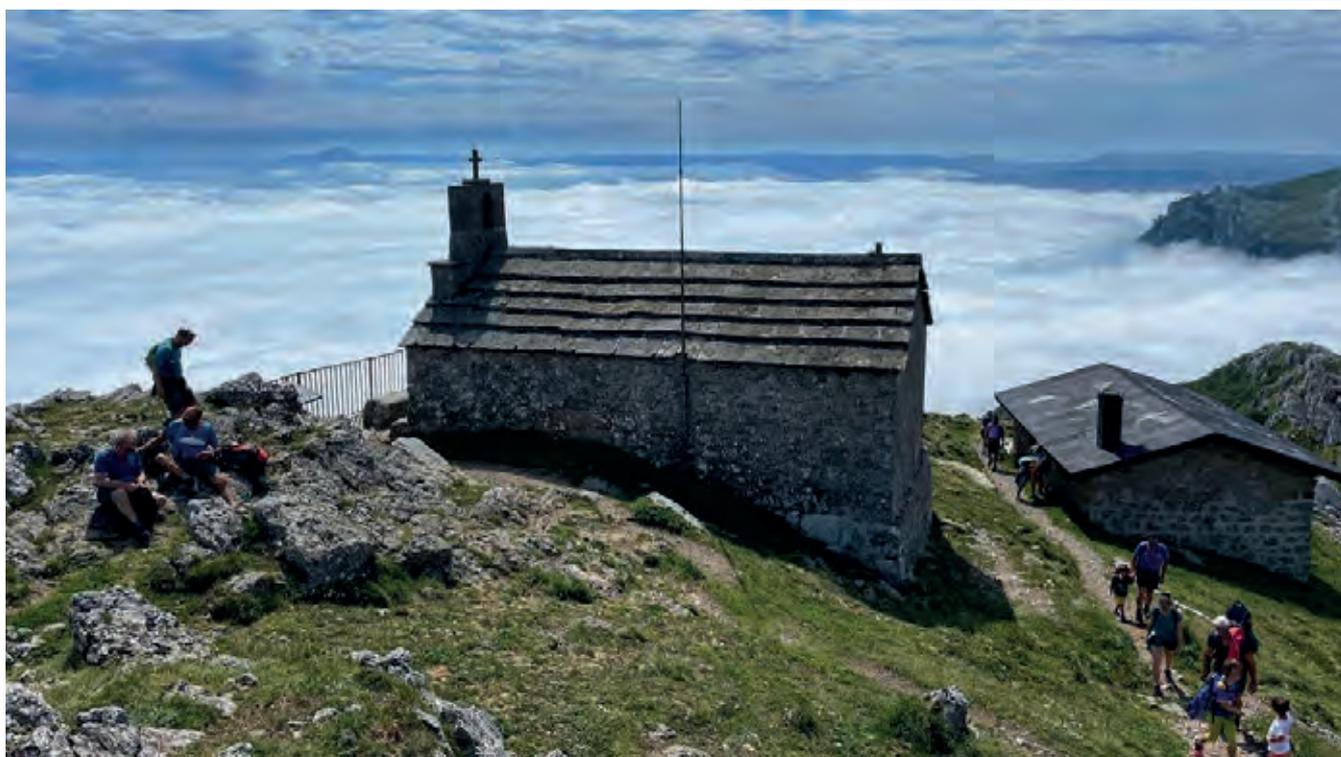


ASESORÍA MÉDICA EMF

EMF te ofrece la posibilidad de realizar consultas a la ASESORÍA MÉDICA. Somos un servicio propio de la EMF, aparte del seguro de accidente (no duplicamos el mismo), que tiene como objetivo ofrecer asesoramiento sobre otros temas que te pueden inquietar como: adaptación a la altitud, recomendaciones de vacunación en viajes, dotación de botiquines, aspectos médicos de deportes de montaña, prevención de lesiones y salud deportiva en general.

Intentaremos ayudarte en lo que podamos. Déjanos tus datos de contacto en el correo asesoriamedica@emf.eus y nos pondremos en contacto contigo.

El reto de 100 Montes llevará el ambiente festivo a nuestras cimas



2 CENTENARIO EMF

De cara a los actos del Centenario de la Federación Vasca de Montaña, queremos solicitar a aquellas personas que llevan federadas desde el año 1974 -o antes- que se pongan en contacto con esta federación en el mail vitoria@emf.eus para comunicarnos su condición de federados o federadas desde esa fecha. Eskerrik asko.

3 LEHIAKETAK / COMPETICIONES

IRUDI BERRIA LINEAKO EUSKAL HERRIKO KOPARAKO



Martxoan hasi zen 2023ko Lineako Euskal Herriko Kopa eta oraingo honetan lehiaketa horren irudia aurkezten dizuegu. Diseinu berri hau Martin Ortegak (Duende Estudioa) egin du. Logotipoan podiuma irudikatzen duten 3 mendi agertzen dira. «Gure mendiak dira, hain zuzen ere, emaitzak kalifikatzeko baliu dutenak. Gure lurrairen punta dira, kirolari onena zein den zehazten dutena».

Lineako Euskal Herriko Koparen irudi berria Euskal Mendizale Federazioaren eta Nafarroako Mendi Kirol eta Eskalada Federazioaren

ideia bateratuaren ondorio da. Izan ere, herrialde guztietako kirolariak lehiatu daitezke bertan, Euskal Herriko hainbat lurraldetan zehar.

MALEN OSA E IBAI LARREA, CAMPEONES DE EUSKADI DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LINEA

Con salida y meta en el frontón de Goñati de Mendaro, tras los 23 kilómetros de la prueba en categoría absoluta y los 1600 metros de desnivel positivo con el monte Otarre como principal cima situada a 662 metros de altitud, Alain Santamaría fue el más rápido en chicos y Malen Osa hizo lo propio en chicas en una competición en la que cruzaron la meta 226 participantes. La XI Kilimon Trail también acogió la segunda prueba de la Euskal Herriko Kopa que lideran Aitor Zunzunegi y Ohiana Zubillaga.



