

SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"



URTEURRENA

50

ANIVERSARIO

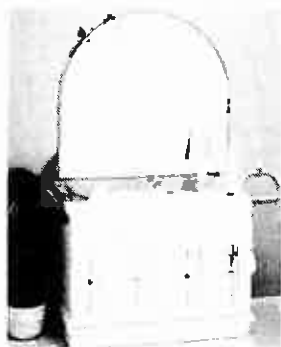
1949 - 1999



Núm. 154
Diciembre, 1999

La Institució "VELEPOSOS DE ORO"
otorga a la
SDAD. EXC. MANUEL IRADIER
el CELEDON DE ORO 1998,
reconociendo los méritos a lo largo de sus 50 años
de existencia, defendiendo y promoviendo
los valores culturales, deportivos, artísticos...
en TSC de VITORIA y ALAVA

Izquierdo



FONTANERIA Y SANEAMIENTO

Instalación de agua sanitaria, fría y caliente
Decoración de baños, accesorios y grifería

EXPOSICION Y VENTA

Enrique Eguren, 9 • Tfnos. 22 70 64 - 22 23 05
01009 VITORIA-GASTEIZ

CONSTRUCCIONES

IGLESIAS-ELIZAK S.A.

EXPOSICION DE CERAMICA



CERAMICAS

TAUGRES

PAVIMENTO CERAMICO DE GRES

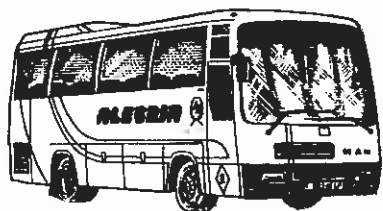
Zirconio

Técnica y Arte en Cerámica

Aldave, 30 • Tfno. 24 29 80
01001 VITORIA-GASTEIZ



AUTOBUSES ALEGRIA S.A.



c/. La Peña, 6

☎ 25 19 00/11

Fax: 26 94 63

01013 VITORIA-GASTEIZ

c/. Gran Vía, 64 - 3 Ctro.

☎ 427 38 49

Fax: 427 38 49

48011 BILBAO

Porque hay Imprevistos que no pueden esperar

SERVICIO

Asistencia

PERMANENTE

901 333 000

ev electra
vitoria

Sea la hora que sea, de noche o de día
durante los 365 días del año.
electra vitoria le da más:

- + Servicio en rescate, averías y mantenimiento.
- + Diseño y tecnología en ascensores,
conforme a la Nueva Directiva Europea.

ascensores

ev electra
vitoria
La mejor respuesta



Entrada en vigor a partir del 01-1-99.



SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER

Pintorería, 15 - Teléfono 945 28 65 32
VITORIA-GASTEIZ

Núm. 154
Diciembre, 1999

Edita:

Sociedad Excursionista Manuel Iradier
Pintorería, 15 - Telf. y Fax 945 28 65 32
01001 VITORIA-GASTEIZ

Presidente:

Fernando Casi León

Vicepresidente:

Antonio Temprano

Secretario:

Zigor Ibarguren Lacalle

Tesorero:

Javier López López

Coordinador revista:

José María Cossio Cristóbal

Imprime:

Evagraf, S. Coop.
Alibarra, 64 - Telf. 945 24 55 50
01080 VITORIA-GASTEIZ

Colaboran en este número:

Jesús María Gil Iturritxa
J. R. Eskibel Pagaldai
Narciso Pozo
Luis Mari Iriarte
Juanjo Galdos López de Laño
Julio Díaz de Garayo
Javi de Miguel

D. L. VI - 150 / 59

Esta revista se reparte gratuitamente a los asociados.

FOTO PORTADA: CELEDON DE ORO 1998

SUMARIO

Editorial	2
Nuestras montañas.....	3
Por esas montañas nuestras.....	4
El Ferrocarril montaño	10
Trekking en el Alto Atlas	15
El vino (II).....	23
BTT Sonsierra	27

U Editorial

Uno de los objetivos que nos fijamos al preparar el Cincuenta Aniversario de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier fue dar a conocer a la sociedad actual de nuestro entorno la labor desarrollada por la Excursionista a lo largo de su existencia. Para ello se programaron una serie de actividades que sirvieran para conmemorar la efemérides y fueran también un merecido homenaje a las personas que la fundaron y para aquellas que han trabajado en ella a lo largo de estos cincuenta años en el fomento de nuestra cultura y deporte y que han conseguido que hoy la Excursionista sea una de las Sociedades Culturales y Deportivas más respetadas de Euskal Herria.

Entre las actividades realizadas, un grupo de la sección de Montaña ha realizado el Camino de Santiago, se ha creado un Archivo Fotográfico propiedad de la Excursionista mediante fondos propios y donaciones de socios y simpatizantes, también se hizo un Concurso Cartel Anunciador del Cincuenta Aniversario, Cartel que servirá como portada a la Publicación Conmemorativa que muy pronto verá la luz, se ha confeccionado un recuerdo de la Efemérides y se repitió el día 12 de Octubre la salida inaugural de la Sociedad al Monte San León en la Sierra de Cantabria, con una posterior Comida Aniversario en la que contamos con la presencia del Presidente de la Federación Vasca de Montaña y del Diputado de Cultura de la Excma. Diputación Foral de Alava entre otras personas importantes en el pasado y el presente de la Excursionista.

Sin embargo fue un acontecimiento ajeno a nosotros el que ha venido a marcar la celebración de este año. La concesión a finales de Febrero del Celedón de Oro de 1.998 a la Sociedad Excursionista Manuel Iradier hizo realzar de forma brillante la celebración de este aniversario con un premio que supuso una inmensa alegría para todos los socios, especialmente para los más veteranos. Don Venancio del Val, como presidente de la Comisión encargada de otorgar los Celedones de Oro, entregó a la S.E.M.I. el 10 de Setiembre en el Teatro Principal el Celedón y manifestó públicamente los méritos alcanzados por la Excursionista para su concesión siendo uno de los principales haber mantenido una trayectoria desde su fundación de permanente defensa y divulgación de la cultura, principalmente de la cultura alavesa y vasca.

Y este es precisamente el compromiso que debemos asumir las personas que hoy integramos la Excursionista. Que, con el mismo espíritu de siempre, sigamos trabajando en el mantenimiento de nuestras Secciones actuales o creando otras que puedan venir: Canto Coral, Montaña, Korrikalari, B.T.T., Ciencias Naturales, Danza, Txistu, Revista, Micología y organizando actividades populares y no competitivas como la Carrera Vitoria-Estibaliz, La Subida Pedestre al Yoar, las marchas de fondo HIRU-HAUNDIAK y LOS DIEZ MONTES DE VITORIA, Exposiciones y Concursos de Micología, Marchas de Bicicleta de Montaña, Concurso Fotográfico HIRU-HAUNDIAK...etc, haciendo que después de este aniversario la Sociedad Excursionista Manuel Iradier siga siendo el referente cultural y deportivo en Euskal Herria que es en la actualidad y pueda seguir celebrando más y más aniversarios.

Fernando Casi León. (Presidente Sociedad Excursionista Manuel Iradier)



Venancio del Val entrega el Celedón de Oro al Presidente de nuestra Sociedad, Fernando Casi.

Nuestras Montañas

Autor: Jesús María Gil Iturritxa

Cuando de niños empezábamos a gatear, quién nos iba a decir que gracias a LA SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER, descubriríamos y disfrutaríamos de la Naturaleza en toda su extensión y en especial de sus montes y montañas.

De jóvenes, con en el alma soñadora y ansias de conocer nuevos horizontes, encontrábamos siempre una persona, un amigo que te guiase, entre los extensos caminos y sendas de la vida montañera.

Poco a poco íbamos conociendo los montes cercanos a Vitoria, desde el mítico Zaldiaran, hasta el Gorbeia, Aizkorri, Amboto, etc. Sus antiguas leyendas nos hacían imaginar tiempos pretéritos, que llenaban nuestras mentes de personajes fabulosos que dominaban las alturas y las tormentas.

A medida que nos hacíamos mayores, los montes y las distancias también crecían, siempre con el afán de descubrir nuevos senderos y rutas, pueblos y gentes diferentes, valles y colinas que irían formando nuestro carácter aventurero y explorador.

Pronto empezamos a admirar Los Pirineos, esa cordillera maravillosa que nos parecía inaccesible para nuestros humildes medios de transporte. Pero de una forma u otra, nos apañábamos para acercarnos a sus cumbres, con aquel material casi de artesanía.

Aquel primer dos mil, El Orhi, nos empujó a la Mesa de los Tres Reyes con sus vistas a los tres

antiguos reinos y su pequeño monumento a Javier, Patrón de Navarra, cuya cima nos animó a empresas más grandiosas.

Desde allí teníamos cerca el Anie, y así sucesivamente hemos ido recorriendo en el transcurso de los años, nuestro "Pequeño Himalaya"

Estas actividades en la montaña han estado intercaladas con viajes turísticos, culturales, espeleológicos, micológicos, folklóricos, etc.

Tenemos que estar y estamos muy agradecidos, a aquellos pioneros que en el año 1.949 fundaron LA SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER, pues gracias a ellos y a sus sucesores, muchas personas emprendimos y disfrutamos un estilo de vida sana y natural, acorde y amante con la naturaleza y sus gentes y por todo ello nos honramos en pertenecer a ésta veterana Sociedad.

ONDO IBILI

Jesús María Gil Iturritxa

Por esas Montañas Nuestras

Autor: Jesús M^º Gil Iturrirxa

San José, a Pirineos. Los días 18 y 19 de Marzo, fue la primera salida del año a éstas magníficas montañas.

Comenzamos en el valle de Belagua con una mañana desapacible y lluviosa. Teníamos que llegar al collado de Zarparreta a(1.545 m.), pero debido a la mala visibilidad nos desviamos a la izquierda, de tal manera que, a pesar de la gran cantidad de nieve que había, llegamos a la arista de La Paquiza, de 2.112 m.

Arriba azotaba un viento norte helador, así que descendimos hacia el collado citado, en busca del acogedor refugio de Linza. Después de una buena ducha y cena al abrigo de la estufa de hierro, Antonio nos preparó una estupenda Queimada y tras los conjuros y tragos... a las literas, que mañana, haciendo dos grupos intentaremos hacer La Mesa, Petrechema y Acherito.

EL CHINEBRAL DE GAMUETA

El domingo salió despejado y después del desayuno salimos, unos, hacia La Mesa y otros hacia Acherito. Los de este último monte enfilamos el paso del caballo, luego el paso del oso y atacamos una espléndida pala que ascendía fuertemente. El sol se reflejaba y hacía brillar el hielo. Nos pusimos los crampones y ropa de abrigo, pues venía una corriente polar muy fuerte, y ya sólo nos quedaba subir y subir. Por fin llegamos y admiramos el Acherito al alcance de la mano. Estábamos en el Chinebral de Gamueta, a 2.312 m., así que ya teníamos disculpa para venir otra vez.

El otro grupo intentó La Mesa, pero estaba en

malas condiciones y no arriesgaron. Otros hicieron el Petrechema, de 2.360 m., y sobre las 4, todos juntos en el refugio, recuperamos fuerzas y contamos nuestras vivencias.

LA MAKILA EN EL ARATZ

Fue el domingo 25 de abril en la cima del Aratz, con una mañana de primavera, cuando la Sociedad Excursionista Manuel Iradier recibió del club de montaña San Ignacio, la Makila, que llevándola los montañeros alaveses, ascendió a las cimas más representativas del territorio alavés. Otro tanto hicieron los montañeros de las provincias hermanas, a fin de reunirnos y celebrar por todo lo alto, el 75 aniversario de la Federación de Montaña de Euskalerría, en Elgueta, lugar que la vio nacer.

LAS FUENTES CARRIONAS

El último fin de semana de Mayo, nos trasladamos a la montaña Palentina. En concreto a la zona del nacimiento del río Carrión. Allí permanecen vigilantes El Curavacas de 2.520 m., El Espiguete de 2.450 m., y Peña Prieta de 2.536 m., amen de otros muchos más picos.

El Sábado llegamos a Cardaño de Arriba sobre las 10 y tomando dirección norte, partimos hacia el Pico Murcia de 2.341 m. A los 10 minutos pasando una buena fuente, nos desviamos a la izquierda, dejando a la derecha la senda que mañana tomaremos para Peña Prieta. Suavemente ascendemos por hermosas praderas y a medida que nos acercamos al Pico la senda se empina y hace muchos zig zag para salvar el gran desnivel. Por el sur comien-



Peña Prieta

za a asomarse la mole pétrea del Espiguete y después de pasar un pequeño nevero, llegamos a la cima.

El Espigüete lo tenemos tan cerca que, unos pocos, seguimos el cordal sur para aproximarnos por su cara oeste y después de una travesía delicada en invierno o con lluvia, salir a la cara sur y trepar a la cumbre.

Descendimos a Cardaño de Abajo, donde nos reunimos todos, salvo Antonio y Arce, que lo hicieron directamente a Camporredondo de Alba.

