

nillo" o el Parque Natural de Vaderejo... etc. A través del GR-1 descubrimos también oficios olvidados en el tiempo, como las carboneras, artesanos de la madera o la elaboración de la sal.

El GR-1 recupera el trazado navarro en Kampezu y a través de bellos y amables parajes discurre siguiendo el curso de los ríos Ega e Inglares, importante vía medieval militar, comercial y de peregrinaje que unía la Navarra Media con el Ebro cerca de Miranda. A la sombra de las imponentes Sierras de Codés y Toloño, pobladas por extensos hayedos, encinares, y quejigales, vamos recorriendo las villas de Antoñana, Bernedo, Lagrán, Urizaharra (Peñacerrada)... todas ellas con vestigios de las murallas que las defendían en aquellos inseguros tiempos.

Dejando atrás los castillos de Ocio y Portilla alcanzamos Berantevilla y los Valles Alaveses. El caminar se hace más pausado al atravesar el Zadorra en Armiñón por su antiguo puente, hito en uno de los Caminos de Santiago, y al llegar al Ebro, en Fontecha, nos sorprenden sus dos formidables torres-fortaleza. De aquí, el GR-1 entronca con las antiguas rutas salineras que partían de Añana Gezaltza (Salinas de Añana), donde todavía se puede ver la elaboración de la sal, y se dirige a tierras de Gaubea (Valdegovía) a través de Tuesta, con su iglesia templaria tardorrománica, Villanañe, con la casa-torre mejor conservada del territorio, el santuario mariano de Angosto y Valpuesta para concluir en Bóveda, cerca del Parque Natural de Vaderejo.

GR-25 "VUELTA A LA LLANADA ALAVESA A PIE DE MONTE"

- * 178 Km.
- * 13 etapas
- * Topografía: Sí (reeditada)

Uno de los enclaves más característicos de Alava es la comarca de la Llanada Alavesa. Comprende una gran extensión de terrenos llanos o suavemente ondulados donde la agricultura ocupa la mayor parte del espacio. Su belleza estriba en las diferentes sierras montañosas que la rodean y que todavía conservan extensos bosques de robles, hayas, quejigos, encinas y coníferas, que ofrecen grandes contrastes debido a que nos hallamos en una zona de transición cantabro-mediterránea.

Los montes de Vitoria e Iturrieta, las Sierras de Entzia y Elgea, el macizo del Gorbea y las sierras de Arrato y Badaia son las que delimitan la Llanada y por cuyas laderas discurre la ruta por trochas y caminos que circunvalan la Llanada, ofreciéndonos una visión de conjunto de este territorio, que incrementa su interés al cruzar junto a los embalses de Ullibarri y Urrunaga.

Los pueblos de la comarca presentan notables muestras artísticas (no podemos olvidar que por aquí atravesaba una de las más importantes vías romanas: la calzada Astorga-Burdeos), y así Alaiza con notables pinturas murales góticas en su iglesia, Zal-

duondo, uno de los pueblos con más destacado patrimonio, Mendoza, cuna de uno de los linajes más sobresalientes cuya imponente casa-torre es hoy Museo de Heráldica, Trespuentes con un puente romano de 13 arcos y un yacimiento de un *oppidum* también romano en el término de Iruña... etc.

GR-38 "RUTA DEL VINO Y DEL PESCADO" Desde Oion (Rioja Alavesa) a Bermeo (Bizkaia)

- * Tramo alavés: de Oion a Otxandio. (En fase de ejecución)
- * 90 Km.
- * 8 etapas
- * Topografía: No.

El GR-38 atraviesa Alava de S a N, mostrando todo un mosaico de gradientes climáticos con fuertes contrastes paisajísticos desde las áridas tierras vinícolas de Rioja Alavesa, netamente mediterráneas, a la suave campiña de Otxandio, ya en los valles atlánticos. En su trazado enlaza con el GR-1 "Sendero Histórico", GR-25 "Vuelta a la Llanada Alavesa a pie de monte" y el "Camino de Santiago" (del interior).

