



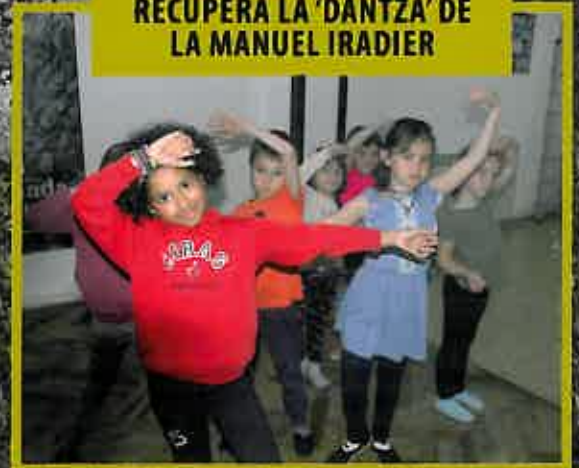
SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"

N./ZBK.191.VERANO 2018ko UDALA

EL CIRCUITO DEL MANASLU

- ZERAIN BIDE
- EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK
GETXO SOPELA BARRIKA PLENTZIA
- LA IMPORTANCIA DE...
LAS CANTERAS MOLERAS DE
ALAVA
- LA SEMI EDITA LA GUÍA MÁS
COMPLETA DE LOS MONTES DE
VITORIA
- MICOLOGÍA

JARE
RECUPERA LA 'DANTZA' DE
LA MANUEL IRADIER



Te equipamos para que disfrutes del

TREKKING

y de la **MARCHA NÓRDICA**



CON DESCUENTO ADICIONAL PARA LOS SOCIOS DE LA EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER

CAMP BASE PLAZA SAN ANTÓN 3, VITORIA-GASTEIZ // 945 286 800

TOLOSA APALAR CAMP BASE // 943 654 016 // BARCELONA (Gràcia) EL NUS CAMP BASE // 932 184 117 //

BARCELONA (L'Eixample) INTEMPERIE CAMP BASE // 934 192 000 // SANT CUGAT CAMP BASE // 934 192 000 //

PARETS (Autovía C-17) CAMP BASE C-17 OUTDOOR & BIKE // 935 821 225 // OLOT ARESTA CAMP BASE // 972 274 410 //

GIRONA ARESTA CAMP BASE // 972 417 014

campbase.es aresta.com

CAMP BASE
TIENDAS OUTDOOR



CAFÉS: jamaica, colombia tambo, kenia, costa rica, 5 alturas, descafeinado, fuerza, intenso, suave,
INFUSIONES: negro, verde, rojo, azul, desteinado, rooibos, frutas del bosque, champán fresas, canela, regaliz

Infórmate en: www.cafeslabrasilena.es

100%
CAFÉ

**Cafés
la Brasileña**
Pasión por el café.





Celedón
de Oro
1998

**EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER
TXANGOLARI ELKARTEA**

Pintorería, 15 - Teléfono 945 286 532
01001-VITORIA-GASTEIZ
www.manueliradier.com

191

VERANO 2018KO/UDALA

Argitaratu / Edita

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

Lehendakari / Presidente

Fernando Casi

Lehendakariordea / Vicespresidente

Isidro Sáenz de Urturi

Idazkari / Secretario

José Luis Velasco

Diruzain / Tesorero

Javi Lopez

Sailtako arduradunak

Responsables de las Secciones

Kepa Grajales (Lokalak), Luis M.Iriarte
(Mikologia), Kepa Diaz (korrikalariak), Askoa
Ramírez de La Peziña (Jare Dantza Taldea) y
Aitor Martínez (Trail Running Taldea)

Aldizkariako koordinatzaile

Coordinador Revista

Jose María Cossio Cristóbal
José Antonio Abasolo

Publizitate Kontratazioa

Contratación Publicidad

Jose María Cossio Cristóbal
Telf. 652 706 449

Inprimatu / Imprime

mccgraphics

Ale honetan kolaboratzaileak

Colaboran en este número

J. A. Abásolo, Iñaki Gaztelu Iraundegi, Luis
María Iriarte, Juan Carlos Abascal, Javier
Castro.

D.L. VI - 150/59

Kideentzat aldizkari hau dohainik da

*Esta revista se reparte gratuitamente a los
asociados*

Azaleko argazkiak/Fotos portada:

Contemplando las cimas de Naunjung 7.140 m,
Hamjung 7.092 m y Cheo Hima! 6.820 m,
desde el valle del río Bhudi Khola.

SUMARIO/AURKIBIDE



2

JARE RECUPERA LA 'DANTZA' DE
LA MANUEL IRADIER



9

ZERAS BIDE



10

EL CIRCUITO DEL
MANASLU



18

EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK
GETXO SOPELA BARRIKA PLENTZIA



26

LA IMPORTANCIA DE....
LAS CANTERAS MOLERAS DE ALAVA (3)



33

LA SEMI EDITA LA GUÍA MÁS COMPLETA
DE LOS MONTES DE VITORIA



34

MICOLOGÍA

Gure eskerrak / Nuestro agradecimiento a:

Fundación CAJA VITAL KUTXA • Autobuses ALEGRÍA • GAIKAR
Kiolak • CAMP BASE • RUNNING FIZ • 3D Imprenta Digital •
Seguros AXA • Cafes LA BRASILEÑA

JARE

RECUPERA LA 'DANTZA' DE LA MANUEL IRADIER

AUTOR: JOSE ANTONIO ABÁSOLO

FOTOS: JOSE ANTONIO ABÁSOLO, JOSE MARI COSSIO Y SEMI

Siete jóvenes, algunos de ellos y ellas descendientes de 'dantzaris' que bailaron en antiguos grupos folclóricos de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier (SEMI), fundaron en 2011 un grupo de danzas; Jare Dantza Taldea, que en sólo siete años ha logrado consolidar un elenco coreográfico de 132 personas. El colectivo incluye 26 músicos. Y como dato importante, de cara al futuro, hay que destacar que la mitad del centenar de danzantes son niños de entre seis y trece años. Endika Saéz de Adana y Askoa Ramírez de la Peziña, dos de los animosos fundadores de Jare, explican por qué y cómo crearon la formación de baile vasco y lo que han conseguido con ello.

Foto superior: Actuación del Grupo Oldarki en San Vitor.
Foto inferior: Kalejira 'final' de la Umeen Euskal Jaia de 2017

Los concursos de 'dantza' que se organizaban a finales de los años sesenta en la localidad vizcaína de Erandio, fueron el trampolín del Gaztetxu para convertirse en el referente de la danza infantil y juvenil vasca durante el primer quinquenio de la década de los setenta de la mano de José María López de Elorriaga (Coppi).

EL GAZTETXU POSA EN ERANDIO (BIZKAIA), EN AGOSTO DE 1968, MOSTRANDO EL TROFEO GANADO POR ESTE CONOCIDO GRUPO INFANTIL DE LA SEMI.



Foto cedida por Xabier Zabalza

De izquierda a derecha, arriba:

Begoña Dorronsoro "Eibarrés", Dorronsoro, José María López de Elorriaga (Coppi), José Ángel García, Ibon Azkarraga, Iñaki Elorriaga y Edurne San Pedro.

Abajo, agachados:

Donoso, Javier García, Xabier Zabalza, Gotxon Azkarraga, Iñaki Elorza e Iñaki San Pedro.

Así nació Jare

La historia de Jare (libre, en castellano) empieza en 2010, el año en que siete miembros de Algara Dantza Taldea, la última formación de baile folclórico que estuvo vinculada a nuestra Sociedad en su nacimiento, decidieron dejar esa formación y crear una nueva. Endika Saéz de Adana no precisa los motivos de aquella decisión; sólo indica que "llegó un momento en que las únicas alternativas eran crear nosotros nuestro grupo, u olvidarnos de la dantza".

Además de Endika, quienes dieron ese paso, fueron Askoa Ramírez de la Pezina, Nahikari Oribe, María Balsategi, Jokin Rikarte, Mikel Leunda y Zumai Olalde. El 22 de enero de 2011 registraron el grupo, adherido a la Federación Alavesa de Danzas (Arabako Dantzarien Biltzarra). "Nos fuimos en enero y en abril de ese mismo año ya estábamos en marcha", dice Endika. Añade que no eran muchos y, que, de hecho, el primer baile lo hicieron con sólo seis dantzaris. Pero sabían bailar y contaban con cierta capacidad de organización. La presidenta y responsable del grupo, Askoa, tenía experiencia previa en el mundo del baile folclórico. Su madre le había inscrito en Indarra, la Sociedad Cultural de Arte Popular Vasco, cuando sólo tenía seis años. Endika era entonces más novato, pues hasta que ingreso en Algara en 2001, su conocimiento coreográfico se limitaba al 'aurreku' que le había enseñado Jose Antonio Zabalza, miembro de la sociedad Txirinbil, para que pudiera desempeñar con desenvoltura el papel de Celedón Txiki que le dieron los responsables municipales en 1998. Lo hizo bien; pues volvió a ser el Celedón infantil en 1999 y 2000, y sirvió para que le entrara el gusanillo de la dantza.

En aquellos inicios, los miembros de Jare no eran aún de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier (SEMI). Realizaban sus ensayos en la calle San Prudencio de Vitoria, pero, para relizarlos tenían que estar pendientes de si la sala que utilizaban no estaba ocupada por otra actividad. Así que, aprovechando el hecho -la casualidad, dicen- de que los padres de algunos de ellos eran veteranos 'dantzaris' de la SEMI que seguían ensayando, aunque ya no actuando, en su actual sede de la calle Pintorería, les pidieron que les



De izquierda a derecha: Jokin Rikarte, Askoa Ramírez de la Pezina, Endika Saéz de Adana, Nahikari Oribe, Mikel Leunda, cindo de los siete fundadores de Jare.

dejaran utilizar el local del establecimiento destinado, desde siempre, a ensayar bailes y cantos vascos. Como era de esperar, les abrieron la puerta de par en par. Al principio no eran muchos más que la decena y media de veteranos dantzaris que venían usando la sala por puro divertimento, para darse el gusto de no abandonar el baile, pero en muy poco tiempo les superaron. Entraron otros jóvenes que no sabían dantza, y se ocuparon de enseñársela. Se interesaron muy pronto por dar cursillos de iniciación a niños, que fueron llegando poco a poco. En los siete años de existencia de Jare ya han pasado cerca de 200 personas por sus diferentes estructuras. Y la mitad de ellos, niñas y niños. El trasiego diario de infantiles y jóvenes por el bar de la Sociedad, de camino o de regreso, de la sala de ensayos, rejuvenece a nuestra Sociedad; Y es que son una parte importante de su futuro.

Encomiable ambición

Los impulsores de Jare son ambiciosos: A partir de 2016 han recuperado la Umeen Euskal Jaia, una fiesta vasca que reunió entre 1970 y 1975, por iniciativa de la SEMI, a grupos infantiles de danza de todo el territorio de Euskal Herria, incluido Euskadi Norte (llegó a reunir 1.500 niñas y niños en Vitoria), y que no se celebraba desde hace cuarenta años. Desde 2012 organizan cada último sábado del mes de mayo el Kantuz Kantu, Dantzaz dantza, un encuentro conjunto de grupos de danza y coros de Vitoria y de la provincia de Álava, porque, como dice Endika, "te das cuenta de que las



danzas tienen una canción detrás". Llevan cinco años, desde 2014, exhibiendo por las plazas del centro de Vitoria, el sábado anterior a la Festividad de San Prudencio, una muestra de las danzas más típicas de los siete 'herrialdes', cada año un herrialde diferente, lo que les obliga a investigar, recopilar y ensayar en un plazo de sólo doce meses un repertorio diferente cada año, y también buscar el vestuario adecuado. Han llegado incluso a participar en una representación moderna de "El Caserío" que se tituló el Caserío2.0. En 2021, cuando Jare cumpla diez años habrán concluido la presentación de danzas de los siete herrialdes y esperan convertir ese hecho en el eje conmemorativo del décimo aniversario. Sin duda, tienen ambición, pero es una ambición encomiable, porque el objetivo que persigue, según explica Askoa, es "mantener, enseñar y ampliar el repertorio de la 'dantza' vasca"

Compatibilizan la realización y puesta en marcha de estos proyectos plurianuales con el trabajo cotidiano de iniciar en la danza al medio centenar de niñas y niños que pasan cada semana por el local de ensayos de la SEMI. Varios de ellos ejercen de profesores durante la semana; Askoa Ramírez de la Peziña, Endika Sáez de Adana, Naroa Hernández, Uxue Poveda, Enara Berganzo e Irati Acedo en horarios de 17,40 a 19,40, y en los fines de semana se unen al grupo de mayores y jóvenes para ensayar. Y todo ello sin desatender la asistencia a los actos folclóricos tradicionales como las hogueras de San Juan, Santa Agueda, Mairuelegorreta, Olentzero, Dantzari eguna, etc... Pero para los miembros de Jare eso es lo normal, y lo que "más nos llena". Pues "nuestro principal aliciente -dicen- es salir a la calle y que la gente pueda ver lo que hacemos".



Los niños descansan en la Umeen Euskal Jaia de 2017



Antiguos dantzaris de la SEMI y jóvenes de Jare posan al final de la Umeen Esukat Jaia de 2017.

DESDE EL OLDARKI AL TALLER DE DANZA CON EL APOYO DEL GAZTETXU

"Jare ha venido a ser una especie de continuación de los grupos Oldarki, Gaztetxu y Taller de Dantza de la Manuel Iradier". Los jóvenes fundadores de Jare y los veteranos 'dantzaris' de otros grupos de baile vasco nacidos al amparo de nuestra Sociedad que siguen usando los locales resumen con esta escueta frase los antecedentes que explican la existencia de la actual formación, pero eso merece una mayor explicación. Para encontrarla hemos recurrido a José María Bastida (Txapi), el carismático txistulari y dantzari que vivió 'in situ' el nacimiento y desarrollo de la dantza en la Manuel Iradier.

La dantza nace en la SEMI en 1959, cuando entra en la Sociedad el grupo Oldarki, que había sido creado o cuatro años antes por Manuel García de Andoin, uno de los fundadores del Txirinbil, el grupo más veterano de la dantza alavesa en la postguerra. Txirinbil nació

en 1952 de la mano de García de Andoin y Jesús de Errasti. Así describen ambos su creación: El grupo salió adelante, afirmaban en 1968, "sin local propio y sobreponiéndose a muchas dificultades....pero, en poco tiempo, pasó a ser un grupo municipal" (Norte Expres 12.01.68). Sin embargo en 1954 García de Andoin crea Oldarki. Los motivos de aquella decisión de Manolo, como era conocido en la SEMI, fueron que "el éxito del Txirinbil habían catapultado al grupo a la exhibición. Y Manolo no quería eso. Quería difundir, popularizar, estar disponible" (Cayo Luis Veja-Murguía 3 de junio 2004, en Oldarki Dantza Taldea).

