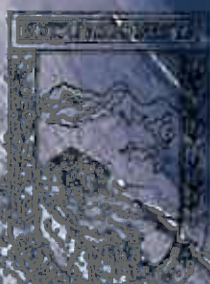


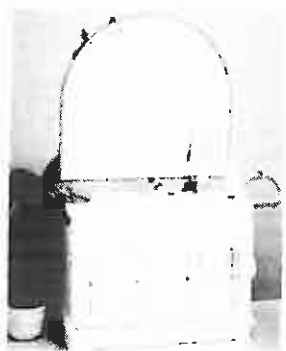
SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"



Núm. 158 Zbk.
INVIERNOS 2001-2002



Izquierdo



FONTANERIA Y SANEAMIENTO

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

EXPOSICION Y VENTA

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

CONSTRUCCIONES

IGLESIAS-ELIZAK & 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 INOS, 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
El mejor servicio

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.



MANUEL IRADIER TXANGOLARI ELKARTEA

Pintorería, 15 - Teléfono 945 28 65 32
01001-VITORIA-GASTEIZ
www.manueliradier.com

Núm. 158 Zbk. INVIERNO 2001ko NEGUA

Argitaratu / Edita

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

Lehendakari/Presidente
Fernando Casi

Lehendakariordea/Vicepresidente
Isidro Snz. de Urturi

Idazkari/Secretario
Santi Hierro

Diruzain/Tesorero
Javi Lopez

Sailetako arduradunak/Responsables de las Secciones

Enrique Alcazar (Liburutegia), Nicanor Baz (Mendiko materiala), Jesús M. Gil Iturritxa (Mendia), Kepa Grajales (lokalak), Aitor Iriarte (korrikalariak), Luis M. Iriarte (Mikologia), Ana Mari Lacalle (taberna ta lokalak), Iñigo Manuel (Algara Dantza Taldea).

Aldizkariako koordinatzaile/Coordinador Revista
Jose Maria Cossio Cristóbal

Inprimatu/Imprime

Evagraf, S.Coop
Alibarra, 64 - Telf. 945 24 55 50
01080 VITORIA-GASTEIZ
e-mail:evagraf@evagraf.net

Ale honetan kolaboratzaileak/Colaboran en este número

Iñaki Garaluce
Eloy Corres
Alfonso de las Heras
José Antonio de Apraiz
Ismael Montserrat

D.L. VI - 150/59

Kideentzat aldizkari hau dohainik da / Esta revista se reparte gratuitamente a los asociados

Azaleko argazkia / Foto portada
MONT BLANC

Gure eskerrak 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
- Comercial DIMAR
- SAU Trofeos y Regalos
- Revista PYRENAICA

Aurkibidea Sumario

La salud en el Camino de Santiago (y II).....	2
Las vecindades Vitorianas.....	12
CONCURSO FOTOGRAFICO.....	17
EL "Faro" del fin del mundo.....	25
Primer campeonato de Euskadi, de carreras de montaña.....	28
Torrecedredo, la canal de dobresengros, y la madre que la parió.....	33

La Salud en el CAMINO DE SANTIAGO

Autor y Fotos: José Antonio de Apraiz

LA SALUD EN EL CAMINO DE SANTIAGO (III)

"Ayudas que se prestaban en la antigüedad para entonar el cuerpo y elevar el espíritu cuidando así de la salud integral del peregrino, actualizadas para el siglo XXI"

EL ESPÍRITU DEL CAMINO DE SANTIAGO EN EL SIGLO XX

¿Cuál es el "animus operandi" del peregrino del siglo XX?

¿Con qué espíritu piensa una y otra vez nuestro "homo urbanus consumendis" en el Camino de Santiago, hasta que finalmente decide hacerlo y emprende la marcha como los que desde Nueva Zelanda, Brasil, Noruego, Islandia, Alemania,

Holanda, Bélgica, Suiza, Italia y Francia encontramos en nuestro camino en mayo/junio de 1997?

¿Aventura? ¿Deporte? ¿Cultura? ¿Inquietud espiritual? ¿Frustración, insatisfacción y descontento? ¿Busca de la propia identidad?

La andadura de semanas o meses, horas y horas de silencio, siempre siguiendo al son, de este a oeste, hasta el fin de la tierra clásica, el "finis terrae", donde apareciera la luz reveladora del sepulcro del Apóstol, no deja de tener un matiz mágico o telúrico, sea cual sea la interpretación que se le quiera dar a estos términos.

El reencuentro en esta hora de computadores, con el Ordenador Supremo, es algo que todos buscamos consciente o inconscientemente y la andadura silenciosa entre el cielo y la tierra, la confraternidad, el sacrificio, la tolerancia y la austeridad que forzosamente han de cultivarse en la Ruta Jacobea, son sobrados atractivos para la persona insatisfecha con el egoísmo y consumismo, protagonistas de nuestra sociedad actual.

¿Es un curso de meditación? ¿Una versión ambulante de Ejercicios Espirituales? ¿Un sistema

de recuperación de salud mental y física? ¿Un método de reeducación?

Así en Lovaina, persiste una ley medieval que condona penas a delincuentes recalcitrantes que completan la ruta Jacobea acompañados por voluntarios, no por guardianes.

En cualquier caso nuestra peregrinación de 1999, va a ser muy distinta de las del medioevo. Una actividad física prolongada, igualmente intelectual, cultural y espiritual que lo fuera entonces, pero mucho más dispar con el mundo actual social, familiar y laboral del peregrino.

Y deja un remanso de tranquilidad que crea adicción, que se echa de menos cuando pasados unos meses de acabar el Camino, se encuentra de nuevo el peregrino sumergido en la rutina diaria.

Por eso muchos repiten, como el navarro Javier Biurrun, que este año lo hará por catorceava vez.

Biurrun es un "casta-navarro" de 74 años, que anda como Indurain, tieso como un chopo. Compartir camino con él es toda una experiencia. Le conocen hasta en las cocinas más humildes del camino, donde pueden desayunar tres peregrinos, con material de la casa (huevos, jamón, queso, vino, tostadas, pan de pueblo al fuego, mantequilla, mermelada... sólo el café es importado) por 1000 Ptas.

LA PREPARACIÓN DEL PEREGRINO ACTUAL

Consideraciones previas:

Para fructificar en el intento de realizar esta maravillosamente anacrónica experiencia del Camino y lograr sus beneficios hay que estar adecuadamente preparado y así poderla acabar aún más sano que al inicio. Claro que lo primero que se nos plantea es:

¿Quiénes pueden hacer el camino?

Dado que el peregrinaje del Camino es una actividad física prolongada, entra por ello dentro de los ejercicios en los que el sujeto jadea, respira acaloradamente, a veces con dificultad, y necesita aire. Es una actividad física llamada médicamente por ello "ejercicio aeróbico".

La magnitud de este esfuerzo aeróbico y lento,



Ramón Molina, vizcaino transplantado de corazón que hiciera el Camino en sólo veintidós días

radica en el tiempo que dure la actividad y por eso el esfuerzo se puede graduar abreviando el tiempo de la marcha y haciéndola en "ratos más cortos". Y de ahí, por la posibilidad de dosificar el esfuerzo, aumentando el número de etapas y disminuyendo los kilómetros de cada una, que El Camino lo puede hacer casi cualquiera.

Así todas las personas activas y algo entrenadas, que sin entrenar puedan hacer un ejercicio aeróbico sencillo (andar 5 kilómetros llanos en una hora), podrán hacer en etapas de 20 a 30 kilómetros, con un mes de entrenamiento.

Los que vayan a hacer más de 25 kilómetros, necesitarán dos medias etapas de mañana y tarde. Pero es mejor no tener prisa (andar en liso a no más de 5 Km./hora), por que a menor velocidad, mayor disfrute (cultura, gastronomía, gente, sosiego...), y utilizar los albergues en vez de fonda/hotel. En los albergues se vive el 50% de El Camino.

Otra manera muy extendida, y compatible con las vacaciones familiares de algunos y las asignaturas pendientes de otros, es el hacer el Camino en varios años.



Desayuno VIP en rabanal del Camino un matrimonio alemán, una holandesa, un canadiense, un navarro y de pie sirviendo los dos hospitaleros escoceses. Y barbacoa a a "valenciana" para setenta peregrinos en Ribadixo de abaixo.

El Organismo

Claro que no todos somos iguales y hay biotopos que se adaptan mejor a estos esfuerzos.

Anatómicamente los altos y delgados, andarán mejor en llano que los bajos y fuertes. Además su metabolismo es más austero, como el de los corredores de fondo africanos. Es un metabolismo aeróbico, consume mucho aire pero menos calorías.

Los delgados/enjutos suelen sufrir más lesiones de rodilla y tobillo (ligamentos, esquinces y meniscopatías). Y los bajos y fuertes sufrirán más calambres y distensiones musculares.

A todos, altos y bajos, fuertes y enjutos, les afectará la orografía del terreno y al principio tendrán casi ineludiblemente alguna que otra ampolla, a mediado del Camino, en las largas rectas de Castilla-León, sobrecarga de la planta del pie (metatarsalgia) y con los desniveles de Galicia, tendinitis.

Por eso hay dos aspectos en la preparación, que afectan también a dos sistemas diferentes del organismo.

Preparación del sistema cardio pulmonar: se hace con un entrenamiento fraccionado y regular.

Habida cuenta de que el Camino lo puede hacer cualquiera, preferimos asumir que nuestro oblato de peregrino es de hábito sedentario. Por lo que empezando de cero le proponemos un plan para novicios que anden a 4/5 Km./hora, y estar listo en un mes.

- 1ª semana: tres días alternos pasear 4 kmts. en una hora.
- 2ª semana: un día 6, otro 8 y otro 10 Kmts., a 4 Km./hora
- 3ª semana: dos días 10 kmts. en dos horas, y un día 15 kmts., los primero 10 en dos horas y acabar sin tiempo.
- 4ª semana: dos tardes 15 kmts. en tres horas y un día 20 Kmts.

Como orientación para conocerse el ritmo de marcha conviene saber que:

- Un kilómetro cada 10 minutos, es 6 Kmts./hora
- Un kilómetro cada 12 minutos, es 5 Kmts./hora
- Un kilómetro cada 15 minutos, es 4 Kmts./hora

En la última semana **HAY QUE LLEVAR PUESTOS**, la ropa interior y exterior, calcetines (marchar el derecho) y calzado de seco y mojado, que va a usarse en el Camino, para ir entablando "amistad" con el equipamiento. ¡Si no te arrepentirás!

Preparación del sistema locomotor: tenemos que preparar la espalda, donde se llevará el peso de la mochila y además de los huesos, articulaciones, tendones y músculos de las piernas y los pies, que nos van a llevar con mochila y todo.

Mostramos a continuación ejercicios específicos para hacer, durante unos 10 minutos cada mañana, las últimas dos semanas.

- **Ejercicios de abdomen y tronco:** para tonificación de musculatura abdominal y espinal.



Abdominales (figura): tiéndase de espaldas con las rodillas dobladas y levante ahora el tronco para tocarse las rodillas. Cuente hasta cinco en esta postura respirando con normalidad. Si lo hace muy fácil pruebe lo mismo con los brazos cruzados detrás de la cabeza y mas tarde estirados a los lados de ella.



Espinales (figura): Tiéndase ahora boca abajo, con un cojín grande debajo del vientre. Levante la espalda con la barbilla pegada al pecho y cuente hasta cinco en esta postura. Si lo hace muy fácil pruebe lo mismo con los brazos doblados y luego estirados, a los lados de la cabeza.

- **Ejercicios para piernas:** para las piernas conviene olvidarse de los ascensores, desde ya.

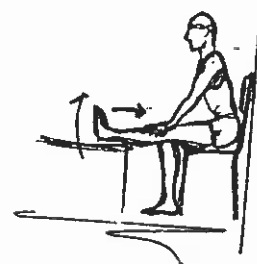
Se deben fortalecer haciendo sentadillas con un niño a ricotes y levantarse con él a cuestras, hasta ponerse de puntillas. Para mantener el equilibrio este ejercicio debe de hacerse delante de una pared apoyando las manos de ambos, en ella.

Andar dos largos de pasillo sobre los talones, con los dedos de los pies hacia arriba. Con esto se previenen las tendinitis.

Por último, para fortalecer las plantas de los pies, aconsejamos colocarse de pie al borde de un peldaño, asomando los dedos por el borde y hacer 20 flexiones de éstos, los dos pies a la vez. Con esto se previenen las metatarsalgias.