Partiendo desde Oion, al SE de Rioja Alavesa, se recorren lugares históricos y villas destacadas; así, el puente romano de Mantible, la amurallada villa de Biasteri (Laguardia), el yacimiento de la Edad del Hierro de La Hoya... Remontando la imponente barrera montañosa de S^a de Toloño por bosques de carrascas y hayas donde la enorme influencia climática condiciona ambas vertientes, descendemos por sendas de carboneros y arrieros para acercarnos a las enigmáticas cuevas artificiales de Laño, refugio de eremitas visigodos. A través del profundo tajo del desfiladero del río Ayuda nos internamos en plena Llanada donde no podemos dejar de visitar el Santuario de Estibalitz, joya del románico. Desde aquí la vista se dilata hacia los embalses de Ullibarri, Urrunaga y Albina, antesala de la ferrona villa de Otxandio.

NOTA:

Además de los senderos descritos, discurren por nuestra autonomía dos ramales del "Camino de Santiago", el de la costa y el del interior. Los Comités de Senderos de Gipuzkoa, Bizkaia y Alava colaboraron en la edición de la topografía que los describe, editada por el Gobierno Vasco, pero no se han marcado, a excepción del tramo alavés balizado por la Asociación de los Amigos del Camino de Santiago que siguen un sistema de señalización propio y no el internacional de Senderos de Gran Recorrido.

SENDEROS DE NAVARRA

GR-1 "SENDERO HISTORICO" Desde Ampurias (Girona) a Finisterre (Galicia) a través de las comunidades autónomas de Cataluña - Aragón - Navarra - La Rioja - Euskal Herria (Alava) - Castilla-León - Cantabria - Asturias y Galicia.

- * Tramo navarro: Desde la Sierra de Peña (límite con Aragón) hasta Santuario de Kodés (límite con Alava)
- * 7 etapas
- * Topografía: No

El tramo navarro conecta con Aragón en Sierra de Peña, de donde de E. a O. cruza la zona media de Navarra por puntos de especial interés arquitectónico-histórico y por un paisaje donde se combinan la montaña y la llanura, de clara influencia mediterránea. En realidad se trata de un recorrido eminentemente turístico-cultural, en línea con el resto del sendero.

De Sierra de Peña, en la muga de Aragón, el itinerario sigue por Kaseda y Galipenzu para seguir un tramo de la Cañada de los Salancencos antes de remontar a Ujué, histórico santuario-fortaleza. De este magnífico mirador de la llanura de la Ribera de Navarra el itinerario desciende a las tierras llanas de Olite, donde destaca su castillo-palacio de los reyes de Navarra. Sin alcanzar Tafalla, capital de la Navarra Media, el sendero entra en tierras de Estella por Larraga y Baigorri hasta Allo.

Aquí se desdobla en dos ramales; uno recorre las tierras llanas de Sesma hasta Lodosa donde, una vez salvado el río Ebro, conecta con la red principal de senderos de La Rioja. El otro recorrido faldea el legendario Montejurra para cruzar, a la altura de Los Arcos, el Camino de Santiago y entrar, definitivamente, en contacto con la montaña por el valle de Aguilar hasta el Santuario de Kodés, en la muga de Araba donde, nuevamente, el senderista tendrá la oportu-



Los paneles informativos se colocan en los comienzos de cada etapa dando a conocer los datos más relevantes de la ruta.



nidad de continuar por tierras alavesas hasta la muga con Castilla.

Se espera la finalización de el balizamiento para junio de 1995.

GR-9 "CAÑADA REAL DE LAS PROVINCIAS" De Iruñea (Pamplona) a Tolosa

- * Tramo navarro: Iruñea a Areso
- * 56 Km.
- * 3 etapas
- * Topografía: En edición

Navarra cuenta desde tiempo inmemorial con una importante red de caminos pecuarios utilizados por el ganado trashumante, que está siendo recuperada para la actividad senderista, dado su rico contenido cultural. La Cañada de las Provincias es una de ellas, con un recorrido singular, ya que se inicia de la parte central de Navarra, en el mediodía de Iruñea y conduce hasta el corazón de Gipuzkoa, en contraposición con la generalidad de las cabañeras navarras, que se orientan de S. a N., uniendo los pastos estivales pirenaicos con los invernales de las orillas del Ebro.

