

PYRENAICA

EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA | FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA

GR 322. Nafarroa Xtrem | Klasiko bat Alcaraz mendilerroan | Lurralde miresgarrian, gu
Baso sorgindua | Lakuen distritua esploratuz (II) | Chalung
Esquí de Travesía en el Circo de Lescun | Agulles d'Engolasters
De Elgeta al mundo | Mendiurrena | Mendi Film Festival



Nº 290 | 1º DE 2023 | 5,10 €

1926tik | desde 1926

Suscríbete a / Harpidetu zaitez

PYRENAICA

Año 2023 (4 números / zenbaki)

Prezioa: 18€



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

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

LEHIAKETAK · CONCURSOS

XL CONCURSO DE ARTÍCULOS DE MONTAÑA (2023)

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

Primer premio: 500 €. Segundo premio: 300 €. Tercer premio: 200 €

XLI CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA (2023)

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

Primer premio: 300 €. 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 (Asunto: Concurso Pyrenaica) ó a: Pyrenaica. Julián Gaiarre, 50-trasera. 48004 Bilbao.
Los trabajos recibidos quedarán en propiedad de Pyrenaica y no podrán publicarse en otro medio hasta su devolución. Los premios se entregarán en la Gala del Montañismo Vasco de 2024. La participación en el concurso implica la aceptación de estas bases; las dudas serán resueltas por el Jurado.

XL MENDI ARTIKULUEN LEHIAKETA (2023)

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

Lehen saria: 500 €. Bigarren saria: 300 €. Hirugarren saria: 200 €

XLI MENDI ARGAZKIEN LEHIAKETA (2023)

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

Lehen saria: 300 €. Bigarren saria: 250 €. Hirugarren saria: 150 €

ARTIKULU ETA ARGAZKIEN BIDALKETA

Izen-deiturak, helbidea, e-posta eta harremanetarako telefono zenbakia.
BIDALI: contacto@pyrenaica.com (Gaia: Pyrenaica Lehiaketa) edo: Pyrenaica. Julian Gaiarre, 50 trasera. 48004 Bilbo.
Aurkeztutako lan guztiak Pyrenaica aldizkariaren jabetzapean geratuko dira, beste edozein hedabidetan argitaratzerik egongo ez dela, harik eta itzuliak izan arte. Epaimahaiaren erabakia eta sari banaketa 2024ko Euskal Mendizaletasunaren Galan egingo da. Lehiaketan parte hartzeak berak, honako oinarri hauek onartzen direla adierazten du. Oinarrien aplikazioan sor litezkeen zalantzak Epaimahaiak ebartziko ditu.



I Jornada de Seguridad en Montaña

Desde el **Comité de Seguridad de la EMF** seguimos promoviendo la cultura de la seguridad en montaña con iniciativas como la jornada organizada en Ubidea en noviembre, donde nos juntamos miembros de la **Asesoría Médica de la EMF**, **INMED**, **UVR**, **Dersu**, Técnicos federativos y miembros de los clubes para fomentar las buenas prácticas en seguridad.

Ikasitako guztia gure **SEIBURU**n laburbil dezakegu, segurtasunaren gakoak erraz gogoratzeko aukera ematen digun elementua:

- **Prestatu zure ibilbidea:** aztertu aldez aurretik nora zoazen eta baloratu ibilbidearen baldintzak.
- **Kontsultatu eguraldiaren iragarpena** eta kontuan izan aldatu egin daitekeela.
- **Antolatu zure motxila**, eraman beharrezko ekipoa eta erabili oinetako eta arropa egokiak. Ez ahaztu janaria eta edaria.
- **Neurtu zure indarrak** eta aukeratu parte-hartzaile guztien mailarekin bat datorren ibilbidea, jarduera laburtu behar bada plan alternatibo bat edukitzen.
- **Utzi esanda nora zoazen;** istripuren bat gertatuz gero, oso lagungarria izango da laguntza-zerbitzuetarako.
- **Arazoak badituzu, 112;** eraman telefonoa laguntza eskatzeko behar adina bateriarekin. Garrantzitsua da gertatu zaizuna azaltzen jakitea eta geolokalizatua izan ahal izatea.



euskal mendizale federazioa
FEDERACION VASCA DE MONTANA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



((112))
SOS DEIAK

EDOZEIN LARRIALDITARAKO DEITUI
ANTE CUALQUIER EMERGENCIA ¡LLAMA!



Montañas cercanas y lejanas



Gertuko eta urrutiko mendiak



5 EDITORIAL · EDITORIALA

6 GR 322. NAFARROA XTREM
Miguel Ángel Andrés Pascual

14 KLASIKO BAT ALCARAZ MENDILERROAN
Ibon Murua Azkuenaga

18 LURRALDE MIRESGARRIAN, GU
Arantza Txinturreta Agirre "Txintxu"

24 BASO SORGINDUA
MENDITXIKI-ARABA
Mikel Arrizabalaga

26 FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA
Pablo Ruiz García

32 FOTOGRAFÍA
Ana González · Asier Pagalday

34 LAKUEN DISTRITUA ESPLORATUZ (II)
Mikel Lizeaga Tamayo · Mikel Martínez Fayanás

40 VIAJE A LADAKH. HIMALAYA INDIO
CHALUNG, 6546 m
Goyo Dorao

Eskalada eta eskia

Escalada y esquí



- 46** ESQUÍ DE TRAVESÍA EN EL CIRCO DE LESCUN · Isa Casado Gallego
- 52** AGULLES D'ENGOLASTERS
ESCALANDO ENTRE AGUJAS
Nekane Arroyo
- 56** NUESTRA HISTORIA (I) · DE ELGETA AL MUNDO
- 58** MENDIURRENA · CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE LA FEDERACIÓN VASCO-NAVARRA DE ALPINISMO
- 62** MENDI FILM BILBAO BIZKAIA JAIALDIA
Aitor Elduaen

Actualidad · Berriak



- 64** MENDI LASTERKETAK
Alberto Mella Garate
- 66** NOTICIAS EMMOA ALBISTEAK
- 67** EMF BERRIAK · NOTICIAS FVM
- 72** MEKNF BERRIAK · NOTICIAS FNDME
- 73** PUBLICACIONES · ARGITALPENAK
- 74** AUDIOVISUALES · AUDIOBISUALAK
- 75** XAVIMOUNTAIN

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE
EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA

Se publica desde 1926

ENERO-FEBRERO-MARZO
N.º 290 - 1ª de 2023

Edita: Euskal Mendizale Federazioa

Presidente: Zigor Egia

Director: Iván Ruiz

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

Administración: Gotzone Rodríguez

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

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

Mapas, maqueta y preimpresión: SUA EDIZIOAK

Fotografía de portada: Pablo Ruiz García · Argazkia: Calor de hogar en Peña Olvidada, Picos de Europa

Diseño: Amel Mendizabal [Sua Edizioak]

Imprime: Mccgraphics, S. Coop.
Embolsado: Publimark

E-mail: contacto@pyrenaica.com

Facebook: @RevistaPyrenaica
Instagram: @revista.pyrenaica.aldizkaria

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

© PYRENAICA

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

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

www.pyrenaica.com

PYRENAICA^k

Te oferta la
Eskaintzen dizu

Historia testimonial del Montañismo Vasco

45€
(tres tomos/hiru liburuki)

Tres tomos escritos por **ANTXON ITURRIZA**ak 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

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

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

Más información / Informazio gehiago:
www.pyrenaica.com

¿POR QUÉ HACEMOS FOTOGRAFÍAS?

Corría el año 1826 cuando nació la Fotografía. Joseph-Nicéphore Niépce necesitó ocho horas para tomar la primera fotografía de la historia y fue un paisaje. Actualmente en cambio, se publican al día más de cien millones de fotografías en Instagram. En estos casi doscientos años de historia los cambios tecnológicos asociados a la fotografía han sido constantes, hasta el punto de que, en la actualidad, cualquier persona que tenga un teléfono móvil tiene también una cámara fotográfica.

En la montaña es habitual ver personas haciendo fotografías con diferentes tipos de cámaras, pero lo importante no es sólo la cámara, sino también el ojo y la intención de quien hace la foto. La diferencia entre una fotografía y una foto de recuerdo, está en lo educado, formado y entrenado que esté ese ojo. Si lo que quieres es una foto de recuerdo puramente personal de una experiencia memorable en la montaña, alza tu cámara y dispara. Pero si lo que quieres es fotografiar, escribir con luz para compartir con otras personas lo que has sentido; si tu intención es reflejar ese momento irreplicable con el mayor número posible de matices; o si lo que quieres es retratar ese instante para volver a él cuando contemples la fotografía en tu casa, entonces debes leer el artículo de Pablo Ruiz.

Él ha crecido en los últimos años como fotógrafo, formador y viajero, siempre dispuesto a compartir sus conocimientos y fotografías. En su artículo, "Fotografía de montaña", repasa las claves básicas de un arte apasionante en el que escribimos con luz los renglones de nuestra memoria.

Que levante la mano quien ojea las fotos antes de leer la revista.

Que levante la mano quien se ha parado a leer un artículo por las fotos.

Que levante la mano quien recuerde un número de la revista por su fotografía de portada.

Así que la próxima vez que cojas tu cámara para hacer una fotografía, piensa que el momento que estás viviendo no lo volverás a vivir jamás y que tener la mejor fotografía posible sólo depende de ti. Escribe con luz el relato de ese momento, sabiendo que cuanto más formado esté tu ojo, mejor será ese relato.

En este número podrás disfrutar también de viajes, proyectos, recuerdos, consejos, aventuras, experiencias e inquietudes compartidas generosamente mediante textos e imágenes que alimentan y nutren a la comunidad montañera. Las personas que han escrito los artículos nos regalan energía para la pasión que nos une: el amor a la Montaña, el amor a lo que encontramos en su paisaje.

REDACTOR DE
PYRENAICA

PYRENAICAKO
ERREDAKZIO
KIDEA



Juan Fernando Tijero

ARGAZKIAK ZERGATIK?

1826an Argazkilaritza jaio zen. Joseph-Nicéphore Niépce zortzi ordu behar izan zituen historiako lehen argazkia egiteko; paisaia baten argazkia. Gaur egun, aldiz, egunean ehun milioi argazki baino gehiago argitaratzen dira Instagramen. Ia berrehun urteko historian, argazkigintzari lotutako aldaketa teknologikoak etengabeak izan dira, eta, gaur egun, telefono mugikorra duen edonork du argazki-kamera bat.

Egun, ohikoa da mendizaleak kamera mota desberdinekin argazkiak egiten ikustea, baina, argazki-kamerak ezezik, argazkia egiten duenaren begiak eta asmoak ere badu garrantzia. Argazki baten eta oroitzapen soilerako den irudi baten arteko aldea argazkilararen begian datza; hezita dagoen begian, prestatuta eta trebatuta dagoen begian. Mendian bizitako une gogoangarri baten irudi bat nahi izanez gero, kamera hartu eta egin argazkia. Aldiz, benetako argazki bat nahi izanez gero; argiaren bidez sentiturikoa partekatzea nahi izanez gero; asmoa une gogoangarri hura ñabardura gehienekin berriro bizitzea izanez gero; une errepikaezin bat erretratatu nahi izanez gero, Pablo Ruizen artikulua irakurri beharko zenuke.

Pablo argazkilari, prestatzaile eta bidaiari gisa aritu da azken urteotan, jakintza eta argazkiak partekatzeko beti prest azalduz. Pablok idatzitako Mendiko argazkilaritza artikuluan, oroitzapenak argiaren bidez gordetzeko oinarrizko gakoei buruz dihardu; trebetasun edo arte zirrargarri baten gakoei buruz.

Altxa dezala eskua aldizkaria irakurri aurretik argazkiak begiratzen dituenak.

Altxa dezala eskua argazkien ondorioz artikulua bat irakurri duenak.

Altxa dezala eskua aldizkariaren ale bat azaleko argazkiagatik gogoratzen duenak.

Horrenbestez, kamera hartzen duzunean argazki bat egiteko asmoz, gogan izan bizitzen ari zaren una iragankorra dela; ahalik eta argazkirik onena ateratzea zure esku dagoela; argiaren bidez une hori gorde dezakezula, jakinik zenbat eta trebatuagoa egon, orduan eta hobeagoa izango dela emaitza.

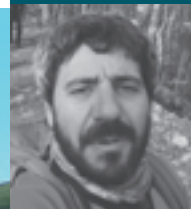
Honako ale honetan zenbait ekarpen daude irakurgai, mendizale guztion gozamenerako. Besteak beste, zenbait bidaia, proiektu, oroitzapen, aholku, abentura, esperientzia edota kezka. Artikulua idatzi dituzten pertsonak batzen gaituen zaletasunaz gozatzeraz bultzatu nahi gaituzte: goza dezagun mendiarekiko dugun maitasunaz; goza dezagun mendiko paisaiei diegun maitasunaz.

GR 322

NAFARROA XTREM

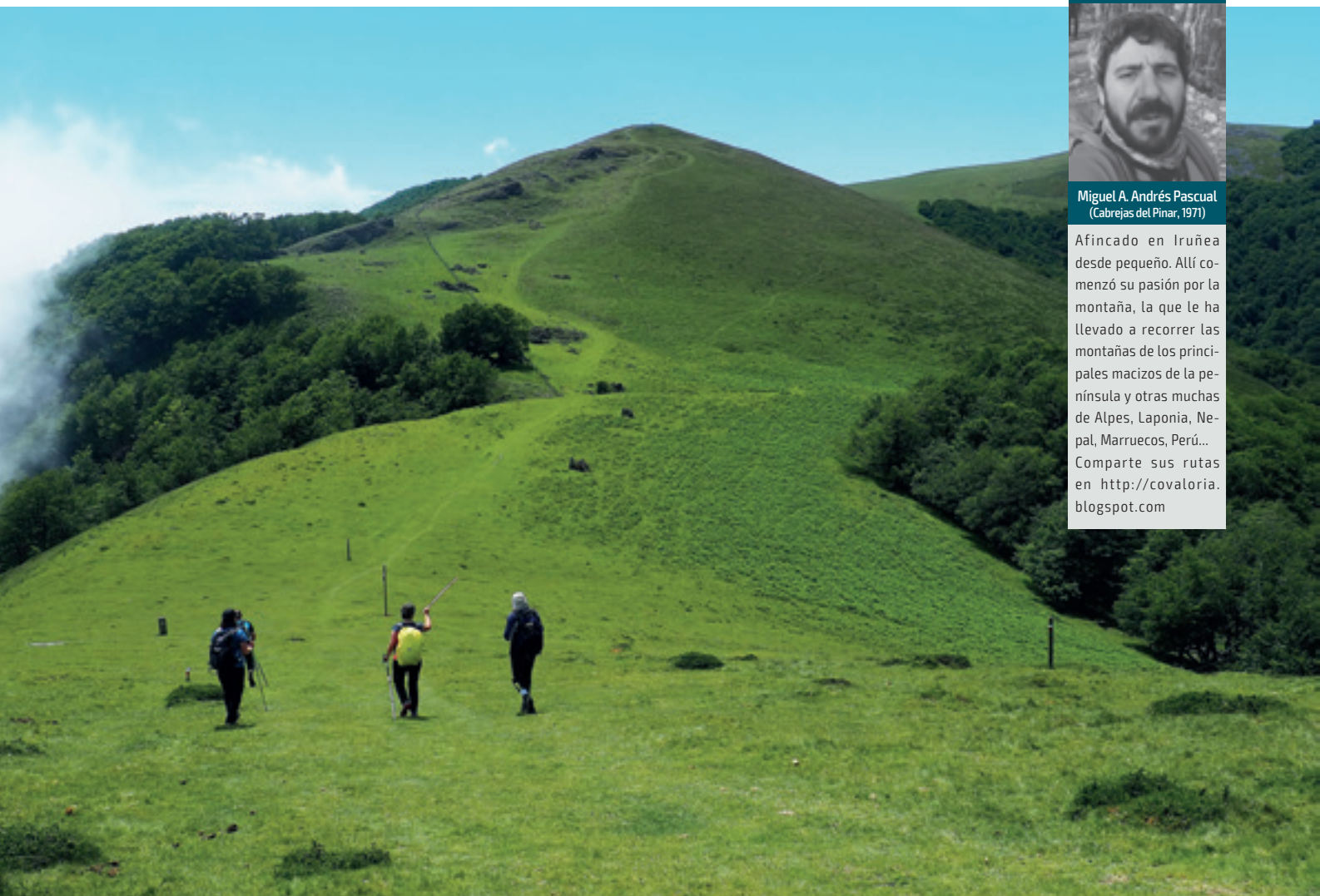
El pasado 30 de abril se celebró en Zubiri la V edición de la GR 322 Nafarroa Xtrem, carrera de montaña que discurre por el Pirineo navarro.

TEXTO Y FOTOS



Miguel A. Andrés Pascual
(Cabrejas del Pinar, 1971)

Afincado en Iruñea desde pequeño. Allí comenzó su pasión por la montaña, la que le ha llevado a recorrer las montañas de los principales macizos de la península y otras muchas de Alpes, Laponia, Nepal, Marruecos, Perú...
Comparte sus rutas en <http://covaloria.blogspot.com>



Llegando al collado Sardegi desde la cima del Saioa, y desde donde vemos la subida que tenemos por delante hasta la cima de Xuriain

La GR 322 Nafarroa Xtrem cuenta con tres recorridos diferentes, de 68 km, 35 km con salida y llegada en Zubiri y el de 22 km con salida en Aritzu y llegada en Zubiri. Tienen cinco modalidades diferentes, individual en las tres distancias, combinada con los recorridos de 35 km y 22 km, y el de parejas para el recorrido de 35 km.

La carrera nació en el año 2016, celebrándose sus dos primeras ediciones en otoño, para a partir de la tercera edición cambiar de fecha y celebrarse el último sábado de abril.

Desde la organización de la carrera nace, en 2019, el proyecto de crear una GR sobre el recorrido de la carrera de 68 km, pudiendo,

así, ser aprovechado por los senderistas y corredores en cualquier fecha.

Durante los años 2019 y 2020 el proyecto va tomando forma, trabajando en todo lo necesario para crear una GR homologada. En 2021 se termina el proyecto y recibe la homologación y el visto bueno por parte de la Federación Navarra de Montaña y es

presentada públicamente la nueva GR 322 NAFARROA XTREM, como una alternativa de ocio natural en un entorno inigualable.

El recorrido de la GR 322 Nafarroa Xtrem, tiene 68 km de longitud y un desnivel acumulado de unos 4000 m. La ruta discurre por un entorno natural mágico, en su mayor parte por antiguos caminos y sendas, en medio de espectaculares hayedos y verdes praderas de los valles pirenaicos de Esteribar, Erro, Baztan, Lantz y Anue. Pasa por las localidades de Saigots, Lantz, Aritzu, Usetxi y Zubiri y asciende a más de quince cimas, entre las que destacan el Saioa, Adi, Xuriain o Baratxueta, emblemáticas cumbres para el montañismo navarro, y otras no tan conocidas, pero también muy interesantes.

La GR 322 Nafarroa Xtrem es un recorrido de 68 km y un desnivel acumulado de 4000 m, en un entorno natural mágico

La GR 322 Nafarroa Xtrem está completamente balizada en ambos sentidos, siendo una ruta de gran recorrido homologado, lo que permite poder ser realizada por cualquier senderista, con un marcaje espléndido, que hace muy fácil seguir y

Recorriendo las calles de Lantz



disfrutar de este gran recorrido. El buen marcaje toma especial importancia en las partes altas de la ruta donde, con frecuencia, nos podemos encontrar con niebla.

Oficialmente la ruta está dividida en tres etapas:

1ª etapa: Zubiri – Urkiaga.

2ª etapa: Urkiaga – Lantz.

3ª etapa: Lantz – Zubiri. Esta etapa se puede dividir en dos, haciendo una escala intermedia en Iragi.

Esta GR 322 Nafarroa Xtrem es un poco diferente a las GRs que estamos acostumbrados ya que, al ser el mismo recorrido que la carrera, sube a bastantes cimas y su recorrido es un sube y baja constante, pero por ello no le quita nada de interés, al contrario, es un aliciente para recorrer y disfrutar de su gran recorrido. La ruta coincide y comparte tramos con otras GRs, como la GR 225 Fuga de Ezkaba, la GR 11 y GR 12. También coincide y comparte tramos con el Espacio BTT y Trail Eremua, estación de montaña que dispone de más de veinte rutas marcadas para la práctica de BTT y trail, por el valle de Esteribar.

Al ser una ruta lineal de tres etapas, nos obliga a contar con un vehículo de apoyo que nos recoja en el lugar de fi-



Recorriendo la fantástica senda, que cruzando varios barrancos y errekas nos lleva hasta Lantz

nalización de cada una de estas etapas. Otra alternativa es organizar las etapas contando con el apoyo de la gran oferta de servicios de alojamientos y taxis que

Corredores disputando la GR 322 Nafarroa Xtrem, iniciando las primeras rampas de la subida a Baratxueta



dispone la zona, en especial Zubiri, y disfrutar de este entorno del Pirineo.

1ª ETAPA

ZUBIRI – URKIAGA

18,5 Km/+1350 m | -970 M

HORARIO ESTIMADO: 7h 30 min

Nos vamos hasta la localidad de Zubiri (529 m), inicio y final de la GR 322 y, junto al polideportivo, encontramos el panel de la 1ª etapa de la GR 322. Comenzamos a seguir las marcas rojiblancas siguiendo N-135, hasta que llegamos a un cruce, giramos a la izquierda y continuamos por el arcén de la NA-138 en dirección a Eugi. A la altura de las últimas casas de Saigots, nos encontramos un panel informativo de la GR 225 o Fuga de Ezkaba y un poste indicador de nuestra ruta. En un corto tramo nuestra ruta y la GR 225 coinciden en el trazado.

Abandonamos la carretera por el camino de la derecha, que desciende hacia el puente medieval, por el que cruzamos el río Arga. Seguimos las marcas de los dos

GRs hasta el paraje de Arbillaga (549 m), donde nos encontramos un poste indicador y se separan las GRs. Continuamos de frente en agradable ascenso por el ancho camino, Mendiko bidea, dejamos a nuestro paso una gran torre de alta tensión, donde comenzamos un tendido descenso que nos introduce en el barranco de Etxarro, cruzando su cauce por un puente. El camino se convierte en un bonito sendero que se introduce en la espesura del bosque y comienza a subir por pronunciada pendiente. La senda pierde inclinación y discurre entre grandes bojés cubiertos de musgo. Llegamos a un punto donde nuestras marcas coinciden con las de la ruta 09 del Espacio Eremua, que desciende desde el collado de Gurutxaga. Pasamos junto a una borda y salimos de la espesura del bosque a terreno despejado, subiendo por la ladera del monte Azegi, hasta que la senda da un giro hacia la derecha y comienza a recorrer amplias campas, alternándose con grandes bojés y espinos. Así llegamos al collado de Gurutxaga (976 m), encrucija-

da de caminos donde encontramos varios postes indicadores.

Seguimos las indicaciones y comenzamos una dura subida en medio de un frondoso bosque lleno de helechos hasta llegar al cordal cimero, el cual recorreremos siguiendo las marcas y los mugarris, y que nos llevará a pasar por la cima del Iramendi o Amutz, también conocido como Artzabal (1203 m), Erroibarko lepoa (1038 m), las cimas de Ollarmendiko kaskoa (1170 m) y Zotalar (1262 m), desde donde comenzamos una empinada bajada que nos llevará hasta Lizartxipiko lepoa (1065 m). Continuamos de frente por el camino que nos lleva hasta Leñardiko lepoa (1142 m), donde nos encontramos con la cabaña de Leñardi.

Abandonamos el camino y pasamos una senda que se adentra en el hayedo en empinada subida, hasta llegar al final del mismo, para situarnos bajo la ladera meridional del Adi, por la que subiremos hasta su herbosa y amplia cima (1456 m).

Comenzamos la bajada caminando junto a la alambrada y un fuerte descenso



Consultando los carteles informativos de la GR 322 en el albergue de Lantz

nos lleva rápidamente a Adipeko lepoa (1186 m), lugar donde coincidimos con la GR 11 y 12. Un poste indicador marca nuestra dirección, de frente. En ligero ascenso y coincidiendo con la GR 12, pasamos por las modestas cimas de Gorostibizkar (1196 m) y Esnezelaieta (1116 m),

desde donde comenzamos el descenso hasta Larraingo lepoa (1009 m), discreto collado en medio del bosque. Después, una pista cementada nos bajará, con sus correspondientes atajos, hasta el puerto de Urkiaga (911 m), donde daremos por concluida esta 1ª etapa.

Comenzando el descenso desde la cima de Iturrondo hacia el espléndido hayedo que nos bajará hasta Lantz



NAFARROA

2ª ETAPA

URKIAGA – LANTZ

21,8 Km | +925 m | -1325 m

HORARIO ESTIMADO: 7 h 40 min

Aparcamos en el alto de Urkiaga (911 m) y, junto a los paneles informativos, comenzamos a caminar coincidiendo con la GR 11 y 12. El camino se introduce bajo un frondoso hayedo e iniciamos un agradable ascenso, siguiendo en todo momento las marcas. Llegamos a un poste indicador donde se separa la GR 12. El camino se convierte en senda que discurre por un mágico hayedo hasta salir a terreno abierto poco antes de la borda de Zaguako Etxola.

Continuamos ascendiendo por la herbosa ladera que nos lleva hasta el paraje de Zagua (1164 m), abierto collado lleno de palomeras en el que destaca un poste indicador y donde volvemos a conectar con la GR 12. A partir de este punto coinciden las marcas de las tres GRs.

