



# SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"

N./ZBK. 202 INVIERNO 2023ko NEGUA

## LA MODA DEL TRAIL



● LA HIRU HAUNDIAK DESDE DENTRO ● LA RUTA DE MESTIA A  
USHGULI ● A ESPALDAS DEL ANBOTO ● LOS MENHIRES DE LEGAIRE  
SIERRA DE ENTZIA ● MICOLOGÍA ● 75 ANIVERSARIO DE  
EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER

Número  
uno en  
Running



Grupo Running en Virgen Blanca

**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



100%  
CAFÉ

Cafés  
**la Brasileña**  
Pasión por el café



CAFÉS: jamaica, colombia tambo, kenia, costa rica, 5 alturas,  
descafeinado, fuerza, intenso, suave,

INFUSIONES: negro, verde, rojo, azul, desteinado, rooibos,  
frutas del bosque, champan fresas, canela, regaliz

Infórmate en: [www.cafeslabrasilena.es](http://www.cafeslabrasilena.es)





Celedón de  
Oro 1998

## EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER TXANGOLARI ELKARTEA

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

## 202 INVIERNO 2023ko/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

Javi Calvo

### Idazkari / Secretario

José Mari Cossio

### Diruzain / Tesorero

Javi Lopez

### Sailtako arduradunak

#### Responsables de las Secciones

Mikel Dz. de Alda (Txistu), Josu Rmz. de la Peziña (Dantza T), Luis M.Iriarte (Mikologia), Luismi Sz.de Camara (korrikalariak), Askoa Ramirez de La Peziña (Jare Dantza Taldea), Aitor Martinez (Trail Running Taldea)

### Aldizkariko koordinatzaile

#### Coordinación Revista

Jose Maria Cossio Cristóbal  
José Antonio Abasolo

### Publizitate Kontratazioa

Contratación Publicidad  
Jose Maria Cossio Cristóbal  
Telf. 652 706 449

### Inprimatu / Imprime

mccgraphics

### Ale honetan kolaboratzaileak

#### Colaboran en este número

José Antonio Abasolo, Sendoa Santiago, Juan Carlos Abascal, Txomin Uriarte, Iñaki Gaztelu Iraundegi y Luis María Iriarte.

### D.L. VI - 150/59

#### Kideentzat aldizkarl hau dohainik da

Esta revista se reparte gratuitamente a los asociados

### Azaleko argazkiak/Foto portada:

Un participante en la Hiru Haundiak de 2016 encabeza la hilera de corredores que ascienden por una empinada ladera en la zona de acceso a los molinos edíficos. (Ángel Pérez).

# SUMARIO/AURKIBIDE



## 2

LA MODA DEL TRAIL



## 10

LA HIRU HAUNDIAK DESDE DENTRO



## 16

LA RUTA DE MESTIA A USHGULI



## 24

A ESPALDAS DEL ANBOTO



## 30

LOS MENHIRE DE LEGAIRE  
SIERRA DE ENTZIA



## 36

MICOLOGÍA



## 40

RECORDANDO OTROS TIEMPOS...  
EL PRÓXIMO AÑO CELEBRAREMOS EL  
75 ANIVERSARIO DE NUESTRA SOCIEDAD

### Gure eskerrak / Nuestro agradecimiento a:

Fundación CAJA VITAL KUTXA • Autobuses ALEGRÍA •  
GAIKAR Kirolak • RUNNING FIZ • Seguros AXA • Cafes  
LA BRASILEÑA

# LA MODA DEL TRAIL

Autor: Jose Antonio Abásolo

Fotos: Fondos de la galería de fotos de la Sociedad Manuel Iradier



De un tiempo a esta parte; no muy superior a veinte años, las actividades deportivas pedestres por montaña han evolucionado desde las tradicionales salidas de los 'mendigoizales', con el único fin de hacer cumbre en una cima, a una proliferación de marchas que no siempre incluyen cumbres en sus recorridos. Estas pruebas han ido derivando a carreras por montaña con características propias del Trail (práctica de la carrera a pie en plena naturaleza). Esta última tendencia ha revolucionado los calendarios de competición de los clubes (en número de pruebas y de participantes). Sumando a las carreras homologadas; incluidas por las federaciones de montaña en sus calendarios, las que los clubes y otras entidades no federativas organizan con sus propios criterios, el número de "Trails" que se corren en la actualidad duplica a los que se corrían hace cinco años.

La Federación Vasca de Montaña (Euskal Mendizaile Federazioa EMF) afirma en su reglamento de carreras por montaña que "esta modalidad ha experimentado en los últimos años un espectacular crecimiento desde todos los puntos de vista". Tanto en distancias, como en número de pruebas y participantes. En la EMF no se arriesgan a cuantificar ese crecimiento porque numerosas pruebas se organizan y se disputan fuera del paraguas de la central federativa vasca y de sus organizaciones territoriales. El reglamento federativo vasco de carreras por montaña exige para homologar las pruebas que aspiren a figurar en el calendario oficial que tengan, al menos, un recorrido de 21 kilómetros y un desnivel mínimo acumulado de mil metros. Sin embargo, hay organizadores de estas pruebas, sean clubes de montaña federados o entidades no federativas, que organizan competiciones con recorridos y desniveles menores. Eso es posible porque, más allá de los reglamentos oficiales, es el organizador quien determina si una prueba es una marcha, una carrera o un trail. Los principales organizadores siguen siendo los clubes de montaña, pero en los últimos tiempos están apareciendo entidades y empresas especializadas en aire libre que, por propia iniciativa, o con el respaldo de asociaciones y entidades locales, organizan competiciones ajustadas al formato que necesitan los patrocinadores y organizadores que reclaman sus servicios.



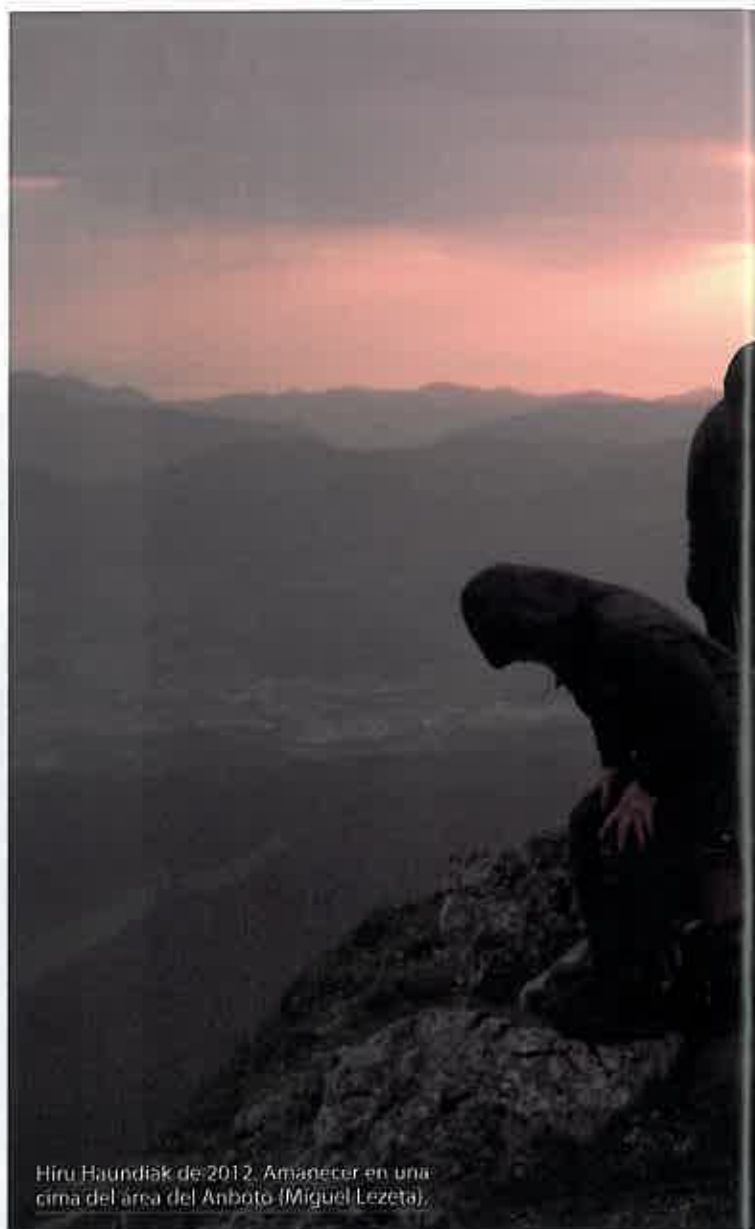
Tres jóvenes corredoras en un tramo relajado de la Hiru Haundiak de 2018 (Ángel Pérez)

←  
Hiru Haundiak 2012.  
Los participantes trepan en hilera en un tramo escarpado de la subida a Aizkorri. (Miguel Lezeta)

El calendario de carreras de montaña homologado por la EMF para este año 2023 incluye quince pruebas (dos de ellas en Álava). Y el de la Arabako Mendizaile Federazioa (AMF) ocho. Pero en el conjunto de Euskadi se disputan varias decenas más, aparte de las quince del calendario oficial de la EMF. Y en el caso de la AMF, este año acabará con un programa que puede triplicar el listado de competiciones homologado por la federación alavesa. En el calendario oficial de Álava se han corrido este año la Oriamendi-San Jorge, una carrera organizada desde 2017 por el club de montaña Manu Yanke y el barrio de San Jorge de Agurain, que no llega a los 20 kilómetros. La segunda edición del Trail Okondo, y tercera del Izki Trail, ambas de 21 kilómetros. La séptima edición de la Jarindo-Albertia, una prueba de 16 kilómetros, pero bastante dura en desnivel (16 Km) ya que pasa por las cimas de los dos montes citados en su denominación. La Copa en línea de la AMF en la que están incluidas estas carreras se completa con dos pruebas de mayor dureza: La Joar Mendi Maratoia, de 26 km y 1930 metros de desnivel y la Mitxarro Bira de Araia, de 27 km de distancia y 1.700 metros de desnivel. El programa de carreras federativo de Álava incluyó en este 2023 la Amurrio Trail, una prueba de 31 kms y 1000 metros de desnivel positivo, puntuable para el campeonato en línea de Álava y la XXIII Hiru Haundiak, la conocida prueba de nuestra Sociedad, que puntuó para el campeonato de Álava de ultratrails.

**Euskal Mendizale Federazioak (EFM)  
eta haren lurralde-egoitzek  
homologatutako 23 trail-lasterketak  
baino askoz ere gehiago  
egin dira aurten.**

La relación de carreras de Trail que se han celebrado este año es mucho mayor que las 23 incluidas en los listados de la EMF y la AFM, pero la espontaneidad organizadora de estas trails no controladas por las federaciones de montaña convierte en un difícil empeño llegar a saber con certeza cuantas son, qué recorridos tienen y cuál es el número de corredores que movilizan. La única fuente de información es entrar en algún portal de carreras de montaña, pero la información que proporcionan es bastante fragmentaria y poco sistemática. Las más destacadas que se pueden localizar en Álava son las siguientes: Elorritxo Gauiez (Llodio), Catedral Vieja-Gorbea, Vitoria Gasteiz Trail (Zona Zaldiaran), Montes de Vitoria, Egileta-Dulantzi, Peregaña Igoera (Retes de Llanteno), Mugagabe Trail



Hiru Haundiak de 2012. Amanecer en una cima del área del Anboto (Miguel Lezeta).

