

# PYRENAICA

EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA | FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

PICO DEL FRAILE | PARC DE LES TRES NACIONS | OLLARANA | PR-A13 | CIRCULARES FÁCILES | TEIDE | CÁUCASO | GROENLANDIA | BULGARIA

## PICO DEL FRAILE

Els Gegants de les Tres Nacions | Ollarana | Camino Real de Las Postas · PR-A13

Rutas circulares fáciles | Teide | Menditxiki · Oulettes de Gaube | Montañas Rocosas de Canadá |

Caúcaso | Groenlandia | Alpes de Stubai | Sant'Angelo a Tre Pizzi

Ekaitz Maiz | Bulgariako Rila eta Pirin mendiak



Nº 282 | 1ª DE 2021 | 5,10 €

1926tik | desde 1926

PYRENAICA

Nº 282 | 1ª de 2021

# Suscríbete a / Harpidetu zaitez

# PYRENAICA



Año 2021 (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](mailto:contacto@pyrenaica.com):

Nombre, domicilio, teléfono y correo electrónico.

Laboral Kutxako ES24 3035-0072-00-0720030006 k/k  
dirua sartu eta

[contacto@pyrenaica.com](mailto:contacto@pyrenaica.com) helbidera bidali:

Izen deiturak, helbidea, telefonoa eta posta elektronikoa.

## LEHIAKETAK · CONCURSOS

### XXXVIII CONCURSO DE ARTÍCULOS DE MONTAÑA (2021)

Participan los artículos en euskera o castellano que se publiquen en Pyrenaica durante 2021, 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](http://www.pyrenaica.com)).

Primer premio: 500 €. Segundo premio: 350 €. Tercer premio: 200 €

### XXXIX CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA (2021)

Participan las fotografías que se publiquen en Pyrenaica durante 2021, 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.

Primer premio: 350 €. Segundo premio: 250 €. Tercer premio: 150 €

### ENVÍO DE ARTÍCULOS Y FOTOGRAFÍAS

**INCLUIR:** Nombre y Apellidos del autor/a, dirección, email y tfno de contacto.  
**ENVIAR A:** [contacto@pyrenaica.com](mailto:contacto@pyrenaica.com) (Asunto: Concurso Pyrenaica) o 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 2022. La participación en el concurso implica la aceptación de estas bases; las dudas serán resueltas por el Jurado.

### XXXVIII MENDI ARTIKULUEN LEHIAKETA (2021)

2021an 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](http://www.pyrenaica.com)).

Lehen saria: 500 €. Bigarren saria: 250 €. Hirugarren saria: 150 €

### XXXIX MENDI ARGAZKIEN LEHIAKETA (2021)

2021an 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 en-foke-maskarak gehitzerik ere.

Lehen saria: 350 €. Bigarren saria: 250 €. Hirugarren saria: 150 €

### ARTIKULU ETA ARGAZKIEN BIDALKETA

Izen-deiturak, helbidea, e-posta eta harremanetarako telefono zenbakia.  
**BIDALI:** [contacto@pyrenaica.com](mailto: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. Epaimahaia erabakia eta sari banaketa 2022ko Euskal Mendizaletasunaren Galan egingo da. Lehiaketan parte hartzeak berak, honako oinarri hauek onartzen direla adierazten du. Oinarrien aplikazioan sor litezkeen zalantzak Epaimahaia ebaztiko ditu.



## “Los accidentes en montaña tienen consecuencias”

Klub baten bidez federatzen zarenean, esperientziaz, prestakuntzaz eta bere zerbitzuez gozatzear gain, istripu-aseguru baterako sarbidea ematen dizu.

**INFORMA ZAITEZ!** [www.emf.eus](http://www.emf.eus) > licencia

### Barne hartutako jarduerak:

- Zer da mendiko istripu bat?
- MF/MAPFRE – ADARTIA polizaren estaldurak: tratamenduak, erreskateak,...
- Muga ekonomikoak eta estaldura-denbora.
- Zure etxetik gertu dauden koadroak eta osasun-zentroak.
- Istripuetan jarduteko protokoloa:
  - Zure txartelean agertzen den telefonora deitu
  - Istripua izan duenaren datuak eta istripuaren kokalekua ematea.
  - Istripuen parte bat betetzea.
  - Hitzartutako osasun-zentrorara edo telefonoz adierazten digutenera joan.
  - Bizi-larrialdiko kasuetan, gertuen dagoen osasun-zentrorara joan eta aseguruari lehenbailehen jakinarazi.
  - Behar diren proba guztietarako aseguruaren baimena izatea.

Al federarse a través de un club, además de disfrutar de la experiencia, formación y sus servicios, te da acceso a un seguro de accidentes...

**¡INFÓRMATE!** [www.emf.eus](http://www.emf.eus) > licencia

### Actividades incluidas:

- ¿Qué es un accidente de montaña?
- Coberturas de la póliza EMF / MAPFRE – ADARTIA: tratamientos, rescates, ...
- Los límites económicos y el tiempo de cobertura.
- Cuadros y centros médicos próximos a tu domicilio.
- Protocolo de actuación en caso de accidente:
  - Llamar al teléfono que aparece en tu tarjeta.
  - Facilitar los datos del accidentado, localización del accidente.
  - Cumplimentar un parte de accidentes.
  - Acudir al centro médico concertado o que nos indiquen por teléfono.
  - En caso de urgencia vital acudir al centro sanitario más próximo y avisar al seguro lo antes posible.
  - Contar con la autorización del seguro para todas las pruebas que se necesiten.

**FEDERATU - ¡FEDÉRATE!**



euskalmendizalefederazioa  
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



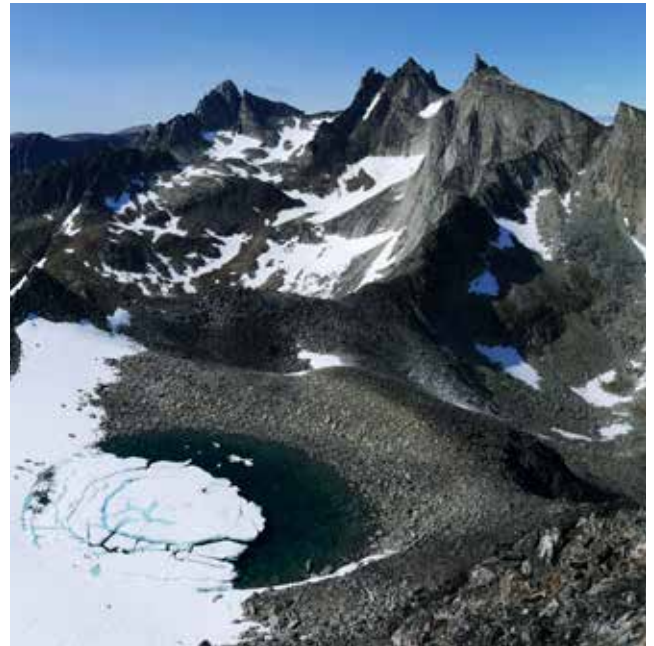
**((112))**  
**SOS DEIAK**

**EDOZEIN LARRIALDITARAKO DEITU!**  
**ANTE CUALQUIER EMERGENCIA ¡LLAMA!**

## Montañas cercanas y lejanas



## Gertuko eta urrutiko mendiak



- 5** EDITORIAL
- 6** **ELS GEGANTS DE LES TRES NACIONS**  
Alejandro Gamarra
- 14** **OLLARANA**  
UR ETA LUR  
Mikel Arrizabalaga
- 20** **CAMINO REAL DE LAS POSTAS PR-A 13**  
Javier Benito Etxenike
- 24** **RUTAS CIRCULARES FÁCILES  
POR EUSKAL HERRIA**  
Txusma Pérez Azaceta
- 30** **TEIDE POR LA RUTA 0-4-0**  
DEL MAR AL CIELO  
Gorka Sola Urriza
- 32** **MENDITXIKI · OULETTES DE GAUBE**  
VINHAMALAREN MAGALEAN  
Iván Ruiz Rotaetze

- 34** **FOTOGRAFÍA**  
Endika Larrazabal
- 36** **MONTAÑAS ROCOSAS CANADIENSES**  
Lorena Arrastua
- 42** **PRISIONERO DEL CÁUCASO**  
Iñigo Jauregui Ezquibela
- 48** **A PIE Y EN KAYAK POR EL SUR  
DE GROENLANDIA**  
Jorge Gorosarri
- 54** **SEVEN SUMMITS EN LOS  
ALPES DE STUBAI (AUSTRIA)**  
María Jesús Díaz Hernández
- 60** **SANT'ANGELO A TRE PIZZI**  
Mati Sanz Rebato

## Eskalada eta eskia



## Actualidad · Berriak



### 62 PICO DEL FRAILE (FRAILEA HAITZA)

Xabi Mujika "Smithy"

### 68 EKAITZ MAIZ

SENTSAZIOEI JARRAITUZ

Ioritz Gonzalez Lertxundi

### 74 BULGARIAKO RILA ETA PIRIN MENDIAK

BALKANETAN ESKIATZEN

Aitor Oiarbide Telleria

### 80 BBK MENDI FILM BILBAO-BIZKAIA

### 82 CONCURSO DE CUENTOS CVCE-ERRIMAIA

### 83 NECROLÓGICAS

### 84 FUNDACIÓN IÑAKI OCHOA DE OLZA

### 86 MENDI LASTERKETAK

Alberto Mella Garate

### 88 EMF BERRIAK · NOTICIAS FVM

### 93 PUBLICACIONES · ARGITALPENAK

#### PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA

Se publica desde 1926

ENERO-FEBRERO-MARZO

N.º **282** - 1ª de 2021

Edita: Euskal Mendizale Federazioa

Presidente: Jose Ramón Alonso Rodrigo

Directora: Luisa Alonso Cires

Equipo de Redacción: Begoña Fernández, Ioritz Gonzalez, Arantza Lazurtegi, Iván Ruiz, Fernando Tijero

Administración: Gotzone Rodríguez

Redacción, Administración y Publicidad:

Julian Gayarre, 50 - 48004 Bilbao

Teléfono: 944 598 102 Fax: 944 598 194

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

Mapas, maqueta y preimpresión: SUA EDIZIOAK

Diseño: Amel Mendizabal [Sua Edizioak]

Imprime: Gráficas Leitzaran

Embolsado: Publimark

E-mail: [contacto@pyrenaica.com](mailto:contacto@pyrenaica.com)

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 intelektuala eta copyright-a egileenak dira, beraz egile edota Pyrenaicaren baimenik gabe, debekatuta dago artikuluen zati baten edo erreprodukzio osoa egitea.

www.pyrenaica.com

Fotografía de portada: Pico del Fraile · Argazkia: Alberto Muro

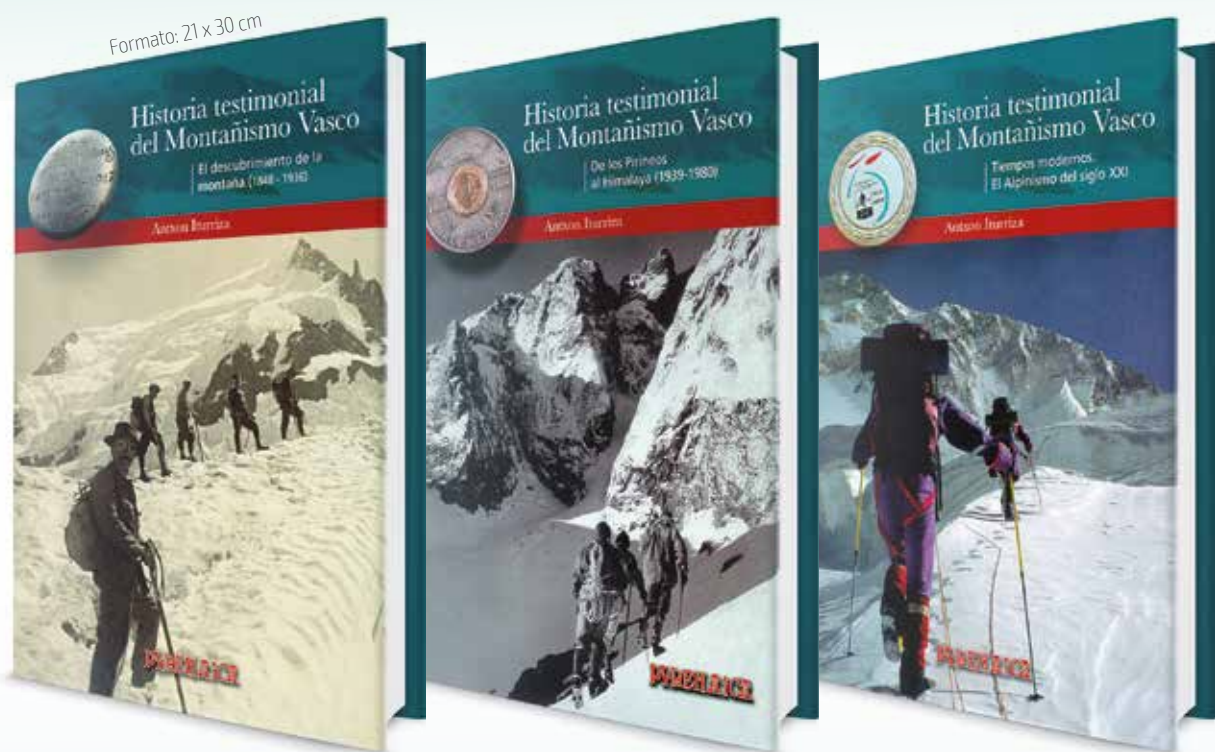
# PYRENAICA<sup>k</sup>

Te oferta la  
Eskaintzen dizu

## Historia testimonial del Montañismo Vasco

45€  
(tres tomos/hiru liburuki)

Tres tomos escritos por **ANTXON ITURRIZA**<sup>k</sup> idatzitako hiru liburuki



TOMO I:  
El descubrimiento de  
la montaña (1848 - 1936)  
Páginas 240 orrialde

TOMO II:  
De los Pirineos  
al Himalaya (1939 - 1980)  
Páginas 284 orrialde

TOMO III:  
Tiempos modernos .  
El Alpinismo del siglo XXI  
Páginas 240 orrialde

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

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

Más información / informazio gehiago:  
[www.pyrenaica.com](http://www.pyrenaica.com)

# MARTXOAK 16 ZITUEN BATEAN

1924ko martxoaren 16a da, Angel Sopena Tertangako zirkura gerturatu eta Frailea haitza deituriko monolitoa belarditik banatzen den mugara bideratu da. Bakarrik doa, mailu bat, iltze batzuk eta berak egindako altzairuzko pikatxoi bat daramatza. Ez daki haitzean zehar aurrera egiteko nola moldatuko den, duen prestakuntza guztia urrutiko paretei buruzko irakurketetan oinarritzen da baina inguru eta mendi hauetan ez du inork eskalatu, eta ondorioz inprobisaziora jotzen du: harri solteak kendu, iltze batzuk ezarri eta ortozik aurrera egiten saiatzen da, errazago jarraitzeko asmoz. Modu honetan, euskarri eta sostenguak baliatuz, gailurrera eramango duen ibilbidea zabaltzea lortu eta bertan txartel bat eta ohar bat utzi ditu. Euskal Herriko mendietan erregistraturiko lehenengo eskalada burutu berri du.

la ehun urte geroago, ale honetako azala hogeiko hamarkadan hasiberri zen euskal eskaladaren erreferentziari eskaini diogu. Iragana ezagutuz ohartu baikaitezke zergatik gurea bezalako lurralde txiki batetako mendi xumeetan hazi ziren Josune Bereziartu, Iker Pou, Rikar Otegi, Patxi Arocena, Leire Agirre, Patxi Usobiaga...

Xabi Mujika Frailea haitzara bueltatu da eta Sopenak bizitako abentura gogora ekarri duela baliatu dugu nondik gatozen oroitu arazteko. Honetaz gain, egungo euskal eskaladaren protagonisten azterketarekin jarraitzeko, Ekaitz Maizen jardunaren oinarri diren motibazio eta sentsazioetan sakondu dugu. Teknika eta materiala aldatuz joan da, ezinezkoak ziruditen jarduerak mailak lortu dira, baina haitzezko hormek erronka berriak proposatzen jarraitzen dute.

Hain bertikalak ez diren maldetan edo bidezidor mailan mugitzen garenontzako, gertuko mendi inguruetan aurki ditzakegun ibilbide zirkularrak proposatu ditugu. Urrunagoko beste zeharkaldi eta mendi batzuk ere gainbegiratu ditugu, bidaia luzeagoak antolatu ahal izango diren garaietarako. Mundu guztian zehar mugikortasun murrizketekin darraigu, pandemiaren abiaduraren menpe, gure inguruneak eskaintzen dizkigun aukera amaigabeak baliatu behar ditugu indarra berreskuratu eta egonezina indargetzeko.

Etxean nahi baina denbora gehiago egotea egokitu zaigun garai hauetan, euskal mendizaletasunaren aitzindarien historia irakurtzea aholkatzen dizuegu. Frailea haitzara buruturiko lehenengo eskaladatik hamabi urtera bakarrik egin behar izan zioten aurre egungo baino erronka samingarriago eta ankerragoari, gerrari hain zuzen. Eta mendiak miresturiko helburu izatetik, sufrimendu, oinaze, biziarekiko borroka eta hainbat ahalegin heroikoren agertoki bilakatzeraz igaro ziren.

DIRECTORA DE  
PYRENAICAPYRENAICA  
ALDIZKARIAREN  
ZUZENDARIA

Luisa Alonso Cires

# UN DIECISÉIS DE MARZO

La mañana del 16 de marzo de 1924, Ángel Sopena se acerca al circo de Tertanga y enfla la horquilla herbosa que separa el Pico del Fraile. Va solo, lleva un martillo, unos clavos de fundición y una piqueta de acero que se ha hecho él mismo. No sabe cómo avanzar sobre la roca, toda su formación es lo que ha leído sobre escalada en paredes lejanas pero nunca nadie ha escalado por estas montañas, así que improvisa: retira las piedras sueltas, hunde algunos clavos y prueba a descalsarse para avanzar mejor. De esta manera, buscando y creando apoyos, traza la vía que le lleva a la cima, donde deja una tarjeta y una nota. Acaba de realizar la primera escalada registrada en las montañas de Euskal Herria.

Casi cien años después, dedicamos la portada al monolito que en los años veinte se convirtió en la referencia de la incipiente escalada vasca. Porque conociendo el pasado, podemos descubrir por qué de un pequeño territorio con modestas montañas salieron Josune Bereziartu, Iker Pou, Rikar Otegi, Patxi Arocena, Leire Agirre, Patxi Usobiaga...

Aprovechamos que Xabi Mujika vuelve al Pico del Fraile y rememora la aventura de Sopena para recordar de dónde venimos. Además, siguiendo con la revisión de quienes protagonizan la escalada vasca actual, indagamos en las motivaciones y sensaciones que mueven a Ekaitz Maiz. Han cambiado materiales y técnicas, se han conseguido grados inimaginables, pero las paredes rocosas siguen planteando nuevos desafíos.

Para quienes nos movemos a ras de sendero o en desniveles menos verticales, proponemos rutas circulares sencillas alrededor de las montañas próximas. Revisamos otras travesías y montañas más alejadas para cuando se puedan plantear viajes más largos. Seguimos con restricciones de movilidad en todo el mundo, dependiendo del ritmo de la pandemia, hay que aprovechar las infinitas posibilidades que nos ofrece nuestro entorno para recuperar energía y aflojar tensiones.

En los tiempos en que toca quedarse en casa más de lo deseado, recomendamos leer la historia de los pioneros del montañismo vasco. Solo doce años después de la primera escalada al Pico del Fraile, se enfrentarían a un reto más amargo y cruel que el que vivimos actualmente, la guerra. Y las montañas dejarían de ser un destino idealizado para convertirse en escenario de sufrimiento, lucha por la vida y esfuerzos heroicos.

# ELS GEGANTS DE LES TRES NACIONS

Cinco o seis días para subir las cimas más altas de Catalunya, Andorra y el Ariège francés: Pica d'Estats, Alt de Comapedrosa y Tristaina, caminando por el Parc Pirinenc de les Tres Nacions. Desde el fondo de los valles, con sus bosques de hayas y abetos desafiando la verticalidad, subiremos hasta el cielo en unas cumbres cada vez más concurridas, pero que nosotros alcanzaremos siguiendo una travesía muy especial. Y en medio, lagos diseminados por todas partes, recordándonos que aquí el hielo escavaba estas cubetas en la era glacial. Dormiremos en 4 o 5 refugios para recorrer hasta 70 km y 6000 metros de desnivel.

TEXTO Y FOTOS



Alejandro Gamarra

Guarda del refugio de Certascan durante 35 años, hasta 2015.





La Pica d'Estats de 3142 metros es el techo de Catalunya y no ofrece ninguna dificultad especial, más allá de la habitual en cualquier cumbre pirenaica con canchales de piedras, el clima o la orientación. Tampoco tendremos dificultades en alcanzar la cumbre del Comapedrosa, de 2939 m. Pero, en cambio, no todos podremos alcanzar el pico de Tristaina de 2878 metros (su ascensión es opcional), ya que tiene una muy corta trepada de cierta dificultad y algo aérea (IIº) que puede bloquear a los menos experimentados. Pero si subimos, esta es la cima más bonita e interesante de las tres y la que más gratamente recordaremos.

También podremos ver las cumbres reflejadas en la infinidad de lagos que conoceremos. Comenzamos con un circo de 3 lagos muy conocidos, los estanys de Tristaina, en Andorra, pero aquí no acabamos este día ya que, al llegar al collado, bajaremos por los estanys Forcats en Francia, todos y cada uno de ellos con unas tonalidades de colores diferentes.

Pasaremos por el estany d'Izourt, hermoso testigo de una tragedia durante la construcción de la presa que explico en otro apartado. Ganando altura hacia la Pica d'Estats, veremos el estany Sourd y el de Pinet que, incansablemente, refleja la imagen del refugio. Seguiremos con los estanys de Sotillo y Estats, tanto los de la vertiente francesa como los de la vertiente catalana. Y, finalmente, los lagos de Baborte, rodeados de altivas cumbres, para seguir bajando, nuevamente en Andorra, y pasar por el estany Negre o el escondido estany de les Truitas detrás del refugio de Comapedrosa.

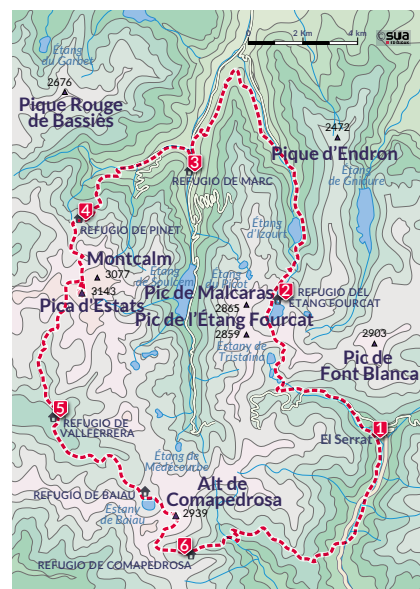
## EL PARC PIRINENC DE LES TRES NACIONS

En el año 1972, cuando muchos parques naturales aún no existían, Michel Sébastien, (gran pirineísta del Ariège, ya difunto), tenía el sueño de la existencia de un gran parque intrafronterizo entre el Ariège francés, Catalunya y Andorra. Él sabía que la preservación de la naturaleza no conoce fronteras y era imprescindible crear esta gran zona protegida, para conservar la zona del Pirineo más desconocida.

Poco a poco se fueron fraguando diferentes parques: en 1999, el PN de la vall de Sorteny en Andorra; en 2003, el PN de l'Alt Pirineu en Catalunya; en 2006, el PN de Comapedrosa en Andorra; y en 2009, el PN Régional des Pyrénées Ariégeoises, para acabar constituyendo juntos, en 2019, el Parc Pirinenc de les Tres Nacions

Esta gigantesca zona protegida, una de las mayores de Europa con 4287 km<sup>2</sup>, combina una gran diversidad de paisajes, desde la alta montaña a profundos valles y con hábitats totalmente diferentes y variados: desde los bosques subalpinos, de coníferas o caducifolios de los Pirineos, a prados alpinos, lagos y aguazales.

Es una de las zonas mejor conservadas del Pirineo donde encontramos flora singular y fauna en peligro de extinción, entre la que destaca la lagartija Pallaresa (endemismo de la región), la perdiz blanca, el desmán, el urogallo, la cabra montesa y el oso pardo reintroducidos recientemente.



También apreciaremos los beneficios que el pastoreo proporciona al entorno, tanto en los prados de siega junto a los pueblos, como en la alta montaña. Vestigios también de magníficas construcciones de orris y bordas (los orris son construcciones de piedra básicas donde los pastores se guarecían de las tormentas, y las bordas son "casas" donde vivían en verano para cuidar los rebaños en la alta montaña).

## CÓMO ES LA TRAVESÍA

Hay que tener en cuenta que hasta el 15 de julio e incluso más tarde podemos encontrar nieve y como mínimo será aconsejable llevar los crampones y los bastones. Sí, es cierto, quizás no necesites utilizar los crampones, pero en caso de cambio del estado de la nieve, si no puedes atravesar algún nevero tendrás que dar un gran rodeo con taxi y transportes públicos muy complejos para volver al punto de inicio.

Siempre un recorrido por la alta montaña pirenaica es exigente, pero en este no hay etapas muy largas. Caminaremos entre 6 y 7 horas, excepto la tercera, de 4 horas, que nos servirá de "descanso" para redoblar la energía en los días que nos quedan.

Los desniveles son importantes tanto de subida como de bajada. Tan solo hay que ver que el refugio más bajo se encuentra a 1091 metros de altura y el punto culminante a 3143 metros, pero lo más importante en alta montaña, a diferencia de lo que piensan muchos montañeros, no son estos datos sino el tipo de terreno por el que transitamos. Así que en muchas ocasiones las etapas más duras sobre el papel son las más cómodas y, al contrario, una etapa de menor desnivel o kilómetros puede exigir mayor esfuerzo.



El pico de Tristaina de 2878 m, al fondo el refugio y los estanys Fourcats

El recorrido está señalizado de color blanco y rojo, en los tramos que seguimos algún GR y, si no, de color amarillo. De todos modos en la vertiente francesa nos puede sorprender la niebla, por lo que no está de más llevar el GPS. Yo utilizo el GPS desde el año 2000, cuando parecía una herejía utilizarlo y ahora pasa todo lo contrario: hay muchos montañeros que piensan que con el GPS ya no necesitan nada más. ¡No es cierto! hay que seguir llevando el mapa porque con el GPS no obtenemos una visión de conjunto de la zona.

## QUÉ RECORRIDO ELEGIR

Si no se dispone de 6 días para andar desde el inicio hasta el final, también se puede hacer la travesía en 5 días, si bien en este caso necesitaremos utilizar un taxi o transporte público para desplazarnos de un punto a otro. La travesía la podemos comenzar en cualquier punto, pero para facilitar la descripción utilizo como base El Serrat (Andorra). De todos modos, según de dónde partamos de Euskadi,

quizás sea más corto el viaje en coche si comenzamos en Marc (Francia).

Travesía de 5 días. Comenzamos la travesía en El Serrat y dormimos en 4 refugios, para bajar alargando la última etapa hasta Arinsal (Andorra).

Circuito de 6 días. Comenzamos la travesía en El Serrat y dormimos en 5 refugios para volver caminando desde el refugio de Comapedrosa hasta el Serrat.

## LA PRESA Y EL DRAMA DE IZOURT

La "Société hydroelectric des Pyrénées" planeó un gran proyecto hidroeléctrico en la región para unir las cuencas de los lagos de Gnioure, Izourt y Soulcem. En el lago de Izourt (1650 m), con tan solo levantar una pared de 46 metros de altura, almacenan 7'5 millones de metros cúbicos de agua.

Entre 1937 y 1940 se realizaron los trabajos con personal local y algunos extranjeros, sobre todo trabajadores venidos de los Alpes

italianos. En el 39, con la amenaza de estallar la guerra con Alemania, se aceleraron los trabajos para poder aumentar la producción del aluminio necesario para la industria del automóvil y armamento. Para situarnos históricamente, recordemos también que Barcelona cayó el 26 de enero del 39 a manos del General Franco y había más 550 000 refugiados en Francia. También Hitler invadió Checoslovaquia el 15 de marzo.

## En estas condiciones de frío extremo, los que se salvaron se lanzaron a la búsqueda de las víctimas entre la nieve y los escombros

Para subir el material desde Pradières a 1176 m, se construyó un teleférico que aún sigue en funcionamiento. Durante el mes de marzo de 1939, una violenta tormenta de nieve, que duró 3 días, obligó a parar los trabajos. El 24 de





Desde la Socalma de Sotllo podemos ver el Sotllo en el centro y la Pica d'Estats a la derecha

marzo a las 7:30 horas, el viento derribó dos edificios en los que estaban los trabajadores. En estas condiciones de frío extremo, los que se salvaron se lanzaron a la búsqueda de las víctimas entre la nieve y los escombros y por la tarde llegó ayuda desde el valle, pero a la noche el mal tiempo les obligó a detener la búsqueda.

Durante los dos días siguientes siguieron rescatando algunas personas y heridos pero, para complicar más la situación, una avalancha destruyó el teleférico. Con el teleférico estropeado, la tormenta que no para y el riesgo de aludes, el día 26 deciden abandonar el

lugar para evitar otros desastres. Finalmente, el día 28 consigue subir un equipo de esquiadores alpinos que evacúa el resto de obreros fallecidos.

Este desastre dejó 31 muertos, 29 de los cuales eran italianos, y fueron enterrados en el cementerio local de Vicdessos. Sus familias eran demasiado pobres para poder repatriarlos a su país.

Hasta hace pocos años se barajaba que la tragedia la había ocasionado un alud, pero ahora ya se ha aceptado que fue la acumulación de nieve y el viento.

## ETAPAS DE LA TRAVESÍA

### ETAPA 1

#### DE EL SERRAT (1560 m) AL REFUGIO DEL ÉTANG FOURCAT (2445 m), POR EL PICO DE TRISTAINA (2878 m)

La ascensión al pico de Tristaina es opcional. Para llegar hasta la cima, tendremos que superar 2 tramos de 4-5 metros de trepada sencilla pero vertical que no son aptas para todas las personas (II°)

Sin hacer cumbre: **HORARIO:** 4 h 50 min;  
**DISTANCIA** 10,5 km; **DESNIVEL** +1270 m -345 m

Subiendo al pico: **HORARIO:** 6 h 10 min;  
**DISTANCIA** 11,7 km; **DESNIVEL** +1470 m -545 m

De El Serrat subimos por una zona boscosa, el camino de la Rebollisa, donde únicamente tendremos que tener cuidado hacia los 1820 metros que, a pesar de estar indicado, si no nos fijamos, podemos liarnos. Aquí giramos a nuestra izquierda y llegamos al Coll dels Abòs, donde hay una fuente a nuestra derecha.

Seguimos el camino por el bosque dejando el río a nuestra izquierda hasta la Pleta del Castellar (1867 m), donde encontramos dos orris increíbles. No nos resultaría extraño ver salir algún *hobbit* de ellos. Poco antes de llegar a la estación de esquí de Ordino Arcalís, nos enfilamos por el camino a nuestra derecha, las Marrades del Bruig, alcanzamos



unos rellanos y seguimos avanzando hasta alcanzar el estany Primer. Lo flanqueamos por el este, ya sea siguiendo las marcas amarillas cerca de la orilla o las de GR que van más arriba.

## Encontramos dos orris increíbles. No nos resultaría extraño ver salir algún *hobbit* de ellos

Pasamos el estany de Tristaina y también el estany de Més Amunt hasta alcanzar un rellano con un gran hito cónico (2425 m). Abandonamos el GR que se dirige al Port de l'Arbella, a nuestra derecha, y nosotros optamos por ir a la cresta del oeste que es más sencilla para alcanzar la cumbre. Se hace un flaqueo ascendente bajo el pico hasta llegar a un collado. Si decidimos subir a la cumbre, seguimos las marcas que van por la cresta hasta llegar a la cima con unas vistas fantásticas sobre los lagos andorranos que acabamos de pisar y los franceses a donde nos dirigimos.

Volvemos al collado, bajamos por un empinado canchal de piedras con cuidado hasta llegar a una zona cómoda para flanquear el estany Forcat por su orilla oeste hasta el refugio. El nombre del lago apela a su forma de horca (apero de labranza), al igual que, por ejemplo, el Pedraforca o la Forcanada.

## ETAPA 2 DEL REFUGIO DEL ÉTANG FOURCAT (2445 m) A MARC (1000 m) POR EL ÉTANG DE IZOURT

**HORARIO:** 6 h 30 min; **DISTANCIA** 17,7 km;  
**DESNIVEL** +366 m -1717 m

Del refugio bajamos hacia el lago inferior y, pasado este, la pendiente se endereza. El camino va serpenteando buscando los mejores pasos en un terreno muy abrupto y que, sin embargo, haremos de forma relativamente cómoda. Es increíble el trazado tan bien realizado y que no ofrece ninguna dificultad, si bien es interesante no relajarse en exceso y tengamos un resbalón. Llegamos así a una zona de rellanos donde se halla el Orri de la Caudière.

Atravesamos estos rellanos hacia nuestra derecha para llegar a otra zona bastante empinada, no tan vertical como la anterior. Y un nuevo zigzag nos lleva hasta el Étang d'Izourt (1652 m).

Bordeamos el lago por el este hasta la zona donde se encuentra el teleférico. Aquí hay un refugio libre. Veremos diferentes carteles y esculturas rememorando los trágicos accidentes durante la construcción de la presa.

Pronto alcanzamos el Orri de la Caume, donde una placa nos recuerda el pasado pastoril de la región que se remonta hasta hace

más de 5000 años, en el neolítico. Se entra al bosque y, entre abedules y avellanos, alcanzamos el parking de Pradières (1155 m). Bajamos 400 m por la carretera y seguimos el camino a la izquierda del río, por un bosque de hayas y abetos.

Unas pequeñas subidas y bajadas nos llevan cerca del pueblo de Artíes y remontamos nuevamente por el bosque unos 150 m de desnivel. Aquí el GR original gira a izquierda, pero nosotros seguimos hacia la derecha sin prácticamente ganar altura hasta una canalización de agua en desuso que venía desde el estany de Soulcem. Seguimos en un agradable paseo sobre el canal, en este bosque de hayas y abetos impresionantes, en el que el musgo, como si fuera un amortiguador, atenúa nuestros pasos. Llegamos de este modo hasta las granjas de Marc.

## ETAPA 3 DEL REFUGIO DE MARC (1000 m) AL REFUGIO DE PINET (2242 m)

**HORARIO:** 4 h 10 min; **DISTANCIA** 8,0 km;  
**DESNIVEL** +1220 m -50 m

Aquí no hay sendero, por lo que no nos queda otro remedio que seguir un tramo de carretera unos 50 min hasta el parking de la Artigue. Seguimos por el bosque de hayas del Fontanal haciendo zigzag, vigilando no per-

Subimos de Andorra por los estanys de Tristaina y entramos en Francia por los estanys Forcats



der del camino principal, hasta que se aclare el bosque y lleguemos a los Orris del Pla de Nouzère.

Aquí encontramos un desvío: el camino marcado va a la derecha, pero es más interesante subir por el que va a la izquierda. La subida es muy homogénea y, además, pasamos por el estany Sourd. El camino aunque sin marcas no tiene pérdida y oculto tras un pequeño resalte nos aparece el refugio y su lago.

## ETAPA 4 DEL REFUGIO DE PINET (2242 m) AL DE VALLFERRERA (1940 m)

Subiendo a la Pica d'Estats: **HORARIO:** 7 h 15 min;  
**DISTANCIA** 12,6 km; **DESNIVEL** +1100 m -1400 m

Sin subir a la cumbre: **HORARIO:** 5 h 45 min;  
**DISTANCIA** 11,0 km; **DESNIVEL** +900 m -1200 m

Seguimos por encima del torrente que vemos a nuestra derecha hasta ver el estany d'Estats donde cambiamos bruscamente la dirección hacia el este hasta el estany de Montcalm, donde volvemos a girar al sur. El terreno, muy bien señalizado, hace multitud de revueltas para encontrar el mejor paso, es agreste y mineral con un atractivo especial. Tras pasar un pequeño lago que siempre está helado alcanzamos la ruta normal que viene de Vallferrera. Si el tiempo no acompaña, podemos decidir seguir directos a Vallferrera o, en cambio, subir a la Pica d'Estats que no ofrece ninguna dificultad y que vemos enfrente de nosotros.

Desde la cumbre podemos bajar más directos y giramos para tener enfrente el pico de Sotllo hasta el collado que nos llevará a Catalunya, el Port de Sotllo. Un incómodo canchal de piedras nos conduce en dirección sur hasta el lago d'Estats que flanqueamos por su derecha y que invita a un chapuzón, pero está prohibido y controlado en el parque.

Pasamos la salida de aguas por lo que el torrente nos quedará a nuestra derecha, si bien en unos 50 metros de desnivel volvemos a cruzar el río siguiendo hasta el lago de Sotllo. El paisaje es espectacular en esta bajada entre cascadas, aguazales y de fondo los picos del Monteixo y Norís, y detrás de nosotros, cada vez más alejadas, la Pica d'Estats y el Sotllo.

Hacia los 2130 m, pasados los llanos de la Socialma de Sotllo, volvemos a atravesar el río. Pasamos un resalte rocoso donde hay instalada una cadena que nos ayuda a superarlo y comenzamos los largos flanqueos dentro del bosque. Finalmente el camino vuelve a bajar para alcanzar el refugio.

## ETAPA 5 DEL REFUGIO DE VALLFERRERA (1940 m) AL DE COMAPEDROSA (2265 m)

Sin subir al Comapedrosa: **HORARIO:** 5 h 20 min;  
**DISTANCIA** 10,9 km; **DESNIVEL** +959 m -655 m

Subiendo al Comapedrosa: **HORARIO:** 6 h 30 min;  
**DISTANCIA** 11,6 km; **DESNIVEL** +1159 m -855 m

Si hemos elegido la ruta de 5 días no paramos en el refugio de Comapedrosa y bajamos hasta Arinsal:

Sin subir al Comapedrosa: **HORARIO:** 6 h 40 min;  
**DISTANCIA** 15 km; **DESNIVEL** +1036 m -1359 m

Subiendo al Comapedrosa: **HORARIO:** 7 h 50 min;  
**DISTANCIA** 15,7 km; **DESNIVEL** +1236 m -1559 m

Bajamos a la pista y tras 250 m cogemos el sendero que va ganando altura por encima del Pla de Boet hasta el Pla d'Arcalís. Seguimos subiendo suavemente por esta zona boscosa hasta los llanos de la Socialma donde giramos a izquierda y pasados los estanys d'Ascorbes alcanzamos los estanys de Baiau en un paraje encantador con un refugio libre metálico. Flanqueamos el lago por la izquierda para alcanzar la Portella de Baiau tras unos metros de canchales de piedras muy verticales. Aquí decidiremos si subimos al pico o bajamos directos hacia el refugio.

La subida en zigzag hace que sea más cómoda la fuerte pendiente y está señalizada de color amarillo hasta la cumbre del Comapedrosa. Bajamos siguiendo la arista hacia el Sur por una u otra vertiente y finalmente giramos a buscar la salida de aguas del estany Negre. Poco más allá giramos al sudeste hasta alcanzar la Pleta de Comapedrosa donde un camino poco señalizado al principio nos lleva al refugio. Si no encontramos este desvío, un poco más abajo encontramos el camino mejor señalizado. Si nuestro destino es Arinsal no es necesario subir hasta el refugio, aunque se agradece un pequeño descanso y refrigerio antes de continuar la bajada.

## ETAPA 6 DEL REFUGIO DE COMAPEDROSA (2265 m) A EL SERRAT (1530 m)

**HORARIO:** 5 h; **DISTANCIA** 14,2 km;  
**DESNIVEL** +830 m -1540 m

Los primeros metros desde el refugio son cómodos, pero después el camino es bastante empinado y directo. La ventaja es que per-

demostramos altura muy rápidamente, si bien mis rodillas agradecen la ayuda de los bastones. Cruzamos el río a los 1800 m y, 10 minutos después, encontramos una pista forestal. Si acabáramos la travesía en Arinsal, podríamos bajar hacia la derecha llegando rápidamente al final de la ruta.

Para seguir hacia El Serrat, subimos por esta pista que nos lleva a las Bordes de la Coruvilla. Aquí seguimos el camino que flanquea al este señalizado de color amari-



llo planeando por un bosque magnífico de pinos y, también en algún tramo, haciendo alguna empinada subida hasta les Bordes dels Prats Nous. Se sigue el camí de la Per-canela en flanqueo y también con alguna subida para, finalmente, bajar hasta el Coll de les Cases.

Cambiamos la dirección hacia el NE por un espeso bosque de pinos y abetos para llegar a la pequeña población de Arans. Pasamos a la otra orilla y seguimos suavemente el curso del

río que nos queda a nuestra izquierda por este "camí ral" (camino real) utilizado para unir las poblaciones del valle antes de que llegara el asfalto. A lo largo de este camino, donde está tan presente este paisaje modelado para el cultivo con prados para la siega, iremos encontrando curiosas esculturas siguiendo la que llaman "ruta del ferro" (ruta del hierro).

Pasamos el pequeño pueblo de Llorts y en la urbanización La Closa, justo antes de llegar a una mina del hierro que es visitable, cruza-

mos al otro lado del barranco, quedándonos ahora el río a nuestra derecha. Siguiendo el río llegaremos a nuestro punto de inicio de la travesía, El Serrat.

#### INFORMACIÓN PRÁCTICA

Mapa exclusivo de la travesía de la editorial Alpina

WEB: <https://www.elsgegantsdeles3nacions.com>

MAIL: [info@elsgegantsdeles3nacions.com](mailto:info@elsgegantsdeles3nacions.com)

TFNO: 704 101 106

Refugio del Étang Fourcat



# OLLARANA UR ETA LUR

*Urak dakarrena  
urak daroa  
lurrak emandakoa  
lurrean gelditzen da,  
eta gu hemen  
beti gu hemen*

*Jose Anjel Irigarai*

Zortzi dira Iruñerria eskualdean kokatuta dagoen Ollaran udalerria osatzen duten kontzejuak: Anotz, Arteta, Egillor-Beasoain, Iltzarbe, Olo, Saldise, Senosiain eta Ultzurrun. Arakil eta Udarbe errekek zeharkatzen duten paraje honetako urek, betidanik garrantzi handia izan dute Ollaranaren historia eta garapenean. Harana inguratzen duten erliebe malkartsuek ingurune natural desberdinak gordetzen dituzte bere baitan; pagadi, artadi eta hariztiak, zereal lurrekin nahasten dira collage perfektua osatuz. Ingurune natural honen altzo eta gailurretan, historiaren makina bat lekuko aurkitu daitezke no-nahi: elizak, gazteluak, gatzagak, ermitak, iturburuak, ikuztegiak, eraikin zibilak, erroten aurriak e.a. Segidan deskribatzen diren lau ibilaldiak burutuz gero, horiek guztiak ezagutzeko parada izango dugu.