PEÑA PRIETA

Después de pernoctar en el albergue y con el fresco de la mañana, el autobús nos dejó de nuevo en Cardaño de Arriba. Sobre las 8 atacamos la misma senda de ayer y tomando el desvío a la derecha, enfilamos hacia las Agujas de Cardaño. Ascendemos por los extensos y verdes prados, hasta llegar a un pequeño lago a 2.080 m., mientras, por la derecha, ha empezado a mostrarse la cara norte del Curavacas, muy sombrío y con neveros.

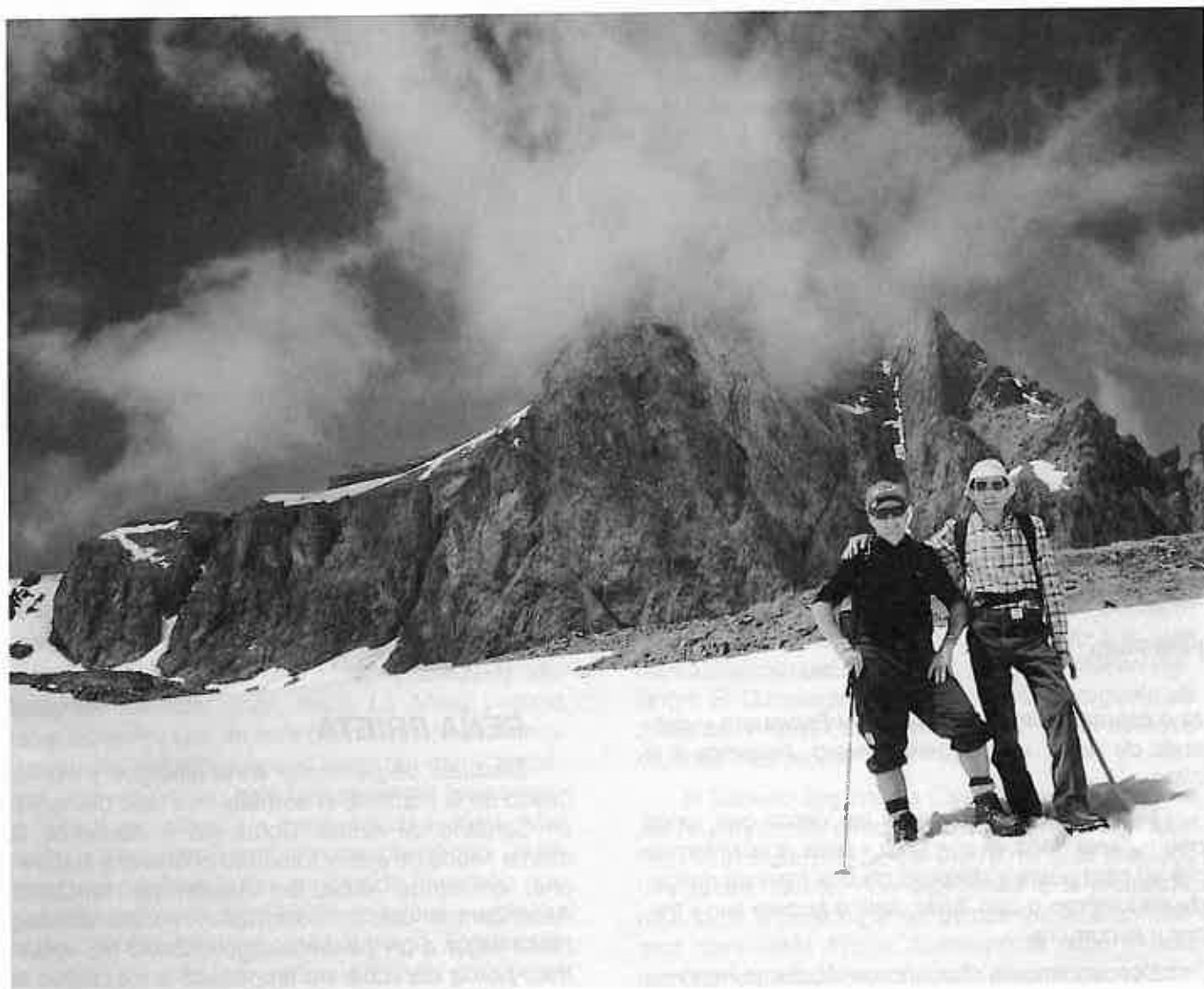
Desde el lago comienza la dura subida al Concejo, de 2.445 m., que a fuerza de curvas continuas nos lleva al centro del cordal, que acoge a tres provincias (Cantabria, León y Palencia) y en quince minutos estamos en Peña Prieta (techo de Palencia). El horizonte se expande ante nosotros, vemos los Picos de Europa muy cercanos, al norte, el Curavacas al Sureste y el Espigüete al suroeste, a nuestros pies, 300 m. más abajo el lago de aguas verdosas donde nace el río Carrión, que kilómetros más adelante dará vida a todo tipo de flora y fauna, llevando su frescura a Tierra de Campos.

Sobre la una iniciamos el descenso, comimos en el pequeño lago y poco a poco, fue concluyendo éste magnífico fin de semana en las Fuentes Carrionas.

LOS 10 MONTES DE VITORIA

El sábado día 12 de junio se celebró la "II MARCHA LOS 10 MONTES DE VITORIA", con mas de 300 deportistas montañeros venidos de varias provincias.

Cuando a las 5,30 de la mañana ascendíamos para preparar el primer control, se encendía el cielo todavía oscuro por algunos relámpagos lejanos. Afortunadamente, el día salió espléndido para la marcha y prácticamente todos los participantes concluyeron la misma, siendo un éxito de participación y con excelentes avituallamientos. Nuestro agradecimiento a todos los que colaboraron en la prueba e hicieron que fuera amena y divertida. Ya estamos pensando en junio del 2.000 para la gran marcha "HIRU HAUNDIAK". Animo y a prepararse.



Anayet -Sallent

ANAYET (PEQUEÑO VOLCÁN)

(2.545 m.)

A la semana siguiente de la anterior marcha, salimos de madrugada, con la idea de ascender al volcánico Anayet. Por Jaca lucía un sol radiante, cuando nos vimos metidos de lleno en una prueba ciclista internacional, con más de 4.000 participantes, no hemos visto tanto ciclista junto ni en el Tour. Hacían su recorrido Sabiñánigo-Jaca-Somport-Portalet-Sabiñánigo, pero el caso es que entre bromas y veras, nos costó casi 1 hora desde Jaca a la entrada de la Canal Roya.

Sobre las 10,30 comenzamos la ascensión por éste hermoso paso natural, hacia el valle de Tena. Al poco de empezar sale una bifurcación hacia la derecha, a la Canal de Izás, que siguiendo al este nos llevaría también al valle de Tena. La senda asciende suavemente hasta llegar a un pequeño circo, por donde caen refrescantes cascadas. El Anayet se alza impresionante y vertical a nuestra derecha, vigilando nuestro ascenso a sus ibones, de ahí sigue la senda hacia el Portalet. El Midí d'Ossau surge al norte entre neblinas, nosotros tomamos la bifurcación que sube hasta el collado entre los dos Anayets. Giramos al norte y superamos una travesía en roca, protegida por un cable. Este paso en invierno es delicado y a muchos les hace volver, enseguida llega una pequeña chimenea con piedra suelta, pero fácil, llegando a la cima sobre las 13,30 horas.

Las vistas son inmensas, al norte el Midí, girando hacia el este, Balaitús, Infiernos, Vignemale, Monte Perdido, al sur el cercano Vértice del Anayet, Pala de Ip, Collarada y al oeste Axpe, Bisaurín, Anie, etc.

Después de visitar el Vértice, comimos en el collado y pronto se echó la niebla, por lo que descendimos directamente en dirección oeste, por praderas pendientes, hasta el puente de Canal Roya.

En el pueblo de Canfranc, el refugio, aunque antiguo, es confortable, así que después de una buena ducha y una vuelta por Jaca, a cenar y dormir que mañana nos espera...

LA PALA DE IP

(2.747 m.)

Es desayuno fue en frío, en una mesa fuera del albergue. Seguidamente nos trasladamos a la salida de Canfranc, localidad famosa por su antigua

estación internacional y nos adentramos en la Canal de Izás, algo mas abrupta que la de ayer. Tenemos que ir atentos para tomar la desviación a la derecha (sur) para ascender a la cabaña de Iserías, pues hemos entrado en la niebla. Aprovechamos para picar algo y continuamos hasta llegar al ibón de Iserías, a 2.129 m. De éste lago sale un conducto subterráneo que comunica con el que viene del ibón de Ip, para descender a la central eléctrica de la Estación de Canfrán.

Partimos del ibón de Iserías, saliendo de las nubes. Esta es una sensación de maravillosa libertad luminosa, pues pasas de la fría penumbra a la luz y los horizontes. Entramos en un nevero que se empina rápidamente. Estamos en la Tronquera y el terreno mixto de nieve y piedra muy descompuesta, hace que tomemos precauciones porque el desnivel es muy fuerte y obliga a usar las manos. Por fin llegamos al collado, queda el último esfuerzo hasta la cima, que es una sucesión de rocas, alejándose casi hasta el cercano pico del Escarra.

!Oh qué panoramaj! Hacia el norte cae la pared sin fondo, los Anayets y el Midí al sur, toda la cara norte del Collarada, al este el Escarra muy próximo y todos los mencionados desde el Anayet.

Después de memorizar tan amplio paisaje, descendemos hasta el collado y de allí al ibón de IP al pie de Collarada, comimos junto al río y seguimos por una pista, hasta el comienzo de la gran tubería que desciende vertiginosamente a la central eléctrica. La senda zigzaguea a la izquierda del tubo, bajando por un bosque de pinos hermosos.

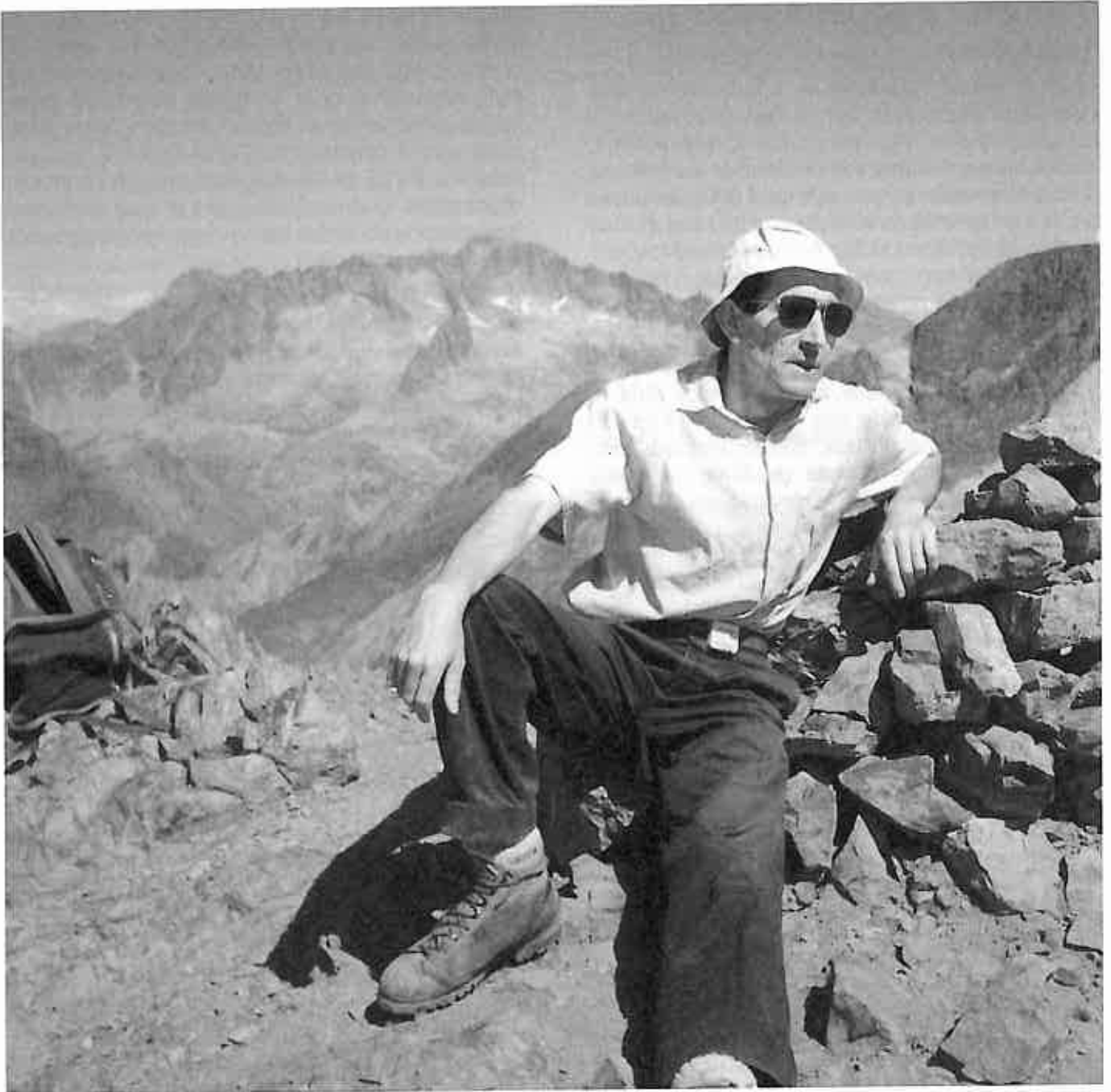
Un buen refresco en Canfranc y para Gasteiz, saboreando éstos días repletos de montaña y naturaleza.

