

CARRERAS POR MONTAÑA

COPA DE EUSKAL HERRIA

Hasta el momento de cerrar este número, se han desarrollado un total de 4 pruebas: III Urnietako Mendi Lasterketa: 6 de abril en Urnieta.

XI Lakuntza-Aralar Mendi Lasterketa: 8 de junio en Lakuntza.

VI Goierri Garaia Mendi Lasterketa: 5 de julio en el Goierri.

V Bidarraiko Mendi Lasterketa: 19 de julio en Bidarraí.

La clasificación marcha como sigue:

Absoluta masculina:

1º: Aritzta Egea Cáceres: 288 p.

2º: Asier Aguado Bueno: 250 p.

3º: Unai Santamaría Aranburu: 228 p.

Absoluta femenina:

1ª: Sandra Sevillano Guerra: 354 p.

2ª: Zuriñe Frutos Gutiérrez: 278 p.

3ª: Alizia Olazabal: 178 p.

Clubes:

1º: Sestao Alpino: 1.064 p.

2º: Arratzuko Arrolape: 806 p.

3º: Zortzietakoak: 266 p.

Antxon Burcio



FOTO EMEF

■ Salida de la Goierri Garaia/Zumarraga-Urretxu

COMIC

EUSKAL HERRIKO MENDIAK HISTORIAN ZE HAR

GAUR: ATLAS

Allah-arren!! Allah-arren!! Altxa, kristau alproja hori!!
ATLAS-en goizean-goiz jeiki behar duzu
tontorreraino helduko bazarai!!

ATLASA..ATLASA.....ATLASA, etxean
badaukat eta nahi dudan ordutan
begiratzen dut,izorrai!!

CARTAS

PAUSOZ PAUSO (CREANDO CAMINOS)

Desde hace siglos, la montaña y el ser humano forman un binomio realmente interesante, no solo a nivel deportivo, sino también a nivel personal. Cada año encontramos más y más testimonios que narran con todo lujo de detalles cómo la montaña les ha cambiado la vida, cómo les ha ayudado a nivel psicológico a superar una enfermedad, un trauma, un dolor físico o un daño psíquico que no lograban superar.

Muchos médicos y especialistas en oncología, psiquiatría y traumatología que han tratado a alpinistas, senderistas, esquiadores y amantes del mundo de la montaña en general, se preguntan hasta qué punto la montaña puede ser terapéutica. Algunos directamente afirman que la montaña puede ayudar a superar grandes traumas, incluso hablan de enfermos de cáncer que han superado su enfermedad motivándose al máximo en la montaña, logrando que los tratamientos actúen con mayor intensidad.

La montaña y el ser humano se complementan, todos forman parte de uno. El alpinismo y todo lo que lo rodea es una gran fuente de vida, de esperanza y de motivación, lo afirmamos con total humildad, siendo plenamente conscientes de los beneficios positivos que la montaña puede tener en el ser humano a nivel emocional... ("La montaña puede curar". Víctor Riverola, Jordi Salvador. Ed. Desnivell).

...si nuestra meta es estar bien y disfrutar de paz y vitalidad, no solo deberemos estar atentos a mantener la armonía entre todos los niveles de nuestro ser (cuerpo, corazón y mente), también tendremos que ayudar al mundo a ser más armonioso... ("La esencia del Tai-chi". Tew Bunnag. Ed. Liebre de Marzo).

Estas líneas escritas por Tew Bunnag, maestro de meditación y Tai-Chi bien pudie-