También esta semana, y sobre todo para el grupo de peregrinos, cuya constitución sea más

bien baja y fuerte, que alta y delgada, se deben practicar estiramientos de las piernas que prevengan los calambres y tendinitis. Incluso cada día, antes de empezar la etapa del Camino, se deben hacer estos estiramientos.



(figura): Siéntese en una silla sin brazos y agárrese el tobillo por detrás, tire de él hacia las nalgas doblando al máximo la rodilla, manteniendo vertical el muslo, de manera que la rodilla apunte al suelo. Doble la otra rodilla al máximo metiendo el pie debajo de la silla atrasando el talón.



(figura): Con una pierna doblada al máximo y la otra estirada horizontalmente sobre una mesa baja, incline la cabeza y el torso hacia delante, sin doblarlos. Al hacerlo se estirarán los músculos de la parte posterior del muslo. Mantener la postura de distensión, máximo 20". Tandas de 5 movimientos con cada pierna.

EL EQUIPAMIENTO

Habrà que tener siempre en cuenta la época del año en la que realizaremos nuestro viaje. Vamos a suponer que el Camino, se hace entre el final de la primavera y entrado el otoño. Habrà amaneceres frescos y desde luego, en Galicia lloverá. Así que recomendaremos.

■ Ropa:

Se trata básicamente de mantener la temperatura del cuerpo lo más cerca de los 37 grados centígrados, para lo que hay que perder calor, lo que no es difícil llevando poca ropa. Pero habrá que protegerse del frío en las primeras horas de la mañana. Sugerimos la "técnica multicapas".

La primera capa, de contacto, junto a la piel, ha de ser delgada, para que se arrugue sin molestias y transpirable. De las llamadas térmicas en hilo, malla o algodón, que aún siendo aislantes, permitan totalmente el paso del sudor, quedándose sin embargo la prenda y la piel secas por el interior.

Son fáciles de lavar y rápidas de secar. Muy importante este factor. (3 mudas mínimo). Calzoncillos / bragas de algodón, en forma de pantalón, evitar los slips, que rozan los mofletes. (cuatro)

La segunda capa, de abrigo, intermedia, puede ser un jersey de lana viejo y delgado, permeable en ambas direcciones, pero creando una cámara de aire entre sus fibras para conservar el calor. Además vale para las noches frías (uno, alternable con la chaqueta del chándal).

La tercera, de aislamiento al exterior: Quitavientos, sólo en primavera y otoño. Permeable de dentro afuera, como el "goretex", para eliminar el sudor.

Poncho impermeable, que tape la mochila por detrás. De nylon, con aperturas de costado para que circule el aire. (en verano sólo poncho, sin quitavientos, para ahorrar peso)



Vasco y Suizo con poncho y bastones "Típicos"

Pantalón de algodón, los hay con cremallera para transformarlos en cortos.

Chándal, para descansar en el refugio y/o dormir.

Gorro, lo reservaremos para el sol. Ha de ser ligero, transpirable y ancho ... muy ancho para que cubra el cogote y las orejas, porque el sol te dará mucho tiempo por detrás.

En meses de primavera y otoño, gorro y guantes de lana.

■ El calzado:

Bota: En época de barro lo mejor es la típica bota de monte, en cuero o goretex, BIEN USADA, por varios meses. En verano puede ser un calzado de trekking de media caña, con suela de dibujo profundo.

Zapatilla de deporte: es una alternativa para terrenos lisos como, la carretera. Pueden llevarse colgando fuera en la mochila y ponérselas unas horas. Pero son 600 gramos más. ¡No llevar sólo zapatillas por buenas que sean!

■ Partes del calzado

Suela exterior: en contacto con el suelo, debe aislar del frío, repeler el agua y amortiguar el impacto. No debe absorber demasiada energía en el deslizamiento para que no frene en exceso, ni demasiada poca para que no resbale. Para nuestro Camino, las zapatillas, basta que tengan una discreta profundidad en el dibujo.

Media: debe ser algo más alta en el talón, sobre 2 a 3 cts., para relajar los gemelos y el tendón de Aquiles. Y debe ser moderadamente rígida en la mitad de atrás y flexible en la mitad de delante y puntera.

Puede tener amortiguadores de material viscoelástico en su interior (los llamados cojines de aire, a lo Michael Jordan). Es mejor pero no imprescindible.

Interior: en contacto con el pie, puede ser lisa o más frecuentemente va provista ya de una plantilla premoldeada standard. Aunque a los que tengan algo de pie cavo (arco alto) por algo más de 10.000



Ampollas a los tres días de llevar talones "bizcos"

Pts., deben confeccionarse plantillas correctoras a medida, en materiales ultraligeros, amortiguadores, perforadas y lavables.

Material exterior: las botas en cuero bien engrasado (en primavera e invierno mejor goretex, que es casi impermeable).

Las zapatillas si que pueden ser de lona; con puntos de ventilación bajo el arco interior. Pero el talón debe ser semirígido para controlar la estabilidad y que este bien recto. Estudiarlas sobre una mesa vistas por detrás. Si no están bien rectas te harán ampollas en los costados.

La punta hade ser blanda y holgada para que no se te encojan los dedos y te rocen, sobre todo el quinto dedo y para amortiguar el choque del dedo grueso en las bajadas bruscas, lo que te haría sangrar bajo la uña.

El cierre debe quedar ajustado al dorso del pie, pero protegiéndolo adecuadamente con la lengüeta forrada.

Los tendones y nervios que, justo bajo la piel, atraviesan esta zona en dirección a los dedos necesitan protección. Para evitar presión ahí, los peregrinos con empeine alto pueden optar por pasar los cordones por los lados de la lengüeta y no cruzarlos hasta los dos últimos ojales.

Es bueno descalzarse cada 2/3 horas y masajear los pies.

Sandalia: son necesarias para las duchas y descansar en los albergues. Si son buenas se puede andar con ellas en llano y no llevar deportivas. (600 gramos menos)

■ Otros elementos

Calcetines: de algodón o hilo, finos, para poner sobre la piel, encima otro mas grueso con planta y talón afelpados. Es bueno marcar el derecho, para ponerse siempre el mismo calcetín en el mismo lado (tres pares de cada).

Se recomienda no lavar a diario el de fuera, el grueso, porque así no se le quita la forma. Antes de colocarse el primer calcetín delgado, aplicarse una capa de vaselina deslizante (o de gel antiinflamatorio) con un fuerte masaje, y otra de talco entre éste y el grueso.

Gafas de sol: mejor polaroid o en verano de glaciador.

Bolsa de aseo: hermética, sólo un jabón (lagarto) de los de lavar, papel higiénico y kleenex. Pinzas de ropa y cuerda.

Toallas: Dos, mediana y pequeña de cara.

Bastón o Bordón del peregrino: rígido y ligero con el mango a la altura de la cadera y punta metálica. También vale contra los perros "rurales" (hay que ponerse de frente y apuntarles al morro con la punta del bastón, pasar de lado y no darles la espalda hasta estar bien lejos). Y para tirar las frutas que cuelguen sobre el camino; que no tienen dueño.

Cantimplora: de litro. No llevarla siempre llena. Salvo en Palencia-León, con medio litro sobra (500 gramos. Menos)

Saco de dormir: además es conveniente llevar una funda de almohada, ya que si hay almohada, por higiene, es mejor forrarla y si no se improvisa rellenando la funda con ropa.

Tapones de cera: optativos, contra los ronquidos y linterna frontal para vestirse y andar a oscuras en los albergues.



¡No más de 10 kilos o te arrepentirás!

Útiles de comida: navaja "suiza", cubiertos, plato, y vaso metálicos.

Teléfonos móviles: dos, sólo para grupos grandes. Para individuos, dejarlo en casa porque hay muchas cabinas.

Concha, credencial y guía: aquella en las marisquerías, la credencial en las Asociaciones del Camino y de entre las guías, recomendamos las de Edic.Aguilar y Edic.Everest.

Mochila: hay que ser prácticos y llevar una carga "transportable"... ¡NO MAS DE 10 KILOS = 18 LITROS! Montada sobre arco de barra metálica, mejor que varillas moldeables. Con anchos y acolchados tirantes y provista de cinturón ancho.

Elegir un proveedor experto, probarse la mochila con él. Que te enseñe, que no es fácil, a apoyarla adecuadamente y a distribuir el peso y usar todas las correas. No ser tacaño.

La mochila no es impermeable y conviene aislar los elementos en bolsas de plástico y ordenarlo todo por capas (estera fuera, saco al fondo, encima la bolsa de plástico con ropa sucia, luego la bolsa de plástico con ropa limpia, luego bolsa de plástico con ropa y bolsa de aseos y papel higiénico).

En los bolsillos accesorios, los productos energéticos de emergencia (glucoesport, barras de isostar o bocata), bebida, botiquín, mapa, poncho y los que quieran... máquina de fotos. Sólo una por grupo que luego es un lío.

LA ALIMENTACIÓN

La Comida: El oxígeno (la llama) lleva a los músculos desde el aire, por los pulmones y la sangre. Y el combustible, lo constituyen los alimentos. En los alimentos tenemos los tres elementos (principios inmediatos) con los que se funciona.

Las proteínas (las carnes), que constituyen la estructura de la máquina humana, de los huesos y de los músculos.

Las grasas (los aceites y mantecas), que constituyen el material de relleno, para aislamiento y soporte.

Los hidratos de carbono (los azúcares, pastas, arroz, pizzas, higos, pasas, etc.), dan la energía.

Por suerte antes este complejo panorama, y al

contrario de lo que pudiera parecer, el comer adecuadamente no es difícil. Sólo hay que comer normal, con sentido común. Una dieta rica en legumbres (arroz y garbanzos, cocido), pastas, algo de carne y queso. Mucha fruta, ensaladas, leche completa y poco alcohol.

Así, por ejemplo, en un plan de etapas de más de 20 kms., puede ser:

DESAYUNO: Un vaso de zumo de fruta, café (sobres liofilizados) o cacao, dos rebanadas de pan con margarina/miel/mermelada y fruta (lo mejor el plátano).

CENA: Temprana y fuerte. Un día sopa de pasta de cocido, paella, y fruta. Otro día ensalada, algo de carne, natillas / flan. Otro caldo, filete de ternera con patatas, pasteles. También ensalada, macarrones o pizza y yogur con miel.

EN LA ETAPA: tomar un tente en pié para matar el hambre en una tasca, que bien puede ser chorizo de lomo en la Rioja, de dulces de las monjas de Carrión, o de pulpo en Galicia. Y completar con algo de fruta (plátano por el potasio).

La bebida: ¡beber antes de tener sed! Un vaso cada hora alternando agua, con bebidas isotónicas.

El agotamiento, el cansancio muscular, las contracturas y los calambres, y "la pájara" vienen tras la deshidratación, la falta de glucosa y de sales.

De las isotónicas, por el sodio que lleva y su comodidad, nosotros aconsejamos comprar un bota de Isostar de 500 gr., cada 10 días. Este lo podemos dividir en 10 sobres, en papel de aluminio, de 50 grms., y así hacemos cada mañana _ litro de bebida "del día".

Y hay que beber cada hora, lo que nos hará orinar cada 4/5 horas, hasta, como decía mi viejo amigo peregrino navarro, Javier Biurrun, echar el chis claro.

En cualquier caso, probar los vinos locales al paso. La sidra gipuzkoana, los claretes navarros, los tintos riojanos. Luego los blancos del Dueros y del Bierzo (del que dice un peregrino del siglo XV que "déjese deslizarse gznate abajo como si de la cera de un cirio se tratara"), y los Alvariños, y los Riberiros.

Los que venimos por el Camino del Norte,

pasamos por delante de la mejor bodega de Haro, y los que vengan de Roncesvalles, por el Camino Francés, harían bien en desviarse desde Najera a Haro y de aquí volver a la ruta en Santo Domingo de la Calzada. ¡Por 15 Km. más, merece la pena! Los que no "entiendan" tienen una oportunidad estupenda de iniciarse, y los que "entiendan" de doctorarse.

¡Ah! Y por la noche un buen vaso de leche con cacao, para dormir bien, pero mejor aún una infusión... con gotas.

LOS CONTRATIEMPOS

Vamos a tratar, por orden de importancia y frecuencia, seis procesos. Los tres primeros son característicos de la parte que se esté haciendo del Camino.

