

PYRENAICA

EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA | FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

DEBOZIOZKO MENDIAK

Lea eta Artibai artean | Peña Rueda | Trekking de Luchon | Zermatteko bost lakuak
La vía, no tan verde, del Duero portugués | Elgon, la montaña olvidada de Uganda
Ekaitz Maiz | Ainhize Belar | Mitología del silo de Okina | ¿Cómo se miden las montañas?
El desmán de los Pirineos | Andes 67, tres cumbres y una ikurriña



Nº 298 | 1ª DE 2025 | 5,10 €

1926tik | desde 1926

Suscríbete a / Harpidetu zaitez

PYRENAICA



Año 2025 (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, DNI, domicilio, teléfono y correo electrónico.

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

LEHIAKETAK · CONCURSOS

XLII CONCURSO DE ARTÍCULOS DE MONTAÑA (2025)

Participan los artículos en euskera o castellano que se publiquen en Pyrenaica durante 2025, 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). Serán premiados el primer, segundo y tercer clasificados.

XLII MENDI ARTIKULUEN LEHIAKETA (2025)

2025ean zehar Pyrenaican euskaraz nahiz gaztelaniaz idatzi eta argitaratutako artikulek parte hartuko dute. Artikuluak originalak izatea baloratuko da eta Pyrenaicaren araukin bat etorriko dira (ikus www.pyrenaica.com). Lehenengo, bigarren eta hirugarren sailkatuak sarituak izango dira.

XLIII CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA (2025)

Participan las fotografías que se publiquen en Pyrenaica durante 2025, 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. Serán premiados el primer y segundo clasificados.

XLIII MENDI ARGAZKIEN LEHIAKETA (2025)

2025ean 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. Lehenengo eta bigarren sailkatuak sarituak izango dira.

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 2026. La participación en el concurso implica la aceptación de estas bases; las dudas serán resueltas por el Jurado.

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 2026ko Euskal Mendizaletasunaren Galan egingo da. Lehiaketan parte hartzeak berak, honako oinarri hauek onartzen direla adierazten du. Oinarrien aplikazioan sor litezkeen zalantzak Epaimahaiak ebatziko ditu.

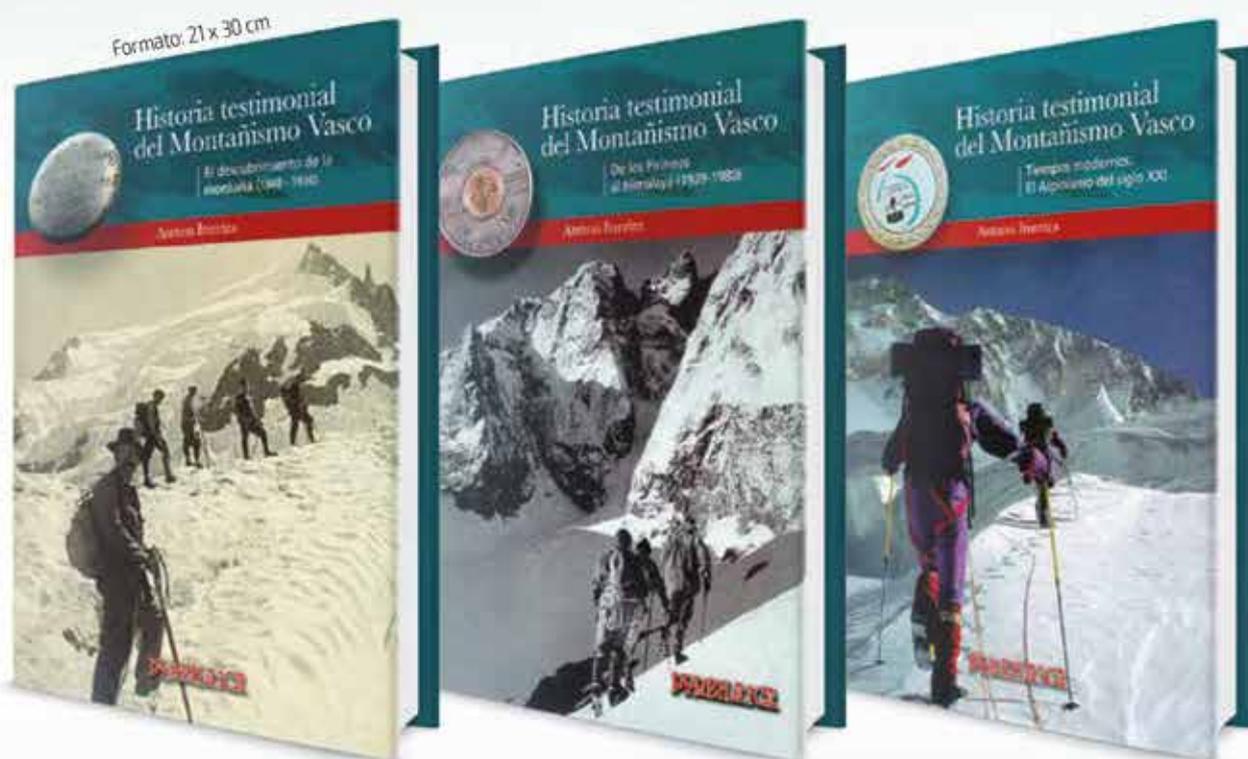
PYRENAICA^k

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, DNI, domicilio, teléfono y correo electrónico.

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

Más información / informazio gehiago
www.pyrenaica.com

Montañas cercanas y lejanas



Gertuko eta urrutiko mendiak



5 EDITORIAL · EDITORIALA

6 DEBOZIOZKO MENDIAK
FEDEAREN ALDAPAK
Mikel Arrizabalaga

16 LEA ETA ARTIBAI ARTEAN
Ali Barinaga eta June Pagaldai

22 PEÑA RUEDA
CAMINANDO POR LOS PUERTOS DE AGÜERIA
Paulo Etxeberria

24 TREKKING DE LUCHON
UN SANTUARIO DE NATURALEZA INTACTA
Albert Vila

32 ZERMATTEKO BOST LAKUAK
MENDITXIKI - SUITZA
Mikel Arrizabalaga

34 LA VÍA, NO TAN VERDE,
DEL DUERO PORTUGUÉS
Beatriz Jauregui

42 ELGON
LA MONTAÑA OLVIDADA DE UGANDA
Jose María Torres

48 FOTOGRAFÍA
Jose Antonio Ramos

50 EKAITZ MAIZ
SASOI BETEAN
Ioritz Gonzalez

54 AINHIZE BELAR^{EK}
MARKAK HAUSTEN DARRAI
Ioritz Gonzalez

56 MITOLOGÍA DEL SILO DE OKINA
CATÁBISIS EN KAPILDUI
Josu Granja

Beste diziplinak eta historia



Actualidad Berriak



64 ¿CÓMO SE MIDEN LAS MONTAÑAS?
Andreu Alvarruiz y David Segura

70 EL DESMÁN DE LOS PIRINEOS
MONTAÑERO POR OBLIGACIÓN
Jorge González Esteban

74 NUESTRA HISTORIA (VIII)
ANDES 67, TRES CUMBRES Y UNA IKURRIÑA
Antxon Iturriza

76 BBK MENDI FILM BILBAO BIZKAIA
78 MENDI LASTERKETAK
Alberto Mella Garate

82 NOTICIAS EMMOA ALBISTEAK
83 EMF BERRIAK · NOTICIAS FVM

88 MEKNF BERRIAK · NOTICIAS FNDME

89 PUBLICACIONES · ARGITALPENAK

90 AUDIOVISUALES · AUDIOBISUALAK

91 XAVIMOUNTAIN

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE
EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA

Se publica desde 1926

ENERO-FEBRERO-MARZO
N.º **298** - 1ª de 2025

Edita: Euskal Mendizale Federazioa

Presidente: Zigor Egia

Director: Iván Ruiz

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

© PYRENAICA

Equipo de Redacción: Paulo Etxebarria, Begoña Fernández, Ioritz Gonzalez, Iñigo Jauregui, Xabi Mujika e Iñigo Santxo.

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.

Diseño, maqueta y preimpresión: SUA EDIZIOAK

Imprime: Leitzaran Grafikak

Embolsado: Publimark



E-mail: contacto@pyrenaica.com

[@RevistaPyrenaica](https://www.facebook.com/RevistaPyrenaica)

[@revista.pyrenaica.aldizkaria](https://www.instagram.com/revista.pyrenaica.aldizkaria)

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

Testu eta argazkien jabetza intelektuala eta copyright-a egiteenak dira, beraz egile edota

Pyrenaicaren baimenik gabe, debekatuta dago artikuluen zati baten edo erreproduzio osoa egitea.

CONCURSO DE RELATOS PYRENAICA KONTAKIZUN LEHIAKETA

Con motivo de su futuro centenario, la revista Pyrenaica convoca este concurso de relatos de ficción, que se rige por las siguientes bases:

Bere mendeurrena dela eta, Pyrenaica aldizkariak fikziozko kontakizun lehiaketa hau antolatzen du, honako oinarriek arautzen dutena:

1. Los textos podrán ser entregados tanto en euskera, como en castellano.

2. El tema del concurso será la montaña en general; pudiendo tratar su ámbito deportivo, etnográfico, histórico o cualquier otro que abarque nuestra disciplina, pero siempre partiendo de una trama de ficción.

3. Las obras presentadas deberán ser originales e inéditas. Solo se admitirá una obra en cada idioma por autor o autora.

4. Las obras tendrán una extensión de 12 000 caracteres aproximadamente (espacios incluidos) y deberán remitirse en un archivo WORD a la dirección de correo contacto@pyrenaica.com con el asunto "CONCURSO DE RELATOS PYRENAICA".

En el cuerpo del mensaje deberá figurar el TÍTULO DEL RELATO y los DATOS DE IDENTIFICACIÓN del autor o autora (nombre, apellidos, dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico).

5. Se admitirán trabajos durante todo el año 2025. Los relatos ganadores, seleccionados por el Jurado, serán publicados en el monográfico especial del centenario de Pyrenaica en 2026 y los trofeos serán entregados en la Gala del Montañismo Vasco del mismo año.

6. El hecho de participar en este Concurso implica la aceptación de sus bases. Todas las incidencias no previstas en estas bases serán resueltas por el Jurado.

1. Testuak euskaraz zein gaztelaniaz aurkeztu ahal izango dira.

2. Mendia izango da, oro har, lehiaketaren gaia; bai bere kirol arloa jorratuz, etnografikoa, historikoa edo mendiaren barne dagoen beste edozein arlo; baina beti fikziozko argudio bat oinarri hartuta.

3. Aurkeztutako lanek originalak eta argitaragabeak izan beharko dute. Lan bakarra onartuko da hizkuntza bakoitzean egile bakoitzeko.

4. Lanek 12 000 karaktere izango dituzte gutxi gorabehera (tarreak barne) eta WORD artxibo batean bidali beharko dira contacto@pyrenaica.com helbide elektronikora, "PYRENAICA KONTAKIZUN LEHIAKETA" gaiarekin.

Mezuaren gorputzean KONTAKIZUNAREN IZENBURUA eta egilearen IDENTIFIKAZIO-DATUAK agertu beharko dira (izena, abizenak, posta-helbidea, telefono-zenbakia eta helbide elektronikoa).

5. Lanen aurkezpena 2025. urte osoan zehar onartuko da. Epaimahaiak aukeratutako ipuin irabazleak 2026an Pyrenaicaren mendeurreneko monografiko berezian argitaratuko dira eta garaikurrak urte bereko Euskal Mendizaletasunaren Galan banatuko dira.

6. Lehiaketa honetan parte hartzeak bere oinarriak onartzea dakar. Oinarri hauetan aurreikusten ez diren gorabehera guztiak epaimahaiak ebaztiko ditu.



SEGUIR...

Se abre un cierto vacío tras los numerosos eventos sociales y reconocimientos del pasado año en el que conmemoramos el centenario de nuestra federación; ni más ni menos que 100 años de historia, paralelos a los múltiples aniversarios de nuestros clubes que están soplando 100, 75, 50... velas. Nuestro montañismo vive tiempos de celebración, y lo hace en un momento dulce: con récord de licencias -41.000- y un inmejorable ambiente.

Durante el reciente final de año terminaba un proceso electoral que se saldaba con la proclamación de nuestra candidatura, el núcleo de la anterior legislatura se reforzaba así con nuevas incorporaciones, de dilatada trayectoria en clubes. Una junta paritaria con vistas al obligado relevo en 2028, tras la culminación del proyecto con el que dimos un paso al frente:

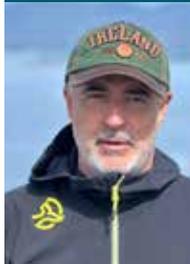
En los nuevos tiempos que vivimos, etiquetados "de normalidad", recuperar el marco geográfico y cultural -agrieta en los 80- en el que a lo largo de los siglos nos hemos movido alaveses, vizcaínos, guipuzcoanos y navarros; afianzando la *Euskal Herriko Mendi Biltzarra* como marco de nuestras actividades de competición (carreras, marcha nórdica, skimo, escalada...) así como de promoción del montañismo (*Emmoa*, marchas, senderismo, centenarios, *udalekus*, *Besaide*, *Erdigune*...).

Seguir potenciando la formación, selección y acompañamiento de nuestro mejor talento de competición; obteniendo para ello los recursos económicos necesarios, lo cual redundará en la proyección de nuestro deporte y la atracción futura de personas al medio.

Seguir la dinámica del punto anterior, pero siempre con un necesario equilibrio de recursos y foco... ya que la inmensa mayoría de nuestra gente practica un montañismo no-competitivo, cultural, geográfico, sentimental... en su búsqueda de valores como la libertad, la comunión con la naturaleza, con sus orígenes o simplemente como una vía de escape de sus obligaciones.

Finalmente, seguir con la propia gestión de la federación, 180 personas involucradas, trabajadores, comités por disciplina, seguridad, *Pyrenaica*, redes, *newsletters*... así como encarar los retos cada vez mayores en el campo de los seguros de accidentes dada la escasa competencia en el mercado, el acusado envejecimiento de la sociedad o la siniestralidad (7 accidentes diarios).

Seguir... al fin y al cabo, ojalá otros 100 años. *Betidanik betiko!*

PRESIDENTE
EMF-FVMEMF-FVMKO
LEHENDAKARIA

Ricardo Hernani

JARRAITU...

Joan den urtean gure federazioaren mendeurrena ospatzeko egin genituen hainbat ekitaldi sozial eta aintzatespenen ondoren, hutsune txiki bat zabaldu da; 100 urteko historia ez da ahuntzaren gauerdiko eztula. Bien bitartean, gure klubetako askok 100, 75, 50 urte bete dituztenez, urteurrenak ospatzen ari dira. Gure mendizaletasunak festa eta ospakizun garaia bizi du, egungo une gozoa bizitzeaz batera: lizentzien errekorra gainditu berri du -41.000-, eta giroa ezin hobea da.

Joan den urtearen amaieran, hauteskunde-prozesu bat amaitu zen, gure hautagaitza berretsiz. Hala, aurreko legegintzaldiko lantaldearen muina sendotu egin da, klubetan ibilbide luzea duten kide berriak gehituz. Berdintasunean oinarrituriko batzordea, 2028ko nahitaezko erreleboa kontuan izango duena, eta batik bat, esku artean zuen proiektu nagusia burutu duena, honako aurrerapauso hauek lortuz:

Bizi ditugun garai berrietan, sarri "normaltzat" etiketatuak diren garaiotan, arabarrak, bizkaitarrak, gipuzkoarrak eta nafarrak mendeetan zehar izan dugun esparru geografiko eta kulturala berreskuratzea -80ko hamarkadan urratua-; *Euskal Herriko Mendi Biltzarra* gure eremu gisa sendotzea, bai lehiaketa-jardueretarako (lasterketak, martxa nordikoa, skimoa, eskalada...), zein mendizaletasuna sustatzeko ere (*Emmoa*, martxak, mendi-ibilaldiak, mendeurrenak, udalekuak, *Besaide*, *Erdigune*...).

Gure kirolari onenen prestakuntza, hautaketa eta laguntza sustatzen jarraitzea, horretarako behar diren baliabide ekonomikoak lortuz, bertako kirolaren proiektzioa indartuz eta etorkizuneko mendizaleak erakarriz.

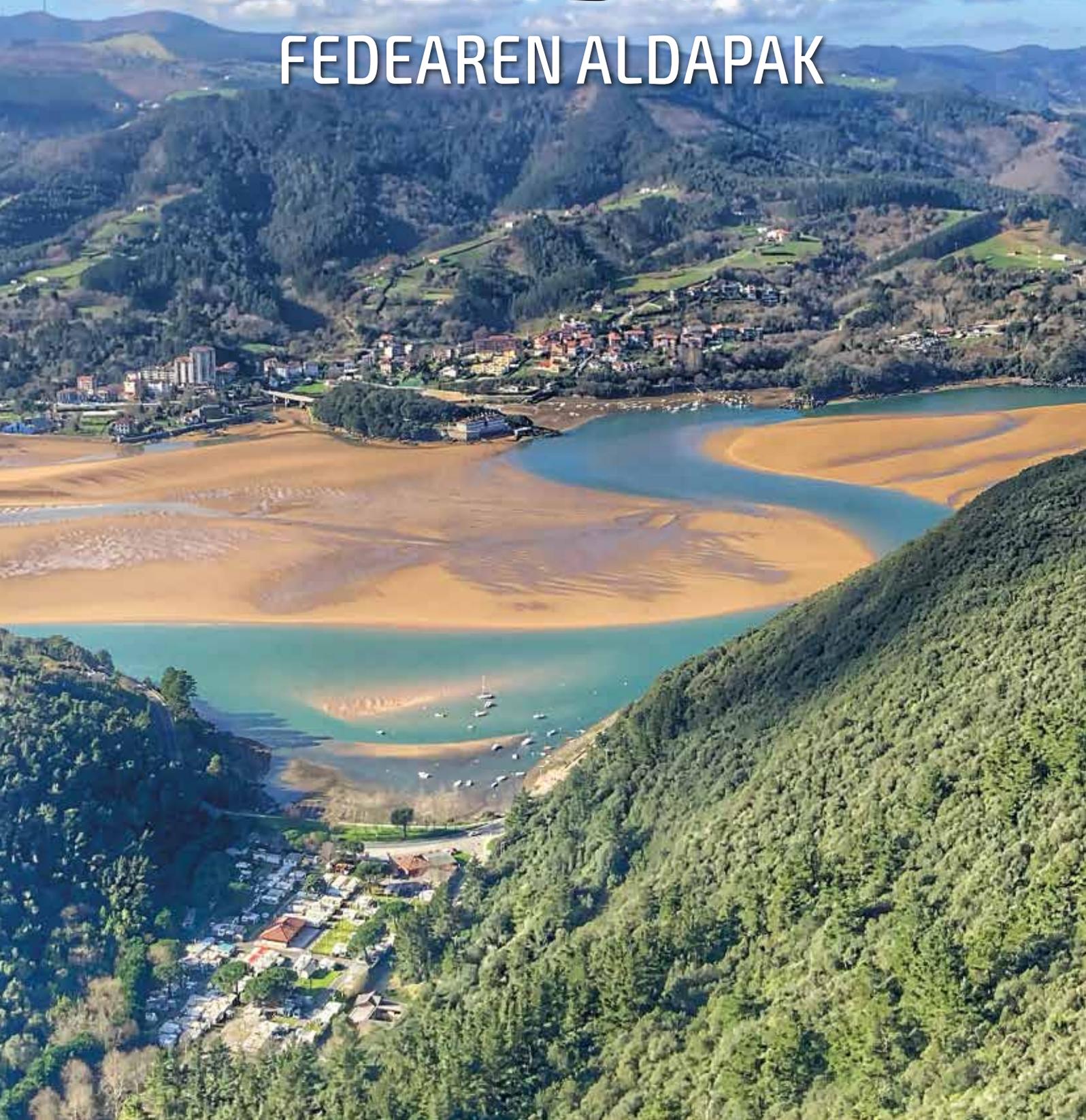
Aurreko atalean aipaturiko dinamikarekin jarraitzea, betiere baliabideen eta helburuen arteko ezinbesteko oreka mantenduz, izan ere, bertako mendizale gehienak lehiaketetatik at aritzen baitira, mendizaletasunak duen kutsu kultural, geografiko, eta sentimenduzkoa lehenetsiz; askatasuna, naturarekiko edota sorterriarekiko harreman bila jardunez, edo besterik gabe, bere betebeharetatik ihes egiteko bide gisa ulertuz.

Azkenik, federazioa kudeatzen jarraitzea, beste batzuen artean 180 pertsona, langileak, hainbat diziplinetako batzordeak, segurtasuna, *Pyrenaica*, sareak, *newsletter*ak... edota gero eta buruhauste handiagoa dakarren istripu-aseguruen gaiari aurre egitea, merkatuko lehia eskasa, gizartearen zahartze nabarmena edo ezbehar-tasa (7 istripu egunero) direla medio.

Jarraitu... azken finean, ea beste 100 urte betetzen ditugun.

Betidanik betiko!

DEBOZIOZKO MENDIAK FEDEAREN ALDAPAK





Mikel Arrizabalaga Aizpurua
(Donostia-Eibar, 1957)

Egunkaria, Berria eta Gara egunkarietan, Pyrenaica, Euskal Herria eta Nora aldizkarietan eta Euskadi Irratian mendiarekin zerikusia duten makina bat artikulu eta kolaborazio egin ditu. Euskal Herriko mendietan ez ezik, Pirinioak, Alpeak, Atlas eta Himalaiako mendietan ibilia da.

Bilboko Club Deportivo elkarteko kideek, 1915. urtean, Anboto mendiaren gailurrean aurreneko postontzia jarri zutenetik mende bat baino gehiago igaro da, eta, ohikoa da Euskal Herriko mendietako gailurretan itxura eta tamaina desberdinetako postontziak ikustea: onddoak, etxeak, aizkorak, suziriak, animalia edota landare desberdinak... Mendi horietako gailur askotan badira ere postontziek duten helburuarekin zerikusirik ez duten beste zenbait elementu, erlijioarekin lotura zuzena duten gurutzeak eta ermitak (baseliza/kapera) esate baterako.

Fedeak mendiak mugitzen dituela esan ohi da, eta ziurrenik gure arbasoek mendira igotzean, Jainkoarengana hurbiltzen zirela uste zuten, eta horrela, beren fedeak bultzaturik, gure herriko zenbait gailurretan otoitz egiteko ermitak eraiki zituzten. Beraz, kasu honetan, mendez mende mendiak fededunak mugitu izan ditu gailurretan edo hauen magaletan eraikitako ermitetara. Batzuk otoitz egitera igotzen dira, beste batzuk eskaerak egitera, eta asko horien inguruko zelai eta larretan egin ohi ziren erromerietan parte hartzera, alderdi ludikoa eta erlijiosoa nahastuz.

Euskal Herriko zazpi lurraldeetan ohitura hori ez da modu berean eman. Ipar Euskal Herrian apenas dago kapera-rik tontorretan, Hego Euskal Herrian, aldiz, ugariagoak dira, Nafarroan eta Bizkaian batik bat, Araba izanik gutxien dituenak. Artikulu honetan, gailurretan kokatuta dauden zazpi ermitetara igotzeko ibilaldiak proposatzen dira, Euskal Herriko lurralde bakoitzeko bat, eta, bide batez, ermita bakoitzari buruz datu gutxi batzuk ematen dira.



ARRATOBE (ARABA)

Luzera: 5,6 km • Desnibela: 256 m • Denbora 1 ordu 45'

Letonako elizatik ipar-mendebalderantz igotzen den San Bitor kaletik joko dugu. Ibilbide osoan zehar aurkituko ditugun egurrezko zutoinek (Letona-Urisolo) erakutsiko digute bide zuzena. Asfaltoa bukatu eta lurrezko pista batetik igotzen jarraituko dugu. Kurtzeganen ondotik pasa eta gero, xenda erosotik erraz egingo dugu aurrera. San Bitor ermitaren irudia Arratobe mendiaren gainean aurrez aurre izango dugu.

40 zaldunen haitzuloa

Eskuinetik marrazten den xendatik tontorrera igoko gara. Buzoi txiki batek erakusten du Arratobeko tontorra eta bertan, San Bitor ermita kokatuta dagoen leku berean, Zaitegiko gazteluaren hondarrak ikusi ahal izango ditugu. Idatzizko lehen erreferentziak XII. mendeko bigarren erdialdekoak dira. Arabak Nafarroako Erresumari leial jarraitzen zion bitartean, Bizkaia Gaztelaren eskuetara pasa zen eta, horregatik, Antso Jakituna errege nafarrak, erresumaren mendebaldeko zatia babesteko, Gasteiz (1181) bezalako hiribilduak sortu eta Zaitegiko gaztelua bezalako gotorlekuak eraiki zituen.



SAN BITOR BASELIZA

XVII. mendearen hasieran, Letona eta Zaitegi herriek San Bitorren ohorez baseliza bat eraiki zuten. San Vitores, IV. mendeko martiria eta lur eta hazienden babesle izan zen. Horretarako Zaitegiko gazteluaren paretez baliatu ziren. XIX. mendean, karlistadetan suntsitua izan ondoren, bi herrietako bizilagunen laguntzarekin berreraiki egin zen. 1980ko sute batengatik gertatutako suntsipenaren ondoren, Abadelaueta Elkarte Etnografikoaren ekimenez eta Zigoitiko udala eta Arabako Foru Aldundiaren laguntzaz, Letona eta Zaitegiko Batzarrek San Bitor baselizaren azken birgaitze la-



San Bitor ermita eta Zaitegiko gaztelua

nak 2019ko azaroan burutzea erabaki zuten. Letonako herriak abuztuaren 26an ospatzen du santuaren ome-nezko jai eguna.

Mendi-lepora itzuli eta bertatik zabal-tzen den pista zabaletik Azkorrietako ton-torrerantz joko dugu. Pista zabala utzita, eskuinetik basoan marrazten den xenda-tik egurrezko seinale batek eta postontzi bitxiak tontorra erakutsiko digute. Eto-rritako bidetik atzera egin eta mendiaren ertzetik apenas ikusten den xendatik jais-ten hasiko gara. Urisoloko kastroa koka-tuta zegoen paraje hauetan dago izen bera duen haitzuloa, kastroa inguratzen duen harkaitzaren ertzean. Bidera itzuli eta ehunen bat metro beherago, Undako Goga edo 40 zaldunen haitzuloa ikuste-

ko parada izango dugu. 1200 urtearen inguruan, Arratoko guduan ganboatar baleztariak oinaztar zalditeria sarraskitu zuten eta, beren buruzagia hilik, ihesari eman zioten bere jarraitzaileek. Gudu-ze-laiaren inguruan zegoen haitzulo honetan babestu ziren zaldunak beren zaldiekin, eta hortik datorkio haitzuloari izena.

Pista zabalera itzuli eta maldan behera Letona aldera zuzenduko gara. Ataka bat pasa eta laster, ezkerretik zabaltzen den xendan barrena Letonako iturriak eta ikuz-tegiaren ondora iritsiko gara. Benetako ur-komplexu bat da, hainbat altueratako itu-rriz, 2005ean eta 2018an zaharberritutako garbitoki batek eta ura ibilguaren ondoko baratzeetaraino eramaten zuten hustubi-de batzuk osatua. Atzera egin eta azken aldapak abiapuntura eramango gaitu.

ATXARRE (BIZKAIA)

Luzera: 9,3 km • Desnibela: 393 m • Denbora 2 ordu 40'

Kanala auzotik abiatuko gara, eta bertatik San Martin basilizaren ondora. Basiliza xume hau, 315ean jaiotako erromatar ofi-zial baten semea izendatzeko eraiki zuten. Artadi kantauriar artean marrazten den bide zabaletik igotzen jarraituko dugu. Bideak, Dantzaleku izenez ezaguna den bidegurutzera eramango gaitu Atxarrera igotzeko bidearekin bat eginez.

Puntu honetan, bide baliztua utzi eta ezkerretik ateratzen den bide nabar-menetik egingo dugu aurrera. Hasieran aldapa txikia, baina azken metroetan bi-ziagoa den aldapatik ateratzean Atxarre-ko San Pedro ermita agertuko zaigu au-rrez aurre, eta honen aurrean, egoera

kaxkarrean dauden bi buzoi. Ermita dagoen plataforma nagusia petril batek babesten du bere inguru osoan.

SAN PEDRO BASELIZA

Tontorrean bertan dagoen baseliza XV. mendean eraiki zen. Eraikin txiki hau oinplano angeluzuzeneko nabe bakar batez osatuta dago eta hegal batean, bi leiho eta sarrerako atea kokatzen diren arkupe txiki bat dauzka. Iparraldeko horman bi gezi-leiho txiki ditu. Antzina, San Gregorio egunean, ibarrangelutarrak baselizara prozesioan igotzen ziren eta mezan bedeinkatzen zuten gatza, Urdaibaiko akelarre ospetsuak ospatzen ziren Dantzalekun zabaltzen zuten. Bestalde, sorginak uxatzeko erabiltzeaz gain, bedeinkatutako gatz hori uretan disolbatu ostean, baratzetan era sakabanatzen zuten uzta opa-roa eskatzeko.

Atxarre mendia, ez da Bizkaiko gailur enblematikoenetako bat, baina bai kontsideratu daiteke ikuspegi ederrenetakoak eskaintzen dituen mendietako bat dela. Behatoki edo talaia eder honetatik Urdaibai Biosfera Erreserbaren postalik bikainenetako bat ikusteko parada izango dugu.

Gure begiak ase ondoren, igotako bidetik maldan behera Dantzalekuko bidegurutzera itzuliko gara. Ibilbide balizatuak erakutsiko digu jarraitu beharreko bidea. Gaztainondo zahar batzuen ondotik igaro eta gero, altuera galtzen jarraitu eta basotik ateratzean gertu ikusiko dugu Akorda auzoa. Herria zeharkatu, hilerriaren ondotik igaro eta maldan behera asfaltozko bidetik Gametxo auzora jaitsiko gara. Auzoan dagoen begiratokitik Izaro uhartea, Mundaka herria eta Bizkaiko kostaren ikuspegi polita izango dugu.

Errepidean zehar eta seinale zuri eta horiek erakusten diguten bidean barna, Laidako hondartzaren ondora jaitsiko gara. Ibilbideak Arketako kanpinaren ondora eramango gaitu eta hura atzean utzi be-

zain laster, ezkerretik, basoan barneratzen den pista zabalean zehar Kanalara itzuliko gara, abiapuntura hain zuzen ere.

ATXORROTX (GIPUZKOA)

Luzera: 9,7 km • Desnibela: 369 m • Denbora 2 ordu 50'

PR-Gi 36ari dagozkion bide seinale zuri eta horiak jarraituz, lehen metroak aldapan behera beteko ditugu eta eskailera batzuk jaitsi ondoren, puntu erdiko zubia-
ren gainera Deba ibaia gaintu eta Santa Kolunba ermitaren ondora iritsiko gara Gatz museotik gertu.

Mende askotan zehar gatza izan da Leintz-Gatzagako bizigarria. "Urre zuria" deitua izan den honek herria sortzeaz gain izena ere eman baitzion. Gatz-iturria herri-
tik 250 metrora dago, garai batean herria eta gatz-produkzioa zaintzeko erromatarrek eraiki zuten Dorletaren ondoan (egun santutegia da). Leintz-Gatzagak duen klima hotz

Atxarreko San Pedro baseliza





Leintz bailara Atxorrotzeko tontorretik

eta hezeagatik ezinezkoa egiten zitzaion gatza lortzeko beste zenbat lekutan erabiltzen zuten lurrinketa-sistema erabiltzea, beraz, suaren bidez ur gazia berotu, likidoa lurrindu eta gatza lortzen zuten. Gaur egun, herriak bere iragana berreskuratu eta museo monografiko bat zabalik du. Puntu honetan ibilbidea PR-Gi 37arekin bat egiten du Dorletaraino. Aldapa labur eta pikoak berehala utziko gaitu santutegiaren ondoan. Bertako Ama Birjina txirrindularien zaindaria da.

Santutegia atzean utzi bezain pronto, ibilbidea bitan banatzen da, eskuin aldetik Deba ibaiaren sorburura joango ginateke (PR-Gi 37) eta ezker aldetik, aldiz, Atxorrotxera. Azken honi heldu eta lehen maldak gainditu ostean, Olaun auzora helduko gara. Gaztainondo eta haritzen artean beteko ditugu hurrengo metroak. Artabila baserria ezker aldera utzita, bide seinaleek erakusten diguten norabidean aurrera joko dugu. Bide zabal eta erosoak bidegurutze baten aurrean utziko gaitu, bertan norabide desberdinak erakusten dituzten metalezko seinaleak ikusi ahal izango ditugu. Gertu izango dugu helmu-

ga eta lurrezko pistan barrena berehala iritsiko gara Leintz bailara osoa menderatzen duen tontorren oinera.

Ondo zaindutako bidetik XVI. mendekoa den Santi Kurutz (Santa Kurtz) ermitara igoko gara eta goian aztarnategi baten arrastoak ikusiko ditugu. Bertan Erdi Aroko materiala aurkitu dute eta Nafarroako Erre-

sumaren gaztelua izan zenaren lekuan ermita dago orain, bertatik igarotzen baitzen defentsa lerroetako bat. Ermitaren inguruan, zenbait indusketa arkeologiko egin dira, eta hondakinei erreparatu gero, gaztelua izan zenaren gotortze-egiturak antzean daitezke, harresia eta uraska besteak beste. Itzulera igotako bidetik beteko dugu.

SANTI KURUTZ ERMITA

Ermitaren erreferentzia zaharrena 1594koa da. Eraikin simplea da, apaingarririk gabea. Denboran zehar hainbat zaharberritze izan ditu eta hasieran zuen itxura aldatzen joan da. 1952an zaharberritu zuten, gerra karlistek eta gerra zibilak eragindako kalteen ondorioz. Geroago, 1963an ekaitz bortitz batek kalte handiak eragin zituen. Ermitak gurutze santuaren benetako erlikia du, Leintz bailara osoa gailurretik bedeinkatzeko erabili ohi dena. Elezahar baten arabera, Atxorrotxen bertan, Noeren ontzi bat lurreratu omen zen eta horregatik, ermitaren sabaitik zintzilik dago itsasontzi baten maketa. Maiatzeko lehen igandean ospatzen diren meza eta erromerian mendizale eta bertako bizilagun askok egiten dute topo.