En los años sesenta, ya con Oldarki dentro de la SEMI, ocurren muchas cosas con la dantza alavesa, tanto dentro como fuera de nuestra Sociedad. En la SEMI tiene lugar, en 1963, un hecho que tendrá mucha influencia en su área de dantza. Se trata de la celebración de la

primera Euskal Jaia en las cuevas de Mairuelegorreta. Los espeleólogos necesitaron el apoyo de los danzaris para poder llevar a cabo su proyecto de ejecutar dentro de la gruta de mayor capacidad, la llamada plaza de toros, la 'ezpatadantza' de Amaya y la coreografía de la captura del oso. Es precisamente un espeleólogo, o que tenía afición a las cuevas, José María López de Elorriaga (Coppi) quien crea el grupo de danzaris infantiles Gaztetxu. La formación infantil ingresa en la SEMI en 1964, pero Coppi tiene que dejar el grupo en 1968, por razones familiares y personales, y son dos personas del Oldarki (Carlos Oyanguren y Miren Zuriñe Garro) quienes "se hacen cargo de los niños del Gaztetxu con el apoyo de sus compañeros de Ondarki" (Boletín de la SEMI noviembre de 1968). Con la ayuda de Oyanguren, "un excelente coreógrafo", en opinión de Txapi, el Gaztetxu se convierte en el referente de la dantza infantil en la provincia; y lo hace, justamente, en unos años, el primer quinquenio de los años setenta, "en los que proliferan las fiestas vascas infantiles", explica José Mari Bastida.

Durante esos primeros años setenta Carlos Oyanguren sigue realizando una intensa actividad. En 1972, "con gente del Oldarki y de otros grupos de

danzas, y con bailarines del Gaztetxu que ya se han hecho adultos, funda el grupo de danzas Indarra". Esta nueva formación, tras varias actuaciones, se presenta el 19 de mayo de 1973 en el Teatro Principal con el arropo de los ballets Oldarra de Biarritz. Sin embargo, no mucho antes de esa presentación, Indarra se había separado de la SEMI y dos días antes, justamente, el 17 de mayo, ya se había constituido oficialmente como "Sociedad Cultural de Arte Popular Vasco". La SEMI tiene un bache en el segundo quinquenio de los setenta, pero el Gaztetxu sobrevive de la mano de los hermanos Azkarraga. De Ibon, ya fallecido, que llegó a ser presidente de la Sociedad, y de Gotzon, así como de la esposa del primero, Ana Castresana.

Tras la desaparición del grupo Gaztetxu en 1981 y, coincidiendo con el 800 aniversario fundacional de Nova Victoria, se creó en la Sociedad el Taller de Dantza Manuel Iradier, una iniciativa liderada, entre otros, por el dramaturgo Félix González Petite, cuya pretensión era representar temas que deseaban transmitir a través de la 'dantza'. Eso les valió que fueran tachados por algún sector de romper con las esencias del folklore tradicional.



Niños de Jare, en el descanso de un ensayo.

UNA POTENTE BASE MUSICAL

La música, como apoyo a la 'dantza', es otra de las fortalezas de Jare. El grupo coreográfico está arropado por 26 músicos que tañen, además de los tradicionales txistu, atabal y tamboril, instrumentos más modernos ligados a la música clásica y moderna como la flauta travesera, la viola, varios violines, una viola y una guitarra eléctrica. Y, sobre todo, la gaita. Los dos gaiteros de Jare, que se reparten la primera y segunda voz de esa flauta rural, constituyen, junto a su tambor, la banda de gaiteros denominada Jare Gaiteroak, que aparte de tocar en el grupo de dantzak, también toca en diferentes pueblos del territorio alavés, en fiestas etc.. El 'danborjole' de Jare, Mikel Díaz de Alda, explica el por qué. Al ser el sonido de la gaita "mucho más potente que el chistu", explica, los organizadores de tales eventos las prefieren al silbo autóctono, sobre todo cuando de lo que se trata es de hacer una 'kalejira' en la que desfilan los gigantes y cabezudos. Pero en Álava la gaita es poco común, fuera de Rioja Alavesa, por lo que los gaiteros son escasos. Los responsables de Jare decidieron, para salvar esa dificultad, dotarse de una banda propia de gaiteros. Díaz de Alda, que es uno de los gaiteros de la misma, explica cómo consiguieron formarla:

"Yo soy natural de Kampezo. Y fue allí, junto con otros amigos más de Mendialdea, de Urizaharra, y otros de Gasteiz, que estábamos aprendiendo en Musika Etxea, en Vitoria, donde nos juntábamos para interpretar por la calle, pero sólo como una forma de divertirnos, pues nosotros somos músicos por afición. Seguimos yendo a Musika Etxea a aprender y allí nos juntamos todas las semanas para ensayar. Pero en Jare nos dimos cuenta que era importante coordinar los ensayos del resto de músicos y desde hace ya dos años ensayamos todos los miércoles en la Sociedad". Es una labor comprometida, pues, según explica, "los músicos tienen que estar compenetrados con el 'dantzari', y eso supone que tienen que ensayar juntos". Hay que encajar horarios de unos y otros para que eso sea posible". Mikel dice



De derecha a izquierda: Manolo García de Andoain, Gorostiza y José Ignacio González de Audicana (Antero)

que la música resulta imprescindible para el 'dantzari' porque éste baila siguiendo a la música. "Al ir oyendo, sabe lo que tiene que hacer", remarca Mikel.

También es muy importante tener partituras de 'dantzak' para tocar con distintos instrumentos. "En esta labor - apunta Mikel Díaz de Alda - es fundamental el trabajo que realiza José Mari Bastida (uno de los txistulari de Jare) a la hora de encontrar partituras, o escribirlas, para amoldarlas a los instrumentos". En definitiva, Jare ha nacido con una potente base musical, y no podía ser de otra forma si se tiene en cuenta que Manuel García de Andoain, el introductor de la 'dantza' en la Manuel Iradier, era un destacado 'txistulari'.

ZERAS-BIDE

Travesía homenaje a Alberto Zerain

TEXTO Y FOTOS: ELOY CORRES, JOSE ANTONIO ABÁSOLD

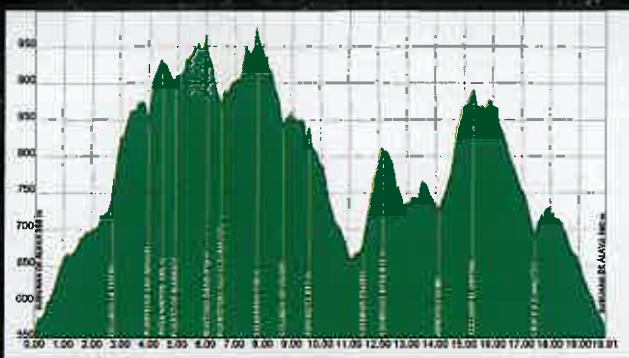
El día 8 de setiembre tendrá lugar la primera edición de Zeras-Bide, la travesía organizada por la Sociedad Excursionista Manuel Iradier (SEMI), como homenaje a Alberto Zerain, el himalayista que fue un relevante miembro de nuestra Sociedad. La ruta fue presentada por su diseñador, Eloy Corres, a comienzos de mayo, en las II Jornadas de la SEMI.

Esta ruta es un sencillo homenaje a Alberto Zerain, que junto a Mariano Galván, su compañero de cordada, perdía la vida el día 24 de junio de 2017 en un fatal accidente ocurrido en la arista Mazeno del Nanga Parbat. Nuestro gran amigo y montañero "Zeras", como se le conocía en el círculo personal, supo transmitirnos su profundo amor por la montaña y nos hizo soñar alguna vez con esas cumbres lejanas, escenario de sus aventuras.

Partiendo de Subijana de Álava, localidad donde Alberto residía, ganaremos en primer lugar el collado de La Tejera para tomar rumbo este y navegar por el cordal en busca del puerto de San Miguel, Peña Mayor, puerto de Biarrate, Bustuko gana, puerto del Silo o de Zumeltzu y cumbre de Zaldiaran. Un agradable descenso entre el hayedo nos deja en el collado de Ogabe, donde surcamos el filo de Larraitz hasta la modesta elevación de San Kiliz. Seguimos perdiendo altitud para vadear el arroyo Eskibel, muy cerca de los caseríos de esta antigua aldea. Tras visitarlos y hollar la cumbre homónima, volvemos al lecho del arroyo para seguir su curso ascendente y visitar uno de los manantiales que le dan vida en el alto del Arenal. Luego hay que descender casi hasta la localidad de Zumeltzu y tomar allí el sendero GR-25, que conecta con el punto de partida en Subijana de Álava.



A la izquierda Ion hijo de Alberto Zerain viendo la presentación de la ruta junto amigos y familiares.



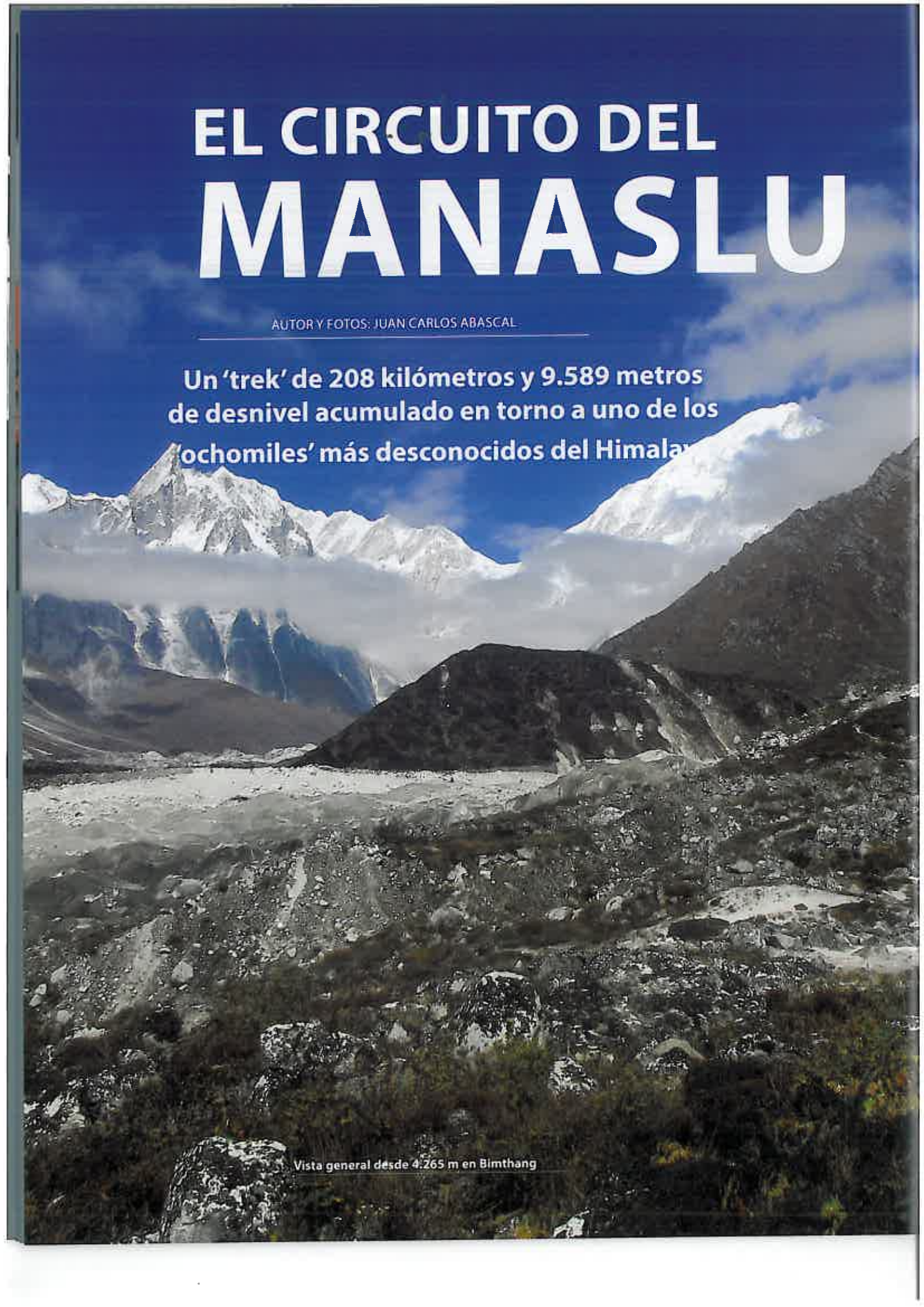
Distancia total: 19910 m. - Ascenso acumulado: 1000 m. - Descenso acumulado: 1000 m. - Tiempo estimado: 5 horas.

EL CIRCUITO DEL MANASLU

AUTOR Y FOTOS: JUAN CARLOS ABASCAL

Un 'trek' de 208 kilómetros y 9.589 metros de desnivel acumulado en torno a uno de los 'ochomiles' más desconocidos del Himalaya

Vista general desde 4.265 m en Bimthang



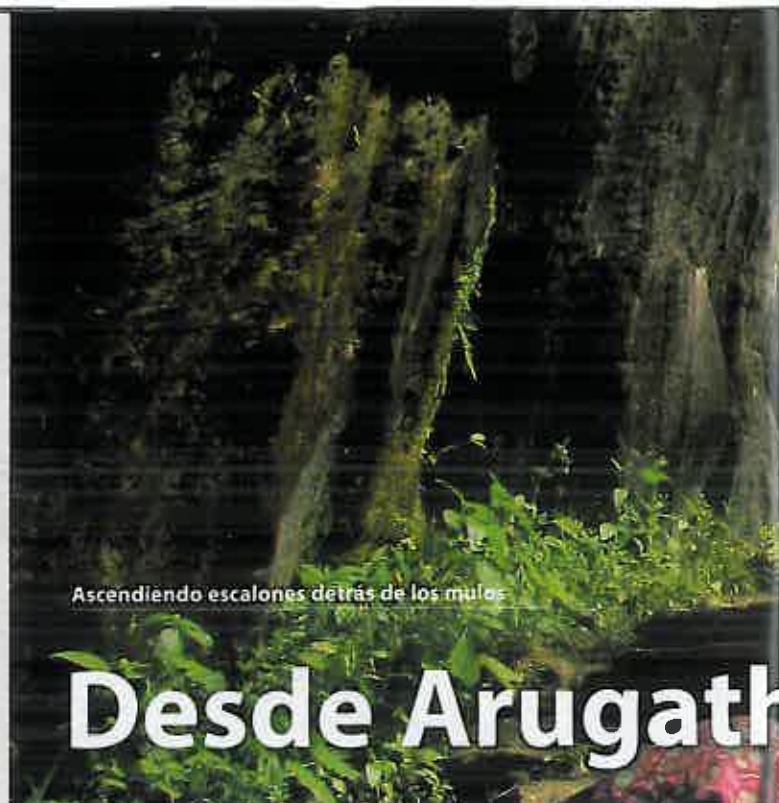


Después de haber hecho senderismo por diversos sitios del planeta; desde en los humildes Obarenes de al lado de casa hasta en las costas heladas de Groenlandia, decidí no dejar de lado las sendas que rodean a las montañas más altas del mundo. Así que el año pasado elegí un 'ochomil', el Manaslu, uno de los más escondidos del Himalaya, y del 7 al 20 de octubre realice junto a un grupo, y con un guía, el circuito del citado monte. Puedo certificar que la experiencia fue brutal, tanto en desgaste físico como en disfrute emocional.