Ampollas: típicas de los primeros días. Es mejor prevenir con calzado adecuado / usado. Y aplicando al pie vaselina, luego calcetín delgado, talco y calcetín grueso. Quitar el calzado cada dos horas y masajear. Mantener una higiene exquisita y llevar unas buenas plantillas.

En las zonas clásicas (dedo 2º, dedo pequeño, juanete, talón y el "gordo" o "bola" del pie) a la primera señal, cuando la piel todavía está solo enrojecida, hay que pararse y poner preventivamente una lámina de "surgifix" o similar (ver botiquín). Si siguen molestando, poner un apósito de "hidrogel" (segunda piel) con gasa, o "silipad" y fijarlo luego con surgifix o similar.

Una vez formada la ampolla, limpiar con "Betadine", aspirar con una aguja hipodérmica y si se está andando, inyectar mercurocromo o mercromina y aplicar encima un hidrogel.

De noche atravesar la ampolla con un hilo impregnado en "trigón pomada" enhebrado un una aguja de coser, taparlo y dejarlo toda la noche. Luego para andar, como hemos dicho antes, hidrogel y apósito.

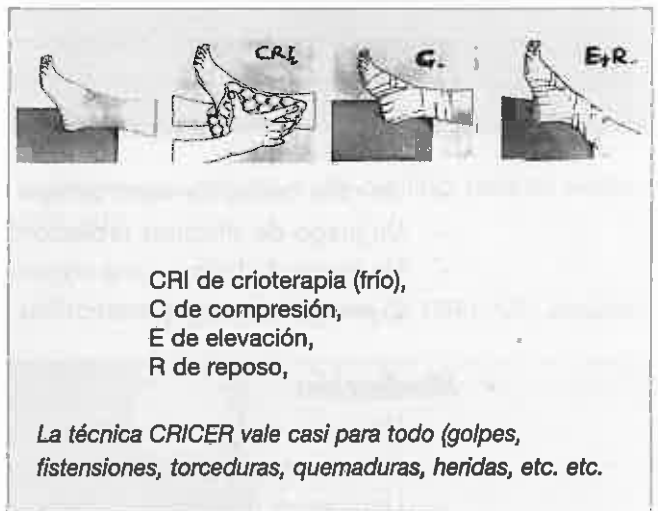
Dolor de planta del pie: Es típico de la 2ª parte del Camino, entierros de Castilla-León, por la dureza y piedras del terreno y la carretera.

Duele por lo general en ane pie (el "gordo" o "bola" de la planta antes de llegar a los dedos). Se suele tratar de pies con arco un poco alto que tole-

ran bien las excursiones de un día e incluso marchas largas sin mochila. También de gente obesa (mas de ochenta kilos y/o pie pequeño). Además si se llevan mas de 10 kilos de mochila, el dolor de la planta del pie es inevitable.

Para prevenirlo hay que hacer los ejercicios de flexión y extensión de dedos que hemos explicado, no llevar más de 10 kilos en la mochila y de los otros cuanto menos mejor. La altura del tacón del calzado no debe de superar en 3 cts., a la suela. Y si ya se tiene el arco alto, hacerse unas plantillas de descarga muy suaves y usarlas un mes antes, a diario, hasta para ir al trabajo.

Tendinitis: Típicas de los subes y bajas de la zona gallega. Se dan casi en exclusiva entre la espinilla y el arco del pie. Se deben prevenir con entrenamiento y estiramientos antes de la marcha y durante cada parada. Vigilar la hidratación y el calzado (cierre demasiado ajustado en el empeine, talones blandos o desviados, etc.)



Una vez aparecida, cuanto antes, aplicarse hielo 20 minutos 3 ó 4 veces al día. Masaje suave con gel antiinflamatorio, compresión e inmovilización con venda elástica (o espadadrappo si se sabe), mantener en alto y reposo. Además 3 a 6 comprimidos de termalgin al día (técnica CRICER)

La técnica CRICER vale casi para todo (golpes, distensiones, torceduras, quemaduras, heridas, etc., etc.). CRI de crioterapia (frío), C de compresión, E de elevación y R de reposo.

Escozor de "partes bajas": por roce y poca higiene. Prevenir con lavado exhaustivo y secado con talco. Tratar con Bálsamo Bebé (culito seco =

peregrino feliz). El slip causa más rozaduras (fringe / glúteos). Es mejor usar una prenda con un poco de pierna. Tipo calzoncillo.

Quemadura de sol: ojo por qué la exposición es continua y de la misma zona. Las orejas, el cogote y las pantorrillas por detrás de mañana (este) y del lado izqdo., al mediodía (sur). Prevenir restringiendo la exposición y con un buen filtro solar factor 8 ó mas. Tratar con la pomada de Trigón en capa muy fina.

Agotamiento: por falta de agua, glucosa y sales. Prevenir bebiendo 2 litros de agua y uno de Isostar al día. Un vaso de Isostar cada 2 horas de marcha e ir más despacio. Para los momentos claves llevar glucosport. Y para una emergencia (bar cerrado, despiste horario, etc.) conviene llevar un par de barras energéticas (Isostar).

EL BOTIQUÍN INDIVIDUAL DEL PEREGRINO

- **Instrumental:**

- Tijeras, pinzas de depilar.

- **Vendajes**

- Venda elástica (10 X 10) tipo crepe, o mejor autoadhesiva troceable.
- Una lamina de hidrogel, segunda piel (Blister kit).
- Unas hojas de Surgifix, Mefix o Flexomul (malla adhesiva transpirable y adaptable a curvas).
- Un rollo ancho de esparadrappo de vendajes deportivo (taping).
- Un juego de siliconas protectoras autoadhesivas (Silipad).
- Un juego de tiritas y una caja metálica pequeña de gasas.
- 2 jeringas con agujas amarillas estériles.

- **Mediación**

- Un spray de frío o bolsa de frío instantáneos.
- Un tubo de gel antiinflamatorio (Feldene, Naproxyn, etc).
- Una crema tipo Bálsamo Bebe y un buen filtro solar.
- Polvos de talco.
- Pomada polivalente (Trigón).
- Un antiséptico tópico (mercurocromo/mercromina, porque curte).
- Comprimidos analgésicos antiinflamatorios de termalgín (caja).
- Comprimidos de Protector para la diarrea (para el grupo).

- **Otros**

- Kit de costura, un mechero, un silbato potente.
- Una caja de tabletas de glucosport y dos barras de alimento energético Isostar (una de cada, siempre en el bolsillo).
- Teléfono móvil, para grupos sólo, y llevar apuntado (están en cada albergue) los números de emergencia del área.

EPILOGO

Haciendo una correcta y sencilla preparación, llevando un equipamiento adecuado (ropa, mochila, calzado y bastón), comiendo y sobre todo bebiendo adecuadamente, con la ayuda de Dios y del Apóstol Santiago, lograréis "Un peregrinaje sano, y una indulgencia feliz"



Y si a la vuelta en casa os mantenéis siquiera un poco impregnados, del polvo del camino, habréis hecho, sin duda alguna, la mejor inversión de tiempo libre de vuestra vida.

¡Así os lo deseo de todo corazón;

Vitoria-Gasteiz, Febrero de 1999. Año Jacobeo.



Acabado de escribir en el Hospital Santiago

LAS VECINDADES VITORIANAS

Autor y Fotos: Iñaki Garaluze Fz. de Barrena

Aldi honetan gure hiriko, Vitoria-Gasteizko, historiaren alde batera hurbilduko gara, ia guztiok erreferentzia dugun zerbaiten bitartez: Auzotasunak.

Badirudi gure hiria Erdi Arotik auzotasun edo auzokide taldeetan banaturik zegoela, hauek iraganeko mendeetan hiritarren administrazioerik hurbilena zirelarik eta hauetariko batean egotean nahitaezkoa zelarik.

Hauetariko gehienak ertzenatik banaturiko bideuneei zegozkien, eta bakoitza Birgija edo Santu baten babespean jartzen zen. Guztira gure hirian 21 auzotasun zeuden (22 iturrien arabera).

Udal-Administrazioaren alde garrantzitsu bat ziren, eguneroko bizitza kolektiboan laguntzen zutelarik. Auzotasun bakoitza bi maizterrek zuzentzen zuten, auzokideek aukeratzen zituztenak, eta betebeharrak garrantzitsuak garatzen zituzten alkatea, administrazioa eta auzokideen artean.

Mediante este artículo vamos a acercarnos a otros tiempos de la historia de nuestra ciudad, Vitoria-Gasteiz, con la intención de conocer algo más sobre las características y funciones, más importantes, que tuvieron las vecindades vitorianas,

la administración más cercana al ciudadano/a durante los siglos pasados.

Este tipo de asociaciones tuvieron un gran peso específico en la sociedad del País Vasco, ya que se las relacionaba con la cultura vasca, en torno al mantenimiento de la casa y del patrimonio doméstico.

Parece ser que la ciudad de Vitoria estaba dividida, desde la Edad Media, en vecindades o agrupaciones de vecinos.

La distribución de las vecindades, en su mayor parte correspondía a tramos de calles separadas por cantones, de cantón a cantón, y cada una de ellas se ponía bajo la advocación de una Virgen o un Santo. Así se cumplía en las calles de la Herrería, Zapatería, Correría, Cuchillería y Pintorería, las calles gremiales; en otros casos correspondían a una calle entera, como la calle Nueva (antigua Judería) o barrios enteros como Villasuso o el Arrabal. Se nombraban por su orden y el nombre de la calle: primera vecindad de la Correría (o Correería), segunda vecindad, etc.

El número de vecindades en nuestra ciudad era de veintiuna o veintidós (según fuentes). Pensemos que el casco urbano de Vitoria, durante siglos se limitó al recinto amurallado, a lo que actualmente

conocemos como Casco Viejo o Casco Medieval. Hay que esperar al último tercio del siglo XVIII, a que nuestra ciudad se desarrolle fuera de sus murallas.

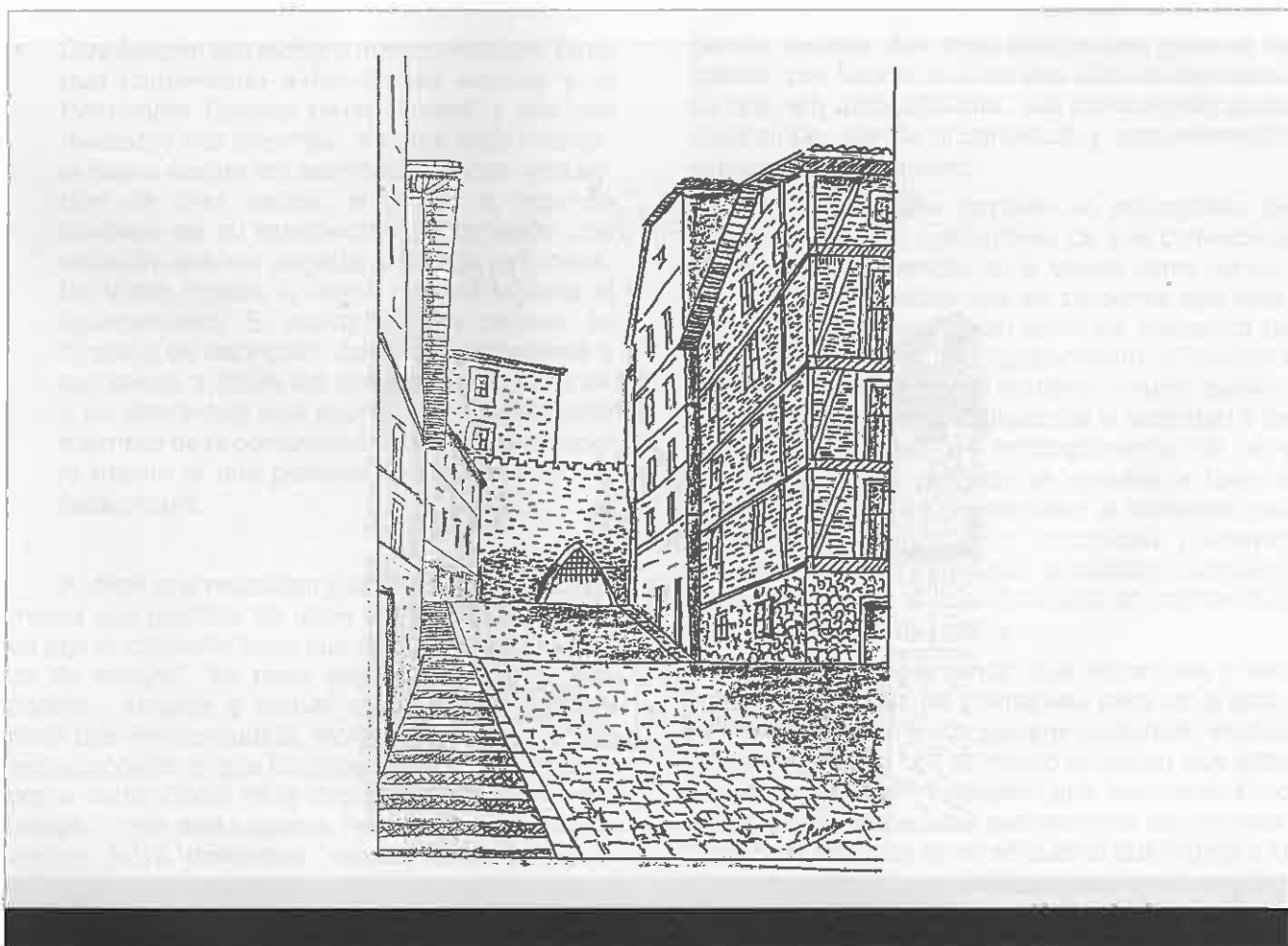
La distribución de vecindades de oeste a este, sería así:

1ª, 2ª, 3ª y 4ª vecindad de la Herrería (la Herrería era, junto al barrio de Villa Suso, la principal calle); 1ª, 2ª, 3ª y 4ª vecindad de la Zapatería; 1ª, 2ª y 3ª vecindad de la Correría; vecindad de Villa Suso (la Villa de Arriba); 1ª, 2ª y 3ª vecindad de la Cuchillería, 1ª y 2ª vecindad de la Pintorería; vecindad de la Calle Nueva; vecindad de Santo Domingo de dentro; vecindad de Santo Domingo de fuera, y Arrabal.