Kalbarioko gaina eta kapera

KALBARIO (LAPURDI)

Luzera: 7,8 km • Desnibela: 471 m • Denbora: 2 ordu 25'

Biriatu herrian dagoen aparkalekutik abiatuko gara. Udaletxea eta San Martin elizaren (1305 urtea) ondora igo, bere ondoan dagoen hilerriaren hormen ondotik segi eta berehala, "Kukutxoa" etxearen aurretik pasako gara. Aurrerago, GR-10ari dagozkion bide-seinaleek erakusten diguten norabidean igotzen hasiko gara. Laster, bide baliztua utzi eta aurrez aurre ditugun Perdrixko haitzen aldera joko

dugu malda pikoari aurre eginez. Argindar poste erraldioen azpitik igaro eta gero, xenda nabarmenetik egingo dugu aurrera. Lehen bidegurutzean, eskuinetik ateratzen den xendak bide nagusiarekin bat egin eta gandor biribilduan zehar ibiliz erraz helduko gara Xoldoko gainako tontorrera. Ikuspegi zabalaz gozatzeko tartea hartuko dugu. Euskal kostaldeko herriak ez ezik gertuko mendien ikuspegi bikaina izango dugu.

Etorritako bidetik atzera egin, Pirinioetako zeharkaldia egiteko lehen oztopoa

den mendi honen tontorrari bizkarra eman eta, behean ikusiko dugun Kalbarioko muinoan dagoen ermita aldera jaisten hasiko gara. Lepora iristean, bide nagusia utzi eta eskuinetik hedatzen den bide zabaletik aldapa motz eta pikoari aurre egingo dugu. Muinoaren gain aldera iristean, aurrez aurre izango ditugu Kalbarioko tontorrean altxatzen diren kapera edo otoizlekua eta gurutze handia. Leku ederra kaperaren ondoan dagoen harlauzan eseri eta in-guruaz gozatzeko.

Toki berezi eta paregabe hau atzean utzi eta Larretxeko Borda etxe-multzoa dagoen aldera jaisten hasiko gara. Bide zabalak auzoraino bertaraino eramango gaitu, baina bertan murgildu aurretik, kotxeak aparkatzen diren lekuaren ondotik ekialderantz hedatzen den lurrezko pista zabala hartuko dugu. Hemendik Biriatura Perdrixko gandor baxuenaren azpitik pasatzen den bidetik beteko dugu eta bertatik erraz egingo dugu aurrera ibilaldiaren hasieran hartu dugun bidearekin bat egin arte. Aldapan behera, Biriatura herrira itzuliko gara.

KALBARIOKO KAPERA

XVII. mendeko kapera edo otoizlekua da. Bertako sinesmen baten arabera, Aprendistéguyko abadea izan zen bere ondarea baseliza hori eraikitzeke erabili zuena. Ermita dagoen muinoak XVIII. mendetik ziurtatuta dagoen kalbario bati zor dio izena. Badakigu Frantziako Iraultzaren aurretik Kalbarioaz gain kapera batek eta ermitau baten etxebizitzak osatzen zutela Kalbario mendian zegoen multzo erlijiosoa. 1793 eta 1794 urteetan, errepublikarrek erlijio katolikoa zalan-tzan jartzeak ondare guztia suntsitzea eragin zuen. Iraultzaren osteko artxiboek kaperaren, ermitaren eta Kalbarioaren hondakinak aipatzen dituzte lur-muino baten azpian. Jean Fourcaderen ekimenez, 1967an kapera elkarlanean berreraikitzea erabaki zuten eta 1969ko ekainaren 8an inauguratu zuten.



OILARANDOI (NAFARROA BEHEREA)

Luzera: 13 km Desnibela: 777 m Denbora 3 ordu 50'

Baigorriko udaletxearen aurrean ibilgailua utzi eta GR-10aren bide-seinaleek erakutsiko digute jarraitu beharreko bidea. Eskuinean Iparlako harresia goititzen delarik berehala helduko gara Aldudetik datorren Errobi ibaiaren adarra gainditzeko zubira. Gure eskuinean zubi "erromatarra" ikusiko dugu. Metro gutxi batzuk bete eta ezkerretik jarraitu, errepidea azpitik pasa eta maldan gora jarriko gara. Bidegurutzetan seinale zurigorriek lagunduko digute bide zuzena aukeratzeko.

Asfaltatutako bidea amaitu eta lurrezko pista batetik igotzen jarraituko dugu basoan zehar. Balizatutako bidearen malda gogorrenak gainditu eta gero, Ahartza leporaino igotzen den errepide txikira iritsiko gara. Puntu honetan, GR-10ak norabide berria hartzen du, ezkerretik igotzen da Oilarandoiko magalean zehar, baina guk hau itzulerarako utzi eta GR-10aren bide zaharretik egingo dugu aurrera. Errepidearen eskuinetik eta honen azpitik hedatzen den

pista zabaletik egingo dugu aurrera, hasieran aldaparik gabe, baina gero malda gogortu egingo da errepidera atera aurretik.

Errepide hestutik beteko dugu hurrengo tartea eta lehen bihurgunera iristean, hau utzi eta ezkerretik gorantz joko dugu, mendiaren gain aldean ikusiko dugun kaperarantz. Malda pikoa gainditu eta haitzez inguraturik dagoen Oilarandoi kaperara helduko gara.

OILARANDOIKO KAPERA

1706an, haraneko 11 herrietako etxe-ko jaunak biltzen zituen Baigorriko Gorte Nagusiak Oilarandoi mendia-
ren tontorrean ermita bat ezartzea erabaki zuten. Bertan egoten ziren ermitauei otoitz egitea eskatzen omen zitzaaien zerutik etor zitezkeen txingor eta ekaitzetatik babesteko, 1740 eta 1792 urteen artean ermita hau okupaturik egon baitzen eta 1789 iraultza eta gero, suntsitua izan zen. 1941ean, J. Olhagaray apaizak kapera berri bat eraikitzea erabaki eta urtebete beranduago, 1942an inauguratu zuten. 1985ean, berriz, eguraldi txarraren eta gizakiak sortutako kalteen ondorioz, ermita goitik behera berritu egin zen. Baigorriko jendea eta inguruko herritarrak urtean bitan (ekainean eta abuztuan) igotzen dira.

Adartza, Iparlako harresia, Auza, Iratiko mendiak, Pirinioetako mendi garaiek eta Donibane Garaziko haranak eskaintzen duten ikuspegi paregabeaz gozatu ostean, maldan behera Ahartza leporaino jaitsiko gara. Puntu honetan, ezkerretik datorren xenda balizatua (GR-10 berria) bilatuko dugu eta Oilarandoiren magala puntatik puntara zeharkatuz errepidera itzuliko gara, igoerarako erabili dugun bidearekin bat eginez. Puntu honetatik herriraino igotzeko erabili dugun bide berbera erabiliko dugu.

Oilarandoiko kapera eta tontorra



BERIAIN (NAFARROA GARAIA)

Luzera: 19,5 km • Desnibela: 905 m • Denbora 5 ordu 30'

Unanu herriko goialdean zabaltzen den ibilgailuentzako pista zehar abiatu eta berehala, eskuinera ateratzen den lasterbi-de bat hartuko dugu metalezko ataka handi baten ondora ailegatzeko. Pista zabaletik aurrera egin eta ezkerretik marrazten den Iturtzikiko xendan barrena izen bera duen iturriaren ondora helduko gara. Metro gutxi batzuk gorago, itzulerarako erabiliko dugun bide zabala eskuinean utzi eta pagadi aldera zuzentzen den bidetik igotzen hasiko gara. Tarte honetan malda gogortu egiten da eta emeki emeki, pagadian murgildu eta aurrera egingo dugu.

Azken pagoak atzean utzita, Elorriagoako lepora aterako gara, atsedean txiki bat egiteko leku aproposa, batik bat aurrez aurre ikusiko dugun malda piko eta bortizari aurre egiteko. Aldapa honetan harri soltea izango dugu eta tarteka gogaikarria egingo zaigu. Desnibel handiena gainditu eta gero, Unanuko atakara eramango gaituen bidea zertxobait leundu egiten da. San Donato baselizaren irudia lehen aldiz ikusiko dugu eta belarretan ikusiko ditugun harri-pilo handiek lagunduko digute bertara iristen.

Mendilerroa jarraituz, erraz iritsiko gara baseliza eta haren ondoan dagoen Beriaingo tontorrera. San Donato Nafarroako Sakana eskualdean dagoen Uharte Arakil udalerriko lur-sailetan dagoen baseliza da. Zehazki, Beriain mendiaren gailurrean dago, 1.493 metroko garaieran.

SAN DONATO BASELIZA

Eraikina bi zatitan banatuta dago: bata, baseliza bera, eta bestea mendizale eta ibiltarientzako aterpea dena. Antzinako baselizaren eraikitze data zehatza ezezaguna da; dena dela, 1642 urteko aipamena dago. Egungo garaietan, berriz, eraberritua izan zen 1906an. Geroago hondatuz joan zen, harik eta 1958an berreraiki zuten arte. 2005. urtean eraikinaren barnealdeko egoera tamalgarria zela eta (zi-

kinkeria, idazki eta margo politikoak, zaborrak, bertaratutako batzuen utzikeria...) zaharberritu egin zen. Baselizaren barrenean, aldarearen harriak San Donato eta San Kaieten irudiak eusten ditu, bi hauek izatez igeltsuzko erreplikak direlarik.

Tontorretik dagoen ikuspegi zabal eta paregabeaz gozatu ostean, eta, abiapuntura itzuli aurretik, Euskal Herriko erdigune geografikoari bisita egingo diogu. Ez da batere erraza kokalekua aurkitzea bide nagusitik ez baita ikusten eta erne ibili behar da Olibesariko saroiria iristean zutarrin baten inguruan jarrita dauden hiruzpalau zirkulu zentrokidez osaturik dagoen erdigunea topatzeko. Paisaia aldagaitza da, harriz eta belarrez osatutako izaera soila erakusten du.

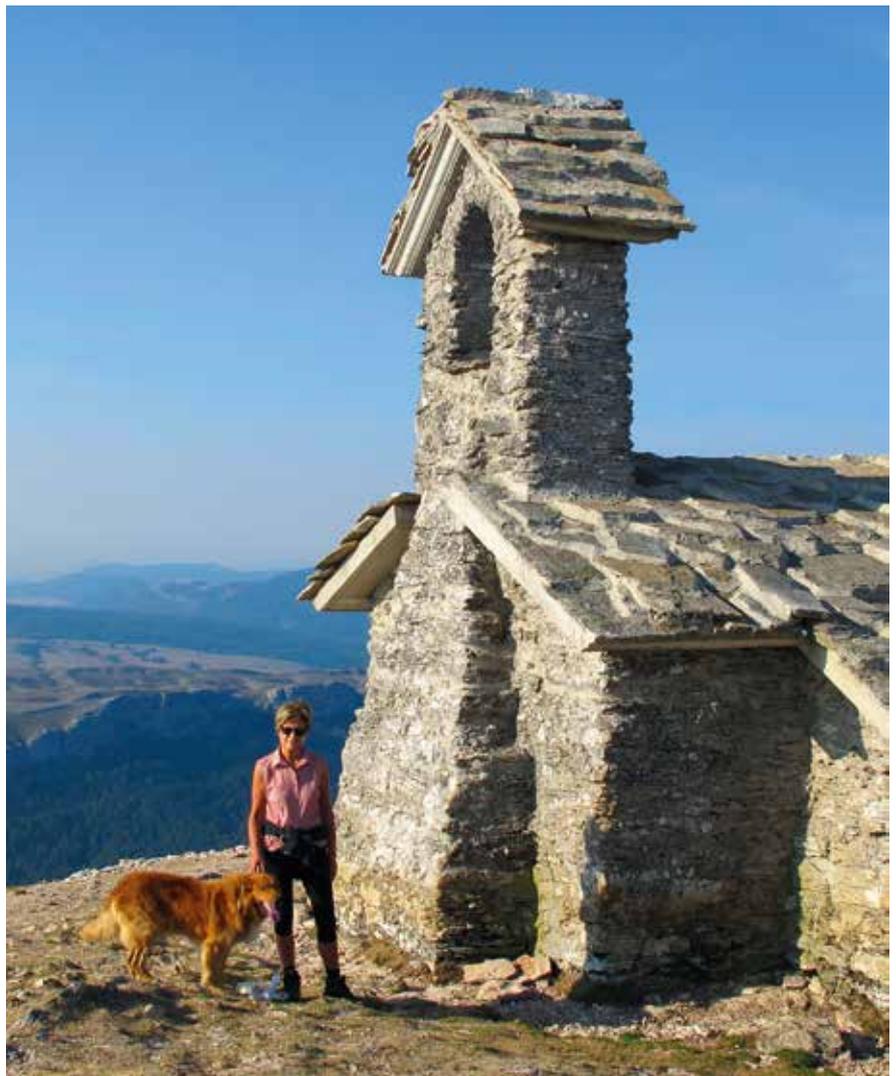
Toki esanguratsu hau atzean utzi eta Lizarragako tunelera zuzentzen den pista zabaletik aurrera egingo dugu. Bideak 180°ko bira egiten duen lekuan, pista utzi eta beheko zelaigunera jaitsiko gara. Lezizagoako bidetik itzuliko gara herrira, Beriaingo harresi bikainaren ikuspegi ederrez gozatuz.

SAN ANTONI (ZUBEROA)

Luzera: 12,5 km • Desnibela: 658 m • Denbora 3 ordu 30'

San Ziprian elizaren ondoan dagoen pilotalekutik abiatuko gara. D-918 errepidea zeharkatu eta, aurreko kaletik aurrera egingo dugu aparkaleku bateraino. Lehen bidegurutzetara honetan, ezkerreko bidea aukeratuko dugu, eskuinekoa itzultze-

Beriaingo San Donato ermita





San Antoni kapera

ko utziko dugu. Marra horiz balizatutako ibilbideak norabide zuzena aukeratzen lagunduko digu. Asfaltoan zehar ibiliko gara zelai zabal eta berdeen artean. Ehüsako lephoak bereizten dituen Elhaudi eta San Antoni mendien silueta ederki ikusiko dugu bertatik. Arrokain etxaldea atzean utzita, margo horiek erakusten diguten bidea eskuinera utzi eta, ezkerretik, Elhaudi mendiaren magal aldera doan bidea bilatuko dugu.

Elhaudiren iparraldeko hegaletik gora egiten duen bide nabarmena jarraituko dugu. Asfaltozko bidea utzi eta, ezkerretik igotzen den lurrezko bide zabala hartuko dugu. Borda erori baten ondok pasata berehala, basotik atera eta Elhaudi mendiaren iparraldeko hegal zabal eta belartsuan gora egingo dugu. Haranaren panoramika zabaldu egingo da. Ehüsako lephora doan bidea utzi eta, ezkerretik ateratzen dena aukeratuko dugu tontorreraino iristeko eta, bertan, harrizko gurutzeara ikusiko dugu.

SAN ANTONI KAPEREA

Karlos II.a (Gaiztoa ezizenez ezaguna) errege nafarraren aginduz eraiki zuten kapera kokaleku honetan, 1835. urtean, Lüküztarren eta Agramondarren leinuen arteko bakearen sinadura ospatzeko. Bere kanpandorre hirukoiztarra, Zuberoako eliza eta kaperetan ohikoa da. Ermitaren azpian kripta ikusiko dugu. Kapera honek, eraikitzea agindu zuen erregea eta bere aurrekoak gogora ekartzeari gain, borrokan hil ziren guztien arimengatik otoitz egiteko altxatu izan zuten. "*1385 lan Hasirik Heben Othoitz Egiten da Bakiarentako*". Santutegia, beraz, bakearen aldeko otoitzak egiten dituen santutegia da eta izango da.

Jaitsiera azkar batek, Ehüsako lephora eramango gaitu, Muskilditik datorren bide balizatuarekin berriro bat egiteko. Hemen ere, Done Jakueren Piamonte Bidearen (GR-78) marra zurigorriak izango ditugu lagun tarte batez. Pistak, San Antoni kaperraino eramango gaitu, izen bera duen tontorrera.

Abiapuntura itzultzeko, marra horiz balizatutako bidean barna jaitsiko gara. Hasieran, iparraldeko isurialde belartsuan zehar egingo dugu behera,

Oxkaxeko mendatetik datorren pistaren paraleloan eta marra horiek erakutsiko diguten norabidea segituz. Erraz galduko dugu altuera Eiheregi baserri ederrera iristeko. Lurrezko pista, asfaltozko errepidea bihurtzearekin batera, leundu egiten da. Zelai berdeen artean marrazten den asfaltozko bidearen alboetan, ohikoa da artalde ugari bazkatzen ikustea. Herriera sartu aurretik, harrizko gurutzadura ikusiko dugu, hasieran igaro dugun apartekalekutik gertu.



TESTUA ETA ARGAZKIAK



Ali Barinaga
eta June Pagaldai

Markina-Xemeindar mendizale amorratuak, Artibai Mendigoizale Taldeko bazkideak dira. Ama, hizkuntzen irakaslea eta alaba Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan graduatua. Ikasketak, lana eta mendia uztartzen saiatzen dira.

Urregarai eta Bedartzandi

LEA ETA ARTIBAI ARTEAN

Oraingo honetan "etxean" geratuko gara, umeak ginenetik hainbeste arakatutako eta maitatutako bazter menditsuetan; hau da, gure ingurua hartuko dugu ardatz. Lea eta Artibai ibaien artean aurkitzen ditugun Markina-Xemeingo, Aulestiko nahiz inguruko biztanleentzat oso ezagunak diren lau tontorrak bereganatzen dituen ibilbide zirkular bati buruz ari naiz. Xarma berezia duen gailur hauetako bakoitzak istorio propio bat gordetzen du. Hauetako batzuk, kobazulo, leize eta pertsonaia mitologikoz betetako basoak ezkututzen dituzten "sekreto-lekuez" hitz egiten dute; beste batek aspaldiko tradizio erlijiosoaren inguruko kondaira kontatzen digu, eta hauetako besteren batek gerra-garai iluna ere gogorarazten digu. Ibilbidean zehar urtarorearen arabera desberdinak diren paisaia, kolore eta usainek txundituraz beteko gaituzte, zalantzarik gabe. Gainera, eguraldiak lagunduz gero, kareharri zurien artean belarretan etzanda egingo ditugun atsedenez gozatzeko aukera ere izango dugu.

Lehen tontorra den Ariztieder, eta azkena den Zapola, Kantauriko arteek osatzen dituzten altuera baxuko basoz estalita daude. Beste biek, ordea, Bedartzandi/Urregarai mendigunea osatzen dute. Gailurrak, horrela deitzen diren arren, haitz zuri grisaxkaz, hau da, kareharriz daude osatuta. Ibilbidean zehar bi hauek paisaia karstikoena es-

kaintzen dute, baina behealdean ardi eta zaldientzako larre berdeak aurkituko ditugu. Motxila bizkarrean eta makilak eskuan hartuta, erlojua alde batera utzi eta egun osoan zehar mendi hauek eskaintzen diguten naturaz gozatzea proposatzen dut.

Abiapuntua Markina-Xemeingo Boluko zubia da. Bertan informazio-taula batek

inguruneaz eta beste ibilbide batzuek hitz egiten digu. Saihesbidearen azpitik San Jazinto ermitaraino doan errepidean gora egingo dugu. Malda igo ostean eta base-ri batzuk zeharkatuz, Axpe Sagardotegi-
ra eta gero Lezanera eramango gaituen bidea hartuko dugu ezkerarantz. Azken hau, atzealdea iparraldetik babestuta duen beste baserri berezi bat da.

ARIZTIEDER (432 m)

Aldapa buztinezko lur gorrixkako sigi-saiga batean hasten da eta Gabaro base-riaren hondarretaraino eramaten gaitu. Inork gutxi ezagutzen du hemendik metro gutxira dagoen kobazuloa, landaretzak bidexka ezkututzen duelako. Kobazuloa haitzean dagoen irekidura estu bat da, sarbide zaila duen zulo baten ondoan. Gaztetan, bota zahar eta linternekin nekez jaisten ginen abentura bila emozioz beterik. Espediziokide izatera jolasten genuen, zerbait berria deskubritzeko nahiarekin. Oroitzapen mamitsuak.

Interes militarreko mineralen bila ibili omen ziren haitzulo hauetan. Ez da komeni hesia pasatzea eta ikustera hurbiltzea, arriskutsua da eta

Pixka bat gorago, merenderoa kokatzen da (lehen ez zegoen halakorik, eta piknik-eguna hango belar harrotuan etzanda igarotzen genuen), baita inguruko leizerik sakonena ere. Interes militarreko mineralen bila ibili omen ziren haitzulo hauetan. Ez da komeni hesia pasatzea eta ikustera hurbiltzea, arriskutsua da eta. Hemendik, lehenengo, eskuineko aldetik igoko gara gailurrera, kartelak adierazten duen norabidea jarraituz. Lurrean dauden zulo bitxiak eta gorago bihurritutako arte zaharren arteko bidezidorra da. Minutu gutxi barru, inguruko haitz zorrotzen gainean dagoen postontzian aurkituko gara. Ia ez dugu ikuspegi panoramikorik arte eta zuhaixken altueragatik. Baina inguruneak merezi du, batez ere egurrezko seinalera itzultzen bagara eta Kobariara garamatzan bidezidor aldapatsuan behera metro batzuk jaitea erabakitzen badugu.

Fatxadatzat hartzen den horma bertikal handi batekin topo egingo dugu. Honek gure jainkosa mitologikoa den Mariren egoitzara heldu garela adierazten digu; gaur egun zuhaitz altuek estaltzen duten barrunbe batera, hain zuzen. Kobazuloak ez du sakonera handirik barnealdean, baina atari ikaragarriaren azpiko gelara jais-

ten garenean, bere solemnitatea sentiarazten digu. Gure urratsetara itzuliko gara harrizko hainbat egitura naturalei erreparatuz. Izan ere, espeleologo eta zaleek horrelako inguruetan ahaztutako leizeak bilatzen dituzte.

Bide zabalagorantz joko dugu Herribasoko bidegurutzeraino, eta hemendik aurrera pasealdi lau eta lasaiaz gozatzeko prest gaude, baso honen pago dotoreen azpian. Isiltasun itzela. Bakarrik txorien txorrotxioa entzuten da. Txepetxabixeko antzinako harrobira doan tarte oso atsegina egingo zaigu.

BEDARTZANDI (701 m)

Apurka apurka gorantz doan bidexka honetan pago eder bat azalduko zaigu eskuinaldean. Bere xarma duen baso batera



eramaten gaitu parean irteten den bidezidor honek, non goroldioz estalitako arte okerrek lubaki naturalak ezkututzen dituzten. Bidean aurrera eginda, gaur egun behatoki bezala berreskuraturiko harrobia bisitatuko dugu eta enbor zahar batzuen

Bedartzandiko lepoko basoa





Aterpetxea Santa Eufemiko zelaian

gainean jarrita gaudela, hamaiketakoa ateratzeko ordua iritsi da.

Horrela, behin sabela beteta, Bedartzan-diko gailurrera ipar lepotik gorantz abiatuko gara, labirinto itxurako magal honetan. Bidezidor desberdinak daude, beraz gehien gustatzen zaidana aukeratuko dut metro batzuk atzera eginda. Bat-batean, akelarreak ospatzeko eszenatokiak aurkituko ditugu, ehunka urteko pagoek zirkuluak eratzen dituztelarik. Zeinen ederrak diren.

Bidegurutzera heldu eta GR 38.1ko markak ikusten hasiko gara. Hauek, Ardoa eta Arrainaren Ibilbidearen adar batekin batu garela jakinaraziko digute, Oioneko mahastietatik kostako Bermeo herriraino doana. Santutxuko ermitan, hemen-dik iparralderantz kilometro gutxira, hain zuzen, ibilbide honen adarkatzea kokatzen da; Ondarru edo Lekeitiora doana. Gure txangoa basoan zehar jarraituz, ezkerre-ra biratu eta higadurak zigortutako xen-

dan gora eginez, arteen arteko irekidura karstikoak hauteman ditzakegu. Apur bat gorago, iratze altuak eta frutaz betetako elorri arantzatsuak igarota, itsasoa ikus dezakegu. Baina ikuspegi liluragarriena tontorrean aurkituko dugu, nola ez. Erpin geodesikoan atsedean labur bat egingo dugu, Gipuzkoako eta Bizkaiako kostaldea miresteko. Hegoaldean, Urregarai mendia Santa Eufemia baselizarekin. Aipatu gabe ezin utzi litekeena, Artibai ibaia jaiotzen den Oiz mendia da, bere haize-errotekin. Gure eskuinean, aldiz, Lea ibaiaren artotik bereizitako Illuntzar mendi borobila. Panoramika honen gozamina luzatzea proposatzen dut eta horretarako Jantzilekura doan gailur-lerroa zeharkatu dezakegu, beste alderantz markatutako bidea hartu beharrean. Bidezidor eroso honi esker, ez dugu funanbulismorik egin behar eta erraz bereiziko ditugu besteak beste Larhun, Aizkorri edo Anboto mendi ezagunak.

Bat-batean, akelarreak ospatzeko eszenatokiak aurkituko ditugu, ehunka urteko pagoek zirkuluak eratzen dituztelarik

Jantzileku oso toki esanguratsua da historikoki. Dirudienez, aintzina, hemen abarkak uzten zituzten baserritarrek, zapata dotore aproposak jantzi eta Santa Eufemia jaietako erromeriara jaisteko. Hortik izena. Pertsona nagusiek diotenez, irailaren 16a egun berezi eta garrantzitsua izan ohi zen inguruetako





Bedartzandiko postontzia

herritarrentzat. Dantzaldia beranduago jaitsiko garen beheko zelaian ospatu izan da duela urte gutxi arte. Horrez gain aipatzekoa da geratzen diren sai gutxien habiak hor gailur-lerroaren jarraipenean kokatzen direla. Arriskutsua da handik abiatzea, simak eta arrakala ugari daudelako.

Igotz eta Larrus gaztandegietatik datorren porlanezko bidera jaitsiko gara eta honek, aterpetxera eta bolatokira eramango gaitu. Hona etortzen gara oraindik ere urtero Santa Eufemia egunean, eta hurrengo igandean janari, edari, musika, lasterketa eta irrintziekin jaiak ospatzera. Mendiko giroa berezia eta

jatorra da, aspaldiko lagunekin topo egiteko unea da batez ere. Orain, Santa bisitatu aurretik, iturrian freskatuko gara, zaldi mantsoek edaten duten askaren ondoan. Bizitza osoan zehar zaldiak ikusi izan ditugu larra hauetan, baina bestelako arraza batekoak, indiarrenak bezalakoak zirela gogoratzen dut.

URREGARAI (704 m)

Metro gutxi batzuk aurretik, 20 minututan ermitaraino heltzen den aldaparen indikazioa utzi dugun puntura itzuliko gara. Bertatik hasten da aipatutako lasterketa,

Sta. Eufemiko baseliza Urregarai gailurretik





Larruz gaztandegia

Santa Eufemia egunaren hurrengo igande-
dean ospatzen dena. Baselizaraino doan
bide nekeza jendez beteta egon ohi da alde
bietatik, adin guztietako parte hartzaileak
biziki animatzeko. Badute benetan meri-
tua, proba oso gogorra baita.

Orain, arineketan egin gabe, txilardi
moreen eta zipres usaintsuen bidetik gora
goiko landaraino joango gara astiro-astiro,
222 eskailera bertikal horietako lehen kokka
hasten den lekura. Ez da harritzekoa Santa
Eufemia eguneko meza nagusia zelai ho-
netan ospatzea, eta ez han goian. Airea eta
indarrak hartuko ditugu eta igoera pazien-
tzia-ekin gozatuko dugu. Inklinazio handiko
kare-haitzezko mailetaz ari gara hizketan.
Batzuk besteak baino higatuagoak, eta asko
denboran zehar berrituak. Madarikatuak,
baina era berean, ingurune hunkigarriaren
gaintik nabarmen altxatzea baimentzen
digute. Dudarik gabe, geldialdiak justifika-
tuta daude, hala ere, ez gelditzeko erronka
hartzen dutenak arnasestuka helduko dira
santuaren mirariz ermitara.

Bai, Santa Eufemia bere sendatzeko gai-
tasunagatik da ezaguna, eta gainera, bere
behatokiak izugarritzko panoramikak eskein-

tzen dizkigu. Harkaitzean ezarritako eraikin
xume hau gaindituta, oraindik urrats batzuk
gelditzen zaizkigu postontzira iritsi arte.
Hemen ere, aurrean dugunaz ohartzeko
merezi duen denbora tarte bat behar dugu.
Puntu honetatik gaurko lau helburuak bistan
daude. Lehen bisitatutako Bedartzandi gai-
lurraren gaintik, Bizkaiako kostaldea, Oka
ibaiaren estuarioa Urdaibain eta frantses
lurraldeetan galtzen den Gipuzkoako kos-
taldea nabarmendu ditzakegu, oraingoan
altuera handiago batetik. Hegoaldean Du-
rangaldeko mendiak, Ziortzako monasterioa
Oiz mendiak magalean hartuta, eta egun
garbietan Gorobel mendilerroa ere ikus dai-
teke. Beherago, gure oinen azpian argi be-
reizi ahal ditugu marmol beltz ospetsuaren
harrobiak. "Marmol Markina" izeneko ma-
terial honek, hotsandiko eraikuntzak jantzi
ditu mundu osoan zehar. Aipatzekoa da
ere, hemendik gertu dagoen horma bertikal
batean eskalatzaileak aritzen direla.

**Kondairak dioenez, Alarabik
bere lurraldea begi bakar
batekin kontrolatzen zuen**

Horrez gain, euskal mitologiari jarraiki,
Tartalo ziklopea aurkitu dezakegu inguru
hauetan. Lea-Artibai eskualdean Alarabi
moduan da ezaguna. Kondairak dioenez,
bere lurraldea begi bakar batekin kontro-
latzen zuen, oineko apatx batekin Urre-
garaiko tontor hau zapalduz, eta beste gi-
za-oinarekin Bedartzandiko gailurra.

ZAPOLA (562 m)

Atsedean zoragarri honen ostean eta begiak
jada estimulatutik, beste aldetik jaisten
den bidezidor ezkututik joango gara. Oso
zaila egiten zaigu aurrera egitea, landare-
tza zarratuagatik. Elorritz eta sasiz estalita
dago, aspaldian mendizalerik ez da he-
mendik igaro eta. Dena dela, hemen inoiz
ez dira pintatutako markak egon, baina
bertako hurritz basoa eta aurrerago ihar-
turiko zuhaitz galantak beti iruditu zaiz-
kigu erakargarriak. Hala ere, aterpetxera
itzultzea gomendatzen diet inguru hauek
ezagutzen ez dituztenei.

Hortik berriro eskuineko porlanezko bide
zabala hartu eta Larruz gaztandegitik jarrai-
tuko dugu eroso, informazio-taularekin topo

egin arte. Honek, MX-2 memoria-ibilbide interesgarria hasten den puntua erakusten digu. Zapolako kaxkoan sartu bezain laster, Markina-Xemeingo bigarren Gerra Zibileko guda-lerroko 300 metroko lubaki batek harrituko zaituzte. Seinale zuri-berdeek gidatuko gaituzte ibilbide guztian zehar. Hemen gaudela, ezin dugu irudimenetik ihes egin. Gerra Zibilean euskal milizianoek horrelakoak nolako egoeran eraikiko ote zituzteneko pentsamenduak etortzen zaizkigu burura. Baina badakigu ez zirela inoiz lerro honetan borrokan sartu, zorionez. Hurbil, bere bunkerra bisitatuko dugu. Eraikitzeo teknikari eta neurriari dagokionez lgotzeko eta Zapolazpiako bi bunkerren izaera berezi berdintsua duen arren, hiruetatik lubakia mantentzen duen bakarra da hau. Eszena-toki zirraragarria.

Egurrezko kartelak Zapola mendiko gailurra bertan dagoela adierazten du, baina iristean, ia ez dugu ikuspegirik, arteak oso altuak baitira. Gerra garaian, berriz, gudarien artilleriako behatoki nagusia izan zen. Erpin geodesikoa inguratu eta behearantz abiatuko gara basoko freskuraz gozatuz. Laster, seinale batek Zapolazpia bunkerrera eramango gaitu, baina mokadua hartzeko geldialdi labur bat egin dezakegu lehenago. Zapola hustutako baserriaren hondarren ondoko tokia aukeratuko dugu. Inguruotan 1970. hamarkadara arte bizi izan ziren ikazkinak gogoratzeko momentua da. Hain zuzen ere, "ikestoixek" edo txondor lekuak



Ibilbidea

mendeetan zehar bertako ekonomian oso garrantzizkoak izan zirelako.

Artebasoaren puntararte jaitsi eta bigarren bunkerra aurkituko dugu, Zapolazpia. Bitxia bada ere, duela urte gutxi topatu eta berreskuratu zuten bertako en testigantzei esker. Balkoi eder honetatik Etxebarria ikusten da Kalamua mendiaren magalean. Infor-

mazio-taulak hiru guda-posizioak azaltzen ditu: matxinatuen lerroa, Akarregi mendia beste mendi batzuekin lotzen duen euskal milizianoena, eta defentsarako bigarren lerro sendo hau. Interesgarria da kontatzen duen gerrako istorioa irakurtzea ere bai.

Gaurko txangoa bukatzeko, Meabe auzora hemendik jaitea gelditzen zaigu. Baso polit hau zorionez berpiztuta dago 1989ko zoritxarreko sute hartatik. Errepidean behera jaisten jarraituko dugu gure ibilbidearen beste muga izan den Artibai ibaiarekin topo egin arte. Bidegorritik zuzen jarraituz, abiapuntura heldu gaitzke, baina gomendarria da Markina-Xemeingo herritik buelta bat ematea.