(Llodio). Y en el resto de Euskadi: Gorbea Suzien, Vuelta al parque Aizkorri-Aratz, Kosta Trail, Bilbao Mendi Trail, Ehun Milak, Burdin Hesiko Mendi (Cinturón de Hierro) etc. De los pocos datos verificables las principales conclusiones que se obtienen son el reducido historial de la mayoría de las carreras por montaña. Son muy pocas las que superan los cinco o seis años de existencia. Muchas de estas últimas responden a iniciativas de aficionados a correr por el monte que, primero, se organizaron para salir juntos por las cercanías de sus pueblos y ciudades, y que, después, fundaron un club para recabar ayudas que les permitieran organizar pruebas abiertas a cualquier corredor, sea o no federado. Por ello, en muchos casos, lo que se paga por sus dorsales incluye un seguro individual para cada corredor.



## ¿UNA EVOLUCIÓN INEVITABLE?

La secuencia evolutiva de este cambio de modelo en la actividad deportiva por montaña puede resumirse, de modo esquemático, de la siguiente forma: En una primera fase los atletas de fondo y 'korrikolaris' pasan de los entornos urbanos a los naturales, lo que supone que mientras las carreras urbanas, sobre todo las populares, comienzan a decaer, o en todo caso, a estancar su crecimiento, cobran un gran impulso las de trail. En una segunda fase, algunos maratonianos, o aspirantes a serlo, eligen recorridos por montaña para superar sus límites de esfuerzo. Así surgen las Ultra Trail. En la primera etapa tuvieron mucha influencia los 'korrikolaris'.

Fueron los primeros practicantes del atletismo que abandonaron el asfalto para correr en zonas no urbanas, con una clara predilección por las montañosas. El número 184 de esta revista (invierno 2014) dedicó su portada y primeras páginas a explicar ese proceso; en el que tuvieron gran protagonismo los 'korrikolaris' que se habían hecho socios de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier (SEMI) a partir de 1984. Esos nuevos asociados, sin dejar de ser montañeros, tenían una mentalidad diferente del "mendigoizale" tradicional. Por ejemplo, ese mismo año realizan corriendo el recorrido desde la plaza de la Virgen Blanca, en el centro de Vitoria, hasta la ermita de San Vitor, que se encuentra cerca del puerto de Azazeta. Unos años más tarde, en 1987, organizan la primera edición de la Hiru Haundiak. Durante las primeras diez ediciones la Hiru es conceptuada por los organizadores

como una prueba de marcha, con el fin de restarle carácter competitivo, pero a partir de 1997 surge una inevitable competición por rebajar tiempo empleado en acabar el itinerario. Ese afán por cubrir la distancia en menos tiempo obliga a muchos participantes a correr en muchos tramos del recorrido. Eso supone que la Hiru se convierte en una de las primeras carreras de Trail running de Euskadi.

Veinte años después cabe preguntarse si correr cada vez más rápido por el monte, como se había hecho en las pruebas urbanas, es necesario para el desarrollo de las carreras por montaña o hay otras posibilidades de disfrutar del medio natural. Por ejemplo, dando tiempo a la contemplación del paisaje. En el club Manuel

Iradier ya se planteó hace más de veinte años una alternativa por medio de las llamadas Korrerías. Así se describió el ambiente de la segunda de ellas en esta revista (número 189, verano 2017): "La salida podría ser como cualquier otra, pero el ambiente es más distendido. No se siente el olor a esfuerzo vamos a correr en grupo. Los que se adelanten ralentizarán algo el paso para no perder de vista a los demás. Nos dará tiempo para admirar el paisaje". Algo parecido a esto fue la organización, por iniciativa de la EMF, del programa de marchas de montaña Zirkuitua. (Revista Manuel Iradier nº 199. Verano 2022) Se puso en marcha en 2000, y aún sigue existiendo (moviliza a 10.000 participantes cada año). El plan de la Federación vasca era cohesionar y normalizar las actividades deportivas realizadas en entornos





naturales ante los cambios que ya comenzaban a aparecer entonces a cuenta de las carreras por montaña. El reglamento de Zirkuitua recupera el establecimiento de tiempos máximos y mínimos que regulaba a mediados del siglo pasado las Marchas Reguladas. El tiempo mínimo corresponderá, dice el artículo 3 del reglamento de Zirkuitua, a un ritmo de marcha que no penetre en el umbral de la carrera" El documento lo establece en seis kilómetros por hora; 10' por kilómetro; un ritmo vivo, pero que se puede lograr sin correr. De esta forma quien solo quiere entrar en meta, y no hacer un tiempo determinado, puede participar en una trail con cierto sosiego sin obstaculizar a los participantes que quieran hacer marca. Es un sistema que podría ser aplicado a algunos de los Trails que han aparecido en los últimos años.



Hiru Haundiak 2023. Collado en el inicio de la travesía por los molinos eólicos. (José Mari Cossio).



Hiru Haundiak de 2018. Concurrido avituallamiento en la zona de inicio de los molinos eólicos de Elgea. (Ángel Pérez).



Participantes hacen cola ante una mesa de control de paso en la Hiru Haundiak de 2000. Fue el último año en el que era obligatorio el paso por esos puntos de control.

## UNA HUIDA DESDE EL ASFALTO AL MONTE

La causa fundamental del notable y rapidísimo crecimiento que ha experimentado el trail en los últimos diez años es, por lo que se refiere a corredores con experiencia previa en las carreras urbanas, una huida del asfalto al monte. Pero entre los más jóvenes lo más común es que no hayan pasado por esa evolución porque cuando se iniciaron en el trail ya frecuentaban las zonas naturales en las que comenzaron a hacer 'running'. De hecho, consideran los espacios silvestres como su medio natural y aborrecen los escasos tramos asfaltados o pavimentados que tienen los recorridos de trail running. Un participante en la última Hiru Haundiak, que describe su experiencia en esta edición de la revista "Manuel Iradier", explica que bajo su ritmo en los últimos tramos de descenso del Gorbea hasta enlazar con unos compañeros de competición "para mitigar el tedio que produce correr por hormigón en cualquier prueba de trail".

A los practicantes del trail que empezaron su actividad deportiva como corredores de fondo en zonas urbanas les gustaba la adrenalina que les generaba el ritmo exte-

nuante que hay que mantener, sin bajarlo casi nunca, en los recorridos asfaltados hasta que, sin proponérselo, descubrieron el monte. Ese es el caso de Javi Domínguez, el vitoriano que en la actualidad es uno de los referentes de esta nueva y pujante disciplina de los deportes por montaña. En las declaraciones que hizo a la prensa (El Correo 28.09.2023) con ocasión de la última edición de la Vitoria Gasteiz Trail, explica que "la experiencia que tenía con el asfalto era la lucha contra el reloj, y, en su día, me gustaba, pero ahora miro para atrás y me parece una tortura". Esta es una apreciación en la que coinciden muchos de los entusiastas del trail; el simple contacto con la naturaleza y el paisaje convierte la carrera en los espacios naturales en menos estresante que la que se practica en entornos urbanos. Domínguez fue uno de los cautivados por el correr en la naturaleza. "Desde que pise el monte por primera vez, -explica- ya no hubo paso atrás". Añade que la carrera por el monte "es un tiempo que dedicas a ti mismo, a pensar en tus cosas, por lo que se convierte en un tiempo de relajación".

Domínguez, al igual que el segoviano Raúl García Castán, el otro referente de esta nueva disciplina deportiva del trail, están sorprendidos del crecimiento de la nueva modalidad de las carreras de fondo. "Ha sido brutal. -afirman- Ninguno de los dos lo imaginábamos cuando empezamos a correr".



Dos corredores en pleno esfuerzo moderan su ritmo en una subida de la Hiru Haundiak de 2016 (Ángel Pérez).

# LA HIRU HAUNDIAK DESDE DENTRO

■ Texto: Sendoa Santiago

Las reseñas informativas de la Hiru Haundiak, la carrera de fondo por montaña más conocida de Euskadi, casi siempre han sido escritas desde fuera; por periodistas y analistas deportivos. Un participante en la XXXIII edición, que tuvo lugar el pasado 13 de octubre, nos ha enviado la primera crónica relatada desde dentro. Es decir, tal como el la vivió a lo largo de las casi 16 horas que empleó en completar los cien kilómetros del recorrido y los 5.000 metros acumulados de desnivel. Con las particularidades de su experiencia se trata del relato que nos podría aportar cualquier competidor en esta dura prueba: La euforia de la salida de Murgia a medianoche, el peliagudo descenso y ascenso del Anbotu de madrugada, aún de noche, sobre todo si llueve, como fue el caso este año, la aparición del cansancio a partir de Landa, mermando ritmo de avance y energías, y el desfallecimiento en las últimas rampas del Aizkorri. Pero, como muchos otros, llegó a la meta de Araia. Conseguir llegar fue para él un gran premio, porque, como explica; **9 años intentándolo son demasiados años.**

Sendoa Santiago desciende a la meta de Araia, con notables molestias en sus cuádriceps, tras hacer cumbre en el Aizkorri. (Javi Artaraz).



**S**on las 23:30 pm del viernes 13 de octubre de 2023, comienza a llover en Murgia. Habían pronosticado que la noche iba a ser bastante pasada por agua y eso a bien seguro haría merma en mucha gente que estaba dispuesta afrontar tal magno reto. Hoy tengo la suerte de estar acompañado por mi chica en el inicio y tras hacer las "fotos de rigor" con compañeros, pasamos a entrar a la zona de salida.

Bastante caótica a mi parecer, ya que se entremezcla toda clase de gentío; participantes y familiares, cada uno con sus nervios e inquietudes de más de 800 atletas. Falta un minuto para la salida, me despido y salgo encajonado desde muy atrás a un ritmo muy bajo, ya que los dos primeros kilómetros son íntegramente llanos. Una vez que da inicio la subida al "primer grande" adelanto a mucha gente con suma facilidad.



Primeros kilómetros poco después de la salida de Sarria. (Festak).

Hace una temperatura excelente para correr, pero ni rastro de la lluvia que se preveía.

Una vez que entras en la senda Murua, el recorrido dibuja una especie de "L". Las luces de las frontales te permiten verla si vuelves la vista atrás. Merece la pena detenerse y girarse para ver la imagen de la hilera de luces, a modo de serpiente. Se me queda grabada en la retina. Tengo unas sensaciones increíbles, a pesar de que empieza a notarse el fresco y tengo algo de frío al llegar a la cima más alta de Bizkaia/Araba. Una hilera de gente atrevida no deja de animarte formando un pasillo. Me planto en Gorbeia km13 en 1:36h.

El primer tramo de bajada a Dulau me lo tomo con precaución. La hierba tiene un tono blanquecino debido al frío y patina como cristal enjabonado. Disfrutando y sin darme cuenta acabo la parte complicada de este descenso y entro en la tediosa pista que te desembocará a Ubide casi 6 kilómetros después. En este tramo me encuentro con varias personas conocidas con las que aprovecho a charlar para mitigar el fuerte tedio que produce correr por hormigón en cualquier prueba de trail... Hago cálculos y creo que llegaría adelantado del tiempo previsto al primer avituallamiento, por lo que bajo algo el ritmo a posta porque quería ver una cara conocida.

**"...la hierba, con un tono blanquecino debido al frío, patina como cristal enjabonado"**

Ubide km23 en 2:37h. He tardado casi una hora exacta en bajar desde la Cruz del Gorbeia. Paro en el avituallamiento, recargo comida y agua y justo tengo la suerte de cruzarme con mi chica, en el último suspiro... menos mal! con lo bien que siento ver caras conocidas en esta clase de carreras.

Salgo con fuerza del ambiente fiestero de Ubide y supero sin darme cuenta Motxotegi, y así encarar el descenso a Otxandio, uno de los primeros puntos clave de la carrera. Allí es donde empieza a caer la gente y donde se dan siempre las primeras retiradas... El paso por el centro del pueblo siempre es divertido, siempre hay buena algarabía, la gente te anima, algunos con hasta excesiva efusividad, pero entras al fin en el frontón de Otxandio km 28 en 3:15h.