Antes de analizar cómo funcionaban las vecindades y teniendo en cuenta que hablamos de otros tiempos, habrá que indicar que las vecindades fueron sobre todo para sus miembros, un sistema de cohesión, de solidaridad, de identidad y de seguridad mutua, donde se materializaba el sentido de

“pertenencia a”, tan importante en otros tiempos, frente al individualismo actual. Si las comparamos con otro sistema de agrupación como pueden ser las parroquias, vemos que estas últimas eran de asociación voluntaria, es decir, que cada uno se vinculaba con la iglesia que le interesase, entre Santa María, San Miguel, San Pedro, San Vicente o San Ildefonso, sin embargo la pertenencia a una vecindad era obligatoria, según la calle en que viviese.

Según consta, hasta finales de la Edad Media, cada vecindad se organizaba por sus Ordenanzas particulares, lo que daba lugar a diferencias de unas Ordenanzas con otras. El dieciocho de setiembre de 1.483, el Concejo y Diputación de la Ciudad unificó dichas Ordenanzas, con el fin de que todas las vecindades se rigieran con los mismos criterios. Es tal vez, a partir de este momento cuando las vecindades viven su momento de mayor brillantez. Además, poco a poco y a lo largo de la Edad Moderna, fueron adquiriendo mayores facultades, acabando por ser un poderoso auxiliar de la Administración Municipal, contribuyendo al buen funcionamiento de la vida diaria colectiva.



Como ejemplos de esta última aseveración veamos algunas de las tareas de las vecindades que descargaban la responsabilidad municipal:

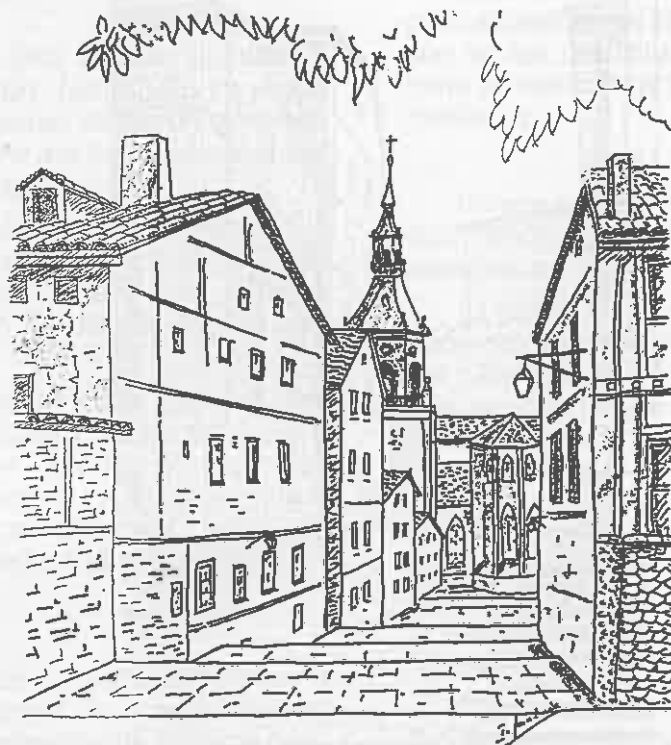
Las vecindades participaban en la confección de los padrones de población, las calles eran limpiadas y acondicionadas por los vecinos, colaboraban en el alojamiento de tropas cuando éstas pasaban por Vitoria, en los grandes acontecimientos como pudieron ser victorias bélicas o paso de reyes, príncipes o princesas, también participaban las vecindades en los preparativos de las celebraciones por dichos motivos. Además las vecindades servían de enlace entre el Ayuntamiento y los vecinos.

Cada vecindad estaba dirigida por dos mayores, elegidos por un año el día siguiente a la Pascua del Espíritu Santo. Para ser nombrado mayoral era indispensable ser vecino de dicha vecindad, que no morador, categoría con menos responsabilidades vecinales, pero con menos derechos ya que eran considerados como personas de paso, sin intención de integrarse plenamente. Generalmente estos cargos los ejercían los grupos de "notables" de la ciudad, siendo raro el nombramiento de artesanos.

Los mayores convocaban a todos los vecinos en Asamblea, los días de Pascua de Navidad, Resurrección y Espíritu Santo. La asistencia era obligatoria. En caso de necesidad podían convocar reuniones extraordinarias. Tras una comida en común, pagada a escote, trataban de todo lo relativo al funcionamiento de la vecindad, fundamentalmente en todo lo relacionado a intentar satisfacer algunos servicios colectivos, como velar por la seguridad y la higiene, facilitar ayuda a los vecinos con algún tipo de dificultad y lograr que las relaciones entre todos los vecinos fueran lo más cordiales posibles.

Con el fin de atender a todos estos aspectos, los mayores desempeñaban una serie de funciones como:

- Transmitir a los vecinos las órdenes del alcalde y dar a éste información sobre los problemas que pudiera tener la vecindad.
- Intermediar en los conflictos entre vecinos. Si unos vecinos se habían enemistado y no atendían a la mediación de los mayores y no querían reconciliarse, tras tres amonestaciones eran echados de la vecindad. (de todos modos las otras vecindades no los acogían hasta que se reconciliaran)



Los cantones dividen vecindades



- Otra función era recibir a nuevos vecinos. Tenía que comunicarlo a los demás vecinos y al Procurador General de la Ciudad, y una vez revisados sus informes, si éstos eran buenos, el nuevo vecino era admitido, y como celebración de bienvenida, el primer o segundo domingo de su establecimiento tomaban una colación que era pagada a escote por todos. De todos modos la última palabra la tenía el Ayuntamiento. El aspirante para obtener su "licencia de vecindad" debía comprometerse a someterse a todas las obligaciones tributarias y de otra índole que suponía ser considerado miembro de la comunidad. Era necesario hacer lo mismo si una persona se casaba o ponía casa propia.

Al decir que revisaban sus informes, nos referimos a una práctica de otros tiempos, consistente en que el aspirante tenía que demostrar su "limpieza de sangre". Es decir dejar claro que ni sus padres, abuelos y demás ascendientes tuvieron nada que ver con judíos, moros, moriscos, ni mala secta probada, ni que hubiesen sido penitenciados por el Santo Oficio de la Inquisición por crimen de herejía, u otro delito alguno. Por otra parte el nuevo vecino debía demostrar medios económicos o habilidades artesanales suficientes que dejaran claro que no iba a suponer ninguna carga para los

demás vecinos. (En otras épocas una persona de tránsito por Vitoria, si a los tres días no demostraba que era autosuficiente, era considerado como vagabundo, siendo encarcelado y posteriormente expulsado de la ciudad.

- Los mayores también se encargaban de que la moral y las costumbres de sus convecinos fueran las consideradas en la época como correctas, para ello vigilaban que las personas que estaban de posada, estuvieran libres de sospecha de conducta licenciosa, amancebamiento, o conducta escandalosa, bien fueran hombre o mujer, pudiendo el encubridor ser expulsado de la vecindad o de la ciudad en caso de incumplimiento de esta norma. Pero esta práctica se aplicaba a todo el vecindario con el fin de mantener el bienestar, paz pública y buen vivir de la comunidad, pudiendo expulsar de ésta a mendigos, prostitutas, ladrones, blasfemos y todo el que incurriese en hechos que amenazasen la convivencia.

- Los mayores tenían que visitar dos o tres veces al año todas las chimeneas para ver si estaban limpias con el fin de prevenir incendios; en días de fuerte viento y con el mismo fin tenían que estar vigilantes; también cuidaban que los vecinos no almacenasen materiales susceptibles de provocar incendios. Hay que tener en cuenta que Vitoria a lo largo de su historia ha sufrido numerosos incendios de importancia.

- Cuando había que llevar a los enfermos al Santísimo Sacramento o en caso de defunción, los mayores avisaban a todos los vecinos y tras aprovisionarles de unas hachas tenidas preparadas para esos casos, les hacían acompañar al Santísimo o al cuerpo del fallecido a la sepultura, llevándole en hombros los vecinos más cercanos a su casa (los vecinos de ambos lados de la casa del difunto y los dos de la casa de enfrente).

- Los mayores custodiaban las herramientas propias de la vecindad y cobraban las multas (una tercera parte de ellas, eran para ellos) ...

Con el paso del tiempo las vecindades evolucionaron, estando más estrechamente controladas

por el Concejo de la Ciudad. En 1.747, las Ordenanzas municipales citaban la existencia de un sobremayoral, dos mayores y dos contadores por vecindad.

En tiempos recientes en nuestra Vitoria-Gasteiz, el concepto de vecindad antiguo se ha ido diluyendo, siendo asimilado a los vecinos de un portal. Las únicas manifestaciones que recordamos son las fiestas de vecindad de hace algunos años, y la persistencia de las hornacinas de las advocaciones que ejercían de patrón o patrona de cada vecindad. Esta institución ha sido sustituida por las Asociaciones de Barrio.

Para saber más:

"Alava en tus manos"

- Varios
Edit. Caja Prov. de Alava 1983

"Vitoria medieval"

- Varios
Edit. Ayuntam. de Vitoria-Gasteiz 1993

"Historia de Vitoria"

- José M^a Imízcoz y Paloma Manzanos
Edit. Txertoa 1997

"Vitoria, una ciudad de ciudades"

- Rosario Porres Marijuán y otros.
Edit. Universidad del País Vasco 1999

"Alava, nuestra historia"

- Antonio Rivera y otros
Edit. El Correo 1996

"La vida cotidiana en Vitoria en la E.Moderna y Contemporánea"

- Jose M^a Imizcoz y otros
Edit. Txertoa 1995

"Vitoria. El libro de la Ciudad"

- Eulogio Serdán
Edit. Amigos del País Vasco 1985

ARGAZKI CONCURSO LEHIAKETA FOTOGRAFICO HIRU HAUNDIAK

En las últimas fechas hemos finalizado ya una nueva edición de nuestro concurso fotográfico, que en esta edición ha batido todas sus cifras de participación, alcanzando las 94 obras presentadas, lo que para un concurso "completamente amateur", es decir sin premios en metálico (que parece es lo que se lleva últimamente), y además con una temática concreta, es todo un logro. Primero, el llegar a la décima edición, y luego el ir aumentando la participación.

Nuestro modesto concurso, este año ha contado con participación de artistas de todo el Estado, fruto de la publicidad que del mismo se han hecho eco las principales revistas especializadas.