Zapolako bunkerra



IBILBIDEAREN DATU TEKNIKOAK

- Ibilbidea: Markina-Xemein – Axpe Sagardotegia – Ariztieder – Bedartzandi - Urregarai – Zapola – Meabe – Markina-Xemein.
- Luzera: 14,5 km
- Desnibela: + 850 m
- Web interesgarria: <https://markinaxemeinturismoa.eus>

PEÑA RUEDA

CAMINANDO POR LOS PUERTOS DE AGÜERIA

Proponemos un recorrido circular por uno de los paisajes más icónicos de la geografía asturiana: una mole calcárea, verdes pastos de montaña, la muralla de las Ubiñas, una gran foz y un vasto acebal.

El Parque Natural de Las Ubiñas - La Mesa, reserva de la biosfera desde 2012, es una de las joyas de la montaña asturiana. Este parque y los de Somiedo (enclavado el oeste) y Babia y Luna (al sur) conforman un enorme espacio salvaje lleno de atractivos para montañeros y naturalistas.

El autobús del club de montaña nos ha depositado en el pequeño aparcamiento improvisado que acompaña a la parroquia de

Lindes. Es un sábado de comienzos de julio, el pronóstico del tiempo es muy favorable y el entorno inspira serenidad. Echamos a andar entre hayas y robles para tomar la senda que sube hacia los prados de Manín. Atajando a través de los mismos, encaramos una pindia ladera por la que subimos hasta la amplia quebrada de Vallina Grande.

Tras un breve descanso para beber agua y comer un poco de fruta, ascendemos ha-

cia el cuchillar de Rueda entre afloramientos de caliza y cardos de puerto, malvas, ásteres y siemprevivas. De cuando en cuando, oteamos la vertiente noroeste disfrutando de las vistas hacia el verde valle de Ricabo y de las nubes que están entrando por ese punto. Si se cumplen los pronósticos, refrescará en la bajada. La hierba va siendo reemplazada por la caliza, hasta que, tras una sucesión de falsas

Cresta cimera de Peña Rueda



TEXTO Y FOTOS



Paulo Etxeberria Ramírez

Donostiarra afincado en Bilbao, es miembro de la directiva del Bilbao Alpino Club y socio del Talu Mendizale Kirol Kluba y del Club Vasco de Camping Elkartea. Pertenece al equipo de redacción de Pyrenaica.

cimas, alcanzamos la rocosa cúspide de Peña Rueda (2152 m).

En la cumbre coincidimos con un grupo de madrileños que afirman que los amigos que habían empezado a subir desde Lindes a los puertos de Agüeria (por donde pensamos descender) se han visto obligados a dar la vuelta debido a los tramos de barro que jalonan el camino. Dudamos un instante, pero decidimos mantener el plan previsto.

Perdemos unos metros y visitamos los restos de unas trincheras excavadas durante la Guerra Civil española con el fin de defender el frente asturleonés. La construcción está formada por bloques de piedra caliza extraídos de los alrededores. A partir de este punto, la pendiente es más pronunciada, lo que nos permite disfrutar de unas profundas y amplias vistas del collau Fontes que une el valle de Ricabo y los puertos (pastos de altura) de Agüeria. Ahí es donde vislumbramos algunas vacas alimentándose en los verdes pastizales, entre matorrales y arbustos y bajo las imponentes murallas de los Huertos del Diablo, los Fontanes y Fariñentu. Se trata, seguramente, de uno de los paisajes de montaña más bellos del norte de España.

Se trata, seguramente, de uno de los paisajes de montaña más bellos del norte de España.

En los puertos nos reciben la retama en flor, los primeros acebos (algunos de varios metros de altura), tejos y abedules. Bajamos por una vaguada, alcanzamos la braña La Cardosina y nos introducimos en un espeso acebal, el más extenso de Asturias, en busca de una fuente en la que bebemos con ansia para, a continuación, rellenar las cantimploras.

Mientras avanzamos, hallamos tramos cubiertos de mucho barro. Una vez terminada la excursión, el dueño del chigre de Lindes nos contará que, durante los últimos días, la lluvia ha sido copiosa y que el deterioro del camino obedece al traslado del ganado hacia los puertos en los que permanecerá durante todo el verano. En



Bajando hacia el collau Fontes

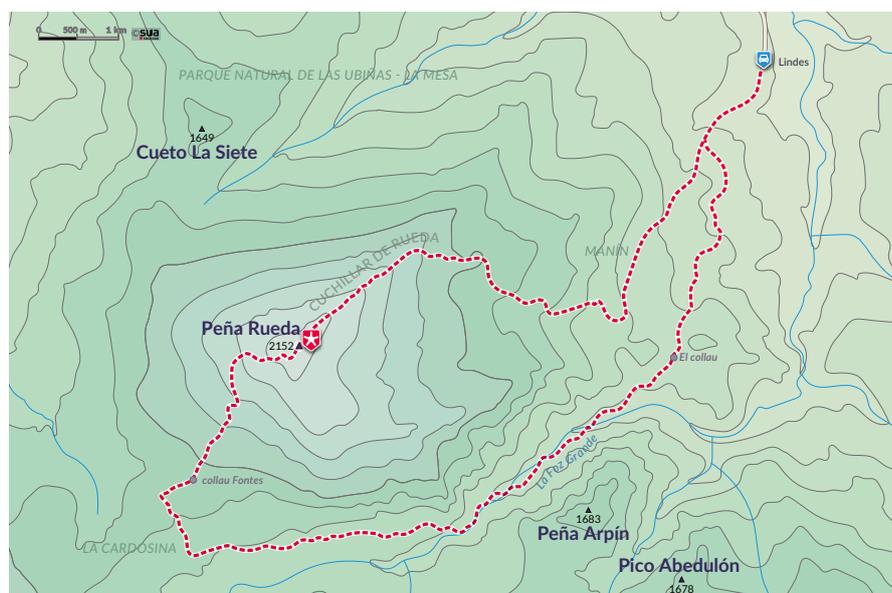
algunos claros, el lodo es interrumpido por hierba seca. Sin embargo, es imposible librarse enteramente de él, va a acompañarnos durante todos los kilómetros que faltan para llegar a Lindes. Más tarde, entre sidra y sidra, tras limpiar pantalones y botas en un pilón, comentaremos que no recordamos una experiencia tan "terrenal".

En uno de los claros del bosque divisamos la Foz Grande, el espectacular tajo por el que nos internamos y que separa las peñas Rueda y Arpín. Avanzando por una senda cubierta de piedra suelta, cruzamos el arroyo que con tanta paciencia ha talla-

do el desfiladero y accedemos a un bonito hayedo.

En una bifurcación y después de vadear el arroyo una vez más, toca subir. Debemos salvar un desnivel de tan solo cien metros. Estábamos avisados, pero psicológicamente es difícil de afrontar porque nuestro pensamiento está puesto en el refrigerio que nos espera en Lindes. Superado, ahora sí, este pequeño obstáculo, sólo nos resta descender hasta el lugar en el que aguarda el autobús para completar esta preciosa caminata de 14 km y 1300 m de desnivel.

→ Actividad realizada por el Bilbao Alpino Club



TREKKING DE LUCHON

UN SANTUARIO DE NATURALEZA INTACTA

Adentrarse en este rincón de los Pirineos es como abrir una puerta hacia un mundo donde la naturaleza se despliega sin restricciones. Esta joya natural, que se extiende por la frontera de Francia, Aragón y la Vall d'Aran, ofrece un escenario inigualable de montañas imponentes, valles serenos y una rica biodiversidad que cautiva a los corazones de quienes se aventuran en él.

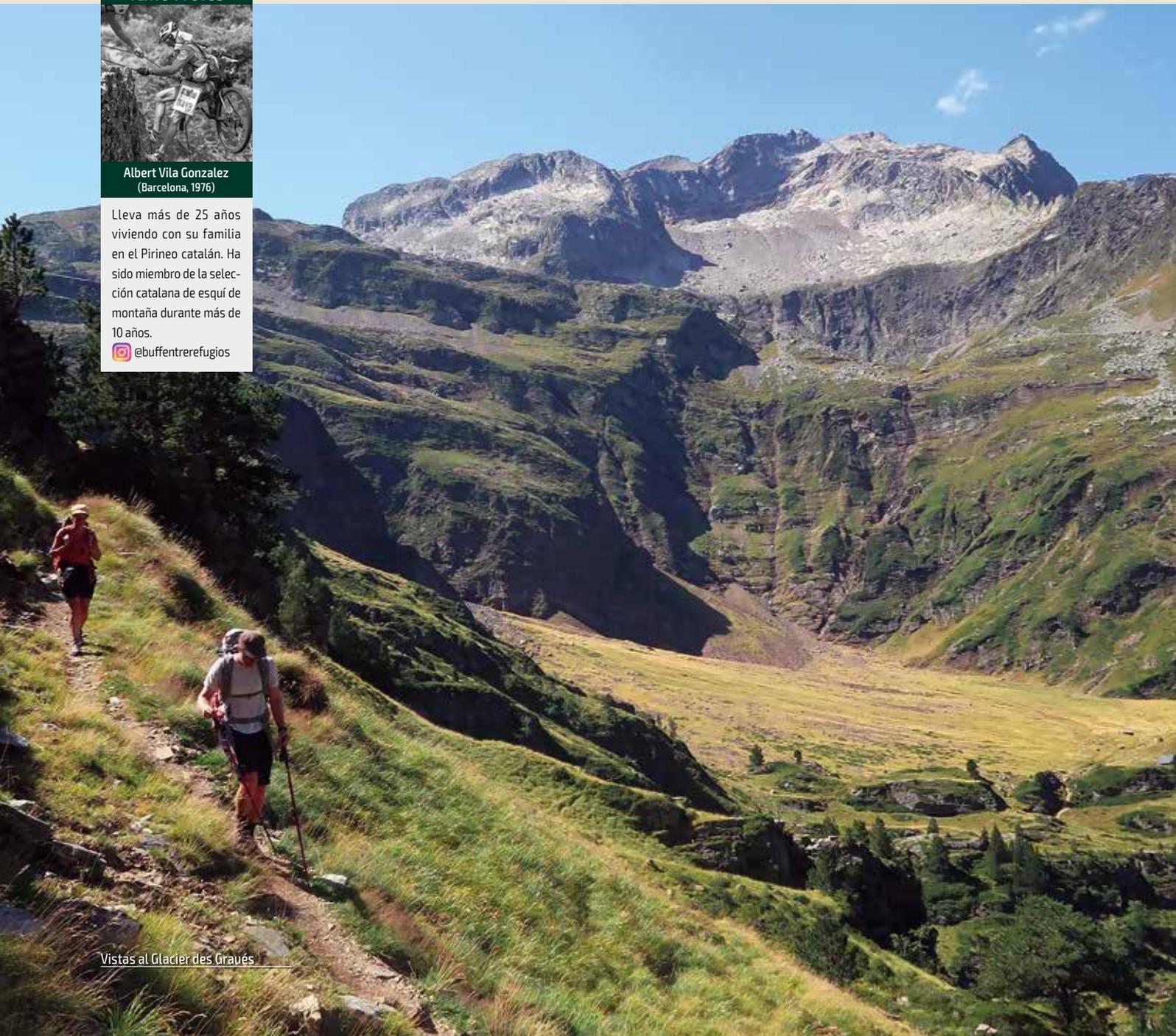
TEXTO Y FOTOS



Albert Vila Gonzalez
(Barcelona, 1976)

Lleva más de 25 años viviendo con su familia en el Pirineo catalán. Ha sido miembro de la selección catalana de esquí de montaña durante más de 10 años.

 @buffentrefugios





El entorno es un mosaico de frondosos bosques, lagos glaciares y prados alpinos que cambian de tonalidad al compás de las estaciones, aunque la época más indicada para realizar una travesía en esta zona son los meses de verano y otoño, debido a la nieve existente en la vertiente norte y en vaguadas. Los numerosos senderos invitan a los excursionistas a explorar lugares inhóspitos y descubrir un Pirineo desconocido para la mayoría. Montañas majestuosas rodeadas de silencios sagrados, cada momento es una oportunidad para conectar con la grandeza de la naturaleza y acordarnos de la importancia de proteger ese tesoro para las generaciones futuras.

Esta travesía, que hemos dibujado inicialmente sobre la magia que nos proporciona un mapa, nos ha sorprendido cuando nos hemos decidido a calzarnos las botas y empezar a andar. Es un surtido de paisajes muy diversos, que combinan la belleza del valle de Benasque y el glaciar de la Maladeta con la frondosidad de los valles de la vertiente francesa punteados por una gran cantidad de lagos glaciares y, finalmente, los paisajes

impresionantes del valle de Arán que son auténticas imágenes de postal.

Cada momento es una oportunidad para conectar con la grandeza de la naturaleza

Es una travesía exigente, no por su técnica, sí por la soledad de su trazado y por la duración de alguna de las etapas que hacen que no sea un trekking para todos los públicos. A menudo caminaremos por caminos poco definidos, sólo el track del GPS y algunos hitos guiarán nuestro paso; también lo haremos sobre caminos cómodos, planos y sin piedras con unas vistas espectaculares. Atravesaremos collados a más de 2700 m de altitud, bordearemos más de quince lagos alpinos, caminaremos en Aragón, Francia y el valle de Arán, sentiremos silencio de verdad y estaremos en refugios bien diferentes, desde lo básico y sencillo, hasta construcciones de diseño futurista. Sin duda alguna, más que una travesía, es una experiencia que quedará para siempre en nuestra memoria.

PRIMERA ETAPA: DE LLANOS DEL HOSPITAL AL REFUGIO DE MAUPAS

8,79 km, +1140 m, -430 m, 5 h 30 min

Tomamos como punto de partida el valle de Benasque, concretamente Llanos del Hospital donde dejaremos el coche. Es muy recomendable salir temprano y tener muy presentes las condiciones meteorológicas para realizar esta travesía, porque estaremos en terreno hostil. Recomendamos hacer noche el día anterior en el hotel de Llanos del Hospital o en Benasque, en el albergue de la Escuela de Montaña.

Los primeros pasos los daremos desde el aparcamiento, en dirección al hotel de Llanos, pero antes de llegar a éste nos desviaremos dirección norte por un camino que sube fuertemente en su parte inicial. Dejaremos el camino principal (el que lleva al collado de la Glera) y giraremos a nuestra izquierda buscando un camino muy desdibujado que se reduce a unos hitos que deberemos seguir torrente arriba hasta llegar al Forau de Gorgutes. Nuestro primer objetivo es el Puerto Viejo de Benasque, situado a casi





2700 m de altitud, punto más alto de la etapa y de toda la travesía.

Una vez en el collado, merece la pena contemplar la soledad del valle que acabamos de remontar. Ha sido dejar el camino principal y nos hemos adentrado en la soledad y el silencio. Bajaremos del collado en dirección al Lac du Port Vieil, pero, antes de llegar, nos desviaremos a nuestra derecha y remontaremos hasta cambiar de valle. Bajaremos hacia el Lac Céline y seguiremos cómodamente hasta el Lac Charles, a 2300 m de altitud, donde continuaremos hasta el Lac Bleu. Antes de llegar a este lago tendremos un paso que no es difícil, pero en el que hay que prestar mucha atención. Hay unas sirgas metálicas para asegurar el paso.

Una vez en el collado, merece la pena contemplar la soledad del valle que acabamos de remontar

Después del Lac Bleu, subiremos y bajaremos suavemente hasta la cota 2320 m donde remontaremos unos 140 m de altura hasta el refugio de Maupas. Este refugio típico francés, que emerge como un oasis de tranquilidad en medio de los paisajes alpinos, es nuestro destino de esta primera etapa. Es un refugio básico, pero con todo lo que necesitamos para descansar y recuperar las fuerzas para el día siguiente.

SEGUNDA ETAPA: DEL REFUGIO DE MAUPAS AL REFUGIO DE VÉNASQUE

14,8 km, +1070 m, -1290 m, 7 h 45 min

La segunda etapa ofrece una transición fascinante del refugio de Maupas al refugio de Vénasque, pasando por el circo de la Glère, íntegramente en territorio francés. Esta etapa es la más exigente físicamente de toda la travesía y al mismo tiempo nos transportará por un escenario muy cambiante y de gran belleza a través de lagos alpinos, paredes de roca imponentes y circos glaciares. En fin, un completo surtido de atractivos naturales.

Saldremos temprano del carismático refugio de Maupas (2400 m), bajaremos con unos cómodos zigzags hasta la cota 2000 m en el magnífico valle de Lys. A partir de aquí, el camino es muy suave y va manteniendo la cota hasta el frecuentado Lac Vert, donde es probable que nos encontremos con personas que hacen la excursión provenientes de Bagnères-de-Luchon, pero, si hemos salido temprano del refugio, quizás no encontraremos a nadie. Seguiremos cómodamente hasta pasar junto a una cabaña de pastores, que podría ser perfectamente un refugio, donde podremos tomar agua de una surgencia que han habilitado muy amablemente. Al fondo veremos un collado con unos zigzags muy marcados: será nuestro próximo objetivo. Continuaremos remontando suavemente hasta ganar los pocos metros de desnivel que necesitaremos para atravesar el collado.

Desde aquí tendremos una de las vistas más espectaculares de la jornada: por un lado, toda la cresta rocosa del viejo glaciar de los Graués coronada por multitud de picos de 3000 m de altitud y, por otro lado, un valle de un verde exuberante con un camino que parece trazado por los ángeles. Merece la pena valorar dónde estamos y la biodiversidad del lugar donde nos encontramos, una auténtica joya de la naturaleza. Sin casi desnivel, en un flanqueo increíblemente estético, recorreremos el inhóspito valle tapizado de verde a la vez que vamos descubriendo el camino entre su vegetación.

Y eso no es todo. Justo después del collado, ya de bajada, iremos descubriendo paso a paso el circo de la Glère, un testimonio de la grandeza de los Pirineos. Bajaremos hasta los 1700 m, destino de muchos excursionistas de Luchon que suben a admirar este espectáculo. Es un buen sitio para parar, coger fuerzas y abastecernos de agua. Por delante nos queda la subida del día, un camino no tan bien definido como el que hemos utilizado hasta ahora, rodeado por un entorno de vegetación baja. Seguiremos el curso natural del torrente hasta un primer lago y continuaremos remontando hasta cota 2300 m, llegando al imponente Lac de la Montagnette. Es un lugar precioso en el

que parece que la punta del lago por donde llegamos se precipita al vacío.

Un valle de un verde exuberante con un camino que parece trazado por los ángeles

Bordearemos el lago por su lado derecho, desde donde tendremos unas vistas magníficas; si queremos, también podemos bordearlo por su lado izquierdo, donde acortaremos un poco el camino. Un último ascenso hasta la cota 2400 m, desde donde veremos al otro lado un nuevo surtido de lagos y, finalmente, el refugio de Vénasque, que será la guinda de la etapa. Antes de bajar, una última parada en este último collado para contemplar todo lo que hemos dejado atrás, ahora con el Salvaguardia como telón de fondo. Llegaremos al refugio de Vénasque y encontraremos un edificio de diseño, inaugurado en 2023, con un personal muy amable, comida buena, una ducha increíble, camas anchas y muy confortables, todo el refugio hecho de madera de pino, con unas vidrieras enormes que nos mantienen conectados con el exterior. Una etapa que queda grabada en la memoria, porque es como un viaje concentrado, con infinidad de atractivos naturales, en un entorno cambiante, inmerso en un silencio que te permite conectar contigo y lo que te rodea.

TERCERA ETAPA:
DEL REFUGIO DE VÉNASQUE
AL REFUGIO DE ARTIGA DE LIN
15,2 km, +1020 m, -1780 m, 7 h 30 min
(por Hospice de France)
10,2 km, +570 m, -1380 m, 5 h
(por el puerto de la Picada
+ cima Salvaguardia)

La tercera etapa es una continuación de la anterior en lo que se refiere al atractivo natural, ofreciendo una elección intrigante: subir directamente al Portillón de Benasque, con la oportunidad de hacer Salvaguardia (2736 m) o bien bajar a Hospice de France y remontar por la fácil y estética cresta haciendo Soum de l'Escalette (2466 m) y posteriormente el paso homónimo.

Si optamos por subir directamente al Portillón de Benasque, tendremos una primera subida corta con un camino sinuoso, pero que, al mismo tiempo, gana desnivel rápidamente. Una vez en el collado, hay que bajar unos pocos metros y a nuestra derecha sale el camino que nos llevará a la cima. La subida no es difícil, sí es aérea en algún punto donde encontraremos una sirga metálica para asegurar el paso. No se recomienda hacer la cima si no hay buena visibilidad o si el suelo está mojado, pues puede resultar muy peligroso. Las vistas desde la cima al glaciar de la Maladeta son las mejores del valle, porque tendremos la masa de hielo justo delante de nosotros. El camino de bajada es el mismo por el que hemos subido. De nuevo bajo el Portillón de Benasque, seguiremos en un flanqueo hasta el Coll de la Picada (dirección opuesta al Salvaguardia) y desde allí bajaremos suavemente hasta el Pas de l'Escalette.

En la segunda opción, si decidimos bajar hacia Hospice de France, nos encontraremos con una larga bajada con muchos zigzags que la convierten en un camino muy agradable con unas vistas magníficas de todo el valle. Si lo necesitamos, podemos llegar hasta el mismo Hospice de France, refugio actualmente cerrado, pero que mantiene abierto el servicio de bar. Remontaremos por el valle más al oeste por un camino que va a buscar la cresta bajo el Tuc dera Montjòia (2163 m) y sigue cresta arriba por un precioso sendero hasta Soum de l'Escalette, donde ya nos encontraremos en territorio aranés. Desde la misma cima descenderemos al Pas de l'Escalette por un estético sendero que baja por unas escaleras de piedra. Desde aquí también tendremos unas magníficas vistas del glaciar de la Maladeta.

Un refugio muy acogedor, con una cocina elaborada y de calidad y un trato excepcional de sus guardas

Las dos opciones mencionadas confluyen en este collado y bajan suavemente por el valle de Pomeró siguiendo el río por



Refuge de Vénasque

su vertiente izquierda. Es un valle abierto, con vegetación baja y normalmente con bastante ganado, en el que hay que tener cuidado con los senderos de ganado para que no nos desvíen de nuestro rumbo y evitar coger agua del río. Ya al final del valle, entraremos en el bosque y giraremos rápidamente a la derecha, atrave-



sando por un renovado puente metálico el río de Pomer, que es el que hemos estado siguiendo durante toda la bajada. Nos sumergiremos en un hayedo que, en días de calor, agradeceremos y que, al mismo tiempo, será la puerta de entrada a un prado verde e idílico donde encontraremos el renovado refugio de Artiga de

Lin, en pleno valle de Arán. Es un refugio muy acogedor, con una cocina elaborada y de calidad y un trato excepcional de sus guardas. Podremos descansar y, al mismo tiempo, disfrutar de las magníficas vistas que tiene el refugio en un paisaje muy pintoresco, rodeado por grandes cimas como Malh dera Artiga y Forcanada.

CUARTA ETAPA:
DEL REFUGIO DE ARTIGA DE LIN A LLANOS DEL HOSPITAL
12,2 km, +790 m, -510 m, 4 h

La última etapa cierra la travesía con una gran majestuosidad, desde el refugio de Artiga de Lin (1475 m) a Llanos del Hospital, pasando por el mítico Còth deth Hòr



Bajando a Hospice de France

y su lago, con el glaciar de la Maladeta atento a nuestro paso. Descubriremos el misterioso sumidero de Aigualluts y cerraremos el círculo en Llanos del Hospital.

Nos sumergiremos en un hayedo que será la puerta de entrada a un prado verde e idílico

En esta etapa ganaremos todo el desnivel positivo en menos de 4 km. Empezaremos suavemente por un prado alpino y poco a poco la pendiente irá siendo cada vez más pronunciada. En un punto de la subida hay una sirga metálica pensada más para bajar que para subir. Conviene prestar mucha atención, si no hay buena visibilidad, porque el uso del GPS será imprescindible. Llegaremos a un primer

collado donde la pendiente se suaviza por completo y donde tendremos de nuevo vistas al glaciar de la Maladeta. Unos metros más allá llegaremos al Lac deth Còth deth Hòro, que bordearemos por su derecha. Si disponemos de tiempo, puede ser un buen lugar para reponer fuerzas de la subida y disfrutar de las magníficas vistas antes de entrar de nuevo en territorio aragonés.

Forat d'Aigualluts y veremos cómo sus aguas desaparecen bajo tierra. Curiosamente, vuelven a aparecer donde hemos dado inicio a esta etapa, en Artiga de Lin, y desembocan finalmente en el río Garona, es decir, en el océano Atlántico, concretamente en la ciudad francesa de Burdeos.

Oiremos el sonido del agua cayendo del Forat d'Aigualluts y veremos cómo sus aguas desaparecen bajo tierra

Seguiremos por un camino ya más concurrido hasta el plano de la Besurta donde, si lo necesitamos, podremos coger un autobús que nos llevará hasta Llanos del Hospital. En cambio, si todavía tenemos fuerzas, podemos seguir un agradable camino en bajada, con marcas de GR, hasta Llanos del Hospital.

Salvaguardia

A medida que nos vamos acercando al coche, nos vendrán a la mente todas las imágenes y experiencias vividas en sólo cuatro días de travesía por el Pirineo Aragonés, Francés y el de Vall d'Aran. Serán recuerdos que quedarán para siempre con nosotros, haciendo de esta travesía una odisea pirenaica inolvidable que capturará, seguro, nuestra alma.

DATOS PRÁCTICOS.

ACCESO: Se puede empezar la travesía en el valle de Benasque o en el valle de Arán en Artiga de Lin.

ÉPOCA IDEAL: La mejor época para realizar esta travesía son los meses de verano y otoño, cuando no queda nieve en las montañas.

OTRAS OPCIONES: Además de este trekking hay otras propuestas por la zona, como el Trekking del Aneto o el del Salvaguardia, que sería una versión reducida del Trekking de Luchon, muy recomendable también.

MÁS INFORMACIÓN: www.buffentrerefugios.com



Llegaremos al paso de Còth deth Hòro (2190 m) y, de lleno ya en el Pirineo aragonés y concretamente en el valle de Benasque, nos dejaremos llevar por un sinuoso camino hasta tener unas vistas privilegiadas del Pla d'Aigualluts. Bajaremos por una escalera empedrada y, una vez en el llano, lo bordearemos por la izquierda para evitar los humedales. Oiremos el sonido del agua cayendo del



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

Cervino edo Matterhornen ikuspegia Leisee lakura doan bidetik

MENDITXIKI - SUITZA

ZERMATTEKO

BOST LAKUAK

Asko dira Zermatt herri polita inguratzen duten mendi ibilaldiak, baina, zalantzarik gabe, erakargarrietako bat berezko forma, kolorea eta nortasuna duten Zermatteko bost lakuen ibilbide zirkularra da. Bertatik, Matterhorn edo Cervino mendi ezagun eta ederraren ikuspegiak gozatzeaz gain, bere silueta laku horietako hirutan islatuta ikusteko aukera izango dugu.

Ibilbide liluragarri honen hasiera puntura bertaratzeko modurik errazena Zermattetik Sunnegara garamatzen lurpeko trenaren hartzea da, bertan hasten baita mendiko bost laku ederretatik igarotzen den ibilbide ikusgarria. Trenetik jaitsi orduko informazio-panel batean ikusiko dugu, non laku bakoitzera dagoen distantzia irakurri genezake. Blauherd geltokira iritsi beharko gara lehenik. Oinez

iritsi nahi badugu, hirurehun metroko desnibela igo beharko dugu. Blauherd geltokiraino dauden hirurehun metro pasako desnibel hau saihesteko, bertaraino igotzen den teleferikoa har daiteke haurrentzat ibilbidea samurtuz.

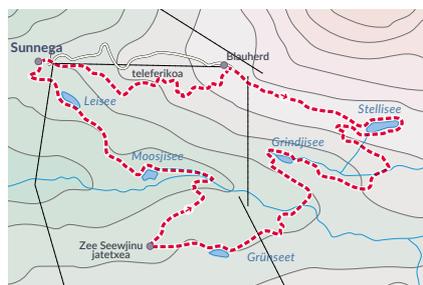
Blauherd geltokira teleferikoz edo oinez heldu, eta hortik, malda nabarmenik gabe eta xenda erosoan zehar, aintziretako lehenera iritsiko gara, *Stellisee* lakura hain

zuzen ere. Laku ederra da, Cervinoko ikuspegi garbi-garbiak ditu, ez baitago landaretzarik, eta lakuaren inguru guztia belar samurrez estalita dago. Lakuan, gainera, arroka bitxi batzuk daude eta eguraldia lagun denean uretan islatutako Cervinoren irudia ikus dezakegu, ispilu baten aurrean egongo balitz bezala. Hau izango da, ziu-rrenik, Cervino mendiaren ikuspegiak gozatzeko ibilbideko begiratokirik onena.

Stellisee lakua izango da ziurrenik, Cervino mendiaren ikuspegiaz gozatzeko begiratokirik onena

Stellisee lakua inguratu eta pista zabal batetik jaisten hasiko gara *Grindjisee* lakura iristeko. Cervinora begira dagoen beste laku polit hau ez da hain gardena, landaretza dezente baitago lakuaren inguruan eta, gainera, lakuaren altuera Stellisee lakua baino dezente baxuagoa denez ikuspegia ere ez da hain ederra. Ikuspegia hobetzeko, iparraldeko ertzaren hegaletik igo gaitezke pixka bat - bidezidorrik

Arnika



gabe -, postal berean laku txikia eta Cervino mendia batera ikusteko. Balizatutako bide batetik aurrera egingo dugu *Grünsee* lakuaren ondora ailegatzeko, ibilbidean topatuko dugun hirugarrena, Cervinora begira dagoen beste laku txiki bat. Izenak berak alemanez dioen bezala, ur berdeko aintzira da, baina ez zikinkeriatik, uraren koloreagatik baizik. Udako egun beroetan jendea ikus daiteke bertako ur hotzetan bainua hartzen.

Hirugarren lakuari bizkarra eman eta berehala iritsiko gara Zee Seewjnu Mountain Lodgera, mendiko jatetxe dotorerera. Maldan behera jarraitu eta ibilbidearen laugarren lakura iritsiko gara, urtegi artifi-

zial moduko bat den *Moosjisee* lakura. Ura Findel glaziarretik jaisten da, eta elektrizitate sortzeko eta eski-pistetarako elurra egiteko erabiltzen da. Turkesa kolorea lakuaren hondoan dagoen sedimentuaren ondorioa da. Erabat debekatuta dago bainatzea, segurtasun arrazoiengatik.

Moosjisee lakuan erabat debekatuta dago bainatzea, segurtasun arrazoiengatik

Azkenik, ibilbidearen amaieratik oso gertu, *Leisee* lakura igoko gara, malda txiki baten ondoren, Sunnegga geltokitik oso gertu geratzen den lakua. Aintzira hau oso jendetsua da, umeentzako parke handi bat ere badago, eta hemen ere jendea bainatzen ikus daiteke uda partean. Inguruaz gozatu eta merezitako atsedena hartu ostean, indar eta bihotz eraberrituta, aldapa txiki batek abiapuntura eramango gaitu.

- SUNNEGA-TIK: 9,5 km (luzera) 495 m (desnibela)
- BLAUHERD-ETIK: 8 km (luzera) 186 m (desnibela)

Cervino edo Matterhorn Stellisee lakutik



LA VÍA, NO TAN VERDE, DEL DUERO PORTUGUES

El río Duero ofrece algunos de los paisajes naturales más bonitos del nordeste de Portugal. Actualmente, existe un trazado ferroviario que recorre y atraviesa el río en varios puntos, una ruta desde la que es posible observar las terrazas en las que crecen las viñas que dan origen al famoso vino de Oporto. Estos viñedos representan el único cultivo comercial de la región y su principal fuente de ingresos, realidades que han motivado su creciente expansión a lo largo de las márgenes y afluentes del Duero. De hecho, la mayoría de las explotaciones existentes o "quintas" se encuentran en manos de grandes inversores portugueses e internacionales deseosos de rentabilizar sus capitales.

La línea de tren que, a día de hoy, continúa en funcionamiento conecta la estación de Pocinho con la de Sao Bento (Oporto) y es conocida con el nombre de linha do Douro. Se trata, probablemente, de una de las líneas férreas más pintorescas de toda la Península. En paralelo al trazado ferroviario, la zona vive actualmente una especie de fiebre de cruceros fluviales protagonizada por las embarcaciones que remontan el Duero desde su desembocadura, sirviéndose de las esclusas que salpican el río. A pesar de ello y de que el tránsito de barcos no cesa durante los meses estivales, esta clase de actividad no genera ningún beneficio para la economía local.

La ruta llevada a cabo, con inicio en el municipio de Torre de Moncorvo y final en Pocinho, y que, a grandes rasgos, avanza pegada al Duero y a las vías del tren, se ubica en una región actualmente despoblada y ligada al sector primario. La amplitud térmica existente, estrechamente relacionada con la diferencia altitudinal, explica la coexistencia de cultivos mediterráneos (vid, cítricos, almendros y olivos) con otros que no lo son tanto (castaños, crucíferas, maíz y forrajes). Este será el paisaje que nos acompañe durante todo el trayecto.

ITINERARIO DÍA A DÍA

19 DE JULIO: Cabanas de Baixo – Senhora da Ribeira

La primera etapa de este recorrido de seis días empieza en Cabanas de Baixo, una aldea próxima a Foz do Sabor y a Torre de Moncorvo, la cabecera municipal.

