

EMFREN ALBISTEAK

APROBADOS LOS ESTATUTOS

El pasado 14 de marzo, en Asamblea Extraordinaria celebrada en Elgoibar, fueron aprobados por unanimidad los nuevos estatutos de la Euskal Mendizale Federakundea, cuya aprobación había quedado pendiente en la pasada Asamblea General del 1 de diciembre de 1991.

REUNION DE LA U.I.A.A. EN DONOSTIA



Los próximos días 1 y 2 de mayo se celebrará en Donostia la reunión anual del Consejo de la U.I.A.A. (Unión

Internacional de Asociaciones de Alpinismo). Organizado por la Euskal Mendizale Federakundea, con el apoyo de la Federación Española de Montañismo y acogidos por nuestras autoridades municipales, territoriales y nacionales, habrá reuniones de trabajo en el Palacio Miramar y se terminará con una cena de gala en el Palacio de Ayete. Desde aquí damos la bienvenida a los representantes oficiales del alpinismo de todos los países que integran la U.I.A.A. y les animamos en su trabajo de señalar los criterios de actuación, por ejemplo, en la defensa del medio ambiente de la montaña.

HOMENAJE A JAVI MALO

El 15 de mayo la Euskal Mendizale Federakundea rendirá homenaje a Javier Malo, infatigable autor de numerosos mapas que todos hemos utilizado en nuestras excursiones montañeras. El acto se realizará dentro de la entrega de los premios de fotografía de la campaña «Todos al monte el 1 de julio», patrocinada por AGFA y desarrollada hace casi ya dos años y tendrá lugar a las 20 h. en la Casa de Cultura de Amurrio, bajo la organización de Mendiko Lagunak. Los asistentes podrán contemplar los audiovisuales de nuestro compañero Antxon Iturriza «Euskal Herria sortu zen eguna», «La montaña blanca» y «Viaje al mar».

ACTIVIDADES OFICIALES

Cursos

- 1-3 de mayo:** Curso de Escalada en Roca. Organiza: Escuela de Gipuzkoa. Lugar: Zazpi Iturri y Txindoki.
- 9, 10, 16 y 17 de mayo:** Curso de Escalada en Roca. Organiza: Escuela de Araba. Lugar: Egino.
- 15-17 y 22-24 de mayo:** Curso de Escalada en Roca. Organiza: Escuela de Nafarroa.

Mes de mayo: II Curso de Medicina y socorro en montaña. Organiza: Escuela de Nafarroa.

10 de mayo: Encuentro juvenil de escalada en la Ciudadela de Iruñea. Organiza: Escuela de Nafarroa.

30 y 31 de mayo: Curso Iniciación Alta Montaña. Organiza: Escuela de Araba. Lugar: Picos de Europa.

30 y 31 de mayo, 6 y 7 de junio: Salidas de iniciación al alpinismo. Organiza: Escuela de Nafarroa.

13-14 y 20-21 de junio: Curso de escalada en Pirineos. Organiza: Escuela de Nafarroa.

20-21 y 27-28 de junio: Curso de orientación y supervivencia. Organiza: Escuela de Nafarroa.

27-28 de junio y 4-5 de julio: Curso de Alpinismo. Organiza: Escuela de Gipuzkoa. Lugar: Gavarnie.

Marchas

7 de junio: Marcha Infantil. Organiza Club Manu Yanke.

14 de junio: Marcha de Orientación. Organiza Club Gallarraga.

SENDEROS

SENDEROS DEL BAZTAN

A principios de este año se ha puesto en marcha en el Valle de Baztán un plan integral de desarrollo ecoturístico con la creación de una red básica de senderos de Pequeño Recorrido (PR).

Se trata de seis PRs que cubren el espacio geográfico del más grande municipio navarro, que tiene como eje el denominado «Camino Verde» de Santiago, que une Bayona con Iruñea por las tierras laburdinas, el Baztán y el Puerto de Belate.

Estos recorridos diseñados en forma circular se desarrollan en los cuatro cuarteles del Baztán: Basaburua, Orberea, Elizondo y Baztangoiza.

Con un horario medio de cinco horas y una distancia entre 15 y 22 kilómetros, estos seis recorridos contemplan una cuádruple oferta conjunta de los principales recursos naturales del valle: lúdico-deportivo, natural-paisajístico, cultural y gastronómico.

En estos circuitos, identificados y señalados como PR se han habilitado indicadores de dirección, paneles informativos, existiendo en todos ellos la posibilidad de degustar los manjares culinarios del valle a medio recorrido, aprovechando las múltiples posadas, restaurantes o ventas. Los seis PRs totalizan 117 kilómetros y en ellos se pueden observar desde monumentos megalíticos hasta los soberbios palacios que caracterizan el Baztán.

