

Katazka

NOVIEMBRE 1976

La práctica de cualquier deporte, es desde el punto de vista material, la realización de un esfuerzo más o menos intenso y desaconstubrado. El montañismo en su práctica exige un esfuerzo duro y continuado, que en ocasiones debe desarrollarse en las condiciones más adversas. Por tanto es muy importante el alcanzar una buena puesta a punto a la que se llega a través de un adecuado entrenamiento. Para comprender la importancia de un buen entrenamiento es interesante conocer el funcionamiento de las fibras musculares durante la realización de un esfuerzo. Cada músculo esta formado por miles de pequeñas fibras, que al contraerse mueven las diferentes partes del cuerpo. Sin embargo, su rendimiento óptimo no es inmediato: se necesitan para alcanzarlo de 10 a 30 minutos. Es lo que en la mayoría de los deportes se llama precalentamiento. Pero el entrenamiento va más allá del precalentamiento. Cuando se exige a un músculo un trabajo fuerte durante un tiempo prolongado, los vasos sanguíneos que lo riegan, ensanchados para aportar mas sangre resulta insuficiente. El músculo reacciona haciendo surgir nuevos vasos sanguíneos terminales por fibra muscular. Las fibras musculares se multiplican, gracias al entrenamiento, produciendo otras nuevas y pueden así realizar trabajo mayor. Además mejor alimentadas, son ahora mas largas y gruesas.

Si el deportista así entrenado descansa durante unas semanas, abandonando todo esfuerzo, se produce en los músculos una evolución de sentido contrario. Por eso es importante mantenerse en buena forma, aunque no tengamos prevista ninguna excursión de inmediato. Incluso saliendo al monte todos los domingos, si estas salidas no son excesivamente fatigosas, conviene practicar algunos ejercicios fuertes (carreras, etc.) un par de veces por semana. En la vida normal, donde a menudo faltan posibilidades de entrenamiento, hay que prescindir de los medios de transportes y andar lo mas posible y a paso ligero. Esto, realizado sobre todo con tiempo húmedo y frío, favorece extraordinariamente el entrenamiento y el endurecimiento. La recompensa por las gotas de sudor derramadas, será plenamente satisfactoria.

EXCURSION AL MACIZO DE LA MADALETA Por Iñaki Irazabal.

La excursión, compuesta por 26 expedicionarios, partió el domingo 1 de agosto hacia las cuatro de la tarde. Tras una parada en Iruña para cargar y descargar los depósitos, llegamos para pernoctar a Ayerbe, provincia de Huerca.

El día 2 salimos de esta localidad temprano y pasando por Barbastro nos paramos a desayunar en Graus. Después de una parada obligatoria en el camino, por unas obras, llegamos hacia el mediodía a Benasque. Aquí, tras hacer las gestiones necesarias para subir el material hasta el Plan de Estanis en jeep y comer, nos llevó el autobús hasta el Puente de Cubere donde termina la carretera asfaltada.

Del autobús al Plan de Estanis donde el jeep dejó las mochilas tardamos 4 horas. De este lugar al refugio de la Renclusa sólo quedaba media hora pero costó lo suyo por su dureza y por la carga que llevábamos.

Montamos el campamento hacia el atardecer, cerca del refugio situado a 2.140 mts. de altitud.

El día 3, hacia las nueve salimos del campamento, por las indicaciones del mapa, en línea recta hacia el Pico Alba (3.100). Por no conocer el camino tuvimos que subir y bajar algunos montículos y tras atravesar algunas pedrizas y neveros llegamos a la base de la crestería. El ascenso a la crestería presentaba bastante dificultad por la gran cantidad de piedra suelta que había. La crestería es bastante peligrosa sobre todo al final, cuando ya casi estamos en la cumbre. El paso de Mahoma tiene la fama pero la crestería del Alba la gana.

Después de estar en la cumbre un buen rato comenzamos el descenso acompañados por dos catalanes, por el camino correcto que pasa por el lago de la Renclusa hasta el campamento. Nos preparamos el rancho y después de una pequeña juerga a dormir.