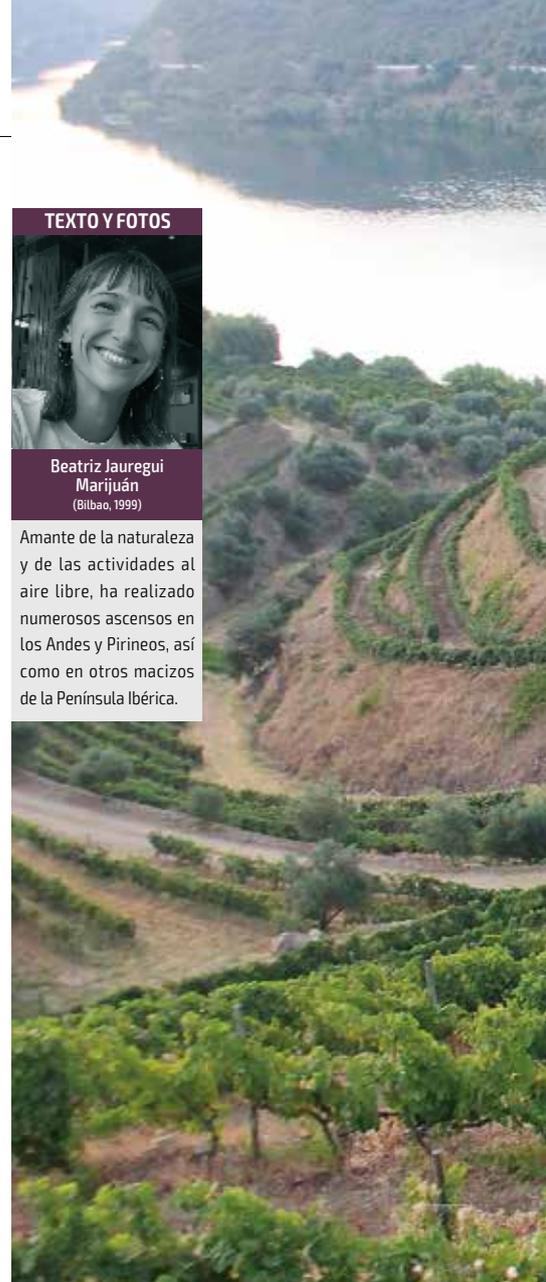
Se trata del tramo en el que hay que emplearse más a fondo, el que exige más esfuerzo por los 600 metros de altura que separan la orilla derecha del Duero (120 m) de la dehesa de Lousa (740 m). Y del más salvaje, como tendremos ocasión de comprobar.

TEXTO Y FOTOS



Beatriz Jauregui
Marijuán
(Bilbao, 1999)

Amante de la naturaleza y de las actividades al aire libre, ha realizado numerosos ascensos en los Andes y Pirineos, así como en otros macizos de la Península Ibérica.

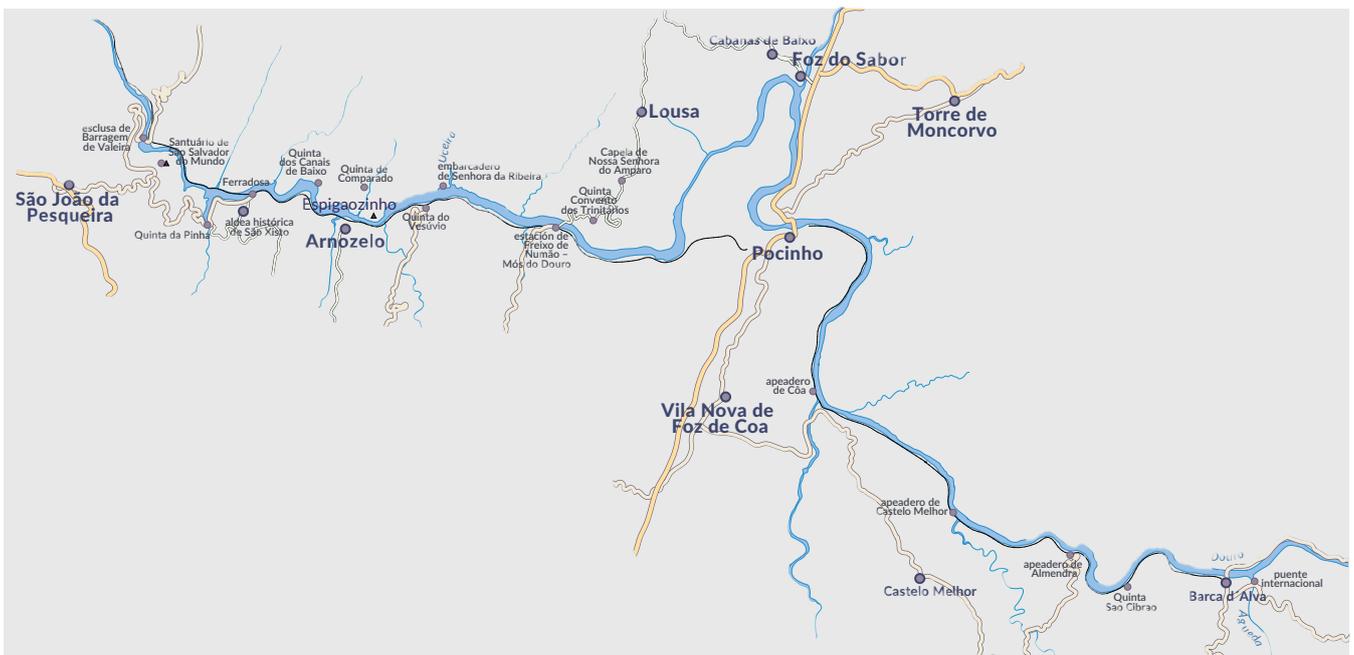


Abandonamos Cabanas por un camino apto para el tránsito de vehículos que se dirige al Duero. Al final del trazado localizamos una senda bastante marcada que probablemente es la que utilizan cazadores y pescadores cada vez que se internan por estos parajes. Las escobas y la maleza se han adueñado de los bancales y de los huertos abandonados en los que ya no se cultiva nada. Junto a ellos se alzan riscos y enormes bloques de granito que amenazan con rodar ladera abajo.

Se trata, probablemente, de una de las líneas férreas más pintorescas de toda la Península



Duero a su paso por Senhora da Ribeira





Iniciando ruta por la orilla derecha del Duero (Cabanas de Baixo)

Tras dejar atrás Ilha Deserta, un islote situado en el centro del curso del río, avistamos un grupúsculo de chozas utilizadas antiguamente por los pastores de la zona. La senda va elevándose poco a poco hasta que logramos divisar el meandro esculpido por el Duero. Es entonces, después de cruzar un pequeño arroyo llamado Ribozial, cuando alcanzamos la última borda y la senda por la que veníamos da paso a una pista bien marcada. El avance por la nueva vía resulta un tanto tedioso por su exposición al sol, las rampas que no cesan y la falta de alicientes visuales.

Continuamos la ascensión durante un buen rato en dirección al casco urbano de Lousa (848 m). Una vez llegados al planalto y a la pista que atraviesa su dehesa (740

m), giramos hacia el O con la intención de no apartarnos excesivamente del cauce. De repente, una camioneta se detiene a nuestra altura y su conductor se ofrece a trasladarnos a un punto que se encuentra unos 8 o 10 kilómetros más adelante. No sabemos muy bien adonde se dirige, pero el calor aprieta y la ocasión la pintan calva así que... allá que vamos instalados en la caja del vehículo y en compañía de un perrillo.

Los kilómetros se suceden y tras dejar atrás la capela de Nossa Senhora do Amparo, descendemos por una interminable rampa que nos devuelve a la margen derecha del Duero. El lugar en el que nos detenemos se halla junto a una quinta llamada Convento dos Trinitários. El sol de esta segunda quincena de julio no conce-

de tregua, por eso decidimos ponernos en remojo bañándonos en el embarcadero de Cais da Cadima hasta las 18.30.

Después de refrescarnos, reemprendemos la marcha siguiendo la plataforma que corre paralela a la corriente. La ruta es realmente placentera porque, además de llana, no entraña dificultad alguna. Tras cruzar el puente sobre el arroyo Uceira, en cuya cabecera se ubica la cascada de Fraga do Óla, llegamos al pequeño embarcadero de Senhora da Ribeira, lugar en el que se levantan un par de restaurantes y algunas edificaciones. La noche, que está a punto de caer, nos empuja a buscar un lugar para vivaquear que localizamos a escasa distancia, en un promontorio sembrado de viñas y alejado tanto del río como de los hipotéticos mosquitos.

en la orilla opuesta se alza Arnozelo, la primera y única población de la jornada. El paseo prosigue tranquilo hasta la Quinta dos Canais de Baixo, una espectacular villa con jardín y muelle propio perteneciente a la firma Cockburn's. Aguas abajo y tras pasar por Telheira y los alrededores de la cascada de Simio, observamos las ruinas de un edificio en cuyo interior todavía puede contemplarse un lagar tradicional construido con sillares de granito.

El sol de esta segunda quincena de julio no concede tregua, por eso decidimos ponernos en remojo

Algún tiempo después, al llegar a Ferradosa, la parcelaria que habíamos seguido hasta ahora se interrumpe bruscamente para dar paso a las vías del tren y a un túnel. Para ser sinceros, no es ninguna sorpresa, sabíamos de antemano que para llevar a cabo este proyecto nos veríamos obligados a cubrir algunos tramos caminando por un trazado ferroviario todavía en uso. Como contamos con tiempo suficiente, nos adentramos en el túnel de Valeira, el más espectacular de toda la línea, no tanto por sus 712 metros de longitud como por la gigantesca montaña de granito bajo la que discurre.

Alcanzado el extremo opuesto, el Barragem de Valeira, marchamos hasta el apeadero de Alegria en busca de agua, sombra y descanso repitiendo, de este modo, la rutina que iniciamos ayer y que mantendremos durante las siguientes jornadas. Transcurridas las horas más sofocantes del día, deshacemos lo andado hasta el dique que cierra la presa de Valeira, cruzamos a la margen izquierda y, antes de caer la noche, ascendemos al Santuário de São Salvador do Mundo (502 m), célebre por sus vistas panorámicas.

21 DE JULIO: Santuário de São Salvador do Mundo – Freixo de Numão

Madrugando a fin de evitar el calor, abandonamos el Santuario a las 6.30 h y descendemos por el GR-14, la senda que utilizan los romeros cuando acuden en peregrinación durante la festividad del Corpus. El paseo continúa entre bancales, quintas y viñedos hasta la pequeña ensenada junto a la que se erigen la Quinta da Pinha y las instalaciones de la antigua estación de Ferradosa, convertidas actualmente en un complejo turístico.

Tras dejar a nuestra espalda el puente ferroviario que atraviesa el Duero en este punto, giramos a la derecha y remontando una breve pendiente, alcanzamos la aldea

Advertencia y máquina ferroviaria (Pocinho)

20 DE JULIO: Senhora da Ribeira – Santuário de São Salvador do Mundo

Desde donde nos encontramos, y aprovechando la parcelaria que avanza entre los viñedos de la bodega Dow's, ganamos altura suficiente para observar las laderas y bancales en los que crecen las uvas que más tarde darán origen a los vinos de la D.O. Oporto. Durante este primer trecho de la etapa, el camino es cómodo y descansado.

Dejando atrás la atalaya de Espigaozinho y la Quinta de Fonte Santa, proseguimos hasta la de Comparado y al llegar a este punto, optamos por descender y regresar al río mientras observamos que





Viaducto ferroviario de Arnozelo

histórica de São Xisto y una parcelaria que nos conduce directamente a la Quinta de Vargelas y al apeadero, muelles y almacenes que se empleaban y siguen empleando para transportar vino de Oporto.

La falta de alternativas mejores nos empuja a caminar por la vía y extremar la precaución. La aldeíta de Arnozelo, nuestra siguiente meta, se encuentra a tres kilómetros, cuatro túneles y dos viaductos de distancia. El pueblo apenas cuenta con habitantes, a cambio, posee un mirador sobre el Duero y conserva una antigua senda empedrada y muy amena que finaliza en las inmediaciones de una de las bodegas más características y famosas de toda la región: la Quinta do Vesúvio. Sus propiedades incluyen 133 hectáreas de viñedo, un palacio, una capilla, estación ferroviaria, jardines, playa fluvial, embarcadero, viviendas para los jornaleros y varias construcciones auxiliares.

El paseo continúa entre bancales, quintas y viñedos hasta la pequeña ensenada

Sin nadie a la vista, descendemos las escaleras que nos separan de la minúscula playa que se extiende a los pies del edificio principal y buscamos una sombra en la que escapar del sol de mediodía. Transcurridas un par de horas, reemprendemos la ruta siguiendo un camino de servicio que discurre entre el río y las vías. Al cabo de una hora, cuando el sol está a punto de ponerse, recalamos en la estación de Freixo de Numão – Mós do Douro, no sin antes saciar nuestra sed en el bar/restaurante que se levanta junto al paso a nivel.

22 DE JULIO: Freixo de Numão – Estación de Castelo Melhor

Despertamos con la primera luz o, para ser más exactos, con el primer tren del día, el que pasa a las 7:17 am. El itinerario de hoy se divide en dos partes. La primera, de algo más de 8 km de longitud, se extiende entre el lugar en el que nos hallamos ahora mismo y Pocinho, el punto en el que finaliza la línea del Duero. La segunda ronda los 15 km y continúa desde Pocinho hasta el apeadero de Castelo Melhor. La principal diferencia

entre ambas es que por la primera siguen circulando los trenes mientras que la segunda quedó fuera de servicio en 1988.

Inicialmente, la etapa resulta tediosa y poco entretenida. Sin embargo y a medida que nos alejamos, el paisaje comienza a cobrar vida y a iluminarse gracias a la luz que se filtra entre las nubes. Uno, dos, tres, cuatro son los túneles que debemos atravesar. El más extenso, el túnel de Saião, se prolonga a lo largo de 752 m a fin de salvar el meandro esculpido por el Duero a la altura de Foz de Sabor. La península a la que da origen, llamada Vale Meão, contiene un extenso viñedo y tres ermitas consagradas a las señoras da Veiga, Fatima y Meão.

Camino de Almendra a Barca d'Alva



Al llegar a las afueras de Pocinho abandonamos, por fin, el balasto encaminándonos al complejo de vías, talleres y almacenes que rodea la estación. Aunque las vías parecen interrumpirse súbitamente, se trata de un espejismo; basta atravesar la carretera comarcal y continuar aguas arriba para verlas reaparecer a escasa distancia del muelle fluvial (Cais do Pocinho) en el que, desde hace unos años, amarran los cruceros turísticos que surcan el Duero.

Tal y como imaginábamos, las plantas y los arbustos han ido recuperando lo que un día fue suyo, pero, en general, la plataforma por la que fueron y vinieron los trenes hasta 1988 sigue siendo transitable. 14 son los kilómetros que nos separan de Castelo Melhor. La jara y las infatigables chicharras son nuestras compañeras desde Casas do Coro hasta el apeadero de Côa, cuya rehabilitación, al parecer, sigue sin

concluir. Como la sombra brilla por su ausencia, nos vemos obligados a guarecernos bajo el puente de hierro que atraviesa este afluente del Duero.

El paisaje comienza a cobrar vida y a iluminarse gracias a la luz que se filtra entre las nubes

Las horas pasan y cerca de las 7.00 pm abandonamos nuestro improvisado refugio. Curiosamente, los tramos más deteriorados e impracticables de este trayecto son los que se localizan junto y por debajo de los viñedos. Las causas de su mal estado pueden tener que ver con el empleo de fertilizantes y los procesos erosivos derivados del uso del arado y del laboreo de la tierra. Una hora y media después, divisamos una casa rodeada de higueras y

revestida de azulejos que está en proceso de restauración. Se trata del apeadero de Castelo Melhor, nuestra meta de hoy y el edificio junto al que dormiremos las dos próximas noches.

23 DE JULIO: Estación de Castelo Melhor – Barca d'Alva – Estación de Castelo Melhor

La penúltima etapa de este recorrido resulta bastante más corta que las anteriores y, además, puede hacerse sin mochila en caso de regresar al mismo lugar del que se parte.

Abandonamos los andenes y el poblado ferroviario que, en su día, albergó a las familias del jefe de estación, el guarda-agujas, el peón, el barquero y el tabernero que se encargaban del mantenimiento de la línea y de atender las necesidades de los pasajeros. Al poco de hacerlo, atra-

Bancales propiedad de la Quinta de Vargelas





Viñedos pertenecientes a la Quinta do Saião

vesamos un puente y, sin apartarnos del curso del río, continuamos vía adelante hasta el apeadero de Almendra. Según hemos podido leer en un periódico local, Comboios de Portugal, la compañía responsable del mantenimiento y gestión de la línea del Duero está estudiando la posibilidad de recuperar para el servicio los 28 km que separan Pocinho de Barca d'Alva y la frontera. Todo depende de la financiación y del visto bueno de las ins-

tituciones europeas. En caso de que este proyecto se haga realidad, la reapertura se produciría en 2029.

Cubrimos los últimos kilómetros del trazado pasando junto a Villa Auri y la Ribeira da Quinta São Cibrão. Antes de alcanzar Barca, la primera localidad portuguesa y la más próxima a la raya de Salamanca, nos detenemos en un edificio, ahora abandonado, que todavía conserva en su interior un trujal de aceite y un montón de

artefactos destinados a la producción de vino. Desde aquí tomamos una pista que nos lleva hasta el centro del pueblo y las instalaciones utilizadas para el embarque y desembarque de cruceristas.

La luz es radicalmente distinta. Todo resulta familiar, pero, a la vez, diferente. ¡Qué extraño!

lograrlo, recuperó y equipó el tramo más espectacular de la vía que, comenzando en La Fuente de San Esteban y pasando por La Fregeneda, finalizaba en Barca.

La jornada discurre plácidamente mientras descansamos y chapoteamos en las aguas que bañan al muelle de Vega Terrón. Barca d'Alva apenas cuenta con más equipamientos que una tienda de comestibles, un par de restaurantes y otros tantos bares. El continuo tráfico de cruceros y cruceristas no se ha traducido ni en más ni en mejores oportunidades económicas para sus residentes que se limitan a verlos pasar.

Regresamos por donde hemos venido invirtiendo alrededor de 2 h 30 min en hacerlo.

24 DE JULIO: Estación de Castelo Melhor – Cabanas de Baixo.

Toca poner fin a la expedición y deshacer lo andado, al menos, hasta Pocinho. Hace dos jornadas, cuando llegamos a Castelo

Melhor, el día tocaba a su fin; hoy, que lo abandonamos, apenas ha amanecido y la luz es radicalmente distinta. Todo resulta familiar, pero, a la vez, diferente. ¡Qué extraño!

El fresco de la mañana hace que la experiencia sea mucho más llevadera. Las chicharras comienzan a desperezarse. Algunas, al elevarse en vuelo, chocan con nuestro rostro y extremidades. Dejando a nuestras espaldas raíles, balasto y traviesas, en tres horas regresamos al Barragem de Pocinho y a la comarcal que une este pueblo con Torre de Moncorvo y Foz de Sabor. No existe transporte público, de modo que optamos por hacer autostop y en un periquete logramos volver a Cabanas de Baixo, lugar en el que estacionamos el vehículo. Llega el momento de regresar, de alejarnos de las orillas del Duero y de poner fin a una intimidad nunca experimentada: la generada por la cercanía de las aguas, el cauce y la corriente de un río.

En las inmediaciones de Castelo Melhor



El fin de la línea, la desembocadura del Águeda y el puente internacional que comunica los dos países se encuentra unos centenares de metros más allá. El estado de abandono de las instalaciones ferroviarias resulta patente, pero, a pesar de ello, el lugar bien vale una visita. Hace tres o cuatro años, la Diputación de Salamanca intentó revitalizar económicamente la zona a través de la promoción de una vía verde llamada "Camino de Hierro". Para



TEXTO



José Mª Torres
(Barakaldo, 1972)

Ingeniero industrial de profesión, de sus primeras escapadas por los montes de Triano a destinos más lejanos y olvidados después, ha realizado ascensiones a montañas en Irán, Rwanda, Camerún, Irak, Kosovo, Ucrania, Etiopía, Armenia y Turkmenistán entre otros países.

ELGON

LA MONTAÑA OLVIDADA DE UGANDA

Las Montañas de la Luna, en las que los antiguos griegos situaban el nacimiento del río Nilo, hoy conocidas como cadena del Rwenzori, y los gorilas que viven en las selvas impenetrables de Bwindi, constituyen los reclamos más conocidos de Uganda. Sin embargo, en la otra punta del país, alejado de los circuitos más frecuentados y coqueteando con la frontera keniana, se alza el imponente Elgon (4321 m), el volcán con la mayor caldera del mundo.

Los cánticos matutinos de la cercana iglesia "Deliverance Church" amenizan nuestro desayuno en un modesto hostel de Entebbe, cuando llega Juma Chebet, nuestro guía

y compañero de viaje durante los próximos días en Uganda. Cargamos mochilas para emprender el largo viaje que aún nos separa de la ciudad de Mbale y atravesamos los

suburbios de Kampala, donde la carretera se convierte en una suerte de arteria que canaliza una actividad febril. A ambos lados de la calzada se suceden comercios a modo



Cordal cimero hacia el pico Wagagai · FOTO: Ricardo Hernani

de lonja, que exponen en sus puertas y en plena calle desde camas hasta sofás, desde columpios hasta lápidas; talleres de reparación conviven con tiendas de ropa y vistosos maniqués abrasados bajo el sol del trópico; locales de cambio de divisas dan paso a tiendas de telefonía móvil, y peluqueros suceden a herreros que fabrican puertas metálicas a medida; decenas de puestos de fruta se extienden en el suelo a lo largo de los arcones terrosos de la carretera ofreciendo piñas, plátanos y batatas, mientras un gentío cruza de un lado a otro esquivando centenares de moto-taxis (boda-boda), coches, furgonetas colectivas y camiones que progresan con dificultad en medio de un caos perfectamente organizado...

La parada en Jinja resultaba obligatoria. En este lugar, el lago Victoria, el más grande del continente africano, desagua su enorme caudal dando origen al nacimiento del río Nilo, el más largo del planeta con permi-

so del río Amazonas, con el que mantiene una dura pugna por ostentar dicho título. La búsqueda de los manantiales del Nilo constituyó a su vez una digna competición entre exploradores y aventureros de finales del s. XIX. Sería el inglés John Hanning Speke el que reclamó su descubrimiento en el año 1862, lo que generó un agrio enfren-

tamiento con su hasta entonces compañero de viaje, Richard Burton, quien sostenía que las fuentes nacían en el lago Tanganica. Años después, Henry Stanley corroboraría las tesis del primero, en honor al cual hoy se levanta un monumento en el punto donde el mítico Nilo inicia su viaje de más de 6600 km hacia el Mediterráneo. Un grupo





Atravesando la selva pluviosa - FOTO: Ricardo Hernani

de monjas que se encuentran merendando junto al memorial a Speke es nuestra única compañía; bajamos hacia la orilla, tocamos las aguas del río, mientras una pequeña barca de pescadores faena en las cercanías de la desembocadura del Victoria bajo un intenso cielo azul. Disfrutamos del momento en un lugar que muchos aventureros y exploradores de la Royal Geographical Society soñaron un día con descubrir.

Pronto abandonamos la arteria principal en Mbale para desviarnos por una

vena de tierra roja que pone rumbo hacia las aldeas más profundas del corazón de Uganda. Atrás dejamos el bullicio de las ciudades para penetrar por una pista rural que nos adentra en otra dimensión donde el tiempo avanza mucho más despacio. El camino se encuentra bastante embarrado en algunas zonas y nuestro todoterreno tiene algunas dificultades para poder progresar; varios niños que vuelven del colegio nos saludan con la mano esperando para ver si conseguimos

salir del atolladero, y algunas mujeres con su bebé a la espalda y grandes fardos sobre su cabeza pasan junto a nosotros sin prisa mientras se dirigen hacia no sabemos qué recóndito poblado. Tras superar los tramos más delicados, llegamos finalmente hasta la aldea de Budadiri (1230 m) donde haremos noche en el humilde albergue "Rose's last chance", un alojamiento sin luz ni agua caliente, pero que nos compensa con un excelente plato de mango y piña para cenar.



paquete en un boda-boda mientras repetimos encarecidamente a nuestro conductor que conduzca despacio... *imot-mot!*. Las motos, cargadas con las mochilas en los manillares, se lanzan dando brincos por una pista pedregosa mientras dejamos atrás Budadiri y cruzamos el puente sobre el río Sironko. Superamos humildes y dispersas viviendas, así como una escuela de primaria, hasta llegar 7 km después a Bumasola (0 h, 1710 m).

Disfrutamos de una magnífica panorámica de los cientos de pequeñas aldeas que se extienden por este recóndito lugar de África.

Rápidamente se forma un numeroso grupo de curiosos alrededor mientras Juma ultima los preparativos de la comitiva. Además de portadores y cocineros, nos acompañarán dos *rangers* armados, Kaspát y Josef, y un hombre al que nos presentan literalmente como una "very important person" de la comunidad de Bumasola, que va a velar por que la expedición se desarrolle sin ningún tipo de problema. Nos ponemos de esta manera en marcha

por un sendero que parte detrás de la calle principal y que pronto comienza a coger altura entre humildes viviendas junto a un pequeño torrente. El camino asciende con una gran pendiente entre diversos cultivos de maíz, batatas, plataneros, aguacates y ocasionales cafetales; varios jóvenes descalzos descienden por la ladera con enormes sacos de judías sobre sus cabezas, mientras que otros ascienden de nuevo hasta los campos más altos tras haber dejado su carga, en un suponemos que diario recorrido que a nosotros nos obliga a realizar varias paradas para coger aliento.

Seguimos subiendo entre altos maizales, sorprendiendo a mujeres y hombres que cuidan de sus cosechas, y a niños que se quedan paralizados mirándonos atentamente; los más atrevidos nos dedican una sonrisa y un saludo (*ijambo!*), mientras que los más pequeños corren llorando en busca de su madre, al ver a un *mzungu*. Tras 40 minutos de duro ascenso bajo un sol de justicia, a los 2020 m de altitud cruzamos el arroyo que nos ha acompañado hasta ahora para entrar en un pequeño bosque de eucaliptos cuya madera utilizan los locales para sus quehaceres diarios, y progresamos hasta encontrar una pequeña cabaña que funciona como escuela. El alboroto es inmediato, la mayoría de los

Niños de Bumasola, en las faldas del Elgon · FOTO: Ricardo Hernani



A la mañana siguiente nos dirigimos a la cercana recepción del Parque Nacional donde nos inscribimos y nos imparten una sencilla explicación de la ruta que vamos a iniciar. Mientras tanto, en el exterior, Juma está organizando los bultos con las provisiones y las tiendas que van a subir los portadores, al tiempo que habla con varios motoristas que nos van a acercar hasta Bumasola, el poblado desde donde iniciaremos la marcha. Terminados los preparativos, cada uno montamos de

niños abandonan sus tareas para saludarnos mientras otros se quedan escondidos entre los pupitres, y entablamos conversación con su profesor, apenas un adolescente, que nos pide algún tipo de ayuda para sacar adelante su humilde colegio...

Dejamos ahora atrás los últimos cultivos cuando un cartel nos anuncia (1 h 20 min, 2240 m) que entramos en la reserva de la biosfera del Monte Elgon, un solitario e imponente volcán extinguido con una caldera de casi 40 km² que, gracias a sus colosales dimensiones, ocupa por derecho un puesto de honor en el ranking de montañas del Eastern Africa, tras el Kilimanjaro y Meru en Tanzania, el Mt. Kenia, el pico Margherita en la cadena de los Rwenzori y el Karisimbi ruandés. La senda progresa, todavía con gran pendiente, realizando varios zigzags en dirección a la pared rocosa cubierta de vegetación hacia la que nos dirigimos, y que conseguiremos superar gracias a varios tramos de escaleras metálicas. Realizamos una breve parada tras dejar atrás el último peldaño, para disfrutar de una magnífica panorámica de los cientos de pequeñas aldeas, chozas y cultivos dispersos que se extienden por las colinas de este recóndito lugar de África.

A partir de este momento nos sumergiremos en otro universo, el de la selva lluviosa, primitiva, impenetrable y asfixiante donde una naturaleza en mayúsculas impone su ley. Bancos de niebla ocasionales se enredan en los líquenes que cuelgan de las ramas de enormes árboles, como vie-

jas telarañas de un mundo antiguo que permanece inmutable desde el principio de los tiempos. Avanzamos entre la densa jungla mientras algunos pájaros levantan el vuelo en las copas más altas y una familia de monos nos observa con inquietud desde la espesura, hasta llegar a un primer campamento junto al río denominado Sasa River Camp (3 h 30 min, 2900 m). El lugar, formado por dos cabañas y un cobertizo, sirve como refugio para aquellos que optan por completar la ruta en 4 días; nosotros, que tenemos planeado terminarlo en un día menos, realizaremos sólo una parada para comer, continuando el ascenso a través de la selva tropical. Kaspat es uno de nuestros *rangers* y pertenece a la tribu de los *bagisu*, una etnia bantú, cuyos ancestros han vivido en las faldas del Elgon durante generaciones; aprovechando las breves paradas que hacemos durante el ascenso, nos explica alguna de las costumbres de su pueblo, como la ceremonia del *Imbalu* o de la circuncisión, o de cómo sus antepasados han utilizado los innumerables recursos que ofrece la selva con fines medicinales.

Ascendemos entre lobelias y senecios gigantes que salpican un paisaje prehistórico

A medida que ganamos altura dejamos atrás este ecosistema tan hostil como generoso, para avanzar por el denominado bosque de bambú, elemento que también juega un papel esencial en la cultura y la gastronomía de los *bagisu*. Por terreno más despejado llegamos a Sasa Patrol Hut (5 h, 3320 m), una sencilla construcción de madera techada que se encuentra a los pies de la cabaña donde los guardas mantienen un puesto de vigilancia contra los furtivos, y donde apuntaremos nuestros nombres en un libro a modo de control. A esta altitud el paisaje ha cambiado por completo y ahora es el monte bajo, los arbustos y los esporádicos senecios gigantes los que nos acompañarán hasta Mude Cave Camp (6 h 30 min, 3480 m), el refugio donde pasaremos la noche.



Los porteadores se nos han adelantado y, cuando llegamos, nuestro cocinero ya está preparando dentro de la choza un poco de arroz y de pollo para cenar, que completaremos con sandía, piña y el omnipresente té. Es noche cerrada y, a la luz de las frontales, sentados alrededor del fuego, Juma nos cuenta su sueño de hacer prosperar su joven empresa. Nos explica que él pertenece a la otra gran tribu hija del Elgon, los *sabiny*, grandes ultrafondistas emparentados con los *kalenjin* kenianos, y nos explica que su ilusión es salir adelante dando a conocer las posibilidades que ofrecen el Monte Elgon y las desconocidas cascadas de Sipi de donde él es natural. El frío es intenso y sólo quedan unas pocas brasas cuando nos reti-

Cima Mt. Elgon. Pico Wagagai - FOTO: Ricardo Hernani





Jackson pool · FOTO: Ricardo Hernani

ramos a las tiendas que hemos instalado dentro de la cabaña donde intentaremos conciliar nuestros propios sueños.

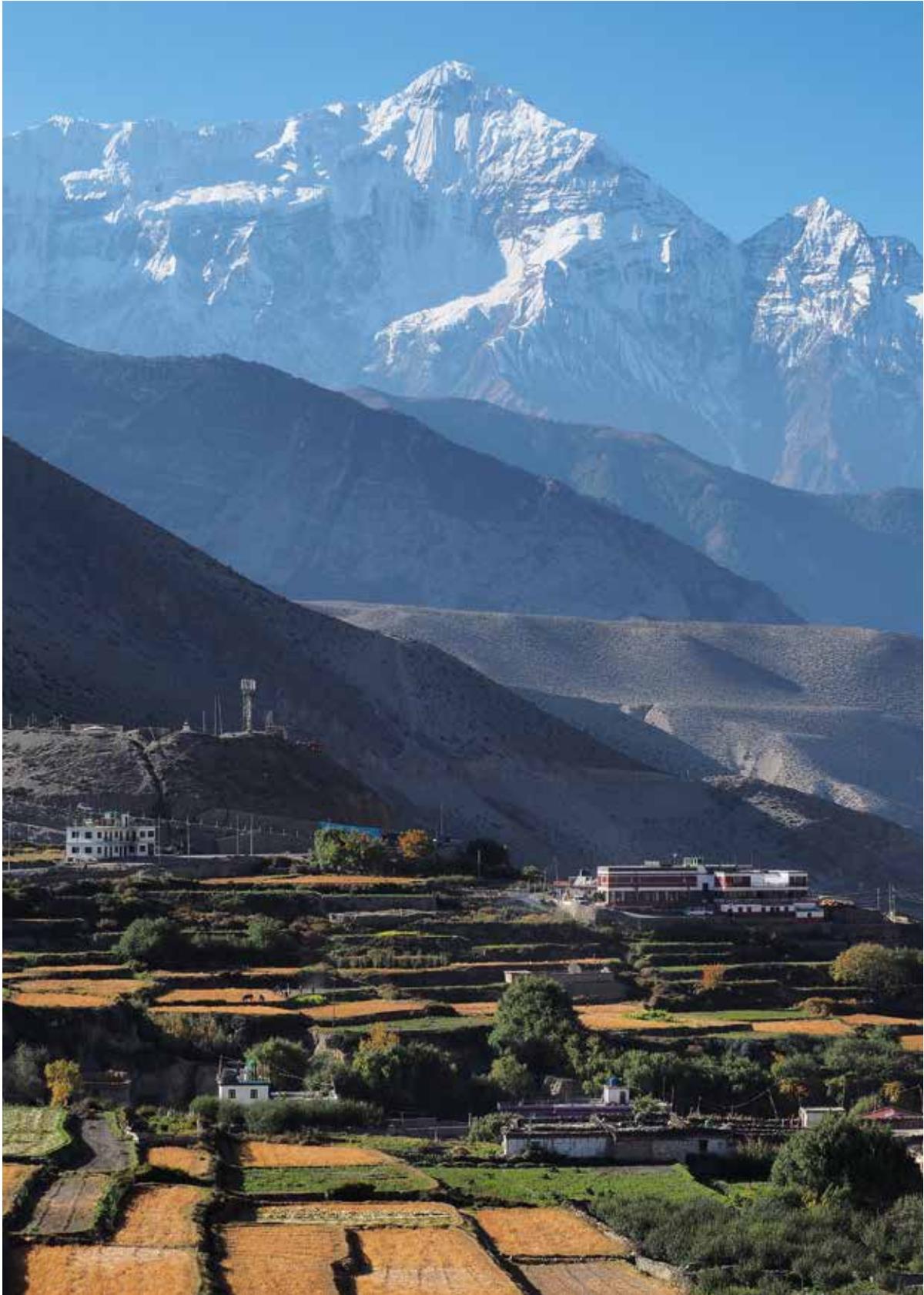
Amanece en nuestro pequeño campamento bajo un intenso frío marcado por la altitud y la temprana hora a la que nos levantamos, y que obliga a abrigarnos cuando nos ponemos en marcha (0 h, 3480 m). Ganamos altura progresivamente a través del páramo mientras un fantasmagórico disco solar intenta liberarse de las nieblas de la mañana. El solitario canto de algunos pájaros rompe el silencio de nuestra marcha, que avanza hasta llegar a una bifurcación señalizada (0 h 50 min, 3730 m). Un cartel indica que, de frente, la senda se dirige hacia Jackson Pool mientras que, a la izquierda, el camino se dirige hacia la Cal-

dera / Hot Springs. Nosotros seguiremos la primera opción, pero antes aprovechamos la parada para escuchar a Josef –nuestro otro *ranger*–, narrar la historia de Masaba (nombre que significa “montaña” en lengua local y que los *bagisu* utilizan para referirse al Elgon), en recuerdo al primer ancestro de la tribu que, según la leyenda, surgió de una cueva situada en las alturas del monte.