## OLLARANGO ITZULIA

**ZAILTASUNA:** ERTAINA  
**LUZERA:** 20 km  
**IRAUPENA:** 5 ordu 15 min  
**DESNIBELA:** 495 m

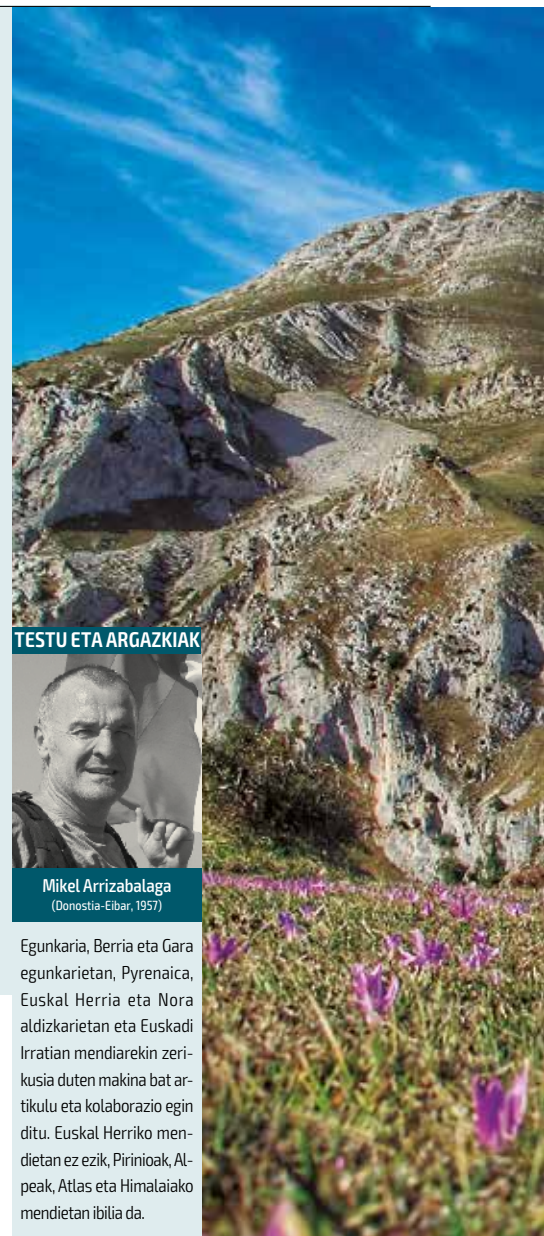
Guztiz balizaturik dagoen (PR-Na 170) ibilbide zirkular honek, Olloko haranean dauden zortzi herri lotzen ditu. Iruñatik gertu, Andia, Satrustegi eta Saldiseko mendilerroen artean babestuta dagoen haran honetan, leku eta zoko ikusgarriak aurkituko ditugu, sasoiaren arabera, bere lurretan ematen diren koloreen sinfoniak eskainiko digun kontraste paregabeaz gozatzeko. Zelai, baso, erreka, zintzur, zereal lur, hormatzar, ur-jauzi, gatzagak, iturburu, herrixkak eta beste hamaika paisaia eskura.

Ibilbidea zirkularra denez, bertako edozein herritatik abia gaitezke, baina guk haranari izena ematen dion Olloko herria aukeratuko dugu abiapuntu gisa. Herriko plazatik aterako gara gertu ikusiko dugun Senosiain herrirantz zuzenduz. Bide-seinale zuri eta horiek erreka aldera jaitsi eta xendatik segituz errepidera, herriaren beheko aldera iritsiko gara. Herrian sartu aurretik,



egurrezko hesola batek Artetara zuzentzen den bidea erakutsiko digu. Zereal lurren artean zabaltzen den pista eroso eta zabaletik herrira iritsiko gara eta bertatik, Artetako iturburu aldera joko dugu. Lehen bidegurutzean, gatzagetara doan bidea aukeratuko dugu eskuinekoa utziz (gero elkartzen dira biak). Altuera zertxobait galdu eta erraz iritsiko gara gaur egun nahiko abandonaturik dauden gatzagen ondora.

Gatzagak zeharkatu, aldapa txiki bat igo eta berehala bat egingo dugu bide ba-



### 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 artikulu eta kolaborazio egin ditu. Euskal Herriko mendietan ez ezik, Pirinioak, Alpeak, Atlas eta Himalaiako mendietan ibilia da.

litzatuarekin. Zubi bat gurutzatu, Udarbe erreka gainditu eta xenda segituz Artetako iturburuaren ondoan dagoen aparkalekura iritsiko gara. Puntu honetan, bide balizatu utzi eta Artazulgo zintzuraren murgilduko gara. Udarbe errekek urek zizelkatutako kareharrizko haitzarte honetan kilometro erdiko ibilbidea burutuko dugu zintzuraren hondoraino heltzeko, ur-jauzi ederraren azpira hain zuzen ere. Paraje ederra bezain ikusgarria.

**Sasoiaren arabera, koloreen sinfoniak eskainiko digun kontraste paregabeaz gozatzeko dugu**





Gaztelutik Txurregirako bidean

Etorritako bidetik atzera egingo dugu aparkalekuraino eta, bertan bide-seinale zuri eta horiek erakutsiko digute hartu beharreko norabidea. Metro gutxi batzuk igo eta, bide lau eta eroso segituko dugu lurpean doan ubidearen ondotik Ultzurrun herrira iristeko, aurrez "El Pontarrón" izenez ezagutzen den zubi estutik pasako garelarik. Herriaren gunera jaitsi gabe, errepidean zehar beteko dugu hurrengo tartea, bidea berri basoan sartzen dela ikusi arte. Saldise mendilerroaren magalean marrazten den zidor honetatik, izen bera duen herrira iritsiko gara eta hau atzean utzi ostean, baso mistoan murgilduko gara lurreko pista zabala segituz. Garañoko gazteluaren aurrian mendean dagoen lepora iristean, basoa atzean laga eta Egillorrera jaitsiko gara. Herria zeharkatu

eta gertu, koltza lurren artean ikusiko dugun Beasoain herriraino abiatuko gara.

Arakil ibaiaren ondora jaitsi eta, honen paraleloan doan bide ederretik Anotzeko zubira ailegatuko gara. Errepidea gurutzatu eta egurrezko hesolak seinalatuko digun norabidean aurrera egingo dugu. Ibilbidean dagoen aldaparik gogorrena hemen aurkituko dugu, artadian murgildu eta 200 metroko desnibela gaindituko dugu xenda estua segituz. Basotik ateratzean, Iltzarbe herria gure mendean ikusiko dugu eta bertaraino jaitsi gabe, pista zabala segituko dugu gorako bidean. Egurrezko hesola batek pista utzi eta basoan murgiltzen den xenda bat hartuzera gonbidatuko gaitu. Satrustegi mendilerroaren magalean marrazten den xenda eder hau segituz Ollora iritsiko gara, abiapuntura hain zuzen ere.

## ORARREGIKO GAZTELUA

**ZAILTASUNA:** ERTAINA  
**LUZERA:** 11,8 km  
**IRAUPENA:** 3 ordu 15 min  
**DESNIBELA:** 853 m

Olo haranean dagoen Iltzarbe herrian eman go diogu hasiera gaurko ibilaldi honi. Herriaren goiko aldetik ateratzen den pista zabalean zehar abiatuko gara PR-NA 170 ibilbideari (Ollarango itzulua) dagozkion bide-seinale zuri eta horiek erakusten diguten norabidean. Lehen partean porlana, baina berehala legarrezko lurzorua zapalduz egingo dugu aurrera. Gure ezkerrean IltzARBeko kanposantua utzi eta Ollaran ibarraren ikuspegi zabalaz gozatu, baso mediterraneoan murgilduko gara. Olo herrirantz zuzentzen den PR-NA 170a



Gazteluko tontorrean Nafar Erresumaren Orarregiko gazteluaren aurriak

gure ezkerrera utzi eta pista zabalak berehala gerturatuko gaitu Txurregiko piramidearen beheko aldera. Bere magalean zehar hedatzen den bidetik erraz igoko dugu Gaztelu alderako aldapa. Bideak ekialderantz biratu eta ezkerrera ateratzen den bidea utzita diagonalean jarraituko dugu tontorretik gertu dagoen zabaldi txiki batera iristeko. Xenda nabarmen batek tontorrera igotzen lagunduko digu.

Gailurrean, harlanduz egindako eremu zirkular bat aurkituko dugu, antzinako gotorlekuaren omenaldi-dorretzarraren oinarria. Nafarroako Erresumaren hiriburua defenditzeko kokagune estrategikoa baitzen gailur hau, Arakil eta Larraun ibaiek bat egin eta gero, bertako urek Oskia haitzartea ireki eta moldatu zuteneko. Gaztelu hau XIII. mendearen amaierakoa da, Orarregi, Olloriegi edo Ollaregi izenez aipatua, Txurregi eta Gaztelu mendiek konpartitzen duten lepo zabalaren izenean jatorria dutelarik. Pasabide hau Napoleonen tropen maiz erabili

ohi zuten Oskia haitzartean gerta zitezkeen balizko segadak saihesteko. Gaztelua izateaz gain, talaia eder honetatik izango dugun ikuspegi zabala izugarria da: Iruñerria, Aralar, Andia, Euskal Pirinioak eta abar luze bat. Ezin ase, begiak beti gose.

---

### **Gailurrean, harlanduz egindako eremu zirkular bat aurkituko dugu**

---

Aurrez aurre dugun Txurregiko gandorreta begira jarriko gara eta, bi mendiak lotzen dituen lepo aldera jaisten hasiko gara oso nabarmena den bidetik. Berehala, baltsa baten ondora iritsiko gara eta hau atzean utzita, denbora gutxi beharko dugu bi mugarriek adierazten duten Ollariegi lepoa zapaltzeko. Alanbrezko hesiaren parean belarrezko alfombra zapalduz Txurregi aldera igotzen

hasiko gara. Hasieran izango dugun malda berehala gogortuko da eta, pareta bertikala itxura duen azken zatiak arnasa berotu eta izerdi tantak aterako dizkigu. Gandorrera iristean, eskuin aldera jo eta 50 bat metro ibiliz gailurra aurkituko dugu. Mendi tontor honetatik, Ollarana ibarreko ikuspegi zabala izango dugu. Zereal lur artean herri txikiak han hemen sakabanaturik eta Andiaren barmen dagoen ur geruzaren irteera naturala den Artetako iturburu ere.

Abiapuntura itzultzeko tenorean, tontorretik berriro atzera egin eta beste isurialdetik Ollora aldera jaisten hasiko gara. Hasieran, diagonalean hedatzen den xenda ez da batere nabarmena eta zinta zuri batzuek lagunduko digute bide zuzena aukeratzen. Ezpel artean sartzean bidea erosoagoa gertatuko zaigu eta basotik ateratzean gertu ikusiko dugun baltsa aldera jaitsiko gara. 180°ko bira egin eta, baltsaren ezker aldetik hasieran ikusgaitz den zi-



gertu, ur-jauzi, horma bertikal eta trokartzek osatutako zirku ikusgarri bat. Ibilbidea zir-kularra denez, bertako edozein lekutatik abia gaitzke, baina guk Arteta herria aukeratuko dugu abiapuntu gisa. Bidearen zatirik handiena PR-Na 170 (Ollarana) bide balizatutik beteko dugu marka zuri eta horiek erakusten diguten norabidean. Herriko plazatik aterako gara eta, zereal lurren artean zabalitzen den pista eroso eta zabaletik aurrera egingo dugu. Artetako iturburu aldera joko dugu. Lehen bidegurutzean, gatzagetara doan bidea auke-ratuko dugu eskuinekoa utziz (gero elkartzan dira biak). Altuera zertxobait galdu eta erraz iritsiko gara gaur egun nahikoa abandonaturik dauden gatzagen ondora. Antzinetik ezaguna den gatzaga hau artisau moduan ustiatu izan da. Ez dugu ahaztu behar, garai batean elika-gaiak kontserbatzeko gatza baliabide bakarra zela eta behar horrek jarduera garrantzitsua bihurtu zuen gatzagetan lan egitea.

## Zintzur honek duen edertasunak, makina bat sakan-jaitsiera zale erakartzen du

Gatzagak zeharkatu, aldapa txiki bat igo eta berehala bat egingo dugu bide balizatuarekin. Zubi bat gurutzatu, Udarbe erreka gaingitu eta xenda segituz Artetako iturburuaren ondoan dagoen aparkalekura iritsiko gara. Hemen urak Udarbe erreka isurtzeaz gain, energia hidroelektrikoa ekoizteko eta Iruñerria urez hornitzeko erabiltzen dira. Iturburuaren sorgunetik ateratzen den ur emaria baldintza klimatikoaren arabera aldatuz joaten da.

Puntu honetan, bide balizatu utzi eta Artazulgo zintzuraren murgilduko gara. Udarbe erreka urek zizelkatutako kareharritzko haitzarte honetan kilometro erdiko ibilbidea buru-

Artazulgo ur-jauzian arroila jaitsiera egiten



dorra hartu eta gero, bidea zabaldu egingo da. Txurregiren magalean zehar zabalitzen den bide honetatik erraz galduko dugu altuera eta, Ollor herriaren parera iristean pista zabala hartu eta bertatik jaisten hasiko gara. Herrira iritsi aurretik, ikusiko ditugun PR-NA 170aren marka zuri eta horiek Iltzarbe aldera eramango gaituzte. Ollor herriraino jaitea erabakiz gero, bi herriak lotzen dituen pista zabaletik heldu gaitzke abiapuntura.

## ARTAZULGO ZINTZURRA

**ZAILTASUNA:** ERRAZA

**LUZERA:** 7,7 km

**IRAUPENA:** 2 ordu 20 min

**DESNIBELA:** 259 m

Olloko harana (Ollarana) inguratzen duten mendi ederrez gain, bere altzoan gordetzen du Nafarroak duen iturbururik garrantzitsuenetako bat, Artetakoa hain zuzen ere. Eta



Garañoko gazteluaren hondarrak

tuko dugu zintzuraren hondoraino heltzeko, ur-jauzi ederraren azpira hain zuzen ere. Paraje ederra bezain ikusgarria. Zintzur honek duen edertasunak, makina bat sakan-jaitsiera zale erakartzen du eta bere neurrian bada ere, Guara edota Pirinioetan aurkitu daitezkeen ur-jauziekiko antzekotasun handia du. Ondo

higatutako zintzurra dauden jauzi, igarobide hestu eta abarrez gozatzeko paisaia paregabea. Artazul zintzurra kareharrizko haitzarte bat da, Goñiko gaineratik heldu den Udarbe erreka urek zizelkatutakoa; erreka, gero, Artetako Iturburuko urei lotzen zaie. Inguru malkartsua da eta haritzak dira nagusi; toki ospeletan pa-

gadi txikiak ageri dira, eta harkaitzetan, arteak. Beste espezie batzuk inguruko freskuraz eta hezetasunaz baliatzen dira, esate baterako, astigarrak, lizarrak, hurritzak eta sahatsak.

Etorritako bidetik atzera egingo dugu eta, ibaiaren paraleloan aparkalekuraino itzuli eta bertan ikusiko ditugun bide-seinale zuri eta horiek erakutsiko digute hartu beharreko norabidea. Metro gutxi batzuk igo eta bide lau eta eroso segituko dugu lurpean doan ubidearen ondotik Ultzurrun herrira iristeko, aurrez "El Pontarrón" izenez ezaguna den zubi estutik pasako garelarik. Herriaren gunera jaitsi eta Artetara zuzentzen pista zabaletik aurrera egingo dugu. Erraz amaituko dugu ibilbide labur, baina eder hau.

## GARAÑOKO GAZTELUA

**ZAILTASUNA: ERRAZA**

**LUZERA: 11,1 km**

**IRAUPENA: 3 ordu 30 min**

**DESNIBELA: 815 m**

Egillorren hasiera emango diogun ibilaldi zirkular honetan, bi mendi gailur igoko ditugu, Mortxe eta Saldise hain zuzen ere. Eta abia-



puntura heldu aurretik, Garañoko gaztelua izan zenaren hondarrak bisitatzeko aukera izango dugu. Bidearen zati handi batean lagun izango ditugun GR-220aren (Iruñako Arroaren itzulua) marka zurigorriek erakutsiko digute hartu beharreko norabidea. Errepidean zehar edo honen ezkerretik errekaraino jaitsi eta, berriro errepidera ateratzen den xendatik barrena abiatuko gara. Gertu dugun Arteta-Egillor ur-araztegiaren ondora iritsiko gara berehala. Hormigoizko bideak, porlanezko bihurtu eta kaseta baten ondora eramango gaitu, San Cristobal ermitara igotzeko erabiltzen zen lurrezko bidearen hasierara hain zuzen ere. Laster, harizti trinko batean murgilduko gara eta, aurrerago, baltsa batera jaitsi aurretik ermita izan zenaren hondarrak inguratuko ditugu.

Ur-baltsa biren artean igaro eta bide balizatatutik, haritz bikainen artean, erraz egingo dugu aurrera. Egillor eta Saldiseko lurrak banatzen dituzten alanbrezko hesia gainditu eta Saldisetik datorren harrizko pistatik gorantz joko dugu. Hirugarren ur-baltsaren ondora iristean, bide balizatua utzi eta aurrez aurre duzun Mortxaldera zuzenean igotzen hasiko gara. Alanbrezko hesiaren ondora heltzean, hau pasa eta

ipuru artean berehala ikusiko dugu Mortxeren gandorra. Tontorrera heltzean, sekulako ikuspegia zabalduko zaigu: Nafarroako Erdi Aldeko mendiak gertu ikusiko ditugu, baita Urbasa eta Andiaiko goi-lautaden irudia. Eta beherantz begiratuz gero, Iruñako Arroaren eta Ollaranaren panoramika bikainak.

### Gaztelu izeneko muinoan zegoen gaztelua, 591 metroko garaieran

Gandorretik lepora jaitsi eta Saldise tontorra zapalduko dugu segidan. Puntu honetatik izen bera duen herrira jaitsiko gara, xendarik gabe eta malda pikoari aurre eginez. Neketsua oso. Herrian sartu gabe, berehala ikusiko ditugu Ollaraneko PR-NA 170 marka zuri eta horiak eta horiek segituz, Garañoko gazteluaren ondora iritsiko gara. Ez da erraza gaztelua izan zenaren ondora igotzeko xenda edo bide egokia aurkitzea, alanbre-hesi pare bat gaindu behar da eta.

Gaztelu izeneko muinoan zegoen gaztelua, 591 metroko garaieran, Saldise herritik

900 bat metrora. Gaztelu Txiki izenez ere ezaguna da; izena, alde batetik, gazteluaren oroitzapenaren lekukoa da, eta, bestetik, haraneko beste Gaztelu izeneko mendi batekin lotuta dago, Orarregi gazteluari dagokionarekin, hain zuzen. Muinoa, nahiz eta nahiko laua izan goialdea, bereizi egiten da inguruko lurretatik, eta kono moztu baten itxura hartzen du. Malkartsua da, baina amildegirik gabekoa; iparraldeko eta ekialdeko maldak Arakil ibaian bukatzen dira, 200 bat metro beherago. Ipar-ekialdean, berriz, Udarbe ibaia eta berak eginiko igarobidea ikusten dira.

Gaztelua Astorga-Bordele erromatar gartzadaren ondoan zegoen, bide nagusi baten bazterrean, beraz. Horretaz gain, gertuko bidegurutze batean, Olo, Goñi eta Andia-Ur-basarako bidea hasten zen. Egillor-Saldise bidea, berriz, hegoaldean dagoen mendatetik zihoan. Bide horiek abelbide ere bazirela du agiriaren batek. Iparraldera, Oskia mendi-zintzurak mugatzen du harana, eta Orarregi gazteluaren mendia ere han dago. Goialdetik, Iruñerria ere ikusten da. Gaztelua bisitatu eta lepora itzuliko gara gertu dagoen Egillor herrira itzultzeko.

Txurregitik Satrustegiko mendilerroa



# CAMINO REAL DE LAS POSTAS PR-A 13

## TEXTO Y FOTOS



Javier Benito Etxenike  
(Donostia, 1977)

Ingeniero de profesión, miembro del CM Gazteiz, colaborador de Pyrenaica y administrador del blog <http://zieft.blogspot.com/>. Ha realizado ascensiones y travesías en las montañas de Euskal Herria, Catalunya, Pirineos, México y Atlas Marroquí.

El Camino Real de las Postas, calzada empedrada en sus orígenes, fue un importante nexo de comunicación en el siglo XV, utilizado por correos y diligencias reales que se dirigían o venían de Francia. El camino que cogió importancia al cesar las guerras de bandos entre Oñacinos y Gamboínos, estuvo muy vinculado al paso de San Adrián. A finales del siglo XVIII, un nuevo camino más largo, pero más cómodo, tomó el relevo por Arlaban y ya en el siglo XIX, la llegada del ferrocarril dejó prácticamente en desuso el antiguo Camino Real de las Postas.



En los últimos años las localidades de la zona se han esforzado por recuperar este vestigio de la historia de la Llanada Alavesa, que pone en valor su riqueza como cruce de caminos, llegándose incluso a organizar una marcha de BTT. A su paso, recorre las localidades de Arbulu, Mendixur, Audikana, Heredia, Luzuriaga y Galarreta. Además, recorriéndolo, nos cruzamos con el GR-38 (Ruta del Vino y el Pescado), GR-25 (Vuelta a la Llanada Alavesa) o el mismo Camino de Santiago, que pasa por San Adrián, Zaldondo y llega hasta el Santuario de Nuestra Señora de Estibaliz.

Por logística y facilidad, aunque el recorrido oficial discurre desde la Ermita de San Martín

Parcelaria entre campos de cereal



Iglesia Galarreta

de Ania (Arratzua-Ubarrundia) hasta el aparcamiento de Malpaso en Zaldondo, nosotros lo alargaremos 15 kilómetros más para salir de Vitoria-Gasteiz y terminar en el pueblo de Zaldondo. Una vez allí, regresaremos en autobús.

Durante el recorrido de más de 40 kilómetros, disfrutaremos del antiguo trazado del Ferrocarril Vasco-Navarro, visitaremos el Santuario de Nuestra Señora de Estibaliz, gozaremos de los paisajes más típicos de la Llanada Alavesa, rozaremos el embalse de Uribarri-Ganboa y bordearemos el Parque Ornitológico de Mendixur. Encontraremos a continuación los paisajes más *mendizales* en la zona situada entre Heredia y Galarreta, ya al final, en las estribaciones del parque natural de Aizkorri-Aratz, según nos acercamos a Zaldondo.

## RECORRIDO

Iniciamos la ruta en Vitoria-Gasteiz, en la parte sur de la ciudad, para llegar al barrio de Adurtza y de ahí buscar la carretera A-2130, cerca del polígono industrial Uritiasolo. Una

vez estamos en la calle Arkatxa, que progresa paralela a la mencionada carretera, seguimos recto, obviando el cruce con la ruta del Anillo Verde al final de la calle. Estamos ya en la Vía Verde del Ferrocarril Vasco-Navarro. De recorrerla en su integridad, llegaríamos hasta Estella-Lizarrza; pero solo seguimos el trazado hasta el cruce con la carretera A-132, junto al pueblo de Andollu.

El camino del Vasco-Navarro nos lleva a cruzar la carretera por un paso elevado junto a los campos de fútbol de Olaranbe, donde entrena el C.D. Aurrera de Vitoria. Pasamos junto al pueblo de Otazu, dejamos el cementerio de El Salvador a izquierda y un poco más adelante, el pueblo de Aberásturi a derecha. Tras 9 kilómetros de ruta llana y plácida, llegamos al cruce de la A-132.

Llegados a este punto, abandonamos la Vía Verde del Vasco-Navarro, cruzamos Andollu y Villafranca y encaramos la ascensión al Santuario de Nuestra Señora de Estibaliz (km 11,5). El enclave donde se encuentra la patrona de Araba ha tenido diferentes usos y funciones





Vistas hacia Aizkorri-Aratz bajando a Luzuriaga

a lo largo de la historia. Fue concebido como monasterio, tuvo un hospital para peregrinos y viajeros del Camino de Santiago, fue ermita de gran devoción y, en sus años de decadencia, allá por el siglo XIX, se convirtió en almacén agrario y casa particular de un vecino de la zona. A pesar de los avatares del tiempo, el Santuario de Estíbaliz es una de las joyas del románico en Euskadi y lugar de referencia para todos los alaveses, que acuden en romería cada 1 de mayo (fiestas de San Prudencio y Nuestra Señora de Estíbaliz).

### El Santuario de Estíbaliz es una de las joyas del románico en Euskadi

Tras la visita al lugar de culto, nos dirigimos al norte entre campos de cereal, hasta llegar a la ermita de San Martín de Ania (km 16), inicio oficial de la senda PR-A 13 "Camino Real de las Postas". En este lugar hubo un antiguo poblado, pero hoy en día solo queda la ermita restaurada. Dejamos a mano derecha el santuario y el pueblo de Matauko, por el que hemos pasado antes, y seguimos de fren-

te en dirección a Arbulu. Antes de llegar a la carretera N-104, giramos a izquierda por una pista asfaltada que más adelante se convierte en pista de grava. Entramos en la localidad de Arbulu, donde han usado bicicletas antiguas, pintadas de vivos colores, para decorar los cruces. A continuación, giramos a derecha por la calle Elexaldea, siguiendo las marcas del GR-38 (Ruta del Vino y el Pescado). Al llegar a la iglesia tomamos la calle Urizar a izquierda y seguimos recto, saliendo del pueblo y pasando por encima de la A-1 (Autovía del Norte).

Cuando nos dirigimos a la localidad de Mendixur, aunque cueste verlo por la vegetación, queda a izquierda la cola del embalse de Uribarri-Ganboa, catalogada como humedal RAMSAR. Tenemos que prestar especial atención a los cruces y sobre todo a la maquinaria agrícola, que en esta época del año se encuentra recogiendo el cereal. Cruzamos la carretera que lleva a Mendixur (A-4003) y seguimos recto por la pista, pasando por la chopera de Garadia. Camino de Audikana debemos recorrer 100 metros por la carretera A-3012, para enseguida volver a las pistas parcelarias. Tras pasar por el puente de Zarrakazubi, avanzamos por pista hasta llegar al núcleo de Audi-

kana, donde nos sorprenderán dos puentes que, si bien antiguamente fueron construidos sobre el río Zadorra, tras ser canalizado éste, ahora se encuentran sobre tierra.

Seguimos la A-4004 para salir de Audikana (km 26,5) y cruzamos la A-3022, para seguir recto por una pista que parte al otro lado de la carretera. Nos internamos entonces en los montes de Aldaia, camino a Heredia. La vegetación está formada por bosques de encina y quejigo; en este momento el camino se vuelve un poco más exigente. Nos topamos con unas pendientes de relativa dificultad técnica, que hasta ahora no habíamos sufrido, salvo para subir a Estíbaliz. Dejamos un pabellón para ganado a izquierda y cruzamos una valla (km 28,3). Pasando, sin hacer cima, junto a Lalingan (Altos de Heredia) de 679 m de altura, nos toca cruzar otra valla para ganado y bajar hasta el pueblo de Heredia; donde a la interesante casa torre y el abrevadero, se suma la iglesia gótico-renacentista de San Cristóbal con destacadas pinturas murales que la sitúan como uno de los templos pincelados (en su día en su totalidad) más sobresalientes de Araba.

Salimos de Heredia y cruzamos la carretera A-4015, continuando recto. Pasados unos 70



metros, giramos a la derecha y nos dirigimos hacia la balsa de Atxarte, pequeña balsa artificial construida para el consumo de agua del ganado. Una vez pasada esta, seguimos recto y enseguida abandonamos la pista, girando a derecha por una senda, para adentrarnos en el quejigal del Udala. En esta ocasión tampoco hacemos cima y descendemos hacia Luzuriaga. Según bajamos del Udala, tras pasar una granja que dejamos a izquierda, antes de llegar al pueblo, nos acercamos a diestra a ver una fuente que antaño quedaría junto al camino, pero que ahora ha quedado curiosamente en mitad de una parcela. Cruzamos el puente de Luzuriaga junto a los restos de un antiguo molino, pudiendo refrescarnos en la fuente de Santa Cruz.

Salimos de Luzuriaga, donde se encuentra el yacimiento de época tardorromana de Zornostegi, para cruzar la A-3016 y dirigimos por el Alto de Ordoñana a la localidad de Galarreta. En el pueblo, nos detenemos a observar los restos de la antigua iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, que, si bien ya se encontraba en ruinas en los años 50 del pasado siglo, en julio de 2014 sufrió el derrumbe de la torre del campanario (s. XVII). Ahora apenas quedan en pie dos portadas, la cisterciense y la renacentista. Según se va llegando al pueblo, es una visión que llama la atención y bien merece un pequeño desvío.

Llegando al final de la ruta los kilómetros empiezan a pesar en las piernas. En Galarreta, la tentación para saltarnos la última parte del recorrido yendo por el GR-25 (Vuelta a la Llanada) hasta Zalduondo es grande; pero de-

cidimos continuar por el Camino Real de las Postas. Así, nos dirigimos al puente Zubibarri, del siglo XVIII, restaurado hace pocos años. Lo cruzamos para avanzar por pistas muy frecuentadas por el ganado que, ahora con tiempo seco no se transitan mal, pero en época de lluvias, se tienen que convertir en auténticos lodazales. Superado el cruce en el que se ubica la cruz de Berokia (se trata de una réplica, la original está en el Museo de Arqueología de Álava), la cual es en realidad un primitivo símbolo solar, continuamos por el bosque. Cruzamos entonces el arroyo Urdasakon y llegamos al punto final del PR-A 13, en el aparcamiento de Mandobide o Malpaso (km 44,2), al norte de Zalduondo. Hay que destacar los enormes ejemplares de roble albar (*quercus petraea*) que nos encontramos desde la cruz de Berokia hasta el parking, imponente entre todos los demás, el roble de Beorlaza.

### Salimos de Luzuriaga, donde se encuentra el yacimiento de época tardorromana de Zornostegi

Desde Malpaso, aún quedan tres kilómetros para llegar a Zalduondo, pero son cuesta abajo y sabemos que la meta está cerca. Lo que sí os recomiendo es no hacer la ruta en miércoles, que es cuando cierra el bar Imaz de Zalduondo; ya que después de una ruta como esta, qué mejor que celebrarlo con una cerveza bien fresquita.

## ZALDUONDO, EL PUEBLO DE CELEDÓN Y MARKITOS

Zalduondo constituye una rara avis entre los municipios alaveses de la zona, ya que es el único ayuntamiento de la Llanada Alavesa compuesto por un único pueblo; pero si por algo es conocido, es por ser el pueblo de origen de Celedón y de Markitos.

Celedón, personaje conocido por todo buen alavés, inaugura las fiestas de La Blanca de Vitoria-Gasteiz bajando de la torre de la iglesia de San Miguel, cada año, a las seis de la tarde del 4 de agosto. Su figura recuerda a Celedonio Alzola, quien fuera vecino de Zalduondo, que cada año acudía a las fiestas de la capital alavesa, siendo el protagonista de éstas. En 1957, nueve amigos blusas inventaron el personaje de Celedón, ideando para ello un muñeco que descendería por una cuerda "volando" sobre toda la gente con el paraguas abierto, para terminar llegando a un balcón donde se reencarnaría en persona. Aunque inicialmen-

te esta reencarnación se diera en la Plaza de España o Plaza Nueva, en 1970, debido a unas obras, se trasladó a la Plaza de la Virgen Blanca. A continuación, pasaría caminando entre la multitud para dirigirse a la balconada de la iglesia, desde donde daría un discurso alentando a todo el mundo a la diversión y el jolgorio e inaugurando de esta forma, las fiestas de la Virgen Blanca. Este primer Celedón de carne y hueso fue José Luis Isasi (cuya estatua podemos observar hoy en día en la balconada de la iglesia de San Miguel) y desde entonces, solo ha habido otras tres personas que han encarnado a este mítico personaje.

Otro vecino ilustre de Zalduondo es Markitos, protagonista del carnaval más antiguo de Araba. El grotesco personaje de paja, que simboliza todos los males del pueblo, viste ataviado con un impecable traje, boina y un collar realizado con cáscaras de huevo pintadas de rojo, verde y blanco. Sale a media mañana a recorrer la localidad montado en un pollino, bajo la atenta mirada de lugareños y visitantes. A media tarde bajan a Markitos del mástil de seis metros instalado frente al Palacio Lazárraga y lo acompañan al frontón, donde se celebra el juicio en el que participa todo el pueblo y cuyo veredicto ya conocemos de antemano, porque Markitos, año tras año, es condenado y quemado irremediabilmente en la hoguera.

### DATOS PRÁCTICOS

**ZONA:** Llanada Alavesa

**ACCESO:** Vitoria-Gasteiz o Zalduondo

**CIMAS:** No aplica. Se pasa junto a Burgamendi y Lalingan (Altos de Heredia) de la sierra de Aldaia y el Udala (728m), pero sin hacer cima en ninguno de ellos.

**DISTANCIA:** 47 km

**DESNIVEL ACUMULADO:** +580m

### ENLACES DE INTERÉS

<https://rutasverdes.araba.eus/es/-/camino-postas>

[http://alegria-dulantzi.eus/ficheros/l5-vi-alegria-araia\(1\).pdf](http://alegria-dulantzi.eus/ficheros/l5-vi-alegria-araia(1).pdf)

<https://www.arabakolautada.eus/bttpostas/index.html>

[http://www.elburgo-burgelu.eus/documentos/ermita\\_de\\_san\\_martin\\_de\\_ania\(1\).pdf](http://www.elburgo-burgelu.eus/documentos/ermita_de_san_martin_de_ania(1).pdf)

[https://elpais.com/diario/2008/02/03/paisvasco/1202071213\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2008/02/03/paisvasco/1202071213_850215.html)

<https://www.elcorreo.com/planes/alava/camino-real-postas-20200715100959-nt.html>

<https://www.elcorreo.com/alava/araba/201407/10/derrumba-campanario-siglo-xvii-20140710114343.html>

Fuente Celedón en Zalduondo



# RUTAS CIRCULARES FÁCILES POR EUSKAL HERRIA

*En recuerdo de Antxon Burcio: "tus amigos seguiremos haciendo camino juntos por las huellas que han marcado tus botas"*

Las gotas de lluvia que se filtran a través de la tierra van a parar a los ríos, que a su vez desembocan en el mar. La condensación devolverá estas gotas a las nubes, cumpliendo un círculo vital. La naturaleza aplica una economía circular, un sistema de aprovechamiento de recursos donde prima la reducción, la reutilización y el reciclaje. En la prehistoria ya utilizaban el círculo como forma sagrada y vemos numerosos ejemplos en la naturaleza con formas circulares: flores, frutas, gotas de agua, cristales de hielo o los copos de nieve. Definitivamente, el círculo es la forma más natural y perfecta de la naturaleza. La inspiración en la naturaleza nos ha dado la pista para crear itinerarios de ida y vuelta por caminos diferentes, uniendo el punto final de la línea con el principio del recorrido. La extraordinaria orografía de las montañas vascas y la curiosidad por conocerlas, harán que nos pongamos en marcha para recorrer los caminos que las surcan.

Entrada al puerto de Mundaka con la isla de Izaro al fondo



TEXTO Y FOTOS



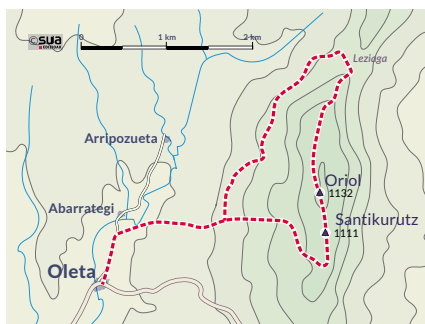
Txusma Pérez Azaceta  
(Legazpi, 1958)

Autor de *Montes de Gipuzkoa*, *Montes desde Donostia*, *Trekking Donostia Baiona*, *Trekking Irati Belagua*, *Los mejores recorridos para conocer la Montaña Vasca*, *57 Rutas senderistas por EH*, *100 Rutas senderistas por Navarra*, *Las otras cumbres de la Montaña Vasca*, *80 Rutas senderistas por Gipuzkoa*, *80 Rutas senderistas por Bizkaia*, *Rutas y restaurantes con encanto de Navarra*, *Rutas y restaurantes con encanto de Gipuzkoa* y *Rutas circulares fáciles de EH*, editados por Sua Edizioak.

Los recorridos circulares menos conocidos que proponemos, se pueden realizar a lo largo de las cuatro estaciones del año. Son itinerarios por caminos olvidados o por bosques que en diferentes estaciones pueden cambiar de vestimenta. Nos enriqueceremos con nuestro patrimonio cultural y con el paisaje que disfrutaremos doblemente en itinerarios circulares.

## OLETA – ORIOL (1132 m)

TIEMPO: 3 h 30 min DISTANCIA: 10,9 km  
DESNIVEL: 650 m



Desde la cima de Oriol obtenemos una espectacular vista sobre el Anboto

El barrio de Oleta (Aramaio) se encuentra a poca distancia de Otxandio (Bizkaia). Se accede por el puerto de Kruzeta, desde Aramaio y desde la localidad de Otxandio.

La cima de Oriol, popularmente conocida como Orisol, es la máxima altura de la sierra de Arangio. Esta sierra caliza se encuentra al norte de Araba y es una atalaya extraordinaria sobre las cumbres y núcleos urbanos que salpican el valle de Aramaio. No en vano, a esta zona se la denomina "la Suiza alavesa".

Un poco más adelante de la iglesia de Oleta, tras la Herriko taberna, se encuentra el aparcamiento desde donde iniciamos la ruta (583 m). Caminamos sobre el asfalto hacia el norte, unos 500 m. Frente al caserío Goikola giramos a mano derecha, junto a un banco de madera y un buzón verde. Al comienzo del camino forestal encontramos una hilera de cuatro robles que nos sirven de referencia. Seguimos por el camino principal que asciende junto a un depósito de aguas en el momento que la pendiente aumenta. Un cruce de caminos con tres direcciones nos sale al paso y deberemos tomar el sendero que sube por la derecha y que está señalizado con un hito de piedras. El regreso de la ruta circular lo realizaremos más tarde por la pista de la izquierda.

El camino se interna en un bonito hayedo y la subida es constante. En algunos momentos aparecen unas marcas de pintura rojas que, sumadas a los cairns de piedras, nos ayudan

a seguir la dirección correcta. Cerca del collado, dejamos las marcas rojas que ascienden directamente al cordal, para continuar por el camino de la derecha que nos lleva hasta encontramos con una pista ancha en la que vemos una borda cerca. Seguimos por la senda a la izquierda de la chabola, para dirigirnos hacia las rocas donde ya vemos encaramada la ermita de Santi Kurutz (1043 m - 1h 10 min). Nos hemos unido al sendero GR-12 que viene desde el puerto de Kruzeta y forma parte de la divisoria de aguas.

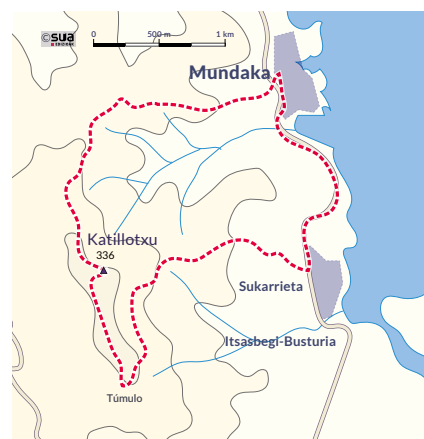
El sendero se interna en el hayedo y en el cresterío calizo dejando a un lado la cumbre de Santikurutz (1111 m). A los pocos minutos deberemos abandonar por unos momentos el camino balizado para ascender por la derecha hasta lo alto del peñasco rocoso de Oriol (1132 m - 1h 35 min). Las vistas junto al buzón y vértice geodésico son impresionantes: frente a nosotros la impresionante cara sur del Anboto, por el oeste apreciamos la redondeada cumbre de Gorbeia y por el este una visión menos conocida de Udalatx. Bajo nuestros pies admiramos la belleza del extenso valle alavés de Aramaio.

Para continuar nuestro recorrido, debemos bajar y retomar el sendero balizado por las marcas rojas y blancas que va descendiendo cercano al cordal por el interior del hayedo. Transitamos por unos parajes hermosos, lo que hace que alcancemos el collado de Lezea-

ga casi sin darnos cuenta (877 m - 2h 15 min). Junto a la vieja borda y por el camino amplio de la izquierda, vamos descendiendo tranquilamente bajo los espolones de la cara oeste del monte Oriol. La pista realiza un pequeño tobogán mientras recorremos el bosque mixto de hayas, robles y cipreses. Una vez que alcanzamos el cruce por el que hemos pasado anteriormente, cerramos el círculo de esta interesante excursión por uno de los parajes más desconocidos del P.N. de Urkiola.

## MUNDAKA - KATILLOTXU (336 m)

TIEMPO: 2 h 15 min DISTANCIA: 7,7 km  
DESNIVEL: 360 m



## EUSKAL HERRIA

---

Desde la autopista A-8 se toma la salida en Zornotza/Amorebieta para pasar por Gernika-Lumo y llegar a Mundaka por la carretera BI-2235. Desde el encantador pueblo pesquero de Mundaka, con excelentes vistas sobre los arenales de Laidatxu y Laida, ascenderemos hacia el monte Katillotxu para echar una mirada al pasado megalítico y descender a través del valle de Lamiaran, donde según la tradición popular habitaba un grupo de Lamias.

Iniciamos el recorrido en el casco urbano de Mundaka (12 m), junto a la iglesia de Santa María, para seguir las marcas de pintura blancas y amarillas del sendero PR BI-176. Nos dirigimos

hacia el sureste por el exterior del Parque Lamiak eta Atorrak y en dirección hacia la playa de Laidatxu. Siempre caminando por la acera protegida que encontramos junto a la carretera principal, nos acercamos hasta el Camping Portuondo. Lo atravesamos por su interior, descendiendo hasta la regata que separa Mundaka y Sukarrieta, para posteriormente subir hasta las inmediaciones del ayuntamiento de Sukarrieta. En este punto giramos a mano derecha, para seguir las indicaciones que nos muestra un cartel y así dirigimos hacia Munitiz y Katillotxu.