TAILLON

(3.144 m.)

¡Que ganas tenía de ir al Taillón!, cuando por fin partimos la tarde del viernes 16 de Julio, rumbo a Bujaruelo. De nuevo entramos en el valle del Ara, (uno de los más profundos del Pirineo) por el que hace varios años descendimos viniendo del Balneario de Panticosa.

Dormimos muy bien en el albergue, después de reinos de los buenos tragos del porrón casi olvidado. Los del albergue no madrugan, así que tranquilos sobre la 8, remontamos el antiguo puente y calzada hacia el puerto de Bujaruelo. A las dos horas alcanzamos el collado, dando vista al aparca-



Al fondo Balaitus y Picos del Infierno

miento de los franceses. Marisa se ha vuelto pues no se encontraba bien , el resto ascendemos, junto a cantidad de franceses, la ladera norte del Gabieto y del Taillón, donde hace tres años les pilló un desprendimiento de piedras a Amaya y sus compañeras. Poco mas adelante remontamos una torretera con gran desnivel para dar vista al refugio Sarradets.

Una vez en él (que por cierto estaba lleno), vemos en la altura la magnífica brecha de Roldán y

a sus piés el glaciar, que estaba tierno, no haciendo falta los crampones. Después de comer algo y reponer fuerzas llegamos a la brecha . ¡Qué enorme paso tallado en la roca viva! ¡qué muros ciclópeos a derecha e izquierda nos franquean el paso hacia el sur!, pero giramos al oeste y seguimos el ascenso hacia el dedo, que bordeamos por el norte. Estamos a más de 3.000 m. y notamos que aprieta el fuelle, poco después sobre la 1 llegamos al Taillón.

En la cumbre hay bastante gente, lo que no impide que disfrutemos de una grandiosa panorámica, Al norte muy abajo Gabarnié, al sur la gran grieta de Ordesa, al este el Casco, Marboré y Monte Perdido y al oeste el Gabieto, Tendeñera, etc. Es hora de bajar, pues vemos que por el Perdido están entrando nubarrones. No obstante dos componentes deciden hacer el Casco. La tormenta nos pilló a 10 minutos del albergue, pero todos llegamos bien.

La cena fue abundante y celebramos el ascenso al Taillón con buenos tragos del porrón. La mañana del domingo 18, la empleamos en remontar el Ara hasta su circo, pasando bajo la mole del Vignemale. Aquí termina ésta preciosa excursión, teniendo las vacaciones de Agosto a la vista, que espero nos sienten bien para continuar con éstas correrías, por nuestras queridas montañas.

Pasaron las vacaciones y con el ánimo y las ilusiones renovadas nos fuimos a:

LOS INFIERNOS

(18 y 19 de Septiembre)

Hay que reconocer que el nombre de éstas montañas impone un cierto respeto, pero como siempre, puede más la admiración y pasión por el Pirineo, que todas las leyendas. Partimos del Balneario de Panticosa a 1.630 m. de altura en dirección norte, disfrutando de magníficas cascadas por doquier, pasamos los ibones de Bachimaña por la izquierda, siguiendo hacia los ibones azules, tomamos altura sin cesar cuando, a lo lejos, vemos el collado de Piedrafita, paso que desciende hacia el refugio de Respumoso y muy alto a nuestra izquierda resplandece la Marmolera norte de los Infiernos.

Llegamos al collado, encima del ibón de Tebarray, a unos 2.800 m. y observamos la senda que lleva al paso citado, que hoy no tocaremos. De éste primer collado salen los cairns a la izquierda, en un gran pendiente con piedra destrozada. Siguiendo el cordal muy descompuesto, atravesamos la Marmolera por la parte sur, ésta zona, con agua, hielo o nieve, es algo expuesta.

Por fin estamos en Los Infiernos, con sus tres cimas. Muy cerca tenemos el Garmo Negro, El Balaitús, el Vignemale y muy abajo Formigal y Sallént de Gállego. Queremos volver por el collado de Pondiellos, así que hay que comer bien, pues nos espera un gran descenso. Tiempo aproximado 9 horas.

50 ANIVERSARIO, EL PILAR, 1.949-1.999

En ésta memorable fecha del año 1949, varios amigos de la montaña, recién fundada la SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER, realizaron su primera salida, como tal sociedad, subiendo a San León en el puerto de Herrera.

A buen seguro que el monte sería otro, pues hoy en día está plagado de escaleras y repetidores. En esta ocasión y en la misma cima de San León, se colocó una placa de mármol recordando la efemérides y allí nos reunimos montañeros, korrikas, ciclistas, micólogos y amantes de la naturaleza, socios y amigos de nuestra querida Sociedad.

Aunque el día no acompañó, pues llovió bastante, se bailó al son del txistu y tamboril arropados entre el hayedo y los buenos bocatas que preparó Ana Mari.

Cincuenta años después, en la comida de hermandad que celebramos ese día en Laguardia, varios de los socios fundadores fueron homenajeados y obsequiados con una placa conmemorativa por su labor. Igualmente se obsequio a otros socios por su participación y aportación en una o varias etapas de estos 50 años. Este acto contó con la participación de numerosos socios, así como el Diputado de Cultura y los presidentes de la Federación Vasca y Alavesa de Montaña.

Jesús M^a Gil Iturritxa

El ferrocarril Montañero

Autory Fotos: J.R.Eskibel Pagaldai

El tramo Eskoriatza-Landa, es considerado el de mayor interés, con una inapreciable pendiente que a lo largo de 20 Km. no supera el 1,5 %. Su recuperación salvo en los numerosos túneles, se califica de fácil y sus posibilidades paisajísticas muy interesantes". Con estas palabras, acerca del ferrocarril Vasco-Navarro, terminaba Kepa Oliden un reportaje en el Diario Vasco. En las siguientes líneas, nos gustaría que el lector, con su imaginación y con la frontal en la mano caminase junto a nosotros por los restos de este antiguo ferrocarril, muerto hace ya 31 años.

Eskoriatza es una localidad situada en el fondo del último barranco Guipuzcoano. Locomotoras movidas por la fuerza del vapor, en primer lugar, y de la electricidad, más tarde, fueron dejando atrás este pueblo, durante 60 años, camino de las tierras alavesas. Por aquel entonces, el puerto de Arlaban sería seguramente una barrera natural que debería de ser superada con el menor esfuerzo mecánico posible. En consecuencia se realizó un trazado que recorría la mayor parte del valle y que en su caminar fue cruzando arroyos, bosques y pequeños barrancos que surtían de agua al río Deva. El esfuerzo que no realizaron las máquinas locomotoras lo sudaron los ingenieros y obreros que abrieron camino a través de bosques frondosos y barrancos ocultos. Un camino estéticamente precioso.

El caminante podría emprender su excursión en la dirección deseada, así como interrumpirla en cualquiera de las anteiglesias, jalonadas de viejas estaciones, que irá cruzando.

Al mismo tiempo, estará ante el único sendero

no asfaltado que le puede devolver desde las inmediaciones del puerto de Arlaban (600 m.) hasta la localidad de Eskoriatza, otorgando un final de cuento a cualquiera de las marchas que recorren los montes de los alrededores. Este descenso también resulta sorprendentemente bonito para las bicicletas de montaña que rodarán sobre una alfombra verde, nada trialera, y con el único peligro de atropellar algún hobbit.

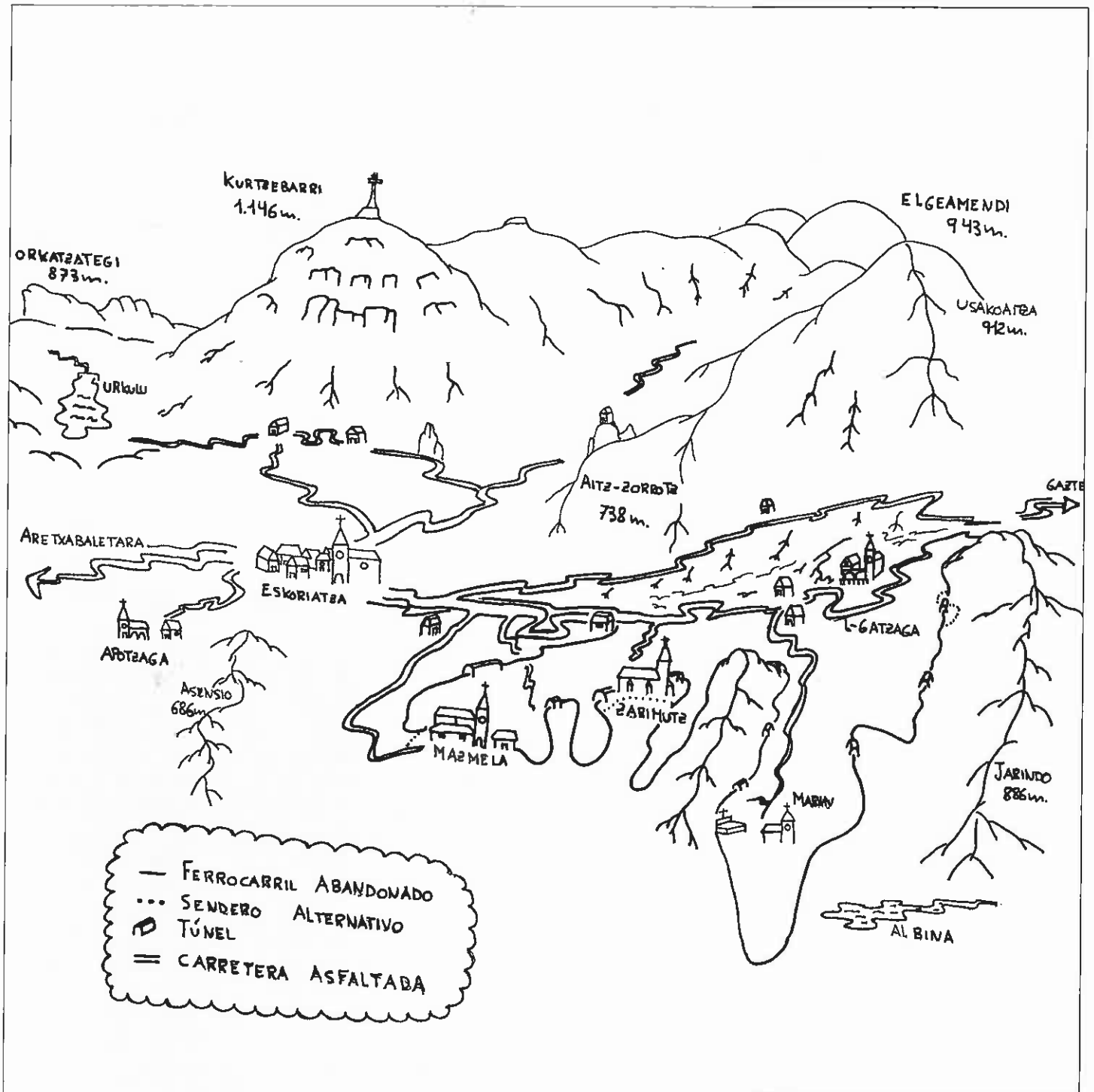
Proponemos que aparquéis el coche y emprendáis vuestro camino en el barrio de Mazmela. Unos pocos metros antes de la iglesia podemos apreciar como a mano izquierda el antiguo vial, disfrazado de verde, cruza el río y se aventura dentro de un pinar. En este primer tramo es donde más ha crecido el bosque dificultando el acceso a algún túnel (que no impidiéndolo), y encharcando ciertas zonas, aunque en todo momento será posible rodearlas por los terrenos adyacentes.

Después de unos 2 km. y un túnel, sobre una loma divisaremos la anteiglesia de Zarimutz. Dos túneles que van trazando una curva de 90° en la oscuridad, cruzan todo el barrio por debajo de los caserios y las huertas hasta que más allá, se vuelven a encontrar con la luz. Aventurarse por sus entrañas puede ser lo mas parecido a visitar el infierno de Dante, por lo que al caminante moderado le recomendaremos tomar el sendero que sale a mano derecha poco antes del primer túnel y que se vuelve a unir con la antigua vía a escasos metros.

En poco tiempo (45 minutos) y tras 3 túneles mucho más humanos llegaremos a Marin. Marin fue



Uno de tantos túneles que encontraremos en el camino



la última parada de este ferrocarril "Vasco-Navarro" y será nuestro último contacto con la civilización antes del puerto de Arlabán.

El trayecto entre Marin y Arlabán resulta al mismo tiempo el más recomendable si se quiere rodar sobre una bici de montaña, mientras vamos alumbrando la oscuridad de los túneles, cual buceadores en un negro mar.

La antigua estación de Marin, con su viejo andén y sus plataneros solitarios, es el último vestigio de vida en despedirse de nosotros. Por delante quedan 3 túneles y unos 4 kilómetros hasta los últimos caseríos de Salinas de Léniz. Sólo el último túnel en sentido ascendente se encuentra con la entrada semiderruida, pero no presenta ningún problema si se quiere cruzar andando o rodearlo con la



El santuario de Dorleta

bici al hombro. Además, que no sea el miedo a ser vistos llenos de barro o cargando una bici a la espalda lo que os frene, ya que dudo mucho de que tengáis el placer de encontraros a nadie en vuestro andar.