Me detengo unos 5-6 minutos, hago un balance general y me veo enterísimo. Comienzo con la fuerza mental intacta dirección a Urkiola. Es una subida bastante llevadera con algún sube-baja en la que si te pasas de rosca luego puedes pagarlo. Decido afrontarla a pulso y ritmo estables, para llegar lo más cómoda-



Subiendo hacia el puerto de Urkiola.(Festak).

mente posible. El ambiente allí siempre es más frío, tanto meteorológica como popularmente, estamos en mitad de la noche y es cuando el fresco más aprieta; son las 4:25am.

La noche está siendo benigna en cuanto a la lluvia. Se observa desde lejos la cima del Anboto, uno de mis montes preferidos (y para mucha gente). Se ven, como una hilera de luces, los frontales de los primeros clasificados y los reflectantes de señalización puestos por la organización, que bien se parece a un funicular (mucha gente ya lo hubiéramos agradecido).

Llego a la base de la morada de Mari, tengo mucha fuerza en las piernas, y con la ayuda de mis bastones subo ágil y adelanto mucha gente para pisar la cima del Anboto km 42 en 5:24h.

¡Qué maravilla esta cima de noche! Eso pensaba hasta que 1 minuto después de haber llegado arriba comienza a llover... coincido con otra participante y comentamos que lo mejor es poner pies en polvorosa rápidamente, que este tipo de roca mojada es otra aventura que no quiero disfrutar.

### Una motivación contra la crisis

Tras quitarme la bajada de Anboto paso por el avituallamiento de Zabalandi, veo a un chico en mal estado, fallo de tripas, se ha quedado frío. Lo mismo y en este mismo punto que me pasó a mí en el 2018. Dejó comprometida mi carrera y tuve que retirarme en Landa.

Salgo hacia el Orixol (Oriol), una de las subidas que la gente "no ve" en el perfil, pero está ahí para recordarte que esto no es un paseo de domingo. Me he quedado bastante solo corriendo, hay bastante niebla, la visibilidad con el frontal es pobre y me pierdo durante 2 minutos en un cruce en el que no soy capaz de ver la siguiente marca. Me quedo parado esperando a que llegue un grupo, para juntos, ver el camino correcto. Pierdo algo la concentración y tengo mi primera mini-crisis mental, de odiar este monte en el que siempre me ha sucedido algo cada vez que he pasado por él. Tras superar dicha cima rocosa, encaro la bajada con 3-4 participantes más, de los que vamos a un ritmo similar y llego a Kruzeta km 51 en 7:05h. Punto kilométrico mitad de carrera (en distancia, que no mental).

En Kruzeta bebo algo, quizá demasiado, y salgo a la vez que mis dos compañeros de viaje. Al poco de salir noto una arcada y les dejo ir porque no soy capaz de seguirles el ritmo. Afronto la dura subida (aún nocturna) a Jarindo en la más profunda soledad, nadie por delante, nadie por detrás. Noto aquí que me falla algo la fuerza así que busco una motivación, y la encuentro. Sé que voy a tener apoyo en Landa, me repito. Y que tengo que hacerlo por todos ellos, por la gente que me quiere y me apoya, no solo por mí. Me emociono. Y así, con esos pensamientos, llego a Landa km 61 en 8:25h. En ninguna de las veces anteriores había llegado tan temprano al punto más crítico de la carrera, éste que tanta gente lo considera "la meta", el mismo donde tanta gente se retira, lo mismo que me pasó a mí allá por 2018. Pero hoy para mí no va a ser ese día. Ver a mi chica me insufla nueva energía.

Tras comer, auto-avituallarme (fallo que no dejen entrar al menos a un acompañante con acreditación) y ponerme ropa seca... se comienza a subir Albiturri a "balón parado". Noto que me cuesta horrores, y que no subo con la misma fuerza alegre de hace horas. Tras sufrir más de lo previsto llego al puesto de control y teniendo enfrente la Sierra de Elgea me da por preguntar, "Qué, ¿empezamos ahí los molinos no?". La respuesta no es la deseada, ya que me indican que primero tengo que dejar por el camino otras dos cimas primero. Pongo el grito en el cielo, pero no me queda otra, toca remar. Me puse en mi cabeza el objetivo de llegar al kilómetro 75, donde yo creía que estaba el avituallamiento y donde creía que iba a tener otra vez el apoyo de gente querida. Una vez que entro en la dichosa Sierra de Elgea, me noto que ya voy bastante justo muscularmente de los cuádriceps. Apenas puedo trotar fácil y las bajadas son bastante penitentes. Ver los 78 molinos de viento que me quedan por delante, el Aizkorri tan cerca pero tan lejos... toda esta serie de factores me deja algo machacado mentalmente, me emociono... busco algo positivo, pienso en los míos y sigo adelante.



Zona de la sierra de Elgea antes del paso por Usabakoetxena. (Sendoa Santiago).

**“...ver los 78 molinos de viento que me quedan por delante me deja algo machacado mentalmente”**

Había decidido terminar mis reservas de bebida antes del kilómetro 75, pensando que en el siguiente collado estaría el dichoso avituallamiento... *“No! es la siguiente loma, bajas y ya lo encuentras”* me dicen desde la organización. Supero esa primera loma, otra bajada infernal, y vuelvo a preguntar *“Dónde coño está?”* *“Ahí mismo abajo lo tienes!”* me responden riendo dos personas de la organización, pero llevo allí y tampoco era. Llego abajo, ya enfadado, miro mi reloj, kilómetro 77, llevo a pensar que me lo he llegado a saltar de algún

modo. ¡Me aseguran que es en el siguiente repecho si o si voy encabronado subiendo la pala cuando atisbo al fondo un cuerpo y cara conocida es mi chica, que ha venido a rescatarme! Me acompaña a trote en la bajada y al fondo, en uno de los avituallamientos más “lejanos y tardíos” de mi vida, veo otras dos caras que me sueñan, otros dos amigos que la han acompañado ¡Qué alegría! Usabakotxena km 78 en 11:19h. El fallo ha sido mío, he mirado mal el kilometraje en el perfil de la prueba. Me preguntan cómo me encuentro, les digo que lo peor son los cuádriceps y que la malla me ha rozado algo las partes nobles...salvo eso, voy bien dentro de la penuria que esto supone. Me acompañan un rato, que me viene de perlas para desconectar, luego ya se dan la vuelta y continúo ya en soledad, en mi particular lucha “quijotesca” para derrocar al último de los molinos.

De ahí a Urbia, aún hay que dar cuenta de otras dos o tres cimas más por el camino, que te van recordando que empiezas a estar ya con el piloto automático.

Llego al penúltimo puesto de control, el de Ttonttor (o Lazkaolatxa) km 88 en 13:12h. muy justito de fuerzas. No me entra nada de comida, así que decido beber bastante agua y refresco de Cola. Me han debido ver cara rara en este punto, ya que me instan a que coma.

### **¡Aizkorri, este año no me ganas!**

Al poco de dejar al puesto de avituallamiento me paro y tengo que vomitar todo el líquido que acabo de ingerir. Unos viandantes al verme me sugieren que me lo tome con tranquilidad. Este hecho, me hace dudar durante apenas dos segundos de mis posibilidades, me hace transportarme al año 2014, ya que en este punto di por finalizada mi aventura aquel año...Pero no. Miro al Aizkorri, le reto, le hablo, lo pienso... y me digo para mismo: ¡Hoy no amigo, hoy no me vas a ganar, hoy te voy a subir y lo sabes ¡. Me pongo en la base de la montaña y comienzo a ascender con la escasa fuerza que me queda. Subo a duras penas, la gente montañera que baja te anima en lo que puede. Arriba a la zona del cresterío. Se me atraganta lo indecible, cada paso es una tortura y tengo un calambre en el cuádriceps izquierdo que me obliga a parar con frecuencia durante varios minutos para estirar la musculatura. Menos mal que no llueve, llego a pensar, por buscar algo positivo. Paso a paso, zancada a zancada te acerca siempre quieras o no al final... y coronó Aizkorri, km 93 en 14:17h.

Ya “tengo los Hiru Haundiak” pero para cerrar la carrera hay que pasar por debajo de un arco de meta, que está 8 kilómetros más abajo en el fondo del valle. Jamás

fui un bajador técnico y hoy no iba a ser ése el momento en el que me iba a reconvertir, ya que estaba más tieso que todas las piedras que allí arriba había. Reniego de la primera parte de la bajada, aún más cuando hay varios tramos trampa de subida. En todo el camino a meta llego a perder unas 10 posiciones, pero eso me da lo mismo.

### **“En la bajada a Araia cada paso es un puñal en los cuádriceps”**

En el último avituallamiento pido un refresco de Cola. *“para alegrar algo la cara para la foto de meta”* les digo. Bajo, cada paso es un puñal en los cuádriceps.

Sigo bajando... *“tengo que haber avanzado al menos un kilómetro”* pienso, cuando mi reloj me dice la cruel

realidad de que no he superado apenas 300 metros más de recorrido. Qué penitencia, qué vía crucis, qué calvario. Creo ver hasta una persona con una camisa blanca en una ladera... *“Serán alucinaciones de fatiga extrema?”* Vamos a acabar esto ya. Un kilómetro a meta, asfalto. La gente está sentada en la acera viéndote pasar y animándote. Apenas puedo correr, pero tengo que hacer el último esfuerzo, al fondo veo las vallas... tras ellas, familiares, amigos y mi novia, no puedo pedir más. ¡¡¡Tengo tantas ganas de romper a llorar!!! pero no puedo al estar tan cansado. Les agradezco el apoyo y me decido a cruzar la meta. Esa que tanto se me resistió. Ahora, 9 años después de haber empezado *“esto”* he logrado sacarme una espina que tenía bien debajo de la dermis... hoy no era el día en el que tocaba perder. Hoy nos tocaba ganar.



Sendoa Santiago entrando en la meta de Araia. ( Sendoa Santiago).





**HIRU HAUNDIAK**

**11.125 personas**  
(el 64% de los participantes)  
han acabado la Hiru Haundiak  
desde 1987



Dos participantes celebran por anticipado su logro de completar la Hiru Haundiak de 2016. (Ángel Pérez).

**M**ás de 11.000 personas han acabado la Hiru Haundiak (entrando en meta en el tiempo reglamentario) en los 36 años de existencia que tiene la carrera por montaña de la Sociedad Manuel Iradier. Es muy probable que a los participantes que han logrado el objetivo de finalizarla, y a los que esperan poder conseguirlo al participar en próximas ediciones, les parecerá una cifra de finalistas (64% del total de participantes) muy alta teniendo en cuenta que han experimentado en sus propias carnes la dureza del recorrido entre las tres cumbres míticas de la montaña vasca. Quienes analicen estos datos desde fuera; al margen de la afición montañera que empuja a participar a los que se inscriben, puede ser que los interpreten en el sentido de que la marcha no es tan dura como se dice. Debieran inscribirse en alguna de las próximas "Hirus" antes de hacer juicios de valor.

El porcentaje de finalistas que se destaca en el título de esta nota es el promedio de las veintitrés pruebas realizadas entre 1987 y este año, en el que se ha disputado la XXIII edición. En las últimas seis ediciones, desde la de 2012 a la de 2023, el

promedio de participantes que han completado los cien kilómetros del recorrido se acerca al 70%, lo que refleja la mejora en el nivel de forma de los participantes que se ha originado tras el aumento de atletas y montañeros que han elegido el monte como escenario de sus entrenamientos. Otra evolución destacable es el aumento de la participación de mujeres. Aunque aún representan solo algo más del 6% de los participantes, su papel en la prueba mejora de año en año después de la participación prácticamente testimonial que tuvieron hasta finales del siglo pasado.