De nuevo en marcha, ascendemos entre lobelias y senecios gigantes que salpican un paisaje prehistórico, hasta que llegamos al pequeño lago de Jackson Pool (1 h 45 min, 3940 m). Dirigimos ahora nuestros pasos hacia Jackson Peak, una llamativa formación rocosa en forma de huevo que debe su nombre al inglés Frederick John Jackson, que exploró estas tierras en 1889

liderando una expedición de la Imperial British East Africa Company. Llegaremos así hasta el collado que se encuentra al pie del mencionado pico (2 h 30 min, 4070 m) para realizar un corto descenso con el fin de atravesar una pequeña depresión del terreno y alcanzar el cordal que se dirige hacia el sur. Llaneamos por terreno sencillo hasta una gran plataforma de piedra donde admiramos el paisaje que nos ofrece la enorme caldera, donde subsisten varios pequeños lagos perpetuos. Desde este lugar sólo nos quedará superar un último tramo rocoso para coronar la cúspide del Monte Elgon (4 h 15 min, 4321 m) desde donde admiramos la inmensidad del paisaje que nos regala el pico Wagagai bajo un cielo azul inigualable como sólo África puede ofrecer.

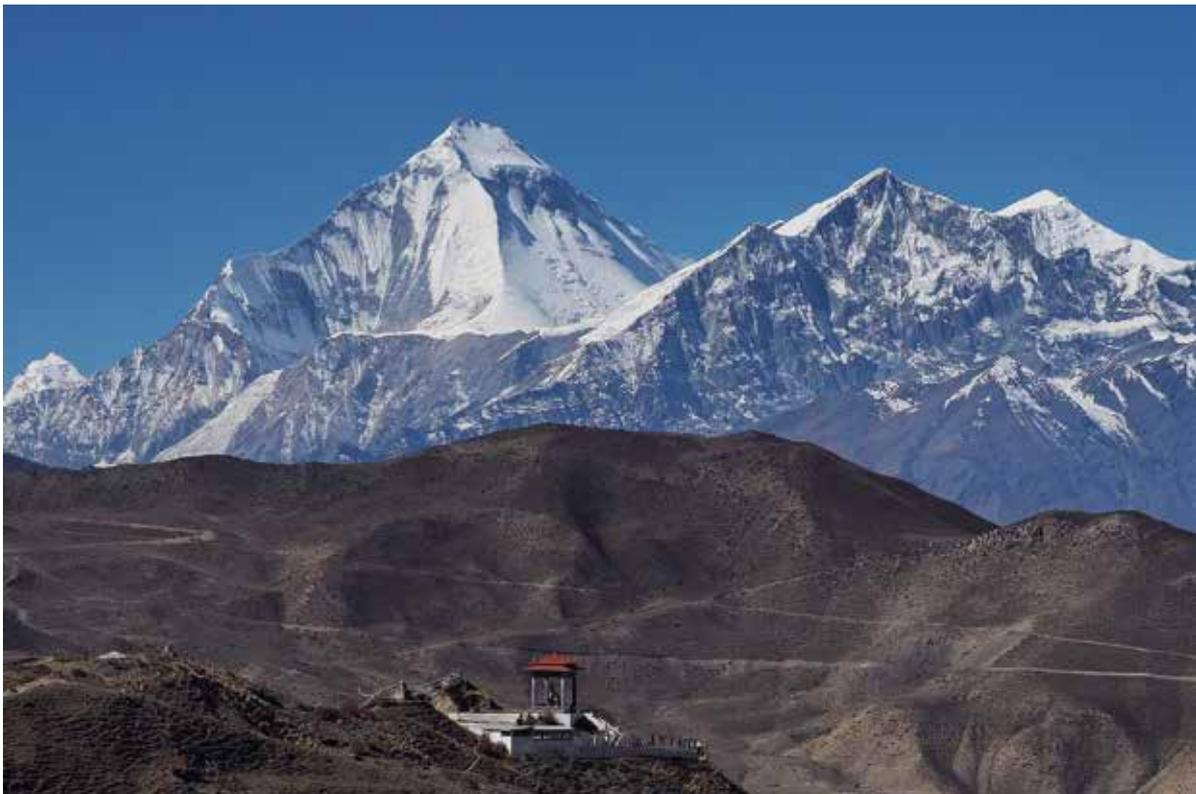
JOSE ANTONIO RAMOS



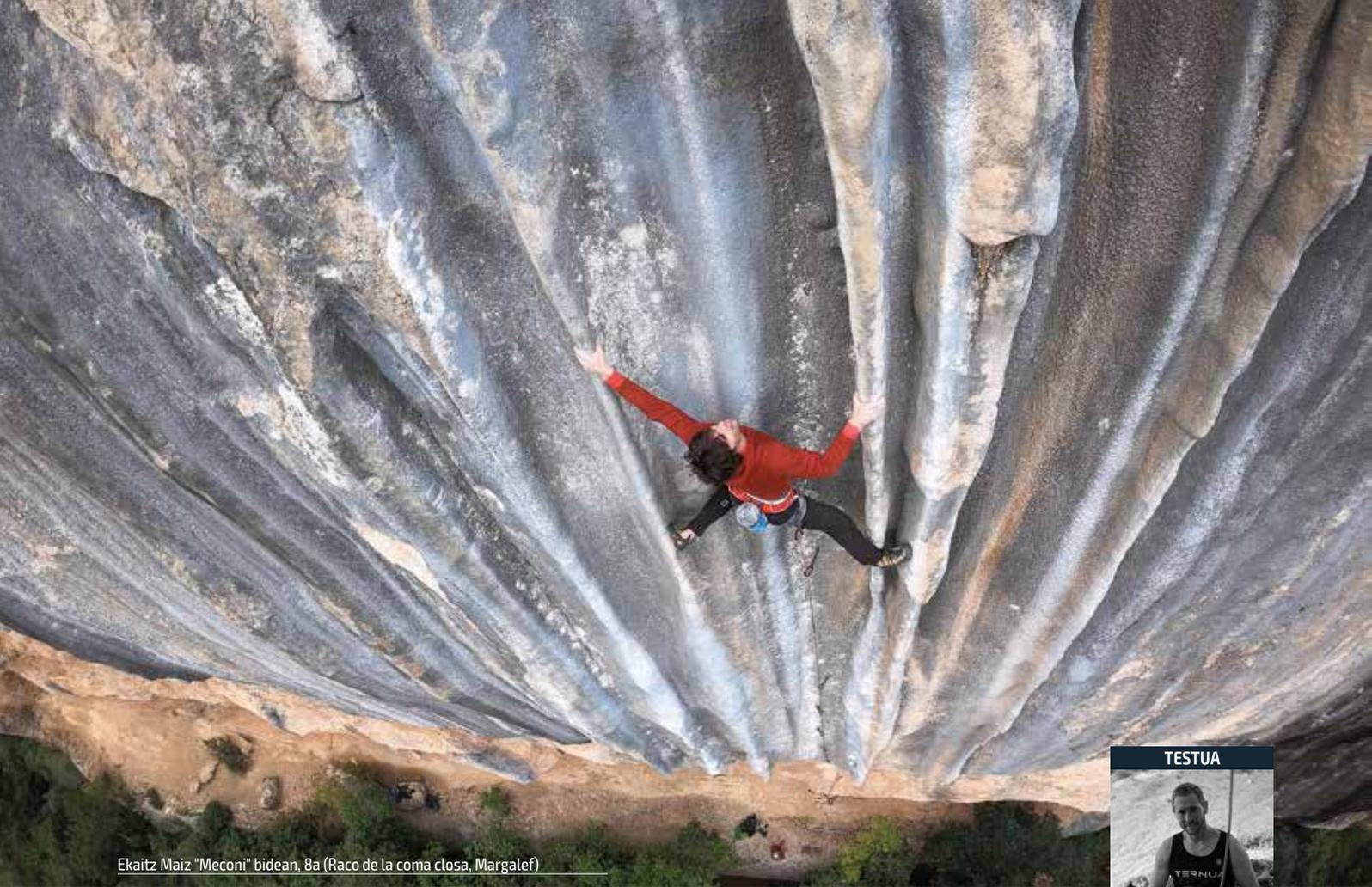
Cultivando bajo los colosos



Religión y naturaleza



Asoman los sietemiles



Ekaitz Maiz "Meconi" bidean, 8a (Raco de la coma ciosa, Margalef)

EKAITZ MAIZ

SASOI BETEAN

Ekaitz Maiz etxauriarra sasoi betean dago, azken urteetan ohi bezala. Nekaezina dela esan genezake; eskaladaren hainbat arlotan dihardu, guztietan goi-mailako jarduerak eginez. Bere hitzetan, motibazioa da gakoa.

Ekaitzen azken jardueren artean aipagarriak dira esaterako Karakorumen dagoen Mun Brakk II-an (5430 m) egindako irekiera Josu Linaza, Markel eta Oier de la Fuenterekin, edota berriki Urko Zabalarekin Peña Montañesan dagoen "Piztu da piztia" era askean kateatzea.

Eskalatzaile nafarrarekin izan gara azken hilabeteetan egin dituen jardueretan sakontzeko asmoz.

Egun, zein jarduera, eskalada edo proiektutan zabiltza murgildurik?

Nagusiki Pirinioetan eta etxe inguruan, hormetan bideak eskalatzen eta zabaltzen. Zorionez, etxe inguruan eta Pirinioetan motibazioa bizirik mantentzen didaten makina bat proiektu edo asmo dauzkat, eta sasoi, baldintzak eta agendaren arabera, batzuei edo besteei ekiten diet.

Paretan, kirol eskaladan, alpinismoan edo izotzean jolaste-ko inguru ezin hobean bizi gara.

Pasa den astean, urutiago joan gabe, Urko Zabalarekin batera, "Piztu da piztia" (Peña Montañesa) bidean 3 egun egon ginen bidea era askean eskalatzeko. Horrelako jarduerak ikaragarri erakartzen eta motibatzen naute. Baldintza onak, sasoi, agenda eta sokakidea bat datozenean, batzuetan, jarduera politak ateratzen dira. Etxean ere, euriteen aurretik gertu izan nuen proiektutxo batetan nabil buru-belarri. Ia sasoi mantentzen naizen bidea lehortu eta baldintzak hobetzen direnerako.

Epe ertainean, datorren espedizioari forma ematen ere bagabiltza.

Arlo pertsonalean, mendi-gidari ikasketekin jarraitu nahi dut. Egun, eskalada eta mendi-ertaineko gidaria naiz eta goi mendiko gidari ikastarorako prestaketetan nabil.

TESTUA



Ioritz Gonzalez Lertxundi
(Azkoitia, 1980)

Biologian lizentziatua eta irakaslea. Kirol eskalatzaile amorratua; 25 urte baino gehiago daramatza eskalatzen. Hainbat artikulatu ditu idatziak zenbait hedabidetan, Pyrenaicán, Berrian, eta Argian esaterako. Egun, Pyrenaicako erredakzioako kidea da.

Baldintza onak, sasoi, agenda eta sokakidea bat datozenean, batzuetan, jarduera politik ateratzen dira.

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

Lehen esan dizudan bezala, motibazioa da niretzat motore nagusia. Gure ingurua (Euskal Herrian, Katalunian, Huescan...) jarduera mota hauek gauzatzeko oso aproposa da. Garaiaren arabera, jarduera mota bat edo bestea egiteko aukera onak ematen dituena. Azkenean, hain desberdinak diruditen jarduerak, haien artean lotura estua dute. Mendiak jartzen ditu jolasguneak eta arauak, eta guk modu desberdinean ekiten diegu. Haitzean, izotzean, mistoan... bide berriak zabaldu, aurretik zabaldutakoak errepikatu...

Batzuetan bide berriak zabaltzeko aukera suertatzen zaigu, eta pareta berri batean bide berri bat zabaltzea bezalako-rik ez dago, baina ez da beti nahi bezala burutzen.

Mailarena, ildo berean kokatuko nuke. Gogoa da gakoa, dauden aukeren arabera, motibatzen nauten tokietatik igotzea, sasoiaren oinarria beti kirol eskalada delarik.

Gure ingurua eskalatzeko oso aproposa da. Mendiak jartzen ditu jolasguneak eta arauak, eta guk modu desberdinean ekiten diegu.

Kirola eta aisialdiaz gain, zer esango zenuke eskaintzen dizutela jarduera hauek pertsona moduan?

Niretzat ekarpen nagusia da mundu osoan zehar pertsona eta toki berriak ezagutzea gustuko jarduerak eginez. Mendiak sortzen diren egoerek lotura handia sortzen duten bizipenak izan ohi dira. Nire belaunaldikoekin, zaharragoekin edo gazteagoekin lotura hori sortzea, asko atsegin eta eskertzen dut; niretzat ekarpen aberatsa da.

Thalay Sagar (6200m)



Duela gutxi, nik bezala, eskalatzen urte asko daramatzan lagun bati honako hau entzun nion: "atzera begiratu, eta pentsa zenbat pertsonekin eskalatu duzun". Esaldi hori entzun eta hausnartu ondoren, arrazoi zuela ohartu nintzen. Eskalatzeari utzi diotenak, joan zaizkigun lagunak... eta etortzen diren berriak. Oso aberasgarria iruditzen zait. Gazteak nola datozen ikustea motibazio iturri handia da, eta haien bultzada sentitzea oso atsegina da.

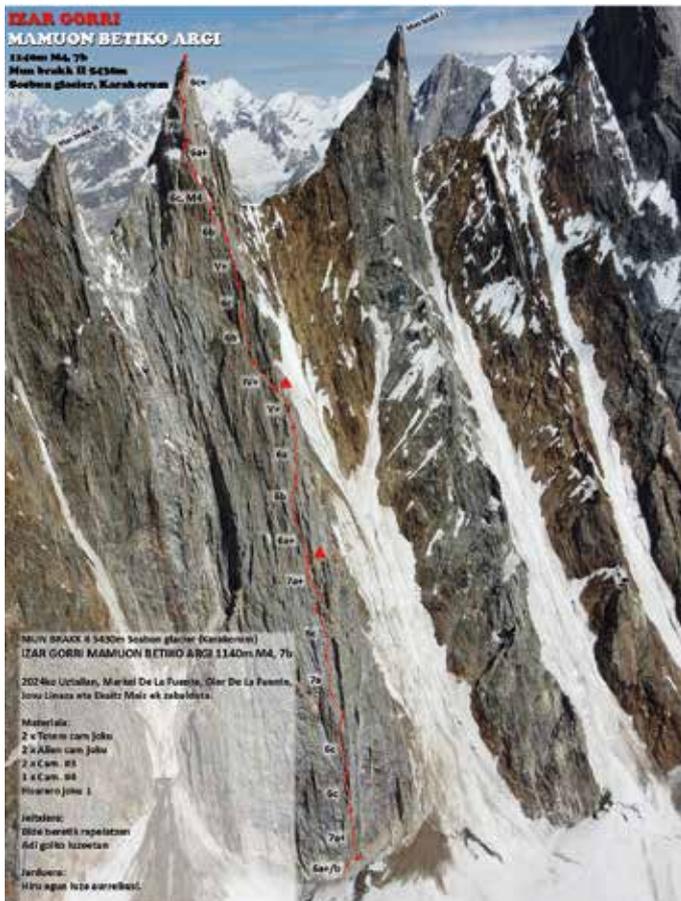
Munduan zehar bidaiatzeak, kultura eta izaera desberdinetako jendearekin harremana izateak, eta toki berrietara joan nahi izateak, pertsona moduan osatu egiten nauela iruditzen zait.

Zein ezberdintasun nabarmenduko zenuke eskalatzen hasi zinen garaiaren eta oraingoaren artean?

Asko aldatu dira gauzak. Esaterako, 2021ean Komunismo eta Korseshkaia mendietara egindako espedizioan ikusi geni-

"Koliseum" bidea zabaltzen (Atxar de alano, M10)





Izar Gorri KROKISA

tuen zenbait jarrerak izugarri harritu ninduten. Norbere eta gainontzekoen biziaren gainetik gailurrera igotzea lehenesten zuten hainbat mendizalarekin elkartu ginen, nahiz eta "lagunak" zailtasun egoeran ikusi. Tamalez, horrelako jarre-
rak gero eta sarriagoak dira, bereziki "mendi komertzialetan". Esango nuke hausnarketa sakona egiteko gai bat dela.

Azken hilabeteetan egindako jarduera esanguratsuenak?

Udan Mun Brak II (5430m) mendian Markel de la Fuente, Oier de la Fuente eta Josu Linazarekin hilabete pasatxoko espedizioan zabalduriko bidea, "Izar gorri, mamuon betiko argi", iraila eta urria bitartean Joseba Iztuetarekin Vignemaleko ipar horman zabalduriko "Izotza harri" bidea, Etxaurin kateatu berri dudan "Neguko ametsa" bidea (8c inguru izan daitekeena), edota Urko Zabalarekin Peña Montañesan "Piztu da piztia" bidea kateatzea aipatuko nituzke.

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

Maila eta jendeari dagokionez, osasun betean dagoela iruditzen zait. Kirol eskaladan Ainhize Belar mundu mailako eskalatazailea da esaterako. Alpinismoan, Tasio Martin, Mendi, Maialen Rojo, Jon Inoriza, Ibon Mendia, Urko Zabala, Mikel Ezkurdia... eta inguruan ditudan beste asko... haien jarduerak ikustea besterik ez dago.



Korzenevshkaya mendiko gailurrean (7105m)

Sormen lanetan ordea, ez dut hain etorkizun argirik ikusten. Gaur egun, batez ere kirol eskaladan, bide berriak ekipatzeko modua kasu batzuetan ez da egokiena; 2024an, 80. hamarkadatik eskalatzeko den pareta batean, pikatu eta sikatuz betetako "bide berri bat" ekipatzea edo beste bide batzuen artean bariante bat ekipatzea adibidez. Euskal Herrikan kanpo, goitik ekipatutako paretako bideak "zabaltzen" ari dira, *removable boltak* direlaokoak erabiliz, gainera pikatuak eta sikatuak ipiniz... "no coment". Nik oso argi daukat, jakitun banaiz behintzat, ez naiz bide mota horien kontsumitzailea izango. Pertsonalki, horrelako gauzek triste jartzen naute eta eskalatzeko motibazioa kentzen didate.

Norbere eta gainontzekoen biziaren gainetik gailurrera igotzea lehenesten zuten hainbat jarrera ikusi izan ditut azken aldian. Tamalez, horrelako jarrerak gero eta sarriagoak dira.

Identifikatua sentiarazten zaituen esaldi edo lemaren bat?

Mikel Zabazak dioen bezala, espedizio edo jarduera batean, eta hurrenez hurren, garrantzitsuena honako hau da: Guztiok itzuli, lagun bezala itzuli eta gailurra edo jarduera egirik itzuli.

Guztiz bat nator esaldi horrekin eta hurrenkerarekin. Beti bete beharko litzateke.



Galdetutakoaz gain aipatzea nahiko zenukeen zerbait?

Eunate institutuko irakaslea den betiko lagun batek honako hau esan ohi dit: "zure bideen izenekin, historiako eskola bat eman liteke". Ez dakit hainbesterako den, baina bizi izan ditugun garaien isla izan ohi dira bideen izenak, eta badaude garai bakoitza nolabait markatu izan duten izenak. Oso oroitzapen onak ditut 1995. urte inguruan Itoitz eskalada eskola sortzen ari ginenean izan genituen hainbat bizipenen inguruan. Urtegiaren aurkako mugimendua pil-pilean zegoen, oso giro bizia eta polita zen, eta eskalatzaileok, gure aldetik ere "bultza egiten genuen".

Horretaz gain, lehen ere aipatu dut, baina gaur egun, zenbait tokitan jarraitzen diren bide berriak ekipatzeko moduak triste jartzen nau. Barianteak, sikatuak eta pikatuak. Kasu batzuetan guztiak batera... rokodromoetako joerak paretara eramatea bezala da. Normala da rokodromo batean espazioaren aprobetxamendua ahalik eta gehien optimizatzea. Baina niretzat behintzat, eskalada bide batek zerbait gehiago izan behar du, logika bat, jarraitzeko bide bat... Mendiko ibilbideetan, bide bakar eta garbi bat izan beharrean, artalde eta ahuntz taldeek egiten dituzten bidexkak bezala, azkenean ezin da jakin zein den bide egokiena. Eta hori helduleku artifizialik erabili gabe. Azken horiek jokoan sartzea, gaur egun, tamalgarria iruditzen zait.

"French Route" (Petit tour, 6c)



AINHIZE BELAR^{REK}

MARKAK HAUSTEN DARRAI

Ainhize Belar nazioarteko eskalatzaille indartsuenetariko bat da egun. Hemezortzi urterekin nazioartean sonatuak diren goi mailako zenbait bide kateatzea erdietsi du, eta esan daiteke kirol eskaladaren historian mugarriak ezartzen hasia dela.



TESTUA



Iñi Ameriketan
(Azkoitia, 1980)

Biologian lizentziatua eta irakaslea. Kirol eskalatzaille amorratua; 25 urte baino gehiago daramatza eskalatzan. Hainbat artikulu ditu idatzitako zenbait hedabidetan, Pyrenaicac, Berrian, eta Argian esaterako. Egun, Pyrenaicako erredakzio kidea da.

Iñi ameriketan 9a+ · ARGAZKIA: Aitziber Narbaiza

Eskalatzaille atxondarraren azken kateatze esanguratsuenaren Baltzolako koban dagoen "Inñi Ameriketan" bide sonatua izan da, eta estatuan balentria hori lortu duen aurreneko emakumea izan da. Ainhize erakusten ari den maila ikusirik, badirudi inork ez duela ezbaian jartzen duen etorkizun oparoa.

Ainhizerekin izan gara azken hilabeteetan egin dituen jardueretan sakontzeko asmoz.

Egun, zein jarduera, eskalada edo proiektutan zabilta murgildurik?

Aurten beste pauso bat eman eta txapelketa gutxiagotan hartu dut parte, kirol eskaladan zentratzeko amoz. Duela hile batzutatik, sarri joaten naiz Katalunia aldera, mundu mailan ezagunak diren zenbait bide frogatzera.

Kirola eta aisialdiaz gain, zer esango zenuke eskaintzen dizula eskalatzeak pertsona moduan?

Eskalatzea kirol bat izateaz gain, bizitzeko modu bat da nire egunerokoan. Diziplina handia eskatzen duen kirola da eta nahi dudana lortzeko gogor lan egiten irakatsi dit. Baina batez ere, gauzak nahi bezala irteten ez direnean, hausnartu eta aurrera jarraitzen ikasteko balio izan dit. Oso baliagarria izan da nire burua hobeto ezagutzeko eta nire asmoak modu egokian kudeatzen ikasteko. Horretaz gain, eman didan irakaspen handiena, emaitzak alde batera uzten eta prozesuan disfrutatzen ikastea da.

Eskalatzeak gauzak nahi bezala irteten ez direnean aurrera jarraitzen ikasteko balio izan dit; emaitzak alde batera uzten eta prozesuan disfrutatzen ikasi dut

Zein ezberdintasun nabarmenduko zenuke eskalatzen hasi zinen garaiko eskalatzaillearen eta oraingoaren artean? Aholkuren bat emango zenuke?

Egia esan, gaztea naiz oraindik eta ez dut aldaketa hori nabaritzeko denbora handirik izan. Hala ere, aldaketa nabarmen bat aipatuko nuke: gero eta ohikoagoa da rokodromoan hasia eta ez da erraza izaten arrokara jauzia ematea. Entrenamenduek ere bilakaera handia izan dutela esango nuke; hasieran ez bezala, gero eta ohikoagoa da entrenatzaile batekin aritzea, ahalik eta errendimendu handiena lortzeko.

Aholkuren bat ematekotan, bakoitzak gustuko duen modalitatea praktikatzeko esango nuke, baina beti ere, hastapenean asko eskalatu eta estilo ezberdinak frogatu, hori baita teknika eta arintasuna lortzeko modu egokiena.

"Inñi Ameriketan" bidea nire mugak gainditzeko egin dudana lanaren emaitza izan da. Bide hau egitean bizitako prozesua ikasketa izugarria izan da niretzat



Victimas Perez 9a · ARGAZKIA: Mar Díaz

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

Oroitzapen berezienak honako bideak egin nituenekoak dira esango nuke:

Gezurren erresuma (8c): oso oroitzapen bereziak ditut 2020an Valdegovian pasatu genuen uda hartaz, eta bide gogor bati aurre egin nion lehen aldian izan zen.

Begi puntuan 9a: nire ibilbidean aurrerapauso handia suposatu duen bidea izan dela uste dut. Inoiz ez zitzaidan bururatu maila horretako bide bat egiteko gai izango nintzenik, eta oso baliagarria egin zitzaidan neure buruak ezarritako mugak gainditu eta amesten jarraitzeko.

Inñi Ameriketan 9a+: azkenean, nire muga fisiko zein mentalak gainditzeko egin dudana lanaren emaitza izan da. Inongo dudarik gabe, bide hau egitean bizitako prozesua ikasketa izugarria izan da niretzat.

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

Nahiz eta orain beste eskola batzuetan gehiago aritu, Valdegobia oso leku berezia da niretzat. Bertan egin nituen maila askotako nire aurreneko bideak, bertan piztu zitzaidan arrokarekiko benetako zaletasuna eta bertan dauzkaten nire hastapenetako oroitzapenik politenak.

Euskal Herritik kanpo, Margalef da gehien gustatzen zaidan lekua. Txikia nintzenetik joaten gara eta asko gustatzen zaidan eskalada mota da. Ez naiz inoiz aspertzen...

Azken hilabeteetan egindako jarduera esanguratsuenak?

Azken hilabeteetan egin ditudan bideen artean, honako hauek aipatuko nituzke: Inñi Ameriketan (9a+), Celedon (9a), Txirrin txirran (bistaz, 8b+), Coma Sant Pere (8c+), eta Ildonuska (8c/+).

MITOLOGÍA DEL SILO DE OKINA

CATÁBISIS EN KAPILDUI

Se deshacen las nieblas de la fría mañana en las estribaciones del monte Kapildui. Entre los robles se deja ver un agujero negro, escarpado. Es el silo de Okina, una de esas cavidades que desde tiempo inmemorial han ejercido un poderoso influjo en la mentalidad popular. En el panorama de la mitología subterránea de Euskal Herria, el silo de Okina ha preservado un legado etnográfico, inmaterial, que diferentes capas de cultura popular han ido depositando en este lugar.

TEXTOS Y FOTOS



Josu Granja

Antiguo redactor de Pyre-naica. Montañero y espeleólogo de los clubs Ades Elkartea (Gernika) y Zarama Espeleo Taldea (Vitoria-Gasteiz).

UN VISTAZO AL SILO

El descenso de esta sima es un salto limpio de 32 m desde un roble asomado al vacío. Se trata de un aéreo y bello rápel, en el que vemos la singular morfología de la cavidad, ya que su perímetro aumenta progresivamente hasta la amplia base. Lo que más llama la atención es la sucesión de estratos en las calizas del paleoceno, perfectamente marcados, que recuerdan un poco los de otras simas excavadas

en los mismos materiales, como Lezeaundi de Bitigarra. Vistas desde la base, las líneas que marcan las juntas de estratificación confieren una especial fuerza estética a la cavidad, rematada por el círculo de luz superior. En un lateral aparecen varias coladas decalcificadas, que debido a la presencia de luz aparecen tapizadas de verde.

Boca del silo desde el exterior



Panorámica del silo de Okina desde la base



La planta del pozo posee, al igual que la boca, un contorno circular. Un lateral profundiza algo por una cuesta de derrubios, pero la sima no tiene continuidad. Se intuye, sin embargo, que el hundimiento que la abrió debió tapan una galería inferior de considerables dimensiones, pero no existe comunicación física. La luz natural penetra hasta el fondo, haciendo prácticamente innecesaria la iluminación artificial.

PRIMERAS MENCIONES ESCRITAS DEL SILO DE OKINA

Hagamos un repaso a las menciones que existen de esta sima en algunas obras geográficas del XIX y otras de principios del XX. Lo cierto es que son relativamente numerosas, dato que sorprende un tanto, y cuya explicación quizá la tendríamos que buscar en la cercanía entre Okina y el camino de Armentia a Treviño por el puerto de Okina, bajando directamente a Saseto por la margen derecha del Ayuda a cierta altura y no por el camino actual del desfiladero. Esta ruta, poco conocida hoy, debió de ser una vía secundaria frecuentemente utilizada en la antigüedad.

Se menciona en el diccionario geográfico de Sebastián Miñano (1829) *"a un tiro de bala de la villa de Oquina, por la parte oriental, se halla un cóncavo o silo de mucha hondura, a manera de olla zamorana, que causa miedo el acercarse a él"*. En 1880, el catedrático de Historia y Ciencias y a la vez político Ricardo Becerro de Bengoa, en sus *"Descripciones de Álava"* (editadas mucho después, en 1918), la llama *"terrible sima, en lo alto del monte, en forma de boquete horizontal. Abierta entre una gradería de peñas con más de 20 metros de diámetro, y en la que se oye el ruido de las piedras que caen hasta dar en el agua, por espacio de algunos minutos. Tuvo esta sima una barandilla de precaución, pero la han destruido"*. Evidentemente, exagera un poco al decir que las piedras tardan varios minutos en caer los poco más de 30 metros de profundidad y desde luego que pocas veces habrá agua en el fondo, ya que se trata de una cavidad seca, aunque sí puede tener algún aporte ocasional. Por su parte, el catálogo de cavernas y simas de España de Gabriel Puig y Larraz (1896) repite la descripción de Miñano y añade *"creemos que debe ser, más bien que una sima, lo que en Castilla recibe el nombre de Torca"*.

"A un tiro de bala de la villa de Oquina, por la parte oriental, se halla un cóncavo o silo de mucha hondura, a manera de olla zamorana, que causa miedo el acercarse a él" (Miñano, S.1829)

A un nivel más científico, la sima o silo de Okina fue, cómo no, una de las primeras cavidades estudiadas en Araba. Don Luis Heintz, precursor de la espeleología alavesa, acudió a ella, aunque no la bajó, incluyéndola en la relación para su te-



sis doctoral publicada en 1908. Con un talante más prosaico, el que fuera director del colegio de los Marianistas de Vitoria-Gasteiz nos dice de ella que *"la realidad no es tan espantosa. El fondo del silo se distingue perfectamente, y en él sólo se van acumulando los guijarros desprendidos de las areniscas del cretáceo superior en cuyo terreno está cavado"*.

EL TORO ROJO DE OKINA

Según recogió J.M. Barandiarán la tradición sitúa en este lugar una de las moradas de Mari, pero el ser mitológico con el que más se asocia es el ternero o novillo rojo "Zezengorri", "Txekorgorri", "Txakargorri", y también el carnero o "Irelu", ¿tal vez los mismos que pintó el artista del Paleolítico? A veces se apodera del ganado de los alrededores -sin duda el riesgo de caída ha motivado esta tradición-. Por eso se dice que nadie debe turbar el silencio y quietud de aquel paraje. Si alguien lanza una piedra, saldrá a la boca un novillo rojo.



Despoblado de Donas, en los montes de Iturrieta, se dice que aquí se encuentra enterrada una campana de oro...

¿Por qué un toro? Nos preguntamos el porqué de este animal, cuya presencia es una constante en el mundo legendario subterráneo (Atxular, Putteri, Balzola, etc.). La figura numinosa del toro-bisonte tiene relación con el circuito teofánico de la fecundidad-fertilidad, del que participa también la diosa Mari, que representa la Madre Tierra. El toro es la fuerza de la vida, la fecundidad. En cierto modo son personificaciones mitológicas de lo mismo, propias de los pueblos primitivos dependientes del ciclo agrícola para asegurar la subsistencia.

No vamos a descubrir aquí la importantísima presencia que tienen las representaciones del toro-bisonte en el arte parietal prehistórico. Esta leyenda quizá sea otro eslabón de esa misma cadena que trae la tradición inmemorial, en este caso adaptada al silo de Okina. La fuerza de la transmisión oral a través de las generaciones ha llegado hasta hoy. Desde el bisonte de Altamira hasta el toro de Okina, un periplo mental y conceptual a través del tiempo, directamente desde el Paleolítico hasta nosotros. No es tan

descabellado pensarlo. Es significativa la frase de Jorge de Oteiza en *Quousque tandem* ("hace 80 abuelas vivíamos en el Neolítico"). El genial escultor de Orío apuntaba a este periodo para descubrir el origen del alma vasca aplicada al arte megalítico.

EL BECERRO DE ORO

Y junto al toro, está el tesoro, el Becerro de Oro. Quizá por evolución de la figura numinosa del toro, y con indudable influencia del cristianismo, aparece la leyenda del Becerro de Oro, pues en esta sima existe uno de oro macizo que nadie ha conseguido sacar a la luz. J.M. Barandiarán fue el primero que la publicó en la revista cultural vasca *Euzko Enda*, editada en Anglet, en 1939, pero corresponde al naturalista vitoriano Manuel Díaz de Arcaya la popularización de esta tradición, al publicar en 1898 su relato "*La sima de Oquina*", editado en Zaragoza junto con una recopilación de leyendas

alavesas. Se trata de una recreación literaria con los tintes románticos propios de la época, ambientada en las batallas medievales del último tercio del siglo XIV, con episodios caballerescos y la leyenda del Becerro de Oro como colofón a esta pequeña novela.