Podios en Kilimon Trail

EMAITZA ONAK ESPAINIAKO ORIENTAZIO TXAPELKETETAN

Apirilan distantzia luzeko eta errelebo mistoetako Espainiako Orientazio Txapelketak ospatu ziren Soriako basoetan. Euskadiko ia 100 parte-hartzaileekin, Espainiako Txapeldun moduan zenbait titulu lortu zituzten oinarritzko kategorietan eta merezimenduzko postuak berriz errelebo mistoetan. Euskadi 10. postuan sailkatu zen Autonomia Erkidegoen araberako sailkapenean.

Euskadiko partaideak Espainiako Orientazio Txapelketan



1 MUJER Y MONTAÑA

En la Gala Gure Kirola Saria las instituciones alavesas reconocieron los éxitos deportivos del C.D. Hazten, haciendo entrega de la insignia de bronce por el triple Campeonato de España por clubes 2022 en féminas. Este club ha puesto a Álava como referente de la Marcha Nórdica a nivel nacional. La gala fue celebrada el 18 de marzo 2023.



2 RETO 1000 NESKALADAS

Desde el club Neskaltzaileak queremos conseguir visibilizar 1000 vías diferentes de largos, donde mínimo escale una mujer. Anímate a ser partícipe de este reto y envíanos tu foto a neskaltzaileak@gmail.com, indicando el "nombre de la vía", el grado si se conoce y



el lugar donde se encuentra. Os dejamos un ejemplo: 1.Vía "Esteban Altieri" 150m 6a+. Pico la Miel (La Cabrera) Madrid.

Las fotos enviadas se publicarán en Instagram y se irán enumerando hasta alcanzar el RETO 1000. Las vías que se repitan se publicarán igualmente para seguir visibilizando a la mujer escaladora, pero no se sumarán al reto.

3 COMPETICIONES

Clasificación provisional de la Copa FAM-AMF de carreras por montaña -Oriamendi -San Jorge

MASCULINA

1. Eki Imaz
2. Jon Vegas
3. Jokín García

FEMENINA

1. Ania Hernández
2. Izaskun Larrinaga
3. Ana Ramos



4 DEPORTE ESCOLAR

Para despedirnos de una forma especial hasta después de San Prudencio, hemos cambiado la habitual salida montañera, por un curso de iniciación a la escalada en el polideportivo de Ariznabarra (Gasteiz).

Los participantes se lo pasaron en grande con esta disciplina deportiva que, además de su vertiente puramente física, ayuda a desarrollar habilidades y valores como la confianza en uno mismo y en el compañero, la concentración, la autonomía y el afán de superación.

Se está acercando el final del Deporte Escolar, ahora, con la vista puesta en el verano ya, son cinco las salidas que nos quedan; os animamos a participar.

Normalean egiten dugun mendi irteera, Ariznabarra polikiroldegian (Gasteiz) egindako eskalada ikastaro batengatik aldatu genuen. Horrela, gure jarduerari era berezian agur esaten diogu San Prudentzioren bueltara arte.

Parte hartzaileek ezin hobeto pasatu zuten kirol berezi honekin, bere alor fisikoaz aparte, gaitasun eta balore interesgarriak lantzen dituen, norberarenganako eta bikotearenganako konfiantza, kontzentrazioa, autonomia eta norberaren mugak gaintzeko gogoia bezalakoak.

Eskola Kirolaren amaiera hurbilduz doa, eta orain begirada udan ipinita dugula, bost dira gelditzen zaizkigun irteerak; parte hartzera animatzen zaituztegu.

AMF
ARABA
FAM



BMF BIZKAIA FVM

1 3ª MARCHA "CIMAS POR LA IGUALDAD"

La Vocalía de **Mujer y Montaña** de la BMF-FVM junto con el Ganguren M.T. organizó el pasado 4 de marzo la 3ª **Marcha "Cimas por la Igualdad"**.

Alrededor de 400 personas se reunieron en Galdakao con el objetivo de marchar juntos y visibilizar el deporte femenino en montaña. Al finalizar la marcha las personas participantes pudieron disfrutar de un excelente hamaietako preparado por las personas voluntarias del club organizador y el presidente del Ganguren pasó el testigo a responsables del Tallu MT, que serán los encargados de organizar la 4ª Marcha el próximo año en Mungia.



2 ABIAN DA BIZKAIKO XENDAZALETASUN VI. LIGA

Martxoaren 19an, Bizkaiko VI. Xendazaletasun Liga hasi zen. Hitzordua Mungian izan zen eta 300 pertsona inguru bildu ziren GR 280 Uribe bidezidorraren 6. etaparen zati bat egiteko. Ibilaldiaren amaieran, V. Xendazaletasun Ligako finalistei diploma bana eta Mendiz Mendi mahai-jokoa eman zitzaizen opari gisa. BMF-FVMk eskerrak eman nahi dizkie Xendazaletasun Ligan parte hartzen duten klub guztiei, eta mendizale guztiak gainerako 11 irteeretan parte hartzerantz animatu nahi ditu.



3 II ENCUENTRO "MUJER Y MONTAÑA"

La Arboleda acogerá el próximo 17 y 18 de junio el "II Encuentro Mujer y Montaña".

El encuentro servirá para generar un espacio de intercambio y formación que permita a las participantes compartir experiencias, conocimientos, inquietudes, y establecer vínculos. También quiere ser un espacio para reivindicar la participación activa de las mujeres en todas las actividades de montaña.



Durante el encuentro se realizarán diferentes actividades; taller de orientación, yoga, guiado con la barra direccional, así como charlas que permitan generar reflexiones y propuestas. No faltará una interesante ruta guiada por la zona minera de La Arboleda.