Al final, a mano izquierda podremos divisar el santuario de Dorleta. Después, el que tenga ganas podrá continuar sobre un firme bien acondicionado hasta Vitoria o Estella. Por detrás aún queda ferrocarril hasta Maltzaga, Descarga y Oñati. Algo largo para realizarlo en un solo día.

Resumen histórico del Ferrocarril Anglo Vasco-Navarro

El año 1882 Joaquín Herrán consigue la con-

cesión para construir un ferrocarril de vía estrecha que una las localidades de Durango y Estella. Al no aportar los ayuntamientos implicados el capital necesario para su construcción, Joaquín recurre a dinero Inglés. El 13 de febrero de 1888 se inaugura el tramo entre Vitoria y Salinas de Léniz. Problemas económicos hacen que la concesión de la Empresa sea incautada por el Estado en 1892. Diez años más tarde se reanudan las obras y en setiembre de 1927 se termina el trayecto completo entre Malzaga y Estella. Dos años mas tarde se sustituye la tracción de vapor por la eléctrica y 60 años más tarde, el 31 de Diciembre de 1967, se clausura el ferrocarril.



Datos de interés

Información:

- Según la longitud del tramo recorrido y las ganas de caminar que tengamos, podremos enlazar con alguna de las excursiones mencionadas en la revista Pyrenaica nº 193 (ver el artículo de Antxón Iturriza, sobre las Sierras de Zاراia y Elgea), volver sobre nuestros propios pasos o buscar un apoyo por carretera.
- Una linterna puede ser de gran ayuda para algunos de los túneles.
- Conviene aventurarse en época seca o con calzado adecuado para la humedad, mientras el ayuntamiento responsable no realice los acondicionamientos mínimos que debería.

Bibliografía:

- Oliden, Kepa, "Trenbidea, 10 años en vía muerta" Diario Vasco, 20 de abril de 1997

Trekking en el Alto Atlas

Auto y Fotos: Narciso Pozo

Lejos de los tópicos más turísticos todavía es posible encontrar la magia y la pureza en cualquier lugar del mundo.

(A Lahcen Azizi y su familia)

TREKKING EN EL ALTO ATLAS

Hacia trece años de mi primera visita al país más pintoresco del Magreb. Entonces conocí el Marruecos más turístico y convencional; el de los zocos famosos con sus regateos siempre incómodos; el de los frios amaneceres sobre las dunas del Sur; el de las playas atlánticas con sabor occidental. Sin embargo fue en aquel viaje, mientras atravesaba la cordillera del Atlas en 4-L, cuando intuí que en aquellas aldeas de montaña existía una forma diferente de vida que me gustaría conocer. El pasado mes de Octubre he vuelto a Marruecos. A las montañas de Marruecos.

DIA 1.- Marrakech-Asni-Around.- O porqué contratamos el trekking por el Alto Atlas con Lahcen Azizi.

Asni se encuentra 50 kms. al sur en la carretera que une Marrakech con Taroudant y es punto de partida de algunos trekking por el macizo de Toubkal. Para llegar a Asni nos dirigimos a la estación de Bab er Rob, dos kms. al sur de la famosa plaza Jemaa el Fna. De allí parten autobuses y

taxis colectivos que, tras una hora de viaje y abonar los 15 dirhams del billete, te dejan en la plaza principal.

Asni es un buen lugar para contratar guías y muleros si bien Marruecos cuenta con buena infraestructura en las montañas y son muchos los montañeros que prescindan de ellos. Hacer un trekking con un guía nativo supone, sin embargo, un conocimiento más directo de la región y fue la razón que más sopesamos al aceptar la propuesta de Lahcen Azizi para ser nuestro guía de trekking.

Aquella noche dormimos en su casa de Around (1840 m.), aldea bereber que descansa en lo alto de una colina camino de Jbel Toubkal, la montaña más alta del Magreb con 4.167 m.

La arquitectura de esta región, fronteriza con el desierto, se basa en construcciones de dos y tres alturas que se agolpan unas contra otras y en donde sólo una estrechísima calle permite la comunicación entre ellas. Estas construcciones de barro y madera que realizaron los bereberes hace siglos perseguían dos objetivos: hacer frente a las temperaturas extremas que asolan la región y defenderse de los ataques que lanzaban las tribus que venían del desierto.

La vida en Around transcurre lenta y tranquila. Al atardecer se ven hombres y mujeres acudir a las terrazas para hablar de sus cosas. Las mujeres llevan el rostro al descubierto. Es una muestra de sus costumbres, menos estrictas que las árabes. Sin embargo hombres y mujeres todavía se reúnen en terrazas separadas.



La mula es todavía el animal de carga y transporte más importante de las montañas del Alto Atlas

Al final de la tarde la familia Azizi nos invitó a compartir su cena. Era el colofón al primer día en las montañas.

DIA 2 y 3.- Around-Refugio de Toubkal-Jbel Toubkal.- O como hicimos cumbre en el pico más alto del Norte de Africa.

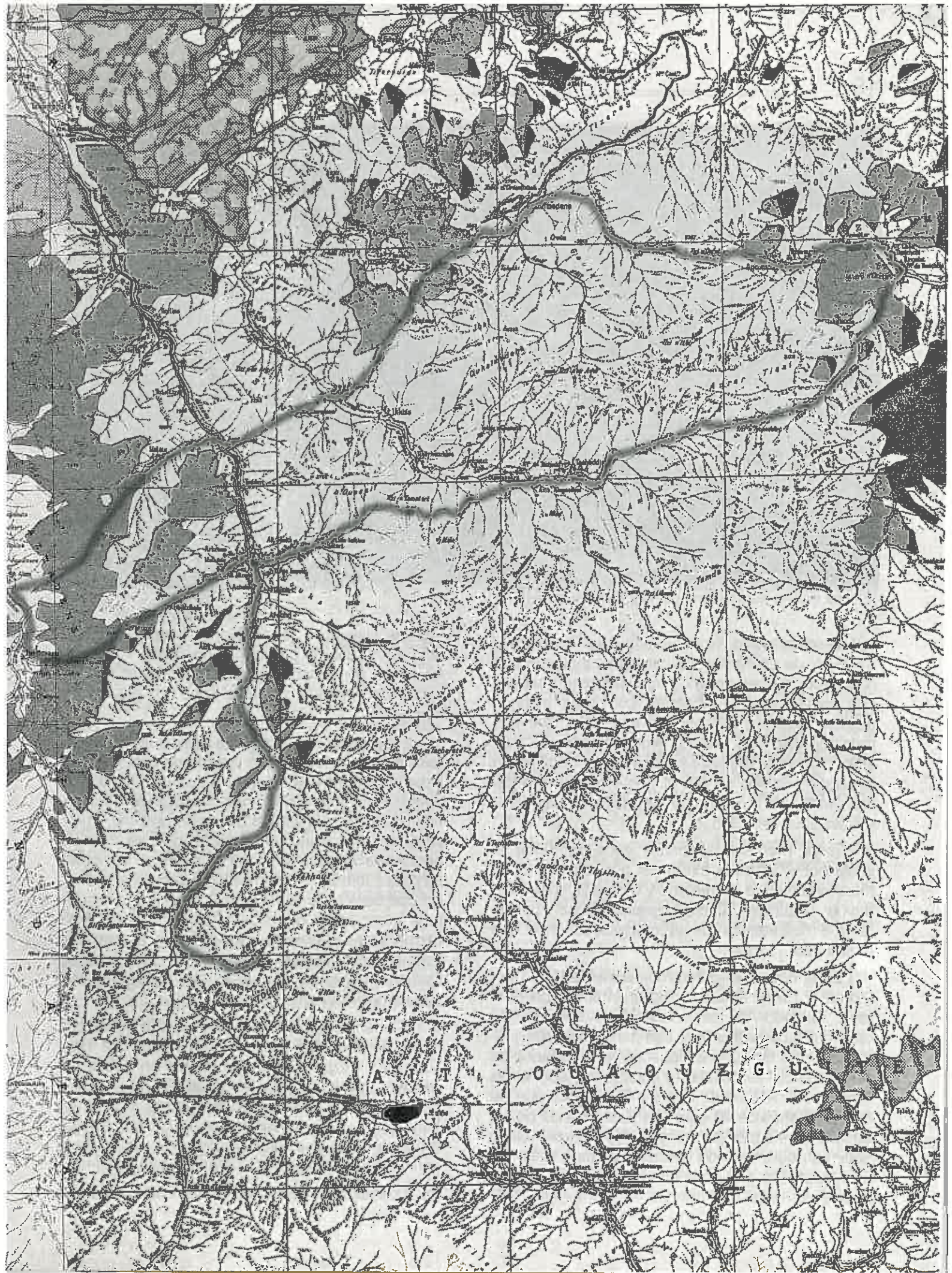
El día amanece frío. No en vano el macizo de Toubkal, que tenemos frente a nosotros, está cubierto de nieve.

Bajamos Around entre campos de maíz y nogales para coger el sendero que asciende junto a la orilla izquierda del río. Somos cuatro: Lahcen, su cuñado Hassan que conduce la mula y que hará más tarde las delicias de nuestro paladar, Estibaliz y yo. En una hora llegamos a Sidi Chamcharouch (2.284 m). A esta aldea acude gente de todo Marruecos para pedir favores ante la tumba de un descendiente del profeta. Pero Lahcen no cree en

milagros y tras beber un té proseguimos la marcha. Tres horas más tarde tenemos montada la tienda al lado del Refugio de Toubkal(3.207 m.) que tiene un aspecto excelente. Cuenta con cocina y servicios y puede acoger a 35 personas.

El sol se esconde tras las montañas que rodean el campamento y da paso a un frío helador que nos cala hasta los huesos. Al volver a la tienda nos llega el olor del sabroso tayín de cordero que ha cocinado Hassan. Será el mejor reconciliador del sueño.

Al día siguiente nos levantamos con las primeras luces y partimos hacia Jbel Toubkal. Una vez cruzado el río cogemos el sendero que sube por la izquierda del refugio. Hasan se queda abajo. Le vemos por última vez poco antes de llegar a unos grandes bloques de roca que atravesamos siguiendo las marcas de algunos hitos. Luego la inclinación nos obliga a subir en zig-zag hasta el plateau





Últimos metros para la cima de Jbel Toubkal, de 4167 m.

que descansa bajo el circo de Toubkal. Estamos a 3.600 m. de altura. De aquí se aprecia claramente el collado, que alcanzamos tras vencer una torrentera muy marcada. Mientras comemos algunas galletas Lahcen nombra las montañas que nos rodean: Afilá, Ras, Akind, Akleston son las más altas, alguna de ellas por encima de los 4.000 m. En dirección sur nos señala el punto culminante del Anti-Atlas, una montaña de formas hermosas. Es el volcán Sirúa de 3.305 m.

Tanta montaña alrededor hace aumentar el ansia por alcanzar la cima. Así que reiniciamos la marcha enfilando el cresterío y en media hora estamos en la cumbre. El día es esplendoroso y permite que disfrutemos de la maravillosa vista que brinda Jbel Toubkal.

En el descenso pararemos brevemente a desmontar la tienda antes de seguir el camino de vuelta a Around. Allí los sobrinos de Lahcen nos recibirán jubilosamente y compartiremos sus juegos toda la tarde. Al anochecer acompañados de la familia Azizi, entre niños y adultos trece personas sentadas alrededor de una mesa redonda que no levantaba más de 20 cms. del suelo, dimos buena cuenta del insuperable cuscús vegetal que habían cocinado durante toda la tarde Fátima y Sara, las dos jóvenes cuñadas de nuestro guía. Era la despedida de Around.

**DIAS 4, 5 y 6.-
Ouanesekra-Timichi-
Oukaimeden.- O como
tras dos días en aldeas
remotas el tercero
llegamos a una estación
de esqui.**

Abandonamos Around por el camino que baja a Imlil. De nuevo se suceden campos de trigo y de maíz. Y árboles nogales cuyo fruto se apila en las terrazas bereberes para terminar de madurar al calor del sol. En la bifurcación antes de Imlil tomamos la pista que asciende al collado de Tamatert. Aunque pronto nos salimos de ella para subir campo a través. Sólo Hassan permanece fiel a los largos zig-zag junto a su mula. Desde el collado las vistas son magníficas. A lo

lejos se vislumbra Tacheddirt, el pueblo más alto del valle al que da nombre. Todos estos valles del Alto Atlas son auténticos oasis en medio de una aridez sólo vencida gracias al agua que baja de las montañas.

Esperamos a Hassan para compartir un azucarado té a la menta que ha preparado Lahcen en la cabaña de piedra que hay en el collado. Tras dar de comer también a la mula nos despedimos de algunos paisanos que van en dirección opuesta y proseguimos el camino. Ahora el sendero se ancha y desciende serpenteando por la ladera de la montaña para ir a morir, al cabo de 5 ó 6 kms., a orillas del río que baña todo el valle de Tacheddirt. Lo cruzamos y seguimos el sendero que desciende levemente hacia el noreste para llegar a Ouanesekra. Esta pequeña aldea que descansa a los pies de Tacheddirt cuenta con una gîte d'étape donde pasaremos la noche.

