

PYRENAICA

EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA | FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

ESCOCIA

Menditxiki: Aitzulo eta Orkatzategi | Barrancos de Tierra Estella | Camino Lebaniego
Carros de Foc | Pirineo bearnés | Boa Vista Cabo Verdiana | Domes de Miage
Troskaeta | 10 Cumbres: Iturrigorri | El renacimiento | Arrola mendi elkarte



Nº 300 | 3ª 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 artikuluak parte hartuko dute. Artikuluak originalak izatea baloratuko da eta Pyrenaicaren arauekin 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.
Epaimahaia 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 Epaimahaia ebatziko ditu.

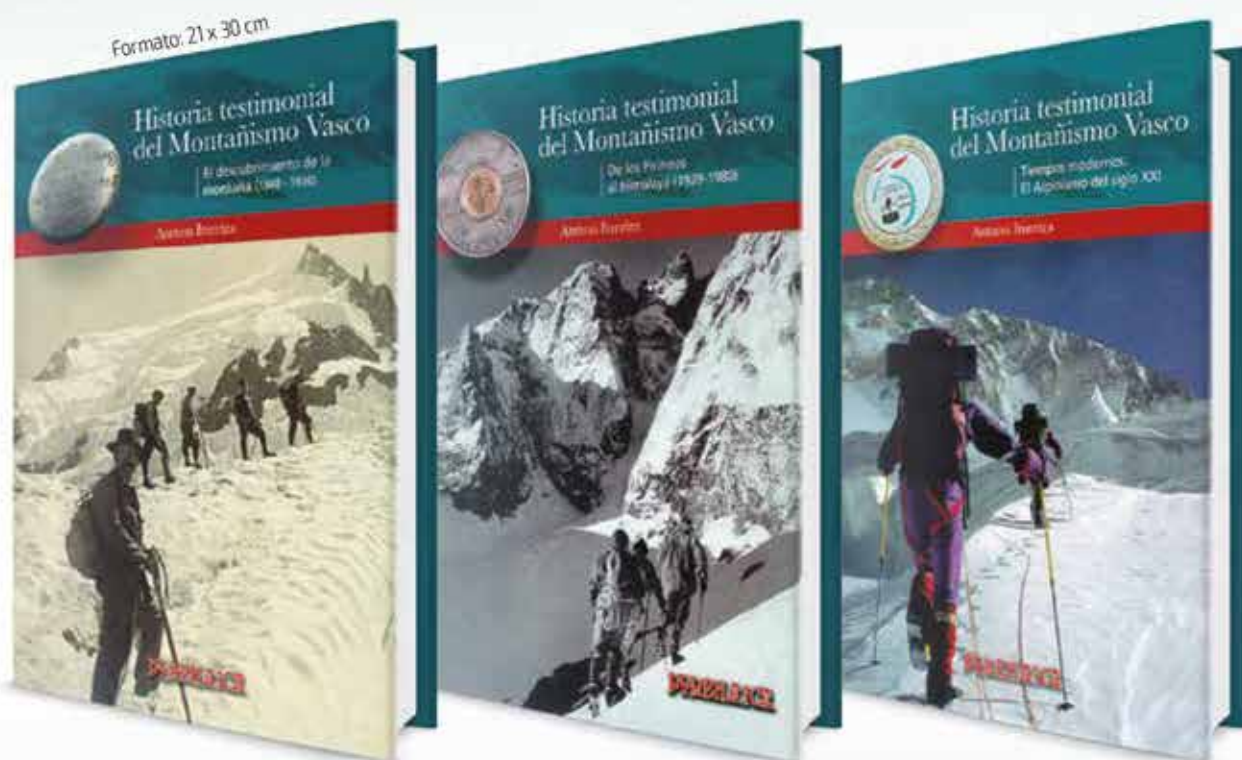
PYRENAICA^k

Te oferta la
Eskaintzen dizu

Historia testimonial del Montañismo Vasco

45€
(tres tomos/hiru liburuki)

Tres tomos escritos por **ANTXON ITURRIZA**k 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

MENDITXIKI: AITZULO ETA ORKATZATEGI

Mikel Arrizabalaga

8

BARRANCOS DE TIERRA ESTELLA

Iñigo Jauregui

14

CAMINO LEBANIEGO

Javier Benito

22

CARROS DE FOC

LLEIDAKO PIRINIOTAKO MENUA

Ibon Murua

26

PIRINEO BEARNÉS

EL PLACER DE UNA MONTAÑA VIVA, LENTA Y PLENA

Diego Durán

30

ESCOCIA. SABOREANDO LAS HIGHLANDS (II)

WETTER IS BETTER

Begoña Fernández y Paulo Etxeberria

38

BOA VISTA CABO VERDIANA

ÑA ISLA DEL MORNA

Ali Barinaga

44

FOTOGRAFÍA

Eneritz Aranberri eta Jose Inazio Izagirre

46

DÔMES DE MIAGE

SAHARA BASAMORTUAREN ELURREZKO DUNAK ALPEETAN

Luis Etxeberria

52

TROSKAETA

LABERINTO DE ROCA Y AGUA

Carolina Vera y Aitor Ulayar

60

10 CUMBRES (II): ITURRIGORRI / TOLOGORRI

Javier Arostegi, Arturo Apraiz y Luis Miguel Martínez-Torres

64

NUESTRA HISTORIA (X)

EL RENACIMIENTO

Antxon Iturriza

Beste diziplinak eta historia



Actualidad Berriak



66 **MENDI ELKARTEAK ERAKARGARRIAGOAK EGIN DITZAGUN**
Joseba Iparragirre, Jabi Etxaniz eta Iñigo Ramirez de Okariz

72 **MENDIKO ZINEMA ZUZENDARI HANDIEN AGERTOKIA**
Aitor Elduaen

76 **XABIER ORMAZABAL MENDI FESTA**
Ioritz Gonzalez Lertxundi

78 **MENDI LASTERKETAK**
Alberto Mella

80 **ELKARRIZKETA: PAUL ORMAETXEA**
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

JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE
N.º **300** - 3ª de 2025

Edita: Euskal Mendizale Federazioa

Presidente: Ricardo Hernani

Director: Iván Ruiz

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

© PYRENAICA

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

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, maquetación 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 intelektual eta copyright-a egileenak dira, beraz egile edota

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

Azaleko argazkia: barranco de Allt Môr, en el camino al paso de Chalamain
(Begoña Fernández Díaz y Paulo Etxeberria Ramírez)

www.pyrenaica.com

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.

ETAPAS

La vida de cualquier ser humano o proyecto, se divide en diferentes etapas y al lazo de unión que hay entre ellas lo llamamos evolución. En eso consiste nuestra vida, en experimentar las vivencias, aprender de ellas y en el momento que estemos preparados, juntar suficiente coraje y saltar a la siguiente etapa, evolucionar.

Así lo solemos hacer los montañeros, de pequeños, en una primera etapa, haciendo salidas de la mano de nuestra familia a las montañas que tenemos cerca de casa. Después, nos solemos apuntar a un grupo de montaña y empezamos a hacer salidas más complicadas con personas experimentadas. Más adelante, con lo aprendido, visitaremos probablemente los Pirineos y otras montañas de mayor dificultad; y por último, cuando seamos mayores, adaptaremos nuestras salidas al ritmo que nos exija nuestro cuerpo. No hay etapa que sea mejor que la otra, cada una tiene sus cosas buenas y sus cosas malas; pero hay algo que todas tienen en común, y es que de todas ellas se aprende algo.

Así, avanzando con lo aprendido a lo largo del tiempo, tanto la Federación Vasca de Montaña como Pyrenaica han vivido varias etapas. Si el año pasado fue la EMF la que cumplió su centenario, en 2026 Pyrenaica le tomará el relevo. Para llegar hasta aquí, el trabajo realizado por diferentes colaboradores, equipos de redacción y directores ha sido absolutamente necesario. Al igual que un montañero, la revista ha ido creciendo dando pasos en su vida; hasta convertirse en este tesoro que hoy tenemos entre manos, un documento que recoge la historia del montañismo vasco. En lo que se refiere al formato, se podría decir que Pyrenaica ha vivido 5 o 6 épocas, pero al mismo tiempo podríamos dividir esas épocas en tantas etapas como directoras y directores. Y tal y como comentaba, no ha habido mejores ni peores etapas, porque todas son motivo de que la revista se mantenga viva hoy en día. La suma de todas ellas es la razón o la base del buen estado actual.

Y una vez más, estamos llegando al final de una etapa; ha llegado la hora de reunir ese coraje y con vistas al centenario, saltar a la siguiente etapa para evolucionar. Las nuevas ideas siempre traen nuevas oportunidades. Diría que, en esta etapa que estamos acabando, hemos conseguido que Pyrenaica llegue a un público más amplio, a través de la diversidad. Y es que, así es como se define nuestra federación, diversa, reúne muchos gustos y aficiones diferentes, pero a la vez, presume de una gran cohesión.

El futuro de Pyrenaica irá siempre de la mano de esa unión entre las y los montañeros vascos. Mientras que todas y todos sigamos defendiendo los emblemas y los valores de nuestra federación, a este motor no le faltará combustible para seguir avanzando etapa tras etapa.

DIRECTOR DE
PYRENAICAPYRENAICAKO
ZUZENDARIA

Iván Ruiz "Rota"

ETAPAK

Edozeinen bizitza edota proiektua etapa ezberdinetan banatzen da, eta etapen arteko loturari eboluzioa deitzen diogu. Horretan datza gure bizitza, bizipenak izan, haietatik ikasi, eta prest gaudenean adorea batu eta hurrengo etapara salto egin; eboluzionatu.

Hala egin ohi dugu mendizaleok txikitan, familiaren eskutik lehenengo etapa batean, etxetik gertu ditugun mendietara irteerak eginez. Ondoren, mendi talde batean izena eman eta eskarmentudun pertsonekin irteera konplexuagoak egiten hasi ohi gara. Geroxeago, ikasitakoarekin, Pirinioak eta zailtasun handiagoko mendiak bisitatuz ziurrenik; eta azkenik, nagusiak garenean, gure gorputzak eskatzen digun erritmora moldatzen ditugu gure irteerak. Etapa batek edo besteak ez dauka zertan hobeia izan, bakoitzak bere gauza onak eta txarrak izan ditzake; baina bada guztiek komunean duten zerbait: guztietatik ikasten dela zerbait, hain zuzen.

Era berean, denboran zehar ikasitakoarekin aurrrera eginez, bai Euskal Mendizale Federazioak zein Pyrenaicak hainbat etapa bizi izan dituzte. Iaz, EMF izan bazen mendeurrena bete zuena, 2026. urtean Pyrenaicak hartuko du bere lekukoa. Honaino iristeko, hainbat kolaboratzaile, erredakzio talde eta zuzendarik egindako lana guztiz beharrezkoa izan da. Mendizaleen antzera, aldizkaria ere bere historian aurrerapausoak emanez eta haziz joan da; gaur egun esku artean dugun dokumentua bilakatu arte; euskal mendizaleon historia biltzen duen altxor bilakatu arte. Aldizkariaren formatuari dagokionez, esan genezake Pyrenaicak 5 edo 6 garai bizi izan dituela, baina aldi berean, izan dituen zuzendari bezainbeste etapetan bana daiteke. Aipatu dugun moduan, ez da ez etapa hoberik ez okerragorik izan haien artean, guztiak baitira gaur egun aldizkaria bizirik mantentzearen arduradunak. Guztien batura da gaur egungo egoera onaren erantzulea eta oinarria.

Beste behin, etapa baten amaierara iristen ari gara; bada garaia beharko dugun kemena bildu eta mendeurrenari begira hurrengo etapara salto egiteko, eboluzionatzeko. Ideia berriek beti dakartzate aukera berriak. Esango nuke, amaitzen ari garen etapa honetan, Pyrenaica publikoa eta zabalagoa izatea lortu dugula, aniztasuna oinarri. Halakoa baita gure federazioa, anitza, gustu eta afizio ezberdin asko biltzen dituen eta elkartasunaren erakusleio handi bat.

Pyrenaicaren etorkizuna euskal mendizaleon elkartasun horren eskutik helduta joango da beti. Guztiok federazioaren ikur edo baloreak elikatzen jarraitzen ditugun bitartean, makineria honek ez du erregairik faltan izango etapaz-etapa aurrera egiteko.



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

Aitzuloko Begia

MENDITXIKI – GIPUZKOA AITZULO ETA ORKATZATEGI

Aizkorri-Aratz Parke Naturalaren bihotzean, mirari geologiko ikusgarrienetakoa den Aitzuloko Begia irekitzen da. Formazio natural hau, harkaitzean zizelkatutako katedral baten antzekoa da, Orkatzategiko mendia zeharkatzen duen tunela, begi-niniaren itxuraz zabaltzen den irekidura erraldoia. Leiho natural, ikaragarri eta misteriotso honek, Oñatiko haranaren panoramika ikusgarria eskaintzen du.

Araotzetik abiatu, Aitzuloko Begitik pasa eta Orkatzategiko tontorrera igoko gara. Ibilbidea zirkularra da eta bi noranzkotan egin daiteke; hala ere, lehendabizi Aitzuloko Begira eta gero Orkatzategiko tontorrera joanez gero, hasierako aldapa luze

eta aspergarria saihestuko dugu. Ibilbidea Araotzeko Elizondo auzoan hasten da, Oñatin. Hau erdigunea da eta bertan eliza, pilotalekua, bolalekua, eskola zaharra eta elkarte daude. Arabarekin muga egiten duen herri txiki bat da, eta bertan,

sarbideko errepidearen ondoan, aparkaleku txiki bat aurkituko dugu.

Aparkalekuaren atzeko aldatatik Ugaran auzora jaisten hasiko gara. Hara iristean, errepidetik jarraituko dugu, kilometro erdi baino gutxiago, Errotabarriraino. Auzo

honek, ferratokia, errota eta zubi interesgarriarekin batera, garbitoki hondatua dauka errekan. Saratxo erreka zeharkatu ondoren, Zubia auzora doan bide zaharra hartuko dugu. Laster auzo-errepidera irtengo gara, eta handik auzoko etxeen artean ibiliko gara.

Kareharrian naturak zizelkatutako mirari geologiko ikusgarria

Bideak etxe ezberdinen artetik jarraitzen du. Ibilbidea marra hori eta zuriz seinalez-tatuta dago (PR-Gi 3003, Uraren bidea). Jarraitu beharreko bideak Aitzuloko Begiraino eramango gaitu. Otalora baserrian, asfaltozko bidea utzi eta lurrezko bidetik gorantz joko dugu.

Eugenio de Otalora Handiren harrizko lorategiaren (Lurgorri Atxarraga) ondotik igaro ostean, pinudi bat zeharkatu eta berehala helduko gara borda baten ondora. Bide eroso eta nabarmenak haitzuloaren sarrerara eramango gaitu.

Aitzuloko Begia naturak zizelkatutako mirari geologikoa da. Kareharrian irekitako arku-leiho erraldoitik Oñatiko bailara ikus daiteke. Ikaragarria bezain misterio-tsua den leiho natural honek forma apeta-tsua ditu, eta natura zein argazkigintza maite dutenentzat helmuga kuttun bihurtu da. Orkatzategiko mendia zeharkatzen duen kobazuloak sabaian zulo bat du: munduari begira dagoen leiho handi baten antzekoa.

Orkatzategitik Urkuluko urtegiaren, Anboto eta Udalatx gailurren ikuspegi ederrak daude

Orkatzategirantz jarraitzerakoan, haitzuloaren eskuinaldean dagoen arrasto hori eta zuriekin markatutako bidetik jarraitu behar dugu. Zuhaixa batzuen artean pasa eta zabalgunek batera iritsiko gara. Ibilbidea jendearen joan-etorriak markatzen du, eta arrasto horiak eta zuriak agertzen dira lurrean. Aitzgaineke presa txikiaren ingurura heltzean, bide balizatu



Aitzuloko Begia

utzi eta ondo markatutako xendak barrena igotzen jarraituko dugu.

Ondo zapal dutako bidetik jarraituz, Orkatzategira igotzeko lur harritsuzko azken tarteari ekingo diogu. Lehenengo, lepo txiki batera eramango gaitu, eta, gero, haitz harritsu, haizetsu eta bista bikainak dituen tontorrera. Urkuluko urtegiaren eta Anboto eta Udalatx gailurren ikuspegi ederrez gozatu ahal izango dugu.

Ibilaldiaren zatirik handiena Uraren Bidetik beteko dugu

Abiapuntura itzultzeko, kontrako isurialdetik (HM) jaitsiko gara bidezidor lau-so batetik. Aldapa biziak Urtapotolueta I trikuharriaren ondora eramango gaitu, eta aurrerago Linatzako tumulua ikusiko dugu. Uraren Bidea bide balizatuarekin berriro bat egingo dugu, eta handik Santa Krutzeko lepora iritsiko gara, izen bereko ermitatik gertu.

Pista zabaletik behera jaisten hasiko gara, eta bertan kilometro bat pasatxo bili ondoren, Agerre baserrien ondora iritsiko gara. Han, eskuinetik ateratzen den lurrezko pista hartuko dugu. Bide erosoak Aiz-

korbe auzoko baserri ederretatik eramango gaitu bertan pare bat garbitoki ikusiz. Errepidera atera eta berehala iritsiko gara abiapuntura.

INFORMAZIO OSAGARRIA

Zailtasuna:	erraza
Luzera:	9,6 km
Desnibela:	483 m
Iraupena:	3 ordu 15'





TEXTO Y FOTOS



Iñigo Jauregui Ezquibela

La montaña es uno de los alicientes que animan y dan sentido a su vida. Buena parte de lo que es, se lo debe a ella. Además, el mejor legado que heredó de su padre fue esta pasión, una pasión que nunca se sacia y es inmune al paso del tiempo.

BARRANCOS DE TIERRA ESTELLA

Como es bien sabido, la parte más septentrional de la merindad de Estella (Lizarrako Merindadea) alberga dos de las sierras más conocidas y frecuentadas de la Comunidad Foral de Navarra: Urbasa y Andia. Si las contemplamos desde fuera y a cierta distancia, sus relieves parecen inofensivos porque carecen de la verticalidad o de la rudeza que caracteriza a otros sistemas semejantes, pero si nos aproximamos lo suficiente, la imagen cambia porque sus vertientes meridionales, las pertenecientes a los municipios de Abartzuza, Deierri, Lezaun, Gesalatz y Goñerri, ocultan un amplio surtido de cañones, hoces y desfiladeros.

Su número asciende a seis y todos, sin excepción, se localizan en la parte exterior de ambas sierras, en los contrafuertes calcáreos que las protegen y que aprovecha el agua para abrirse camino en dirección al valle y al embalse de Alloz. Si los ordenamos de O a E se trata de los siguientes: Irantzu, Arbioz, Obantzea,

Erragoz, Oiantxiki o Burón y Euntzelaia. El acceso a estos dos últimos, además de hallarse sometido a una estricta regulación medioambiental, no es apto para todos los públicos porque requiere el uso de medios artificiales de progresión.

Las rutas que proponemos a continuación, además de carecer de cualquier

complicación técnica, son circulares y discurren por los tres barrancos que hemos citado en primer lugar, a saber: Irantzu, Arbioz y Obantzea. Su accesibilidad y su cercanía a Pamplona han hecho que, tras la pandemia, hayan sido víctimas de una popularidad que se ha traducido en la afluencia inusitada de

Su número asciende a seis y todos, sin excepción, se localizan en la parte exterior de ambas sierras

Tras estacionar en el aparcamiento existente junto al monasterio (0 h 00 min), tomamos la parcelaria que surca el desfiladero en dirección NO sin apartarnos de las balizas y carteles que jalonan la ruta. Al cabo de unos minutos (0 h 20 min), recalamos en la parte más angosta de todo el recorrido, un cuello de botella que apenas deja espacio para el paso del arroyo que lo ha excavado y de la pista que lo acompaña. Superado este tramo, las carrascas, espinos, enebros y boj es que nos han escoltado hasta este momento van siendo sustituidas por las hayas y algunos robles.

Camino adelante, mientras las paredes del barranco se hacen a un lado o se funden con las montañas circundantes, alcanzamos un valle (0 h 35 min) cubierto de árboles y sumido en la sombra. La presencia de dos postes informativos levantados junto al sendero nos indica que nos encontramos en las inmediaciones del refugio de Larraitza y de las peñas de Azanza. Dado que nuestro propósito es buscar el origen de las aguas que alimentan al Irantzú, descendemos al lecho seco del torrente (0 h 45 min) y avanzamos por él girando hacia el NE y sorteando los troncos, broza y desprendimientos que obstruyen el cauce. Al finalizar la trinchera, continuamos ladera arriba

Vista general del monte Beriain

turistas y curiosos. Por suerte, esta saturación que, entre otros efectos, ha dado origen al establecimiento de un parking de pago en el camping de Errezu, parece estar llegando a su fin.

BARRANCO DE IRANTZU (21 - 01 - 2024)

Este primer cañón se localiza a los pies de la sierra de Urbasa, en la jurisdicción de Abartzuza, y a escasos metros del monasterio de Santa María la Real, una fundación cisterciense datada a finales del siglo XII que, después de un prolongado abandono, volvió a recuperar su función original gracias a la decisiva colaboración de los padres teatinos que actualmente se ocupan de su mantenimiento.

El desfiladero en el que estamos a punto de internarnos es fruto de la erosión remontante y de la alternancia de rocas duras

(calizas) y blandas (margas). Su formación y el origen geológico de los materiales que lo integran se remontan a la era cenozoica, al igual que lo que sucede con la sierra de la que forma parte (Urbasa) y con Andia. De ahí que la presencia de fósiles pertenecientes a ese período sea relativamente frecuente.

Vista general de Santa María la Real de Irantzú





sirviéndonos de las pistas, ahora abandonadas, que se utilizaban para extraer madera de estos parajes. De este modo

Corrales de Zanabe



pronto descubrimos la presencia de unas balizas blancas y amarillas que terminan por conducirnos a una pista forestal cubierta de zahorra (1 h 25 min).

El hallazgo de un nuevo poste (2 h 05 min) resulta providencial porque gracias a él podemos, por fin, orientarnos en este hayedo que parece no tener límites. Tras descartar la posibilidad de dirigirnos a la venta de Zumbeltz, nos encaminamos al portillo de Urritzaga y a la cumbre del Dulantz (1242 m) que coronamos en poco más de media hora (2 h 40 min). A nuestro alrededor se extiende una vista panorámica tan repleta de montañas como difícil de olvidar. Todas o casi todas resultan viejas conocidas, por eso no podemos resistirnos a identificarlas y evocar sus nombres: Beriain, Orhi, Auñamendi, Monreal, Monca-

yo, Cebollera, Demanda, Joar, Palomares, Aralar... ¡Menuda letanía!

A la hora de regresar, retrocedemos por el mismo sendero que nos ha traído hasta aquí y al llegar a la intersección, tomamos la ruta que lleva a los corrales de Zanabe (3 h 25 min). El conjunto arquitectónico, enclavado en lo alto de un promontorio, es formidable tanto por las dimensiones de sus muros de piedra seca como por su hechura y perfección. Continuando por el cordal que corre paralelo a la falla que separa Urbasa de Andía, buscamos un lugar por el que descender a la depresión que se abre a nuestra derecha. Una vez abajo (3 h 35 min), seguimos un barranco descendente hasta los términos de Portu-txar y Cerro Viejo, la balsa que abastece de agua de riego a Lezaun (3 h 50 min).



Hayedo de Portutxar



Surgencia del río Ubagua

A nuestro alrededor se extiende una vista panorámica tan repleta de montañas como difícil de olvidar

Como deseamos evitar el rodeo que entraña pasar por el pueblo de Ibiriku, optamos por cruzar el hayedo que cubre la base del Kurruzkarras pegándonos a sus faldas. Al arribar al collado de Arantzadia (4 h 30 min), enlazamos con una pista forestal que abandonamos cuando, al girar a la izquierda, localizamos un sendero oculto entre bojés que, descendiendo por la peña y cuesta del Sacristán, finaliza en las instalaciones del monasterio (5 h 05 min).

Ejemplares de *Aleuria aurantia*



BARRANCO DE ARBIOZ (17 – 03 – 2024)

En un lejano artículo de esta misma revista publicado en 1992 (Pyrenaica 167), titulado “Los montes de Iturgoien y sus barrancos”, su autor, Kepa Labiano, ya nos advertía de la dificultad de determinar con exactitud la denominación de este accidente geográfico. Y es que, al margen de la ortografía que utilicemos, el barranco recibe hasta cuatro nombres diferentes: Ubagua, Inaroz o Inarotz, Erbioz y el que nosotros hemos decidido utilizar.

Partiendo de la plaza de Errezu (0 h 00 min), atravesamos el puente sobre el Ubagua, que baja crecido, e inmediatamente giramos a la izquierda con el fin de remontar su margen izquierda. Dejando atrás una antigua central eléctrica y la ermita anexa de San Blas (0 h 15 min), alcanzamos la captación que suministra agua a los vecinos del pueblo que acabamos de citar y en unos minutos nos plantamos en el nacedero del Ubagua (0 h 25 min). Se trata de una surgencia natural en la que el agua emerge del subsuelo y a borbotones.

A partir del punto anterior, el sendero, que se ha estrechado considerablemente, continúa ascendiendo sin interrupción por el fondo del desfiladero hasta una pasarela que nos deposita en el lado opuesto y a un promontorio rocoso tachonado de anclajes (0 h 45 min). De vuelta en la orilla izquierda,

no tardamos en desembocar en la portilla y el camino de herradura (1 h 05 min) que comunicaba Lezaun con Iturgoien. Girando a siniestra, abandonamos los prados de diente en los que se alimenta una yeguada y, a la vista de Lezaun, ascendemos en dirección al centro urbano y la parcelaria que nace en la parte alta del mismo (1 h 35 min). A partir de este punto, con los ojos clavados en la ermita de la Trinidad de Iturgoien, nos dejamos guiar por la pista, primero hasta el hayedo (1 h 50 min) y posteriormente hasta las campas (2 h 20 min) que anuncian que el puerto al que nos encaminamos está próximo.

Se trata de una surgencia natural en la que el agua emerge del subsuelo y a borbotones

Un último repecho y estamos arriba, en las inmediaciones del Malkaxko (1237 m, 2 h 35 min). La nieve que cayó la semana pasada se acumula en las depresiones y pone una nota de color en este mar de hierba que, de tanto en tanto, es interrumpido por los muros de piedra erigidos para delimitar las facerías y regular el aprovechamiento de los pastizales. Alcanzados por fin los rasos sobre los que descansa la ermita (2 h 50 min), buscamos refugio y reposo en el pórtico y, a continuación, descendemos campo a través por la ladera S buscando el hayedo que ocupa la cabecera del barranco. Una vez en el fondo del mismo (3 h 05 min), recorremos la distancia que nos separa de una charca para el ganado (3 h 30 min) junto a la que se está realizando una tala y del camino balizado por el que hemos pasado hace un rato (3 h 50 min).

Dando la espalda a Lezaun, cubrimos el tramo ya conocido y al llegar a la encrucijada y correspondiente poste (4 h 15 min) proseguimos de frente hacia Iturgoien con el fin de acabar de trazar el itinerario en forma de “8” que habíamos imaginado. Llegados a ese punto (4 h 40 min), perdemos altura por las terrazas y sembrados que se extienden al pie de la población y, antes de que nos demos cuenta, volvemos de nuevo a las orillas del Ubagua (5 h 05 min) y al punto de partida (5 h 15 min).

BARRANCO DE OBANTZEA O DEL INFIERNO (18 - 02 - 2024)

Desde Ardantzeburu (0 h 00 min), el promontorio situado al S del cementerio de Iturgoien, descendemos hasta el regato que corre por el fondo del cañón (0 h 15 min) tratando de abrirnos paso entre las zarzas, espinos y arbustos que han invadido sus orillas. Los huertos, de los que apenas quedan vestigios, han sido reemplazados por un bosque de ribera que entorpece y ralentiza nuestro avance. Aguas arriba, localizamos un puente de un solo ojo, el puente de las Brujas (0 h 30 min), y una antigua vereda por la que deambula el ganado.

A medida que progresamos, las paredes del acantilado, que no han dejado de elevarse, acaban por dirigirnos a un callejón sin salida, a un muro impracticable de 10 ó 12 metros (1 h 00 min) en su punto más bajo conocido localmente como Arizulo. Probamos suerte intentando hallar la salida de este anfiteatro natural, pero es en vano. La única escapatoria viable se encuentra más atrás, en un desvío que remonta los contrafuertes de la margen derecha para, a continuación, regresar al tramo superior (1 h 50 min).

**La paz y el silencio
reinantes son reemplazados
por las voces y el bullicio
de varias decenas
de senderistas**

No pasa mucho tiempo hasta que la misma situación vuelve a repetirse. El obstáculo que ahora nos cierra el paso (2 h 15 min) responde al topónimo de Otsanzulo y a pesar de no poseer las dimensiones del anterior resulta igual de inaccesible. Para superarlo, repetimos la misma operación y tras algunos titubeos localizamos una rampa y una travesía que nos deposita en el siguiente nivel y en el camino principal procedente de Argiñano (2 h 40 min). La paz y el silencio hasta ahora reinantes son reemplazados por las voces y el bullicio de varias decenas de senderistas que se agolpan en los tramos más angostos y fotogénicos. Aceleremos el paso con el fin de poner tierra de

por medio y, tras dejar a nuestra izquierda el desvío que se dirige a la ermita de San Adrián, continuamos un buen rato hasta salir de la espesura (3 h 15 min).

A falta de otras referencias y de un camino digno de ese nombre, giramos a nuestra izquierda por Mugandi mientras describimos un amplísimo arco en dirección O que nos lleva al pie de un collado que responde al nombre de Osaurka. Después de superar la pronunciada pendiente y alcanzar el término de Tanturtxiki (1099 m, 3 h 35 min), desde donde alcanzamos a ver la ermita de la Trini-

dad, descendemos por la cara opuesta hasta el fondo del barranco de Balsaberri (3 h 50 min) y la carretera sin asfaltar que emplean los romeros en la peregrinación anual que se celebra el primer domingo después de Pentecostés. A partir de este punto no hay pérdida posible, porque, si seguimos obedientemente su trazado, no tardaremos en acercarnos a Iturgoien (4 h 45 min) y al lugar donde estacionamos el vehículo (5 h 00 min).