Cruzamos la carretera general por el paso indicado a este efecto y comenzamos el ascen-

so por pista asfaltada entre varias villas, hasta llegar a las inmediaciones del caserío Ilunpe. Siguiendo el camino ascendente llegamos a una pista forestal; a continuación, giramos a mano izquierda para alcanzar el barrio de Munitiz. Por la derecha tomamos la dirección al monte Katillotxu, pasando antes por el caserío Abaroagoikoa. La pista sigue ascendiendo entre pinos y eucaliptos para llegar a un collado donde encontramos un poste indicador. Por la izquierda nos acercamos a ver el dolmen de Pakotene y continuamos nuestra ruta por la derecha, a través del sendero abierto en el bosque hacia la cima del monte Katillotxu. En lo alto de la colina avan-

Los acantilados de Ogoño se elevan sobre la playa de Laga



zamos por la pradera para alcanzar el vértice geodésico que señala la cima (336 m – 1h 25 min). Nos encontramos en el dolmen de Katillotxu, una tumba colectiva del Neolítico.

## Nos encontramos en el dolmen de Katillotxu, una tumba colectiva del Neolítico

Tras revivir por un rato nuestro pasado megalítico, comenzamos el descenso por el sendero que nos acerca hasta un depósito de aguas



El camino hacia Otañu se interna en un bosque mixto

con una fuente en las inmediaciones. Las vistas sobre la desembocadura y el acantilado de Ogoño nos entretienen mientras realizamos un pequeño descanso. Seguimos bajando por la ladera y nos encontramos una bifurcación: por la izquierda se va hacia Bermeo y nuestros pasos toman el camino de la derecha, que desciende a Mundaka. Un agradable paseo entre caseríos nos lleva a pasar junto a una vieja parada de autobús escolar. Hacia la izquierda sale un camino asfaltado en dirección a la ermita de Lamiaran, un templo que en la actualidad está en ruinas y da nombre al valle de las Lamias, las hadas de la mitología vasca. Seguimos descendiendo y tras pasar por encima de la carretera general por medio de una pasarela, entramos directamente hasta el centro de la localidad, dando por terminado este agradable itinerario. Esta zona del territorio vizcaíno es un lugar donde el mar y la tierra se unen para crear un auténtico paraíso natural de la costa vasca.

### LEGAZPI – OTAÑU (838 m) - MIRANDAOLA

TIEMPO: 3 h 30 min DISTANCIA: 13,3 km  
DESNIVEL: 285 m

Legazpi se encuentra situada entre los municipios de Oñati y Zumarraga y se accede por la carretera GI-2630. También dispone de es-

tación de RENFE. La ascensión a la modesta cumbre de Otañu nos va a servir de excusa para conocer una zona donde se vivió intensamente la minería y la fundición del hierro. Esta cumbre situada al norte de la sierra de Aizkorri, es un excelente mirador sobre montañas tan clásicas como Txindoki, Udalatx, Anboto y el cordal de Aizkorri-Aloña.

Desde la plaza situada en la trasera del ayuntamiento de Legazpi, encaminamos nuestros pasos hacia el apeadero de RENFE. Atravesamos el túnel bajo la vía férrea para continuar paralelos a la misma. Una vez rebasada la estación, nos desviamos por un sendero que sale hacia la derecha y se dirige hacia





### Valle de Arakil con el monte Beriain

el barrio legazpiarra de Mantxola. Pasamos por delante del caserío Aranjuez y giramos a mano derecha por una pista en cuesta de hormigón. Continuamos en ascenso junto a una vivienda y algunos gallineros antes de introducirnos en el pinar.

Aparecemos en la carretera que se dirige hacia el alto de Atagoiti, por donde seguimos unos metros antes de tomar la segunda pista que sale a la derecha, con fuerte pendiente. Pasamos bajo una línea de alta tensión según vamos caminando por la ladera del monte Aizaleku (809 m). En este tramo, podemos seguir la indicación de las marcas rojas y blancas que nos llevan hasta el barrio de Santa Marina, perteneciente al municipio de Gabiria. Seguimos el recorrido en dirección sur por el camino que lleva hacia Brinkola. Rebasamos una puerta metálica y antes de alcanzar el caserío Biurraingoikoa, nos desviamos por la izquierda, por un sendero en cuesta donde aparecen unos puntos rosas que nos servirán de guía. En medio del pinar llega-

mos a la borda de Zabarain, donde se juntan los municipios de Zerain, Mutiloa y Legazpi. Desde este punto, una senda que asciende por la loma nos lleva directamente hasta la despejada cima de Otañu (838 m - 1h 45 min). La cumbre es una amplia campa, con un monolito y un buzón en forma de cohete en el centro. La vista a nuestro alrededor es magnífica y podemos identificar algunos montes como Larrunarri-Txindoki, Beriain, todo el cresterío de Aizkorri y Aloña, Udalatx con el Anboto detrás, Hernio y hasta Aiako harria en el extremo norte del territorio guipuzcoano.

Para continuar con la ruta circular, descendemos hacia el norte por un sendero con fuerte desnivel entre árgoma y brezo. Una borda en el collado Salobieta, nos indica el momento de seguir por la pista de la derecha en suave descenso. Pasamos junto a otra borda y continuamos descendiendo por el camino de la derecha, siguiendo unas flechas de color amarillo. Aparecemos junto al caserío Agirrezabal y to-

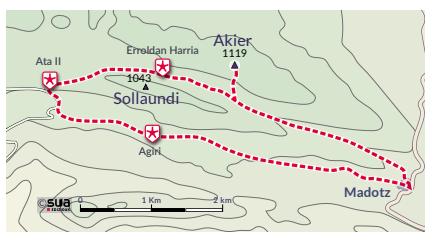
mamos la pista de cemento por la derecha que va recorriendo cercana a varios caseríos, hasta llegar al barrio de Telleriarte tras pasar bajo las vías del tren. Seguimos paralelos al río Urola y nos topamos con el palacio Elorregi al otro lado del cauce. Mayorazgo fundado por Carlos V, es un precioso ejemplar de casa solar vasca.

Cuando la pista se junta con la carretera entre Oñati y Legazpi, debemos continuar por el camino que por la derecha pasa junto al caserío Pastainberri y desemboca en el complejo de Mirandaola. La ferrería de Mirandaola es una visita que no te puedes perder. Además de ser uno de los elementos patrimoniales más importantes de Gipuzkoa, en ella se ofrece un espectáculo único en todo el País Vasco: ferrones vestidos como en el siglo XVI, ponen en marcha la maquinaria y el agua mueve los gigantes fueles y el martillo con el que golpean. Desde aquí hasta el centro de Legazpi es un agradable paseo junto al río que nos llevará hasta el punto de partida.



## MADOTZ – AKIER (1119 m) – VALLE DE ATA

TIEMPO: 3H 45 MIN DISTANCIA: 12,6 KM  
DESNIVEL: 365 M



Desde la A-15 en las inmediaciones de Irurzun, se toma un desvío hacia las localidades de Etxeberry y luego hasta Madotz. En la zona más oriental de Aralar se encuentra el valle colgado de Ata, recogido entre los montes de Akier/Eguerdimuño (1119 m) y Sollaudi (1043 m). Por este escondido valle discurre desde hace siglos el camino que los peregrinos utili-

zaban para llegar hasta el Santuario de Aralar.

Desde el centro de Madotz (754 m), junto a la casa donde se encuentra el letrero del pueblo, continuamos por la carretera en dirección noroeste. Una vez rebasada la última casa, nos desviamos por la izquierda por una pista de hormigón que desciende hacia la otra parte del pueblo. Volvemos a girar hacia la derecha y enfilamos por la pendiente que se adentra junto a los verdes pastos cercados y el linde con el bosque. El sendero que se adentra en el hayedo se encuentra bastante tiempo del año embarrado y con ramas y árboles caídos que dificultan la marcha. Cuando salimos del bosque a zona despejada, rebasamos una alambrada que delimita los municipios de Larraun y Uharte Arakil. Allí mismo podemos apreciar la Piedra de Roldán, el primer menhir identificado como tal en Navarra en el año 1894. La leyenda nos cuenta que Roldán quiso arrojar la piedra desde el santuario de Aralar para aplastar el pueblo de Madotz. El brazo se le enredó con la armadura y la roca cayó en el prado donde nos encontramos.

Avanzamos unos cien metros por la vaguada herbosa de Ata, para girar hacia la derecha y atravesar un portillo situado en la alambrada. El ascenso hacia el monte Akier es bastante dificultoso, pero vamos siguiendo la pequeña senda que nos indican los hitos de piedra que aparecen en algunos tramos. Atravesamos la pétreo ladera para desembocar en la vertiente norte de la montaña, desde donde tendremos un camino más despejado y visible para alcanzar la rocosa cima de Akier / Eguedimuño (1h 20 min - 1119 m). Un viejo buzón en forma de cohete encaramado sobre la roca, nos recibe en una cumbre desde donde tene-

mos una vista entre el arbolado del monte Beriain (1493 m) y las sierras de Andía y Urbasa.

Regresamos hasta la pradera de Ata y continuamos nuestro recorrido que circunvala el monte Sollaudi (1043 m). Nos acercamos hasta la fuente y abrevadero de Fago, desde donde alcanzamos la pista que sube desde Uharte Arakil en dirección hacia el Santuario de Aralar. Una vez alcanzado el collado, en una curva que dibuja el camino, giramos a mano izquierda por un sendero que se adentra en el bosque y que está señalizado con marcas de pintura roja. Vamos descendiendo suavemente por la ladera meridional de Sollaudi entre robles y hayas. Por la derecha observamos el paredón norte de la rocosa cima de Madalen (859 m). Siguiendo el precioso camino llegamos hasta las ruinas del poblado de Agiri, desaparecido con motivo de una epidemia de peste en la Edad Media. Hoy en día se pueden apreciar los trabajos en *auzolan* para restaurar la antigua iglesia. Descendemos hasta las cercanías de una fuente y proseguimos el camino en nuestro retorno hasta el pueblo de Madotz. En algún tramo coincidimos con el sendero GR 20.2 que circunvala la Sierra de Aralar. En el cruce siguiente, tomamos el sendero de la izquierda, siguiendo las indicaciones que un cartel colgado de un árbol nos indica: "A Madotz".

### MAPAS

- Mapas Pirenaicos Anboto - Udalatx. Sua Edizioak. Escala 1:25.000
- Mapas Pirenaicos Urdaibai nº 46. Sua Edizioak. Escala 1:25.000
- Cuadernos Pirenaicos Sierra de Aralar. Sua Edizioak. Escala 1:25.000

La pradera de Ata circunvala el monte Sollaudi



# TEIDE POR LA RUTA 0-4-0 DEL MAR AL CIELO



TEXTO Y FOTOS



**Gorka Sola Urriza**  
(Iruña, 1980)

Practica senderismo, alpinismo, barrancos y escalada. Amante de la naturaleza, recorre sobre todo las cimas de Pirineos y montañas cercanas.

Tierra de contrastes, de la tierra árida a las frías nieves

La ruta conocida como "0-4-0" parte del norte de Tenerife y recorre los 27 km que separan la Playa del Socorro del cráter del volcán del Teide (3715 m). Solo existe otro lugar donde poder realizar semejante reto, en Hawái, y es que el Teide o *Echeyde*, como lo llamaban los guanches, es el tercer volcán más alto del mundo si lo medimos de su base oceánica. La ruta está señalizada en todo su recorrido pero, en caso de duda, se tomará el sendero más vertical.

Hay quien realiza la ascensión en 4 horas. Nosotros, lejos de tiempos récord, nos echa-

mos la mochila a la espalda y subimos en 2 días. Pernoctamos en el refugio Altavista (3260 m) para, al día siguiente, poder ver el amanecer desde la cima. La ruta, a pesar de ser muy dura físicamente, no tiene desperdicio debido a la variedad de paisaje y los diferentes ecosistemas por los que discurre.

Comenzamos en la Playa del Socorro (0 m); tras un fuerte desnivel, caminando entre plantaciones de plátanos, llegamos al mirador del Lance en el barrio de Taiga (500 m). Allí, desde lo alto de un risco, el último mencey guanche

llamado Bentor se arrojó al vacío antes de ser apresado por las tropas castellanas en el año 1496. Una estatua y una placa conmemorativa ocupan el lugar.

**Bentor se arrojó al vacío antes de ser apresado por las tropas castellanas**

Continuamos subiendo hasta el mirador de Coronas (800 m) y entramos en el Parque





Natural de la Corona Forestal. La mayor parte del año, una masa de niebla cubre la montaña, lo que favorece el desarrollo del monteverde o masa boscosa formada por la laurisilva y el fayal-brezal. Este fenómeno se transforma en la lluvia horizontal, llamada así porque el agua se condensa en pequeñas gotas que son atrapadas y transportadas por las hayas, el laurel y los brezos hasta los acuíferos, siendo la principal reserva de agua dulce de la isla.

Siguiendo la senda llegamos al mirador de El Asomadero (1100 m), desde donde se realizan saltos en parapente. Avanzamos hasta la Piedra de los Pastores, un merendero cubierto. Nos encontramos a 1600 m, en un inmenso pinar y cuando los pinos y las nubes lo permiten, se ve el cono volcánico cubierto de nieve. Superado un gran desnivel, entramos en el que en 1954

fue declarado Parque Nacional del Teide y, años más tarde, en 2007, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Vemos el sol que ha tapado la niebla, estamos a 2000 m y hemos recorrido 14 km. Continuando por el sendero de La Degollada del Cedro, alcanzamos la Capilla de la Cruz de Fregel, con vistas a la cima espléndidas.

Perdemos algo de altura para descender a una zona desértica de arena, en las Cañadas del Teide. Después, cruzaremos el Llano de las Brujas, durante algo más de una hora, por un retamar. Entre estas retamas, también se encuentra un endemismo: el tajinaste rojo del Teide, que florece en primavera y puede llegar a alcanzar hasta los tres metros de altura.

A partir de aquí, encontramos hielo para subir hasta el portillo (2500 m) donde el camino se junta con el recorrido normal de subida desde Montaña Blanca, llamada así por ser de piedra pómez. Recogemos en este punto la comida y bebida que el día anterior habíamos dejado accediendo desde la carretera TF-21 que lleva al parador.

Tras el avituallamiento subimos por la pista, recorriendo coladas de lava y sorteando los llamados Huevos del Teide, grandes rocas volcánicas formadas al desgajarse fragmentos de las coladas de lava y rodar por la ladera, adoptando negras formas esféricas de gran contraste con la piedra pómez y la nieve blanca. Una fuerte pendiente nos lleva al refugio de Altavista (3260 m), donde nos espera un gran atardecer, mientras observamos el cono perfecto que proyecta la sombra del Teide, la mayor sombra del mundo proyectada sobre el mar.

Para subir a la cima es necesario un permiso que se obtiene con el teleférico, pero si



Desde la cima se disfruta del inmenso perfil de la sombra del Teide

se sube antes de que se ponga en marcha (9 de la mañana), es posible hacerlo sin él, con la ventaja de poder ver el amanecer desde los 3715 m que tiene el volcán. Sólo se emiten 200 permisos por día.

Debido a la nieve y hielo del camino, no funciona el teleférico y solo subimos a la cima las personas que hemos pasado la noche en el refugio. Salimos a las 7 de la mañana. El sendero está muy marcado y, a pesar de ser de noche, no tiene pérdida; en una hora estamos en la cima y podemos ver el increíble amanecer y, a pesar del frío, sentir el calor que emana el cráter. Un fuerte olor a azufre nos envuelve y se crean unas fumarolas gracias al agua de lluvia, o en este caso a la nieve, que se infiltra en el terreno y se evapora siendo expulsada al exterior. Estos gases llevan azufre que se cristaliza en la superficie, creando depósitos de un llamativo color amarillo, siendo este fenómeno una clara manifestación de la actividad del volcán.

Realizadas las fotos de rigor, emprendemos la vuelta al refugio, no sin antes desviarnos de la senda, para llegar al Mirador de La Fortaleza. En este lugar se ubicaban hasta la Edad Media el cráter y la cima original del volcán a 3500 m, antes de que se produjeran las últimas erupciones y se creara un nuevo cráter unos 200 m más arriba.

Tras desayunar, desandamos el camino del día anterior hasta Playa Socorro, esta vez disfrutando más de las vistas, ya que la niebla nos da algo de tregua. A las 19 h llegamos a la playa, tras haber recorrido un total de 53 km y unos 4000 m de desnivel acumulado.

#### DATOS

**INTEGRANTES:** Jon San Martín y Gorka Sola  
**PRIMER DÍA:** 24,5 km, 11 h 30 min, 3400 m (+), 200 m (-)  
**SEGUNDO DÍA:** 28,5 km, 11 h, 600 m (+), 3800 m (-)



# MENDITXIKI OULETTES DE GAUBE VINHAMALAREN MAGALEAN

*"Me sonreía con su más bella sonrisa, dejando las lágrimas a sus vecinas. Pero, ¿lo confesaré? Cuando, por última vez, paseé mi mirada sobre sus brillantes nieves, sobre sus blancas y espléndidas soledades, donde durante tantos años había sentido unas alegrías desconocidas en el llano, una gran nube pasó por mi corazón, y mis ojos se velaron..."*

*Henry Russell, "Recuerdos de un montañero".*

Pirinioetako ipar hormen artean, bada bat mendizale ororen mirespena sortarazten duen mendia, Henry Russel kondearen Vinhamala mendia alegia. Oulettes de Gaubeko aterpea kokatuta dagoen lautadatik, marrazo baten hegalararen itxura hartzen du 3299 metroko altuera duen hormatzar honek. Gaubeko korridore luzea, gailurra zapaltzeko bide sinestezin bezala marrazten da hormaren erdian. Hamaika eskalatzaileren ametsa izan da beti, edonorentzat erronka aparta dudarik gabe. Puntaseko telekabinak eta Gaubeko teleaulkiak asko errazten dute bidea ipar hormaren oinera hurbildu eta gure txikibiltariak naturaren mirari hau ezagutu dezaten.

## TESTU ETA ARGAZKIAK



Iván Ruiz Rotaeché  
(Amurrio, 1982)

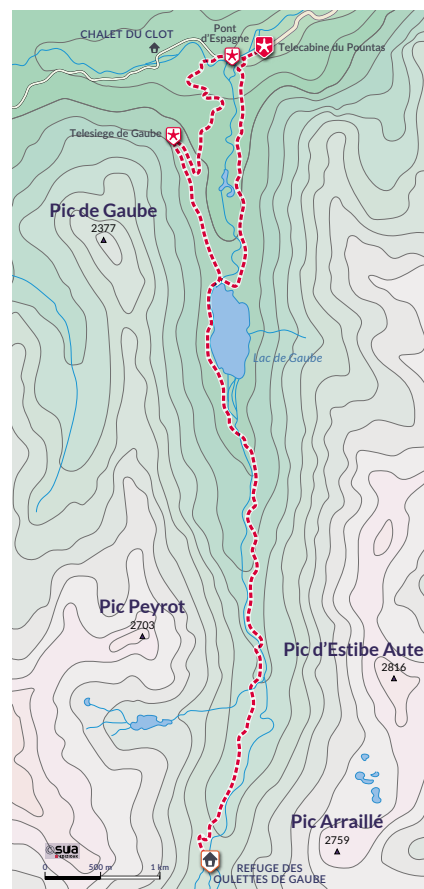
Pyrenaica aldizkariko erredakzio taldeko kidea. Mendiko Lagunak eta Bidea orientazio klubaren bazkidea.

Zubiak isurialdez aldatzera laguntzen gaitu Vinhamala zaindari dugula





Lagunak erraz egiten dituzte hauek, banana zati batekin nahiko



Ibilbidea luzea da eta haurrekin egiteko, sei urtetik gorakoentzat gomendatuko nuke eta, ahal bada telekabina eta teleaulkia hartu bai joaneko bidaian baita itzulerakoan ere. Patxadaz hartu, egun osorako txangoa dela kontuan izan, eta garrantzitsuen, Pirinioetako ipar aurpegi ederrena duen mendiaz gozatu!

**Ikuspegia aldatu egiten da itzuleran, 2300 metro inguruko mendien ondoan Gaubeko lakuak txikia dela ematen du**



Puntaseko aparkalekuan (Pont d'Espagne, 1520 m) du hasiera gure abenturak. Han banandu gara, Joseba eta Endika GR-10a jarraituz Gaubeko lakura oinez igoko dira, Miriam eta biok, berriz, txikiekin Puntaseko telekabina eta Gaubeko teleaulkia hartu ditugu, horrela, 200 metro inguruko desnibela esfortzu bezirik egin gabe lakura inguratzu. Prezioa ez da merkea, baina txikiek eskertu egingo dute egunaren amaieran.

Gaubeko lakutik hurbil, bi taldeak elkar-tu gara berriz eta, turkesa koloreko lakuaren uren mendebaldean marrazten den xendra harrisutik pausuz pausu aitzina egin dugu. Inguruko mendiak ispilu bat balitz bezala islatzen dira uraren azalean; ederrak dira naturaren gutziak... Lakuaren hegoaldean dagoen "hondartzan" atsedenaldira hartu ondoren, Pineteko bordaren parean isurialdez aldatu eta, altuera irabaziz jarraitu dugu pixkanaka igotzen, Esplumouseko ur-jauzi zaratatsua ornantzan. Behin hau atzean utzita, ibaiaren mendebalko isurialdera bueltatu gara, GR-10a hegoalderantz jarraituz.

Bidea luzea da, baina Petites Oulettes inguruko zelaietan dauden behi eta astoek txikien arreta erakarri dute. Gizakion presentziara oso ohituta daudela ematen du, astoak gure bananak gustuko baititu. Lasai asko bizitzeko paraje berezi eta ederrak dituzte hemen abere hauek.

Azken aldapatxoaren ostean, gure helmugara iritsi gara, Oulettes de Gaubeko aterpera (2151 m), Vinhamalaren ipar hormaren zaindaria. Txiki sentitzen gara halako horma ikaragarriaren aurrean. Orain ulertzen dut zerk bultzatu zuen Russell kondea mendi honetara

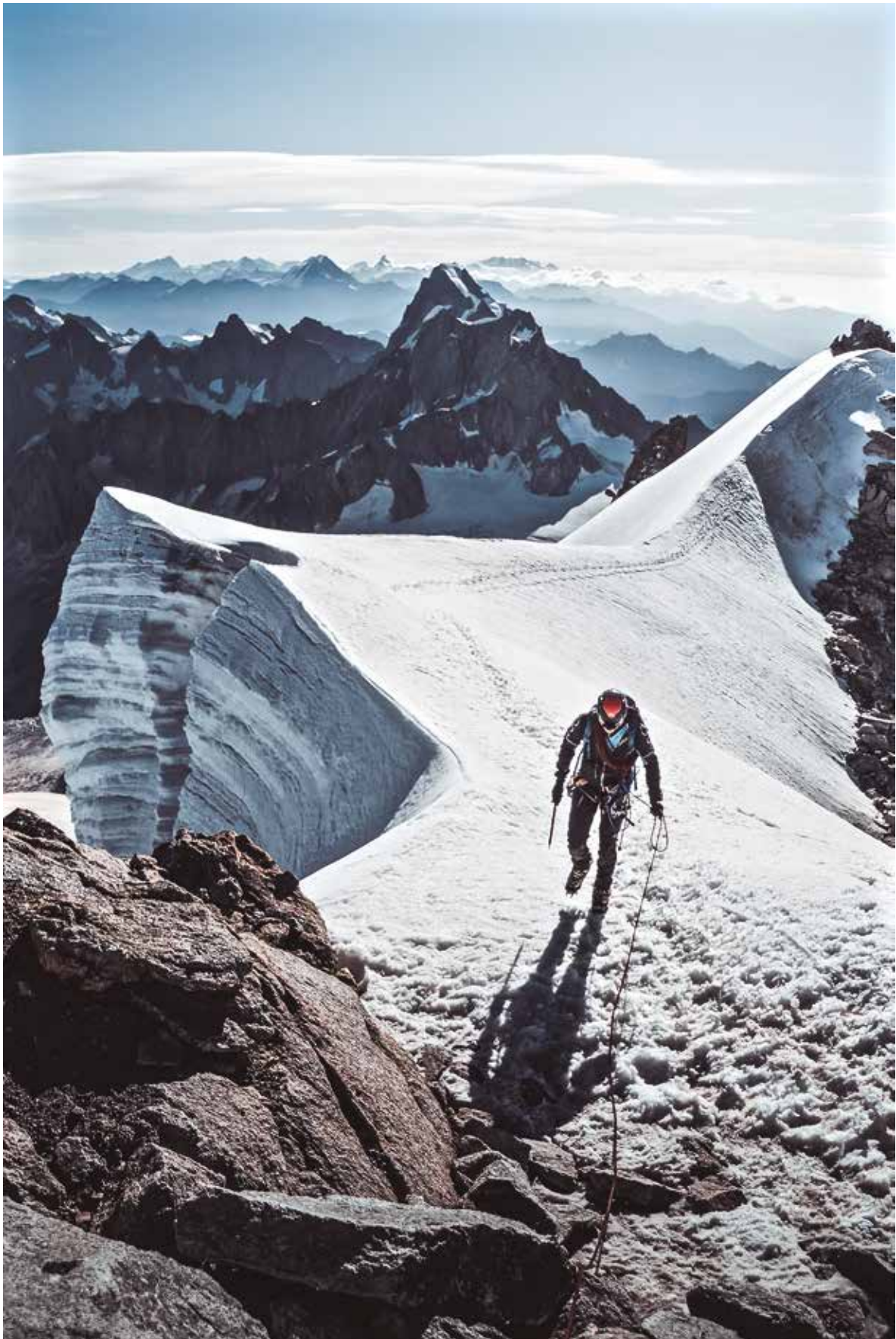
33 aldiz igotzera eta bere inguruetan 147 gau igarotzera, horietako gehienak berak eraikitzea agindutako kobazuloetan. Zaila da benetan mendi honen edertasuna deskribatzea, umeen harridura aurpegiak ikustea besterik ez dago.

### Orain ulertzen dut zerk bultzatu zuen Russell kondea mendi honetara 33 aldiz igotzera

Ordu luzeak emango genituzke paraje honek dituen bazterrei so. Haurrek, glaziarrek isurtzen duen urarekin badute jolasteko aitzakiarik, baina bueltatu beharra dugu eta, igoeran erabilitako bide berdinetik itzuli gara. Iparrerantz jaisten hasi eta paisaia berriak zabaldu zaizkigu, oraingoan Gaubeko lakuak beste itxura erakutsi digu. Bere atzean, irteera berriekin amestera bultzatzen gaituzten 2300 metro inguruko mendi malkartsuak ageri dira. Ur-jauzia eta lakua atzean utzita, haurrak bere artean hitz eginez gustura doaz, baina nekea nabarmentzen hasi dira. Gaubeko teleaulkiaren goi-estaziora berandu heldu gara, beraz, hemendik behera Pont d'Espagnera jaisten den pista jarraitu behar izan dugu oinez.

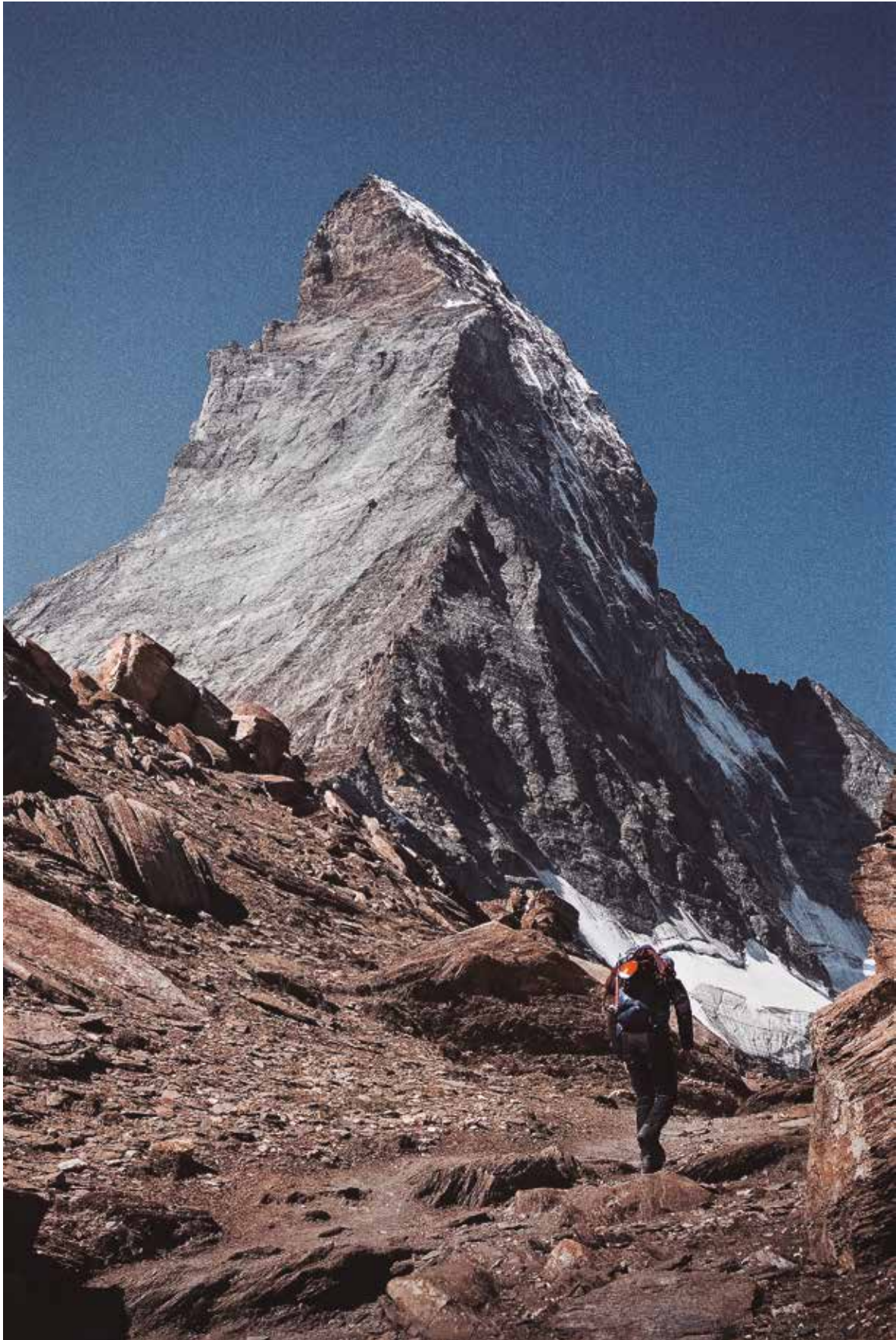
Aparkalekura iritsi baino lehen, ur-jauzi famatuaren oinean gelditu egin dugu; ezin gaitezke hemendik talde argazkia egin gabe joan, hau baita ibilbide eder honen amaiera sinatzen duen saria. Azken metroak Marcadau ibaiari jarraituz bete ditugu eta azkar iritsi gara Puntaseko aparkalekura, abiapuntura alegia.

# ALPES



Mont Blanc du Tacul. Serac bereizgarria

## ENDIKA LARRAZABAL



Gure pausok Hörnli ertzaren handitasunerantz garamatzate

# MONTAÑAS ROCOSAS CANADIENSES

Serenas y grandiosas, las Rocosas canadienses inspiran gracias a su belleza. No importa el parque o la ruta elegidos, cuanto más se camine por ellas mayor es el enamoramiento y más grande el deseo de seguir descubriéndolas.

## TEXTO Y FOTOS



**Lorena Arrastua**  
(Donostia, 1972)

Apasionada de la montaña, la naturaleza y las actividades al aire libre, le encanta perderse con una mochila y un mapa en la mano. Su pasión: descubrir nuevos rincones a paso lento, saboreándolos. Colabora con el blog Mujeres de Pyreñaica.



Noches estrelladas, cascadas impactantes, inmensos y espectaculares glaciares, lagos de color de ensueño, el encuentro con la vida salvaje y su flora... las Rocosas canadienses lo tienen todo. No obstante, es recomendable seguir unos consejos de seguridad, como llevar agua suficiente, ya que no existen fuentes y, debido a la gran cantidad de fauna salvaje, el agua de los ríos y lagos no es apta para el consumo. Hay que tomar precauciones para eludir un posible encuentro con osos, como evitar andar solo, portar un cascabel o similar para hacer ruido, y un spray de pimienta por si topamos con uno. Asimismo, las garrapatas pueden ser portadoras de la enfermedad de Lyme, por lo que

es aconsejable hacerse un repaso después de cada excursión.

## PARQUE NACIONAL BANFF

El Parque Nacional Banff forma parte del conjunto llamado Parques de las Montañas Rocosas Canadienses, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1984. Cuenta con algunos de los paisajes montañosos más impresionantes del planeta. Fue el primer parque nacional de Canadá, y más de tres millones de visitantes al año hacen de algunas excursiones una peregrinación, aunque a medida que aumenta la distancia y el desnivel, es posible disfrutar de la belleza del entorno en soledad.

Devils Thumb desde Agnes Lake



## LAKE LOUISE – BIG BEEHIVE – PLAIN OF THE SIX GLACIERS – LAKE LOUISE (18 km | +/- 984 m)



Ruta clásica partiendo desde Lake Louise, por lo que conviene llegar temprano al aparcamiento. Una alternativa sería ir en autobús desde la ciudad de Banff (pago con tarjeta, no aceptan dinero en metálico).

El sendero sale junto al Chateau Lake Louise, lujoso hotel que posee vistas increíbles, pero una aberración en semejante entorno. El camino, perfectamente balizado, nos conduce en suave ascenso hasta Mirror Lake, situado al pie de la cima del día, Big Beehive.

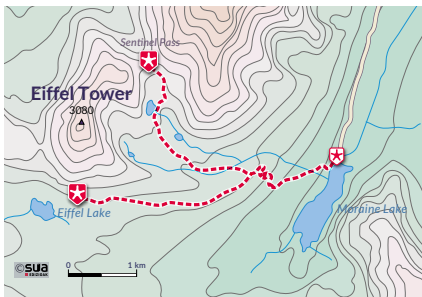
De este primer lago tomamos un marcado sendero que, junto a unas paredes y gracias a unas escaleras de madera, supera el desnivel existente hasta Agnes Lake, 2135 m. Las vistas se abren al valle y encontramos una *teahouse*, construida en 1901 por el Canadian Pacific Railway. Rodeamos el lago para enfilar la base del Devils Thumb (2458 m), que dejaremos para otra ocasión. La cada vez más pronunciada pendiente nos eleva al collado donde nos desviaremos hacia la cima del Big Beehive de 2270 m, perfecta atalaya de Lake Louise y la barrera rocosa que forman Mount Aberdeen, Haddo Peak, The Mitre y los glaciares Victoria y Lefroy.

Admirando el esplendor del bosque descendemos por la Highline Trail hacia la morrena del glaciar, que nos dejará en Plain of the Six Glaciers Teahouse (2090 m) edificada en 1927 por los trabajadores del ferrocarril. Únicamente nos restan 1.3 km hasta el mirador en el que según cuentan se observan seis glaciares. Las vistas sobre Victoria Glacier y Mount Victoria son soberbias, si bien los glaciares están un poco negros en esta época del año. En pequeños intervalos de silencio se escucha el estrépito del glaciar desprendiéndose por las imponentes paredes.

## Se escucha el estrépito del glaciar desprendiéndose por las imponentes paredes

La vuelta la realizaremos siguiendo el Plain of the Six Glaciers Trail, que contornea el lago, embelesados por su espectacular color turquesa.

### MORaine LAKE - SENTINEL PASS - EIFFEL LAKE (17 km | + / - 905 m)

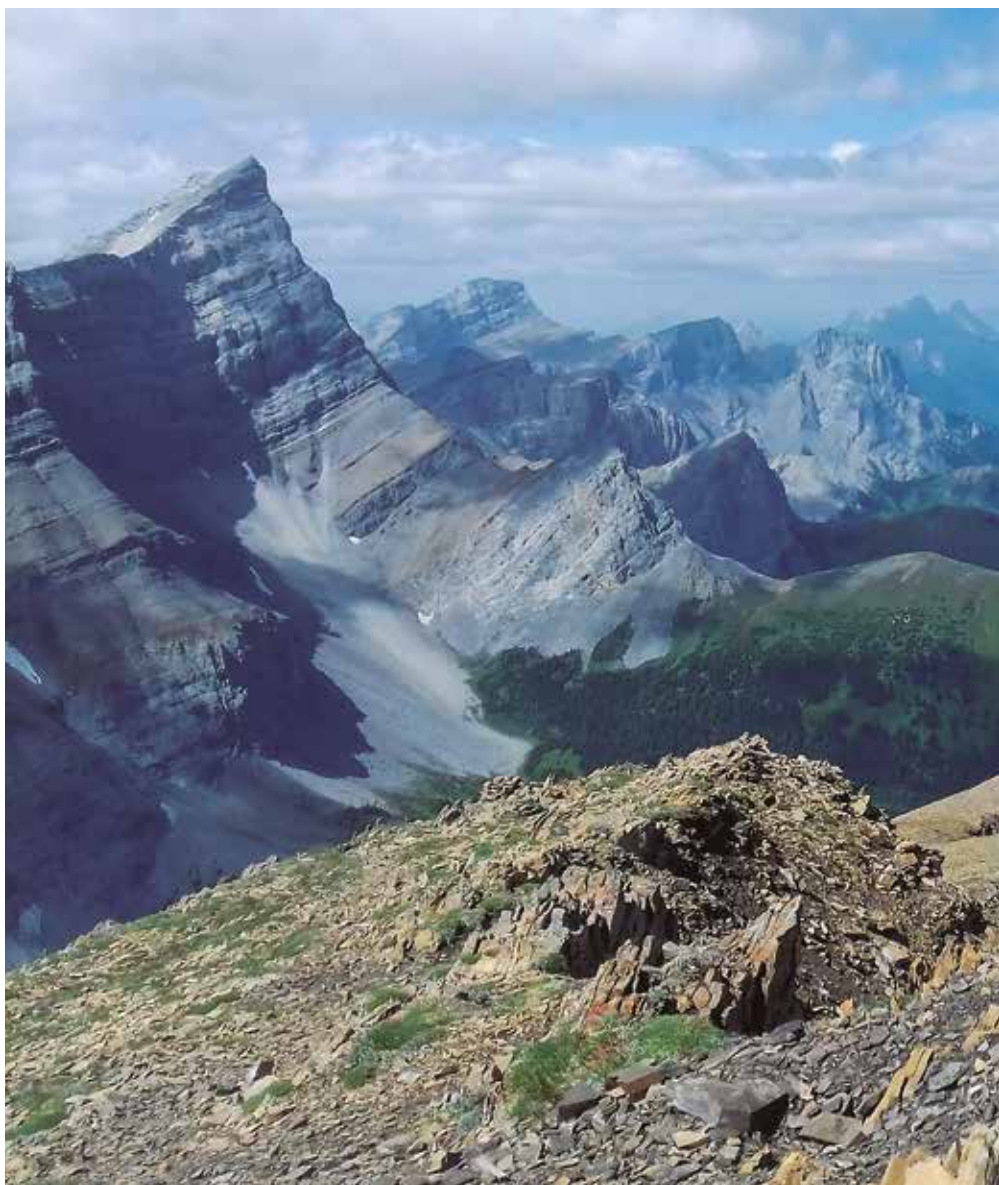


Antes de iniciar la excursión en el área de Moraine Lake, es conveniente comprobar si hay restricciones debido a la probabilidad de aparición de osos, acudiendo al Centro de Visitantes de Lake Louise, o consultando el apartado de cierres y restricciones en el sitio web del Parque Nacional Banff. Cuando se detecta la presencia de osos se está legalmente obligado a caminar en grupos de cuatro o más personas.

El paisaje deslumbra ya antes de llegar al lago. La estrecha y sinuosa carretera ofrece fabulosas vistas de los imponentes picos Wenkchemna, que en idioma nativo de Stoney significa diez. En 1984, el explorador Samuel Allen nombró los picos con números del uno al diez, y desde entonces todas las montañas menos dos han sido rebautizadas.

El lago Moraine, una de las fotografías típicas de las Rocosas, estuvo impresa en el reverso del billete canadiense de 20\$. Más pequeño que su popular vecino Lake Louise, sus aguas turquesas son sorprendentemente claras para ser de origen glaciar, debido a que el agua que mana de su fuente transporta poco barro o rocas. Desde la orilla destaca en el extremo noreste del cordal la Torre de Babel emergiendo sólidamente hacia el cielo, así como Mt. Fay (3235 m), el más grande e impresionante de todos, cubierto por un glaciar.

Siendo uno de los puntos más concurridos del parque, especialmente en septiembre, cuando los alerces se vuelven dorados y el valle resplandece de color, conviene madrugar, y aun así es posible encontrar la zona de aparcamiento cerrada.



Junto al *lodge* ubicado a orillas del lago parte el sendero que nos introduce en el bosque, donde crecen un sinfín de boletus *Leccinum versipelle*. Como magia, de repente emergemos a los prados del valle de Larch, donde los picos Wenkchemna, cubiertos de glaciares, se elevan a nuestro alrededor. Atravesando una abierta pradera tapizada de coloridas flores llegamos a los lagos de Minnestimma, rodeados de Pinnacle Mt. (3067 m) y Eiffel Peak (3084 m).

Continuamos por el zigzagueante sendero hasta Sentinel Pass (2611 m), donde hacia el norte las magníficas agujas de roca, que se elevan como centinelas, no dejan indiferente. En la aguja de cuarcita más prominente de la zona, el Grand Sentinel, observamos un par de cordadas escalando. Nosotros nos conformamos con merodear por la ladera del Mt. Tem-

ple en compañía de las múltiples ardillas que campan a sus anchas.

De aquí decidimos dirigirnos al lago Eiffel ubicado en medio de un árido roquedal con los picos de Wenkchemna como telón de fondo. Desandamos el valle de Larch y, a la altura de un banco, nos desviamos hacia la derecha (oeste). El sendero llanea atravesando un bosque subalpino salpicado con árnica silvestre. Ocasionalmente, entre los árboles se vislumbra el azul brillante del lago, con los picos alzándose vertiginosos desde sus orillas.

Al salir del bosque, en un desolado paisaje lunar creado por antiguos desprendimientos de roca, se distingue el lago Eiffel, desde donde el sendero continúa al rocoso paso Wenkchemna (2600 m). Damos por terminada la exploración y regresamos por el mismo camino.





En la cima del Monte Allan

## BOW LAKE – BOW GLACIER – BOW LAKE (17 km | +/- 614 m)



El camino que recorreremos ha sido transitado desde finales de 1800, cuando el glaciar Bow llegaba casi hasta el lago homónimo, a 1920 m de altitud, hoy uno de los más grandes

de Banff. La lengua del glaciar desapareció completamente hacia 1940.

A primera hora de la mañana, y gracias a la lluvia caída la noche anterior, el lago Bow nos regala una estampa compuesta por la niebla, el bosque y las montañas, digna de una postal de ensueño.