4 BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLAK ANTOLATUTAKO IKASTAROAK

Datozen hilabeteetarako antolatutako ikastaroak honako hauek dira:

2023	DATA FECHA	IKASTAROA / CURSO
IRAILA SEPTIEMBRE	9-10	Eskalada 1 (hasapena) / Escalada 1 (iniciación)
	16-17	Eskalada 2 (luzetako kirol eskalada) / Escalada 2 (deportiva de varios largos)
	23-24	Arroilen jaltziera 1 (hasapena) / Descente de barrancos 1 (iniciación)
	23-24	GPS-aren erabilera / Manejo del GPS
URRIA OCTUBRE	30-1	Sokaren erabilera mendian eta ertzak / Manejo de cuerda en montaña y aristas
	7-8	Mendiko teknikak / Técnicas de montaña
	14-15	Orientazioa (mapa eta iparrorratza) / Orientación (mapa y brújula)
	14-15	Eskalada 1 (hasapena) / Escalada 1 (iniciación)
	21-22	RESCATE 1: Autoerreskate paretan / Autorescate en pared
AZAROA NOVIEMBRE	28-29	Eskalada 2 (luzetako kirol eskalada) / Escalada 2 (deportiva de varios largos)
	4-5	Eskalada 1 (hasapena) / Escalada 1 (iniciación)
	4-5	RESCATE 2: Erreskatea paretan / Rescate en Pared
	11-12	Sokaren erabilera mendian eta ertzak / Manejo de cuerda en montaña y aristas
DICIEMBRE ABENDUA	15-19	Eskalada 3 (abentura eremuak eta autobabesa) / Escalada 3 (descente de aventura y autoprotección)
	25-26	Eskalada 2 (luzetako kirol eskalada) / Escalada 2 (deportiva de varios largos)
	3-3	Sokaren erabilera mendian eta ertzak / Manejo de cuerda en montaña y aristas
	9-10	Mendi emana neguan / Media montaña invernal
	16-17	Eskalada 1 (hasapena) / Escalada 1 (iniciación)
	16-17	Alpinismo 1 (hasapena) / Alpinismo 1 (iniciación)

5 CONFERENCIA "SENDERISMO Y MONTAÑA ADAPTADA"

Christian Rodríguez, técnico deportivo y asesor en temas de discapacidad de la BMF-FVM, y Aitor González Angulo presidente de la Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia, impartieron la conferencia "Senderismo y Montaña Adaptada".

A través de esta conferencia la BMF-FVM quiere impulsar la participación de personas con diversidad funcional en los deportes de montaña y por ello, quiere promover valores solidarios que nos ayuden a sentir que todas las personas con y sin discapacidad podemos participar juntos del medio natural.

1 NATIONAL GEOGRAPHIC: GR 283

GR 283 "Idiazabal Gaztaren bidea" Espainiako Ibilbide Gastronómico onena izendatu dute, National Geograhic irakurleen sariaren lehen edizioan. Berrikuntza, jasangarritasuna eta turismo ez-inbaditzailearen aldeko apustua izan dira lehiaketa honek kontuan hartu dituen balioak. GR honen sustatzailea Gipuzkoako Foru Aldundia da eta Gipuzkoako Mendizale Federazioak homologatzen du bi urtean behin.

Ibilbideak Goierri eta Debagoiena eskualdeak gurutzatzen ditu, Idiazabalgo gaztaren unibertsoa osatzen duten ingurune natural eta gaztandegietan barneratuz. Ibiliteria Aralar eta Aizkorri-Aratz Parke Naturalarekin barneratuko da, latxa ardiak bazkatzen ikusiko ditu, gaztandegiak ezagutu eta merkatuak bisitatzeko aukera ere izango du.

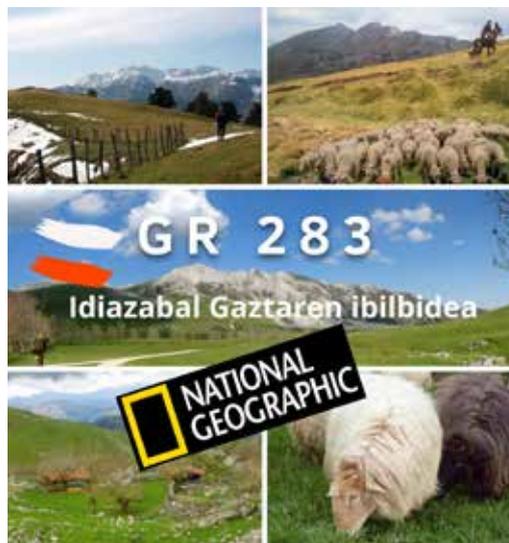
Sei etapatan banatuta dago eta, beraz, egunean etapa bat osatuz, astebetean burutu daiteke. Ibiltariak bidea bere erara diseinatu dezakeen arren, Ordizian hasi, Segura, Mirandaola, Arantzazu, Etxegarate eta Lizarrustitik igaro eta hasierara itzultzea gomendatzen da.

Ibilbideari buruzko informazio gehiago hurrengo web gunetan:

www.gipuzkoanatura.es
www.rutadelquesoidiazabal.com

2 BOULDER LIGAXKA ETA IBILALDI NEURTUAK

Otsailaren 5 eta 26an aurtengo Eskolarteko Boulder Ligaxka-bi probak ospatu genituen, Aretxabaletan eta Tolosan hain



zuzen ere. Gaztetxoek maila altua izan bazen ere, beraien saiatzeko gaitasuna eta erakutsi zuten laguntasuna izan ziren protagonistak. Azken urteotan bezala lehiaketa mistoa izan zen, sexuagatik banatu gabe. Guztira 104 partaide izan genituen, 52 neska eta beste horrenbeste mutil.

Martxoaren 12an Eskolarteko Ibilaldi Neurtuak ospatu genituen, Donostia, Zestoa, Urretxu, Irun eta Mutrikuko herrietan. Aitzarte, Agiro, Goierri, Irungo Mendizaleak eta Burumendi izan ziren mendi elkarte antolatzaileak. Guztira 860 ikasle eta 402 guraso eta begiralek parte hartu zuten.