El día 16 de octubre a las diez de la mañana estábamos en el Larika Pass, un collado situado a 5.106 ms. unos 600 ms más que el Laryka Bazar, donde habíamos pasado la noche en nuestras tiendas bajo una nevada incesante. Esos pastizales de altura son un lugar remoto, pero no inaccesible. De hecho no preveíamos que nevara. En el pasado fueron el lugar en el que los comerciantes tibetanos intercambiaban arroz, madera y cebada por sal, lana y carne de yak con los nepalíes. El caso es que allí estábamos, ya casi dando la espalda al Manaslu y a los seis y siete miles que le rodean, para ir cerrando el circuito, pero no los veíamos, pues la nubosidad jugaba en nuestra contra. Hasta que, de pronto, las nubes se abrieron y vimos, con asombro y alborozo un sensacional escenario de picos. Hacía cuatro días que habíamos visto la montaña, la mayor parte de las veces semiescondida, sin embargo, la vista desde el collado de Laryka fue la mejor....Pero tengo que relataros cómo habíamos llegado hasta allí. Lo habíamos hecho tras diez jornadas de marcha cruzando desfiladeros por bamboleantes puentes colgantes y recorriendo su fondo por estrechas sendas hechas entre el río y sus paredes verticales. Pasando de los 600 metros de altitud del fondo de esos profundos cañones, con un clima subtropical que nos aplastaba de calor, a los altiplanos helados situados por encima de los 4.000 metros. Pero os lo voy a explicar con más detalle.

La ruta comienza en la antigua capital del reino de Gorkha. Durante nueve días se asciende por el valle del Buri Gandaki también llamado "Budhi Cola", siguiendo el curso del río entre una vegetación subtropical. El valle se estrecha hasta convertirse en un cañón con paredes de 1.500 ms, las cascadas se desploman por las paredes en un escenario salvaje. Por el norte, en la frontera con Tíbet aparece el pueblo tibetano de Samagaon, que se levanta justo debajo del Manaslu (8.163. m). Los glaciares de la pared norte descienden hasta el monasterio de Sama donde los monjes rezan mirando a la cumbre. Es uno de los lugares más bellos de la tierra. Al cruzar el Larkya-La (5.106 m) aparecen montañas de 6.000 y 7.000 m casi desconocidas del macizo del Himalaya. En el descenso, entre bosques de pinos y coníferas, hay pueblecitos dispersos, perdidos bajo una de las montañas más altas del mundo. No es una ruta difícil, pero la lejanía y duración exigen cierta experiencia en los participantes y una buena condición física.



Ascendiendo escalones detrás de los mulos

Desde Arugath

Durante 9 días vamos ascendiendo por el valle que forma el río Bhudi Khola, partiendo desde el pueblo de Arugath que nos llevarán desde los 650 ms de altitud de Sothi Khola hasta alcanzar la cota máxima en Larkya Pass a 5.106 ms.

Desde Machha Khola, en nuestra primera etapa se divide la cara Noreste de la cordillera de Ganesh Himal (Yangra 7422m; Ganes II 7.118m; Salasungo 7.043m; y Pabil 7.104 m).

Algunos tramos del camino son un tanto estrechos y tenemos que caminar con cuidado y arrimarnos a la pared cuando nos cruzamos con una caravana de mulos. Son las primeras instrucciones que recibimos por nuestra seguridad. En las primeras etapas se suda abundantemente por el calor y la humedad, y nos hace sentir que no disfrutamos de la caminata.

En algunas aldeas, la marihuana crece por sus alrededores.

Desde Jagat se puede ver la cordillera Sringi Himal, cuyo monte más alto es Chamar 7.187 mt. En Jagat existe el primer puesto de control para chequear los permisos.

Según avanzamos al norte, el entorno, los pueblos y sus gentes se van acercando al budismo tibetano.

La cuarta etapa nos empieza a parecer más dolomítica que pirenaica. El pueblo de Prok está en una zona un tanto llana y tiene un bonito entorno con vistas hacia el Ganesh Himal o el Shringi Himal.

El camino, en estas etapas es de escalones. en un continuo sube y baja y que se convierte en un auténtico rompiernas.

A partir de la quinta etapa el ambiente es ya total-



Nos recibe con su mejor sonrisa

hasta Larkya Pedhi

mente budista-tibetano, pues las aldeas y poblaciones a las que llegamos presentan la tradicional puerta o "khyanyi" de entrada y también aparecen los numerosos 'chortens' y molinos de oración. Llegamos a Samagaon donde alcanzamos ya más de 3.000 ms de altitud. Estamos a una altura considerable y la aclimatación es muy importante a partir de este punto. Por ello con la intención de aclimatar bien nos quedamos a dormir otra noche en Samagaon. También para dar descanso a nuestros porteadores. Al levantarnos pudimos ver el majestuoso Manaslu.

".....según avanzamos al norte, el entorno, los pueblos y sus gentes se van acercando al budismo tibetano"

El frío de del atardecer y de la noche empieza a hacer mella. Personalmente tuve un gran problema: pasé mucho frío durante la noche y no pude dormir. Había llevado mi saco que se supone era hasta para temperaturas de -1°C, pero no resultó ser suficiente.

En la octava etapa caminamos en dirección norte con nuestro inseparable Bhudi Kholo a la derecha, pero, sobre todo, disfrutamos de las vistas que nos ofrece todo el macizo del Manaslu.

Al día siguiente trek dormimos por encima de los cuatro mil metros. Estamos a una altura respetable y caminaremos con tranquilidad. Sale un día espléndido que nos permite a primera hora del día imágenes preciosas del entorno en el que nos encontramos en especial el Himalchuli. Es la segunda montaña más

alta en el Mansiri Himal, parte del Himalaya nepalí. Queda al sur del Manaslu, uno de los ochomiles. Himalchuli tiene tres picos principales: Este (7.893 m), Oeste (7.540 m) y Norte (7.371 m). También se escribe a veces por separado, "Himal Chuli". Y por supuesto el monte que preside el pueblo: Samdo Peak. Las montañas aparecen nevadas.

Al mediodía, llegó el punto cénit del día: Contemplamos el Manaslu. Primero asomó el Manaslu Norte (algo más de 7.100 m de altitud) y luego según avanzamos un poco más aparece nuestro Manaslu (8.163 m). La distancia hace prácticamente no ver la diferencia de altura entre ambos. Nos encontramos a poco más de 4.200 m de altura.

La altura no perdona: A cuatro mil metros tardamos seis horas en salvar 500 metros de desnivel.

Estamos ya en Larkya Pedhi , 4.459 ms, para encarar ya el tramo final de nuestro trekking con la ascensión hasta Larkya Passa 5.106 ms de altura punto culminante del trekking.

Mañana tenemos un gran día por delante y por ello hay que ir a dormir temprano. Se ha decidido evacuar a una persona del grupo pues no supera el mal de altura. El ayudante del guía nepalí, Ras, va a buscar un caballo al pueblo anterior, pero hasta el día siguiente no llegará con el animal de tracción.

"La cuarta etapa nos empieza a resultar más dolomítica que pirenaica"

En estos 9 días de trekking hemos andado 125 km, realizado un ascenso acumulado de 7.013m, y un descenso acumulado de 3.408 ms.

Desde Larkya Pedhi a Larkya Pass y fina

En la 10ª etapa, etapa reina, madrugamos ya que tenemos que ascender un gran collado que, si bien técnicamente no tiene dificultad, nos obliga a superar un buen desnivel para luego descenderlo; así que merece la pena madrugar un poco.

Noche en blanco para la mayoría del grupo. La pasamos en tienda de campaña. Oí ruido de la naturaleza que asocié con desprendimientos de masas de nieve y/o hielo, pero que a la mañana comprendí su significado u origen verdadero. Oímos los cencerros de los yaks que se paseaban entre las tiendas, y algunos notamos incluso cómo se movía la tienda, pues se tropezaban con las cuerdas de sujeción de las mismas. A partir de las 3 de la mañana se acabó la paz solo alterada por cencerros y ruidos de desprendimientos y se transformó en música que el dueño o gerente de la "taberna" puso en voz alta en todo el campamento porque la mayoría de los montañeros empezaban a salir a esa hora hacia Larkya Pass, para ver amanecer allí arriba. Cuando abrí la tienda de campaña comprendí que los ruidos de la naturaleza que oía no eran de desprendimientos de nieve o hielo, sino que era la tormenta que estaba acaeciendo. ¡Estaba nevando!

Sigue nuestro camino por una interminable morre-

"la altura no perdona: A cuatro mil metros tardamos seis horas en salvar 500 metros de desnivel"

na en forma de sabana, pedregosa por supuesto, y vamos alcanzando muy lentamente altitudes superiores. El paisaje de montañas se imaginaba uno espectacular pero la nubosidad jugaba en nuestra contra. Seguimos avanzando por la morrena, junto a una gran superficie de agua helada (10h de la mañana) y bordeando la misma por entre las rocas de hielo. El cielo se despejó y aprovechamos claro está para sacarnos la foto con las montañas que nos miraban por encima.

Tras ascenso continuado llegamos al paso de Larkya situado a 5.106 metros. Las vistas del Manaslu, Phungi o del Himlung Himal son impresionantes. Este es el punto más alto del trek. Disfrutamos a pesar del frío y el viento de las espectaculares vistas que se iban abriendo entre las nubes en especial con el Larkya Norte, 6.249m y a la izquierda del paso un pico de 6.621 m sin nombre.

A partir de aquí nos espera un largo descenso, tras reagruparnos el grupo. A medida que bajamos vamos recuperando el oxígeno que nos ha faltado y todo vuelve a la normalidad. La bajada es muy empinada con bastantes bloques de piedra y la nieve de la subida aquí ha desaparecido. A la altura de la confluencia de los glaciares Salpudand, Pongkar y Kechakyu con el Bimdang Glacier, lugar con magníficas vistas, la pendiente se dulcifica un poco, aunque el camino sigue igual de pedregoso. Tras unas horas de descenso llegamos a BIMTHANG, que literalmente significa "planicie de arena", y está a 3.722 ms de altitud.



Glaciar Manaslu desde Lhoagon nublado



Manaslu norte y Manaslu

en Besi Sahar



Larkya Pass 5106 m

Continuamos en Bimthang, lugar de especial belleza y pasamos una noche más aquí para recuperarnos del día de ayer y por supuesto no olvidemos el merecido descanso de los porteadores. Aprovechamos para realizar una excursión de ida y vuelta desde Binthang hasta el LAGO DE PONKAR. Indicar que Bhimthang está ya en el área de los Annapurnas y no en el área del Manaslu. Bhimthang es un pueblo nacido al albor de los trekking del Manaslu, y todas sus construcciones son nuevas y modernas, apreciándose a simple vista el gran cambio respecto a los lodges u hoteles que hasta ahora habíamos tenido. Es un pueblo en el que solo hay actividad en los meses premonzón, marzo a mediados de mayo; y postmonzón de septiembre hasta diciembre. El resto del tiempo los hoteles y casas se cierran y viven en sus pueblos de origen.

“Oí ruidos toda la noche. Creía que eran desprendimientos de hielo y nieve, pero al abrir la tienda por la mañana ví que estaba nevando”.

Fue un día muy especial por las vistas que pudimos contemplar. Para mí fue el mejor día del trekking y además disfruté mucho del paseo al lago que hicimos.

A nuestra espalda según el recorrido que llevábamos, y gracias al estupendo tiempo que tuvimos ese día, pudimos contemplar y como no fotografiar, los picos siguientes que tienen nombre. Naunjung 7.140; Hamjung 7.092, y Cheo Himal 6.820, así como unos cuantos picos más de 6.000 metros que aún no tienen nombre e incluso sin coronar por el hombre aún.

A nuestro frente, el Phungi 6.538; Thulagi 7.059; Manaslu 8.163; Manaslu Este 7.982; y Manaslu norte 6.994, así como también varios picos más de más de 6.000 metros y uno de más de 7.407 metros que tampoco tienen nombre.

Subimos a un cresterío, con vistas aéreas a ambos lados: por una parte, la morrena a nuestra izquierda y a la derecha el lago. Todo ello a más de 4.100 ms de altura. Como había la opción de dar la vuelta al lago, decidimos realizar la misma.

En las siguientes tres etapas continuamos nuestra caminata en dirección sur y perdiendo altura. Ahora ya no nos acompaña el río BHUDI KHOLA, (también llamado Bhudi Gandaki). Nos encontramos en el área



Banderas budistas bendicen nuestra ascensión

de conservación de los Annapurnas y también para esta zona se necesita permiso. Pasamos por una zona de desprendimientos y de restos glaciares para poco a poco reencontrarnos con un bosque de rododendros, cedros y robles, y además hay muchos ejemplares de pino azul y alerces. Los diversos desagües de los glaciares van dando forma al río DUDH KHOLA que nos acompañará hasta el final del trek, aunque un poco después lo hará con otro nombre.

Vamos dejando atrás las vistas de las impresionantes montañas de esta zona del Himalaya.

Estamos ya por debajo de los dos mil metros, la temperatura sube, y ahora parece que son los bosques los que nos quieren robar el oxígeno.