Comenzamos el día siguiente ascendiendo a la aldea de Tacheddirt donde se percibe una gran actividad. Cruzamos todo el pueblo en busca del sendero que sube hacia el collado (3.230 m), paso de montaña por donde accederemos al valle de Labassene. En el ascenso nos cruzamos con un grupo de niñas que bajan cargadas de espino. Es la señal inequívoca de que el invierno está próximo.

Después de tres horas en las que hemos sal-



Descendiendo a media ladera, camino de Amskere

vado mil metros de desnivel alcanzamos el collado. Hassan hoy no está contento. Todavía tiene dibujado en la cara el susto que se ha llevado al ver cómo resbalaba la mula en un paso estrecho. Sólo con su pericia y la ayuda de todos hemos conseguido ponerla otra vez en el camino, evitando que cayera por el barranco.

Sopla un fuerte viento en el collado. Así que bajamos unos metros en busca de una zona más protegida donde comer tranquilos. Hassan, por fin, sonríe. A la mula también se la ve tranquila. Quizá la razón sea que hoy el menú lo prepara Estibaliz: Queso, sardinas y ¡sorpresa! una extraordinaria ensalada perfectamente aliñada.

Tras el té, obligada ceremonia después de cada comida, reiniciamos la marcha de descenso. En una planicie del camino, encontramos a un francés. Acompañado de un pequeño burro que compró en el mercado de Asni por 500 dirhams espera llegar a M'gun, en un recorrido que le llevará varias semanas.

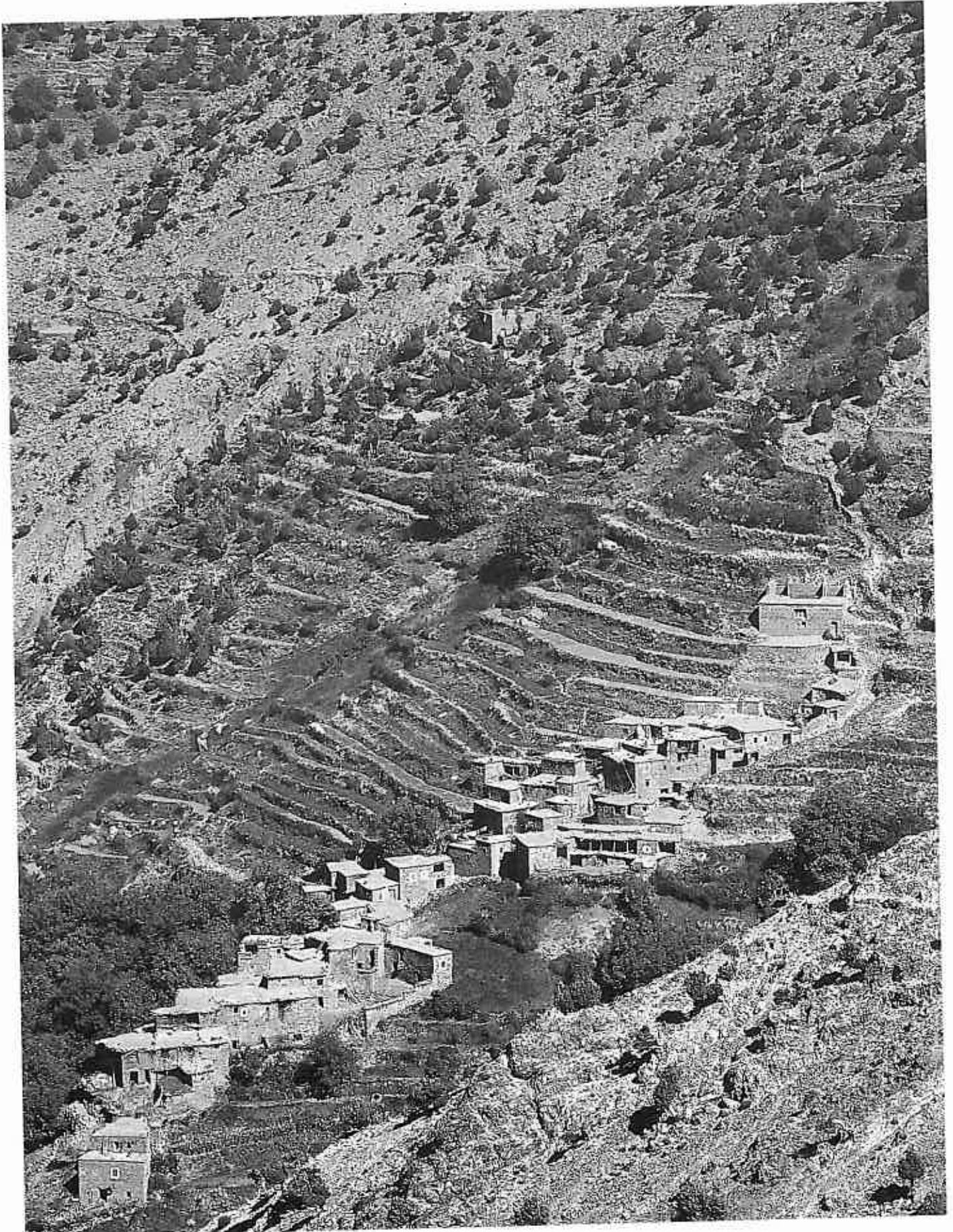
Es interesante la conversación incluso nos quedamos con algunas ideas para el futuro pero el presente es continuar el descenso. El camino se suaviza a medida que perdemos altura y enseguida descubrimos el inconfundible verde de los valles en hermosa mezcla con el ocre de las

aldeas que emergen de la montaña como rocas asilvestradas.

Lahcen nos habla de las penurias que pasan estas gentes, las más pobres del Alto Atlas. Sobreviven con una economía de subsistencia y el poco sobrante que les da la tierra lo trasladan al mercado de Setti Fatma para conseguir gas y ropa con que combatir las oscuras y frías noches de invierno.

Cuando el sendero sale de la enésima curva nos topamos con una aldea que se levanta en la falda de una gran montaña. Es la bella aldea de Timichi. Bañada por las cristalinas aguas del río que baja al valle de Ourika es el lugar ideal para pernoctar.

El día siguiente lo comenzamos subiendo por la orilla izquierda del río; y curioseando entre los molinos que encontramos en el camino. Allí muelen los bereberes el trigo convirtiéndolo en harina. Luego, continuando el proceso, serán las mujeres las encargadas de transformar la harina en el rico pan que se come en las montañas. El sendero cruza de orilla y se eleva definitivamente por la ladera de la montaña en busca de las aldeas de Tinoumer y Agounss. Desde esta última subimos en fuerte inclinación por un estrecho camino que se abre paso entre roca y piedra hasta alcanzar el



Las aldeas se suceden durante el trekking



Acampados a los pies del Refugio de Toubkal (3.207m). Un buen momento para coger fuerzas

collado de Tizi n'Uhattar (3.267 m). Pronto ponemos los ojos sobre la ladera sur de la montaña que tenemos enfrente. Está llena de remontes, luego es Oukaimeden, la estación de esquí marroquí. Hora y media más tarde, tras haber salvado el pronunciado descenso llegamos al pueblo. Los remontes, telesillas, restaurantes y hoteles de todas las categorías, tiendas y hasta un precioso refugio de montaña nos trasladan de repente a otra realidad. Colocamos la tienda en la orilla del río. Eso sí, la puerta mirando a las montañas.

DIAS 7 Y 8.- Oukaimeden-Arguesioual-Imlil.- O el final de un trekking por el Alto Atlas marroquí.

Abandonamos Oukaimeden por el paso de Tizi n'Ukaimeden, que está junto a la ladera este del teleski. Allí el sendero desciende gradualmente a media ladera dejando a nuestros pies un pequeño valle salpicado de algunas aldeas muy bonitas.

Perdemos de vista el valle y entramos en un bosque de cedros que hace las delicias del olfato. La madera de estos árboles desprende un olor rico y agradable y es utilizada por los bereberes, desde tiempos remotos, en sus construcciones. Hoy en día cuenta también de gran aceptación en los zocos marroquíes, donde es vendida tallada de mil maneras.

A la salida del bosque entramos en un rellano que nos depara una agradable sorpresa. Frente a nosotros aparece en el horizonte Jbel Toubkal. Ha vuelto a nevar en el macizo; ahora más blanco y bello que hace unos días y durante un tiempo nos quedamos contemplando la grandeza de sus formas.

Todavía tenemos la imagen de la montaña en la cabeza cuando llegamos a Amskere, una acogedora aldea en el valle de Tacheddirt que cuenta con una gite d'étape donde aprovecharemos para comer y descansar un rato antes de proseguir camino.

A través de la ventana Lahcen nos muestra el sendero que serpentea en zig-zag por la montaña pelada hasta alcanzar el collado de Tizi n'Arguesioual, a donde llegaremos tras una hora de ascenso. Antes pasaremos entre campos donde dan su fruto manzanos, perales, castaños o higueras. Y entre cultivos escalonados de maíz, patatas, guisantes o tomates que junto con algún rebaño de cabras y ovejas forman toda la riqueza de la aldea. En otra hora de descenso llegaremos a la aldea de Arguesioual. Allí, junto al río, acamparemos y disfrutaremos junto a Lahcen y Hassan de nuestra última noche en las montañas.

A la mañana siguiente nos levantamos un poco tristes pues es nuestro último día de trekking, el último día en las montañas, el último día de estar con nuestros amigos Lahcen y Hassan. Aunque lo vamos a aprovechar. Hemos preparado el día junto a Lahcen. Haremos un círculo que se inicia en Arguesioual, asciende por el pueblo minero de Matate, baja a la aldea de Tizi Oussen y tras ascen-

der al collado de M'zik, el último collado de un trekking de collados, bajaremos a Imlil.

Hoy Hassan no nos acompañará y nos despedimos de él con un fuerte abrazo. Salam Hassan, Salam. Este hombre, al que se le han muerto cuatro hijos de corta edad, representa la cara trágica de las montañas. La cara que nos habla de condiciones de vida durísimas que sólo los más fuertes superan.

Lahcen está contento. Cobrará lo pactado y quedará libre. Pese a su juventud, 24 años, es ya un gran conocedor de la cordillera del Atlas. No le gusta Marrakech ni las ciudades grandes, así que pasa la mayor parte del año en las montañas. Sin embargo habla cuatro idiomas: bereber, francés, inglés y castellano. Tiene su propia casa donde vive con su mujer y su hijo. Eso sí, al lado de su familia. Son los privilegios de ser guía de montaña. Su sueño es traer agua corriente y luz eléctrica a su aldea. Y seguir subiendo montañas.

FICHA TECNICA

Fuimos a Marruecos la segunda quincena de Octubre-97. El billete de avión MADRID-CASA-BLANCA-MARRAKECH-MADRID lo conseguimos en Viajes Abando, de Bilbao, por 36.500 pts.

El Hotel Ali, en la Place de Foucauld, calle Moulay Ismail es lugar de encuentro de muchos montañeros del mundo que llegan a Marrakech. Allí, aunque no os quedeis a dormir, podreis comprar planos y guias de diferentes zonas del Atlas.

Imlil suele ser punto de partida para subir a Jbel Toubkal. Cuenta con un refugio y dos o tres hoteles básicos. Los precios entre 500/1000 Pts. la noche.

En Around, a 1/2 hora de Imlil camino de Toubkal, vive Lahcen Azizi. Joven guía de montaña y extraordinaria persona conoce al dedillo la región y nos aportó muchas curiosidades sobre el mundo bereber.

Prácticamente en todas las aldeas por las que pasamos durante el trekking había refugio ó gîte d'étape donde poder comer y dormir.

Componentes del trekking:

Lahcen Azizi

Hassan

Estibaliz Goikolea

Narciso Pozo

El vino (II)

Autor: Luis María Iriarte

El vino y la salud

Desde tiempos muy remotos y a través de numerosas y muy distintas civilizaciones se ha reconocido el valor nutritivo, tónico y estimulante del vino. Posteriormente los análisis en el laboratorio han concretado aún más sus cualidades benéficas, aún cuando la principal, el bienestar y euforia que invaden cuerpo y alma después de una buena degustación y que nos acercan más a los demás, no pueda cuantificarse en términos de miligramos de tal o cual elemento activo.

DOSIS DIARIA

Cuando se trata de individuos adultos, con buena salud y alimentación suficiente, el organismo del varón puede oxidar un máximo de un litro de vino repartido entre las dos principales comidas del día, y el de la mujer tres cuartos de litro. Por encima de estas dosis o si no se cumplen las condiciones apuntadas, el alcohol se oxida mediante procesos tóxicos perjudiciales para el organismo.

AGUA

El vino es una auténtica bebida, ya que suministra al organismo 900 gramos de agua por cada litro de vino consumido.

CALORIAS

El poder calórico del vino es notable, aunque en estos tiempos no sea su principal virtud, ya que, normalmente, la dieta ordinaria cubre nuestras necesidades calóricas (en los países desarrollados, se entiende). El número de calorías por litro de vino varía de 600 a 1000, según el tipo de vino.

VITAMINAS

El vino aporta todas las vitaminas contenidas en la uva, por lo que en su riqueza vitamínica es muy notable. Contiene:

- Vitamina C: incrementa el tono general, la forma física y la resistencia a la fatiga, al frío y a las infecciones.

