



SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"

VITORIA

ADHERIDA A LA F. E. M.

JULIO DE 1952

Al los aprendices de alpinista

VULGARIZACIONES MÉDICAS

Pretendemos con estas líneas llenar una laguna en el paisaje montañoero. Que laguna existe, es un hecho indiscutible, ya que, en nuestras conversaciones con experim alpinistas vitorianos, hemos podido comprobar su deseo de orientar a nuestros brav «mendizales» acerca de todo lo bueno que existe en tan hermoso deporte, el más sano, s duda, si se practica debidamente, pero que también tiene sus inconvenientes si se reali sin método y sin la debida preparación física.

El año pasado, en una magnífica excursión de «Manuel Iradier» a Castro Valne charlábamos acerca de estos temas con queridos amigos, vetustos montañeros tolosari que nos acompañaban, y que también creían necesario el que se abordasen estos asunt en alguna revista alpina. Así, nos pidieron una colaboración en «Pirenaica», a lo que p metimos acceder, pero ahora es nuestra modesta hoja mensual de «MANUEL IRADIE la que nos urge a hacerlo, ya que en la mente de sus expertos directivos halla eco e inquietud, de verdadera responsabilidad para quien tiene a su cargo la tarea de forn debidamente un selecto grupo de montañeros.

A este respecto, cabe felicitar a los directivos de la Sección de Montaña de nues Sociedad, que, con su bien dirigida marcha regulada infantil, que ha merecido las cr cas más elogiosas por parte de todos los verdaderos alpinistas, ha llevado el entusias y la alegría por esta noble causa a nuestros niños.

Dado el corto espacio de que disponemos, nos limitaremos por hoy a hacer una br introducción al tema, del que, desgraciadamente, no hemos hallado bibliografía médi sorprendiéndonos que los profesionales sanitarios no hayan abordado un asunto tan interesante para la juventud montañera. Únicamente en nuestros clásicos tratados de Pa logía Médica es donde hallamos referencias a los estragos causados por la fatiga - debi na duda, a la falta de entrenamiento o de preparación física - y por el exceso de ejerci que repercuten, sobre todo, en enfermedades del corazón y de todo el sistema circulator

Muy lejos de nuestro propósito el querer cortar los vuelos a la aficiones de los jó nes montañeros, que estimamos como las más sanas a que pueden aspirar. Pero, por mismo, y después de muchos años de participar con ellos en sus gustos e inquietud nos creemos en el deber de darles ciertos consejos que algún día, sin duda, los sab agradecer.

Como, además, vosotros - amigos alpinistas - debéis hacer labor de captación de cionados, con lo que crearemos lo más sano de nuestra generación, no cabe duda de q orientando bien el problema, el amor a la excursión montañera crecerá con entusias Porque, en la forma en que ordinariamente se realiza, tan solo quedará reducida la afic a un grupo - o, si queréis, a diversos grupos de distintas sociedades alpinistas -, en el una minoría de selectos, de superdotados o de temerarios montañeros. arrastrarán a un c

to número de adeptos incondicionales; pero nunca llegaron a formar un núcleo importante de verdaderos adoradores del campo y de sus montañas.

Ya sabéis todos que, en Vitoria, es obligada nuestra excursión anual a la Cruz del Gorbea. Y en ese día - que, bien a nuestro pesar, no es ya el de la «amistad montañera» - nos reunimos los mendigoizales de todo nuestro pueblo vasco, una verdadera muchedumbre de amantes del monte: hombres y mujeres, grandes y chicos, muchos de ellos cargados excesivamente con mochilas más o menos adecuadas, con cestas, con monumentales botas de vino, y... hasta con garrafrones, por si fuera poco. Y todo ello dentro de una alegría y una animación indescriptibles. Pero... toda esta **afición** no me diréis que es totalmente montañera; por lo menos lo saben disimular muy bien, a base de tanto sucedáneo... complementario.

El caso es que, de esta forma, se va haciendo la ascensión alegremente, pero sin orden ni concierto. Y la ascensión al Gorbea no me diréis que es suave ni breve: montañeramente, es de las fuertes y de las largas. Por éso, al arribar penosamente a la cumbre los improvisados montañeros, carecen de tiempo para disfrutar de las delicias de lo que pudiéramos llamar la meta de la excursión. Es preciso bajar, en seguida, precipitadamente, las fuertes rampas que conducen a la campa de Iguiriñao. Y ya sabéis lo que es ésto, sobre todo si se baja contra el reloj, para llegar a tiempo a la Misa, que la mayoría no han podido oír en Vitoria. Muchos se hacen los valientes, y disimulan - si pueden - lo penoso de la excursión. Pero no caben disimulos al día siguiente, cuando los encontramos caminando penosamente por el asfalto ciudadano. Es que, aparte del precipitado descenso a Iguiriñao, el camino de regreso se les hizo interminable. Y, francamente, en resumen, no les ha dejado buena impresión el montañismo.

Y, así, mis queridos amigos, no se puede hacer montaña. Ni menos, hacer afición a ella. Porque la mayoría de estos alpinistas improvisados carecen en absoluto de entrenamiento: apenas han rebasado los confines de Durana o de Gamarra; a lo sumo, subieron una vez a San Vitor... Pero no faltan nunca a la cita de Gorbea: muchos, por no ser menos que otros; pero, con todo ello, y con sus consecuencias, se va creando un clima de censuras o de reproches para nuestra causa montañera.