El sendero comienza detrás del Num-Ti-Jah Lodge, lujoso hotel exquisitamente decorado. La caminata sigue la orilla norte bajo la mirada de Crowfoot Mt. y el glaciar Wapta, ambos ocultando el Monte San Nicolás o St. Nicholas Peak. Tradicionalmente las montañas de Canadá eran denominadas Mountain (Mt). La última tendencia, sin embargo, es denominarlas picos, de ahí que en ocasiones encontremos distintas denominaciones para la misma montaña, generando algo de confusión.

## El lago Bow nos regala una estampa compuesta por la niebla, el bosque y las montañas

Al final del lago, el camino gira al suroeste salvando el lecho de piedras que deja el agua proveniente del glaciar. Los hitos nos conducen a la entrada del cañón junto a unas cascadas, donde trepamos una roca encajada a modo de puente, alcanzando la otra orilla.

Siguiendo el curso del río, con el precipicio a nuestra derecha, el camino enfila entre pinos. Si ha llovido o nevado el terreno puede estar resbaladizo por lo que conviene ir alerta en este tramo.

A medida que avanzamos, los pinos van dispersándose y se empieza a notar el calor. Llegados a la morrena el camino se pierde y es necesario seguir la intuición y los escasos hitos que vamos descubriendo.

El terreno es abundante en minerales y formaciones de distintos colores y formas: el paraíso de los geólogos. Avanzamos casi hasta el fondo del circo glaciar, para ascender el último trecho ayudados por los escalones tallados en las rocas por el paso del agua del deshielo del glaciar. A lo lejos se ve el refugio.

Por fin llegamos a los pies del glaciar Bow donde a lo lejos distinguimos algunas corda-

Huella de oso





Takakkaw Falls

das que descienden del St. Nicholas Peak. En la base de la masa de hielo distinguimos una cautivadora cueva de colores azulados. Rodeados por el Mt. Thompson y el Portal Peak, el majestuoso entorno invita a meditar en silencio. Volvemos por el mismo camino.

## PARQUE NACIONAL YOHO

El Parque Nacional Yoho se encuentra en la Columbia Británica, en las laderas occidentales de las Rocosas. Fue denominado así por una expresión del pueblo indígena *Cree*, que denota admiración y asombro. Constituido por paredes verticales, caudalosas cascadas y 28 picos de más de 3000 metros, permite infinidad de recorridos que ofrecen una visión de las maravillas naturales de Canadá, desde los secretos de la antigua vida oceánica de los esquistos de Burgess hasta el poder del hielo y el agua.

### TAKAKKAW FALLS - LITTLE YOHO VALLEY - ICELINE TRAIL (21 km | +/- 834 m)

El punto de partida es la zona de acampada de Takakkaw, que significa magnífico en *Cree*, en referencia a la belleza de la catarata de Takakkaw que, con una caída de 384 m, es uno de los saltos de agua más grandes del



país. La catarata se alimenta del deshielo del glaciar Daly, un brazo del enorme Waputik Icefield. Esta excursión nos permitirá sentir el rocío en la base de las cataratas y disfrutar de unas espléndidas vistas.

Iniciamos nuestros pasos siguiendo el Yoho Valley Trail que en dirección norte recorre la margen derecha del río Yoho y que en poco más de 5 kilómetros nos deja en la base de las Laughing Falls (cascada de las sonrisas).

En seguida nos introducimos en un tupido pinar donde el sendero gana poco a poco altura conduciéndonos a la ladera del monte Whaleback en la que nos sorprenden los res-

tos de una gran avalancha. Por la cantidad de árboles caídos debió ser espectacular imenos mal que no nos pilló cerca!

El terreno ahora llanea transitando por la margen izquierda del río Little Yoho que fluye regando su valle homónimo. A 2055 m se ubica el refugio Stanley Mitchell, una cabaña de madera perteneciente al Alpine Club of Canada. Los refugios no son guardados, sino que hay guardas itinerantes y otros voluntarios que visitan aleatoriamente las distintas cabañas en diferentes días y a los que es necesario presentar la reserva. Esta debe realizarse a través de la web del Alpine Club of Canada. Ninguna de las cabañas refugio tiene cobertura, por lo que se recomienda llevar dispositivos SPOT o teléfonos satelitales para emergencias. Si se piensa dormir en una de estas cabañas, cada cual debe llevarse su comida, saco y demás enseres.

Nuestra idea inicial era pasar aquí alguna noche y hacer excursiones por la zona, pero como estaba completo no pudo ser. Después de reponer fuerzas, nos encaminamos hacia el Iceline Trail.

Desde la cabaña nos orientamos hacia el sur a través de una extensa morrena que circunvala el macizo denominado President, con sus cumbres The President (3124 m) y The Vice President (3063 m), puntos culminantes del glaciar Emerald.

Por un marcado sendero perdemos cota muy suavemente recreándonos con las grandiosas vistas y saboreando los tonos rojizos de la roca y el color turquesa de los lagos formados por el retroceso del glaciar. La cima del día será la Iceline Summit, pequeña cota de 2230 m en la que tonteamos haciendo *trail running* para ganarnos la IPA del día.

Retomamos el sendero convertido en mirador de la cascada Takakkaw que, gracias a los reflejos del sol, forma un paredón de colores. Un empinado descenso nos adentra en el bosque, que nos llevará a la carretera y de vuelta al punto de inicio.

### EMERALD LAKE – YOHO PASS TRAIL – WAPTA HIGHLINE TRAIL – BURGESS PASS TRAIL (19 km | + /- 975 m)

En 1980, la UNESCO designó a Burgess Shale Patrimonio de la Humanidad por contener información reveladora sobre la evolución de la Tierra. Esta maravilla natural se haya enterrada frente a un antiguo acantilado submarino, el acantilado de la catedral, donde los océanos alguna vez ondularon con vida dejando antiguos tesoros fósiles.

En 1907, Charles Walcott, paleontólogo de Nueva York, llegó a las altas laderas de Mount Stephen, para examinar los "errores de piedra" que los trabajadores ferroviarios, topógrafos y otros se habían encontrado mientras trabajaban en el Canadian Pacific Railway en la década de 1880. Resultaron ser restos fósiles marinos de más de 505 millones de años, de gran importancia para la biología evolutiva. El acceso a los esquistos es únicamente posible mediante una visita guiada previamente concertada en la web de la fundación Yoho-Burgess Shale.

Partiendo de Emerald Lake, cuyas aguas color esmeralda son debidas al reflejo de la luz en las pequeñas partículas de roca gla-

Mount Aberdeen desde Big Beehive



ciar depositadas en su fondo, seguimos el Yoho Pass Trail atravesando una zona en la que es difícil seguir la traza al quedar desdibujada por las inundaciones provocadas por el deshielo.

Bajo una espectacular cascada paulatinamente nos introducimos en un pintoresco bosque salpicado de *indian paint brush* (*Castilleja mineata*) que se eleva bajo las paredes del macizo del President hasta el Yoho Pass situado a 1815 m. En este punto tenemos dos opciones, descender unos metros hasta el Yoho Lake o, girar al este para recorrer los 6.1 km que nos conducirán hasta el Burgess Pass. Nosotros elegimos la segunda opción.

El sendero Wapta Highline Trail discurre por una faja horizontal que rodea Wapta Mountain con unas soberbias vistas hacia el macizo del President y a Emerald Lake. Al salir a terreno más despejado buscamos entre las piedras algún resto fósil pero no somos capaces de encontrar nada.

Llegados al Burgess Pass a 2175 m nos tomamos un pequeño descanso antes de enlazar con el Burgess Pass Trail que, en 5.8 km de vertiginoso descenso, nos devolverá a Emerald Lake. En la bajada apreciamos huellas de garras de oso frescas en los árboles, lo que nos pone en alerta y nos invita a hacer sonar los cascabeles que llevamos en las mochilas, al tiempo que entonamos todo un repertorio de canciones.

## KANANASKIS COUNTRY

La región de Kananaskis la constituyen nueve Parques Provinciales de Alberta que se extienden desde el este de Calgary hasta las Rocosas. Las granjas y los ranchos dan paso a airosos picos, en el paraíso montañoso conocido como Kananaskis Country.

Pegado a la frontera oriental del Parque Nacional Banff, Kananaskis es mucho más tranquilo que su legendario vecino, pero ofrece excelentes oportunidades para múltiples actividades al aire libre. Sus característicos picos escarpados recuerdan en cierto modo a los Dolomitas.

### Las granjas y los ranchos dan paso a airosos picos, en el paraíso montañoso conocido como Kananaskis Country

El Centennial Ridge Trail es el sendero más alto de las Rocosas canadienses y cruza la cima del Mount Allan. Fue balizado en 1966,

con motivo del centenario de la constitución de Canadá, y requirió tres veranos para completarse. Anualmente permanece cerrado desde el 1 de abril al 21 de junio, época de cría del muflón canadiense.

Mt. Allan fue acondicionado específicamente para los Juegos Olímpicos de Invierno de 1988 celebrados en Calgary. La montaña tiene dos cumbres, y la llamada Cumbre Olímpica es la cima herbosa en la que se ubicaron las pistas de esquí.

### MT ALLAN - CENTENNIAL RIDGE TRAIL (16 km | + /- 1400 m)



Partimos del área de estacionamiento Ribbon Creek en el flanco sur del Mt. Allan. Al inicio, la caminata recorre un antiguo camino minero utilizado hace 60 años para dar servicio a la mina de carbón Ribbon Creek.

Saliendo del antiguo sitio minero conectamos con el Centennial Ridge Trail, donde el ascenso a través del bosque se vuelve más inclinado. Saliendo del bosque las laderas, aunque continúan siendo muy empinadas, se vuelven más abiertas y herbosas, pero el esfuerzo es compensado por el amplio paisaje.

Rodeados de afloramientos rocosos, continuamos la senda marcada con mojones y marcadores fluorescentes anaranjados en forma de diamante. Atravesamos el Mushroom Garden, un gran campo de enormes rocas donde hay una placa de bronce para conmemorar la construcción del sendero. Las marmotas nos vigilan constantemente.

Pasado el jardín de hongos, el sendero serpentea atravesando una larga cadena de agujas de roca maciza. Algunas agujas tienen una altura de casi 25 m y algunos prueban sus dotes de escalador. La cumbre se divisa en la distancia.

El sendero rocoso zigzaguea por laderas pedregosas, encaramándose al cordal hasta la cumbre, donde revolotean las mariposas. Las montañas circundantes, como el enorme Mt. Lougheed (3105 m), los lagos alpinos y los valles son espectaculares. El descenso lo realizamos por el mismo camino.

# PRISIONERO DEL CÁUCASO

El Cáucaso, al menos para los rusos, es mucho más que una cadena montañosa. Es un escenario literario, un paisaje exótico, una encrucijada cultural y política, un territorio fronterizo poblado por bárbaros, fieras y seres fantásticos. Las razones que me han llevado a visitar el Cáucaso georgiano en dos ocasiones tienen poco o nada que ver con la literatura, mucho menos con la poesía. En realidad, han sido bastante más prosaicas. Sin embargo, ningún escritor ha exagerado lo más mínimo al referirse a la magia o fascinación que desprenden sus montañas, y a la generosa hospitalidad de quienes las habitan.

## TEXTO Y FOTOS



Iñigo Jauregui Ezquibela  
(Bilbao, 1962)

Montañero en activo desde hace casi cinco décadas. Esta pasión, sumada a su vocación viajera y aderezada de curiosidad, le ha llevado a visitar unos cuantos países y algunos de los principales volcanes y cordilleras del planeta (Atlas, Alpes, Cáucaso, Andes, Himalaya, etc.).



La primera referencia al Cáucaso en las letras rusas se la debemos a Pushkin. En 1821, tras un periodo de exilio en Pyatigorsk, finalizó un poema titulado *El prisionero del Cáucaso*. La difusión alcanzada por esta obra, en la que un oficial zarista es liberado de su cautiverio por una doncella indígena, provocó que otros autores rusos (Tolstoi, Lermontov, Bitov) y no rusos (Xavier de Maistre) intentasen emular su éxito. Para hacerlo, resolvieron mantener el mismo título cambiando ligeramente alguno de los detalles de la historia original.

Si hacemos un poco de historia es fácil descubrir que, desde el punto de vista geoestraté-

gico, el Cáucaso fue uno de los puntos calientes del planeta durante la mayor parte del siglo XIX debido a los enfrentamientos generados por las potencias que se disputaban la región: Persia, Rusia y Turquía. Esta conflictividad desembocó en todo tipo de episodios bélicos de mayor o menor intensidad. Entre ellos cabe destacar: la rebelión general de las tribus del Cáucaso Norte, lideradas por el Imam Shamil; las guerras ruso-persas de 1804-13 y 1827-28 o las campañas rusas en el este de Turquía. Estas actividades militares y las experiencias de los soldados zaristas acantonados a uno y otro lado de la cordillera alimentaron o inspiraron la producción de unas cuantas obras de incuestionable valor histórico y literario entre las que destacan: *Un héroe de nuestro tiempo*, de Lermontov (1840), o *Los cosacos* (1863) y *Hadji Murad* (1912) de Lev Tolstoi.

Los textos que acabamos de mencionar no se reducen a ser meros ejercicios de estilo. A lo largo de sus páginas encontramos la descripción de regiones inexploradas habitadas por salvajes que muestran un coraje suicida pero también la voluntad indomable de unas minorías que se resisten a ser sometidas, que guerrearán sin esperanza contra un poder aún más bárbaro y enormemente eficaz que no duda en arrasar pueblos hasta sus cimientos, talar bosques o deportar y asesinar miles de civiles inocentes. Nada tiene de extraño, por tanto, que el descubrimiento y la conquista del Cáucaso contribuyesen, al menos en el ámbito ruso, a la aparición de una nueva sensibilidad o de un nuevo modelo de héroe en el que la aventura, la tragedia, la rebeldía contra el orden establecido no estaban reñidas con la admiración por el tipo de vida y los valores defendidos por los montañeses.

## 28 DE JULIO

El mes toca a su fin y aquí estoy de nuevo, en una cabaña de leñadores perdida en medio de un bosque georgiano. Ni yo mismo puedo creer que haya sido capaz de llegar hasta aquí. Esta mañana estaba en Tbilisi, rodeado de gente y ruido en la estación de autobuses de Didube y ahora no tengo otra compañía que el fuego que acabo de encender para combatir el frío y, sobre todo, la oscuridad que se cierne sobre esta jungla impenetrable. Ha sido un día redondo. No solamente he tenido suerte con las *marshrutki* (furgonetas colectivas) y los tres trayectos que, pasando por Zugdidi, me han llevado a Mukhuri, la aldea en la que termina el asfalto. Además, me he librado del tormentón de la tarde y, por si esto fuera poco,



un equipo de leñadores ha detenido su camión para invitarme a subir a la caja mientras caminaba por la orilla derecha del río Khobi o Khobistkali.

El resto es fácil de resumir. Tras abandonar el camión en una bifurcación y recorrer durante unas tres horas la pista que zigzaguea pendiente arriba, he alcanzado un claro, una pila de troncos y los restos abandonados de un *kamaz*. El primer pensamiento, introducirme en la cabina para dormir, ha sido abandonado al entrever el cobertizo de troncos que se levantaba un poco más arriba. ¡Qué más se puede pedir! La noche parece que va a ser fría y, sobre todo, húmeda. Hay agua por todas partes y los abetos que pueblan este bosque tan cerrado, silencioso y lóbrego dan un poco de miedo. Mañana será otro día.

## 29 DE JULIO

Antes de continuar, debo aclarar que el proyecto que me ha traído hasta Georgia por segunda vez es fácil de resumir y difícil de ejecutar. La primera parte del mismo consiste en llegar a Mestia, la capital de Svaneti, caminando y en solitario. Para lograrlo, debo atravesar las montañas Egrisi, en las que estoy ahora, hasta una aldea llamada Zeda Vedi y, tras girar al este, dirigirme al norte cruzando las estribaciones del pico Layla (Lahili), el único cuatromil que se interpone entre las llanuras de Imereti y Samegrelo y el eje principal del Cáucaso. La segunda parte del plan es algo menos complicada y su objeti-

Campamento a orillas del lago Okhoje





Ascendiendo al paso de Okhoje (2750 m)

vo es recorrer las faldas meridionales de la cordillera cubriendo la distancia que separa Mestia de las fuentes del Rioni y Ghebi. En tiempo, calculo que serán alrededor de dos semanas.

Amanece y no hay ni una nube en el cielo. La selva insondable de ayer no resulta tan amenazadora a la luz del día. Desayuno, recojo y me pongo en ruta a eso de las siete. El camino que sigo es prolongación del de ayer y no presenta dificultades. Rampa a rampa continuo ganando altura hasta que el ruido de un motor me devuelve a la realidad. Dado el estado de la pista, lo más probable es que se trate de otro camión. Así es. Al ponerse a mi lado, se detiene y su conductor hace gestos para que me una al pasaje. El grupo lo forman dos excursionistas, dos cazadores, tres leñadores y el chófer. Remontamos la ladera hasta alcanzar las inmediaciones de un collado en el que el bosque desaparece. Acabamos de rebasar la cota 2000 y la cabaña de Natipuru está a la vista. Toca apearse y caminar. Comprobamos que su interior está ocupado por dos israelíes y un guía local. Inmediatamente nos invitan a

desayunar antes de emprender la marcha. Aunque todos accedemos gustosamente, el desayuno termina, como no podía ser de otro modo, convertido en un *supra* con sus correspondientes brindis de *chacha* (aguardiente). Tras una hora de demora arrancamos por fin, formando un grupo compuesto por ocho personas y un caballo.

El sendero está perfectamente trazado y bordea los contrafuertes de una montaña cuya cumbre permanece fuera de la vista. Arbustos, pastos de altura, bosquetes de abedules, rododendros enanos y arroyos van sucediéndose hasta que un corral y una chabola cubierta de plásticos nos advierten de la presencia humana. Son pastores, padre e hijo, y no disponen de más de 30 ó 40 vacas. Hora de reagruparse. Espera que te espera, al final desespero y decido proseguir en solitario hasta un collado que se recorta contra el cielo. Detrás de él, aparece un valle glacial suspendido, las primeras trazas de nieve y, al fondo, el paso de Okhoje. Me dirijo hacia allí pero no lo hago solo sino en compañía de los israelíes que, al no cargar mochila, van muy ligeros.

Sorprendentemente, la altitud de este puerto, 2750 metros, es menor que la de los que crucé el pasado año (*Pyrenaica*, 269), sin embargo, la nieve que encuentro en sus vertientes es muchísimo más abundante. La explicación más probable es que la proximidad del Mar Negro favorezca el incremento del volumen y la frecuencia de las precipitaciones. Después de algún que otro resbalón, franqueo el obstáculo, descendo a la carrera por el nevero y de repente, como salido de la nada... el lago Okhoje y varias decenas de tiendas distribuidas a lo largo de sus orillas. Es media tarde. Las aguas del ibón son de un azul imposible y ocupan el fondo de una cubeta glaciar rodeada por pináculos de granito gris. Su único lado libre, orientado al noreste y abierto sobre el vacío, sirve de desagüe y de balcón natural.

Los campistas son miembros de un club de montaña de la capital y su número rebasa el centenar. Su humor es excelente y parecen realmente amigables pero son tantos que no es sencillo hallar espacio para acampar. Plan to la tienda donde puedo, preparo la cena y, al caer la noche, me acuesto pensando en el camino que tengo por delante.

## 30 DE JULIO

Al fin ha cesado la tormenta. La tienda ha dejado de sacudirse espasmódicamente y ya no amenaza con venirse abajo. Estoy agotado. Han sido cerca de diez horas de esfuerzo para llegar a un lugar del que no parece fácil descender. Viendo lo que se me venía encima, he instalado la tienda a la carrera, muy cerca de un paso sin nombre que ronda los 2600 metros. Las cumbres que se alzan enfrente es posible que sean las del Didghali y Lakumurash Dudi. Apenas rebasan los 3000 metros pero su verticalidad y la nieve que cubre sus paredes las hace parecer amenazadoras y muchísimo más altas de lo que son. Antes de dormir, busco papel y bolígrafo e intento ordenar los recuerdos del día.

La primera mitad de la jornada ha transcurrido sin sobresaltos y en soledad. Al terminar el desayuno, he desmontado la tienda, saludado a mis vecinos y partido en dirección opuesta al lugar por el que ayer llegué. La pendiente inicial, salpicada de bloques de granito e iluminada por los primeros rayos de sol, ha dado paso a un valle nevado en el que todavía eran visibles las huellas de otros excursionistas. Siguiéndolas, he ganado terreno y comprobado que cada vez estaba más dura y peligrosa. El tramo más comprometido ha sido el último, el

inmediatamente anterior al paso de Toba. Un traspié o un resbalón y... más vale no pensarlo. Los mapas del ejército soviético le atribuyen una altitud de 2900 metros y no deben andar muy desencaminados porque la del lago Tobavarchkhili, situado a la vuelta de un recodo, es de 2643.

Toca bajar, girar a la derecha en dirección norte y remontar una vereda bien marcada. La sorpresa es mayúscula cuando, tras ejecutar estas maniobras, detecto que enfrente, enmarcado por un cielo sin nubes, y a unos 70 kilómetros de distancia, se alzan el techo de Europa, las cumbres gemelas del Elbruz, y su corte de cuatromiles. Me detengo lo justo para tomar aliento, hacer unas cuantas fotos y examinar la ruta que, por cierto, vuelve a discurrir por el valle del Khobistkali. Para acceder a su cabecera, es preciso perder 700 metros y sorteear dos pequeños ibones. El primero, el Didi Ghele, permanece helado y el segundo, con forma de corazón, recibe el nombre de Kailashi. A partir de este punto, y para evitar los despeñaderos, hay que arrimarse a los farallones de la derecha y buscar la seguridad del sendero que conduce al fondo de la depresión.

Las informaciones que circulan por Internet señalan que los pastizales de este valle eran frecuentados por los pastores. Ellos se en-

cargaban de mantener abiertos los caminos, reconstruir los puentes y mantener alejadas las alimañas. Hoy está vacío. La consecuencia es que las hierbas, los arbustos espinosos y los matorrales han proliferado sin control cubriendo y ocultando cualquier traza de camino. Si a eso le añadimos que las lluvias y nevadas en la mitad occidental de Georgia son muchísimo más abundantes que en la oriental... el resultado es una selva tupida e impracticable. Nada se puede hacer para salir o librarse de este laberinto vegetal. La mejor solución es evitarlo pero, si no es posible, no queda otra que cargarse de paciencia y arañazos, rezar para que no llueva y negociar la ruta sorteando las zonas más frondosas y enmarañadas.

Metro a metro atravieso la espesura. A veces, casualmente, doy con una zona más despejada o con una trinchera abierta por los animales que buscan el agua del río. Otras, pierdo el tiempo y los nervios tratando de evitar lo inevitable. Cerca del mediodía, tomo un desvío a la izquierda que conduce a un valle lateral. Es hora de comer y devoro, casi por obligación, un paquete de fideos chinos nada apetecibles. El cielo comienza a cubrirse pero sigo a lo mío intentando averiguar dónde está el Natakhtish Dudi, el paso por el que se accede a Zeda

Las cumbres gemelas del Elbruz desde las inmediaciones del paso Tobavarchkhili



Vedi. Después de unos cuantos titubeos y un ensayo frustrado, opto por seguir el cauce del arroyo y el filo que asciende hasta perderse entre nubes. La subida es penosa y extenuante pero al fin consigo asomarme a la vertiente opuesta mientras la niebla se disipa. No tengo ni idea de dónde me encuentro, por hoy ya he tenido suficiente. Luego vendrán la tormenta, el granizo y las confesiones al diario.

### 31 DE JULIO

Es temprano y he dormido regular. Tengo por delante un desafío que, en otras circunstancias, podría sonar ridículo. Necesito bajar al valle pero no sé cómo hacerlo. Ayer, además de tener verdaderos problemas para localizar una fuente, pude echar un vistazo a los alrededores y a lo que me aguarda si descendo directamente: un bosque de coníferas, barrancos y una vegetación de cuento de terror.

No tengo ni confianza ni garantías de que la vía elegida me lleve a la ribera del río que debe correr por el fondo del cañón, pero... aquí no puedo quedarme. Sin perder altura,

comienzo a flanquear y bordear las faldas del Urashi, la montaña situada a la derecha. A medida que me aproximo a las paredes rocosas que cierran el circo, las cosas se complican e inclinan. No hay casi senderos, si los hay, no son obra humana. Tras varios titubeos, distingo lo que aparenta ser una fuente o un abrevadero. La excavación se halla en un hombro, unos metros por encima de donde acaba el bosque. Allá me encamino. El descenso, la pendiente, el peso de la mochila y la escala de este lugar son brutales. No es fácil sortear estos toboganes que, en ocasiones alcanzan los 45° de inclinación, tapizados de hierba, flores, rosales silvestres y quién sabe qué otras especies.

El pozo es, efectivamente, obra del hombre pero... no hay rastro del sendero que su autor utilizó para llegar aquí. Hace calor, estoy sediento y sofocado y busco la sombra de los abetos antes de tomar una decisión. ¿Qué debo hacer, cómo resuelvo esta situación minimizando el riesgo? Hay pocas alternativas. Finalmente, me lanzo a tumba abierta bosque abajo sin pensar en la posibilidad de que un acantilado o un barranco detenga en seco mi marcha.

Bajo a trompicones evitando árboles, ramas y troncos hasta el surco abierto por un torrente que, al menos, está libre de obstáculos. Cuando la pendiente y el agua lo vuelven intransitable, me hago a un lado y pegándome al suelo para no rodar ladera abajo, alcanzo suelo firme. La pendiente cede y hasta descubro la existencia de una pista antiquísima que, por el estado en que se encuentra, debió abrirse durante el período soviético. Su aparición providencial me permite ganar las orillas del Tkeishi. Asunto resuelto. ¡Qué equivocado estoy!

Agua, un rato a la sombra, un bocado y reemprendo la caminata imaginando que el terreno que tengo que cubrir hasta Zeda Vedi o sus alrededores será mucho más fácil. Nada más lejos de la realidad. La pista, o lo que resta de ella, sigue ahí, pero la humedad y el calor han favorecido la proliferación de ortigas, helechos, perejil o acanto gigante (*Heracleum mantegazzianum*) y un abundante surtido de zarzas. Imposible ver dónde pongo los pies o las trampas que se ocultan a ras de tierra. Me siento extenuado e impotente. De repente, de la espesura, emerge un grupo formado por cinco georgianos, tres chicos y dos chicas,

Panorámica de la cabecera del valle del Khobistkali







Vista general del lago Tobavarchkhili

que va camino del lago Lakumurash. Es difícil saber quién está más sorprendido. Afirman que estoy muy cerca del final. Vadeo un río, recorro la orilla derecha, vadeo otro y, en la confluencia de ambos, doy con una pista apta para vehículos que debe ser la utilizada por los leñadores y los vecinos de Zeda Vedi para ir y venir de Khaishi. Se acabó el tormento.

Llueve, jarrea y, finalmente, diluvia. Levanto la tienda en el único espacio decente que hay por los alrededores: una terraza sobre el cauce. Oscurece, me introduzco en el saco tras desprenderme de los pantalones cortos, se hace el silencio. Un hormigueo, un picor insoportable me recorre las piernas e impide dormir. Deben ser las ortigas... del Cáucaso. ¿Qué si no? Ya se me pasará...

## 1 DE AGOSTO

No, no ha sido así. Toda la noche en vela. Con el amanecer, salgo del encierro y examino mis piernas. ¡Menuda escabechina! Tengo las espinillas ensangrentadas. Las desolladuras comienzan en el empeine y acaban debajo de la rodilla.

No tiene sentido continuar así, con las piernas en ese estado y una infección en ciernes. Decido corregir el rumbo y encaminarme hacia Vedi Bajo (Kveda) y Khaishi siguiendo la margen izquierda del Khaishura. Nada delata la presencia humana salvo los restos abandonados de una explotación maderera y la propia pista.

Aguas abajo y unas cuatro horas más tarde, diviso las primeras casas de Kveda Vedi y, minutos después, las de Khaishi. Ahora sólo falta encontrar una *marshrutka* con destino a Mestia, el pueblo en el que espero reposar, curar y observar la evolución de las heridas.

### BIBLIOGRAFÍA

- ANDERSON, T. (2003): *Bread and Ashes. A walk through the Mountains of Georgia*, Jonathan Cape, London.
- BLANCH, L. (1984): *The sabres of paradise*, Carroll & Graf Publishers, New York.
- BULLOUGH, O. (2010): *Let our fame be great*, Penguin Books Ltd, London.
- FARSON, N. (1988): *Caucasian journey*, Penguin Books, London.
- GRIFFIN, N. (2001): *Mountain men and holy wars*, Review, London.

- NOBLE, J.; KOHN, M. & SYSTEMANS, D. (2012): *Georgia, Armenia & Azerbaijan*, Lonely Planet Publications, London.
- SALKELD, A. & BERMÚDEZ, J.L. (1993): *On the edge of Europe: Mountaineering in the Caucasus*, Hodder & Stoughton, London.

### PÁGINAS WEB

- [georgiantravelguide.com](http://georgiantravelguide.com)  
[georgiantour.com](http://georgiantour.com)  
[caucasus-trekking.com](http://caucasus-trekking.com)  
[archives.gov.ge/en/kartografia](http://archives.gov.ge/en/kartografia)  
[trascaucasiantrail.org](http://trascaucasiantrail.org)

### CARTOGRAFÍA

Junto a los mapas militares soviéticos ([gigapan.com](http://gigapan.com); [maps.vlasenko.net](http://maps.vlasenko.net)) existen otras alternativas tan buenas o mejores como las de [en.mapy.cz](http://en.mapy.cz) y [mygeorgia.ge](http://mygeorgia.ge))

La editorial **GEOLAND** ([geoland.ge](http://geoland.ge)) elabora y vende mapas a escala 1: 50000 que cubren la totalidad del Cáucaso georgiano. Los correspondientes a la zona visitada son:

TREKKING MAP 7: Oni, Resort Utsera, Resort Ghebi

T. MAP 9: Mestia, Ushguli, Lashkheti

T. MAP 11: Mukhuri, Tobavarchkhili; Khaishi

# A PIE Y EN KAYAK POR EL SUR DE GROENLANDIA

En un mundo cada vez más globalizado y tecnológico, donde se han reducido mucho las distancias planetarias, Groenlandia sigue evocando todavía a confín lejano e ignoto. No sin razón. La sensación de remotidad empieza allí a escasa distancia del aeropuerto. Tras la esquina de cualquiera de sus pequeñas poblaciones uno se encuentra generalmente solo, rodeado de un territorio grandioso y salvaje...

## TEXTO Y FOTOS



**Jorge Gorosarri**  
(Vitoria-Gasteiz, 1978)

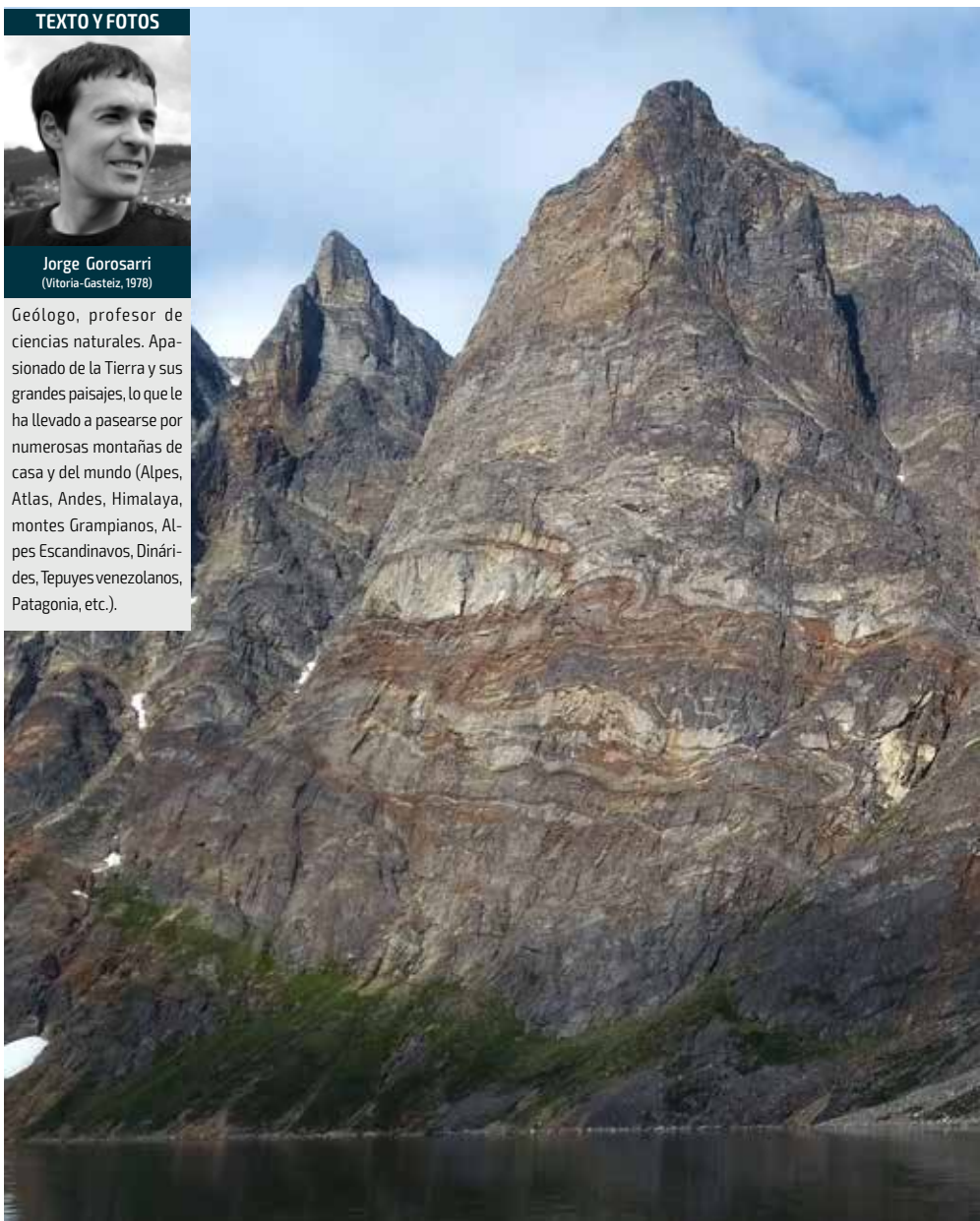
Geólogo, profesor de ciencias naturales. Apasionado de la Tierra y sus grandes paisajes, lo que le ha llevado a pasearse por numerosas montañas de casa y del mundo (Alpes, Atlas, Andes, Himalaya, montes Grampianos, Alpes Escandinavos, Dinárides, Tepuyes venezolanos, Patagonia, etc.).

Groenlandia es la mayor isla del mundo. Cubierta por la segunda capa de hielo más grande de la tierra y con el mar que la rodea helado buena parte del año, ha sido siempre un sitio "rudo" para vivir. Los vikingos encontraron la isla desierta en el s. X, en una época extraordinariamente calurosa, y se instalaron en ella con éxito durante cuatro siglos y medio. Los *inuit* (denominados esquimales en los s. XVIII al XX) llegaron al norte de Groenlandia desde el Ártico canadiense en el S. XIII. Siguiendo las focas y las ballenas, su principal sustento, se extendieron rápidamente por casi toda Groenlandia, dominando todas las tierras del Ártico americano gracias a su genial adaptación al medio.

Los *inuit* modernos de Groenlandia, o simplemente groenlandeses, son descendientes de aquella cultura indígena ártica, mezclados en época moderna con daneses y europeos en general. Unos 56.000 groenlandeses pueblan actualmente esta vasta isla de 2,1 millones de km<sup>2</sup>, lo que le supone ser el territorio menos poblado del planeta, siendo la pesca la principal actividad económica de esta nación.

**Islas y estrechas penínsulas de relieve abrupto, con montañas que se elevan directamente sobre los fiordos**

Las rutas que describe este artículo recorren montañas y fiordos del sur de Groenlandia, un rincón de unos 25.000 km<sup>2</sup>. Se trata



de una zona caracterizada por una gran red de largos fiordos, numerosas islas y estrechas penínsulas de relieve abrupto, con montañas que se elevan directamente sobre los fiordos por encima de los 1000 m.

## TRILOGÍA A PIE

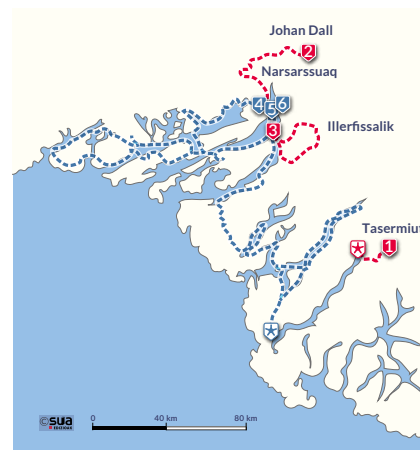
Fuera de la línea de costa ni vive ni ha vivido nunca nadie. No hay caminos ni puentes para surcar los numerosos ríos y torrentes. El terreno puede ser en ocasiones complicado, especialmente los interminables laberintos de pedreras y bloques, y el denominado comúnmente "bosque groenlandés": frondas de abedul y sauce enanas pero nervudas, que en las zonas más protegidas de los fiordos

pueden llegar a alcanzar el metro y medio de altura, pudiendo formar barreras dificilísimas de cruzar.

De las numerosas rutas que he tenido oportunidad de realizar en los ocho años que he visitado esas tierras, se describen a continuación tres, escogidas por su interés y por sus relativamente fáciles condiciones de acceso.

### TASERMIUT - LINDENOW

El casquete glaciar que cubre Groenlandia forma una superficie elevada bastante llana o con ligeras pendientes. Este *plateau* solo tiene inclinaciones fuertes cerca de sus límites, donde se derrama en lenguas glaciares que bajan sinuosa o bruscamente hacia el mar (o



cotas cercanas). La altura media de la capa de hielo es de 2000 m. Cruzarlo de E a O por su zona más ancha supone recorrer 1.100 km. Las expediciones que pretenden cruzar de costa a costa suelen elegir comunicar las poblaciones de *Kulusuk* (costa E) y *Kangerlussuaq* (costa O), con una distancia de unos 400 km de desierto blanco.

Desde el célebre fiordo *Tasermiut* (renombrado por sus numerosos "big-walls" de más de 1000 m) es posible subir al extremo sur del *indlandsis* y cruzarlo de lado a lado en un par de días. Esto es lo que nos propusimos en agosto de 2017, y es que en el extremo sur del casquete, este tiene una altura de 1400 m y una anchura de unos 12 km. Nuestro objetivo era cruzar el pequeño *plateau* y ver si podíamos bajar hacia la costa del fiordo *Lindenow*, ya en la costa este.

### La niebla se disipó para contemplar las montañas del fiordo de Lindenow, uno de los más bellos de Groenlandia

No teníamos referencias y, por lo tanto elegimos una ruta sin certezas de si encontraríamos barreras naturales importantes. Pero la elección de la ruta resultó buena (salvo la parte en la que nos perdimos en un enorme laberinto de grietas) y llegamos sin grandes dificultades a lo alto del *plateau* de hielo en dos jornadas. La fiesta nos la aguaron las nieblas. Tres días seguidos de niebla no nos dejaron tiempo para buscar una ruta de bajada a la costa E. Afortunadamente la niebla se disipó una tarde para dejarnos contemplar las montañas del fiordo de Lindenow, que tiene fama de ser uno de los más bellos de Groenlandia.

Isla de *Ammalortoq*



### GLACIAR EQALORUTSUIT - TIERRAS DE JOHAN DHAL - LAGO HULLET

Terreno de aventura junto al aeropuerto de *Narsarsuaq* (aeropuerto de entrada al sur de Groenlandia). Realizamos la ruta en 2012 saliendo desde *Qassiarssuq* (a 4 km del aeropuerto cruzando el fiordo que separa ambos poblados) en 6 días hasta el lago Hullet.

En una jornada (unos 24 km) se puede llegar al frente del glaciar *Eqalorutsuit*, que con 4 km de ancho y 100 m de altura es el más grande del sur de Groenlandia. Ascendimos también el monte *Natinnguaq* (1279 m), directamente encima del frente glaciar, con increíbles vistas.

Poca gente se adentra más allá, en las llamadas "tierras de *Johan Dhal*", un abrupto terreno tipo "highland" entre los 600-1100 m de altura, muy rocoso, ya que a partir de los 400 m apenas hay suelo vegetal. La ruta que seguimos pasa entre los lagos Thor y Odin (1100 m s.n.m.) y busca el mejor sitio para cruzar el glaciar *Nordbose*. Esta lengua de unos 3-4 km de anchura está muy agrietada y su cruce puede no ser fácil.

El glaciar desagua en un lago a unos 660 m s.n.m, y desde ahí ya es fácil en una jornada

alcanzar el lago *Hullet*, lleno de icebergs en el lateral del enorme glaciar *Kiattuut*. De ahí regresamos a *Narsarsuaq* en helicóptero; si no, hay que llevar víveres para la vuelta.

### VUELTA Y ASCENSIÓN AL MACIZO DEL ILLERFISSALIK

Se trata de una ruta circular de unos 80 km que se puede hacer en cinco días desde la pequeña aldea de Igaliku. Este pintoresco pueblo de 60 habitantes es uno de los lugares más verdes de todo Groenlandia, y su emplazamiento fue elegido como sede episcopal de los vikingos en esas tierras. Allí se conservan y pueden visitarse las ruinas de la catedral del s. XI.

### Este pintoresco pueblo de 60 habitantes es uno de los lugares más verdes de todo Groenlandia

Este trekking lo vendió como producto durante algunos años la empresa danesa de viajes de aventura "Topas". Para poder realizarlo de forma comercial y segura colocaron

con un helicóptero en dos sitios estratégicos un par de contenedores acondicionados como refugios. Un establo de madera de una granja abandonada (primera etapa) y los dos contenedores (uno en el margen del río que desagua del sur del glaciar *Jespersen*, y el otro en el margen morrénico norte del mismo glaciar, en mal estado) pueden todavía servir de refugio en caso de mal tiempo.

La parte oriental del recorrido discurre a lo largo de la terminación de la lengua del glaciar *Kuusuuq* o *Jespersen*, de más de 10 km de anchura. La lengua es bastante plana y el deshielo de verano deja a la vista espectaculares sumideros, surgencias y restos de cuevas de hielo. Al norte del *Jerpersen*, a algo más de un km se encuentra el lago glaciar *Motzfeldt*, encajado en un espectacular y profundo valle de 10 km entre montañas que superan los 1200 m, y al que llegan dos glaciares que lo llenan de icebergs.

El *Illerfissalik*, con 1752 m, es el pico más alto del macizo y una de las mayores prominencias de toda la zona, por lo que ofrece unas vistas excepcionales. Se asciende desde *Igaliku* por su vertiente E en unas 3-4 horas, por lo que su ascensión puede hacerse tanto al inicio como al final de la ruta.