CARTOGRAFÍA

<https://geoportal.navarra.es>

Las entrañas de Obantzea



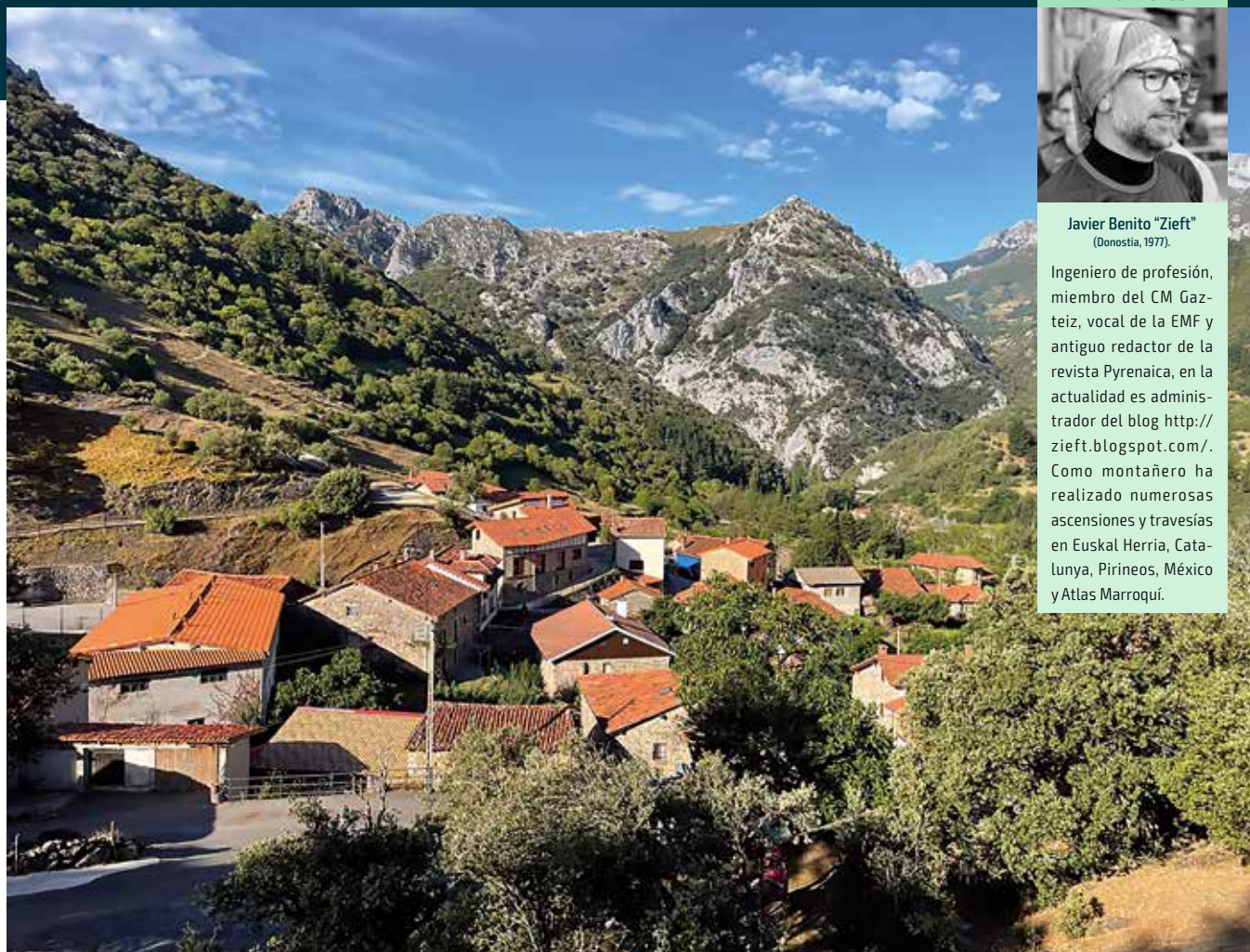
CAMINO LEBANIEGO

Mientras que el Camino Lebaniego, Santo Toribio o el Lignum Crucis resultan prácticamente desconocidos para el público en general, Potes o el teleférico de Fuente Dé atraen a miles de turistas. Esas aglomeraciones fueron las que me indujeron a diseñar un plan para, a lo largo de un par de días de agosto, recorrer ese Camino siguiendo un trazado diseñado previamente por Ricardo Hernani.

Santo Toribio de Liébana es uno de los cuatro lugares santos de peregrinación perpetua de la Iglesia Católica. Los peregrinos que completan el recorrido que conduce hasta él y que ha sido declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, se llaman "cruceños" por ser peregrinos de la Cruz. Durante el siglo XVI, el Papa Julio II decretó que, el año en el que el 16 de abril, festividad de Santo Toribio, cayera en domingo sería año jubilar. El último jubileo fue en 2023-24 y el próximo será en 2028-29

La peregrinación puede realizarse a partir del Camino de Santiago que recorre la costa cantábrica o del que atraviesa la Meseta (Camino Francés). Partiendo de San Vicente de la Barquera, el recorrido ronda los 70 km y está repleto de pequeñas aldeas y de áreas de montaña de gran belleza.

Lebeña



TEXTO Y FOTOS

Javier Benito "Zieft"
(Donostia, 1977).

Ingeniero de profesión, miembro del CM Gazteiz, vocal de la EMF y antiguo redactor de la revista Pyrenaica, en la actualidad es administrador del blog <http://zieft.blogspot.com/>. Como montañero ha realizado numerosas ascensiones y travesías en Euskal Herria, Catalunya, Pirineos, México y Atlas Marroquí.

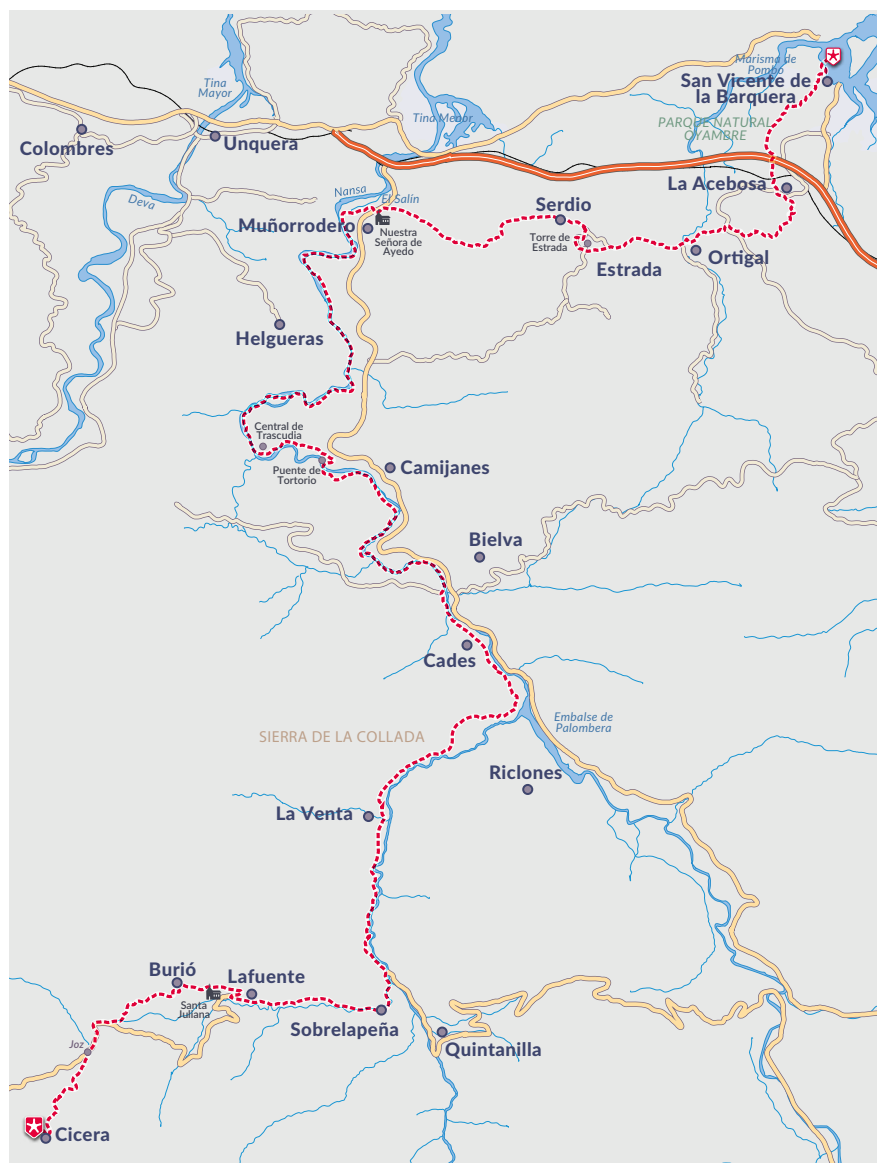


Credenciales

PRIMERA ETAPA: SAN VICENTE DE LA BARQUERA – CICERA

San Vicente se halla en los confines de Cantabria, a pocos kilómetros del Principado de Asturias. Tras estacionar el coche en la zona del puerto, recuperamos las credenciales del lugar en el que han sido depositadas por alguno de los empleados de la oficina de turismo con el fin de facilitarnos las cosas. Siguiendo las indicaciones del GPS, intentamos averiguar el camino que hay que seguir para abandonar el pueblo. Como no lo tenemos nada claro, interrogamos a un par de paisanos que nos recomiendan que nos dirijamos a la parte alta de la villa, al “Camino de los Eucaliptos”. Llegados a este punto, nos dirigimos hacia el S, hacia la Hospedería Las Calzadas, dejando a nuestra derecha la marisma de Pombo. Toca cruzar el puente sobre la A8 y pasar a La Acebosa para dirigirnos a Serdio. Esta sección resulta un tanto aburrida porque sigue el trazado de la carretera. El único aliciente a la vista son las ruinas de un edificio que responde al nombre de Torre de Estrada.

Llegamos a la meta volante de Serdio. Desde que salimos de San Vicente no hemos hecho muchos kilómetros, pero las horas que llevamos levantados pesan en nuestro ánimo. Por eso aprovechamos la existencia del bar Gloria para hacer parada y... fonda. Como comprobaremos a lo largo de estos días, el agua nunca nos va a fal-



San Vicente de la Barquera





Vistas desde el collado de Joz

tar, pero el avituallamiento es tema aparte porque muchas de las aldeas que atravesaremos carecen de bar, de tiendas o de ambas cosas.

Santo Toribio es uno de los cuatro lugares santos de peregrinación perpetua de la Iglesia Católica

En Muñorrodero el Camino Lebaniego se separa del de Santiago. Dejamos atrás la iglesia de Nuestra Señora de Ayedo y

Baliza de la senda fluvial



un antiguo molino que sirvió como fábrica de harinas y ahora se halla en estado ruinoso. Esta localidad contaba con un muelle llamado Reocín destinado a la carga y descarga de diversas mercancías entre las que figuraban la sal y el hierro. Más tarde se utilizó para transportar carbón y el hierro forjado que se producía en la ferrería de Cades. Actualmente se puede acceder al mismo a través de un pequeño canal fluvial en el que se ubica un embarcadero conocido con el nombre de "El Salín".

Aprovechando la senda fluvial que remonta el Nansa durante 6 km, avanzamos entre sauces, alisos, avellanos y castaños. El itinerario, cómodo, fácil y bien equipado, está íntimamente ligado a la pesca del salmón atlántico porque es el que utilizan los pescadores para llegar a sus respectivos cotos. Las sendas que lo integran cuentan con pasarelas-cestas en los tramos en los que donde el río se estrangula. Por otra parte, la central de Trascudia, que dispone de una zona para bañistas, se alza a mitad del recorrido y forma parte del grupo de cuatro centrales que se instalaron en las orillas del Nansa entre 1945 y 1952.

Aguas arriba localizamos el puente de Tortorio, una construcción de piedra

dotada de un solo ojo que data de 1761 tal y como se lee en la inscripción que figura en uno de sus extremos. Desde él, contemplamos el río y las viviendas que integran el caserío de La Vega de Camijanes.

Hasta Muñorrodero abundan los caminantes. Su presencia se debe a la relativa proximidad de San Vicente y de la autovía o a la existencia de un parking de caravanas. Más adelante, una vez atravesado el puente de Tortorio, desaparecen casi por completo y volvemos a caminar junto al cauce del río hasta llegar a Cades.

Alcanzamos Cades, final de la primera de las tres etapas en la que podemos dividir el recorrido. Esta localidad dispone de un albergue de peregrinos, una ferrería, destinada a sellar credenciales, y una fuente que no hay que perderse. Dejando atrás un pequeño desfiladero situado en el término de La Venta, arribamos a Sobrelapeña. El chasco es monumental cuando descubrimos que el café que nos habíamos prometido va a tener que esperar porque no hay ningún establecimiento que lo sirva.

Con un sol de justicia y siguiendo la carretera, entramos en Lafuente y apro-

vechamos para visitar la iglesia de Santa Juliana, un templo del románico rural fechado a finales del siglo XII y comienzos del XIII que aún sencillez y tosquedad. Llega ahora la parte más dura de la jornada: ascender las rampas de 15% de pendiente que separan Lafuente de Burrió y del collado de Joz u Hoz. Una vez arriba, coincidimos con un grupo de peregrinos con los que más tarde compartiremos albergue en Cicera.

El itinerario, cómodo y bien equipado, está íntimamente ligado a la pesca del salmón atlántico

El alojamiento de Cicera, además de ser correcto, es muy económico (8 euros/noche). Sin embargo, no ofrece desayuno ni cena a menos que los preparemos en la cocina existente. Para procurarse el primero hay que encargarlo previamente por teléfono y recogerlo en El Molino; para conseguir la segunda la única opción

consiste en acudir al bar de Otto (18 euros/menú).

En resumidas cuentas: la etapa es larga, pero, fácil de realizar. Los únicos inconvenientes residen en la abundancia de los tramos de asfalto y en el esfuerzo extra que hay que realizar justo cuando la etapa toca a su fin.

SEGUNDA ETAPA: CICERA – SANTO TORIBIO DE LIÉBANA

Segunda y última jornada de nuestro Camino Lebaniego. El desnivel es semejante al de ayer, pero el kilometraje, la distancia a cubrir, es más corta, 18 kilómetros menos. La sección que separa Cicera de Pendes, evitando Cabañes, es, desde el punto de vista paisajístico, la más bonita, agreste y variada de cuantas integran esta ruta de peregrinación. Las estribaciones montañosas y los prados de siega son un auténtico regalo para la vista. Por otra parte, el tramo que prosigue hasta Potes y, posteriormente, a



Peregrino

Santo Toribio se hace largo y pesado por su monotonía, el asfalto por el que discurre y la sensación de que no se acaba jamás.

Con respecto al desayuno que tuvimos que encargar y recoger la víspera... que nadie espere grandes cosas de él. La bolsa de picnic que imaginamos brillaba por

Cicera





Albergue de Cicera

Albergue de Cicera

su ausencia y por la de las magdalenas, el consabido paquetito de galletas y el brick de zumo que, en ocasiones, suele contener. Lo que nos encontramos en

Subida al collado Arceón



su lugar fueron un par de rebanadas de pan mondas y lirondas, dos porciones de mantequilla, otros tantos estuches de mermelada y un café en vaso de plástico que nos acompañó en la habitación durante toda la noche hasta que, al llegar la mañana, pudimos calentarlo en el microondas.

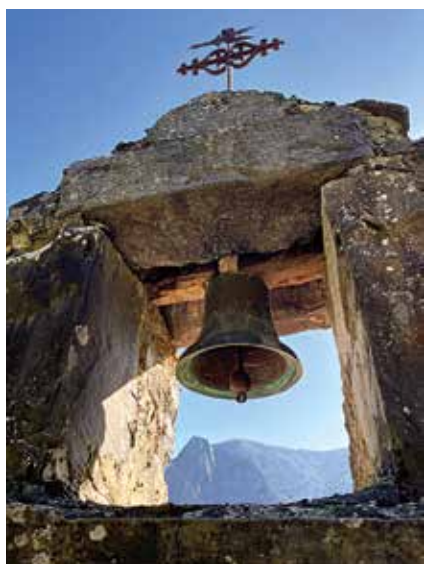
El albergue había que abandonarlo a las 8:15, esta circunstancia hizo que, para las 7:00, la totalidad de las personas que compartíamos habitación, ocho, estuviéramos despiertos y en movimiento. La partida de Cicera se demoró hasta las 7:45. En ese intervalo dimos cuenta del desayuno por el que tuvimos que dar tantas vueltas.

Antes de proseguir, subrayar que junto al albergue existía, o sigue existiendo, una baliza que induce a confusión o a cometer errores. Es posible que el poste indicador al que nos referimos sea viejo o pertenezca a una señalización previa. En cualquier

caso, el Camino Lebaniego actual no sigue el sentido de las agujas del reloj para bordear por el N la Mesa sin Pan sino todo lo contrario. La dirección buena, la ruta correcta, discurre hacia el S, hacia el collado Arceón, en sentido antihorario.

Después de abandonar Cicera, la ruta asciende por un bosque cuajado de hayas y robles. Los 400 metros de desnivel que se ganan en este trayecto resultan relativamente cómodos porque discurren por una umbría y se realizan al inicio de la jornada, cuando el organismo se encuentra relativamente descansado. Una vez llegados al collado Arceón, perdemos altura camino de Lebeña, Allende y la zona que rodea el Cueto Agero, el centinela de Liébana.

Lebeña destaca, sobre todo, por contar con una iglesia -Santa María- prodigiosa desde el punto de vista arquitectónico. El elemento más destacado y llamativo de



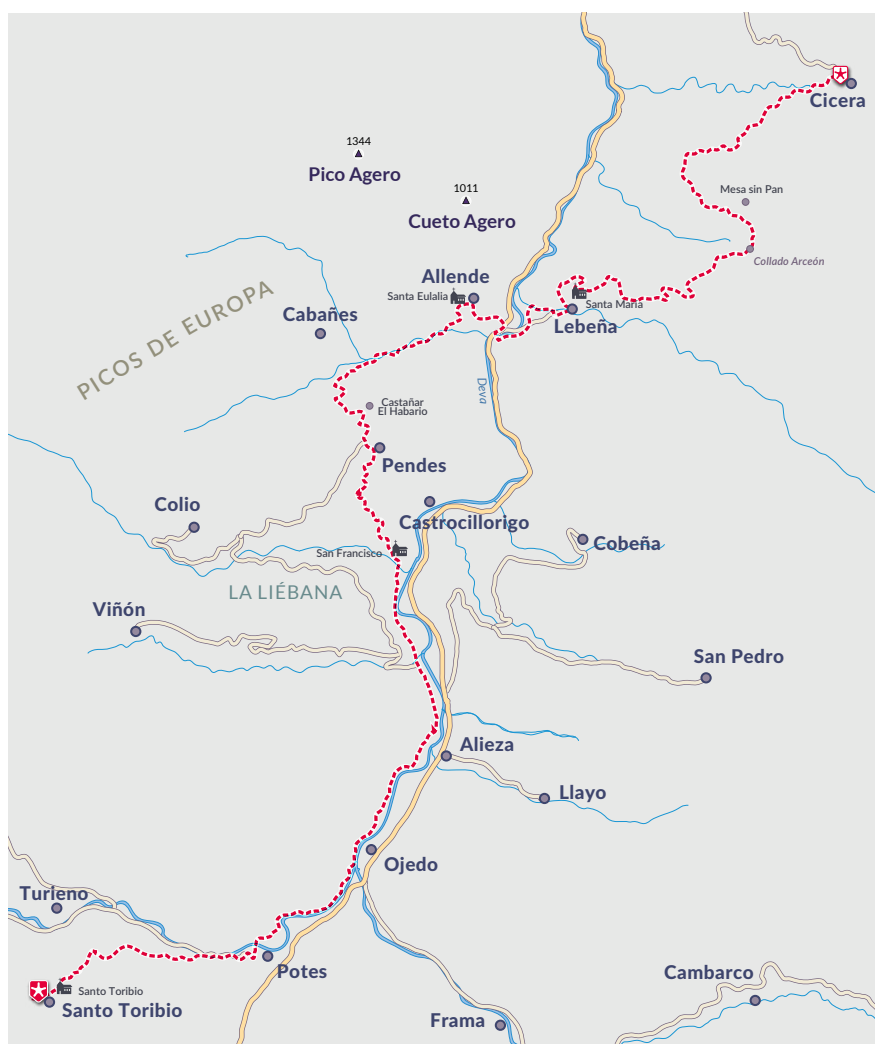
Campana de la ermita de Santa Eulalia (Allende)

su fábrica reside en su arcaísmo y en los numerosos arcos de herradura de los que está dotada su torre. Su mera existencia parece fuera de lugar o anacrónica porque no se tienen noticias de la presencia árabe en estas latitudes. Todo un misterio, sin duda.

Las estribaciones montañosas y los prados de siega son un auténtico regalo para la vista

Al salir de Lebeña hay que permanecer muy atentos porque la carretera N-621 que comunica Potes con Unquera es extremadamente angosta y contiene un tráfico brutal. Si nos despistamos o pasamos por alto las balizas, podemos acabar atrapados en el asfalto. Para que no suceda, al llegar a la vía es imprescindible girar a la derecha, caminar 20 metros por el arcén, atravesar un puente y, una vez al otro lado, remontar la pista hormigonada que finaliza en Allende.

Desde la ermita de Santa Eulalia hasta el desvío Pendes-Cabañes, el itinerario cruza un bosque en el que abundan las pozas y los lugares en los que tomarse un respiro. Al llegar al desvío, torcemos a la izquierda con el fin de visitar el bosque de castaños de El Habario. Merece la pena tomarse esa molestia porque los troncos de los ejemplares que lo integran nos



Bajada a Lebeña





Bifurcación Pandes - Cabañes

dejan con la boca abierta por su tamaño, singularidad y las formas que adoptan. La ruta alternativa conduce a Cabañes y, si así lo deseamos, al albergue de que dispone que nos puede interesar si vamos a hacer noche en él.

Ya en el collado, localizamos un aparcamiento para autocaravanas. Ahora toca bajar al valle no sin antes pasar por Pandes y por su quesería, instalada estratégicamente en un kiosco bien visible para que cualquier transeúnte procedente de Cabañes se lo encuentre de bruces.

Cuando, por fin, alcanzamos el valle y la iglesia de San Francisco, brilla un sol de justicia que no nos abandonará hasta llegar a Potes. El calor que sufrimos es tan intenso que más parece una penitencia que otra cosa. Afortunadamente, al llegar al pueblo nos premiamos con una bebida energética fresquita que nos merecemos de sobra. El último tramo, el que separa Potes de Santo Toribio, resulta bastante menos penoso que el que acabamos de completar. Puede que sea la magia contenida en la bebida energética o la certeza de que esto está a punto de acabar. Quién sabe. El caso es que lo damos todo.

Alcanzada la meta, dedicamos nuestro tiempo a visitar la iglesia consagrada a Santo Toribio y el claustro que se oculta en su interior. Junto al edificio existe una oficina destinada a atender a los peregrinos en la que sellan las credenciales, en-

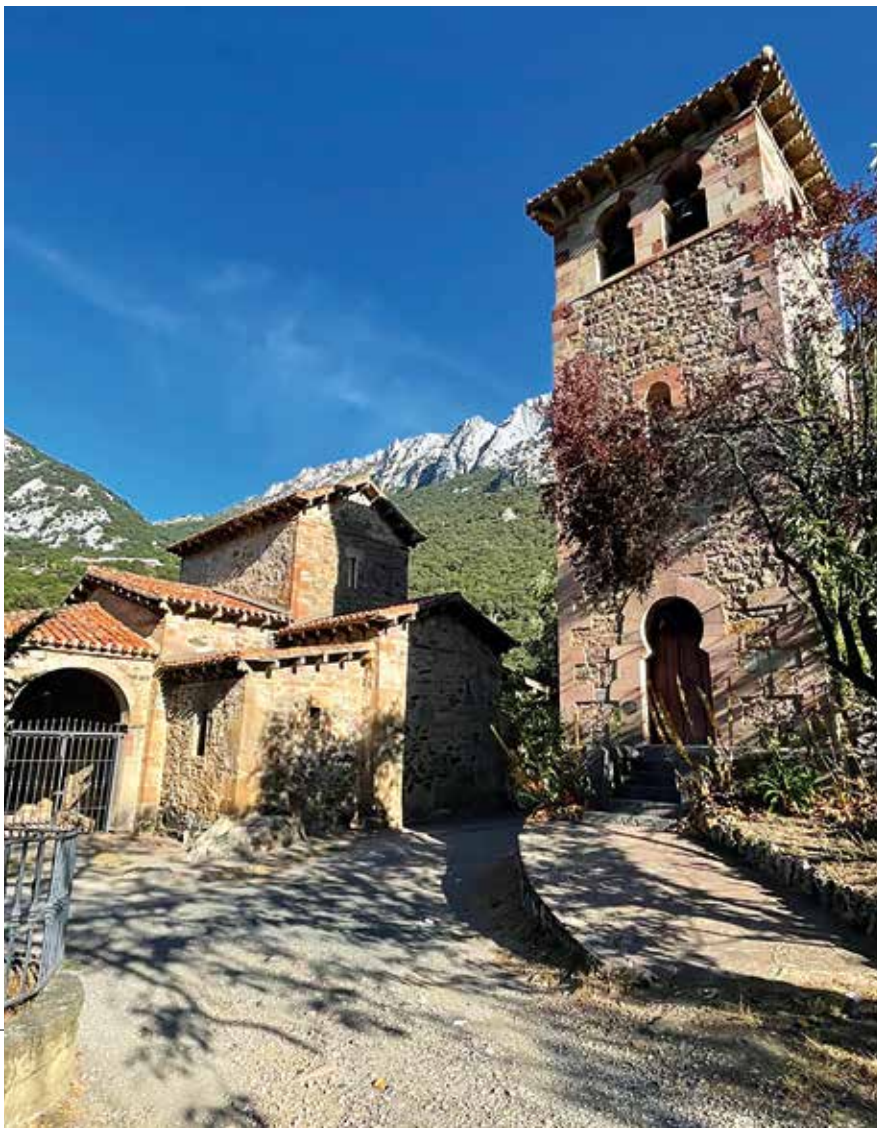
para contemplar una de las mejores panorámicas de los de Picos de Europa.

Finalizada la visita, regresamos a Potes para comer, tomar un café, refrescarnos en el río y, sobre todo, aguardar la partida del autobús que, en una hora más o menos, nos devolverá a San Vicente, nuestro punto de partida.

**El calor es tan intenso
que más parece una
penitencia que otra cosa**

En resumen, el Camino Lebaniego es una ruta relativamente corta y muy asequible que, aunque haya quienes puedan finalizarla en una sola jornada, resulta perfecta para un fin de semana o un puente festivo. Algunos, sin duda, podrán tacharla de excesivamente urbana, sin embargo, tanto los tramos que remontan las orillas del Nansa como el que separa

Iglesia de Lebeña





Monasterio Santo Toribio de Liebana

Cicera de Pendes merecen la pena y dejan un magnífico sabor en la boca de quienes los recorren.

INDICACIONES ADICIONALES

La distancia a lo largo de la cual se extiende el Camino Lebaniego se puede completar en más de dos etapas. De hecho, la web oficial establece un total de tres, sin

Detalle de castaño



embargo, me pareció que las dos primeras podían comprimirse en una porque los 43 km que la integran están exentos de dificultades o grandes desniveles.

Resulta fundamental reservar el alojamiento con anterioridad, sobre todo en periodos vacacionales, y abastecerse de agua suficiente. Las fuentes no son ningún problema porque son relativamente numerosas. En ellas, además de recargar nuestros camelback o cantimploras, también podremos refrescarnos para evitar el calor sofocante o los golpes de calor.

La credencial, documento necesario para hacer el Camino y sin el que, teóricamente, no podremos alojarnos en los albergues de peregrinos, son selladas al llegar a estos y otros establecimientos. Además, es imprescindible para obtener la "lebaniega", el certificado que se expide a los peregrinos para acreditar la finalización de la prueba. Para adquirir la credencial, cuyo coste es de 2 euros, hay que dirigirse a las oficinas de turismo de Santander, Santillana del Mar, Torrelavega, Castro-Urdiales, Laredo, San Vicente de la Barquera, Potes y Tama o a la parroquia de Santa María de San Vicente. En mi caso, la

solicité al inicio de la ruta, en la oficina de la Barquera.

Para regresar de Potes a San Vicente, existe un autobús de línea (Potes – Santander) que presta este servicio por el módico precio de 4'50 euros. Cuenta con dos frecuencias diarias, una a la mañana y otra a las 5.30 h.

Finalmente, los indicadores y las balizas son perfectas. No tienen pérdida. El camino está señalizado en su totalidad, con seguir las cruces lebaniegas o las flechas rojas (las amarillas pertenecen al Camino de Santiago) es más que suficiente. El único punto conflictivo se halla junto al albergue de Cicera. En caso de duda, basta con preguntar en el alojamiento o a los transeúntes con los que nos tropecemos. El camino correcto pasa por delante del único establecimiento de hostelería de Cicera, el bar de Otto, y atraviesa el puente.

PÁGINAS WEB DE INTERÉS

<https://www.caminolebaniego.com/>
<https://www.santotoribiodeliebana.es/>
<https://redcantabrarural.com/naturea-3/rutas-a-toguiadas-naturea-cantabria/senda-fluvial-nansa/>

CARROS DE FOC

LLEIDAKO PIRINIOTAKO

MENUA

Ardo dastaketa batean Lleidako upategi bat ezagutu nuenetik, hainbat izan dira probintzia honetara bueltatu naizen aldiak. Lur hauetatik zerbaitek erakarri ninduen, baina ez nago ziur zer izan zen. Uda honetan ere, bertara gerturatu eta neure burua menu interesgarri bat proposatzeko moduan aurkitu dut. Hona hemen emaitza.

TESTU ETA ARGAZKIAK



Ibon Murua Azkuenaga

Alpino-Tabirako kide, egun, mendi taldearen Katazka hiruhilabetekariaren ardura duenetako bat. Bidezidorrak ditu gustoko, natura zeharkatzen edota zeharkatu izan duten bidezidorrak. Orokorrean, gertukoak ditu gustoko, barnean is-toriorren bat dutenak.

Colladeta de Dellui eta lehen Estany-ak





AMANIDA ERROMANIKOA

Sarrera gisa plater hau oso interesgarria iruditu zait, eramangarria eta zentzumen guztiekin gozatzeko modukoa. Osagaiak Alta Ribagorça eskualdetik datoz, zehazki, La Vall de Boi udalerriko lurretatik.

Historia duten osagaiak dira, XI. mendean, Erilleko jaunen garai urrunetan barneratzen gaituztenak. Jauntxo hauek Aragoiko errege zen Alfonso borrokalariaarentzat hainbat lur konkistatu zituzten berriz, trukean dirutza ederra lortuz. La Vall de Boí udalerrian zehar barreiatuak dauden hainbat eliza erromani-ko dira erdietsi zuten boterearen erakusle. Egun, multzo osoa Gizateriaren Ondare izendaturik dago baina, Alfonso Erregearen garaian, jauntxo batzuen gutiziak besterik ez ziren. Sorta berezi honetako eraikinen arte-
tik deigarriena, aqian, Erill la Vall-ekoa izan dai-

teke (kasualitatea ere horrela deitzea), zeinaren kanpandorreak bisita bat merezi duen.

Entsalada honetan, eraikinon guztion arteko sei elkartu ditut eta ermita bat gehitu, guztira 20 km inguruko txango bat osatuz. Uda sasoian, gehigarri bezala eta euro eskas batzuen truke, eraikinon kanpandorreetara igotzeko aukera dago, adrenalina apur bat gehituz ibilbide berezi honi. Kontatuko didazue Erill la Valleko Santa Eulaliako kanpandorrera igotzera ausartu bazarete!

Eliza eta eliza artean “Faro” berezi batzuk ere ezagutuko ditugu. Ibar honetako auzune bakoitzak ba omen du, herrigunea bere osotasunean begiztatzen den puntu garai batean, horietako bat. Gauzak argitze aldera, “Faroa” inguruko basoetatik ekarritako pinu bat izaten da zeinari, San Pedro egunez, su ematen zaion “Faila” bat sortuz. Afalostean “failariak” beraien zuziak

zuhaitz honen garretatik piztu eta ilaran
jaisten dira herrigunera, suaren bueltako
ospakizun interesgarri bat eginez.

Ikusten duzuen bezala, inguru hauek eta bertako usadioek kronika oso baterako emango lukete; beraz, gehiegi luzatu gabe, goazen plater nagusira!

Sant Joan de Boí, ibarreko erromanikoaren eredu





Els Encantats Estany de Sant Maurici zainduz

XAI DE FOC

Bitxiki, suarekin lotuta dago menuaren zati hau ere. Arkume errea beti zait gustagarri, eta gaurko errazioak 6 arkume txuleta ditu, dagokion hornigaiarekin.