Azkenik, datorren urriaren 22an Finalistaren Eguna Ordizian ospatuko dugu, Ordiziako Mendizaleak elkarteak antolatuta.

GMF
GIPUZKOA
FGM



FNDME NAFARROA MEKNF

1 CAMPEONATO NAVARRO DE MARCHAS DE LARGO RECORRIDO

Tras celebrarse esta primavera las 5 primeras marchas del calendario del Campeonato Navarro de Largo Recorrido, el 11 de junio disfrutaremos con la Aralarko XVII. Mendi Ibilaldia. Tras el parón del verano, el 3 de septiembre volveremos con la Aresoko XI. Itzulia y el 23 del mismo mes, cerraremos el calendario con la Marcha Alto Pirineo Roncalés.

2 CARRERAS POR MONTAÑA

Antes de que llegue el verano, junio da la posibilidad a los amantes de las carreras por montaña de disfrutar todos los fines de semana.

- **3 de junio, IRATI TRAIL**, puntuable para la Euskal Herriko Kopa y el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.
 - **11 de junio, LAKUNTZA-ARALAR**, puntuable para el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.
 - **16 de junio, ARDIBIDEPEKUA**, puntuable para el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.
 - **18 de junio, CAMILLE EXTREME**, puntuable para la Copa Navarra de Carreras por Montaña y el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.
 - **25 de junio, TRIKU TRAIL**, Campeonato Navarro Clubes y prueba puntuable para el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.
- Acabaremos el verano retomando la actividad deportiva.
- **3 de septiembre, TRITOIENA**, puntuable para la Copa Navarra de Carreras por Montaña y el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.

Refugio Ángel Olorón, Belagua



Martín Montañés y Zigor Egia, presidentes de la FNDME y EMF

- **17 de septiembre, KMB BERIAIN**, Campeonato Navarro de Carreras Verticales, puntuable para el Ranking Navarro de Carreras por Montaña.
- **24 de septiembre, AGOITZ**, puntuable para el Ranking Navarro de Carreras por Montaña y Juegos Deportivos de Navarra.

3 SENDEROS

Hubo más de 80 solicitudes para formar parte de los/las voluntarios para la rehabilitación y marcaje de los GRs en Navarra, superando todas las expectativas.

En marzo se ha realizado el curso de formación de nuevos voluntarios. Ha sido el más numeroso de los últimos años, con más de 70 participantes.

4 ESCUELA NAVARRA DE MONTAÑA

En septiembre y aún cerrando fechas, se ofertarán los cursos de escalada en roca y GPS.

Más información en www.nafarmendi.org

5 REFUGIO ÁNGEL OLORÓN (REFUGIO DE BELAGUA)

Tras un buen invierno en cuanto a ocupación en nuestro Refugio Ángel Olorón, se presenta un verano muy activo también:

Ruta de las Golondrinas. Ya se puede considerar un circuito clásico de trekking y aumentan las reservas cada año. Además, se están introduciendo mejoras en el trazado.

Acogeremos Campamentos de la Federación Guipuzcoana, al menos dos tandas al inicio del verano.

Hay novedades en cuanto a mejoras en el comedor que facilitan el compromiso de atención continua y refugio abierto todo el año. Hemos habilitado una pequeña habitación de la sala multiusos como cocina libre.



1 UN SIGLO DE MONTAÑISMO FEDERADO 1922 - 2022

El 1 de agosto de 1922, a impulsos de la Sociedad Peñalara, se creó en Madrid la Federación Española de Alpinismo. La constituían una serie de clubs de todo el estado, que incluían actividades de montañismo y de "patinadores", que es como llamaban a los esquiadores. Entre ellos estaba el Club Deportivo de Bilbao, que existía desde 1912. Con motivo del centenario de aquella fecha, FEDME ha editado un libro sólido (pesa 2 kg), con trabajos de 33 autores que han repasado bastantes de las modalidades de montañismo y la historia de las Federaciones de todas las Comunidades Autónomas.

AUTOR: AAVV · IDIOMA: Castellano · EDITORIAL: FEDME · AÑO: 2022 · PÁGINAS: 332 · PRECIO: 25 € (federados) o 35 € (no federados)



2 GORBEIAKO PARKE NATURALEKO ERROTARRI HARROBIAK / CANTERAS MOLERAS EN EL PARQUE NATURAL DE GORBEIA

El libro está publicado en bilingüe, euskara/castellano y describe las 147 canteras catalogadas en el ámbito del parque natural, con algo más de seis centenares de restos de muelas localizadas en sus montes y valles. Las inéditas canteras se reparten en tres de los municipios que conforman el parque: Zuia, Zigoitia y Orozko. Los investigadores han recorrido a lo largo de varios años unos 1000 kilómetros andando por los montes del macizo del Gorbía. El libro tiene un prólogo del etnógrafo Fermin Leizaola y cuenta con un importante capítulo que describe además la formación geológica del macizo, descrito por el montañero y geodivulgador Iñaki García Pascual.

Este libro pasa a formar parte de la escasa bibliografía que existe sobre el tema, junto con el libro sobre el monte Diz, y el de las canteras del municipio de Orozko.

EGILEAK: Javi Castro, Esteban Etxebarria, Iñaki García Uribe eta Luíso López · HIZKUNTZA: euskara / castellano · ARGITALETXEA: Arabako Foru Aldundia · URTEA: 2022 · ORRIALDEAK: 192 · SALNEURRIA: 5 €



3 AIAKO HARRIA PARKE NATURALA ETA JAIZKIBEL / PARQUE NATURAL DE AIAKO HARRIA Y JAIZKIBEL

Liburu honek Mapas Pirenaicos sortako Aiako Harria y Jaizkibel (2018) liburukiko edukiak gaurkotu eta osatu ditu. Orotara, hogei-ta sei ibilbide proposatzen ditu baso, gailur, sakan eta itsaso gainean eskegitako haranetan barrena. Proposamen horien artean denetarik dago, hala edonork egiteko moduko txango errazak nola mendi-igoera neketsuak. Batzuek zein besteek ezinbestean ikusi beharreko lekutara eramango gaituzte, dela paisaiaren eta naturaren ederraz gozatzer, dela ondare historikoa ezagutzera.