Otro aspecto relevante en la evolución reciente de la prueba es el recorte de tiempo empleado por los primeros clasificados en la competición. Hasta hace quince años lo normal es que los ganadores entrarán en meta a mediodía; doce horas después de haber iniciado la prueba a medianoche del día anterior. En la actualidad es habitual que los ganadores lleguen a meta en menos de once horas. En el caso de la prueba realizada este año el primer clasificado empleó un tiempo de 10.44.48. El récord de la prueba lo ostentan Iker Carrera, con un tiempo de 10.23 (2012) y Maite Maiora con un tiempo de 12.09 (2021).

# LA RUTA DE MESTIA A USHGULI

## SEIS DÍAS AL PIE DE LAS MONTAÑAS Y GLACIARES DEL CAUCASO

■ Texto y fotos: Juan Carlos Abascal

El recorrido bordea algunas de las mayores cimas del lado georgiano de esa cordillera, situadas al sureste del Elbrús (5.641 m), la cumbre más alta de Europa.

“Es un ‘trekking’ de caminatas moderadas por valles remotos y pueblos medievales; siempre con vistas a cumbres nevadas” según explica el socio de la SEMI que lo recorrió el año pasado.





La Ruta de Mestia es uno de los mejores itinerarios de 'trekking' de Georgia y del Cáucaso. Comienza en la ciudad de Mestia, el núcleo urbano más relevante de la región georgiana de Svaneti y finaliza en Ushguli. Nosotros lo realizamos en seis jornadas de caminatas moderadas, recorriendo valles remotos y pueblos medievales, cruzando collados y pasos de montaña, mientras observábamos magníficos glaciares y con vistas a algunas de las cimas más altas del Cáucaso; la mayor parte de ellas cubiertas de nieve. Dormimos cada noche en casas de los pueblos que cruzamos y pudimos degustar la rica gastronomía de estas localidades de montaña y conocer de primera mano su cultura. Cuando hablo de etapas moderadas no quiero decir que sean simples paseos campestres, pues, aunque el kilometraje total de la ruta es de unos 70 kilómetros, el desnivel a salvar en cada una de ellas supera un promedio de 600 metros.

El 'trekking' comienza en la localidad de Becho. Llegamos a esa población después de un largo viaje desde Tbilisi, la capital de Georgia. Lo iniciamos en tren hasta una ciudad denominada Zugdidi. Por el camino el tren hizo una parada en Kutaisi. En Vitoria, en la zona de Desamparadas, hay una calle llamada Kutaisi a la que se puso ese nombre para recordar el hermanamiento de Vitoria con la ciudad georgiana. Desde Zugdidi viajamos a Becho en autobús cruzando la región de Svaneti en dirección norte, hacia las monta-



Grupo con glaciar Chalaadi de fondo

ñas caucásicas. Svaneti es una región histórica de Georgia localizada en el noroeste del país. Está habitada por los svan, un subgrupo étnico de los georgianos. Svanetia se considera tradicionalmente dividida en la Baja Svanetia y en la Alta Svanetia. Esta última fue declarada en 1996 Patrimonio de la Humanidad por la Unesco porque «posee un paisaje de montaña excepcional y numerosas aldeas características de la Edad Media con casas fuertes provistas de torres». El paisaje de Svanetia está dominado por montañas de entre 3000 y 5000 metros de altitud. Cuatro de los picos más altos de las montañas del Cáucaso se encuentran en la región. De hecho, el pico más alto de la parte de la cordillera del Cáucaso situada en territorio de Georgia, el monte Shkhara (5193 m), está en la demarcación de Svanetia. El Elbrús, la cima más alta del Cáucaso, se encuentra en territorio ruso, en la vertiente norte de la cadena montañosa

### **PRIMER DÍA: BECHO. TREK A CASCADAS DE USBHA – MESTIA**

Nuestra ruta de esta primera jornada va a estar presidida por el Usbha. Este impresionante monte es la montaña más bella y difícil de la cordillera caucásica, motivo por el que es llamada la Reina del Cáucaso, aunque también es conocida por el apelativo de “Cuerno

de las Tormentas”. El Usbha, de más de 4.700 metros, se alza majestuoso sobre los valles. Tiene dos cimas: la cima norte (4690m) es un poco menos elevada que la cima sur (4710 m). Durante muchos años la ruta normal de la cima norte (4A de grado ruso) fue la más popular y frecuentemente escalada. La vía de esta ascensión pasa por la llamada cascada de hielo del Usbha y se accede desde el Norte (Rusia). Hoy día esta ruta, excepcionalmente bella, es inaccesible desde el lado georgiano, pues para llegar a ella habría que significar pasar la frontera de Rusia con Georgia, lo que implica la violación de la ley. Es una de las montañas más emblemáticas del Cáucaso y hace frontera entre Rusia y Georgia.

**Usbha inguruko tontorrek eta  
glaziarrek izugarriak dira, baita haiek  
inguratzen dituzten bidezidor  
garaietatik mendi magalean ikusi  
ditzakegun paisaiak.**

Si las cimas y glaciares de todo el entorno del Usbha de son descomunales no menos impresionante es el paisaje del pie de monte. Nuestro recorrido va a seguir un extenso valle glaciar poblado de abetos gigantes,

hayas, arces y abedules. Por el valle discurre un caudaloso río que nace en los glaciares del Ushba. El sendero es amplio y cómodo y vamos en ligera y llevadera subida. Poco a poco vamos subiendo y los abetos gigantes van dando paso a los abedules. Hacemos alguna parada para disfrutar y seguimos subiendo, siempre por sendero, hacia zonas más altas ya desprovistas de vegetación. La subida es mala, con mucha piedra en el camino y cascajo. Llegamos a un puesto militar donde controlan el paso desde Rusia a esta zona. En una de las paradas de descanso contemplamos como, de pronto, cae un alud de rocas y piedras en la montaña de enfrente. La impresionante caída va acompañada de un ruido ensordecedor. Poco después pasamos a la otra ribera del río por un puente de madera y, en ese mismo momento, vemos la cascada del Ushba, lugar al que nos dirigimos. Más arriba tuvimos que atravesar de nuevo el mismo torrente. Pero en este caso no había puente, por lo que tuvimos que cruzar el cauce andando. Para ello fue preciso que nos descalzáramos. A la bajada tuvimos que hacer lo mismo.

Después del segundo cruce del río llegamos al impresionante circo glaciar del Ushba; un paisaje sublime. En este paraje, junto al río, descansamos y tomamos nuestro picnic.... Los picos que se ven al fondo, tras la cascada, son el Laila (4009 m), que es el pico más alto de la cordillera caucásica en Svanetia, y el Banguriani



Al pie del Glaciar de Chalaadi

(3857 m). Desde la cascada y antes de iniciar la bajada, subimos un poco hacia el glaciar para tener mejores vistas de él. Por encima de nuestras cabezas y poco antes de iniciar el descenso que nos llevará a Mestia, vemos los grandes paredones y los glaciares que se descuelgan desde ellos además de las grandes cataratas del glaciar. Según el GPS habíamos superado un desnivel de 697 metros en solo 5,5 km de distancia, lo que justifica las casi 4 horas que empleamos en el recorrido.

## **SEGUNDO DÍA: MESTIA - GLACIAR DE CHALAADI. INICIO TREK A MULAJI**

Comenzamos el segundo día con el ascenso a otro glaciar, el de Chalaadi. Desde Mestia hasta el puente dónde comienza la vereda al glaciar la traza es sobre pista de tierra. Fuimos en 4x4. Una vez en la vereda vamos viendo cual es nuestro destino. El interés comienza tras el puente colgante que tenemos que atravesar. A menos de 1 km del glaciar aparecen canchales y restos de morrenas que dificultan el camino, pero hay hitos para orientarse. El glaciar en su frente ofrece dispares desprendimientos de bloques de la morrena; lástima el retroceso tan rápido del glaciar que parece reflejar.

Es imponente el caudal de agua que sale de la base del glaciar, y preferiríamos dedicar más tiempo a ver el espectáculo, pero toca iniciar el trek a Mulaji. En pocos minutos nos encontramos con las primeras laderas que poco a poco van ascendiendo por una zona boscosa. La subida no es muy dura, pero es continua hasta superar la parte más alta de la etapa. Ya en zona de prados, desde arriba, se puede observar todo el valle de Svaneti y el pico Tetnuldí (4.858 m). Al. Caminamos, al principio, por una amplia pista de tierra, que va ganando altura sin parar, ofreciendo buenas panorámicas de Mestia, con sus fotogénicas torres defensivas (koshi). Después se convierte en un sendero que, tras unos minutos de tregua, cruza un tramo de bosque con una fuerte pendiente. Llegamos arriba. Hemos pasado el único momento realmente duro del día. A partir de aquí atravesamos una zona de prados llenos de flores y ruidosos grillos y aparecimos en la parte superior del Valle de Mulkhura. Desde lo alto del valle, el sendero continúa en suave descenso hasta Mulaji. Las vistas son espectaculares, con poblaciones en ruinas, espesos bosques de coníferas, flores de todo tipo, y cumbres nevadas. Y por supuesto pueblos con sus torres svanas.

En la bajada llegamos a Shamushi o Zhamushi: el sendero conecta con una pista de tierra que nos llevó hasta esta población, con antiguas koshi y casas tradicionales. Desde allí se puede contemplar una preciosa panorámica de Lakhiri, una pequeña aldea algo más elevada con



Montañas nevadas.

una serie de torres defensivas perfectamente alineadas, y las montañas de fondo. Y llegamos a nuestro destino, en el pueblo de Quishi. Mujali es el nombre de un conjunto de pueblos. En el valle son muy conocidos viejos rituales: A la luz de unas teas de abedul, los vecinos divierten alcohol en las tumbas de sus familiares en una conmemoración invernal llamada Lamproba. De origen precristiano, actualmente esta festividad se hace coincidir con Navidad y Pascua.

### **TERCER DÍA: TREK A ADISHI**

Salimos del pueblo de Quishi, uno de los del valle de Mujali y fuimos atravesando su larga calle y pasando por casas con sus torres Svan. Tuvimos que pasar el río por un puente para proseguir el camino por la otra orilla. Una subida inmediata de la colina nos aleja del pueblo y sube por la cresta detrás de él dejando las últimas casas con vistas del valle al fondo. El sendero nos va subiendo poco a poco por la colina en espacio abierto. Llegamos a un punto en que tenemos la opción de tomar la ruta alta o baja a Adishi. Una señal que se dirige hacia abajo y hacia la derecha desde el camino de grava indica la ruta baja hacia Adishi. Desde allí, es poco más de una hora hasta el pueblo. Pero hay que desechar esta opción. Se continúa por el camino hacia un albergue de esquí donde descansamos un rato y nos reagrupamos y desde allí hasta la estación superior del teleférico, donde tenemos preciosas vistas. Un delgado sendero bordea los picos irregulares y con-

tinúa subiendo un poco más. Las vistas son ciertamente espectaculares. Luego comienza a descender nuevamente a través de pastizales abiertos. La última hora fue una empinada cuesta abajo, pero por camino transitable y cómodo. Contemplando vistas increíbles el pueblo de Adishi apareció de repente, en el fondo del valle. Es un lugar impresionante. Sus torres Svan le dan un aire muy pintoresco. El paisaje de la localidad está dominado por las montañas del Gran Cáucaso y una serie de monumentos medievales como la Iglesia



Vistas desde paso de Chkhunderi.

del Arcángel (siglo XII), Iglesia de San Jorge (siglo XII) que visitamos a la mañana siguiente, la Iglesia del Libertador (siglos X-XI), y son muy conocidos los Evangelios de Adysh (897 d. C.) que se conservaron aquí durante siglos. En este trek hicimos un desnivel positivo de 956 m y recorrimos 13,40 kms.