Nos encontramos mucha gente en sentido contrario que está realizando el trek de los Annapurna, cuyo desvío se encuentra en Dharapani. Es la época. Por desgracia para lo original se están abriendo muchas

pistas para los senderistas y montañeros, desapareciendo los antiguos caminos. Muchos son también quienes lo hacen en bicicleta de montaña.

La última etapa Caminamos entre arrozales, zonas boscosas y pequeñas aldeas en un clima casi tropical, hasta llegar a Nadi Bazar (15,45h) donde dimos por finalizado nuestro trekking ya que desde aquí tomaríamos un autobús local para llegar a Besi Sahar, capital del distrito de Lamjung, lugar que marca el final de nuestro trek y a su vez el inicio para los que se dirigen a los Annapurnas. En Besi Sahar dimos por finalizado nuestro trekking alrededor de una mesa con una buena cena acompañados por nuestros porters y guías nepalíes.

En estas cinco etapas anduvimos 81 km, con un ascenso acumulado de 2.490ms y un descenso acumulado de 4.847 ms.



Adios al Himalaya. En el descenso las cumbres van quedando a nuestras espaldas

PORTEADORES

30 kilos a la espalda y en chancas

Una vez finalizado el 'trekking' te sientes orgulloso de haberlo realizado, pero realmente te das cuenta que los que tienen el mérito y reconocimiento de haberlo hecho son los 'porters', o porteadores que acarrean los equipajes necesarios para poder hacer una expedición de este tipo. La agencia organizadora del viaje nos informó, antes de la salida, que la mayor parte del equipo personal sería porteador, por lo nos pidió que lleváramos, como mucho, 15 kgs., ya que, según nos precisó, cada porteador debía llevar los equipajes de dos personas. Así que estos sufridos nepalíes realizaron el mismo recorrido que nosotros, pero con 30 kilos a la espalda y, además, calzados con chancas. Las tiras de este calzado se les se les incrustaban tanto en los dedos que les hacían buenos cortes y heridas. Tuvimos que curar a dos o tres de ello utilizando nuestro botiquín; e incluso darles medicinas para catarros que alguno de ellos se agarró

Y todo ello por un sueldo de unos 14 o 15 dólares diarios. Pero es que si para nosotros parece poco, es una cantidad importante para ellos. Hay pocas salidas laborales en las pobres aldeas en las que viven y la de porteador es de las mejor remuneradas. Al final de cada 'trekking' reciben una propina para afianzar su sueldo. El tema de la propina es muy delicado. Yo soy de los que pien-



san que la propina es lo que se les resta de su sueldo quien los contrata, y quien realmente se beneficia económicamente de la "explotación" de estos seres humanos.

Nuestra agencia nos había informado por escrito que "nuestros porteadores nos acompañarán con su alegría y sus canciones", pero yo en ningún momento les oí cantar. Sólo los veíamos por la mañana cuando nos recogían el equipaje, y, por la tarde, cuando nos lo entregaban, aunque muchos días habían llegado mucho antes que nosotros. Durante las etapas nos adelantaban en el camino o los encontrábamos descansando. No está escrito, que este "empleo" les proporciona un buen sueldo para vivir en Nepal, aunque todos ellos usaban buenos móviles. En la cena de despedida al final del 'trekking', la mayor parte lucía ropa de marca..



EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK GETXO SOPELA BARRIKA PLENTZIA

TEXTO Y FOTOS: IÑAKI GAZTELU IRAUNDEGI



Hace muchos años leí en un periódico una crónica titulada

TURISMO DE HOSSEGOR A LAS ARENAS La cornisa vasca y su valor turístico. **¿Una batalla a la Costa Azul?**

Quien así escribía bien sabía que lo que él quería era resaltar las maravillas que la costa vasca nos ofrece. Para ello no dudó en hacer comparaciones con otros lugares turísticos a nivel internacional, como en otros países se potenciaba tanto el turismo, por lo que teníamos que hacer más por demostrar nuestras riquezas naturales como las que se pueden encontrar en la costa vasca.

Un escrito muy amplio del que en algunos aspectos no estoy de acuerdo como hacer comparaciones, potenciar el turismo, etc., no, porque nos inundarán,

se masificarán los tranquilos rincones y se destruirán espacios naturales, algo que ya está ocurriendo en ciertas zonas con la construcción de bloques residenciales, ahí mismo junto al cantil.

Es de actualidad que desde la Diputación de Bizkaia se quieren realizar algunos cambios en algunas zonas de la costa bizkaína, para potenciar el turismo dicen, que dudo sean para mejorar nada por lo que prefiero que la dejen tal como está. Por ello me limitaré a dar mis impresiones, a describir lo que voy viendo en mí caminar, de toda la costa vasca, desde Kobaron hasta



Portugalete

La playa de la Digue en el límite de Las Landas. Junto a la bocana, al otro lado, del río Adur.

Continuando el recorrido que desde Kobaron hicimos hasta Portugalete hoy estamos en Getxo a donde hemos llegado tras cruzar el puente colgante como en el anterior escrito dijimos que haríamos.

Vamos a ir caminando hasta Plentzia. El recorrido es muy suave si evitamos las bajadas a las playas, ya que luego hay que recuperar el desnivel. Así como si queremos conocer los puntos más interesantes de Getxo.



Iglesia de Na Sa de las Mercedes Getxo



Ermita de Santa Ana Getxo

Enfrente mismo del puente hay una oficina de información. Continuamos junto a la ría hasta llegar a calle Máximo Agirre por la que iremos a visitar la ermita de Santa Ana, de estilo neogótico, 1863. Volvemos sobre nuestros pasos y tras pasar el puente caminamos hasta llegar a la calle Urkijo para ir por ella al encuentro de la Iglesia de Nuestra Señora de Las Mercedes, construida en el año 1947. En su interior destacan principalmente sus murales, y sus vidrieras. A la salida nos dirigimos de nuevo a la ría y llegamos junto al Monumento a Txurruka, 1939, desde donde

la vista es muy amplia sobre la Bahía del Abra. Caminando por el paseo marítimo pasamos por la playa de Ereaga y a su final, el viejo puerto. Ascendemos por unas escaleras y por la calle Satisategi llegamos a la avenida Algorta por la que llegamos a la Iglesia de San Ignacio, la cual está en obras, el Palacio Consistorial, el Palacio Santa Clara, 1902, de estilo inglés, y la casa Encantada, 1892. Volviendo por la avenida de Algorta llegamos a la plaza San Nicolás en donde está la iglesia del mismo nombre, del año 1863, y reformada en 1925. Como está cerrada pues nos quedamos con las ganas de visitarla. De aquí vamos por la calle Andikoetxe, y por la calle Trinidad llegamos a la iglesia de los Padres Trinitarios, 1963, inspirada en el románico de diferentes épocas. Esta sí está abierta y observamos en su interior diversos capiteles y también dos exvotos.

Bien abandonamos las calles que componen la parte donde se fundó el pueblo para ir a caminar por la costa. Así que por la bajada de Arrigunaga salimos a un mirador sobre la playa del mismo nombre. La bordeamos y admirando el paisaje marino llegamos junto al molino de Aixerrota, 1727. dicen que es el único molino de viento de su época que se conserva. Seguimos caminando junto al paseo, por unos senderos en la hierba, junto al cantil, teniendo

al fondo, al otro lado del Abra, la línea inconfundible, desde Punta Luzero y Serantes a Santurtzi y llegamos al Fuerte Galea, S. XVIII, y único ejemplar que se conserva en Bizkaia. Las vistas son amplísimas hasta la costa cantábrica en donde reconocemos a Castro Urdiales.

Pasado el fuerte y el faro, llegamos a Punta Galea donde el camino da un giro al noreste y nos permite ver toda la costa vizcaína, hasta la entrada de Plentzia a donde nos dirigimos. Este es el paisaje que nos va acompañar durante el recorrido. Junto al camino surgen varios senderos que son más cómodos y permiten acercarse a los acantilados, así como poder descender a las sucesivas calas y playas, como Gorrondatxe, para poder ver el flysch. Como en Punta Luzero aquí también hay Bunkers. Si hay tiempo el consejo es bajar a las playas pues en ellas podemos apreciar diversos estratos de estructuras geológicas diversas, en algunos casos, idénticas a las formadas en el flysch de Zumaia, pero siempre con la marea baja, para poder caminar y disfrutar de todo su encanto.

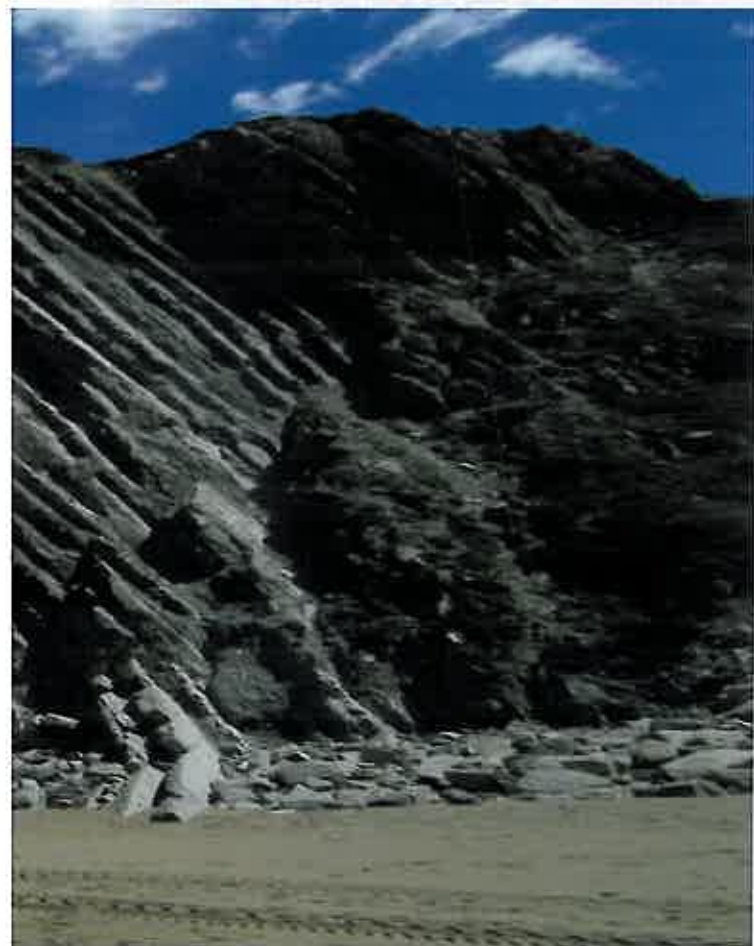
Aizkorri y luego Barinatxe, a la que también se la conoce por La Salvaje. Por el centro de la playa está la muga de Getxo y Sopela. Hemos pasado junto a un



Atxabiribil Sopela



Playa de Arrigunaga Getxo



pequeño aparcamiento y unos bares, para descender hacia la playa de Atxabiribil. Caminamos por su paseo hasta su final y por la arena vamos observando las formas de su acantilado. Al final de la playa hay unas escaleras por las que subimos a otro aparcamiento de coches y un bar. Seguimos junto al acantilado y nos asomamos a la cala Atxatoki y enseguida ascendemos por un sendero, entre el acantilado y la urbanización Sopelmar. Ya en la zona alta vemos a lo lejos, hacia el interior, el pueblo de Sopela y junto al cantil llegamos a dar vista a la playa de Meñakotz la cual queda a nuestros pies y a la que se puede bajar por un ancho camino. Aquí, en este camino, está la muga de Sopela y Barrika.

Continuamos con la vista puesta en la playa mientras ascendemos. De vez en cuando miramos hacia atrás para poder ver lo que hemos recorrido y alcanzamos a ver más allá de Punta Galea, como el monte Serantes, así como la costa cántabra. Llegamos a la parte alta de Kurtziomendi, por el sendero más cercano al acantilado para poder ver mejor la costa, aun-



que ello supone que el camino se haga más largo. Incluso en ocasiones hay que volver al camino más ancho. No hay pérdida porque todos los senderos salen a la izquierda hacia el acantilado, y si no tiene continuidad se vuelve al camino ancho.

En toda la zona, en el mismo camino, desde el comienzo de la subida de la Kala de Meñakoz, encontraremos numerosos silex por lo que no sería extraño hallar alguna pieza trabajada, como puntas, láminas,

raederas, cuchillos, etc., ya que en su día se encontraron materiales que hoy se encuentran en el museo Arqueológico de Bilbao.

Cruzamos una carreterita que baja a una vivienda junto al cantil y un poco más adelante se termina este camino en una carretera que desciende a la playa de Barrika. Ahí mismo, a la derecha, hay una fuente. Ascendemos la carretera hasta llegar a un cruce con rotonda, y la cruzamos y enseguida a la derecha está





Fuerte la Galea Getxo



Iglesia San Telmo Barrika

la ermita de San Telmo, rodeada de una red metálica, junto a un pequeño parque infantil. Aparentemente se encuentra muy abandonada. Zona en la que hay varios restaurantes. Volvemos por el mismo camino para descender a la playa de Barrika, en una zona herbosa muy bien acondicionada con mesas, bancos, y una fuente, entre árboles, para el disfrute de los amigos de la naturaleza.

El descenso se hace mediante unas escaleras pero

hay que andar con mucho cuidado, porque al final, para llegar a la arena, el lugar es de rocas y, teniendo en cuenta la marea para no tener ningún susto, poder disfrutar del flysch y el acantilado que, como en la Kala de Meñakoz, muestra una complejidad tectónica única en Bizkaia, con pliegues formando figuras en zigzag. Hay calizas arenosas y margas con fragmentos volcánicos y conglomerados con pequeños nódulos negros de silex.