La variedad del paisaje es sublime, ya que pasa de una parte de clara influencia mediterránea a la atlántica. El proceso de cambio climático es lento por lo que permite conocer y vivir una parte de Navarra de forma intensa y, en este caso, a paso de senderista.

De Noain, en plena cuenca de Pamplona, circunvala el núcleo urbano de la capital, pasando de la parte S. a la N. por Miluze y

Berrioplano, saliendo de la cuenca por Beorburu donde pasa a tierras cada vez más verdes y húmedas con los valles de Imotz, Basaburua y Larrau, donde contacta con Gipuzkoa, en la divisoria hidrográfica cantábri-mediterránea.

GR-11 "SENDA PIRENAICA" de Cap de Creus (Girona) hasta Hondarribia (Gipuzkoa)

- * Tramo navarro y vasco: Zuriza - Hondarribia
- * 181 Km.
- * 10 etapas
- * Topografía: Sí

En la parte oriental de Navarra y de E. a O. este tramo del GR recorre la parte más occidental de los Pirineos. Se inicia o termina en un punto donde la cordillera pirenaica pierde su fuerza y que constituye el entronque del cordal con las montañas bearnesas y aragonesas. De las alturas roncalesas, allí donde se encuentra el más importante karst europeo, en cuyas entrañas alberga las principales cavidades del mundo, la senda entra en contacto pleno con las influencias atlánticas, pasando de los roquedos y regiones nivales donde se encuentran las últimas alturas superiores a los dos mil metros, a montañas más suaves, cubiertas de bosques y pastizales. Destacan el Pico de Ori primer dosmil por el lado occidental, la selva de Irati, la encrucijada histórica de Orreaga (Roncesvalles), los bosques de la facería del Quinto Real, y los suaves y bucólicos valles de Baztán y

Camino viejo, que por las laderas del monte Txulato, unía a los habitantes de Ocio y Portilla, poblaciones en las que se ubican sendos castillos inexpugnables.

del Bidasoa, hasta hacer un supremo esfuerzo en Aiako Harria, antes de descender a las bravas aguas del Cantábrico.

La ruta tiene su origen indistinto, recomendando su recorrido de mediados de mayo a octubre. De Zuriza el itinerario pasa por Ezkaurre (2.050), para descender a la villa roncalesa de Izaba. Continúa por Otsagi (Ochagavía), selva de Irati, Orbaizta, Orreaga (Quinto Real, Valles de Baztán y del Bidasoa).

GR-12 "SENDERO DE EUSKAL-HERRIA" De Hiru Errege Mahaia (Navarra) al puerto de Angulo en el límite de Alava y Burgos.

- * Tramo navarro: Hiru Errege Mahaia - Puerto de Lizarrusti
- * 192 Km.
- * 9 etapas
- * Topografía: No

Una de E. a O. los confines del Pueblo Vasco a caballo de la divisoria de aguas cantábri-mediterránea. Este itinerario, que alcanza la muga de Burgos, tiene su límite más oriental en Hiru Errege Mahaia (2.428 m.), punto donde confluyen los antiguos reinos de Navarra, Bearn y Aragón.

El GR-12 recorre la parte de Navarra más variada de paisaje, donde las influencias

climáticas se encuentran y donde un progresivo alzamiento de las montañas produce el encuentro con el cordal pirenaico. A su paso tiene lugares de interés naturalístico como la sierra de Aralar, Quinto Real y la Selva de Irati, e histórico-arquitectónico como Orreaga y Aezkoa. El fenómeno del karst de Larra, en Belagoa, y el encuentro con la alta montaña pirenaica son otras de las posibilidades de conocer a lo largo de este sendero. No recomendable en época invernal.

Desde Zuriza, valle de Ansó, se encuentra señalado un ramal de conexión con el GR-11. Así pues, desde Hiru Errege Mahaia, el itinerario tiene los siguientes hitos: Belagoa, Puerto de Larrañe-Ori, Casas de Irati, antigua fábrica de armas de Orbaizta, Orreaga, Puerto de Urkiaga, Puerto de Belate, Lekunberri, Sierra de Aralar y Puerto de Lizarrusti. El sendero discurre en otra etapa más por tierras navarras junto a los límites de Gipuzkoa hasta el Puerto de Etxegarate.