Este libro, que actualiza y amplía los contenidos del Mapa Pirenaico Aiako Harria y Jaizkibel (2018), recoge veintiséis rutas para recorrer bosques, cimas, barrancos y valles colgados sobre el mar. Estas propuestas van desde simples paseos hasta exigentes ascensiones montaÑeras y nos llevarán a todos los lugares de imprescindible visita, tanto por su paisaje y valores naturales, como por el legado histórico que han conservado.

EGILEA: Mikel Arrizabalaga Aizpurua · HIZKUNTZA: euskara / gaztelera · ARGITALETXEA: SUA edizioak · URTEA: 2023 · ORRIALDEAK: 176 · SALNEURRIA: 19,45€

4 EL CIRCO DE LESCUN. UNAS MONTAÑAS DE ENSUEÑO

Tras doce años de trabajo, Juan Mari Ansa exprime al máximo todas las posibilidades del entorno que trata, describiendo y descubriendo treinta itinerarios con máximo detalle, hurgando en la historia reciente y lejana y ofreciendo, a través de la fotografía, una visión estética que invita irresistiblemente al lector a visitar uno de los valles más bellos del Pirineo. Edición limitada y numerada de 380 ejemplares.

AUTOR: Juan Mari Ansa · IDIOMA: castellano · EDITORIAL: Club Vasco de Camping · AÑO: 2023 · PÁGINAS: 458 · PRECIO: 50 €



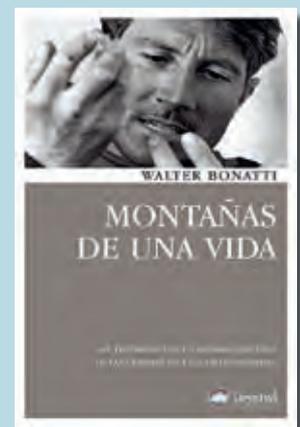
PYRENAICAREN LIBURU GOMENDATUA

MONTAÑAS DE UNA VIDA

Liburu hau Walter Bonattiren autobiografia da, eta bertan xeheki ezagutuko ditugu askorentzat garai guztietako alpinistarik onena izan denaren balentriarik garrantzitsuenak: Gran Capucinen ekialdeko hormaren lehen igoera, Italiako espedizio dramatikoak K2ra, Druren harroina, Frêneyo erdiko harroinaren tragedia, Gasherbrum IV-a edo Cervinoko ipar hormaren eskalada bakartia. Azken honen ondoren, bat-batean, alpinismoa utzi eta munduko eskualde basatienetan esplorazioan eta abenturan jardutea erabaki zuen, *Epoça* astekariko kazetari gisa. Zergatik? Erantzuna liburuan aurkituko dugu.

Este libro es la autobiografía de Walter Bonatti, donde conoceremos en detalle las más importantes hazañas del que para muchos ha sido el mejor alpinista de todos los tiempos: la primera ascensión a la pared este del Gran Capucin, la dramática expedición italiana al K2, el Pilar del Dru, la tragedia del Pilar Central del Frêne, el Gasherbrum IV, la solitaria invernal a la cara norte del Cervino. Es entonces, cuando súbitamente decide abandonar el alpinismo y dedicarse a la exploración y a la aventura en las regiones más salvajes del mundo, como periodista del semanario *Epoça*. ¿Por qué? Lo descubriremos en el libro.

AUTOR: Walter Bonatti · IDIOMA: Castellano · EDITORIAL: Ediciones Desnivel · AÑO: 2012 · PÁGINAS: 256 · PRECIO: 20,50 €





1 LOS 14 OCHOMILES: NO HAY NADA IMPOSIBLE

Al contemplar la hazaña de Nirmal Purja me viene a la memoria el lema de los Juegos Olímpicos: Citius Altius Fortius. Este cabo gurkha reconvertido en alpinista en edad tardía y nombrado miembro de la Orden del Imperio Británico por Isabel II, al igual que Edmund Hillary, asciende a lo más alto, del modo más rápido y mostrando una fuerza nunca antes vista. Corona los catorce ochomiles de la Tierra en seis meses y seis días, pulverizando la marca anterior que estaba en siete años y diez meses. Aunque algunos le cuestionan porque su estilo es heterodoxo, ya tiene ganado su hueco en el Olimpo de los dioses del alpinismo. En este documental podrás ver un ser con aspecto humano y espíritu divino.

DIRECCIÓN: Torquil Jones · AÑO: 2021 · PAÍS: Nepal · DURACIÓN: 101 min

2 THE BARKLEY MARATHONS: THE RACE THAT EATS ITS YOUNG

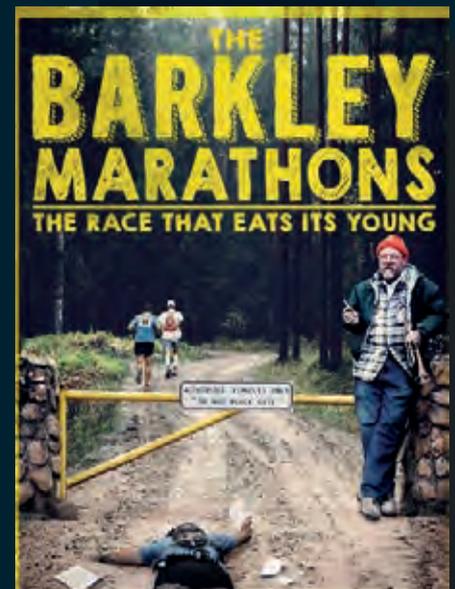
Esta carrera tiene ingredientes únicos: un bosque de pesadilla, una cárcel abandonada y un tiempo límite casi imposible de cumplir.