## TRILOGÍA EN KAYAK 2017-2019

En Groenlandia no hay carreteras. Los pueblos se encuentran pegados al mar, el cual permite la comunicación y ha proporcionado siempre el principal sustento para los inuit. El SO groenlandés es especial, ya que multiplica enormemente el perímetro costero por sus canales, fiordos y numerosas islas, que además lo protegen del oleaje, la niebla y la humedad del duro mar de Labrador. Es un territorio sublime para el kayak.

### En Groenlandia no hay carreteras. Los pueblos se encuentran pegados al mar, el cual permite la comunicación

Además, el kayak es un invento esquimal, lo que le confiere una motivación extra para usarlo como medio de transporte en su propia tierra. Se trata de una de las palabras que habitualmente todos conocemos del idioma groenlandés. Y digo una, porque, anorak o iglú

también las hemos asimilado completamente, lo que no está mal para un idioma hablado por 50.000 personas. Los cazadores *inuit* eran especialmente hábiles con esta embarcación, con la que eran capaces de dar caza a focas, morsas y osos polares hasta la primera mitad del siglo XX.

Se describen a continuación tres rutas realizadas en los veranos de 2017 a 2019 a través de buena parte del suroeste groenlandés. Suponen unos 800 km con paradas en las principales poblaciones del sur.

### NARSAQ - QASSIMIUT - NARSARSSUAQ - NARSAQ (2017)

Durante el verano de 2017 hicimos una ruta circular de aproximadamente 350 km con punto de inicio y final en *Narsaq*. Fueron 24 días en jornadas de 20 a 35 km, incluyendo paradas por mal tiempo, descanso, subida a alguna montaña, paseos por ruinas vikingas o antiguas poblaciones y cementerios *inuit*... así como muchos ratos de pesca y observación de fauna (caribús, liebres, zorros árticos, perdices nivales, águilas pescadoras...). En realidad la

ruta en kayak no era el objetivo en sí mismo, sino el vehículo y la excusa para todo ello.

De *Narsaq* nos dirigimos hacia el oeste por el fiordo *Ikersuaq*, desviándonos al norte por el canal *Torsukatak* para comunicar por él con la cabecera del fiordo *Sermilik* norte. De ahí nuevamente cambio de rumbo al sur, hasta la población ya abandonada de *Sarqamiut*. Cerrando el bucle para volver hacia el oeste paramos en *Qassimiut* (la población más occidental del sur de Groenlandia), y rodeando la gran isla de *Tuttutoq* nos dirigimos hacia los pueblos granjeros de *Igaliku* y *Qassiarssuq*. De este último realizamos un cruce por tierra a la granja de *Tassiusaq*, que nos permitió volver al fiordo *Ikersuaq* para regresar por él a *Narsaq*.

### Durante los meses de julio y agosto de ese verano aparecieron 5 osos polares por el sur de Groenlandia

Entre *Narsaq* e *Igaliku* dejamos el kayak en tierra cuatro días para acercarnos andando a la montaña *Killavaat*, un macizo de origen volcánico especialmente atractivo por su geología, con más de 200 minerales diferentes, varios únicos en el mundo.

Durante los meses de julio y agosto de ese verano aparecieron 5 osos polares por el sur de Groenlandia, una cifra inusualmente alta (como mucho suelen verse uno o dos en verano). Algunos pasaron por los mismos lugares que habíamos recorrido, afortunadamente no nos cruzamos el camino con ninguno de ellos. Por otro lado, sí pudimos ver ballenas jorobadas un rorcual común, grupos de focas y numerosas aves acuáticas como *eiders* o alcas.

### NARSARSSUAQ - ALLUITSUP PAA - AMASIVIK- NANORTALIK (2018)

En julio de 2018 realizamos este recorrido de 220 km en kayak de N a S, desde *Narsarssuaq* hasta uno de los pueblos con más encanto del extremo sur de la isla, *Nanortalik*. Dirigimos al sur suponía atravesar sub-perpendicularmente varios fiordos, ya que todos tienen orientación NE-SO. Para ello hubo que navegar algunos lagos y ríos que permitían cruzar de un fiordo a otro sin tener que bordearlos completamente.

En *Alluitsup Paa* nos desviamos hacia el interior del fiordo del mismo nombre para visitar los restos de la antigua misión morava de *Liut-*

Nunataks en el extremo sur de la Capa de Hielo de Groenlandia





## Navegando en kayak

---

*chtenau*, donde los monjes de la hermandad alemana se asentaron durante el siglo XVI-II-XIX con la misión de convertir al cristianismo a la amplia población *inuit* que vivía aún en la zona de forma tradicional. Hoy día hay en el lugar un par de granjas abandonadas, una iglesia y un montón de tumbas cristianas de aquella época, y allí encontramos un grupo de arqueólogos americano-groenlandeses excavando viviendas de turba y tumbas *inuit*.

Seguimos hasta *Ammasivik*, un asentamiento muy aislado, y apenas visitado, que se está despoblando aceleradamente (74 habitantes en 2010, 30 en 2017 según fuente oficiales, nosotros apenas vimos 5 personas), en una tónica general para muchos pueblos groenlandeses. Allí pasamos dos jornadas de viento e intensa lluvia que nos obligaron (se nos inundó la tienda) a buscar refugio en la escuela.

---

**Allí pasamos dos jornadas de viento e intensa lluvia que nos obligaron a buscar refugio**

---

Nos costó salir del fiordo por el viento en contra, con olas de 2-3 m al doblar el cabo de salida del fiordo, algo expuesto al mar abierto, para entrar seguidamente al fiordo *Unartoq*. Alcanzamos al día siguiente la isla homónima, en la cual hay un par de piscinas naturales de aguas termales, donde de nuevo nos vimos atrapados por viento fuerte. Tras la tempestad, calma chicha y mar plano, lo que nos permitió llegar a Nanortalik en tres relajadas jornadas.

Ese verano tuvimos la oportunidad de ver muchas ballenas, principalmente jorobadas y algún rorcual aliblanco.

## NANORTALIK - FIORDO SERMILIK SUR - ALLUITSUP PAA (2019)

Ruta de 200 km que hicimos en 19 días. El fiordo Sermilik sur corta dos penínsulas montañosas con infinidad de picos que se alzan por encima de los 1000 metros sobre el fiordo. Sermilik significa sitio con glaciares, y es que a él desembocan dos principales y otros dos laterales de menor tamaño, todos al fondo del

fiordo. La huella del retroceso glaciar, que se observa fácilmente por las morrenas abandonadas y el pulido de la roca aún sin colonizar por la vegetación, muestra más de 10 km de retroceso desde el final de la Pequeña Edad de Hielo (1850-1900).

---

**El fiordo corta dos penínsulas montañosas con infinidad de picos que se alzan por encima de los 1000 metros**

---

El verano de 2019 fue muy bueno para navegar, con poca lluvia y pocos episodios de viento fuerte. Saliendo de *Nanortalik* y en jornadas de unos 20-25 km visitamos las islas de *Sermersoq*, *Amitsoq*, *Ammalortoq* y la antigua población ya abandonada de *Sermiliq* (con ruinas esquimales del s. XVI al XX). Desde ese lugar alcanzamos la cima del monte *Qaarsus-siaap* (1340 m).

En nuestro octavo día remando llegamos al fondo del fiordo, un profundo valle rodeado de montañas de 1200-1500 m donde desembo-



can los 4 glaciares. A unos 10 km del fondo del fiordo encontramos una cabaña de pescadores donde hicimos un par de noches. En ella había un cuaderno de visitas en el que los últimos visitantes (junio) dejaron escrito el avistamiento de un oso polar cerca del frente glaciar. Otra nota de octubre del año anterior (de noviembre a mayo no había anotaciones ya que el fiordo permanece helado), también dejaba constancia de un oso polar en la zona. Tanta visita de este gran carnívoro ártico nos desanimó a acercarnos demasiado al frente glaciar.

La salida del fiordo (unos 50 km desde el fondo) fue difícil, con viento intenso y constante de cara. En dos días conseguimos salir y alcanzar otra cabaña de cazadores que teníamos fichada de la ida. Allí pasamos cuatro noches debido al único episodio de viento fuerte de todo julio. El lugar resultó ser espléndido para la pesca de la trucha ártica. También vimos en este lugar indicios (pelos y huellas) de buey almizclero, pero no tuvimos la suerte de ver este endémico animal de aspecto prehistórico.

Tras el parón pusimos rumbo a *Alluitsup Paa*, ruta que conocíamos del año anterior, y que realizamos tranquilamente en 4 jornadas,

visitando una mina de oro abandonada, y el poblado abandonado de *Akuliarusseq*, un promontorio rocoso sin río ni apenas sitio para desembarcar donde sorprende el gran número de restos *inuit*.

#### FICHA

**PARTICIPANTES:** Realicé estas rutas siempre en la mejor de las compañías:

**RUTAS A PIE:** Tasermit-Lindenow con Jose Trejo; Johan Dall con Rubén López Moreno; Macizo Illefissalik con Mirian Elorza y Félix Álvarez

**RUTAS EN KAYAK:** 2017 con Mirian Elorza, Angel Sánchez "Pizarraña" y Jytte (parte de la ruta); 2018 con Mirian Elorza y Angel Sánchez "Pizarraña" (parte de la ruta); 2019 con Mirian Elorza.

**AGRADECIMIENTO:** No puedo dejar de dar las gracias a Ramón Larramendi, mentor e inspirador de algunas de estas y de muchas otras "aventurillas" groenlandesas, y a su empresa (Tasermit/Tierras Polares) por la inestimable ayuda prestada muchas veces en temas de material y logística.

Valle *Kangikitsup kuua*. Al fondo las montañas de Tasermit



# SEVEN SUMMITS

## EN LOS ALPES DE STUBAI (AUSTRIA)

El valle de Stubai (en alemán "Stubaital") es un valle alpino en el Tirol austriaco. Concretamente es el valle central de los Alpes de Stubai que parte hacia el sur desde Innsbruck, capital del Tirol. El río Ruetz corre a través de este valle que tiene una longitud de 35 km y está rodeado por nada menos que 80 glaciares (entre ellos el homónimo de Stubai, el más grande de Austria) y más de 100 montañas con algunos picos superando los 3000 m. La ubicación del valle lo convierte en uno de los mejores lugares de Austria para acercarse a la naturaleza de la región y contemplar los paisajes montañosos de esta zona alpina. Cascadas, glaciares, bosques y pueblecitos con sus casas adornadas de flores esperan al visitante para dejarle un recuerdo imborrable...

### TEXTO Y FOTOS



María Jesús Díaz Hernández

Tiene una larga trayectoria montañera. Es miembro del Baskonia Mendi Taldea de Basauri. Ha realizado ascensiones en Pirineos, Alpes y Atlas, así como en diferentes macizos de la Península Ibérica. También practica otros deportes, destacando en patinaje de velocidad, hockey inline y BTT.





Las actividades en el valle de Stubai relacionadas con los deportes de invierno son las más conocidas, e incluso es uno de los pocos lugares del mundo donde es posible esquiar todos los meses del año, pero en los de verano la amplia oferta turística espera atraer cada año a visitantes que desean disfrutar de paisajes espectaculares e instalaciones deportivas variadas entre las que se encuentran vías ferratas, circuitos de aventura por árboles, vuelos en parapente, parques acuáticos, rafting, kayak y otros deportes al aire libre.

Además si vais a alojarnos en el valle de Stubai, es interesante que tengáis en cuenta que hay alojamientos que, con la estancia incluyen la *Stubai Card*. Una tarjeta turística para recorrer la zona y tener acceso a varias de sus atracciones como entrada a parques acuáticos, remontes mecánicos y utilización del transporte público.

Zuckerhütl



## LOS PUEBLOS DEL VALLE

### NEUSTIFT

Esta localidad, a 25 km de Innsbruck, es el segundo municipio más grande del Tirol y desde aquí parten muchos itinerarios: desde excursiones largas a paseos sin dificultad para ir con niños. Todo el pueblo tiene un encanto que justifica perderse paseando por sus calles. En esta localidad está ubicada la oficina de turismo del valle.

### FULPMES

Esta pequeña ciudad de poco más de 4.000 habitantes se encuentra a 937 m sobre el nivel del mar. Las montañas que rodean esta localidad ofrecen unas vistas impresionantes del pueblo, en un ambiente muy rural. Desde Fulpmes se puede coger el teleférico Kreuzjoch hasta Schlick 2000, un paraíso del esquí en invierno que ofrece unas vistas impresionantes durante el verano.

### TELFES

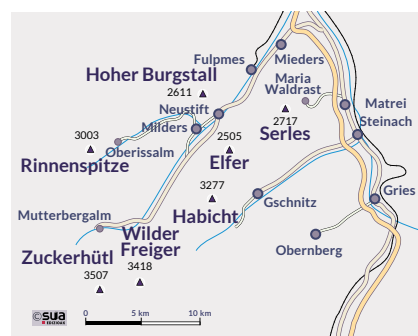
Gracias a su situación privilegiada, que lo convierte en la localidad más soleada del valle, es conocido como el pueblo de las rosas, por la gran cantidad de flores que adornan todas sus casas y calles.

### MIEDERS

El pequeño pueblo de Mieders es uno de los más tranquilos del valle y está situado a los pies de la zona de esquí y senderismo de Serlesbahn. Su impresionante tobogán de verano con 2,8 km de longitud y un desnivel de 640 m permite alcanzar los 42 km/h en un descenso de algo más de tres minutos. Cerca del pueblo podréis visitar el monasterio de peregrinación más alto de Europa: Maria Waldrast (1655 m), con más de 400 años de tradición.

### SCHÖNBERG

A la entrada del valle, esta localidad cuenta con una extensa variedad de opciones vacacionales, aparte de una maravillosa vista de las cimas blancas al fondo del valle. Este pequeño y encantador pueblo ofrece a su vez, numerosas rutas de senderismo y bicicleta de montaña así como, gracias a su proximidad con Innsbruck, el descubrimiento de esta agradable ciudad con sus puntos de interés más importantes.



## THE SEVEN SUMMITS

Las "Siete cimas de Stubai" no consisten en un circuito de jornada a jornada de refugio en refugio, sino que agrupa los picos más majestuosos del valle que cuentan con diferentes niveles de dificultad.

### Las "Siete cimas de Stubai" agrupa los picos más majestuosos del valle

Sin ser las montañas más altas de Stubai (a excepción del Zuckerhütl), esta selección aporta diferentes atractivos que no dejan imposible al que se atreve a intentar el circuito integrado por los siguientes picos: Zuckerhütl, Wilder Freiger, Habicht, Rinnenspitze, Serles, Hoher Burgstall y Elfer.

Lo cierto es que del tiempo que se dedique a completarlo y de las inclemencias atmosféricas dependerá en gran parte el éxito de la empresa. Si tenemos un tiempo limitado será mejor elegir las cumbres que queramos hollar y dejar para otra ocasión el resto.

Nuestro grupo contaba con una semana y ya preveíamos que iba a ser insuficiente para ascender las 7 cimas, por lo que tuvimos que hacer una selección previa para evitar decepciones.

Teniendo en cuenta nuestro condicionamiento, decidimos eliminar los objetivos que necesitasen más de una jornada para llegar a la cima. Así pues, descartamos el Habicht y el Wilder Freiger cuyas reseñas aconsejaban dividir las ascensiones en dos jornadas.

En la Oficina de Turismo de Neustift proporcionan una tarjeta en la que aparecen los nombres de los picos y que se valida en cada cima para que el reto se considere superado y puedan comprobar que se ha llegado a la cumbre. La citada oficina otorga un premio en forma de trofeo a aquellas personas que superen el desafío completo. Para aquellos que logren al me-



Elfer, Zwölferspitze y Habitch

nos subir a 3, también hay obsequio en forma de camiseta conmemorativa. ¡Todo un detalle!

### RINNENSPITZE (3003 m)

**ESFUERZO FÍSICO ESTIMADO: 3/5**  
**TÉCNICA ESTIMADA: 2/5**  
**TIEMPO DE ASCENSO ESTIMADO: 4 h 30 min**  
**y 3 h 30 min para el descenso**

Para empezar, elegimos este bonito pico localizado en el valle de Oberberg. La excursión comienza en Oberissalm donde se accede desde Neufstift girando hacia Milders y llegando hasta el final de la carretera.

Desde el parking de Oberissalm sale un camino que está bien marcado y en cada cruce unos postes indican la dirección y el tiempo que falta hacia los diferentes refugios o hasta el pico mismo.

A través de un bosque de pinos se asciende hasta Alpeinalm, un clásico refugio-restaurante, desde donde ya se puede ver el refugio Franz-Senn Hütte. Detrás de este último refugio continúa la senda que asciende dando un rodeo a una zona de rocas que quedan en frente. Varios grupos se encaminan hacia allí, en los carteles leemos que es una zona equipada con ferratas.

Seguimos las marcas blancas y rojas en dirección al lago Rinnensee pero dejamos el desvío a la izquierda y continuamos ascendiendo hacia la cima cuya cruz que la corona ya se ve en lo alto.

En esta parte, el camino ha cambiado a un trazado entre bloques que nos acompañará hasta poco antes de la cima.

Finalmente llegamos a una zona equipada con cable metálico y clavijas que facilitan el ascenso. Algunos de los que nos preceden van equipados con disipadores de ferratas, nosotros no y sin embargo no nos resulta difícil superar esta zona que finaliza en una arista en la vertiente norte de la montaña. Seguimos el track y descendemos un breve tramo hasta llegar a la trepada final.

La cima es estrecha e incómoda. No hay apenas sitio entre la gente y los bloques de piedra que configuran esta parte, sin embargo esta circunstancia no nos impide apreciar las maravillosas vistas sobre los glaciares Lüsenferner y Alpeiner Ferner, así como los diferentes picos que conforman el circo glaciar que limita con Italia al sur.

### SERLES (2717 m)

**ESFUERZO FÍSICO ESTIMADO: 5/5**  
**TÉCNICA ESTIMADA: 1/5**  
**TIEMPO DE ASCENSO ESTIMADO: 4 h 30 min**  
**y 3 h para el descenso**

El Serles aparece como una pirámide aislada a la entrada del valle desde cuya cima se tiene una visión completa de las dimensiones de esta zona, distinguiendo claramente las sucesivas poblaciones, picos cercanos y hasta los glaciares del final a casi 35 km de distancia.

La ruta más habitual para acceder a su cima comienza desde el monasterio Maria Waldrast (1638 m), pero nosotros elegimos la que parte



de Kampl (994 m), un barrio de Neustift muy cercano a nuestro lugar de alojamiento cuyas rampas iniciales nos indican que la jornada no nos va a dar tregua hasta alcanzar la cima.

Las calles asfaltadas dan paso a un bosque tupido por el que la ruta asciende en zig-zag, alcanzando en un par de horas un bar con zona de esparcimiento. Un poste indicativo nos orienta sobre el camino a seguir. Tras ascender por rampas que no dan ningún descanso, alcanzamos el collado del Serles. A partir de aquí el trazado nos lleva a superar un resalte rocoso equipado por una escalera que nos facilita la ascensión.

### Las calles asfaltadas dan paso a un bosque tupido por el que la ruta asciende en zig-zag

Diferentes cables nos guían y nos sirven de apoyo hasta dar con una pedrera que desemboca finalmente en una cruz de grandes dimensiones.

Hemos alcanzado la amplia cumbre tras una ascensión de 1700 m de desnivel. Las vistas son espectaculares y abarcan desde la cer-

cana Innsbruck hasta los glaciares perpetuos y el Zuckerhutl en el fondo del valle.

El descenso lo hacemos desde el collado por la otra vertiente de la montaña hasta alcanzar el monasterio Maria Waldrast en apenas 2 horas y media. Por este lado el esfuerzo ha sido considerablemente menor porque los desniveles no son tan acusados y en las inmediaciones del monasterio continuamos por una amplia pista que nos lleva hasta un telecabina que nos deja en pocos minutos en Mieders. Existe la posibilidad de bajar andando hasta Mieders, lo que añadiría hora y media más al recorrido, sin embargo la inminente lluvia que comienza, nos facilita la elección. De la base del cable-car a nuestro alojamiento llegamos en autobús.

### ELFER (2505 m)

ESFUERZO FÍSICO ESTIMADO: 1/5

TÉCNICA ESTIMADA: 1/5

TIEMPO DE ASCENSO ESTIMADO: 2 h 30 min

+ 1 h si se asciende el Zwölferspitze

Para nuestra tercera cima, elegimos el Elfer como objetivo. Es un atractivo pico que está situado sobre Neustift y cuya forma más rápida de ascender es la utilización de otro telecabina.

El acceso mediante el uso de medios mecánicos favorece la presencia de numerosos turistas y montañeros. También es un promontorio ideal para la práctica del parapente y a la salida del telecabina nos topamos con una rampa de salto para practicantes de este deporte.

El camino es evidente y simplemente hay que seguir a la gran cantidad de gente que nos precede. En 25 minutos llegamos al Elferhütte, restaurante-bar con unas vistas espectaculares sobre Neustift. Continuamos por un sinuoso sendero que no presenta ninguna dificultad e incluso en varios tramos se presenta cubierto por una malla plástica para evitar su degradación.

Alcanzamos la zona rocosa de la cumbre y nos dirigimos, ayudados de un cable de seguridad, hacia la primera torre rocosa del Elfer o Elferspitze (2499 m) que es donde está situado el dispositivo de fichaje. Esta torre está coronada por una cruz sobre un promontorio solo accesible por una estrecha chimenea que nos deja en un paso corto pero muy expuesto. Debido a la dificultad y al cuello de botella que se forma, muchos dan por culminado el ascenso en este punto.

El Elfer está compuesto por dos cimas, la segunda cima o Elferkofel (2505 m) se encuentra unos metros más al sur y su acceso

Hacia el Elferspitze





Poste indicador

es bastante más técnico porque hay que subir por una pared vertical de unos 20 metros equipada con cable de seguridad y escalones metálicos. No vemos a nadie que lo intente y nosotros desistimos también. El camino continúa para completar un recorrido circular que vuelve a la estación superior del teleférico. Sin embargo llegando al punto donde el camino gira hacia al este para descender hasta el Elferhütte, vemos no muy lejos otra cruz sobre un pico cercano que no nos lleva más de 50 minutos coronar. Se trata del Zwölferspitze de 2562 m cuyo acceso no presenta dificultades a excepción de un corto y expuesto paso antes de la cresta cimera.

## ZUCKERHÜTL (3507 m)

ESFUERZO FÍSICO ESTIMADO: 4/5  
 TÉCNICA ESTIMADA: 4/5  
 TIEMPO DE ASCENSO ESTIMADO: 3 h 30 min  
 desde la estación superior del telecabina

El Zuckerhütl o pan de azúcar, es el pico más alto de Stubai. Situado en la frontera con el Tirol del Sur, domina toda la zona glaciar y es fácilmente visible desde las cimas más modestas del valle.

Se trata de un pico rocoso de forma piramidal cuya ascensión está calificada como

exigente tanto física como técnicamente por tener que atravesar glaciares y hacer frente a la ascensión final por bloques de roca con zonas un poco expuestas.

Salimos en dirección al glaciar de Stubai y esperamos al primer telecabina (8 de la mañana) con dirección a Eingrat; luego conectamos con otro remonte que parte hacia Schaufeljoch y llega hasta el *Top of Tyrol* a más de 3000 metros, donde se ubica el restaurante de montaña más alto de Austria, el Jochdohle.

El comienzo de la ruta tiene lugar a la salida de la estación superior (cerca del restaurante) y nos dirigimos rumbo sur hasta topar con la estación del telesilla de Fernau. Desde aquí vamos ascendiendo por camino entre rocas hasta el collado Pfaffenjoch (3212 m) donde la ruta entra de lleno en el glaciar Sulzenaufferner. Hacemos una parada para equiparnos y encordamos y así poder seguir con seguridad.

## Hay que hacer frente a la ascensión final por bloques de roca con zonas un poco expuestas

El recorrido se adentra en un glaciar en buenas condiciones con algunas grietas de peque-

ño tamaño, pero comprobamos que pueden ser engañosas y ocultan profundos agujeros.

En todo momento distinguimos la pirámide rocosa del Zuckerhütl que emerge del hielo y se va acercando con el paso del tiempo. Al llegar a la zona de rocas nos desprendemos de crampones y piolet. Sin embargo conservamos el casco y una cuerda por seguridad. Pronto comprobamos que ha sido una buena idea porque los que ya bajan de la cumbre provocan la caída de piedras de una manera muy peligrosa. El ascenso es lento, poniendo mucha atención en cada paso hasta llegar a la cruz cimera.

La panorámica es impresionante: en la cercanía podemos ver al sur una imagen clara de Dolomitas, al oeste el valle de Oetz y al este los Alpes de Zillertal. Realmente majestuoso.

No podemos entretenernos mucho en la cumbre y -teniendo en cuenta que el último telecabina parte a las 16 h- descendemos todo lo rápido que nos permite la prudencia. Llegamos con puntualidad británica a la estación pensando que si hubiéramos perdido este

Vista desde Neder



transporte, el descenso nos hubiera supuesto añadir una par de horas más a nuestras cansadas piernas. A pesar de que el desnivel ha sido de poco más de 400 metros, esta cima nos deja realmente satisfechos.

## HOHER BURGSTALL (2611 m)

ESFUERZO FÍSICO ESTIMADO: 1/5

TÉCNICA ESTIMADA: 1/5

TIEMPO DE ASCENSO ESTIMADO: 3 h (+ 30 min si se asciende el *Niederer Burgstall*)

Esta montaña, situada en el extremo suroeste de la cordillera Kalkkögel constituye, en términos montañosos, la caminata más fácil de las siete cumbres aunque las vistas que ofrece bien valen el paseo. Se dice que sir Edmund Hillary ascendió esta cima en su primera incursión en los Alpes, cuatro años antes de conquistar el Everest en 1953.

El punto de salida de esta excursión es la estación superior de Kreuzjoch (2136 m), a la que se llega dirigiéndonos hacia la localidad

de Fulpmes y posteriormente alcanzando el telecabina de Schlick 2000.

Desde la estación superior, comenzamos a caminar por un sencillo trazado en dirección al refugio Starkenburger Hütte. Simplemente hay que seguir las señales que nos apuntan hacia la cumbre y nos obligan a bordear el muro sur del más pequeño *Niederer Burgstall* (2436 m) al cual nos dirigiremos en el descenso. Posteriormente el camino atraviesa una zona rocosa equipada con cadenas que nos facilita la llegada a la cresta que desemboca en la cima. La duración ha sido inferior a las 3 horas.

### el camino atraviesa una zona rocosa equipada con cadenas que nos facilita la llegada a la cresta

Las vistas son asombrosas, teniendo en frente el poderoso Serles cuya ruta de ascenso desde Kampl tenemos a la vista.

En el descenso, desandamos el camino y en uno de los cruces nos dirigimos al *Niederer Burgstall* que, a falta de cruz, ha sido coronado por un monumento de metal.

Las *Seven Summits* de Stubai se completan con el *Wilder Freiger* (3418 m) que necesita de dos jornadas para su ascenso y al cual se puede llegar por diferentes vías y el *Habitch* (3277 m) cuya ruta más asequible para alcanzar la cima pasa por utilizar el telecabina y mismo camino que nos deja en el *Elfer*, aunque desde la localidad de *Gschnitz* se puede intentar el acceso en una intensa y larga jornada.

#### INFORMACIÓN ADICIONAL

[www.stubai.at](http://www.stubai.at)

[www.tyrol.tl](http://www.tyrol.tl)

*Stubai Wanderkarte*. 1:30.000 Outdooractive GmbH & Co. KG. Edición 2017.

Video de la actividad: <https://youtu.be/hkknGgplj3k>



# SANT'ANGELO A TRE PIZZI

**MOLARE (1444 m), CANINO (1426 m) Y CALDARA (1390 m) – CAMPANIA (ITALIA)**



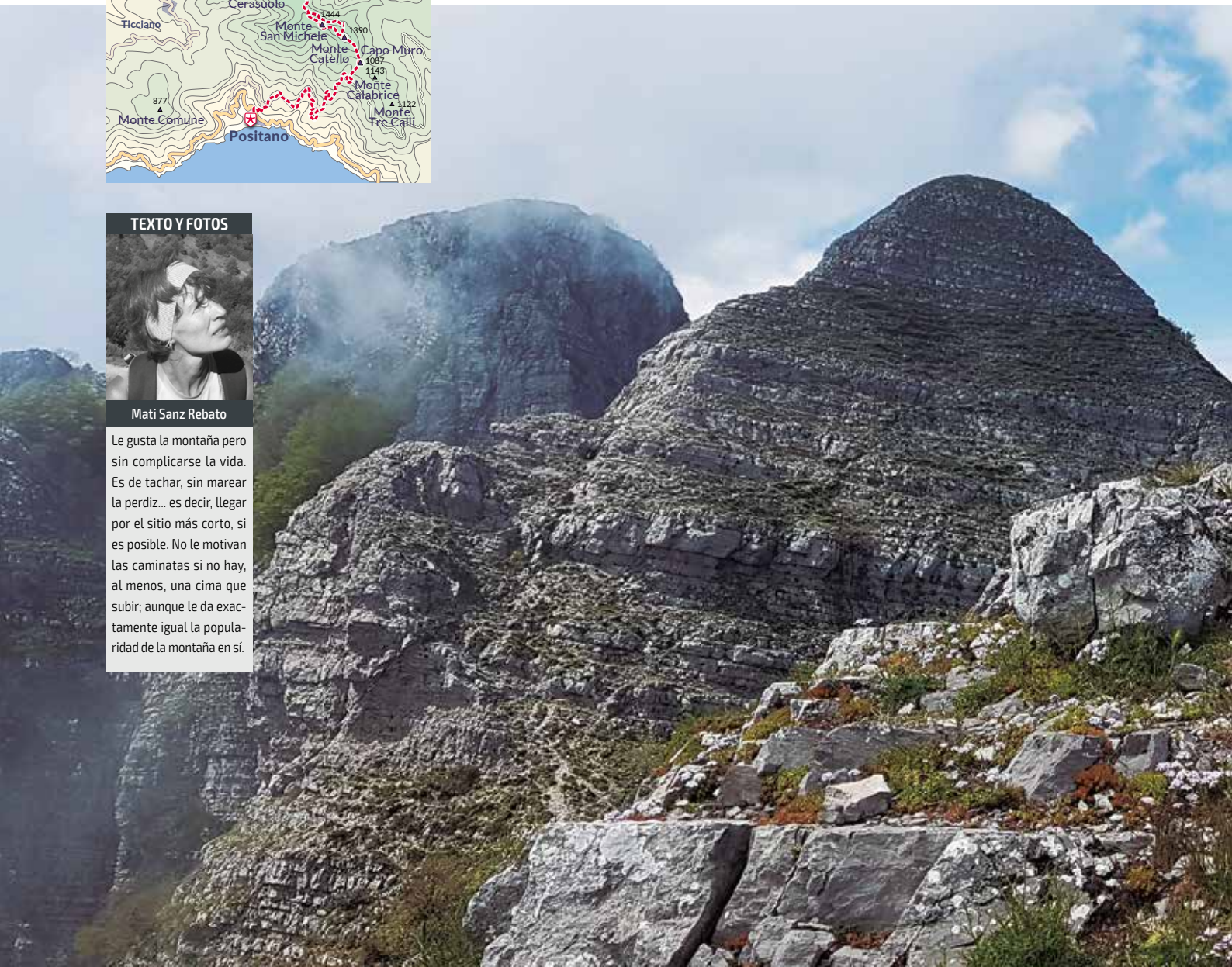
El conjunto Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi es un grupo de tres puntas que alberga el pico más alto de las montañas Lattari (Monte San Michele, más conocido como Molare, 1444 m). Las otras dos cimas son el Monte di Mezzo (Canino, 1426 m) y el Monte Catello (Caldara, 1390 m). Los sobrenombres que les adjudican son fácilmente comprensibles cuando se tienen a la vista las siluetas de los mismos.

## TEXTO Y FOTOS



Mati Sanz Rebato

Le gusta la montaña pero sin complicarse la vida. Es de tachar, sin marear la perdiz... es decir, llegar por el sitio más corto, si es posible. No le motivan las caminatas si no hay, al menos, una cima que subir; aunque le da exactamente igual la popularidad de la montaña en sí.



Tres son igualmente los grados de dificultad que podremos encontrar si nos servimos del teleférico (Funivia del Faito), para la aproximación. Desde una excursión familiar (con visita al Santuario de Sant'Angelo) a una travesía más o menos exigente (ascenso a los tres picos) pasando por una opción media o excursión montañera con ascenso al Molare. Mención aparte merece cualquier ascenso que se realice a pie únicamente, sin ayuda de medios mecánicos.

El Funivia del Faito, que nos subirá a las intermediaciones del Monte Faito a 1100 m, se coge en Castellammare di Stabia. Se llega allí en el Circumvesuviano, un tren con poca prestancia, pero muy útil a la hora de moverte desde Nápoles hasta Sorrento.

Aunque nosotras tuvimos mucha niebla en la primera parte del recorrido, ésta se retiró cuando llegamos a Canino. La señalización es

muy buena, como corresponde a un país de extensa tradición alpina.

Lo más frecuente es subir el Molare y bajar por la Caserma Forestale para concluir la ruta en Positano o, como fue nuestro caso, ascender los tres picos y conectar con el tramo alto del conocido Sendero de los Dioses (Sentiero degli Dei). Este sendero permite terminar en diferentes puntos de la costa amalfitana con lo que pueden añadirse a la salida todos los kilómetros que se quieran. Por último, también existe la posibilidad de conectar en el collado Capo Muro con el itinerario de la Caserma Forestale.

La unión de Molare con Canino pasa por recorrer un "sentiero pericoloso". Este sendero, que se coge deshaciendo parte del camino de subida a Molare, se trata de un faldeo por una ladera muy empinada, con ausencia de sendero más o menos definido. No obstante, no constituirá un obstáculo importante, ni mucho

menos insalvable, para el montañero. Una vez en el collado entre Canino y Catello, con la potente presencia de la Vena Spaccata (fractura en el monte Catello) y la vía de acceso por el Barranco del Infierno, ya se ve mucho más factible el acceso a la cima del Canino. Al levantar la niebla, la aparición de Molare desde la cima de este pico fue inolvidable.

Una vez arriba habrá que volver otra vez al collado para de nuevo realizar un flanqueo, en este caso al Catello, bastante más sencillo que el anterior. Una vez en el cordal, la cumbre se encuentra muy cerca. Las vistas, como en el caso de Canino, son espectaculares.

Ahora toca descender al collado de Capo Muro, donde se puede elegir entre enlazar con el itinerario de la Caserma Forestale, o bajar a Nocelle y conectar allí con el mencionado Sendero de los Dioses que nos llevará, en aproximadamente una hora, a Positano.

Llegando a la cima de Catello, vistas a Canino y Molare



# PICO DEL FRAILE

## FRAILEA HAITZA

Gorobel edo Sálvada mendilerroa, Araba eta Burgos arteko mugan kokatutako mendilerroa da. Iparraldean Arrastaria bailararen gainetik 600 metroko amildegia altxatzen da, horma menderaezinaren itxura emanez. Hegoaldean aldiz, Burgosko baso eta zelaiekin aldapa leuna osatuz bat egiten du.

Kondairak dioenez, mendilerro honetan, Txarlazoko gailurraren azpian herensuge erraldoi bat bizi zen, ardi-esnez eta bidean topatzen zituen gizakien haragiz elikatzen zena. Herensugea bizi zen lekutik gertu, "Koba haundi" izeneko haitzuloan, Marik bizilekua omen du.

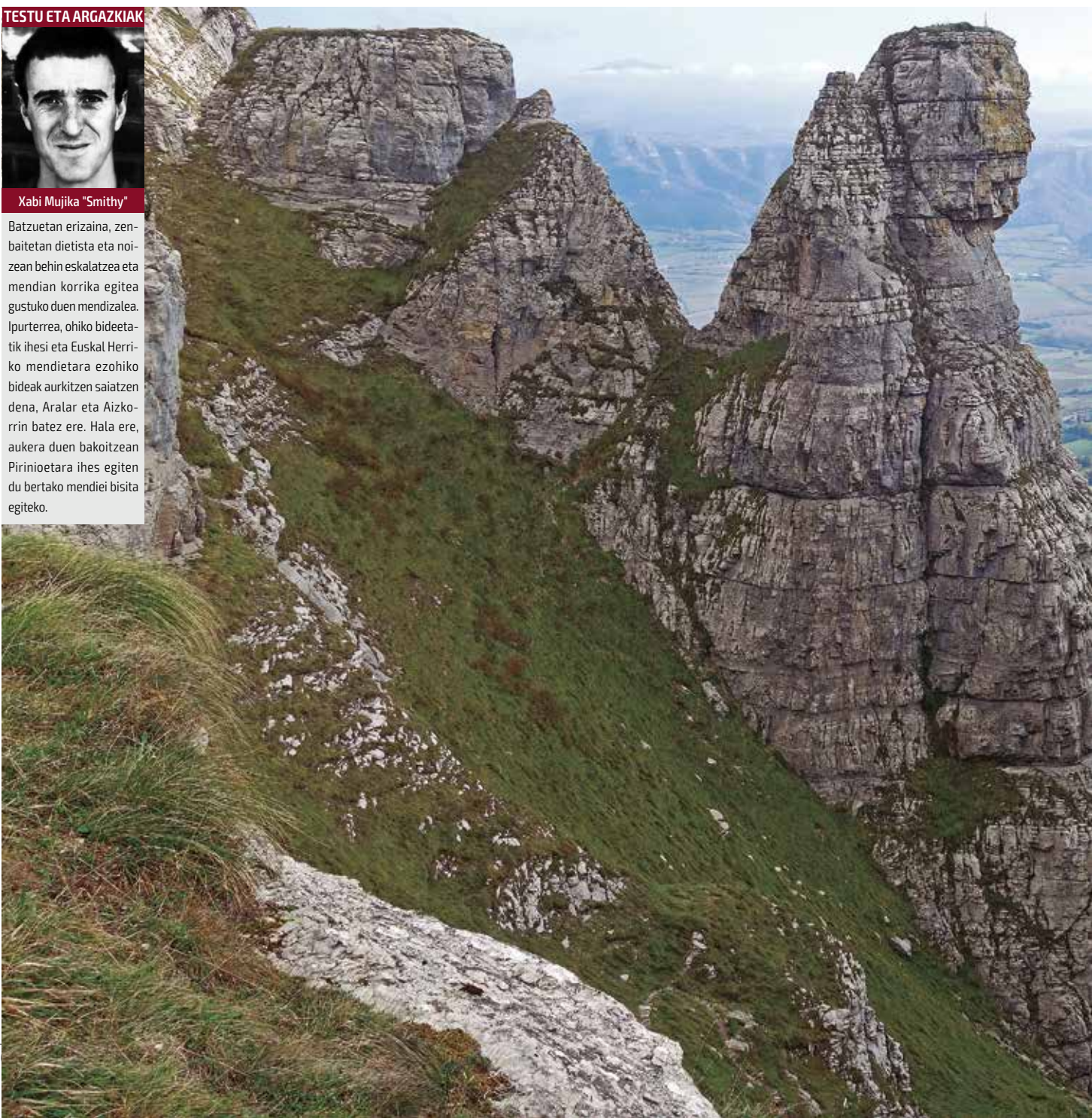
Gorobel mendilerroan, Tertangako zirkutik zintzilik, Arrastaria haranera otoitzean ari den harrizko fraide erraldoi bat dago. "Frailea haitza" izeneko monolito ikusgarri honen otoitzak Arrastaria haranean zabaltzen dira, udazkeneo ihintza zelaietan zabaltzen den moduan. Otoitz hauek erakarrita, 1924ko martxoaren

### TESTU ETA ARGAZKIAK



Xabi Mujika "Smithy"

Batzuetan erizaina, zenbaitetan dietista eta noizean behin eskalatzea eta mendian korrika egitea gustuko duen mendizalea. Ipurterrea, ohiko bideetatik ihesi eta Euskal Herriko mendietara ezohiko bideak aurkitzen saiatzen dena, Aralar eta Aizkorriin batez ere. Hala ere, aukera duen bakoitzean Pirinioetara ihes egiten du bertako mendiei bisita egiteko.





16an, Club Deportivo Bilbao Elkarteko Angel Sopena Oruetak monolito hau lehen aldiz eskalatu zuen, monolito honen Euskal Herriko lehen eskalada sinatuz.

## Club Deportivo Bilbao Elkarteko Angel Sopena Oruetak monolito hau lehen aldiz eskalatu zuen, monolito honen Euskal Herriko lehen eskalada sinatuz

Sopenak berak igoera honela kontatu zuen: *"Las gentes de la montaña hablan del Fraile y lo frecuentan con asiduidad, esto llegó a alarmarme y me temí que otra bandera que no fuera la del glorioso Club Deportivo tomara posesión en su cima. Y con este ánimo me encaminé el 16 de Marzo de 1924, hacia la base del coloso. El domingo anterior fui a verlo, ahora ha sido más íntimo. Dejo mi mochila en su base sudoeste, junto a un arbusto de avellano. Escojo mi herramienta; un martillo, unos clavos, palanqueta de varilla de acero de mi inventiva. Me sitúo fácilmente en el vértice en que arranca el pico, comienzo el tanteo y veo como se*



Angel Sopena. Argazkia Cesar Estormesen blogetik hartua

Arrastaria bailararen zaindari

*desgaja toda la Peña Muerta. Llego a un resalte vertical donde hallo apoyo para auparme. Regreso al vértice en busca de los clavos y vuelvo con ellos al punto alcanzado, uno se rompe y el otro lo afianzo dudosamente. Pero me apañó y subo el escalón. Sigue el trabajo de zapa y desescombros, llego donde se halla la mayor oquedad, que se señala en el cordón que surca vertical a una grieta. Lo que los técnicos alpinistas llaman chimenea. Este es un punto capital por la dificultad que entraña para salvar la convexidad del reborde de la hendidura. Me descalzo y vuelvo al ataque, con varias tentativas frustradas, veo que en la cornisa de la sierra hay gente que me observa, no me quitan ojo, tienen una actitud expectante que me da nuevas fuerzas. Me aseguro los precarios apoyos y limpio la carcoma de la roca. Las piedras caen al vacío y es muy peligroso, cualquier imprudencia puede ser de fatales consecuencias. Tras unos pocos esfuerzos, a pocos metros veo el trozo de hierba, trepo ligeramente y estoy en la muesca que separa la capucha del Fraile, desde donde se aprecia el corte vertical. Un poco de cuidado para dominar el pelado cascarón de la "Chinostra" y humillar la cerviz del ciclópeo gigante. Lanzo tres vigorosos hurras, que se mezclan con los vítores de loco entusiasmo de los hasta hace poco mudos espectadores. Diez minutos permanecí en la cima, en una cajita de zinc deposité una tarjeta del concurso de montes del Club Deportivo de Bilbao. Veremos como resuelvo el descenso, antes de abandonar la cima corto un ramito de un solitario mato de enebro. Desciendo fácilmente a la zona de hierba y de esta roca para tomar el camino de vuelta, pero ofrece serias dificultades. Tras una*

## gorobel mendilerroa: Frailea haitza, "Ohiko bidea", 50m, III+



Krokisa

acción laboriosa, consigo deslizarme y llegar a la concavidad antes señalada por cuya ranura me descuelgo con gran trabajo donde dejo los borceguíes. Para evitar estorbos, los tiro al camino de Tertanga y lo recogen mis providenciales espectadores. El secreto del éxito de esta escalada, ha consistido en la serena reflexión que ha guiado cada uno de mis mayores movimientos y el caudal de energías que gracias a Dios, no me han faltado. Por ello considero un honor lo logrado por el alpinismo vizcaíno. ¡Gloria a Dios en las alturas!