#### **CUARTO DÍA: TREK A IPRARI**

La excursión a Iprari está considerada como la etapa reina. Salimos de Adishi con buenos paisajes y atravesando sus calles con sus torres svan, y tras visitar las iglesias de San Jorge y del Libertador, tomamos un camino que va al principio paralelo al río que luego sube por su ribera para más adelante acercarnos a ella. Las montañas del fondo nos hacen pensar en gran subida que tendremos que afrontar luego para pasar de un valle a otro. Los primeros 5 km del día son un paseo muy suave y agradable que se dirige hacia los picos blancos más profundos de las montañas del Cáucaso. Hay que cruzar el río Adishchala en caballo para proseguir la caminata. Todo el mundo dice que es mejor cruzar el río Adishchala por la mañana antes de que el sol caliente los glaciares en los picos superiores y provoque un nivel más alto del río. En los meses de verano, los lugareños esperan con caballos y cobran 20 lari, un precio increíblemente caro en moneda local, para cruzar. Sin embargo, nosotros el paso del río a caballo lo teníamos incluido por parte de la agencia y de ello se encargó el propietario de la casa donde nos alojamos con algunos de sus vecinos. Eso sí, vimos a un

valiente que se atrevió a pasar el río a pie, con grandes dificultades dada la fuerza con la que baja el agua.

Después del paso del río, comienza una subida implacable hasta el punto más alto de la caminata de Mestia a Ushguli. Aproximadamente a la mitad del camino, hay una pequeña meseta que ofrece increíbles vistas del glaciar Adishi que se había hecho visible ahora que estábamos subiendo. Por cierto, nuestro guía nos dijo que este glaciar se le llama oficialmente como Glaciar de Rustaveli, en honor a un poeta del siglo XII originario de Georgia, considerado como uno de los más grandes exponentes de la literatura medieval. Es el autor de la obra "El caballero en la piel de tigre", que es el poema épico nacional de Georgia. Hay que recordar que en Tblisi su avenida principal también está dedicada a Rustaveli. Seguimos ascendiendo, recorriendo la pista. Finalmente llegamos al paso de Chkhunderi a 2655 m, que tiene increíbles vistas de 360 grados de las montañas del Cáucaso en todas direcciones. Hemos hecho 618 ms de desnivel positivo hasta este collado. Nos quedan aún 9,50 km hasta nuestro destino en Iprari. El descenso es largo y el sendero serpentea hacia otro valle. Las vistas aún son hermosas en el otro lado e incluso en la parte inferior, hasta llegar a Iprari. Ese día recorrimos 18,79 km y un desnivel positivo de 707 ms.

**Adishi glaziarrak ofizialki Rustaveli du izena, "Zalduna tigrearen azalean" Erdi Aroko liburuaren egilearen izena hain zuzen ere. Lan hori Georgiaren poema epiko nazionala bilakatu da.**

#### **QUINTO DÍA: TREK A USHGULI**

La caminata a Ushguli es el recorrido más corto y fácil. Algunas personas optan por entrar en la carretera principal transitable y seguirla hasta Ushguli. Sin embargo, hay un flujo constante de tráfico con excursionistas de Mestia. Así que hay un sendero forestal en su lugar y es el que seguimos nosotros. Salimos de Iprari y dejándolo atrás llegamos al pueblo de Lalkhori. El sendero que va por el monte discurre en paralelo a la carretera comienza. Pronto llegamos a Davberi, otro pequeño asentamiento. Se accede al pueblo tras pasar por un puente pequeño de piedra el río Enguri. El sendero vira pasando por algunas casas para subir más alto en la ladera. Después de eso, es muy fácil de seguir y ondula a través del valle, a una altura mucho mayor





Grupo en monte Guri

que el camino o carretera de abajo. Es un hermoso sendero boscoso y un agradable paseo. Finalmente, el sendero se encuentra con la carretera principal y durante los últimos kilómetros no tienes más remedio que seguir la carretera hasta Ushguli.

Ushguli está declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y se encuentra a los pies de la montaña más alta de Georgia, el Mt. Shkhara (5.201m) y es conocido por la gran cantidad de torres defensivas, por su perfecta ubicación y por ser el pueblo habitado más alto de Europa. Ushguli o Ushkuli (georgiano: უშგული) es una comunidad de pueblos ubicados en la cabecera de la quebrada Enguri en la Alta Svanetia, Georgia. Situado a algo más de 2000 metros sobre el nivel del mar está considerado como el asentamiento humano más elevado de Europa. Ushguli consta de cinco pueblos. Los pueblos de Ushguli contienen edificios que la Unesco clasificó como Patrimonio de la Humanidad en 1996. La altitud entre los poblados varía entre los 2086 y los 2200 metros, por lo que se considera a Ushguli como el pueblo habitado ubicado a mayor altitud sobre el nivel del mar en toda Europa. Recorrimos 13 km con un desnivel positivo de 606 ms

## SEXTO DÍA: TREK MONTE GURI Y REGRESO A MESTIA

Poco puedo comentar de la subida a Monte Guri, pues no la realicé, ya que preferí quedarme visitando los pueblos de Ushguli. No podría haber echo esa visita de haber subido al Guri, pues tras finalizar la salida a este monte estaba previsto que haríamos el regreso a Mestia. Explico la "magnífica visita" que realice a los pueblos de Ushugli y sus iglesias en un texto aparte de esta crónica. Con todo puedo comentaros que desde la cima del monte Guri mis compañeros pudieron observar de cerca el monte Shkhara (5.193 m). Es el tercer pico más alto de toda la cordillera del Cáucaso y el punto más alto de Georgia. Ofrece unas vistas magníficas de la cohorte de glaciares que acompañan a este pico y de los verdes valles que aquí se inician.

Desde Ushguli esa misma tarde nos dirigimos a Mestia donde pernoctamos y pudimos dar un paseo por sus calles. Al día siguiente, fuimos desde Mestia hasta Batumi, ciudad costera a orillas del Mar Negro, donde pasamos el día visitando la ciudad y sus principales atracciones turísticas y desde Batumi regresamos a casa.

**Si queréis más detalles completos del trekking os dejo enlace a mi blogspot**  
<https://juancarlosabascal.blogspot.com/2022/11/trekking-por-georgia-los-pueblos.html>



# LAS IGLESIAS Y CASAS TORRE DE LOS PUEBLOS DE USHGULI



Chazhasi



Iglesia de Lamara



Supar (Torre Tamar) e Iglesia de San Jorge

Pasé una magnífica mañana en Ushguli (os recuerdo, como he dicho en otro lugar de la crónica, que no es un pueblo aislado; se trata de una comunidad de pueblos) visitando iglesias de los siglos XI y XII. Tales como las de Pusdiis, Supar (Torre Tamar). Y las de San Jorge y Salvador en Murkmeli. Santa Bárbara en Murkmeli. San Jorge en Zhiviani. Y en especial los monumentos de la aldea de Chazhasi. Es el hogar de decenas de estructuras que datan de los períodos medieval y moderno de la historia de Svanetia, el territorio de las tierras altas de Georgia, situado al noroeste del país. En el pequeño núcleo de Chazhasi se conservan, en buen estado, 13 casas torre. Son unas estructuras de tres a cinco pisos adosadas a las casas familiares. También se han conservado cuatro castillos medievales, incluido uno llamado Castillo de Tamar en referencia a la reina regente Tamar de Georgia (r. 1184-1213). También hay dos iglesias de piedra y varios edificios accesorios. Las iglesias, San Jorge y San Salvador, datan de los siglos X y XI al XII, respectivamente. La primera es parte del castillo de Tamar; pintada al fresco, que ya no se conservan. Varios monumentos de Chazhasi fueron dañados por una avalancha en enero de 1987. A partir de 2000, el gobier-

no de Georgia y el Comité Nacional del Consejo Internacional de Monumentos y Sitios (ICOMOS Georgia) presidieron la investigación multidisciplinaria del patrimonio cultural de la aldea y los proyectos de restauración.

La guinda del pastel es la iglesia de Lamara, entronizada por encima de Tchvibiani, la última aldea de Ushguli. El templo, dedicado a la Madre de Dios, es conocido popularmente como iglesia Lamaria de Ushguli y es una iglesia ortodoxa. Está rodeada por un muro de piedra bajo y defendida por una torre Svan en su extremo oeste. A juzgar por sus características arquitectónicas, data del siglo IX o X. Está dedicada a la Dormición de la Madre de Dios. "Lamaria" es un nombre aplicado por los montañeses Svan a María, madre de Jesús, cuya veneración se sobrepuso al antiguo culto precristiano de Lamaria, una deidad femenina de la maternidad y la fertilidad. En su interior, escasamente iluminado por dos ventanas, tanto las paredes internas como el iconostasio están cubiertas con dos capas de frescos ahora descoloridos. La capa anterior data del siglo X y la segunda es del siglo XIII. La girola también fue pintada al fresco, pero solo sobreviven fragmentos de las pinturas del siglo XII.

# A ESPALDAS DEL ANBOTO

■ Txomin Uriarte - Fotos de Juan Mari Ansa y del autor

El valle de Aramaio desde Iruatzeta

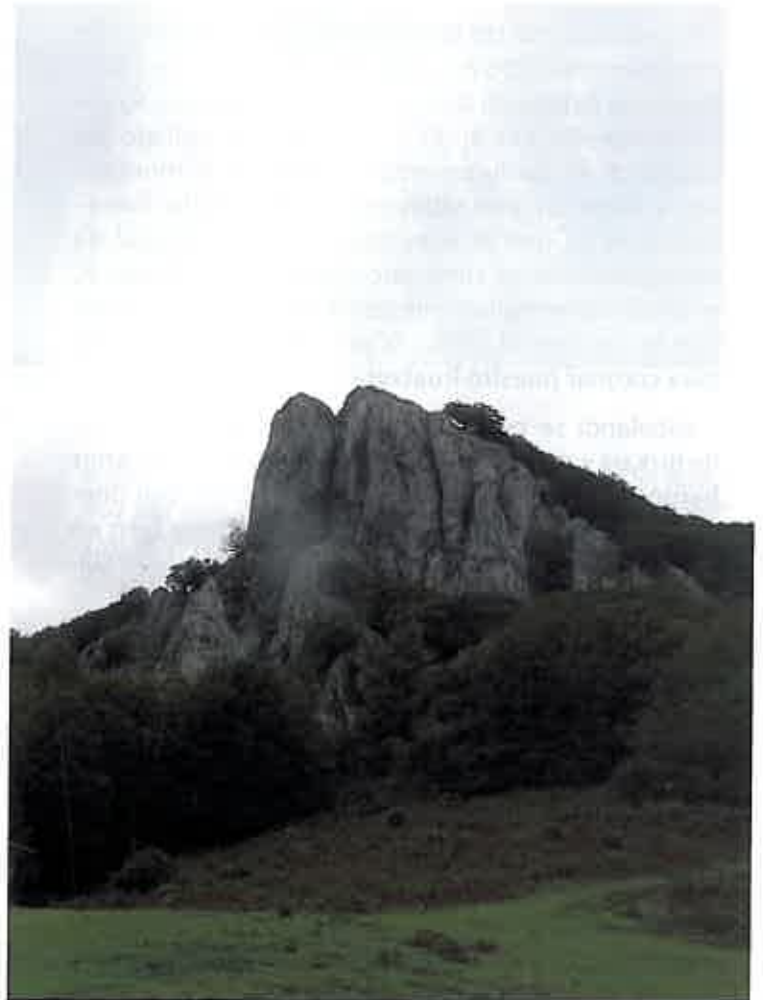


Guía de montes de Araba, p 153

**E**stá dentro del Parque Natural de Urkiola, muy cerca de Besaide, el lugar donde se produce el encuentro de los territorios de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. Es una montaña que constituye en sí misma un pequeño macizo y que rebosa interés paisajístico, deportivo e histórico.