Acceso a la villa amurallada de Urizaharra (Peñacerrada)

Enlaza en varios puntos con el GR-9, GR-11, GR-20, GR-21 y GR-65-E.3

GR-13 "CAÑADA REAL DE LOS RONCALESES"

- * Puerto de Lazar-Bidankoze (Vidangoz) a Ntra. Sra. del Yugo (Bardenas) / Ramal a Fustiñana
- * 117 Km.
- * 6 etapas
- * Topografía: Sí

En la parte oriental de Navarra y de N. a S., este GR recorre una de las ancestrales vías de la transhumancia pastoral que desde los pastos estivales del Pirineo roncalés, lleva a los rebaños a las orillas del Ebro para pasar el invierno en las estepas de las Bardenas. Se trata de un recorrido que constituye una auténtica aula de la naturaleza, jalonado de lugares de interés histórico-arquitectónico como el Monasterio de La Oliva, Peña, Zangoza (Sangüesa),



Castillo de Javier y Monasterio de Leire. Posee una gran variedad paisajística, donde se dan todos los condicionantes climáticos, al pasar de la zona esteparia de las Bardenas Reales a zonas de labor y de éstas a las estribaciones pirenaicas, hasta llegar a pleno cordal.

La ruta tiene su origen indistinto, recomendando su recorrido a mediados de junio y septiembre, cuando se realiza la transhumancia. De El Yugo, en las Bardenas, la ruta cabañera pasa por Carcastillo, Peña, Zangoza, Javier, Leire, Gazteluberri (Castilnuevo), Alto de las Coronas, Bidankoze. De El Paso un ramal continúa hasta Fustiñana-Tauste, en la muga de Zaragoza. Otro, desde El Yugo, continúa por Tudela hasta Tarazona, donde enlaza con el GR-90.

GR-20 "ARALARKO BIRA" Vuelta a Aralar que comprende la parte Navarra y Gipuzkoana.

- * 85 Km.
- * 6 etapas
- * Topografía: En fase de edición

Este sendero que circunvala una de las sierras más características de Euskal Herria, conforma en Navarra cuatro de las seis etapas de lo que constituye este sendero de pie de monte, que une todos los pueblos asentados en las faldas de esta sierra que comparten Navarra y Gipuzkoa. Se trata de un recorrido eminentemente cultural, dado que no sólo se visitan los distintos pueblos, sino que se procura pasar junto a antiguas ermitas, molinos, ferrerías, dólmenes, nacederos, etc. Este GR posibilita el enlace con el GR-12 (Senda de Euskal Herria), GR-21 (Camino Ignaciano) y GR-22 (Plazaola). Además posibilita el enlace con los diez PRs del Plazaola que tienen como eje la localidad de Lekunberri.

GR-21 "CAMINO IGNACIANO" Del castillo de Javier (Navarra) a Loiola (Gipuzkoa).

- * Tramo navarro: De Javier al Collado de Azkarrate; hasta Iruñea (Pamplona) existen dos ramales.
- * 167 Km.
- * 6 etapas
- * Topografía: No

Este sendero discurre en Navarra por el camino que en el año 1512 fue utilizado para trasladar a San Ignacio de Loiola al solar natal, cuando fue herido frente a las murallas de Iruñea en el momento de la invasión y ocupación del reino de Navarra. Este recorrido que va de la capital navarra a Loiola tiene su prolongación con otros dos que desde Iruñea conducen a Javier con motivo de las tradicionales *Javieradas*, marchas religiosas que tienen lugar durante las dos primeras semanas de Marzo. Con motivo del V Centenario del nacimiento de San Ignacio de Loiola, se realizó la unión de las cunas de los patronos de Gipuzkoa y Navarra.



Dolmen de Sorginetxe en Arrizala

En lo que corresponde a la parte de Navarra, el itinerario atraviesa esta comunidad de E. a O. por la parte central, por terrenos y paisajes de gran variedad, donde se combinan las influencias mediterránea y cantábrica en suave transición de una a otra. De amplio contenido cultural, el tramo de Iruñea a Javier tiene dos variantes: la ruta Norte, que recorre Iruñea, Badostain, Ilundain, Lizarraga, Artaiz, Zuazu, Ardanaz, Urbidain, Indurain, Tabar, Lumbier y su foz, Liedena y Javier. La ruta

Baraibar, Errazkin, Betelu, Gaintza y Azkarate enlazando con la muga de Gipuzkoa tras 56 Km. de recorrido y dos etapas recomendables.