Lehenak hotz harrapatzen gaitu baina, amaierarako, aho zapore atsegina uzten digu. Boitik goizean goiz taxi batean abiatu eta bagoaz Planell d'Aigüestortesera (1827 m). Hortik, Estany Llong mendi-aterpera (1987 m) non, hasiera ofiziala ematen diogun 6 ekinaldiko dastaketa honi.

Estanyak, hain zuzen ere, oso present izango ditugu zirkuitu osoan zehar eta, nahiz eta ikusten ditugun lehenak txoratzen utzi, bada momentu bat beraiekin elkarbizitzera ohitu eta gure argazkien jomuga izateari utziko diotena, ia oharkabean igaroaz gure begien aurretik. Lehen "hezurrak" ere zurruputzen hasi gara, harkaitz-blokeen kaosean zehar igarotako lehen metroak alegia.

Baina oharkabean igaro ez zaiguna, 2300 metro inguruko garaieran aurkitu dugun trenbidea izan da, trenbide bat zeinak ezin izan dizkigun argitu "nondik nator?" eta "nora noa?" bezalako galdera existentzialak. Zer demontre egiten du honek horrelako

altuera batean eta, are gehiago, nola erai-ki dute horrelako burdintzarrez osatutako egitura paraje honetan? Ziur galdera hauek beste kronika baterako ematen dutela, beraz, goazen bigarren txuleta bilatu!

Txuleta hau txikitxo da, distantzia labur-reakoa, baina baditu bere sorpresak. Guk, gainera, hornigai eder batekin lagundu dugu: Pic de Saburó (2906 m), eguneko, eta plater osoko, puntu gorena.

Tontor hau, "Subaru" edota "Harri okertuaren tontorra" lez ere bataiatu dugu, izan ere, hori baitu gailurrak ezaugarri nagusi: harritzar laukizuzen bat, beste batzuen gainean erdi etzana grabitate indarrei desafia eginez.

Baina berau ezagutu aurretik, igoera piko bezain estu bat dugu zain, Pas de l'Os (2542 m), eta jarraian txuleta hezurra ere zurrupatu ahal izan dugu: harkaitz-blokeen kaos berri bat, sakonean zelatari dugun Estany de Saburó inguratzen duena izen bereko mendi-lepoa erdietsi aurretik.

Aho zapore atseginarekin bukatu dugu bigarren txuleta hau ere, J. M. Blanch mendi-aterpe "exotikoan" (2318 m). Bertako jagoleek ere bere ukitua eman diote eta, arratsaldeko plan bezala, harrian zizelkatutako tuneletan barrena, uren bideratze zaharretan zehar, bidaia fresko bat proposatu digute.

Arkume errea beti zait gustagarri, eta gaurko errazioak 6 arkume txuleta ditu, dagokion hornigaiarekin

Hirugarren txuleta tamaina ederra du baina, hala ere, ez zaio hornigaia falta izan, Pic de Monestero (2877 m) pixka bat. Batzuei interesgarriagoa zitzaigun aurrez aurre genuen Peguera (2980 m), baina hori, antza, ez zegoen menuaren barruan. Bueltatzeko aitzakia badugu!

Gaurkoan bi mendi-aterpe kateatu ditugu, baita dastatu 6 egunetan izango ditugun euri-zaparrada bakanak ere. Txingor-zaparrada eskas batek agurtu gaitu Coll de Monesteron (2716 m) eta gogorrago erasotu euriak Ernest Mallafré mendi-aterpean (1893 m): tramite hutsak!

Kontuak kontu, gaur bisitatu ditugu jendearentzat aski ezagunak izan daitezkeen Estany de Sant Maurici eta Salt de Ratera.

Guztiok geratu gara "Encantats" hirugarren txuleta honekin. "Encantats" inguratu ditugun Encantat Xic (2734 m) eta Gran (2748 m) tontorrei begira, eta "Encantats" bertan betirako geratu ziren bi ehiztariak bezala, beraien herriko jaietako meza nagusira joan ordez, ehiza hautatu eta ondorioz Gorenaren zigorra jaso zutenak: haitz bihurtu zituen tximistaren inpaktuak. Horrela dio behintzat elezaharrek, beraz, kontuan edukitu!

Zer esan laugarren txuleta buruz: hornigai eder batean Pic de Ratera (2862 m) eta bertatik ikus daitezkeen Colomeraseko zirkua!

Gaur ere bi mendi-aterpe kateatu ditugu, baina aleak izan du hezur gogorren bat, Coth de Sedrosa moduan (2451 m). Agian, azken hau eramangarriago egiten lagunduko zizun bertara igotzen hasi aurretik dagoen Saboredoko mendi-aterpeak (2299 m) eskaintzen zuen kalimotxoak, baina ez genuen probatu! Hurrengorako badakigu.

Sigi-sagan iritsi gara Colomeraseko mendi-aterpeko parajeetara (2153 m) eta hauek goxotu digute aho zaporea.

Bosgarren txuleta izan daiteke, agian, guztietan aldrebesena. Zigilu bilduma bere osotasunean izate aldera, tramite gogorra igaro behar izan dugu gaur. Zuloan sartuta dagoen Restanca mendi-aterpera (2010 m) joan etorri "azkar" bat egin beharrean gara gure dokumentua legalizatua izan dadin. "Behera, behera, behera, behera Res-tan-cal!" (400 metroko desnibela); "Gora, gora, gora, gora Port-de-Rius!" (jaietako 400 metroak berreskuratu, alegia).

Aurretik baina, Port de Caldes (2572 m) erdietsi behar dugu, Tuc deth Pòrt (2783 m) eta Pic dera Lòssa (2558 m) artean kokatutako sakan estuan gora, Piriniotako Bruna arrazako behi sendoen artean, zeinetariko bateren bat pixka bat aztoratuta dabilen...

Caldes, Rius, Restanca eta Riusera buelta. Tramitea bete eta bitan banatu dugu taldea. Batzuk hornigai faltan gara eta bostgarren txuleta Montardo ezaguna (2837 m) gehitu nahi izan diogu. Besteak mendi-aterpera bidean jarri dira.

Ederra iruditu zaigu Montardo arratsaldeko 15:00tan, guretzat bere osotasunean. Bruna arrazako behi gutxi batzuek aparte

ez da arimarik ageri mendi famatu honetan. Hura aldea goizean, Port de Riuseu (2475 m) Restancara joan edo ez erabakitzen ari ginen bitartean, ikusten zen jende andanarekin!

Seigarren eta azken aleak badu gustura zurrupatzen den hezur horietako bat: Collet de Contraix, mendi-leporik garaiena

Seigarren eta azken aleak badu gustura zurrupatzen den hezur horietako bat: Collet de Contraix, plater osoko mendi-leporik garaiena (2749 m). Bertara igotzeko har-kaitz-blokeen kaos eder bat igo behar da eta nik ederto pasatu dut, umeak bezala, saltoka harriz-harri.

Irensteko gogorragoa iruditu zaigu Estany Llong mendi-aterpera bueltan eraman gaituen 800 metroko jaitsiera gogaikarria.

Bueltatu gara Planell d'Aigüestortesera eta, hara! Bertan da orain 6 egun bertara igo gintuen taxi-gidari berbera! Kasualitate, ehunka taxilariren artean berriz ere bera suertatzea!

Beraz, ederto itxi dugu zirkulua, baina bueltatu gara sakoneko udako bero sargorira! *Carros de Foc* egiten egon garen



Blokeen kaosa Collet de Contraix defendatuz

bitartean dastatu dugun freskotasunaren hutsunea sumatzen hasi gara jada. Lastima platera garbitu dugula! Ezin da errepikatu?

AMAITZEKO, MEL I MATÓ

Oraindik arkume txuleturen zaporea gutziz ezin ahaztuta, digestioa egiten lagun-

duko didan zerbait aukeratzen hasi eta Gaztanbera eztiarekin otu zait. Gaztele-raz "Requeson con miel" eta, nire kasuan, piragua ibilbidetxo bat Seu d'Urgelletik ez oso urruti (eztia) eta Pallars Jussáko tontortxo bat (gaztanbera), El Codó edota Sant Roc (1327 m).

Menu oparo bat, errepikatzeko modukoa.

Montardo tontorrek eskeintzen digun ikuspegi paregabea





Vista general del Aspe y Llena de la Garganta

TEXTO Y FOTOS



Diego Durán (1996)

Extremeño de nacimiento y navarro de adopción, después de cursar estudios de gestión de patrimonio, el Pirineo se ha convertido en su fuente de vida. Allí es donde desarrolla todas sus pasiones: alpinismo, escalada, fotografía, escritura, naturaleza y cultura rural.

PIRINEO BEARNÉS

EL PLACER DE UNA MONTAÑA VIVA, LENTA Y PLENA

La travesía de dos días por el Pirineo que presentamos a continuación invita, por un lado, a disfrutar de manera consciente del paisaje y el paisanaje, así como de la flora y la fauna de esta cordillera y, por otro, a alejarse de los itinerarios más frecuentados y exigentes con el fin de mejorar la calidad de la experiencia.

Se trata de una ruta circular, sencilla y relativamente asequible, que puede completarse en dos jornadas. El recorrido se inicia en Sansanet (Francia), tiene

una longitud de alrededor de 28 kilómetros con 2800 metros de desnivel acumulado y cuenta con algunos tramos poco señalizados. Su trazado discurre

entre el GR 11 y la Alta Ruta Pirenaica (o HRP) coincidiendo parcialmente con la popular marcha de los tres ibones (Acherito, Arlet y Estanés).

PRIMER DÍA

Atravesando la muga por Somport, alcanzamos Francia y la vertiente norte del Pirineo. Contra el cielo y a nuestras espaldas se recortan las siluetas del Aspe y de las cimas que le acompañan. A pesar de lo avanzado del verano, sus laderas todavía lucen algunos neveros.

Iniciamos la marcha en Sansanet (798 m), en el Valle d'Aspe, desde donde ascendemos hasta el ibón de Estanés, pasando en muy poco tiempo del hayedo a los pastos. Hay familias, grupos de montaña y numerosos excursionistas. La mayoría descansa a orillas del ibón, junto a las vacas. Nosotros, tras un breve picoteo, decidimos rodearlo por el flanco derecho porque, a pesar de ser pedregoso e incómodo, resulta más corto que el izquierdo.

Tras franquear el puerto de Escalé (1665 m), descendemos al que constituye uno de los paisajes más espectaculares de todo el Pirineo: Aguas Tuertas. Los cencerros y el viento nos acompañan pendiente abajo, a lo largo de la serpiente roja del Aragón-Subordán en la que se abrevan vacas y potros. Nos refrescamos en un pequeño torrente de agua con el propósito de aliviarnos del bochorno que anuncia la inminente lluvia.

Hay familias, grupos de montaña y numerosos excursionistas

A medida que avanzamos, el silencio comienza a imponerse. Nos acercamos a la margen derecha de la planicie y, a continuación, entre nubes de tormenta, ganamos altura siguiendo las marcas de pintura roja hasta alcanzar el collado de Arlet (2095 m), por donde regresamos a Francia. La panorámica quita el aliento. De entre el mar de nubes que se extiende frente a nosotros emergen, al fondo, el Midi y, en primer plano, semioculto entre la niebla, el Lac d'Arlet. Después de admirar el paisaje en el que en breve nos sumergiremos, salvamos los 170 metros que nos separan del Pic d'Aillary (2272 m), una pequeña cima fronteriza en la que



soportamos estoicamente las primeras acometidas de la lluvia.

Al cruzar la muga, todo se vuelve más salvaje y, a la vez, más doméstico. El monte se muestra vivo, huele a estiércol, hay barro, suenan esquilas por todas partes. Los gritos del pastor cortan el viento y organizan al rebaño que se mueve como una marejada de espuma blanca entre verdes pastos.

Bastan un par de ojos y un poco de atención para ser conscientes de la museificación que, poco a poco, están sufriendo algunas áreas naturales con el estricto objetivo de mantenerlas intactas. Se trata, a veces, de praderas alpinas o pastos na-

turales que se mantienen tal cual, gracias a la secular labor de los pastores, pastoras, vacas, ovejas, caballos, cabras y otros rebaños que antaño poblaban el Pirineo.

La mitad francesa de la cordillera nos enseña que, durante siglos, el pastoreo ha posibilitado la protección del medio natural y, simultáneamente, su uso sostenible. Esta estrategia hace de la montaña un lugar, un paisaje en el que echar raíces, en el que desarrollar una vida personal y laboral. Por otra parte, la ganadería extensiva ha dibujado y balizado los paisajes a través de lo que para algunos no deja de ser una reliquia del pasado: la toponimia. Como señala

Valle de Aguas Tuertas





Ibón de Estanés

Marc Badal en un ensayo titulado *Vidas a la intemperie*, las personas que habitan y trabajan el territorio son las que lo han bautizado, por ese motivo, ser paisano significa saber identificar los rincones y elementos del paisaje. Los valles que cruzamos, los collados que hollamos, las bordas en las que nos refugiamos, los puentes que salvan ríos, los ríos que surcan hondonadas, cimas, bosques, prados, caminos y sendas... Llamarlos por su nombre es la base de cualquier sentimiento de pertenencia. Sólo cuando alguien conoce algo puede enamorarse y albergar la voluntad de cuidarlo, por eso estas mon-

tañas merecen seguir siendo habitadas, cuidadas y trabajadas por sus pobladores.

Sólo cuando alguien conoce algo puede enamorarse y albergar la voluntad de cuidarlo

Después de una ronda de fotos en la cima y antes de que estalle la tormenta, descendemos a buen paso hacia el lugar en el que tenemos previsto acampar. El acogedor refugio de Arlet (1994 m) nos

recibe en plena sobremesa. Para acabar la jornada, y antes de retirarnos, solicitamos medio litro de vino tinto y un par de trozos de *gâteau maison*. La hija de la guarda sirve el vino en tres vasitos y el bizcocho con un poco de crema inglesa para acompañar, una excusa perfecta para charlar largo y tendido. Aún no lo sabemos, pero nos espera una noche de lluvia torrencial.

SEGUNDO DÍA

Amanece y el sol, muy tímido, se cuela entre la niebla. Hace frío, era lo anunciado, así que tomamos algo caliente y comenzamos a descender tranquilamente entre pastos buscando el col de Lapachouaou y después el de Arrouy sin apartarnos del trazado de la Alta Ruta Pirenaica.

La senda se encuentra rodeada de bordas pastoriles que durante los meses estivales bullen de actividad. Los cerdos devoran el suero que los ganaderos viejos y jóvenes han depositado en los accesos de cada cabana. Los carteles que informan de que nos encontramos en el Parc National des Pyrénées no solo indican distancias y destinos, también anuncian la *vente de fromage en cabane*. Los productores venden direc-

Cabane Grosse



tamente el resultado de su trabajo a todo aquel que se atreve a alejarse del camino decidido a olvidarse del tiempo y el cronómetro. Compramos un par de cuñas de queso curado de kilómetro cero a 20€ el kilo. Procede de la leche de las ovejas que pastan por los alrededores, leche que ya está siendo procesada en las cubas de cuajar que observamos a nuestro alrededor y que, al cabo de unos meses, acabará convertida en el manjar que acabamos de adquirir.

Una vez alcanzado el collado de Arrouy, el camino serpentea hasta llegar a la cabaña Grosse (1630 m). El descenso, cómodo y sencillo, atraviesa los bosques de Espelunguere. Puestos a elegir entre un bosque virgen, primigenio y silencioso, o uno lleno de ovejas, nos quedamos con el segundo porque la pureza es completamente inútil si excluimos a las personas y a los animales.

La senda se encuentra rodeada de bordas pastoriles que durante los meses estivales bullen de actividad

Camino adelante, realizamos numerosas paradas tanto para probar el queso que cargamos en nuestras mochilas como para recoger una hierba llamada sanjuanera (*Hypericum perforatum*) con la que más tarde elaboraremos aceite. Así regresamos a Sansanet, el lugar del que salimos ayer. El recorrido, a pesar de su brevedad, nos ha permitido comprobar que si nos alejamos de las grandes cimas del Pirineo, podemos encontrar parajes poco transitados que nos revelan unas montañas mucho más vivas de lo que creemos. Unas montañas pobladas por personas que las siguen habitando, nombrando, amando, cuidando, para delicia de los que sólo podemos permitirnos visitarlas ocasionalmente.

CONCLUSIÓN

Hace tiempo, cuando me acercaba a las montañas para admirar su verde belleza, lo que perseguía implícitamente eran paisajes puros, intactos o sin transformar por la mano del hombre. Sin darme cuenta es-



Bosques de Espelunguere

taba omitiendo o negándome a reconocer la verdadera naturaleza de las mismas, el resultado de tantas y tantas vidas humanas encarnadas en la tierra y el agua, el sol y la nieve. Vidas antiguas y recientes que durante siglos las habían ido moldeando para satisfacer sus necesidades con el sutil respeto y cariño que una vida de barro solo puede profesar a su mundo. Ahora, sin embargo, me acerco a ellas buscando lo que antes ignoraba y ahora me emociona o impulsa a soñar, con la esperanza puesta en un futuro mejor, más consciente y más enraizado en sus pueblos vivos, llenos de sonidos y aromas, de ritos y fiestas, de romerías, costumbres, canciones y leyendas.

Unos pueblos despiertos, sensibles y empoderados; unas montañas que también son personas, además de tierra y agua, además de sol y nieve.

Regreso a Sansanet





ESCOCIA SABOREANDO LAS HIGHLANDS (II)

WETTER IS BETTER

"Wetter is better" ("cuanto más húmedo, mejor"): así reza un panel explicativo sobre la turba ubicado en un remoto paraje de Assynt, en el extremo noroccidental de Escocia. Leemos el panel en silencio, con una sonrisa irónica dibujada en los labios, mientras la lluvia repiquetea sobre nuestros paraguas. *Wetter is better...* No se nos ocurre mejor eslogan para definir la experiencia de caminar por las Tierras Altas escocesas prácticamente en cualquier época del año.

TEXTO Y FOTOS



Begoña Fernández Díaz



Paulo Etxeberria Ramírez

Natural de Trapagaran, amante de la montaña y la naturaleza. Pertenece al equipo de redacción de Pyrenaica, es vicepresidenta del Bilbao Alpino Club y socia del Tallu Mendizale Kirol Kluba.

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

Han pasado siete años desde el anterior viaje a los montes del norte de Escocia (Pyrenaica nº 268) y tenemos ganas de repetir la experiencia. Con esa idea hemos planeado recorrer algunas zonas nuevas y otras que, en anteriores visitas, no hemos podido disfrutar en plenitud por el mal tiempo. De nuevo viajaremos en agosto, sabiendo que no es el mejor mes a nivel meteorológico, pero no tenemos otra opción.

CAIRNGORMS: UN DESCUBRIMIENTO

En 2003 se crea el segundo parque nacional de Escocia: Parque Nacional Cairngorms. Lo conforman varias mesetas altas, de las que sobresalen montañas redondeadas con cortados de origen glaciar. Es nuestra primera visita a la zona, de la que no saldremos ni mucho menos defraudados.



Camino a Quinag

GLEN TILT

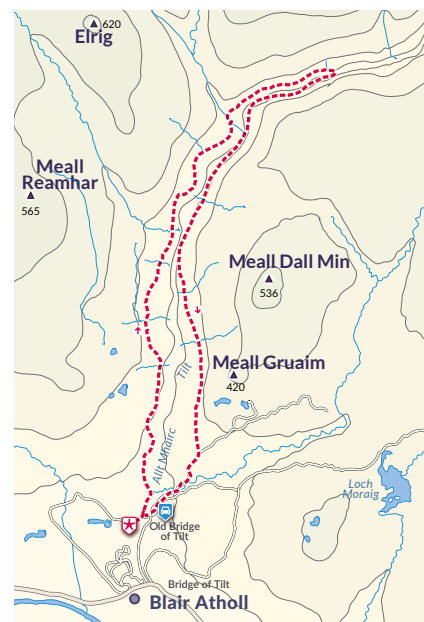
15,5 km, +/-300 m

En nuestra primera toma de contacto con la zona de Cairngorms nos decidimos por un suave paseo a lo largo de las dos riberas del tramo bajo de Glen Tilt ("valle Tilt"), uno de los valles más bellos de Escocia, según algunos paisajistas.

Dejamos el coche de alquiler en el aparcamiento de Old Bridge of Tilt en Blair Atholl,

donde tomamos un camino que después se convierte en una pista y discurre por bosque variado (abedules, abetos, pinos, robles). Comenzamos a ver numerosos y variados hongos y setas, en pleno agosto.

Una senda cruza Allt Mhairc ("arroyo Mhairc") por un puente de piedra construido sobre un impetuoso caudal encajonado que se rompe en rápidos y cascadas. Más adelante disfrutamos de las vistas desde un mirador junto a unas ruinas. El día ha



Aguas oscuras en Glen Tilt

salido un tanto gris, pero en momentos concretos la luz es capaz de atravesar las brumas alegrando las fotos de paisaje. Un sendero a media ladera entre brezo en flor y abedules nos conduce a Gow Bridge, puente que nos permite cruzar el río para retornar por su margen izquierda. Dedicamos unos minutos a contemplar y fotografiar las habituales aguas oscuras (turbosas) de estos ríos que, después de tantos años, todavía nos siguen fascinando.



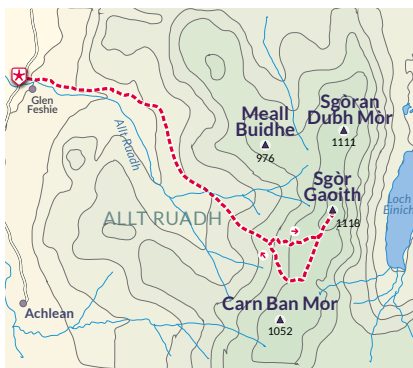
Llegando a la cima de Sgòr Gaoith

Alternamos tramos de pista y rodadas sobre hierba hasta alcanzar una carreterilla que, entre *cottages*, nos devuelve al aparcamiento.

SGÒR GAOITH 15 km, +/-850 m

Sgòr Gaoith es una de las cimas clásicas del parque nacional, además de dar nombre a una de las ocho reservas naturales existentes en el espacio protegido.

Comenzamos a andar en un pequeño aparcamiento en el bosque de Glen Feshie, primero entre alerces y después por un bello pinar caledonio. Estos pinares son reductos del extenso pinar que se piensa que cubría una parte de la templada Escocia de hace varios miles de años. Hoy en día son pequeños bosques con un exuberante sotobosque en los que caminar es un verdadero disfrute.



Comenzamos a andar primero entre alerces y después por un bello pinar caledonio

Poco a poco dejamos atrás el bosque, y el brezo y la hierba alta predominan entre pinos jóvenes dispersos. Unas pocas nubes cubren el hasta ahora despejado cielo, y pronto comienza una tenue llovizna. El sendero sube poco a poco por el valle de Allt Ruadh hasta su cabecera, donde abandonamos la traza y ascendemos campo a través por una mullida alfombra de brezo y musgo. Por momentos tenemos la sensación de estar caminando sobre una auténtica moqueta británica.

Tras el corto pero duro repecho, alcanzamos una meseta y un camino que nos conduce a la cima de Sgòr Gaoith (1118 m), una proa rocosa asomada a Loch Einich ("lago Einich") y el valle de origen glaciar en el que se asienta. Las plumizas nubes, agarradas en Braeriach, la tercera montaña más alta del Reino Unido, imprimen un inusitado dramatismo en la escena. Podemos perfectamente imaginar el impacto que paisajes como éste tuvieron en los visitantes de tiempos en los que el ser humano tenía un conocimiento menos global del mundo que nos rodea.

Repuestos de la impresión, descendemos por el cordal hasta un ancho collado y de allí hacia el valle de Allt Ruadh por el

camino que hemos abandonado en la subida. La luz, típicamente escocesa, va y viene poniendo a prueba la velocidad y la paciencia de los fotógrafos. Cuando parece que el sol puede aguantar unos minutos, paramos al borde del camino y picoteamos algo. En poco más de media hora estaremos de vuelta en el aparcamiento.

CHALAMAIN GAP 18,5 km, +/-450 m

Glenmore y el entorno de Loch Morlich son, junto con la estación de esquí, los lugares más concurridos en la parte norte del parque nacional.

Para hoy está previsto un día con nubes agarradas en las cimas, por lo que hemos venido a Glenmore con la idea de hacer un paisajísticamente variado recorrido circular sin cimas. En los primeros kilómetros atravesamos el bello pinar caledonio de



Glenmore, otra de las reservas naturales del parque. Un sendero trazado en el denso sotobosque discurre paralelo a la carretera que asciende a la estación de esquí de Cairn Gorm, una de las pocas existentes en el Reino Unido, amenazada hoy en día por el ascenso global de las temperaturas.

Cruzamos el puente de Mikel Utsi, un sueco sami que, entre otras aportaciones, reintrodujo el reno en Escocia en los años 50. Conforme ganamos cota, el bosque deja su lugar al brezo y nos ofrece las primeras vistas de las montañas que forman el núcleo de los Cairngorms. Al otro lado del barranco de Allt Mòr, por donde ascendemos, divisamos líneas de una antigua explotación de turba y una excavadora que probablemente se encuentra tapando la turba que aflora, para evitar que la humedad drene hacia fuera. En este viaje conoceremos, además, que recientemente se ha determinado que las turberas de todo el planeta almacenan una

parte importante de todo el CO₂ encerrado en el suelo, por lo que es fundamental cerrar sus posibles vías de escape.

El camino asciende en dirección al paso de Chalamain, un pequeño collado que parece una anomalía geomorfológica. En los montes adyacentes predominan la hierba y el brezo, pero el collado es una grieta repleta de grandes bloques de granito entre los que avanzamos con mucha precaución para no dislocarnos una pierna. Superado el paso, cambiamos de vertiente y se nos abren unas espectaculares vistas hacia el valle de Allt Druidh.

Se nos abren unas espectaculares vistas hacia el valle de Allt Druidh

Mientras tanto, ha empezado a llover ligeramente, pero no parece que vaya a ir



a mayores. Descendemos al valle por un bien armado camino para tomar el sendero que lo recorre. Por aquí discurre una de

El paso de Chalamain





Areniscas torridonianas

las travesías clásicas del macizo, por lo que coincidiremos con varios grupos, algunos con grandes mochilas. Cuando parece que hemos localizado la roca perfecta para comer, repentinamente cesa la brisa y nos atacan los *midges*, esos minúsculos pero feroces mosquitos que te pueden hacer la vida imposible en estas latitudes.

No nos queda más remedio que seguir adelante, pero nos importa bien poco, porque en pocos minutos nos adentramos en el pinar de Rothiemurchus, otra pequeña joya del parque nacional, donde los troncos de los pinos silvestres surgen de un colorido mosaico de brezo y otras plantas en flor.

Finalmente tomamos una pista que nos lleva a Loch Morlich, que bordeamos. Templados por una bonita luz de tarde, enten-

deremos el poder de atracción que tienen las orillas del lago para sus numerosos visitantes.

DE CAMINO AL NORTE

Tras una provechosa estancia en el parque nacional, nos movemos unos kilómetros al norte, hacia Loch Broom, donde tenemos preparadas varias interesantes ascensiones que no podremos hacer, porque la previsión meteorológica es nefasta.

Durante dos días de lluvias persistentes nos limitaremos a hacer algo de turismo y probar algunas especialidades locales como *Cullen Skink* (sopa de pescado escocesa) y *cranachan* (un postre a base de avena que tomaremos para desayunar). En otros momentos del viaje disfrutaremos de un *fish and chips* casero sorprendentemente bueno, el inevitable *porridge* (en su versión clásica, o aderezado con un chorrito de whisky), *ales* variadas y un aromático whisky de turba. Incluso nos animaremos a probar los *haggis*, especialidad típica que a primera vista puede no resultar atrayente pero que descubrimos que, en su versión casera, tiene un pase.

En las breves horas en las que escampa haremos dos excursiones cortas en cotas

bajas. Por un lado, subimos bajo un cielo encapotado a Little Wyvis (763 m), una modesta cima que ofrece amplias vistas sobre la reserva natural de su hermano mayor Ben Wyvis (la ruta son 10,5 km y 650 m de desnivel). En la bajada del monte caminamos cerca de manadas de ciervos en semilibertad. Uno de ellos, especialmente amistoso, nos acompaña durante unos minutos, cual perro de compañía.

Una remota comunidad a la que sólo se puede acceder por barco o por un camino no apto para vehículos

Con la previsión de una corta ventana sin lluvia, visitamos a pie la península de Scoraig (16 km, 200 m), entre Loch Broom y Little Loch Broom. Se trata de una remota comunidad a la que sólo se puede acceder por barco o por un camino no apto para vehículos, y que se autoabastece parcialmente de sus cultivos y de la energía que producen pequeños aerogeneradores instalados por los vecinos. La ruta, que parte de Badrallach, es un bello recorrido costero con vistas al fiordo y a los soberbios macizos de Sail Mòhr y An Teallach.



Camino a la proa de Bod a' Mhadail

ASSYNT Y COIGACH: EL PARAÍSO PERDIDO

Llegados al motel que nos va a servir de casa durante varios días, confirmamos que el pronóstico del tiempo para las próximas jornadas no es precisamente halagüeño. Anuncian lluvia para todos los días, pero parece que a ratos escampará y podremos hacer cosas, eso sí, con el impermeable siempre a mano.

La verdad es que estamos ansiosos por caminar por Coigach y Assynt, dos macizos costeros de altura modesta (la cima más alta no llega a los 1000 m) pero enorme interés paisajístico.

CÙL MÒR 13,5 km, +/-800 m

Para empezar nos toca uno de esos días plomizos con nubes compactas circulando a una cota que en otro lugar más alto nos impediría ver nada. La suerte es que estamos junto al mar, por lo que, aunque constreñidos por un denso techo nuboso, tenemos cierta visibilidad.

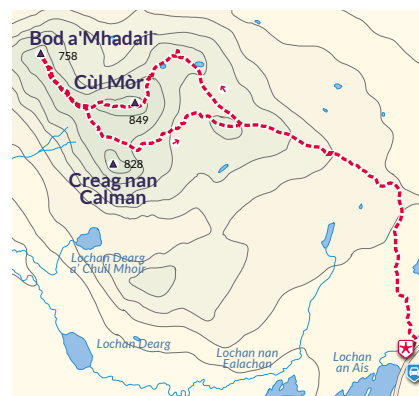
En el pequeño aparcamiento junto a Lochan an Ais ("laguna de atrás") echamos a andar por lo que por aquí llaman "camino de



Vistas a Suilven y Canisp en la subida a Cùl Mòr

cazadores" (un buen sendero de montaña con piedra suelta) entre brezo y musgo. En una curva abandonamos la senda y ascendemos campo a través sobre terreno *boggy* (pantanosos) y algo de turba. Las nubes no dan tregua, pero nos conceden panorámicas hacia el vistoso Suilven, Canisp y Quinag.

Bordeamos unas terrazas rocosas y tomamos la directa hacia la cumbre de Cùl Mòr (849 m). Un poco antes de llegar nos vemos obligados a atravesar un tramo repleto de bloques de cuarcita que, a pesar de



ESCOCIA. SABOREANDO LAS HIGHLANDS (II)

la considerable pendiente, se mantienen en prodigioso equilibrio. Un *cairn* de cuarcita cementada preside la cima, en la que la niebla agarrada nos impide ver nada alrededor.

Descendemos hacia el norte en busca de una cima menor, Bod a'Mhadail (758 m), que sobresale como una proa del macizo y, si las nubes lo permiten, ofrece vistas de la costa. A nuestra espalda quedan los cortados cuarcíticos de Cùl Mòr; delante de nosotros, las bien conocidas areniscas torridonianas y sus bellas formas de galletas apiladas.