Tiene accesos desde los cuatro puntos cardinales y, al final, un estrecho y empinado sendero dentro de un hayedo limpio, acaba llevando al punto más alto a la mayor parte de los montañeros y montañeras. Tres buzones se han ido sustituyendo en el tiempo para recoger las tarjetas de quienes llegaban a la cima. Incluso el nombre no ha sido clemente con ella y ha ido variando con los sucesivos catálogos. Como ya os habréis dado cuenta, se trata del Iruatxeta, Ipizte o Izpizte, de 1057 metros, en el macizo de Arangio, enfrente del colosal y esbelto Anboto.

Y voy a hablar de todo ello, empezando por la toponimia, para lo que reproduzco literalmente lo que cita Mendikat (bueno, sólo una parte de todo lo que cuenta).



La cara N de Iruatxeta desde Zabalandi

## El nombre

Esta montaña se ha conocido con los nombres de Izpizte o Izpizti y otras variantes similares como Ispizte o Ipizte. En la actualidad se ha tratado de recuperar la denominación Iruatxeta, cuyo origen se encuentra no en los tres monolitos que han sido objeto de escaladas en el pasado y situados en la vertiente E que da vista al valle de Aramaio sino en las tres apretadas cimas que se observan en la vertical del collado de Zabalandi. La antecima N, algo más baja, posee el nombre propio de Gaztelatx (1053 m).

El nombre de Ipizte corresponde en realidad a un paraje bastante separado de la cima. En el collado Amilondo (725 m), a 1,5 km al ESE de la cima, sobre la comba que se arquea hacia Tellamendi (832 m), se encuentra una roca llamada Ipiztekoarria, supuestamente en memoria de un obispo asesinado en ese lugar por herejes, cuando se dirigía de Aramaio a Durango en el s XV.

Así que, en el resto del artículo, lo llamaré Iruatxeta, y empiezo.

## Los accesos

El pequeño macizo de Iruatxeta tiene una dirección prácticamente NE-SW y está situado entre dos collados: el de Zabalandi 894 m al norte y el de Lezeaga (o simplificando: Lexia) 877 m al sur. El collado de Zabalandi es un lugar emblemático en la montaña vasca. Tiene un gran sabor montaño, por la diversidad de rutas que lo atraviesan y por la cantidad de mendizales que se suele encontrar por allí. Desde él, se puede contemplar -e incluso hasta subir- al Anboto y es la vía normal, utilizada por casi todo el mundo, para coronar nuestro Iruatxeta.

Zabalandi se puede alcanzar desde muchos sitios de Bizkaia y de Araba. Las rutas de Araba (desde varios barrios de Aramaio) y la de Urkiola que es, con diferencia la más utilizada, pueden seguirse muy bien en la magnífica *Guía de Montes de Araba*, de Josean Gil-García, felizmente actualizada y ampliada en 2021.

Una vez en Zabalandi, la subida normal es sencilla y rápida. Colocándonos de espaldas al Anboto, dejamos el refugio de Zabalandi a la izquierda y nos internamos en el hayedo. Y copio el texto de Josean: *El sendero, a modo de calzada, nos guía a un pasillo de hierba sobre el que se alza un espolón rocoso. Zigzagueamos por el empinado couloir y después seguimos ganando altitud bajo el hayedo. La senda discurre por el fondo del valle cimero y, cuando éste se ensancha, gira a la izquierda y nos coloca en una plataforma carbonera. Giramos a la derecha en la pequeña plaza y subimos al*



El actual buzón data de 1988

escarpe cercano. Tras cruzar un terreno herboso, llegamos a la cima del Iruatxeta.

En plan tranquilo, en media hora se puede alcanzar muy bien al buzón cimero. Y de eso quería hablar ahora: de buzones.

## Los buzones

Hace más de 70 años, el 7 de mayo de 1950, la SEMI celebró con pompa la colocación de un buzón en la cima. Pasado el tiempo, un día el buzón desapareció y sólo quedó en su sitio la base de piedra sobre la que se apoyaba. El asunto fue descubierto por Mikel Ayala, y está muy bien explicado en el artículo: *El buzón fantasma del monte Izpizte*, que se publicó en el número de verano de la revista de la SEMI, que además está documentado con un testimonio fotográfico histórico muy valioso.

En su lugar se había colocado un buzón de chapa de hierro, de color rojo, con forma de casita, sin ninguna placa identificativa, por lo que no sabemos nada de él. Como se encontraba muy perjudicado, en un estado de deterioro lamentable, fue retirado por la Federación Alavesa de Montaña, el 3 de junio de 2014.

Se aprovechó aquel día para repintar el otro buzón que existía en la cima desde el 11 de junio de 1988. Es un cilindro de hierro de 15 cm de diámetro por 35 cm de alto, que está en buen estado de conservación, aunque le falta la puerta. Figura como obra del San Roke Mendizale Taldea, que yo personalmente no sé de dónde es y ni si ese club existe todavía.

**Izpizte mendiko -gaur egun Iruatxeta-postontzien gaia ezezaguna da, gaia sakon aztertu nahi duen edonork ondorioztatuko duen bezala.**



Interior de la cueva del cura Santa Cruz.

Como veis, el asunto es un hervidero de incógnitas, a resolver por aquella persona a quien le apasionen estos temas de investigación. Y eso me lleva a un pequeño lugar que está muy investigado, pero que es muy curioso y que recomiendo visitar a cualquiera que pase por allí.

### **La cueva del cura Santa Cruz**

Releo ahora el artículo minuciosamente documentado que Juan Mari Ansa publicó en el número 213 de Pyrenaica, bajo el título de: *La Suiza alavesa: caminando por los montes de Aramaio*

*Al pie del monolito de Iruatxeta Erdikoa, localizaremos una abertura natural que por su estrechez sólo permite*

*el acceso de una persona. Es la entrada de Nardin Koba, hoy día más conocida como "El balcón de Santa Cruz". Tras recorrer con cierta dificultad unos 3 ó 4 m desembocaremos de forma sorpresiva en la cara opuesta del peñón. Ante nuestro asombro, el inusitado mirador nos ofrecerá una amplia vista sobre el valle, mostrando como telón de fondo la alargada mole de Udalatx. Este modesto habitáculo sirvió de improvisado escondite al cura-guerrillero carlista Manuel Santa Cruz tras su accidentada huida de Aramaio en 1872, durante la última Guerra Carlista. Un libro, un rosario y dos retratos, permanecen celosamente guardados dentro de una urna, como fieles testimonios de aquella época. Por momentos la soledad y el silencio lo invaden todo como si el tiempo se hubiera detenido en el lugar. Envueltos por un halo misterioso sentiremos la magia de haber atravesado*



Iruatxeta Goikoa

do un pequeño "túnel del tiempo" para adentrarnos en los momentos más difíciles del siglo XIX.

El texto cita un monolito. ¡Qué bien! Esto me permite adentrarme en el último aspecto que quería comentar sobre esta interesante montaña.

## La escalada en las agujas de la cara este

Es muy entretenida la cresta que va desde la cima de Iruatxeta hasta el collado de Lezeaga, atravesando una serie de hermosos peñascos, que harán las delicias de quienes les guste entretenerse trepando por las peñas. Pero hay que tener en cuenta que en algunos casos hay un patio de hasta 150 metros, sobre las campas del valle de Aramaio, espectáculo idílico que le ha merecido el sobrenombre de La Pequeña Suiza.

Los más renombrados son tres pequeños monolitos que son los que se denominaban Iruatxeta, -cuando no se utilizaba la h en el euskera de Hegoalde-. Van de este a oeste y de mayor a menor altitud, como su mismo nombre indica: Goikoa, Erdikoa y Bekoa.



Fueron escalados e identificados el 28 de febrero de 1945 por la cordada eibarresa compuesta por Miguel Etxeberria, Juan San Martín y José Luis Vitoria. San Martín dejó unas reseñas de la vía normal de ascensión a cada uno de ellos, y unos croquis que bien merecerían aparecer en HARRI ORRI ARKatz.

El Iruatxeta Goikoa (a 1030 m) es un monolito fácil, que se hace sin cuerda por la vía normal de la cara sur. El Erdikoa (a 1020 m) está catalogado como de IV grado y se desciende con un rápel de 20 m. Y al Bekoa, llamado también Axluze (a 984 m) le dieron una catalogación de III grado y se desciende con un rápel de unos 15 m.

Hay otro par de peñascos antes de llegar a collado de Lezeaga. Al pie del último de ellos, el Allunpeko Atxa, hay una placa que recuerda al fino escalador bilbaino Eduardo Ostaikoetxea, asiduo de Atxarte, que abrió varias vías con Alfredo Urones en Picos de Europa y que falleció en accidente de montaña en 1966.

En definitiva, animaos a ir por allí. No sólo es una montaña bonita e interesante sino que el entorno es precioso y está rodeado de otros montes próximos, a los que se puede aplicar sonoros adjetivos, y que valen la pena conocer y repetir: el Oriol, con su hayedo cerrado y la emblemática ermita de Santikurtz, el Tellamendi y sus vistas espectaculares sobre el valle de Aramaio... y el gigante Anbotu, con su arista este y la cueva de la Dama, invitando a que se le visite.

Referencia completa de los textos que he consultado -y reproducido-:

- Urrutia J. Página web de Mendikat: Iruatxeta
- Gil García, J. *Guía de montes de Álava*. Ed Sua. 5ª edición. 2021
- Abásolo, J. A. *Sociedad Excursionista Manuel Iradier* nº 201. El buzón fantasma del monte Izpizte. 2023
- Ansa J. M. *Pyrenaica* nº 213. Pp 423-33. La suiza alavesa: caminando por los montes de Aramaio. 2003

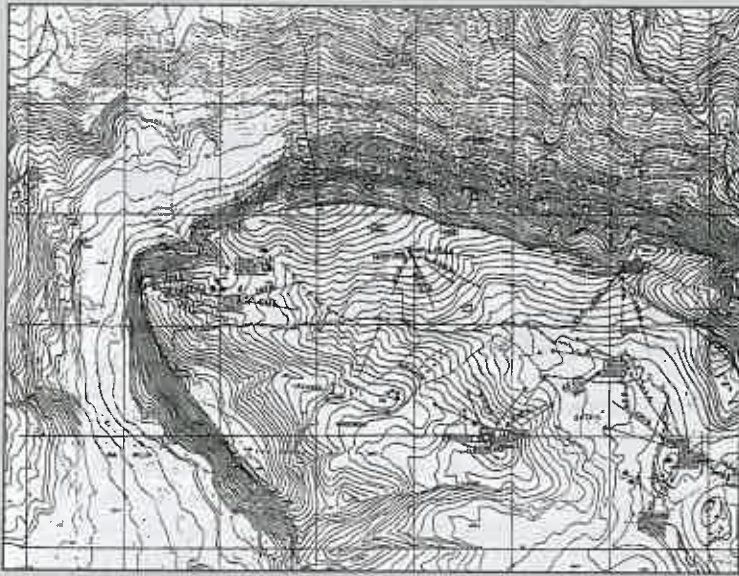
Libro de piadas rescatado de Iruatxeta Bekoa y actualmente en proceso de estudio por el equipo de expertos de EMMOA (Museo del Montañismo Vasco)

# LOS MENHIRES DE LEGAIRE SIERRA DE ENTZIA

■ Autor y fotos: Iñaki Gaztelu Iraundegi







Copia del Mapa de Legaire al que le he añadido los grados de situación entre varios megalitos para su mejor localización.