Las cuarenta personas seleccionadas para participar reciben una carta de pésame informándoles de que han sido aceptadas.

El organizador se inspiró en la evasión fracasada de un recluso que vagó por el bosque durante horas, para diseñar un recorrido que apenas una veintena de personas han sido capaces de terminar en varios lustros de celebración de la misma.

El equipo es un mapa rudimentario y una brújula. Los puntos de hidratación escasos. Y la prueba del paso por el recorrido se consigue arrancando una hoja de unos libros dejados en varios puntos de los 160 km que deben recorrer en menos de 60 horas.

DIRECCIÓN: Annika Ilkis · AÑO: 2014 · PAÍS: EEUU · DURACIÓN: 89 min



3 EL LÍMITE INFINITO

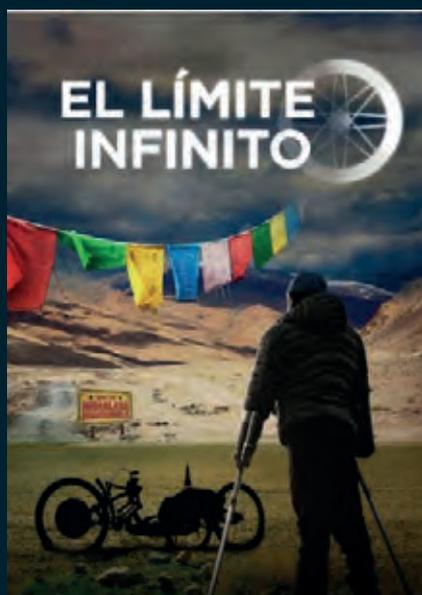
A menudo las personas con discapacidad o dependencia son tratadas con paternalismo y sobreprotección. Sentimientos desacertados como la lástima o la pena amplifican y distorsionan la visión que se tiene de una persona en silla de ruedas.

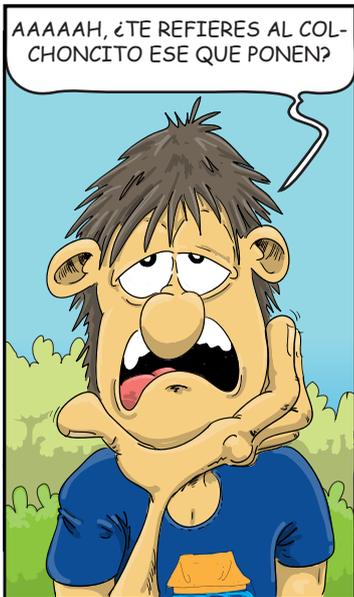
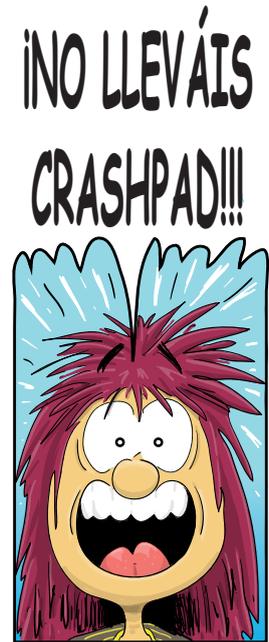
La silla de ruedas no hace a las personas mejores personas, pero tampoco les hace menos personas. La lucha por explorar sus límites y alcanzar sus sueños tienen en este testimonio producido por Campanella el eje central.

El genial Miguel Ángel dijo que no había nada peor que apuntar bajo con los sueños y conseguirlos. No es el caso de Maggi.

Debes ver este documental sobre la vida de Jean Maggi donde se unen conceptos como poliomieltis, cordillera del Himalaya y bicicleta adaptada.

DIRECCIÓN: Pablo Aulita · AÑO: 2020 · PAÍS: Argentina · DURACIÓN: 47 min





Qué información dar

(Al mismo tiempo que se controlan funciones vitales)



Decir "esta es una llamada de Emergencia"

Dar ubicación y referencias y teléfono de contacto, así como datos del herido o enfermo. También si hay peligros en el entorno



Prestar una primera ayuda con medios de fortuna. **Prevención de la Hipotermia.**



Seguir indicaciones (si posible del centro médico coordinador)

Poner en práctica lo que nos indiquen. Mantener la calma.

Transmitir información importante:

Nombre y apellidos de la víctima.

Si toma medicinas, drogas o tóxicos y si tiene alergias o enfermedades relevantes (toma Sintrom, tiene arritmias, ha comido setas...)

Breve explicación de las características del accidente

Importante dar datos de gravedad del accidente

Que ayude a que el personal médico de la coordinación de Emergencias pueda valorar

1

HEMORRAGIAS VISIBLES O NO

Al mismo tiempo que comprimimos (y valorar si precisa torniquete)

2

CONSCIENCIA Y RESPIRACIÓN

Aplicar maniobras de reanimación, abrir vía aérea

3

ASPECTO GENERAL

Inquietud, palidez o color azulado, forma de respirar, deformidades, dolor, limitación funcional



Consideraciones legales

Medicinas y oxígeno son de prescripción médica, evitar dar por iniciativa propia, puede ser peligroso y exponernos a problemas con la justicia.

Las necesidades que tendrá la víctima (personal sanitario al lugar junto con rescatadores, tipos de recursos a enviar, instrucciones telefónicas de ayuda a la víctima...)