Entre tanta roca, divisamos un montañero-fotógrafo con un termo en la mano y, previsiblemente, el icónico encuadre del monte Suilven en su cabeza. Sentado sobre un bloque, espera con infinita paciencia escocesa un claro de luz que desgraciadamente hoy no llegará.

Las nubes se mantienen en su cota, por lo que tenemos la ocasión de disfrutar de una buena panorámica del tan característico paisaje de esta parte de las Highlands: pequeños pero prominentes picos cónicos despuntan entre lagos de todos los tamaños, con el mar al fondo, mar del que suelen llegar los frentes cargados de lluvia.

Pequeños pero prominentes picos cónicos despuntan entre lagos de todos los tamaños

Justo cuando estamos empezando a volvernos por nuestros pasos, llega uno de esos frentes y nos tenemos que poner el impermeable. Unos lagópodos alpinos (perdices

nivales) parecen decirnos “¿pero qué se os ha perdido aquí?”. La lluvia gana intensidad, también la niebla, y tiramos de GPS e intuición para bajar por una *boggy-boggy* vaguada y alcanzar el camino que nos devolverá al aparcamiento. Hoy nos volveremos al motel con una buena calada encima, pero nada que no cure una *real ale*.

SPIDEAN COINICH (QUINAG) 8,5 km, +/-600 m

Quinag es un macizo con una forma singular: dos cordales y tres cimas le dan una apariencia de E vista desde el aire. La montaña pertenece a la John Muir Trust, organización benéfica escocesa dedicada a la conservación, protección y restauración de los espacios naturales del Reino Unido.

La jornada comienza con nubes y claros y una bonita luz que nos invita a hacer fotos en trayecto al aparcamiento donde daremos inicio a la ruta. Justo cuando nos estamos calzando las botas, el sol es rápidamente engullido por una masa de nubes que avanza desde el mar.

Tomamos el habitual camino de cazadores, que pronto abandonamos para seguir unos hitos campo a través, siempre en ascenso, entre brezo y unas resbaladizas lajas de cuarcita. La reducida visibilidad nos obliga a hacer uso del GPS continuamente para evitar los vertiginosos cortados que caen hacia Lochan Bealach Cornaidh, la laguna que se asienta en una de las cuencas glaciares que dan forma al macizo. Entre niebla y rocas alcanzamos una antecima y, finalmente, la cumbre de Spidean Coinich (764 m).

En la cima nos sentamos en un curioso trono construido con bloques de cuarcita. Como señores de Quinag esperamos so-

El desagüe de Lochan Bealach Cornaidh



lemnemente a un claro en el cielo que no llegará, por lo que tras unos minutos decidimos seguir adelante por el cordal para tratar de hacer, aunque sea parcialmente, la circular que traíamos preparada.

Bajamos con mucha precaución, entre la niebla y sufriendo los embates de un viento más que molesto, por una estrecha cresta herbosa con algunos resaltes rocosos que hemos de sortear. Poco antes de llegar al collado Bealach a Chornaidh, nos tiramos hacia abajo en busca del pequeño *loch*. Las otras dos cimas de este peculiar macizo quedarán pendientes; hoy no es el día.

La lluvia llega en el momento en el que alcanzamos el bien armado camino de cazadores que nos devolverá al coche. Descendemos con un ojo en nuestros pies y el otro en el horizonte, donde atisbamos la despoblada llanura de Assynt entre cortinas de agua que se deslizan tierra adentro desde el mar.

CANISP 13,5 km, +/-700 m

Tras un día en el dique... mojado, en el que no hemos podido hacer nada, encaramos el último día hábil de nuestra estancia con una bonita luz de mañana.

La subida es un inevitable trayecto al corazón de la nube

Un cartel, creemos que sin indicios de humor británico, nos advierte del riesgo de incendios (!), mientras avanzamos,

chof-chof, sobre hierba alta y brezo en flor, entre pequeños charcos y arroyos y algunos tramos de cuarcita.

La subida es, un día más, un inevitable trayecto al corazón de la nube. Se suceden terrazas herbosas, pedreras, zonas de bloques y diferentes collados, hasta que alcanzamos la cima de Canisp (847 m) envueltos en una densa niebla. Un picoteo rápido, porque una lluvia fina ha hecho acto de presencia, y retrocedemos por el camino de subida, aunque haremos una ligera variante, por si la niebla nos da una tregua y tenemos vistas hacia el norte.

Efectivamente, la lluvia cesa, la niebla se aclara y una preciosa luz dirige nuestra mirada hacia una laguna sin nombre que, en ese momento, nos parece el lago más bello de toda Escocia. El sol calienta brevemente nuestros cuerpos, mientras descendemos hacia el aparcamiento en la soledad más absoluta. Hoy no hemos coincidido con ninguna persona en todo el recorrido.

Al día siguiente tocará viajar hacia el sur, para acercarnos al aeropuerto que un día después nos permitirá volar a casa. Con un día espectacular (¡qué rabia!), nos desviaremos de la ruta más corta para recorrer, en coche, la costa y varios macizos, contemplando y fotografiando lo que no hemos tenido apenas ocasión de vislumbrar estos últimos días.

Salvaje y remoto, el noroeste de Escocia tiene un magnetismo y una belleza que hace que vuelvas una y otra vez. Sólo quien ha visto con sus propios ojos el milagro de un fugaz rayo de sol abriéndose paso entre densos nubarrones para regar



Camino a Canisp

de una luz mágica las tortuosas cimas de las Highlands, sabe que cada minuto pasado bajo la incesante lluvia ha merecido la pena.

REFERENCIAS

Cunningham D. *Walker's Guide to Coigach & Assynt*. North West Highlands Geopark. 2021.
Koch-Osborne P. y R. *Walks West Sutherland*. Hallowell Publications. 2018.
Townsend C. *Scotland*. Cicerone. 2010.
Walkhighlands: <https://www.walkhighlands.co.uk>



Lochan an Ais. Un soleado día en Assynt





TEXTOS Y FOTOS



Ali Barinaga
(Markina-Xemein)

Ali Barinaga. Profesora de idiomas, dedica su tiempo libre a la montaña y a escribir sus impresiones, habiendo realizado rutas y coronado cumbres en macizos de Euskal Herria, Pirineos, Picos, Alpes y diversas islas.

Monte Santo Antonio

BOA VISTA CABO VERDIANA ~ ÑA ISLA DEL MORNA

Boa Vista, apodada "ña Isla del Morna" por su género de música tradicional, esconde algunas maravillas en bruto de no mucha verticalidad pero que merecen ser pateadas. Situada en la parte oriental del archipiélago de Cabo Verde, forma parte de las Islas de Barlovento. En total son diez grandes y cinco menores, todas ellas volcánicas que pertenecen a la ecorregión de Macaronesia junto con otros archipiélagos como son las Azores, Madeira y las Canarias. Se trata de una isla de población africana muy pobre en recursos, cuyas humildes construcciones contrastan obscuramente con los resorts hoteleros, producto de un rico atractivo en playas, acompañado del buen clima durante todo el año.

La posibilidad de visitar esta cautivadora isla surgió con corto plazo para planear rutas alternativas, porque a pesar de que el fugaz viaje pintaba de "piscina-coc-tel-bikini y snorkel", no nos resignamos a dejar los bastones y las botas en casa. Sin embargo, al llegar, fue una decepción encontrarnos con que la movilidad para este plan en "Bubista", como llaman a la isla en su idioma criollo, era un tanto complicada.

Aislados en un terreno desértico y agobiados por el machaque engañoso de las tou-roperadoras mayoristas como única opción, iba a ser dificultoso y costoso movernos por nuestra cuenta. Preguntando por aquí y por allá, habíamos deducido que el transporte público escaseaba en la zona. Además, la señalización escasa en las precarias carreteras hizo que descartáramos el alquiler de un vehículo. Aun así, no nos dimos por vencidos y al cabo de un par de días, por tozuda alma montañera, dimos con alguien que estaba dispuesto a llevarnos hasta los destinos planeados: el monte Santo Antonio, el Odjo d'Mar y el Cabo de Santa María.

Jo se convirtió en nuestro taxista, guía y ángel de la guarda durante tres días. Originario de la vecina isla de Fogo e interesado en conocer rutas de senderismo del lugar, enseguida se prestó a acompañarnos a pesar de la dificultad para comunicarnos. El *kriol* es el idioma más oído allí, pero no es oficial. Lo es el portugués, por el pasado colonial de las islas, y Jo sólo hablaba estos dos.

SANTO ANTONIO (8,5 km | 379 m, circular)

Visible desde muchos puntos por su característica chimenea destacando en su cima, este inhóspito monte de sólo 379 m de altura es el segundo más alto de la isla después del Monte Estancinha (387 m). Lo fichamos porque forma parte de un área natural protegida por su valor geológico y geomórfico.

Calculamos que su acceso más cercano era desde la carretera principal del oeste y, como no existían indicaciones, tuvimos que arreglárnoslas para entrar en un desolado páramo tanto como nos permitieron aquellos caminos escabrosos. Un paisaje llano, de colores ocres, manchado de verdes acacias que suponían un regalo para los numerosos



Escultura natural en ladera de Santo Antonio

burros silvestres que por allí merodeaban. Aun siendo muy temprano, el sol empezaba a calentar con fuerza ya al salir del coche.

Santo Antonio forma parte de un área natural protegida y es el segundo monte más alto de la isla

Recorrimos unos cuantos kilómetros hasta la base y, ante la gran mole de tierra y roca, a ojo decidimos cuál iba a ser nuestra ruta porque las señalizaciones brillaban por su ausencia. Jo nos explicó que no existían este tipo de alternativas senderistas en la isla hasta el momento, pero él deseaba poder dedicarse a este tipo de turismo en un futuro. En una ocasión subió el Pico do Fogo, volcán de 2829 m en su isla y lo contaba con orgullo. Decidimos atacarlo por la cara sur en diagonal hacia el este a pesar de no ver ninguna canaleta clara para salvar la oscura masa rocosa de la cumbre. Si llegábamos al propuesto destino bajaríamos luego hasta la Capilla de Santo Antonio, formando una circular. Un lugareño nos había hablado de un posible camino que partía desde la capilla hacia la cima, por lo que la vuelta sería más sencilla.

Primero en un fácil piso de tierra rojiza fuimos ganando altura sin dificultad. Luego, la marcha se fue ralentizando sobre

un terreno más complicado de grandes piedras. Además de éstas, curiosamente esta ladera estaba salpicada de enormes rocas redondeadas que parecían haberse desprendido, y ahora ancladas, por el tiempo y la erosión se habían convertido en caprichosas esculturas naturales. Cada una merecía una foto.

La vegetación, ya marchita, dejaba abundantes tallos secos de hierbas y arbustos que crujían bajo nuestros pasos. En la época de lluvias, el monte Santo Antonio adquiriría un bonito color verde claro. Nos llamaban la atención aquellos frutos amarillos redondos como melones pequeños que veíamos desparramados por aquel páramo tan árido y agreste. Avanzábamos con difi-

Chimenea del monte Santo Antonio





Mirador oeste del monte Santo Antonio

cultad queriendo encontrar algún rastro de senda a seguir, pero en más de una ocasión tuvimos que dar marcha atrás buscando algún otro paso que no diera a un barranco.

Quedaban pocos metros de altitud, pero los más complicados, por lo que tanteamos varios posibles avances en trepada. En uno de esos amagos, tras unos arbustos, de repen-

te una bandada de *galhinas de Guinea* echó a volar torpemente por nuestra intrusión en su hábitat. Eran unas aves grisáceas bastante grandes, las únicas permitidas para la caza, nos dijo nuestro guía.

Por fin, muy cerca de la chimenea parecía haber una canal de unos metros de trepada sobre roca basáltica desde la que podíamos acceder a un collado. Antes paramos a descansar, beber y comer algo, llevábamos ya tiempo sudando bajo el sol. Disfrutamos unos minutos del maravilloso escenario en el que nos encontrábamos. Además de la curiosa vista del contorno de la isla a nuestros pies, detrás se alzaba la impresionante mole volcánica ligeramente inclinada en forma de torre. El pensar que ya quedaba poco nos animó con la trepada y, ayudándonos con manos y pies, logramos llegar hasta un chaflán que daba al cuello. Aquí, salvando una extraña vegetación de lianas entrelazadas y esquivando profundos agujeros entre bloques gigantes, llegamos a una inmensa mesa cuadrada de piedra con pequeños pedruscos encima que hacían de vértice geodésico. Nuestra satisfacción quedó reflejada en una instantánea con temporizador.



La vegetación, ya marchita, dejaba abundantes tallos secos de arbustos que crujían bajo nuestros pasos

Pero merecía la pena seguir recorriendo esta cima que se alargaba, ya que, en el otro extremo, intuíamos, nos esperaba un espectacular mirador. Ya caminando en llano, al abrigo de las imponentes rocas de la cima cubiertas de anaranjados líquenes secos, sentimos de frente el alivio de la brisa del oeste. En nuestra parada final, un alucinante balcón entre rocas oscuras nos deleitó con sus vistas. Destacaban Morro d'Areira con el mar azul de fondo y las Dunas de Chaves, de arena blanca. Al norte, el desierto de Viana al lado del aeropuerto Rabil y, más allá, en la costa veíamos Sal Rei, la capital.

Después de este chute panorámico volvimos sobre nuestros pasos hacia el este. Aunque tercios por encontrar alguna señal del camino hacia la capilla, no hubo suerte y tuvimos que buscar otra canal sin peligro que nos permitiera bajar por la arista este. Descartamos varias aberturas verticales antes de dar con una bajada bastante holgada. Y así, trotando sobre sorprendentes terrenos de diversos colores topamos con un hito, por fin. Otro más adelante nos confirmaba que por ahí pasaba la ruta "oficial". A lo lejos veíamos la ermita de Santo Antonio, solitaria y desamparada en la vasta llanura. No se veía ni un alma.

EL ODJO D'MAR (10 km, circular)

Contradiendo su nombre salado, el Odjo d'Mar es un pequeño lago natural dulce rodeado en parte por una pared rocosa y vegetación tropical, que contrasta con un áspero terreno desértico. Como un oasis en medio de la nada. La ruta parte de Cabeço dos Tarafes, municipio situado en el este de la isla. Para llegar a este punto atravesamos coloridos pueblos africanos del interior cuya visita, afortunada o desafortunadamente para sus habitantes, no se ofrece como actividad turística.

En esta ocasión también empezamos a caminar temprano evitando así el ca-

lor de las horas centrales. Partimos de una llana senda de tierra y piedras bien marcada que durante casi una hora nos dejó percibir la esencia de aquel paisaje tan silencioso y desabrigado. En cuanto llegamos al pie de unas colinas el camino desapareció y si no llega a ser por la cobertura del móvil de Jo, no nos habríamos atrevido a dar un paso más. Tal era la sensación de desamparo. Ni la presencia de los burros salvajes servía de consuelo.

Ya colina arriba tímidamente se vislumbraba una senda que nos llevó a un pozo de agua en forma de arco vertical. Más tarde dimos con un bebedero hecho de metal que recogía el agua de la lluvia permitien-



Vivienda típica en Cabeço dos Tarafes

do al caminante refrescarse. Pero eso sería en los meses de septiembre y octubre. Ahora estaba seco. Cada año llueve menos hasta darse el caso de llover solamente durante una semana al año.

Lago Odjo d' Mar





Zigzagueamos por el cañón seco, entreteniéndonos con las formas geológicas en su lecho arenoso de cantos rodados

Desde la cima de otra colina ya divisábamos una gran hendidura en el terreno donde se sospechaba que estaría el Odjo,

así que seguimos la marcha. Pronto nos dimos cuenta de que nuestra senda llevaba a la parte alta de la cascada por lo que tendríamos que descender para bajar hasta el lago. Y acercándonos cada vez más, veíamos ya el agua verde esmeralda. Una vez alcanzado nuestro destino nos sentamos a admirarlo. Aunque ahora el caudal de la cascada era inexistente, sin duda, se trataba de una poza verde escondida, de una belleza distinta, algo fuera de lo común

en una isla donde predominaban las arenas blancas. No era difícil imaginarlo en todo su esplendor en el período de lluvias, porque el cauce del río, totalmente seco ahora, era ancho y estaba lleno de enormes pedruscos en algún tiempo arrastrados por las aguas. Decidimos recorrerlo y ya encontraríamos luego el camino al pueblo campo a través si era preciso. Y mereció la pena zigzaguear por el cañón seco, entreteniéndonos con las multicolores formas geológicas en su lecho



Playa de Fundação Tartaruga

arenoso de cantos rodados y paredes basálticas. En definitiva, una ruta circular fácil, de poco desnivel, donde aventura y deleite fueron de la mano.

EL CABO DE SANTA MARÍA (18 km, circular)

El itinerario, todo prácticamente en llano, puede hacerse desde Sal Rei, la capital de Boa Vista, y en dirección nordeste



Carcasa del Cabo de Santa María

llega al cabo de Santa María situado en el norte de la isla. Pero nosotros optamos por empezar desde la carretera que une Rabil con Sal Rei. Inicialmente caminamos varios kilómetros sobre un cómodo sendero arenoso que nos llevó hasta el punto más atractivo de la ruta. Una inmensa playa con una fascinante estampa, la carcasa del Cabo de Santa María sobre las aguas transparentes. Este misterioso enclave debe su nombre al carguero español así bautizado que en el año 1968 quedó varado en un banco de arena en la playa de Atalanta. Fuente de inspiración para pintores y fotógrafos, se ha convertido en un símbolo turístico de Boa Vista, además del mantra 'No stress' que se repite en todos los rincones y souvenirs de la isla. Hoy en día, queda un amasijo roñoso de la estructura del buque debido a la corrosión, que asemeja al esqueleto de un animal fantástico salido de las aguas.

Después de las obligadas fotos, continuamos hacia el oeste, en dirección a la capital a lo largo del camino trasero que acompañaba en todo momento a la playa. Enseguida llegamos a la Fundación de Tortugas denominada Boa Esperança, donde personas voluntarias explicaban su proyecto para proteger a estos curio-

sos animales marinos. Aprovechamos la parada para beber y comer admirando este paisaje paradisíaco y, más adelante, después del panel de Reserva Natural, seguimos la ruta hacia la capital. Ya muy cansados del esfuerzo con aquel calor decidimos visitarla otro día por lo que, una vez pasado el cementerio, cogimos la Via Pittoresca a mano izquierda, que en unos kilómetros nos llevó hasta el coche.

En definitiva, conocer y entender un poco más la idiosincrasia de esta tierra, también llamada la Isla Bonita de Cabo Verde, no habría sido posible sin la idea del senderismo, que fue sin duda el vínculo que nos conectó con su gente.

INFORMACIÓN DE INTERÉS:

Pombo A. *Cabo Verde fuera de ruta*. Ed Anaya Touring. 2018.
<https://www.boavistaofficial.com>

Cayucos en la playa de Sal Rei



ENERITZ ARANBERRI



Ben Lomond, NZ



Mt Cook, NZ

JOSE INAZIO IZAGIRRE IZAGIRRE



Betato eta Telera-Partacua udazkenean



Partacua Tramacastilla de Tena-tik

DÔMES DE MIAGE

SAHARA BASAMORTUAREN ELURREZKO DUNAK ALPEETAN

Zeharkaldi honen ideia ia orain dela mende erdi sustraitu zen. Garai haietan 10 urteko mukizu bat nintzen eta Alpeekin amesten nuen. Gurasoek Gaston Rébuffaten *"Mont Blanc-eko 100 Igoerak"* liburua erosi zidaten, ibilbide mitiko bezain teknikoak jositakoa. Bide erraz gutxi zituen, baina errazenen artean 17. ibilbidean Dômes de Miage mendien gailur-lerroaren argazki bat ageri zen, mendizale nafar batzuek urte hartan igotako Jannu gailur-lerroaren xarma zuen argazki baten antz handikoa. Egileak pasarte tekniko errazak zituela berresten zuen. Nik, mukizu izanik ere, jakin ba nekien nire bizitzan inoiz ez nintzela Jannu mendira igoko, eta zerbait egitekotan Dômes de Miage gailur-lerro errezetara igotzearekin konformatu beharko nintzela.

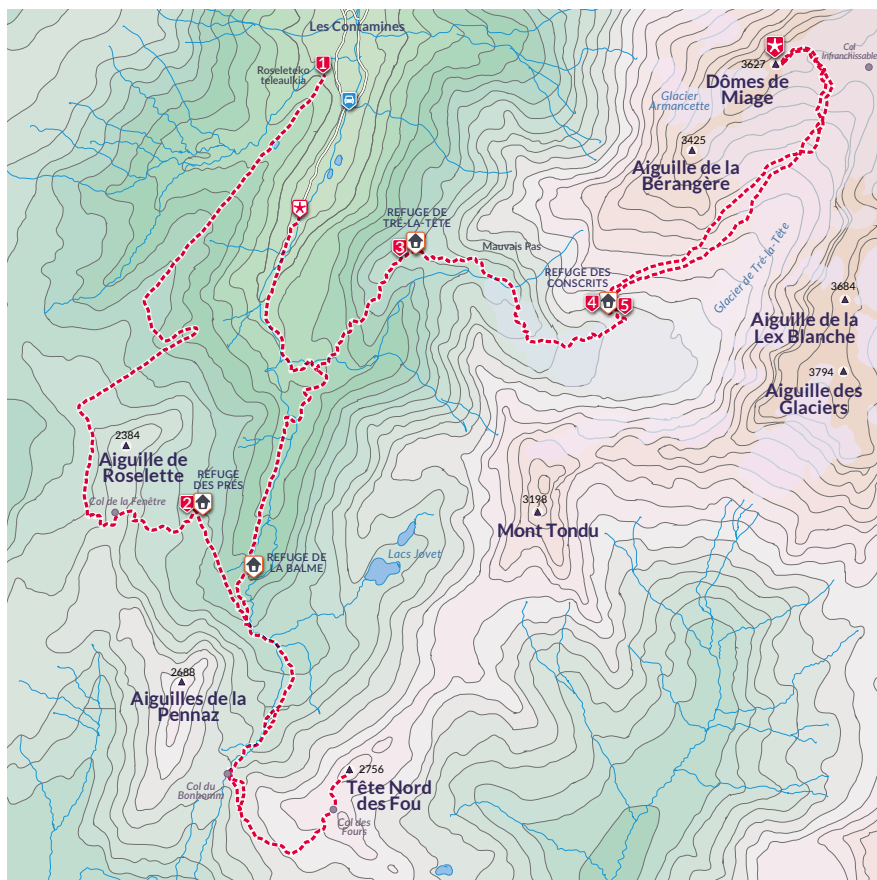
TESTUA



Luis Etxeberria

Donostiako La Salle ikasketxearen Sorondoa taldearekin bere lehenengo urratsak egin zituen Euskal Herriko mendietan. Pirinioak aitarekin ezagutu zituen. Alpe eta Andeetako hainbat gailur ere zapaldu ditu oinez eta eskieiz. Gaur egun Bilbon bizi da.

45 urte geroago, gure lagun taldean urtero martxoa eta apirilaren artean 5 eguneko mendiko eskiko zeharkaldia non egingo dugun eztabaidatzerakoan, Danik telefonoz Mont Blancetik hurbil dauden 3000 m-ko mendi nahiko erraz eta eskia-garri batzuk daudela esan zidan. Honako izena aipatu zidan: Dômes de Miage. Buruak klik bat egin zidan. Telefonoa eskegi eta trastelekura joan nintzen Gaston Rébuffaten liburu mitikoa berreskuratzerara. 17. ibilbidean hor jarraitzen zuen argazki eder hark. Elurrezko dunak diruditen mendi horietara joango ginateke, eta eskiekin gainera.



LEHENENGO EGUNA: Montjoie – Refuge des Prés

Biarritzeko aireportuaren croissant goxoak gosaldutugu goizeko sei etan. Lehenengo egunean, Lyonera joateko hegazkina hartuko dugu. Lyonen 4 lagun eta lau eski pare sartzen garen kotxe luze bat alokatu dugu eta bagoaz Les Contaminesera (216 km). Hegaldi hau nahiko merke izaten da billeteak goiz erosten badira, eta hain goiz izanda egun berean Alpeetako aterpe batean lo egiteko aukera ematen du. Biarritzeko croissantak klasiko bat bihurtu zaizkigu geure urteroko mendiko eskiko irteera "luzean".

Eguerdiko 13:00tan Les Contamines eski estaziora heldu gara. Kotxea Montjoie telekabinaren azpian dohainik den parkingean utzi dugu. Indarrak hartzeko ondoan den *brasserie* batean *plat du jour* jan dugu: *lasagne alla bolognese* erraldoi bat. Digestioa egiteko, lehenengo igoera Roseletoko teleaulkia erabiliz egitea erabaki dugu aho batez. Berandu da, eguraldia kaskar dago eta mendiak lainotuta daude. Bihartik aurrera eguraldia hobetuko da eta Afrikatik

datorren aire masa bero bat iritsiko omen da Alpeetara (guk uste genuen fenomeno hau bakarrik Pirinioetan eta udan bakarrik gertatzen zela, baina mendikate guztiek daukate bere saltsa).

Telefonoa eskegi eta trastelekura joan nintzen Gaston Rébuffaten liburu mitikoa berreskuratzerara

Teleaulkian gora heldu bezain laster abentura hasi da. Laino itxia dago, gps-an track pare bat grabatuta ditugu eta amildegi txiki batera doazela ematen du. Ez da ezer ikusten. Bikoteetan gertatzen den bezala, talde erdia norbaiti galdetzearen alde dago; beste erdia mapak eta gps-a itsuki jarraitzearen alde gaude. Dani mapa eta gps-zale izaten da, baina frantsesez hitz egitea asko gustatzen zaio eta eski estazioko langile bati galdetzerara abiatu da. Langilea neska frantses lirain eta jatorra da, eta "amildegirantz" joateko esan digu. Kasu egin diogu, noski. Bidea ez da hain besterako, erlaintz bat besterik ez da eta 100



Tré-la-Tête glazirrera ere aldaketa klimatikoa iritsi da · ARGAZKIA: Daniel Ganuza

bat metro tente xamar jaitsita malda xume batetik igo gara hegoalderantz. 2175 m-ko altuerara heltzean, mendebalderantz hartu behar izan dugu malda tente batetik. Col de la Fenêtreren azkeneko metroak gogorrak dira, zeta motzak eta haize bortitza.

Lepo hartatik Mont Blanc ikusten omen da. Guk "Mendi Txuria" ikusi dugu, laino itxia dago. Refuge des Prés-erako jaietsiera zuzen-zuzena da. Andoni animatu egin da, aurrena jaitsi da eta besteok bagoaz atzetik erdi zorabiatuta, ez da tutik ere ikusten. Bat-batean erdi elurpean dagoen borda

baten itxura duen eraikin bat atzeman dugu. Aterpetxea omen da. Elurraz ia esalita dago eta ez dirudi inor dagoenik barruan. Josetxuk zorrotz begiratu nau: "Fijo erreserba daukagula?". Bordaren ate astuna jo dugu eta ireki egin da. Aterpezain jator batek "*bon soiree*" batekin barrura joateko esan digu. Borda barrutik berri-berria da, dena egurrez josia. Paradisu bat da kanpoko eguraldiarekin konparatuta, eta garagardoa eta guzti ditu gainera, *blonde* eta *brune*. Hau ospatu egin behar da.

BIGARREN EGUNA: Refuge des Prés - Refuge Tré-la-Tête

Bigarren eguna eguzkitsua atera da, eta atzo bezala mendian ez dugu inorekin topo egin. Zailtasunik gabeko igoera eroso eta polit batean Col du Bonhomme iritsi gara. Handik zuzen jarraituko bagenu Col de la Croix-en aterpetxera joango ginatke. Guk ezkerretarantz egin dugu, Tête Nord des Fours mendira igotzeko asmoz. Posible omen da lepotik zuzen-zuzen gorantz igotzea, baina iparrereko malda da, elurra izoztuta dago, eta mendiari buelta bat ematea erabaki dugu, eskubialdetik, malda xumeagoak baliatuz. Igoera luzea egin zaigu, baina paisaia mundiala da. Argi dugu iparralderantz ikusten hasi garen mendi erraldoia Mont

Blanc dela. Hegoalderanzko paisaiak eztabaida gehiago sortu du, mendi eder pilo ikusten dira (*Vanoise, Écrins...*), eta Piri-nioetan ez bezala, ez gara ados jarri zein den bakoitza.

Gailurrean, hegoaldeko haize bortitzak jotzen du, oraindik hotz samar, ez dugu haize afrikarra inondik ere sentitzen. Igo garen bide beretik jaitsi gara, mendi malda guztiak geuretzat bakarrik dira, jaietsiera gozamina izan da. Bonhomme lepotik jaisterakoan eskubirantz egin dugu, eta itxita dagoen Refuge de la Balmetik pasata, eskiak motxilan jarri ditugu eta bagoaz oinez bailaratik Refuge de Tré-la-Têteko bidea hartzera.

Ez gara aspertu bidean. Politikaz, neskez, egin ditugun, egin ez ditugun, egingo ez ditugun eta egingo ditugun mendiez hitz egin dugu, denbora azkar pasatu da eta konturatu gabe Refuge de Tré-la-Têtera doan bide hasierako zubiarekin topo egin dugu.

Marielle guardesak esan digu bere aterpetxea ez dela beste "txalet berriak" bezalakoa

Bide ona bezain gogorra hasi da, ez dugu indarrrik ez politikariek ez neskez ezta mendiez ere hitz egiteko, eta gutako bakoitza

Gailurrari begira · ARGAZKIA: Daniel Ganuza



bere isiltasunean iritsi gara aterpera. Gaur ere bakarrik egongo gara. Marielle guardesak esan digu bere aterpetxea ez dela beste "txalet berriak" bezalakoa. Antzinakoen aterpeen xarma omen du, 80ko hamarkadan zeudenak bezalakoa. Entzuna geneukan Mariellek "nortasun handia" zeukala, eta baietz esan diogu buruarekin. "Xarma eta... hotza" pentsatu dugu. Logela eta bainugela isotermikoak dira, hau da, kanpoko tenperatura jeltatu berbera dute, 80ko hamarkadan gaudela dirudi. Hori bai, kristoren afari go-

xoa prestatu digu, eta hurrengo egunetako igoerei buruzko aholku asko eman dizkigu. Gau hotza baina atsegina aldi berean.

HIRUGARREN EGUNA: Refuge Tré-la-Tête – Refuge des Conscrits

Mauvais Pas pasarte mitikotik pasatu behar dugu gaur. Udan, Refuge des Conscrits-era igotzeko, pasarte hori ekiditen duen pasarela bat jartzen dute goitik, baina urrian kendu ohi dute. Mauvais Pas (bide txarra)

bira malkartsua da, elur-jausi arriskua du, baina atzo Mariellek esan zigunez, ez dugu hain "*mauvais*" ikusten, eta erraz pasatu dugu. Tré-la-Tête glaziarreko igoera polita da, eguzkipean dago eta elurra oraindik egonkor dago. 2300 metroko altuerara iristean, glaziarra utzi eta ezkerrera egin dugu, Conscrits aterperantz. Malda potentia da, eguzkia atera da, gogor jotzen du, eta orain bai, argi dago, Afrika urrunetik zetorren aire masa iritsi da Alpeetara. Elurra zopa-zopa egin da minutu eskasetan.