Hacia el amanecer el día 4, salimos en dirección S. con una fuerte subida entre bloques graníticos. Al llegar a la bifurcación de los caminos del Aneto y de la Madaleta tomamos el de la izquierda siguiendo una senda que va por una serie de mojones. Continuamos por este camino hasta llegar a los portillones para entrar en el glaciar del Aneto. Aquí tomamos la dirección del collado siguiendo la senda ya existente en el glaciar. Tras unas peripecias en la travesía nos encontramos con el Paso de Mahoma y tras este por fin pisábamos la cumbre del Aneto (3404). Invertimos en subirlo unas cinco horas. Como anécdota diré que subieron cuatro "mujeres" que son Arantza, M^a Jesús, Olga y Merche que antes de subir al Aneto sólo tenían en su historial como máxima altura la subida a Larrano.

De Larrano al Aneto . . . cualquiera les dice ahora que suban el Amboto . . . Después de bajar al campamento y preparar la comida-cena lo celebramos con champán por haber roto techo la mayoría.

**DENONTZAT BANKO BAT
UN BANCO PARA TODOS**



BANCO DE BILBAO

**CAFFÈ
BAQUÈ**

El día 5 se ascendió al Salvaguardia; la salida se hizo un poco tarde por considerarlo fácil. Descendimos del campamento al Plan Estanis al punto donde el jeep nos dejó las mochilas. La ascensión desde este punto se efectúa por un sendero que parte en zig-zag sin peligro alguno, con una duración aproximada de dos horas. El panorama era fabuloso hacia la vertiente francesa. Desde la cumbre se divisaban los lagos de Bom Port y a lo lejos Luchon y en la vertiente aragonesa el incomparable cresterío de la Madaleta. Tanto al ascenso como el descenso fué rápido. Al regreso algunos decidieron subir al Pico Paderna (2625) que se halla muy cerca del campamento y así lo hicieron.

El día 6 se realizaron dos salidas diferentes. Siete vamos a la Madaleta (3308) y el resto al Tuc de Mulleres (3010). La subida a la Madaleta es en su comienzo igual a la del Aneto. Luego se toma hacia la derecha rumbo al glaciar, se atraviesa éste hasta el collado de la Rimaya, situado entre la Madaleta y el Pico Central. Después se toma la cresta hacia la izquierda por la cual subimos hacia la cumbre. Es un itinerario poco difícil. En la travesía del glaciar usamos cuerda, piolet y crampones, en la cresta nada. En la ascensión invertimos cuatro horas. Según oímos comentar en el refugio en el collado de la Rimaya desapareció en 1824 el famoso guía Barrau.

Después de levantarnos tarde el día 7, debido a la farra de la noche anterior, desayuno-comida y levantar el campamento. Bajamos a la pista donde esperamos al jeep para cargar el equipaje. Sin nada en las espaldas bajamos a Benasque. Algunos antes de iniciar el descenso ascendieron al Pico de La Renclusa que se halla a espaldas del campamento.

En Benasque gran juerga, cenar y a una sala de fiestas (perdonarme llamarle sala de fiestas porque creo que por equivocación entramos en una sauna). Unos dormimos en el autobús, otros en el pòrticò y otros en una posada.

El día 8, vuelta hacia "sapu-herri". Salimos bastante temprano. Nos encontramos con unas chicas de Ochandiano en Graus donde desayunamos, comimos en el hostel Torres de Liédena. Hacia las siete llegamos a Elorrio y a las ocho estábamos en Durango.



IURRETA 16.X.76

Foto sol

**deportes
Sarasqueta**

Haciéndose eco de la general preocupación despertada en todos los medios montañoseros y en el propio órgano federativo, ante la todavía reciente ola de fatales accidentes de montaña del pasado verano, la FVNM ha procedido tanto al estudio del origen de los citados accidentes, como de las posibles medidas preventivas, mediante una comisión nombrada al efecto. Dicha comisión ha elaborado el informe que a continuación reproducimos íntegramente por su indudable interés:

1) CAUSAS, ORIGEN DEL TRAGICO BALANCE

A este respecto se hace constar que, dada la carencia de datos y detalles que nos permitieran estudiar cada acción o cada hecho de forma más detallada, los porcentajes obtenidos no son, por tanto válidos. Consideramos que, por lo dicho, hubimos de conjeturar en muchos casos con muestras un tanto hipotéticas. Es así que reconocemos la inexactitud de nuestros resultados ante otros que bien podrían emparentarse con la realidad tras un mayor acercamiento a los hechos a través de sus testigos o fuentes cercanas. Esto es, a través de una exprefesa y minuciosa investigación.