Como siempre, el llevar adelante este concurso ha sido posible sobre todo a las aportaciones económicas de la FUNDACION CAJA VITAL KUTXA, a L&P FOTOGRAFOS y a nuestra propia Sociedad, además de todos aquellos que han participado en el montaje y la organización de este

L&P
FOTOGRAFOS




FUNDACION
Caja **Vital** Kutxa
FUNDAZIOA

Concurso Fotográfico



1er PREMIO: "ESPEJISMO" • Lluís Lleida Bello

HIRU HAUNDIAK



2° PREMIO: "LO QUE VEO DESDE MI VENTANA" • Roberto R. de Zárate

Premio HIF

"A"

Matic



Arista Midi-Plan



Findeln

HAUNDIAK

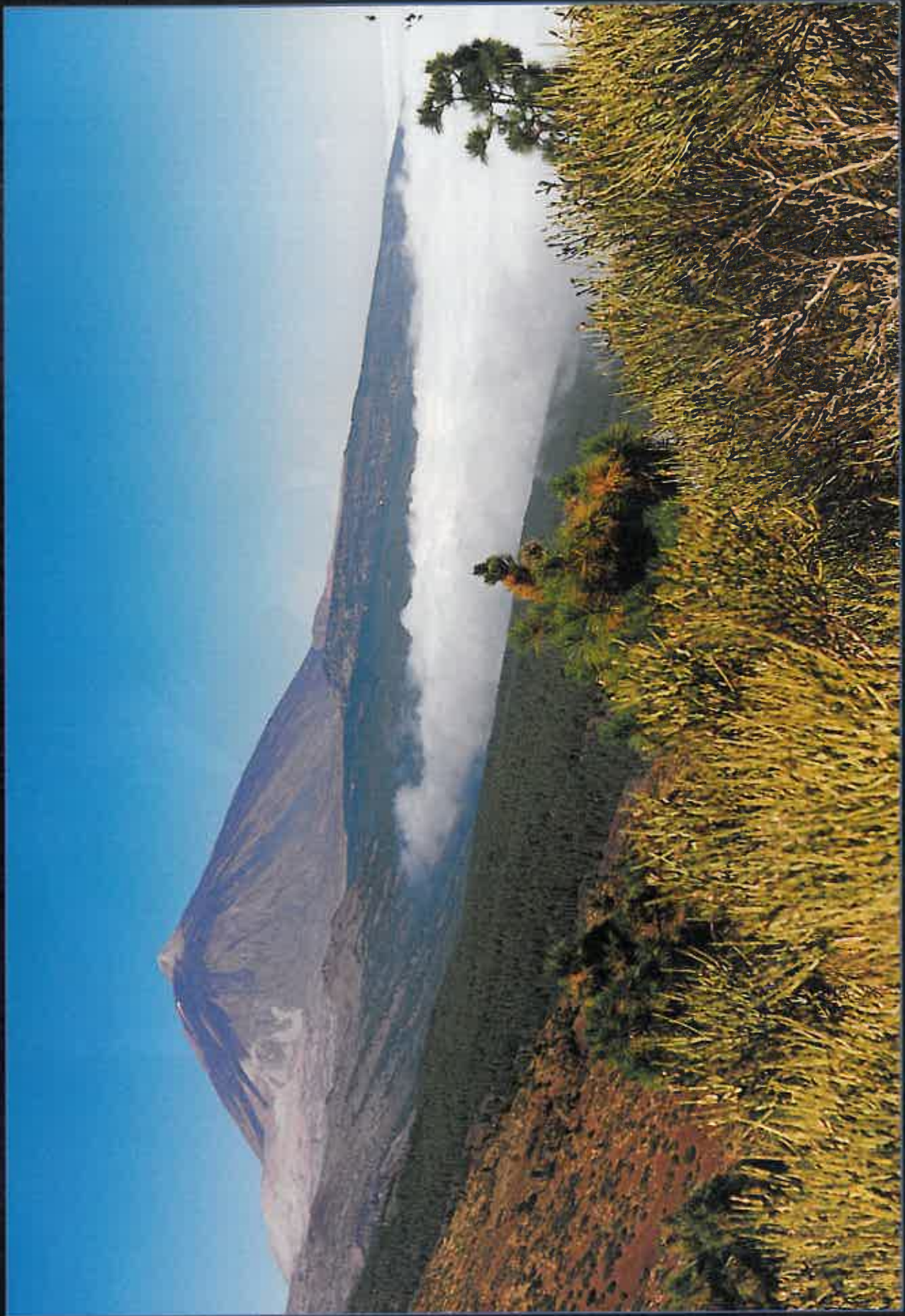
bes"

alazar



Gran Capuchino

HIRU HAUNDIAK Argazki Lehiaketa



3er PREMIO: "EL TECHO DE ESPAÑA I" • Juan Carlos Olalla



Accesit UN DIA EN EL CERRO DEL HIERRO II • A. Benitez



Accesit HOJAS • Joseba Mikel Grajales

ARGAZKI CONCURSO LEHIAKETA X FOTOGRAFICO HIRU HAUNDIAK

Edizio honek datuak

- MANUEL IRADIER TXANGOLARI
ELKARTEko antolatuta
- VITAL KUTXA ta L&P ARGAZKILARIAK
babestuta
- MENDIA ikuspegi gustietatik argazkiak
- Zuri-Beltz edo Koloretakoa argazkiak, 18x24
gutxi jota neurria
- 2001ko Irailaren 30an onarpen epea bukatu
zen
- 94 argazki aurkeztu ziren, 28 egile

Datos de esta edición

- Organizado por la SOCIEDAD
EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER
- Patrocinado por CAJA VITAL KUTXA y L&P
FOTOGRAFOS
- Fotografías con temática referida a LA
MONTAÑA y sus aspectos
- Originales presentados en Blanco y Negro o
color, mínimo de 18x24 cm.
- El plazo de admisión se cerró el día 30 de
Septiembre de 2001
- Fueron presentadas 94 obras,
correspondientes a 28 artistas

Epaimahaikideak izan ziren / El jurado estuvo compuesto por:

- *Pedro Elorza, Fotógrafo profesional de L&P FOTOGRAFOS.
- *David Quinta, Fotógrafo profesional de FOTO QUINTAS.
- *Fernando Casi, Presidente de la Sociedad Exc.Manuel Iradier.

SARITUTAKOEN ZERRENDA / RELACION DE PREMIADOS:

1er Premio - 1en Saria

"ESPEJISMO I" Autor/Egilea: Lluís Lleida Bello (Barcelona)

2º Premio - 2en Saria

"LO QUE VEO DESDE MI VENTANA" Autor/Egilea: Roberto Rz.Zarate Grisaleña (Gasteiz)

3º Premio - 3en Saria

"EL TECHO DE ESPAÑA I" Autor/Egilea: Juan Carlos Olalla Garcia (Madrid)

Hiru Haundiak Saria (bilduma/serie)

"ALPES" Autor/Egilea: Matias Salazar Goicoechea (Alsasua)

Accesit/Akzesit

"HOJAS", de Joseba Mikel Grajales (Gastéis)
"UN DIA EN EL CERRO DEL HIERRO II", de A. Benitez (Sevilla)

L&P
FOTOGRAFOS



FUNDACION
Caja Vital Kutxa
FUNDAZIOA

EL “FARO”

DEL FIN DEL MUNDO

Autor y Fotos:A. de las Heras

Mis amigos y compañeros del monte, me suelen decir bastante a menudo:

-¡Mira que te buscas montes raros para subir!

Y tal vez, sólo tal vez, tengan razón. Hoy os queremos contar como es, y lo que encierra la Sierra de Faro.

Paralelo al tren minero de La Robla, que en su día llevara carbón a los “Altos Hornos de Vizcaya”, corre una carretera que como pueblos más importantes de Oeste a Este, tiene a Robledo, a 10

Kms. de La Robla, la Vecilla a otros 10 Km. de Robledo, Boñar a 10 más de La Vecilla, luego se siguen Cistierna, Guardo ...

Antes de hablaros del recorrido, propiamente dicho, os contaremos unos paisajes de aquellas latitudes:

Los montes son abruptos y los roquedos cálcicos contrastan con los valles siempre verdes, donde el ganado pasta en una calma casi infinita. Los pueblecitos de piedra y adobe salpican el recorrido de los ríos allí donde los valles se ensanchan. Las gentes, siempre amables, parecen sacadas de un cuento de leyenda. Tan irreal y tan maravilloso es lo que ven nuestros ojos, a lo largo del recorrido.

Además, la soledad será nuestra fiel compañera, rodeándonos con su manto de paz y melancolía.

Desde el pueblo de Robledo sale, con dirección Norte una carrete-

ra que pasará por pueblos como Matallana, Carmenes, Campo y por último Piedrafita, desde donde hay acceso al monte Brañacaballo, de 2.189 mts.. La carretera, convertida en casi-pista, llega hasta el puerto de Piedrafita donde termina justo, en el momento de pasar a Asturias.

El recorrido es verdaderamente espeluznante, sobre todo en su parte primera. El desfiladero del río Torío, que acompaña a la carretera durante todo el rato, es de una belleza fuera de lo común y nada tiene que envidiar a los de la Hermida, Cares o Beyos, es incluso más cerrado y abrupto.

Partiendo de La Vecilla, también con dirección Norte, siguiendo el curso del río Curueño, existe otra carretera que termina en el puerto de la Vegarada, donde existe un mesón del que luego hablaremos.



Sierra de Faro desde la Vegarada



Se atraviesas pueblos como Lugueros o Redipuertas, colocados estratégicamente en las zonas más anchas del bellissimo desfiladero del río Curueño.

Este desfiladero se une, en la mitad del recorrido, con el del río Torío a la altura de Carmenes. Es una carretera estrecha de gran belleza que cruza pueblecitos como Lavadero o Valdeteja, que da nombre al cercano puerto de montaña. El paisaje siempre verde se mezcla con el gris claro de los farallones de piedra caliza que, verticales, suben casi hasta el cielo.

La carretera de la Vegarada, como la de Piedrafita, se convierte en pista, a más de 1.550 mts., de altura, al llegar a la vertiente asturiana. Poco antes de su fin sale una pista por la derecha que, con dirección Este, nos puede llevar a la Sierra de San Isidro y sus feás pistas de Ski.

El mesón de la Vegarada es una casa ganadera donde dan comidas y café de puchero, a precios irrisorios, donde nos pueden servir una sabrosa comida y nos pueden contar viejas historias y leyendas de aquellos parajes.

Es lugar idóneo para dejar el coche.

Mi amigo Adolfo y yo nos pertrechamos con la mochila, las botas y el bastón y comenzamos a caminar por la pista-carretera, unos cientos de metros, hasta casi la parte más alta de la misma.

Cuando nos parece, giramos con dirección Sur, a través de unos prados increíblemente verdes donde vacas y caballos pastan tranquilamente, hacia el visible e impresionante cortado de Faro.

El camino es fácil por cualquiera de las decenas de senderos hechos por el ganado. La hierba mullida nos da una sensación irreal. Al fondo las murallas de piedra nos esperan.

Al poco de caminar, damos con un crestón rocoso. Es recomendable sobrepasarlo por el más occidental de los dos pasos que se ven.

El sendero se eleva lentamente pero el recorri-



do sigue siendo cómodo, los pequeños valles que van apareciendo a nuestra izquierda están llenos de belleza y poesía. Caminamos ligeros por la parte más alta de la loma, al final del verde, en el que cada vez hay más roca, se ve claramente el sendero que de Oeste a Este, en diagonal, por empinada pedriza, nos dejará en el gran tajo de la roca.

Ya estamos por encima de los 1.900 mts., y vemos la otra vertiente, los roquedales que nos rodean nos hacen ser más pequeños aún de lo que somos. La vista que nos brinda el lugar nos sobrecoge.

Sobrepasamos una alambrada y giramos 180°, con dirección Oeste, iniciando un muy exigente repecho que nos dejará en el collado que separa, el rocoso pico Faro (2.110 mts.) del herboso pico Huevo (2.155 mts.).

La distancia entre ambos se recorre en unos 15 minutos, desde ambos la vista nos lleva por el Oeste al cercano Brañacaballo, a la peña Ubiña, a la peña Orniz... Por el Este divisamos la Agujas de Cuerna, el Toneo, el Torre. Más allá el Pico del Lago, el Mampodre. Aún más lejos el Espigüete, Picos...

El monte es magnífico, las vistas increíbles, todo lo que puede desear un montañero se puede encontrar en este olvidado lugar. A nadie, absolutamente a nadie, hemos visto en todo el día, parece mentira que sigan existiendo lugares tan desconocidos y casi vírgenes. Sólo la pequeña cruz en la cima del pico Huevo, atestigua la presencia de algún vicioso de los lugares perdidos en los montes.