Inconsciente (unconscious)	Tiene mucho dolor (has a lot of pain)
Respira (breathing) o no respira (no breathe)	Tiene un dolor insoportable en el pecho (is suffering undearable pain in the chest)
Tiene problemas para respirar (has difficulty breathing)	Está herido (is wounded), ha sido agredido (has been attacked)
Tiene una hemorragia imparable (has an hemorrhage impossible to stop)	Ha recibido un golpe violento en la cabeza (has received a violent knock on the head) o un choque violento (has received a violent knock)
Se ha quemado bastante (is burnt over a large part of his body)	Es probable que tenga fracturas (has probable fractures)
Se ha ahogado (is drowned) o asfixiado (has been asphyxiated)	No se puede acceder a la víctima (is impossible to reach the victim)
Se ha electrocutado o ha sido fulminado por un rayo (is electrocute himself)	No se puede liberar a la víctima de donde se encuentra (is not possible to free the victim from where he is trapped)
Se ha envenenado (has poisoned himself)	Es un accidente de escalada y está colgando (is a climbing chute and he is holding)
Está muy agitado (is very agitated, impossible to control him)	Hay varias víctimas (there are several victims)
Tiene convulsiones (is having convulsions)	

"La información que proporcionemos ayudará a decidir los recursos más indicados a enviar para el rescate y asistencia a las víctimas"

APRENDE A REALIZAR PRIMEROS AUXILIOS EN MEDIO HOSTIL

En montaña los servicios de rescate y asistencia médica a las víctimas pueden tardar muchos minutos incluso horas en llegar, son las personas que se encuentran junto a las víctimas las que podrán ofertar cuidados como primeros intervinientes que pueden resultar cruciales para el buen pronóstico de las lesiones o enfermedades.

Existen formaciones específicas en tu federación de montaña, así como en entidades sanitarias e incluso empresas privadas que se dedican a dar formación de este tipo.

¡No dudes en apuntarte a la que tengas oportunidad, merece la pena!



CÓMO VESTIRSE PARA LA MONTAÑA

De siempre se ha hablado de las capas a la hora de equiparse para ir a la montaña. Y es que, cuando salimos a caminar o a hacer deporte en el medio natural, nos exponemos a la intemperie para unas cuantas horas, por lo que debemos tener en cuenta que puede haber cambios rápidos de temperatura y de climatología. Es importante ser previsores y protegerse con prendas técnicas y funcionales. La marca de ropa técnica para la montaña de referencia a nivel nacional y pionera en sostenibilidad es, sin duda, Ternua. Edu Uribesalgo, su director de innovación y sostenibilidad, nos habla de cómo equiparse para la montaña y las últimas tendencias en el sector textil outdoor.

"La primera capa sería la que está en contacto con la piel y debe transpirar muy bien para evitar que el sudor nos haga sentir húmedos y perdamos así la temperatura óptima de nuestro cuerpo. La segunda sería la que aporta calor y evacúa el sudor al exterior, retiene el aire templado y resguarda el cuerpo del frío exterior. Por último, está la tercera capa, que es la que nos protege de la climatología más extrema: frío, lluvia o viento", señala Edu.

Para las primeras capas técnicas se suelen utilizar materiales naturales que favorecen la transpirabilidad y el secado rápido, como la lana o el Tencel (una fibra de celulosa de Lenzing proveniente de árboles de Eucalipto de plantación sostenible certificada), que se mezclan con otros materiales como la poliamida o el poliéster que, a día de hoy, ambos suelen ser ya reciclados. Es habitual el uso de la lana merino en estas prendas, por su suavidad. Ternua ya investigó la posibilidad de utilizar el residuo de lana de oveja latxa para utilizarla en sus baselayers, pero por las características de este tipo de lana no es posible, aunque la marca le ha dado un nuevo uso como relleno para sus

chaquetas. En estas primeras capas también es importante el tema de los tratamientos antibacterianos encargados de minimizar la aparición del mal olor.

"En nuestras prendas solemos aplicar tratamientos muy eficaces y sostenibles como el Polygiene, que utiliza concentraciones bajas de sal de plata y reciclados de corchetes, radiografías, etc., que tienen propiedades antimicrobiales. También utilizamos la tecnología S-Café, cuya peculiaridad es que los granos de café reciclados están incrustados en el hilo del tejido, por lo que es muy eficaz a lo largo de la vida útil de la prenda. Y, otro tratamiento que solemos incorporar a nuestras prendas es el HeiQ Fresh, de base biológica o mineral. La última novedad que hemos comenzado a aplicar es la innovadora tecnología HeiQ fresh mint, una técnica pionera en eliminar olores utilizando componentes orgánicos procedente del derivado del aceite esencial de la menta. Concretamente, la hemos aplicado a la baselayer Seal L/S T-Shirt M&W (Premio ISPO AWARD 2022) fabricada sin costuras y con un tejido proveniente del reciclado de redes de pesca recogidas en el Cantábrico y producida en Etxalar (Navarra)", declara Edu Uribesalgo.



Gure azken berrikuntza HeiQ fresh mint teknologia da, menda olio esentziatik hartutako osagai organikoak erabiliz usainak ezabatzen dira arropetatik.

Para las segundas capas, se suele optar por nylon o poliéster -ahora ya normalmente son reciclados- que aportan a las prendas durabilidad y transpirabilidad, retención del calor, ligereza y resistencia. Se recomienda que las segundas capas tengan cremallera, mejor, además, que sea entera, para facilitar la apertura y el cambio de prenda.



Las terceras capas son un libro abierto por sus numerosas opciones ya que deben de proteger del viento, frío o lluvia.

En cuanto a los cortavientos, su misión es evitar la entrada del viento, sobre todo, cuando hace frío, y es importante conseguir un equilibrio entre cortaviento y transpirabilidad. Además, las membranas anti-viento no suelen ser impermeables: pueden impedir el paso de agua fina pero no aguanta una lluvia intensa. Si buscas que te proteja de la lluvia en cierta medida, mira que lleve costuras termoselladas. Desde hace varios años, Ternua utiliza la innovadora tecnología StormFleece Pro, sin membrana, muy transpirable, que además de cortavientos, protege de la lluvia y el frío.

Para hacer frente al frío, es importante tener una noción mínima sobre el relleno, que puede ser natural, como la pluma, o sintético, como el poliéster. En ambos casos la tendencia es ya que estos rellenos sean reciclados. La capacidad de dar calor de la pluma es única, pero, si se moja, pierde su poder calorífico. Por tanto, si vas a un clima húmedo o lluvioso, es mejor optar por un relleno sintético.