Vitamina P (C2): factor de ahorro de la vitamina C, aumenta la resistencia y es altamente tónico, especialmente en los estados de astenia e hipotensión.

- Vitamina B2 (riboflavina): estimula el crecimiento y previene las alteraciones cutáneas. Interviene en el metabolismo de los glúcidos, los prótidos y las vitaminas A, B y PP.
- Vitamina B· (PP): es un poderoso estimulante del funcionamiento de las células.



SALES

Ciertos elementos como el azufre, cloro, fósforo, hierro, calcio, sodio, potasio, magnesio, etc., son indispensables para el organismo, pero este solo puede asimilarlos en forma de sales orgánicas, es decir, combinados con sustancias animales o vegetales. El vino es rico en sales minerales que se encuentran en él en su forma asimilable por el organismo.

EL VINO FACILITA LA DIGESTION

- Gracias a su acidez natural, el vino estimula la secreción salival, por lo que es un excelente aperitivo que contribuye a abrir el apetito antes de las comidas.
- El vino estimula también la secreción de los jugos gástricos.
- El vino contiene diastasas similares a las de nuestros jugos digestivos, por lo que sirve de ayuda a aquellos estómagos cuyo funcionamiento no es el adecuado.
- El tanino contenido en el vino es un excitante de todas las fibras intestinales.
- El vino, bebido regularmente, previene el estreñimiento.
- Pero la cualidad fundamental del vino es la de que facilita grandemente la digestión de los prótidos (carnes, huevos, pescados, quesos) debido a su acidez iónica y a su escala presión osmótica. De esta manera, la satisfacción de acompañar una carne roja con un tinto de cuerpo no es sólo una delicia gastronómica, sino también una excelente medida de higiene digestiva.



EL VINO ES ANTISEPTICO

El vino cumple una importante función bactericida, debido no solo al alcohol, sino también al tanino, ácido sulfuroso, éteres y ácidos que contiene. Se ha comprobado que un centímetro cúbico de vino blanco, mezclado con la misma cantidad de caldo de cultivo, mata el 99% de los colibacilos y de los bacilos del cólera y de la fiebre tifoidea. Esto explica que el acompañar el marisco con la degustación de un buen vino blanco sea una práctica doblemente deliciosa además de higiénica.

EL VINO ES ANTITOXICO

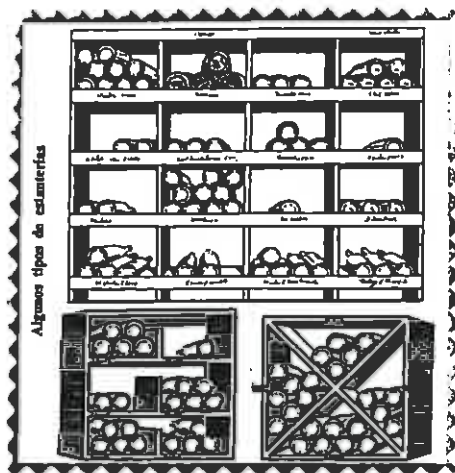
Las propiedades antitóxicas del vino están comprobadas, por lo que es un agente terapéutico en la profilaxia de las enfermedades contagiosas y febriles y en ciertas infecciones tóxicas, como la gripe. Así, el escabechado y la cocción al vino de la caza no solo tiene un contenido esencialmente culinario, sino también una función antitóxica frente a alimentos que, como la carne de caza, están cargados de toxinas debido al esfuerzo y fatiga del animal.

Tenga Vd su propia Bodega

Las grandes bodegas solo pueden estar ubicadas en el campo, pero aún en la gran ciudad, en nuestras torres de pisos, se puede tener una pequeña bodega en la que avejentar un pequeño lote de vinos seleccionados cuya degustación futura será una fuente de placer. Hay que tener en cuenta que los vinos de Vd. Compra han sido embotellados hace poco tiempo y que al cabo de unos cuantos meses sus características habrán mejorado notablemente.

VENTAJAS

- Al comprar mayor cantidad de vino, podrá conseguir un mejor precio.
- Podrá Vd. Aprovisionarse en los momentos más favorables y en los años de mejores cosechas.
- En todo momento dispondrá Vd. Del vino adecuado a cada ocasión.
- Su paladar y sus amigos se lo agradecerán.



- Si Vd. Un día desea venderla, habrá hecho una buena operación financiera pues obtendrá mucho más dinero del invertido en ella.

CONDICIONES

- La conservación del vino requiere unas condiciones que hay que observar:
 - 1º Temperatura constante (11º aproximadamente)
 - 2º Oscuridad
 - 3º Buena aireación
 - 4º Ambiente ni demasiado seco ni demasiado húmedo.
 - 5º Ausencia de trepidaciones.

LA BODEGA

- Se puede utilizar un armario lo más alejado posible de la cocina o de la calefacción. También el quicio de una puerta cuyo paso no se use, en fin, con un poco de imaginación siempre se puede encontrar un lugar apropiado.
- Cualquiera que sea el mueble que se emplee, hay que establecer en él una corriente de aire, abriendo unas rejillas en la parte superior e inferior.
- Dicho mueble se revestirá con lana de vidrio a fin de asegurar el aislamiento.
- El interior se dividirá en estantes y casilleros, rotulándolos con etiquetas que recojan el tipo de vino depositado en cada uno de ellos.

EL APROVISIONAMIENTO

- Conviene abastecerse de proveedores de la más absoluta confianza.

- El número de botellas estará en función de la capacidad de la bodega y de las necesidades vinarias del propietario.
- La gama de vinos estará también en función de su capacidad, pero procurando tener siempre un amplio repertorio.
- Conviene ir reponiendo lo gastado, señalando las partidas mas modernas a fin de consumirlas en última instancia.
- Si durante un viaje se pasa por una bodega, la cata de cuyos vinos nos agrada, conviene comprar una botella para degustarla tranquilamente en casa, no sea que en otro ambiente distinto al fresco y cordial de la bodega, y después del transporte, el vino no nos parezca tan apetecible como creíamos.
- No es aconsejable la compra de vino en toneles pues el trasiego y embotellado del vino, o crianza en ellos, plantea serios problemas al simple aficionado.

Geografía de los Vinos Españoles

RIOJA: el vino de Rioja es un vino neutro, es decir, sin sabores peculiares, con la suficiente acidez fija para dar sensación de frescor al paladar, robusto, equilibrado, excelente y fino vino de mesa. Dentro de este tipo general existen varios subtipos:

- Vinos tintos ligeros: son los más conocidos, de brillante color, marcado aroma y grado alcohólico no excesivo. Ganan mucho con la crianza y envejecimiento moderado.
- Vinos tintos pastosos: vinos con más color y menos perfumados que los anteriores. Tienen más cuerpo y boca y son muy armónicos. Son buenos para la crianza y envejecimiento.
- Vinos rosados: son muy ligeros y aromáticos, con una gran sensación de acidez al paladar. Pueden ser secos o abocados.
- Vinos blancos: aromáticos y ligeros, de color amarillo verdoso con tonalidades más o menos pálidas y de una gran finura cuando han sido criados en barricas de roble. Pueden ser secos, semisechos y dulces.
- Vinos de reserva: los anteriores, seleccionados y sometidos a una cuidadosa crianza en barricas de roble, adquieren una calidad excepcional convirtiéndose en "reserva"

Las zonas de crianza de los vinos de Rioja están comprendidas en tres áreas que se extienden por las provincias de La Rioja, Navarra y Alava. Estas son:

- Rioja Alta: Briones, Genicero, Fuenmayor, Gimileo, Haro, Logroño, Navarrete, Ollauri, San Asensio y San Vicente.
- Rioja Alavesa: Elciego, Labastida, Laguardia, Lanciego, Oyon y La puebla de Labarca.
- Rioja Baja: Alcanadre, Aldeanueva, Alfaro, Arnedo, Ausejo, Autol, Calahorra, Murillo, Quel, San Adrián y Tudelilla.

NAVARRA: la Ribera Baja de Navarra produce tintos de alta graduación que llegan a los 17° y 18°. Los de la zona de Valdizarbe tienen inferior graduación (entre 11° y 15°) y una acidez superior a la de los anteriores. Merecen mención los vinos ligeros de Estella, los tintos y claretes de Murchante, Cintruénigo y Cascante; vinos de Olite y Tafalla y tintos y claretes de Peralta, Salces y Artajona.

ARAGON: la región aragonesa es una gran productora de vinos de mucho cuerpo y alta graduación. Destacan los vinos de Cariñena, vinos muy equilibrados, con suave y fino paladar, mucho color y extracto y con una graduación que oscila entre 16° y 18°, y que puede llegar a 20°, por lo que son unos excelentes caldos para mezclas. También son conocidos los blancos, claretes, tintos y moscateles de Calatayud y Ateca; los tintos y claretes de Daroca; los blancos y tintos de Belchite y los vinos de Borja con una graduación entre 13.5° y 16°, que algunas veces llegan a los 18°.

PENEDES: sus vinos blancos, rosados, tintos y claretes, son vinos de mesa de excelente calidad pero no de mucha graduación alcohólica. Los vinos del año, pobres en extracto y de baja graduación, tienen, sin embargo, una acidez fija muy notable lo que les hace inmejorables para la crianza en cava, habiéndose desarrollado una importante industria centrada en San Sadurn de Noya, que ha logrado imponer en el mercado la calidad y tipificación de sus vinos espumosos.

PRIORATO: esta zona produce vinos de alta graduación alcohólica (14° a 18°) que puede llegar a 19° en los dulces y a 22° en los licorosos y rancios. Son vinos suaves y aromáticos con un perfume muy agradable y un color muy intenso y brillante en los tintos, y dorado y ambarino en los blancos.

AMPURDAN: junto con sus tintos de cuerpo, de graduación entre 12° t 17°, se producen vinos rosados de sabor afrutado y moderada acidez,

vinos dulces tipo "garnatxa" de 15° y 16° y caldos espumosos de gran calidad.

TARRAGONA: Tarragona produce blancos y tintos de mesa. Campo, con un grado alcohólico entre 10° y 14°. Los vinos clásicos de Tarragona son los dulces para postre, con una graduación que oscila entre los 13,5° y 23° y con un color dorado oscuro que en ocasiones llega al rojo vivo.

ALELLA: en esta zona se elaboran vinos finos de mesa con un paladar y aroma especiales. Su graduación oscila entre 11° y 13°, siendo los blancos de color pálido, de color suave los tintos y finalmente coloreados los rosados.

UTIEL-REQUENA: los vinos elaborados en esta zona son en su mayoría tintos, muchos de ellos de doble pasta y especiales para mezcla, claretes y rosados; son todos vinos secos con una graduación que va de los 10° a los 13°. En general son vinos de mesa corrientes, equilibrados y agradables al paladar.

CHESTE: los vinos de Cheste son vinos blancos con una graduación alcohólica que va de 11° a 15° en los secos, de 12° a 16° en los semidulces y que llega a 18° en los vinos dulces.

ALICANTE: en esta zona se producen vinos de elevada graduación alcohólica, mucho color, bastante extracto y acidez fija aceptable, siendo vinos muy aptos para mezcla. En las cercanías de Denia se producen mistelas amoscateadas de excelente calidad con unos 14° a 18° de alcohol y 7° a 10° Baumé.

MURCIA: en esta provincia destacan los vinos de Yecla y Jumilla, estos últimos de elevada graduación alcohólica y muy ricos en extracto. También se elaboran vinos de doble pasta, apropiados para mezcla y excelentes mistelas, ricos en azúcar y agradables al paladar.



(seguirá...)

BTT Sonsierra

Equilibrio entre el hombre y su entorno

Algo más que una marcha ciclista

Autor: Juanjo Galdos López de Laño.

Fotos: Julio Díaz de Garayo.

Dibujos: Javi de Miguel

-¿Una bicicleta de cubiertas anchas con tacos, cuadro robusto y cambios para subir repechos de grandes porcentajes?. ¡Imposible!. Por el monte solo se puede ir caminando, corriendo o en moto.

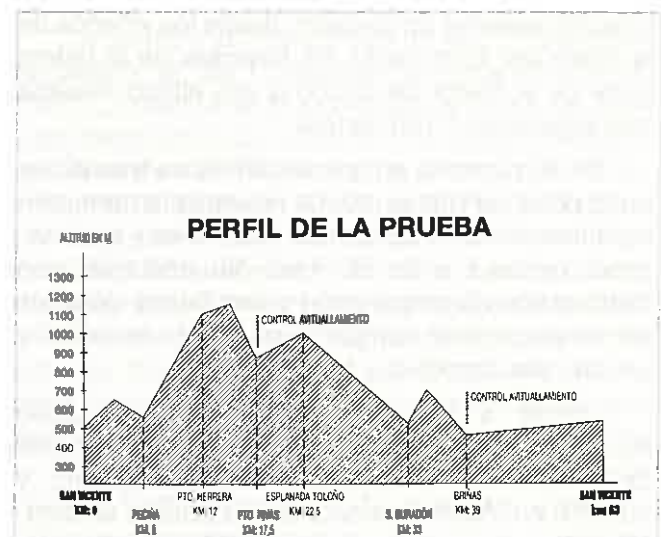
- ¡Que sí!. Que los americanos han inventado una bici de montaña con la que puedes subir al Zaldiaran o al Gorbea.