Seguimos bordeando el cordal de la divisoria por vertiente oriental, por un marcado sendero que nos lleva hasta el collado de Buztamorro (1169 m), donde hay otro poste indicador junto a una puerta metálica.

En el collado de Buztamorro abandonamos la GR 11 y seguimos por una sen-

da que discurre entre la vegetación de la ladera occidental de Iparraldeko kaskoa hasta el collado de Oialegi (1054 m). La senda se convierte en un cómodo camino, por el que continuamos hasta abandonarlo para iniciar un acusado ascenso a la cima de Araongo harria (1085 m). Continuamos por la senda que discurre bajo la vertiente noroccidental de Zagua y que nos lleva hasta el puerto de Artesiaga (990 m). Cruzamos el vial asfaltado y seguimos por el ancho camino, en dirección oeste, hasta el poste del paraje de Zirola (1083 m), donde nos separamos de la GR-12.

Desde la cumbre del Saioa, el punto más elevado del Baztan y de la GR 322, disfrutaremos de una bella panorámica

Las marcas nos mandan hacia la ladera oriental del Saioa, que coronaremos tras una directa y empinada subida. Esta amplia y herbosa cumbre es el punto más elevado del Baztan y de la GR 322 (1418 m), donde disfrutaremos de una bella panorámica.

Un pequeño descanso junto a la modesta y preciosa cima de Esnezelaieta



Comenzamos el fuerte descenso, en dirección sur, en busca del collado de Sagardegi (1240 m), donde encontramos un par de postes indicadores. Atravesamos el amplio collado y comenzamos a ascender por la herbosa ladera, dejando a nuestro paso el cercado de una sima. La ladera va perdiendo inclinación antes de encarar la corta pero empinada y rocosa ladera nororiental de Xuriain (1410 m), junto al vallado de madera que protege la Turbera de Xuriain.

Comenzamos el descenso siguiendo las marcas rojiblancas que recorren el cordal, pasamos por la cima de Iturrondo



Recorriendo el camino entre prados que nos baja hasta la localidad de Aritzu

(1335 m) y, antes de llegar a las cercanías de Iturrondoko bidea, nos desviamos por la izquierda, entre helechos, para tomar un camino que se adentra en el hayedo. Seguimos perdiendo altura, por pistas de saca de madera, hasta llegar a una encrucijada de pistas.

Continuamos de frente por la pista principal, y de inmediato las marcas nos indican hacia la derecha, por un camino que se interna en el bosque. Vamos perdiendo altura hasta pasar a una senda que nace por la izquierda y que va descendiendo bajo un frondoso y espectacular hayedo,

en el que iremos salvando a nuestro paso barrancos por los que discurren pequeños regatos.

La senda termina paralela al cauce de Aierdiko erreka, y acaba en Xinborneko borda, donde pasamos a la amplia pista, Oianeko bidea, por la que caminaremos hasta alcanzar un poste indicador. A la izquierda continuaría la carrera, pero nosotros seguimos por la derecha, por el GR 322.1, que nos lleva hasta la localidad de Lantz, a la que llegamos por su calle principal hasta la plaza, en la que damos por finalizada esta 2ª etapa.

3ª ETAPA

LANTZ – ZUBIRI

27,1 Km | +1472 m | -1563 m

HORARIO ESTIMADO: 9 h 55 min

Comenzamos en la plaza de Lantz (640 m). Las marcas nos llevan a la parte baja del pueblo donde encontramos el panel informativo de la GR-322, junto al albergue de peregrinos. Cogemos la pista cementada que asciende en fuerte pendiente y seguimos de frente por el Camino de los Muños, para continuar por otro camino, Itxesolako bidea, hasta conectar con el trazado original de la GR-322 en Itxesola (667 m), donde



Bajando hacia el pueblo de Usetxi

Tramo de la GR que recorre el arcén de la carretera NA-138 a la altura de Saigots



encontramos un poste indicador. Continuamos por un herboso camino por el que descendemos hasta la regata Errotalarre. La cruzamos y nos adentramos en el hayedo, comenzando un tendido y agradable ascenso, por senda, que nos lleva hasta Mixuletako bidea, por el que continuamos en cómodo descenso, alternando tramos de bosque y claros. Pasamos junto a Beltrareneko borda (717 m) y dos viejos caserones, en donde el camino se convierte en sendero y vuelve a penetrar en el frondoso bosque, transitando por un túnel de bojes tapizados de musgo.

Continuamos bajando por una gran pradera, dejando a nuestra izquierda Mitxele-neko borda, para terminar en Alanegiko bidea, por el que continuamos nuestro descenso hasta Aritzu (630 m), localidad del valle de Anue.

Atravesamos la población y, siguiendo las marcas, nos encaminamos hasta cruzar Ugaraneko erreka. Continuamos de frente, por Bordaberrietako bidea, que inicia un largo ascenso por medio del hayedo.

El camino paulatinamente se va volviendo herboso y llega a terreno despejado en el paraje de Soroizar (765 m), donde nace la senda que se adentra en el hayedo, acentuando su pendiente y atravesando varios caminos de saca de madera. Tras un último tramo pedregoso, llegamos a la cima de Apordoki (1082 m), donde encontramos los restos de una borda.

Comenzamos el descenso en fuerte pendiente, alternando la senda, tramos por terreno despejado de pastos y helechos y tramos de hayedos. En el paraje de Ariztimutxo la senda traza una cerrada curva de 90° hacia la izquierda y comienza una nueva subida entre helechos, ganando la ladera meridional de Urdanatz. Iremos alternando tramos despejados con frondosos hayedos hasta Karatongo Iepoa (1042 m), donde confluyen numerosos caminos.

A partir de este punto, la GR coincide con varias rutas del Espacio BTT y Trail Eremua. Continuamos siguiendo las marcas, el sendero aumenta la inclinación en

medio del frondoso hayedo y sube hasta Leateko lepoa (1148 m). Por cómodo sendero llegamos a la cima de Goitiko gaina (1232 m).

Desde la cima seguimos llaneando por el bosque hasta salir a terreno despejado, donde comenzamos el vertiginoso descenso que, por senda, nos hace perder metros rápidamente, para luego dar paso a un bonito hayedo y terminar la bajada cruzando la regata Zugarraundika. Llegamos al pueblo de Iragi (780 m), en una corta pero fuerte subida.

Atravesamos la pequeña localidad y subimos hasta la carretera NA-2520, la cruzamos y seguimos de frente por medio del hayedo en fuerte pendiente para salir a terreno despejado. Después caminamos por una herbosa senda salpicada de boj es y, nuevamente, volvemos a penetrar en el hayedo antes de ganar la cumbre de Baratxueta (1148 m).

Iniciamos un cómodo descenso por sendero que termina en un amplio cortafuego,

que nos conduce a una amplia pradera por la que continuamos descendiendo hasta llegar a un pinar donde conectamos con el camino de Karrobide. Lo seguimos hasta un puesto de vigilancia de incendios e iniciamos un empinado descenso, por senda, hasta dar con el camino. Cruzamos un paso canadiense y tomamos una marcada senda que, en breve, alcanza una amplia pista que atraviesa la parte alta del pueblo de Usetxi (782 m). Un panel informativo y un poste indicador destacan en el lugar, y en este punto volvemos a coincidir con la GR 225 Fuga de Ezkaba.

Continuamos por la pista hasta alcanzar una marcada bifurcación, donde seguimos por la pista de la derecha, pasando por la inapreciable cimita de Oiezki (825 m). El camino se convierte en sendero para llegar al paraje de Sorozar (769 m), donde coincidimos nuevamente con una ruta de Eremua, la famosa bajada «La revirada». El marcado sendero se encierra entre boj es y la frondosidad del bosque.

Alcanzamos el paraje de Ormain (698 m), donde un poste indicador señala una bifurcación y donde nos separamos definitivamente de la GR 225.

Continuamos en agradable descenso entre pinos y boj es secos hasta salir a una herbosa campa, donde damos una curva de 180° hacia la izquierda, momento que aparece ante nosotros Zubiri (529 m). Ya solo nos queda bajar al punto donde dimos comienzo la GR 322 Nafarroa Xtrem.

Esta etapa se puede dividir en dos.

Lantz - Iragi, de 17,9 km, +1100 m, -951m.
Iragi - Zubiri, de 9,2 Km, +370 m, -612 m.

Todo esto es lo que da de sí la GR 322 Nafarroa Xtrem. Desde aquí felicitar a todo el grupo que ha hecho posible este gran proyecto, por su gran trabajo y dedicación, que año tras año sacan adelante una gran carrera de montaña y que para los amantes del senderismo y de la naturaleza en general mantienen este Gran Recorrido. Se les puede seguir desde su web, <https://www.nafarroaxtrem.com>.

Recorriendo el tramo de senda que nos lleva hasta el puerto de Artesiaga, en medio del bosque y de la niebla



KLASIKO BAT ALCARAZ MENDILERROAN

Alcaraz mendilerroa Albaceteko probintziaren mugaldean dago, hiriburutik hego-mendebaldera. Modu berean, Albaceteko probintzia bera ere Castilla La Mancha autonomia-erkidegoko azken-putza, ipurdia, izan daiteke. Gainera, autonomia-erkidego hori kontsidera daiteke Espainiako ahaztuena, "España vaciada" termino entzutetsuaren isla garbia. Beraz, esan genezake gaur kontatu behar dizuedan ibilbidea egiteko lekutako puntara joan garela baina... munduko beste puntara joan beharrik izan barik! Eta, sinets egidazue, inguru horrek ere, badauka zer kontatu.

TESTU ETA ARGAZKIAK



Ibon Murua Azkuenaga

Alpino Tabirako kide, egun, mendi taldearen Katazka hiruhilabetekariaren ardura duenetako bat. Bidezidorrak ditu gustuko, natura zeharkatzen edota zeharkatu izan duten bidezidorrak. Batez ere oinez egiten ditu, nahiz eta, tartean-tartean, bizikleta ere erabiltzen duen.



Almenarilla eta Almenara arteko gailur-lerroa, irteera egin eta hurrengo egunean

Ibilbide hau klasikotzat izendatu dut jakin barik ea benetan horrela den. Dakidan gauza bakarra da, sarean hainbatek kontatzen dutela ibilbide zirkular hau egin izana eta *wiki-loc*-era ere askok igo dutela. Eta, egia esan behar bada, ibilbide horrek badauka bere gozokitxoak: Albacete probintziako hirugarren mendi altuenera igotzeko aukera edukitzea, alegia. Berau dugu Almenara, bere ia 1800

metroekin. Bai, sinetsiezadazue, lautada amaigabeko bat baino gehiago da Albacete!

RIÓPAR VIEJO ETA "REALES FÁBRICAS"

Baina, ibilbideko puntu altuenaz gain, irteera puntuak ere, muino txiki baten gainean lerden agertzen den Riópar Viejo

alegia, bere sorpresatxoa dakar. Hasieran, "España vaciada" aipatu dut eta orain, hustua izan den herririka batez mintzo naiz.

Aspaldiko kontua da hau, XVIII. mendekoa, zehazki. Riópar "berria" jatorrizko herritik 5 km-ra aurkitzen da, eta "zaharrea" turismora bideratutako ostatuak dira nagusi. "Berriaren" garapena, jatorrizkoaren gainbeherarekin batera, 1772. urtetik au-



Almenarilla, Portillo de los Perros lepotik

rrera eman zen. Garai hartan sortu ziren, Juan Jorge Graubner austriar ingeniariaren ekimenez eta Carlos III. erregearen babesarekin, "Las Reales Fábricas de San Juan de Alcaraz" izeneko industria-azpiegiturak, egungo Riópar dagoen lekuan. Inguruotako lehengai eta baso-baliabide ugariak, eta sare hidrografiko oparoak, bultzatu zuten ingeniari hori brontze eta letoizko objektuen ekoizpena bideratutako Espainiako lehen fabrikak (eta munduko bigarrenak, alajaina!) bertan eraikitzen. Rióparren bertan, apurka-apurka berritzen dabiltzan eraikinen orubean, horri lotutako museo interresgarria aurkituko duzue: gaurko ibilbi-dearen osagarri aparta!

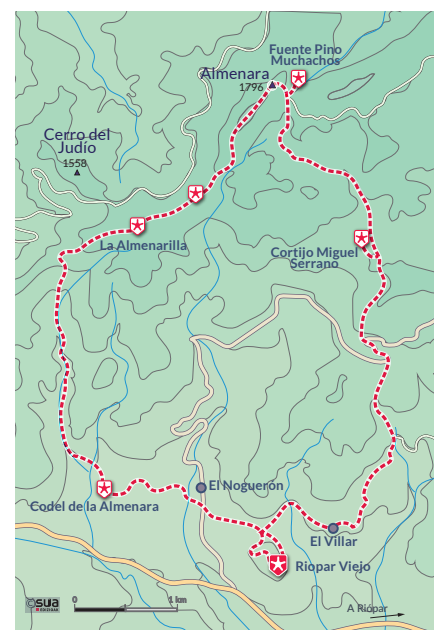
TRANSHUMANTZIA BIDEETAN GORA

Botak jantzi, GPSa piztu, Riópar Viejotik itzulunguru txiki bat egin eta errepedera jaitsi gara. Bertatik tarte txiki batean jarraituz, El Noguerón auzora heldu gara.

Berau zeharkatu, eta erreka batera heldu bitartean, baso-pistek hartu dute lekukoa. Horiek amaitzean, "Arroyo de las Fuentecillas" erreka sortutako trokaretean gora abiatu gara, aldatsa hasi da. 1000 metroko altueran gaude eta Almenarak 800 metro gehiago dauzka, beraz... badakigu zer daukagun aurretik! Kasu honetan, gandorrean ez bezala, eskertu dugu eguna freskotik eta lainotutik hasi izana.

Errekastoarekin bat egin bezain laster egin dugu bat, baita ere, IGNko mapetan "Cordel de la Almenara" legez izendatzen den bidearekin. Hori omen da, goiko bazkei probetxua ateraz, Andaluzia Garaia eta Levante artean transhumantzia ibiltzeko erabili izan den bideetako bat. 50. hamarkadako mapek bide horri "vereda" deitzaiek ere pistak ematen dizkigu. "Vereda" da, hain zuzen ere, Mes-tako Legediaren arabera (aziendadunen biltzarrek, non hazkunde eta bazkaren inguruko erabakiak hartu eta homidura amankomunera saltzen zuten), azienden transhumantziarako espreski zehaztutako bidea.

Hemen konturatu gara baita ere, irteera puntutik bidea erakutsiz, egun batzuk barru egingo den trail baten ibilbidea markatzeko zintak lagun ditugula (bai, Albaceten ere trailak egiten dira!), beraz, agian zortea





Riópar Viejo

eduki eta, momentuz, GPSa alde batera utzi ahalko dugu.

Gorantz goaz gelditu barik, iparralde-rantz. Altuera hartu ahala desagertuz doa basoa, biluzten ingurua. 1450 metroak harrapatu ditugularik, bideak, trackak eta trailaren zintek eskumara egiten dute, bat-batean. Heldu gara 2 km luze den gailur-lerrora!

Cordel de la Almenara, zintak gidari



ALMENARAREN BILA

Ingurua ederra da, eta are ederragoa izango zen lainoa horren temati jarri izan ez balitz. Horren isla dira, kontaketa hau laguntzen duten irudiak... hoberik ezin atera! Lainoen konplizitatearekin gorde-gordeka dabilta Almenarilla eta Almenara: orain apur bat muturra atera, orain ezkutatu... Paisaiaz ezin, eta bideaz gozatu beharko dugu horrenbestez. Aringarri moduan, hotz sentsazioa dugula (non eta Albaceten!) eta, beraz, ezingo ginela denbora luzean geldirik egon paisaia dastatuz. GPSari begirada bat bota diogu Almenarilla (1679 m) tontorraren harri moltsoak, behintzat, ihes ez egiteko. Apur bat behera egin, eta "Portillo de los Perros" (1586 m) mendi-lepora jaitsi gara. Bertan, kuku bat egin digu Almenarillak, kamera prest!

Gailur-lerroan aurrera jarraitu dugu, gorantz, Almenararen bila. Uste baino urrunago dago. Martxa guztietan gertatzen den moduan, esperotako gailurra ez da aurrean ikusten duguna (lainoak uzten badigu behintzat), horren ostean dagoena baino. Ezkutaketan jarraitzen du Almenarako erpin

geodesikoak! Horren bila, trailaren zintak ere amaitu dira, hurrengo fase batean marcatzen jarraitzeko asmotan edo, eta GPSra jo behar izan dugu berriro. Zailtasun txikiko iraganbide bat edo beste gaituta (zailagoa gaurko egoeran), heldu gara, azkenik, eguneko helburu nagusira: Almenara (1796 m).

Lainoen konplizitatearekin gorde-gordeka dabilta Almenarilla eta Almenara

Almenarak, arabieraz, "argia dagoen leku" esan nahi omen du, eta "almenarak" ziren toki garaietan arriskuez ohartarazteko piztutako suak. Gaur tontorrean argi gutxi daukagu, lainoa, ikuspegi eskasa, eta, egia esan, su txikiren bat piztea ez zitzailgun txarto etorriko: fresko dago, arroparik soberan ez! Zeozer jan eta beherantz goaz.

TRES CALARES BIDEZIDORRA

Almenaran behera, harri moltsoek eta PR marka gutxi batzuek gidatzen gaituzte,

xendra piko eta labainkorrean behera. Horiek pista batera atera gaituzte (1641 m). Bertan gaudela, joan-etorri bat egin dugu "Fuente Pino Muchachos" deritzon uraskara, ibilbide zirkularrean aurrera jarraitu aurretik. Berragertu dira trailaren zintak eta azaleratu GR marka berriak. Horiek izango ditugu gidari ia-ia Riópar Viejora bueltatu bitartean.

Marka zuri-gorriak Tres Calares ize-neko GR baten parte dira. Bere baitan biltzen ditu, GR 66 (Sendero Castellano-Manchego) ibilbidearen Riópar-Tus etapa bizkarrezur legez erabilita, beronen hiru aldaera zirkular, "calar" (kare-harria ugaria den ingurua) bakoitzeko bana. Guri suertatu zaiguna Calar de la Osera izan da. Aldi berean, eta 50. hamarkadako mapen arabera, Alcaraz eta "Reales Fábricas" lotzen zituen ibilbidea ere badugu hori.

Errekasto ederrean behera eroaten gaitu, xendra txiki eta freskoetan zehar

Ibilbideak, "Arroyo de los Endrinales" errekkasto ederrean behera eroaten gaitu, xendra txiki eta freskoetan zehar. Miguel Serrano eroritako kortijoaren parean utzi beharko dugu uraren konpainia. Orain hasi da eguzkia apurka-apurka irteten, eta



Trokartean gora

Beste garai bateko eraikinen hondarrak



orain egin digu kuku, lehenengoz egun guztian, Almenara bihurriak.

Trailaren zintek eta GR markek basoan barrena eroaten gaituzte, "Cruceillas" mendateko errepide zaharra zeharkatzen dugu eta basoan jarraitzen dugu. Gero eta eskasagoak dira GR markak eta trailaren zintak, gure bidetik urruntzen dabiltzala iruditzen zaigu. GPSaren ordua berriro!

Aparatuak basoan behera bideratu gaitu izoztegi edota karobi itxura hartu diogun hondatutako eraikin bakanen bat edo beste pasatuta. Hartxintzarrezko pista zabal batera irten gara eta hortik zuzen jo dugu Riópar Viejoraino. 17 kilometroko distantzia, 1100 metroko desnibela eta 5 h 30 min inguruko ibilaldia (geldialdiak barne). Non, eta Albaceteko lautada amaigabekoan!

LURRALDE MIRESGARRIAN, GU

Abentura-istorioa da hau. Ez zen urrutiko lurretan gertatu; protagonistak ez ziren exotikoak; eta altxor mirestua edonon dugun mendia bera zen; hala eta guztiz ere, bilaketa, ikasketa eta erronka dira gure istorioaren oinarria, edozein abenturaren oinarria.

Duela bi udara gertatu zen. Valle de los Sarrios, Lizara, Oza... Pirinioetan pixka bat ibili denarentzat inguru arruntak, baina asfaltora ohituta dagoenarentzat Planetaren ezkutuko alde bat ikustea izan zen. Harridura, gozamina eta edertasuna islatzen zuten haien begi marroiek. Bi eguneko travesia labur hura bidaia luzeago baten hasiera izan zen.

Birjinia, Ainhoa eta Lierni dute izena. Begi marroiak dituzte hirurek, baina bada batzen dituen beste ezaugarri bat: amak dira. Haurren parkean ezagutu genuen elkar, herriko plazan. Hainbat urtez egunerokoa izaten da parkera hurbiltzea eta horrek, halaberharrez, lagun berriak sortarazten dizkio, prest dagoenari.

Ni Txintxu naiz, 47 urteko... ama. 1991an Pirinioak zapaldu nituen lehen aldian zera pentsatu nuen: herrialde garatuetako *Homo sapiens* guztiok ezagutu beharko genuke txikitasun hau. Txikitasuna eta Pirinioak esaldi berean, kontraesana, badakit. Hori baita mendikatearen handitasunak sentiarazten didana, txikitasuna. Eta gustatzen zait, asko gustatzen zait *Homo sapiens* txiki izatearen sentsazio hori, mundua bere tokian jartzen dela iruditzen zaidalako. Horregatik uste dut gizaki orok, bizitzan behin bada ere, sentitu beharko lukeela sentipen hori, gizakia, definizioz, handiki ote den susmoa dudalako.

Haurren parkean, bada, gizaki-lagin txiki bat aurkitu nuen. Amak ziren, haurren zaintzara emanak. Ez zituzten Pirinioak ezagutzen! Are gehiago, ez zuten mendia ezagutzen! "Agurtu mendian aurkitzen duzun laguna"; "goraka datorrenari pasatzen utzi"; "ez utzi inoiz inor bakarrik"; "tal-



TESTU ETA ARGAZKIAK



Arantza Txinburreta Agirre
"Txinburreta"
(Donostia, 1974)

1991an Escuaín-en bizildegia batzuetan egon ondoren, inguruko mendiak etorri ziren. Pirinio gehiago, Alpeak eta Himalaia printza bat. Ezinbestean, biologia ikasi zuen. Eskian eta eskaladan ibilia, baina oinez ibiltzea maite du.

dea taldekiderik ahulena bezain indartsua da, edo pixka bat gehiago”; “elkar lagundu”; “utzi mendia aurkitu duzun bezain garbi, edo garbiago”; “ez dadila nabaritu non ibili zaren”; “txamarra, beti motxilan, baita eguzki betea dagoenean ere”; “norbaiti esan nora zoazen”; “lainoari errespetu handia”; “indarrak neurtu; gailurra, ibilbideaz gozatzea da”. Mendi-elkarteek edo gure zaharrek gurekin egin zuten lehenago, baina inork ez zien hauei halakorik erakutsi, zapaldu gabeko elurra ziren, ama *birjinak!*

ERRONKA

Plana zera izango zen: ostiral arratsaldean bidaia eta gaua Selva de Ozan; larunbatez, Oza-Lizara eta gaua Lizaran; igandez, Lizara-Oza eta bidaia etxera. Lotarako, noski, oheak erabiliko genituen, hau da, aterpetxeak. Bibak egiteak oraindik ez du arrakastarik izan, taldean. *Exce/batean* zer eraman eta zer ez eraman zerrendatu nien; zer eraman jakitea ongi dago, baina zer ez eraman ere zehaztea komeni dela ikasi dut. Nire kontu botikina, ibilbidearen *tracka*, mapa

eta iparrorratza. Nostalgikoa naiz, badakit; nik buru gogor jarraitzen dut mapa, iparrorratza eta botak eramanez. Baina bazen plana bera baino erronka handiagoa...

Nola egin Pirinioetarako bidea? Motibazioa bazuten, beraz, entrenatzea falta zen. Izan ere, herrian ibiltzea eta mendian ibiltzea oso desberdina da. Zapaltzeko modua irregularra da mendian; orkatilek eta hortik gorako tendoi eta muskuluek desberdin egiten dute lan; malda handiagoak daude mendian; halaber, bideak norberak egin

Arrokak, larreak, pinudiak eta hosto zabaleko basoak; bagoaz behera, guztiak zeharkatuta





Glaziarren gainean, kareharrizko eta granitozko hormatzarrak eta ezkertera, Petit Vignemale, gure mendia. Nor ez da txiki sentitzen halako handitasunean!

behar ditu maiz; lur-mota beretsua zapalduko duzu herrian, mendian ez bezala. Alegia, ibilkera oso desberdina behar dela mendian eta herrian, eta hori ikusaraztea kosta egin zitzaidan. Mendian ibiltzen ikasteko, mendia behar genuen.

Mendien zerrenda bat osatu genuen, hortaz (beste *excel* bat). Pirinioetara joan baino lehen, inguruko mendietan ibiliko ginen, mendia ezagutzeko. Agina, Mendizorrotz, Adarra. *Guatxap*-taldea osatu genuen, nola ez. Eta datak zehazten joan ginen. Guztiok ministro-agendak ditugunez, egun berean elkartzea ezinezkoa izaten zen, baina norberak ahal gisan, fisikoki indartsu jarri ginen eta teknikoki prest. Ganbo, Orhi, Anboto, Alluitz.

Gainditu genituen beldurrak... edo ez, baina bildu genuen beharrezkoa zen au-

sardia eta 2020ko ekainaren 30ean Ozarantz joan ginen, gure izuen gainetik salto eginez (*inoiz kirolik egin gabe eta, gai izango al naiz? Asfaltorik ez eta, segurua da? Haurrik gabe asteburu bat pasatzeko gai ote naiz?*).