GR-65 "CAMINO DE SANTIAGO" De Orreaga (Roncesvalles) a Santiago.

- * Tramo navarro: De Orreaga a Viana
- * 170 Km.
- * 8 etapas
- * Topografía: Si

Este sendero discurre en Navarra por el antiguo trazado jacobeo en dos ramales conocidos como los caminos aragoneses y franceses. Se trata de una de las grandes rutas del senderismo europeo, conocida por E-3 y que tiene su origen en los bosques de Bohemia, en la República Checa. El GR-65.3 recupera el ramal aragonés, proveniente del Puerto de Somport en la Jacetania, entrando en Navarra por Zangoza. La variedad del paisaje y el contenido arquitectónico-histórico recoge gran parte de la riqueza que Navarra pueda ofrecer.

De Orreaga, una vez salvados los Pirineos, el itinerario jacobeo discurre por tierras de los valles de Erro y Esteribar, entrando en Iruñea por Villava, donde deja las estribaciones de la cordillera. Por terrenos más suaves, donde se combinan las tierras de labor y con la proximidad de serranías como las de Andía, Urbasa, Lokiz y Kodes, el camino más antiguo de Europa pasa por Gares (Puente la Reina), donde enlaza con el ramal aragonés. Sigue por tierras de Lizarra (Estella), pasando por Zirauki, Lizarra, Iratxe, Los Arcos y Viana donde, una vez salvado el río Ebro, continúa por tierras de la Rioja. El GR 65-3, una vez en tierras de Zangoza, sigue por Aibar para recorrer los valles de Elorz e Ilzarbe, uniéndose en Gares con el ramal francés.



Elaboración de sal en las eras de Añana Gezaltza (Salinas de Añana)

Sur, discurre por Badostain, Labiano, Elorz, Monreal, Salinas de Ibargoiti, Abinzano, Loiti, sierra de Izko, Aibar, Rocaforte, Zangoza y Javier.

De Iruñea a la muga con Gipuzkoa, el itinerario aprovecha en parte el antiguo trazado del ferrocarril del Plazaola, partiendo del barrio de la Rotxapea de Iruñea, Berriozar, Elkarte, Sarasa, Larumbe, Irurtzun, Latasa, Urriza, Mugiro y Lekunberri donde enlaza con el GR-20 (Aralarko Bira), por Iribas,

LA DIARREA DEL VIAJERO

Kepa Lizarraga



SE acercan las vacaciones y, ¡como soñar es tan fácil!, algunos preparan sus vacaciones en lejanos paraísos montañosos, mientras otros repasamos los mapas de las cimas cercanas ilusionados con travesías que, si no es en esas fechas, no podremos realizar.

Sin embargo, es posible que más de un aspecto resulte común en ambos destinos: el disfrute de la montaña, ¡desde luego!, pero puede que, por desgracia, también la denominada diarrea del viajero.

Este es uno de los problemas más frecuentes cuando partimos de viaje, sobre todo si nuestro objetivo son países con importantes deficiencias sanitarias o zonas en las que deberemos consumir el agua sin tratamientos que garanticen su potabilidad.

No en todos los lugares se presenta con la misma frecuencia este molesto problema que, como poco, puede poner a prueba nuestro humor en ridículas situaciones con los bien conocidos apretones de tripas, pero también puede hacer que nuestro viaje acabe en una cama hospitalaria.

En estudios recientes se apreciaba que las zonas de Oriente Medio, el subcontinente indio y África del Norte eran las que con mayor frecuencia producían en sus visitantes esta enfermedad, llegando a afectar a más de un 50% de ellos. Cifras menores, pero que superan el 25% se han encontrado en otras zonas de Asia y América del Sur, lo que pone de manifiesto que, si no queremos andar "con el culo prieto", debemos poner mucha atención en lo que hacemos.

Muchos motivos

Las causas más frecuentes de diarrea del viajero tienen su origen en la contaminación por bacterias, virus o parásitos, apareciendo el cuadro, generalmente, durante la primera semana de estancia en el país visitado.