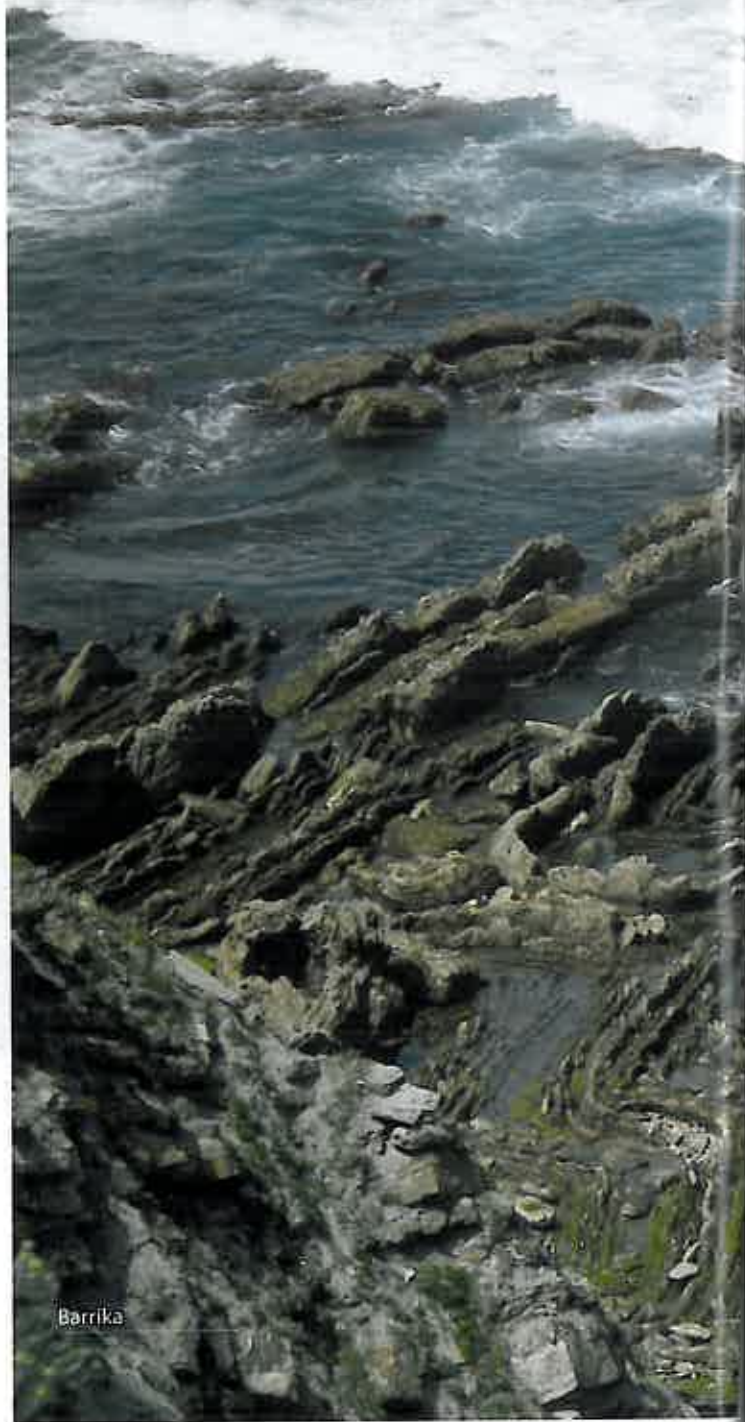
De nuevo en la parte alta de la playa continuamos nuestro caminar y para ello ascendemos por un sendero muy marcado, el más cercano al cantil, llegamos a un lugar desde donde se ve la bahía de Astondo, con Gortiz al fondo y la entrada de la ría de Plentzia. Descendemos y nos asomamos a ver los cantiles y la Punta Gaztelu, separada del cantil. Seguimos descendiendo por un sendero cercano a la pequeña playa de Muriola y llegamos a una pista, de tierra, y la bajada a la playa. Buen lugar para darse un baño. No importa que no se tenga bañador ya que las personas que acuden a esta playa no lo usan. Subimos por la pista y un poco más adelante hay un aparcamiento y la pista se convierte en carretera.

*1. Muy cercana a este lugar se encuentra la iglesia de Barrika y por eso la vamos a visitar. Así que en el primer desvío seguimos de frente, por donde no pueden circular los vehículos, y llegamos a una zona deportiva que dejamos a la izquierda, subimos unas escaleras y por la derecha llegamos a la iglesia de Andra Mari. Está cerrada por lo que no es posible visitar su interior, pero sí podemos contemplar una ventana románica por lo que suponemos que este edificio fue construido sobre otro anterior, del cual queda el testimonio de esa ventana. Volvemos por el mismo camino y sin bajar las escaleras, dejando la zona



deportiva a la izquierda, llegamos a un cruce de calles. Seguimos de frente hasta el siguiente cruce donde hay una rotonda. Ahora vamos por la izquierda, por la calle Urbanizazioa Abaroa que desciende hasta el campo de fútbol que lo vamos rodeando por su izquierda hasta llegar a la entrada del mismo. Lo pasamos y seguimos junto a unas casas hasta el final de la calle en donde hay un cierre metálico pero está habilitado el paso peatonal. *2. Si no se quiere visitar la iglesia tenemos que ascender por la carretera de la izquierda, por la Urbanizazioa Abaroa, y llegar al campo de fútbol.

Pasado el cierre el camino está muy claro y descendiendo llegando a una zona en donde llega una pista por la que seguimos en descenso hasta que caminamos por la parte trasera de unas viviendas y que tras cruzar otro cierre metálico se llega a un cruce de la carretera BI 2122, donde hay una parada del autobús. Seguimos por la calle de la izquierda y nos asomamos a la ría de Plentzia. Recorremos su margen izquierda, sin olvidarnos de admirar la marisma de Txipio. Esta zona presenta un valor paisajístico y ecológico como refugio de especies de aves y vegetales adaptadas a este ambiente por lo que ha sido catalogada de especial protección. Pasada la marisma se llega al puente sobre la ría frente al cual está la estación del metro. Recomendamos realizar una visita a la parte alta de Plentzia. La iglesia de Santa María Magdalena, el arco de Santiago, la ermita del Kristo, el ayuntamiento, el Castillo de Butrón y callejear para contemplar viviendas muy peculiares del siglo XIX que recuerdan otros tiempos. Aquí damos por finalizada la travesía de hoy pero volveremos para continuar con el recorrido de la costa vasca que será llegar a Bakio pasando por el pequeño y bonito pueblo de Armintza y el monte Jata.



Berrika



Plentzia



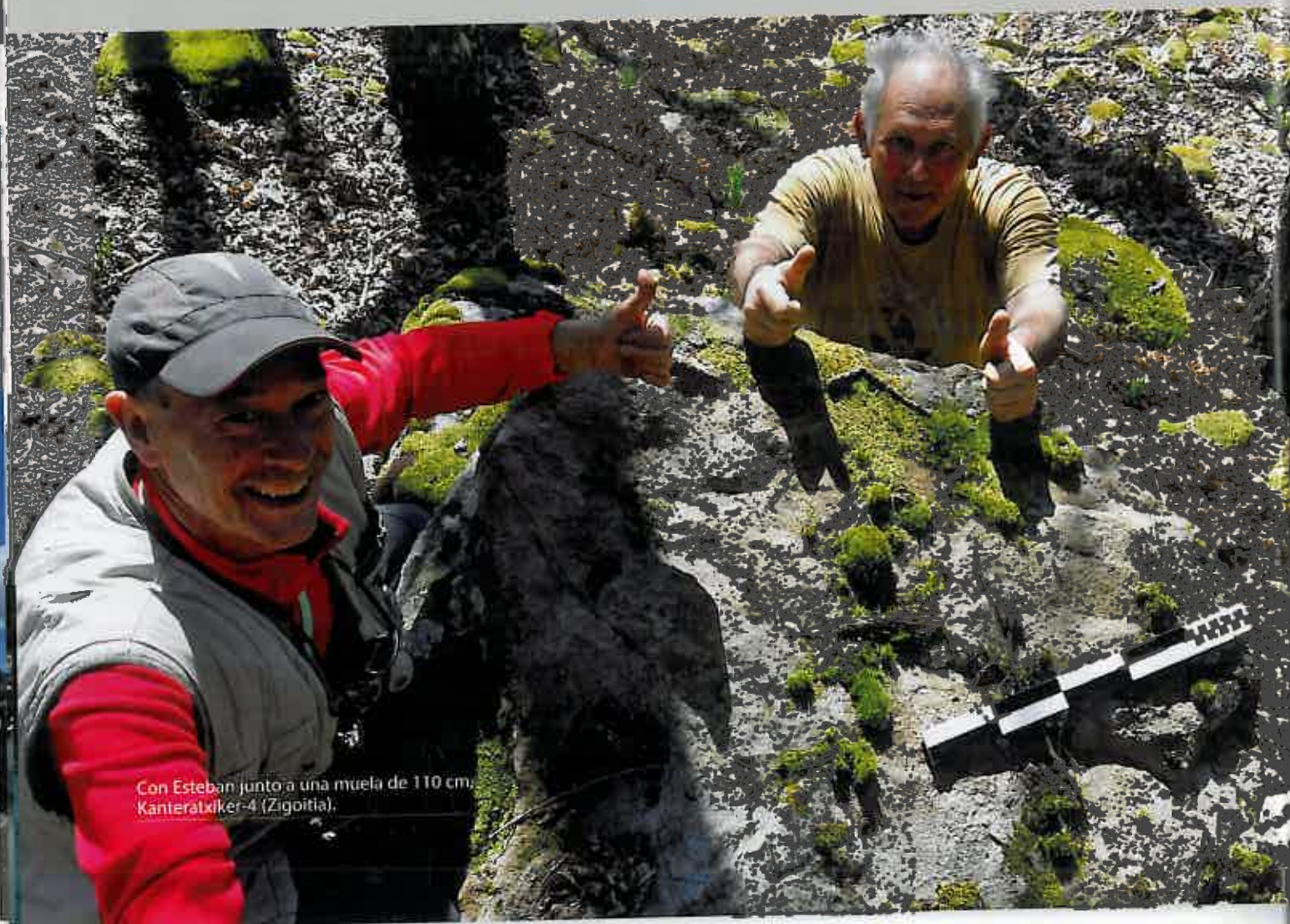
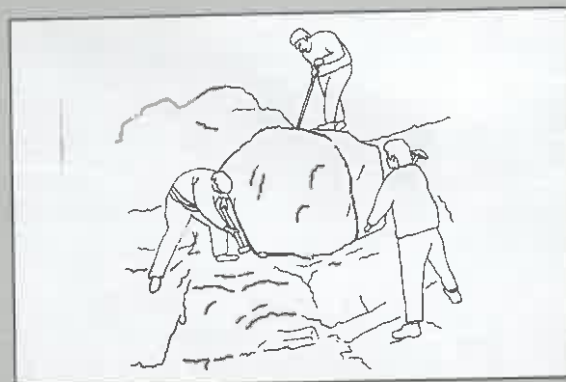
LA IMPORTANCIA DE....

(3)

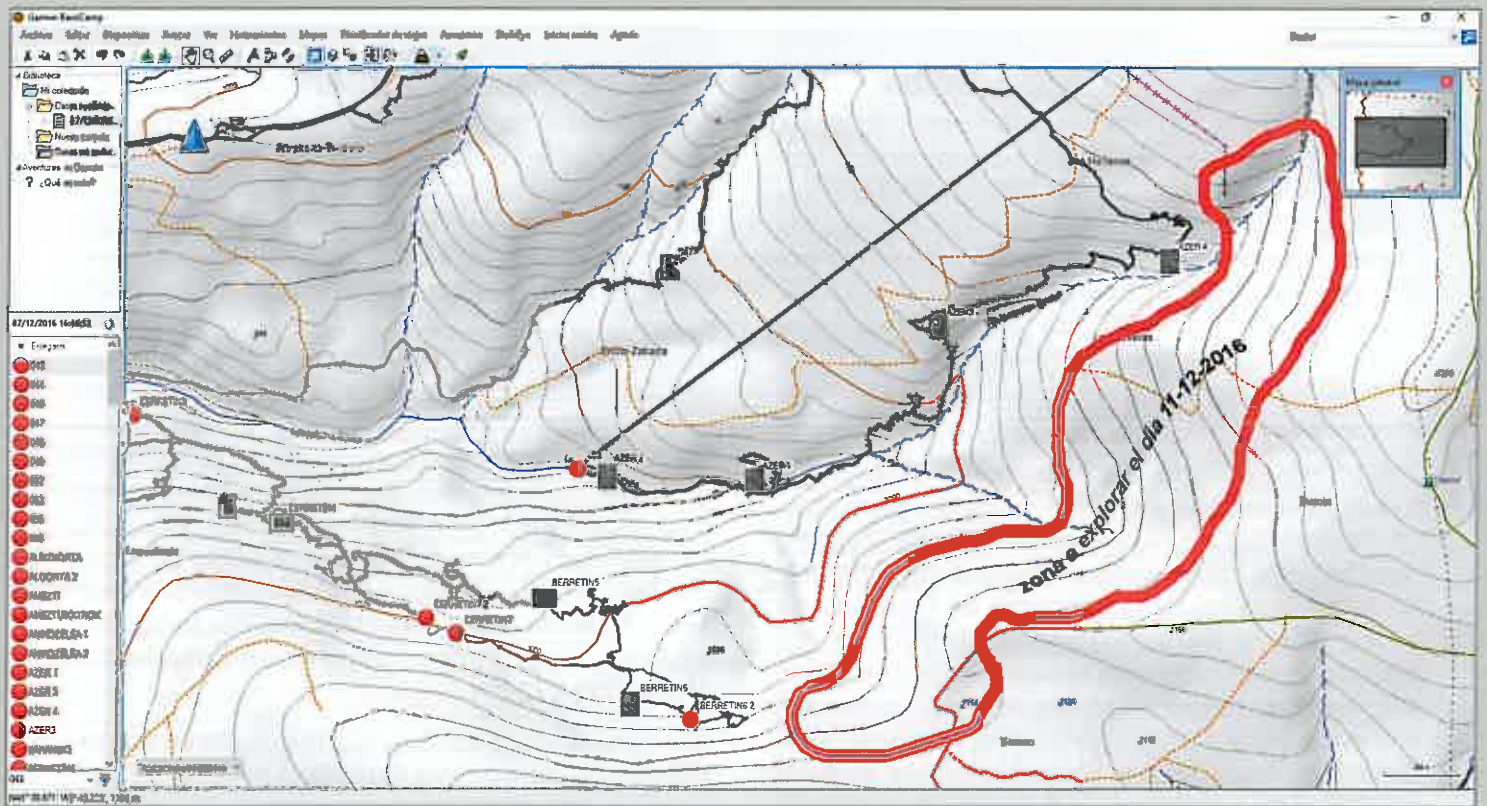
LAS CANTERAS MOLERAS DE ALAVA

TEXTO Y FOTOS: JAVIER CASTRO

- El primer cantero de Zuia registrado documentalmente fue un vecino de Markina que vivió hace más de 450 años
- A mediados del siglo XVII una piedra de molino costaba un promedio de 15 ducados (unos 6000 euros al cambio actual)



Con Esteban junto a una muela de 110 cm.
Kanteratxiker-4 (Zigoitia).