PIRIAK ETA ERRONKA BERRIAK

Eta abenturazko istorioa izan beharrean, kontakizun hau pelikula erromantikoa balitz, une honetan hitz egin beharko nuke, azkenean maitaleak elkartu zireneko une zirrargarri horretaz, filmaren punturik beroenaz. Baina ez dut irteeran bizitakoa deskribatuko, ez baitut ongi egingo; nire hitzek ez dute nahikoa indar izango. Begi marroiak berde eta urdin bilakatu zirela esango dut soilik, eta horren lekuko izatea pozez betetzen nauela.

Mendiari lotuta eta ama-taldea batuta, lehena azkena ez izatea erabaki genuen. Azken batean, gure haurrek bizirik jarraitzen zuten, etxea zutik, belar-usainari gustua hartu genion eta sentitzen ginen pixka bat ahaldunduago (*kontxo, gai izan gara!*). Eta 2021eko abuztuaren 28an beste ibilbide bat egingo genuela erabaki genuen.

Abentura berrian, gainera, lagun berriak izango genituen, herriko plazan dagoen haur parke oparo horretako amak. Marijo (2020koan, bigarren eguna gurekin osatu zuen), Amaia, Olatz eta Intza. Azken horrek eskarmentu handia zuen mendian eta gaztetasuna ere bai, hiru seme-alaben ama izanagatik. Zortzikote sendoa osatu genuen, beraz. Eta *guatxap*-taldea handitu (zerrenda luzatu), entrenatzeko mendiak hautatu (Gorbeia Saldropotik, Altzaniako



Post data: erakutsi nien, nola ez, lehen aldiz 3000 metrora igotzen denak trago bat ordaindu behar diela taldekideei... eta festa polita izan genuen.

HEMENDIK AURRERA ZER

Aurten, abentura errepikatuko dugu. Oraingoan, Ana batu zaigu, eta Lierni ezin-go denez gurekin izan, Amaiaren autobus magikoan sartuko gara, 8 plazakoa baita. Kantatuko dugu bidaiari, barre algaraka iritsiko gara Viadós-era, dantzatuko gara Ángel Orús-era, hegan egingo dugu Estós-era, iboietako ur hotzen berotasuna sentituko dugu eta bueltan ekarriko ditugu begiak urdin eta berde.

Amatasunak bertigoa ekarri zidan berarekin, eta gaur egun ez naiz gai 2 metro zabal dituen Faja de la Flores-etik pasatzeko ere, Ordesan. 17 urte nituen Pirinioak eza-gutu nituenean; gaur, 47 ditut: zimur eta beldur gehiago, muskulu eta indar gutxiago. Baina mendiak abenturak eta erronkak gauzatzen uzten dit oraindik. Hortxe baitago, jendez beteago, izotzez hustuago. Irauten du eta iraungo du, baita ni ez na-goenean ere. Gure semeak 17 urte ditu eta haren ondorengoek izaten jarraituko dutela espero dut.

Esan dizuet lehenago, abentura-istorioa da hau. Ez zen urrutiko lurretan gertatu;

protagonistak ez ziren exotikoak; eta altxor mirestua edonon dugun mendia bera zen; hala eta guztiz ere, bilaketa, ikasketa eta erronka dira gure istorioaren oinarria, edozein abenturaren oinarria.

IBILBIDEAK XEHETASUN HANDIAGOZ

Bisaurini itzulia

1. eguna: Oza-Lizara. 22,8 km

Ozako kanpinetik aurrera, autoa uzteko toki dago, erreka ondoan. GR 11ren marra zuri gorriak ala Aragón ibaia; biak ala biak jarraitu daitezke, bidelagun izango baititugu Aguas Tuertasera iritsi arte.

Castillo de Acher hegoaldera utzita, bidea leuna, zabala eta eroso da. Puente de los Chitanosetik gora, malda handitu egiten da baina zigi-zaga, zailtasunik gabe igo daiteke. Eta, parean, Aguas Tuertas zabal-tzen zaigu. Ibaiaren goi ibilgurantz goaz. Konturatu gabe, Espainia eta Frantzia arteko mugari paralelo jarraitu gatzai.

GR 11ko marrek, arazorik gabe eraman-go gaituzte Los Sarrios bailara ezkutura, Estanés iboitik pasata. Ez genuen han sarriorik ikusi. Baina bailararen amaieran, Bernerako portutik Plana Mistresara pasaginenean, sarrio pila bat ikusi genuen; gatz takoak miazkatzen ari ziren, gure biderean erdi-erdian.

Oulettes de Gaubeko aterpetxean, jende andana zebilen, aurrera eta atzera: egunaren nekea arintzeko, txupito bat eman ziguten, afal aurretik

7 tontor, Aralarko hainbat...), agendak lotu (ministroak koordinatu), tontorrak zapaldu (baina nabarmendu barik!) eta Pirinioetan beste zeharkalditxo bat egiteko prest. Hiru eguneko -hiru!, oraingoan, eta erronka berria, zera: tontor bat sartuko genuen, 3000 metrokoa!

300 metroko altueran bizi gara. 3000 metrora salto handia dago. Saltatu behar genituen mendiak eta beldurrak, beldurrak eta ziurtasun-ebak, ziurtasun-ebak eta logistika-kontuak. Eta beste behin, gure buruei erakutsi genien gai ginela, inguru arrotz eta ezezaguna lagun bilakatu eta eroso sentitzera iritsi gintezkeela. Eroso, txiki eta handi era berean. Amaiaren 8 plazako autobus magikoak gure planeta, gure tokia eta gure burua pixka bat gehiago ezagutzera eraman gintuen.



Plana Mistresatik Lizararako bidea nabarmena da. Aldapa behera, ez oso gogorra.

2. eguna: Lizara-Oza. 19,4 km

Aterpetxetik ekialdera ateratzen den bidea hartu, Foraton-go lepora (2032 m) zigi-zaga igo eta GR 11.1a lagun izango dugu, Gabarditoraino. Dios te Salve borda ondotik pasa eta bideak jaisten jarraitzen du, Aguerri sakaneko hego partetik. Bazkatzen ari ziren behien zintzarrien hotsa lagun izan genuen bide osoan zehar.

Altura galdu ahala, larreek protagonismoa galtzen dute eta harriak zapalduz, lasai-lasai, Gabarditoko aterpetxera iritsi ginen. Mokadutxoa hartu genuen aterpetxearen kanpoko aldean.

Santa Anako zubian (250 m), ibaiarekin topo egin genuenean, bainu ederra hartu genuen. Handik gutxira sai baten luma aurkitu genuela gogoratzen dut. Liernik haren hurrei oparitu zien.

Errepidea zeharkatu eta gora eta behera doan erromatar bidetik aurrera egiten du bideak, ondoren, berriz zeharkatuko du errepidea. Abandonatuta dagoen San Juan de Dios kanpalekutik pasa araziko gaitu, aurrerago Sil-eko zubitik igaroko gara eta, azkenean, Ozako kanpinetik autoa utzi genuen tokian amaituko dugu.

Santa Anako zubitik Ozara arteko bidea luzea egin zitzaigun, egia esan. Gora eta behera amaitezinak ditu eta errepidea hurbil.

Vignemale-ri itzulia

1. eguna: Bujaruelo-Oulettes de Gaube. 17 km

Bujarueloko (1338 m) aterpetxearen aurrean dagoen zubi erromatarra zeharkatu eta ezkerrera doan bidetik, GR 11 hartuko dugu. Ordiso eta Cerbillonar bordak igaror behar dira, beherago zeharkatu dugun Araren beste muturrera iristeko. Ara bera dugu bidaide.

Eskuinera, Vignemaleko harrizarra dugu. Hegoaldetik iparrera goaz, eta aurrean azaltzen joan dira Grand Arratile, Né, Tuque Blanche eta Alphonse Meillon tontorrak. Irtenbiderik gabeko kale zabal berde-urdin zoragarrian gaudela ematen du. Bidea, alabaina, argia da, ipar ekialdera jo behar dugu, harrizarrak badu zirrikiturik. Agur, Ara.

Des Mulets-eko leporaino (2591 m) aldapa majoa dago. Harria eta malda. Eta lepoaren beste aldera, berriz, oparia, Gaubeko zirkua. Eskuinera, Vignemalaren (3298 m) iparreko horma; aurrean, Petit Vignemale (3032 m) handia; eta ezkerretara, Oulettes de Gaube aterpetxea (2151 m), Santa Klara uharte ñimiño bat iruditu zitzaigun.

2. eguna: Oulettes de Gaube-Gavarnie. 22 km

Aterpetxearen ezkerretara, bide harritsutik gora egin behar da -bai gora!- Hourquette



Oulettes de Gauben gertatu zen, 2021eko abuztuko arratsalde magiko batean





Slow mountain praktikatzen dugu, aurrean dugunarekin liluratu ahal izateko

d'Ossue leporaino (2734 m). Petit Vignemale (3032 m) igotzeko gogoia eta indarra geratzen zitzaigun, ordea.

Leptik Baysellance-rako (2651 m) jaitziera erraza da. Pixka bat maldatsuagoa, arrokatsuagoa eta estuagoa da, ordea, Groutes Bellevuetik behera, baina, ederra, zinez.

Oulettes d'Ossuen berriz ere baretu egiten da bidea eta Barrage d'Ossuen hankak busti genituen. Lourdeseko bordatik, hegal-hegaletik GR 10 jarraitzen ari gara eta jarraitzen jarraituko dugu, Gavarnieraino.

Le Gypaète aterpetxean ostatu hartu genuen; mundiala.

3. eguna: Gavarnie-Bujaruelo. 12 km

Herria zeharkatu behar da, mendiaren magala harrapatzeko. Poliki-poliki gora egin ahala, koadroaren puntu beroa den

ur-jauzia argi eta garbi ikusten dugu. Zirkuaren mendebaldeko magaletik goaz Plateau de Bellevuerantz, etengabeko igoaldian.

Peyre Nére eta Saint Bertrand eskuin-ezker ditugula, Soldaduen borda aldera hartu behar da. Bidea nabarmena da. Hegoaldera, Espaina eta Frantzia arteko muga dago eta Intzak isiltasuna hautsi zuen haren semeak Taillon igo zuenokoa kontatzeko.

Port de Bucharo-Bujaruelo-ra iritsi aurreko aldapa asfaltatuta dagoen bidexkaraino gogorra egin zitzaigun. Aitzitik, Bujaruelo aterpetxera malda handirik gabeko jaitziera iruditu zitzaigun. Bidea oso zapalduta, agerikoa eta pentsatu gabe egiten den horietakoa. Agian horregatik, isildu gabe jaitsi ginen.



Basoaren itzaletara, bagoaz -gora eta behera- Gabarditotik Ozarantz

KARTOGRAFIA:

Ansó-Echo, Isaba-Lescún. 1:40000. Ed. Alpina.

Carte de Randonnées, hiking map, 1:50000. Gavarnie-Ordesa. Balaitous, Vignemale, Mont Perdu, Park National d'Ordesa. Ed. Rando Editions. Données, IGN.



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

Ttartaloren etxean

MENDITXIKI - ARABA

BASO SORGINDUA

Gailurreriarra igotzeko Egileor herrixka izango dugu abiapuntu. Herriaren sarre-ran dagoen lurrezko aparkalekutik abiatu eta lur-sailak zeharkatzen dituen pista zabal eta berri batek hegoalderantz bideratuko gaitu. Kilometro bat bertatik bete eta, ezkerretik ateratzen den belarrezko xendan barrena abiatuko gara, Fraideen xenda izeneko bidetik hain zuzen ere. Egurrezko zutoin batek erakutsiko digu hartu beharreko norabide zuzena (Larre Eder-Senda de los Frailes testua). Garai batean, bide honek Agurain eta bere ergoienak (Alan-

gua, Arrizala, Egileor eta Opakua) Iturrieta mendilerroarekin lotzen zituen. Duela ehun urte, Aguraingo klaretarren komentuan 80 fraide baino gehiago zeuden eta maiz erabiltzen zuten bide hau. Dirudenez, beraien eguneko lanetako bat paseatzera irtetea omen zen, hortik Fraideen xenda izena.

Hasiera pagadian eta gero pinudian murgiltzean, gorriz eta tanto zuriez margotutako egurrezko makilek erakutsiko digute aukeratu beharreko bide zuzena. Hemen hasten baita "Baso sorgindua"-ren ibilbide berezi eta polita. Pinu biren en-

borretan jarrita dauden "basoko begiek" emango digute ongi-etorria eta, maldan gora jarraituz, eskuinera utziko dugu Lezaoko kobazulora zuzentzen den xenda. Pagadian marrazten den xendan barrena, basoko izakien presentzia konstante bat bihurtuko da. Aguraingo Aitor Gorospe mendizaleak, laupabost urtetan egindako lanaren emaitza da Fraideen bidean, basoaren leku eta txoko desberdinetan kokatuta ikus daitezkeen euskal mitologiako eta naturaren zenbait elementuren tailuak eta irudiak. Ibilbide magikoa!



Kuleto faltsuen (*Amanita Muscaria*), irudien presentziak Peña Hueca izeneko lekura eramango gaitu eta honen pasabidea zaintzen duen sorgina ikusiko dugu. Haitzaren paretan fraideek zizelkatutako gurutzeak ikus daitezke. Haitz honen beste aldetik hedatzen den xendatik Ttarttalo izaki mitologikoaren ondora eramango gaitu. Hemendik Alanguako mendatera heldu aurretik, Aitorrek sortutako hamai-ka irudi desberdin ikusi ahal izango ditugu: Basajauna, Olentzero, urubiak, azeria, herensugea, belatzak, tximeletak, basoko eta haitz etxeetako izakiak, behi, orkatz eta basurdeen kaskezurrak... Umeezin gozatzeko ibilbide zoragarria!

Arbaras iturriaren ondora iristean, malda leundu egiten da eta, denbora gutxi behar izango dugu pagadia atzean utzi eta mendilerroaren hegira iristeko. Langa igaro eta eskuin aldera joko dugu Larrederreko tontorrera igoz. Mendi hau izen desberdinez ezagutu ohi da, Achuri, Larredez eta Larre eder izenez hain zuzen ere. Bertan dauden bi buzoietan agertzen dira izen horietako bi. Larredez eta Atxuri terminoak, askotan, sinonimotzat hartu ohi dira Achuri izeneko erpin geodesikoa da-

Basoko izakiak



Larredezko tontorrea

goen gailurra izendatzeko. Hala ere, badi-rudi, Atxuri ekialderantz dagoen hurrengo kota dela. Inguruak duen itxurarengatik, logikoena Larreder izena izatea litzateke, hegoalderantz dauden larre ederrak ikus-tea besterik ez baitago. Tontorretik antonimoak diren bi paisaia ikusi ahal izango ditugu; hegoalderantz lur eremua lauak zabaltzen dira, eta iparralderantz, berriz, Alangua herriaren bertikalean amiltzen diren magal malkartsuak. Talaia bikain honetatik, Gorbeia, Aizkorri, Elgea, Anboto eta Altzaniako mendilerroen ikuspegi oso eta paregabekoa izango dugu.

Tontorra atzean utzi, erpin geodesikoaren ondoan dagoen alanbrezko hesia gurutzatu eta mendebalderantz joko dugu harrizko mugarriak jarraituz. Gandorrean zehar burutuko dugun ibilbide honetan, bigarren mailako tontorrak diren eta inolako seinalerik ez duten Peña Redonda eta Peña del Cura izeneko tontorretik igaroko gara, bertatik dugun ikuspegi panoramiko bikainaz gozatu. Alanbrezko beste hesi bat gurutzatu, ehiza-postu baten ondok pasatu eta San Juan mendatera jaitsiko gara. Erdi Aroan, mendate hau mandazain-bideen igarobide garrantzitsua izan zen, eta bertan gurutzeta zizelkatuta duen tamaina handiko hiliarria dago. Gertu tumulu bat eta, amildegiaren ertzerako gerturatzean, burdinazko gurutze bat ikusiko dugu,

mendateari izena ematen dion desagertutako ermitaren kokapena gogora ekarriz.

Mendatetik iparralderantz jaisten hasiko gara pagadian zehar marrazten den xenda nabarmen eta eroso batetik. Jaitsiera azkar baten ondoren, pista zabalera helduko gara eta gertu dagoen Egileor herrira erraz ailegatuko gara.

Basajauna



FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA

La montaña es la máxima expresión de la naturaleza; imponente y misteriosa nos ofrece una inspiración constante a los fotógrafos de paisaje y naturaleza. Ante su belleza y lo que nos hace sentir, es imposible no desear inmortalizar esos momentos mágicos que nos regala.



Picos de Europa, Cantabria

TEXTO Y FOTOS



Pablo Ruiz García
(Santander, 1981)

Fotógrafo profesional. Empezó en el mundo de la fotografía cuando alguien le regaló su primera cámara réflex. Le atrapó inmediatamente y fue ganando en experiencia y formación. Actualmente dirige www.viajerosfotografos.com organizando y planificando viajes y talleres fotográficos.

 @pabloruizfotografia
 @pablo.ruizgarcia



Entornos naturales diversos y cambiantes nos brindan infinitas posibilidades fotográficas. Ten en cuenta que el factor principal en tus fotografías serás tú; el equipo que uses y cómo plasmes la belleza del paisaje dependerá de tu experiencia y capacidad para capturar esos instantes. La práctica y la técnica son imprescindibles para obtener buenas fotografías de paisaje. Pero conseguir resultados óptimos no es fácil y transmitir en una fotografía lo que sentimos y vemos, a veces resulta bastante complicado. Con este artículo pretendo dar a conocer esos factores importantes que puedan ayudarte a alcanzar esos resultados.

MATERIAL FOTOGRÁFICO

Los teléfonos móviles cuentan con buenas cámaras, pero en ningún caso ofrecen los resultados y la calidad de una cámara réflex disparada en modo manual. Sin embargo, es un factor significativo el peso de una cámara y todos sus componentes, frente al de un móvil que siempre nos acompaña. Mi equipo básico Nikon lo componen 2 cámaras réflex, un objetivo angular, un objetivo medio, un teleobjetivo, trípode de carbono de viaje, baterías, tarjetas de memoria, filtro de densidad neutra y polarizador, frontal, linterna y una mochila pequeña (5-6 kg).

Valle de Valdeón desde el Macizo Central camino de Collado Jermoso



Mont Aiguille Alpes Francia

TRIÁNGULO DE EXPOSICIÓN

Hace referencia a los tres parámetros que determinan la exposición en una fotografía: **apertura diafragma**, **ISO** y **velocidad de exposición**. El equilibrio entre ellos será la clave para obtener el resultado buscado. A su vez, los parámetros que escojamos de estas tres variables cambiarán según el tipo de fotografía que deseemos. Su modificación afectará, también, a otros aspectos de la exposición. El dominio de estas variables es fundamental para la técnica y la composición.





Tozal del Mallo. Valle de Ordesa, Pirineo aragonés

COMPOSICIÓN

Para componer una fotografía debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Incluye el factor humano** cuidando el lugar que ocupará sin que interfiera en el paisaje, para que genere emoción al espectador y dé escala a la imagen.
- **Aísla los elementos** de interés de todo cuanto lo rodea: "menos es más".
- **Reflejos:** los días sin viento son ideales ya que dan simetrías muy bonitas e imágenes impactantes.
- **Líneas:** busca las líneas marcadas e inclúyelas en tu fotografía, las diagonales dan buenos resultados. Un camino, las líneas del horizonte o las de la nieve, una valla... influirán en la mirada del espectador.

- **Marcos naturales:** en ocasiones podemos enmarcar una montaña entre unos árboles, desde una cueva o entre unas rocas.
- **Perspectivas diferentes:** busca vistas diferentes, muévete con la cámara para encontrar algo más original, tírate al suelo, agáchate o súbete a algunas rocas.
- **Planos:** en montaña es habitual tener la superposición de planos, de diferentes valles o montañas que le dan mucha profundidad a nuestra imagen.
- **Incluye primeros planos:** incorpora al primer plano algún elemento de interés que acompañe a nuestro plano medio y cielo. Unas flores, el salto de agua de un riachuelo, un tronco, unas rocas... suele ser ideal para fotografía vertical.
- **Regla de los tercios:** Trata de colocar los elementos de tu fotografía en los puntos de interés que te da la regla de los tercios. Divide la vertical y la horizontal de un encuadre en tres partes iguales, repartiendo la pantalla en 9 partes. El lugar donde se cruzan las líneas son los puntos de interés. Esto dará dinamismo a tus imágenes. No coloques a tu sujeto principal en el centro de la imagen, y si miran o mueven que lo hagan hacia el centro de la imagen.
- **Los colores:** utiliza los colores a modo compositivo, por ejemplo, en otoño.
- **Superposición:** evitar que elementos importantes en la imagen se superpongan, que tengan su espacio.

OTROS RECURSOS

Para sorprender al espectador con nuestras imágenes debes tratar de realizar cosas diferentes a lo habitual. Estas son algunas opciones:

- **Panorámicas:** pueden cambiar por completo la imagen que se tiene de un lugar. El ojo no ve de esa manera, así que suele ser una buena opción para realizar algo diferente.
- **La sunstar o sol estrellado:** para los días sin nubes y con luz dura, busca una composición en la que tapemos una parte del sol, ya sea con una roca, una montaña, un árbol o incluso una persona. Obtendremos unos bonitos rayos de sol saliendo de ese punto y evitaremos gran parte de la luz de sol que estropearía la fotografía.
- **Largas exposiciones:** conseguimos efectos espectaculares en las nubes, nieblas y el agua con elementos que estén en movimiento.
- **Desenfoques:** desenfocando parte de nuestra fotografía podemos aumentar la atención en el sujeto que queramos.
- **Multiexposición:** algunas cámaras réflex tienen esta opción incorporada, que permite fusionar varias fotos en un solo raw en cámara.
- **Días de mal tiempo:** son los mejores para conseguir imágenes impactantes. Tormentas, nieblas, arcoíris, luces... puedes acabar sin haber pulsado el disparador, empapado o con la foto del año.



Fitz Roy y Cerro Torre. Patagonia, Argentina



Peña Olvidada. Picos de Europa, Cantabria

► **Entorno variante con las estaciones del año y meteorología:** las posiciones del sol y luna en cada época, el movimiento de la vía láctea, la floración, la caída de las hojas, la época de lluvias y nieblas, las nieves... todos estos factores varían según la época del año. Conocerlos bien permite planificar con mayor éxito nuestras salidas fotográficas.

CUÁNDO REALIZAR NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

Cualquiera puede ser buen momento si las circunstancias acompañan, pero en la montaña a fotografiar no debes dejar pasar el amanecer, el atardecer y la noche. Siempre que voy con mi equipo fotográfico hago noche en la montaña.

► **El amanecer y el atardecer** son los momentos estrella a la hora de realizar fotografía de paisaje. El sol, en un punto más bajo cerca del horizonte hace que la luz sea más suave, difusa y de colores más cálidos. Este momento es ideal para incluir el sol en la composición gracias a su reducida intensidad lumínica y posición cerca del horizonte. Cuando los atardecidos y las puestas de sol están opuestas a las montañas se consiguen unas luces espectaculares sobre ellas.

Durante el amanecer o el atardecer se puede inmortalizar el resplandor alpino (*alpenglow*), en el que la luminosidad en tonos amarillentos, anaranjados o rosáceos que toman las cimas de las montañas es mágica. Si además las montañas están cubiertas de nieve, este fenómeno se intensifica.

Una vez que se produce el ocaso y el sol está por debajo del horizonte, éste resalta con una luz brillante y las nubes altas se tiñen de colores. En esta fase que puede durar 30 minutos la temperatura de la luz ira cambiando a tonos más fríos.

► **En la hora azul**, uno de los momentos más bonitos, el cielo se torna de un color azul intenso y aparecen las primeras estrellas antes de que el cielo se vuelva completamente negro y dé paso a la noche. Es un buen momento para incluir las luces artificiales cálidas de algún pueblo con nuestro paisaje de montaña de un azul intenso. Esta combinación de cálidos y fríos consigue buenos resultados.

► **Se hizo de noche**, y con ello llegó la oscuridad, otra gran oportunidad... el cielo estrellado se muestra en su mayor esplendor. La montaña es uno de los mejores lugares para disfrutar y fotografiar un cielo estrellado. En altura el cielo está siempre más limpio, es menos denso y la contaminación lumínica es menor.

Cuando el cielo está limpio, no hay nubes y la luna no está presente, podemos disfrutar de la Vía Láctea, el centro galáctico, que se muestra en nuestros cielos de marzo a octubre. El resto del año se puede observar la vía de invierno con la constelación de Orión como parte más representativa y fácil de distinguir en el firmamento.

En la noche, la Luna también es un elemento compositivo muy potente, o las lluvias de estrellas como las Perseidas en verano o las Gemínidas en invierno. Mediante largas exposiciones (*Startrails*) podemos captar el movimiento de las

estrellas por la rotación de la tierra. Si exponemos a un cielo nocturno durante varios minutos, en vez de puntos en el cielo lo que obtendremos serán líneas. Cuanto más tiempo, más largas serán las estelas.

Si además apuntamos al norte, incluyendo la estrella polar, conseguiremos un rastro de estrellas circumpolar en el que el movimiento de las estrellas será alrededor de la misma. Incluso podemos iluminar con linternas. La noche tiene numerosas opciones, intentemos ser creativos.