Eskalada honek sekulako zalaparta sortu zuen Club Deportivo Bilbao Elkartean. Sopeña Bilbora itzuli zenean, jende artean zuzendaritza gelara abiatu eta zuzendaritari igoera eskaini zion, hurrengo hitzen bidez: "En nombre del Club Deportivo subí ayer al Pico del Fraile". Urte

bereko uztailean, eskalada honengatik Sopeñak Elkartearen urrezko domina jasoko zuen.

Bilbon izandako zalapartaren oihartzuna Urduña herriraino iritsi zen. Eskalada honi emandako garrantzia hain handia izan zen, mendiari *Sopeña haitza* izena ere eman zitzaioa.

1955ean, zailtasun handiko lehen eskalada iritsiko zen, Pedro Udaondo eta Arturo Fernandezek eskutik. Frailea haitzaren hego-ekialdeko horma eskalatu zuten, Frailearen buruak osatzen duen sabaia A3 zailtasuneko luze batean igo, frailearen aurpegi berbera eskalatu eta gailurrera iritsiz. 1953an, Pyrenaica aldizkariak Juan San Martinek Frailea haitzaren inguruan idatzitako kronika eta krokisa argitaratu zituen. Urteetan zehar, kronika hau eta Sopeñak 1924an egindako balentria izango

ziren Frailea haitzaren inguruan argitaraturiko artikulu bakarrak.

Frailea haitzeko lehen argazkia nerabezaroan ikusi nuen, Miguel Anguloren "la montaña vasca" liburuan hain zuzen ere. Argazkiaren oina irakurri eta Frailea haitza izena zuela irakurtzearekin batera zera pentsatu nuen: "itzela izango litzateke egunen batean mendi hau igotzea".

## Zaila da horrelako ikusmirak sortarazten duen zirrarak ihes egitea, horma bertikalek osatutako aldarean makurturik, bailarako biztanleen joan etorrien testigu isila irudituz

Urte batzuk beranduago, 1953ko Pyrenaica nire eskuetara iritsi eta Juan San Martinek mendi honen igoerari buruz idatzitako kronika irakurri nuenean, burutapen bat izan nuen: 60 urte ondoren Pyrenaica aldizkarian artikulu bat idatzi eta krokis eguneratu bat ipiniz, mendi honi buruzko zirkulua ixten badut?

2018ko azaroan, Orduñako mendateko aparkalekuan kotxetik jaitsi ginenean, haizea arropako zirrikuetatik lotsagabe sartu eta gorputzeko tenperatura jaisten hasi zen. Eskaladako material guztia hartu, motxiletan sartu, eta haizearen eraginez uzkurturetan sartu, Txarlazora doan pista hartu genuen. Pista utzi eta Tertangatik datorren bidearekin bat eginez, Burgostik Arabara eta haizearekiko babesera pasa ginenean, Frailea haitza bere

Frailea haitzeko postontzia, iragana eta oraina argazki berean







Lehen bilgunea osatzen duen uztaidun parabolta eta honen eskuineko iltzetik pasatutako express-zintaren atzeko zatia

osotasunean agertu zitzaigun. Zaila da horrelako ikusmirak sortarazten duen zirrarak ihes egitea, horma bertikalek osatutako aldarean makurtua, bailarako biztanleen joan etorrien testigu isila dela irudituz. Pago zahar baten ondotik pasatu eta zelaia aldapatsu bat zeharkatuz, Frailea haitzaren mendebaldeko lepora zuzendu ginen. II. mailako zailtasuneko harkaitz-plakatxo inklinatu bat eskalatu ondoren, lepora iritsi eta bertan sokak atera, eta Asier zoruan bi paraboltez osatutako bilgunera lotu zenean, eskalatzeari ekin nion.

- **Lehenengo luzea, 13 metro, III.** Lehenengo luzeak fraidearen bizkarrezurra jarraitzen du, ornoen moduan, koska ezberdinez apaindutako hormatxo bertikal batzuk eskainiz. Luzea, lepotik 8 metro ingurura harkaitzean sartutako iltze oker, herdoil eta bakarti batez babesten da. Haizearengandik nolabait babesteko, lehenengo metroetan ertzaren ezkerre-ra pasa eta metroak pixkanaka eskalatu hasi nintzen hormatxo bertikal batekin topo egin arte (II). Arrail batean *friend* bat sendo trabatuz, eskuinera bota eta ertzetik eskalatzeko jarraitu nuen, hormatxoaren gaineko erlaitzera

igo eta iltze zaharrera iritsiz (III). Iltzetik gorako bigarren hormatxo bertikala ertzetik eskalatu jarraitu nuen (III), haizeak edozein momentuan hormatik botako ninduenaren beldurrez. Tentsio-unea izan zen, harkaitzak, grabitateak eta haizearen aurkako borroka sortutako urduritasunaren eraginez. Bigarren luzeko tximiniaren azpiko bilgunean lotu arte ez nintzen lasaitu (uztaidun parabolta bakarrez osatua).

- **Bigarren luzea, 25 metro, III+.** Asier tximiniaren bamera sartu eta, oinak non jarri ongi begiratu, haizearen kontra gorputza kontu handiz altxatu zuen, bilgunetik 2-3 metro ingurura dagoen erlaitz erosora igo eta bertako iltze zaharrean lotuz (III+). Erlaitzetik gora metro pare bat eskalatu, eta harkaitz batzuek osatutako arrail batean *friend* bat trabatu ondoren, bigarren bilgunera arte luzatzen den zelaia inklinatura igo zen (III). Fraidearen kapa osatzen duen zelaia hasierako metroetan tentea da, nahiz eta metroak irabazi ahala inklinazioa galduz doan. Haizeak etengabe orraztutako belar luzei tira eginez, metroak pixkanaka irabazi zituen, erdi-oinetz ibilitako azken metroen ondoren, soka batez lotutako uztaidun bi paraboltez osatutako bilgunera iritsi zen arte.

- **Hirugarren luzea, 12 metro, II+.** Luzea bilgunetik eskuinera oinez metro batzuk eginez hasten da, Frailea haitzaren gailurraurre eta gailurra osatzen duten lepo estura iritsiz. Bertan, haizeak gogoz jotzen zuen. Eskuak



igurtzi, astindu eta berotasun faltsu bat sentitzen hasi nintzenean eskalatzen jarraitu nuen.

Eskaladaren azken metroak II+ zailtasuneko harkaitz-plaka inklinatu bat eskalatu burutzen dira. Haizeak bertatik botako ninduen beldurrez, gelditu gabe eta aseguru jarri gabe eskalatu nuen, bilgunera iritsi nintzen arte (kate batez lotutako uztaidun bi parabolte). Bilgunea atzean utzi eta fraidearen burugainak osatzen duen lautadaxora iritsi nintzenean, alderik alde zeharkatu eta, postontzitik gertu kokaturik harkaitz batean sartutako paraboltean azken bilgunea prestatu nuen.

Haizea unetik unera indartuz zihoa eta oraindik jaitsi beharra genuen. Gailurrean egon ginen une laburrari ahalik eta zuku handiena atera nahi izan genion, Sopeñari gertatu bezala, Tertangako bidetik gora zihoa mendizale batzuen begiradapean. A zer nolako meritua Sopeñarena!

Jaitsiera bi rappelen bidez egin genuen, bigarren rappela lepora iristen den II. mailako zailtasuneko plakatxo inklinatuaren oinera arte luzatuz. Askok pentsatuko dute 50 metro eskalatzeko ordu eta erdiko bidaiak ez duela merezi. Mendi honetako metro bakoitzean Euskal Herriko eskaladaren lehen pausuen historia bizitzeko aukera dago. Batzuetan aurrera egin aurretik gelditu eta jatorriaren iturritik edan behar da egiten dugun horri zentzua emateko. Eta hori da mendi honetako igoerak eskaintzen

duen altxorrik preziatuena, jatorriaren iturritik edateko aukera alegia. Honengatik guztiagatik, Juan San Martinek idatzitako kronikaz gain, Pyrenaicak eskalada honi buruzko artikulua eguneratu bat izatea merezi zuela pentsatuz, aldizkari honekin zor bat nuela sentitu nuen. Espero dut artikulua hau zor horrek merezi duen behar adinako ordaina izatea.

#### DATU TEKNIKOAK

- **LUZERA:** 50 metro.
- **LUZE KOPURUA:** Hiru luze ditu, eta guztiak bakarrean eskalatu daitezke.
- **NORK IREKIA:** Angel Sopeña, 1924ko martxoaren 16an.
- **ZAILTASUNA:** III+.
- **ORIENTAZIOA:** mendebaldea.
- **URA:** Urduña edo Tertanga herrietan hartu daiteke.
- **HURBILKETA:** Urduñako mendateko aparkalekutik ipar mendebaldeko noranzkoan doan pista nabarmena jarraituko dugu 3,2 kilometro. Pista utzi eta honen eskuinean (ibilbidearen noranzkoan) arantzadun alanbreaz osatutako hesia zeharkatzeko aukera ematen duen ate birakaritik pasako gara, Tertanga herritik datorren bidearekin bat eginez. Metro batzuk bidean behera egin, 30-35º inguruko malda duen zelaia zeharkatu eta Frailea haitzaren mendebaldeko lepora iritsiko gara. Lepora iristeko II. mailako zailtasuna duen hormatxo inklinatu bat eskalatu beharko dugu. Kotxetik eskalada hasten den lekura 45-50 minutu inguru pasako ditugu.



Bigarren bilgunea

- **JAITSIERA:** Gailurretik lepora 40 metroetako rappel bat eginez jaisten da. Hala ere, tartean bi bilgune dauenez, rappel motzagoak ere egin daitezke. Lepotik aparkalekura igoerako bide bera jarraituko dugu.

- **ERAMAN BEHARREKO MATERIALA:** Bidean jarritako materiala urria da: iltze bakarra lehen luzean, bi iltze bigarrean eta iltzerik ez azkenengoan. Bilgune guztiak aldiz, uztaidun parabolte osatuak daude. 30 metroko bi soka, luzera ezberdineko 6 zinta express, bilguneak muntatzeko zinta-uztai bana eta friend joko batekin nahikoa izango dugu.

- **BIDEA ESKALATZEKO PASATAKO DENBORA:** Hiru luzeetan eskalatu hogeita bost minutu.

- **OHARRA:** Mendi honetako eskaladaren araudia-ri dagokionez, eta 2008ko ekainak 2ko Arabako aldizkari ofizialaren arabera, irailaren 1 arte Frailea haitzean eskalada debekatua dago.



# EKAITZ MAIZ

## SENTSAZIOEI JARRAITUZ

Ekaitz Maiz (Iruña, 1979), eskalatzailer eta alpinista nekazina. Ekipatzaile emankorra izateaz gain, eskaladaren hainbat arlotan 25 urte baino gehiago daramatza punta puntako jarduerak eginez. Bere ezaugarrien artean polibalentzia eta mendiarekiko duen jarrera eta baloreak aipa daitezke. Bere hitzetan, mendi-jarduerak egiteko nahiago ditu toki basati eta bakartuak.

### TESTU ETA ARGAZKIAK



Ioritz Gonzalez Lertxundi  
(Azkoitia, 1980)

Biologian lizentziatua eta irakaslea. Kirol eskaladazale amorratua, 25 urte baino gehiagoko esperientziarekin. Eskaladaren iguruan ikerketan aritu izan da. Pyrenaicako erredakzioko kidea da.



Ekaitzek gaztetatik erakutsi izan du mendiarekiko grina handia, etxean bertan txikitatik jasotako zaletasuna. Goi mailako eskalatzaile eta alpinista, hainbat jarduerengatik sariak ere jaso izan ditu, Euskal Mendi Federazioaren eta FEDMEren (Espainiako mendi eta eskalada federazioa) eskutik beste batzuen artean. Kirol eskaladan esaterako, 9a mailako bideak edo bistaz zenbait 8b egitea erdietsi izan du.

Honetaz gain, Etxaurin hazi eta hezitako eskalatzaileak jada 600 kirol eskalada bide baino gehiago ditu ekipatuak, batez ere Etxaurin bertan eta bere inguruetan. Bere sinadura daramate internazionalki ezagunak egin diren "Begi puntuan" (9a) edo "Bizi euskaraz" (8c+) bideek esaterako. Azken honek adibidez, kirol

Ekaitz Margalefeko *Meconi* bidean 8a · ARGAZKIA Bru Bussom



eskaladaren historian bere izen propioa du, bistaz egin zen munduko lehenengo 8c+ mailako bidea baita hain zuzen. Patxi Usobiagaren eskutik iritsi zen marka hau, eta ezin utzi aipatu gabe bideak duen izen adierazgarriaz gain, bi euskal eskalatzaile hauen izena kirol eskaladaren historian jasoa utzi duela. Aipaturikoak eskalatzaile naparrak kirol eskaladari eginiko ekarpenaren zertzelada batzuk baino ez dira, eta beraz, esan daiteke Ekaitzek kirol honi egindako aportazioa oso gutxiren eskura dagoen marka dela.

## Etxaurin hazi eta hezitako eskalatzaileak jada 600 bide baino gehiago ditu ekipatuak, hauen artean batzuk internazionalki ezagunak

Bestalde, eskaladaren beste arlo batzuetan ere goi-mailan aritzen da, horma handietan esaterako. Igoera batzuk aipatzearren, Dolomitetan Labaredoko gailur haundiaren Iparreko "Hasse Brandler", Grandes Jorasesetako "Mitcho" eta "Walker espoloia", Petit Druko Iparra, Pirineoetan berriki errepikatutako "Ilusiones" bidea, neguan eginiko Vignemaleko Diedro horia, edota Montrebein eginiko "Despertaferro" edo "Miedo a Volar" azpimarra genitzake beste batzuen artean.

Badirudi gainera Ekaitz ez dela inguruan duenarekin soilik konformatzen den horietakoa. Aipatutako guztiaz gain eta bere abenturarekiko zaletasun grinari jarraituz, ez da eskalada hutsarekin asetzen. Horma handietan bide berriak irekitzen ere aritzen da. Hona hemen zabaldu izan dituen bide esanguratsuenetako batzuk: "Askatasun taupada" (M4, A3, 6a, Thalay Sagar), Pic du Cascaden berriki kateatutako "Bizi bizitza" (8b, 310m), Marboreko dorrean "Agur eta Ohore" (8a, 300m), "Nafarroa bizirik" (8b, 250m) eta neguan zabaldutako "Izarren hautsa" (7a, 300m), Atxeritoko hegoan "Iraultza gorria" (8b, 200m), Ansabereko orratzetan "Borrokan aske" eta "Amalur", biak 8a mailakoak edo berrikiago Punta Taxerasen "Koliseum" bidea (M10, A3, W15, 380m).

## Munduan zehar hainbat horma entzutetsutan goi-mailako jarduerak egin izan ditu, Pirinioetan, Grandes Jorasesetan, Dolomitetan, Himalayan, Eigerren, edo Karakorumen besteak beste

Bestalde, munduan zehar bidaiatzea ere oso gustoko du. Mendiko jardueren aitzakia leku berriak ezagutzeko eta bidaiatzeak dakarren aberastasuna bereganatzeko ere baliatu izan du. Esaterako, Australian, Himalayan, Karakorumen, Ukrainian, Dolomitetan, Marokon, Norbegan, Patagonian, Perun, Estatu Batuetan, edo Canadian eskalatu du besteak beste. Beraz, esan dezakegu mendizale bidaiari eta eskalatzaile emankor bezain nekaezina dela.

Bere jardueren artean aipaturikoez gain beste hainbeste edo gehiago zerrenda genitzake, baina luze joko liguke. Informazio gehiago nahi izanez gero, eskuragarri daude egiten dituen jardueren guztiak bere web orri propioan <http://www.ekaitzmaiz.com>. Oraingo honetan Ekaitzekin izan gara azken hilabeteetan egin dituen jardueretan sakontzeko asmoz.



Ekaitz Bizi Bizitza bidean, 310m 8b. Pic Du Cascade Orientale 3161m

### Egun, zein jarduera, eskalada edo proiektutan zabilta murgildurik?

Zorionez eta ohi dudan bezela, proiektu asko ditut buruan. Ze haizek jotzen duen arabera, bati edo besteari ekiten diot.

Irailak 12an, azken urteetan buruan izan dudan proiektu bat erdiestea lortu nuen Pablo Escuderekin. "Bizi Bizitza" (8b, 310m) Pic Du Cascade Orientalen, 3161m. Bidea Asier Lukerekin zabaldu nuen 2015ean eta pareta eskalatzeko izaten den epea oso urria dela eta, 2020 arte itxoin behar izan dugu puntu gorria sinatzeko.

Nire ustez Pirineoetan zabaldu eta egin dudan biderik polit eta zalantzarik gabe, gogorrena da. Asierrek 2018an utzi gintuen eta sentipen bereziak sortarazten dizkit horrek, tristezia, harrotasuna eta poza aldi berean.

Bertara iristea ez da batere erreza eta faktore asko izan ohi dira jokoan. Col du Tentetik 5 orduetara dago. Pilatuta dagoen elurrak bidea eta pareta busti edo hurbilketa zailtzen du, altuerak ere bere eragina du, eta urrian jada hotz handiegia egin ohi du eskalatzeko...

Kirol eskaladan uda guztian zehar ibili ondoren, nere %200a emanda kateatzea lortu nuen. Ez nuen nere aukeretan batere ziurtasunik, baina batzuetan baldintzek, gorputzak eta buruak bat egiten dute, eta azkenik kateatzea iritsi zen. Esan bezala, faktore askok eragiten dute, hori dela eta ezin sinistuta nabil.

Bestalde, uda hasieran, Nacho Merino eta Ruben San Martinekin Vignemaleko "Ilusiones" bidea errepikatu genuen. 12 urte zeramatzan zabalik eta errepikatu gabe zegoen. Ez ginen harritu, inoiz eskalatutako biderik arriskutsu eta esposatuena izan baitzen. Ez da atsegina izaten norbere burua hainbeste denbora muturrekoak diren egoeretan ikustea.

Aurrera begira berriz, uda-udazken hontarako badituz proiektu batzuk esku artean, esterako Pic les Tourettesen zabalduko bidea kateatzea edo Pic d'Ansaberen erdizka dugun bidea bukatzea.

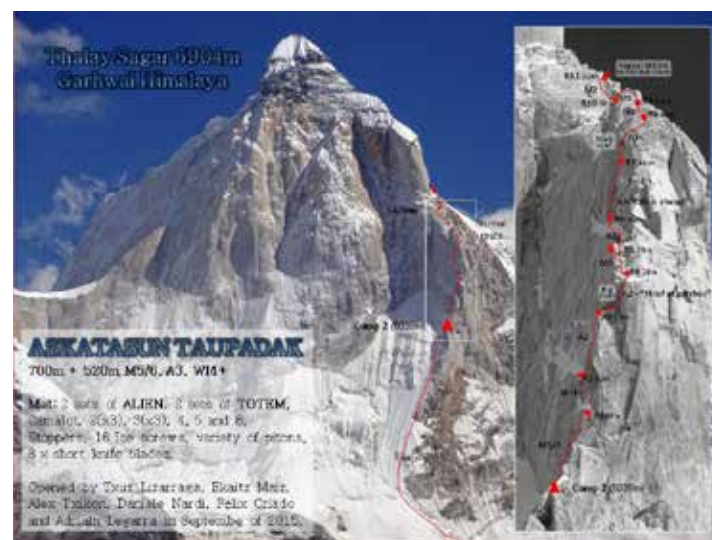
Baina ziur hoi artean, beste gauza asko aterako direla.

Esan bezela, segun eta ze haizek jotzen duen, norekin elkartzen naizen...

### Noiz hasi zinen zure eskalada eta ekipamendu jarduerekin?

Ba eskalatzan nere aitaren eskutik hasi nintzen 12 urte nituela.

Ekipatzen 14 urterekin Juanjo Iriarteren eskutik.





Garai haietan eskalatzaile gehienak ekipatzen ibiltzen ziren eta erreza zen giro horretan murgiltzea. Ni ere orduan hasi nintzen eta geroztik ez naiz gelditu.

**Eskalada munduan zein motatako jarduerak egin ohi dituzu? (Kirol eskalada, bide luzeak, ekipamenduak, izotza...). Nola uztartzen dituzu jarduera mota ezberdin hauek hain maila altuan mantentzeko?**

Lehen aipatu dizudan bezela, jotzen duen haizearen arabera eta bidean elkartzen naizen lagunaren arabera izaten dira saiatu edo egiten ditudan jarduerak.

Ez ditut toki jendetsuak atsegin eta erreza da toki edo paretara berri batera joateko ni "engainatzea".

Nola uztartzen ditudan?

Oso erreza da, gogoak agintzen du, baldintza onak daudenean gogoia pizten da eta haren aginduari jarraitzea besterik ez dago.

Bai kirol eskaladan, bai paretetan, edota izotz eskalada edo alpinismoan ere...

Aurten Bhagirathi III-ra joatekoak ginen eta Covid19aren afera dela eta bertan behera utzi genuen. Baina hegaldiaren dirua galtzeaz gain, ez da ezer gertatu. Beste proiektu batzuei ekin eta poz-pozik. Gogoia eta sasoia daukagun bitartean, ez gara etxean geratzekoak.

**Kirola eta aisialdiaz gain, zer esango zenuke eskaintzen dizu-tela jarduera hauek pertsona moduan?**

Mendiko jarduerak sarritan gure gaitasunaren muturreraino garamatzate, jarduera luzeak, arriskua, elkarbizitza... gure sakoneko sentimenduak azaleratzen dira une horietan. Jakina, bizipen hauek pertsonaren izaeraren eragina dute, onerako zein txarrerako. Baina denborarekin, pixkanaka bada ere, egoera horiek kudeatzen ikasten da.

Agian politena izan daiteke inoiz ez dakizula mendian zer aurkituko edo gertatuko zaizun. Ezustekoak izan ohi dira gutxienean espero duzunean eta bizitzaren beste arloetan bezela, ezusteko horiei aurre egiterakoan azaltzen da bakoitzaren benetako izaera.

Hori bai, mendiko haizea luzaroan sentitu ezean, nire umorea eta izaera baldintzatzen dira. Sentsazio horien beharra dut gizaki moduan orekatuta egoteko.

**Zure hastapenetako jarduera, anekdota edo oroitzapen bereziren bat?**

15 edo 16 urte nituela sarritan joaten ginen Arboliko aterpera Prades mendizerran eskalatzerara. Bertan oso giro atsegina zegoen, euskaldun asko elkar topatzen ginen eta Katalanek oso harriera ona egiten ziguten. Garai hartako oso oroitzapen onak ditut.

Bidaia horietako batean, Siuranako Can Me la Fotseko sabaietan lo egitera joan ginen aste santu batzutan eta azken momentuan lo zakua etxean ahaztu zitzaidan. Astebete egon nintzen RS baten atzeko jarlekuan kizkurtuta lo egiten... Hala ere jarrera ez zitzaigun falta!

Beste behin, Dolomitetan, Cinque Torriko "Directa cimai" bidean Goren Murilloarekin galdu egin ginen. Bide egokian berriz sartzeko, zeharkaldi bat egin behar izan nuen (bidea bera baino askoz zailagoa). Zeharkaldia erlaintz batetatik egin beharra zegoen eta mugimendu gogor bat zegoen erlaintzera iristeko. Gorenak arazoak zituela ikusi nuen, eta erori ezker, atzera salto egiteko esan nion, sokak erlaintza joz gero urratu eta hautsi egin zitekeela. Hau entzundakoan, itsutu eta blokeatu egin zen eta gehiago ezin



zuen arte iraun zuen. Beharino eroriko zela uste zuen... aurpegi zurbila kendu ezinean ibili zen denbora batez.

**Zein ezberdintasun nabarmenduko zenuke eskalatzen hasi zen garaiko Ekaitz eta oraingoaren artean? Aholkuren bat emango zenioke?**

Momentuko aholku asko emango nizkioke, baina bat esan behar banio, gauzak lasaiago hartzeko. Ziur ez zidala kasu askorik egingo... jajaja!!!

**Zure ibilbidean zehar aipamen edo oroitzapen berezia duen jarduera edo igoeraren bat? Zergatik?**

Momentu berezi asko bizi izan ditut. Highlight edo egindako jarduera aipagarrienez gain, lagunekin helburuak elkarbanatzen ditudanean esango nuke.

Asier Lukerekin batera Eigerreko "Le chant du cigne" bidean bizitakoak, Antton Zabalararekin "Agur eta ohore" bidea zabaltzen ari ginenekoak edo Asier Lukerekin Marboreko dorrean neguan "Izarren hautsa" zabaldu genuenekoak. Oso oroitzapen gozoa dakarkidate. Elkarrekin genuen motibazioa izugarri sendoa zen eta elkarren arteko armonia erabatekoa. Zailtasunak gainditzeko asko laguntzen du horrek.

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

Euskal herrian mendi aldean toki berezi ugari dauzkagu, mendiko kultura jaiotzetik oso barneratua daukagulako. Nerretzat Aizkorri oso toki berezia da, txikitatik gurasoekin urtero igo izan naiz.



Gehiegi luzatu gabe, urtero itzultzeko toki batzuk aipatzea-gatik, Dolomitak eta Patagonia esango nituzke. Lehenengoan 9 aldiz egon naiz. Hainbeste aldiz egoteko, nahi baino askoz eskalada gutxiago egin ditut. Bigarreanean behin bakarrik egon naiz, baina garaia iristen denean, urtero daukat itzultzeko gogo. Datorren neguan akaso...

**Azken hilabeteetan egindako jarduera esanguratsuenak?**

Zalantzarik gabe "Bizi Bizitza" bidearen zabaltzea eta kateatzea. Horretaz gain, lehen aipatutako Vignemaleko "Ilusiones" bideaz gain Canadako Rocky Mountainsera egindako bidaia azpimarratu nuke. Oso giro onean egon ginen Squamishen hasi eta Bugaboetan amaitutako bidaian.

Etxe inguruan, bide batzuk zabaldu ditut, aipagarriena 2019-ko apirilian Mikel Zabalzarekin batera bukatu genuen Koliseum bidea da 380m M10?, A3, W15.

Casque du Marboreko Hegoaldean Nacho Merino eta Felix Aznarrekin zabalduko "Placeres Pirenaicos" (180m 7c) bidea ere azpimarratu nuke. Inoiz eskalatu ez den paretara bat aztertu eta kalitate hortako bide bat 3000 metroko gailur batean bukatzeak asko betetzen nau.

Eskaldadari dagokionez, zalantzarik gabe Etxauri esango nuke. Bertan hazi naiz eskalatzailer, ekipatzaile eta mendizale bezela. 300 bide baino gehiago zabaldu ditut eta zorionez oraindik paretara asko daude urte askoz bide berriak zabaltzen jarraitzeko.

Euskal herritik kanpo toki berezi asko daude, baina tokiaz gain, bidailagunekin daukazun "armoniak" asko egiten du.

**Historikoki eskalada munduan egindako jarduerak duen garrantziaz gain, berau gauzatzeko moduari, erabilitako baliabideei eta filosofiari garrantzia handia eman izan zaio. Gaur egun zein egoeratan dagoela esango zenuke ikuspegi honetatik eskalada mundua?**

Krokisa: Eli Azurmendi





Ekaitz eta Pablo Bizi Bizitza bidean

Nire ustez, gaur egun baliabide aldetik aurrerakada handia izan da, horrek maila orokorra izugarri igo arazi du. Baina betiere maila alderdi fisikoaz ari garenean. Lehen aipatu dizudan "ilusio-nes" bideak 12 urte zeramatzan errepikapenik gabe eta nire ustez hurrengo errepikapena ez da berehala etorriko. Bide mota horrek beste zailtasun mota bat du, eta arlo horretan ez dut aurrerapenik ikusten, ez baita nola edo hala hartzeko modukoa.

Filosofari dagokionez, denetarik dago, baina orokorrean, eskalatzailer gehienak rokodromoan eskalatzuten hasten dira, horrek dakartzan balore motarekin, eskaladaren "urbanizazioa" alegia.

Zer esanik ez, bide berriak sortzerako orduan. Duela gutxi, ekipamenduei buruz lagun batekin hizketan nengoela, hurrengoa aipatu zidan: "azkenean paretetan, metro karratuoro txapa bat jarriko da eta eskalatzailerak aukeratu du zein bide egin". Tamalez hainbat tokitan joera hori dago. Ez dira bide logiko edo begitik sartzen diren "línea edo marrak" gailentzen, bideen kopurua baizik. Ez dut joera hori txarra denik esan nahi, gaur egun toki askotan gailentzen ari den joera baizik, baina bideek daukaten izaera mantendu dadin, "betiko tokietara" inoiz ez iristea espero dut.

### **Egun, zure iritziz, nola dago osasun aldetik alpinismoa eta eskalada Euskal Herrian?**

Oso osasun onean dagoela iruditzen zait, Alex Txikon, Pou anaiak edo Zabalza, Inñurategi eta Vallejoren muturreko jardueretatik hasita jende asko dabil oso jarduera onak egiten. Gazte jendea ere badator atzetik, Iker Madoz, Mikel Inoriza, Ander Zabalza edo Mikel Perez de la Raya bezelakoak.

Kirol eskaldari dagokionez, maila orokorrean mailaren gorakada nabaria da. Horretaz gain, eskalatzailer kopuruaren gorakada-

rekin, alde onak zein txarrak gehiago azalerratu dira. Baina orokorrean, oso giro ona ikusten dudala azpimarratuko nuke.

Aipagarria iruditzen zaidan beste eskalatzailer mota bat, rokodromoetan soilik eskalatzuten duen jendea da. Gero eta gehiago omen dira eta nere ustez geratzeko etorri dira.

### **Identifikatua sentiarazten zaituen esaldi edo lemaren bat?**

Ez naiz esaldi "lapidarioak" bere egiten dituzten horietakoa. Esaldia edo lema baino, sententzia batzuekin identifikatuago sentitzen naiz. Bakoitzak bere momentua izaten du, sabeleko tximelak dantzan jartzen direnean edo zeruko lainoak iluntzen hasten direnean bezela. Zeozer esatekotan, sententzietan jarraituz esango nuke.

### **Galdetutakoaz gain aipatzea nahiko zenukeen zerbait?**

Sare sozial eta internet bidezko informazio saturazioak mendi eta eskaladan daukan eragina aipatuko nuke. Informazio saturazioaren garaietan bizi garela uste dut. Sare sozialetan jarri ezean, jarduerarik egin ez dela dirudi eta ohartzen naiz ni neu ere joku horretan murgilduta nagoela. Neurri egokian, gogoia sortu eta lagun edo helburu berriak izateko balio dute, baina "neurri egokia" hartzean dago kokka.

Badaude masifikazioa dela eta itxitako zonaldeak, Cuencako Valdecabras zonaldea da horren adierazgarri. Sare sozialek zonalde hori "modan" jartzen lagundu zuten, eta masifikazioaren ondorioz jabeak zonaldean eskalada debekatzea erabaki zuten.

Maila txikiago batean badaude etxetik gertuago hainbat kasu. Kontu handia izan behar da eskaladako guneen jabe, biztanle eta erabiltzaileen artean oreka egon dadin.

# BULGARIAKO RILA ETA PIRIN MENDIAK BALKANETAN ESKIATZEN

Balkanetako penintsularen ekialdean kokatutako herrialdea da Bulgaria. Bere erliebearen azalera gehienez ordeka zabalak eta muino apalak diren arren, baditu lau mendi multzo nabarmentzeko modukoak: Balkanetako mendilerroa ("Stara planina"), Rodope, Pirin eta Rila. Azken mendi multzo horretan dago Balkanetako penintsula osoko mendirik garaiena (Musala 2925 m). Bulgaria barneko aldean neguak hotzak dira eta mendietan prezipitazioak ugariak direnez, elurra lodi izaten da. Honegatik guztiagatik, herrialde honek mendiko eskirako aukera paregabeak eskaintzen ditu, batik bat bi mendi multzorik altuenetan, Rilan eta Pirinen.

Sarritan entzun izan dugu ezkontza batetik, beste ezkontza batzuk sortzen direla. Bada, mendizaleon artean ere halaxe gertatu ohi da, mendiko irteera batetik beste plan berri batzuen hazia erretzen da maiz. Sei egunetan Chamonix-Zermatt mendi-eskiko ibilbide klasi-

koena osatu berri genuen, arras nekatuta, baina irribarrea ezin kabiturik aurpegiaren zabalera, lorpenaren pozez gainezka. Zermattetik abiapuntura itzultzeko, furgoneta-taxi batean sartu ginen gu hirurak sei nafarrekin batera, haiek ere pozik, berriketa bizian denok. Hala,

hietetako batek hurrengo urteko Aste Santuari begira Bulgaria aipatu zuen, bada, ideia printza txiki horixe nahikoa izan zen guretzat. Urtebete geroago, hementxe gaude Sofiako aireportuan. A zer nolako seinale ona, hiriaren gaineko Vitosha mendiak majo elurtuta.

Polezhanen ertzetik hegaldera dauden mendiak ederresten



## RILA MENDIAK

Mendi multzo hau herrialdearen hego-mendebaldean dago, hiriburutik kotxez ordubete pasatxo. Urrutitik ikusita, mendilerroa asko nabarmentzen ez diren gain borobil zapalek osatzen dute. Hurbilduz gero, ordea, eta bertan ibilita, glaziazioek landutako erliebe anitzagoa dauka: granitozko tontorrak, U itxurako haran sakonak eta zirku eta laku glaziar ugari. Esaterako, sonatuak dira Rilako zazpi lakuak. Bestalde, 2000 metrotik beherako azalera gehiena basoek hartzen dute, bioaniztasunaren gordelekuak. Ez da ahaztu behar gainera bertan dagoela Rilako monastegia, Bulgariako ospetsuena.

### MUSALA 2925 M

Borovetsen gaude, Rilako mendien ipar magalean dagoen eski-estazioan, izei tantaien artean. Bulgariako zaharrena omen. Hala ere, itxura batean garai hobeak ezagututakoa. Bezperan eguraldi txarrak zapuztu zigun Balkanetako sabaira igotzeko asmoa. Gaur, ordea, egun ederra daukagu. Borovetsetik gailurra urrutitxo dagoelakoan, tranpa txikitxo bat egin dugu, eski-estazioaren gondolarekin mila metroko desnibela



Rilako monastegia

igo eta, bideari puska bat kenduta, Yastrebets gainean gara, 2370 metroan. Aurreko egunean botatako elur-hautsezko pista errazetan jaitsi gara igoeraren abiapuntura (2150 m).

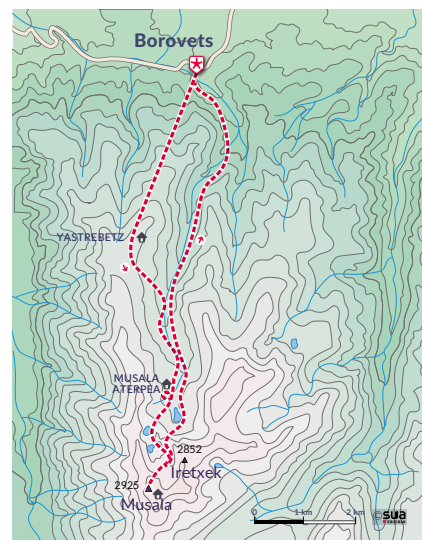
### Urrutitik ikusita, mendilerroa asko nabarmentzen ez diren gain borobil zapalek osatzen dute

Foka-larruak ipinita, 10:30ean abiatu gara haranaren hondotik maldalaunetan gora, elurretan ezkatututako Bistrizta erreka kontrako noranzkoan, hegoalderantz. Parez pare daukagu Iretxek mendi dotorearen ipar aurpegi trianguluarra (2852 m). Ordu erdi inguru daramagunean, Musala aterpe erraldoiaren ondotik igaro gara (2390 m). Zer da hau! Handiagorik egiterik ez al zegoen? Karakashevo ezero lakua ezkerrean dugula, hego-mendebalderantz jo dugu aldapa handixeagoko sakonean gora, bizpahiru lakuko ordekararik iristeko. Hasiera-hasieratik ibilbide osoa 1,5-2 metroko burdinazko posteeekin balizatuta dago.

Berrito ere, gure helburua dakusagu, Musala. Ipar isurialdearen erdi-erdian badu ondo elurtutako kanala, tentagarria bai, baina gaur ezin izango dugu bada hortik jaitsi, atzoko elurtea medio, elur gehiegiz homituta dagoelakoan, beraz, arriskutsua. Gailurretik behera datorren mendizale bulgariar talde batekin

topo egin dugu, ingelesez edo elkarrizketa laburra eta aurrera. Eguerdian beste aterpe batera ailegatu gara (2715 m), parean dauka Ledezno ezero, "laku hormatua", izena eta izana bat datoz Balkanetako laku altuenean. Hemendik aurrera nola igo-jaitsi erabakitzen, jan-edanean eta prestatzen ordu erdi luze eman dugu eguzkitan. Dena dela, horrelako giroarekin presarik ez dago.

### Musala mendiak, ipar isurialdearen erdi-erdian badu ondo elurtutako kanala, tentagarria oso



#### TESTU ETA ARGAZKIAK



Aitor Oiarbide Telleria  
(Loiola, 1971)

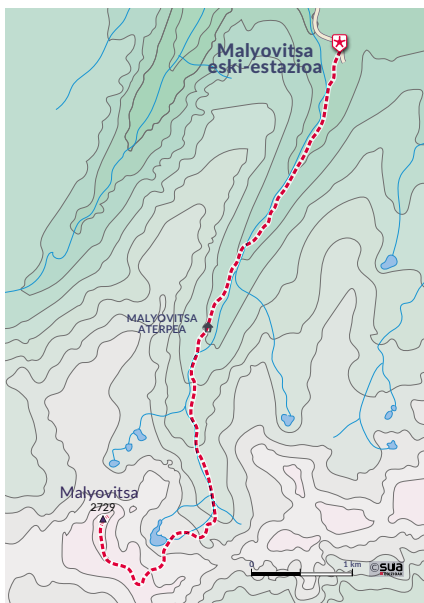
Aita-amei esker bihurtu zen mendizale txiki-txikit. Donostiako Loiolako Ametzagaina eta Gazteiz mendi taldeetako kidea da. Euskal Herriko mendi eta basoetan ikaragarri gozatzen du. Era berean, Pirinioetara joan izan da, eta tarteka-marteka Alpeetara. Udan mendiko bizikleta eta alpinismoa ditu gogoko, negu-udaberrietan, berriz, mendiko eskian ibiltzeko irrikak izaten da. Azken bolada honetan gainera, Aritz eta Beñat bere bi semeekin eta Ixonerekin mendi buelta xumean plazerra aurkitu du.

Pixka bat goraxeago eskiak utzi eta kranpoiak ipinita ekin diogu azken aldapari: Musalaren ipar-ekialdeko ertz samurra. Sarri-sarri jarritako posteez ez dute galbiderako inolako arriskurik uzten. Ordu bata pasatxo gailurrean gaude. Gora Euskadil! Antena eta eraikinez josita dago gailur zapala, Mus Allah edo "Alaren mendia". Primerako eguraldiarekin ikuspegia sekulakoa da: hegoaldean Pirin mendiak, ipar-mendebaldean Sofia hiriburuaren gaineko Vitosha mendi-multzoa, mendebaldean Rilako Malyovitsa mendia eta ingurumariak, e.a. Argazki franko atera dugu, bat ikurriñarekin, jakina!

Jaisten hasi eta hogeit minutura eskiak berreskuratu ditugu. Orđubi eta erdi inguruan abiatu gara berriz. Bost minutura, igoeran begiz jotako kanal eder urratu gabea jaisteari ekin diogu. Elurra, malda... dena zoragarria! A zer nolako hiru "sinadura" utzi ditugun. Hemendik aurrera arras erraza da, haranaren hondotik dena iparralderantz. Lehendabizi Musala aterpearen ondotik igaro, geroago eski-estazioaren Musala pathway delako pistan bide luzea eginez, Borovetseraino. 1600 metroko desnibealeko jaitsiera. Bertako garagar-doarekin botiltzarra edo botoiloia egitea izan da gure ospatzeko modua.