Tré-la-Tête glaziarren hasiera · ARGAZKIA: Daniel Ganuza





Elur krema Dômes-etako jaitsieran · ARGAZKIA: Daniel Ganuza

Aterpea berriztuta dago guztiz, baina ur-korronteen hodi-sistema galgatuta dute, urik ez dute iturrietan, ezta komunetan ere... baina garagardo hodietatik 3 zerbeza mota ezberdin dituzte, inolako arazorik gabe. Aterpezain jatorrei nire frantses makalean gaur garagardo dutxa hartzeko aukeraz galdetu diet, baina ez didate ondo ulertzen, "*pas de douche*" edo antzeko zerbait erantzun didate.

Hasierako asmoa zen Aiguille de la Bérangère mendirantz eguna luzatzea, baina "elur afrikarra" baldintza txarretan dago. Gaur ez dago eztabaidarik. "*Quatre grandes bières, s'il vous plaît*". Arratsaldean talde gehiago iritsi dira aterpetxera. Afaldu arteko orduak bakoitzak bere erara xahutu ditu. Britainarrek garagardoa edaten jarraitzen dute. Frantziarrek A.R.V.A. (elur-jausien biktimak bilatzeko aparatua) elurpean ezkutatu on-

doren, ahalik eta azkarren berreskuratzen jolasten dira (emaitzei buruz beste egun batean hitz egingo dugu). Suitzarrak maniobra teknikoak egiten dabiltza sokekin. Gu siestara goaz. Ondoren, Andonik erosi berri duen polea Micro Traxioni buruzko ikastaro magistral bat eman digu. Gelako literetan soka, mosketoi, zinta eta Micro Traxionarekin polea sistema berritzaile bat muntatu dugu. Grabitateaz, inertziatz eta marruskaduraz eztabaida atsegina izan dugu. Mendizaleok burua pixka bat galduta dugula dioen jendeak arrazoia omen du.

LAUGARREN EGUNA: Dômes de Miage

Gaurkoa egun handia da. Dômes de Miagera igotzeko asmoa daukagu. Oso goiz atera gara, elurra berriro izoztuta dago,

ipar-ekialderantz goaz, eta malda nahiko tenteak pasatu ondoren (hortzekin, kranpoiekin) Tré-la-Tête glaziarreko goiko aldera heldu gara. Paisaia bikaina da, eskubiko hormetan dauden *serac* ederez gozatu eta poliki-poliki Col Infranchissablerantz igo gara. Gure aurrean Mont Blanc erraldoia. Ezkerrean Dômes de Miagerako igoera. Malda tentetuz doa, baina gailur-lerroraino eskiekin igo dugu. Gure aurrean gailur zentralerantz doan lerroaren postaleko argazkia dugu, Gaston Rébuffat-en liburuan maitemindu ninduen toki berdinean. Gailur-lerroa oso baldintza onetan dago, izotz gutxi, haitzerik ez (haize bortitzarekin ez dut imajinatzen neure burua hortik igotzen) eta aztarna ona dago. Gailurrean mobilarekin hamaika argazki atera ditugu, mozkortuta gaude ikusten dugun paisaiarekin.



ki. Andonik aterpetik 50 metrotara erorketa galanta izan du, berak eta bere po-lea traxionak. Barre ederrak egin ditugu taldeko trebeena ere erortzen dela ikus-tean. Gaur ere aterpean ur korronterik ez dago, beraz garagardoa edango dugu gorputza hidratatzeko.

BOSGARREN EGUNA: Refuge des Conscrits - Euskadi

Gaur gauean Euskadin lo egingo dugu. Refuge des Conscrits-etik goiz jaitsi gara, Mauvais Pas baldintza onetan gurutzatzeko. Elurra oraindik izoztuta dago eta batzuek aterpetik glaziarra jaisten den malda tente samarra kranpoiekin egitea erabaki dugu. Mauvais Pas gaur ere ez dago hain gaizki eta inolako arazorik gabe zeharkatu dugu. Tré-la-Tête aterpetxean eskiak motxilan jarri baino lehen Dani aterpean sartu da ura hartzeko eta Marie-lle agurtzeko. Aterpezainak esan dio jende asko sartzen dela bere aterpean eta ez diotela ezta bon jour ere esaten, aspaldian aterpetxeen xarma galdu omen da.

Parkingearainoko lehenengo zatia eza-gutzen dugu, baso eder batetik jaisten den bide tentea eta ondo markatua. Azkeneko metroak leunagoak dira, eta errepi-dea amaitzen den tokira iritsi gara. Puntu horretatik kotxea utzi dugun tokira 3 km daude. Kotxez doan neska bat nire frantses traketsarekin konbentzitu dut bere kotxean haraino eraman gaitzan. Berrito



Dômes de Miageko dunetan · ARGAZKIA: Daniel Ganuza

denok elkartu ondoren, iturri handi batean dutxa on bat hartu eta bagoaz kotxez eski estazioaren lehenengo eguneko lasag-naren jatetxera. Estazioaren denboraldia gaur amaitzen da eta hori ospatzeko barbakoa handi bat prestatu dute. Gaur ere debaterik ez, denok apuntatu gara ekital-dira. Saltxitxak, bildots-saiheskia, oilasko errea... geuk ere ospatu dugu gure aur-tengo zeharkaldiaren amaiera.

Lyoneko aireporturanzko bidean, Passy herrian, begirada atzean jarri dugu. Hor daude Gaston Rébuffaten Dômes de Miage, Mont Blanc handiaren magalean. Azkeneko argazki bat atera diot nire mendi kuttunari.

ZEHARKALDIAN PARTE-HARTZAILEAK:

Andoni Zugasti, Daniel Ganuza,
Josetxu Arazuri eta Luis Etxeberria.

Jaitsiera festa bat da, nahi dugun tokitik jaitsi gara, eroso, libre...

Trebeagoak direnek, gailur-lerrotik jarraitzen dute mendebaldeko erpine-ra eta jela dezente izaten duen 40 gra-duko malda kranpoiekin jaitsi ondoren, Armancetteko glaziarren bide tekniko samarra erabiltzen dute Les Contami-nes bailarara jaisteko. Etorri garen bide-tik bueltatu gara, eta egia esan asmatu egin dugu. Haize afrikarrak Pirinioetatik Alpeetara beroa ez bakarrik, gure men-dikate kuttuneko elur krema mitikoa ere ekarri digu. Jaitsiera festa bat da, nahi dugun tokitik jaitsi gara, eroso, libre... azken metroak arte. Beheko aldean elur krema *neige pourri* bihurtzen da supitu-

Tré-la-Tête glaziarren goiko aldean · ARGAZKIA: Daniel Ganuza



TROSKAETA

LABERINTO DE

ROCA Y AGUA

Troskaeta es una cavidad laberíntica, un verdadero desafío para quienes se aventuran por primera vez en su intrincada estructura. En su interior, se alternan grandes bóvedas con angostos pasos que resultan difíciles de localizar, mientras una abundancia de espeleotemas poco comunes, como las delicadas estalactitas aciculares y las excéntricas adornan la roca, ofreciendo un espectáculo visual único.

TEXTO Y FOTOS



Carolina Vera Martín
(Donostia, 1983)

Aitor Ulayar Petrina
(Donostia, 1981)

La espeleología fue el punto de partida que le llevó a otras actividades como la escalada, el alpinismo y el esquí de montaña.

Partiendo del mundo de la montaña y la escalada en roca, comienza a descubrir la espeleología y las maravillas del mundo subterráneo.

Troskaeta está enclavada en las inmediaciones del pueblo de Ataun, cercana al barranco de Intzartzu habiendo sido excavada por el agua y el paso del tiempo sobre caliza urgoniana, actualmente con un régimen kárstico casi abandonado. Se trata de una cavidad notable constituida por tres sistemas: piso superior, piso medio y vaguada inferior situada a 100 metros por debajo del nivel de la entrada en la que se encuentra la laguna Deseada con sus aguas cristalinas.

Esta caverna ha vivido varias épocas de convulsa actividad humana desde las primeras exploraciones en 1947 (en las que

se reunieron los futuros fundadores de la Sociedad de Ciencias Aranzadi) hasta los trabajos de excavación realizados en 1987 donde encontraron restos de oso cavernario que posteriormente serían expuestos en el Museo de San Telmo de Donostia. Su fácil acceso ha favorecido la afluencia de curiosos, provocando daños en su ecosistema y en sus frágiles espeleotemas.

Catalogada como espeleología deportiva y con un desarrollo longitudinal interesante, esta cueva parecía una alternativa ideal para dos escaladores huyendo del calor del verano. Sin embargo, lo que realmente despertó



Carolina a orillas de la laguna Deseada
valorando el paso al otro lado

nuestra curiosidad fue descubrir que aún existen galerías sin explorar en su interior. Estas áreas, inaccesibles para los primeros exploradores debido a su verticalidad, nos ofrecían la posibilidad de abrirnos paso gracias a nuestras habilidades de escalada.

Un antiguo documento de 1949, que narraba la exploración de la laguna Deseada y cómo sus primeros aventureros cruzaron sus gélidas aguas, fue sin duda una fuente de inspiración. Este relato encendió nuestra determinación y nos lanzó a una serie de exploraciones sin tener certeza de hasta dónde nos llevaría este emocionante desafío.

EXPLORACIÓN DEL DESARROLLO DE LA CAVERNA

Nada más adentrarnos en las fauces de esta caverna, se observan rastros de actividad humana como restos de basura y algún peldaño picado sobre la resbaladiza roca que seguramente facilitó el tránsito de arqueólogos durante los trabajos realizados en el yacimiento de osos cavernarios en 1987. Pintadas de flechas de varios colores pretenden indicar recorridos dando una falsa sensación de seguridad, ya que rápidamente nos percatamos de que

su propósito no era del todo claro y lo que es más importante, que no facilitaban el retorno al mundo exterior.

Balizando cuidadosamente nuestro propio camino, progresamos a través de laberínticas galerías que conectan grandes salas adornadas con bellas y raras estalactitas. Nuestro objetivo era llegar a la famosa laguna Deseada en el sistema inferior, el punto más bajo de toda la cavidad a una profundidad de 100 m.

La progresión por las profundidades de este laberinto de roca iba a requerir de nuestra máxima concentración y ha-



bilidades. ¿Escaladores jugando a ser espeleólogos? ¿Será una buena idea? En las primeras jornadas de exploración, nuestra localización en el croquis topográfico de la cueva no era del todo clara. Una pequeña laguna seca que antecede a la cámara de la Sima nos hizo pensar que desgraciadamente las aguas cristalinas de la laguna se habían secado, lo que nos creó un error de orientación importante. Por suerte, la gran belleza y abundancia de espeleotemas de la sala Laborde nos hizo ubicarnos a la perfección, momento en el que fuimos conscientes de que nos encontrábamos en el sistema superior; muy lejos de nuestro objetivo.

Nuestro objetivo era llegar a la famosa laguna Deseada

El hallazgo de un pequeño pseudoes-corpión cavernícola nos motivó a seguir explorando y a querer dominar el arte de la orientación en este mundo subterráneo de luces y sombras.

Para llegar a la laguna Deseada debíamos encontrar un pequeño paso de acceso a la cabecera de la cascada de los Osíñes, a 250 m de la boca de entrada y a 100 m de profundidad.

Al no encontrar las cuerdas fijas que se describían en algunos textos, tuvimos que tomar la decisión de descender montando dos instalaciones sobre anclajes naturales e improvisar nuestro propio camino. Un pasadizo extremadamente pequeño y difícil de encontrar que, una vez cruzado, cuelga sobre una resbaladiza colada de 30 m en una gran sala. Desde aquí intuimos el fondo de la cavidad que da comienzo a un caos de grandes bloques previo a la laguna Deseada. Una gran colada, en algunos tramos casi vertical con una película de agua en su superficie, la hace impracticable para la escalada, así que decidimos instalar un rápel utilizando como cabecera un pequeño bloque fisurado; lo mejor que encontramos.

El nivel del agua de la laguna Deseada se encontraba muy alto comparado con las imágenes antiguas de los primeros explo-

radores que cruzaron al otro lado del lago en 1949. En este momento sería necesario bucear bajo un sifón de aguas a 9 grados, para llegar al otro lado sin saber con certeza si nos esperaba una cámara de aire o no, así que decidimos observar los cambios de nivel de la laguna en las futuras exploraciones para poder garantizar el paso en seguridad.

Una vez definido el recorrido a la laguna Deseada, pusimos a prueba nuestra orientación en este mundo subterráneo queriendo enlazar el sistema superior, medio e inferior. Solo de esta manera sabríamos si por fin dominábamos el terreno. Una sala distribuidora a la que denominamos "La casa de los horrores" fue la clave para conectar los tres sistemas.

Un paisaje fantasmagórico que evoca serenidad y terror al mismo tiempo

Durante las observaciones de la galería Corcostegui y la sala del Órgano en el sistema superior encontramos unas huellas de un animal en una aglomeración de arcilla en el suelo. Parecía algo increíble encontrar unas huellas de mamífero en un lugar tan alejado de la boca de entrada de la cueva. El paso del tiempo en este inframundo es tan relativo que era difícil valorar si esas huellas eran frescas, o por el contrario llevaban tiempo.

Volvimos al sistema superior para documentar el hallazgo de las huellas y por suerte seguían intactas a pesar de las lluvias de los últimos días. El tamaño y morfología de las huellas permite la identificación del animal como *Felis silvestris*, más conocido como gato montés; un felino que no puede ser domesticado, muy esquivo y difícil de ver. Habita zonas boscosas, escondiéndose en cavidades entre rocas similares a las de las inmediaciones de la cueva de Troskaeta. Sin duda, su naturaleza auténticamente salvaje le ha llevado a adentrarse en la absoluta oscuridad de esta caverna.

Tras tomar unas fotos de estas huellas, empezamos a buscar algún rastro más para averiguar cómo era posible que un gato montés hubiese llegado hasta aquí.

Cuando estábamos a punto de abandonar la búsqueda, encontramos más huellas en la bella cámara de la Sima que se encuentra a una profundidad de 20 metros y sin salida conocida al exterior. A la entrada de la cámara de la Sima también encontramos unos diminutos restos óseos que más tarde fueron identificados por el hueso mandibular; se trataba de una musaraña que fue presa del gato montés que, sin duda, había estado allí.

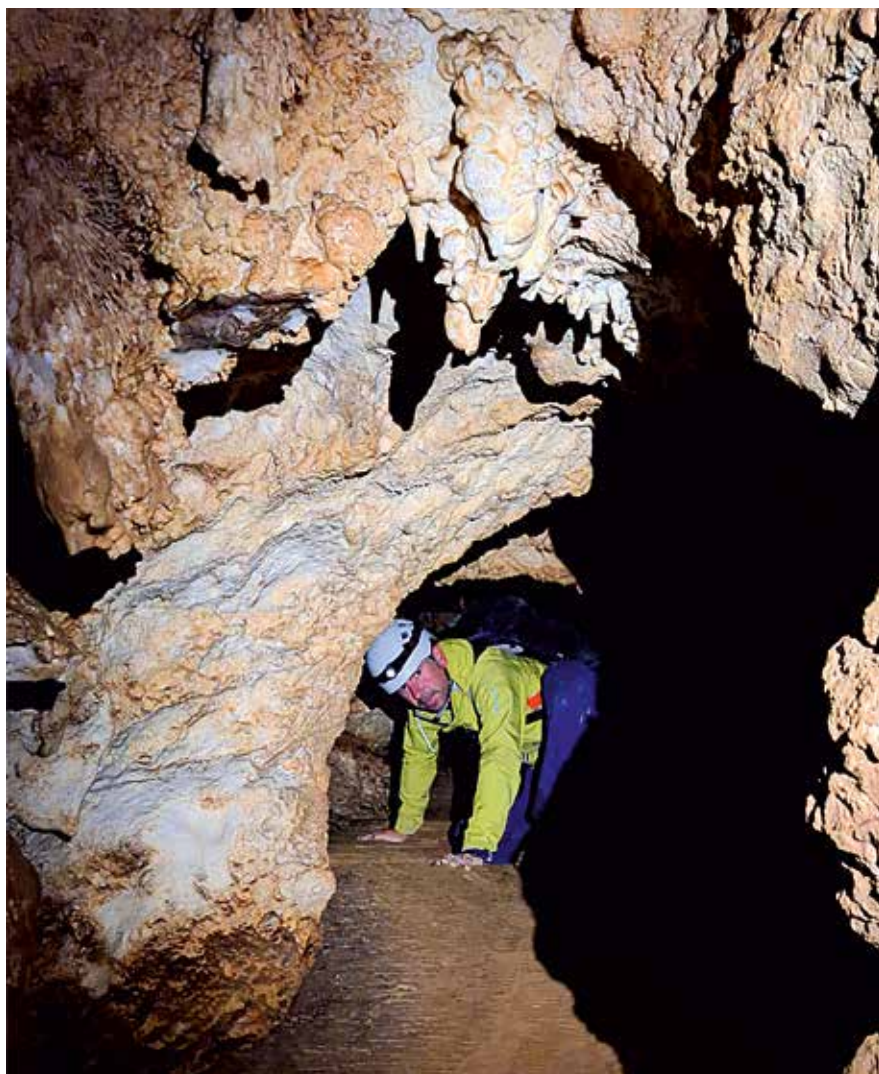
Aprovechamos la jornada para documentar una nueva sección del sistema superior que no aparece en los mapas topográficos existentes de la cavidad de Troskaeta. Esta sección parte de las proximidades del llamado Órgano y concluye en la que hemos bautizado como la cámara de las Nueces, en la que intuimos que son pocos los metros que nos separan de la su-



Toma de medida para la identificación de huellas del gato montés

perficie exterior. ¿Quizás es por aquí por donde ha accedido el gato montés al interior de la caverna? Sin duda una cuestión difícil de resolver. Esta nueva sección tiene un desarrollo de 30 metros aproximada-

Aitor en Corcostegui



TROSKAETA. LABERINTO DE ROCA Y AGUA

mente, contando con un *loop* particularmente estrecho y una bifurcación con una trepada vertical que da paso a una cámara con varias pequeñas gateras, algunas de ellas inundadas por agua cristalina.

EXPLORACIÓN DE LA LAGUNA DESEADA

Tras varios días de exploración, la progresión por la cavidad empezaba a ser ágil, así que decidimos bajar hasta la laguna Deseada para comenzar a valorar aspectos técni-

cos de su exploración. Para nuestra sorpresa, el nivel del agua había bajado bastante, revelando una pequeña oquedad en la roca que daría paso al volumen principal de la laguna de 27 m de longitud y 3 m de profundidad, según un texto que narra la única exploración documentada de la laguna en 1949. Surrealistas efectos ópticos producidos por nuestras linternas sobre la superficie del agua cristalina hacen realmente difícil valorar qué nos espera al otro lado. Pero estamos seguros de que una buena valoración técnica nos permitirá cruzar al otro lado y

ser los primeros en alcanzar galerías aún por explorar por el ser humano.

Atravesar la laguna Deseada, con sus gélidas aguas, no es tarea sencilla. Las condiciones ambientales de la cueva, sumadas a su acceso remoto y complicado, pueden convertir cualquier percance en un posible evento crítico. Por ello, recurrimos a buceadores expertos para planificar la inmersión en la laguna, enfocándonos principalmente en prevenir el choque térmico que puede ocurrir al sumergir la cabeza bajo el agua a esas temperaturas en pocos minutos.

Carolina flotando sobre las gélidas aguas de la laguna Deseada



Una imponente colada estalagmítica dominaba el paisaje

En momentos como este, reflexiono sobre los riesgos y la valentía de los primeros exploradores que, en 1949, se aventuraron a cruzar la laguna con una embarcación de tela y los clásicos pantalones de mahón. En aquella ocasión, uno de ellos sufrió un resbalón en el fangoso fondo de la laguna, cayendo al agua cer-



Carolina entre la maleza que rodea la boca de entrada a Troskaeta

ca de la orilla. Empapado y debilitado, requirió asistencia inmediata para tratar la hipotermia, un escenario que teníamos claro que debíamos evitar a toda costa.

Transportamos nuestros voluminosos petates, cargados con todo el material necesario para garantizar la mayor seguridad posible durante la travesía de la laguna Deseada. Sin embargo, nos enfrentábamos a una gran incógnita: ¿cómo mantener nuestros cuerpos lo más fuera posible del agua para ganar tiempo vital en la exploración? ¿Cómo optimizar ese tiempo para documentar cada detalle? Finalmente, encontramos la solución en unas simples colchonetas de playa. Aunque no eran técnicas, resultaron ligeras, fáciles de transportar y sorprendentemente efectivas.

Dos meses de espera, monitorizando los pluviómetros de las áreas cercanas a la cueva de Troskaeta, varios intentos fallidos... Momentos en los que el nombre de la laguna Deseada cobra todo su significado: cada paso en su conquista era, sin duda, deseado y trabajado. Y, aunque la exploración total de sus galerías debía esperar al estiaje, sabíamos que íbamos en la dirección correcta.

Y por fin llegó el día en que el nivel de la laguna Deseada era el adecuado para nuestra exploración.

Todo el material que cargábamos en nuestros petates cobró todo su sentido al permitirnos atravesar el sifón que con-

ducía a la majestuosa laguna Deseada. Fueron instantes imposibles de olvidar, momentos en los que nos sentimos como auténticos exploradores adentrándonos en lo desconocido. ¿Seríamos los primeros en cruzar la laguna desde 1949?

Deslizándonos sobre las aguas cristalinas, fuimos transportados a una gran sala que nos dejó sin aliento: una imponente colada estalagmítica dominaba el paisaje, y, al otro lado, una diminuta playa de arcilla donde apenas cabíamos de pie. ¡Qué fascinante visión!

Comenzamos a examinar la sala y descubrimos unos pequeños y rudimentarios peldaños, aparentemente tallados a mano por los antiguos exploradores, con la intención de facilitar el ascenso por la vertical y resbaladiza colada. Decidimos se-





Carolina superando una estrecha arrastradera



guirlos, pero pronto nos dimos cuenta de que la exposición era demasiado elevada. Una caída podría ser fatal, ya que el lodo que cubría los diminutos peldaños dificultaba enormemente la progresión segura.

Mientras explorábamos la sala, identificamos dos posibles continuaciones, aunque ambas presentaban riesgos considerables. Se trataba de pasos estrechos entre bloques arcillosos, aparentemente resultado de un desprendimiento antiguo o del colapso parcial del techo de la sala. Dado el peligro inherente a estas opciones, tomamos la prudente decisión de no continuar la investigación.

Una auténtica aventura de exploración al estilo clásico

Así concluyó nuestra exploración de Troskaeta, una cavidad que, pese a haber soportado una intensa actividad humana en el pasado, aún logra sorprendernos. Entre los hallazgos más destacados se encuentra una nueva galería, a la que hemos bautizado como El Loop, la observación de fauna cavernícola casi extinta, como el pseudoescorpión, y los indicios de una posible boca al exterior aún sin documentar, que probablemente fue utilizada por el gato montés para buscar refugio en este enigmático lugar. Sin embargo, lo más emocionante y enriquecedor ha sido, sin duda, completar la segunda travesía documentada de la laguna Deseada. Una experiencia irrepetible.

CIERRE

Todo un verano dedicado a una actividad que, en inicio planteada como un buen escape al sofocante calor del verano, y que acabó convirtiéndose en una auténtica aventura de exploración al estilo clásico. Ninguna tecnología sirve de nada en el mundo subterráneo. Sin GPS, tracks descargados de internet... solo estamos nosotros, una brújula y nuestro saber hacer. Pura aventura.

Un terreno caótico y delicado donde nuestras dotes físicas y psicológicas son lo único que tenemos para progresar en él; y lo más importante para volver a casa de una pieza.

Un terreno mágico donde la oscuridad y el rotundo silencio hacen que el tiempo se detenga. Relajante para algunos y terrorífico para otros. Pero, en todos los casos, una experiencia que no deja a nadie indiferente.

REFERENCIAS

- Aranzadikiana 137. Aranzadiko berriak. 2016.
- Llopis N. y G. de Larena J. "Estudio geológico de la caverna Troskaeta-ko-kobea (Ataun - Guipúzcoa)". *Munibe. Suplemento de Ciencias Naturales del Boletín de la Real Sociedad Vascongada de los Amigos del País*, Año I, 1949, Cuaderno 4.
- Elósegui J. "Exploración de la laguna Deseada en la cueva de Troskaeta (Ataun)". Nota espeleológica. Pasajes de San Juan. 1949. Planos y fotografías de J. Elósegui. Dibujos de C. Menaya.
- Karaitza. *Revista de Espeleología de la Unión de Espeleólogos Vascos* 21. Oñati. 2023.
- Zaragoza J. A. y Galán C. "Pseudoescorpiones cavernícolas de Gipuzkoa y zonas próximas (Arachnida: Pseudoescorpiones)". Sociedad de Ciencias Aranzadi. 2007.

AGRADECIMIENTOS:

A Iker Laso Peña por la interpretación de las huellas y restos de huesos encontrados.
A Alaitz Aldaz Núñez por cedernos material de buceo indispensable y sus consejos para la exploración de la laguna Deseada.
Al Club de Buceo Hondarribi, con especial mención a Carlos, por los sabios consejos para planificar el paso al otro lado de la laguna Deseada y transmitirnos su entusiasmo por el mundo submarino.
A Mikel Uzkudun, de Félix Ugarte Elkarte, por hacernos de campo base y facilitarnos información de relevancia para esta y otras cavidades.
A Rafa Zubiria y Francisco Etxeberria, del Departamento de Espeleología de la Sociedad de Ciencias de Aranzadi, por la información sobre las estalactitas verdes y por su dedicación y aportación al patrimonio espeleológico de Euskal Herria.
A Carlos Galán por transmitir su pasión por la aventura y la espeleología. Toda una vida dedicada al mundo subterráneo que ha sido pura inspiración para muchos.
A Marian Nieto por ser mi primera compañera de cordada tanto en roca como en el mundo subterráneo.

Detalle de un cristal acicular de aragonito o flor de hielo



CUMBRES A VISTA DE GEÓLOGO (II)

ITURRIGORRI / TOLOGORRI

TEXTO Y FOTOS



Javier Arostegi
(Portugalete, 1953)

Arturo Apraiz
(Amorebieta, 1967)

Luis Miguel Martínez-Torres
(Bilbao, 1957)

Profesores del departamento de Geología de la UPV/EHU con una dilatada experiencia en la docencia y divulgación de la Geología. Si la montaña no los llevó a la Geología, la Geología sí los ha llevado a conocer numerosas cimas de la Cuenca Vasco-Cantábrica, Pirineos, Sistema Central, Sierra Morena e incluso de Hawaii, Tanzania, Guinea Ecuatorial, Bolivia o el desierto de Mojave.

Llegando desde el norte al valle de Ayala, aparece ante nosotros la barrera natural de la sierra Gorobel de orientación este - oeste. Su escarpada cornisa caliza, jalonada por numerosas cumbres montaÑeras, es santo y seña del paisaje natural de estas tierras. La sierra Gorobel tiene su continuidad lateral en las de Gibillo, Arkamu y Badaia en Álava y con la de Carbonilla en Burgos, por lo que poseen una historia geológica común. En este artículo explicamos los rasgos geológicos más característicos de la ascensión a una de las cumbres más emblemáticas de la sierra, el Iturrigorri o Tologorri (1073 m).

ITINERARIO

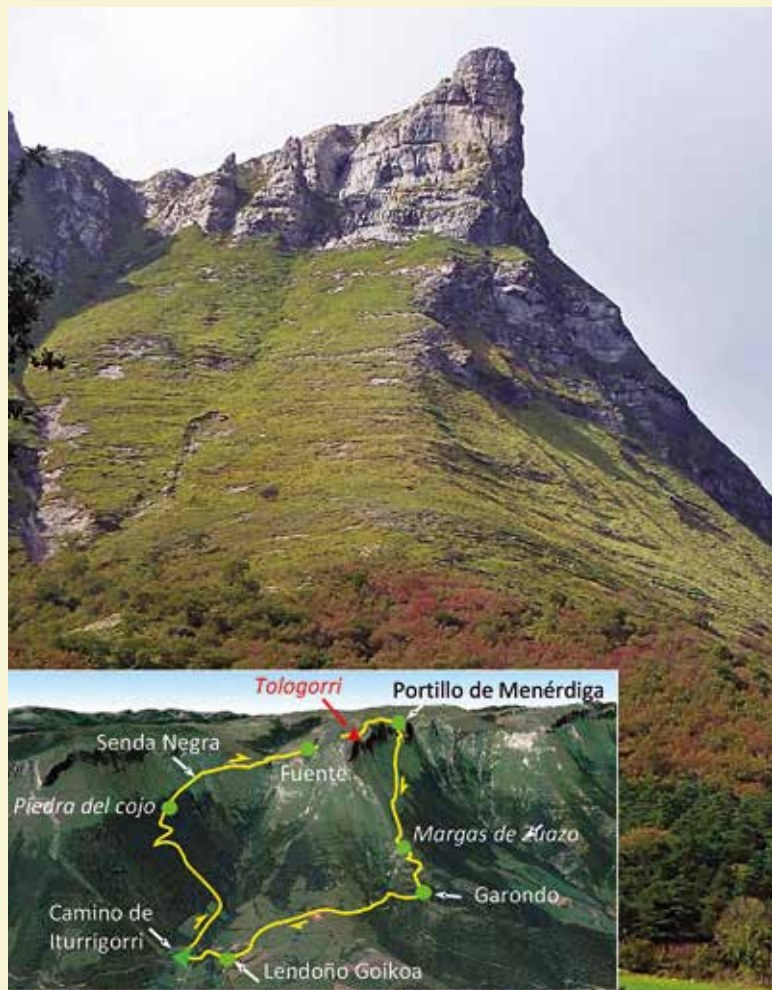
El itinerario comienza en el camino de Iturrigorri, en Lendoñogoi-ti, desde donde admiraremos su altivo porte.

Las rocas que atravesaremos a lo largo del recorrido se depositaron en un intervalo de tiempo geológico de unos 6 millones de años, durante el Cretácico Superior (91-85 Ma), en un ambiente marino. Las más antiguas son las Margas de Zuazo, que atravesaremos desde el inicio. Al final del hayedo de inicio esquivaremos numerosos bloques de roca caliza, desprendidos de la cornisa de la sierra. Sobre el camino encontraremos la "piedra del cojo", uno de ellos, que da acceso un poco más adelante a la denominada Senda Negra.

LA SENDA NEGRA

A lo largo de todo su recorrido, tenemos a nuestra derecha una buena panorámica de la serie sedimentaria del Tologorri. Desde aquí, se distinguen claramente las dos unidades geológicas que componen la serie, fácilmente diferenciables por su aspecto. La inferior o Margas de Zuazo, de perfil más suave, y por encima, las Calizas de Subijana de apariencia más abrupta. Dentro de

Cumbre de Iturrigorri, e itinerario de la ascensión





Panorámica de la serie sedimentaria del Tologorri, desde la Senda Negra

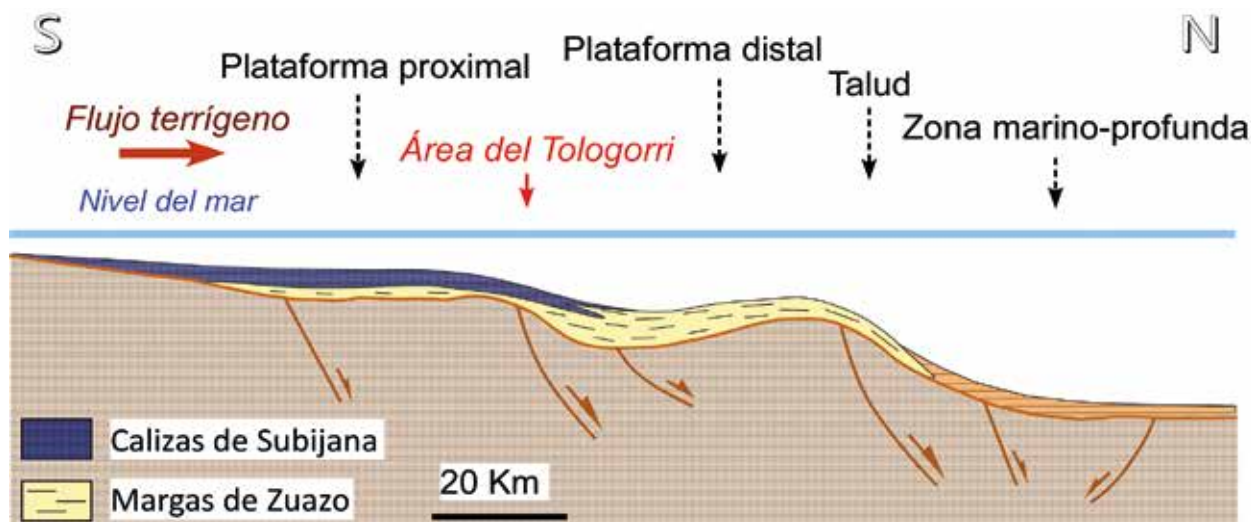
ambas unidades se distinguen intercalaciones de rocas más duras y más blandas, con diferente resistencia a la erosión. Las más resistentes forman pequeños resaltes.