► **El día.** Suelen ser perfectos los días de nubes y nieblas, con relativo mal tiempo, en los que la luz está muy suavizada. Son los días que más nos pueden sorprender, en los que podemos conseguir fotos de gran impacto, oníricas y mágicas que atraparán al espectador: una luz que se cuele entre las nubes, un arcoíris, un pico asomando entre las nieblas... pero ten en cuenta que muchas de estas fotografías aparecen cuando menos lo esperas; hay que esperar el momento, la paciencia es un factor clave.

CONSEJOS

► **Trata de ser creativo.** Cuántas veces vemos la misma fotografía del mismo sitio, fotos virales que tendemos a "copiar". Trata de hacer algo diferente, tómate tu tiempo para analizar el sitio y ver las posibilidades que ofrece, busca la originalidad.

Dedica tiempo a visualizar otras fotografías. Para ganar experiencia observa fotografías y analízalas, ¿te gustan? ¿no? ¿por qué? Mejorarás tu manera de encuadrar y tendrás nuevas ideas para próximas salidas.

Saca el máximo partido a tu cámara. Las cámaras actuales tienen numerosas funciones y modos. Familiarizarse con ellas y sacarlas partido puede dar un salto importante en tu fotografía. No te quedes en el uso automático de la cámara, merece la pena invertir tiempo en el aprendizaje, verás que resulta más fácil de lo que pensabas.

Utiliza correctamente el enfoque y la exposición (histograma). Son los dos factores fundamentales, teniendo eso tienes la foto. Revisa el histograma y el enfoque de vez en cuando, porque los momentos especiales en fotografía de paisaje suelen durar poco y requieren inmediatez.

Trata de descubrir nuevas localizaciones y composiciones. En montaña hay muchos lugares de los que apenas se han visto fotos, merece la pena tratar de descubrir nuevas vistas y composiciones. Sé inquieto y haz salidas ligero de peso para planificar futuras sesiones fotográficas. Conocer el medio es la mejor manera de tener éxito. Generalmente las mejores vistas de las montañas no están en lo alto de las mismas, sino en las zonas más bajas.

Fórmate. Si quieres mejorar en este tipo de fotografía tienes numerosas posibilidades de talleres fotográficos en los que se imparte formación tanto teórica, como práctica, así como de procesado y edición de las imágenes.

Apps para fotografía de paisaje. Es esencial conocer las condiciones climáticas que nos vamos a encontrar durante nuestra salida fotográfica y también esos elementos que podremos incluir, su posición y fase, como el Sol, la Luna y la Vía Láctea. Puedes consultar Meteoblue y Windy (previsión del tiempo) y Photopills (para el movimiento del Sol, Luna y Vía Láctea).

Seguridad. Avisa siempre a dónde vas a ir y sal en compañía siempre que puedas. Consulta el tiempo antes de salir, lleva todo lo necesario para estar cómodo y seguro en la montaña. Ten cuidado con esas fotos extremas en la montaña, máxime en invierno.

Si eres amante de la fotografía de montaña, no hay nada más bonito que sumergirse en los espectaculares entornos que nos brinda. Conoce el medio y sus cambios con las estaciones, el cielo, el clima, la fauna y la flora... cada momento te dará nuevas y diferentes oportunidades. Recuerda planificar lo máximo posible la salida, tanto desde el punto de vista fotográfico, como del material de montaña. Gana en experiencia y con el tiempo todo será más fácil a la hora de retratar este increíble medio natural.

► Mi página web: <https://pabloruizgarcia.com/>

Valle de Ordesa. Pirineos, Aragón



ANA GONZÁLEZ



Caldera Colorada (Lanzarote)



Entre los barrancos de la Guancha y Juan Vera (Gomera)

ASIER PAGALDAY



Lomos de Brennisteinsalda



La ladera infinita

LAKUEN DISTRITUA ESPLORATUZ (II)

Pyrenaicako 2018ko hirugarren alean Begoña Fernandezek eta Paulo Etxeberriak idatzitako "Explorando el Distrito de los Lagos" artikulua bikaina oinarritzat hartuta, bertara bidaiatzea erabaki genuen lagun batek eta biok. Artikulu hau, beraz, beste hura osatzeko asmoarekin idatzita dago eta, horrenbestez, bertaratzeko asmoa lukeenak informazio nahikoa topatuko du bi artikuluhorietan.

TESTUA ETA ARGAZKIAK



Mikel Lizeaga Tamayo

Erretiraturua. Mendizalea eta ibiltaria. Donostiako Antiguako mendizaleen elkarteko kidea.

BIDELAGUNA



Mikel Martínez Fayanás

Erretiraturua. Mendizalea, ibiltaria eta bidaiaria. Donostiako Antiguako mendizaleen elkarteko kide aktiboa.



Cumbria konderrian dago Lake District, Ingalaterrako ipar-mendebaldean, Manchesteretik, autoz, ordu pare batera. Gu Loituit Manchesterrera hegazkinez bidaiatu eta bertako aireportuan auto bat alokatu genuen. Ez dut gezurrik esango; Manchesteretik Lake Districterako bidaiak nahikoa estresagarria gertatu zitzaigun. Hegazkina atzerapenez irten, autoa alokatu eta errepean bidaiatzen hasi ginenerako nahiko berandu zen. Hori gutxi ez eta konponketa lanak topatu genituen eta, ondorioz, auto ilarra luzeak. Ilunpean eta kamioi trafiko astunarekin egin behar izan genuen bidaiak. Gure "etxera" iritsi ginenerako hamabi eta erdiak ziren. Eskerrak etxeko-andrea emakume atsegin eta abegikorra tokatu zitzaigun!

Inguru honetako eguraldia nahiko makurra dela jakitun, ekainaren lehen bi asteetan etortzea erabaki genuen; egunak luzeen diren datetan alegia. Uda atarian egonik ere, eguraldia uste baino txarra goa gertatu zitzaigun, bereziki lehen hiru egunetan. Esajeratu gabe neguko baldintzak izan genituela esan dezakegu. Inguru honek bere berezko klima sortzen du. Itsa-

soaren gertutasunak eguraldi baldintzak azkar aldarazten ditu. Gu gehien harritu gintuena haizearen zakartasuna izan zen, baina baita ere zeinen bizkor aldatzen den eguraldia. Une konkretu batean eguraldi eguzkitsu antzean dago, baina, bat-batean, hodeiak ziztu bizian sartu eta euripean ikusten duzu zure burua. Hortaz, ohar modura, mendi hauek korritzeko asmotan datorrenak eguraldiaren iragarpena ongi aztertu beharko du eta, edozein kasutan, baldintzek, noiznahi, okerrera egin dezaketela kontziente izan behar da.

Esan gabe doa, arropa egokia behar-beharrezkoa da. Hala ere, zortzi egunez, elkarren segidan, atera gara mendira eta behin bakarrik utzi diogu tontorrera igotzeari. Eguraldia txarra ala ona izan, hemengo jendea ez da erraz kikiltzen; horretan gu baino dezente gogorragoak direla esango nuke, ezinbestean seguruenik.

Eguraldia txarra ala ona izan, hemengo jendea ez da erraz kikiltzen



Mickleden harana. Cumbria Way

2018ko artikulu hark proposatzen zituen hiru ibilbideak itxiak ziren, hasi eta bukatu leku berean egiten zuten. Guk proposatzen ditugunak ere "ferra" (*horshoe*) itxurakoak dira edo, nahiago bada, zirkularrak. Baina, eguraldiaren aldakortasunarekin batera, bada inguru honek duen ezaugarri

berezko bat. Mendi-kate honen orografia partikularra dela medio, ibilbideak egiteko, kateatzeko, aukerak mugagabeak dira. Leku guztietan bezala, tontor batzuk, ibilbide batzuk, oso popularrak izango dira, baina, esan bezala, bide bat beste batekin lotzeko aukerak kontaezinak dira.

Mendi-multzo honen beste ezaugarri bat bere orografiaren izaera leuna, "abegikorra" da. Ibiltaria, behin beheko abiapuntutik mendi hegira igota, muinoz muino egingo du aurrera, aldapa belartsuen gainean beti ere, ibilaldia esperientzia gozagarri eginez. Guk burututako ibilbideetan izan ditugu eskuak jarri beharreko pasarteak baina oso bakanak eta erraz-errazak izan dira. Mendian minimoki ohituta dagoenak ez du zailtasunik topatuko hemen proposatutako ibilbideetan. Laburbilduz, mendizale "lasaiantzat" inguru aproposa da Lakuen Distritu hau.

Bada beste asunto bat kontuan hartu beharrekoa. Aparkaleku ia guztiak ordainpekoak dira (5 £). Hemengo turistak eta mendizaleak, orokorrean, horren alde daudela esango nuke (aparkalekuak pagatu behar izatearekin, alegia), izan ere, bildutako diru horrekin, besteak beste, mendi bideak atondu, txukundu, egokitu egiten dituzte harlauzeekin. Inguru hau oso-oso bisitatua da eta horrenbeste ibiltari, mendizale, gora eta behera ibiltzeak nahi eta nahi ez bi-

Seathwaite herrixka polita





Stickle Tarn. Pavey Ark eta Harrison Stickle artean

deen, xenden higadura ekartzen du berarekin. Bideen higadura eta haien inguruetako hondamena saihesteko asmoarekin hemengo erakunde batzuek (National Trust, National Park Authority) bideak harlauzez estaltzeari ekin zioten. Mendizale batzuen iritzi harlauza horiek labainkorrak dira hezetasun edo izotz baldintzetan (hau da, ia beti) baina, orokorrean, politika horrek kalte baino on gehiago egiten dio inguruneari.

Bildutako diru horrekin, besteak beste, mendi bideak atondu, txukundu, egokitu egiten dituzte harlauzekin

Lake District eskualdea, hedaduraz, ez da oso zabala. Horrek esan nahi du lotarako aukeratzen den ostalua lurraldearen erdialdean aukeratzen bada, autoarekin egin beharreko desplazamenduak laburrak izango direla. Kontuan hartuta ezkerretik gidatu behar dela eta errepedeak estuak direla,

zenbat eta gutxiago bidaiatu autoz, hobe. Guk Millbeck Farm eta Ashness Farm landetxeak aukeratu ditugu lotarako. Ashness Farm Keswick-etik gertu dago, haren hegoaldean, eta nahiko ongi kokatua txango ugari egiteko. Millbeck Farm, berriz, Great Langdale izeneko haran ikusgarrian dago.

Fairfield-era igotzen



Gosaria, English breakfast motakoa: arrautzak, xingarra, saltxitxa, babarrunak, txanpiak, tomatea... Ez da izango munduko osasungarriena, baina arratsaldera arte irauten du hark hornitzen duen barne-energiak. Alde horretatik eskertzen da. Horrekin esan nahi dudana da, guk Donos-



Pike of Stickle

tiatik ekarri dugun "pikearekin" nahikoa izan dugula afaltzeko ordua iritsi arte; ez dugu erosketarik egin behar izan. Horren mendizale inguruan egonik, gosariak goiz eta azkar zerbitzatuko zigutela pentsatzen genuen baina bi *farm*-etan 8:30ean eman digute, ez lehenago.

Bada beste detailtxo bat aipatu gabe utzi nahi ez nukeena. Gehiegizko pisuarekin kezka duenak eta, ondorioz, gaintetik kilo batzuk kendu nahi dituenarentzat, lurralde hau ez da leku txarra. Landetxeei b&b (*bed and breakfast*) deitzen badiete, hemengo "jaketxe", pub edo dena delakoek g&g (gaizki eta garesti) deituak izatea merezi dute. Sentitzen dut, baina Britainia Handiko jaketxeetan eta pubetan, oraindik ere, ez da ondo bazkaltzen (nire iritzia da, noski).

Ondoren, guk egindako lau ibilbideren deskribapen laburrak doaz. Hasieran aipatutako artikuluan zeudenak ere burutu genituen. Ederrak baina ederragoak hirurak ere. Horrenbestez, eskualde zoragarri hau bisitatu nahi duenak badu non aukeratua.

**MILLBECK FARM. NEW DUNGEON GHYLL
MICKLEDEN. STAKE PASS. HIGH RAISE
(762 m). SERGEANT MAN (734 m)
STICKLE TARN. MILLBECK FARM**

14 km / 708 m-ko desnibela /
5 h (6 h, siestatxoa barne)

Ibilaldi zirkular honi Millbeck Farm (110 m) izeneko landetxetik eman diogu hasiera. Bertatik abiatzearen abantaila nagusia da ez dugula autoa mugitu beharrik izan. Bertan hasi eta bukatu egin dugu. Landetxe hau XVII. mendeko etxe bat da, Great Langdale haran ikusgarrian estrategikoki kokatua. Bainu-gela konpartitua da baina, gu bakarrik gaudenez, guretzat bakarrik izan dugu. Hortaz, bertan lo egiteko interesa duenari bainu-gelaren aldameneko logela eskatzea komeni zaio. Gaintetik, leihotik bista eder-ederra dago. Guk uste genuenaren kontra, gosaria 8:30ean zerbitzatzen dute, ez lehenago. Nolanahi ere, ekainean gaude eta eguna luze-luzea denez (Euskal Herrian baina dezente luzeagoa) ez digu sobera axola; egun osoa dugu mendian barrera korritzeko.

Errepidearekiko paralelo doan bidetik Old Dungeon Ghyll hotelaren atzealdetik pasatu gara. Gutxira Mickleden izeneko haran zabal, berde eta ikusgarri iritsi gara. Oso-oso paraje ederra da, giza aztarnarik ez duena. Bertatik ibilbide luze-ko Cumbria Way pasatzen da. Bailararen hondora iritsitakoan ezker ala eskuin egitea erabaki behar dugu. Gure hasierako asmoa Bowfell igotzea da eta horretarako ezkerrean jo behar dugu, baina, lainotua egoteaz gain, haize bortitza dabilenez, eskuinera jotzea erabaki dugu, Stake Passera alegia. Xenda sigi-sagatsuan gora eginez, ia oharkabean lepora iritsi gara (474 m). Hortik High Raise tontorrera mendian barna igo gara, belarrezko alfonbra batean.

**Hortik High Raise tontorrera
mendian barna igo gara,
belarrezko alfonbra batean**

High Raise-ko tontorrean haizeak oso bortitz eta "urakantsu" artean jotzen du. Eskerrak harrizko saroi bat dagoen ber-



Rosthwaite-ra jaisten

tan babestu ahal izateko. Nola edo hala Sergeant Man-era iritsi gara. Goi hauetan ibiltzea gozamen hutsa da. Aurrerago, zoko gune batean aterpetuta, eguzki-izpi lotsati batzuen goxotasunean, atsedean laburra hartu dugu (dena esaten hasita siestatxo bat ere egin dugu). Stickle Tarn aintziraren ondotik pasa eta gero ibilbidea itxi dugu errekaaren aldamenean, arretatsu jaistearen exijitzen duen xenda batetik.

Buttermere aintzira, Haystack-etik



HONISTER PASS. HAYSTACKS (598 m). BLACK SAIL HUT. GREAT GABLE (899 m). GREEN GABLE (801 m). HONISTER PASS.

14,8 km / 1035 m-ko desnibela / 6 h

Honister Pass-eko aparkalekuan utzi dugu autoa. Ingurua, eskuarki, jendez gainezka egoten dela nabaria da. Mendirako abiapuntua da eta, gainetik, arbelezko meategiak, ostatu bat, museo txiki bat; denetik dago. Behin pixka bat urrunduta, ohiko la-

saitasun eta edertasunera itzultzen gara. Inolako gorabeherarik gabe, Haystack tontorrera iristen gara. Haranera jaitsita Black Sail Hut aldamenetik pasatu gara. Kanpotik begiratuta itxura ona du aterpeak. Pentsatzen dut ez dela irekia izango.

Zubia gurutzatuta, Kirk Fell-en magaletik zeharka, altuera galdu gabe, Beck Head lepora iritsi gara. Eguraldi lainotu, ilun, euritsu eta haizetsua dago eta, hala ere, gure aldamenetik morroi bat pasa da korrika... galtza motzetan!! Guk Great Gable-ra igotzea erabaki dugu. Igoera pikua eta luze samarra da; kostatu zait puntara igotzea. Tontorrean ez da kozkorrik ikusten, tamalgarria da. Jaitsieran, uneren batean, eskuak jarri behar izan ditugu. Nahiko pikua da jaitsiera hau, belau-nak protestaka aritu zaizkit tarteka. Hala ere, ibilbide hau guk egin dugun noranzkoan egitea gomendatuko nuke, aparkalekutik Grey Knotts-erako igoera benetan gogorra da eta.

ROSTHWAITE. SEATOLLER. GRANGE. LODORE. WATENDLATH TARN. ROSTHWAITE.

15 km / 461 m-ko desnibela / 5 h

Oso ibilbide erraza eta atsegina. Autoa Rosthwaite-n aparkatu dugu. Basotik doan bidetik Seatoller aparkalekuraino iritsi



Stool End Farm

gara; ez da beharrezkoa, lehenagoxeago eskuinera hartu behar da. Grange herrira iritsi baino lehen, ibaiaren ertzean, hamai-ketakoa egin dugu; leku zoragarria horretarako. Grange-n taberna-gozotegi batean garagardo bat hartu dugu lasai-lasai. Gero, errepidea utzi ondoren, basoan gora egin dugu erreka xarmangarri baten aldamenetik. Watendlath Beck haranetik izen berreko aintzirara heldu gara. Tarte hau ezin ederragoa da. Lasai eta berriktan autora iritsi gara.

**SEATHWAITE. ESK HAUSE
ESK PIKE. BOWFELL. ESK HAUSE
GLARAMARA. SEATHWAITE**

17 km / 1123 m-ko desnibela / 6 h 30 min - 7 h

Gure harridurarako, herrira iritsi baino lehen, bide bazterrean aparkatzeko aukera dagoela konprobatzen dugu eta, bertako jendea bezala, hala egiten dugu. Dohainik, noski. Herrian belardi zabal bat prestatuta dute aparkaleku modura. Herriaren er-

di-erditik pasatu gara. Agerikoa da bidea. Stockey bridge-ra iritsitakoan aurrera jarraitu dugu Esk Hause leporaino. Mendizale asko dabilta hemen; izan ere, gehien-gehienak Scafell Pike-ra jotzen dute, Ingalaterrako tontorrik altuenera, alegia. Aurreko batean Bowfell-era igo nahi izan genuen eta haizearengatik atzera egin behar izan genuen. Horregatik bertara jotzea erabaki dugu, Esk Pike-tik pasatuz. Tarte honek ez du inolako zailtasunik.

**Basoan gora egin dugu
erreka xarmangarri
baten aldamenetik**

Angle Tarn-etik barrena egin daiteke itzulera, baina, horrek, desnibela areagotzea esan nahi du eta, horrenbestez, leku beretik itzuli gara. Berriz ere Esk Hause-n gaudela Glaramara-tik itzultzea pentsatu dugu. Baina inguruko gainak ez bezala,

Glaramara-ko hegia nahiko gorabeheratsua eta ez-erosoa da. Jaitsieran (mapan Hind Gill markatzen du; Gill hitzak, bidena-bar, erreka esan nahi du), une batean, eskuak jarri behar izan ditugu eta, kontuan hartuta oso pikua dela, azkenean porru eginda bukatu dut. Hortaz, gogor samarra iruditu zait ibilaldia. Jaitsiera pikua hori saihestu nahi bada, mendiaren bizkarretik aurrera egin dezakegu itzulera leunduz (eta luzatuz).

ESTEKA INTERESGARRI BATZUK

IBILBIDEEN INGURUKO INFORMAZIOA:
<https://www.walkingenglishman.com/>

AUTOBUS ZERBITZUEN INFORMAZIOA:
www.traveline.org.uk

EGURALDIAREN IRAGARPENA:
www.metoffice.gov.uk/loutdoor/mountain-safety/lakedistrict.html
www.mountainsdays.net/content/weather/lakes.php
www.lake-district.gov.uk/weatherline/index.htm



TEXTO Y FOTOS



Goyo Dorao
(Bilbao, 1952)

Ha visitado los principales macizos de la Península y realizado ascensiones en Alpes, Andes, Atlas, Cáucaso e Himalaya de la India. También ha realizado la Vuelta a Islandia en BTT.

Lago Kiagar y grupo del Chalung

VIAJE A LADAKH. HIMALAYA INDIO CHALUNG (6546 m)

La región de Ladakh se encuentra al norte de la India. Tiene como vecinos a Paquistán y China (Tíbet), países con los que ha tenido graves enfrentamientos, por lo que el gobierno indio mantiene en la región 150 000 soldados. El clima de Ladakh es desértico, helador en invierno, pero templado en verano. La cadena del Himalaya impide que las nubes del monzón lleguen a la región. La mayoría de la población se asienta a lo largo del río Indo y alguno de sus afluentes. La altitud media de la región ronda los 5300 metros, superando muchos de sus picos los 6000 metros. Los principales grupos religiosos de la región son musulmanes y budistas tibetanos.

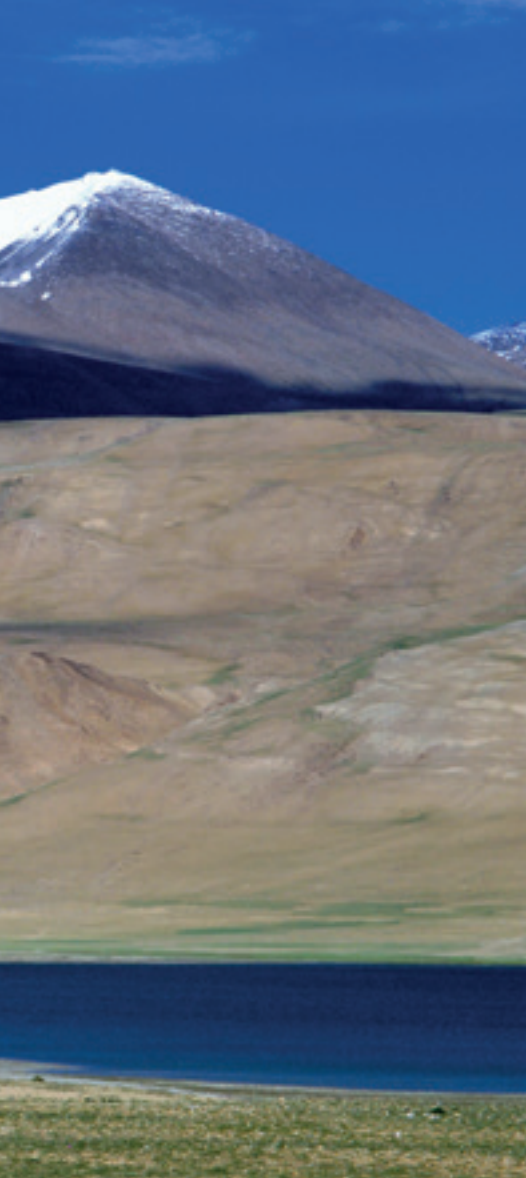
16 DE JULIO

Son las ocho de la mañana cuando aterrizamos en Leh procedentes de Delhi. Lo primero que nos llama la atención es la numerosa presencia militar y no es para menos. Nos encontramos al norte de la

India en la región de Ladakh, rodeada por Paquistán y China (Tíbet), países con los que la India ha mantenido graves conflictos. Nos espera en el aeropuerto un representante de X-PLORE, la compañía con la que hemos contratado el trekking. Tenzin

será nuestro guía en Leh y nos comenta el programa.

El hotel Lharisa se encuentra en la parte baja de la ciudad, algo apartado pero tranquilo. Una vez instalados nos acercamos al centro de Leh y nos dirigimos a la estupa



buenas vistas sobre la ciudad. La subida se hace notar, estamos sobre los 3500 metros de altura. Desde este punto Leh se asemeja a un oasis en medio de una tierra extremadamente árida. Descendemos al centro, todavía se aprecian las huellas de las graves inundaciones que asolaron la región en el año 2010. Hacemos un alto y en la terraza de un restaurante pedimos unas cervezas, en ese momento nos damos cuenta de que el alcohol no está bien visto en la India, debiendo tomar nuestras cervezas de forma semiclandestina.

17 DE JULIO

Hoy Tenzin nos acompaña a través del valle del Indo, será nuestro guía para visitar tres de los monasterios budistas más importantes cercanos a Leh. La mayoría de la población de Leh son budistas tibetanos, esta región es llamada el Pequeño Tíbet. El siguiente grupo religioso mayoritario es musulmán. El primer monasterio que visitamos es el de Hemis al pie de las montañas, fundado en 1672 y construido entorno a una gran plaza central. Este monasterio se encuentra a 45 Km de Leh remontando el río Indo. De regreso visitamos el monasterio más famoso de la zona, Thiksay, impresionante edificio en la cima de una colina, que recuerda al palacio de Potala en Lhasa. Finalmente nos detenemos en el monasterio de Shey del siglo XIII. Después

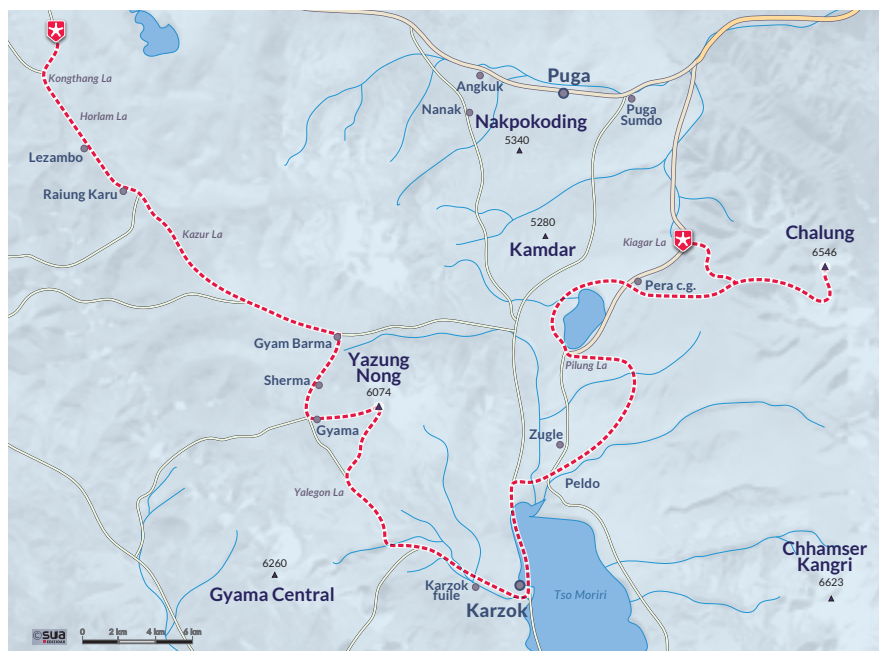
de comer regresamos a Leh, aún tendremos tiempo de subir hasta el monasterio Namgyal Tsemo y el palacio de Leh, con vistas panorámicas sobre la ciudad, el valle del Indo y, sobresaliendo sobre las demás, la montaña Stok Kangri (6153 m).