*Hoy nos desplazamos a la sierra de Entzia para caminar por las apacibles y maravillosas campos de Legaire. Un lugar lleno de tranquilidad, sosiego y placer, donde el tintineo de los cencerros, zintzarriak, de las vacas es el perfecto sonido que nos acompaña mientras disfrutas del entorno y admiramos sus megalitos.*

*Antes era muy habitual ver numerosas cabezas de ganado lanar, pero ya no son tantas. Varios pastores abandonaron sus txabolas. En cambio, si hay vacas y más ganado caballar. Los ideales amigos; los que siempre están ahí esperándote.*

*Así que una vez alcanzado el puerto de Opakua, desde Agurain, Salvatierra, nos desplazamos por una carretera que va por la izquierda, que, sin abandonarla, dejaremos un cruce a la derecha, es el lugar de Itaida, llegaremos, en unos seis km. desde el puerto, un poco antes de la muga de Navarra, a un lugar en donde hay una pista a la izquierda y por la que tenemos que ir. Dependiendo de las lluvias que haya habido, casi al comienzo, cruzaremos una erreka, y ya siguiendo por ella alcanzaremos el aparcamiento de Legaire.*

**A**ntes de nada, comentar que todos los menhires y monolitos que veáis de pie antes estaban caídos, ha sido por el gran trabajo realizado por **Luis M. Martínez-Torres, Profesor del departamento de Geodinámica, de la Universidad del País Vasco**, y que se puede consultar en el libro Arabako menhirren alderdi geotikoak. Memorias de Yacimientos Alaveses, Nº 14. No así los datos biográficos ya que abundan los errores, sobre fechas y localizador@s y ello ha sido por no haber consultado a **José Ignacio Vegas Aramburu, Arqueólogo e historiador del arte alavés, Colaborador de "Estudios de Arqueología Alavesa", vecino de Vitoria**, quién era el responsable de recopilar toda la documentación de todos los megalitos de Álava, a quién entregábamos toda la información de nuestras localizaciones, y a quién, aprovechando que estaba realizando la excavación del cromlech de Mendiluze, le mostramos sobre el terreno todas nuestras localizaciones. "Documentación in situ".

**Legaireko zelai zoragarri eta baketsuetatik zehar ibiltzeko asmoz gaur Entziako mendikatera etorri gara.**

También pasábamos información al autor del libro, porque nos los pedía; megalitos, coordenadas, situación, elemento, nomenclatura, e historial. Una vez localizado le cambia el nombre y el megalito y el localizador son nuevos. De ahí que actualmente en la bibliografía megalítica alavesa abundan los errores. Y como no se corrige así está. In saecula saeculorum.



Excavación del cromlech de Mendiluze en 1984-08-06

Bien aquí comienza el recorrido que tantas ganas teníamos por volver a caminar y ver el trabajo de Luis Miguel Martínez-Torres, los monolitos y menhires alzados. Enseguida llegamos a ver los dos primeros monolitos, uno a cada lado del camino. **Legaire IV este y Legaire V oeste. En anterior artículo, año 2008, revista Manuel Iradier, decía: Creo que se trata de dos piedras independientes, que no son dos trozos de una misma, y que parecen haber sido trabajadas. Merecería la pena se les hiciese un estudio.**

Continuamos caminando rectos **al dolmen de Legaire I norte** al que llegamos rápidamente. Este dolmen tenía sobre su túmulo una losa tumbada, y la han colocado de pie. Seguimos adelante por el camino-pista, que evita cruzar la erreka, pasando junto a la balsa, y sin ningún problema vemos **el menhir de Akarte**, que como se intuía cuando estaba caído, se aprecia con solvencia. Tan airoso y desafiante. Parece ser el vigía de todo el entorno

Ahora ascendemos al norte, pasando por donde en su día había una fuente, con aska, para llegar al portillo de Akarrate, pero un poco antes, y a la derecha, está **el túmulo Akarrate Iraganbide**, junto a una muerta haya que poco le queda de estar de pie. Bueno espero sirva de cobijo para otros seres vivos. Pasamos el portillo y llegamos junto a **la losa, y el túmulo del mismo nombre, Akarte Iraganbide**. Nombre que nos dijo el pastor que se encontraba en el lugar, así como el nombre del menhir de Surbe.

Un escrito por mí en la revista del C. D. Fortuna Nº 11, de Donostia, diciembre **del año 2000**, titulado "Nuestro entorno megalítico", en el que relataba un recorrido para visitar los megalitos de Legaire, que hasta aquella fecha estaban localizados, **al final del mismo decía; también se pueden visitar un túmulo y un menhir en el Puerto de Akarte, cuya existencia fue denunciada el 1 de junio de 1985.**

En posterior artículo en la **revista Manuel Iradier, Nº**



Menhir de Atau XI oeste

**172, invierno 2008**, en el que describía la formación de los megalitos, para su identificación, **decía sobre la losa y el túmulo de Akarte; la losa pudiera ser un monolito, por el lugar en que se encuentra, pero también pudiera pertenecer al túmulo, lo que le convertiría en un dolmen.**

Tras la excavación del túmulo y el levantamiento de la losa, lo han denominado **cista y menhir de Arrizazen. "Post Modern"**. El lugar ideal, y el paisaje que se divisa espectacular. Aizkorri, Aratz, Aralar, Beriain, Andia, etc.

Volvemos a pasar por el portillo de Akarte para ir a la búsqueda del menhir de Surbe. Para ello, y sin perder altura, pasamos junto y a la izquierda de una alambrada teniendo como referencia un grupo de hayas que

**Bixita ondoren, Mirutegi menditontorrera igotzen gara, zeinak ikaragarritzko gurutzedun koroia duen. Hau bai dela inguratzen gaituen pasaia menperatzeko toki aproposa.**

una vez alcanzadas, nos vamos ligeramente hacia la izquierda, en zona despejada, y encontramos **el menhir de Surbe I norte**.

Ahora ascendemos por la ladera para alcanzar el collado de Atau. Antes pasaremos por **el campo tumular de Atau**, y más adelante veremos tres bloques de piedra. **En anterior escrito, año 2008, decía: que bien pudieran ser de un monolito partido. Lo que sería el Monolito Atau XII este.** Unos cien metros más y llegamos junto **al Menhir de Atau XI oeste**. En el lugar en que se encuentra, aun siendo pequeño, lo engrandece.

En ligero descenso y a la izquierda, dirección al monte Mirutegi, visitamos **el túmulo Bayo**, que fue excavado por Luis M. Martínez. Tras la visita subimos a la cima de Mirutegi coronada con su esbelta cruz. Este si es un lugar dominante del contorno que nos rodea, aunque la cima de Bayo tiene unos metros más de altura. Aprovechamos el momento para tomar notas, hacer unas fotos y aligerar peso a las mochilas.

Descendemos en una componente sureste, adentrándonos en el bosque a la búsqueda de **los monolitos**

**Bayo I y II, y del menhir Bayo E.** El terreno es un poco dificultoso, pero con las coordenadas que tenemos al fin los localizamos. Primero los monolitos y más abajo el menhir.

Seguimos descendiendo al este, con ligera tendencia a la izquierda, hasta alcanzar una senda que nos llevará hasta **la losa Chabola de Lekuona**. Se trata de una losa partida en tres grandes trozos. **En anterior escrito, año 2000, decía: hoy se emplea como salera para recoger el ganado, pero que bien pudiera tratarse de un monolito. Silverio, el pastor, me dijo que a su padre le tenía oído llamarle, a esa piedra, el dolmen. Muy interesante esa denominación.**

Caminamos dirección este sureste, y a la salida del bosque, en terreno raso, vemos **los túmulos de Mendiluze**. Seguimos con el mismo rumbo hasta llegar a la esplanada donde se encuentra **el cromlech de Mendiluze**. **En anterior escrito año 2008, decía: fue excavado y colocado en la posición actual, antes estaba caído, por Ignacio Vegas Aramburu en agosto de 1984.**

Avanzamos hacia el este en descenso y nos encontramos con **el menhir de Mendiluze**. **En anterior escrito, año 2000, decía: siguiendo por la loma hacia el este, y a la izquierda, aparece el menhir del mismo nombre, también caído y roto, y que fue denunciado el 2 de julio de 1983.**

El objetivo ahora es el de visitar **el monolito Surbe VI sur**. Seguimos descendiendo por el camino pista, lige-



Menhir de Surbe, Parzoneria Entzia, Araba

ramente hacia la izquierda para acortar el descenso, hasta llegar a encontrarnos con el sendero y la erreka que van paralelos. Ascendemos junto a la erreka, al oeste, con dirección al collado de Atau, y lo localizamos rápidamente.

Volvemos por la senda, y antes de llegar a la pista de subida a Mendiluze, encontramos, a la derecha del camino, **el túmulo Legaire XIII (bidea)**. Es un pequeño túmulo, que está compuesto por blancas piedras. Siguiendo el camino, ligeramente a la derecha, hacia el bosque, encontraremos **el túmulo Legaire VIII** de características muy similares al anterior. Unos metros más adelante, cerca de los árboles, encontramos **el túmulo Legaire XII** algo mayor que el anterior.

Ahora vamos a la búsqueda del **monolito de Legaire XI oeste**. Se encuentra unos metros más adelante; nos será algo difícil localizarlo pues está en la base de una gran haya, entre las muchas hayas, pero los datos que tenemos nos ayudan a su encuentro.

Bien ya estamos adaptados al terreno que pisamos para poder localizar **dos fondos de cabaña**. Se encuentran entremezclados en el terreno, por lo que seguir las coordenadas nos facilita su localización, así como ver las ruinas de varias txabolas. **En anterior escrito decía: entre el grupo de las ruinas pudiera ser que han sido utilizados dos pequeños túmulos, como txabolas.**

En nuestro caminar por ver estos túmulos y fondos de cabaña nos hemos acercado al lugar en donde se

encuentra **el dolmen Legaire II sur**. Llegamos después de pasar la zona arbolada y antes de llegar a la erreka, que la dejamos a la izquierda, seguimos una pista que nos lleva a unas txabolas y ahí, junto a la primera txabola está. **En anterior escrito, año 2000, decía: al S. SW, cercano a una txabola, hallamos el dolmen.** Este dolmen ha sido nuevamente excavado, en principio sólo encontraron una pequeña cámara, ahora han localizado un corredor. Por esa pista que pasa cercana a las txabolas, se puede ir hasta el puerto de Opakua, y al de Bikuña.

Volvemos con dirección a la erreka y, sin cruzarla, caminamos junto a ella hasta llegar a una pequeña aska, donde cruzamos la erreka, y un poco más adelante, y más alto al camino, está **el menhir Legaire VII sur**.

Ahora tenemos que volver, sin perder altura, para llegar donde se encuentra **el túmulo Legaire III (Alto de Legaire)**. Situado a unos 100m., al sur, del **dolmen Legaire I norte**. Es un túmulo muy poco apreciable porque está cubierto por la hierba, se confunde con el terreno. Cerca de él hay un monolito, sobre el suelo, roto en dos trozos.

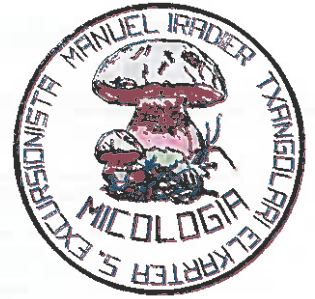
Estamos finalizando esta preciosa caminata por lo que aprovechamos para contemplar, una vez más, el terreno por donde hemos caminado y disfrutado. Pasamos cerca del **dolmen Legaire I norte**, y más adelante entre **los monolitos Legaire V oeste y Legaire IV este**, llegando al aparcamiento satisfechos de haber podido contemplar los menhires de Legaire.