XABIER-LOIOLA

Tras el éxito obtenido el pasado año con la Operación Loiola'91, en la que alrededor de 3.000 jóvenes

europeos realizaron la marcha-peregrinación Pirineos-Xabier-Loiola con motivo del Quinto Centenario del nacimiento de San Ignacio de Loiola, nuevamente jóvenes, principalmente del Benelux volverán a recorrer estos senderos habilitados el pasado año.

La intención de estos movimientos juveniles cercanos a la órbita jesuítica es la de institucionalizar el recorrido Xabier-Loiola en los próximos años.

Parte de este recorrido está siendo utilizado por las tradicionales «Javieradas» y cada vez más durante el resto del año, bien a pie, a caballo y bicicleta de montaña por cualquiera de sus dos ramales.

PLENARIO DE LA COMUNIDAD DE TRABAJO DE LOS PIRINEOS

Los días 12 y 13 de febrero tuvo lugar en Montpellier la sesión Plenaria Anual de la Comunidad de Trabajo de los Pirineos, colaborando en una serie de reuniones de las comisiones más cercanas al mundo de la montaña.

En lo que respecta a estos temas cabe destacar los acuerdos de las comisiones de Deportes y Turismo de cara a la edición de una guía integral de los Pirineos, de 800 páginas, de amplio contenido turístico-cultural, coeditada por intereses privados de ambos lados de la cordillera, estando prevista su publicación para 1995.

Por otro lado cabe destacar el acuerdo de realización de un estudio integral sobre los alojamientos de alta montaña pirenaica, que reunirá a expertos de las Federaciones pirenaicas, el CAF, Parque de los Pirineos y Randonnées Pyrénéennes.

En base a un estudio ulterior encargado por la DATAR francesa y realizado por Randonnées Pyrénéennes este nuevo programa está destinado a conocer las carencias, demanda y evolución de la infraestructura de los refugios y otros alojamientos de la montaña pirenaica.

NUEVAS PUBLICACIONES SOBRE SENDERISMO

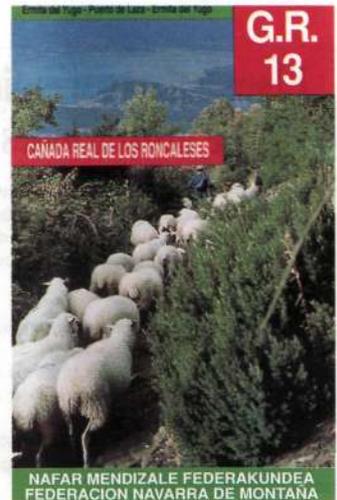
Topogüía de la GR 13

Se trata del recorrido de la Cañada Real de los Roncaleses, ancestral vía de la trashumancia pastoril que tras milenios sigue uniendo el Pirineo navarro con las Bardenas, a orillas del Ebro.

Esta topogüía recientemente publicada por Sua Edizioak de Bilbo presenta todo género de detalles de las seis etapas que desde las resacas tierras bardeneras de El Yugo conduce a las alturas pirenaicas de Laza. La topogüía ha sido promovida por la F.N.M. y su precio es de 1.200 pts.

Próximamente se espera la aparición de las topogüías de la GR 25 (Vuelta de La Llanada Alavesa), los PRs del Baztán y la GR 20 (Vuelta

G.R.
13



de Aralar). Al mismo tiempo se encuentran en imprenta dos folletos desplegables sobre senderismo en Navarra y del conjunto de Euskalherria.

Juan Mari Feliú



MEDICINA DE MONTAÑA

JORNADAS INTERNACIONALES DE MEDICINA Y SOCORRO EN MONTAÑA

Barcelona, 31 de octubre al 2 de noviembre de 1991

En esta ocasión se han desarrollado en Barcelona, organizadas por el Club Excursionista de Gracia, conmemorando de esta forma las Primeras Jornadas que también fueron organizadas por esta entidad, en el año 1972.

Alrededor de 80 personas entre socorristas y médicos, compartimos

en armonía estas jornadas. En esta ocasión, se trataron algunos temas novedosos, tales como las Marchas de Largo Recorrido, la Patología de los Nuevos Deportes de Montaña, la Infancia y la Montaña, y otros temas ya más repetidos como los accidentes en la Escalada Deportiva, Fisiología de Altitud y Nutrición en Montaña.

En la escalada deportiva, predominan las **lesiones** por sobrecarga de ciertas estructuras blandas, en especial de los tendones de antebrazo y mano, siendo la más típica, la afectación del tendón flexor del dedo anular. Se resaltó la necesidad de una preparación física programada, una buena alimentación e hidratación y la práctica de estiramientos, como factores para la prevención de este tipo de lesiones.