Las Margas de Zuazo se depositaron durante un corto intervalo de tiempo, Turoniense superior- Coniaciense medio (91-88 Ma) reflejando por ello una activa sedimentación. Son, en conjunto, rocas de color gris: margas mayoritariamente, margocalizas y calizas, todas ellas rocas carbonatadas y que poseen variables proporciones de arcillas. A medida que el contenido en arcillas disminuye y la calcita aumenta, las rocas se hacen más competentes originando algunos resaltes topográficos. El medio sedimentario donde se depositaron era un fondo marino de plataforma externa, alejado de la costa (distal), a una profundidad de entre 150 y 200 m.

En el periodo Triásico, la Cuenca Vasco-Cantábrica estuvo cubierta por un mar somero, con elevadas tasas de evaporación

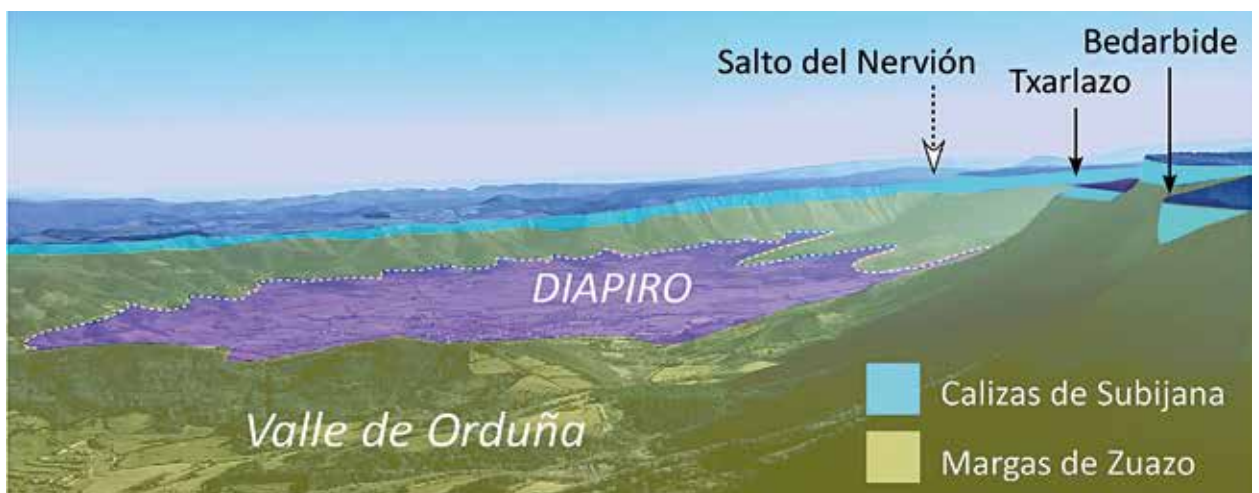
Sobre las Margas de Zuazo se sitúan las Calizas de Subijana, formadas por la compactación de micro-fragmentos fósiles carbonatados, dentro de una matriz de calcita. A partir del contenido en microfósiles se ha determinado que su depósito tuvo lugar durante el Coniaciense-Santonense (88-85 Ma), en un medio de plataforma externa más cercana a la línea de costa (proximal) y menos profunda que la de las Margas de Zuazo.

Fondo marino de la cuenca durante el Cretácico Superior





Cumbre del Tologorri, constituida por la Calizas de Subijana



Panorámica del valle diapírico de Orduña, al este

La historia geológica de la serie comenzó durante el Cenomaniense (~ 97 Ma) con una muy amplia invasión marina (transgresión) hacia el S. Como consecuencia, se instauró en el área una extensa plataforma marina, con la mayor profundidad del mar de toda la historia de la cuenca. El Sistema Ibérico (Sierra de Cameros – Demanda) y el Bloque del Ebro permanecieron como zonas emergidas al sur de la Cuenca Vasco - Cantábrica. Hacia el N y NE, la plataforma se iba haciendo más profunda, terminando en un talud inestable, situado aproximadamente a la altura de la ría de Bilbao.

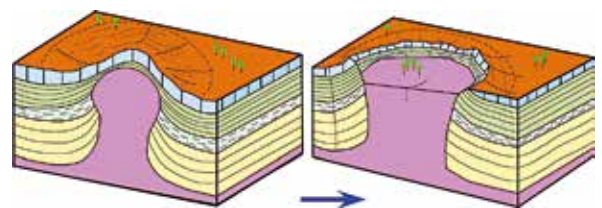
CUMBRE DE TOLOGORRI

La cumbre está constituida por las Calizas de Subijana, en las que destaca su estratificación ondulada, reflejo de un fondo marino en rampa, la plataforma proximal. El paisaje calizo de los alrededores presenta un aspecto rugoso e irregular, forma

típica del modelado kárstico originado por la disolución de la roca caliza por el agua de lluvia, de carácter natural ácido.

EL DIAPIRO DE ORDUÑA

Desde la cumbre, hacia el E, tenemos una buena panorámica del Valle de Orduña. Se trata de una depresión casi circular, con borde montañoso abrupto extendido en suave cuesta (mesa) en dirección radial, hacia fuera del valle.



Proceso de ascenso del diapiro de Orduña



Perfil de la Sierra de Gorobel desde el valle de Ayala

La erosión desgastó y disolvió los materiales salinos y arcillosos que formaban esa enorme "gota" ascendente o diapiro

Esta geoforma se originó por el ascenso y posterior erosión del diapiro de Orduña, una estructura rocosa formada por materiales depositados hace unos 220 Ma, durante el periodo Triásico. En ese tiempo, la Cuenca Vasco-Cantábrica estuvo cubierta por un mar somero, bajo condiciones climáticas áridas y semiáridas, con elevadas tasas de evaporación, que favorecieron una sedimentación de naturaleza arcillosa y evaporítica (yesos y sales). Estos materiales (conocidos como facies Keuper) tienen una baja viscosidad y, con el acúmulo de una potente pila de sedimentos sobre ellos, se volvieron inestables, comportándose plásticamente, ascendiendo, empujando y fracturando los estratos de roca situados por encima, terminando por perforarlos. Al final de su periodo ascensional, atravesaron primero las Margas de Zuazo y a continuación las Calizas de Subijana.

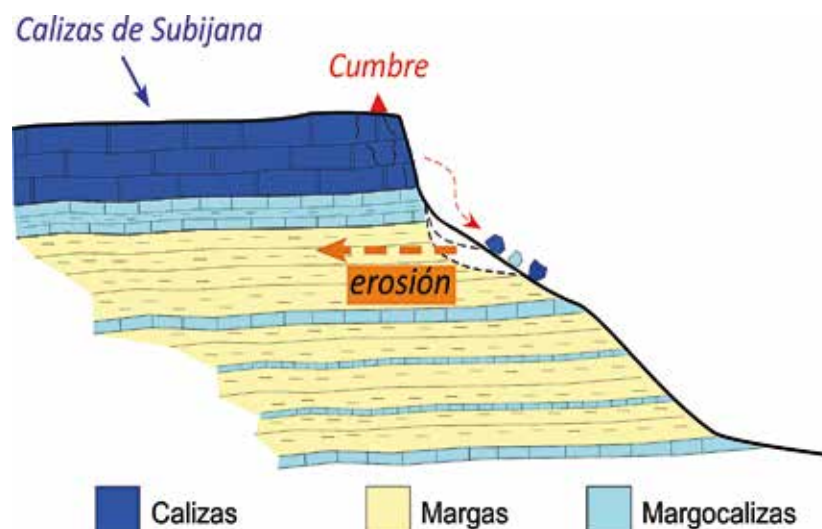
Una vez aflorados, la erosión desgastó y disolvió los materiales salinos y arcillosos que formaban esa enorme "gota" ascendente o **diapiro**, con mucha mayor facilidad que las rocas circundantes, dando así origen a una profunda depresión (valle de Orduña) y dejando un anillo superior de roca más resistente e inclinado levemente hacia el exterior por el empuje.

EL RELIEVE DE LA SIERRA DE GOROBEL

El perfil de la sierra de Gorobel destaca por su característico escarpe vertical, hacia el valle de Ayala.

Su verticalidad se atenúa a través de las Margas de Zuazo, debido a su inferior resistencia a la erosión respecto a

las Calizas de Subijana. Las calizas están afectadas por una penetrante fracturación o diaclasado sub-vertical, que delimita bloques de roca según los planos de la misma. Cuando las margas inferiores, menos resistentes, son socavadas por el agua de escorrentía e infiltración en el borde de la sierra, las calizas de encima quedan inestables y colapsan, desprendiéndose bloques ladera abajo, como "la piedra del cojo". Después de su caída, las superficies verticales de las fracturas quedan expuestas, diseñándose así el abrupto contorno de la sierra de Gorobel. A medida que este proceso se desarrolla, todo el borde retrocede, aunque no de forma homogénea en toda la sierra. La acción erosiva de los cursos de agua genera profundos barrancos que hacen retroceder la cornisa de forma más rápida, dando el frente irregular de la sierra.



Proceso de formación del escarpe de la sierra Gorobel

NUESTRA HISTORIA (X): EL RENACIMIENTO



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.

El 19 de diciembre de 1971 iba a marcar un cambio de rumbo en la historia del montañismo vasco. Tras un periodo de cuatro años de incertidumbres derivadas de la crisis de la ikurriña de los Andes, en Iruña se reunía la Asamblea Regional de la Federación Vasco-Navarra de Montañismo para escoger un nuevo presidente.

Había cuatro candidatos. Tras las votaciones, según consta en las actas, a las 13,10 h se daba a conocer el resultado: Paco Iriondo era el elegido por una amplia mayoría de votos. Nadie era consi-

ciente en aquellos momentos de que se había descubierto a un líder y de que se estaba iniciando un nuevo ciclo.

El panorama que tenía ante sí el nuevo presidente no era muy alentador: Pyrenaica llevaba cuatro años sin editarse, las estructuras federativas y la economía estaban bajo mínimos, al igual que la confianza de los montañeros en la Federación. Había que comenzar de cero. Por no haber, no había ni una máquina de escribir en la oficina.

A pesar de ello, Iriondo empezó haciendo un alarde de optimismo al presentar entre sus primeras propuestas la organización de "una gran expedición a los Andes o a Pakistán". Otro objetivo reclamado por todos era la recuperación de Pyrenaica. No fue fácil, pero tan sólo un año más tarde Pyrenaica volvía a los buzones de los montañeros, dirigida por Casimiro Bengoetxea.

No fue éste el único índice del renacimiento federativo bajo el impulso de Iriondo. En octubre de 1973, la asamblea celebrada en Gasteiz aprobaba la propuesta de construir un refugio en el circo de Piedrafita. Un proyecto ilusionante que tardaría nada menos que veinte años en convertirse en una realidad, aunque de forma bien diferente a la que habían soñado sus promotores vascos.

Expedición Tximist al Everest 1974 . FOTO: colección exp. Tximist

Portada de Pyrenaica en 1972





Expedición Tximist al Everest 1974 . FOTO: colección exp. Tximist

LA GRAN AUDACIA

Mientras las dinámicas federativas tomaban velocidad de crucero, en otro ámbito, en el de la actividad alpinística, los proyectos volaban a altitudes hasta entonces nunca imaginadas. Fechada el 28 de julio de 1972, el gobierno de Nepal concedía permiso a la expedición vasca para intentar en la primavera de 1974 el ascenso, nada menos que al Everest.

La aparentemente descabellada noticia había tenido un largo tiempo de incubación y no precisamente fácil. En las directivas federativas de Madrid pronto se descubrió que los promotores de la audacia no eran otros que "los de la ikurriña de los Andes".

Hubo que vencer muchos recelos de los dirigentes franquistas, tarea en la que contribuyó decisivamente el nuevo presidente de la FEM, el cántabro José Antonio Odriozola, antes de que se diera el visto bueno a una expedición que llevaría, para evitar suspicacias, el nombre de la marca de pilas Tximist, y el apoyo financiero de Juan Celaya.

Finalmente, en marzo de 1974 la expedición con dieciséis componentes, avanzaba por los serpenteantes senderos del valle de Khumbu camino del campo base del Everest.

En el diario de la expedición, Juan Carlos Fernández de la Torre escribía el 24 de marzo: "Salida de Lobuche y llegada al campo base. Altura, 5400 metros. Se monta el campamento de forma dispersa, ya que el terreno no permite otra cosa".

El lugar era inhóspito, pero el cerco de montañas gigantes que lo rodeaba tenía una grandiosidad impactante. Y allí estaban ellos solos, absolutamente solos, junto a los sherpas que les iban a apoyar en el intento. Quedaban todavía lejanamente imaginables los tiempos de las masificaciones y de la profanación sacrílega de las tierras más altas del planeta.

Había un personaje más en la escena: se trataba del periodista José María Calle, enviado allí por las autoridades competentes "para informar sobre la expedición", aunque

todos eran conscientes de cuál era la verdadera razón de su presencia en el campo base.

Y poco a poco, como hormigas entre los pasteles de merengue helado, fueron cruzando la temida Cascada de Hielo, la Comba Oeste, la pared del Lhotse, el Collado Sur... Nombres que estaban ya cosidos para siempre a la historia de la montaña.

Y se fue aproximando el momento del desenlace. Los primeros en intentarlo iban a ser Uriarte y Rosen.

ELGETA, MIRANDO AL EVEREST

A muchas millas hacia el oeste, el montañismo vasco estaba de fiesta. En la plaza de Elgeta, el 18 de mayo de 1974 se habían congregado centenares de montañeros para conmemorar las Bodas de Oro en el que había sido escenario, cincuenta años antes, de la fundación de la Federación Vasco Navarra de Alpinismo. Entre los asistentes, estaban todavía algunos de los fundadores, junto a montañeros ilustres, directivos y políticos. Se encontraban en Elgeta, pero con el ánimo orientado hacia las montañas del Himalaya donde, en aquellos momentos, se estaba decantando la partida decisiva. Nadie sabía nada, porque las comunicaciones con el campo base eran imposibles. "Que alguien llame a Madrid, a ver si saben algo...". Todos aguardaban con la esperanza de que un mensaje, un breve telegrama, hiciera más grande la fiesta y la historia.

Sólo días después se sabría que Uriarte y Rosen habían estado a punto de conseguirlo. Les habían faltado 400 malditos metros para llegar a la cumbre. Habría que esperar todavía seis años para que el sueño se hiciera realidad.

Invitados entrando a misa en Elgeta en la fiesta del 50 aniversario - FOTO: A. Olorón



MENDI ELKARTEAK ERAKARGARRIAGOAK EGIN DITZAGUN

Esan ohi da zuhaitzek ez dutela basoa ikusten uzten. Eta egia da gero eta jende gehiago ikusten dela ohiko mendietan; gero eta jende gehiago dagoela federatuta; gero eta gertuko mendi elkarte gehiago ari direla euren urteurrena ospatzen. Esandakoaren arabera, ondorioztatu daiteke mendizaletasunak urrezko garaia bizi duela berriro. Baina nola bizi dute adierazitako ustezko oparotasunaren irudi hori mendi elkarteetan?

TESTUA ETA ARGAZKIAK



Joseba Iparragirre, Jabi Etxaniz
eta Iñigo Ramirez de Okariz

Arrola mendi elkarteko kideak, mendizale amorratuak, Euskal Herriko natura eta kultura ondarearekin maiteminduak eta herriko proiektu kolektiboen sustatzaileak.



ARROLA MENDI ELKARTEA

ARROLA (Antzuola, Debagoiena, Gipuzkoa) mendizaletasunaren inguruan herriko komunitatea elkartzeko gune moduan sortu zen 1972an. Harrez geroztik, mendizaletasuna ikuspegi zabala ari da hartzen herritarren artean: esate baterako, gero eta gehiago dira mendi lasterketetan dihardutenak, mendi-ko bizikletan dabiltzanak, erreka jaitsieretan, eskaladan edo aire zabalean beste kirol mota batzuk esperimentatzen, edota lehiatzen dabiltzanak. Gainera, honako hau ez da ahaztu behar: gero eta handiagoak dira kirola bakarka egiteko aukerak, eta horrek jende askok elkarteekiko duen atxikimendua apaltzea dakar; edo, beste era batera esanda, mendi-elkarteen beharrik ez izatea. Bada, hori gogoan izanda, nola egokitu genezake mendian taldean ibiltzea, antzinako oinarritzko filosofia mantenduz, baina egoera berrietara ekarriz?

Kezka horrek bultzatu gintuen lerrootako natura parkeen proiektua diseinatzera, aldarri argi batekin: zerbaitekiko atxikimendua izateak, zerbaiten parte sentitzeak, benetan asetzen du norbanakoa, eta hori proiektu kolektibo baten barne sentitzea da. Egun, gainera, proiektu kolektiboak eta harreman sare trinkoak gero eta ahulagoak izan daitezkeen uneotan, Arrolak antolatutakoaren moduko proiektuak gero eta beharrezkoagoak izan daitezkeela uste dugu.

DIAGNOSTIKO PARTEKATUA

50 urteren ondoren, bada galdera bat: zer egin genezake mendi elkarteak erakargarriagoa eta atseginagoa bihurtzeko, gogoan izanik oraindik ere elkarteak Antzuolako herritarrei zerbitzu bat eskaintzen jarraitu nahi diela?



Bardeak natura parkea

Mendizaletasuna bere osotasunean hartuta, natura eta kultur ondarearekin lotutako konpromisoarekin jarraitu nahi dugu aurrera, gure udalerritik hasi eta munduko edozein muturretaraino zabalduz; alegia, mendian ibili nahi dugu, baina han eta hemen bizi direnak ezagutuz, sentituz, maitatuz, zainduz eta hori guztia ahalik eta egokien transmitituz belaunaldi berriei. Eta badirudi ez gaudela geu bakarrik kezkatuta gai honekin. 2022an mahai inguru bat egin genuen Debagoieneko mendi elkarteekin, eta diagnostikoa partekatua da: gero eta zailagoa da jendea mendi elkarteek antolatutako ekintzetara erakartzea, eta, era berean, gero eta nekezagoa da mendi elkarteetan parte-hartzera animatzea. Kezka horrekin hasi ginen bueltaka 2023ko udaberrian, Arrola elkarteak egoera berrira egokitze behar zuen formularen bila.

Asteburua Holtzarteko arroilan, Larrainen (Zuberoa)





Urbasa natura parkea

Zer egin genezake mendi
elkartea erakargarriagoa eta
atseginagoa bihurtzeko?

GR 289 IBILBIDEA: HARTZAREN URRATSAK

2023ko udaberrian iritsi zen formula hori martxan jartzeko koiuntura egokia, Hartzaren Urratsak izeneko mendi ibilaldiaren aurkezpenean. Debagoiena eskualdeari itzulia ematen dion 97 kilometroko GR 289 ibilbidea da, eta Debagoieneko Mankomunitateak sustatutako Puntaik Punta jaialdian aurkeztu zuten, apirilaren 23an. Hain zuzen, egun horretan bertan egin zen ibilaldiko lehendabiziko etapa ere: Oñatitik Arrola gainera igo, Antzuolara jaitsi eta Bergaran amaitu.

Talde polita elkartu ginen lehen etapa hartan, baina ez zen konpromisorik hartu gainontzekoak egiteko. Dena den, ibilbidean sortutako harremanen eta ahoz ahokoaren ondorioz, hainbat parte-hartzailek (Herminia, Idoia, Eva, Mercedes, Maria, Ruben, Joseba, Jabi eta Iñigo, GR 289 taldeztat izendatua gerora) ibilbidearen gainontzeko etapak egiteko konpromisoa hartzea erabaki zuten.

GR 289 (MENDI ETAPAK)		
ETAPA	LUZERA (KM)	WIKILOC
Oñati Bergara	24	Wikiloc Ruta GR 289: 1. ETAPA: OÑATI-BERGARA
Bergara Arrasate	21	Wikiloc Ruta GR 289: 2. ETAPA: BERGARA-ARRASATE
Arrasate Gatzaga	21	Wikiloc Ruta GR 289: 3. ETAPA: ARRASATE-GATZAGA
Gatzaga Araotz	19	Wikiloc Ruta GR 289: 4. ETAPA: GATZAGA-ARAOTZ
Araotz Oñati	18	Wikiloc Ruta GR 289: 5. ETAPA: ARAOTZ-OÑATI

Egileek egina.

GR 289 TALDEA ETA EUSKAL
HERRIKO NATURA PARKEAK

Parte-hartze aktiboak eragiten du pertenezkia sentimendua, talde bateko parte izatea. Herritar bat zerbaitekin identifikatzen hasten denean, orduan sentitzen omen du bere. Baina gaur egun, gero eta zailagoa da jendea berrakibatzea, norbanakoaren baitan eta komunitatetik gero eta urrunago bizi baikara. Komunitate sen hori aktibatzeko, tokian tokiko irteerak sustatu behar dira, baina hori ahalbidetzeko ezinbestekoa da taldea sortzea eta saretzea, eta mendia ulertzeko eta sentitzeko talde batek lidergoa izatea.

Bada, GR 289 taldean hitz eginez, eta batera zerbaite egiteko premia partekatu ondoren, Euskal Herriko natura parkeak ezagutzeko proiektu berria aurkeztu genion Antzuolako herriri, 2023ko abenduan.

HEGO EUSKAL HERRIKO NATURA PARKEAK	
NATURA PARKEA	AZALERA
VALDEREJO (Araba)	3.496
IZKI (Araba)	9.081
GORBEIA (Bizkaia)	20.016
URKIOLA (Bizkaia)	5.958,3
ARMAÑON (Bizkaia)	3.519
PAGOETA (Gipuzkoa)	2.860
AIKO HARRIA (Gipuzkoa)	6.913
ARALAR (Gipuzkoa)	10.956
ARATZ-AIZKORRI (Gipuzkoa)	19.400
BARDEAK (Nafarroa)	41.845
BERTIZKO JAURERRIA (Nafarroa)	2.040
URBASA-ANDIA (Nafarroa)	21.408

Iturria: Parke Naturalak. Euskadiko Turismo Ataria. Turismoa Euskadi web orria. Iturria: Nafarroako Naturgune Babestuak. Naturgune babestuak. Navarra.es web orria.

Hego Euskal Herriko inguruneak parke naturaltzat izendatzen dira, baina Ipar Euskal Herrikoek beste izendapen bat dute. Pirinio Atlantikoetako prefekturak zenbait toki ditu sailkatuta Europar Batasuneko Natura 2000 sarearen barruan, eta horietako batzuk Euskal Herrian daude.

EUROPAR BATASUNEKO NATURA 2000	
NAFARROA BEHERA	• Garaziko mendiak • Aldudeko mendiak
LAPURDI	• Mondarrain eta Artzamendi • Larrun • Xoldokogaina • Txingudiko badia
ZUBEROA	• Basabürüko mendiak • Arbailako basoak • Iratiko basoa

Iturria: Euskal Herriko naturagune babestuak. Wikipedia, entziklopedia askea.

Hego Euskal Herriko natura parkeetan oinarritu da, hala ere, gure proiektua. Horrenbestez, badira aukerak, hala nahi izanez gero, aurrera jarraitzeko eta, noski, aipagai dugun proiektua Ipar Euskal Herrira zabaltzeko.

PROIEKTUAREN XEHETASUNAK

Proiektuaren koordinazio taldea osatu ondoren, Arrola mendiko elkartearen zuzendaritza taldeari gure asmoen berri jakinaraztea izan zen lehendabiziko zeregina: proiektuarekin aurrera ekitera animatu gintuzten taldekideek, eta gainera,

konpromisoa hartu zuten garraiobidearen kudeaketa eta horrek zuen gastuaren zati bat bere gain hartzeko.

Mendian ibiltzeko gutxieneko ohitura duen edonori zabalik egotea genuen helburutzat, izan gazte edo heldu, hasierako asmozat baikenuen belaunaldien arteko mendi irteerak izatea. Aldi berean, bailarako mendizaleei ere parte-hartzeko aukera eman nahi genien, jakinda jatorrizko taldean (GR 289) inguruko herrietako jendea (Bergara eta Arrasate) zegoela, eta, hala, eskualde mailako proiektu bat izatea neurri batean.

Kirola, natura eta kultura uztartu asmo dituzte proiektuak, eta, horrenbestez, herritarrei ibilbide didaktikoak eskaintzea du helburu

Urte osoko egutegia diseinatu genuen, erreferentziatzat hila-beteen behin irteera bat egiteko asmoz. Urrutien zeuden ibilbideak egiteko (Holtzarte, Zuberoan eta Irunberri, Nafarroan) osatu edo aterpeetara joateko antolatu ginen, asteburu osokoak izango zirela aurreikusita. Garraiotzat autobusa erabili genuen, jasangarriena eta ekonomikoa delakoan, eta ibilbide linealak egiteko aukera ematen duelakoan. Irteerak egin ahala, gainera, ohartu gara elkar ezagutza eta elkarrekiko komunikazioa sustatzeko bitartekari egokia dela garraiobide hau.

Kirola, natura eta kultura uztartu asmo zituzten proiektuak, eta, horrenbestez, ibilbide didaktikoak izatea ezarri genuen helburutzat, aldeztu aurretik egingo zen irteeraren informazioa herritarrei eskainiz.

Urbasako natura parkera egindako irteera ere arrakastatsua izan zen





Valderejo natura parkea

Komunikazioari dagokionez, Udalak hilero kaleratzen duen agenda erabili zen proiektua herritarrei zabaltzeko. Horrez gain, baliagarri izan dira Goiena Komunikazio Taldeak eta gertuko egunkariak euren herriko kroniketan eskainitako informazioa, paperezko euskarrian zein webguneetan eskainitakoa.

2023ko abenduaren 14an egin zen natura parkeen aurkezpena herriko kultur etxean. Taldetxo bat elkartu ginen, eta, giza baliabideak ziurtatuta, irteerak antolatzeko eta komunikatzeko Whatsapp talde bat sortu zen parte-hartzaileekin.

IRTEERAK

Natura parke bat bere osotasunean ezagutzeko ibilbide asko egin behar dira, eta ohiko irteerak egiteko errazenetara jotzeko ohitura izan ohi da. Guk izan dugun asmoa, hala ere, beste bat izan da: natura parkearen ezohiko eremu bat ezagutzea. Hala, ibilbide ofizialetatik kanpo ibili gara sarritan, horrek aurrelana eskatu digun arren: ibilbideak aurretik ezagutzea, atsedenaldiak eta otorduak non egin zehaztea, edota bukaerako kafea edo garagardoa hartzeko dauden ostatuen berri jasotzea. Azken finean, ibilbidea ahalik eta erakargarriena bihurtzen saiatu gara, kontuan hartuta mendizale asko eta anitzak etor zitezkeela antolatutako irteeretara.

Edozein ezustekoren aurrean –esaterako, eguraldi txarra –, horrenbestez, aukera ezberdinak genituen planifikatuta, horrela arrisku egoerak saihestuz.

Bada, urtebete pasatxoren ondoren, planifikatutako irteerak egin genituen. Honako hauek dira datuetako batzuk: hamazortzi kilometro inguru egiten genituen irteerako batzuek beste, sei ordukoak eta mila metro inguruko desnibelekoak.

ONDORIOAK: INDARGUNEAK ETA AHULGUNEAK

2025eko otsailean bukatu genituen aldeztu aurretik planifikatutako hamahiru irteerak, eta esku artean ditugu datuak, hona hemen:

Hasteko, parte-hartzea da aipatu beharreko puntuetako bat. Izki natura parkera egin genuen irteera izan zen jendetsuena –orduko hartan, 31 mendizale batu ginen–, eta apalea berriz Aratzera eginikoa –zortzi lagun–, eguraldi makurra eta elurra tarteko. Hala, irteeretan batzuek beste 21 mendizalek hartu dute parte, proiektuak guztira natura parke batetik bestera 273 mendizale mugitu dituen arren.

Irteerek, horrenbestez, atxikimendu maila ezberdina izan dute, baina talde sendoa batzea erdietsi da, eta dozena bat mendizalaren fideltasuna lortu da. Horrez gain, datu esanguratsua da parte-hartzaileen generoa ere: hamar parte-hartzailetatik zazpi baino gehiago –%71 zehazki-emakumezkoak izan baitira.

Datu interesgarria izan daiteke mendizaleen adina ere. Ohartu gara proiektua garatu ahala desagertu egin direla gazteagoak, agian euren espektatibak (irteerak, erritmoak, jendea...) ez direlako bete, eta iraun dutenak, horrenbestez, adinez gorago daudenak eta jubilatutakoak izan dira. Gauza bera esan genezake herritarrengandik lortutako atxikimenduaz ere: herritarrek gutxitu egin dira proiektuak aurrera egin ahala, eta gehitu, berriz, herritik kanpokoak, bailarakoak.

Irteera hauetan guztietan, zorionez, eguraldi ederra izan dugu, eta ez dugu aparteko ezustekorik izan istripuei dagokionez, ez mendi ibilaldietan ezta garraioen joan-etorrian ere.

Herritarren arteko harremanaz gain, bailarako beste herritar batzuekin harremanak hasteko bitartekari ona ere izan da natura parkeen proiektua

JENDEAREN ESANAK

Irteera bakoitzean saiatu gara jendeak bere ahozko iritzia eman zezan, baina idatziz adierazteko aukera ere eman dugu, Whatsapp bidez. Iritzi asko antzekoak direla ohartu gara, oso positiboak gehienak. Hona hemen haietako batzuk:

- Eskerrik asko antzuolarrak ez garenoi emandako aukeragatik. Ia aurrerantzean ere elkartzerik dugun.
- Taldea hain aberatsa ezagutzea itzela izan da, eta plazer bat Euskal Herriko ingurune bikainez disfrutatzea.
- Konpainia ezin hobe eta lagunak egiteko aukera zabaltea ederra izan da.
- Toki ederrak eta jendearekin egun pasa ederrak.
- Taldeari eskerrik asko zuen adiskidetasunagatik.
- Adiskide berriak egiteko aukera ederra.
- Ia elkarrekin berriro ikusteko aukera dugun.
- Nire oroimenean geratuko dira egindako irteerak.
- “Infinito” eskertzen ditut emandako aukerak.

Badirudi proiektuaren asetze maila egokia lortu izanak komunitate berri bat osatzeko aukera erdietsi duela; elkar ezagutzeko eta adiskide berriak egiten joatekoa ere bai. Are gehiago, herritarren arteko harremanaz gain, bailarako beste herritar batzuekin harremanak hasteko bitartekari ona ere izan da natura parkeen proiektua.