De todos modos, analizando severamente cada caso, es decir, extendiéndolos por referencias en los indicios que a nuestro juicio originaron cada percance, hemos obtenido serias y reflexivas conclusiones que por su interés serán reproducidas en este informe. No sin antes advertir que los porcentajes han sido encuadrados en tres distintos capítulos, de acuerdo con la naturaleza de los hechos. Asimismo, hacemos saber que los porcentajes no son el reflejo individual de 19 fallecidos, sino del total de los once accidentes que han originado la considerable cifra de 19 muertos.

Por tanto, de acuerdo con lo dicho, esto es, con el número de accidentes y sus causas, un 60 por 100 de los accidentes emanan de la desconsideración de un básico concepto como es la PRUDENCIA (exceso de confianza); otro, de la masiva práctica y sus nefastas consecuencias, puesto que un 30 por 100 es obra de la FATALIDAD; y, por último, el producto de la ignorancia encuadrado bajo el signo de "INMADUREZ MONTAÑERA" y que suma el 10 por 100.

2) MEDIDAS PREVENTIVAS

Lógicamente, ante las sorprendentes cifras que con matiz trágico recubren la acción —más o menos discutible— de nuestro montañismo, mejor dicho, de la concepción, fondo y forma de su desarrollo, hemos creído no sólo conveniente, sino aconsejable, adoptar una serie de medidas siempre con carácter preventivo. Estas, a nuestro juicio, estarían en principio destinadas de modo directo al montañero. Por supuesto, acercándonos a ellos por un conducto familiar. Prescindiendo de los que se prestan a erróneas interpretaciones por aquellos otros que pudieran percibir el eco de nuestras voces.

De este modo hemos ideado entre otros datos una masiva campaña que, bajo el signo de la prudencia, pudiera desembocar en el montañero. Teniendo presente que la desconsideración y desvalorización de la prudencia ha acarreado el 60 por 100 de los fatales desenlaces, creemos conveniente recalcar que es, precisamente, en este punto donde se ha de apoyar nuestra campaña.

Dicha campaña llevaría como lema "Impulsar al montañero hacia la dificultad, pero, a su vez, a una autoexigencia responsable de su propio compromiso". Esto es, tratando de crear una inquietud para el aprendizaje y para la seguridad.

Es más, se pensó incluso en destinar el año 1977 a la seguridad en montaña.

La campaña en sí, según nuestro estudio, se desarrollaría primordialmente a través de los medios que en la actualidad son de nuestro alcance. Estos bien pueden nacer de la forma que se anota:

a) Restringida a prensa y propaganda:

- Hojas informativas (periódicos de provincias).
- Revistas de montaña.
- Divulgación decálogo, normas prudentes.
- Impresión normas en calendarios de clubs, etc.
- Confección carteles tipo C.A.F. para su colocación en las antesalas de la montaña.
- Proyecciones, charlas abiertas, etc.

b) Restringida a la docencia montañera:

- Labor de ENAM.
- Confección libro con normas.
- Cursos por clubs, etc.

Ahora bien, teniendo presente que para un perfecto desarrollo de nuestros planes una serie de factores impiden su largo alcance, proponemos como primera medida una nueva campaña. Esta sería destinada a la unificación club-Federación Vasconavarra. Hemos podido observar, desgraciadamente, que para el montañero la Federación no se traduce más que como "expendeduría de tarjetas de federado" o "antro burocrático". Todo ello tradicionalmente ha influido para que el distanciamiento entre ambas posturas se acentuara día a día.

