

mar al tel. (943) 62 46 53, o escribir a Juan Carlos Bañeza. San Ramón, 3-4.º A. Irun (Gipuzkoa).

**Compro piolet sierra para hielo.** Interesados llamar al tel. (943) 62 46 63.

**Compro crampones y piolet.** Interesados llamar al tel. (943) 60 12 42 (José Luis, hijo).

**Compro revistas Pyrenaica** n.ºs 100, 101 y 104. Las colecciones y las pago bien. Interesados llamar al tel. (943) 52 53 85 (Joxerra).

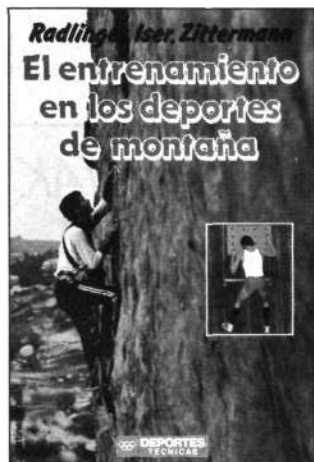
**Vendo ampliadora** Durst 605 B/N como nueva y objetivo Cminon f: 28 mm.; 1:2,8, montura rosca. Interesados llamar al tel. (945) 24 56 27 (Javier).

**Vendo arnés** Mutant de Petzl, talla M., sin estrenar. Precio: 6.000 ptas. Interesados llamar al tel. (943) 86 16 08 (Josu).

**Encontrada cámara fotográfica** cerca de los lagos de Marboré. Si es tuya llama al tel. (94) 673 63 49.

**Encontrado rollo de diapositivas** en la Brecha de Roldán el día 16-8-87. Si lo perdiste llama al tel. (948) 26 94 84 (Joseba Azkona).

## LIBURUAK LIBROS



### MANUAL PRACTICO DE MONTAÑISMO

Ed Peters

El montañismo tiene unos principios técnicos que, no por repeti-

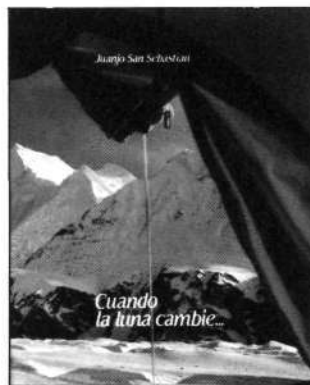
dos, dejan de tener vigencia. Quizás por esa razón se hace siempre necesario que exista en el mercado un libro que cubra el espacio de recopilar las normas básicas que implican su práctica.

La Editorial Martínez Roca ha publicado *Manual práctico de montañismo*, con vocación de continuar el papel didáctico que cubrió durante muchos años el clásico *Hielo, nieve y roca*, de G. Rebuffat. Se trata de un trabajo con vocación enciclopédica, que se ocupa de todas las facetas del montañismo clásico: escalada en roca, hielo, excursionismo, equipo, orientación, etc. El conjunto de sus capítulos es como el ABC del alpinismo, que todo deportista que lo practique debe de conocer, por lo que su lectura es recomendable a todos, pero especialmente, para el principiante.

La edición original es americana y fue publicada en 1961, lo que ha hecho necesaria una revisión que actualizara algunos aspectos técnicos. La edición castellana cuenta con un apéndice de itinerarios clásicos de Pirineos y Alpes, escrito por Agustín Faus.

**Ficha técnica:** Título: *Manual práctico de montañismo*. Autor: Un equipo encabezado por Ed Peters. Edita: Ediciones Martínez Roca, 1987. Páginas: 479. Formato: 14,5 x 21,5 cm. Numerosos dibujos y fotografías. Encuadernación: Rústica. Precio: 1.600 ptas.

ANTXON



### CUANDO LA LUNA CAMBIE...

Juanjo San Sebastián

Si escasa es la bibliografía de las expediciones vascas a las montañas del Himalaya, más lo es la innovación en la narrativa y estilo de este tipo de trabajos.