18 DE JULIO

Comenzamos nuestra aclimatación, para ello haremos un trekking de dos días en compañía del guía Tenzin. Salimos de Leh a las 9 de la mañana en coche, siguiendo el curso descendente del Indo, cruzamos el río para abandonarlo y remontar por un estrecho valle en la margen izquierda del Indo. La pista serpentea junto a un arroyo, hasta llegar a un desprendimiento que nos corta el paso, en este punto tomamos la mochila y empieza el recorrido a pie. Nos llevará una hora atravesar el barranco, antes de llegar a un valle más abierto, enseñada damos con una precaria tienda, donde paramos a comer un bocadillo y tomar un té. Proseguimos la marcha remontando el valle, donde al fondo ya divisamos la aldea de Rumbak (3900 m). Nos alojamos en la casa de una familia (*homestay*), estamos en el fondo de un fértil valle rodeados de áridas montañas, por lo que la tormenta de la tarde resonará con fuerza.

Descendemos desde el collado de Stok La (4850 m) entre espectaculares cuchillares de roca de tono rojizo

de Shanti, monumento budista, construido en 1991 y consagrado por el Dalai Lama. Está situada en la cima de una colina, con



19 DE JULIO

Salimos de Rumbak a las 8:00, mientras las nubes se van elevando sobre las empinadas laderas, cruzamos algunos campos de labor y por buen camino nos dirigimos al collado de Stok La (4850 m), lo alcanzamos tras una fuerte subida final a las 10:50. Descendemos por la vertiente opuesta entre espectaculares cuchillares de roca de tono rojizo, durante el descenso nos alcanza un aguacero cerca de una cabaña donde nos servirán un té, la cabaña se sitúa en el desvío del camino que asciende hacia

el campo base del Stok Kangri. Reatas de caballos cargados suben y bajan del campo base. Retomamos el descenso sin más contratiempos que el de superar un desprendimiento de piedras y barro que ha destrozado el camino. Llegamos al pueblo de Stok a las 14:30, desde allí nos desplazamos en coche hasta Leh.

20 DE JULIO

Durante los siguientes días completaremos nuestra aclimatación. Salimos de Leh en todo terreno, remontando el curso del Indo hasta la localidad de Upshi donde abandonamos la carretera general, tomamos la de Manali que asciende hacia las montañas, atravesamos un bonito desfiladero antes de llegar a Gyay Rutse (4200 m) y comenzamos la fuerte subida que nos llevará a coronar el paso de Tanglang La (5328 m), considerado el segundo puerto de carretera más elevado del mundo con buenas vistas sobre las montañas de Ladakh. Descendemos hacia las llanuras del lago Tso Kar (4580 m), no sin antes sorprendernos por los trabajos de mantenimiento de esta dura carretera, donde los trabajadores malviven en las cunetas, en improvisadas tiendas de campaña junto con sus familias. Dejamos a un lado el lago Startsabuk Tso, alcanzando las praderas de Nurunchan donde acampamos junto al río. Nos acompañan dos guías:

Camino de Rumbak



Raina, que será el guía principal y Tensin, un cocinero y su ayudante.

21 DE JULIO

Hoy esperamos a un arriero con seis caballos para transportar el grueso del campamento, pero Raina nos comunica que ha habido problemas para conseguir los caballos, por lo que deberemos pasar otra noche a orillas del Río Nurunchan. Fernando, Iñigo, y Raina realizan un recorrido por los montes cercanos, mientras yo me quedo por los alrededores del campamento.

**Durante dos días
recorreremos amplios
valles y elevados collados,
antes de acampar en el
valle escondido de Gyama**

22 Y 23 DE JULIO

El arriero no llega hasta las 12:00, cuando ya dábamos por perdido el día. El grupo lo formamos dos guías, el arriero, un cocinero y un ayudante junto con nosotros tres y seis caballos. Comenzamos la marcha a las 12:30. Nada más comenzar, deberemos quitarnos pantalones y botas para cruzar el río, esto será la tónica de los siguientes días ya que debemos cruzar varios arro-



yos y ríos. Durante dos días recorreremos amplios valles y elevados collados como el de Kartse La (5380 m) antes de acampar en el valle escondido de Gyama. Por el camino hemos podido observar una manada de *kiangs*, escurridizos burros salvajes. Las tormentas acudirán puntuales a su cita como todas las tardes.

24 DE JULIO

A las 4:00 Fernando, Iñigo y yo salimos, junto al guía Raina, hacia la montaña que domina el campamento. Después de cruzar un arroyo, encaramos una dura pendiente por canchales de piedra, antes de llegar a las laderas nevadas. Alcanzamos la cumbre del Yalung Nong (6080 m) a las 8:15. Tenemos un buen día de sol sin apenas viento. Desde la cumbre el panorama es soberbio,



Leh rodeado de montañas

rodeados de altas cumbres que superan los 6000 metros, destacando los Mentok, Chamser y Lungser Kangri. Tras un largo descenso enlazamos con la ruta del paso Yalung Nyau La (5430 m) por donde ya han pasado los caballos con el grueso del campamento. Nos espera una larga jornada antes de finalizar el día, cerca ya de Korzok empezamos a ver yaks pastando en los valles. Llegamos a Korzok a las 15:00. El pueblo se encuentra en una posición elevada sobre el lago Tso Moriri, bajo las montañas Mentok. Dejamos las tiendas y nos instalamos en un alojamiento en el pueblo.

25 DE JULIO

Pasaremos un día de descanso en Korzok, se trata de una aldea de estrechas calles polvorientas. El *gompa* (monasterio budis-

ta) destaca sobre el resto de los edificios. En los establecimientos solo hay té y refrescos. Después de un recorrido por la aldea, nos acercamos al lago, de proporciones considerables, 25 kilómetros de largo por 5 de ancho. Al otro lado del lago frente al pueblo se encuentra un campamento militar, justo en la base del Lungser Kangri (6666 m), el Lungser había sido nuestra primera opción, pero los militares no concedieron el permiso para su ascensión. Recorremos las orillas del lago, no vemos nada que indique actividad de pesca, ni tan siquiera una barca. De vuelta al pueblo vamos al monasterio, hay gran actividad, parece que un lama importante ha llegado y comienza una ceremonia religiosa, accedemos al interior del monasterio precedido por un gran patio porticado, donde se agolpan los feligreses. Asistiremos a la ceremonia

sin que nuestra presencia suscite miradas de desaprobación, nos sentimos cómodos observando el culto que se celebra, pero sin llegar a entender su significado. La celebración se alarga durante la noche, con música y campanas. Como nuestro alojamiento se encuentra cerca del monasterio será difícil conciliar el sueño.

26 A 28 DE JULIO

Desde Korzok emprendemos camino a las 7:45, tardaremos dos jornadas en llegar al campo base del Chalung, nuestra meta. A la salida del pueblo debemos pasar un control militar, seguimos por la carretera polvorienta que, bordeando el lago Tso Moriri, se dirige hacia el norte en busca del río Indo. Al llegar al extremo norte del lago, abandonamos la carretera



Cordal de acceso a la cumbre del Chalung

y tomamos un ramal a la derecha que se dirige al campamento militar, atravesamos un puente y dejamos la pista. A la izquierda sale una carretera hacia al lago Kiagar Tso, donde montaremos nuestro campamento, pero no la tomamos, los guías dirigen nuestros pasos hacia un cordal, al que accedemos remontando suaves laderas esteparias, hasta alcanzar los 5000 m. Descendemos a continuación hasta las orillas del lago Kiagar Tso (4680 m), los caballos junto al arriero y los cocineros hace rato que han llegado, y ya tienen el campamento montado. Divisamos frente a nosotros la pirámide cimera del Chalung recortándose sobre el intenso azul del cielo. En esta zona, una gran estepa yerma, encontramos pastores nómadas en sus tiendas, y rebaños de cabras cachemira.

Salimos del campamento a las 8:00 rodeando el lago, hace sol y buena temperatura. Abandonamos el valle donde se asienta el lago, y encaramos una ladera. Fernando va por delante con los guías,

nos van dejando atrás, jadeamos para superar este cordal. Sentados y fumándose un cigarro los guías nos esperan y miran con una indisimulada sonrisa complaciente. Hemos superado los 5000 m. Tras un breve descenso, llegamos a un verde valle suspendido, atravesado por un arroyo de agua cristalina. Estamos a 5050 m. Es mediodía, nos da tiempo a montar la tienda comedor antes de que se desate una tormenta de granizo. Acampamos teniendo como centinela la gran pirámide del Chalung.

A orillas del lago Kiagar Tso (4680 m) encontramos pastores nómadas en sus tiendas, y rebaños de cabras cachemira

Desmontamos el campamento y salimos a las 8:00. Ascendemos por suaves campos hasta un amplio collado. Desde este punto tenemos una vista general

del valle, por donde discurre el arroyo que baja del glaciar. Al fondo, nuestro objetivo: el Chalung. Descendemos hasta unas campas sembradas de rocas, con la idea de remontar e instalar el campo base a unos 5700 m. Una zona de rocas y piedras nos corta el paso, el arriero nos comenta que los caballos no pueden transitar la zona por riesgo a romperse una pata, con lo cual decidimos montar el campo base a 5060 m. Ha sido una etapa muy corta y aprovechamos el día para reconocer el terreno.

29 DE JULIO

A la 1:00 salimos del campamento los tres junto con los dos guías. Lo primero que debemos hacer es descender hasta el arroyo que baja del glaciar y descalzarnos para cruzar sus frías aguas. Remontamos por la margen derecha del río, hasta llegar a una amplia zona llana de grava, enseguida nos presentamos al pie de la lengua frontal del glaciar, en este punto es un muro de nieve

y hielo de unos diez metros de altura. Nos encordamos y colocamos los crampones, superamos el frente del glaciar sin dificultad, caminamos por su superficie hasta dar con una corriente de agua que nos corta el paso, la cruzamos saltando asegurados de uno en uno. Al cabo de un rato abandonamos el glaciar por su margen derecha, debiendo remontar una larga y penosa pendiente de piedra suelta. Finalmente nos encaramamos a la nevada arista sur, siendo un alivio dejar los canchales de piedra. La arista es ancha y no presenta dificultades, pero la altura y el cansancio van haciendo mella. Vemos la cima cada vez más cerca y las nubes que se empiezan a juntar, sentimos ansiedad e inquietud por si se desata la tormenta, pero no podemos avanzar más rápido. Ocho horas después de salir del campamento alcanzamos la cima del Chalung (6546 m) con viento en calma, nubes y claros y poca visibilidad, pero da igual, estamos desbordados de alegría. Después de una generosa ración de fotos y abrazos, iniciamos el descenso.

Una vez dejado atrás el glaciar, cada uno baja a su ritmo, Iñigo y yo cerramos el grupo, regresando al campamento a las 14:00, con un cansancio acumulado como pocas veces hemos tenido. El cocinero nos recibe con una gran sonrisa y una buena taza de té. La tormenta llegará a su cita por la tarde, la recibimos felices dentro de la tienda.

30 DE JULIO

A las 8:15 ya hemos recogido el campamento y salimos de vuelta con un sol espléndido, en dos horas nos presentamos en el collado de Kiagar La (4840 m), por donde pasa la carretera. Aquí nos despedimos del arriero y los cocineros agradeciéndoles su trabajo, una furgoneta nos recoge junto a los guías para regresar a Leh.

31 DE JULIO

Salimos de Leh por la mañana, para pasar dos días recorriendo la Vieja y Nueva Delhi, con sus miserias y maravillas.



Monasterio de Korzok

BIBLIOGRAFÍA

India Norte; Guía Trotamundos.

CARTOGRAFÍA

Indian Himalaya Maps, Sheet 9 Jammu & Kashmir. Rupshu, Tso Moriri, Pangong Tso / Sheet 3 Jammu & Kashmir. Leh, Zaskar, Markha & Nubra Valley Areas.

INTEGRANTES

Fernando Antón, Iñigo Apoita, Goyo Dorao.

Glaciar con el arroyo que debemos cruzar



ESQUÍ DE TRAVESÍA EN EL CIRCO DE LESCUN

En esta ocasión propongo cinco recorridos con esquís en el Departamento de los Pirineos Atlánticos, concretamente en el Circo de Lescun, situado en el bonito valle francés de Aspe. La pequeña localidad de Lescun (905 m), punto de partida para nuestras rutas, ha sabido conservar su carácter montañoso y nos ofrece un idílico paisaje, verdes prados y bonitos bosques rodeados de afiladas cumbres calcáreas de más de 2000 m, que conforman un decorado de una enorme belleza. No en vano se ha ganado el apodo de las "Dolomitas del Pirineo". Sin duda es un paraíso para la escalada, el senderismo y el montañismo, y cuando la nieve hace acto de presencia podremos disfrutar también del esquí de travesía en ese maravilloso entorno.

Hacia el Anie con el Countende detrás

TEXTO Y FOTOS



Isa Casado Gallego
(Arrasate, 1978)

En invierno practica esquí de montaña, alpinismo y escalada en hielo. En verano montaña, BTT o escalada en roca. Generalmente en Pirineos, Picos, Sierra Nevada, Gredos y Alpes. Ha competido en diferentes disciplinas.



Pese a la modesta altitud de las montañas que forman el circo de Lescun, su orografía, con abruptas laderas que caen a pico sobre el valle, es propicia a grandes avalanchas, por lo que deberemos extremar las precauciones y tener esto muy en cuenta a la hora de planificar nuestras rutas.

AUÑAMENDI

(2504 m) | 15 km, +/- 1230 m

Con sus 2504 m y su bonita silueta piramidal, el Auñamendi/Ania, también conocido habitualmente como Pic d'Anie o simplemente Anie, sobresale y destaca claramente respecto a las montañas de su entorno, se trata de la primera montaña que supera los 2500 m partiendo del Cantábrico, por lo que bien podríamos considerar que aquí comienza la verdadera alta montaña pirenaica. Se trata de una montaña muy frecuentada con esquís, sobre todo por la ruta que parte del valle navarro de Belagua.

Personalmente, me parece mucho más atractiva y solitaria la ruta por la vertiente francesa, aunque quizás no se trata de la

mejor esquiada que podemos realizar en la zona, dado que el primer tramo discurre por un bosque con múltiples sube-bajas, lo que le resta algo de interés. Sin embargo, siendo la cima más alta y destacada del sector bien merece una visita, además, si lo hacemos en un día despejado, disfrutaremos de unas magníficas vistas.

El punto de partida es el Refugio de Laberouat (1442 m), una estrecha carretera que parte desde lo alto del pueblo de Lescun del refugio hacia el O-NO, siguiendo las marcas del GR-10, tendremos que cruzar el bosque de Breca d'Azun, algo incómodo con los esquís por los sube-bajas que nos tocará gestionar. Pasamos primero junto a la cabaña de Ardinet y más adelante llegamos a la cabaña del Cap de la Baigt (1689 m). En este punto debemos abandonar el itinerario del GR-10, que se dirige al collado del Pas d'Azuns. Nosotros hemos de continuar hacia el SO, por el vallecito entre el Countende y el Soumcuy y antes de llegar al Col des Anies (2080 m), iremos basculando a la izquierda a buscar un co-

lladito entre las cimas del Countende y el Anie. Desde allí iremos ascendiendo hacia la ladera este del Anie para llegar a la cima por su arista este.

Auñamendi es el primer pico que supera los 2500 m partiendo del Cantábrico: podemos decir que aquí comienza la verdadera alta montaña pirenaica

La bajada la podemos hacer por el mismo itinerario, pero como siempre nos resulta más interesante intentar hacer rutas circulares, nos lanzamos a disfrutar de la magnífica pala SO, después iremos flanqueando hacia la derecha rodeando por debajo de la pirámide cimera hacia el Col des Anies, aunque sin llegar al mismo; lo superaremos a mayor altitud para retomar el itinerario de subida.

HIRU ERREEEN MAHAIA

(2446 m) | 17 km, +/- 1500 m

Estamos ante la cumbre de mayor altura de Euskal Herria, muy frecuentada en época estival, pero no tanto por esquiadores, que en su mayoría parten desde el refugio de Linza. Desde Lescun, lo más habitual para llegar a esta cima es acceder por el valle de Anayé y el collado de Ourtets o por el valle de Lhurs (más difícil). Aquí va otra propuesta diferente: por el Gave de Ansbère y el Col d'Escoueste.

El punto de partida es el puente de Mousoua (960 m). Desde ahí seguiremos por la pista hasta el puente Lamary, donde cruzamos el río, remontamos por el bosque y tras un ligero descenso llegamos al llano bajo las imponentes Aguja de Ansbère. Hacia el final del llano dejamos la ruta clásica que se dirige al Puerto de Ansó y giramos a la derecha para subir a la cabaña de Pedain, situada en un bonito enclave.

Desde la cabaña, seguimos el valle más tendido al principio y que poco a poco va enderezándose hasta llegar al amplio collado de Escoueste (2121 m) flanqueado a la izquierda por el Mouscaté y a la derecha por los contrafuertes de la Table. Descende-





Hacia el Plateau d'Ansbère, con las Agujas de Ansbère al fondo

mos un poco y nos dirigimos hacia la Mesa, vamos a buscar el pequeño collado situado entre el lomo del Budogia y la Mesa, a la izquierda de la cima. Desde ahí, ya a pie, recorreremos la arista hasta la cumbre, superando algún pequeño resalte hacia la mitad. Si la pala cimera se encuentra en condiciones podríamos bajar directamente desde la cima, aunque no suele ser lo habitual y la pendiente es fuerte. Si no, volvemos por la arista y esquiamos desde el collado, de vuelta al Col d'Escoueste.

Si tenemos tiempo y ganas, una opción interesante es completar la jornada ascendiendo también al Petrechema para volver por el Puerto de Ansó y las cabañas de Ansbère. Para ello esquiamos hasta la Hoya de la Solana y enlazaremos con la ruta normal que desde Linza sube a la cima del Petrechema. Descendemos por la cara Sur hasta el collado de Petrechema o Puerto de Ansó y esquiamos las palas entre el Sobarcál y la Petite Aiguille de Ansbère, pasamos junto

a las cabañas de Ansbère y continuamos bajando por el bosque para llegar al Plateau, donde enlazamos con el itinerario de subida (21 km, +/- 2000 m en esta variante).

LARISTE (2168 m) – MARMIDA (2079 m) – BURCQ (2110 m)
20 km, +/- 1750 m

En esta ruta nos adentramos en el Valle de Labrèner. Desde Lescun tenemos que coger la carretera hacia Masousa para desviarnos un poco más adelante a la izquierda, siguiendo las indicaciones hacia el Col de Pau hasta un pequeño aparcamiento. Esta carretera no tiene mantenimiento invernal, por lo que en función de la nieve que haya es posible que no podamos llegar con el vehículo hasta el final.

Desde el aparcamiento nos internamos en el valle siguiendo la pista y el curso del río que dejaremos a la derecha. Llegamos a las cabañas de Penot, a la derecha de-





Ascenso al Burcq

jamos las laderas por las que pasaríamos al vallecito de l'Annès por el collado de Escourets. Nosotros debemos continuar recto por encima del barranco para llegar al llano donde están situadas las cabañas de Bonaris.

Desde aquí tenemos múltiples variantes, diferentes collados desde los que poder atacar las diferentes cimas del sector. Si queremos subir directamente al Lariste, iremos ganando altura hacia el Oeste para desembocar en el collado de Lariste (2019 m), no obstante, son laderas inclinadas en las que incide el sol desde bien temprano por lo que la nieve puede escasear o no encontrarse en buenas condiciones según la hora a la que lleguemos.

La del Lariste es sin duda la mejor esquiada de la zona, la pala sur es mantenida, llegando en los últimos 100 m a unos 35° de inclinación

En principio, la opción más cómoda (aunque también la más larga) para subir, sería seguir hasta el Col de Pau o Puerto del Palo y desde allí ascender a las cercanas cimas del Burcq o del Cotdoguy, pudiendo luego descender hacia la meseta de las Foyas de Santa María y subir al Marmida o al Lariste. La del Lariste es sin duda la mejor esquiada de la zona, la pala sur es mantenida, llegando en los últimos 100 metros a unos 35° de inclinación.

El descenso lo podemos hacer de nuevo por el Puerto del Palo o por el collado entre las cimas del Marmida y el Cotdoguy para volver hacia las cabañas de Bonaris.

LARRAILLE

(2146 m) | 16 km, +/- 1450 m

Bonita ruta circular poco frecuentada, en la que ascenderemos al Pico Larraille,

saliendo del Puente de Masousa (960 m). Foqueamos por la pista hasta el puente Larmary (1171 m) donde abandonamos la transitada ruta hacia las cabañas de Ansabère, para dirigirnos hacia el sur (izquierda) e internamos en el valle de Lazerque.

Tenemos que atravesar un pequeño bosque, no del todo evidente, aunque hay algunas marcas que nos irán orientando, con tendencia a la derecha hasta salir a un bonito claro con grandes rocas. Atravesamos los bloques y llegamos a las inmediaciones de la cabaña de Lazerque (1530 m) Continuamos hacia la derecha por debajo de toda la cresta del Pourtet Barrat y hacia la visible Aiguille de l'Acherito con su característica gran cueva.

Debemos ascender por la evidente canal que queda entre el Pourtet Barrat y el Larraille y que nos deposita en el collado de Larraille (2011 m) Al otro lado, abajo, vemos la meseta de las Foyas de Santa María, desde donde podríamos acceder al Pico Lariste. Pero en esta ocasión el objetivo es otro.

Desde el collado podemos atacar directamente la cima del Larraille, pero resulta más sencillo bordear la cresta por el sur y

Panorámica desde el Mallo las Foyas, Anzotiello-Gorreta-Chinebral-Acherito-Petrechema-Hiru Erregeen Mahaia e ibón de Acherito





Subiendo al Grand Billare con el Billare oriental detrás

remontar a la cima una vez que estemos en su vertical. También podemos subir hasta la cercana cima del Mallo de las Foyas, más accesible con los esquís puestos.

En cualquier caso, ahora debemos descender por el norte hacia el Ibón de Acherito que vemos abajo. Una vez en el ibón tendremos que volver a poner las focas para una corta remontada al collado del Pic de la Chourique. Desde el collado, descendemos hasta el Lac d'Ansabère y, en función de la nieve que haya, iremos hacia las cabañas homónimas, o bajaremos directamente hacia el bosque y el Plateau d'Ansabère, para volver al puente de Larmary y al punto de salida.

BILLARE

(2318 m) | 10 km, +/- 1200 m

El Billare es la gran montaña que preside el circo de Lescun y que atrae todas las miradas cuando llegamos al valle. Aunque sus aspecto rocoso y vertiginoso invita más a escalar que a deslizarse con esquís, si elegimos el momento idóneo podemos disfrutar de un descenso interesante y con cierta pendiente.

De las cinco rutas presentadas, el Billare presenta la de mayor dificultad y compromiso, con gran ambiente alpino y no apta para cualquiera

El punto de partida es el Plateau de San-chèse (1081 m). Subimos por el camino que comienza a la derecha de la gran cascada, el inicio es bastante pendiente y es una zona expuesta a las avalanchas. Una vez superada esta primera zona escarpada, podemos calzarnos los esquís y continuar recorriendo el fondo del valle de Anayé hasta las proximidades de la cabaña del mismo nombre.

Desde aquí vemos el corredor oeste, que separa las cimas del Petit y Grand Billare, por donde vamos a subir. El corredor en sí no presenta dificultad, más allá de los 35-40° que puede alcanzar para llegar a la brecha que separa las dos cumbres. Por lo que tampoco es mala opción si no queremos complicarnos, y si la nieve del corredor está bien, el descenso por el mismo. Si continuamos hacia la cima, la dificultad radica en lo

que viene a partir de la brecha, debemos trepar un muro y unos resaltes en mixto, alrededor de 70-80 metros, con una dificultad de III-III+. Luego salimos a una ladera nevada por la que continuamos fácilmente, para superar finalmente una pala inclinada de unos 45-50° que nos dará acceso a la cima del Billare Est (oriental).

Continuamos por la cresta hacia la cima principal, aquí nos tocará hacer un destrepe y travesía algo expuestos para llegar a la cima principal del Billare. Nos quedarán aún algunos destrepes más hasta el collado, donde ya podremos ponernos los esquís. Una cuerda y algo de material para asegurar la cresta, además de la trepada posterior al corredor, es más que recomendable.