"Decíase que en los antros de la sima se ocultaba un becerro de oro macizo de inapreciable valor, y defendido de la codicia de los hombres por una cohorte de seres diabólicos, formada por trasgos, brujas, duendes y endriagos, cuyo malféfico poder torturaba con terribles tormentos al osado ambicioso que intentase penetrar en la sima.

Y esta creencia estaba tan arraigada en la comarca, que ninguno de sus habitantes se atrevió jamás a acercarse a la sima de crepúsculo a crepúsculo, y no faltaban entre ellos algunos que aseguraban haber visto asomarse a la boca de la cueva monstruosos endriagos con sus formas de terribles fieras, sutiles duendes envueltos en blanquísimos mantos, y aun al basajaun que cubierto por su espeso vello y enseñando sus gigantescas y aceradas uñas, visitaba como señor de los bosques a los guardianes del tesoro, para saber si éstos cumplían con su cometido".

Tesoros bajo la tierra, mundo subterráneo... una tradición constante. Existen numerosos ejemplos de leyendas acerca

de tesoros enterrados en cuevas, y en el área de influencia del silo, los llamados Montes de Vitoria, y por extensión en los Montes de Iturrieta, se han recogido varias tradiciones acerca de tesoros bajo tierra. Se dice que entre la ermita de Santa Teodosia y Erroitegi se encuentra un tesoro enterrado, al igual que bajo el dolmen de Sorginetxe, en este caso envuelto en una piel de toro, y que en el despoblado de Donas se encuentra enterrada una campana de oro. Más hacia el este, en plena sierra de Urbasa, hay enterrada otra campana o arca de oro, "en paraje donde diariamente pastan las ovejas. Casi a flor de tierra, la pezuña de la oveja que pace encima, lo toca y lo pondrá al descubierto en cualquier momento".

El toro rojo y demás endriagos son los guardianes de estos tesoros ocultos en dólmenes, túmulos y cuevas

Una memoria popular profunda que hunde sus raíces en las religiones antiguas. La creencia en la vida de ultratumba propia de estas culturas, que enterraban a sus muertos en cuevas y luego bajo dólmenes y túmulos, motivó que las inhumaciones se acompañasen de ajuares funerarios y ofren-

Espeleólogos del Zarama Espeleo Taldea en la cueva del Toro (Kapildui). FOTO: Jorge Gorosarri





Rasos de Urbasa, donde la leyenda nos habla de oro enterrado "casi a flor de tierra, la pezuña de la oveja que pace encima, lo toca y lo pondrá al descubierto en cualquier momento..."

das. Los dólmenes y cuevas, como monumentos funerarios o lugares sepulcrales, guardan esta tradición. El toro rojo y demás endriagos son precisamente los guardianes de estos tesoros ocultos en ellos.

LA CUEVA DEL TORO DE KAPILDUI

A modo de fusión entre la tradición del toro y la del becerro de oro, ambas se unen en una cueva cercana, cerca de la cumbre de Kapildui. J.M. Barandiarán recogió en 1933 la leyenda de la llamada Cueva del Toro en el monte Kapildui. Se contaba que un carbonero de Berrozi, llamado Beteri (o un vecino de Arluzea en otras referencias), penetró en la caverna, donde vio unos resplandores que le hicieron temblar de miedo. Presa del pánico salió precipitadamente del antro y trepó a un árbol frente a la boca. Al ver que no sucedía nada y picado por la curiosidad, volvió más tarde a la caverna pertrechado de sus útiles de profesión, por si tenía que utilizarlos en su defensa. Es entonces cuando vio un enorme toro dorado que le hizo huir de nuevo.

El etnógrafo alavés Gerardo López de Guereñu también se hace eco de una variante de la tradición en torno a esta cueva, recogida por el Sacerdote don Pedro Pérez de Arenaza, que la llama cueva del Toro de Arluzea. Añade que el tal Beteri anunció en el pueblo el hallazgo de un tesoro en la cueva, lo que hizo acudir a la gente en masa, con la consiguiente frustración al no encontrar nada.

LAS OVEJAS MISTERIOSAS DEL SILO

La oveja, tan importante en la cultura pastoril, también se convierte en ser numinoso en Okina. De nuevo Barandiarán recoge varias leyendas en torno a este animal, todas con el denominador común de la caída al abismo. "Un pastor dormía en cierta ocasión a la sombra de unas hayas, mientras sus ovejas se dispersaban por el monte de Okina. Cuando empezó a anochecer, las ovejas se retiraron a un abrigo bajo roca, salvo unas pocas. El pastor fue a buscar las que faltaban, dirigiéndose hacia el lado de donde le parecía que venía un sonido de cencerro. Llegado allí, continuaba oyendo el sonido; pero no veía sus ovejas. Le parecía que el cencerro sonaba debajo de sus pies. Avanzó un poco y cayó en el fondo de la sima de Okina. Allí estaban unas ovejas misteriosas, cuyos cencerros sonaban como los de las ovejas del pastor. Este se apuró y se acordó de la Virgen de Arantzazu, a la que pidió que le protegiera. A la mañana siguiente se halló debajo del campanario de Arantzazu".

Se juntan aquí temores relacionados con la caída al abismo, y por extensión en etiología cristiana, con el ciclo de la catábasis o el descenso a los infiernos, de ahí la invocación a la Virgen de Arantzazu como protectora. Esto se ve más claro en el siguiente relato, que podríamos ver como una variante del anterior "Se dice que un joven de aquella localidad iba a Arantzazu y que, al pasar cerca de la sima, vio allí cerca un cordero. Entonces dijo



Espeleólogo en pleno ascenso aéreo en el silo de Okina. Se aprecian las juntas de estratificación características de esta cavidad

para sus adentros: «a mi regreso me vas a venir bien, si aún continúas ahí». Cuando al cabo de unos días volvía de Arantzazu, halló el cordero en el mismo sitio, cerca de la sima. Trató de apoderarse de él pero, al tocarlo con la mano, fue empujado con fuerza misteriosa hacia el interior del antro por el pequeño animal. No podía desasirse de él. Invocó entonces a la Virgen de Arantzazu y al instante se sintió libre, mientras que el cordero desaparecía en el fondo del abismo".

Sin intervenir el factor cristianizante, López de Guereñu aporta un relato con elementos parecidos: "Una vez, estaban dos pastores apacentando sus ganados, cuando vieron que unos carneros se arrimaron demasiado al silo, cayendo dentro. Echaron suertes a ver quién de ellos tenía que bajar. Al que le tocó la suerte bajó colgado de una cuerda hasta el fondo, y al no encontrar allí a los desaparecidos carneros, siguió adelante por un túnel. Como pasaba el tiempo y no salía, el

otro pastor, alarmado, tiró de la cuerda y sacó a la superficie a su compañero. Preguntado por lo que había visto no supo dar razón de ello, pues estaba como idiota, y así quedó para toda la vida".

Se juntan aquí temores relacionados con la caída al abismo y, por extensión, con el ciclo de la catábasis o el descenso a los infiernos

TORMENTAS QUE SURGEN DE LA TIERRA

Por último, en el silo se hace presente otro ciclo temático más o menos recurrente en la mitología subterránea vas-



Después de bien tapada, almorzaron encima de ella. Al otro día encontraron otra vez descubierta la boca del silo. Creen que le prendió fuego una vieja que se tiró o se cayó al silo y que tenía fama de bruja."

Un posible origen de esta tradición pudiera estar en las nubes de condensación que exhalan ciertas cavidades cuando se dan fuertes contrastes de temperatura respecto al ambiente exterior, sobre todo en la época de los fríos invernales. Son relativamente frecuentes los topónimos de cavidades haciendo referencia al "humo". En sierra Sálvada/Gorobel, por ejemplo, la sima del Humo; en los montes de Galdames, la sima de Artekona también se conoce como "del Humo"; en Cantabria, Torcas Humizas, etc. Normalmente este tipo de cavidades presentan circulación de aire al pertenecer a sistemas con varias bocas, lo cual no es el caso del silo de Okina.



Dolmen de Sorginetxe (Arrizala), presente en el panorama mitológico de la comarca

AGRADECIMIENTOS:

A mis compañeros del Zarama Espeleología Taldea, por la imprescindible ayuda para la sesión fotográfica del silo de Okina.

BIBLIOGRAFÍA:

- Miñano y Bedoya, S. *Diccionario geográfico-estadístico de España y Portugal*. 1829.
- Coello y Quesada, F. *Noticias sobre las vías, poblaciones y ruinas antiguas en la provincia de Álava*. 1875.
- Becerro de Bengoa, R. *Descripciones de Álava*. 1880.
- Puig y Larraz, G. *Catálogo de cavernas y simas de España*. 1896.
- Barandiarán, J.M. *Anuario de Eusko Folklore* nº 1 a 27 (1921-1978) recopilados en el T II de *Obras Completas*. 1973.
- Barandiarán, J.M. *Las cavernas prehistóricas en la mitología vasca*. 1941.
- Irigoyen, J.I. *Folklore alavés*. 1949.
- López de Guereñu, G. *Folklore de la Montaña Alavesa. Anuario de Eusko Folklore* nº 20, 1963-64-
- Guerra Gómez, M. *Constantes religiosas europeas y sotoscuevenses*. 1973
- Barandiarán, J.M. *Diccionario de mitología vasca*. 1972.
- López de Guereñu, G. *Apellániz, pasado y presente de un pueblo alavés*. Ohitura nº 0. 1981.
- Vegas Aramburu, J.I. Madinabeitia Armentia, J.A. *Datos etnográficos sobre Encia e Iturrieta*. 1990

ca, relacionado con el fenómeno natural de las tormentas. Suelen aparecer relacionadas con determinadas cumbres legendarias (Gorbeia, Anboto, Aizkorri, Beriain), pero también con lagos (Arreo) y pozos profundos, como es el caso de Okina. Se cree que del silo salen tormentas que traen granizo. Así, de nuevo Barandiarán recoge la tradición, referida al silo, de que *"se dice que de ahí es de donde salen las tormentas y las nubes que producen los pedriscos que asolan los maizales"*. Una variante curiosa aporta J.I. Irigoyen, al hacerse eco de que los pueblos cercanos, temerosos de las nubes tempestuosas, acudieron a ella para tapar la boca, cosa que consiguieron con ímprobos esfuerzos. Sin embargo, al día siguiente, y de modo sobrenatural, estaba de nuevo abierta. López de Guereñu matiza este relato, diciendo que *"Los vecinos de Okina, para quitar el peligro, taparon con troncos de haya y césped la boca de la sima"*.



TEXTO



Andreu Alvarruiz (Cardedeu)
y David Segura (Bossòst)

Ingenieros en Geomática y Topografía titulados por la Universitat Politècnica de Catalunya y miembros del grupo Sostremetries.

www.sostremetries.cat [@sostremetries](https://www.instagram.com/sostremetries)

¿CÓMO SE MIDEN LAS MONTAÑAS?

La altura que ostentan y se atribuye a la práctica totalidad de cumbres de nuestro planeta contiene errores. Prueba de ello es que la altitud que encontramos para un mismo pico puede variar entre uno y cinco metros en función de la cartografía consultada, y en ocasiones, rebasar la veintena. De hecho, el repaso de los mapas publicados por una misma editorial puede revelarnos las variaciones existentes en sus diferentes ediciones. ¿Pero por qué sucede esto? ¿No se han medido bien?

Andreu Alvarruiz y David Segura miembros del equipo de Sostremetries nos explican en este reportaje cuál es la técnica que ofrece más precisión a la hora de medir montañas y hasta qué punto podemos fiarnos de los valores hechos públicos.

RECEPTORES GNSS (GLOBAL NAVIGATION SATELLITE SYSTEM)

Popularmente conocidos como receptores GPS, estos instrumentos reciben señales de la o las constelaciones de satélites empleadas para determinar nuestras coordenadas sobre el globo terráqueo.

La primera constelación en ponerse en órbita, el *Global Positioning System* (GPS), data de los años 70 y fue obra de los norteamericanos que lo reservaron para usos militares.

Posteriormente, la Unión Soviética lanzó su propia versión, el sistema GLONASS, muy similar en prestaciones al estadounidense, pero que no cosechó tanto éxito como su rival, ni consiguió generalizar esta denominación. Finalmente, a principios del siglo XXI China, la Unión Europea, Japón e India pusieron en órbita sus respectivas constelaciones que responden a los nombres de BeiDou, Galileo, QZSS e IRNSS respectivamente. El conjunto de todas estas ellas es lo que se conoce como *Global Navigation Satellite System* (GNSS).

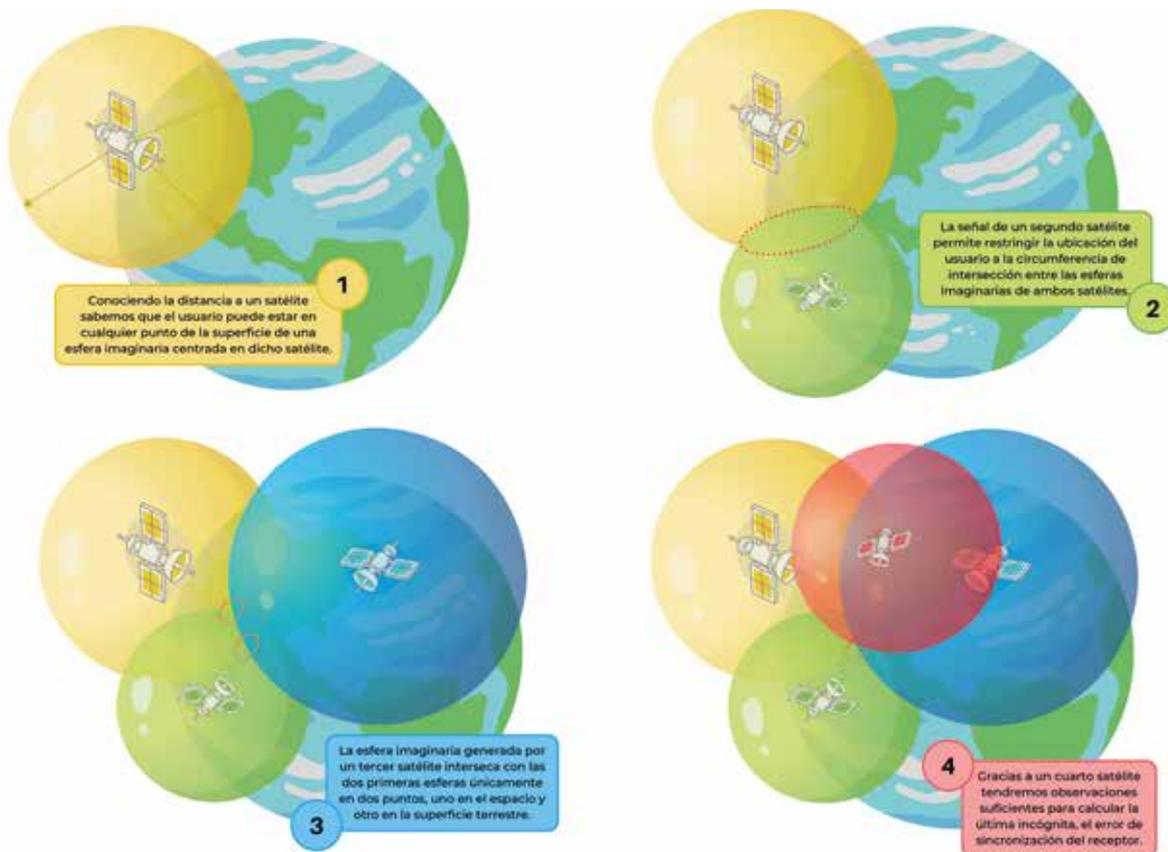


FIGURA 1 · Principio de funcionamiento del GNSS: la posición del receptor se calcula por multilateración, a partir de la distancia a, al menos, cuatro satélites · FUENTE: Sostremetries 2023

¿CÓMO FUNCIONA UN GNSS?

Cada satélite en órbita emite continuamente su posición y la hora de emisión de la señal. Mientras tanto, los receptores únicamente se dedican a “escuchar y calcular”. El satélite no comunica al receptor dónde se encuentra, simplemente señala que ha enviado una señal a determinada hora desde cierta posición y con ambos datos el receptor es capaz de calcular la distancia que le separa de ese satélite.

Estos instrumentos reciben señales de la o las constelaciones de satélites empleadas

Conociendo la distancia a un satélite, el receptor “sabe” que puede encontrarse en cualquier punto de la superficie de una esfera imaginaria cuyo centro se halla en dicho satélite. Si el receptor recibe señales de un segundo satélite esta información le permite restringir su posición a cualquier punto de la circunferencia definida por la intersección entre las esferas imaginarias construidas a partir de cada uno de ellos. Por último, la señal de un tercer satélite (figura 1) permite limitar la posición a sólo dos puntos (la intersección de la circunferencia anterior con la tercera esfera imaginaria). Como uno de estos puntos deberá descartarse por hallarse demasiado lejos de la superficie terrestre, tendremos, forzosamente, que elegir el otro.

tarse por hallarse demasiado lejos de la superficie terrestre, tendremos, forzosamente, que elegir el otro.

La determinación de coordenadas a partir de distancias a varios puntos de coordenadas conocidas se conoce con el nombre de multilateración. Este concepto es mucho más fácil de visualizar gracias a la reducción del problema a dos dimensiones. Supongamos que un receptor ha medido la distancia a los tres satélites de la figura que se muestra a continuación (figura 2). La distancia a cada uno de ellos limita su posición a la circunferencia correspondiente y, en consecuencia, el receptor se encontrará en el único punto donde intersecan las tres circunferencias.

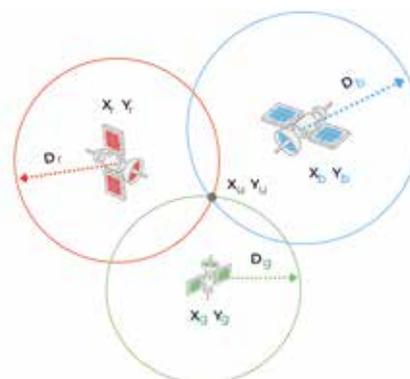


FIGURA 2 · Simplificación bidimensional a partir de tres satélites · FUENTE: Sostremetries 2023



Pedres Albes. Andreu Alvarruiz con la controladora en mano y David Segura colocando el jalón con la antena GNSS sobre el punto más alto.

En un mundo perfecto, en el que las observaciones de distancia y tiempo fueran infinitamente precisas, habríamos calculado nuestra posición exacta, pero en el mundo real cualquier observación contiene un error. En este caso, tratamos de determinar una distancia en base al tiempo que tarda una señal que viaja a una velocidad cercana a la de la luz recorriendo un trayecto relativamente corto, poco más de 20.000 km. Es otras palabras, debemos cronometrar una carrera cuya duración es inferior a una décima de segundo y asumir que, si cometiéramos un error de una milésima de segundo, la posición se desplazaría unos 300 km, una distancia que eliminaría la posibilidad de realizar cualquier cálculo medianamente preciso. Dado que hoy en día un reloj atómico supera el presupuesto de cualquier excursionista, la única alternativa realista es utilizar más satélites. De ese modo, recibiendo señales de cuatro satélites diferentes, contaremos con observaciones suficientes para resolver las cuatro incógnitas del sistema (coordenadas x , y , z y error de sincronización del receptor). Partiendo de esta base de cuatro satélites, cada satélite adicional contribuirá a incrementar la precisión del cálculo.

Volviendo al símil bidimensional, añadir el error inherente a la observación de distancia equivaldría a convertir las circunferencias en anillos con un cierto grosor como los de la siguiente imagen (figura 3), donde el área de la intersección entre anillos representaría la incertidumbre de nuestra localización.

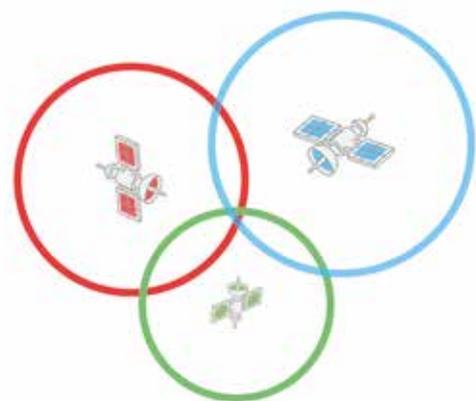


FIGURA 3 - Al introducir cierto error en el cálculo de las distancias, la intersección pasa a tener una cierta extensión · FUENTE: Sostremetries 2023

¿QUÉ PRECISIÓN SE PUEDE ALCANZAR?

Para responder esta pregunta hay que distinguir entre dos tipos de receptores muy diferentes: de ocio y profesionales. Los primeros, en condiciones óptimas de constelación de satélites, poseen una precisión máxima de entre 3 y 5 metros siempre que carezcan de obstáculos que oculten parcialmente la bóveda celeste. Los encontramos en teléfonos móviles, relojes deportivos y navegadores, y su precisión viene determinada por el tipo de señal que pueden procesar. Habitualmente están limitados a utilizar el código C/A (*coar-*

MEDIR MONTAÑAS CON PRECISIÓN CENTIMÉTRICA

La principal característica que distingue los receptores GNSS profesionales de los de ocio es el tipo de antena que incorporan. La antena profesional suele ser multifrecuencia y multiconstelación, está dotada de más sensibilidad y es capaz de filtrar mejor la señal recibida. Se distinguen a simple vista porque suelen ocupar el interior de una carcasa en forma de disco de un palmo de diámetro situada en el extremo de un jalón largo o un trípode (figuras 4 y 5). Además, los receptores profesionales son idóneos para “escuchar” la señal portadora original, una onda sinusoidal (sin modular) de frecuencia mucho mayor que el código C/A que posee una longitud de onda bastante más corta, de unos 20 cm. Esto proporciona una resolución que es tres órdenes de magnitud superior a la de los bits de 300 m del código C/A. La cosa no acaba aquí porque el receptor también posee la capacidad de calcular el número de ciclos enteros que han transcurrido desde que se envió la señal y sumar la fracción del último ciclo. De este modo, el resultado será una medición de la distancia hasta el satélite de precisión centimétrica.

se acquisition code) cuyos bits tienen una longitud de 300 metros. Esta longitud establece la precisión teórica máxima alcanzable, aproximadamente un 1% del tamaño de cada bit, es decir 3 metros. Por tanto, usar un receptor de ocio para medir la altitud de las montañas aportará una precisión del mismo orden que la conseguida por fotogrametría o menor. Sin embargo, estos receptores cumplen perfectamente su propósito de navegadores ya que su rango de precisión es más que suficiente para dar indicaciones y guiar al usuario hasta su destino. El único modo de mejorar esta precisión sería promediando numerosas lecturas, espaciadas de cuatro en cuatro horas, para que la constelación de satélites variase, y combinando un mínimo de tres receptores diferentes. Aún y con todo, los márgenes de error logrados con estos sistemas se aproximan a un metro.

En el mundo real cualquier observación contiene un error

Los receptores profesionales, por su parte, son mucho más precisos con márgenes que van desde el medio metro hasta los pocos milímetros en función del tipo concreto de receptor, el tiempo de observación, los datos utilizados y su procesamiento. A ellos nos referiremos en el siguiente apartado.



FIGURAS 4 y 5 · Receptor GPS profesional. El disco sobre el extremo superior del jalón y del trípode es la antena · FUENTE: Sostremetries 2023

¿CÓMO SE MIDEN LAS MONTAÑAS?

Otra mejora sustancial de la precisión se consigue gracias a la técnica GNSS diferencial, consistente en utilizar dos receptores simultáneamente. Uno de ellos se coloca sobre el punto que queremos medir y el otro sobre un punto cercano de coordenadas conocidas (por ejemplo, un vértice geodésico). Si los receptores guardan poca distancia entre sí (unos kilómetros), podemos asumir que ambos estarán escuchando los mismos satélites y, por tanto, los errores de propagación de la señal a través de la ionosfera serán muy similares. Al conocer las coordenadas exactas de uno de los receptores, podremos estimar el error en un momento dado y, acto seguido, corregir las coordenadas del otro receptor.

Para entender mejor esta técnica imaginemos que tenemos dos receptores GNSS profesionales. Uno lo estacionamos sobre la roca más alta del pico Alba y lo dejamos media hora calculando coordenadas. Mientras tanto, nuestra compañera ha subido con un receptor similar al Aneto para calcular coordenadas sobre el recientemente renovado vértice geodésico. Al comparar las coordenadas que acaba de obtener con los valores publicados del vértice descubre que hay una discrepancia de 28 cm hacia el NE y de -62 cm en cota. Como sabemos que el Aneto no se ha movido de sitio y que las coordenadas del vértice son fiables, podemos asumir que en todo el macizo de la Maladeta el error será similar y explotar este conocimiento para corregir las coordenadas del Pico de Alba. Además, este error puede alertarnos de que, a esa hora y en este lugar, todas las distancias a los satélites son más cortas de lo esperado y que es necesario estirarlas para que la intersección de esferas ocurra en el punto correcto. Todo esto no es más que una abstracción del concepto de GNSS diferencial. En la práctica, las correcciones se llevan a cabo desde programas de ajuste que tienen en cuenta mucha más información, pero, en esencia, el símil tiene validez.

Algunas empresas privadas y organismos gubernamentales han ido un paso más allá desplegando una red de estaciones permanentes por todo el territorio con recep-



FIGURA 6 · GNSS diferencial. La estación permanente (izquierda) envía correcciones al usuario (derecha). Ambos deben observar un mínimo de satélites en común · FUENTE: Sostremetries 2023



FIGURA 7 · Operador comprobando a través de un nivel óptico si la arista en primer plano es la más alta de la cima · FUENTE: Sostremetries 2023

tores que recalculan constantemente coordenadas sobre puntos geodésicos muy bien determinados (figura 6). La información resultante la divulgan a través de internet para que cualquier usuario que se encuentre por la zona pueda utilizarla sin tener que preocuparse ni siquiera de saber qué estación es la más cercana. Simplemente se conecta al sistema y recibe las correcciones que su receptor debe aplicar. Estas últimas pueden aplicarse en tiempo real o a posteriori, en la oficina. La primera opción permite obtener precisiones de algunos centímetros en menos de un minuto; la segunda, lograr un resultado todavía más preciso y, sobre todo, más fiable.

A día de hoy, un GNSS profesional cuesta varios miles de euros y el procesamiento de su información requiere un mínimo de experiencia, especialmente a la hora de interpretar sus frutos porque, de lo contrario, las observaciones, a pesar de su precisión, pueden arrojar resultados erróneos. Utilizar uno de estos receptores permite calcular la altitud de la montaña con una precisión de pocos centímetros, pero el procedimiento es un trabajo demasiado caro y laborioso. El empleo de receptores profesionales para la medición de montañas es un lujo reservado a un puñado de cumbres, las más altas de cada cordillera. Pero en 2020, un grupo de ingenieros topográficos amantes de la montaña llamado Sostremetries, se propuso ascender y medir, tal y como hemos explicado, las cimas de las montañas sobre las que pesaban ciertas incertidumbres históricas. De esta manera, en el verano de 2022 descubrieron que el pico Anales sí superaba los 3000 m (concretamente en 1 m y 37 cm) y, al año siguiente, hallaron que la cima que acompaña al pico Gías (o Chies) también debe considerarse un tresmil al contar con 3000.59 m y superar los 10 m de prominencia que suelen estipularse para obtener esta consideración.



FIGURA 9 · Mira reglada. El operador debe fijarse en que la mira coincida con la línea horizontal de la cruz filar · FUENTE: Sostremetries 2022

MEDIR DESNIVELES CON PRECISIÓN MILIMÉTRICA

Tal y como hemos señalado, la tecnología GNSS es la que ofrece mayor precisión para medir la altura de un punto determinado. Pero ¿qué sucede si la cima contiene varios puntos de similar cota? En tal caso, hallar la ubicación del punto culminante, incluso con el mejor de los receptores, no es tarea fácil, para ello será necesario utilizar un nivel óptico. Este instrumento (figura 7) permite medir rápidamente pequeños desniveles con precisión milimétrica y sin necesidad de cobertura ni señal de ningún satélite.

Este artefacto consta de una mira telescópica montada sobre una plataforma perfectamente horizontal que únicamente posee libertad para girar en torno al eje vertical. Vendría a ser como un telescopio que tan sólo permite ver las estrellas más cercanas al horizonte. Cuando el operador mira a través del visor (figura 8), observa una cruz filar, la línea horizontal que le permite diferenciar aquellos elementos que quedan por encima de su horizonte de los que quedan por debajo.

Mientras todo esto sucede, un segundo operador sostiene una mira reglada (figura 9) y visita todos aquellos puntos que le parecen visualmente candidatos a ser el culminante. Al apoyar la mira sobre los candidatos, el primer



FIGURA 8 · Visor del nivel óptico. La línea horizontal indica que el mojón de piedras está más bajo que el horizonte del observador · FUENTE: Sostremetries 2021

operador la busca con su visor telescópico y lee el valor que coincide con la línea del horizonte. Este valor le indica el desnivel que hay entre el plano horizontal del nivel y el punto del suelo donde se apoya la mira reglada. Como el nivel siempre estará más elevado que cualquiera de los puntos visitados, aquel que muestre un desnivel menor será el punto culminante de la montaña y, por tanto, el único que habrá que medir con el receptor GNSS.

EL DESMÁN DE LOS PIRINEOS

MONTAÑERO POR OBLIGACIÓN

Fuese por culpa de la orogenia alpina o del afán de Heracles por honrar a Pyrene juntando piedras, los Pirineos llevan unos cuantos millones de años ahí plantados. En su formación les ha acompañado un grupo de animales extraordinarios, amigos de vivir a caballo entre la tierra y el agua: los desmanes. Unos pequeños topos con trompa, hábiles nadadores, que se alimentan de insectos.

TEXTO Y FOTOS



Jorge González Esteban
(Melgar de Fernamental,
1966)

Biólogo. Lleva treinta años subiendo y bajando las montañas vascas, estudiando y tratando de conservar distintas especies amenazadas de pequeños mamíferos que sobreviven en las alturas.

El desmán es un animal inconfundible gracias a su trompa, patas traseras palmeadas y larga cola. FOTO: Idoia Villate





Río Sasoaran (Nafarroa). Los ríos que habita el desmán presentan un estado de conservación excelente

Estos animales, presentes en un primer momento en gran parte de Europa, disfrutaron durante largo tiempo de las bondades climáticas del Neógeno, hasta que las glaciaciones del Cuaternario redujeron drásticamente la oferta de lugares favorables. El hielo y la falta de precipitaciones acabó con la mayor parte de las especies, que hoy solo son un recuerdo en el registro fósil. Terminado el frío, hace 25000 años, unos pocos desmanes quedaron relegados en el sur del continente, en lugares templados en donde los ríos no dejaron de correr. Algunos de estos refugios se encontraban en lo que hoy conocemos como la península ibérica y a partir de ellos se extendieron ocupando ríos y arroyos, desde el litoral hasta las cumbres por encima de los 2000 m. La única condición que debía cumplir el río es que predominasen las aguas rápidas y estas fuesen de calidad, limpias y constantes. Empezaba así la segunda edad de oro de los desmanes, pero desgraciadamente esta vez las cosas no iban a ser tan fáciles. Este resurgir debían compartirlo con unas criaturas de dos patas de las que seguro han oído hablar los lectores de esta revista: los seres humanos. Ya os podéis imaginar cómo acaba la historia.

Los primeros milenios no fueron malos para la convivencia. Los humanos eran escasos y se concentraban en la costa. Su impacto era insignificante y el desinterés era mutuo. No fue hasta principios del siglo XIX, hace cuatro días

como quien dice, cuando la relación se volvió más estrecha. Un desmán, que vivía tranquilo en las orillas del Adour en Tarbes (Francia), acabó en el despacho de un profesor del Museo de Historia Natural de París. Este, ni corto ni perezoso, lo reconoció como perteneciente a una nueva especie y lo bautizó tal como hoy lo conocemos: desmán de los Pirineos. Pero aquel reconocimiento no era un acto desinteresado. Los humanos llevaban ya tres siglos identificando las plantas y animales del planeta con el objetivo de evaluar sus posibilidades de aprovechamiento. Necesitaban recursos. Querían crecer ¡Y vaya si crecieron!

El **desmán de los Pirineos** (*Galemys pyrenaicus*) es un pequeño mamífero semiacuático de 50-70 gramos que vive en las orillas de ríos bien conservados. Se alimenta de insectos que captura en el lecho del río. Su hocico prominente, que utiliza para explorar el entorno, y sus patas traseras palmeadas componen una imagen inconfundible. Puede vivir hasta cinco años y mantiene poblaciones poco densas (2-3 individuos/km de río). Muestra una organización social territorial en la que los individuos de cada sexo no comparten espacio. Entre sus depredadores destacan otros mamíferos subacuáticos como la nutria y el visón americano.



Río Olazar (Nafarroa). Río que discurre por un hayedo, cuya explotación es compatible con el mantenimiento de poblaciones de desmán

El desarrollo urbano e industrial de las sociedades humanas a partir de la segunda mitad del siglo XX ha sido devastador para gran parte del territorio, especialmente para los ríos. Las zonas medias y bajas de las cuencas fluviales han sido ocupadas y transformadas, quedando las zonas de montaña como último refugio para algunas de las criaturas que dependen del agua, incluidos los desmanes. Así, sin comerlo ni beberlo, una especie que disfrutaba en igual medida de los arroyos de la costa y de las cabeceras cercanas a las cumbres, se vio arrinconada en ibones, cascadas y torrenteras. Acabó siendo montañera a su pesar. Y no es que en la montaña no esté el desmán a gusto, ibendito refugio!, sino que ese retiro en las alturas ha resultado en una fragmentación excesiva de la población que antaño se extendía por un amplio territorio. Perdida la conectividad que ofrecía la red fluvial, los desmanes sobreviven hoy formando pequeñas poblaciones en arroyos de montaña irremediamente aisladas entre sí. Poblaciones que por su pequeño tamaño son muy vulnerables, expuestas a los avatares de la variabilidad ambiental, el surgimiento de factores de amenaza muchas veces imprevisibles y en las

que inevitablemente surgen problemas derivados de la falta de variabilidad genética.