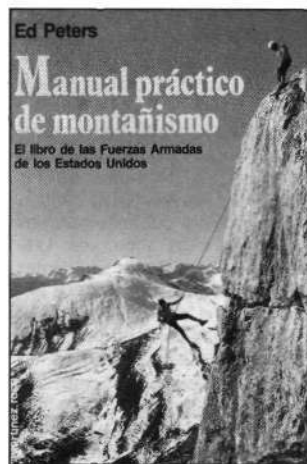
*Quando la luna cambie...* es un libro con una pretensión bastante conseguida de hacer algo distinto sobre una expedición al Karakorum.

Juanjo San Sebastián, en su primer propósito de escribir un libro,

cuenta «a su manera» los avatares, sucesos, chascarrillos e interioridades de una buena cuadrilla de alpinistas —los vascos y madrileños de la Expedición San Carlos al Karakorum—; su manera es simpática y agradable de leer y se ha hecho acompañar de un muy interesante apartado de historia y geografía de aquella región de Pakistán. Una gran cantidad de fotografías de un nivel medio muy apreciable completan un libro digno de tener en la biblioteca de montaña, aunque caro.

**Ficha técnica:** Título: *Cuando la luna cambie...* Autor: Juanjo San Sebastián. Encuadernación: Cartoné. Formato: 24 x 30 cm. Páginas: 200. Mapas: 7; fotografías blanco y negro: 9; fotografías color: 115; dibujos: 7. Precio: 4.800 ptas.

SANTIAGO YANIZ



### EL ENTRENAMIENTO EN LOS DEPORTES DE MONTAÑA

L. Radlinger,  
W. Iser y  
H. Zittermann

Toda actividad deportiva exige un estado de forma del organismo, que deberá ser alcanzado mediante un plan de ejercicios físicos elaborado en base a una serie de conocimientos científicos que sobre el cuerpo en movimiento se tienen.

Esta preparación física está siendo muy estudiada a nivel del deporte de competición con el fin de conseguir mejores logros deportivos. En el marco del alpinismo, el tema del Entrenamiento Físico cobra especial importancia si consideramos que el déficit y ausencia del mismo es una de las causas más incidentes en la accidentalidad en montaña. Nunca hasta ahora se ha tratado este tema con tanto detalle como en este libro que ha sido traducido al castellano por la Editorial Martínez Roca.

Se completa la obra con otros dos interesantes capítulos destina-

dos al Entrenamiento Técnico y Táctico de los deportes de montaña, los cuales ya han sido expuestos someramente en otras publicaciones, pero que en este caso cobran gran interés didáctico por la plasticidad con la que se combinan términos técnicos con fotografías, esquemas, etc.

En definitiva, un libro que interesa ser leído y estudiado por toda persona que opte por el deporte de la montaña, colaborando de este modo a elevar el nivel y a disminuir la siniestralidad de este bello deporte.

**Ficha técnica:** Título: *El entrenamiento en los deportes de montaña*. Autores: L. Radlinger, W. Iser y H. Zittermann. Edita: Ediciones Martínez Roca, 1986. Páginas: 201. Formato: 14,5 x 21,5 cm. Numerosos dibujos y fotografías. Encuadernación: Rústica. Precio: 1.500 ptas.

Ramón GARATE

## CARTOGRAFIA

### MAPA DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA

Actualización a 1987 y reforma del mapa A-12 de Javier Malo, que cubre una longitud de 170 km. de la cordillera Cantábrica, entre el puerto de La Palombera, en Campoo de Suso, y el de Somiedo, a lo largo de la divisoria Asturias-León. Mapa de cordales, de escala 1:40.000, que descubre una zona montañosa muy interesante y muy poco conocida, alrededor de los lagos de Somiedo, situados a unos 1.600 metros de altitud. La cota más elevada de la región es la Peña de Orniz (2.194), siendo otros grupos importantes el que culmina en Llagüezos (2.073) y el de Ferreirúa (1.983). Como siempre, es de agradecer el magnífico trabajo de recopilación toponímica realizado por Javi Malo y sus colaboradores.

### RUTAS PYRENAICA

De acuerdo el autor de la serie con la redacción de Pyrenaica, se ha decidido modificar el plan inicial en el sentido de sustituir el previsto cuadernillo n.º 8, «La ruta de los tresmiles» por otro fascículo, continuación por el Este de los anteriores, que cubrirá la zona «Pica de Estats-Puigmal», «La ruta de los tresmiles» saldrá como un trabajo aparte, en condiciones ventajosas de adquisición para los suscriptores a la serie.