Por último, está el tema de la impermeabilidad ¿Has oído hablar de las columnas de agua? Básicamente hace referencia a la resistencia al agua del tejido. Lo normal en la montaña es que el tejido tenga una resistencia de 10.000mm (10K), que aguanta lluvia ligera a moderada y nevada moderada, o 20.000mm (20k), que protege de lluvias fuertes y tormentas intensas de nieve. En la montaña, además, al realizar una actividad aeróbica importante, hay que buscar un equilibrio entre impermeabilidad y transpirabilidad. Seguro que has escuchado alguna vez que una chaqueta es 20k/20k o 10k/90k o 10k/30k. La primera parte hace

Europar PFC free tratamenduak erabiltzen hasi ziren lehen outdoor marketako bat gara, hau da, ingurumenerako kaltegarriak diren substantziarik gabekoak, 2018tik. Tratamendu eraginkor eta biodegradagarrien aldeko apustua egin genuen, horiek askatzen direnean ez dute aztarna negatiborik uzten naturan, ez direlako mikroplastikoak sortzen.



referencia a la impermeabilidad y la segunda a la transpirabilidad. Según la actividad y la climatología, hay que valorar qué es lo que interesa en cada caso.

"En el caso de las prendas impermeables se les aplica, además, un tratamiento de repelencia al agua exterior. Nosotras fuimos una de las primeras marcas de outdoor en Europa en comenzar a aplicar tratamientos PFC free, es decir, libres de sustancias nocivas para el medio ambiente en el año 2018, apostando por tratamientos eficaces y biodegradables, que cuando se desprenden no dejan huella negativa en la naturaleza, evitando la creación de microplásticos", añade Edu Uribesalgo.

Lo que está por llegar en las prendas técnicas de montaña.

La industria textil es la segunda más contaminante del mundo y las marcas de montaña están muy sensibilizadas con el medio natural ya que quieren proteger y preservar el escenario donde sus usuarios llevan a cabo sus actividades vistiendo sus prendas. En este sentido, Ternua ha sido siempre una abanderada

a la hora de pensar en cómo optimizar la calidad y funcionalidad de sus productos a la vez que se reduce su impacto de producción.

"Estamos incorporando criterios de circularidad en nuestros ciclos de diseño y fabricación ya que tenemos clara que nuestra futura próxima pasa por elaborar productos teniendo en cuenta qué va a pasar con ellos al final del ciclo de su vida. Sabemos que va a ser clave el ecodiseño circular y la utilización de materiales reciclados,

orgánicos o renovables, para crear prendas reciclables y biodegradables, productos que permitan extender su vida útil, asegurando que las materias primas permanecen dentro del sistema el mayor tiempo posible y así eliminar el concepto de desperdicio, haciendo que acaben en un vertedero. Estamos diseñando prendas monomateriales para que, cuando acabe su ciclo de vida, se puedan reciclar en su totalidad, aunando tecnicidad y sostenibilidad en cada producto", concluye Edu Uribesalgo.

ALCANZA
tus **OBJETIVOS**
con **SEGURIDAD**

*Protegemos tu vida personal
y profesional*

SEGUROS DE:

- SALUD
- VIDA
- HOGAR
- AUTOS
- OFICINAS

TE INFORMAMOS SIN COMPROMISO

946 613 497

particulares@alkora.es

www.alkora.es

SPIN PLANET

LONG DISTANCE, LOW IMPACT.



SPIN PLANET introduce un nuevo concepto de sostenibilidad en la categoría de Trail Running. Perfectas para carreras de larga distancia. Amortiguación, protección y confort desde el primer momento.

FRESA
Powered by SCARPA

 **SCARPA®**

CLIMBSKIN

SPAIN



#WhyClimbskin

climbskin.com

By: Alan Rubio

"X-Man" © Yhabril Moro. CVCEPHOTO 2023

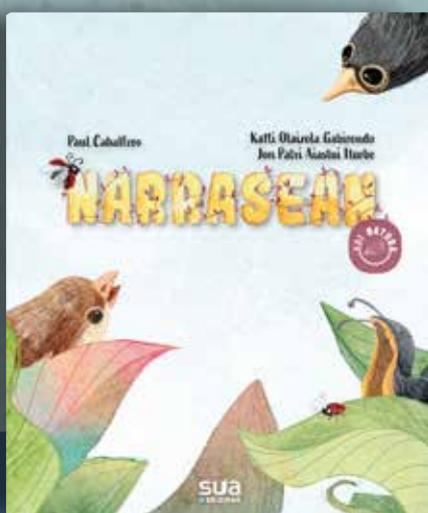
bbk
mendi film
bilbao · bizkaia

8 - 17 december 2023

16. NAZIOARTEKO MENDIKO ZINEMALDIA
16.º FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE MONTAÑA
16th INTERNATIONAL MOUNTAIN FILM FESTIVAL



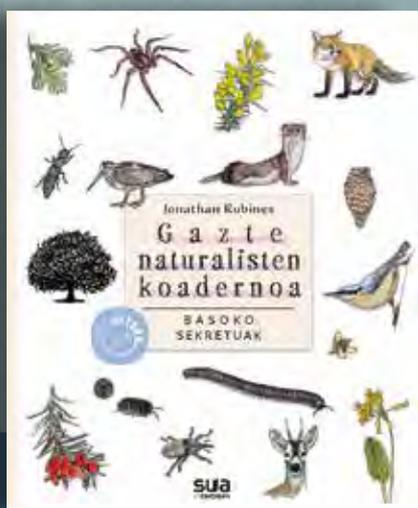
Gaztetxoek natura ezagutzeko eta bizitzeko bilduma berria



3-6 urteko
haurrentzat



8-10 urteko
haurrentzat



4-12 urteko
haurrentzat