Esto es precisamente lo que queremos evitar, conscientes de nuestra obligación de saber llevar con método al monte, a los aficionados incipientes. Es preciso saber regular las marchas, ordenar las ascensiones, evitando esas descompensaciones del corazón - que se aprecian fácilmente en la velocidad del pulso - y, como consecuencia, los irreparables trastornos a que pueden dar lugar y de los que trataremos otro día.

Hablaremos, sí, de cómo se debe respirar y de cómo se debe... **no hablar**, sino lo estrictamente indispensable. A propósito de ello, me viene a la memoria un episodio - con el que terminaré este sermón médico-montañero - ocurrido ya en tiempos algo lejanos; anteriores a la guerra civil española, y en el que se patentiza cómo extreman tales cuidados los alpinistas de otros países.

Eran noruegos los de nuestro episodio y coincidimos con ellos cuando bajábamos de la Brecha de Rolando, hacia el maravilloso valle de Ordesa, procedentes de Francia, pues habíamos coronado los **tres grandes** - el Mont Perdu, el Pic de Marboré y el Cilindro - , todos ellos rebasando los 3.000 metros de altura. Nuestros noruegos subían rítmicamente, en un ordenado grupo de diez o doce, ya que entre uno y otro escalador dejaban una distancia de unos dos metros. Así, marchaban en perfecta postura alpina, ascendiendo lentamente en zig-zag. De vez en cuando, el que iba en cabeza de la expedición se detenía unos minutos, haciéndolo a la vez todos sus seguidores, pero sin que a ninguno se le ocurriera sentarse ni mucho menos beber líquido alguno (detalle esencial de que otro día nos ocuparemos). Momentos después, reanudaban la rítmica marcha regulada... Y aquí sucedió el episodio, que, examinado a tenor de nuestras costumbres, pudiera parecer hasta descortés por parte de nuestros camaradas noruegos. Efectivamente, a nuestro saludo contestaron lacónicamente con el suyo, y al hacerles yo una pregunta en francés, tan solo me respondieron dándome a conocer su nacionalidad; pero poniendo uno de ellos su dedo índice sobre los labios, con un rotundo «¡silence!», me dió a entender su decidido propósito de no alterar su mutismo absoluto, ni su paso controlado, los que no modificaron un solo instante. Y prosiguieron su rítmica ascensión, de la que conservo fotografías...

Y, basta por hoy. Ikusi arte.

SENDAGILLE MENDITAR.

Miscelanea

CALENDARIO DE EXCURSIONES PARA EL MES DE JULIO

DIA 6.—Excursión a la Cruz del Gorbea, coincidiendo con los Clubs vizcainos.

Itinerario: Vitoria-Murua (en autocares), Cruz de Gorbea, Refugio de Eguiriñao, Embalses y regreso desde aquí en autocar.

Salida a las 6,15 de la mañana, de la Estación de Autobuses, regreso sobre las 10 de la noche.

DIA 13. — Excursión turístico-montañera al valle de Aramayona.

Itinerario: Vitoria -Villarreal de Alava - Alto de Cruceta (desde aquí los montaña-

ros ascenderán a cualquiera de las cumbres de los alrededores, descendiendo a comer a Ibarra de Aramayona, donde estará el autobús)-Ibarra-Mondragón-Vitoria.

Salida a las 7,45 de la mañana, regreso sobre las 10 de la noche.

DIA 27.—Excursión en autocar al puerto de Opacua, para alcanzar las cumbres de Arrigorrista ó Vicuña, visitando el nacimiento del río Zadorra.

Salida a las 8,15 de la mañana, regreso sobre las 10 de la noche.

EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS

El día 4 del presente mes, se inauguró, en el Salón de Exposiciones de la Caja de Ahorros, el II Salón de Fotografías, organi-

zado por esta Sociedad. En el próximo número daremos a conocer un juicio crítico del mismo.

FOTOGRAFIAS DE LAS CUEVAS DE MAIRUELEGORRETA

El conocido aficionado a la fotografía «Balbino», ha lanzado al público un interesante documento gráfico de las cuevas de Gorbea. Forman el mismo una colección

de fotografías, todas ellas muy interesantes, que nuestros asociados pueden adquirir en el domicilio social, al precio de 50 pesetas el bloc.

I TROFEO INTERSOCIAL «MANUEL IRADIER»

Segunda relación de participantes:

- 15 — Juan María Mendizabal, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 16 — José Antonio Arana, del G. A. Juventus de Bilbao.
- 17 — Bernabé de Lupiola, Bilbao Alpino Club, de Bilbao.
- 18 — Antonio Quesada, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 19 — Julian Crespo, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 20 — Alberto Bujedo, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 21 — Alberto Royo, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 22 — José I. Rincón, del Grupo Alpino-Turista, de Baracaldo.
- 23 — Félix Rodríguez, del Grupo Alpino-Turista, de Baracaldo.
- 24 — Miguel Garay, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 25 — José M.º Ortíz, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 26 — Ricardo Llorente, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 27 — Pedro Marín, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 28 — Antonio Bizcargüensaga, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 29 — Alipio Tudanca, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 30 — Pedro Udaondo, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 31 — Julian Diaz, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 32 — Pablo Laca, del G. A. Juventus, de Bilbao.
- 33 — Luciano Lecue, del Bilbao Alpino Club, de Bilbao.
- 34 — Baldomero Alvarez, del Grupo Alpino-Turista, de Baracaldo.
- 35 — Israel P...: el "Artagan", de Bilbao.