El desmán es un estupendo indicador de los espacios bien conservados

De este modo, el desmán en los últimos 50 años ha perdido el 75% de su área de distribución y se tiene constancia de que la retracción continúa. En los Pirineos contamos aún con desmanes en Gipuzkoa, Nafarroa, Cataluña y algunas regiones de la vertiente francesa. Las principales presiones que sufren las poblaciones que sobreviven en esta cadena montañosa son:

- El aprovechamiento hidroeléctrico. Muy pocos ríos se han visto libres de centrales y presas, que invariablemente alteran el hábitat e impiden el desplazamiento de los animales a lo largo de la red fluvial. Estas infraestructuras industriales, que tuvieron gran profusión hace décadas, están hoy de nuevo en auge impulsadas por la necesidad de sustituir las fuentes de energía basadas en combustibles fósiles.



El desmán se alimenta de pequeños invertebrados que captura debajo del agua buscando entre los materiales que componen el lecho del río

- La expansión de una especie exótica invasora: el visón americano. Este animal, que trajimos a Europa en la primera mitad del siglo XX para aprovechar su piel, escapó de las granjas formando prósperas poblaciones asilvestradas. Vive en los ríos y depreda un buen número de pequeños vertebrados, desmán incluido. Se ha extendido en las últimas décadas por ambas vertientes de los Pirineos.

- Las sequías extremas producto del cambio climático. El año 2022 fue un año de récord en este sentido. Muchos de los ríos y arroyos pirenaicos quedaron secos durante gran parte del año, provocando la pérdida irreparable de algunas pequeñas poblaciones de desmanes.

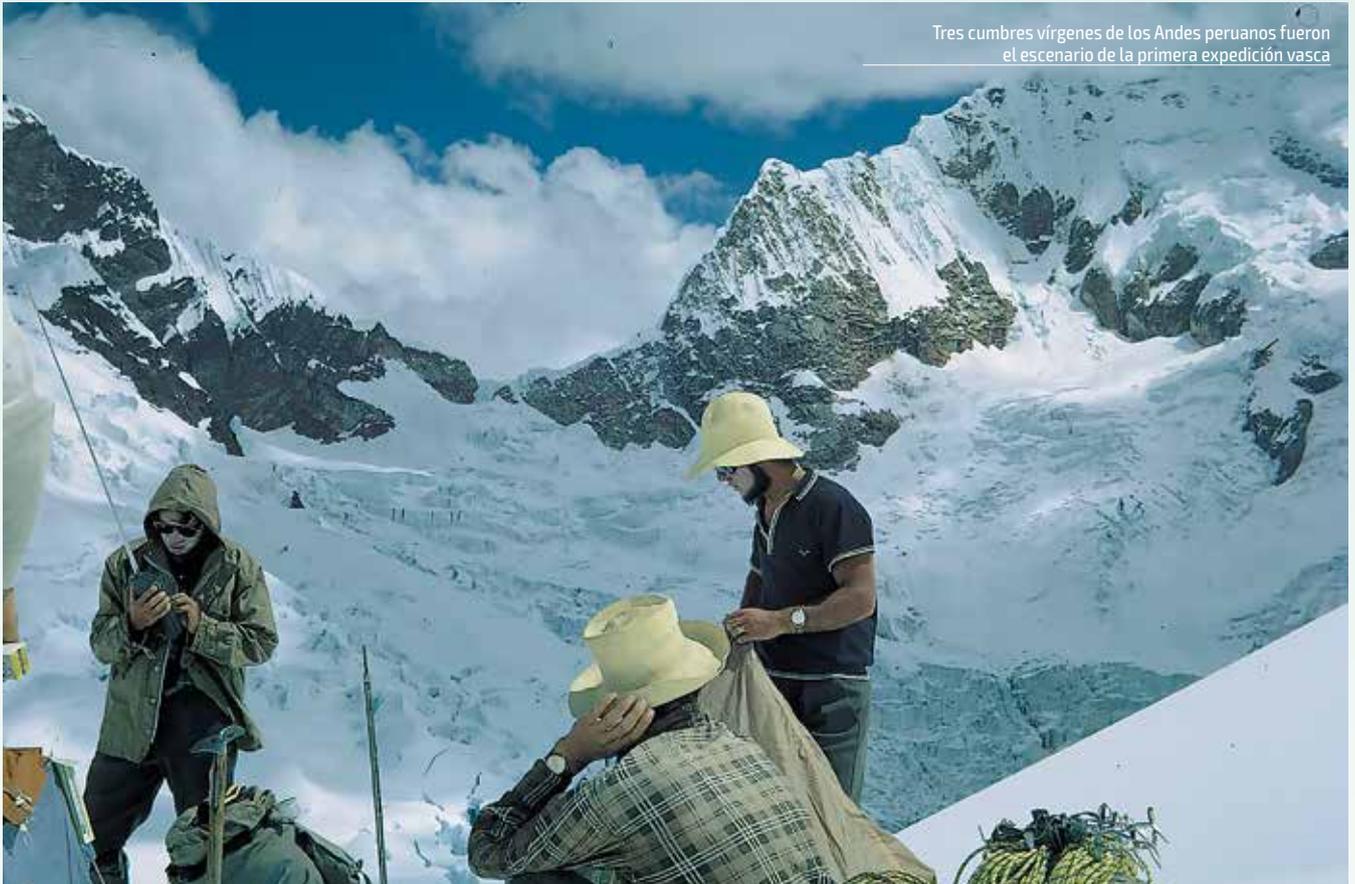
- La depresión endogámica, un mal que afecta a las poblaciones pequeñas y aisladas en las que individuos con alto grado de parentesco se ven obligados a aparearse entre sí, disminuyendo la probabilidad de supervivencia y reproducción de los descendientes.

- El desarrollo de instalaciones turísticas y recreativas (nuevas estaciones de esquí, por ejemplo) en zonas de montaña altamente vulnerables a la masificación humana.

Estas presiones están hoy activas y ejercen su máximo impacto, por lo que el futuro no es esperanzador. El desmán de los Pirineos está reconocido como especie amenazada en las listas rojas de los cuatro países responsables de su conservación (Portugal, Francia, España y Andorra). En los próximos años las administraciones de estos países pondrán en marcha distintas medidas para intentar revertir la situación, pero tal vez sea ya demasiado tarde.

El desmán no es una especie fácil de ver, es un gran desconocido y no despierta grandes pasiones, pero sin duda nuestras montañas estarán sensiblemente más vacías si dejamos que desaparezca por nuestra acción directa o por nuestra desidia. Es un estupendo indicador de los espacios bien conservados. Su presencia en un determinado lugar es garantía de que ahí las cosas se están haciendo bien. Conocer su existencia y sus problemas está en nuestra mano y es un primer paso para contribuir a que este animal siga haciendo compañía a truchas y tritones. Desde estas líneas animo a los amantes de la montaña a que se preocupen y den a conocer en la medida de sus posibilidades a este “pequeño montañero”, que lo es a su pesar, pero que no quiere dejar de serlo.

NUESTRA HISTORIA (VIII): ANDES 67, TRES CUMBRES Y UNA IKURRIÑA



Tres cumbres vírgenes de los Andes peruanos fueron el escenario de la primera expedición vasca

La primera parte de la década de los años sesenta del siglo pasado había sido la del descubrimiento de los Alpes por nuestros alpinistas de primera línea. Había comenzado con el aldabonazo de Landa y Udaondo en el pilar Bonatti de los Drus en 1961 y rematado, entre otras experiencias, con los intentos invernales de Rosen, Villar y el propio Landa en 1965.

Pedrotxo Otegi, el entonces presidente de la Federación Vasca, tenía ya argumentos suficientes como para soñar con objetivos más ambiciosos. Tras barajar varias opciones, la Cordillera Blanca de Perú fue elegida como destino de la primera aventura del alpinismo vasco allende de los mares.

A TRAVÉS DE LOS MARES

Todo empezó en el muelle de Santurce, la mañana del 24 de abril de 1967 el barco alemán *Barenstein*

TEXTO



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.

soltó amarras poniendo proa hacia el Atlántico. En su cubierta, tres montañeros vascos: Ángel Landa, Ángel Rosen y Juan Mari Feliú; en las bodegas iban los 1700 kilos de material de montaña y víveres.

No había sido fácil llegar hasta ese momento. Muchos pasos se habían tenido que dar por los despachos para reunir 1.200.000 pesetas, que era el presupuesto de la primera expedición vasca a los Andes. Incluso, cada club había hecho una aportación de mil pesetas como colaboración al proyecto.

Tras 23 jornadas de navegación y cruzar el Canal de Panamá, el barco alemán arribaba al puerto peruano de El Callao. Unos días más tarde, llegarían a Lima por vía aérea los otros cuatro miembros de la expedición: Juan Ignacio Lorente, como jefe del grupo, Luis Mari Sáenz de Olazagoitia, Rodolfo Kirch y Paco Lusarreta.



Siete miembros formaron la expedición pionera de 1967

ROZANDO LOS SEIS MIL METROS

Unos días después, encontramos a todos ellos afanados en el montaje del campo base en el valle de Quebrada Honda. Sobre sus cabezas, rozando los seis mil metros, se perfilan las tres cumbres que les han traído desde tan lejos: Ayucuraju, Atunraju y Uchurraju. Era la cordillera conocida como la trilogía del Cóndor. Para entonces ya habían aprendido que "raju", quería decir "nevado".

¿Por dónde empezamos? Escogen el Uchurraju, el más bajo, y pronto comienzan a aprender que los glaciares andinos no son como los de los Alpes. Tendrán que escalar muchos tramos de noche, cuando el hielo se muestra más firme. Así, en la medianoche del 18 de junio, Lusarreta, Sáenz de Olazagoitia y Rosen ponen pie sobre la nieve nunca pisada de la cumbre del Uchurraju. Están a 5460 metros.

Tendrán que pasar doce días para que la noticia llegue a Euskal Herria a través de la conexión de dos radioaficionados de Lima y Donostia. Las comunicaciones por satélite están todavía muy lejos.

El segundo envite se libra en las laderas del Ayucuraju. Encuentran allí una buena pala helada para progresar, pero le atrapa el amanecer en plena faena, con el riesgo de reblandecimiento del hielo de los últimos tramos. Deciden asumir el riesgo y siguen Kirch, Lusarreta, Rosen y Landa hasta alcanzar los 5647 metros de la cima.

Queda el tercer objetivo, el más alto y complejo. La pelea dura horas. Hasta tendrán que cavar un túnel en el hielo para poder alcanzar la cresta cimera. Habían empezado a escalar a las once de la noche y son las cinco de la tarde del 20 de julio cuando alcanzan los 5987 metros del Atunraju.

Tras unos primeros agasajos de la colonia vasca en Lima, los que la prensa bautizó como "los siete magníficos" aterrizaron en Barajas el 5 de agosto. Al pie de la escalera, esperaban Pedrotxo Otegi, presidente del montañismo vasco e impulsor del proyecto, y Félix Méndez, presidente de la FEM, quien anunció la concesión a los expedicionarios de la Medalla de Oro al Montañismo. La cadena de homenajes continuó al llegar a Euskal Herria, con recepciones de las au-

toridades y de los clubes de montaña. Nadie podía imaginar que aquellos agasajos y condecoraciones iban a convertirse en graves acusaciones y los héroes en villanos tan solo unos meses después.

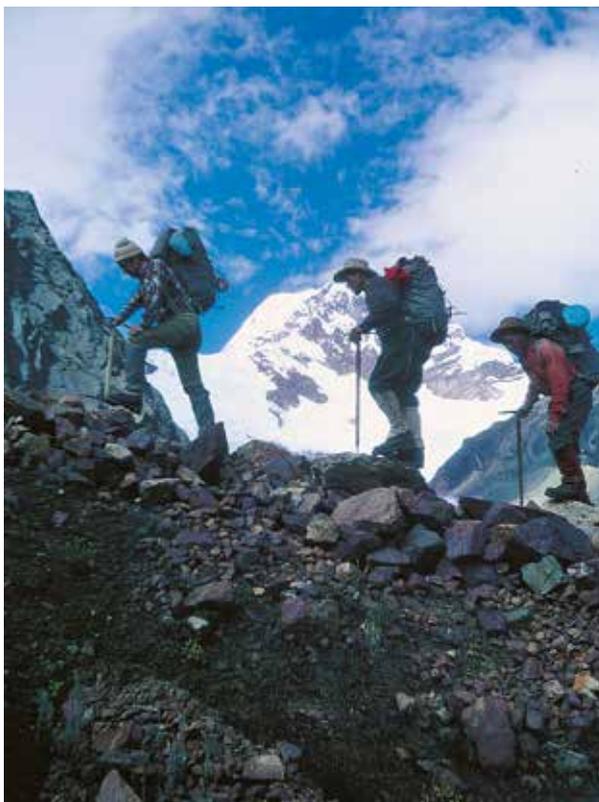
LA CARTA BOMBA

El 10 de noviembre se recibía en la Federación Española una carta anónima fechada en Vitoria en la que se acusaba a la expedición de haber ondeado en el campo base "una bandera separatista nacionalista vasca" y responsabilizaba a la federación vasco-navarra de esta organización "antipatriótica y separatista de verdaderos hijos de ...".

La carta tuvo el efecto de una bomba. Méndez ordenó la destitución inmediata de los federativos vascos y la retirada de las medallas honoríficas. La policía interrogó en comisaría a los expedicionarios, alguno pasó varios días en la cárcel, y el navarro Juan Mari Feliú resultaría encausado, acusado de ser el portador de la pequeña ikurriña.

En respuesta a estas represalias, la directiva de la Federación Vasco Navarra presentaba su dimisión colectiva. La onda expansiva alcanzó también al montañismo de base: los montañeros devolvieron masivamente sus carnés de federado, los clubes manifestaban su protesta y la revista Pyrenaica cerraba su redacción. Era el inicio de una crisis profunda, de la que el montañismo vasco tardaría cinco años en recuperarse.

El éxito andino se vio empañado por el escándalo de la ikurriña



BBK MENDI FILM BILBAO BIZKAIA ZINEMALDIAK %34KO HAZKUNDEA IZAN ZUEN IAZ

Aitor Elduaien



BBK Mendi Film Bilbao Bizkaiaren 2024ko edizioa, 17.a, abenduaren 6tik 15era egin zen, eta 9837 ikusle bildu zituen, urreko urteko ikusle-kopuruarekiko %34 haziz.

Eskaintako zine saioetako edukieraren %81 bete zen. Okupazio portzentaje hori orain arteko edizio guztietatik onena da, 2022ko %74koa gaindituz, eta 2023ko beherakada (%60) irauliz.

Euskalduna Bilbaon eta BBK Aretoan, guztira 23 zine saio eskaini ziren, eta haietako 10etan aretoa bete egin zen, sarrrerak agortuz.

“Atmosfera itzela”. Hori azpimarratu zuten bai ikusleek, eta baita Mendi Filmera, beren lanak ordezkatzuz etorritako eragile guztiek. Mundu osotik etorritako 50etik gora zinegile, ekoizle eta protagonista bildu ziren Bilbon.

Euskadiko eta Estatuko ordezkariak batera Japonia, Pakistan, Australia, Estatu Batuak, Kanada, eta Europako hainbat herrialdetako bisitariak etorri ziren. Nazioarteko hainbat mendi festibaletako ordezkariak ere bildu ziren: Herbehereetako Dutch Mountain Film Festivaleko kideak eta Heerlen hiriko batzorde instituzionala, Koreako Ulsan-Ulju zinemaldiko eta Mendi Federazioko ordezkariak, Kanadako Banff zinemaldia, Poloniako Krakow zinemaldia, edota Bordeleko Les Quais de L’Aventure zinemaldia, besteren artean.



Hélias Millérioux

Harrera hunkigarria izan zuen Hasera Ekitaldian Kazuya Hiraide eta Kenro Nakajima alpinista japoniarrei eskaintako omenaldiak, lehenaren alarguna Shoko Etoh eta seme-alabak bertan zirela. Baita ere, harrera beroa izan zuten Aniqā Bano emakume ekintzaile pakistandarrak, Erri de Luca idazle italiarrak, edota Hélias Millérioux alpinista frantziarrak. Eta baita zuzendari askok ere: Eliza Kubarska, Bertrand Delapierre, Kenji Tsukamoto, Luke Kaneb, Marco Zingaretti, Mateo Maggi, Cristiana Pecci, Vincent Groos, Yohan Guignard, Pierre Cadot...

Etxekoen artean, Bilboko Alborde Films eta Labografías ekoiztetxeek aitortza handia jaso zuten ‘Flying Hands’ la-

narekin Marta Gómez eta Paula Iglesias-ek zuzendaritza onenaren saria jaso baitzuten. Mikel Lizarralde eibartarrak 'Zazpi' filmarekin EITB Euskarazko Film Onenaren saria jaso zuen, Esklerosi Anizkoitzaren gaia plazaratuta.

WOP MENDI FILM 2024 SARIA EUSKAL FEDERAZIOEN MENDEURRENARI

Hasera Ekitaldian, WOP Mendi Film Saria jaso eta eskertu zuten Euskal eta Nafar mendi federazioetako ordezkari go-
renek: Zigor Egia presidentea eta Ricardo Hernani presiden-
te-ordea euskal federazioaren izenean -karguak eskualdatu
aurreko azkenetariko ekitaldi publikoan-, eta nafarren alde-
tik, Miren Eizmendi presidente izendatu berria eta Martín
Montañés ardura horretan hiru legegaldi egin dituen.

EMFren 'Gailurretan izan gaitun' erakusketak ere jende
asko erakarri zuen. Euskaldunara sartu orduko, aurrez au-
rre ikus zitezkeen erakusketako panelak, eta milaka lagun
arreta bereganatu zuen. Euskal mendizaletasunaren histo-
rian emakumeek izandako eragina aitortzeko baliagarria da
oso erakusketa hau.

EMMOA-ren '1974 Tximist espedizioa: 50 urte geroago'
erakusketa ere bilgune sinboliko eta berezia izan zen oso.



WOP Mendi Film 2024

2025/12/5-14

Orain, 2025eko Mendi Tour zine-eskaintza ibiltariaren ga-
raia da, urtarrilean abiatu zen zirkuitua, eta Euskal Herri-
tik abiatuta, Espainia osoan mendiko pelikula onenak ikusteko
aukera eskainiko du 50 bat herri edo hiritan.

Hala izango da abendura iritsi bitarte. Orduan, BBK Mendi
Film Bilbao Bizkaiaren 18. edizioa helduko da: 2025eko aben-
duaren Setik 14ra bitartean.

Sari Nagusia/Gran Premio

"Eguzkilore" trophy & 6,000€

SONGS OF EARTH [Margreth Olin, Norway, 2023]

Zuzendari Oena/Mejor Director

"Eguzkilore" trophy & 3,000€

MARTA GÓMEZ & PAULA IGLESIAS - FLYING HANDS
[Spain, 2024]

Gidoi Oena/Mejor Guion

"Eguzkilore" trophy & 2,000€

L'ETÀ SPERIMENTALE [Marco Zingaretti, Italy, 2024]

Argazkilaritza Oena/Mejor Fotografía

"Eguzkilore" trophy & 2,000€

OF A LIFETIME [Jérôme Tanon, France, 2024]

Epaimahaiaren Saria/ Premio del Jurado

"Eguzkilore" trophy & 2,000€

PLANET WALKER [Dominic Gill & Nadia Gill, USA, 2023]

EITB Saria Euskarazko Film Onenari/ Premio EITB a la Mejor Película en Euskera

"Eguzkilore" trophy & 2,000€

ZAZPI [Mikel Lizarralde, Spain, 2024]

Soinu Banda Oena/Mejor Banda Sonora original

"Txalaparta" trophy & 2,000€

THE LAST OBSERVERS [Maja Karlsson Mikkelsen, USA, 2024]

Mendiko Film Oena/Mejor Película de Alpinismo

"Eguzkilore" trophy & 1,200€

THE LAST EXPEDITION
[Eliza Kubarska, Poland-Switzerland, 2024]

Eskalada Film Oena/Mejor Película de Escalada

"Eguzkilore" trophy & 1,200€

ASHIMA [Kenji Tsukamoto, USA, 2023]

Kultura eta Natura Film Oena/ Mejor Película de Cultura y Naturaleza

"Eguzkilore" trophy & 1,200€

UN PASTEUR [Louis Hanquet, France, 2024]

Kirol eta Abentura Film Oena/ Mejor Película de Deporte y Aventura

"Eguzkilore" trophy & 1,200€

ANDREA, UN UNPAVED ROUTE [Maxime Moulin, France, 2024]

Film Labor Oena/Mejor Cortometraje

"Eguzkilore" trophy & 1,000€

JAMIE [Darcy Hennessey, Canada-USA, 2023]

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.

MENDI LASTERKETAK



Sansilbestrail Zubiri - ARGAZKIA: Iñaki Urbiola - iUrbiolaFoto

Esan dezakegu mendi lasterketei dagokionez epealdi lasaienean gaudela. Azarotik urtarrilera bitartean 31 lasterketa aurkitu ditugu; iazko kopuru bera, nahiz eta aurten 3 lasterketa berri aurkitu ditugun: azaroan Artzentalesen **BURDINMENDI TXAKURTRAIL** (9,5 km / 320 m D+), abenduan Artziniegan **SOXOGUTI ERRONKA** (17 km / 900 m D+) eta urtarrilean Mendionden **LEKORNEKO BIDAIA** (10 km / 500 m D+, 15 km / 750 m D+). Igaro berri dugun urtean 209 lasterketa erregistratu ditugu guztira, azken urteetako gorako joerari eutsiz. Izan ere, iaz baino 7 lasterketa gehiago izan ditugu eta pandemia aurreko 2019. urtean baino 24 gehiago.

Lasterketa askotan izena ematea sekulako erronka da, dortsalak hegan egiten dute kontzertu batzuetako sarrerak bezala. Harritzekoa bada ere, **TXINDOKIKO KILOMETRO BERTIKAL**aren dortsalak (3,6 km / 980 m D+) 3 ordu exkaxetan bukatu ziren, **MARIMURUMENDI MARATHON** (42 km / 2300 m D+) lasterketarenak 2 ordutan, **GZHAUNDIAK GOIERRI TRAIL** (90 km / 5500 m D+) probakoak 50 minututan eta **DOMUSA TEKNIK 15/40 MLK** (26 km / 1400 m D+, 65 km / 3700 m D+) ekitaldiarenak 5 minututan besterik ez! Hau da marka! Eskaera bolumen handi hauek kudeatzeko beste aukera bat aurre-inskripzio sistema erabiltzea da eta, ondoren, erregistratutako guztien arteko zozketa egitea. Sistema hau erabiltzen dutenen artean, besteak beste, **ZEGAMA-AIZKORRI** (42 km / 2750 m D+) maratoia 11 669 aurre izen ematekin, **ZEGAMA-AIZKORRI KILOMETRO BERTIKALA** (3 km / 1015 m D+) proban 700 baino gehiagorekin. Bide bera jarraitu dute **ALOÑA IGOERA** (22,6 km / 1868 m D+) eta **ARRASATE-UDALATX** (21 km / 1350 m D+) probek ere.

Urteko egutegiaren planifikazio horretan aukera berriak izango ditugu aurten, adibidez, Backyard motatako lasterketak gurera

Mariren Kobak Trail
ARGAZKIA: ANTON GUARESTI





Urduñako Mendi lasterketa - ARGAZKIA: Izaskun Eskubi

iritsi direlako. Ez dira berriak, gure korrikalariak horrelako probetan parte hartu izan dute eta artikulu honetan aipatu ditugu, baina Euskal Herritik kanpo lehiatu dira beti.

Ziur nago zeresan handia emango dutela, aurten gainera bi izango ditugu gure lurretan: lehendabizikoa apirilean Usurbilen izango da **IBAIONDO BACKYARD**, eta bigarrena ekainean Loiu **EUSKAL BACKYARD ULTRA**. Lasterketa hauen berezitasun nagusia hau da: 6,7 km dituen ibilbide borobila ordubete azpitik egitea. Orduro irteera berri bat ematen zaio lasterketari eta irabazlea azken itzulia bakar-bakarrik burutzen duena izango da.

1 GURE KORRIKALARIAK

Comenzamos con Oihana Kortazar, que fue la ganadora en el **MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL 50K CDF** (52,4 km / 2600 m D+) de Tarragona y también en el **TRAIL LAS PALOMAS** (40 km / 2500 m D+) de Cádiz. Por otro lado, Naiara Irigoyen venció en el **TRAIL BARRANCO DEL AGUA** (22,15 km / 1103 m D+) dentro del **TRAIL ZOQUETES** de Teruel. Y para finalizar damos un salto hasta Inglaterra, donde Sara Alonso se llevó la **ARC OF ATTRITION BY UMTB 25M** (40 km / 1000 m D+).

2 TXAPELKETAK

2025. urtean txapelketa ugari izango ditugu aukeran, Federazioek antolatutakoez gain, beste batzuk ere egiteko aukera izango dugu. Albiste pozgarri batekin hasiko gara! 6 urteko etenaldia

Garingo Mendi lasterketa
ARGAZKIA:
www.lasterketak.eus

eta gero **BIZKAIA KOPA TRAIL** bueltan da; 6 proba izango ditu eta bakoitzean modalitate ugari aukeran: trail luzea, trail motza, txakur krosa, martxa luzea eta martxa motza. Bizkaian jarraituz, **ENKARTERRI KOPA TRAIL**ekin egin dugu topo: 8 lasterketako egutegia izango du maiatza eta azaroa bitartean. Gipuzkoara salto eginez, **GOIERRI KOPA TRAIL** aurkituko dugu; 9 ekitaldi izango ditu aurten, lasterketa gehienetan bi aukera egongo dira: trail luzea eta *sprint* modalitatea. Nafarroan **EKIALDE CROSS-TRAIL TXAPELKETA** antolatu dute Zangozako merindadean: 5 proba-tako egutegia osatu dute, otsailean hasi eta azaroan bukatuta.

Aitortu beharra dago gure lasterketen maila oso altua dela, hori dela eta, ez da harrizkoa mundu mailako txapelketetan presentzia izatea. Alde batetik, **GORBEIA SUZIEN** lasterketa **MERRELL SKYRUNNER WORLD SERIES** zirkuituko parte izango da, eta bestetik, **ZEGAMA-AIZKORRI MENDI MARATOIA**, beste behin, **GOLDEN TRAIL WORLD SERIES**eko egutegian izango da.



ELKARRIZKETA: GONTZAL MURGOITIO ESPARZA

Bizkaitar atleta da. Estatuko txapeliduna izan da hainbat aldiz bi modalitatetan: lineakoan eta distantzia klasikoan. Gaur egun Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua (IVEF) egiten ari da Gasteizen.

Noiz eta nola hasi zinen mendian korrika?

2018. urtean futbol denboraldia bukatu ondoren beste kirol batzuk praktikatzea nahi nuen, eta horrela Zegama Aizkorri Juniorra izen eman nuen. Gainera emaitza ona lortu nuen (12. postua) eta bizitako giroa asko gustatu zitzaidanez, hurrengo urterako Zegamara ondo entrenatuta bueltatzea erabaki nuen. Aitzakia horrekin kilometro bertikalak egiten hasi nintzen, ondoren neguan krosak, eta martxoan lasterketa batzuk egin eta gero, apirilean, Espainiako txapelidun geratu nintzen. Konturatzeko Zegama-Aizkorri juniorra iritsi eta bertan garaipena lortu nuen. Hau ikusirik, korrika serio hartzea erabaki nuen.

Zein izan da Mendi lasterketetan izan duzun momenturik hunkigarriena? Eta gogorrena?

Hunkigarriena agian 2022. urteko Sorginen Lasterketan izan zen. Etxeko lasterketa da eta hainbat lagun eta familiar egon ziren ikusten; baina batez ere berezia izan zen Artola deituriko igoera; jende ezagun asko zegoen eta momentu hori oso-oso ondo gogoratzen dut.

Bestalde, gogorrena 2023. urteko Euskadiko txapelketa izan zen, Kilimon Trailen. Aurreko urtean irabazi nuen absolutu mailan eta, hortaz, Kilimonen ez nuen gutxiago espero. Baina Ibai Larreak irabazi zidan, merezita gainera. Emaitza hau ez nuen batere ondo hartu, psikologikoki min eman zidan eta hortik burua altxatzea gogorra izan zen.

Argazki bat aukeratu, zergatik?

Argazki bat aukeratu behar badut, 2022an Sorginen Lasterketan helmugara iritsi nintzeneko, Oier Ariznabarretakin besarkada bat ematen nagoena. Korrikan hasi nintzenetik eduki dudana babes handienetariko bat da, etxekoekin eta entrenatzailearekin batera; asko erakutsi dit eta Oierrengatik ez bazen izango, seguru nago ez nintzela helduko gaur egun naizen korrikalaria izatera.

Nola ikusten duzu mendi lasterketen etorkizuna?

Egia esan, azkenaldian egon diren mugimenduekin ez nator bat, nire ustetan, kirol askoren moduan, dirua tartean

dagoenean hau hartzen da kontuan, baita prentsa eta horrelakoak, korrikalaria bera baino. Denok nahi dugu kirol hau aberastea, baina alde batetik irabazten duguna beste batetik galdu beharra daukagu. Etorkizunera begira, nik behintzat espero dut lasterketak mantentzea eta ea egunen batean behingoz benetan profesionalizatzen den kirol hau.

Zeintzuk dira zure helburuak etorkizun laburrean?

Oraindik ez dut egutegia planifikatu, baina argi daukat bai edo bai Gorbeia bueltatu nahi dudala. Uste dut gaitasuna dudala egin nuena baino lasterketa hobe egiteko, hortaz urteko helburuetako bat hori izango da. Esan nuen 2025ean egingo nuela debuta maratoian, eta argi daukat nire lehenengo maratoia Zegama-Aizkorri izango dela, baina ez dakit oraindik zer egingo dudan.

Entrenamendu eta elikadurari dagokionez, prestakuntza edo planifikazio bereziren bat jarraitzen duzu?

Bai, alde batetik entrenatzaile pertsonal bat daukat eta bestetik nutrizionista bat. Entrenatzaileak bidalitako entrenamenduen planifikazioaren arabera nutrizionistak entrenamendu horiek egiteko zer jan behar dudan esaten dit. Sakrifizio handia da eta batzuetan kostatzen da egiten da planifikazio horiek aurrera eramatea, baina helburuak lortzeko esfortzuak egitea gustatzen zait eta helburuak betetzen diren bitartean, eta ni motibazio honekin nagoen bitartean, jarraituko dut.

Mendi Lasterketen Euskal selekzioan aritzeak zer ekarri dizu?

Oso momentu bereziak ekarri dizkit, oso jende jatorra ezagutu dut, esperientzia oso onak bizi izan ditut eta baita oso txarrak ere. Asteburu horietan igarotakoa sekulako



Sorginen Lasterketa · ARGAZKIA: ANBOTO KOMUNIKABIDEAK

esperientzia da; sekulako talde giroa egoten da beti. Horrelakoetan ezagututako asko gaur egun nire lagunak dira. Gero lasterketak zapora hobe edo txarragoa utziko dizu, baina asteburuko oroitzapenarekin gelditzen zara betirako.

Gontzali eginiko elkarrizketa bere osotasunean irakurri nahi baduzu, erabili ondorengo QR kodea edo sartu Pyrenaicako Blogean:

<https://pyrenaicablog.blogspot.com/2024/01/euskal-mendi-korrikalariei-elkarrizketak.html>



Trencacims · ARGAZKIA: ALBERTO SUSIN



NOTICIAS EMMOA ALBISTEAK

En los últimos meses, EMMOA ha centrado sus actividades en la evocación de dos aspectos relevantes de nuestra historia montañera.

TXIMIST, 50 URTE GEROAGO

Everesteko gailurrera iristeko lehen euskal espedizioa gogorarazten duen erakusketa Euskalduna jauregian egon zen abenduaren 6tik 15era, Bilboko Mendi Film Festival jaialdian, hain zuzen.

EL HIMALAYA DE JAVIER Y JENNY

El 24 de enero se inauguró en el Club Vasco de Camping Elkartea de Donostia la exposición "El Himalaya de Javier y Jenny", promovida por EMMOA.

La pintora inglesa Jenny Egusquiza ha expuesto una colección de 15 óleos representativos de los ochomiles principales.

La segunda parte de la exposición ha estado dedicada a recordar la figura de Javier Egusquiza, Kartajanari, colaborador de Pyrenaica, así como de las mejores revistas alpinas del mundo.



La pintora Jenny Egusquiza con los organizadores del CVCE

AGUR EVEREST

Abenduaren 19an "Agur Everest" filma proiektatu zen Gasteizko Dendaraba aretoan, Fernando Larruquert zuzendariaren omenez.

TOLOSA

El Ayuntamiento de Tolosa ha aprobado la ejecución de la primera parte de las obras de restauración del chalet de Arkaute, con un presupuesto de 600.000 €.

AZPEITIA

Alex Txikon, junto a la familia Soraluze, ha puesto en marcha el Mendietxe de Azpeitia, en la iglesia de las Esclavas. Se exhibe allí una extensa y valiosa colección de material de montaña que Alex ha ido coleccionando durante muchos años. EMMOA está en conversaciones con ellos para una posible colaboración entre las dos entidades.

OFERTA DE EXPOSICIONES

La exposición de paneles "Mendian Gora", mostrando la historia del montañismo vasco, ha recorrido ya 24 localidades de Euskal Herria, habitualmente en las Casas de Cultura. Está disponible para seguir circulando, a solicitud de los clubs de montaña interesados. El responsable es Iñigo Ortiz de Barrón, tel. 657 73 9664.

Y ahora está también disponible la exposición de paneles "Tximist al Everest 1974". Los clubs interesados pueden dirigirse a Jorge Rodríguez, tel. 639 45 5891.