Si no queremos portear material de aseguramiento podemos acceder a la cima principal del Billare por la vía normal, que es por la que descenderemos, y llevar únicamente un cordino por si necesitamos asegurar el acceso desde el collado. Debemos tener en cuenta también que, debido a la orientación oeste de esta vertiente, podemos encontrar la nieve dura hasta bien avanzado el día, lo que nos obligue a realizar todo el ascenso con crampones.



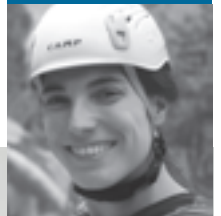
AGULLES D'ENGOLASTERS, ESCALANDO ENTRE AGUJAS

El principado de Andorra cuenta con más de treinta escuelas de escalada, todo un paraíso para los amantes de la roca. Además, su variedad hace posible que entre todas estas escuelas encontremos tanto escalada alpina (5 escuelas) como clásica (1) y deportiva (27).

Visión general de una jornada de escalada



TEXTO Y FOTOS



Nekane Arroyo
(Galdakao, 1986)

Amante del deporte en todas sus formas. Heredó el amor por las montañas desde pequeña y pronto comenzó a hacer rutas tanto a pie como en BTT (Picos de Europa, Camino de Santiago, Pirineo francés...). Tras un accidente sufrido entre cuerdas y alturas, hace frente a su miedo aprendiendo a escalar.

Aprovechando un viaje a Andorra, mi compañero y yo hemos querido conocer una de sus escuelas deportivas: Agulles d'Engolasters. Su ubicación es contigua al Estany d'Engolasters (lago d'Engolasters), en la parroquia de Escaldes-Engordany, una parroquia alta cerca de Encamp. En la misma zona, se encuentran tres puntos de referencia para la escalada: Roc de la Guilla, Boulder de Coll Jovell y las que he citado anteriormente. Hemos elegido *Agulles* (que significa *Agujas* en su traducción al castellano) d'Engolasters (que etimológicamente significa "que engulle los astros") por su belleza y características, que hacen que esta escuela sea tan especial. Sus agujas se elevan entre árboles, abriéndose paso en el bosque, intentando alcanzar el cielo y mostrando su majestuosidad desde donde quiera que se observen.

El pueblo más cercano es Sant Miquel d'Engolasters, localidad situada a 1504 metros de altitud, y cuenta con una de las cuarenta construcciones de arte románico que conserva el principado: la bella iglesia de San Miquel de Engolasters, cuya construcción se remonta al siglo XII, caracterizada por el contraste de alturas entre la nave y el campanario, de 17 metros. El edificio se puede visitar de forma gratuita, es una buena excusa para hacer un alto en el camino y contemplar tanto el arte que nos ofrece el municipio como la excelente vista de la capital, que se observa desde este punto estratégico.

Para acceder a Agulles d'Engolasters realizamos un recorrido con las siguientes indicaciones: al entrar a Andorra por la



Marcas de círculo amarillo



Vistas a pie de vías 1, 2 y 3

N-145 atravesamos Sant Julià de Lòria por la CG-1, y siguiendo las indicaciones de Escaldes por la CS-100 encontramos un desvío a la derecha que indica Engolasters por la CS-200. Recorremos aproximadamente 7,6 kilómetros de la carretera CS-200, carretera que une Escaldes-Engordany con Engolasters, hasta llegar al punto GPS: 42° 31' 03", 01° 34' 16", donde se encuentra el inicio del itinerario de aproximación a la escuela (un aparcamiento público de pago situado a la izquierda de la carretera).

En el mismo alto se encuentra el Llac d'Engolasters, visita más que recomendable por sus maravillosas vistas. Para llegar hasta él, sólo hay que tomar la ruta de senderismo del propio lago, una ruta corta de aproximadamente 2 kilómetros en sentido lineal, sin grandes desniveles y con periodo de apertura en verano. Este lago, como todos los lagos de Andorra, es de origen glacial. Es el más accesible y cercano de los lagos andorranos, pues se encuentra a 1616 metros de altura, cuando el resto lo



Agulles d' Engolasters bajo la tormenta

hace a una cota superior a los 2000 metros, y es emisario del río de Engolasters, afluente del Valira.

Desde el aparcamiento, el Aparcament de Les Fonts, junto a las casetas de madera, es donde podemos leer en un poste las indicaciones de la dirección a tomar. En ese punto comienzan tanto la ruta de Les Fonts (coincidente con la GR11 que cruza el país), perfecta para ir con peques a buscar a la Tamarro Caldes (ser mitológico del Pirineo), como el camino a la escuela de escalada de Agulles d'Engolasters, que se adentra en el bosque hacia el este.

El camino comunal es un sendero estrecho al comienzo, más abierto después, que transcurre entre piedras y árboles y por el que la sombra de estos nos refrescará en un día caluroso. Tras unos 15 minutos de aproximación cuesta arriba, llegamos a las agujas, que quedan a la derecha del camino y se encuentran a una altitud de 1740 metros. De primeras, las agujas no impresionan por su altura, ya que estas son de entre 15 y 30 metros, pero cautivan por su piedra de granito, tan adherente, tan robusta que engancha. Sus vías son de iniciación, comprenden niveles de entre IV a 6b+, y presentan un total de 17 vías, equipadas con parabolts de autoexpansión de

MIO, facilitados por la Federación Andorrana de Montañismo. Su principal orientación es NO, con lo que el sol empieza a tocar las vías al mediodía, aunque al contar con distintos paños, las orientaciones varían y es posible resguardarse del sol cuando este aprieta. Las vías son de perfil vertical y los tipos de agarre son principalmente regletas y fisuras.

La primera vía que probamos fue Fisura Carricrudo, de grado IV y 15 metros, muy disfrutona por el juego de fisuras y placas. Es una vía bastante asequible y protegida del sol directo a primera hora de la tarde. Asciendo por su pared de granito, que con su tacto áspero hace que los gatos se agarren en cualquier resquicio. Las grietas en la roca se dejan atravesar por la brisa de la montaña, que me refresca al pasar, como si me saludara la montaña contenta de tenerme ahí. Una vez en la reunión, levanto la mirada y de un solo vistazo descubro todo el valle a mis pies. Siento mi cuerpo fundirse con la naturaleza, se me eriza la piel. He logrado llegar a lo alto de la vía y la recompensa son esos segundos de disfrute del horizonte.

La segunda vía que escalamos es Aresta LPP de grado 5b y tiene, como la anterior, 15 metros de altura. Esta vía comparte re-

unión con la tercera vía que escalamos, Vía del Davant, de grado 5a y misma altura. A mitad de vía me encuentro un paso que me cuesta, me agobio y pienso que no puedo con ella, me bloqueo y se me acelera la respiración, las pulsaciones están descontroladas y necesito pararme a pensar... es una vía sencilla, pero me ha entrado el miedo. Mi compañero me tiene perfectamente asegurada, aunque el miedo a caer se apodera de mí. Pero no por mucho tiempo, porque llevo trabajando en esto una temporada. Cierro los ojos y respiro, inspiro, expiro. Consigo calmar la angustia y relajarme. Miro la pared, quiero subir, sí, y puedo subir. Vuelvo a colocarme en el mismo paso y... ¡Ya está! ¡Pero si era fácil! Cuando llego a la reunión me emocionó y grito por dentro de pura felicidad. Ascender esta vía no ha sido solo subir, ha sido vencer el miedo y demostrarme a mí misma que puedo. Vuelvo a quedarme mirando el paisaje, queriendo memorizar cada rincón como si se tratara de una foto a todo color en mi mente.

Dejamos la reunión montada para hacer la tercera vía, la última del día. Esta la disfruto tanto que no quiero que se acabe. Después del mal rato de antes y de haber





Croquis cortesía de www.enlavertical.com

conseguido superarlo, quiero quedarme aquí hasta el anochecer. Los tramos de adherencia hacen que tenga que confiar mucho en mis pies, es parte del proceso de aprendizaje. Pero esta vez me siento plena, confiada y con ganas de todo. Llego arriba sin enterarme. No obstante, no me puedo parar a contemplar de nuevo el paisaje porque las nubes grises ya están aquí. ¡Se avecina tormenta! Más vale recoger el material y volver al parking an-

tes de que caiga el aguacero. Aceleramos la retirada con mucha pena, hacemos el camino de regreso por el bosque y llegamos justo a tiempo de no mojarnos. Empezamos la ruta de vuelta por carretera maravillados, no solo por lo conocido y con la experiencia vivida, sino con la idea de volver. Andorra nos ha cautivado con sus verdes, sus rocas y sus aguas. Agulles d'Engolasters toma su puesto en mi lista de imprescindibles.

ENLACES DE INTERÉS:

- 1- <https://www.enlavertical.com/escuelas/view/129>
- 2- <https://www.thecrag.com/es/escalador/europe/area/1846830816>
- 3- <https://montesparatodos.blogspot.com/search?q=engolasters>
- 4- <https://climbingaway.fr/es/escuela-escalada/agulles-d-engolasters>
- 5- <http://www.madteam.net/rutas/escaladaenroca/0.699.AgullesdEngolasters>

Panorámica del valle



NUESTRA HISTORIA (I): DE ELGETA AL MUNDO

El próximo año se cumplirá un siglo de la fundación de la Federación Vasco Navarra de Alpinismo en Elgeta. Ante este acontecimiento, en las páginas de Pyrenaica iniciamos una serie de artículos destinados a recordar algunos de los pasajes más relevantes de nuestra historia alpina, que se inició muchos años antes de aquel recordado 18 de mayo de 1924.

TEXTO Y FOTOS



Antxon Iturriza
(Donostia, 1948)

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



Castillo de Abbadie en Hendaia

MONTAÑEROS VASCOS DEL SIGLO XIX: SORPRESAS Y ENIGMAS

El impulso de subir a la montaña no ha respondido siempre a los mismos acicates. Junto a los montañeses, que frecuentaban estacionalmente las laderas (pastores, leñadores, cazadores...), había otros visitantes más ocasionales cuyas motivaciones eran muy diferentes.

Armand David · Archivo K. Altonaga



Desde los inicios del alpinismo, la influencia de la Ilustración empujó a los científicos a descubrir los secretos de aquel mundo hostil que las mitologías populares habían poblado de seres misteriosos. Así fue que, bajo el aliento del científico ginebrino Horace-Bénédict de Saussure se consumó la primera ascensión al Mont Blanc, marcando el inicio del alpinismo.

¿Hubo entre nosotros algún científico con esas querencias montañeras? No muchos, pero los hubo. Uno de

ellos fue Antoine d'Abbadie, cuyo imponente castillo sigue presidiendo la playa de Hendaia. Hijo de un zuberotarra, a partir de 1836 pasó ocho años cartografiando el relieve de Etiopía y ascendiendo a montañas de altitud superior a cuatro mil metros. Evidentemente, para él la cima no era un objetivo, sino una atalaya desde la que tomar sus mediciones.

Placa en Larhun en recuerdo de Eugenia de Montijo





Monumento en Chamonix a Horace-Bénédict de Saussure

Berarentzat gailurra ez zen helburu bat, bere neurketak egiteko talaia bat baizik

Otro científico vasco que anduvo por las alturas fue Armand David. Nacido en Ezpeleta, clérigo lazarista, emprendió varios viajes por la entonces desconocida China, estudiando su fauna. En uno de sus desplazamientos descubrió para la ciencia europea la existencia del oso panda. Cuando se encontraba en las zonas fronterizas con Tíbet, ascendió a una montaña que estimó tendría “más de cinco mil metros”. Desde ella, fue el primer vasco que pudo contemplar las cumbres del Gran Himalaya. “Veo montañas que tendrán ocho o nueve mil metros”, estimó en sus anotaciones.

LOS VERANEANTES DEL PIRINEO

Pero, junto a los científicos, había otros personajes que ascendían a las montañas con objetivos mucho más lúdicos. Se trataba de los veraneantes adinerados que frecuentaban los balnearios pirenaicos.

Quizás el nombre más ilustre de esta singular categoría montañera fue el de la emperatriz de Francia Eugenia de Montijo,

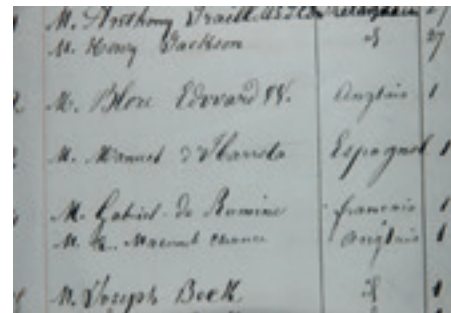
que veraneaba en Biarritz. En 1859 ascendió a la cumbre de Larhun con toda su corte y le debió de gustar la experiencia, porque regresaría a esta montaña dos veces más.

Durante el siglo XIX, el balneario de Luchon era el punto de convergencia de familias ilustres de toda Europa, incluidos miembros de la alta burguesía vizcaína. Y, algunos de ellos, se atrevían a abordar el ascenso al Aneto acompañados de guías locales.

En el libro de registro de la cumbre, aparece en 1869 como primer vasco el vizcaíno Fernando Luis de Ybarra. Pero ocurre que, en 1855, se había anotado la ascensión de Jean Manuel y François Manuel Ibarreta, un apellido incuestionablemente vasco, que pasarían a la historia como los primeros españoles que visitaban el techo pirenaico.

Si seguimos la pista de este apellido, nos encontramos con que, en el libro de ascensiones al Mont Blanc, conservado en Chamonix, volvemos a encontrar el nombre de Manuel d'Ibarreta, -desconocemos si fue Jean o François-, como el 276 ascensionista del Mont Blanc, en la fecha de 2 de agosto de 1864.

Pasando las hojas de este extraordinario documento, descubriremos otra sorpresa: el 18 de agosto de 1874, ocupando el número 539 en el orden total de ascensos, aparece el apellido de una mujer: Madame de Zumelzu - otro apellido de claro origen vasco- y, según se detalla, de procedencia “Espagnol”. Un dato asombroso, cuando apenas una treintena de mujeres había alcanzado hasta entonces la cima del Mont Blanc ¿Quién era esta misteriosa dama? Un enigma que queda por resolver.



Anotación en los registros de Chamonix del ascenso al Mont Blanc de Manuel d'Ibarreta

PRÓXIMO CAPÍTULO:

De Bilbao a Gorbeia pasando por Pagasarri



Anotaciones de Fernando L. de Ybarra en el Aneto en 1859 - Archivo Museo de Luchon



El vizcaíno Antxon Bandrés Azkue promueve el nacimiento de la Federación Vasco-Navarra de Alpinismo. FOTO: Archivo EMMOA

MENDIURRENA

ANTE EL CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE LA FEDERACIÓN VASCO-NAVARRA DE ALPINISMO

ELGETA, 18 DE MAYO DE 1924

Euskal Herria es un país de montañas y sus gentes ya llevaban décadas yendo al monte, además de por necesidad, por placer deportivo o curiosidad científica. Desde mediados del siglo XVIII ya se tienen datos de actividades de este tipo en nuestras montañas, pero el deporte federado o, dicho de otra manera, "organizado", nació en Elgeta el 18 de mayo de 1924.

Ese día, en la villa guipuzcoana se reunieron delegaciones de sesenta clubes, en representación de 2635 mendigoizales, respondiendo al llamamiento del tolosarra Antxon Bandrés Azkue. De esta convocatoria nació la que se denominó Federación Vasco Navarra de Alpinismo.

SEGREGACION POR "IMPERATIVO LEGAL"

Hasta 1986, durante 62 años, las federaciones de Gipuzkoa, Bizkaia, Nafarroa y Araba se mantuvieron juntas con una

trayectoria deportiva común. Las transferencias a las Comunidades Autónomas en materia de deportes generaron una nueva situación. Esta unión se rompió tras un doloroso proceso de segregación que tuvo lugar en la Asamblea General del 27 de octubre de 1986 en la Casa del Deporte de Iruña, donde los clubes adscritos a la Federación Navarra de Montaña aprobaron, el único punto del orden del día que era la "Aprobación de estatutos de la FNM". El Club Deportivo Navarra presentó una enmienda al artículo 2, que no fue aceptada por los servicios jurídicos de Deporte y Juventud. El texto rechazado era: "La Federación Navarra de Montaña podrá asociarse o confederarse con otras asociaciones del mismo ámbito deportivo».

El 31 de diciembre de 1987 se celebró una reunión en Deporte y Juventud entre la FNM y el Gobierno de Navarra con un único punto a tratar: "Búsqueda de un órgano común que solucione el mantenimiento de lo que hasta el momento ha

sido la Federación Vasca de Montañismo". Esta propuesta se materializó en septiembre de 1989 con la firma en Besaide de un Convenio de Colaboración entre las cuatro federaciones territoriales de Hego Euskal Herria.

La Delegación de la FNM desapareció bruscamente el 14 de octubre de 1998 en una Asamblea extraordinaria de la Federación Navarra a la que acudieron Paco Iriondo y José Ignacio Sarasúa por la Federación Vasca. Tras el primer punto del "orden del día", referente al Seguro Deportivo, se consumó el cisma creando la licencia federativa navarra que no incluía además la revista Pyrenaica entre otros asuntos.

SE RETOMAN LOS CONTACTOS

Tras un periodo de 28 años de separación entre las Federaciones Vasca y Navarra, durante el mandato de Joseba Ugalde como presidente de la EMF se celebraron varias reuniones entre las dos federaciones con el objetivo de ir estrechando lazos. Con estos contactos se perseguía esbozar una "hoja de ruta" que nos llevara, por un lado, a celebrar el próximo centenario de la fundación de Elgeta de forma conjunta y por otro, explorar las posibilidades de crear un Organismo Común que nos devolviera, de alguna manera, a la situación preautonómica de la Federación Vasco-Navarra.

Con la entrada en la EMF del actual presidente Zigor Egia, en 2020 se retomaron los contactos y nos pusimos a trabajar en ambas áreas. En nuestra marcha anual de 2022 al Centro Geográfico de Euskal Herria, -que se celebra cada primer domingo de octubre- tanto Martín Montañés, presi-

EUSKAL HERRIKO ERDIGUNEA: Centro geográfico de EH. En el paraje de Olibesario, Parque Natural de Urbasa-Andia, a una altitud de 1234 m. FOTO: Koldo Aldaz



Tras años de separación hoy la relación entre las cuatro territoriales vascas es fluida y fructífera con proyectos en común. FOTO: web FNDME





Reunión en Uhartre-Iruña del Comité del Centenario (EMF-FNDME) FOTO: Iñaki García Uribe

dente de la FNDME, como Zigor Egia, presidente de la EMF, renovaron la declaración del 9 de octubre de 2016 en la que ambas federaciones se comprometían a un trabajo común haciendo referencia al Convenio de Besaide, suscrito el 17 de septiembre de 1989.

Hoy en día esta unión tiene más sentido que nunca, cuando el pasado 22 de diciembre de 2022 se aprobó definitivamente en el Congreso la nueva Ley del Deporte española, que sustituirá a la de 1990 y en la que se reconoce el derecho de las federaciones territoriales a establecer convenios, asociaciones y competiciones supra-autonómicas e internacionales, sin la autorización previa del Consejo Superior de Deportes.

NUEVOS RETOS PARA UN PROYECTO DEPORTIVO COMÚN: 2024 SERÁ CENTENARIO Y AÑO OLÍMPICO

La historia deportiva de estos últimos años ha sido trepidante. Desde que Mari Ábrego y Josema Casimiro se adelantaron a su tiempo con su visionaria ascensión al K2 en 1986, el "big wall" de Adolfo Madinabeitia, los hermanos Pou, el noveno grado de Josune Bereziartu, Iñaki Ochoa de Olza, Edurne Pasaban, los hermanos Iñurrategi, Juanito Oiarzabal, Alex Txikon, Ekaitz Maiz, Iker Madoz, Mikel Zabalza, Juan Vallejo, Alberto Zerain... Nuevas modalidades,

nuevas especialidades, competición de "Carreras por montaña", "snowrunning", marcha nórdica, raquetas y barrancos... Incluso en Navarra, al no existir la federación territorial de Orientación, podemos decir que hemos tenido a Jorge Urkizu y Eric Colon, campeones del mundo veteranos en Dakota U.S.A. (2014) y más recientemente (2019), Aimar Urkizu campeón del mundo escolar en Estonia. Si a todo esto añadimos los 2 deportes olímpicos (invierno y verano), escalada deportiva y esquí de montaña... todo un vuelco hacia el deporte competitivo en detrimento de las actividades de base y formativas. El reto es adaptar las estructuras federativas a estos cambios tan brutales, cuidando el origen "no competitivo" de nuestro deporte.

Robert Larrandaburu "Pipas", Atharratze (Zuberoa) • FOTO: Txirrita 2



COMITÉ DEL CENTENARIO

El 10 de junio de 2022 se celebró en los locales de la EMF en Vitoria-Gasteiz, la primera reunión oficial del Comité del Centenario de la fundación de la Federación Vasco Navarra de Alpinismo, con la presencia de los dos presidentes, Martín Montañés y Zigor Egia, además de siete mendizales integrados en dicho comité. En la segunda reunión, que tuvo lugar en Uhart-Iruña el 29 de septiembre, se estableció un calendario de posibles actividades de cara al Centenario de las que se informará puntualmente. En este caso estuvieron presentes los dos presidentes y diez personas más.

ÓRGANO COMÚN: EUSKAL HERRIKO MENDIZALEEN BILTZARRA

Para poder llegar a 2024 con un órgano común que, de alguna manera, nos devuelva a la situación anterior de la original FVNM, las dos federaciones se pusieron de acuerdo en crear un grupo de trabajo para la búsqueda de un nombre y una figura jurídica. El 13 de abril pasado, en Altsasu, un grupo de trabajo de ocho personas llegó a la definición del nombre: Euskal Herriko Mendizaleen Biltzarra (Unión Vasco-navarra de Deportes de Montaña). Para 2023 este órgano ha sido dotado por las dos federaciones de un calendario deportivo común y un proyecto cultural.

Apirilaren 13an, zortzi pertsonetako lantaldeak "Euskal Herriko Mendizaleen Biltzarra" izena finkatu zuen

Además de cumplir un sueño como mendizales, la Euskal Herriko Mendizaleen Biltzarra supone una adaptación a los tiempos actuales en cuanto a legislación deportiva y programas deportivos modernos, con nuevas modalidades y especialidades competitivas y supra-autonómicas para todo Euskal Herria.

MIRANDO A IPAR EUSKAL HERRIA

En 1848 y 1869, dos científicos aventureros de Ipar Euskal Herria, como fueron Antoine d'Abbadie (hijo de zuberotarra) y Armand David, clérigo de Ezpeleta, realizaron las primeras incursiones extraeuropeas en Etiopía (Cordillera de Simien) y China (región de Sichuan), ascendiendo a cumbres de altitudes superiores a cuatro y cinco mil metros por motivaciones científicas.

Muchos años después, otros montañeros de Ipar Euskal Herria seguirían su ejemplo, aunque respondiendo a impulsos plenamente deportivos: el 17 de mayo de 2002, el lapurtarra Fred Lafitte y el zuberotarra Robert Larrandaburu alcanzaban

Escalada Deportiva (Adam Ondra en Garés), Deporte olímpico en Tokyo 2021. En 2024 ya serán dos: escalada y esquí de montaña. FOTO: Koldo Aldaz



la cumbre del Everest siguiendo la ruta histórica de la cara norte. Previamente, en 1995, en el Shisha Pangma Central, y en 1998, en el Gasherbrum II, Larrandaburu había llevado el testigo de Ipar Euskal Herria por encima de los ocho mil metros.

Las federaciones de Hego Euskal Herria están intentando establecer contacto con mendizales de Zuberoa y Lapurdi para trabajar en su participación en la celebración del Centenario y su posible integración en la Euskal Herriko Mendizaleen Biltzarra.

Hay que agradecer a toda la gente de clubes de una y otra federación su trabajo desinteresado y eficiente de cara a la celebración de un buen Centenario.

ESKERRIK ASKO, BIHOTZEZ. "ILUNPEKO LANA... GOI-ZEAN AGERI"

Koldo Aldaz Ibarrola

DEIALDI-AHALMENA BERRESKURATU DU BBK MENDI FILM BILBAO BIZKAIA JAIALDIAK

Aitor Elduaen

Mendi Filmeko komunikazio arduraduna



Hasiera ekitaldia

BBK Mendi Film Bilbao Bizkaiaren 15. edizioak 9.000 ikusle bildu zituen joan den urteko abenduaren 9tik 18ra. Jaialdiak 59 film proiektatu zituen guztira, 14 herrialde ordezkatur. Mundu mailako 16 estreinaldi izan ziren, 22 Estatu mailakoak. Horretaz gain, International Alliance for Mountain Film elkargoaren sari nagusia eman zitzaion Michael Dillon zinegile australiarrari, eta WOP Mendi Film Saria, berriz,

Michael Dillon



Eduardo Martínez de Pisón geografo, idazle eta mendizale espainiarrari.

Ikusleen eta babesleen bultzadarekin pandemia urteak ondo gainditu eta deialdi-ahalmena berreskuratzea lortu du jaialdiak. 2020an %83ko okupazioa izan zuen (5.500 ikusle), 2021ean %55ekoa (7.500 ikusle) eta 2022an, %74koa (2018 eta 2019koen gainetik).

Henna Taylor eta Quinn Brett





Saritua

Gainera, Bilbo nazioarteko komunitatearen topagunea izan zen mendiko kulturari dagokionez. Horren lekuko dira Euskadiko eta Estatu ordezkariez gain, Frantziatik, Belgikatik, Erresuma Batutik, Esloveniatic, Poloniatik, Australiatik, Ruandatik eta Estatu Batuetatik etorritako 50 gonbidatu baino gehiago.