Jendea gogoz gelditu dela dirudi, beste proiektu baten zain, berriro denok elkarrekin jarraitzeko, edo etorri berriei ongietorria egiteko. Gu geu, antolatzaileok, berriz ari gara kontuari buelta batzuk ematen egoerari, proiektu berria lantzeko asmoz.



Urkiola natura parkea

INFORMAZIO GEHIAGO

<https://www.youtube.com/watch?v=722r30-3BFk>
<https://goiena.eus/antzuola/1739974685764-hamahiru-natura-parke-ezagututa>

NATURA PARKEAK/TRACKAK			
NATURA PARKEA	DATA	MENDIZALE	WIKILOC
URKIOLA	24/01/20	28	Wikiloc Ruta URKIOLA NATURA PARKEA (I) (PR BI 85)
IZKI	24/03/16	31	Wikiloc Ruta IZKIZ NATURA PARKEA: POSTARIEN ETA TXARABITANA BIDEZORRAK
PAGOETA	24/04/20	24	Wikiloc Ruta PAGOETAKO NATURA PARKEA: ITURRARAN-PAGOETA-ORIO.
ERREGE BARDEAK	24/05/11	25	Wikiloc Ruta CASTILDETIERRA-PEÑAFLORE-EGUARRAS-CASTILDETIERRA
BASABURUA	24/06(08-09)	14	Wikiloc Ruta LOGIBAR-HOLTZARTE-OLHADUBI-LOGIBAR
AIKO HARRIA	24/07/13	23	Wikiloc RutaSORONDO-BIANDITZ-ARRITXULEGI-ELURRETXE
URBASA-ANDIA	24/09/14	30	Wikiloc Ruta URBASA-SANTA MARINA-SAN ADRIAN-LIZARRAGA
VALDEREJO	24/09/28	20	Wikiloc Ruta VALDEREJO NATURA PARKEA : LALASTRA
ARALAR	24/10/12	20	Wikiloc Ruta ARALAR NATURA PARKEA: AMEZKETA-LIZARRUSTI
BERTIZ	24/11/09	20	Wikiloc Ruta BERTIZ NATURA PARKEA: BERTIZ-ETXALAR.
ARATZ-AIZKORRI	24/12/14	8	Wikiloc Ruta ARAIA-ZIRAUNTZA-ARATZ-ITURRIOTZ-ARAIA
ARMAÑON	25/01/19	21	Wikiloc Ruta JORRIOS ETA ARMAÑON (PR BI 120: JORRIOS IBILBIDEA)
GORBEIA	25/02/09	15	Wikiloc Ruta SARRIA-GORBEIA-MURUA

Iturria: egileek eginda

MENDIKO ZINEMA ZUZENDARI HANDIEN AGERTOKIA

Aitor Elduaian



MF2024 ALWAYS ALIVE Seb Montaz eta Davina Beyloos Jabi Baraiazarrarekin

Mendi Filmek 18. edizioa du aurtengoa. Adin nagusitasunaren ikur, zenbaki sinboliko izatetik harago, urteen joanak, urteen ontzeak, mendiko zinemaren industriako agertoki garrantzitsuenetako moduan egonkortu dute festibala. Agertoki ezin hobe aldian aldiko pelikula onenentzat, eta ondorioz, zuzendari puntakoenentzat ere bai.

Mendi Filmeko publikoak aurrez aurre ezagutu ditu Michael Brown, Sebastián Álvaro, Alastair Lee, Peter Mortimer, Zach Barr, Kurt Diemberger, Keith Partridge, Dariusz Zaluski, Michael Dillon, Eliza Kubarska, edota Seb Montaz. Mendiko zinemaren aldeko nazioarteko aliantzak (IAMF) urtero ematen duen Sari Nagusiaren palmaresean ageri diren zuzendariak dira guztiak, jada Mendi Filmeko publikoarentzat ezagunak.

Aipatutako izenak ezezik, beste hainbaten berri ere badu jada Mendi Film zaleak. Urtero, jaialdiko Sail Ofizialaren eta pelikula hautatuen berri ematen denean, zerrenda errepa-

satu eta Mendi Film jarraitzaileek badituzte erreferentziak, izen ezagunak eta haien ibilbideen berri. Eta urteen joanean aberastu den kultura eta ezagutza da hori.

Aurten, esaterako, Sébastien Montaz-Rosset-i aitortu dio IAMF-k Sari Nagusia. Alpeen altzoan partekatzen du Davina Beyloos bikotekidearekin batera Montaz-Rosset Studio ekoiztetxea. Mendi Filmen birritan egonak dira, 2024an 'Always Alive' eta 2022an 'De L'ombre à la Lumière' aurkeztuz. Aurrenak Hillary Gerardi mendi korrikalaria du protagonista, eta bigarrenak Charles Dubouloz alpinista, biak ala biak Mont Blancoko mendilerroan daude kokatuak.

Mendi Filmen, 2012an aurkeztu ziren lehendabiziko aldiz Seb Montazen pelikulak: 'One Step Beyond' Géraldine Fasnacht base jauzilariari buruzkoa, eta Flying Frenchies taldearen 'I Believe I Can Fly'. Kilian Jornet mendi korrikalaria izan zen gero zinegile frantziarraren musa: 'A Fine Line' (2013),

'Déjame vivir' (2014) eta 'Langtang' (2016) pelikulekin, eta 'Summits of my Life' proiektuan ere esku hartu zuen. Harrezkero, muturreko jardura askotariko kirolari handien abenturak kontatu ditu, high-line, parapentea, wingsuit hegaldiak, eskia eta Himalaiako alpinismoa esaterako.

"Bere teknika eremuak urtetik urtera eboluzionatu du, eta bere pelikuletan kalitate handia sumatzen da erroda-jean, batzuetan egoeren zailtasuna eta konpromiso fisiko eta psikologikoa erakusten duten momentu gordinak ere dokumentatuz. Instintuz egindako zinema, gidorik gabe jaiotakoa, momentuko emozioetan oinarritutako irudiak bilduz, gero istorioa handitzeko baliagarriak izango diren elementu liluragarrienak identifikatuz", hala goratu du IAMF-k zuzendari frantziarra aurtengo Sari Nagusiaren justifikazioan. Italiako Trentoko jaialdian egin zen sari banaketa, apirilean, eta Jabi Baraiazarrak eman zion garaikurra, IAMF-ko presidente lez.

IAMF Sari Nagusi hori ospatzeko, aurtengo Mendi Filmen 'Out of the Blue' pelikula proiektatuko da, 2020an Epaimahaiaren Aipamen Berezia jaso zuena. Suitzako Oberlandeko mendi gailurretan kokatzen den pelikula da, proiektu liluragarri bat gauzatu zuen Bernako gazte talde baten ingurukoa: highline, akroyoga, spacenet, aireko oihal bertikalak, parapentea, wingsuit hegaldiak... Era guztietako osagaiak biltzen zituen odisea bertikal harrigarri batean murgildu gintuzten Seb Montaz eta Davina Beyloos-ek pelikula horrekin.

'Out of the Blue'-ren soinu banda Josue Vergara musikari valentziarrak konposatu zuen gainera, eta pelikula honek ikusle askorengan zirrara berezia eragin bazuen, hein handi batean musikagatik izan zen. Soinu banda harekin, Josue Vergarak Espainiako Ikus-entzunezkoen Musikaren Saria jaso zuen bi urte geroago, 2022an. Bidean, bera ere Mendi Film komunitateko kide da: Epaimahaiakide lanetan aritu zen 2022an, eta Henna Taylor zuzendariaren eta Madaleine Sorkin eskalatzailearen 'Body of a Line' film laburreko soinu banda ere konposatu zuen 2023an.

MF2018 THE DAWN WALL Peter Mortimer eta Tommy Caldwell



MF2019 Alastair Lee

ZUZENDARI ETA EKOIZTETXE EMANKORRENAK

Montaz-Beyloos uztarria Mendi Filmen historian emankorra izan da oso: 10 pelikula aurkeztu dituzte guztira. Langa horretatik gora daudenak, "etxekotzat" har litezke jada, festibalaren 18 urteen zati handi bat dira, eta badute amankomunean beste zerbait: Mendi Filmeko hastapenen aroan, Gasteizko lehen edizioetan parte hartu izana, 2008tik 2011ra bitartean.

Peter Mortimer, Zach Barr eta Josh Lowellen Sender Films ekoiztetxe estatubatuarra da emankorrenen zerrenda gailurrean dagoena, 28 pelikulekin. Mendi Filmeko Sari Nagusia behin irabazi dute, 2014an 'Valley Uprising'-ekin, eta haien beste 10 pelikula ageri dira Mendi Filmeko palmaresean. Kirol eta Abentura Film Onena: 'The Sharp End' (2009), 'Fly or Die' (2011) eta 'Dodo's Delight' (2016); Eskaladako Film Onena: 'Origins: Obe and Ashima' (2012), 'The Sensei' (2013), 'A Line Across the Sky' (2015) eta 'Black Ice' (2021); Epaimahaiaren Saria: 'The Dawn Wall' (2018) eta 'Resistance Climbing' (2023); eta Film Labor Onena, behin: 'High and Mighty' (2015). 2016an jaso zuten Senders-tarrek IAMF Sari Nagusiaren aitortza.

Alastair Lee zinegile britainiarraren ekarpena ere zabala izan da: 19 pelikula izan ditu Mendi Filmen. Tartean 'Ephemeral' (2023an Argazkilaritza Onena), 'Climbing Blind' (2019an Eskaladako Film Onena) eta 'The Asgard Project' (2010ean Mendiko Pelikula Onena). Azken pelikula honetan, Leo Houlding eta Carlos Suarez ziren protagonistak. Tamalez, aurtengoan, apirilaren lehen zende zen Carlos istripuz, hegazkin batetatik jauzi egin eta haren paraxutak huts eginda. Mendi Filmekin lotura handia zuen, eta RSEA Peñalarako kide gisa



Ben Sturgulewski

ere hainbatetan parte hartu zuen Madrilgo Mendi Tour emanaldietan. Hori dela eta, 2025eko urriaren 6tik 9ra Madril en egingo den edizio berrian 'The Asgard Project' proiektatuko da omenaldi moduan, besteak beste, Alastair Leek hala hobetsita. Britainiarrak ere badu IAMF Sari Nagusia haren ibilbidearen aitortzan, 2013an jaso zuen.

Paul Diffley eta Hot Aches ekoiztetxe britainiarra ere Mendi Film hastapenetako zutabe izan ziren, guztira haien 14 pelikulek parte hartu dute lehiaketan. Aurrenekoa 2008an, 'Ell', eta nabarmenena, 2010ean; Mendi Filmeko Sari Nagusia irabazi zuen 'The Pinnacle'.

Ben Sturgulewski zinegile estatubatuarren 11 pelikula ere ikusi ahal izan dira Mendi Filmen. 2011ean aurkeztu

zituen 'Signatures' eta 'Solitaire', Gasteiza bertara etorrita, eta Ikusleen Saria irabazi zuen bigarrenarekin. 2022an, berriz, haren 'Creation Theory' pelikulak Soinu Banda Onenaren saria jaso zuen, Griff Washburn eta Goth Babe konposatzaileen lana aitortuz.

Pavol Barabas eslovakiarrak, bere aldetik, 10 pelikula izan ditu Mendi Filmen. Lehena 2010ean 'Cartensz the Seventh Summit', eta tartean 2016ko Mendi Filmeko Sari Nagusia irabazi zuen 'Freedom Under Load'. Pavol Barabas ere IAMF Sari Nagusia jasotakoa da, 2011ean.

Azkenik, Jordi Canyigüeral zinegile kataluniarra, hein handi batean Pou Anaïen ibilbideari lotua. 10 pelikula aurkeztu ditu Mendi Filmen, eta haietako bat saritua izan zen gainera: Pan Aroma, 2011an Mendi Filmeko Ikusleen artean gogokoena izan zen pelikula.

BEN STURGULEWSKIREN 'CHAMPIONS OF THE GOLD VALLEY' 2025EKO MENDI FILMEN

Aipatutako zuzendarietako bat izango da aurtengo abenduan Mendi Filmeko izar gonbidatu etako bat, Ben Sturgulewski. 'Champions of the Golden Valley' aurkeztuko du, Iparramerikan sekulako arrakasta eta aitortza jasotzen ari den pelikula. New Yorkeko Tribeca festibalean estreinatu zen iaz, eta harrez gero 25 saritik gora irabazi ditu, hainbatetan Ikusleen eta Epaimahaiko kideen sariak, besteak beste, Banff Mountain Film festibaleko Sari Nagusia eta Ikusleen Saria.



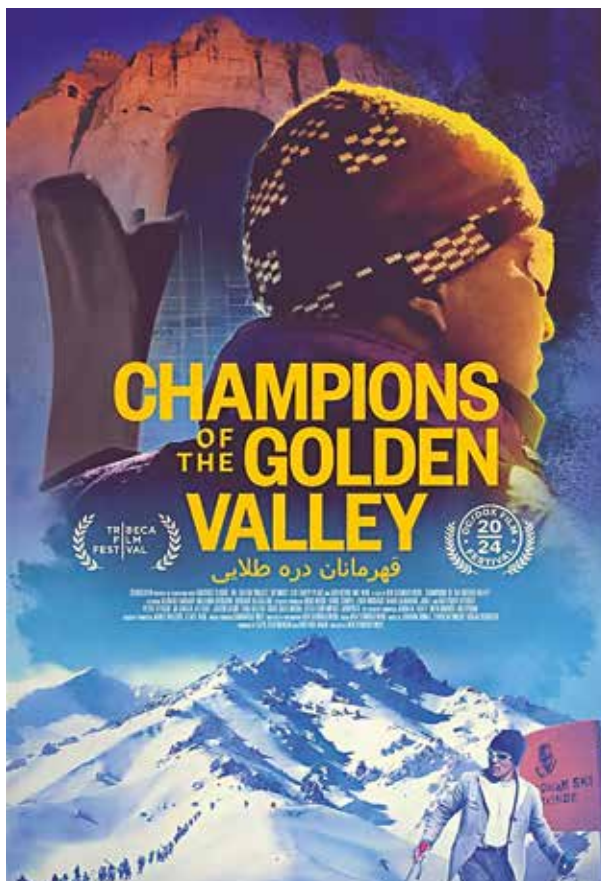
Champions of the golden valley

Estatuko estreinaldia Bilbon egingo da, Mendi Filmen, eta Alaskako zinegilea bertan izango da.

Afganistango Bamiyan mendiko urrutiko herrietan kokatzen da 'Champions of the Golden Valley', han eskiatzeko zaletasuna piztu berri zeneko garaian. Oinarri-oinarrizko ekipamenduarekin eta egurrezko hala-nolako eskiekin, Alishah Farhang entrenatzaileak lasterketa zirrargarri bat antolatuko du, etnia desberdinetako gazteen arteko giro ona eta lehia bultzatzen dituen. Krisi betean dagoen Afganistanen, ordea, gazte horietako asko munduan zehar barreiatuta bizi dira errefuxiatu gisa, eta jaioterriko mendietan ikasitako lezioak baliatzen dituzte aurrera egin ahal izateko. Sekulako pelikula, gaiari, kokapenari nahiz filmagintzari dagokionez.

Sturgulewski, Sweetgrass ekoiztetxeko kide gisa ezagutu genuen zinegile hastapenetan, Nick Wagoner, Mike Brown eta Zac Ramrasekin batera. Ordukoak dira 'Solitaire', 'Signatures' edota 'Valhalla' bezalako pelikula mitikoak. Bakarkako zinegile ibilbidean, berriz, film laburretan islatu du batik bat bere artea, elurretako agertoki magiko eta exotikoak eta jarduera estetikoak bilatuz beti ere: 'The Warmth of Winter' (2015), 'Apex Predators of the Northern Deep' (2017), 'Song for the Nomad' (2017), 'The Time Within' (2017), 'Wallmapu' (2018), 'The Ridge of Dreams' (2019) edota 'Creation Theory' (2022). Bere kabuz egindako iraupen luzeko filmerik ere badu, 'Ruin and Rose' bikaina kasu.

Abenduaren 5etik 14ra egingo da Mendi Filmen 18. edizioa. 10 egun bete-betekoak, Kanpaleku Nagusia Euskalduna Bilbaon ezarrita. Han ikusi eta gozatuko diren pelikula berriei eta programazioarekin bete-betean



ari da Mendi Filmeko lan taldea, eta laster emango ditu ezagutzera xehetasunak. Euskal Mendizale Federazioa festibalaren babesleetako bat da, eta abantailak eskainiko zaizkie federatuei.

MF2017 Jordi Canyigueral eta Pou Anaiak & Neus Colom





Andoni, Jon Luqui eta Jabier Baraiazarra ekitaldiari hasiera ematen • ARGAZKIA: ARITZ ORMAZABAL - GATTIKEN

XABIER ORMAZABAL MENDI-FESTA

Ioritz Gonzalez Lertxundi

Joan den udaberrian, *Xabier Ormazabal mendi-festa* ospatu zen Urretxun, maiatzaren 30ean. Ekitaldia urtero egin ohi da, eta bi urtetik behin mendizale belaunaldi berriei laguntzeko beka bat eskaini ohi da. Aurtun, berrikuntzak izan dira: Irizar, WOP-The Walk On Project fundazioa eta Mendi Film babesle moduan gehitu dira, azken biak bekaren sustatzaile moduan, Urretxuko Udalarekin bat eginez.

Bekaren helburua, Xabierren oroimena bizirik mantentzea eredu gisa eta mendizale gazteei mendizaleen baloreak transmititu eta laguntzea da. Aurtengoa bederatzigarren edizioa izan da, eta badirudi urtetik urtera mendiko ekitaldi sonatuen artean izena hartzen ari dela.

GOI-MAILAKO EGITARAUA

Festari hasiera emateko, maiatzaren 29an Sebastian Alvarok *Mis montañas* liburua aurkeztu zuen. Liburua aurkezteaz gain, hizketaldia izan zuen bertaratu zirenekin. Mendizalea erreferentzia bat da estatu mailan, eta ikus-entzunezkoen ar-

loan eta dibulgazioan ere esperientzia handia du. Azpimarratzekoa da *Al filo de lo imposible* dokumental sailaren zuzendaria izan zela hogeita hamar urtez. Ikusleek agertu zuten, Alvaroren solasaldia interesgarria izan zen oso.

Mendi-festak maiatzaren 30ean jarraitu zuen. Zenbait proiektio eta solasaldi ikusteko aukera izan zen, Andoni Ormazabalen gidaritzapean. Andonik ohi duen moduan, giro berezia sortu zuen ekitaldiko protagonistekiko eta ikusleekiko gertutasuna eta estimua adieraziz; jendea hunkitzeko duen berezko trebezia agerian geratu zen beste behin ere.

Ekitaldiari hasiera *Elbereth* taldeak eman zion. Talde legazpia-rrak zenbait kantu jo zituen, eta Xabierren omenez sorturiko kanta jo zutenean zirrara berezia sortu zen entzuleengan. Jarraian, Andoni, Jon Luqui (Urretxuko alkatea) eta Jabier Baraiazarra (Mendi Film Festibaleko zuzendaria) igo ziren oholtzara. Mendi-Festaren helburu eta baloreei buruz jardun zuten, ekitaldiaren oinarri den mendiko baloreen transmisioa goraipatuz. Mikel Renteriaren bideo bat ere izan zen ikusgai (*Walk on Project*-eko zuzendaria), azken honek ezin izan baitzuen festara etorri.

Ondoren, Ainhoa Unanue zumarragararren proiektzioa izan zen ikusgai. Ainhoak joan den urteko bekaren dirulaguntzarekin eginiko jarduera aurkeztu zuen: bizikletaz Alaskan zehar bertako lagun batekin eginiko bidaia, hango mendietako paraje zoragarrietan eski-zeharkaldia eginez.

Ainhoaren aurkezpena amaitu ostean, Ormazabal Aristegi familiak prestaturiko mokadutxoaz gozatzeko parada izan zen. Eskertzekoa benetan egin zuten lana, bereziki Korok (Andoni-ren ama) prestaturiko janaria. Tarte polita izan zen, mendiza-leek elkarrekin egoteko tartetxoa ederki aprobetxatu zuten.

Proiektzioekin jarraituz, Ainhize Belar eskalatzaile gaztearen txanda izan zen. Ainhizek azken hilabeteetan Baltzolan erdie-tsitako mundu mailako balentriei buruzko ikus-entzunezkoa aurkeztu zuen; *"Il domani (9a)"* eta *"Iñi ameriketara (9a+)"* bi-deak eskalatzean izan zituen bizipenen inguruko bideoa.

Jabier Baraizarra: "Mundu osoan ez dago familia honek antolatu duena bezalako ekitaldirik"

Azken proiektzioa Janire Etxaberen eskutik etorri zen, Dantza Bertikala oinarri duen *"Haize Ierroak"* filma. Azken hau Janirek azken urteetan buru-belarri diharduen proiektuaren ikus-entzunezko emaitza zoragarri bezain berritzailea da. Irudi eta hitz zoragarriak josiriko proiektzioa da, ikusleak hunkiturik utzi zituena.

Behin proiektzioak amaiturik, Jordi Corominas alpinista eza-gunaren solasaldia izan zen, Oscar Gogorza mendi kazetariaren laguntzaz. Bikote ederra osatu zuten, ikusleen gozamenarako. Mendian Jordik dituen balore eta etikaren inguruan jardun ziren, eta umore kutsuak solasaldiari ukitu berezia eman zion, ideiak argi dituela agerian geratu zen arren.

Amaitzeko, Mikel Zabalzaren liburuaren aurkezpena egin zen, eta aprobetxatuz ondo merezia duen omenalditxoa egin



Ainhoa Unanue eta Andoni Ormazabal bidaiaren proiektzioa aurkezten - ARGAZKIA: ARITZ ORMAZABAL - GATTIKEN

ondoren, opari bat egin zitzaion: Eli Azurmendik eginiko "Malen" bidearen krokisa, Teleran Mikelek, Unai Mendiak eta María Alcinak zabalduko bidea; Malen izenaz bataiatua, Andoniren alabari erreferentzia eginez.

Mendi-Festan izan zen giroa azaltzeko, Jabier Baraiazarrak adieraziriko hitzei helduko diet, bizitako uneen adierazgarri izan daitezkeelakoan: "Mundu osoan ez dago familia honek antolatu duena bezalako ekitaldirik".

Sebastian Alvaro hitzaldia ematen - ARGAZKIA: ARITZ ORMAZABAL - GATTIKEN



MENDI LASTERKETAK

TEXTO



Alberto Mella Garate
www.lasterketak.eus

Corredor por afición e Ingeniero Informático de profesión aña 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.



Zegama-Aizkorri: sailkatutako lehen 5 emakumezkoak - ARGAZKIA: www.lasterketak.eus

1 GURE LASTERKETAK

Maiatza eta ekaina bitartean 59 lasterketa aurkitu ditugu, iaz baino bat gehiago. Aipagarria da hauetatik guztietatik 4 be-



Haritzen Mendi Lasterketaren lehen edizioa - ARGAZKIA: Mikel Ursúa Fotografía

rriak direla, eta gogoratu, iaz bi hilabete hauetan 7 berri izan genituela. Goraipatzekoa da iazko 7etatik 6k bigarren edizioa aurrera atera dutela. Goazen bada, aurtengo lasterketa berri hauek ezagutzera: Untzuen **HARITZEN MENDI LASTERKETAK** (24 km / 1650 m D+, 11 km / 550 m D+), Ibarran **ZAZPIBIDE TRAIL** (17 km / 675 m D+), Erriberagoitian **ARRANO TRAIL** (23,5 km / 1000 m D+) eta Tolosan **T1T** (10 km / 600 m D+). Denak aipatzea ezinezkoa denez, epealdiko beterranoenak aukeratu ditugu: **XX. LAKUNTZA - ARALAR MENDI LASTERKETAK** (26 km / 1200 m D+) Garazi Sampedro eta Ander Jauregi izan ziren txapeldunak, **XIX. KOSTA TRAIL**en (21 km / 600 m D+) aldiz Aaron Alonso eta Sara Gutierrez eta bukatzeko **XIX. CAMILLE EXTREME**en (32 km / 2044 m D+) Irati Azkargorta eta Markel Urigoitia.

2 ZEGAMA-AIZKORRI

Eguraldia lagun, beste behin jendetza pilatu zen Zegaman. Asteburuan ezezik, aste osoan zehar ere mugimendua nabarmena izan zen herrian. Kirol egitaraua ostiralean hasi zen **KILOMETRO BERTIKALA** (3 km / 1015 m D+) lehiaketarekin; azkarrenak Iñaki Net (35:42) eta Naiara Irigoyen (43:13) izan ziren. Nabarmenezkoa da Ibai Larreairen 3. postua.

Igandean lehendabizi **MENDI MARATOIA** (42,195 km / 2736 m D+) abiatu zen ibilbidean zehar zain milaka eta milaka ikusle zituela.



Zegama-Aizkorri: Sancti Spirituko igoerako momentu bat
ARGAZKIA: www.lasterketak.eus

Emakumezkoen kategorian Sara Alonsok ez zuen betarik eman eta nagusitasun osoz irabazi zuen. Gizonezkoen kategorian, azken bi edizioetan bigarren sailkatua izan zen Elhousine Elazzaoui bilakatu zen irabazle. Lehen euskalduna ale honetako gure hurrengo elkarriketatu izan zen, Paul Ormaetxea, 13. postuan sartuz.

Maratoia puri-purian zegoen bitartean, gazteak **JUNIOR TRAIL** (10,4 km / 505 m D+) lasterketan aritu ziren. Emakumezkoetan Candela Perez de Peña eta gizonezkoetan Biel Sagues izan ziren irabazleak.

3 EHUNMILAK ULTRA-TRAIL

Eguraldiak baldintzatu du aurtengo edizioa; ekaitz arriskua tarteko, Ehunmilak eta Goierriko 2 Haundiak proben irteerak atzeratu ziren. Ez hori bakarrik, ehunmilak probaren ibilbidea ere moztu egin zen eta baita asteburu osoko antolaketa ere bai. Baina 1600 boluntarioen laguntzarekin eta antolakuntzaren lan izugarriarekin dena aurrera atera zuten.

Kirol jardunari dagokionez, **EHUNMILAK ULTRA-TRAIL** (125 km / 6300 m D+) frogan Maria Victoria Solerrek (21:52:13) eta Ander Gerrikaetxebarriak (15:04:06) eraman zituzten txapelak. **GOIERRIKO BI HAUNDIAK** (90 km / 5500 m D+) lehiaketan berriz, Olatz Azazeta (13:48:53) eta Ander Iñarra (10:42:43) atera ziren garaile. Bukatzeko, **MARIMURUMENDI MARATHON** (42,195 km / 2300 m D+) lasterketan Ainhoa Intxaustik (4:23:50) irabazi zuen emakumezkoetan eta Asier Azkaratek (3:27:42) gizonezkoetan, Markel Urigoitiarekin batera helmugaratuta.

4 GURE KORRIKALARIAK MUNDUAN

El mundo se nos queda pequeño y no hay lugar donde no nos subamos a lo más alto del cajón. Aquí tenéis unos ejemplos en tan solo 2 meses: Maud Combarieu en la **Travesera Integral - Picos de Europa** (74 km / 6560 m D+); Oihana Kortazar en la **Travesera Picos de Europa** (46 km / 3160 m D+) y **Maratón la**

KILOMETRO BERTIKALA

1.- IÜ NET PUIG	0:35:42	1.- NAIARA IRIGOYEN INDAVE	0:43:13
2.- LLUÍS PUIGVERT PALACIOS	0:36:07	2.- ANITA IVERSEN LILLESKARE	0:46:29
3.- IBAI LARREA ARANGUREN	0:36:45	3.- SILVIA LARA DIÉGUEZ	0:46:42

MARATOIA

1.- ELHOUSINE ELAZZAOU	3:43:28	1.- SARA ALONSO MARTINEZ	4:27:25
2.- ANDREU BLANES REIG	3:50:53	2.- JUDITH WYDER	4:29:47
3.- PATTIS, DANIEL	3:51:40	3.- MALEN OSA ANSA	4:31:18
13.- PAUL ORMAETXEA BILBAO	4:04:27		



Osera (42 km / 2100 m D+); Leire Fernández en la **Chandrexa Trail CH35** (35 km / 2300 m D+); Naiara Irigoyen en el **Trail 100 Andorra by UTMB** (19,3 km / 1635 m D+), en la **Ibarra Skyrace** (21,4 km / 2050 m D+) de Ecuador y en el **KV Cordillera Blanca** de Perú; en el **GTPE Picos de Europa**, Sandra Sevillano en la 70K, Aritz Sardina y Xabier Zarranz en la 70K parejas, Ainara Alcuaz y Rubén González en la 35K parejas y Ione Bordes en la 22K; Silvia Trigueros en el **Desafío El Cainejo** (52 km / 5100 m D+) y para acabar Ainara Arkarazo en **El Cainejín** (19,5 km / 1800 m D+).

Zazpibide Trail lasterketaren lehen edizioa
ARGAZKIA: Leire Agirrezabala / Iñigo Uribetxeberria

ELKARRIZKETA: PAUL ORMAETXEA

1996. urtean Muruetan jaioa, Paul prozesuen ingeniaria da ofizioz eta mendi korrikalaria afizioz. Denbora librean mendian galtzea eta bizikletan ibiltzea dira bere pasio nagusiak. Txikitatik aire libreko kirolak gustatu izan zaizkio, bereziki mendiarekin lotutakoak.



Zegama-Aizkorri mendi maratokia 2025 - ARGAZKIA: www.lasterketak.eus

Noiz eta nola hasi zinen mendian korrika?

2018. urtea izan zen nire txirrindulari ibilbidearen amaiera. Urtea serio hartu arren gauzak ez ziren espero bezala ateratu. Azken lasterketa egin eta hurrengo astean Anbotoko Kilometro Bertikala korri egin nuen. Han bizitako giroa ikaragarri gustatu zitzaidan, eta 2019an korrikan hasi nahi nuela erabaki nuen.

Mendi lasterketarik kuttunena?

Lasterketa bat aukeratzea ez da erraza, baina beti esaten dut lasterketa bat errepikatzen bada, zerbaitengatik izango dela. Horregatik Arrasateko Udalatx Mendi Lasterketa auke-

ratuko nuke. Baliteke ibilbidearen aldetik ez izatea ikusgarria, baina bertako herrikoitasunak, jendearen animoek eta Udalatx mendiaren presentziak berezi egiten dute.

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

Momentu hunkigarrietako bat orain dela gutxi bizi izan nuen Zegama-Aizkorri lasterketan. Irteera lerroan egotea bera jada hunkigarria egin zitzaidan, eta lasterketako emaitzek are gehiago bete ninduten. Ibilbidean zehar lagun asko ikusteak, eta helmugan familia zain edukitzeak, emozioa areagotu zuten. Une ahaztezina izan zen niretzat.



Arrasate-Udalatx - ARGAZKIA: Artgazki

Baina, kirol guztietan bezala, hemen ere badaude une gorrak. Horietako bat 2023ko Val d'Aran-eko lasterketan bizi izan nuen; lasterketa erdian erretiratu egin nintzen, ez nuen ulertzen zer gertatzen zitzaidan, agian urteko lasterketarik politena zen eta hala ere, gutxien gozatzen ari nintzena.

Argazki bat aukeratu, zergatik?

Argazki hau aukeratu dut, lehen aipatutako Arrasateko lasterketan ateratakoa. Emaizten aldetik ez zen nabarmen-tzekoa izan, baina edukiz, oso berezia, nire lagun Ibaiek in egin bait nuen lasterketa. Bi urte genituenetik gara lagunak, eta kuadrila berekoak gara. Afizio berdinak partekatzeak asko errazten du dena, eta ez gara bakarrik, txikitatik elkarrekin egon garen hainbat lagun gaude talde berean.