La cantidad de piedra que se extrajo de los montes de arenisca que conforman una parte del Gorbearri solo puede entenderse por la buena calidad de la piedra arenisca. A las muelas fabricadas con arenisca del Gorbearri se les denominaba como "negra" en comparación con otro tipo de rocas de composición cuarcítica, mucho más dura y clara, que llamaban "blanca", siendo esta la muela de Trebiño, un tipo de roca de caliza lacustre con sílex, donde hay certificadas otras 9 canteras.

La elaboración de una muela de molino aportaba mucha economía a los habitantes de los pueblos pegados a la montaña. Una piedra de molino costaba a mediados del siglo XVII una media de 15 ducados, valor equivalente de 8 a 10000 tejas. Los ingenios molineros eran las máquinas de aquella época, siendo un bien de primera necesidad y una de las principales actividades económicas en la sociedad agrícola preindustrial. Un molino con la piedra rota era un bien parado, que no molía harina ni pienso para el ganado, todo un problema que debía tardar mucho tiempo en resolverse. Eso explica su elevado valor, pues los clientes (molineros, señores o monasterios) querían asegurarse piedras de recambio lo antes posible. Y eso no era fácil, pues, con los datos de que disponemos, el 25% de las canteras estaban a una cota superior a los 1.000 metros y por lo tanto durante varios meses al año no se podía subir a la montaña a extraer piedras, porque la climatología no lo permitiría. La cantera más elevada la hemos localizado en la cota de 1.298 metros, en la zona alta de Amediano cercana a Pagazuri (Zigoitia).



Isidro Saenz de Urturi junto a una muela de 140 cm, Basabarri (Zigoitia).

No conocemos con seguridad la propiedad de las canteras en el Gorbeia por la insuficiencia de información. Sin embargo, puede deducirse que si los molinos, las ferrerías, los patronatos eclesiásticos y la mayor parte de las tierras cercanas estaban controlados por los linajes y por los monasterios, las canteras no estarían libres de esa misma influencia y control. Pero dejemos esto a nuevas investigaciones. Es probable que en algunos archivos privados exista alguna documentación al respecto.

El primer cantero molero que se menciona en las fuentes documentales de Zuia es Juan de Allacha, citado en el año 1550, vecino de Markina (Zuia). La muela que se compromete a elaborar de la cantera de Azerdoiaga era de un diámetro de 7 palmos por lo que tendría un peso aproximado de unos 800 kilos. Podemos hacer una simulación de como acarrearía semejante peso en una pieza, con un trineo o lera tirado por tracción animal hasta llegar a un camino que de 7 pies de ancho permitiese cargar la muela en un carro tirado por bueyes para llevarla hasta el molino que la necesitaba. Desde la cantera de Azerdoiaga, también llamada como de Los Moros, es posible hoy en día seguir por el bosque el trazado de un antiguo camino que a media ladera recorre la zona occidental del Berretin para continuar en dirección sur hacia Markina.

Los canteros tardaban entre una y dos semanas en labrar una muela con sus herramientas y por lo tanto tenían que pernoctar junto a la cantera, construyendo pequeños refugios alguno de los cuales se ha conservado y así los hemos localizado, intactos, cubiertos por la maleza y la hojarasca. Algunas veces

ya tendrían algunas grandes rocas medio preparadas, sacadas del sustrato, calzadas a medio hacer, de tal forma que en unos pocos días acabarían la muela, con el ojo pasante y a la medida adecuada solicitada por el cliente. Por las necesidades de producción de los molinos los diámetros de las muelas fueron aumentando de siglo en siglo, así que las muelas con defecto o deterioradas no pudieron ser aprovechadas por las nuevas generaciones de canteros. Después del trabajo de campo que hemos realizado entendemos que las canteras no fueron talleres o explotaciones coyunturales en el monte, sino habituales y podemos teorizar que cada zona fue explotada por más de una generación de canteros. Hemos hallado muelas con diámetros entre 45 y 160 cm, siendo que el 50% de las muelas localizadas en Zuia y Zigoitia tienen un diámetro comprendido entre 100 y 120 cm.

Es raro localizar un resto de muela con el ojo central tallado, porque ello determina que estaba en la fase final de su ejecución y no es habitual que la roca falle o se le rompa al cantero cuando ya está a punto de acabar el trabajo. Localizar un resto con el ojo tallado es un premio que pocas veces hemos conseguido (26,2% de las canteras en Zuia, 17,7% en Zigoitia), además sabemos que algunas de las muelas en esta situación han sido levantadas del lugar donde quedaron como mudos testigos del oficio y transportadas lejos, para ser depositadas como adorno en fincas particulares fuera de su contexto. Las canteras moleras son lugares desconocidos que ahora han sido investigados para su puesta en valor y merecen el mayor respeto y protección, para evitar su expolio.



Muela de 124 cm, Azerdoiaga (Zuia)



Íñaki García Uribe junto a una muela de 135 cm, Berretin-2 (Zuia)



Simulación de arrastre de una muela cargada en una lera

Se pueden hacer algunas rutas de montaña visitando varias de esas canteras, en la zona del monte Gongga, en el Oketa o en el Berretin por ejemplo, admirando bellos parajes que han quedado fosilizados en el tiempo, alejados de las actuales rutas montaÑeras. La mayor parte de los restos de muelas se encuentran cubiertos de musgo y diversa vegetación, mimetizados con su entorno porque la naturaleza los ha vuelto a atrapar en su seno. No es el objetivo de este artículo proponer una o varias rutas sino solo indicar que con los datos que ya están disponibles es posible recorrer esas áreas para intentar localizar esos restos como si de una aventura expedicionaria se tratase, para localizar además viejos caminos y antiguos refugios que muestran la intensa actividad que existía en la montaña.



Esteban Etxebarria junto a una muela de 90 cm, Gongga-1 (Zigoitia)



Dos medias muelas con marcas de rotura mediante cuñas, Peñarota (Zigoitia, foto Esteban Etxebarria)

La contratación, fabricación y entrega de una muela

Por una escritura de contrato realizado en Markina el día 12 de noviembre del año 1687 sabemos que el cantero Francisco Fernandez de Larrea se compromete a sacar de la cantera de Beraso una muela de 5,5 palmos (114,5 cm de diámetro) al precio de 17 ducados, para llevarla hasta Salinillas. Los adquirientes de la muela son Pedro de Hechabarría y Juan de Lumbreras, ambos vecinos y moradores en Salinillas. Adelantan como señal al cantero una moneda de 1 doblón de oro, por valor de 60 reales de vellón, quedándole a deber 11 ducados y otros 6 reales (1 ducado era 11 reales). El precio incluye el transporte y la descarga en el destino. El cantero debe subir a Beraso, fabricar la muela, cargarla en bueyes, bajarla del monte y llevarla hasta Salinillas, distante unos 62 km según las carreteras actuales. Estimamos que el precio del transporte era de 2 ducados. El plazo de entrega se concierta en 10 días, así que Larrea no debe perder tiempo, estamos a mediados de noviembre, antes de que la nieve se le eche encima porque la zona de las canteras de Beraso la tenemos catalogada con tres frentes de explotación a una altitud media de 1.150 m. Desconocemos a cual molino iría destinada la muela, se citan dos molinos en el pueblo de Salinillas (Labastida) y además existían diversos trujales. Uno de los molinos en esa época ya disponía de muelas "muy buenas", cuyo origen era la zona palentina de Aguilar de Campoó.



Limpiando el ojo central de una muela de 90 cm, Eskuarrate-3 (Zigoitia).

Informantes y colaboradores

Sin la ayuda de muchas personas la investigación no habría tenido los resultados tan espectaculares como ahora ha sido posible mostrar. En este punto es obligado citar que en la zona alavesa han sido una veintena de personas las que de una u otra forma me han ayudado en los trabajos de campo o aportando información y como no es posible citar a todos en este artículo al menos que conste que destacan especialmente entre todos ellos Isidro Saenz de Urturi, Iñaki García Uribe, Luiso Lopez y Esteban Etxebarria, investigadores de múltiples temas etnográficos y buenos conocedores del tema en cuestión. En cuando a la colaboración, debo expresar mi agradecimiento a José Antonio Abasolo, por haberme facilitado la inserción de los tres artículos sobre las canteras moleras alavesas en la revista "Manuel Iradier", y a todos aquellos alaveses que de una u otra forma me han aportado su ayuda y conocimiento del terreno, en especial a los y las guardas del parketxe de Sarria.

Colofón

El pasado día 31 de diciembre de 2017 finalizó la exploración oficial del proyecto Errotarri Gorbeian, logrando catalogar un total de 110 canteras moleras en el ámbito geográfico del Parque Natural de Gorbeia, con un total de 393 muelas y otras 6 canteras en sus aledaños con otras 22 muelas. El municipio con mayor número de canteras es Zigoitia con 45 lugares, le sigue de cerca Zuia con 42 y después el vizcaíno Orozko con 30. En Álava son 88 los lugares que hasta esa fecha han sido catalogados. Estos son los datos de las canteras certificadas que a lo largo de los tres artículos he ido desgranando, para poder conocer mejor el papel del monte como elemento económico y de configuración social. Ahora la investigación continuará por otros montes de aparente menor importancia molera como la sierra Elgea-Urkilla en los que me esperan nuevas sorpresas, puesto que alguna de las zonas ya está citada documentalmente desde finales del siglo XIV.



Juanjo Ruiz de Erentxun, Xabier Galarraga, Iker Etxebarria y Esteban Etxebarria.

Bibliografía

- AGUIRRE SORONDO, Antxon: "Tratado de Molinología (Los molinos de Guipúzcoa)". Eusko Ikaskuntza, Donostia-San Sebastián, 1988.
- AGUIRRE SORONDO, Antxon et al.: "Etnografía del enclave de Treviño I". Eusko Ikaskuntza, Colección Lankidetzan-29, Donostia-San Sebastián, 2005. Págs. 198-201.
- ANDERSON, Timothy: "Moleras en la península ibérica: Una primera clasificación de las canteras de molinos". Revista d' Arqueologia de Ponent nº 24, Lleida, 2014. Págs. 157-174.
- AZTARNA: "El molino de Andresico", Revista nº 1, Grupo etnográfico de Amurrio, Amurrio, 1996. Págs. 5-8.
- CASTRO, Javier: "Las canteras moleras en Euskal Herria", ARANZADIANA-133, Aranzadi Z.E., Donostia-San Sebastián, 2012. Págs. 138-141.
- CASTRO, Javi: "La cantera molera de Xudran en Abaurrea Alta (Navarra)", Molinum nº 49, 2015, pp. 13-18.
- CASTRO, Javier: "Las canteras moleras en Gorbeia", AZTARNA nº 48, Amurrio, 2017. Págs. 29-32.
- CASTRO, Javier: "Las canteras moleras de Oiz, una actividad productiva singular", Proyecto Errotarri-Oiz, Deba, 2018.
- CASTRO, Javier; GARCÍA URIBE, Iñaki: "Las canteras moleras de Zuia", URTUME nº 11, Zuia, 2017. Págs. 2-27.
- DUHARD, Jean-Pierre: "Les meules de grès d' Artzamendia et les moulins basques". Beasaingo paperak 10, Beasaín, 2002. Págs. 479-495.
- IZAGA GONZALEZ, Xabier: "Errotarri ahaztuak, goroldioa errotarrian". GAUR8, 533.zbk, Donostia, 2017. Págs. 10-13.
- ITURRATE, José: "Notas etnohistóricas sobre la fabricación de piedras de molino en las canteras del Macizo de Gorbea (Alava)", revista KOBIE, nº X, Bilbao, 2001. Págs. 129-142.
- MAESTRO, Juan: "La elaboración de muelas de molino en la Montaña Palentina" Colección de Historia Montaña Palentina nº 5, Palencia, 2011. Págs. 11-77.
- MARTIN, Carlos: "Ruedas y molinos en Alava", OHITURA, nº 10, Diputación Foral de Alava, Vitoria-Gasteiz, 2003.
- ORTIZ DE ZARATE, Carlos: "GORBEIA, Paisajes y leyendas". Ayuntamientos de Zuia y Urkabustaiz, 2010. Págs. 140-141.
- PASCUAL, Pilar; GARCIA, Pedro; CASTRO, Javier: "Canteras de piedras de molino y moleros en Navarra", CEEN nº 86, Pamplona, 2011. Págs. 225-255.



Grupo Running en Virgen Blanca

Número
uno en
Running

RUNNINGFIZ

www.runningfiz.com
Tlf: 945 064 657

Estudio dinámico de la pisada - Nutrición
Marcas líderes en el mercado

C/ Portal de Castilla 45 - 01007 - Vitoria (Gasteiz)

