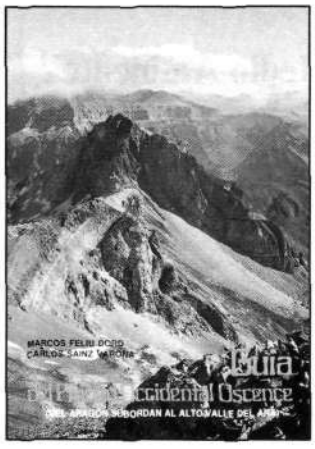
LIBURUAK
LIBROS



GUIA DEL PIRINEO OCCIDENTAL OSCENSE

(del Aragón Subordán al Alto Valle de Ara)

Marcos Feliú y Carlos Sainz Varona

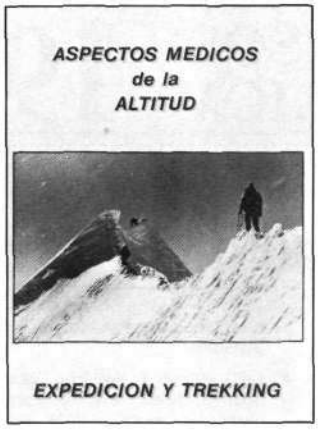
Se echaba en falta esta guía: era un hueco que existía en la información del Pirineo, que terminaba por un lado en Zuriza, con el tomo I de las Rutas Montañeras del Club Deportivo Navarra, y empezaba por el otro lado, al Este, con el tomo I de los Pirénées Occidentales (Aspe et Ossau) de la guía Ollivier.

Las esperanzas de los aficionados al Pirineo se ven bien cumplidas. Un total de 302 vías descritas a 128 cumbres del oeste de Huesca: Bisaurin, Aspe, Anayet, Circo de Ip, Foratata, Ferraturas, Sierra de Partacua y Sierra Tendenera (que por lo visto es sin ñ). Muchas horas de trabajo metidas, a lo largo de varios años de escaladas y de descripciones, dan un resultado muy elegante. Picos y vías de escalada, acompañados de mapas, croquis y datos relativos a dificultad, accesos, horario, fechas de primeras y demás detalles al uso de estas guías, ven completada su información con una introducción sobre rasgos geográficos, orogenia, toponimia, refugios, clima, fauna y flora, historia y otros detalles.

El trabajo fue apareciendo como un encarte de los números de Gure Mendiak, y hoy se ofrece como un libro imprescindible, en otro alarde del Club Deportivo Navarra, publicado con la ayuda del Gobierno Autónomo navarro.

Ficha técnica: Título: *Guía del Pirineo Occidental Oscense.* Autores: Marcos Feliú y Carlos Sainz Varona. Edita: Club Deportivo Navarra, 1987. Formato: 17 × 12 cm. Encuadernación: rústica. Páginas: 240. Precio: 800 ptas.

Txomin URIARTE



ASPECTOS MEDICOS DE LA ALTITUD

En los últimos años, la práctica de la alta montaña y la visita de altas cotas a través del «trekking», ha aumentado considerablemente. Las estancias prolongadas por encima de los 3.000 metros y el paso a través de collados de más de 5.000 metros son frecuentes, no sólo para los alpinistas experimentados, sino igualmente para los sedentarios.

El organismo humano se encuentra sometido, a grandes esfuerzos en un medio ambiente agresivo de alta montaña, en donde la atmósfera tiene un limitado grado de humedad y una baja presión de oxígeno, las temperaturas descienden a menudo por debajo de los cero grados y la radiación solar es intensa, por lo que se está expuesto a la aparición de diversos trastornos que en ocasiones pueden poner en peligro la propia existencia.

Por todo ello la Federación Vasca de Montaña ha considerado oportuno editar una publicación que describa de forma clara y precisa las normas que toda persona que vaya a la altitud debe cumplir, con el fin de evitar estos trastornos cada día más frecuentes.