QUINN BRETT, HENNA TAYLOR, SEB MONTAZ, IGNASI LÓPEZ, JULEN ZUBIETE...

An Accidental Life pelikula irabazi zuen BBK Mendi Film Bilbao Bizkaiko Sari Nagusia. Henna Taylorrek zuzendutako lana da, eta Quinn Brett eskalatzailerak protagonista eta ardatz. Quinn bera eta Henna Taylor izan ziren Bilbon pelikula aurkezten, eta epaimahaikideak ez ezik, Mendi Filmeko ikusleak ere poltsikoratu zituen pelikulako istorioak.

Ez ditugu aipatu gabe utzi nahi sari lortu zituzten lanak:

De l'hombre á la lumière-From shade to light filma, Seb Montaz zuzendari frantziarrak Zuzendari Onenaren Saria eta Mendiko Film Onenaren Saria jaso zituen lana; Kilian Jorneten *Summits of my Life* seriea zuzenduz, edota *The Flying Frenchies* taldearen pelikulekin gure artean aski eza-guna egin den Seb Montaz.

Ignasi Lópezek ere EgoLand stop-motion animaziozko pelikularekin Ikusleen Saria eta Epaimahaikideen Aipamen Berezia jaso zituen. Aurreko edizioetan aurkeztu zituen bi pelikulak ere sarituak izan ziren (*Via Cruxis* eta *El Gran Hito*), eta esanenez zuzendari kataluniarrak bere lekua eta jarraitzaile fidelak dituela Mendifilmaren ikusleen artean.

Azkenik, *Agur Artzai* lanak EITB Euskarazko Film Onenaren Saria eta ECPV zine eskolako gazteek emandako Gazte Saria film labor onenaren sariak jaso zituen; Julen Zubieta zuzendari orozkoarrak estreinaldi gozoa izan zuen "etxean", Gorbeia magalean zenbait urtez lanean jardun duen Jose Ereñori buruzko lanari esker.

Beste zuzendari euskaldun bat ere ageri da palmaresean: Aner Etxebarría getxoztarra hain zuzen, *Joy* pelikularekin Film Labor Onenaren Saria jasoz. Protagonista, Joyleen Tugume ugandarra, harekin izan zen Bilbon pelikularen nazioarteko estreinaldian, eta jaialdiko izarretako bat izan zen ezberrik gabe.

BBK MENDI FILM BILBAO-BIZKAIA 15. EDIZIOKO SARIAK

- **Sari Nagusia:** "Eguzkilore" garaikurra eta 6.000 euro | *AN ACCIDENTAL LIFE*
- **Zuzendari Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 3.000 euro | Sébastien Montaz-Rosset eta Davina Beyloos Montaz-Rosset | *DE L'OMBRE Á LA LUMIÉRE-FROM SHADE TO LIGHT*
- **Gidoi Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 2.000 euro | *NOT ALONE*
- **Argazkilaritza Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 2.000 euro | *EPHEMERAL*
- **Epaimahaiaren Saria:** "Eguzkilore" garaikurra eta 2.000 euro | *THIS IS BETH*
- **EITB Saria Euskarazko Film Onenari:** "Eguzkilore" garaikurra eta 2.000 euro | *AGUR ARTZAI*
- **Soinu-Banda Original Onenaren Saria:** "Txalaparta" garaikurra eta 1.200 euro | *CREATION THEORY* | Konpositoreak: Griff Washburn & Goth Babe
- **Mendiko Film Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 1.200 euro | *DE L'OMBRE Á LA LUMIÉRE-FROM SHADE TO LIGHT*
- **Eskaladako Film Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 1.200 euro | *ALPINE TRILOGY (DOGGYSTYLE)*
- **Kultura eta Natura Film Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 1.200 euro | *PASANG-IN THE SHADOW OF EVEREST*
- **Kirol eta Abentura Film Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 1.200 euro | *TÒFOL CASTANYER, EL CORREDOR INFINIT*
- **Film Labor Onena:** "Eguzkilore" garaikurra eta 1.000 euro | *JOY*
- **Ikusleen saria:** "Eguzkilore" garaikurra eta 1.000 euro | *EGOLAND*
- **Gazte Saria Film Labor Onenari:** "Eguzkilore" garaikurra eta 200 euro | *AGUR ARTZAI*
- **Epaimahaiaren Aipamen Berezia** | *EGOLAND*
- **Epaimahaiaren Aipamen Berezia** | *SAVAGE WATERS*

MENDI TOUR 2023

Aipatutako pelikula horiek guztiak ikusi ahal izango dira 2023ko Mendi Tourrean, baita iazko jaialdian nabarmendutako beste zenbait ere: *Everest: sea to summit* Michael Dillonen filma, Alastair Lee-ren *Ephemeral*, Andrej Bargiel alpinista-eskiatzailea protagonista gisa ageri den *Doo sar*, Beth Roden eskalatzailerak protagonista duen *This is Beth*, *Tòfol Castanyer, el corredor infinit...* laz 46 herritan eskaini ziren Mendi Tour emanaldiak, mendiko zinemako 80 saio eskaini ziren, eta 10.000 ikusletik gora bildu ziren haietara.

BBK Mendi Film Bilbao Bizkaia jaialdiaren 16. edizioa abenduaren 8tik 17ra egingo da. Bitartean, urte guztian zehar izango da Mendi Tourraz gozatzeko aukera. Mendizaleek emandako babesak gure bidean berretsi egin gaitu. Zorionekoak gu.

MENDI LASTERKETAK

TEXTO



Alberto Mella Garate
www.lasterketak.eus

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

Urtea amaitu eta berriari hasiera ematen diogun epe honean, mendi korrikalariok, gorputzari deskantsua emateko eta hurrengo urteko egutegia eta helburuak zehazteko erabiltzen dugu.

GURE LASTERKETAK

Hau horrela izanik ere, azaroan 8, abenduan 7 eta urtarrilean 8 mendi lasterketa erregistratu ditugu. Hauetatik 3 gainera estreinako aldiz antolatuta dira: **Larreak Bizirik** (6 Km / 600 mD+) gaueko lasterketa, **Medio KV Argalarío** (2,5 Km / 470 mD+) eta **Klavilloko Krosoa** (6,2 Km / 200 mD+). Argalarioko probak, berezitasun gisa, alde birtuala eta fisikoa uztartu zituen, pandemia garaian lehiatzeko sortu ziren bide berriei jarraipena emanez. Hiru hauen kontrara, lasterketa beteranoak ere izan ditugu: XXVIII. **Karakateko Igoera** (4 Km / 650 mD+).

Urtea korrika agurtzea ohikoa da, eta mendian egitea posible da! **Esteribarren** (8 Km / 300 mD+, 20 Km / 1000 mD+) Rebeca Mariño eta Aitor Blanco izan ziren azkarrenak proba motzean, eta Naiara Irigoyen eta Jesus Mari Alegria luzean. **Bergaran** (6 Km / 250 mD+) Malen Osa eta Ibai Larrea nagusitu ziren proba nagusian, eta Ainara Uribarri eta Ander Uriarte bikotekakoan. **Uhar-te-Arakilen** (4,5 Km) festa giroan agurtu zuten urtea.



Medio KV Argalarío
· FOTO: DAVID GONZÁLEZ MIGUEL

GURE KORRIKALARIAK

Comenzamos nuestro periplo por Finestrat (Alicante) donde Erlantz Zaldunbide se llevó la **Costa Blanca Trails** (105 Km / 6000 mD+) con un tiempo de 13h15'. Saltamos a León, aquí Oihana Kortazar ganó con autoridad la carrera **Transcandamia** (23,190 Km / 1000 mD+). Seguimos con Oihana, pero ahora nos vamos a Tenerife, donde ha establecido un nuevo récord del **Ascenso y descenso al Teide** (54 Km / 3700 mD+) en 6h41'18". En Alcorisa (Teruel), en



Garingo mendi lasterketa · FOTO: LASTERKETAK.EUS

el **Zoquetes Trail**, victorias de Silvia Trigueros en la prueba de 32 Km y Ainara Urrutia en la de 19 Km. En Barxeta (Valencia), Ainara Urrutia logró la victoria en el **Mabu Trail** (21 Km / 1100 mD+).

EGUTEGIA / KOPAK / TXAPELKETAK

Korrika egiteaz gain, lehiatzea gustuko dutenentzat, Kopa eta Txapelketek betea dator urtea. Ohikoak dira mendi federazioek antolatutakoak: EMF **Euskadiko Txapelketa** (3 proba), EMF **Euskal Herriko Kopa Ultra** (4 proba), EMF Euskal Herriko Kopa Linea (8 proba), BMF **Bizkaiko Trail Liga** (22 proba), MEKNF **Nafarroako Mendi Lasterketen Rankinga** (23 proba).

Baina hauetaz aparte txapelketa gehiago ere baditugu: Goierri adibidez **VI. Goierri Kopa Trail** (9 proba), Garingo lasterketarekin urtarrilean hasi eta Idiazabalen irailean bukatzen da, bidean Ordizia, Urretxu-Zumarraga, Arriaran (Beasain), Gabiria, Segura-Zerain, Txindoki eta Zaldibiako lasterketak topatuz. Bizkaian **IX. Urdaibai Kopa** (5 proba) izango dugu: Ibarrurin, Ereñon, Gernika-Lumon, Nabarnizen eta Arteagan.



Oihana Kortazar en pleno asalto al récord de Ascenso y Descenso al Teide · FOTO: BIEL RAFOLS



Larreak Bizirik mendi lasterketa · FOTO: DIEGO VELA

Gainera, Euskal Herriko bi lasterketa nazioarte mailako txapelketa egutegietan aurkituko ditugu. Alde batetik Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia **Golden Trail World Series**-eko (7 proba) lehen proba izango da eta bestetik Gorbeia Suzien mendi lasterketa **Skyrunner World Series**-eko (13 proba) parte izango da.

LASTERKETAK EZAGUTZEKO ENTRENAMENDUAK

Geroz eta zabalduago dagoen formula da dudarik gabe. Lasterketa ezagutzeko aitzakiarekin, korrikalari lagun talde bat bildu eta goiz pasa ederra igarotzea mendian. Kasu batzuetan erritmo ezberdinetako taldeak sortzen dira eta ia gehienetan, bukaeran hamaiketako bikaina izango dute zain. Adibide bezala **Lezo-Jaizkibel**, **Garin**, **UZ Trail**, eta **Arriarangoak** jarri ditzakegu. **Domusa Teknik 40 MLK** lasterketako antolakuntzak gainera, emakumeen partaidetza bultzatzeko formula erabili du gure inguruko maila goreneko neska gidari bezala eramanez.



DOMUSA TEKNIK 40 MKL entrenamendua · FOTO: ALBERTO BELOKI

IZEN-EMATEAK

Cada vez son más las pruebas en las que apuntarse es simplemente cuestión de suerte. No es fácil encontrar una fórmula justa: ¿Sorteo? ¿Orden de inscripción? El debate sigue abierto.

Como muestra, la **Ehunmilak ultra-trail** agotó en pocas horas las inscripciones de la GZH y de la MMM, en la **Arrasate-Udalatz** volaron en apenas una hora y las de la **Domusa Teknik 40 MLK** en poco más de dos horas. Y qué decir de la **Zegama-Aizkorri**, que con 13830 pre-inscripciones bate un nuevo record para el sorteo de 225 dorsales.



VI. GOIERRI KOPA TRAIL 2023

GARIN URTARRILAK 22 11 km -574m d+	ORDIZIA OTSAILAK 12 21 km -1000m d+	UZ TRAIL MARTXOAK 5 22 km -1500m d+ 11 km -800m d+
ARRIARAN MARTXOAK 12 23 km -1300m d+ 11 km -500m d+	GABIRIA MARTXOAK 25 15 km -800m d+ 24 km -1300m d+	SEGURA-ZERAIN APIRILAK 22 25 km -1600m d+ 15 km -800m d+
TXINDOKI MAIATZAK 7 4,1 km -980m d+	ZALDIBIA MAIATZAK 27 27 km -2100m d+ 15 km -1000m d+	IDIAZABAL IRAILAK 10 25 km -1500m d+ 15,5 km -800m d+

ARAUDIA ETA IZENEMATEAK ERROKOR WEBGUNEAN LASTERKETA BAKOIZAREN ATALEAN



NOTICIAS **EMMOA** ALBISTEAK

EL MUSEO DEL MONTAÑISMO VASCO ESTARÁ EN TOLOSA

Tolosa, la antigua capital foral de Gipuzkoa, se convertirá en la sede del Museo del Montañismo Vasco en mayo de 2024.



Después de más de diez años buscando un asentamiento donde crear el Museo del Montañismo Vasco, el proyecto de la Fundación EMMOA tendrá definitivamente como sede la villa guipuzcoana de Tolosa.

Esta historia, en la que se viene soñando desde 1924, tuvo su inicio formal el 24 de julio de 2013 en una notaría de Gasteiz, donde se firmaba el acta de creación de la Fundación EMMOA, que proclamaba en su acrónimo (Euskal Mendizaletasunaren Museoa), el objetivo de levantar un refugio en el que conservar la apasionante historia de nuestro alpinismo.

Desde aquel punto de partida, atrás ha ido quedando un largo y difícil periplo por la geografía vasca, que ha discurrido sucesivamente por Arantzazu, Durango, Eskoriatza, Donostia, con varios intentos, Azpeitia y Santurtzi, sin que en ninguno de estos lugares, llegaran a darse las condiciones para materializar el proyecto.

Esta aspiración de EMMOA va a ser una realidad cuando está a punto de cumplirse un siglo de la fundación de la Federación Vasco Navarra de Alpinismo. Y va a serlo merced a una convergencia de factores favorables.

A principios de otoño de 2021, un primer contacto entre la alcaldesa de Tolosa, Olatz Peón, y Mari Jose Lasa, miembro del Patronato de EMMOA y viuda de Antxon Bandrés, dio pie a la presentación de la iniciativa en el consistorio tolosarra, que fue unánimemente bien acogida por todos los miembros de la corporación, haciendo honor a la tradición montañera y esquiadora de Tolosa.

Al acuerdo de EMMOA con el ayuntamiento tolosarra, que ofrece el acondicionamiento del edificio que será la sede del museo, se han unido la Euskal Mendizale Federazioa y la Federación Navarra de Escalada y Deportes de Montaña aportando proporcionalmente el coste de los proyectos arquitectónico y museístico.

La futura sede de lo que será el Museo del Montañismo Vasco es una preciosa villa de estilo neovasco de tres plantas, situada cerca del centro de la villa y rodeada de un amplio parque con árboles de gran porte.

Es a partir de ahora, cuando necesitamos el apoyo total de los montañeros y montañeras vascas, para que el proyecto de nuestro museo se convierta en realidad.

Para más información ver www.emmoa.eus

1 EMF-FVM

ASAMBLEA ORDINARIA DE LA EMF 2022

En la asamblea ordinaria de la EMF celebrada el pasado 12 de noviembre en Agurain (Álava) fue aprobado sin ningún voto en contra el presupuesto 2023. Igualmente, fue aprobada masivamente por la asamblea -salvo 3 abstenciones y el voto en contra de dos deportistas- la adhesión a la Correspondencia de Refugios que dará derecho a todos los federados y federadas vascas a descuentos en los refugios en Pirineos Sur y Picos de Europa asturianos.



EMF-FVM-KO FEDERATUEK DESKONTUAK IZANGO DITUZTE ATERPEEN ELKARREKIKO KORRESPONDENTZIA ELKARTEAK KUDEATZEN DITUEN INSTALAZIOETAN

Aterpeen Elkarrekiko Korrespondentzia Elkarrearekin egindako akordioaren bidez, EMF-FVMko federatu guztiek deskontuak lortuko dituzte kudeatzeko zailak eta garestiak baina, aldi berean, funtsezkoak diren kirol-instalazio horietan; mendiko jarduera asko egin ahal izateko, eta modu seguruan.

Akordioa 2023ko urtarrilaren 1ean sartu zen indarrean, eta bertan daude sartuta Aragoi, Asturias, Balearrak, Kanariak, Katalunia, Madril, Murtzia, Nafarroa eta Valentziako federazioek kudeatzen dituzten aterpeak, EMF-FVMz gain. EMF-FVMren federazio-lizentziak ez du barne hartzen FEDMEk kudeatzen duen Europako Elkarrekikotasun Hitzarmenaren aterpeetako erabiltzaileentzako deskontua.

<https://correspondenciarefugios.org/>



EMF BERRIAK | NOTICIAS FVM

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

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

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

Durante 2023 coexistirán el carnet físico y el carnet digital a través de la APP, pero en 2024 la federación analizará la posibilidad de que aquel que lo desee no reciba el carnet físico a partir de ese momento.

2 ALPINISMO - ALPINISMOA

ALEX TXIKONEK MANASLUKO GAILURRA NEGUAN LORTU DU

Manaslu mendia igo du Alex Txikon alpinistak. Hirugarren saiake-
ran lortu du, neguan eta oxigenorik gabe. Alex Txikon urtarrilaren
6an iritsi zen Manasluko gailurrera (Nepal, Himalaia, 8163 metro).



Haren bigarren zortzimilakoa izan da neguko espedizio batean. 2016an, Nanga Parbat igo zuen (Pakistan, Karakorum, 8125 metro). Txikonek euskal mendizaleei eta EMFri eskaini zien gailurra.

ACCIDENTE MORTAL EN PATAGONIA

Los montañeros vascos Amaia Agirre e Iker Bilbao sufrieron un accidente el pasado 19 de enero tras haberse visto sorprendidos por una avalancha mientras descendían del Fitz Roy, en la Patagonia argentina. Junto a los dos alpinistas desaparecidos, naturales de Urnieta y Durango, se encontraba un tercer montañero, Josu Linaza, que pudo salir con vida y dar la voz de alarma. Los grupos de rescate argentinos que se ocupaban de las labores de localización anunciaron el sábado 21 de enero por la tarde la suspensión definitiva de la búsqueda, motivada por las malas condiciones meteorológicas en la zona. La Comisión de Auxilio del Centro Andino El Chaltén informó a través de un comunicado de que los escaladores estaban sepultados en una grieta desde hacía 48 horas y que consideraban que la búsqueda de sus cuerpos exponía a riesgos

altísimos a sus rescatadores voluntarios. Dos días más tarde las autoridades argentinas certificaban oficialmente el fallecimiento de los dos montañeros vascos.

La EMF-FVM traslada en su nombre y en el del conjunto de federadas/os un sentido pésame a los familiares y amigos de Amaia e Iker. Goian Bego.

3 CENTENARIO EMF

De cara a los actos del Centenario de la Federación Vasca de Montaña 1924-2024 (teniendo en cuenta que la base de datos de la EMF-FVM está informatizada desde el año 2000 al tiempo que el archivo histórico no está digitalizado) queremos solicitar a aquellas personas que llevan federadas desde el año 1974 -o antes- que se pongan en contacto -ellos o un familiar- con esta federación en el mail vitoria@emf.eus para comunicarnos su condición de federados o federadas desde esa fecha. Eskerrik asko.



1 DEPORTE ESCOLAR

Retomamos el Deporte Escolar llenos de ganas y desbordantes de energía con el comienzo del año. Son tres las salidas realizadas hasta ahora, en las que hemos visitado el complejo lagunar de Laguardia y su villa, hemos subido a la cima del Alto del Corral desde Izarra y también hemos disfrutado de la nieve en la subida a Areatza. Seguimos con el calendario, animando a todos los jóvenes a participar y disfrutar del buen ambiente que predomina en cada salida.

2 COMPETICIONES

Estas son las pruebas confirmadas para los próximos meses:

COMPETICIONES FAM-AMF TXAPELKETA 2023			
MENDI LASTERKETAK			
IOAR MENDI LASTERKETA	07/05/2023	KANPEZU	KOPA
MITXARRO BIRA	21/05/2023	ARAIA	KOPA
OKONDO TRAIL	04/06/2023	OKONDO	KOPA
AMURRIO TRAIL	24/06/2023	AMURRIO	TXAPELKETA
IZKI TRAIL	30/07/2023	APELLANIZ	KOPA
JARINDO ALBERTIA	22/10/2023	LEGUTIO	KOPA
ULTRA			
3 HANDIAK	14/10/2023	MURGIA-ARAIA	TXAPELKETA

3 HIRU HAUNDIAK

Se celebrará por primera vez el Campeonato de Álava de Ultratrail, incluido dentro de la XXIII Prueba de Gran Fondo por montaña "HIRU HAUNDIAK". La consagrada prueba se disputará el sábado 14

AMF
ARABA
FAM

de octubre de 2023. La salida se realizará desde la localidad de Murgia y la meta tendrá lugar en Araia, coronando cronológicamente las cimas de Gorbeia, Anboto y Aizkorri en un recorrido de-102 kilómetros.



Aurreinskripzioak
Urtarrilaren 16tik 30era

Pre inscripciones
16-30 de enero

Arabako Ultratrail Txapelketa
Campeonato de Álava de Ultratrail

HIRU HAUNDIAK

BMF BIZKAIA FVM

1 ARRANCA MENDI MARTXAK 2023

El pasado 5 de febrero en la localidad vizcaína de Berriz tuvo lugar la primera de las siete salidas BBK Mendi Martxak '23 con la subida al Sarrimendi.

Mendi Martxak es un proyecto de colaboración entre BBK y Bizkaiko Mendizale Federazioa que cuenta además con la colaboración de siete clubes de montaña y el club Ibilki, dedicado al guiado de personas con discapacidad.

Previa a la organización de todas las marchas, se organizarán conferencias que correrán a cargo de importantes referentes en el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente. De esta manera, la primera de las conferencias estuvo a cargo del ecólogo Javier Franco, que habló sobre la pérdida de biodiversidad y su impacto en el planeta, y Juanjo San Sebastián que nos presentó el documental "Pagasarri".

Tanto las conferencias como las marchas son gratuitas, pero se requiere inscripción previa a través de la página de la Federación Vizcaína de Montaña



Sarrimendi OTZARREN 5 FEBRARIO	Kolitza MARTZAITZEN 12 MARTO	Lemoizta MARTZAITZEN 21 MARTO	Auzo - Generoitz IRAILAN 24 SEPTIEMBRE
Malmasin - Pastorekorta URRIAN 22 OCTUBRE	Iata AZARAREN 5 NOVIEMBRE	Arrotegi ABENDUAN 17 DICIEMBRE	

BBK Mendi Martxak '23

www.bmk.org

2 2023KO BIZKAIKO TRAIL LIGA



BIZKAIKO TRAIL LIGA 2023

GAZTEAK

- 1/29 SODUPY NEGU LASTERKETA 18k
- 2/12 APURU IGOCERA IZARRAMILLO ENKANTERRI 30k
- 3/26 ARTXANDIA URSAIN TRAIL 22k
- 4/29 BILBAO MENDI TRAIL 21k
- 4/29 ZAZPIENKA MENDI LASTERKETA 20k
- 6/31 ETORRI MENDI TRAIL 27k
- 6/31 GONDAMUS MENDI BIRA 34k
- 6/11 GALUPA MENDI BIRA 27k
- 7/13 LEZAMARU MUGETAK 20k
- 7/14 SOBORGAIN LASTERKETA 20k
- 7/14 NERU TOKAK TRAIL 42k
- 7/23 GORRIBIA SUZEN 21k
- 7/23 ELORRIGOKO MENDI LASTERKETA 20k
- 10/1 SERANTES IGOCERA 12k
- 10/7 ANBOTO KB 3.8k
- 10/15 KOUTZA BALMATRAIL 28k
- 10/15 ARRANKUDAGA-DOLLOKO TRAIL 19k
- 10/29 VERTICAL PICO LA CRUZ 4.5k
- 11/6 ARAMAKO MENDI LASTERKETA 28k
- 11/12 URDUÑAKO MENDI LASTERKETA 22k
- 11/19 LEMOIZTRAIL 20k
- 12/3 ETXEBARRI EXTREME 30k

EMERKIOA 2023

- 5/18 KOLADIAO MENDI FOJANA
- 6/18 ENKANTERRI EXTREME TRAIL
- VERDIBAIKO FOJANA
- 5/5 BARRIOLEGI MENDI MARTXA
- 4/26 GORRIBIA MENDI JAILA
- 7/23 ELORRIGOKO MENDI LASTERKETA
- 7/18 GONDAMUS ARRABAGA MENDI LASTERKETA

ISBA WORLD SERIES 2023

- 7/28 GORRIBIA SUZEN

DECATHLON
Bizkaia

3 BIZKAIKO XENDAZALETASUN VI. LIGA

Dagoeneko abian dago "Bizkaiko Xendazaletasun VI. Liga", 11 ibaldildik osatzen dute. BMF-FVMren helburuetariko bat markatuta eta homologatuta dauden bidezidorren erabilera sustatzea eta haiek ezagutaraztea da. Ezin dugu ahaztu xendazaletasunak onura asko dituela: pertsona gehienek eskura dago, natura ezagutzeko eta gozatzeko modu bat da, deskonektatzen laguntzen digu, osasungarria da eta beste pertsona batzuekin harremanetan jartzen laguntzen digu.

Aurreko urteetan bezala Bizkaiko Ligako finalista izateko programatutako 11 irteeretatik 4tan parte hartu beharko da. Era berean, sei jardunalditan parte hartzen duenak, horietako bat Euskaditik kanpo, Iberiar Xendazaletasun Ligako (FEDME) finalista izango da.