Nola ikusten duzu mendi lasterketen etorkizuna?

Kirol honen etorkizuna ez dut oso argi ikusten. Gero eta lasterketa gehiago daude, eta pixkanaka profesionalizatzen ari da. Diru inbertsio handiak egiten ari dira, eta lehen afizioz eta herri giroan egiten zen zer bait, orain gero eta gehiago lanbide moduan hartzen da.

Hala ere, horrek ez du zertan txarra izan. Garrantzitsuenak da gure ingurua eta mendiarekin ditugun balioak errespetatzea, eta hori zainduz gero, kirolak hartu duen norabidea ere onargarria izan daiteke.

Zeintzuk dira zure hurrengo helburuak?

Udan atseden txiki bat hartzea tokatzen da. Irailean berriz martxan izatea espero dut, nahiz eta oraindik ez dudan argi zer lehiatuko dudan. Skyrunning ligako pare bat lasterketa egitea gustatuko litzaidake, eta aukera izango banu, Marató dels Dementsen izateak ilusio handia egingo lidake. Datorrena datorrela orain arte moduan gozatzen jarraitzea da asmoa.

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

Egia esan ez dut planifikazio zehatzik jarraitzen, baina horrek ez du esan nahi gogor entrenatzen ez naizenik edo elikadura zaintzen ez dudanik. Gauzak ahalik eta hobekien egiten saiatzen naiz baina burua galdu gabe, txirrindularia izateak asko lagundu didala uste dut. Bizitza eta kirolaren arteko oreka bilatzen saiatzen naiz beti ere lana, lagunak eta familiarentzako denbora gordeaz.



Zegama-Aizkorri mendi maratoia 2025 - ARGAZKIA: www.lasterketak.eus

Mendi Lasterketen Euskal selekzioan aritzeak zer ekarri ditu?

Lehenik eta behin, izugarritzko ohorea sentitzen dut Euskal Nazio hau ordezkatzeko. Uste dut egindako esfortzuari emandako sari bat dela eta horrek oso harro sentiarazten nau.

Pertsonalki izugarritzko aukera moduan ikusten dut. Izan ere, selekzioari esker esperientzia paregabeak bizitzen ari naiz; bai inoiz ezagutuko ez nituzkeen lekuak eta lasterketak ezagutzeagatik baina, batez ere, ezagututako pertsonengatik.

Ez galdu aukera Pauli eginiko elkarriketa bere osotasunean irakurtzeko. Horretarako erabili QR kodea edo sartu Pyrenaicako Blogean:

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



NOTICIAS EMMOA ALBISTEAK

RECONOCIMIENTO OFICIAL DEL GOBIERNO VASCO

EMMOA ha entrado a formar parte del registro de Museos y Colecciones de Euskadi, inscrita como "Colección del Museo del Montañismo Vasco. EMMOA", con número de registro RMC-0055, por ORDEN de 13 de junio de 2025, aparecida en el BOPV 2025-0124 de 2 de julio. Esta aceptación viene a refrendar el reconocimiento internacional que obtuvimos con el ingreso en IMMA, (Alianza Internacional de Museos de Montaña), conseguido el pasado mes de abril. A partir de ahora puede ser sujeto beneficiario de las subvenciones del Departamento de Cultura del Gobierno Vasco, destinadas a museos y colecciones de Euskadi.

OBRAS EN AZPEITIA

Se están llevando a cabo obras de acondicionamiento en el primer piso y en el sótano de la iglesia de las Esclavas de Azpeitia, para adecuarlas a las exposiciones de fondos de EMMOA.

TOUR MENDI FILM

El Mendi Film proyecta en todas sus sesiones un magnífico vídeo de un minuto, hecho con inteligencia artificial, dando movimiento a fotos antiguas de la colección de EMMOA. Es una bonita ocasión para disfrutar de nuestro pasado, así que os recomendamos asistir a cualquiera de ellas.

Exposición de Ataun



MENDIAN GORA TOURRA

Bi erakusketa egin dira azken hiru hilekoan: Algortan, martxoaren 6tik 23ra, Etorkizuna Mendi Taldeak sustatuta, eta Balmasedan, apirilaren 3tik 27ra, Balmaseda Mendi Taldearen eskutik.

TOUR TXIMIST EVEREST 74 TOURRA

Ataunen inauguratua, maiatzaren 26tik 31ra, Ataunikerrek antolatua. Irailetik aurrera herri askotan du konpromisoa hartuta.

DOHAINTZAK

Jasotako azken dohaintzak: Juventus klubaren Gorbea aldiakariaren bilduma osoa koadernatuta; Ángel Rosenen diapositibak, jantziak eta prentsa zatiak, bere seme Juan Vallejok emandakoak; Arkaitz Goya: Larruquertek eta Lermak Agur Everest filmerako erabilitako zinema-taldearen materialaren lagapena eskaini du.

BOLONDRESAK

EMMOAren jardueretarako irekitzen diren ikuspegi berri eta itxaropentsuek Fundazioaren zereginei laguntzeko prest dauden pertsona gehiagoren lankidetzara eskatuko dute. Zure aisialdiaren zati bat eskaini ahal badiguzu, jarri harremanetan info@emmoa.eus-ekin.



1 SÍMBOLO COMPARTIDO PARA DOS REFUGIOS EMBLEMÁTICOS

Los refugios guardados de Belagua (Pirineo navarro) y Elorria-Arraba (Parque Natural de Gorbeia) lucen ya la placa de la Euskal Herriko Mendizaleen Biltzarra (EHMEBI), el órgano común de colaboración entre la Federación Vasca de Montaña (EMF-FVM) y la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME).

El distintivo se instaló primero en Belagua a finales de mayo, coincidiendo con el cambio oficial de nombre del refugio, que pasa a denominarse Ángel Olorón – Paquita Bretos; y el pasado 7 de junio se colocó también en el refugio de Elorria-Arraba, en Bizkaia, gracias a la colaboración del guarda Joseba, miembros de la EHMEBI y de la federación vizcaína. Esta doble acción refuerza los lazos entre territorios y simboliza el compromiso conjunto con el montañismo y su patrimonio.

2 EMFREN XXXIII. UMEEN MARTXA GAUNAN, ITURRIBERO MTK ANTOLATUA

Ekainaren 8an ospatu zen Gaunak EMFren XXXIII. Umeen Martxa, Iturribero MTK antolatuta. Martxak herriatik San Vitor ermitaraino eramane zituen parte hartzaile gazteak, Itxoganako inguruetan barrena.

Gaunara itzultzean, puzgarriak eta hamaiketakoak izan zituzten zain, jaigiroan eta familia artean. Mendizaletasunaren belaunaldi-erreleboa sustatzeko eta gure txikiei mendia hurbiltzeko beharra balioan jarri duen egun biribila izan da.

3 BUEN PAPEL DE LA EUSKAL SELEKZIOA EN LA SKYRACE GORGES DU TARN

La Euskal Selektzioa volvió a dejar el listón alto en la **Skyrace Gorges du Tarn**, prueba de 25 kilómetros y 1900 metros de desnivel positivo que forma parte de las **Merrell Skyrunner World Series 2025**.

La selección acudió a esta exigente cita francesa con seis representantes —cuatro en categoría absoluta y dos en categoría sub-23—, en una jornada marcada por la humedad, el calor y un terreno técnico a través de gargantas y senderos estrechos.

En categoría masculina, **Paul Ormaetxea** mantuvo una carrera constante, rodando en posiciones delanteras durante todo el recorrido y cruzando la meta en una meritoria **8ª posición**. **Hodei Samaniego**, por su parte, también se mantuvo en el grupo delantero y finalizó **9º**.

Entre los sub-23, debut destacado de **Ibai Angulo**, que finalizó en el puesto **20º de la general** y **10º en sub-23**, completando una carrera sólida y con buenas sensaciones.

En categoría femenina, **Ainara Alcuaz** volvía a competir tras la lesión sufrida en el Campeonato de España. A pesar de las dudas previas, logró un notable **7º puesto**. También lo dio todo **Oihana Zubillaga**, aunque el esfuerzo y el calor le pasaron factura en la última subida, cayendo algunas posiciones y terminando en **9ª posición**.

Una de las grandes alegrías del día vino de la mano de **Nerea Urteaga**, quien también debutaba en una carrera de este nivel. Tras una salida conservadora, fue remontando posiciones y se coló en el **top 10 absoluto femenino (8ª)**, siendo además **3ª sub-23**.





4 XIV ORDUETAKO MARTXAREN MENDEURRENA: MENDIZALETASUNAREN ESENTZIA OSPATZEN

Ekainaren 5ean, Aralarko Adiskideak elkarteak hitzaldi hunkigarria antolatu zuen XIV Orduetako Martxaren mendueurrena ospatzeko. Euskal mendizaleatasunaren ikur bihurtu den proba hau lehen aldiz 1925eko ekainaren 7an egin zen. Hitzaldia programa zabalago baten barruan kokatu zen, eta horren baitan Aranburu Jauregian martxaren inguruko erakusketa bat ere antolatu da.

Hitzaldian zehar, hainbat figura historikoren ibilbidea gogora ekarri zen: **Shebe Peña** eta **Joxe Albero**, esaterako, honek Gipuzkoatik Tarragonara oinez egiten baitzuen alaba bisitatzeko. Bereziki hunkigarria izan zen **Maritxu Arana**-ren aipamena: 1943an, debekuak zeuden garaian, martxa osatu zuen lehen emakumea izan zen, eta bere ausardiak **Kathrine Switzer**-en irudia ekarri zuen gogora, Boston-eko maratoin emakumezkoa izanik parte hartu zuen lehenengoa.

Francisco Tuduri-k martxaren historia dokumentu eta argazki ugari bidez azaldu zuen, eta ondoren **Pablo Dendaluze**-k prestatutako ikus-entzunezkoa proiektatu zen.

5 PRÁCTICAS DE AUTORRESCATE DE NUESTRO EQUIPO DE TECNIFICACIÓN

El 15 de junio, el Equipo de Jóvenes Alpinistas de la EMF realizó una nueva jornada de prácticas centrada en el autorrescate en alpinismo. La actividad tuvo lugar en la cantera de Mugarra, donde, bajo la supervisión de los técnicos Iván Silvar e Iñaki Garay, el equipo —formado por Ibai, Ixone, Adriana, Aitor y Ander— trabajó distintas maniobras con cuerda.

Durante la sesión se practicaron los siguientes contenidos: técnicas de encordamiento, traspaso de cargas y ayuda al segundo, descensos y rápeles con distintos sistemas, ascensos por cuerda en autosocorro y rescate glaciario y uso de polipastos.



FE DE ERRATAS

En la revista nº 299, página 69, columna derecha, el texto dice “...son consecuencia de las fluctuaciones que experimentó el nivel del mar hace 12 m.a.”; cuando realmente debiera decir “durante 12 millones de años”.

1 DEPORTE ESCOLAR- ESKOLA KIROLA: AMAIERAKO JAIA

Llegó la fiesta final y nos desplazamos hasta Estíbaliz, emblemático lugar alavés. Disfrutamos de unos reñidos partidos de pelota y otro de fútbol, juegos divertidos y un delicioso almuerzo. Fue un día de hermandad, con poco que hacer y mucho que hablar, compartiendo anécdotas. Luego, llegó el tradicional reconocimiento a los escolares que más habían participado en las salidas montañosas. Los hermanos Maialen y Aimar Ampudia destacaron al acudir a todas las salidas, mientras que Uxue López repitió reconocimiento como segunda clasificada con 24 participaciones. Markel Ogeta y Ekain Dulanto completaron el podio con 23 participaciones, demostrando una admirable constancia y dedicación.

Bukaerako festa heldu zen eta Estibalizera joan ginen, Arabako toki adierazgarria. Pilota eta futbol partidak, jolas dibertigarriak eta bazkari goxoaz gozatu genuen. Anaitasun eguna izan zen, egiteko gutxierekin eta hitz egiteko askorekin, denboraldiko pasadizoak partekatuz. Ondoren, mendi-irteeretan parte hartze gehien izan zuten umeak omendu genituen. Maialen eta Aimar Ampudia anai-arrebak nabarmendu ziren irteera guztietara joan izateagatik, eta Uxue Lopez bigarren sailkatua izan zen 24 parte hartzarekin. Markel Ogetak eta Ekain Dulantok osatu zuten podiuma 23 partaidetzarekin, iraunkortasun eta dedikazio miresgarria erakutsiz.

2 KILÓMETRO VERTICAL ARAIA-ARATZ

El 31 de mayo se celebró en Araia el kilómetro vertical al monte Aratz (1445 m), 2ª prueba de la Copa de Euskal Herria y Campeonato de Álava. Con sol durante toda la jornada, cerca de 100 corredores (20 % mujeres) recorrieron los 4,8 km de ascenso. Ganaron



Aitor Ugarte (36:31) y Larraitz Aragón (47:12). En el Campeonato de Álava se impusieron Ugarte y Maider Unanue (48:17).

Maiatzaren 31n, Araian ospatu zen Aratz mendiaren (1445 m) kilometro bertikala, Euskal Herriko Kopako 2. proba eta Arabako Txapelketa izanik. Eguraldi eguzkitsua izan zen jardunaldi osoan zehar, eta 100 korrikalari inguruk (%20 emakumeak) osatu zituzten igoerako 4,8 kilometroak. Irabazleak Aitor Ugarte (36:31) eta Larraitz Aragón (47:12) izan ziren. Arabako Txapelketan, Ugarte eta Maider Unanue (48:17) nagusitu ziren.



AMF
ARABA
FAM

BMF BIZKAIA FVM



1 BERDINTASUNA

BMF-FVMren Zuzendaritza Batzordeak egokitzen jo du azterketa-prozesu bat hasia emakumeen eta gizonen berdintasuna sustatzeko eta antzemandako beharren arabera lehentasunak ezartzeko. Federazioaren jardura eremuan emakumeen eta gizonen berdintasuna sustatzen laguntzen duten ekimen guztiak Berdintasun Plan batean jasoko dira, 2025-2029 aldirako.

Plan honen helburu nagusia da genero ikuspegitik BMF-FVMren egoeraren diagnostikoa egitea, eta federazioaren kudeaketan emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna sustatzen duten ekintzak txertatzea.

Helburu horiek lortzeko, 2023ko abenduan Berdintasun Batzordea sortu zen eta honako hauek osatzen dute batzordea: Irene Larrabeiti Álava (Leioa M.T.), Maite Muñoz de Morales Ibañez (Etorikizuna M.T.), Igone Muruaga Saiz (G.A.T. Barakaldo) eta Garbiñe Okerantza (BMF bokala-Ganerantz M.T.).

2 BIZKAIKO GOI MENDI ESKOLA

Siguiendo el plan de instalaciones de zonas de escalada/Kirolgune, promovidas por la Diputación Foral de Bizkaia y diseñadas, instaladas y mantenidas por técnicos de BGME

de la Federación, se ha comenzado con una nueva zona en Bedartzaundi (Aulesti).

El próximo mes de septiembre se realizará una "master class" para su inauguración.



3 MENDIKO LASTERKETAK

Burdin Hesiko 2025, Gamiz-Fika.

Joan den ekainaren 21ean mendi lasterketa honen 3. edizioa ospatu zen, hiru modalitatetan: lasterketa luzea 37 km +1750 m, lasterketa laburra 13 km +500 m eta martxa 13 km + 500 m.

Aurreko urteetan bezala, bildutako dirua kausa solidario batera bideratuko da, aurten Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko osasun-arreta hobetzera.



4 SENDEROS

La Diputación Foral de Bizkaia, a través de la Federación Vizcaína de Montaña (BMF-FVM), ha difundido una útil guía visual sobre las señales de los senderos homologados que podemos encontrar en el territorio: los senderos de Gran Recorrido (GR®) y los de Pequeño Recorrido (PR®).

Este tipo de señalización garantiza una experiencia segura y orientada para todos los amantes del senderismo, promoviendo el conocimiento del entorno natural y cultural de Bizkaia.



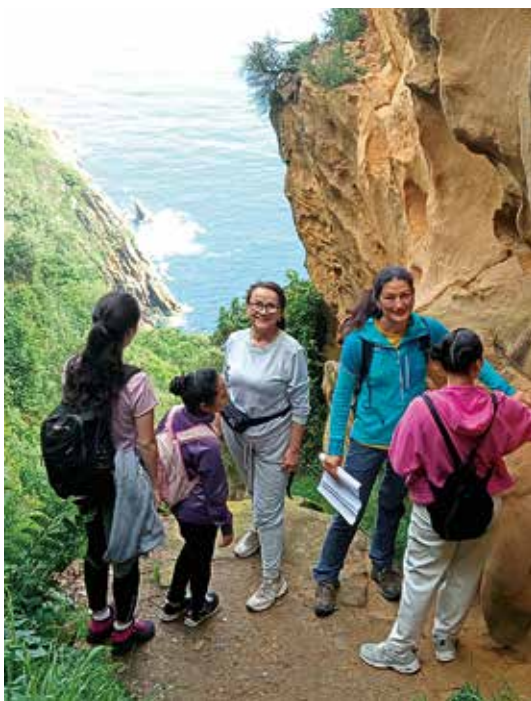
1 GAZTETXOEN FINALISTAREN EGUNA

2024/2025 ikasturteko Mendi Lehiaketako **Finalistaren Eguna** **urriaren 26an** ospatuko da **Irunen, Erlaitz M.E.** antolatuta. Gipuzkoako ikastetxe guztietako 6 eta 16 urte bitarteko gazteei parte-hartzeria animatzen diegu. Eskolako mendizaletasun festa bat da, gazteek beste herri batzuetako ikasleekin esperientziak parteka ditzaketena.



2 JATORRI ANITZEKO EMAKUMEEKIN IRTEERA

Maiatzaren 17an, gure teknikari Oana Cristinaren gidaritzapean mendi ibilaldi zoragarria egin genuen Ulia inguruan Haurralde Fundazioko emakumeekin. Irteera paregabea izan zen mendiarekin familiarizatu, ibilbide berriak ezagutu, integratu, naturaz gozatu eta saretzeko. Berdintasunerako Planeko ekintzen artean emakume etorkinekin mendi irteerak burutzea genuen helburu. Aurtengo esperientzia ona ikusita, argi dugu datozen urteetan ere antzeko irteerak antolatzearen egokitasuna.



3 EMAKUMEENTZAKO ORIENTAZIO ETA ESKALADA IKASTAROAK

Berdintasunerako Planeko ekintzen barruan ere, emakumeei zuzendutako ondorengo ikastaro teknikoak dauzkagu, gure teknikari Patri Espinarren gidaritzapean burutuko direnak:

- Irailak 12-13-14: Orientazio ikastaroa.
- Irailak 27-28: Eskalada hastapen ikastaroa.

4 EMAKUMEEN GIPUZKOAKO LEHEN IBILALDIA

Datorren urriaren 19an, Emakumeentzako Gipuzkoako Lehen Ibilaldia antolatuko dugu. Arduraduna Urdaburu M.E. izango da eta mendi irteera Errenteriako lurretan zehar burutuko da. Ekitaldi hau, kirolaz haratago aldarrikapen eta festa giroko egun eder bat izatea espero dugu. Ondorioz, Gipuzkoako emakume mendizale guztiak gonbidatzen zaituztegu Gipuzkoako Mendizale Federazioak antolatuko duen lehen ibilaldi honetan parte-hartzera.

5 GIPUZKOAKO GOI MENDI ESKOLAKO IKASTAROAK

Datozen hilabeteetarako GGMEk antolatu dituen ikastaroak ondorengo hauek dira:

Kirol Eskalada (hastapena eta trebakuntza)	Iraila / Septiembre
Eskalada Deportiva (iniciación y perfeccionamiento)	27, 28
Autoerreskatea (hastapena)	Urria / Octubre
Autorescate (iniciación)	18, 19
Alpinismoa (hastapena)	Abendua / Diciembre
Alpinismo (iniciación)	13, 14

GMF
GIPUZKOAKO
FGM

FNDME NAFARROA MEKNF

1 MARCHA NÓRDICA

En Nafarroa, la Marcha Nórdica, Nordic Walking o Ipar Martxa, como modalidad deportiva va desarrollándose cada vez con más fuerza. Cada año son más las personas que lo practican tanto en zonas urbanas como en terrenos montañosos con distintos tipos de desnivel, desde suelos sin pendiente hasta desnivel medio-alto.

Además, nuestra comunidad forma parte de la Copa Vasco Navarra - Liga Norte, englobando a Nafarroa, Euskadi, La Rioja y Aragón. El pasado 1 de junio se organizó esta prueba y el Campeonato de Navarra en la localidad de Antsoain, donde se disfrutó de la presencia de grandes competidores/as.

2 MENDIKO LASTERKETAK

Aurten ere, udako rankinga egon da eta irabazleek A4xKM-ko zapatila pare bat irabazi dute. Absolutuan Amaia Seminariok eta Jokin Arretxeak irabazi dute eta beteranoetan Beatriz Martinez eta Xabier Azpiroitz atera dira irabazle. Zorionak!

3 UNA MANTA EN LA MOCHILA

Aurten eta datorren urtean 2.000 manta termiko banatuko dira Nafarroako bide, tontor eta haranetan. Mantarekin batera,



UNA MANTA EN LA MOCHILA MANTA BAT MOTXILAN

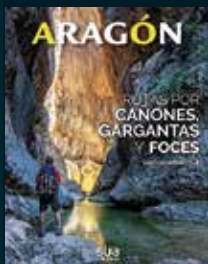


gertakari baten aurrean nola jokatu behar den azaltzen duen liburuxka bat ematen da. Helburua autobabesaren beharraz kontzientziatzea eta segurtasun-neurriak zabaltzea da.

4 REFUGIOS

Desde el proyecto POCTEFA europeo DESIR se han organizado diferentes cursos para guardas de todo el Pirineo que les formarán en los siguientes ámbitos: seguridad en montaña, atención al cliente y gestión de negocios, educación y conservación del medio ambiente, marketing y comunicación, uso de tecnologías aplicadas, residuos y mantenimiento de sistemas y cocina y gastronomía.





1 ARAGÓN: RUTAS POR CAÑONES, GARGANTAS Y FOCES

La autora propone en este libro treinta itinerarios para asomarnos a vista de pájaro a estos increíbles paisajes de cortados imposibles. A veces encontraremos pasarelas, escaleras y puentes, que nos ayudarán en la progresión; en otras, dependiendo del caudal del río, nos mojaremos los pies o saltaremos entre piedras mojas. En cualquier caso, será una aventura sorprendente.

AUTOR: Marta Montmany Ollé · IDIOMA: castellano · EDITORIAL: SUA Edizioak · PÁGINAS: 152 · AÑO: 2022 · PRECIO: 20 €



3 PIRIPUINAK. IPUINAK ETA MENDI IBILBIDEAK

Hona hemen bost ipuin Pirinioetako hainbat animalia ezagutzeko: Camille hartza, Linzo sarrioa, Tena haraneko igela, Tozaleko hormetako sugandilak eta Carlota marmota. Baina bada gehiago. Liburuak Erronkaribar, Anso, Tena, Ordesa, Benasque eta Mendebaldeko Haranen parke naturaletik ibiltzeko 33 proposamen bildu ditu, belardietan, basoetan eta mendietan barrena txango ederrak egiteko. Ibilbide bakoitzak bideoa eta tracka dakar.

EGILEAK: María Lombillo Sáinz eta Rakel García · HIZKUNTZA: euskara · EDITORIALA: SUA Edizioak · ORRIALDEAK: 168 · URTEA: 2024 · SALNEURRIA: 20,40 €



2 SETAS PARA SANAR, ALUCINAR Y DISFRUTAR. MANUAL DE USO

En Euskal Herria existe una amplia variedad de setas y hongos, además de una difundida tradición de recolección y consumo de muchas de sus especies. Este libro es una tentadora, rigurosa y, a ratos, divertida invitación a introducirnos en ese mundo con seguridad y sacar el mayor partido a la tradición micológica del país.

AUTOR: Juanma Oliveira Barrena · IDIOMA: castellano · EDITORIAL: SUA Edizioak · PÁGINAS: 168 · URTEA: 2023 · PRECIO: 20 €



4 RIGLOS VERTICAL

En esta nueva edición te ofrecemos toda la información actualizada de una de las zonas de escalada más emblemáticas de la Península. Riglos, el reino del conglomerado donde se desarrollaron algunos de los trazados más memorables de la historia de la escalada. Un paisaje donde los Mallos quedan enmarcados en un sobrecogedor espacio de aire y vacío.

AUTORES: Chema Agustín y Miguel Carasol · IDIOMA: castellano · EDITORIAL: Desnivel · PÁGINAS: 456 · AÑO: 2024 · PRECIO: 38 €

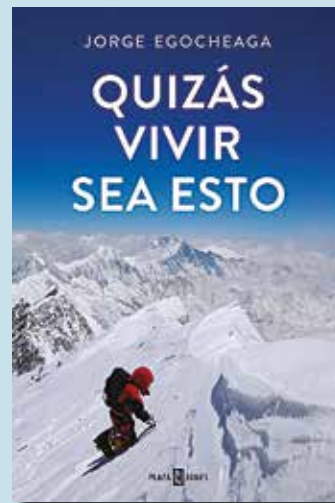
PYRENAICAREN LIBURU GOMENDATUA

QUIZÁS VIVIR SEA ESTO

Pasio, amets eta ikasgai baliotsuen liburua da hau, non Jorge Egocheaga mediku eta alpinistak bere arima biluzten duen eta hamalau zortzimilakoetan bere esperientzia partekatzen duen. Bere lagunik onenaren, Iñaki Ochoa de Olza alpinista ospetsuaren eta Joëlle Brupbacher emaztearen heriotzaren kontakizun urratzailea da.

Este es un libro de pasiones, sueños y valiosas lecciones, donde el médico y alpinista Jorge Egocheaga desnuda su alma y comparte su experiencia en cada uno de los catorce ochomiles. Es el desgarrador relato de la muerte de su mejor amigo, el famoso alpinista Iñaki Ochoa de Olza y de su mujer, Joëlle Brupbacher.

AUTOR: Jorge Egocheaga · IDIOMA: castellano · EDITORIAL: Plaza y Janés · PÁGINAS: 240 · URTEA: 2024 · PRECIO: 19 €



1 T'ES PAS BIEN LÀ?



T'es pas bien là? lan intimu eta zirrargarria da. Bertan Vivian Bruchez, Chamonixeko mendi gidari eta muturreko eskiatzailea, Alpeetako malda zorrotzak eta arriskutsuak jaisten azaltzen da. Filmean Bruchez eta bere lantaldea askatasunaren eta mendiarekin duten konexio sakonaren bila mugitzen direla nabaria da, oreka borobila bilatuz arriskua, errespetua eta mendi teknika bikainaren artean.

Sébastien Montaz-Rosset zuzendariak, ikuspegi hurbil eta pertsonal batekin jasotzen du erakusten den muturreko mendi jarduera, azpimarratuz gibelean badela bizimodu bat, naturarekiko konpromiso eta errespetu handi bat. *T'es pas bien là?* kirolaren bidez bizitza intentsuki bizitzearen benetako esanahia hausnartzera gonbidatzen gaitu.

EKOIZPENA: Sébastien Montaz-Rosset · URTEA: 2013 · HERRIALDEA: Frantzia · IRAUPENA: 34 min

2 GASHERBRUMI, MÉS QUE UN VUITMIL

Pasioak jositako istorio ederra da Gonzalorena, Andorran bizi den Galizar mendizalearena. Bizitzak eskainitako aukerak aprobetxatzeko beharraz jabetuta, hamaika mendi jarduera eginak ditu: Bizikleta bidaia, alpeetan mendi eskia, Kaukasoko mendietan igoerak eta Pamir mendilerroan zazpi milako mendietan trebatua. 2021ean, mundua oraindik osasun larrialditik esnatzen zebilen hilabete horietan, Gonzalok Lluís Cortadellas mendizale eta lagunaren whatsapp mezua jaso zuen: Gasherbrum IIra espedizioa egin beharra zutela. Hamaika oztopo arin salbatu (ekonomikoak, lan baimenak, materiala...) eta Karakorum aldera jo zuten. Ikusentzunezkoak Añamendietan zaildutako bost mendizaleen erronka ederra erakusten du, porteatzaile eta oxigeno gehigarriaren laguntza barik egindako igoera zoragarria. Irudi ederrez lagundutako solasaldian, bertan bizitakoa kontatzen digute Lluís eta Gonzalok.



EKOIZPENA: Gonzalo Fernandez eta Lluís Cortadellas · URTEA: 2021 · HERRIALDEA: Andorra · IRAUPENA: 75 min

3 PRETTY STRONG



Este trabajo que recoge las azañas de escaladoras punteras, nos muestra actividades en diferentes modalidades con un alto grado de dificultad y dureza: Desde los big walls de Yosemite, a las vías deportivas de México y los bloques de Colorado.

Pretty Strong sigue a ocho de las escaladoras más fuertes del momento mientras exploran nuevas áreas de escalada, intentan proyectos difíciles y superan los límites del deporte y de ellas mismas. Poniendo a las mujeres al frente y en el centro, esta película trata sobre algunas de las mejores escaladoras del mundo haciendo lo que mejor saben hacer: escalar rocas duras. Entre estas escaladoras están: Nina Williams, Katie Lambert, Daila Ojeda, y Hazel Findlay. Creada por Never Not Collective, Pretty Strong es una película de escalada sobre mujeres, para mujeres y para todos.

EKOIZPENA: Leslie Hittmeier, Julie Ellison, Colette McInerney · URTEA: 2020 · HERRIALDEA: Estados Unidos · IRAUPENA: 74 min



CYCLONE PRO JKT

Euritako iragazgaitz ultrarina, orain modu jasangarriagoan diseinatu.

Ehungintza da, gaur egun, gehien kutsatzen duen industrietako bat. Hori dela eta, ehun-hondakin ahalik eta gutxien 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, kremaileak, doitzeko sistemak etab.) material bakarrean diseinatzeko 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 iragazgaiztasun/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



sheltec/ACTIVE FLEX

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

LORPEN BASELAYERS

Barruko kamiseta eta praka termikoak.

**Transpiragarriak, erosoak eta
modu jasangarrian sortutakoak.**



Certified



EZAGUTU
BILDUMA
BERRIA
HEMEN:



WWW.LORPEN.COM

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



RUNNUN.APP



**¿TE APASIONA
EL TRAIL RUNNING?**

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

♥ | 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.

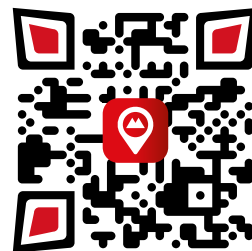
**¿A QUÉ ESPERAS
PARA AÑADIR
TUS PRÓXIMOS
OBJETIVOS?**

📅 | 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.

🔔 | 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!

**Durante los meses de septiembre y octubre,
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

* Promoción válida del 1 de septiembre al 31 de octubre 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.

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.

CLIMBSKIN

SPAIN



#WhyClimbskin

climbskin.com

By: Alan Rubio

MENDI FILM BEKA

10.000€

2026

Zure proiektuarentzako Para tu proyecto

© Luis Arrieta - Sustraiak

Aholkularitza Mentoría

Estreinaldia Mendi Film 2026

Mendia eta zinema Cine de Montaña

Epemuga Hasta: 2025-09-30

Anima zaitez! ¡Preséntate!

#mendifilm

Bizkaia



mendifilmfestival.com

EUSKAL HERRIA



sua
EDIZIOAK

www.sua.eus