El reconocimiento médico-deportivo, el entrenamiento, las vacunas recomendadas, las pautas de actuación durante estancias en zonas de clima tropical, polar y de gran altitud, son entre otros algunos de los temas que, siempre con un enfoque preventivo, son tratados en ese folleto, esperando que aporte una ayuda a la consecución de bellas aventuras que, en ocasiones por falta de ciertos conocimientos, se convierten en una dura prueba de resistencia o en una verdadera catástrofe.

Elaborado por Xabier Garayoa, Asesor Médico de la Federación Navarra, en base a un folleto similar editado por ARPE, y acompañado de una hermosa colección de fotografías, ha resultado un interesante folleto de 16 páginas. El trabajo ha sido patrocinado por el Gobierno Vasco y se ha hecho una tirada de 2.000 ejemplares en castellano y 1.000 en euskera, cuya distribución y venta se realizará a través de las Federaciones Territoriales de Montaña.

INSTRUCCIONES PARA EL ENVIO DE ARTICULOS

Agradecemos mucho a los colaboradores que nos mandan artículos. Pero se lo agradecemos mucho más a los que nos los mandan en perfectas condiciones, de modo que nos eviten el tedioso, y muchas veces desagradable, trabajo de corregir, recortar, completar e ilustrar. Intentamos ofrecer una revista de calidad, que nos deje a todos satisfechos de nuestro trabajo, exigiéndonos cada vez más a nosotros mismos. Y para eso es imprescindible, dada nuestra limitación de medios, de tiempo y de fuerzas, que nuestros colaboradores nos traten con cariño, cuidando escrupulosamente unos cuantos detalles importantes en el envío de sus artículos.

Que estén:

1. Escritos a máquina, a doble espacio, por una cara

2. Que no sean demasiado largos, por ejemplo, que no pasen de 8 folios.

3. Que estén acompañados de fotos, dibujos, croquis y mapas, con indicación de lo que representan y el autor.

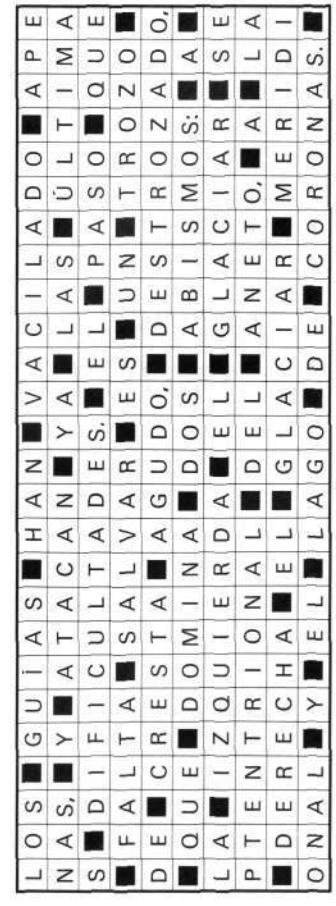
4. En cuanto a las fotos, es preferible diapositivas (que sean originales), o en papel, en color o blanco y negro, mejor que los negativos. (Las fotos se devuelven religiosamente, en el buen sentido de la palabra.)

5. Los mapas tienen una función explicativa. Por eso, deben ser claros y lo más sencillos posible, con indicación solamente de los elementos relevantes. Su reproducción apropiada exige que estén realizados en tinta china o similar, y que los nombres, alturas, etc., estén escritos con letra clara y de un tamaño razonable, que permita reducir al tamaño publicable sin perder legibilidad.

En los casos en que se considere que el mapa, croquis, etc. son elementos importantes del artículo, pero el autor se vea imposibilitado de realizarlo, agradeceremos que se aporte la documentación cartográfica original apropiada (que se devolverá pronto).

6. Indicar la fecha en la que se realiza la ascensión u otra actividad, los nombres de los participantes y las referencias utilizables de mapas, guías y publicaciones.

7. Facilitar el nombre, señas y teléfono del remitente, a efectos de mantener contacto para ampliación de detalles.

Esperamos que ningún colaborador voluntario se desanime por estas instrucciones y se sigan mandando artículos, pero cada vez mejor presentados.

Solución del Puzle Pyrenaico.