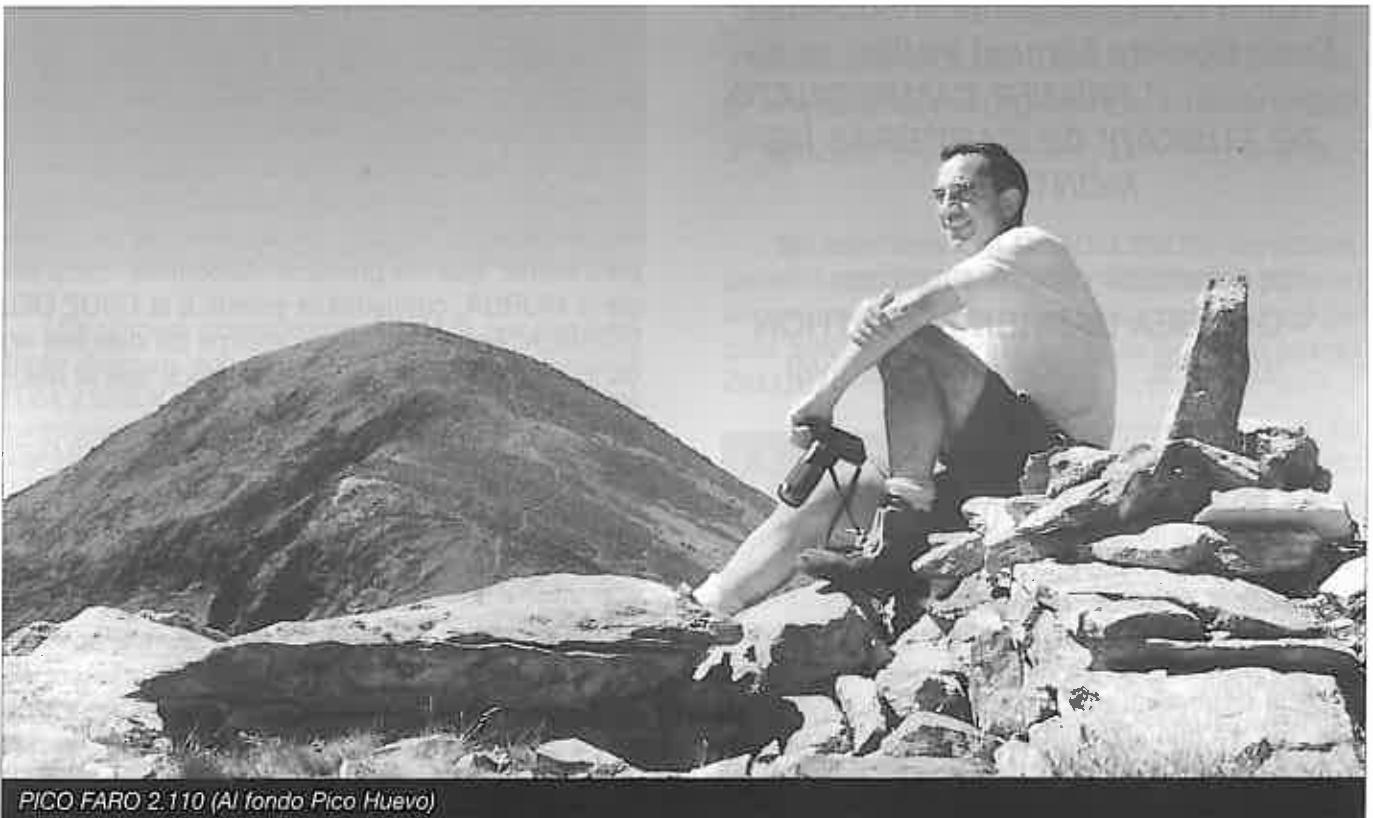
De vuelta al mesón de la Vegarada, comentamos con la dueña:

-¿pocos montañeros vienen por aquí?

A lo que nos contesta:

-¡que va! El domingo vinieron 10 o más.

Montados en el coche iniciamos el regreso a casa, con la mente puesta en los lugares recién visitados. Aún no nos hemos marchado y ya tenemos añoranza. Algo flota en el recuerdo que nos impulsa a volver otra vez a estos montes perdidos, a estos pueblecitos semi-desiertos, a estas gargantas y a estos valles cargados de belleza.



PICO FARO 2.110 (Al fondo Pico Huevo)

PRIMER CAMPEONATO DE EUSKADI DE

CARRERA DE MONTAÑA 2001

Autor y Fotos: ELOY CORRES

*En el presente año 2001, por iniciativa de la **Federación Vasca de Montaña**, y con la colaboración de la **Sociedad Excursionista Manuel Iradier**, se ha organizado el **PRIMER CAMPEONATO DE EUSKADI DE CARRERAS DE MONTAÑA**.*

Ha constado de dos pruebas:

– **GORBEA BARREN MARATHON**

32 kmts. 2.500 mts. Desnivel

– **GALARLEIZ MARATHON ZALLA**

42 kmts. 2.800 mts. Desnivel

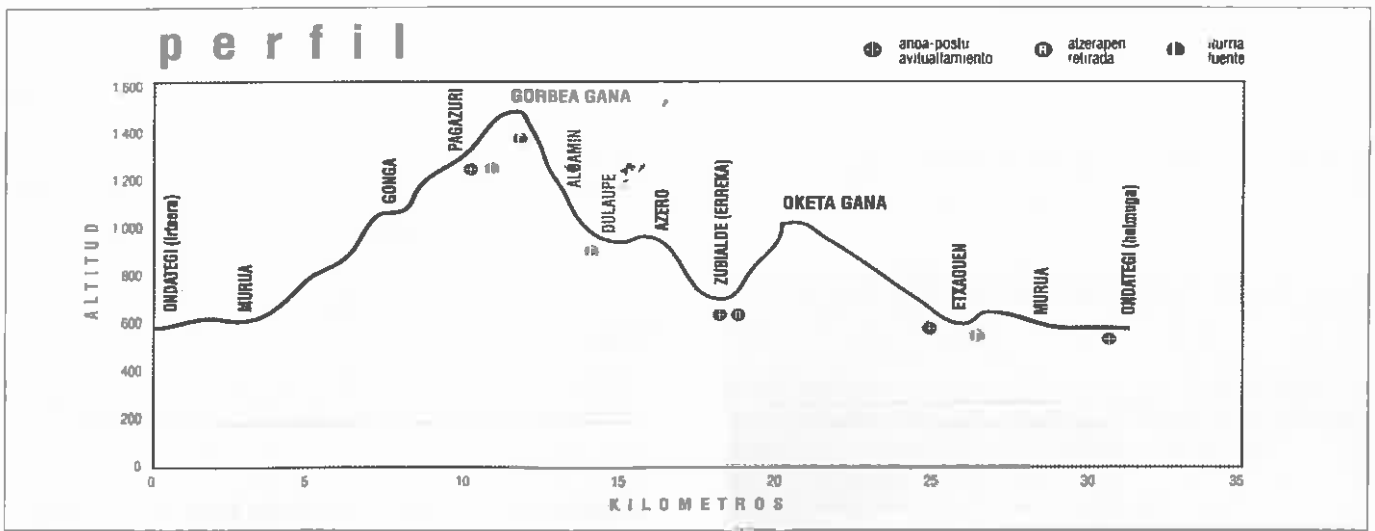
Aunque ambas han estado abiertas en cuanto a participación, para tomar parte en el mencionado campeonato se exigía estar en posesión de la licencia federativa en Euskadi, y terminar las dos carreras, ya que el resultado final se obtendría con la suma de los tiempos parciales en cada una de ellas.

1ª PRUEBA: GORBEA BARREN MARATHON

El domingo 8 de julio, a las nueve de la mañana, **CIENTO DIEZ CORREDORES** toman la salida desde la localidad de ONDATEGI (dos horas antes lo habían hecho otros tantos marchadores en la modalidad no competitiva). El cielo está completamente cubierto pero la temperatura es excelente para correr. Tras los primeros toboganes, hasta llegar a MURUA, comienza la subida a la CRUZ DEL GORBEA. Son novecientos metros de desnivel en ocho kilómetros y medio, lo cual hace que el pelotón se disgregue totalmente.

Por la cima pasa en primer lugar ISMAEL MONSERRAT, seguido muy de cerca por MIKEL FZ.GAMBOA, GAIZKA ITZA, y, poco a poco, pequeños grupitos que han decidido luchar juntos entre la intensa niebla que reina por estas alturas.

El fuerte descenso hacia el collado de ALTAMIÑOSPE, para entrar en el barranco de DULAU, se encuentra perfectamente señalizado, lo cual hace que se haga muy rápido, a pesar de que la hierba está mojada y se requiere cierta precaución. Los expertos bajadores, exhibiendo una



buena elección de zapatillas, mejoran posiciones ostensiblemente. Un breve llaneo por las lomas de AZERO, y otra vez el descenso hasta cruzar el río ZUBIALDE. Es éste un punto importante puesto que comienza el ascenso a OKETA, segunda cota de la jornada.

tan, primero tomando el GR-25 hasta el MOLINO DE MURUA, y luego de esta localidad a la de ONDATEGI por la misma pista del comienzo, son todavía decisivos porque, si bien no alteran los tres primeros puestos, sí se producen cambios en las siguientes posiciones, ya que se acusa el cansancio y los que han corrido con más reserva progresan ahora con facilidad.



En primera posición pasa ISMAEL, ya con bastante holgura sobre sus perseguidores: GAIZKA ITZA y GROKA GARCES, mientras que MIKEL tiene problemas con la orientación y pierde puestos. La cima de OKETA se encuentra envuelta en la niebla y hay que extremar el sentido de la orientación para progresar por el camino idóneo. Pasada esta parte superior, el descenso es muy rápido hasta ETXAOGUEN. Los siete kilómetros que res-



PODIO MASCULINO

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1º ISMAEL MONSERRAT (ARABA) | 2H 32M 23S |
| 2º GAIZKA ITZA (BIZKAIA) | 2H 35M 25S |
| 3º GORKA GARCES (ARABA) | 2H 35M 46S |

FEMENINO

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1ª PILAR ARRIOLA (GIPUZKOA) | 3H 30M 46S |
| 2ª INMACULADA ALDAZ (ARABA) | 3H 44M 59S |
| 3ª GARBIÑE BARQUIN (BIZKAIA) | 3H 48M 04S |

En total finalizan CIENTO SIETE corredores, de los cuales **CINCUENTA Y TRES** toman parte en el campeonato. Se establece, así pues, la clasificación provisional a la espera de la siguiente cita en ZALLA.



El comentario final es que la prueba ha resultado muy dura, propia para auténticos especialistas, así como de una gran belleza y diversidad en cuanto a recorrido.

En el aspecto organizativo hay que felicitar a la **SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER**, y en especial al promotor y verdadera alma de la prueba,

ENDRIKE LOPEZ DE LAPUENTE, que con su intensa dedicación ha logrado que esta primera edición salga adelante.



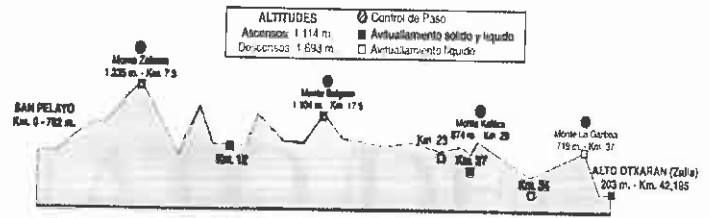
2ª PRUEBA: OTXARAN GALARLEIZ MARATHON-ZALLA

El día 22 de julio, domingo, a las nueve y media de la mañana, cuatrocientos atletas toman la salida en SAN PELAYO para cubrir los cuarenta y dos kilómetros que, a través de la SIERRA DE ORDUNTE, por las cimas de ZALAMA, BALGERRI, KOLITZA y LA GARBEA, les llevarán a la meta situada en el alto de OTXARAN.

Se trata de una de las pruebas más importantes del calendario estatal, ya que, a lo largo de los siete años de su existencia, ha adquirido un merecido prestigio. No en vano fue la pionera en lo que a maratones de montaña se refiere. Además forma parte del circuito "AIRE LIBRE CORRICOLARI" junto con la maratón de montaña de MADRID y la subida a MULHACEN, por lo que prácticamente la mitad de los participantes son de fuera de EUSKADI.