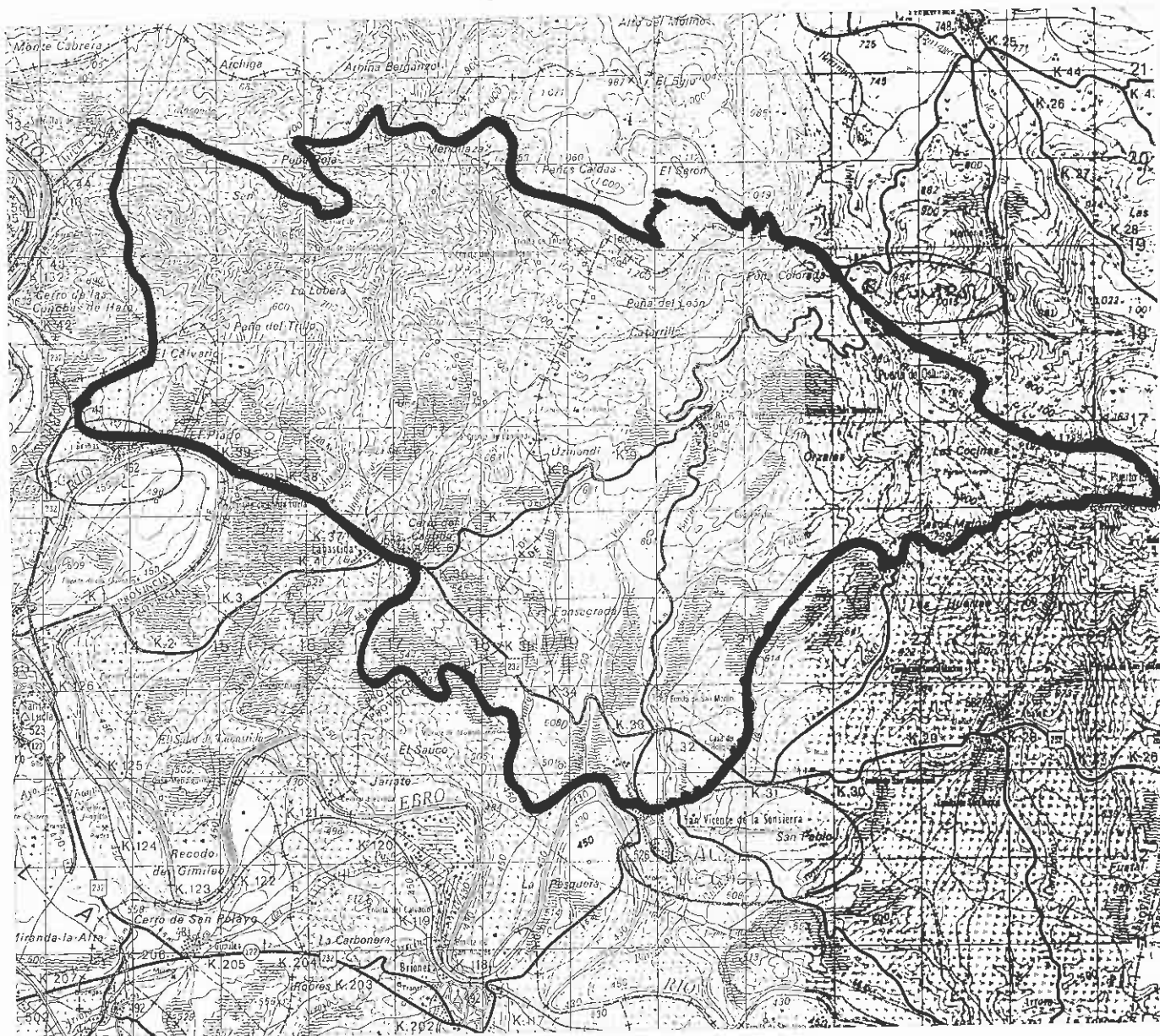
Era mediados los años 80. En el mercado se empezaban a comercializar unas bicicletas compatibles con los trazados sinuosos de los caminos y senderos de montaña a través de terrenos lisos o pedregosos, secos o embarrados, cuesta arriba o cuesta abajo.

Para los amantes del deporte en contacto con la naturaleza y del ciclismo nacía una nueva modalidad que en pocos años hacía furor de tal manera que pronto empezaron a proliferar las marchas y competiciones en BTT (Bicicleta Todo Terreno), también llamadas Mountain Bike.

Poco a poco, tanto las pruebas como los modelos de bicicletas se fueron adaptando a las diferentes necesidades de este nuevo deporte, desde el más limitado de los ciclistas a través de caminos y parcelarias sin desnivel, hasta el ciclista "machacas" que necesita recorridos más exigentes. En la actualidad existen pruebas con distintos grados de dificultad, tanto por su dureza como por su duración, a los que se adaptan los variados modelos de bicicletas cada día más sofisticadas con la introducción de materiales más livianos y mecanismos más precisos y avanzados, como los cambios sincronizados o las suspensiones integrales.

En este orden de cosas, el año 1995 aparecía una nueva marcha ideada por Iñaki Ruiz Cabalo, gasteiztarra oriundo de San Vicente de la Sonsierra, secundado por varios miembros de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier entre otros, que pretendía dar a conocer la belleza del entorno del monte Toloño y su sierra junto con la práctica del ciclismo de montaña. En la información que se suministra a los participantes se resume el espíritu de esta prueba. "Buscamos que la gente que participa en estos acontecimientos deportivos tenga algo en común más allá del esfuerzo físico. Como admiradores de la naturaleza y de sus paisajes que somos, entendemos que recorrer el itinerario de este BTT puede ayudarnos a profundizar en el aprendizaje acerca del equilibrio entre el hombre y las verdaderas necesidades de intercambio entre ambos".

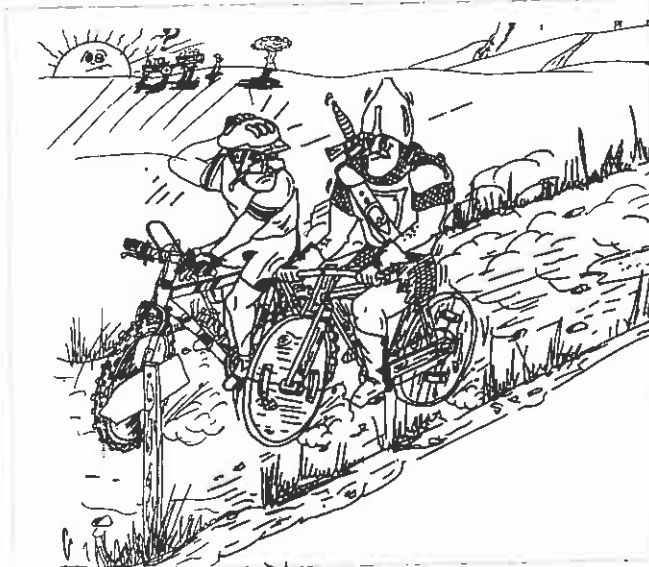




El principal atractivo de su recorrido es la combinación extrema de paisajes, desde los viñedos de la ribera del Ebro hasta los hayedos de la ladera norte de la Sierra de Toloño a una altitud máxima que supera los 1.100 metros.

En el momento en que se definió su trazado se pudo observar que la prueba no era apta para principiantes debido a los fuertes desniveles y a su longitud, cercana a los 60 kms. No obstante, con cierto grado de preparación y una buena dosis de ánimo era posible completar un bonito recorrido y un gran día deportivo y festivo.

Desde la primera edición la prueba causó expectación, sobre todo en los ambientes ciclistas del entorno como La Rioja y Miranda de Ebro, y también en Vitoria debido a que la prueba se orga-





niza desde la sede de la Excursionista Manuel Iradier. Aunque la marcha tenga su inicio y llegada en San Vicente de la Sonsierra, localidad de La Rioja, una gran parte de su recorrido discurre por tierras alavesas tanto por la Sierra de Toloño como en su paso por localidades como Salinillas de Buradón o Labastida. Como consecuencia, la prueba, completada su quinta edición, ha visto aumentar progresivamente el número de participantes y ya son cerca de 150 los ciclistas de todo el País Vasco y La Rioja que acuden a esta marcha además de unas cuantas decenas de niños que participan en la marcha infantil que discurre paralelamente por los alrededores de San Vicente de la Sonsierra.

La Sonsierra está situada entre la vertiente Sur de la Sierra de Toloño y la margen izquierda del río Ebro, actualmente repartida entre las tierras de Alava, La Rioja y Navarra. Entre todas las villas destacadas de la Sonsierra, San Vicente es la única que conserva su apellido toponímico, quizás porque fue un punto estratégico de la zona. Históricamente, San Vicente de la Sonsierra perteneció al Reino de Navarra hasta el siglo XIV y su fortaleza fue motivo de continuo asedio por los castellanos al estar al borde del río Ebro, frontera

con Castilla. A partir de entonces pasó a pertenecer al Reino de Castilla y pudo hermanarse con Vitoria y recibir su fuero pero ante la negativa de los habitantes de San Vicente se incorporó definitivamente a Castilla y en nuestro siglo a la provincia de Logroño y Comunidad de La Rioja, junto a las villas vecinas de Ábalos, Pecíña y Ribas de Tereso, las únicas que se encuentran al Norte del río Ebro desde Briñas hasta Logroño y no forman parte de la Rioja Alavesa.

La quinta y última edición de la BTT Sonsierra se celebró el día 11 de julio del presente año de 1999. La partida se lleva a cabo de forma neutralizada recorriendo las calles de la localidad, mientras que la salida definitiva se realiza en dirección Norte, cruzando la carretera A-124 de Briñas a Logroño por Laguardia. Una vez tomado un camino se comienza ascendiendo lentamente hasta acceder, después del primer repecho, a una planicie llamada "El llano de la madera", actualmente desierto de árboles. Tras la culminación de dicho llano, el trazado se incorpora a una pista descendente que lleva a la localidad de Pecíña y justo antes de entrar en sus calles giramos en semicírculo de nuevo hacia el Norte en prolongada ascensión. Después de varios tramos alternativos de subidas y bajadas,



incluyendo la travesía por medio de un terreno cultivado, se empalma con el camino de subida al puerto de Herrera desde Ábalos, junto a una fuente que bien puede servir para refrescar las gargantas y los cuerpos afectados por los primeros síntomas de esfuerzo.

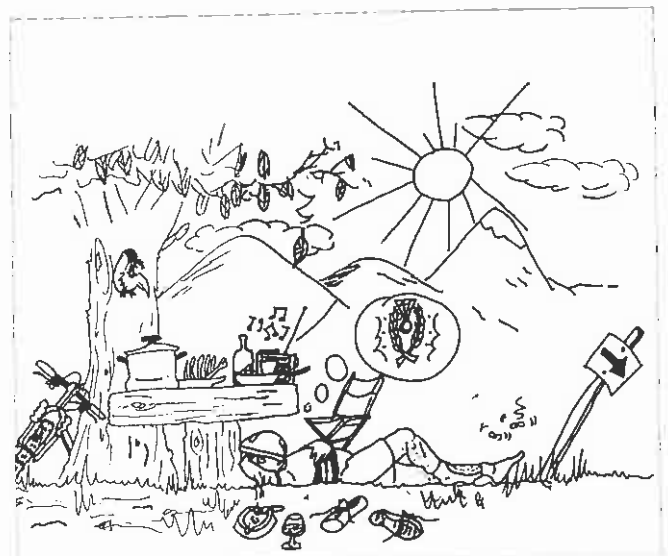
Sin tiempo para meditarlo se inicia la larga subida hasta el puerto de Herrera en la que habremos de sufrir exigentes tramos de bicicleta y algunos otro tramos a pie debido al fuerte desnivel y, en ocasiones, al mal estado del terreno que provoca desequilibrios en los ciclistas ante cualquier pequeña piedra o agujero. No obstante, los mejor preparados y los más habilidosos suelen ser capaces de culminar toda la subida sin echar pie a tierra.

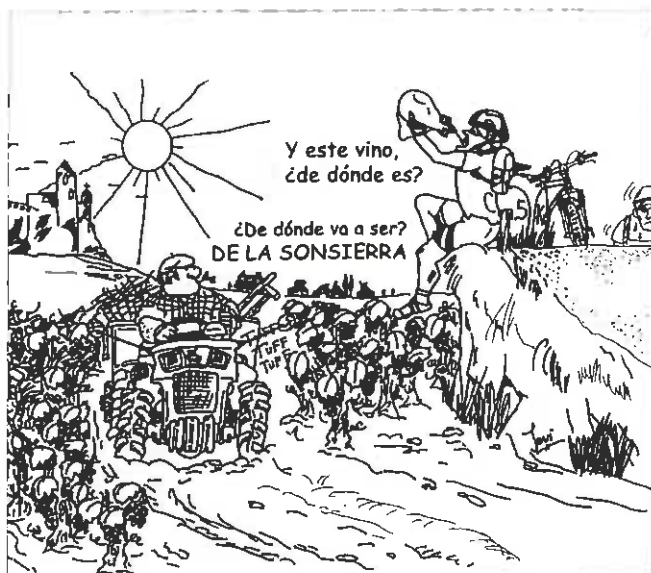
La llegada a la carretera del puerto de Herrera, 150 metros antes de su punto más alto, es todo un alivio. Es un buen momento para hidratarse y abrigarse, sobre todo por el sudor acumulado. Superado este difícil momento la marcha cambia rumbo al Oeste y el entorno se convierte en una gozada para todos los sentidos, incluido el sentido del doble disfrute del deporte y de la naturaleza. El

terreno se vuelve cómodo y agradable bajo la sombra de las frondosas hayas a través de un camino inmejorable para la práctica de la BTT.