@runningfiz - RunningFiz

Canteras en Zigoitia

| CANTERA | Nº de muelas | Muelas con ojo central | Otros restos | Diámetro (m) | Refugio | Camino antiguo | Piedras de afilar | Altitud |
|----------------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|---------|----------------|-------------------|---------|
| ARATZA | 1 | No | No | 1,15 | No | No | No | 1075 |
| ARRORIANO | 1 | No | No | 1,15 | No | No | No | 1298 |
| ARTINGULA | 1 | No | No | 1,00 | No | Si | No | 730 |
| ASESTADEROS DE GONGA | 4 | No | No | 0,80 - 1,30 | Si | Si | No | 956 |
| ASKESTO 1 | 1 | No | No | 1,00 | No | Si | No | 883 |
| ASKESTO 2 | 1 | No | No | 0,95 | No | Si | No | 872 |
| ASKOR 1 | 10 | Si | No | 0,60 - 1,40 | No | Si | No | 945 |
| ASKOR 2 | 4 | No | Si | 0,60 - 1,10 | Si | Si | No | 894 |
| ASKOR 3 | 1 | Si | Si | 0,70 | No | Si | No | 792 |
| ASKOR 4 | 1 | No | No | 0,60 | No | Si | No | 873 |
| ASUNKORTA | 2 | Si | No | 1,40 | No | Si | No | 760 |
| ATXARRATE 1 | 2 | No | Si | 0,6 - 0,80 | Si | Si | No | 913 |
| ATXARRATE 2 | 1 | No | No | 0,60 | No | Si | No | 825 |
| AZERO | 1 | No | Si | 1,05 | Si | Si | No | 839 |
| BASABARRI | 5 | No | No | 1,30 - 1,50 | Si | Si | No | 740 |
| BOLIARAN | 1 | No | No | 0,70 | Si | Si | No | 832 |
| BOLIARAN 2 | 2 | No | Si | 0,80 - 1,30 | No | Si | No | 825 |
| BOLIARAN 3 | 1 | No | No | 0,80 | No | Si | No | 860 |
| EL CORTÓN | 1 | No | No | 0,70 | No | Si | No | 872 |
| ESKUARRATE 1 | 6 | No | Si | 0,50 - 1,15 | Si | No | No | 893 |
| ESKUARRATE 2 | 5 | No | Si | 0,50 - 0,80 | No | No | No | 948 |
| ESKUARRATE 3 | 8 | Si | Si | 0,70 - 0,90 | No | Si | No | 878 |
| GONGA 1 | 1 | No | Si | 0,90 | No | No | No | 946 |
| GONGA 2 | 2 | No | No | 1,00 - 1,10 | No | No | No | 905 |
| GONGA 3 | 1 | Si | Si | 0,70 | No | Si | No | 953 |
| GONGA 4 | 1 | Si | No | 0,70 | No | Si | No | 1000 |
| JARO DE GONGA | 2 | No | No | 1,40 - 1,50 | No | Si | No | 997 |
| KANTERATXIKER 1 | 9 | No | Si | 0,45 - 1,40 | Si | Si | No | 760 |
| KANTERATXIKER 2 | 6 | No | Si | 0,46 - 1,10 | Si | Si | No | 827 |
| KANTERATXIKER 3 | 1 | No | No | 1,00 | Si | Si | No | 773 |
| KANTERATXIKER 4 | 7 | No | Si | 0,80 - 1,20 | No | Si | No | 745 |
| KANTERATXIKER 5 | 1 | No | No | 0,90 | No | Si | No | 802 |
| LAMINITURRI | 6 | No | Si | 0,50 - 1,00 | Si | Si | No | 820 |
| LEXABURU | 1 | No | Si | 0,80 | No | Si | No | 817 |
| LOS PERALES | 1 | Si | Si | 0,80 | No | Si | No | 683 |
| OKETA | 3 | Si | Si | 0,50 - 1,00 | Si | Si | Si | 948 |
| OKETA 2 | 1 | No | No | 1,20 | No | No | No | 1000 |
| OKETA 3 | 1 | No | Si | 1,35 | No | Si | No | 941 |
| PAGAZURI | 2 | No | Si | 0,70 - 1,12 | No | Si | No | 1242 |
| PAGAZURI 2 | 1 | No | Si | 0,55 | No | Si | No | 1240 |
| PEÑARROTA | 3 | No | Si | 1,00 - 1,60 | No | Si | No | 792 |
| SAIMENDI 1 | 1 | No | Si | 1,20 | No | Si | No | 749 |
| SAIMENDI 2 | 1 | No | Si | 1,10 | Si | Si | No | 836 |
| SAKUTUKO ARRATE | 1 | No | No | 0,90 | Si | Si | No | 1055 |
| ZUBIALDE | 2 | No | No | 1,00 - 1,20 | No | Si | No | 743 |

LA SEMI EDITA

LA GUÍA MÁS COMPLETA DE LOS MONTES DE VITORIA

TEXTO Y FOTOS: JOSE ANTONIO ABASOLO

El pasado 30 de mayo, y en las segundas jornadas de la SEMI, nuestra Sociedad presentó la mejor y más completa guía de los Montes de Vitoria.

Esta Guía, editada por nuestra sociedad, recoge el libro escrito por Eloy Corres, el socio que ideó la famosa marcha de los Tres Grandes (Hiru Haundiak). No puede hacerse una guía mejor porque sus 384 páginas son resultado de los 40 años que ha empleado Eloy en recorrer y censar todos los rincones de la cadena montañosa que se acerca al Sur de la capital alavesa. Ya compendió en 2015 parte de ese conocimiento en el libro guía de la travesía que organiza cada dos años la Manuel Iradier para que montañeros y korrikolaris que lo deseen afronten el reto de hollar en una sola jornada las once cumbres más destacadas de la pequeña, pero valiosa, cordillera, por sus valores naturales, que los vitorianos tenemos casi a la puerta de nuestras casas. Pero ahora no se ha limitado a la descripción de ese itinerario lineal por las once cimas. Ha añadido una auténtica madeja de itinerarios, que suman 586 kilómetros de longitud, y que pasan, también, por algunas de las 155 cotas secundarias de los Montes vitorianos, incluyendo las que se encuentran en la parte Sur, que, como señala Eloy, "tenemos un poco olvidada".

El área en el que están los itinerarios es un territorio de forma ovalada, de 30 kilómetros de largo, delimitado por una línea sinuosa que recorre las faldas de las montañas, por sus flancos norte y sur, siguiendo la curva de nivel de los 600 metros. Ese óvalo abarca una superficie de 25.000 hectáreas, el 8% de la extensión del territorio alavés. Eloy ha delimitado, por una parte, una gran vuelta perimetral al conjunto de los montes que sigue, más o menos, esa curva de 600 metros de altitud, con una longitud de 116 kilómetros y que que pasa por 33 pueblos. Y en segundo término, ha trazado 40 rutas circulares que comienzan o finalizan, según desee el usuario, en algunos de esos pueblos. Estas rutas se agrupan en cuatro zonas separadas por las principales carreteras que cruzan la cadena montañosa de Norte a Sur.



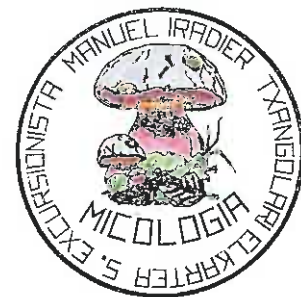
"Cada una de estas rutas, aparte de ser una apetecible excursión -dice Eloy en la contraportada de su libro- siempre conectan con alguna otra, de tal manera que se va tejiendo una especie de 'tela de araña' que permite trazar las más variadas travesías". Yo he intentado seguir su consejo y, con su libro en la mano, he unido rutas para trazar un recorrido circular con salida y llegada en Ullibarri de los Olleros. Me ha salido un itinerario de unas cinco horas de duración que volvería al punto de partida tras hacer cumbre en dos cimas principales; El Zalbizkar (1.046 mts) y el Almurrain (881 mts). Saldríamos de Ullibarri por la runa 3.6 en dirección al Zalbizkar, pero después de hacer cumbre tomaríamos la ruta 3.11 en dirección al Puerto de Okina. Luego, por la ruta 4.10 llegaríamos al puerto de Añua. A continuación, por la ruta 4.3 descenderíamos a Hijona pasando por la cima del Almurrain. La vuelta a Ullibarri desde Hijona la haríamos por el GR-25.

Eloy Corres a la izquierda, presenta su libro en los locales de la SEMI el día 30 de mayo



Micología

AUTOR: LUIS MARIA IRIARTE



Calocybe gambosa
(Brig.) Singer

SINÓNIMOS (Nombres antiguos de esta seta):

Tricholoma georgii (Clus. Ex Fr.) Quéll.

Lyophyllum georgii Clus.: Fr.

Tricholoma graveolens Per.: Fr.

NOMBRES VULGARES:

Castellano: "Seta de San Jorge".

Euskera: "Perretxiko", "Zizazuri", "Udaberriko".

ETIMOLOGÍA (origen de las palabras): *Calocybe* del griego **kalos** = bello, bonito y **kybe** = cabeza. **gambosa**, del latín **gamba** = pierna, pie, que a su vez se deriva del griego **kambhe** = pierna de los cuadrúpedos.

CARACTERES MACROSCÓPICOS (caracteres que se pueden apreciar a simple vista):

SOMBRERO (parte superior y ensanchada de la seta):

De 5 a 15 cm de diámetro, al principio hemisférico (similar a una esfera), después convexo (que presenta una curvatura algo más aplanada que la hemisférica) y finalmente plano convexo, es espeso (con mucha densidad), compacto (sólido, firme) e irregular, con su margen grueso y sinuoso (que presenta ondulaciones más o menos profundas), de convoluto (enrollado en espiral) en

los jóvenes ejemplares a incurvado (curvado hacia la base del pie) en los ejemplares adultos. Su cutícula es inseparable de la carne, seca, lisa, mate, ligeramente pruinosa (cubierta por un polvo muy fino), de color blanco a blanco-crema e incluso, en ocasiones, crema-ocráceo.

HIMENIO (parte fértil de la seta, donde se sitúan los basidios con células estériles entremezcladas "paráfisis", "cistidios"):

Formado por láminas (tabiques que van del borde del sombrero al pie, en los que se sitúa el himenio) muy apretadas (muy juntas), estrechas (de poca altura), delgadas, de sinuosas (que presentan ondulaciones más o menos profundas) a escotadas (que tiene un estrechamiento o escotadura un poco antes de llegar al pie), al principio de color blanco y más tarde (al madurar las esporas) de color crema.

PIE (parte de la seta que sostiene al sombrero):

De 3 a 7 cm de alto por 1 a 3 cm de grueso, Claviforme (con forma de clavo), engrosado (de mayor diámetro) hacia su base, más bien corto, robusto (fuerte, vigoroso),

compacto (sólido, firme), blanco o concoloro (del mismo color) con el sombrero en algunas zonas.

CARNE:

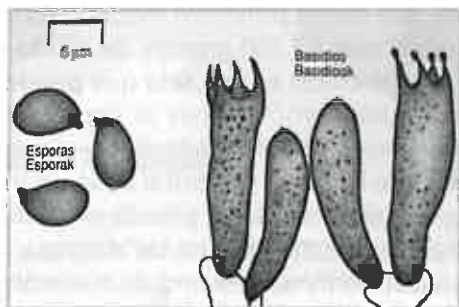
Espesa (con mucha densidad), firme y compacta, de color blanco, con un agradable olor y sabor a harina fresca.

HÁBITAT (lugar donde vive o habita):

Es una especie primaveral, común, abundante y muy apreciada en el País Vasco. Crece desde marzo hasta junio, apareciendo en grandes grupos, formando los característicos "Corros de brujas", esta especie es micorrizógena (que se asocia simbióticamente a la raíz de algunas plantas) de algunas especies de arbustos y matorrales, pero preferentemente de algunas especies de hierbas práticos (de los prados), por lo cual es más fácil encontrarla en los prados húmedos y calcáreos, igualmente puede encontrarse en los claros herbosos de los bosques y, también entre las ortigas, zarzas o boj.

COMESTIBILIDAD:

Exquisita y delicada. Es para muchos la mejor de todas las setas, y hay bastantes personas que la comen cruda.



CARACTERES MICROSCÓPICOS:

ESPORAS (estructuras reproductoras de las setas):

Elipsoidales (con forma de elipse u óvalo), lisas, hialinas (transparente como el vidrio), no amiloides (que no se vuelven azules con el yodo). De 4 a 6,5 micras de largo por 2,5 a 4 micras de ancho.

BASIDIOS (célula ancha y corta que porta en su exterior a las esporas):

Claviformes (con forma de clavo), con fíbulas basales (abultamientos o salientes sobre el tabique que separa a las hifas del basidio), tetraspóricos (que contienen cuatro esporas) y con granulaciones carminófilas. De 15 a 20 micras de alto por 4 a 6 micras de grueso.

CISTIDIOS (células estériles del himenio):

No observados.

OBSERVACIONES:

Esta especie está considerada como una excelente comestible y de hecho es de las más cotizadas en nuestro País Vasco, en el cual muchas veces, suele aparecer en inviernos cálidos, a primeros de febrero.

Algunos autores (Científicos de la Micología) consideran que "*Calocybe gambosa*" se puede confundir con

la "*Inocybe patouillardi*", por ser ésta también primaveral, nosotros creemos que es imposible dicha confusión, por ser totalmente distinta, con un sombrero de forma cónica y de escasa carne, que tiende a lacerarse (lastimar, herir, magullar, golpear, etc.) y enrojecer, y además, no posee el olor a harina.



Calocybe gambosa



Inocybe patouillardi

La seta "*Entoloma lividum*" que es otoñal y tóxica, es mucho más peligrosa, por poseer un olor y un sabor muy similares, de joven presenta un aspecto parecido, pero diferenciándose por sus láminas más espaciadas (que tiene muchas menos láminas) y de color primero amarillo y finalmente (cuando maduran sus esporas) de color asalmonado.

Aunque no sea habitual, *Entoloma lividum* puede aparecer durante el mes de mayo, produciendo numerosas intoxicaciones, tal y como ocurrió en el año 1989. *Entoloma lividum* también es peligrosa durante el otoño, ya que con cierta frecuencia y a finales de esta época suelen aparecer brotes de *Calocybe gambosa*.

Según el Profesor Réveillère de la Facultad de Farmacia de Nantes, en un estudio realizado en 1985-86, *Calocybe gambosa* tiene la propiedad de bajar el azúcar de la sangre, por lo cual se hace muy interesante como alimento para diabéticos.



Calocybe gambosa



Entoloma lividum

CURIOSIDADES SOBRE LA "*Calocybe gambosa*"

Aprovechando que estamos hablando de la "*Calocybe gambosa*" adjunto una serie de datos sobre ésta y otras setas que normalmente, con más o menos abundancia crecen y se pueden recolectar en bosques y prados de nuestro País Vasco.

La actual denominación de *Calocybe gambosa* se refiere a la seta que durante muchos años ha figurado en los libros como *Tricholoma georgii*, aunque además de éstos ha recibido otros nombres. Se trata de la seta de primavera por excelencia en muchos pueblos de Castilla, también llamada "Seta de mayo", "Seta de San Jorge" o simplemente "Blanquilla".

Se trata, quizás de una de las setas más buscadas en todas las partes, pero quizá con mayor incidencia en la parte septentrional de la península ibérica, en lugares montañosos con prados húmedos.

Se comercializa y se pagan importantes cantidades por ella, y como consecuencia es mucha la gente que la busca y la recolecta para venderla, lo que hace que

su localización sea un secreto. Se conocen casos en alguna familia en que alguno de sus miembros fallecidos nunca enseñó a los otros los lugares de los setales con la intención de protegerlos.

Hay que reconocer que unos pocos ejemplares no muy grandes, en crudo, cortados en láminas finas y mezclados con la lechuga de una ensalada, resultan un plato delicioso, y que en un revuelto con huevo (aunque no es fácil conseguir su punto perfecto) también alcanza un gran nivel gastronómico, por lo que se comprende el interés popular hacia esta seta, y especialmente por parte de los restaurantes, aunque después en casi todas partes se cocina francamente mal.