El cielo está completamente despejado y la temperatura es alta. Esto siempre añade un grado de dureza, ya que se pierde mucho líquido, las fuerzas se agotan y aparecen los terribles calambres que dan al traste con los propósitos más ambiciosos.

El maratoniano JAVIER CASTRO (BIZKAIA) se adelanta ya en las primeras rampas de ZALAMA. Pronto adquiere una notable ventaja sobre un grupo perseguidor en el que figuran nombres muy



importantes de cara al resultado final. Sin embargo, mediada la prueba paga cara su valentía y tiene que ser evacuado en camilla.

El paso por KOLITZA se hace de uno en uno y comienzan a aparecer las terribles "pájaras". ISMAEL MONSERRAT, vencedor del año pasado y principal favorito para la victoria, va perdiendo posiciones y se entablan dos luchas diferentes: una por el podio de la prueba, que queda como sigue:

1º MIKEL FZ. GAMBOA (BILBAO) 3-09-32

2º SALVADOR CALVO (LEON) 3-14-23

3º JESUS Mª VICARIO (BURGOS) 3-15-30

y otra por el CAMPEONATO DE EUSKADI, en el que hay que jugar con las diferencias obtenidas en la anterior prueba del GORBEA.

GAIZKA ITZA, segundo en la clasificación provisional, rebasa a ISMAEL en la subida a LA GARBEA, y logra en meta la renta necesaria para proclamarse txapeldun. Así mismo se produce un vuelco en las siguientes posiciones que deja bien patente que la regularidad es un factor determinante en este tipo de campeonatos.



En lo que a las mujeres se refiere, PILAR ARRIOLA no tiene ningún problema para adjudicarse tanto la victoria en la prueba, como en el campeonato.

El interés, por supuesto, no se centra sólo ahí, están en juego las distintas clasificaciones de veteranos, la provisional del circuito Aire Libre-Corricolari y, en definitiva las metas individuales de cada uno de los participantes. En total son 342 corredores los que finalizan, de los que 39 se clasifican para el campeonato.

En cuanto a la organización, cabe felicitar a todo el equipo, y en especial a PEDRO GALARZA, cabeza de la prueba, que año tras año se supera en numerosos aspectos con el consiguiente aumento de participación.

VALORACION FINAL DEL CAMPEONATO

El principal éxito de este PRIMER CAMPEONATO DE EUSKADI, desde nuestro punto de vista, ha sido el hecho de dar el primer paso. Sin duda hay cantidad de aspectos mejorables que, a buen seguro, se irán puliendo en sucesivas temporadas, pero algo ha cambiado. La Federación Vasca de Montaña ha entendido que esta modalidad merece un lugar dentro de la institución, y con el apoyo entusiasta de su presidente ANTXON BANDRES, y el vocal designado para ella, GOIO LARRAÑAGA, ha iniciado la singladura que ha de dar un empujón significativo al mundo incipiente entre nosotros de las CARRERAS DE MONTAÑA. Sinceramente ZORIONAK ETA ESKERRIK ASKO!

En cuanto al papel desempeñado por nuestra SOCIEDAD MANUEL IRADIER, nos sentimos profundamente satisfechos de haber tenido la oportunidad de colaborar en esta iniciativa desde dos puntos fundamentales: aportando nuestra experiencia en cuanto a organización y apoyo a la Federación, y participando como equipo oficial en este año 2001, habiendo logrado una muy digna representación.

Como muy bien sabéis, llevamos ya muchos años luchando por esta modalidad que tantas trabas se ha encontrado en el conservador mundo de la montaña, y que por fin parece que comienza a ser valorado como se merece.



COMPONENTES DEL EQUIPO DE MANUEL IRADIER

ELOY CORRES ARRAZOLAÑOATE

ENDRIKE LOPEZ DE LAPUENTE

MARCELINO SERRANO SANTOS

ISMAEL MONSERRAT TRIAY

RAUL PEREA DELGADO

Se han clasificado, además, en este campeonato los siguientes miembros de nuestra Sociedad:

GORKA GARCES BEITIA

ALFREDO FERNANDEZ VILLATE

SEVERINO DE PEDRO DE PEDRO

Se expone a continuación la clasificación completa una vez finalizadas las dos pruebas:

CLASIFICACION FINAL

PRIMER CAMPEONATO DE EUSKADI CARRERAS DE MONTAÑA

PUESTO	NOMBRE	APELLIDOS	FEDERACIÓN	TIEMPO TOTAL			Cate- goría
				Horas	Min.		
1º	GAIZKA	ITZA BENGOETXEA	BIZKAIA	6	1	40	S
2º	MARCELINO	SERRANO SANTOS	ARABA	6	5	44	VB
3º	JESUS MARI	ROMON MARTINEZ	BIZKAIA	6	7	27	S
4º	ELOY	CORRES ARRAZOLAOÑATE	ARABA	6	9	28	VB
5º	ISMAEL	MONSERRAT TRIAY	ARABA	6	10	55	S
6º	JOSE FELIPE	LARRAZABAL PALACIO	ARABA	6	13	44	S
7º	LUIS MARI	UGARTE AZKARRAGA	GIPUZKOA	6	16	25	VA
8º	ASIER	IRAZABAL BASTERRETXE	BIZKAIA	6	21	12	S
9º	RAUL	PEREA DELGADO	ARABA	6	22	27	VA
10º	MIKEL	FERNANDEZ NAZABAL	BIZKAIA	6	28	4	VB
11º	GORKA	GARCES BEITIA	ARABA	6	36	11	S
12º	ALFREDO	FERNANDEZ VILLATE	ARABA	6	39	25	VA
13º	JOSE LUIS	ALBIZURI BERISTAIN	GIPUZKOA	6	41	27	S
14º	JUANMA	LLAGUNO RESINES	BIZKAIA	6	50	17	S
15º	JOSE ANTONIO	SALGADO MANGAS	NAFARROA	6	50	42	VA
16º	JOSE ANTONIO	PERIBAÑEZ HIPOLITO	BIZKAIA	6	53	49	S
17º	SEVERINO	DE PEDRO DE PEDRO	ARABA	6	53	59	VC
18º	IMANOL	SARASOLA AZPIROZ	GIPUZKOA	6	54	13	S
19º	EDUARDO	MARKINEZ BLANCO	ARABA	7	4	59	S
20º	JON	ZUBILLAGA UGARTEMENDIA	GIPUZKOA	7	8	44	S
21º	IÑIGO	ETXANIZ ZIALTZETA	GUPUZKOA	7	15	29	S
22º	JOSE MANUEL	INTXAURRAGA ZULOAGA	BIZKAIA	7	17	21	VB
23º	UNAI	ELORZA GARAYO	ARABA	7	20	46	S
24º	XABIER	YURREBASO OLAIZOLA	GIPUZKOA	7	21	59	S
25º	JUAN UIS	BADIOLA PALACIOS	BIZKAIA	7	29	5	VA
26º	MIKEL AINGERU	LETONA ARCE	ARABA	7	34	57	S
27º	JON	RADI ARTEAGA	GIPUZKOA	7	40	23	S
28º	JOSU	UGARTE AZKARRAGA	GUPUZKOA	7	44	31	S
29º	MIGUEL ANGEL	DEL BARRIO MORALES	ARABA	7	52	10	VA
30º	PILAR	ARRIOLA DIEZ	GIPUZKOA	7	57	51	MS
31º	SANTIAGO	GARCIA LIEBANA	BIZKAIA	8	19	13	S
32º	MIKEL	ITURRIAGAETXEBARRIA	BIZKAIA	8	25	8	S
33º	GARBIÑE	BARQUIN ARRIEN	BIZKAIA	8	27	48	MV
34º	JOSE MARIA	MARTINEZ PEREDA	BIZKAIA	8	32	5	VA
35º	JOXE	BLANCO GOMEZ	ARABA	8	37	21	S
36º	GUILLERMO	FZ.ZUAZO OTALORA	ARABA	8	42	55	S
37º	VICTOR LUIS	DE PEDRO GOIRI	BIZKAIA	8	50	33	VB
38º	ROBERTO	APARICIO SANTIBAÑEZ	BIZKAIA	9	25	31	VE
39º	LETICIA	URIASTE ARBULU	BIZKAIA	9	28	19	MS

TORRECERREDO, LA CANAL DE DOBRESENGROS, Y LA MADRE QUE LA PARIÓ

Autor: Ismael Montserrat. Fotos: Eloy Corres



Torrecerredo desde la Horcada de don Carlos

Hacía ya un par de años que Eloy andaba insistíendome en hacer una de las nuestras por Picos de Europa. Al fin, después de darle vueltas y más vueltas al calendario, y no menos revueltas en coche, llegamos a Caín el día 25 de Agosto junto con las primeras luces del amanecer.

El itinerario elegido, sin lugar a dudas, era exigente; en primer lugar debido al fuerte desnivel a

salvar desde Caín a Torrecerredo, 2.188 metros de ascenso y otros tantos de descenso, y en segundo a lo agreste del camino, ya que en su mayor parte iba a transcurrir por roquedos y pedrizas de grandes magnitudes que, junto con la nula señalización en muchos tramos y la falta de agua en el recorrido (sólo una posibilidad de avituallamiento en el refugio de Los Cabrones), iba a hacer trabajar a la intuición algo más de lo habitual.



En Casiellas, comienzo de la canal

Pero no todo iba a ser inconvenientes. Teníamos por delante un recorrido espectacular, insólito, íntimo y salvaje, y lo más importante, unas ganas locas de sumergirnos en todo ello, de llenar nuestros ojos e impregnar nuestros corazones de tanta grandiosidad.

Como he dicho anteriormente, nos pusimos en marcha en el mismo pueblo de Caín, a 460 mts. de altura, todavía desierto a tan temprana hora; la invasión turística, como es precepto todos los días de este mes, estaba aún por llegar.

Tomando la ruta del Cares en dirección a Puente Poncebos, y una vez pasado el tramo de los túneles, a mano derecha hay una escalera que desciende al río, punto coincidente con una construc-



Equilibrios llegando al "canalón"

ción pastoril. Ahí es justo donde se inicia la famosa y temida canal de Dobresengros. Junto a un reguero de agua cristalina aparecen los primeros cairns. Se trata del arroyo de Casiellas, el cual, unos metros más arriba, ya no tiene ni gota. La pendiente es muy pronunciada y no da lugar al respiro.



*Vista desde la "Gargantada de Hoyo Grande", el único tramo de relax antes de encarar la "Horcada de Caín"
Al fondo "El Picón" y "Tesorero"*

Al poco, nos encontramos con un pastor y una pastora que, según parece, se juntan de vez en cuando en la zona, más o menos equidistante de sus respectivas majadas. Un saludo para no interrumpir su idilio entre las rocas, y seguimos a lo nuestro. Remontando siempre, y metidos entre moles rocosas gigantescas, hace aparición a mano derecha "El Canalón", una "pequeña" cuesta que sirve para poner a prueba la tracción de nuestras zapatillas. Y así, nos metemos en un reducto de hayas que hay en su parte superior, siempre siguiendo los cairns, sin otra opción posible y con una buena sonrisa por compañera, apretando los dientes, seguimos remontando la canal. A nuestra izquierda, la majestuosidad del cordal formado por

los Picos de los Cabrones, Torrecerredo, y Torre Bermeja; un muro infranqueable.

Nuestra amplia sonrisa empieza a desdibujarse, no por el sudor, sino al comprobar que los cairns, que tan cómodamente nos han subido hasta aquí, de golpe y porrazo nos dicen adiós a unos 1.700 metros de altitud. Quedarse aquí tampoco es plan, así que con dudas, pero intentando mantener el rumbo, no toca otra que seguir ascendiendo para, un poco más arriba, a unos 1.900 metros, llegar a un colladito: "La Gargantada de Hoyo Grande". La nueva perspectiva es sobrecogedora de nuevo, unos metros más abajo hace aparición milagrosamente una alfombra de hierba verde cuando ya se nos ha olvidado casi su existencia ante tal laberinto rocoso; un rincón de ensueño presidido al final por una respingona aguja: "El Picón", amparada por detrás por "Pico Tesorero".



Horcada de Caín o Arenizas Baja (2.344 metros). Al fondo el "Naranjo de Bulnes"

Nuestros pies agradecen el piso mullido y el andar fácil de "Hoyo Grande", pero las hostilidades están de nuevo a la vuelta de la esquina. Siempre intentando buscar el camino más evidente y avanzando lentamente por pedrizas de lo más cansino, vamos dejando "El Picón" a nuestra derecha, a la vez que lo hacemos también con el "Jou Cimero", desde donde podemos apreciar ya el collado defi-

nitivo, conocido como "Horcada de Caín" o "Arenizas Baja", a 2.344 metros de altitud, al que llegamos después de un último apretón. Y de nuevo otro regalo para nuestra vista con el inconfundible "Pico Urriello" o "Naranjo de Bulnes" ante nosotros.