Puede que para muchos no sea necesaria una descripción, puesto que sin duda podremos recordar la sensación de cansancio general, malestar, dolores abdominales de tipo cólico, movimientos intestinales evidentes, náuseas y, en ciertos casos, fiebre y deshidratación que acompañan a esa necesidad imperiosa de visitar al "Sr. Roca".

¿Cuales son, habitualmente, las formas de contraer esta enfermedad?

Lo más frecuente es que el "bicho" venga escondido en el agua o alimentos



Fotos: Santiago Yaniz

contaminados, por lo que podemos hacer una lista de los que son más peligrosos y debemos controlar con cuidado:

**Frutas sin pelar
Vegetales crudos
Helados caseros
Quesos frescos
Mahonesa y similares**

**Cubitos de hielo
Carne o pescado crudo
Mariscos
Agua
Leche no pasteurizada**

Sin embargo, de poco servirá que tomemos precauciones con los alimentos si no lo hacemos también con nuestras manos y utensilios, por lo que habrá que acordarse también de la higiene antes de las comidas, tras visitar el servicio o sucedáneo y siempre que tengamos dudas, procediendo a un buen lavado y cepillado de uñas.

Cómo tratar el agua

Dado que el agua es el principal vehículo propagador de estas infecciones, parece lógico que dediquemos unas palabras a ella, dado el interés que sobre todo tendrá para quienes tengan que conseguirla al margen de la "civilización".

En principio, el agua captada en ríos y lagos hay que tratarla como si estuviera

contaminada. Algo similar ocurre con las fuentes, sobre todo en tierras bajas. Sin embargo, el agua de lluvia ofrece una buena garantía de pureza.

¿Qué podemos hacer para potabilizar un agua de dudosa limpieza?

Hay tres tipos de procedimientos: los mecánicos, los físicos y los químicos. Los primeros consisten en filtrar el agua a través de poros cuyo tamaño debe ser menor de 1 micra, característica que ofertan muchos de los filtros comercializados.

Desde el punto de vista físico, el calor es uno de los medios más asequibles cuando se trata de grupos pequeños en ambientes "salvajes". Lo que debemos hacer es mantener el agua en ebullición durante unos 15 minutos.

Otros sistemas físicos, como los ultrasonidos, las radiaciones ultravioletas, ionizantes o la propia luz no resultan prácticos para nuestro objetivo montañoso.

Los procedimientos químicos son el tercer método. Un par de gotas de lejía al 5% en cada litro de agua o 4 gotas de tintura de yodo al 2% para esa misma cantidad de agua, dejándoles un tiempo para que actúen antes de consumir el líquido, pueden resolver nuestras necesidades, al igual que algunas otras sustancias, sales de diversos metales, que podemos encontrar en farmacias.

En cualquier caso, estos métodos **no aseguran una impunidad total** contra todo tipo de "bichos", por lo que deberemos conocer sus limitaciones y, en todo caso, seguir siendo prudentes.

Cómo tratar la diarrea

Si, a pesar de todo, contraemos una diarrea del viajero, ¿Cómo deberemos tratarla?

El primer paso es el de tomar sustancias "que sequen" o astringentes, como arroz, manzana rallada, zumo de limón, y beber líquido abundante (de confianza, ¡claro!).

Si persiste el cuadro, pero sin aparecer sangre en las deposiciones, podemos recurrir al botiquín, tomando Fortasec® o Protector®. Sin embargo, en caso de que el problema se acompañe de pérdidas de sangre será preciso el consejo del médico y averiguar el causante de la diarrea para utilizar el remedio adecuado, que puede incluir antibióticos junto a la reposición de líquidos y sales, etcétera.

Un último aspecto es el de las relaciones sociales. A más de uno le ha pasado, y seguirá pasando mientras no estorbemos demasiado, que gentes del lugar visitado le inviten como muestra de amistad a tomar algún alimento o bebida cuya higiene, para nosotros, sea dudosa.

¿Qué harás? ¿Pondrás lejía o añadirás algo delante de tus anfitriones, corriendo el riesgo de ofender su hospitalidad o pondrás en juego tu salud?

¡Que acertéis con la elección y buenas vacaciones!