### MALYOVITSA 2729 M

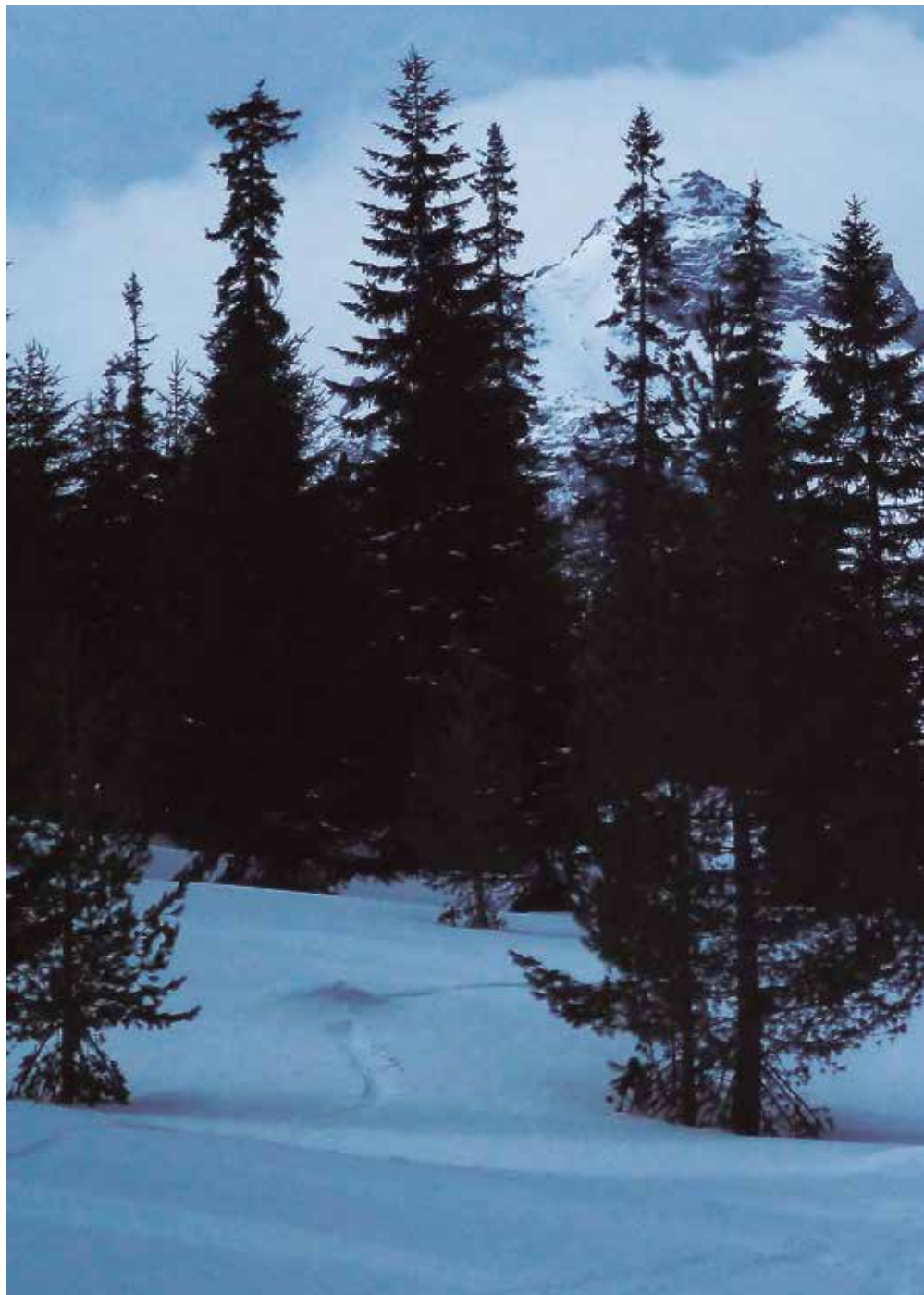
Beli Iskar errekaaren haran luzeak, Rila mendi multzoa erdibitu egiten duela esan daiteke, labankada sakon baten moduan; bada, Rilako ekialdean Musala izanik mendirik nabarmenena, beste erdian, mendebaldeko mendietan Malyovitsa haitza da nagusi. Bulgariako alpinismoaren hastapenetan oso gogoko izan omen zuten.



Borovetsetik Malyovitsa eski-estazio bi-tarteko tartea arin samar egin dugu, bidean mendi elurto ezezagunak ikusiz. Zeruan goi hodei sare batzuk besterik ez, hortaz, ederki. Trasteak prestatu eta 09:50ean gogoz ekin diogu eski-estazio txikitxotik (1700 m). Berehala igaro gara Rilako parke nazionalaren zurzko atearen azpitik. Hasieratik parez pare daukagu Malyovitsaren ipar aldeko mailozarra. Iraupen-eskiko pistatik malda samurrean gorantz jarraitu dugu izeien artean. Igo ahala ordea, bakantzen doaz zuhaitzak.

### Rilako monasterioa, Bulgaria inbaditu izan zuten garaietan, bulgariar hizkuntza eta kulturaren babeslekua izan zen

Ordubete behar izan dugu mendia izen bereko aterpera iristeko (1990 m). Eguraldi txarra mesfidatia dela eta, aterpean zain egon gara. Hala ere, 11:45en inguruan berriz ere



abiatu gara, geu behinik-behin saiatuko gara. Hegoalderantz jarraitu dugu, haranaren burura iristean, 2240 metro inguruan, noranzkoa Mrantz aldatu arte. Gaur ere burdinazko poste hori-beltzak daude bide normala balizatzeko. Ordeka batera iristean, Malyovitsa mendiaren ekialdeko malda malkarra ikusgai daukagu. Elenski ezera lakua (2466 m) bazterrean utzita, berriz ere Hrantz, aldapa gogorragoei ekin diegu lepora iristeko.

Ordu bietan lepotik hurbil dagoen Eleni Vrah (2654 m) mendiaren gailurrean gara.

Ikuspegi zoragarria: gure azpian Rilako monastegiaren harana, atzean Pirin mendiak, e.a. HMko haizea ordea, zakar dabil. Lepoko haize babesera jaitsi, foka larruak kendu eta zalantza izan dugu: "a" aukera, haize zakarra dela-eta, behera jotzea edo "b" aukera, gailurrera joatea. Duda-mudatan ibili ondoren, zirt edo zart egin eta eskerrak azkenean bigarren aukera hartu dugun. Kranpoiekin gailurre-rako azken ehunka metroak aldaparik gabe, horizontalean izan dira. 14:45etan gailurrean gara. 15:25etan eskiatzeko prest gara. A ze

gozatua! Ia ordubete behar izan dugu atzera kotxeraino iristeko.

## PIRIN MENDIAK

Rila mendiak baino hegoalderako kokatuta daude, Grezia eta Ipar Mazedoniatik hurbil. Pirin izena eslaviar mitologiaren jainko nagusiari zor omen dio, "Perun", tximistaren eta trumoiaren jainkoa. Iparraldeko isurialdearen ikuspegia, itxura tenteko tontorrek osatzen dute, bi garaienak izanik batez ere nabar-

Izeien artean, aurrez aurre Malyovitsa mailotzarra



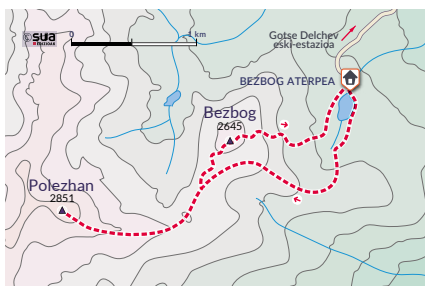
## BULGARIA

mentzen direnak: Kutelo (2908 m) eta Vihren (2914 m), marmolezko bi piramide lerden. Azken honen iparraldeko labarren oinean, Europako glaziar txiki edo elurtegi hegoaldekoe-na dago (Snezhnika). Gainontzean, hirurogei mendik baino gehiagok daukate 2500 metro baino gehiagoko altuera. Bertan dago Basko herria eta bere eski-estazioa, non nazioarteko eski proba ofizialak lehiatzen diren.

### POLEZHAN 2851 M

Kotxez Banskotik Dobrinishtera, errepide nagusia utzi, herria zeharkatu eta gorantz jarraitu dugu basoen artean, harik eta eski estazio txatxar zaharkitu batera iritsi arte: Gotse Delchev (1480 m). Zerua lainotuta dago, ez dago argi. Hala ere, gure erabakia aurrera egitea izan da. Gaur ere igotzeko desnibelari puska bat kendu diogu batera nekerik gabe, teleaulkian ordu erdi batean. Ai ene! burgesten ari ote gara? 10:10ean teleskiak 2230 metroko altueran utzi gaitu, Bezbog aterpe handikotearen ondoan. Hotzik ez. Hodeiak saretzen ari dira eta hamar minutuan abian gara Hrantz zuzenean. Lehenengo lakuaren ezkerreko aldetik, eta gero aldapa etzanetan gora eginez, Bezbog mendiaren ekialdeko bizkarraren gainean gara. Parez pare daukagu gure gaurko helburua, Polezhan, estreinako begi bistan. Ekialdeko aurpegi erakargarria.

Mendebalderantz jiratu eta sastraken tainako pinu txikien artean, Bezbog mendiaren egutera zeharkatzen aritu gara, pixkanaka igoz. Goizeko 11:20 dira lepo zabalera iritsi garenean (2565 m). Hemendik aurrera Polezhanen ekialdeko ertz luzea zeharkatu behar dugu. Hori bai, geu baino aurreraxego hamar bat eskiatzailez osatutako talde bat doa, eta gu haien arrastoan. Eguerdiko 12:05ean, 2851 metroko gailurrean, a ze poza, Polezhanen tontorrean gaude. Lehentxeago iritsi diren taldekoekin berriketan aritu gara. Asturiarrak dira. 360 graduko ikuspegia probestuz, talde horren gidari jator bulgariarrak, hurrengo egunetarako zenbait aukera azaldu dizkigu: lehenengoa, Kutelo (2908 m), eskie-



Rilako parke nazionalaren sarrera, atzean Malyiovitsa

kin egiteko onena, temperatura altu hauekin ordea, oso arrisksua. Bertan erortzen omen da Balkanetako penintsula osoko elur-jausirik handiena. Bigarren aukera, berriz, Vihren (2914 m), piramide lerden dotore askoa. Aurrekoaren antzera, agian arrisksu samar egongo da orain.

Pirin izena eslaviar mitologiaren Perun jainko nagusiari zor omen dio, tximistaren eta trumoiaren jainkoa



Beste aukera batzuk, gugandik gertu dauden bi mendi, Polezhandik iparralderantz ateratzen den lerroan: batetik, Malka Strazha (2802 m) ekialdetik arrisku txikikoa antza, eta bestea, Kaymakchal (2752 m), aurrekoa baino iparralderago. Gainontzean, askoz ere mendi gehiago ere ikusten dira, eder askoak. Gustura gauden arren, jaisten hasi beharko. 12:30ak pasatxo direnean, eskiak bizkarrean ipinita abiatu gara. Hiru ordu laurden eraman digu lepora iristeak. 70 metro igota, Bezbog mendiaren gainean gara (2645 m). Jaistean, mendi honen iparraldeko malda tentagarriaz gozatu dugu. Goizeko aterpearen ondorengo gara, eta eski-estazioaren pistetan behertan bakar-bakarrik joan. 14:50etan kotxean.

Iluntzean Banskoko taberna batean garga gardo batzuk hartzen ari garela, hara! A zer bitxikeria mapan! Erreka eta ibaiei bulgariaraz "reka" esaten diete. Biharamunean, Vihreni ekiteko elur-jausien arriskua zegoenez, Banskoko eski estazioko pistetan gozatu ederra hartu dugu. Azken eguna osorik berriz, Sofia hiriburuaren bazterrak ikusten ibili gara, ordu-rako gure mendiko grina asetua.

## RILAKO MONASTERIOA

Rilako mendien mendebaldeko haran sakon batean kokatua. X. mendean sortu zuten Ivan ermitauak eta bere jarraitzaileek. Bulgaria inba-

ditu izan zuten garaietan, bulgariar hizkuntza eta kulturaren babeslekua izan zen. Unescok Gizateriaren Ondare izendatu zuen 1983an.

## BABA MARTA ETA MARTENITSAK

Malyovitsaren igoeran, zuhaitzen adarretako zintzilikario zuri-gorriek gure jakin-mina piztu zuten. Zer ote dira? Bada, batean eta bestean irakurrita, jakin genuen "Baba Marta" (euskaraz "Amona Martxoa") ohitura zela. Kondairak dio Baba Martak menperatzen duela eguraldia. Horregatik, negu gorri eta luzearen ondoren, bulgariarrek "martenitsak" egiten dituzte, Baba Marta lasaitzeko asmoz.

Martenitsa delakoak artilezko apaingarri zuri-gorriak dira, pultsera, erratz edo giza itxurakoak. Baba Marta egunean, martxoaren batean, senide eta lagunak martenitsak oparitzen dizkiote elkarri, horrekin batera, osasuna eta zoriona opa diote batak besteari. Lepoan, eskumuturrean edo paparrean eraman behar dira, alegia, soinean, harik eta, lehenengo zikoina edo kimuak atera zaizkion zuhaitza ikusi arte. Orduan, horrelako zuhaitz baten adarretik zintzilikatu behar da. Sofia hiriburuan ere, loratutako arbolen adar batzuk martenitsaz josita ikusi genituen. Gure artean bulgariar ohitura polit hau zabaltzea ez litzateke batere txarra izango.



Musalako gailurra

### FITXA TEKNIKOA

**PARTAIDEAK:** Elena Ibabe, Jose Rodríguez eta Aitor Oiarbide.

**KARTOGRAFIA:**

- Rila mendietan Domino argitaletxearen Rila Mountains (Bulgaria) 1:50.000

- Pirin mendietan Domino argitaletxearen Pirin national park (Bulgaria) 1:50.000

**LOTURAK:**

Bulgariako mendien mapa on-line. BGMountains online map: <https://www.kade.si/>

Pirin mendietako tontorrik garaienak Vihren (2914 m) eta Kutelo (2908 m) lerdenak



# MARTIN ZABALETAREN ARROSARIO POLONIARRA, IÑURRATEGITARREN GORAZARREA ETA PUBLIKOAREN BEDEINKAPENA

5578 ikusle bildu zituen Mendi Filmek Bilboko aretoetan abenduan, eskainitako edukieraren %83 betez



Euskalduna, azken ekitaldia

Pandemiaren urteari ongien aurre egin ahal izan zion mendi zinemaldietako bat izan zen iaz, 2020ko abenduan, BBK Mendi Film Bilbao-Bizkaia. Hala aitortu eta eskertu zioten nazioarteko zinemagile entzutetsuenek, deitu Paval Barabás, Michael Dillon, Seb Montaz-Rosset, Paul Diffley, Keith Partridge, nahiz Lara Izagirre, Aner Etxebarria, Ruben Crespo ala Mikel Sarasola.

Euskal Herriko mendi zinemaldiak, Bilbotik mundu osora zabaldu zuen mendiko kulturaren deia. Eta publikoaren babes. Hiriburura eta inguruko herrietara mugatutako eskaintza izanik ere, Euskalduna Jauregia, Sala BBK eta Golem Alhondiga zinemetan sekulako giroa bizitu zen 10 egunez jarraian, abenduaren 4tik 13ra. Neurriak eta zaintza izan ziren lehentasunak, bai, baina kultura ere bai.

Eta bertaratu ezinik geratu edo pelikula eskaintza etxera eramane nahi izan zutenek ere, hauspoa eman zioten jaialdiari Mendi

Film Online eskaintzaren bidez. Arrakasta itzela izan zuen estreinako aldiz egin zen online alokairu zerbitzuak, milaka erabiltzailek jo zuten plataformara pelikulekin gozatzeko.

Publikoaren bedeinkapen horrekin, beraz, antolatzaileak gogobeteta eta zinema industriako zinegile, ekoizle, banatzaile eta abarrek sosegu hartuta amaitu zuten urtea, urte makurra, itxaropen izpi batekin errematatzeak ematen duen pozarekin.

Eta euskal mendi zinemagintza industria da horren onuradun zuzenenetako bat. Mendi Filmeko 13. edizioan 15 euskal pelikulek eman zuten izena, orotara mundu osotik aurkeztu zirenen %8'5 (175 pelikula 36 herrialdeetatik). Eta Sail Ofizialean parte hartzeko galbahea bostek pasatu zuten, bostak ala bostak nazioarteko estreinaldia eginez festibaleko aretoetan: "Mendian Hil, Hirian Hil" (Zuz: Iñaki Peña / Euskarazko Film Onenaren Saria irabazi zuen),



Iwona Zielinska-Sasiada eta Txomin Uriarte.  
Martin Zabaletaren arrosario poloniarra

“Aterpean Ateri” (Zuz: Ruben Crespo), “Iparraldean” (Zuz: Romain Jamet), “The Tears of Shiva” (Zuz: Mikel Sarasola) eta “Urmuga” (Zuz: Mattin Zeberio).

Lehiak kanpoko Zabalandi sailean ere beste bi euskal ekoizpen estreinatu ziren: WOP-The Walk On Project Fundazioaren “Arriesgarse a Vivir” (Juanjo San Sebastian, Alberto Iñurrategi, Juan Vallejo, Mikel Zabalza edota Nives Meroi eta Romano Benet daude protagonisten artean), eta “Voices of the Earth: Mogga & Bayandalai” Aner Etxebarria eta Pablo Vidal zuzendariaren serie baten lehen kapitulua, Lara Izagirrearen Gariza Films-ek ekoiztua.

BBK Mendi Film Bilbao-Bizkaia mendi zinemaldia hautatu zuten jendaurrean aurkezteko guztiak, eta nazioarteko jaialdian nola, Mendi Tour zirkuituan hala, erakusteko bidea zabaldu dute. Eredu onak badira atzera luze egin gabe: “Cholitas”, “Harria Herria”, “Bayandalai: Lord of the Taiga”, “Burdinura”... nazioartean oihartzuna izan duten ekoizpenak dira, denak Mendi Filmen estreinatutakoak.

## IÑURRATEGITARREN KOMIKIA ETA MARTIN ZABALETAREN ARROSARIOA

2020ko bi urteurren seinalatuek ere eman zuten hizpidea izako Mendi Filmen: Felix Iñurrategi hil zela 20 urte eta euskaldunen Everesteko lehen gailurraren 40. urteurrena.

Sua Edizioak-ekin batera, Mendi Filmek “Iñurrategi Anaiak, Mendiari Bihotz Emanak – Hermanos Iñurrategi, Un Latido en la

Iñurrategi anaiak. Mendiari bihotz emanak



Montaña” komiki liburua aurkeztu zuen haren egile Ramon Olasagasti eta Cesar Llagunoren, eta Alberto Iñurrategiren, eskutik. Anaien ibilbidea bezainbat, haien filosofia eta maite zituzten mendi-lurrekiko errespetua marrazki eta testu jantziatan biltzen duen liburua da, Iñurrategitarrei, bereziki Felixi, gorazarrea.

EMMOA - Euskal Mendizaletasunaren Museoaren izenean, berriz, Antxon Iturrizak eta Txomin Uriartek Martin Zabaletak 1980ko maiatzean Everest gailurretik jaso eta amari ekarri zion arrosarioa, honek hil aurretik museoari emana, erakutsi zuten Bilbon. Juan Pablo II.a Aita Santuak bedeinkatutako arrosarioa ei da, Lhotse mendian 1974an hil zen Stanislaw Latalo zinegile poloniar ospetsuaren amak 1980ko Everesteko neguko lehen igoera lortu zuen espedizioari emana gailurrean utz zezaten, “semearengandik gertuen egon zitekeen lekuan”. Leszek Cichyk eta Krzysztof Wielickik bete zuten promesa 80ko otsailean.

Bada, euskaldunentzat bezainbat, edo areago, da garrantzitsua arrosario hori poloniarrentzat, eta Bilbon, Poloniako Kultura Institutuko ordezkari Iwona Zielinska-Sasiadak berriro poloniar eskutian izan zuen en batez. EMMOAKo kideekin bezala, beste euskal mendizale historiko batekin partekatu zuen Sala BBK-ko agertokia, Gregorio Arizekin. Hala, lehen euskal zazpi milakoa (Shakhaur’76) eta lehen euskal Everest gailurra (Everest’80) gogoan hartuz, euskal eta poloniar mendizaletasunaren gaua izan zen hura.

Baltistan Fundazioak jasotako WOP Saria, Pou Anaien emanaldi berria, EHU-ko Zientzia eta Teknologia fakultateko ikerlarien geologia lezio interesgarriak, Juanjo San Sebastianen liburu berria, Iñaki Ochoa de Olzari buruzko ipuin liburuaren aurkezpena, CVCEPHOTO lehiaketaren 6. edizioko argazki onenen erakusketa, Bizkaiko Foru Aldundiak eta Ternuak Mendi Filmekin batera sortutako zinegile gazteentzako 10.000 euroko beka deialdia... ‘Etxekoek’ nazioarteko kategoria eman zioten pandemia urtean BBK Mendi Film Bilbao-Bizkaia mendi bilkura gogoangarriari.

Egin leku agendan 2021ekoari, abenduaren 3tik 12ra, 14. edizioa, Bilbon.

WOP Saria 2020. Baltistan Fundazioa (Pedro Ibarra)



# CONCURSO DE CUENTOS CVCE-ERRIMAIA



El proyecto de organizar un concurso de cuentos de montaña en nuestro club viene de muy atrás en el tiempo. Una idea ilusionante pero también complicada, porque había que documentarse, reflexionar, planificar... Además de un reto organizativo era un desafío al sempiterno tópico de que el montañero lee poco y escribe menos. Sin embargo, estábamos convencidos de que la montaña y su entorno son una parte muy importante de nuestra cultura, con su propia tradición literaria. Incentivar esta faceta, lograr que los montañeros —en el sentido más amplio del término—, se atreviesen a escribir, que se lanzasen a contar sus historias y sus inquietudes, ha sido uno de nuestros objetivos. Estábamos persuadidos de que los tiempos han cambiado a nuestro favor: la proliferación de webs, blogs y redes sociales ha propiciado que muchos montañeros compartan sus actividades, acostumbrándose así a divulgar sus aventuras y peripecias. Internet es también un altavoz inigualable para dar a conocer una invitación como la nuestra.

Y la llamada ha sido escuchada. Recibimos nada menos que 216 cuentos en euskera y castellano —procedentes de 14 países—, de una gran

calidad. Una agradable sorpresa y un premio al trabajo de todo el equipo.

El ganador, en el apartado de relatos en castellano, ha sido "La plaga" del escritor donostiarra Antxon Ituriza, y como finalistas los cuentos "Hito" y "Dueños de nada" de los autores argentinos Daniel López y Karen Fogelström, respectivamente. En euskera, el ganador ha sido el cuento "Hausnarrean" de la iruindarra Aitziber Mendiguren.

Los cuentos ganadores y finalistas se pueden leer en nuestra web: <https://es.calameo.com/read/0005986142156476cb41a>

Ya estamos trabajando en la segunda convocatoria del concurso —cuyo plazo de admisión se abrirá el próximo mes de junio—, que esperamos tenga tanto o más éxito que el primero. Os animamos a que liberéis vuestra imaginación y pongáis por escrito esas historias que todos llevamos dentro.

**NOTA:** Estad atentos a la publicación de las bases y plazos. Cualquier consulta podéis dirigirla al Club Vasco de Camping Elkarte: [cvce-errimaia@vascodecamping.com](mailto:cvce-errimaia@vascodecamping.com)



# EVELIO ECHEVARRÍA

## HA FALLECIDO EL TESTIGO DE LOS ANDES



El pasado 29 de octubre falleció pacíficamente en su domicilio, con 94 años, el chileno Evelio Echevarría. Evelio era catedrático emérito de la Colorado State University (USA). Durante 75 años, ascendió a muchas montañas de América, se adentró en cordilleras prácticamente desconocidas, consiguió casi un centenar de primeras ascensiones en más de 70 expediciones a los Andes y las relató con detalle. Sus apreciados escritos, con un sinfín de colaboraciones ofrecidas a todos los interesados, le han convertido en un referente mundial del andinismo. El compendio de toda su inmensa obra sobre las ascensiones a las cimas andinas se encuentra en su publicación: *The Andes: The Complete History of Mountaineering in High South America*, Reidhead Publishers, 2018.

Evelio Echevarría publicó 19 artículos en Pyrenaica, entre los años 1967 y 2016, y consiguió contagiar su entusiasmo a varios grupos de montañeros que decidieron dar el salto a los Andes, siguiendo sus pasos. En 1991 fue nombrado "Amigo de Pyrenaica" y, como no podía venir a recogerlo, le entregamos una makila de honor en su casa, unos años después. Estos son los artículos que publicó Evelio en Pyrenaica y que se pueden recuperar en la Hemeroteca:

TÍTULO	Nº	AÑO	PÁGS.
Precusores del andinismo peruano	84	1967	10-11
La sierra Nevada de Santa Marta en Colombia	151	1988	53-59
Las Montañas Rocosas de Colorado	153	1988	168-172
A Venezuela para escalar	155	1989	272-276
Las Rocosas de Idaho	156	1990	323-328
Cordillera de Quimsa Cruz, Bolivia: un Karakorum sudamericano	162	1991	211-215
Cocuy, Colombia: las nieves de la luciérnaga	166	1992	3-9
Potosí, Bolivia. Las cumbres de una ciudad imperial	174	1994	3-7
Las leyendas de los Andes	187	1997	308-311
Cumbres y hielos de Lima, ciudad de reyes	193	1998	180-185
Altos, enormes, bravíos: los Andes Centrales de Chile	194	1999	240-245
Techo de América: los Andes Centrales de Argentina	198	2000	12-17
Cordillera Huarochirí, Perú: un triple desafío	202	2001	268-271
Cordillera Jatún Chácua, Perú, la desconocida	210	2003	241-245
Cordillera Central de Colombia: las alturas fantasmales	216	2004	146-151
Chaupijanca: Perú y su cordillera escondida	222	2006	34-39
Cordillera Huaytapallana, Perú: sólo hielo	230	2008	22-27
Cordillera Chila, Perú de simas a cimas	246	2012	14-17
Antes que los primeros: arqueología de cumbres	264	2016	84-86

## NOS FALTA DOUG SCOTT



El 7 de diciembre falleció el británico Doug Scott (Nottingham, 1941-2020), una leyenda del alpinismo mundial. Tiene en su historial muchas ascensiones difíciles, sobre todo en el Himalaya, pero quizá la más famosa es la cara SW del Everest con Dougal Haston, en 1975. Se le recuerda sobre todo por la escapada agónica después de hacer la primera al Ogo (Baintha Brakk, 7285 m), arrastrándose durante siete días con las dos piernas y tobillos rotos, junto a Chris Bonington (dos costillas rotas), en un increíble esfuerzo de supervivencia, hasta que llegaron a la civilización. Fue piolet de oro por su historial, pero además fue una excelente persona que se volcó en ayuda de los sherpas, creó una agencia de trekking en la que se establecieron una condiciones laborales extraordinarias para el personal porteador, fundó la ONG Acción Comunitaria Nepal, fue presidente del BAC y directivo de la UIAA y no tuvo reparos en participar con una aportación entrañable en el libro: *Declaraciones sobre la protección de las montañas*, publicado por la EMF en 2010.

# FUNDACIÓN IÑAKI OCHOA DE OLZA SOS HIMALAYA



La Fundación Iñaki Ochoa de Olza-SOS Himalaya es una organización sin ánimo de lucro de cooperación internacional al desarrollo que trabaja en Nepal, con la idea de lograr el desarrollo integral y endógeno de los habitantes de las comunidades del valle del Makalu, un área recóndita al noreste del país, donde viven alrededor de 20.000 personas, el 90% de ellas analfabetas y, en su mayoría, dedicadas a la agricultura.

La familia de Iñaki, que falleció en 2008 en el Annapurna, fue su creadora y nacimos con el objetivo de mantener viva su memoria y terminar unos proyectos ideados por él en vida que quedaron inacabados debido a su fallecimiento.

Los principios fueron inciertos pero, en la actualidad, tenemos unos proyectos claros y concisos, centrados en la idea de dotar a los habitantes del valle de las infraestructuras necesarias, para que ellos después promuevan y gestionen un modelo propio de desarrollo económico sostenible y equitativo para hombres y mujeres.

Otro de los objetivos de Iñaki que se ha convertido en uno de nuestros pilares es dotar de formación académica y humana a los más pequeños, en consonancia con los objetivos de la agenda de desarrollo 2030. Asimismo, otro de los motores de lucha de Iñaki era asegurar la asistencia sanitaria de todas las personas independientemente de su nivel económico, por lo que desde la Fundación hemos apostado también fuertemente por ello para garantizar una atención universal.

En la actualidad obtenemos ingresos de varias formas: cuotas de socios, donaciones particulares, subvenciones públicas y adquisición de productos solidarios, que nos dejan beneficios con los que poder afrontar los distintos programas que se llevan a cabo.

El año 2021 lo encaramos llenos de ilusión con varios proyectos activos:

## HOSPITAL DEL MAKALU

Puesto en marcha desde hace dos años, se encuentra ya a disposición de los habitantes de Seduwa. Nuestro objetivo es poder construir un quirófano en octubre de 2022 y acabar de dotarlo del material necesario, mientras tanto seguiremos consiguiendo fondos para lograrlo.

## “BECAS IÑAKI”

En la actualidad contamos con veintisiete niños becados. Lo que comenzó en 2019 como algo provisional y de prueba se está convirtiendo en uno de los proyectos más demandados. Mingma, nuestro coordinador en Nepal, se encarga personalmente de todo el proceso. Selecciona a menores con capacidades, de familias desestructuradas en su mayor parte y verdaderamente necesitados. En la mayoría de los casos si no contarán con la beca, esos escolares no recibirían ningún tipo de educación.

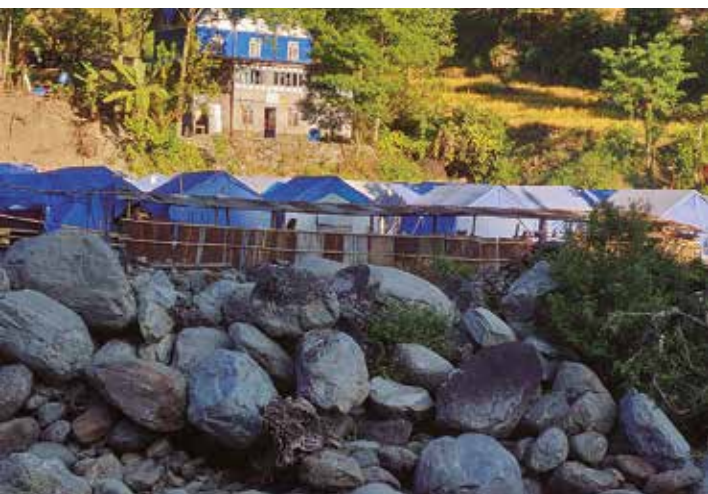


## COMEDOR SOLIDARIO DE LA ESCUELA DE SEDUWA

Está en funcionamiento y también está viendo incrementada la demanda. El objetivo es que, a través de la plataforma Teaming, pueda mantenerse en funcionamiento. La forma de colaboración es de un solo euro mensual, menos de lo que cuesta un café.

## RECONSTRUCCIÓN DE VIVIENDAS

Durante el monzón del año pasado, ciento ocho familias perdieron sus viviendas a raíz de un corrimiento de tierras. Estas familias están distribuidas, en estos momentos, en tiendas de campaña en tres campos similares a los de refugiados. Estamos colaborando con el Gobierno nepalí para devolver a



estas familias sus hogares, llevando un cargamento de comida, haciéndonos responsables de la educación de varios niños y atendiendo a las personas afectadas gratuitamente en el hospital del Makalu.

Ahora viene la parte más dura económicamente, la reconstrucción de las viviendas. Para ello el Gobierno nepalí tiene que determinar la zona que nos va a donar para construir sus nuevos hogares. Por ahora, tenemos los planos de las viviendas básicas que se reconstruyeron tras el terremoto de 2015. El coste de cada una de ellas, con baño incluido, asciende a 7500 €. El objetivo es construirlas entre enero y mayo, antes de que llegue el nuevo monzón, porque no es viable que lo afronten en las tiendas de campaña.

## CENTRO DE REHABILITACIÓN

A lo largo de estos años - y más a consecuencia del covid-19 -, la cantidad de casos de alcoholismo se ha incrementado en Nepal, por lo que hemos promovido la construcción de un centro de rehabilitación. Adquiridos ya por la Fundación los terrenos para construirlo, su objetivo será rehabilitar a las personas y darles formación profesional para que puedan desarrollar un trabajo en el valle con el que ganarse la vida y no permanecer ociosos.



Nuestros proyectos son amplios y ambiciosos para ayudar a la mayor cantidad de gente, esa que en su día robó el corazón de Iñaki Ochoa de Olza y que cada día, con sus pequeños gestos, nos lo roban a todo el equipo de la Fundación. El sueño de Iñaki, ha empezado a cumplirse, ayúdanos a conseguirlo.

Si quieres colaborar y ser parte de todo esto contacta con nosotros a través de:



[www.soshimalaya.org](http://www.soshimalaya.org)

mail: [fundacion@soshimalaya.org](mailto:fundacion@soshimalaya.org)

teléfono: 646 841 240

teaming: <https://www.teaming.net/uneurounacomida>

TEXTO



Alberto Mella Garate  
(Otxandio, 1976)

Creador de la página [www.lasterketak.eus](http://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.

2020 urte beltza atzean utzi eta gero, 2021 urte berriari gogotsu ekin diogu, baina momentuz behintzat ez dugu argia ikusten. Konfinamendu perimetralak eta elkartzeko ezarritako jende kopuru mugak, erabat suntsitu dute urte hasiera honetako mendi lasterketen egutegia. Gainera, bidaiatzeko murrizketekin ezinezkoa bihurtu da gure lasterkarientzako kanpoan lehiatzea.

Ez dugu itxaropena galduko ordea! Aurten argia ikusiko dugulakoan lanean ari dira lasterketen antolakuntzak jo ta su!

Pandemia egoera hau erabat baldintzatzen ari da guztion egunerokoa, baina ikusi dezagun 2021. urterako aurreikusita dauden lasterketa batzuen behin-behineko datak.

## LASTERKETAK - CARRERAS

Antolakuntza taldeak orokorrean gogotsu daude, eta bakoitzak bere lasterketa antolatzeko ahalegin guztiak egingo dituela esan digute. Batzuk 2022 urtera atzeratu behar izan dituzte ala beharrez, beste batzuk, ordea, data mantentzen saiatzen ari dira eta beste batzuk, pandemiaren eboluzioaren arabera atzeratu egingo dute ohiko data.

Hona hemen urte honetarako behin-behineko data batzuk:

- 2021/04/10: Enkarterri Extrem Trails (21 Km / 42 Km / 60 Km)
- 2021/05/15-16: Asteburu Mendi Trails (16 Km / 26 Km / 36 Km)
- 2021/06/05: Gaztainaga Mendi Lasterketa (34 Km)
- 2021/06/06: Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia (42 Km)
- 2021/06/06: Irati Trail (30 Km)
- 2021/06/13: Tolosako 3 Tontorrek eta T2T (24,5 Km / 43,5 Km)
- 2021/06/27: Triku Trail (21 Km)
- 2021/08/29: Tritoiena Mendi Lasterketa (22 Km)
- 2021/08/29: Lezamako Mugetatik Mendi Lasterketa (25 Km)
- 2021/09/26: Gorbeia Suzien (31 Km)
- 2021/10/03: Zumaia Flysch Trail (22 Km / 42,5 Km)
- 2021/10/03: Aiako Mendi Lasterketa (14,6 Km)
- 2021/10/03: Mello Saria Mendi Lasterketa (12 Km / 25 Km)
- 2021/10/XX: Hiru Haundiak (101 Km)
- 2021/10/31: Pico la Cruz Bertikala (6,5 Km)

Urte honetan antolatu ahal izan den lasterketa bakarrenetakoa Berako San Barbara igoera izan da. Urtarrilaren 9an, negu giroan, 64 bikote/hirukote/ibilbideko 5,5 km-ak osatu zituzten. Lasterke-



Berako Santa Barbara igoera - FOTO: Saioa Zelaieta (Saiz Photography)

ta, Berako XIV. Mendi Egunaren barruan ospatzen da, baina aurten, egitaraua murriztu behar izan dute eta, soilik, Santa Barbarako igoera eta Cholitas dokumentalaren proiektzioa egin dute.

Otsailaren 7an Berastegin ospatzekoa zen Negu Trail mendi lasterketa, urte hasiera honetako gutxienetakoa, izen-emateak ordu gutxitan bukatu ziren, baina azken unean bertan behera uzteko erabakia hartu behar izan zuten.

Lasterketa asko 2021ean ez ospatzeko erabakia hartu dute: ehunmilak ultra-trail, Nafarroa Xtrem, Kobaz Koba Trail... eta beste askok.

Fisikoki antolatzeko zailtasunak gainditzeko, aukera birtuala aukeratu dute antolatzailerak. Adibidez, errepiderako klasi-ko bat den Bilboko San Silvestre lasterketak 3 ibilbide prestatu zituen, hauetako bat mendikoa izanik; 14 Km (500 mD+). Epe konkretu batean, gehienez 3 saiakera egiteko aukera zuten korrikalariek.

## ERRONKA SOLIDARIOAK - RETOS SOLIDARIOS

Aurreko aldizkariko artikuluan erronka solidarioei buruz hitz egiten bukatu genuen, eta beste batekin gatoz, Aritz Egeak burutako "Eguzkiak irauñ bitartean". Helburu nagusia dirua SuperH eta Baila con EM elkarrean bidez ikerkuntzara bideratzeko dirua biltzea zen eta horretarako Ezkioetik Izazpi mendira eguzkia irten denetik ezkutatu arte joan etorrian ibili zen, 7 itzuli eta erdi emanez eta 83 kilometro baina gehiago burutuz.

Calendario 2021 de las Golden Trail Series - FOTO: [www.goldentrailseries.com](http://www.goldentrailseries.com)

**2021 GOLDENTRAIL WORLD SERIES** SUPPORTED BY SALOMON

6 JUNE. ESP ZEGAMA-AIZKORRI  
 27 JUNE. FRA MONT BLANC MARATHON  
 18 JULY. ITA DOLOMYTHS RUN  
 7 AUG. SUI SIERRE-ZINAL  
 22 AUG. USA PIKES PEAK MARATHON  
 18 SEPT. GBR RING OF STEALL SKYRACE

**GRAND FINAL**  
 6 NOV. VILLA LA ANGOSTURA - ARGENTINA  
 K42 MARATHON PATAGONIA

**160.000€ TO WIN OVER THE 7 RACES**  
 Assuming that sanitary health conditions are safe, and that we may all travel abroad.

[GOLDENTRAILSERIES.COM](http://GOLDENTRAILSERIES.COM)





## World Mountain Running Association

Date	Event	Venue	Country
18 June	World Cup Stage 1 : Broken Arrow VK (category: short uphill)	Squaw Valley	USA
20 June	World Cup Stage 2 : Broken Arrow Sky Race (category: long mountain)	Squaw Valley	USA
26 June	World Cup Stage 3 : Tatra Race Run (category: long mountain)	Zakopane	POL
11 July	World Cup Stage 4 : 22. Grossglockner Berglauf (category: classic mountain)	Heiligenblut	AUT
17 July	World Cup Stage 5 : La Montée du Nid d'Aigle (category: classic mountain)	St Gervais	FRA
24 July	World Cup Stage 6 : Tatra SkyMarathon (category: long mountain)	Koscielnsko	POL
7 Aug	World Cup Stage 7 : Sierrre - Zinal (category: long mountain)	Zinal	SUI
15 Aug	World Cup Stage 8 : Krkonošský half marathon (category: classic mountain)	Jastržev	CZE
4 Sept	World Cup Stage 9 : 6th Vertical Nasego (category: short uphill)	Nasego	ITA
5 Sept	World Cup Stage 10 : 20th Trofeo Nasego (category: classic mountain)	Nasego	ITA
11 Sept	World Cup Stage 11 : Canfranc - Canfranc 45km (category: long mountain)	Canfranc-Estacion (Huesca)	ESP
12 Sept	World Cup Stage 12 : Canfranc - Canfranc 16km (category: classic mountain)	Canfranc-Estacion (Huesca)	ESP
26 Sept	World Cup Stage 13 : Trofeo Cielo (category: classic mountain)	Gagliano del Capo	ITA
3 Oct	World Cup Stage 14 : 12. Zumaia flysch trail 42.5km (category: long mountain)	Zumaia-Gipuzkoa	ESP
3 Oct	World Cup Stage 15 : 12. Zumaia flysch trail 22km (category: classic mountain)	Zumaia-Gipuzkoa	ESP
10 Oct	World Cup Stage 16 : 22. Kilometro Verticale Chiavenna-Lagone (category: short uphill)	Chiavenna	ITA

Calendario de la Copa del Mundo de Carreras de Montaña WMRA 2021 · FOTO: www.wmra.ch

## TXAPELKETAK - CAMPEONATOS

El 13 de diciembre se disputó en Ibiza el **Campeonato de España por Autonomías de Trail Running** sobre un circuito de 21 Km. Sara Alonso con un tiempo de 1h39min se elevó a lo más alto del pódium aventajando en más de 3 minutos a la segunda clasificada. La EMF-FVM decide suspender el **Ranking de Carreras por Montaña** del 2021 al no ver garantías de celebrar un número mínimo de carreras. No obstante, intentará sacar adelante los campeonatos en línea, vertical y ultra.

En cuanto a las competiciones internacionales se refiere, nuestras carreras estarán presentes en los calendarios de los campeonatos más importantes a nivel mundial.

Sara Alonso en el Campeonato de España de Trail de Federaciones · FOTO: RFEA atletismo



La **Copa del Mundo de Carreras de Montaña WMRA 2021** organizada por la World Mountain Running Association, se disputará en 12 localizaciones con un total de 16 carreras. 2 de ellas en Zumaia, el 3 de octubre: **Zumaia Flysch Trail** (22 Km / 42,5 Km). La tercera edición de las **Golden Trail World Series (GTWS)** organizada por Salomon, contará con 6 icónicas carreras alrededor del mundo. Desafíos técnicos extremos entre los cuales se encuentra la **Zegama-Aizkorri** que será la encargada de dar la salida al circuito el 6 de junio.

El circuito de las **Skyrunner World Series** del 2021 contará con 13 pruebas en 10 países diferentes. El calendario que comenzará en abril, llegará a Euskal Herria el 26 de septiembre, la penúltima prueba se disputará en Zeanuri con la prueba **Gorbeia Suzien** (31 Km).

Otros años en este número hacemos un resumen de todas las carreras disputadas durante el año anterior, y también comentamos la rapidez con la que se agotan las inscripciones para muchas de las carreras de Euskal Herria, que cada año superan nuevos récords en tiempo y listas de espera. Esperamos poder darle la vuelta pronto a esta situación y poder seguir disfrutando de lo que nos gusta, correr por el monte y disfrutar de nuestras montañas y paisajes que son espectaculares.

Finalizamos con la motivación de volver en el próximo número con muchas cosas que contar sobre nuestros y nuestras korrikalaris así como de nuestras carreras.

¡Cuidaros!  
Zaindu zaitetzte!



La S.D. Korrikazaleak organizó diferentes circuitos virtuales, uno de ellos de Trail sustituyendo a la tradicional San Silvestre · FOTO: Roberto Bargeiras

"Eguzkiak irauin bitartean" elkartasun kirol erronka · FOTO: Aritz Gordo Photography



## 1 SKY RUNNER WORLD SERIES ZIRKUITUAK 2021. URTEKO EGUTEGIA AURKEZTU DU

Oraindik dena airean dagoen arren, badirudi Sky Runner World Series lasterketaren egutegia apirilaren 18an abiatuko dela Japoniako lurretan Mt. Awa Skyrace (Sonjo) lasterketarekin. Egutegi hori, hasiera batean, COVID-19k hurrengo hilabeteetan izango dituen gertakarien menpe egongo da. Hamahiru lasterketatik, 11 Europan jokatuko dira, eta nabarmentzekoak dira Italian jokatuco diren hiru lasterketak. Lasterketa horiez gain, Frantziak, Portugalak, Austriak, Andorrek, Norvegiak, Suitzak, Bulgariak eta Euskal Herriak proba bana hartuko dute. Kanada eta Japoniako probek osatuko dute egutegia. Egutegiko hamahiru proben artean, nabarmendu beharrekoa da irailaren 26an jokatuco den Gorbeia Suzien (Zeanuri, Bizkaia) proba.