Gozando entre las horcadas de Caín y de Don Carlos

Bueno, lo de collado definitivo no es del todo exacto, ya que se trata de una doble horcada, es decir, el último collado antes de entrar al "Jou de Torrecerredo", ahora sí, está a tiro de piedra hacia nuestra izquierda, conocido como "Horcada de Don Carlos" o "Arenizas Alta" a 2.422 mts. de altitud.

Desde aquí, ya apreciamos y vemos realizable el punto más alto de la excursión, hasta ahora escondido, y también podemos divisar unas pequeñas siluetas recortando el horizonte allá arriba. Menos mal, estábamos ya por creer que éramos los únicos osados en acercarnos a Picos de Europa en un sábado de pleno mes de Agosto.

Torrecerredo, con sus 2.648 metros es el techo de los Picos y también el de Asturias.

Desde el collado, cuando estamos en plena

comedura de cabeza de cómo podemos acercarnos a la mole sin perder muchos metros Jou abajo, nos percatamos de que... cosas de la vida, vuelven a hacer acto de presencia los cairns; es como ir llevados de la mano sorteando rocas y cruzando un par de pedrizas hasta el momento del ataque final. Con un pelín de cuidado y un par de trepadas, llegamos al buzón más contentos que unas castañuelas.



Buzón de Torre de Cerredo. Al fondo Peña Santa de Castilla.

La panorámica es formidable. Después de gozar un poco de las vistas y avituallarnos otro poco, ponemos manos a la obra a la segunda parte de la aventura.

El descenso es vertiginoso, bajando a "tumba abierta" pedrizas abajo, todo un placer; y así, bordeando el "Jou Negro" por su derecha, y sumergiéndonos de lleno en el "Jou de los Cabrones", llegamos a la ansiada fuente del refugio J.R. Lueje, donde sí hay gente

No podemos quedarnos mucho tiempo, ya



Desde Torrecerredo, Cresta de los Cabrones

que, siendo patente el retraso sobre el horario previsto, vemos que va a ser un poco tarde la hora de llegada a Caín para regalarle a nuestro cuerpo el merecido manjar prometido.

Desde el refugio, nuestra siguiente referencia es Amuesa. Para ello hay que seguir meticulosamente unos puntos rojos que nos van a ayudar para cruzar un verdadero laberinto cárstico y caótico, un auténtico desierto rocoso donde, en un par de sitios, hay un cable que, más que ayudarte, se te mete entre las piernas, incluso llego a pensar que pueden ser trampas para montañeros cansados y escasos de reflejos.



Refugio de J.R.Lueje (De Los Cabrones)

La bajada a Amuesa se prolonga bastante por la dificultad del terreno, pero su magia, a pesar del cansancio, sigue embrujando.

Con un montón de horas ya en nuestras piernas, pasa lo que suele pasar en estos casos: una



De J.R. Lueje hacia Amuesa



Amuesa. Un verde oasis entre tanta piedra.

pequeña confusión. En vez de ir hacia el collado de Cerredo, nos desviamos derechos a Cabezo de Salines. Nos damos cuenta a tiempo y, con más pena que gloria, nos vemos obligados a retroceder el camino andado y, lo peor, ascender los metros descendidos que no son pocos y, a estas alturas, nos parecen muchos más. Evidentemente no vamos a llegar para comer, al menos hay que hacer acto de presencia para la merienda..., o la cena (como así es finalmente).

Se suele decir en estos casos que se ríe por no llorar, pero nosotros ni eso.

Una vez ya sobre el camino correcto, en el Collado de Cerredo, damos comienzo al descenso por la Canal de Piedra Bellida, una pedriza de casi mil metros de desnivel, completamente metidos en



Canal de Piedra Bellida



Laberinto de Piedra Bellida

un túnel rocoso, embutidos entre muros altísimos. La bajada es meteórica, cuesta más intentar pararse que dejarse llevar por este "río de piedras" que avanza bajo nuestros pies. Algo así como moverse por inercia, sin voluntad.

Y de repente, en una revuelta, divisamos de nuevo el Cares. Otra vez júbilo y alegría. Se acaba

la pedriza y no queda más que ir zigzagueando por un sendero perfectamente trazado, otra vez entre la vegetación, para llegar al "puente de madera", justo en frente a la Canal de Culiembro.



Abajo, al fondo, ruta del Cares.
¡Aupa chaval! Que te has olvidado la cantimplora

Lo cruzamos, ascendemos hasta el camino y, trotando, ponemos rumbo a Caín. Aquí hay ya mucha gente. Es gracioso ver sus caras, creen que hacemos la ruta del Cares corriendo, pero... ¡la hostia! si supieran de donde venimos sí que se les iba a cambiar la cara.

Después de darnos un remojón rápido en el Cares para dejar en él el cansancio, ya junto al coche, un paisano dice que nuestra ruta sólo es posible para pastores bien entrenados.

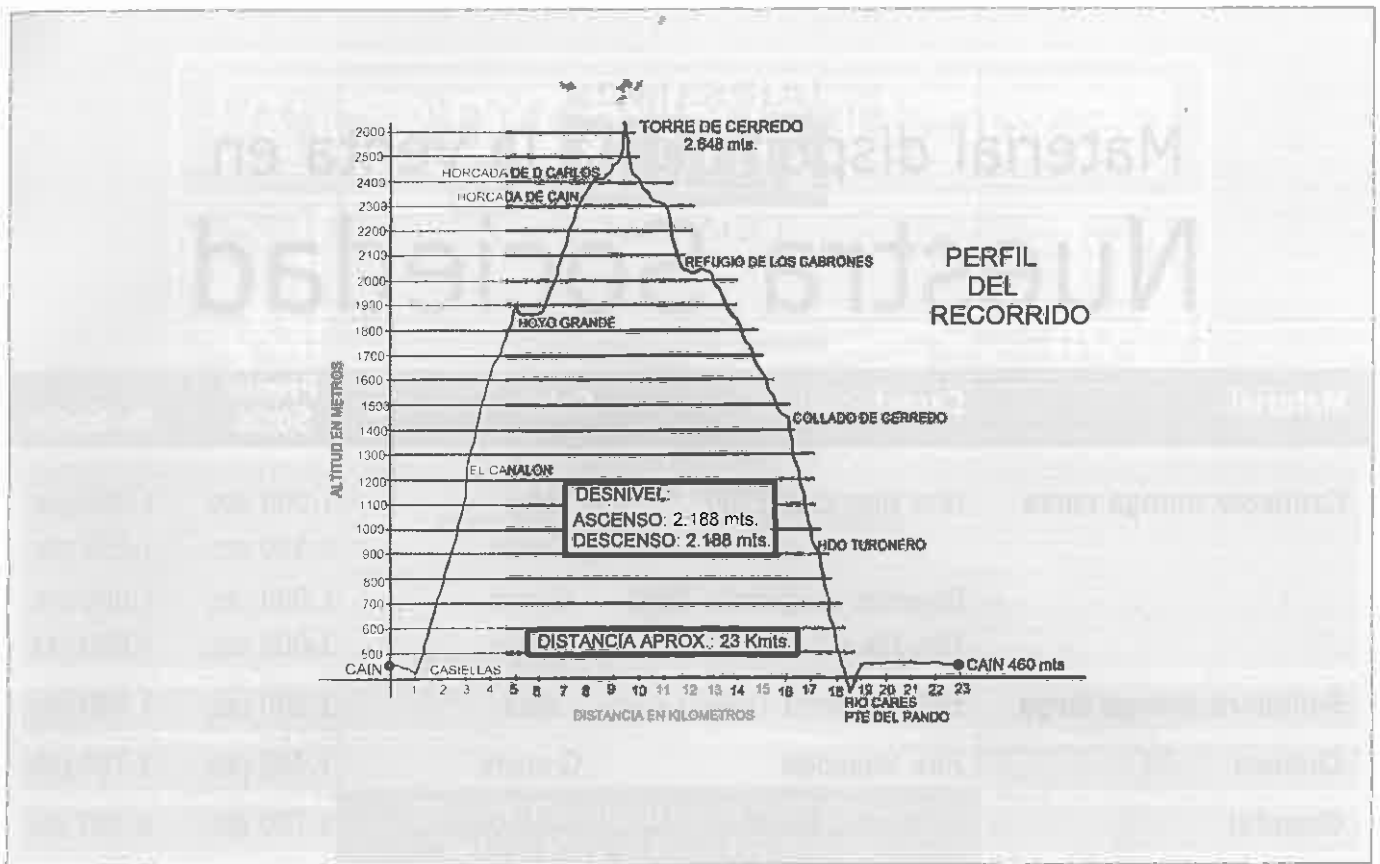
No sabemos si se acaba de creer lo que le contamos. Nosotros sí, y por eso estamos tan "lentos" de monte, con una agradabilísima sensación de haber hecho otra de las nuestras.



Puente de Pando, reencuentro con el Cares.



PERFIL DEL RECORRIDO



COMO LLEGAR



Dos buenas opciones son:

- Gasteiz-Unquera-Arriondas-Posada de Valdeón-Caín (370 Kmts.)
- Gasteiz-Unquera-Potes-Posada de Valdeón-Caín (330 Kmts.)

Aunque la segunda es 40 Kmts. más corta, en tiempo resultan prácticamente iguales, debido a lo sinuoso de la carretera. Por ello recomendamos ir por un sitio y volver por el otro, aprovechando mejor el viaje para conocer el entorno.

Material disponible, a la venta en Nuestra Sociedad

Material	Características	Color	Precio Socio	No Socio
Camiseta manga corta	Hiru Haundiak 2000	Azul	1.000 pts.	1.000 pts.
		Crudo	1.000 pts.	1.000 pts.
	Diversos anagramas Sdad.	Blanco	1.000 pts.	1.000 pts.
	Hiru Haundiak 1999	Blanco	1.000 pts.	1.000 pts.
Sudadera manga larga	BTT Sonsierra 1999	Azul	1.500 pts.	1.500 pts.
Chaleco	Hiru Haundiak	Granate	1.700 pts.	1.700 pts.
Chandal	Anagrama S.E.M.I.	Azul/Morado	6.700 pts.	6.700 pts.
Visera	Hiru Haundiak	varios colores	800 pts.	800 pts.
Pins	Hiru Haundiak		200 pts.	250 pts.
	Cincuenta Aniversario		200 pts.	250 pts.
Libro	Cincuenta Aniversario		700 pts.	1.100 pts.

- Pedidos en la Sociedad, todos los días de 20h. a 22h.
- Al adquirir este material, además, ayudas a la financiación de nuestra Sociedad.

Tu Mejor Jugada

OFERTA

2x1

2 Copias al precio de una
TAMANOS (10 x 15 y 12 x 17)

OLYMPUS

lupa II Zoom 311 18.300 pts.
Objetivo 35 mm.
Cuerpo compacto y ligero.
Resistencia de los rojes.
Amplificador de precisión.

lupa II 20.900 pts.
Objetivo 35 mm.
Cuerpo compacto y ligero.
Reducción de ojo rojo.
Protección completa del lente.

lupa II Zoom 311 31.900 pts.
Cuerpo compacto y ligero.
Amplificador de precisión.
Amplificador.

lupa Zoom 315 36.900 pts.
Objetivo 38 mm.
Cuerpo compacto y ligero.
Resistencia de los rojes.
Amplificador.

lupa Zoom 410 45.750 pts.
Objetivo 38 mm.
Cuerpo compacto y ligero.
Reducción de ojo rojo.
Amplificador.

lupa Zoom 410 3D 69.900 pts.
Objetivo 38 mm.
Cuerpo compacto y ligero.
Resistencia de los rojes.
Amplificador.

L & P
FOTOGRAFOS

Ramiro de Maeztu, 2

Fueros, 31

Ricardo Buesa, 6



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

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



**Como en el deporte,
en Caja Vital Kutxa
nos mueve un constante
espíritu de superación,
que se traduce en
ofrecer a nuestros
clientes un servicio sin
competencia.**

**Caja Vital Kutxa apoya
al deporte en todos
sus campos.**

Caja Vital  **Vital Kutxa**