Cercano el ecuador de la prueba, el puerto de Ribas nos ofrece una amplia panorámica de ambas vertientes de la sierra y, lo que es mejor, un buen bocata, frutas, bebidas y yogures como mejor avituallamiento para poder hacer frente al resto del recorrido. En este punto está colocado el primer control de paso.

El acceso a la explanada norte del monte Toloño se realiza a través de una pista con una zona ascendente en zig-zag, precedida de un paso vallado, y que tras un pequeño tramo dificultoso por su mal estado accede a las amplias campos de la explanada a 1.000 metros de altitud donde se ubican dos fuentes con abrevaderos para el ganado que pasta por los alrededores. Traspasada la explanada y un nuevo tramo dificultoso similar al anterior, se inicia una suave pista descendente con la vista puesta al lado norte sobre el Valle del Inglares y el monte Gorbea que se divisa en el horizonte. Cuando la pista, después de haber atravesado una barrera de alambre, dirige directamente hacia Salinillas de Buradón, se gira hacia el Sur y se desciende vertiginosamente en dirección a Labastida. Este fuerte descenso se trunca casi al final de su trayecto para girar de nuevo hacia el Norte y, tras atravesar un nuevo collado, acceder a Salinillas. Allí sin apenas entrar en la localidad salinera se inicia una nueva subida en dirección a La Rioja a través del paso de "la lobera" coincidiendo con un tramo del señalizado Camino de Santiago, paralelo al desfiladero de las Conchas de Haro. Culminado dicho paso, la bajada directa promete ser espectacular ya que una anónima pintada en





una pared en dicho alto indica "BTT PELIGRO". Una vez superada la bajada, corta pero intensa, se llega al Portal de La Rioja, en Briñas, donde hay tiempo para un nuevo control de paso y un último avituallamiento.

A partir de aquí se enfila en dirección Este hasta Labastida por la carretera A-124. Las fuerzas están muy justas pero empieza a ser momento de hacer balance personal ya que la meta se imagina

cerca y el terreno se vuelve más cómodo. Desde Labastida hasta San Vicente de la Sonsierra todavía quedan momentos para disfrutar, si las fuerzas lo permiten, a través de polvorientos caminos que descienden suavemente hasta las orillas del río Ebro. En caso contrario este tramo puede ser agotador, sobre todo la última subida a la villa sonserana que obliga a sacar a relucir el poco amor propio que pueda quedar a los más desfallecidos o que sirve para que los más fuertes se luzcan derrochando su condición física.

La llegada es el momento de las bromas, el relato de los sucedidos, la relajación y el descanso y, porqué no, la hora de una buena comida a base de unas sabrosas chuletillas de cordero regadas con el mejor vino de Rioja, por ejemplo.

Lo importante es que todos, incluso los que no hayan podido acabar la prueba, no hayan sufrido ningún percance grave y hayan disfrutado de un gran ambiente tanto por el recorrido como por el trato con el resto de participantes y organizadores, prometiendo volver el año que viene. Para la organización es hora de hacer balance, tomar nota de los defectos y aciertos, y de comenzar a pensar en una nueva edición.

Gracias a todos, participantes, colaboradores y patrocinadores.

<p>OLYMPUS AF-10 mini</p> <p>12.750 Ptas.</p> <p>VALE Dto. 2.500 Ptas.</p>  <p>Objetivo zoom de alta resolución 35 mm. f/4.5 • Modos de flash verticales con reducción de efecto ojos rojos • Autofoto • Carga, avance y rebobinado automáticos • Exposición automática • Visor interno y brillante de imagen real</p>	<p>OLYMPUS μ [mju]-II Limited</p> <p>26.900 Ptas.</p> <p>VALE Dto. 2.500 Ptas.</p> 	<p>OLYMPUS μ [mju]-1</p> <p>17.000 Ptas.</p> <p>VALE Dto. 2.500 Ptas.</p>  <p>Objetivo de alta resolución 35 mm. f/1.5 • Cuerpo compacto y ligero con diseño de vanguardia • Flash vertical con reducción de efecto ojos rojos • Avanzado de precisión • Carga, avance y rebobinado automáticos • Exposición automática</p>	
<p>OLYMPUS μ [mju]-II</p> <p>22.750 Ptas.</p> <p>VALE Dto. 2.500 Ptas.</p>  <p>Objetivo zoom de alta resolución 35 mm. f/2.8 • Diseño ligero y estilizado • Protección contra la intemperie • Flash automático (con equilibrio automático de color) • Autofoto de precisión • Carga, avance y rebobinado automáticos • Visor interno de imagen real</p>	<p>TAN PEQUEÑAS COMO SUS PRECIOS</p> <p>L&P FOTOGRAFOS</p> <p>Ricardo Buesa, 6 • Fueros, 31 • Ramiro Maeztu, 2</p>		<p>OLYMPUS superzoom 8005</p> <p>24.750 Ptas.</p> <p>NOVEDAD</p> <p>VALE Dto. 2.500 Ptas.</p>  <p>Objetivo zoom 35-80 mm. f/5.6-9 • Flash de potencia variable para una correcta exposición con reducción ojos rojos • Autofoto de precisión • Carga, avance y rebobinado automáticos • Exposición automática • Control remoto opcional • Disipable también con modo flash off</p>

Nuestro agradecimiento a:

- IZQUIERDO Fontanería y Saneamiento
- Construcciones IGLESIAS-ELIZAK
- Autobuses ALEGRIA
- L&P Fotógrafos
- Fundación CAJA VITAL KUTXA
- ELECTRA VITORIA S.C.I.
- Calzados LANDALUCE
- Deportes LEJARRI
- Comercial DIMAR
- SAU Trofeos y Regalos
- Muebles y Carpintería VITEM
- Clínica INTERDENTAL

MUEBLES Y CARPINTERIA

VITEM

MUEBLES DE COCINA,
DORMITORIOS, ETC.



DISEÑO Y
REALIZACION

Las Escuelas, 8 bajo - Telf. 945 25 43 93
01001 VITORIA-GASTEIZ

Marathón Praga 2000 ¡animate!

Acompañanos al Marathón



Estamos preparando un viaje a la ciudad de Praga (Rep.Checa), para asistir a su Marathón.

El viaje incluirá, desplazamiento al aeropuerto de salida (si no podemos volar desde Foronda), vuelo de ida y vuelta, traslados, hotel con alojamiento y desayuno, e inscripción para el Marathón.

Las fechas serán aprox. Del 18 al 24 de Mayo, del año 2000, teniendo intención de estar allí entre cuatro y seis noches.

Para venir con nosotros no es necesario correr el Marathón, puedes venir a animar y disfrutar haciendo turismo por esta hermosa ciudad.

El precio aproximado será de 75.000 pts.

Pero iremos concretando detalles mas adelante.
¡Animo! Ya tenemos un pequeño grupo preparado.
¡te esperamos!

CLÍNICA INTERDENTAL®

clínica dental integrada

- * ODONTOLOGIA EN GENERAL
- * ODONTOLOGIA NIÑOS Y ADULTOS
- * PERIODONCIA
- * ORTODONCIA
- * CONSERVADORA
- * PROTESIS DENTAL

**PARA EL COLECTIVO
DE ASOCIADOS DE LA
SOCIEDAD EXCURSIONISTA
MANUEL IRADIER**

C/ Portal del Rey, 11-1º
Tfno.: 945271620

RPS. 067/92

TROFEOS

Copas - Medallas - Figuras Deportivas -
Diseños exclusivos

REGALOS

Bandejas - Relojes - Porcelana - Figuras -
Placas



TROFEOS Y REGALOS

Canciller Ayala, 10 - Tfno. 945 / 26 90 60
01004 GASTEIZ - ARABA



CENTENARIOS

EN

VENTA Y MANTENIMIENTO
DE CALZADO PARA
CAMPO Y MONTAÑA

Mateo Moraza, 21

Teléfono (945) 23 22 10

01001 VITORIA-GASTEIZ

Lejarri Deportes



Material de Montaña

Especialistas en Atletismo

(Análisis de la pisada y asesoramiento técnico)

Sancho el Sabio, 26 - Telf. 24 29 93
01008 Vitoria-Gasteiz

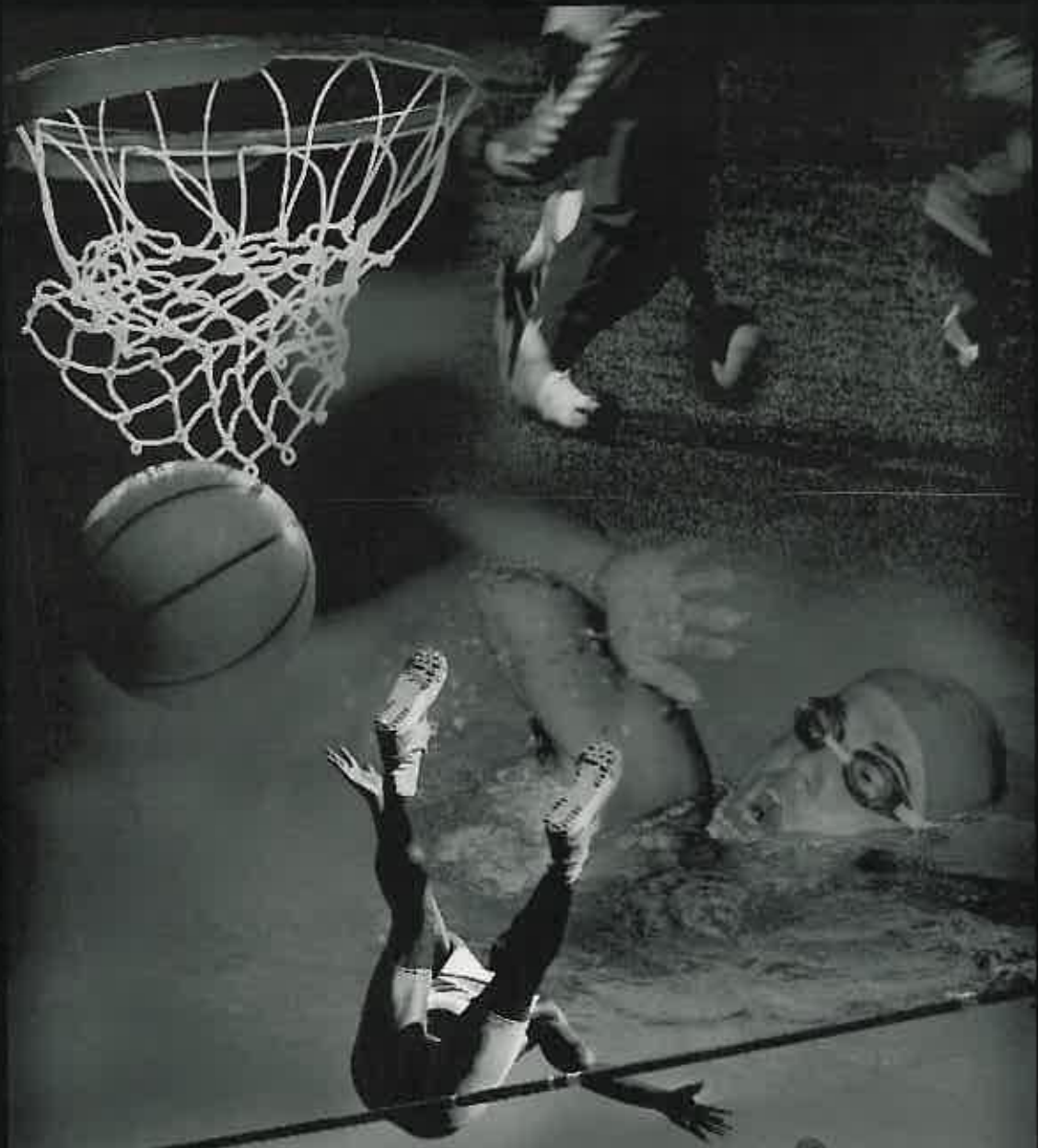


COMERCIAL
DINAR
IMPORT

- Camisetas varios modelos
- Polos punto liso y granito
- Sudaderas y Pantalones chándal
- Chandals tactel, algodón y telinda
 - Calzado deportivo
 - Regalos de empresa
- Gorro tenis y gorra visera, gorro trabajo
 - Venta de pronto moda
 - Venta al mayor y detail

IMPORTACION Y SERIGRAFIA
TEXTIL

Pintor Doublang, 4 y 6 Bajo
Tel. y Fax 945 / 13 26 54
VITORIA - GASTEIZ



Caja Vital Kutxa



Deporte Alavés



Espíritu de Superación

Caja Vital  Vital Kutxa