Es bien conocido que las Marchas de Largo Recorrido se encuentran en pleno auge. Se analizaron los accidentes que sobrevienen en las mismas, destacando la influencia que, en la gravedad de los mismos, pueden tener el carácter competitivo e insolidario de algunos participantes, y la incompetencia de la organización en algunas ocasiones.

En relación al parapente, la obligatoriedad de impartir cursillos y del uso del casco, ha hecho disminuir de manera significativa el número de accidentes graves. Se detecta accidentalidad por exceso de confianza y algunos casos de congelaciones debidas a remontadas imprevisibles.

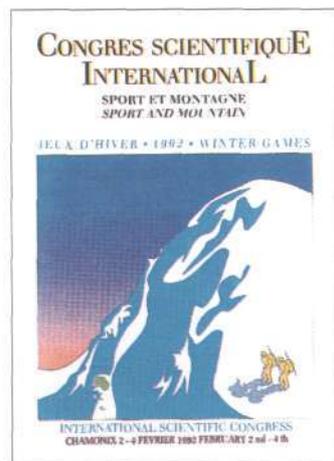
La práctica de Bicicleta de Montaña y del Descenso de Cañones, hace surgir patologías ligadas al mundo del ciclismo y de la natación, tales como tendinitis en rodillas y fracturas de clavícula en el primer caso y problemas de hipotermia e hidrocución en el segundo. Como prevención, importante el uso del casco en el ciclismo y el aislamiento térmico y aprendizaje correcto de la técnica del ráffel en el caso del descenso de barrancos.

La práctica del montañismo desde **edades tempranas** contribuye al desarrollo psicofísico en armonía del niño y del adolescente, considerándose necesaria una estrecha supervisión de la actividad por monitores, educadores, padres, etc. Sobre la incursión de niños a altitudes extremas se presentaron resultados de experiencias que no aportaron novedades al tema: la práctica del montañismo en menores de 16 años por encima de los 3.500 metros sobre el nivel del mar no debe preconcibirse, por presentar un mayor riesgo de padecer trastornos derivados del frío y de la altura que la persona adulta.

En cuanto a la **Nutrición** se llegó a concluir que la alimentación del montañero debe ser variada, siendo preciso beber más cantidad, sobre todo durante el esfuerzo. La dieta de los escaladores tiende a ser hiperproteica y la gran altitud desequilibra de forma negativa la balanza energética, siendo aconsejable una dieta hipercalórica, variada, fácil de preparar y ligera.

Además de los anteriores temas, se habló de forma más breve sobre el tratamiento de las congelaciones y la fisiopatología de altitud. Dentro de la Sesión de Pósters, la Asesoría Médica de la Euskal Mendizale Federakundea intervino con la presentación de un trabajo sobre «Organización Sanitaria en la Marcha de Hiru Haundiak» y otro sobre «Análisis de los accidentes de los montañeros vascos en el último quinquenio».

Se llevó a cabo también la Asamblea de la SEMAM (Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña) llegándose al acuerdo de organizar las próximas Jornadas en Iruñea, en marzo de 1993. Bajo la batuta del Dr. Garaioa, el Club Anaitasuna, la Federación Navarra de Montaña, la E.M.F. y otros colaboradores.



CONGRESO CIENTIFICO INTERNACIONAL «DEPORTE Y MONTAÑA»

Chamonix, 2, 3 y 4 de febrero de 1992

Con motivo de la celebración en Albertville de los Juegos Olímpicos de Invierno, se ha llevado a cabo este importante Congreso, en el que la Asesoría Médica de la E.M.F. ha estado presente.

Una organización modélica, consiguió reunir en la Villa Olímpica de Chamonix a un total de 600 congresistas entre médicos, profesores y científicos, que representábamos a 29 países.

A lo largo de las tres Jornadas que duró la Reunión, se sucedieron numerosas Conferencias, Simposiums, Mesas Redondas y Comunicaciones, y se expusieron abundantes Pósters, todo ello agrupado en dos grandes bloques temáticos, la Fisiología y la Traumatología.

Las **sesiones de Fisiología** dieron mucho de sí, siendo el plato fuerte los trabajos en relación a la altitud. La investigación en este campo es cada vez mayor, desarrollándose no sólo en Exposiciones sino también en Laboratorios situados en alturas importantes (Andes, Himalaya, Alpes) e incluso en ciudades y pueblos (Altiplano, Tibet, Nepal...);

además de con personas, se investiga con animales en algunos laboratorios. Se presentaron avances en los conocimientos de la función cardíaca, pulmonar, renal y cerebral en la altura, sobre los cambios hormonales y los trastornos del sueño, y sobre la actividad muscular, resultando sumamente interesantes los estudios realizados con técnicas RMN (Resonancia Magnética Nuclear).