Agur Everest comentada por tres miembros de la expedición Tximist





1 PREMIO WOP MENDI FILM

El pasado 8 de diciembre de 2024, la EMF-FVM junto con la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada recibió de manos de Mendi Film Festival el WOP MENDI FILM SARIA.

Fue uno de los mejores colofones que podíamos tener en el año del Centenario. En un lugar tan especial como el Euskalduna, que también está de aniversario, y en este maravilloso festival de cine de montaña. Eskerrik asko, benetan!!

2 EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOAREN ZUZENDARITZA BATZORDE BERRIA 2025-2028 ALDIRAKO

Urtarrilak 20an, Euskal Mendizale Federazioaren Zuzendaritza Batzorde berria izendatu zen 2025-2028 aldirako.

Aurreko 4 urteekin alderatuta, jarraipena duen talde eta proiektua da, indartua izan dena lan egiteko gogoz betetako partaide berriekin.

Hauek dira Zuzendaritza Batzordea osatzen dutenak: Ricardo Hernani, lehendakari; Zigor Egia, lehendakariorde; Javier Antúnez, diruzain; Ainara Aparicio, idazkari; Mireia Trigueros, Mendi Lasterketako bokal; Víctor Vivar, Martxa Nordiko eta Xendazaletasun



bokal; eta Rosa Pérez Nieves eta Olatz Ruiz de Azua, mendia sustatzeko arloetako bokal gisa.

Zuzendaritza Batzordeari lurralde-federazioetako presidentek gehituko zaizkio hauteskunde-prozesuak amaitzean.

3 PYRENAICA DIGITALA, ESKURA

Pyrenaica aldizkaria hobetzeko bide horretan, hemendik aurrera, azkeneko alea ez ezik, beste guztiak eskuragai izango dituzue formatu digitalean gure hemerrotekan. Lehen, bi urte igaro behar ziren alea digitalki eskuragai egoteko, baina dagoeneko posible

da ale guztiak formatu digitalean eskuratzea, azkena izan ezik. Sartu gure hemerrotekan eta gozatu zuen aldizkariaz!
 → <https://pyrenaica.com/hemeroteka/>

4 MARCHAS MEJOR VALORADAS EN EL AÑO 2024

La comisión de Marchas Largo Recorrido EMF agradece a las y los participantes de las marchas de Zirkuitua de 2024, que hayan emitido su valoración de las mismas en base a unos criterios. Gracias a estas valoraciones, la comisión ha elegido la marcha mejor valorada en cada uno de los criterios de votación.

- **CRITERIO 1: Organización en General**
ZEBERIO HARANA MENDI MARTXA. ZEBERIO | BIZKAIA
 AUSTARRI MENDI KLUBA
- **CRITERIO 2: Recorrido, paisaje, estado de los caminos**
AIBA MENDI MARTXA 2024. ARRASATE | GIPUZKOA
 BESAIDE MENDIZALE ELKARTEA
- **CRITERIO 3: Balizaje, señalización**
GAZTEIZ MT 42. MENDI IBILALDIA. GASTEIZ | ARABA
 GAZTEIZ MENDI TALDEA
- **CRITERIO 4: Controles, avituallamiento**
XIX KARRANTZA MENDI IBILALDIA. KARRANTZA | BIZKAIA
 KARRANTZA HARANA MENDI TALDEA
- **CRITERIO 5: Respeto al medioambiente**
XVIII JOSERRA ROMAÑA JR. PORTUGALETE | BIZKAIA
 GANERANTZ MENDIZALE TALDEA
- **DISTINCION SHEBE PEÑA 2024:** JAVIER IGNACIO GONZALEZ BENITO (ALTSASU | NAFARROA). Club: DANTZALEKU SAKANA



SHEBE PEÑA SARIA 2024



ZIRKUITUA

JAVIER IGNACIO GONZALEZ BENITO
 ALTSASU - NAFARROA
 DANTZALEKU SAKANA

5 EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOAREN ETA BARRABESEN ARTEKO LANKIDETZA-HITZARMENAREN BERRITZEA

Barrabes Esquí y Montaña denda liderra da, mendiko eta elurre-tako kirol mota guztietan aritzeko arropa eta material teknikoan aditua. 30 urte baino gehiagoko esperientzia du eta bai online www.barrabes.com webgunean, zein 8 denda fisikoetan egiten ditu bere salmentak: Benasque, Madril, Bartzelona, Zaragoza, Jaca, Huesca eta Bilbo, Poza Lizentziatuaren kalean, 56-58 zenbakiak (48013).

Gogoan izan federatu guztiek % 10eko deskontua dutela dendetan egiten dituzten erosketak guztietan.

Deskontua ez da webgunean aplikatzen, baina indarrean da goen argazki bat edo lizentziaren kopia bat bidaltzen bada emf@barrabes.com helbidera, pertsonalki aplikatuko da deskontua erosketak-saskian kargatutako artikuluetan.



AMF ARABA FAM



1 DEPORTE ESCOLAR, SALIDA A UBIDE

Todas las semanas, conocemos un rincón de Álava, superando las cuestas de cada monte y descubriendo tesoros históricos, botánicos y fauna silvestre de nuestro entorno.

Cada experiencia se basa en el descubrimiento y desarrollo de habilidades, respeto y conocimiento del entorno y la naturaleza, y en concreto de la actividad de montaña y la escalada. Y todo ello lo haremos haciendo amistades con niños y niñas de otros colegios de Araba.

Una de las últimas salidas ha sido al municipio de Ubide, en una gélida mañana con un paisaje espectacular, en la que por fin y después de tres temporadas intentándolo, se ha hecho cima en Motxotegi, de 799 metros de altitud.

2 COMPETICIONES AMF 2025

Comienza la nueva temporada del año 2025 de carreras de montaña, clasificatorias para la Copa de Álava de la federación alavesa de montaña. Comenzamos en marzo con la carrera Unda Armikele, desde el municipio de Legarda y terminamos en octubre con la carrera de marcha nórdica en Elburgo - Burgelu.

La marcha nórdica consiste principalmente en caminar con unos bastones específicamente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, aplicando una técnica que permite el impulso mediante los bastones y siempre respetando la biomecánica de la marcha humana.

| | |
|---------------|------------|
| UNDA ARMIKELO | 22/03/2025 |
| AMURRIO TRAIL | 30/03/2025 |
| CAMPEZO-IOAR | 04/05/2025 |



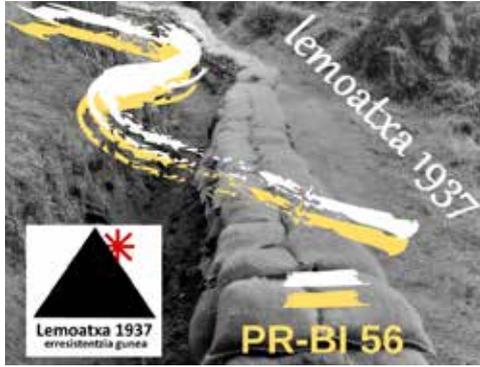
| | |
|------------------------------|------------|
| MITXARRO BIRA | 10/05/2025 |
| MITXARRO KILOMETRO BERTIKALA | 31/05/2025 |
| ELBURGO MARCHA NÓRDICA | 04/10/2025 |

Las carreras por montaña es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie en el menor tiempo posible y con el máximo respeto al medio natural.

Las competiciones de carreras por montaña tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los mejores corredores por montaña y equipos de los Clubes de Montaña.
- Mejorar el nivel deportivo de los corredores por montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.

BMF BIZKAIA FVM



1 BIDEZIDORREN BIRHOMOLOGAZIOA

Bizkaiko Mendizale Federazioak Bizkaiko bidezidorrak berriro homologatzeko lanetan dihardu. Bi izan dira birhomologatutako ibilbideak; alde batetik, PR -BI 56 Lemoatxa 1937 ibilbide txikiko bidezidorra birhomologatu du. Lemoako Udalak sustatu du eta Ganzabal M.T. mendi klubeko boluntarioak arduratu dira bide hori mantentzeaz. Bestetik, ibilbide handiko GR 123 Bizkaiko Biraren 13. etapa, Bakio-Plentzia, birhomologatu du eta Bizkaiko Foru Aldundia da ibilbide horren sustatzailea.

Informazio guztia gure webgunean aurki daiteke: www.bmf-fvm.org

3 BBK MENDI MARTXAK '25 – VIII LIGA DE SENDERISMO DE BIZKAIA

Ya está en marcha la VIII Liga de Senderismo de Bizkaia. Este año contará con 8 salidas para recorrer y conocer diferentes senderos de nuestro territorio. El objetivo seguirá siendo dar a conocer nuestros senderos, pero también fomentar valores como el cuidado del medio ambiente, la integración social de las personas con discapacidad, o la participación de las familias.

La Federación quiere dar las gracias a todos los clubes colaboradores porque sin ellos sería imposible llevarla a cabo.

| DATA-FECHA | TOKIA-LUGAR | ANTOLATZAILEA ORGANIZADOR |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Ostailak 2 Feberra | BERRIZ | AMARAUNE M.K.E. |
| Martxoak 16 Marro | PORTUGALETE | GANERANTZ M.T. |
| Maiatzak 4 Mayo | ORTUELLA | ENKARTERRI M.E. |
| Maiatzak 18 Mayo | ZEBERO | AUSTARRI M.K. |
| Irailak 14 septiembre | Zehatu gabe For determinatu | BFA-DTB |
| Irailak 28 septiembre | BARAKALDO / GURUTZETA | G.A.T.B. |
| Urriak 19 Octubre | MUNGA | TALLU M.E.K. |
| Azaroak 9 Noviembre | BASAURI | BASKONIA M.T. |

2 5ª MARCHA CIMAS POR LA IGUALDAD

La quinta edición de la marcha 'Cimas por la Igualdad' se celebrará el 15 de marzo en Basauri con una caminata de 11 kilómetros, que ascenderá a los montes Malmasin, Tximintxe y Kukurrusku y será organizada por el Baskonia M.T. Esta marcha tiene como objetivo promover la participación de la mujer en los deportes de montaña y rendir homenaje a las mujeres que han convertido el montañismo en un referente importante en sus vidas. Por ello, este año el lema será "Gure arbasoen aztarnak bide ditugu; izan zirelako gara, eta garelako izango dira!"



4 BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA MARTXAN!

BMF-FVMk bere federatuak trebatu nahi ditu eta horretarako ikastaroak antolatzen jarraitzeko asmoa du, mendiko, goi-mendiko edo eskaladako hainbat diziplinatan, besteak beste. Lehen ikastaroa dagoeneko egin da, eta elur-jausien eta elur-jausien eremuko segurtasunari buruzkoa izan da. Ikastaroari buruzko informazio guztia gure webgunean eskuragai.



1 ROBO DE ANCLAJES Y CAMBIO DE REGULACIÓN

Parecía que en 2024 habían cesado los robos de anclajes en las zonas de escalada guipuzcoanas, pero 2025 ha comenzado con la desaparición de todos los mosquetones y mallones de los descuelgues en la pequeña zona pasaitarra de Tximistarri, en el monte Jaizkibel. Volvemos a trasladar nuestra preocupación por la gravedad de estos actos, que atentan directamente contra la seguridad de las personas que practican la escalada y rogamos la colaboración de toda la comunidad escaladora para que este tipo de actos no se repitan.

Por otra parte, fruto de la colaboración entre la GMF y el Servicio de Fauna y Flora Silvestre de la DFG, y a la regulación dinámica de las zonas de escalada en nuestro territorio, se ha procedido al cambio del periodo de regulación en la zona de escalada de Aitzaurte (Otzaurte). Hasta ahora, la escalada estaba restringida desde marzo a septiembre, pero a partir de este año ese periodo será desde enero a julio. De esta manera, los y las escaladoras de la zona recuperan los meses de agosto y septiembre, que son los mejores de todo el año.

2 ESKALADA TOPAKETA

Pasa den abenduaren 15ean, Donostiako Pio Baroja kiroldegian eta Fortuna mendi elkarateak antolatuta, VIII. Eskalada Topaketa ospatu genuen. Izen-emateak ia agortuta eta festa giroan, Gipuzkoa osotik etorritako 101 neska-mutilek eskaladaz gozatu ahal izan zuten, zailtasuna, boulderra eta abiadura ibilbideak frogatuz. Partaide guztiei diploma eta kamiseta bana oparitu zitzaien.



GMF
GIPUZKOA
FGM

3 PROTOCOLO CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

A partir de este año, todas las personas tendrán a su disposición en el apartado Mujer y Montaña de nuestra web el nuevo protocolo de la GMF contra el acoso sexual, por razón de sexo y otras violencias machistas, junto con un código de conducta y la hoja de denuncia.

4 GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLAKO IKASTAROAK

Datozen hilabeteetarako GGMEtik antolatuta ditugun ikastaroak ondorengo hauek dira:

| | |
|--|---|
| Gipuzkoako Mendi Federazioaren Eski Zeharkaldia | Martxoa / Marzo 22, 23 |
| Travesía de esquí de la Federación Guipuzcoana de Montaña | |
| Glaziar Eremua (hastapena) | Apirila / Abril 5, 6 |
| Terreno Glaciar (iniciación) | |
| Kirol Eskalada (hastapena eta trebakuntza) | Maiatza / Mayo 10, 11 |
| Eskalada Deportiva (iniciación y perfeccionamiento) | |
| Mendiko Orientazioa: iparorratzez | Maiatza / Mayo 17, 18 |
| Orientación en Montaña: con brújula | |
| Arroilen Jeitsiera (hastapena eta trebakuntza) | Maiatza / Mayo 24, 25 |
| Descenso de Barrancos (iniciación y perfeccionamiento) | |
| Mendian Orientazio eta nabigazioa mugikorren GPS bidez | Maiatza-Ekaina / Mayo-Junio 31, 1 |
| Orientación y navegación en montaña mediante GPS del móvil | |
| Abentura eremuko Eskalada | Ekaina / Junio 7, 8 |
| Eskalada en terreno de aventura | |

FNDME NAFARROA MEKNF



1 ESKALADA EREMUAK

Gure ekipatzaileak hasi dira Nafarroako hainbat eskalada eremu berrekipatzen eta konpontzen. Hasieran, eskalada eremuak zein egoeratan zeuden jakiteko txosten bat egin zen. Baloratu ondoren, berreskuratze proiektua martxan jarri zen. Orain arte hainbat eskalada bide guztiz berrekipatu dituzte, Etxaurin adibidez: "Izarbeltz" edo "Maricarmen". Datorren hilabeteetan Nafarroako hainbat sektore eta eremu berrekipatuko dira, Nafarroan eskalatzen duten pertsonen segurtasuna hobetzeko.

2 LASTERKETAK

El pasado 18 de enero se celebró en Larra Belagua (Isaba) el Campeonato de España de Snowrunning. Nuestras selecciones obtuvieron buenos resultados, quedando segundas por equipos las chicas y terceros los chicos. Además, individualmente se consiguieron un oro (Veteranas A), una plata (Promesas Femenina) y tres bronces (Junior Masculino, Veteranos A y Veteranas B).



3 ENAMEKO KURTSOAK

Gure goi mendi eskolak egiten dituen kurtsoen inskripzioak arrakasta handia izan du aurten. Honako hauek dira egingo diren kurtsoak:

- Oinarrizko alpinismoa
- Mendiko eskia
- Izotz-eskalada
- Neguko alpinismoa
- Progresioa eta erreskateak glaziarretan

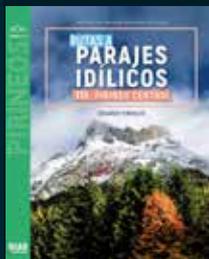
4 REFUGIOS

El 31 de mayo se celebrará en el refugio Ángel Olorón (Belagua) un homenaje a Paquita Bretos, estupenda montañera recientemente fallecida. Además, se procederá al cambio de nombre del refugio, pasando a ser "Paquita Bretos/Ángel Olorón".

En julio, se realizarán los *udalekus* o colonias para jóvenes mendizales organizadas entre la FNDME y la EMF.

5 EUSKAL HERRIKO MENDI BILTZARRA

A finales de 2024, conseguimos legalizar y registrar el "Mendi Biltzarra", asociación a la que pertenecemos la FNDME, EMF y EMMOA. El 1 de marzo se constituyó la Junta Directiva y comenzó su andadura con el compromiso de realizar conjuntamente todo tipo de actividades culturales y deportivas.



1 RUTAS A PARAJES IDÍLICOS III. PIRINEO CENTRAL

Proponemos 25 rutas para caminar por el magnífico Pirineo central, asombrarnos de tanta belleza y disfrutar de una naturaleza grandiosa hasta en los pequeños detalles de sus caminos, ibones, profundidades, maravillas naturales y alturas.

AUTOR: Eduardo Viñuales · IDIOMA: castellano

· EDITORIAL: Sua Edizioak · AÑO: 2022 · PÁGINAS: 240 · PRECIO: 19,45 €



2 PUEBLOS CON ENCANTO DE IPARRALDE Y EXCURSIONES POR LOS ALREDEDORES

Nos movemos en pos de los encantos que atesoran los pueblos de Ipar Euskal Herria. Iremos desde la histórica Nafarroa Beherea al territorio que abiertamente aspira el aroma atlántico, Lapurdi, y buscaremos los rincones más secretos de Zuberoa, el más pequeño y menos poblado de estos territorios históricos con el empeño de seleccionar sus pueblos más seductores.

AUTORES: Mar Ramírez y Juan Carlos Muñoz · IDIOMA: castellano

· EDITORIAL: Sua Edizioak · AÑO: 2022 · PÁGINAS: 152 · PRECIO: 19,45 €



3 EUSKAL HERRIKO FAUNA GIDA

Liburu honen xedea lurralde txiki honetan bizi diren animalia basatiekiko jakin-mina piztea da. Horretarako naturazale jarrerara hartzea proposatzen du. Ikusi edo entzun baino gehiago, basapiztiei begiratzea eta aditzea da kontua, non eta nola bizi diren ulertzeko.

EGILEA: Iker Elosegi · HIZKUNTZA: euskara

· EDITORIALA: Sua Edizioak · URTEA: 2024 · ORRIALDEAK: 248 · SALNEURRIA: 25 €

4 NO TE HARÉ ESPERAR. TRES VECES EN EL KANGCHENJUNGA

Esta historia empieza y termina en el Kangchenjunga, la tercera montaña más alta de la Tierra, y una de las más difíciles de escalar. Y será una historia épica, pero no solo de alpinismo, sino sobre todo de amor y de crecimiento interior. El enfrentamiento leal y puro con la montaña les hace comprender el sentido profundo de la vida.

AUTORA: Nives Meroy · IDIOMA: castellano

· EDITORIAL: Desnivel · AÑO: 2019 · PÁGINAS: 124 · PRECIO: 23 €



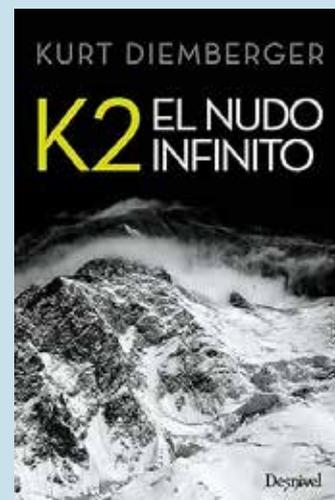
PYRENAICAREN LIBURU GOMENDATUA

K2. EL NUDO INFINITO

Ustekabeko ekaitz batek zazpi pertsona harrapatzen ditu zortzi mila metroko altueran hainbat egunez. Kurt eta Julie, urteetan nahi izan zuten gailurra zapaltzeko ametsa bete ondoren, beren bizitzengatik borrokatzen dira naturaren indarren aurkako borroka desorekatu batean. Jaitsiera tragiko baten ondoren, bi pertsona bakarrik, Kurt eta Willy Bauer, oinarritzko kanpalekura iristen dira.

Una inesperada tormenta atrapa a siete personas a ocho mil metros de altitud durante varios días. Kurt y Julie, tras cumplir su sueño de pisar la cumbre que habían anhelado durante años, luchan por sus vidas en un combate desigual contra las fuerzas de la naturaleza. Tras un trágico descenso, tan sólo dos personas, Kurt y Willy Bauer, alcanzan el campo base.

AUTOR: Kurt Diemberger · IDIOMA: castellano · EDITORIAL: Desnivel · AÑO: 2016 · PÁGINAS: 304 · PRECIO: 19 €





1 SONGS OF EARTH

Norvegiako bailara menditsu batean garatzen da istorio hau, Vestland eskualdeko Oldedalen haranean. Bertan Margreth Olinek, aita edadetua bide-lagun duela, bizitzaren ziklo naturalez berba egiten du: bizitzaz, heriotzaz eta naturaz. Askotan iragana eta etorkizunari eskaintzen dizkiogun ardurek ez digute orainaz gozatzen uzten, momentuaz. Gehienetan, bizitza pausatu eta daukagun inguru ederrez gozatzea baino gauza hoberik ez baitago.

Pasa den Mendi Film edizioan gidoi onenaren saria eskuratu zuen lan honek, aurrekontu kolosalik gabe oso irudi eder eta momentu sentiberak erakusteko gai da. Bizitzaren sinpletasuna, naturaren handitasuna eta momentuaren aprobetxamendua josten ditu.

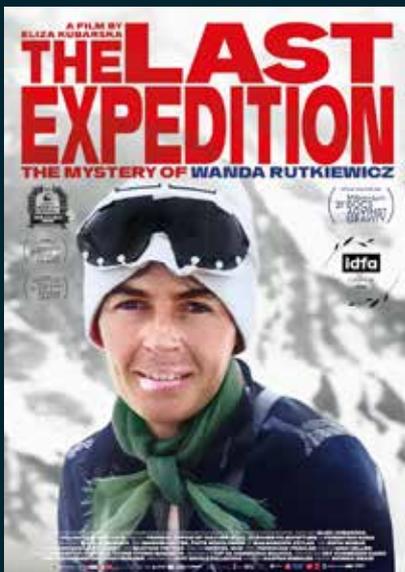
EKOIZPENA: Margreth Olin · URTEA: 2023 · HERRIALDEA: Norvegia · IRAUPENA: 90 min

2 UNA MIRADA ATRÁS. EL ARTE DE EQUIPAR

Batzuek goza dezaten, beste batzuen dedikazioa ezinbestekoa da. Kasu honetan, dedikazio altruista. Hau da finean lau eskalatzaile euskaldun hauek erakusten digutena, bizitza oso baten eskaintza bide ederrak marratuz gainontzekook goza ditzagun. Pasioz dihardute Aritz Apariciok, Willy Bañalesek, Iñaki Marcok eta Juan Manuel Hernandezek. Lau eskalatzaile hauen begietatik lan zikin honen atzean dagoena deskubritzen dugu, eskalada prisma desberdin batetik bistaratu.



EKOIZPENA: Alfonso García · URTEA: 2024 · HERRIALDEA: Euskal Herria · IRAUPENA: 29 min



3 THE LAST EXPEDITION

Wanda Rutkiewicz es parte de la magnífica generación de alpinistas polacos que destacó a partir de la década de los 70. Aunque la figura de Wanda se ha visto eclipsada por figuras masculinas coetáneas, tenemos que destacar las grandes hazañas que logró esta magnífica alpinista.

En el documental se nos muestran diferentes facetas de Wanda, utilizando como hilo conductor unas grabaciones que dejó pocos meses antes de su desaparición en el Kangchenjunga en 1992. Eliza Kubarska, la alpinista que dirige el documental, va a Nepal con la intención de arrojar algo de luz sobre la misteriosa desaparición de Wanda en la montaña. Reunirá declaraciones únicas y muy reveladoras que dejarán de piedra a más de una persona.

DIRECCIÓN: Eliza Kubarska · AÑO: 2024 · PAÍS: Polska · DURACIÓN: 85 min



CYCLONE PRO JKT

Euritako iragazgaitz ultrarina, orain modu jasangarriagoan diseinatua.

Ehungintza da, gaur egun, gehien kutsatzen duen industrietako bat. Hori dela eta, ehun-hondakin ahalik eta gutxienez sortzea eta soberakinak berrerabiltzea da erronka nagusietako bat. Estatuan, 900.000 tona arropa botatzen dira urtean, eta horietatik %80 zaborrontzira doa zuzenean. Ternuak, arazo horren jakitun, oso argi du berrikuntza jasangarrirako bere bide-orria, eta bide horretan zirkulartasuna hartu du jomuga, ingurumenean ahalik eta kalterik txikiena sortzeko eta ehungintzako hondakinen arazo honi konponbidea emateko.

Jomuga argi horrekin, Ternuak gero eta jantzi gehiago egiten ditu zirkulartasun-parametroei jarraituz. Esaterako, jantzien elementu guztiak (hariak, ehunak, kremailerak, doitzeko sistemak etab.) material bakarrean diseinatu dituzte, nylon edo poliesterrean, adibidez. Material hori, gainera, birziklatua da, eta, horri esker, bizitza erabilgarria amaitzean, Ternuaren jantziak %100 birzikla daitezke, material desberdinak bereizi beharrik izan gabe.

Ekodiseinuko prozesu horri jarraituz fabrikatu du Ternuak CYCLONE PRO modeloa ere. Markaren ikonoetako bat da euritako iragazgaitz hau, oso transpiragarria, erabat bildu eta leku gutxi hartzen duena, ultrarina, jarduera askotarako baliagarria, eta, orain, gainera, zirkularra. Teknikotasuna eta jasangarritasuna oreka perfektuan uztartzen dituen euritakoa. Kasu honetan, aurrez industrian erabilitako nylon birziklatua baliatu da jakaren elementu guztiak fabrikatzeko. Gainera, ehunek, Bluesign ziurtagiria dute, bai eta uraren aurkako PFC free tratamendua ere; hau da, substantzia kaltegarririk gabea.

Jaka hau Ternuaren highlight-etako bat da, 2018an NEUTRINO JKT izenarekin merkaturatu zenetik, eta gaur egun markaren erreferentzia nagusietako bat bihurtu da. Hauek dira jakaren bereizgarri nabarmenak: 20k/20k iragazgaitasun/transpiragarritasun erlazio ona, arintasuna eta biltzeko eta trinkotzeko ahalmen handia.

Jarduera eta erabilera askotarako jaka, kolore bizi eta modernoekin egina, dotorea, eta teknikotasun eta jasangarritasun aldetik Ternua zigiluaren bermea duena.

www.ternua.com



Haizearen kontrako babesa

●●●●● 5/5

Euri-jasaren kontrako babesa

●●●●● 5/5

Arintasuna

●●●●● 5/5



shelltec/ACTIVE FLEX

100% Poliamida birziklatua (Nylon)
Pisua: 170 g.

LORPEN BASELAYERS

Barruko kamiseta eta praka termikoak.

Transpiragarriak, erosoak eta modu jasangarrian sortutakoak.



EZAGUTU
BILDUMA
BERRIA
HEMEN:



 **LORPEN**
ENGINEERED IN THE PYRENEES

Certified



Corporation

WWW.LORPEN.COM

ALCANZA TUS OBJETIVOS CON **SEGURIDAD**

Protegemos tu vida personal y profesional

SEGUROS DE:

SALUD
▲▲▲

VIDA
▲▲▲

HOGAR
▲▲▲

AUTOS
▲▲▲

OFICINAS

INFÓRMATE SIN COMPROMISO

946 613 497

particulares@alkora.es

www.alkora.es

CORREDURÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS

ALKORA EBS CORREDURÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS S.A.U.

Inscripción Registro Dirección General de Seguros y Fondos de pensiones N° J-285 y RJ-0089. Seguro de Responsabilidad Civil Profesional y Capacidad Financiera Conforme a la Legislación en vigor. CIF: A-01051747.

**TODO
EL TRAIL
EN LA
PALMA DE
TU MANO**



RUNNUN.APP



**¿TE APASIONA
EL TRAIL RUNNING?**

♥ | FAVORITOS
¡Planifica tu calendario de carreras!
En un solo lugar, todo el trail que te gusta. Próximas carreras o aquellas que ya has disfrutado.

👤 | PERFIL
Define quién eres, y deja que nosotros te mostremos tu próximo reto.

Encuentra las mejores carreras cerca de ti en segundos.

Navega por el mapa, localiza tu próxima carrera y planea tu estrategia.

**¡DESCARGA YA
LA NUEVA APLICACIÓN
PARA TU MÓVIL Y
DISFRUTA DE TODAS
SUS VENTAJAS!**

📅 | AGENDA
Conoce cada evento del trail al momento: datos técnicos, perfil, recorrido, inscripciones, clasificaciones...

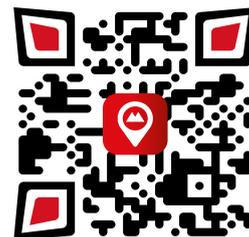
Runnun te permite explorar y filtrar por ubicación, distancia y modalidad.



**¿A QUÉ ESPERAS
PARA AÑADIR
TUS PRÓXIMOS
OBJETIVOS?**

🔔 | ALERTAS
Relájate. Nosotros te avisamos de lo que realmente te importa.

Recibirás notificaciones sobre inscripciones, clasificaciones, retransmisiones en directo, podcasts y novedades de tus carreras favoritas.



barrabes 
ESKIA ETA MENDIA

¡PROMOCIÓN ESPECIAL!

En abril y mayo duplicamos el descuento de los federados en nuestra Tienda Barrabes de Bilbao.

EN TODAS TUS COMPRAS

20% DTO*

Enseñando tu
licencia federativa

Te esperamos en C/ Licenciado Poza 56-58

DEVOLUCIÓN GRATIS | **FINANCIA** TUS COMPRAS | **CLICK & COLLECT** | **TALLER** DE ESQUÍ | **PET FRIENDLY**

* Promoción válida del 1 de abril al 31 de mayo de 2025 en Barrabes Bilbao o escribiendo un email a emf@barrabes.com para tramitar un pedido a distancia. No acumulable a otros descuentos. Electrónica y librería no incluidos. Solo se aplicará un cupón por compra. Descuentos no aplicables en la compra de Tarjetas Regalo y servicios. Promoción sujeta a las condiciones de compra de Barrabes. Promoción exclusiva para poseedores de licencia federativa vigente en la Federación Vasca de Montaña.

CLIMBSKIN

SPAIN



#WhyClimbskin

climbskin.com

By: Alan Rubio

mendi tour

Lo mejor del
Mendi Filmeko onena

“Fuego” © JB Liautard, CVCEPHOTO 2024



**Hurrengo Mendi Tour
hitzorduak**

Descubre donde se celebran
los próximos Mendi Tour

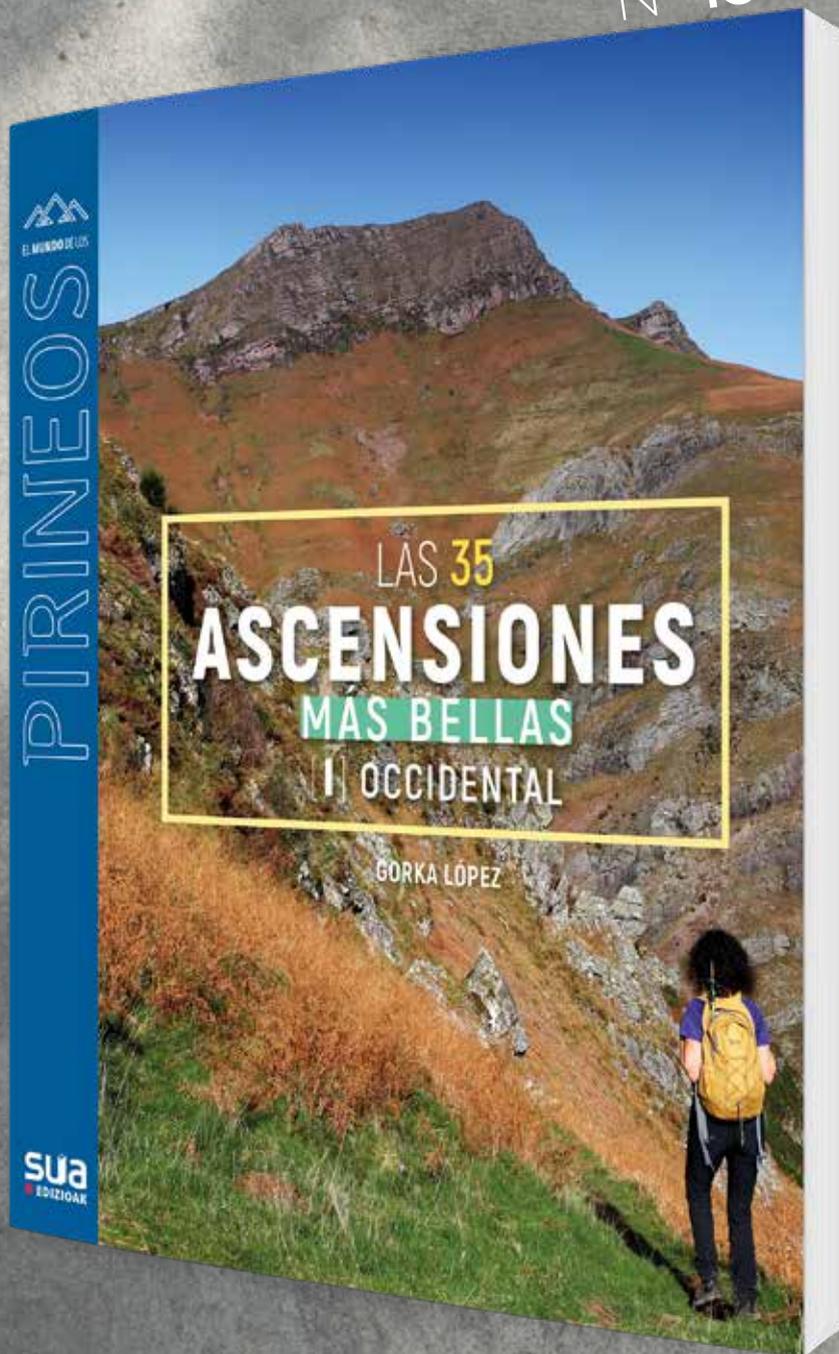
BILDUMA
COLECCIÓN



EL MUNDO DE LOS

PIRINEOS

Nº 153



sua
EDIZIOAK

www.sua.eus