PROBLEMAS DE SU CRECIMIENTO

En realidad, esta seta es bastante abundante, pero que por desgracia no se la deja desarrollar en infinidad de sitios, por causa de esa fiebre recolectora con que se busca, aunque se recogen ejemplares bellísimos y bien formados, que con el sombrero medio abierto han llegado a pesar más de 200 gramos, de modo que aunque no se deje crecer es una seta que puede alcanzar unas respetables proporciones si tiene la humedad adecuada y no hace demasiado frío, pues aparece en primavera y se la puede encontrar desde el inicio de la primavera en el nivel del mar y hasta avanzado el verano, en agosto y septiembre en los altos prados de los Pirineos. Además durante el mes de noviembre suelen aparecer nuevos brotes de estas setas en algunos perrechicales.

EL PERRECHICO:

Una seta enormemente apreciada.

Una de las setas que más arraigo tiene en el norte de la Península Ibérica es el "Perrechico". Una curiosa creencia y una tradición de siglos se conservan aún

Esta creencia viene de Asturias:

De Asturias le viene el nombre popular asturiano "Setas del rayu".

Recogido del libro "*Setas de Asturias*" en el que los autores yendo de recolección se encuentran a un paisano deseoso de conversación y los buscadores de setas indagan si sabe donde crecen esas setas de primavera que salen formando corros de brujas o en círculos. La respuesta es categórica: "Esas son las setas del rayo. Cuando cae un rayo en un prao, chamusca la tierra y quema la hierba; en esas marcas es donde salen las setas del rayo, otros les llaman setas de primavera. Son las mismas".

La **Calocybe gambosa** es considerada en todo el Norte como la seta primaveral por excelencia. Sus cualidades gastronómicas son sublimes, aunque su fama las supera con creces debido a su escasez, lo que provoca una supervaloración de la misma.

La tradición se repite por todo el País Vasco y por las zonas más húmedas de Cataluña. Una de las herencias que reciben los hijos de sus padres es la ubicación de los "Perrechicales" o "Moixernones" o corros de brujas de los "perretxikos" o "moixernó", nombre que recibe la Seta de San Jorge en catalán.

Los micófitos (comedores de setas) guardan celosamente y en secreto los lugares donde aparecen y no se lo dicen a nadie. Es como una posesión familiar y pasa de padres a hijos y de generación en generación durante siglos.

Aunque en Cataluña no es un hongo común y está muy localizado, donde aparece forma grandes "Corros de brujas", a veces visibles a gran distancia.

Es sin duda el País Vasco, y más concretamente Álava donde se encuentran los verdaderos adoradores de esta seta.

Por todo el País Vasco, zonas húmedas de Navarra, La Rioja y norte de Burgos las familias conservan en secreto también el lugar donde aparecen los corros que en estas tierras ya son mucho más abundantes.

Las primeras setas alcanzan las 20.000 pesetas el kilo, (datos de 1998), y no es raro que su precio baje de las 2.000 pesetas el kilo en plena temporada (entre mediados de abril hasta el fin de la primavera).

Cuando comienzan a aparecer, muchas veces se recolectan del tamaño de una uña, para que no sean recolectadas por otros buscadores, pues son enormemente apreciadas.

El nombre popular de "Seta de San Jorge" les viene porque suelen aparecer, en el interior de la Península Ibérica hacia este día, el 23 de abril, aunque su apoteosis se da hacia el día 28 de abril, festividad de San Prudencio, patrón de Álava, cuando por todas partes en esta provincia, las amas de casa elaboran los jugosos revueltos con verduras del país y rellenan con minúsculos "perretxikos" o "sisas" los abundantes caracoles de sus huertas.

ECOLOGÍA

Se trata de una seta saprófita (que se nutre de materias orgánicas en descomposición) que aparece sobre todo en suelos calcáreos y ricos, formando corros de brujas, hileras sinuosas (que presentan ondulaciones más o menos profundas) o grupos entre la hierba de los prados, en claros de bosques y bajo los setos y zarzas, principalmente en las montañas.

Con frecuencia aparece en parques y jardines. Algunas veces en parques en el interior de grandes ciudades.

En los prados de las montañas, la presencia de esta especie se nota antes de su aparición por el color lujuriosamente verde intenso de la hierba.

Raramente la **Calocybe gambosa** aparece en otoño y es entonces cuando mejor debemos de fijarnos para no confundirse con la tóxica **Entoloma lividum**, pues aparece en el mismo hábitat y ecología, con un olor semejante y color y porte parecido, pero con la diferencia del color rosado de sus esporas y láminas, además de tener la **Entoloma lividum**, sus láminas mucho más espaciadas. Incluso a veces esta **Entoloma** aparece en primavera, lo que hace muy peligrosa su recolección por personas inexpertas.

GASTRONOMÍA

El perrechico es una seta que admite con dificultad su conservación. De hecho hay que recogerla, elaborarla y comerla en pocas horas para admirar su fabuloso sabor y olor.

El gran cocinero vasco Juan Mari Arzak lo define como uno de los perfumes primaverales más cautivadores del bosque. "El aroma de estas setas se diluye a medida que transcurre el tiempo desde su recolección, y exige una brevísima cocción para conservar su cualidad aromática.

Los ejemplares jóvenes son exquisitos crudos con un poco de pan y vino.

Son sobre todo los alaveses (repiten hasta la saciedad que las Setas de Orduña son las mejores que existen) quienes han hecho del revuelto de perrechicos una joya gastronómica:

Con tres cucharadas de aceite se saltean los perrechicos desmigados con los dedos y se añaden rápidamente los huevos, mejor algo batidos, y retirar rápido para que el huevo no se haga mucho, y que quede algo cremoso.

La seta de San Jorge contiene sustancias hipoglucemiantes (que bajan el nivel del azúcar en la sangre) no bien descritas y que no han tenido aplicación terapéutica en la medicina oficial, aunque se repite con asiduidad en los pueblos del norte peninsular, que es utilizado por los diabéticos.

LAS CITAS, QUE VEREMOS A CONTINUACIÓN, SE REFIEREN A SUPUESTOS EFECTOS BENEFICIOSOS QUE ALGUNAS SETAS EJERCEN SOBRE LAS PERSONAS DIABÉTICAS AL CONSUMIRLAS

Sobre la propiedad HIPOGLUCÉMICA de las setas, encontramos algunas citas en nuestros libros de Micología como: En la obra de Roberto Lotina MIL SETAS IBÉRICAS, que al comentar la "*Calocybe gambosa*" nos informa de que "su carne tiene ciertas propiedades hipoglucémicas, por lo que no les vendría nada mal a los enfermos diabéticos: **Lo malo es que resultaría una medicina demasiado cara**".

En la obra de Xabier Laskibar y Daniel Palacios (Sociedad de Ciencias Naturales Aranzadi) **GUÍA DE LOS HONGOS DEL PAÍS VASCO**, al comentar la "*Calocybe gambosa*" nos dicen "Según el profesor Reveillére de la Facultad de Farmacia de Nantes, en un estudio realizado en los años 1985-86 la "*Calocybe gambosa*", junto con la "*Psathyrella candolleana*", la "*Agaricus campestris*" y también la "*Psathyrella hydrophila*", tienen la propiedad de bajar el porcentaje de azúcar en la sangre, por lo que sería interesante y beneficioso su consumo por parte de los diabéticos.

En la obra de Juan Antonio Seoane Camba (Catedrático de Botánica de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona) "**LÁMINAS DE SETAS**", al citar la "*Calocybe gambosa*" nos dice "Parece demostrada su propiedad de disminuir el nivel de azúcar en la sangre, por su acción parecida a la insulina".

En un artículo periodístico de José M^a Busca Isusi, que aparece en la obra de A. Maublanc: "**LES CHAMPIGNON DE LA FRANCE**" (tomo 1 pág. 95). "*Calocybe gambosa*" para combatir la diabetes: "Leyendo unos libros sobre hongos, me enteré que el hongo "*Calocybe gambosa*" = "*Tricholoma georgii*" es un magnífico hongo para combatir la diabetes.

Todo el mundo sabe después de los prodigiosos descubrimientos del canadiense Banting, que la diabetes se combate muy bien con la insulina. Leo que en Francia algún diabético insulino-resistente ha podido hacer una vida relativamente normal comiendo muchos hongos similares al citado "*Calocybe gambosa*". Las virtudes de este hongo son tan fuertes que incluso después de desecado conserva su acción hipoglucémica. Si siempre nos quejamos del mal sabor de las boticas, no podemos decir lo mismo de este hongo.

Pero no es solamente este hongo el que posee estas propiedades, también en nuestro País Vasco vive otro hongo denominado "*Psathyrella hydrophilla*", se trata de un hongo que aparece abundantemente entre noso-

tros sobre los tocones de árboles de frondosas (árboles con abundancia de ramas y hojas) formando grupos muy densos. Podría darse el caso de que si se comen en mucha cantidad tuviese una acción opuesta sobre los comensales, "aliviaría a los diabéticos y produciría molestias a los no diabéticos".

En la obra de José María Busca Isusi (Licenciado en Ciencias Naturales) "**GUÍA PARA RECOLECTAR LAS PRINCIPALES SETAS COMESTIBLES QUE CRECEN EN EUROPA**" al citarla nos dice: "La *Calocybe gambosa*" que anteriormente se denominaba "*Tricholoma georgii*" es hipoglucémica por vía oral. Casi una medicina para los diabéticos

En la obra "**NUEVA SALUD**", que se trata del medio de información de la Asociación Diabética de Aragón, leemos "**Plantas Antidiabéticas Con Principios Activos Sin Caracterizar**" encontramos: La seta común "*Agaricus bisporus*" está considerada como un valioso adyuvante dietético en Europa. Sus efectos hipoglucemiantes han sido demostrados en un ratón con diabetes inducida por estreptozotocina. El consumo de "*Agaricus bisporus*" mejora la sensibilidad a la insulina y extractos de esta seta añadidos a cultivos de islotes in vitro estimulan la secreción de insulina.

Otra seta utilizada contra la diabetes es la "*Coprinus comatus*" que reduce los niveles de glucosa en ratas normales y diabéticas. "*Coprinus comatus*" es un buen comestible y muy apreciada en la mesa, destaca su contenido en minerales y vitaminas sobre todo del grupo B y también C, D y E, vanadio, hierro, cobre y zinc. El principal componente activo es el vanadio que forma complejos activos bio-asimilables que son la base de acción antidiabética.

- A nivel de páncreas protege y revitaliza las células Beta (productoras de insulina) **Diabetes I.**
- A nivel de células en general potencia los receptores celulares de la membrana con la consiguiente disminución de la resistencia a la insulina. **Diabetes II.**

Hay que subrayar que el uso de sales de vanadio para el tratamiento de la diabetes produce numerosos efectos secundarios y no es una práctica médica demasiado recomendable. En cambio la administración de vanadio a través de esta seta no tiene efectos colaterales y tampoco necesita el refuerzo del hierro ya que la "*Coprinus comatus*" es también rica en hierro.



Agaricus campester "Champiñón de campa"



Psathyrella candoleana "Satirela blanca"

LOS MARAVILLOSOS VERDES CAMPOS DE LA VERTIENTE SUR DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA SON REFUGIO DE LOS PERRECHICOS

Uno de los mayores encantos de la Cordillera Cantábrica es la diversidad de sus entornos naturales. Situada muy cerca del mar y paralela a la costa, toda su vertiente norte posee un clima templado y suave que únicamente llega a ser alpino con nieves duraderas en las cotas más altas. El aire templado del mar, tanto si procede del norte como del oeste, se ve obligado a elevarse por el perfil del terreno y ello hace que al enfriarse ese aire templado y húmedo se formen gran cantidad de nubes. Pasada la barrera de los puertos el fenómeno es el contrario y el aire baja y se calienta, con lo que en la vertiente norte de la Cordillera llueve abundantemente, mientras que la cara

sur es mucho más seca. También la cara norte es mucho más accidentada, mientras que por el sur los valles son más tendidos y suaves. Todo esto propicia que en la parte cantábrica de la Cordillera abunde principalmente el bosque, con el haya como árbol dominante, mientras que en la vertiente mesetaria lo que dominan son las praderas. Por otra parte, este fenómeno no es nuevo, sino que ocurre desde hace siglos, por lo que esas praderas, esos suaves valles dominados por la verde hierba, son el hábitat ideal de hongos y setas como la *Calocybe gambosa*, que gustan de vivir en lugares en los que han tenido tiempo de desarrollarse durante siglos.

ATENCIÓN

NOME CANSARÉ DE REPETIR QUE TODAS ESTAS NOTICIAS, CONTIENEN FALSEDADES EN ALGUNOS CASOS E INCORRECCIONES EN OTROS, Y QUE POR LO TANTO SE DEBEN TOMAR COMO SIMPLES CURIOSIDADES. RECOMIENDO CONSULTAR SIEMPRE CON UN PROFESIONAL COMPETENTE Y EN NINGÚN CASO CONSIDERAR LA INGESTA DE LAS SETAS CITADAS COMO SUSTITUTIVO DE UNA DIETA CORRECTA.



AUTOBUSES
ALEGRIA INDO, 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

CONDICIONES Y TRATO ESPECIAL PARA LOS SOCIOS Y SOCIAS DE S.E.M.I.

- Pasa por nuestra oficina y pregúntanos por tus pólizas de Seguro:
 - Auto, Hogar, **Vida**, Dependencia, Accidentes, **Salud**, Ahorro, Pensiones, Comercio y **Oficinas**, Comunidades, etc.
- Comprueba que te ofrecemos todo tipo de garantías al mejor precio.



SUSAETA SEGUROS ASEGURROAK

Avda Juan Carlos I, nº 7 Bajo.

01002 Vitoria-Gasteiz

Tfno. 945 06 07 69

susaeta@agencia.axa-seguros.es



FABRICACIÓN

3D

E IMPRENTA
DIGITAL

www.i3d.eus

MOLDES, PIEZAS A MEDIDA
MAQUETAS DE PLANO,
PROTOTIPOS, ETC.



Magdalena kalea, 12
Vitoria-Gasteiz
945 71 23 40



GaikaR Kirolak
especialistas en running

C/ Bernal Díaz de Lugo 1
Tel./Fax: 945 26 11 23
www.gaikar.com

ANALIZAMOS TU PISADA

cercanía asistencia
 desarrollo territorial
 visión responsabilidad
 bienestar honestidad
 igualdad euskera
 Territorio valores
 EMPRENDIZAJE progreso
 investigación fomento
 del deporte
compromiso EFICIENCIA
 mayores inclusión laboral compromiso
 calidad y mejora con la
 diversidad.
empleo formación
empleo
solidaridad
 educación
 en valores
 investigación
 calidad
de vida
 vital

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Es compartir Zurekin bat

www.fundacionvital.eus