Ekaina eta iraila izango dira hilabeterik gogorrenak, hiru lasterketa jokatuco baitira hilabete horietako bakoitzean. Proba guztiek 25 eta 42 kilometro arteko distantzia izango dute, Madeira Skyrace (Portugal, 55 kilometro, +4121 metro) eta Tromso Skyrace (Norvegia, 57 kilometro, +4800 metro) lasterketek izan ezik.

2021eko egutegia itxiko duen proba Italiako lurretan jokatuco da urriaren 16an. Limone Sul Garda herri ederrean jokatuco den Limone Skyrace Extreme (27 kilometro, +2600 metro) proba aukeratu dute agintariek egutegiari amaiera emateko.



**SKYRUNNER WORLD SERIES**  
**2021 RACE CALENDAR**

18.04.	Mt. Awa Skyrace	Sanjo, JPN
16.05.	Skyrace des Matheysins by La Sportiva	St-Honore, FRA
28.05.	Madeira Skyrace	(TBA)
05.06.	Hochkönig Skyrace	Maria Alm, AUT
19.06.	Livigno Skyrace	Livigno, ITA
26.06.	Minotaur Skyrace	Alberta, CAN
25.07.	Skyrace Comapedrosa	Arinsal, AND
07.08.	Tromsø Skyrace	Tromsø, NOR
20.08.	Matterhorn Ultraks « EXTREME »	Zermatt, SUI
11.09.	Pirin Extreme	Bansko, BUL
19.09.	Grigne SkyMarathon	Pasturo, ITA
26.09.	Gorbeia Suzien	Zeanuri, ESP
16.10.	Limone Skyrace	Limone, ITA

Calendar subject to change


## 2 "NO TE MONTES PELÍCULAS" ES LA NUEVA APUESTA DE LA EMF

En las últimas décadas las montañas han experimentado una afluencia creciente de visitantes, llegando incluso a convertirse en un importante reclamo turístico en muchas partes del mundo. El incremento de personas que acuden a la montaña como actividad lúdico-deportiva ha propiciado un aumento espectacular de la incidencia de accidentes en el medio natural.

En este 2020, y a raíz del COVID-19, se ha dado un cambio en el paradigma con el efecto desconfiamiento, y esto ha disparado los rescates y búsquedas en nuestro entorno y en las montañas que visitamos.

Es por ello que la Euskal Mendi Federazioa, ha elaborado cuatro videos con el lema "No te MONTES películas", donde las palabras **fórmate**, **planifica**, **equipate**, **actúa** y **fedérate**, serán el reclamo de los senderistas para evitar más rescates innecesarios.



El planteamiento sobre el que se ha trabajado era el de huir del pesado tono aleccionador, tan habitual en este tipo de campañas, para trabajar un lenguaje más actual y un formato más amable, que invite a identificarse con las historias que se cuentan y los personajes que las protagonizan.



**No te MONTES películas MENDIAN pelikularik ez**

**FÓRMATE PRESTATU**  
**PLANIFICA ANTOLATU**  
**EQUIPATE EKIPATU**  
**ACTÚA ZINTZO JOKATU**

Cargar con una imprudencia es una mochila que no te quitas nunca  
**Noiz kenduko ez duzun motxila da arduragabekeri baten zama izatea**

## 3 BI DOMINEKIN AMAITU ZIREN EUSKAL SELEKZIOARENTZAT MENDIKO ESKIKO ESPAINIAKO TXAPELKETAK

Erreleboetako eta Nahia Quincocesek lortutako brontzeko dominekin amaitu ziren, urtarrilean, Boi Taulen (Herrialde Katalanak) jokatu ziren Espainiako txapelketak mendiko eskiko Euskal Selektioarentzat.

Lehen egunean jokatuco erreleboetan, Ana Alonsok gidatuco Andaluziako selektioa izan zen denetan azkarrena, eta atzetik sailkatu ziren Madrilgo selektioa eta Euskal Selektioa. Azken nean izandako aldaketa batek behartuta, Aimar Murua jubenilak hartu zuen Aitor Ajuriaren lekua selektioan. Muruarekin batera



taldea osatu zuten Nahia Quincocesek, Iñigo Martínez de Albornozek eta Gartzten Elejabarrietak.

Bigarren egunean jokatzekoak ziren sprintak, aldiz, bertan behera gelditu ziren haizea bortitzaren ondorioz. Banakakoan, berriz, Euskal Selektzioaren bigarren domina iritsi zen Nahia Quincocesen eskutik. Hirugarren postuan amaitu zuen Ana Alonsok irabazitako lasterketan. Azken egunean, lainoa izan zuten protagonista nagusia. Lehen elur malutekin batera, lau eguneko jardunaldien azken proba izan zuten eskiatzaileek. Aurretik, 700 metroko desnibel positiboa saihestu behar izan zuten igoyeran. Emakumeetan, Marta Garcia (30;57) kataluniarrak irabazi zuen lasterketa. Euskal Selektzioko nesken artean, Igone Campos (33;05) izan zen onena helmugan. Laugarren postuan amaitu zuen igoera zumarragarrik, eta Nahia Quincoces (33;53) izan zuen atzetik.

Gizonezkoen artean, Iñigo Mtz. De Albornoz (28;16) izan zen onena hamahirugarren postuan. Axier Alonso (29;49) hogeita laugarren eta Gartzten Elejabarrieta (31;37) hogeita hamabosgarren izan ziren amaieran senior mailan. 23 urtez azpikoetan, Rafa Urbizuk (32;14) hamalaugarren amaitu zuen proba. Estreinakoz aritu zen Aitor Ugarte (31;53), zazpigarrena izan zen juniorretan, eta Aimar Murua (32;53) jubenilak, hamargarren izatea lortu zuen bere mailan.

Euskal Selektzioko hautatzaileak den Igor Alzelaik, txapelketen balantzea egin zuen azken egunean: "Egun zailak izan dira. Eskiatzaileek, egun hauetako nekea nabaritu duten arren, azken emaitzak hobeak izan zitezkeen. Lanean jarraitzea besterik ez zaigu gelditzen".

#### 4 LA EUSKAL SELEKTZIOA DE ESCALADA SE PONE EN MARCHA DE CARA A ESTA TEMPORADA

A mediados de enero se juntaron por primera vez en este 2021 los miembros de la Euskal Selektzioa de escalada en el rocódromo Piugaz de Bilbao. Entre otros, estuvieron Mikel Linazisoro, Irati

Zabala, Eneko Carretero, Irantzu Porres, Andoni Esparta o Martzel Vicario. Junto a ellos también acudió el equipo de tecnificación de escalada a la primera estancia del año. En total fueron veintisiete los escaladores que estuvieron a las órdenes del seleccionador Sergio Delgado.

Tras la presentación de este nuevo año, Delgado explicó el funcionamiento del equipo en 2021. Los escaladores que se dieron cita, también aprovecharon el día para realizar el primer entrenamiento de bloque de la temporada. Al final del día, el seleccionador se mostró satisfecho en su contacto con los escaladores. "El primer objetivo, ha sido el de reunir de nuevo a todos. Hace tiempo que no nos juntábamos, y hemos estado a gusto hablando sobre la próxima temporada. No hemos hecho nada especial. Más adelante ya tendremos la oportunidad de hablar sobre la competición y los campeonatos".

Las competiciones y los campeonatos en cambio, tendrán que esperar un tiempo para los escaladores de la Euskal Selektzioa. La Federación Española de Montaña, teniendo en cuenta los problemas con el COVID-19, decidió suspender las tres pruebas de la Copa de España de bloque, que eran de celebrarse en Salamanca, Plasencia y Lugo, y que estaban programadas para el mes de febrero. La primera intención de la federación sería jugar en el segundo semestre del año en los lugares antes mencionados.



# AMF ARABA FAM

## 1 PROCLAMACIÓN DEL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN ALAVESA DE MONTAÑA

El pasado 19 de enero D. JOSE RAMON AIASTUI URCELAI se proclamó Presidente de la Federación Alavesa de Montaña-Arabako Mendizale Federazioa.

## 2 IV JORNADAS-JARDUNALDIK SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER TXANGOLARI ELKARTEA

Durante los días 2, 4, 5 y 6 de noviembre se celebraron las IV Jornadas a cargo de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier, comenzando con una sesión titulada 'Mongolia, desde las costumbres nómadas al caos capitalino', a cargo de Miguel Zulaica, y finalizando con "La Fuga de Ezkaba y el GR 225 Sendero de la memoria" a cargo de Fermín Ezketa.

caso de avalanchas como de personas heridas o desorientadas en medio de la montaña o en el interior de una gruta. Search and Rescue tiene su origen en la «pasión por la montaña» de tres jóvenes emprendedores. Así fue como Palacios (graduado en trabajo social y máster en emprendimiento e innovación), Jon Barredo (graduado en Administración y Dirección de Empresas, con sendos másteres en Emprendimiento y Dirección de Empresas) y June Saenz de Urturi (geóloga) comenzaron a idear el dispositivo Elur. Parte fundamental del proyecto es Álex Txikon, al que conocieron hace un par de años a través de amigos comunes y al que sedujo el potencial innovador de la idea.

## 5 TODO LO QUE SIEMPRE QUISE SABER SOBRE LA MUJER DEPORTISTA

El pasado 4 de febrero se celebró la charla y se reflexionó acerca de la fisiología y potencial de la mujer deportista tan desconocida y poco estudiada, desechando el mito de "la fragilidad femenina" o "la mujer es un hombre en miniatura". Destacando la ignorancia sobre la fisiología de la mujer, sus límites en el deporte a cualquier edad y las diferencias entre ambos sexos como respuesta al deporte: la mujer tiene un metabolismo y unos ciclos que deben adaptarse al entrenamiento, lo mismo que la nutrición, es más resistente a la fatiga y al dolor, recupera mejor los esfuerzos y necesita menos consumo de energía... La existencia de información insuficiente y una orientación inadecuada sobre el potencial y el rol de la mujer en la actividad física y el deporte. Si la mujer deportista ha llegado donde ha llegado con modelos no adaptados, cabe presuponer que existe aún un amplio margen de mejora en la mayoría de disciplinas deportivas.

La charla estuvo a cargo de: Virginia A. Aparicio (doctora en educación física y deportiva, investigadora especializada en fisiología y patologías de la mujer deportista), Ruth Brito (licenciada en educación física y deportiva, triatlleta profesional campeona del mundo de larga distancia, responsable de la escuela de triatlón en la Fundación Estadio Fundazioa) y Beatriz Ruesga (fisioterapeuta, especializada en Fisioterapia Uroginecológica y Obstetrica).

## 3 LO MEJOR DEL MENDI FILMEKO ONENA 2021

El Aula Fundación Vital (CC Dendaraba) acogió hasta el 19 de febrero las proyecciones de una selección del mejor cine de montaña y aventura de la cartelera actual. Mendi Tour Vital acercó a la capital alavesa, de la mano de la Fundación Vital, las producciones más destacadas del último Mendi Film Festival celebrado en Bilbao. Esta edición, el Mendi Tour Vital proyectó catorce películas destacadas por crítica y público.

## 4 UN INNOVADOR GRITO DE AUXILIO EN LA NIEVE

Desde hace casi cuatro décadas los sistemas para detectar a personas sepultadas bajo la nieve o perdidas en cualquier medio natural apenas han avanzado. Un hueco de mercado que supieron detectar tres jóvenes vascos para crear Elur. Se trata de un dispositivo, parecido a un walkie-talkie, que amplía el alcance de localización de víctimas, tanto en el

**Vital FUNDACIÓIA KULTURUNEIA VITORIA-GASTEIZ**

**15** Otsailak 18:30 **17** Otsailak 18:30 **18** Otsailak 18:30 **19** Otsailak 18:30

**Aterpean Ateri** 2020ko MF-eko San Oizola Sesioko Filma MF 2020  
9' VO - en SUBT - es / eu

**Harda - The Tough** 2020ko MF-eko Zuzendari Oizola Mezur Oizola MF 2020  
14' VO - sin diálogos / musika

**North Country** 2020ko MF-eko San Oizola Sesioko Filma MF 2020  
22' VO - en SUBT - es / eu

**L'Escalade Libérée** 2020ko MF-eko Espiritualitate Gara Puntu Gara Jantzeri MF 2020  
20' VO - fr SUBT - es / eu

**Arriesgarse a Vivir** 2020ko MF-eko Zabalendi Sesta Sesioko Filma MF 2020  
30' VO - es / fr SUBT - es / eu

**The Chairlift** 2020ko MF-eko San Oizola Sesioko Filma MF 2020  
12' VO - en SUBT - es / eu

**Menden Hill, Hiran Hill** 2020ko MF-eko Zuzendari Oizola Mezur Oizola MF 2020  
58' VO - en SUBT - es / eu

**Out of the Blue** 2020ko MF-eko Espiritualitate Gara Puntu Gara Jantzeri MF 2020  
44' VO - en / gar SUBT - es / eu

**Everest - The Hard Way** 2020ko MF-eko Zabalendi Sesta Sesioko Filma MF 2020  
52' VO - uk / gar / en SUBT - es / eu

**Charge 2** 2020ko MF-eko San Oizola Sesioko Filma MF 2020  
4' VO - en SUBT - es / eu

**The Tears of Shiva** 2020ko MF-eko San Oizola Sesioko Filma MF 2020  
31' VO - en / gar / es SUBT - es / eu

**Free as Can Be** 2020ko MF-eko Zuzendari Oizola Mezur Oizola MF 2020  
31' VO - en SUBT - es / eu

**Hillary - Ocean to Sky** 2020ko MF-eko San Oizola Sesioko Filma MF 2020  
106' VO - en SUBT - es / eu

**El Gran Hito** 2020ko MF-eko Film Labur Oizola Mezur Oizola MF 2020  
13' VO - sin diálogos / musika

VITAL FUNDACIÓIA KULTURUNEIA, La Paz 5, 1ª planta Dendaraba Sarrera / Entrada: 5€ saia / sesión  
SARREREN SALMENTA: [www.fundacionvital.eus](http://www.fundacionvital.eus) web-oriain bakarrak  
VENTA DE ENTRADAS: eksklusibamente a través de [www.fundacionvital.eus](http://www.fundacionvital.eus)

Antolatzaileak Organizadoreak: **bbk mendizale film festival** **Vital FUNDACIÓIA KULTURUNEIA**  
Laguntzaile nagusia Colaborador principal: **Vital FUNDACIÓIA KULTURUNEIA**  
Laguntzaileak Colaboradores: **radio vitoria** **Diario**

[www.mendifilmfestival.com](http://www.mendifilmfestival.com)



## 6 FUNDACIÓN MATIA Y SOS HIMALAYA

La Federación Alavesa de Montaña, con fecha 30 de diciembre, realizó una donación a Fundación Matia y, con fecha 5 de enero, a SOS HIMALAYA.

## 1 BIZKAIKO XENDAZALETASUN IV. LIGA

Aurten, 2021ean, Xendazaletasun IV. Ligari hasiera emango zaio, Covid-19 birusak sortutako pandemiaren ondorioz bertan behera geratu zen 2020ko III. Ligari jarraipena emanez. Aurten, egin ahal izatea espero dugu. Horretarako, Bizkaiko 11 mendi-kluben laguntza dugu, eta haien laguntzarik gabe ezinezkoa litzateke jarduera hori egitea.

Aurten, eta une bakoitzean adierazten dizkiguten osasun-arauei jarraituz, probak modu zirkularrean egitea erabaki dugu, eta linealak diren bietan itzulerako eta arriskuak gutxitzeko garraio publikoa erabiliko dugu. Bestalde, proba bakoitzaren hasieran, parte-hartzaile guztien pasaporteaz zigilatuko da eta egin ahala irteera emango zaie. Irteeran pilaketarik egon ez dadin, bai ibilbidean zehar egindako hornidurak bai ibilbidearen amaieran talde laguntzaileek eskainitako otamena kendu egin dira.

Ligari buruzko informazio guztia gure web orrian duzue: <https://bmf-fvm.org/liga-senderismo-bizkaia/>

AFILIATUAK	EGUNA	IZENA	HEZKURTASUNA	HEZKURTASUNA	HEZKURTASUNA	HEZKURTASUNA
AFILIATUAK	18 AEBIA	GR 226 Añelto vando Bilbao. Etapa 1	15,6 km	BOGUTA MENDI AYL. (BILBO)	BILBO	BARRETTA S.L.
AFILIATUAK	23 AEBIA	PR-BI 25 Mendiko Arbolak (parte-ostia)	11,2 km	CIRCULAR BIKELA	BARCELONA	ARTIBAI S.L.
AFILIATUAK	27 AEBIA	PR-BI 27 Surota + Urtegar y Surota Surota (parte-ostia)	11,4 km	CIRCULAR BIKELA	BILBO	ONIA S.L.
AFILIATUAK	14 IRATIA	GR 228 Añelto vando Bilbao. Etapa 2 (parte-ostia)	11,4 km	OLARANALINTZA ELKARTEA (Garaiz)	BILBO	ONIA S.L.
AFILIATUAK	20 IRATIA	PR-BI 106 El dorsal (parte-ostia)	16 km	CIRCULAR BIKELA	BILBO	S. S. BILBO S.L.
AFILIATUAK	6 IRATIA	PR-BI 88 Vuelta a Anbeto	16,2 km	CIRCULAR BIKELA	ATXERDIO	S.A. BARRALDO
AFILIATUAK	20 IRATIA	PR-BI 86 Lencofea 1937	6,7 km	CIRCULAR BIKELA	LONDRA	GANZARBE S.L.
AFILIATUAK	28 IRATIA	PR-BI 80 Sanabilla	12 km	CIRCULAR BIKELA	OTZARDO	BERGARA S.L.
AFILIATUAK	8 IRATIA	PR-BI 101 Pallas Blancas	5,8 km	CIRCULAR BIKELA	ALONDOZEGI	ETORQUINA S.L.
AFILIATUAK	17 IRATIA	PR-BI 264 Larrabideak	11,4 km	CIRCULAR BIKELA	LARRABIZU	BARRETTA S.L.
AFILIATUAK	7 IRATIA	PR-BI 121 Etxear de Sopeña	11,3 km	CIRCULAR BIKELA	BARRETTA	BARRETTA S.L.
AFILIATUAK	21 IRATIA	PR-BI 86 Circular Zubizar	16,2 km	CIRCULAR BIKELA	ORRIZO	BARRALDO S.L.

## 2 EMAKUMENDI "LA VOZ DE LAS MUJERES MONTAÑERAS"

La Vocalía de Mujer y Montaña de la BMF-FVM mediante el proyecto EmakuMendi quiere dar visibilidad y poner en valor el esfuerzo, dedicación y espíritu de superación de las mujeres vizcaínas que viven la montaña desde diferentes ámbitos ya sea como presidentas de clubes, técnicas de senderos, árbitras de carreras de montaña o deportistas. Por ello y durante los 12 meses difundiremos un vídeo donde podremos descubrir a una mujer de

nuestro territorio. Tendrán cabida en este proyecto mujeres que nos inspiran, que nos motivan, mujeres que se plantean retos, mujeres que son tan grandes como montañas y que nuestra comunidad tiene que conocer.

# BMF BIZKAIA FVM

## 3 BIZKAIA IRRATIAK ETA BILBOKO HERRI IRRATIREKIKO LANKIDETZA-HITZARMENA

Bizkaia Irratiak eta Bilboko Herri Irratiak (Bilbo Herri Irratia) AS-FEDEREBLekin sinatutako lankidetzaz hitzarmenaren ondorioz, Bizkaiko Mendizale Federazioak gizaratearen aurrean, ezagutzera emateko edo sendotzeko aukera izango du. Horretarako, agerpen puntualak izango ditugu honako irratsaio hauetan: BIZKAIA JUEGA, OYE COMO VA eta JOKOAN. Akordioaren helburua BMF-EMFren komunikazioa hobetzea, egiten dugun lana sustatzea eta zabal-tzea da, eta horretaz aparte antolatzen ditugun ekitaldi eta ekitaldiei buruzko informazioa ematea.



# GMF GIPUZKOA FGM



## 1 FIN DEL PROCESO ELECTORAL GMF

El pasado 12 de noviembre concluyó el proceso electoral de la GMF con la proclamación definitiva de la única candidatura presentada, que posteriormente fue ratificada por la Asamblea General celebrada el 3 de diciembre. Por lo tanto, la nueva Junta Directiva de la GMF para los próximos 4 años, queda compuesta de la siguiente manera:

## 2 NUEVO HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Tras la aprobación por unanimidad de los clubes asistentes a la Asamblea General del 3 de diciembre del 2020 del nuevo Plan de Reorganización 2021-2024 para la GMF, en enero se ha implantado el nuevo horario de atención al público, tanto presencial como telefónica, que busca dar una respuesta más acorde a las necesidades de los clubes guipuzcoanos. De esta manera, se ha duplicado el número de horas de atención, pasando de las 18h semanales anteriores a las 37h actuales. El nuevo horario queda de la siguiente manera:

Lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 de la mañana.  
Lunes, miércoles y jueves de 16:00 a 20:00 de la tarde.

## 3 RELEVO GERENCIA GMF

Del mismo modo, uno de los puntos principales dentro de dicho Plan de Reorganización, ha sido el del relevo en la Gerencia de la GMF, debido a la jubilación de Texus Barandiaran, quien ha desempeñado dicho cargo durante los últimos 30 años. Tras un proceso de selección (recogido también en dicho Plan), ha sido Igor Lasa la persona escogida para el nuevo puesto de Coordinador Técnico de la GMF, que sustituirá al de Gerente.

Aprovechamos esta oportunidad para agradecer tantos años de dedicación exclusiva a la GMF, con el entusiasmo y la pasión que siempre han caracterizado a Texus. Estamos convencidos de que son fruto de su trabajo muchos de los beneficios que hoy en día estamos disfrutando todos los montañeros guipuzcoanos, desde los más pequeños hasta los más veteranos. Le deseamos lo mejor, en esta nueva etapa de su vida.

## 4 RESTRICCIONES COVID-19

En la página web de la GMF mantendremos la información al día sobre las autorizaciones y/o restricciones de nuestras actividades con respecto al Covid-19.

## 5 GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLA

### Ikastaro teknikoak

Gaur egun dauzkagun mugikortasun murrizketak direla eta, pasa den urriaren 17-18an antolatu genuen eskalada ikastaroaren ondoren ez dugu ikastaro berririk aurrera ateratzeko aukerarik izan. Gure aldetik, 2021eko ikastaroen zerrenda eta egitarauak prest dauzkagu eta, osasun egoerak onera egin be-

zain laster, berriz ere, zerbitzu hau federatu guztiei zabaltzeko irrikan gaude.

Hori dela eta, hurrengo hilabetetarako Gipuzkoako Goi Mendi Eskolak antolatu dituen ikastaroen zerrenda eta datak luzatzen dizkizuegu:

DATA	IKASTAROA
Martxoak 6-7	Gipuzkoako Mendizale Federazioaren Eski Zeharkaldia
Martxoak 13-14	Glaziar Alpinismoa (hastapena)
Martxoak 27-28	Snowboard (hastapena)
Maiatzak 8-9	Kirol eskalada (hastapena eta hobekuntza)
Maiatzak 29-30	Erreka zintzurren jaitsiera (hastapena eta hobekuntza)
Ekainak 5-6	Espeleologia (hastapena eta hobekuntza)
Ekainak 12-13	Abentura eremuko eskalada
Ekainak 26-27	Ertzetako hastapena

Federazioko web orrialdean ikastaro bakoitzari dagokion informazioa jartzen dugu, ikastaro guztietan on-line izena emateko aukera dagoelarik.

### Teknikari berriak

Urriaren tekninari berrien lan poltsarako deialdia martxan jarri genuen. Egia esan behar badugu, deialdia oso arrakastatsua izan da eta, GGMEK azken urteetan izan duen teknikarien beharra asetuko duen emaitza lortu dugu. Guztira 12 teknikari berrik osatuko dute lan poltsa hau, GGMEren sail desberdin guztietakoak.

## 6 ESKOLA MENDI 2020-2021

Azkenaldian osasun eta ekonomia egoera zaila jasaten ari garen arren, Eusko Jaurlaritzak urtarillaren erdialdetik aurrera eskola kirola baimendu zuen. Erabaki horren ondorioz eta, ikastetxeen gogoei esker, urteroko ilusioarekin eta segurtasun neurri zorrotzak jarraituz, eskola mendiko hastapen jardueren kanpaina martxan jartzea lortu dugu. Ez dago zalantzarik gaur egungo egoera honetan zeinen garrantzitsuak diren horrelako ekimenak gatzetxoentzat. Tamalez, Eskalada Topaketa, Boulder Ligaxka, Ibilaldi Neurtuak eta Orientazio Lehiaketako probak oraingoz ezingo ditugu ospatu, klase orduetatik kanpoko ekintzak dira eta. Baina egoerak baimentzen duen bezain laster, hauek guztiak ere martxan jartzeko lanean hasteko prest gaude.

Oraindik ere, gure egutegian baditugu txandarik gabeko egun batzuk, beraz lerro hauen bidez ikastetxe desberdinetako arduradunei animatzeko gonbitea luzatu nahi diegu.

## 7 FALLECIMIENTO DE ANTXON BURCIO

No queremos dejar pasar esta oportunidad sin dedicar unas líneas al montañero y técnico legazpiarra Antxon Burcio Martín, quien nos dejaba el pasado 19 de diciembre a los 64 años de edad. Desde la Federación Guipuzcoana de Montaña volvemos a mandar un fuerte abrazo y los mejores deseos para toda su familia y amigos. Era el único miembro de la Asamblea General de la GMF que pertenecía al estamento de técnicos, por lo que a partir de ahora dicha Asamblea quedará compuesta exclusivamente por clubes.



## 1 LA MONTAÑA DESNUDA. PRIMERA ASCENSIÓN INVERNAL AL NANGA PARBAT

Alex Txikon conseguía llegar al Nanga Parbat en el invierno de 2016. Era la primera vez que se lograba conquistar esa cima en invierno. Seremos testigos de sus sensaciones, vivencias y sufrimientos. Nos contará los problemas surgidos, la marcha de Daniele Nardi, la incorporación de Simone Moro y Tamara Lunger, las andanzas con Ali Sadpara. Reiremos con ellos, nos preocuparemos, pasaremos miedo, también un frío de mil demonios que se nos meterá hasta los huesos. Iremos, un año después, al campo base del K2, donde recibió la noticia de la desaparición de Daniele Nardi y Tom Ballard en la ruta Mummery del Nanga Parbat. Alex no dudó en organizar una expedición de rescate y encontrar a los dos montañeros.

AUTOR: Alex Txikon EDITORIAL: Sua AÑO: 2020  
PÁGINAS: 232 PRECIO: 23 €



## 2 IÑURRATEGI ANAIAK. MENDIARI BIHOTZ EMANAK

Euskal mendizaletasunaren historian aparteko sokada izan da Felix eta Alberto Iñurrategik osatutakoa: soka sendo bat, egiteko modu bat, sokalagunekiko nahiz babesleekiko leialtasun bat, mendia bere hedadura osoan aintzat hartzen jakin duen begirada bat. Mendia ez baita gailurra soilik, mendia batez ere bidea da, eta mendirako bidean dauden herriak, eta herri horietan bizi den jendea... Gasherbrum II, hamabigarren zortzimilakoa elkarrekin igo eta gero, beherakoan istripua izan eta hil egin zen Felix. "Bihar ere argituko du egunak", esan ohi zuen Felixek sarri, adore premian zenari bihotz emateko, eta ausaz mendiarri ez ezik bizitzari aurre egiteko modu horrek biziarazi zuen berriro pultsua. Mendiari bihotz emanak bizi izan ziren, bizi da oraindik ere Alberto, mendiak ematen zielako bihotz.

EGILEAK: Ramón Olasagasti, Cesar Llaguno  
ARGITALETXEA: Sua ORRIALDEAK: 103 URTEA: 2020 PREZIOA: 17 €



## 3 ¿CUÁNTO ES MUCHO TIEMPO? RETAZOS DEL CAMINO

Juanjo San Sebastián selecciona las enseñanzas más importantes adquiridas en su transitar por mundos y vidas diferentes: botones en una caja de ahorros, militante clandestino, obrero, escalador, miembro del equipo de *Al filo de lo imposible*, instructor de guías de montaña, guionista, director de documentales, piloto, escritor, profesor en las Aulas de la Experiencia de la UPV, peón de albañil. Partiendo de artículos publicados en diferentes medios, cartas, textos del cajón y lo que llevaba dentro, recorre su pasado desde el presente. Calzando zapatillas, botas de montaña o pies de gato, navegando en canoa, sobre esquís o surcando el cielo. Con humor y ternura.

EGILEA: Juanjo San Sebastián ARGITALETXEA: Desnivel  
ORRIALDEAK: 1 URTEA: 2020 PREZIOA: 19 €



## 4 LA BICICLETA. SALUD, SEGURIDAD Y MOVILIDAD SOSTENIBLE

Kepa Lizarraga es, desde hace años, el responsable médico de la BMF. Un deportista polivalente, con experiencia en montañismo, esquí y ciclismo. Desde 1985, durante varias temporadas, escribió artículos en Pyrenaica, agrupados en 2010 en la obra *Consejos para disfrutar de la montaña con salud*. Hoy en día, sigue haciendo la misma labor en las redes sociales. Este libro no es sólo sobre bicicleta de montaña, sus enseñanzas son aplicables a quienes practican otras actividades en la montaña. Encontraremos en él mucho de lo que tenemos que saber para mejorar nuestra seguridad y cuidar de la naturaleza. Disponible en castellano y euskera.

AUTOR: Kepa Lizarraga Sainz EDITORIAL: Bizkaiko Foru Aldundia - Diputación Foral de Bizkaia AÑO: 2020 PÁGINAS: 168 PRECIO: 10 €

## 5 BASAJAUN EN EL SENDERO DE LOS APALACHES

El Sendero de los Apalaches es una travesía de montaña de 3523 km y un desnivel acumulado de 141 580 m. Atraviesa 14 estados de EEUU, por bosques y parques nacionales, en otro tiempo territorio de naciones indias como los cherokee, delaware, catabwas o abenakies; lugares que conformaron las Trece Colonias Británicas y que dieron origen a los Estados Unidos de América. Supone caminar y vivir dentro del bosque durante un largo tiempo; en el caso de Jon Galdos fueron 142 días, convirtiéndose en el primer thru-hiker de España en realizar esta senda, en solitario y sin equipos de apoyo. El autor completó la ruta con el *trailname* "Basajaun", un término que en la mitología vasca hace referencia a un personaje que habita en los bosques, mitad hombre, mitad animal.

AUTOR: Jon Galdos Elguezabal EDITORIAL: Caligrama PÁGINAS: 718  
AÑO: 2020 PRECIO: 30 €



## 6 LAS AVENTURAS DE IÑAKI EN HIMALAYA

Hay una gran variedad de motivaciones y estímulos detrás de cada ascensión e Iñaki Ochoa de Olza recorrió un mundo repleto de ellas buscando el sitio que le llenara plenamente. Finalmente fue la cordillera del Himalaya, no solo por sus maravillosas cumbres, sino también por sus gentes. Adentrándose en este cuento, descubrirás un poco más a Iñaki. Caminando por sus sueños y acompañándole por las cimas más altas del mundo, entenderás por qué las gentes del Himalaya le robaron el corazón y por qué se creó la Fundación SOS Himalaya. Prólogo de Alex Txikon. Disponible en castellano y euskera.

AUTORES: Elena Sagasetta de Ilúrdoz, Ana Azpilicueta  
EDITORIAL: Fundación Iñaki Ochoa de Olza - SOS Himalaya  
PÁGINAS: 48 AÑO: 2020 PRECIO: 10 €





CLIMVIBE

**CUANDO LA ROCA  
TE HACE VIBRAR**



DESCUBRE  
EL VÍDEO  
DE LA COLECCIÓN  
CLIMVIBE



## CLIMVIBE

Escalar es más que en deporte, es una forma de ser, de vivir y de ver las cosas desde un punto de vista diferente que cambie totalmente la manera en la que ves el mundo. Escalar es, probablemente, la forma de relación con la montaña más peculiar y única que existe, porque agarrarse a ella es aferrarse a la naturaleza del lugar, la roca te hace vibrar a cada movimiento y acaba siendo cómplice de tu experiencia, de tu pensamiento y de ti mismo.

CLIMVIBE es una nueva colección de TERNUA para la Primavera 2020 que mezcla esas dos sensaciones. Por un lado, el estilo de vida, y por el otro, toda esa ola asociada con el deporte en sí que aumenta la pasión por la escalada a quien la prueba. Una colección pensada no solo para escalar, sino también para vivir y disfrutar como escalador. Una colección para quienes forman parte de una tribu que quiere lo mismo, busca lo mismo y protege lo mismo, estén donde estén, tanto en la montaña, en el rocódromo o en su día a día.

Y, para eso mismo, para que cada uno de los usuarios que vista nuestras nuevas prendas CLIMVIBE se sienta y disfrute como escalador, y por la autenticidad y la peculiaridad de este deporte, necesitábamos a alguien como nuestro Friend Gorka Karapeto y el rocódromo de BIHATZ en Pamplona. Gorka, dedicado a la escalada profesional desde que tenía 15 años, acumula un curriculum de premios más que considerable y su visión y conocimiento eran imprescindibles para conseguir que tanto cada una de las prendas como los pequeños detalles incluidos en las mismas cumplieran con nuestro objetivo: prendas con absoluta libertad de movimiento, elasticidad y estética.

En diversas reuniones con tejidos y prototipos con Gorka y su equipo de chicos y chicas de Bihatz (Maite, Ana e Iker), pusimos juntos el foco en lo que verdaderamente importaba, y de ahí surgieron todas las prendas que componen CLIMVIBE y que permitirán al usuario escalar con confort y libertad de movimientos la vía más exigente que se planteen.

## HIGHLIGHTS DE LA COLECCIÓN



**DYN0 T-SHIRT M**

Una camiseta fabricada en tejido naturshell mezcla de 50% algodón orgánico y 40% polister reciclado que contiene plástico PET recogido en el mar. Porque nada mejor que el respeto por lo sostenible para disfrutar de la sensación de libertad que dan las paredes.



**BERMUDA SLAB**

Una prenda ligera y elástica fabricada en algodón orgánico, con la cintura elástica ajustable mediante cordón, dos bolsillos delanteros y dos traseros y uno lateral para el cepillo.



**BERMUDA QUICKDRAW**

También ligera y elástica de algodón orgánico con cintura elástica de tacto suave y bragueta, con los mismos bolsillos que la anterior.



**APPROACH PANT**

Un pantalón ligero y elástico de algodón orgánico que, además de contar con cintura elástica, bragueta y bolsillos delanteros, traseros y lateral para el cepillo, tiene las rodillas preformadas para permitir una mayor libertad de movimiento.

## TERNUA CLIMVIBE ESKALATZAILE TRIBUARENTZAT

*Eskalada ez delako harrian zintzilikatzen direnentzat soilik. Kirol eta bizimodu hori maite dutenentzat, jarraitzen dutenentzat eta edozein modutan gozatzen dutenentzat da. Ternuak bere CLIMVIBE kolekzio berria aurkezten du 2020 Udaberirako. Tribu berezi hortako kideentzat eskalatze jardueran disfrutatze arropak, eta egunero bizimodu horrekin konektatua sentitzeko jantziak. Eskerrik asko gure TERNUA-lagun Gorka Karapeto eta BIHATZ rokodromoko kideei (Maite, Ana eta Iker) zuen aholku tekniko eta prototipoak garatu, frogatu eta hobetzeko laguntzagatik.*

**Alcanza  
tus objetivos  
con seguridad**

*Protegemos  
tu vida personal  
y profesional*



**SEGUROS DE:**

**SALUD - VIDA - HOGAR - AUTOS - OFICINAS...**

  
**ADARTIA**

Te informamos sin compromiso

[adartia@adartia.es](mailto:adartia@adartia.es)

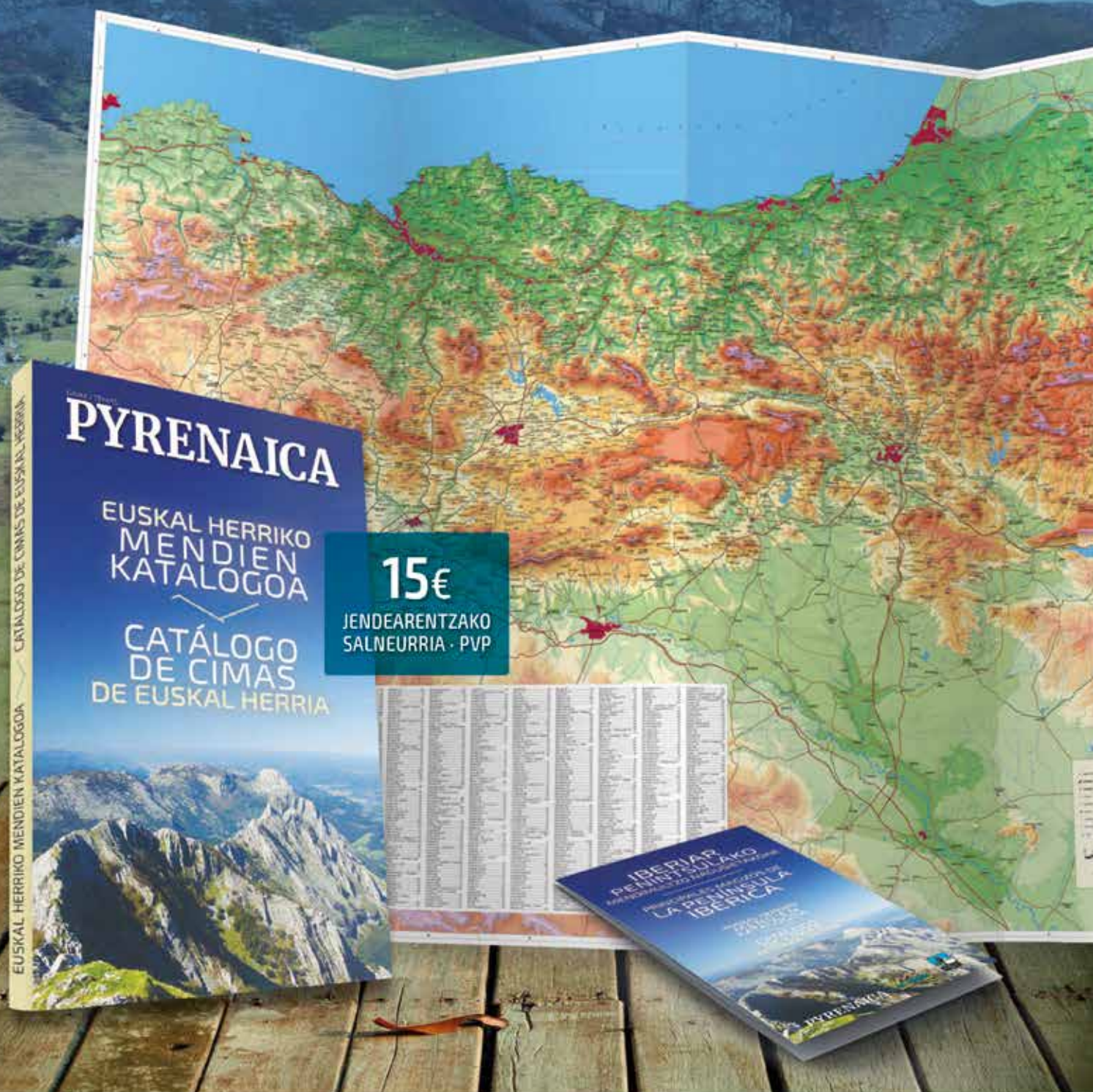
**946 613 497**

[www.adartia.es](http://www.adartia.es)

# EUSKAL HERRIKO MENDIEN KATALOGOA

## CATÁLOGO DE CIMAS DE EUSKAL HERRIA 2018

EDIZIO EGUNERATU BERRIA · NUEVA EDICIÓN ACTUALIZADA



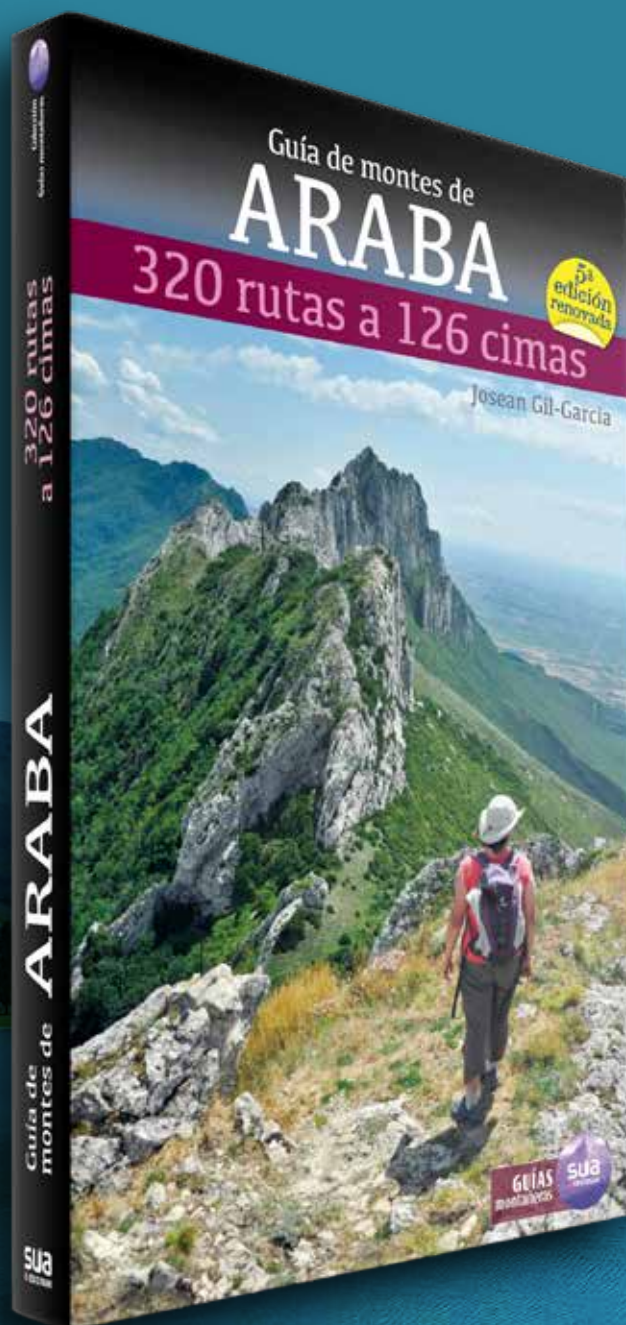
Ingresar el importe en la c/c ES24 3035-0072-00-0720030006  
de Laboral Kutxa y envía a [contacto@pyrenaica.com](mailto:contacto@pyrenaica.com):  
Nombre, domicilio, teléfono y correo electrónico.

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

Guía de montes de  
**ARABA**

320 rutas a 126 cimas

5ª EDICIÓN  
RENOVADA



www **sua**.eus