Bizkaia
foru aldundia
disputación foral

BIZKAIA XENDAZALETASUN VI. LIGA
VI. LIGA DE SENDERISMO DE BIZKAIA

BIZKAIKO MENDIZALE FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VIZCAÍNA DE MONTAÑA

IRTEEREA	DI	HEGUR	GRUPO	ENTZAF	HEGUR	ENTZAF
1	2023	1	GRUPO 201 Culo quente de la 4ª etapa	11:28h	ENTZAF	2023
2	2023	2	El nacimiento de un grupo de 100	11:27h	ENTZAF	2023
3	2023	3	PUE-DE 204 Camino del agua	11:27h	ENTZAF	2023
4	2023	4	PUE-DE 117 El valle de Uru	11:27h	ENTZAF	2023
5	2023	5	PUE-DE 201 El Goral + Zanoz	11:28h	ENTZAF	2023
6	2023	6	GRUPO 107 Belduza Ibaia Puzteak 4.º etapa	11:28h	ENTZAF	2023
7	2023	7	Montaña Inerme	11:28h	ENTZAF	2023
8	2023	8	GRUPO 108 Belduza Ibaia Puzteak 4.º etapa	11:28h	ENTZAF	2023
9	2023	9	GRUPO 109 Belduza Ibaia Puzteak 4.º etapa	11:28h	ENTZAF	2023
10	2023	10	GRUPO 110 Belduza Ibaia Puzteak 4.º etapa	11:28h	ENTZAF	2023
11	2023	11	GRUPO 111 Belduza Ibaia Puzteak 4.º etapa	11:28h	ENTZAF	2023

LIGA IBERICA
2023

Información información:
senderos@bmf-fvm.org
www.bmf-fvm.org

AMBULANCIAS

1 ESKALADA TOPAKETA

Pasa den abenduaren 18an, Pio Baroja kiroldegian eta Fortuna mendi elkarteak antolatuta, VI. Eskalada Topaketa ospatu genuen. Festa giroan, Gipuzkoa osotik etorritako 62 neska-mutilek eskaladaz gozatu ahal izan zuten, zailtasuna, boulderra eta abiadura ibilbideak frogatuz.



2 CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN: HECES HUMANAS

Aunque las heces humanas están constituidas por materia orgánica, su presencia no es positiva para el medio ambiente, sobre todo en zonas muy concurridas como zonas de escalada, ya que muchos deportistas se ven obligados a defecar al aire libre y este material puede tardar hasta un año en degradarse.

En primer lugar, ensucian el entorno para los siguientes visitantes; además, si están cerca de corrientes de agua o sobre acuíferos, pueden convertirse en fuente de contaminación. Por otro lado, a



veces contienen virus, bacterias y parásitos que pueden causar enfermedades a otras especies.

Es por ello que a lo largo del 2022 y dentro del proyecto de reequipamiento y escalada sostenible, hemos puesto en marcha una campaña de concienciación, mediante la colocación de unos paneles en los accesos a las zonas de escalada, en los que se dan unas pautas de comportamiento adecuado y se especifica el kit indispensable que deberemos acostumbrarnos a llevar en nuestras mochilas para evitar la proliferación de excrementos. Esta campaña también es extensible al resto de modalidades que practicamos en el medio ambiente, ya que se ven afectadas por la misma problemática.

En los próximos meses, procederemos a una difusión más global de dicha campaña.

3 GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLAKO IKASTAROAK

Datozen hilabeteetarako GGMEtik antolatuta ditugun ikastaroak ondorengo hauek dira:

Glaziare Eremua (hastapena) - Terreno Glaciar (iniciación)	Apirila abril 29-30
Kirol Eskalada (hastapena eta trebakuntza) - Escalada Deportiva (iniciación y perfeccionamiento)	Maiatza mayo 6-7
Mendiko orientazioa: iparorratzez - Orientación en montaña: con brújula	Maiatza mayo 13-14
Arroilen jeitsiera (hastapena eta trebakuntza) - Descenso de barrancos (iniciación y perfeccionamiento)	Maiatza mayo 20-21
Mendiko orientazioa: GPSz - Orientación en montaña: con GPS	Maiatza mayo 27-28
Abentura eremuko eskalada - Escalada en terreno de aventura	Ekaina junio 10-11
Ertzetako hastapena - Iniciación a las aristas	Ekaina junio 24-25



FNDME NAFARROA MEKNF

1 CALENDARIO DE MARCHAS DE LARGO RECORRIDO DE NAVARRA

CLUB ORGANIZADOR	IBILDIA/MARCHA	DATA/FECHA
C.M. IRATXO ELKARTEA	SAKANAKO XXX IBILALDI HANDIA	29/04/2023
ALTXATA KULTUR ELKARTEA	IV ETXALARKO MENDI ITZULIA	06/05/2023
ALTSASUKO MG	XII HIRU MENDI ZERRAK	13/05/2023
AGERRA MENDI TALDEA	BERAKO XIV ITZULIA	21/05/2023
BAZTANGO MENDIGOIZALEAK	BAZTANGO XXVI. MENDI IBILALDIA	28/05/2023
A.D. TTUTTURRE	ARALARKO XVII. MENDI IBILALDIA	11/06/2023
ARESO KIROL ELKARTEA	ARESOKO XI. ITZULIA	03/09/2023
CLUB PIRINEO RONCAL	IX MARCHA ALTO PIRINEO RONCALÉS	23/09/2023
IRATXO ELKARTEA Marcha promocional, no puntuá para el campeonato (fecha a confirmar)	EUSKAL HERRIKO ERDIGUNERA	01/10/2023

2 CARRERAS POR MONTAÑA

- 28 de enero - SNOWRUNNING BELAGUA
- 12 de febrero - HIRU HERRI TRAIL
- 12 de marzo - LESAKAKO MENDI LASTERKETA
- 19 de marzo - JURRAMENDI TRAIL MONTEJURRA
- 16 de abril - BERAKO ERDI MARATOI ERDIA
- 23 de abril - ARANTZAKO MENDI LASTERKETA
- 29 de abril - NAFARROA EXTREME
- 7 de mayo - HIGA XTREME
- 14 de mayo - BERROETAKO MENDI LASTERKETA
- 21 de mayo - ATARRABI TRAIL
- 3 de junio - IRATI TRAIL
- 11 de junio - LAKUNTZA-ARALAR
- 16 de junio - ARDIBIDEPEKUA
- 18 de junio - CAMILLE EXTREME
- 25 de junio - TRIKU TRAIL
- 3 de septiembre - TRITOIENA
- 17 de septiembre - KMB BERIAIN
- 24 de septiembre - AGOITZ
- 1 de octubre - MENDIRA JOAN ETORRIA
- 8 de octubre - URDAZUBIKO KONTRABANDISTEN LASTERKETA
- 14 de octubre - BASAJAUN TRAIL RACE
- 11 de noviembre - TRAIL ARRONIZ
- 23 de diciembre - SANSILBESTRAIL

3 SENDEROS

En 2023 se sigue con el mantenimiento de los GR 11, GR 12, GR 20, GR 220, GRTs y Trekking del Bidasoa.

Además, se empieza a marcar el recorrido del GR 1 "Sendero Histórico" a su paso por Navarra. El GR® 1 está constituido por 8 etapas con una longitud total de 134,81 km.

1. Torre de Añués - Cáseda
2. Cáseda - Ujué/Uxue
3. Ujué/Uxue - Olite/Erriberri
4. Olite/Erriberri - Larraga
5. Larraga - Allo
6. Allo - Los Arcos
7. Los Arcos - Kodes
8. Kodes - Portillo de Nazar

En marzo está previsto el curso para las nuevas incorporaciones al programa de voluntariado de mantenimiento y marcaje de senderos.

4 ESCUELA NAVARRA DE MONTAÑA

Tras finalizar los cursos de invierno (alpinismo, seguridad, nivología y esquí de montaña), es el turno de los cursos de GPS, orientación, escalada y barranquismo, que se celebrarán de abril a junio.

Más información en www.nafarmendi.org

II COPA VASCO/NAVARRA DE MARCHA NÓRDICA

II EUSKADI ETA NAFARROAKO IPAR MARTXA KOPA

MARTEAK 19 DE MARCHO LOBOSA

EKAIAK 25 DE JUNIO URNIETA

IRAILAK 16 DE SEPTIEMBRE ARAIA

URTIAK 23 DE OCTUBRE GORLE

VIPOLE

ADARTIA helvetia TERNUAO

Calendario de la II
Copa Vasco-Navarra
de Marcha Nórdica



1 ECO RUTAS MONTAÑERAS POR LOS PIRINEOS

En estas 30 EcoRutas se visitan espacios de gran interés geológico, fijando la mirada en los valores ambientales más destacados, y también en pequeños detalles, como la vegetación, que embellece los senderos y las especies que tienen en estas montañas un pequeño reducto para su conservación.

AUTORES: Txusma Pérez Azaceta, Marta Montmany y César Barba · IDIOMA: Castellano · EDITORIAL: Eco Travel Books · AÑO: 2022 · PÁGINAS: 168 · PRECIO: 18,50 €



2 SUEÑOS DE ROCA

“Este libro es una bellísima simbiosis de los textos y las imágenes que concentran la esencia más medular de Ramón Portilla, y de las montañas que más lo han marcado en diferentes épocas de su vida, acompañado del ilustrador Richi Pérez, que con sus lápices ha dado vida a esas historias tal y como Ramón y quienes nos hemos atado al otro lado de su cuerda las atesoramos en el corazón”. Juanjo San Sebastián.

AUTORES: Ramón Portilla y Richi Pérez · IDIOMA: Castellano · EDITORIAL: Ediciones Desnivel · AÑO: 2021 · PÁGINAS: 216 · PRECIO: 24 €



3 ESCALADA DEPORTIVA EN LA CORDILLERA CANTÁBRICA / SPORT CLIMBING IN CORDILLERA CANTÁBRICA

Esta guía se ha diseñado como si de un libro de viajes se tratara. Un viaje circular que comienza en Fuentes de Peñacorada y que termina en La Hermida, recorriendo más de 320 sectores y 5.750 vías. Al comienzo de todos los capítulos encontramos información sobre el área y un mapa detallado de la localización de las diferentes escuelas de escalada que se reseñan para esa área. A continuación, cada área incluye información detallada de las escuelas que la integran, acompañada de mapas de acceso, tanto a las escuelas, como a sus diferentes sectores.

AUTOR: Alberto Boza · IDIOMA: castellano / inglés · EDITORIAL: Ediciones Cordillera Cantábrica · AÑO: 2022 · PÁGINAS: 510 · PRECIO: 30€

4 XIBEROAKO XENDAK: 59 MENDI IBILBIDE, 35 GAILUR

Egileak Xiberoako mendietako bidea zabaltzen digu: Maule eta Garindaine gaineetatik, Lexantzumendi kaskora, Pixtako ur-jauzian freskura hartuz. Ibilbideak xeheki esplikatuko dira, norabideak ondo adieraziz, autoak uzteko lekuak eta detaile teknikoak jakinaraziz. Bost zailtasun mailako xenda hauek ibiltari guztiak zoraturako ditu. Mendietako leku izenak euskaraz dira, izan ere, IGN kartetan agertzen diren toponimoen ortografia euskara arautuan jartzea ezinbestekoa eta premiazkoa baitzen hemen.

EGILEA: Robert Larrandaburu · HIZKUNTZA: euskara/frantsesa · ARGITALETXEA: SUA Edizioak · URTEA: 2022 · ORRIALDEAK: 224 · PREZIOA: 22 €



PYRENAICAREN LIBURU GOMENDATUA

LA MONTAÑA DESNUDA

Reinhold Messnerren bibliografía zabaleko edozein liburu irakurtzea merezi du. Baina, nondik hasi? 1970eko Nanga Parbateko igoera izan zen Messnerren Himalaiako ibilbidea eta bizitza betirako markatuko zuena. Bere lehen zortzimilakoa izan zen, Günther anaiarekin batera igo zuena, Rupal isurialdetik (4.500 metroko horma bertikal bat) egin zen lehen igoera izan zen eta hegoaldeko ipar-mendebaldera mendia zeharkatu zuen lehena ere izan zen. Baina jaitzieran Günther elur-jausi batean hiltzen da eta Reinholdek bizirik irautea lortzen du, nahiz eta izozte larriak jasan. Europara itzuli zenean, espedizio buruaren aldetik salaketa gogorak entzun behar izan zituen gainera, anaiaren heriotzaren errua egotzi ziotenak. Liburu hau egun haien kontakizun gogor eta urratzailea da, bizitzaren, biziraupenaren eta heriotzaren kontakizun gogor eta urratzailea, Historiako alpinistarik garrantzitsuenetako bat ulertzen lagunduko diguna.

Cualquier libro de la extensa bibliografía de Reinhold Messner merece la pena ser leído. Pero, ¿por dónde empezar? La ascensión al Nanga Parbat de 1970 fue la que marcaría la carrera himalayística y la vida de Messner. Fue su primer ochomil, que ascendió junto a su hermano Günther, fue la primera ascensión por la vertiente del Rupal (una pared vertical de 4.500 metros) y fue la primera travesía de la montaña de sur a noroeste. Pero durante el descenso Günther muere en una avalancha y Reinhold consigue sobrevivir pese a las graves congelaciones que sufre. Además, a su regreso a Europa tuvo que escuchar duras acusaciones del jefe de la expedición que lo culpaban de la muerte de su hermano. Este libro es un relato duro y desgarrador de aquellos días, de la vida, de la supervivencia y de la muerte, que ayudará a comprender a uno de los alpinistas más importantes de la Historia.

AUTOR: Reinhold Messner · IDIOMA: Castellano · EDITORIAL: Desnivel Ediciones · AÑO: 2018 · PÁGINAS: 296 · PRECIO: 22 €





1 THE ULTIMATE RUN

Mientras disfrutábamos de la chispa de la vida en hermosas botellas de vidrio verdoso, aparecieron un par de toros rojos enfrentados sobre un cielo azul y un sol dorado. Las alas que nos dieron lo cambiaron todo. Echaron a volar los cuerpos y con ellos la imaginación.

Apostando por las nuevas generaciones, les ofrecieron los recursos que necesitaban y pulverizaron el límite entre la cordura y la razón.

En *The Ultimate Run*, Markus Eder desafía incluso a su propia imaginación. Fue rodada con vocación de escena de James Bond en un escenario de montaña que te dejará con la boca abierta.

DIRECCIÓN: Christoph Thoresen · AÑO: 2021 · PAÍS: Italia · DURACIÓN: 10 min

2 THE MARIN'S ALPS PROJECT

Son muchos los documentales de escalada que muestran vías y escaladores extraordinarios. Este es uno de ellos.

Son muchos los documentales de escalada grabados en montañas de enorme belleza. Este es uno de ellos.

Son muchos los documentales en los que escaladores virtuosos se mueven por la roca con la gracia de las salamandras. Este es uno de ellos.

Lo que hace excepcional a este documental es que los compañeros de aventura son padre e hijo. El cariño, el respeto y la pasión con la que se apoyan uno al otro hacen que este documental sea único.



DIRECCIÓN: Edu Marín · AÑO: 2022 · PAÍS: España · DURACIÓN: 26 min



3 SOLOS CONTRA EL HIMALAYA

Sergi Unanue y Dani Benedicto hacen bandera de su pasión por conocer el mundo y su curiosidad por conocer sus límites.

Sin experiencia previa en alta montaña se lanzan a la aventura que marcará sus vidas. Caminarán durante 99 días para cruzar de este a oeste el Himalaya nepalí por la ruta extrema.

Sin asistencia, es decir sin guías ni portadores, caminarán 1800 kilómetros por caminos y senderos sin marcar, que buscarán en guías y mapas de papel. Podrán contemplar ocho de las montañas más altas del mundo e infinidad de valles de singular belleza.

En definitiva, es un caso claro de esos en los que la realidad supera a la ficción.

DIRECCIÓN: S. Unanue/D. Benedicto · AÑO: 2022 · PAÍS: España · DURACIÓN: Serie, 6 capítulos



¡PERFECTO!
ES EL MOMENTO PUES DE ESTRENAR...

¡YA ESTÁ GRABANDO!



POR FIN LA HE LOCALIZADO, DESPUÉS DE ENTRAR POR EL "ANUS" HA ATRAVESADO LOS INTESTINOS HASTA EL ESTÓMAGO.



LORPEN
ENGINEERED IN THE PYRENEES

ASÍ DEBEN SER TUS CALCETINES TÉCNICAS DE MONTAÑA

Los calcetines son, en general, los grandes olvidados del equipamiento a la hora de preparar la vestimenta antes de afrontar un deporte en la montaña. Se suele prestar atención a las capas de la parte superior del cuerpo, incluso nos preocupamos por los complementos. Sin embargo, no nos paramos a pensar qué calcetines necesitamos para proteger nuestros pies teniendo en cuenta la actividad que vamos a llevar a cabo. Algo fundamental, por otra parte, para disfrutar de la montaña. "Si los calcetines no son los óptimos, da igual el calzado que lleves", asegura Miren Olaetxea Indaburu, responsable de producto de Lorpen. Y es que si hay una marca que sabe de calcetines técnicos, esa es Lorpen. Asentada en Etxalar, desde el año 1998, la marca, líder internacional y de referencia a nivel mundial en su sector, diseña y fabrica a los pies de los Pirineos navarros para todo el mundo, distribuyendo sus productos a más de 60 países.

Y sí, están especializados en un solo producto. Sólo producen calcetines, pero ¡qué calcetines! "Ingeniería aplicada a los pies", subraya Miren Olaetxea Indaburu. "Utilizamos los mejores hilos, y la mejor tecnología para que el calcetín se ajuste y transpire, evitando así la creación de ampollas, e incluso hongos u otras bacterias que puedan surgir por la intensidad de la actividad".

Pero ¿en qué nos tenemos que fijar cuando vamos a comprar unos calcetines para la montaña? La responsable de producto de Lorpen nos ayuda a desglosar los aspectos básicos. "Por un lado, es fundamental la elasticidad, que se adapte bien al pie, que no forme arrugas ni pliegues causantes de las dichas ampollas. Por otro lado, hay que mirar la costura de la pun-

tera. No existe un calcetín sin costura, pero sí se agradece una costura plana, sin relieve en el interior. Otro punto a tener en cuenta es la densidad. Un calcetín de esquí, por ejemplo, debe de tener diferentes densidades de tejido. Hay quienes prefieren calcetines acolchados en zonas de pisada para una mayor amortiguación. Va por gustos y necesidades. Y, por último, hay que valorar la resistencia y durabilidad, algo muy importante, por ejemplo, en actividades extremas como el trail running o las salidas alpinas con botas rígidas o semirígidas, donde el hilo exterior en todo el calcetín o en zonas de fricción localizadas debe ser de gran resistencia, como por ejemplo, nylon."

Lorpen da galtzerdiak T3 teknologiarekin egiten dituen munduko marka bakarra, hau da, hiru hari-geruza bereizirekin.

Para conseguir un buen calcetín técnico es imprescindible implementar las mejores tecnologías textiles y trabajar con las mejores fibras del mercado. En este sentido, Lorpen es la única marca

del mundo que fabrica los calcetines con la Tecnología T3, es decir, con tres capas de hilo diferenciadas. "Situamos un hilo hidrófobo en contacto con la piel que expulsa el sudor y mantiene seca la piel. Introducimos un hilo hidrófilo en la parte media exterior que absorbe el sudor alejado de la piel. Finalmente utilizamos un hilo resistente exterior que protege las zonas expuestas a rozamiento", explica Miren Olaetxea Indaburu. "Además, hace unos años, en nuestro incesante esfuerzo por mejorar las prestaciones de nuestros productos, desarrollamos la tecnología Selective Layering System, que permite combinar en un mismo calcetín diferentes números de capas por zonas diferentes del mismo, según lo requiera la actividad", remarca. Estas dos tecnologías (T3 y SLS) vienen identificadas en su packaging a golpe de vista, así como su sello EcoEngineered, que viene a avalar la producción sostenible de los calcetines. "Hay mucho trabajo detrás de cada innovación aplicada al producto. Quizás el usuario no es consciente de ello cuando lo lee en el etiquetado, pero cuando prueba un buen calcetín técnico y ve que, tras muchos años y mucho uso, sigue protegiendo sus pies y no pierde funcionalidad, se da cuenta de la importancia de invertir en un buen calcetín de montaña", añade.

Produktuari aplikatutako berrikuntza bakoitzaren atzean lan handia dago. Agian erabiltzalea ez da horretaz jabetzen etiketan irakurtzen duenean, baina galtzerdi tekniko on bat probatzen duenean eta, urte asko eta asko erabili ondoren, oinak babesten jarraitzen duela eta funtzionaltasuna galtzen ez duela ikusten duenean, mendiko galtzerdi on batean inbertitzearen garrantziaz ohartzen da.



MIREN OLAETXEA INDAURU, RESPONSABLE DE PRODUCTO DE LORPEN

Datorren negurako gure bilduman, gure galtzerdi guztiak modu jasagarrian egingo dira, eta, gainera, lehen aldiz, tope-gama galtzerdiak ikusiko dira, alpinismoa edo ski bezalako kiroletarako, ehun biodegradagarriekin eginak.

En la parte de fibras, destacar la importancia de la selección de fibras para que la funcionalidad y el resultado sea el óptimo para el deportista. "Nosotros trabajamos con las mejores fibras del mercado, tanto naturales como sintéticas, entre ellas, Primaloft Eco,

Nylon reciclado, Coolmax Eco, Tencel y Lana Merino. Hay que resaltar, por ejemplo, en el caso del Primaloft y de la lana merina, que aumentan la velocidad de secado, las propiedades de aislamiento y la comodidad del calcetín, reduciendo así el riesgo de ampollas", comenta la responsable de producto de Lorpen. Y ahora, además, hay que tener en cuenta el factor de la sostenibilidad porque la industria textil es la segunda más contaminante del mundo. Las marcas de calcetines también se están aplicando el cuento introduciendo hilos, fibras y tejidos respetuosos con el medio ambiente. "En nuestra colección para el próximo invierno, todos nuestros calcetines estarán fabricados de forma sostenible y, además, se verán por primera vez calcetines tope de gama, destinados a deportes como alpinismo o ski, fabricados con tejidos biodegradables", destaca Miren Olaetxea. Un paso más en materia de sostenibilidad que certifica esta tendencia en el nicho de calcetines técnicos de montaña.

LA IMPORTANCIA DE SABER LO QUE COMPRAS

Tan importante es hacer un buen producto como comunicarlo bien. La persona que quiere comprar un calcetín técnico sabe para qué lo necesita y quiere invertir tiempo en asegurarse que escoge bien. Sin embargo, muchas veces se pierde en explicaciones demasiado técnicas o se abruma ante muchísima información. Lorpen acaba de lanzar su nueva web para el mercado nacional donde por primera vez se puede comprar todos los productos de la marca, que también está disponible en más de 200 tiendas especializadas Outdoor a nivel nacional. Para facilitar la comprensión de las características de cada calcetín al usuario, ha incluido una ficha muy visual con información sobre el grosor, refuerzos y acolchados de



Ahalegin handia egin dugu gure produktuei buruzko informazio guztia modu errazean sartzeko, erraz ulertzeko moduko ikonoekin, eta, horrela, erabiltzaileek produktuaren teknikotasuna eta funtzionaltasuna baloratu ahal izango dute, bai eta produktu hori behar duten jarduerarako egokia den ere.

cada calcetín, la temporada para la que está destinado (otoño, primavera, verano o invierno), las tecnologías que lleva, su composición, así como las fibras en las que está fabricado y los beneficios que aportan. "Hemos hecho un gran esfuerzo en incluir toda la información referente a nuestros productos de forma sencilla, con iconos fácilmente comprensibles y de tal forma que los usuarios puedan valorar la tecnicidad y la funcionalidad del producto y su adecuación a la actividad para la que los necesitan", concluye la responsable de producto de Lorpen.



Accede a la web de Lorpen para ver la colección completa <https://es.lorpen.com/>

ALCANZA TUS OBJETIVOS CON **SEGURIDAD**

*Protegemos tu vida personal
y profesional*

SEGUROS DE:

SALUD - VIDA - HOGAR -
AUTOS - OFICINAS...



ALKORA
GRUPO VERSPIEREN

TE INFORMAMOS SIN COMPROMISO

946 613 497

www.alkora.es

particulares@alkora.es

ALKORA EBS CORREDURÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS S.A.U.
Inscripción Registro Dirección General de Seguros y Fondos de pensiones Nº J-285 y RJ-0089.
Seguro de Responsabilidad Civil Profesional y Capacidad Financiera Conforme a la Legislación en vigor. CIF: A-01051747.

SCARPA



MAESTRALE RE-MADE **RE-MADE IN ITALY.**

La versión exclusiva de uno de nuestros clásicos, reutiliza los desechos de producción para minimizar las emisiones de CO2 y el impacto medio ambiental, manteniendo inalteradas sus prestaciones y su calidad.

Cambiamos el Made in Italy al Re-Made in Italy.

Edición limitada de 2022 pares.

SCARPA.COM

CLIMBSKIN

SPAIN



#WhyClimbskin

climbskin.com

By: Alan Rubio

MENDI FILM BIZKAIA - TERNUA BEKA 2024

© Ibai Rico - Into the Ice

10.000 €

PROGRAMA DE MENTORÍA / AHOLKULARITZA

ESTRENO EN MENDI FILM 2024-AN ESTREINALDIA

RED MENDI TOUR SAREA

PROMOCIÓN INTERNACIONAL / NAZIOARTEKO ERAKUSLEIHOA

LÍMITE DE INSCRIPCIÓN / IZEN EMATEKO EPEMUGA 31/05/2023



mendifilmfestival.com

#mendifilm

Bizkaia

TERNUA

Los mejores itinerarios en CAMPER

sua
EN RUTA