Menhir de Akarte (4m de Alto desde el suelo)



# Micología



**AUTOR: LUIS MARIA IRIARTE**

## ***Hydnum repandum*** L.:Fr.



**SINÓNIMOS** (Nombres antiguos de esta seta):

*Sarcodon repandum* Quéf.

*Hydnum flavidum* Schaelf.

*Hydnum heimii* Maas G.

**NOMBRES VULGARES:**

**Castellano:** "Gamuza", "Lengua de vaca".

**Euskera:** "Tripakia", "Negu ziza".

**ETIMOLOGÍA** (Origen de las palabras):

**Hydnum**, del griego **hydñón** = trufa, tubérculo.  
**Repandum**, del latín **repándus, a, um**, = replegado hacia atrás o hacia arriba.

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

**SOMBRERO** (parte superior y ensanchada de la seta):

De 3 a 12 cm. de diámetro, a veces con una mayor dimensión en una dirección, por estar unidos los sombreros de dos ejemplares, en un principio convexo (que presenta una curvatura algo más aplanada que la hemisférica), luego irregularmente aplanado, giboso, ondulado, a veces excéntrico con respecto al pie, finalmente deprimido en su zona central y con el margen AGUDO. Cutícula (membrana o piel que cubre el sombrero) lisa, a veces aterciopelada (parecido al terciopelo), mate (sin brillo), de coloración variable entre el blanco-crema y el amarillo-ocráceo o crema-anaranjado.

**HIMENIO** (parte fértil de la seta, donde se sitúan los basidios con sus esporas y las células estériles entremezcladas "Paráfisis" (células estériles que se encuentra junto a los basidios o ascas), "Cistidios" (células estériles del himenio):

Formado por agujones cónicos, desiguales, de unos 6 mm. de longitud, apretados, decurrentes (que descienden por el pie) o subdecurrentes (que se prolongan ligeramente por el pie), muy frágiles, desprendiéndose con suma facilidad del sombrero y concoloros (del mismo color) con él.

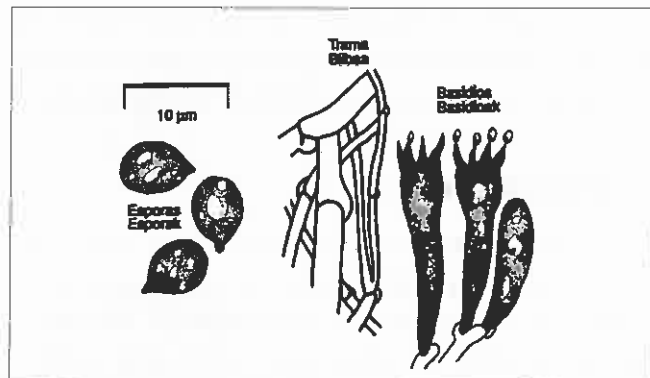
**PIE** (parte de la seta que sostiene el sombrero):

Cilíndrico, más bien corto, grueso, a veces excéntrico, con diámetro irregular y concoloro al sombrero.

**CARNE:**

Compacta (sólida, firme), blanquizca al corte, pero toma un color ferruginoso (color del óxido de hierro) al contacto con el aire (al cortarla), siendo característico el manchado de nuestros dedos al manipular esta seta, con un color parecido al que dejan los cigarrillos a los fumadores. Olor débil y agradable y un sabor acidulado o amargo (como a almendras amargas).

**CARACTERES MICROSCÓPICOS:** (caracteres que solamente se pueden apreciar a través del microscopio).



**ESPORAS** (estructuras reproductoras de las setas);

Ovoidales (con forma de elipse u óvalo), lisas, hialinas (transparentes como el vidrio) aisladas, no amiloides (que no se vuelven azules con el yodo), gutuladas (con pequeñas gotitas de aspecto aceitoso en su interior) o con contenido granuloso. De 8-10 x 5-5,5 micras.

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

Claviformes (que varía de diámetro desde la base hasta el ápice), tetraspóricos (que contienen cuatro esporas) y con fíbulas en la base (abultamientos o salientes sobre el tabique que separa a las hifas del basidio). De 35 a 50 por 6 a 8 micras (una micra equivale a una milésima parte de un milímetro).

**CISTIDIOS** (células estériles del himenio):

No observados.

**CUTÍCULA** (membrana o piel que cubre a toda la seta):

De estructura monomítica (sistema de hifas de una sola clase (hifas generativas) que originan estructuras fértiles), Formada por hifas estrechas en los agujones y anchas en el sombrero, tabicadas (separadas por tabiques transversales) y con fíbulas

(con abultamientos o salientes sobre el tabique que separa las hifas).

**HÁBITAT:** (lugar donde vive o habita la seta):

Esta especie es común y apreciada en el País Vasco. Crece desde finales de primavera hasta la aparición de los primeros fríos del invierno y cre-

cen alineados en "Barras" o formando "Corros de brujas", saliendo lo mismo en los bosques de latifolios (árboles de hojas anchas) como en los de coníferas (pino, abeto, alerce, ciprés.).

#### OBSERVACIONES:

Esta especie es un buen comestible, apreciado por numerosos aficionados, su carne no suele estar atacada por larvas, sin embargo es conveniente someter las setas a una pequeña cocción con agua hirviendo, con el fin de quitarles su débil sabor amargo. Igualmente recomiendo que para manipularlas para su preparación culinaria usar guantes de goma, ya que el manchado de dedos ya comentado anteriormente, es bastante pertinaz y difícil de quitar.



*Hydnum rufescens*  
"Lengua de gato".

*Hydnum rufescens* conocida popularmente como "Lengua de gato", es bastante parecida, diferenciándose por su menor tamaño, su color ocre-anaranjado más oscuro y por el tamaño de los agujones, que son proporcionalmente más largos.

Esta confusión con *Hydnum repandum* no tiene consecuencias, por ser ambas especies comestibles.

#### COCINAR LOS HYDNUM:

La popular "Lengua de vaca" no pertenece al grupo de setas paradisíacas, pero es una buena seta para cuando no encontremos *Boletus*. Es relativamente frecuente que al buscador de *Boletus*

en un bosque de pinos o de frondosas (árboles con abundancia de ramas y hojas), en lugar de toparse con esos preciados objetos de deseo de los seteros, nos encontremos con otra seta de muy fácil identificación que tiene un sombrero de color amarillo claro y que en lugar de láminas posee unos pequeños agujones, muy frágiles y fácilmente separables de la carne del sombrero.

Estas setas son las *Hydnum repandum*. ¿Cómo cocinar las *Hydnum*? Esta pequeña seta, atractiva, carnosa, aunque no de gran tamaño, que aparece con frecuencia en grupos de numerosos ejemplares, nos pueden solucionar una salida al campo y ofrecernos de paso la oportunidad de cocinar algo más exótico que lo corriente. Para prepararlos, igual que con cualquier otra seta, la primera operación consiste en eliminar bien toda la tierra que puedan tener, cosa que en este caso podemos hacer bajo el chorro de agua fría porque su carne no se empapuzca y además luego la prepararemos hervida, por lo que no importa que la mojemos previamente. Ya se sabe que en esto de mojar las setas, la norma consiste en no hacerlo siempre que se pueda evitar, pero en este caso y tal como las vamos a preparar, no tiene demasiada importancia.

En crudo su carne es algo amarga y ese amargor se acentúa con la edad de la seta, por lo que no deben cogerse ejemplares muy maduros. Esto es importante tenerlo en cuenta en el campo y en el momento de la recolección, para no cometer el desatino de quitar del entorno precisamente los ejemplares que son más interesantes para la comunidad de la especie: los que más esporan (siembran), que al mismo tiempo son los que no nos sirven para nuestros propósitos. Por esa misma razón es conveniente hervir los *hydnum* ya que esta operación les quita el amargor y les deja un sabor más suave y agradable. También es imprescindible quitarles los pequeños agujones que tiene en lugar de láminas pues son duros.

Una vez que tenemos la seta limpia y sin agujones, podemos pasar a cocinarla tal y como hacemos en la siguiente parte gráfica.





#### A. Quitar los agujones.

Los pequeños pinchos que el *Hydnum* tiene bajo el sombrero no son comestibles (son duros y desagradables) pero se separan del sombrero con toda facilidad.



#### B. Seleccionar las setas.

Los *Hydnum* no son setas muy propensas a estropearse y llenarse de larvas, pero sí es interesante desechar los ejemplares demasiado viejos por su amargor.



#### C. Hervirlos antes.

El cocinar esta seta en agua durante 10' la ablanda y quita el amargor, al mismo tiempo que la deja lista para una operación de cocinado semejante a la nuestra o no.



#### D. Rebozado.

En este caso prepararemos la "Lengua de vaca" rebozada en harina y frita, con o sin huevo, aunque con este último queda más agradable la cobertura, más jugosa.



#### E. Quitar el aceite.

Esta es una operación siempre recomendable cuando se cocinan platos rebozados y fritos en aceite. Se coloca una servilleta de papel absorbente y sobre ella se ponen las setas antes de servirlos.



#### F. Listos para tomar.

El sabor de las *Hydnum* rebozados recuerda un poco al de algunos pescaditos, y no sólo por la preparación sino también por el aroma y la textura.



te llevamos  
[www.tellevamos.eus](http://www.tellevamos.eus)

Autobusez kontzertuetara, azterketak egitera,  
sagardotegietara... joateko zerbitzua

AUTOBUSES EN  
**ALEGRÍA**



**SOCIEDAD EXCURSIONISTA**  
**“MANUEL IRADIER”**

**RECORDANDO OTROS TIEMPOS...**

**El próximo año celebraremos  
el 75 aniversario**

**GURE ELKARTEAREN BESTE GARAI  
BATZUK GOGORATUZ...**

**datorren urtean 75.urteurrena**





# Gaikar Kirolak

## especialistas en running

C/ Bernal Díaz de Luko 1  
Tel./Fax: 945 26 11 23  
[www.gaikar.com](http://www.gaikar.com)

### ANALIZAMOS TU PISADA

**PARA LOS SOCIOS Y SOCIAS DE S.E.M.I.**  
descuentos y regalo seguro ... y además...

15 puntos  
en su carné

=

15% dto.  
en su seguro  
de Auto



HOGAR CON LAS MEJORES  
COBERTURAS Y PRECIO  
SIN COMPETENCIA



Seguros de SALUD, VIDA,  
VIDA DEPENDENCIA y  
más: **Todo para tu  
protección y la de los tuyos**



Agencia exclusiva de seguros **SUSAETA**  
**SEGUROS ASEGURAOAK**

Avda. 8 de Marzo, nº 7 Bajo (Salburua).  
01002 Vitoria-Gasteiz  
Tfno. 945 06 07 69 – 688 826 859  
[susaeta@agencia.axa-seguros.es](mailto:susaeta@agencia.axa-seguros.es)

cercanía asistencia  
 desarrollo territorial  
 visión responsabilidad  
 bienestar honestidad  
 igualdad euskera  
 Territorio valores  
 EMPRENDIZAJE  
 progreso fomento del deporte  
 medio ambiente  
 producción editorial  
 PARTICIPACIÓN  
 INNOVACIÓN  
 jóvenes  
 mayores inclusión laboral  
 compromiso con la diversidad.  
 TRANSPARENCIA  
 discapacidad  
 patrimonio cultural  
 inclusión social  
 espíritu de servicio  
 sostenibilidad  
 calidad y mejora  
 empleo  
 misión formación  
 empleo  
 solidaridad  
 educación en valores  
 investigación  
 calidad  
 de vida  
 vital  
 PROGRESO  
 divulgación  
 vivienda  
 investigación  
 EFICIENCIA

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Es compartir Zurekin bat

[www.fundacionvital.eus](http://www.fundacionvital.eus)