Fueron interesantes los relatos de experiencias de preaclimatación a las grandes alturas por medio de protocolos de entrenamiento en cámaras hipobáricas y estancias intermitentes en alturas de 4.000 metros. A pesar de presentarse como factor preventivo, dado que con ello se consigue reducir en 3-4 semanas la duración de una expedición, las experiencias no son del todo satisfactorias, ya que en ningún caso se ha conseguido cumbre y el gasto económico ha sido elevado. Por todo lo anterior, se continúa insistiendo en la Aclimatación en el terreno natural, con pequeños desniveles y progresión lenta, como el mejor método preventivo del Mal de Montaña.

Se dio mucha importancia al Control Médico que deben efectuarse las personas que se planteen actividades en altitud, con el fin de detectar trastornos que pongan en compromiso su salud durante la estancia en montaña. Resultó interesante conocer los tests de predicción del Mal de Montaña, con los que se llega a establecer la predisposición de cada organismo a padecer trastornos derivados de la falta de oxígeno de la altitud, con lo cual se elabora el consejo preventivo, específico para cada sujeto.

Aunque no tan relacionado con el Alpinismo, se discutió el tema del Entrenamiento de los deportistas en Altitud Media (1.500-2.500 m.) orientado a conseguir mejores resultados en las competiciones a nivel del mar. Aunque científicamente no ha sido posible demostrar la eficacia de este método de entrenar, los resultados que se obtienen parecen confirmar su ventaja.

Con relación a la Fisiología del Frío, se estudió la adaptación al clima polar, detectándose una habituación del organismo cuando se expone repetidamente a fríos intensos. Se revelaron los últimos avances en materia de prevención y tratamiento de las lesiones producidas por el frío, las congelaciones y la hipotermia.

Las **sesiones de Traumatología** versaron sobre el análisis de los accidentes derivados de la práctica del Alpinismo y de los Deportes de Invierno (Esquí, Hockey, Patinaje...) y sobre la problemática del Rescate que pueden desencadenar. Las lesiones tanto en alpinismo como en el esquí, van reduciéndose en número en los últimos años, pero no en gravedad, puesto que se dan más casos de accidentes que comprometen al cráneo y a la columna vertebral, con consecuencias en ocasiones nefastas. Esto se debe a la aparición de nuevas modalidades deportivas de

elevado riesgo accidental, tales como el parapente, el esquí-surf, el monoesquí, etc. Se estudió detalladamente el tratamiento y la evolución de cada lesión, insistiéndose en todo momento en la prevención del accidente fundamentalmente a través de la información al deportista: partes de pistas, nivometeorológicos, publicaciones... Aspectos como la preparación física y técnica, la adecuación de materiales al nivel de cada individuo, el mantenimiento correcto de las instalaciones de esquí, la vestimenta apropiada, la buena alimentación e hidratación, etc.

Se contó con la participación de diversos grupos de Socorro Medicalizado, que presentaron sus estadísticas de actuación en los últimos años. Destacaron la importancia de la cualificación del personal en materia de reanimación y traumatología para las actuaciones «in situ» subrayando la necesidad, cada día más patente, de trabajar con helicópteros en el Socorro y Rescate de accidentados, no sólo en Montaña, sino también en las propias pistas de las estaciones de invierno. Los problemas económicos y jurídicos derivados de los accidentes y rescates, fueron analizados por expertos en los temas.

Entre las actividades paralelas al Congreso, cabe destacar la impartición de una conferencia sobre Otzi, el cazador prehistórico descubierto en setiembre de 1991 entre los hielos del glaciar de Similaun en los Alpes del Tirolo austríaco.

Ramón Gárate
Asesor Médico de la E.M.F.

BERRIAK

COMPETICIONES DE ESCALADA

Joan Cabau, presidente del Comité de Escalada Deportiva de la Federación Española de Montañismo, nos informa del calendario de competiciones.

Copa de España

25 abril: Oviedo
24 mayo: Ibi (Alicante)
8 agosto: A Coruña
15 y 16 setiembre: Donostia
18 a 20 setiembre: Barcelona

Copa del Mundo-UIAA

1 a 3 mayo: Zürich (Suiza)
8 a 11 octubre: Kobe (Japón)
30 octubre a 1 noviembre: Nürenberg (Alemania)
14 y 15 noviembre: St. Pölten (Austria)
20 a 22 noviembre: Laval (Francia)
4 a 6 diciembre: Birmingham (Gran Bretaña)

ACTIVIDADES DE LOS CLUBS

De los calendarios de los Clubs de Montaña de Euskadi, hemos seleccionado las principales actividades