De este modo contamos con una ENAM, a decir verdad, "poco efectiva" a resultas de sus logros. Proponemos en este sentido la constitución de un nuevo comité para el estudio de la ENAM, su actual situación y posibilidades de una reestructuración de cara a los clubs.

Nada más, agradecemos la confianza puesta en nosotros y esperamos que, de cara a nuestra próxima asamblea regional, adoptemos las medidas justas en torno a cuanto nos concierne a todos.

Bar
Guria

deportes
aitor

EUSKARA, IALGI HADI ALPINORA !

Euskara gure hizkuntza da, gure kultura da eta gure etorkizuna da. Zergatik?

Euskadi lurralde bat delako eta lurralde guztiak bezala hizkuntza eta ohitura batzuk ditu, herriari mami jator hori, hainbeste behar dena ematen diotena. Baina ohitura horik, folklorea, musika, margola, etab. ... gun jator hori ukan dezaten oiñarritik irten behar dira. Eta zein da oinarri hau? Ba, oinarria hau da: hizkuntza, hots, euskara. Oraindik, orain dela bospasei urte, euskara mugatu eta baztertuta aski zegoela danok dakigu, eta tamalez oso zigortuta ere bai, baina gaur egun zabal zabalik dago eta gehienek kontzientzia hartu dute duen garrantziaz.

Honetaz bukaerara heltzen gara, euskara ez dela moda bat, baizik eta beharrez kotasun bat herrirako. Horrexegatik Alpinoan ere sartzea pentsatu dugu, bai KATZKA aldizkarian, bai iragarkietan, eta baita iduri guztietan.

Datorren urterako bizkortasunez egutegia euskaraz ateratzea pentsatu dugu. Zer deritzozue?

Hau hainbat mendizale taldetan aspalditik egiten da, adibidez, Zornotzan eta Gipuzkoako talde askotan.

Baten bat prest badago lan hau aurrera eramateko eta laguntzeko, nirekin edo Basaberekin egon dadila.

Zuen laguntza zain gaude.

MARIBE.

Mendilerro	: Cordillera	Malda	: Pendiente
Mendi-multzo	: Sistema montañoso	Ostadar	: Arco iris
Tontor	: Pico	Itsas maila	: Nivel del mar
Haitz-lerro	: Sierra	Iparizar	: Estrella polar
Ikuspegi	: Paisaje	Sumendi	: Volcan
Landaretza	: Vegetación	Zuritu	: Cuajar la nieve
Aldatz, aldapa	: Cuesta, rampa		

LIBRERIA URTIAGA



BAR
AMBOTO

El Vignemale es un macizo pirenaico situado entre los confines de España y Francia, extraordinariamente atractivo por sus paredes Nortes siempre tentadoras para el alpinista.

Entre la Pique Longue y la Pointe Chausenque se abre un estrecho canal de hielo que a su vez se divide en otras dos formando una "Y" perfecta. La gigantesca cuña de roca encerrada en los dos brazos superiores de la "Y" es conocida como el Pitón Carré.

La cara Norte del Pitón Carré es probablemente la escalada más alpina de los Pirineos por su combinada de hielo y roca, y realmente parte de aquí su fama de gran pared (M.D)

El refugio de las Elettes de Gaube estrena nuevo día oscuro y desagradable pero a través de la ventana, el Pitón resulta lo más negro del conjunto. Terminamos de desayunar y emprendemos la marcha hacia la base del corredor de Gaube.

Son las 6,30 de la mañana. Las primeras palas de nieve nos llevan a la cascada del corredor donde nos encordamos. Ya es completamente de día y el cielo está totalmente encapotado y amenazando lluvia.

Empezamos horizontalmente hacia la izquierda y debajo de la pared de hielo pues la cascada forma un considerable extraplano; flanqueándolo con ayuda de dos pitones en artificial y algunos pasos por la roca, encontramos la nieve negruzca en el corredor. La amplitud de la canal es considerable y existiendo un mayor peligro de aludes procedentes del Pitón Carré, es necesario cruzar la rigola hacia la Pique Longue que resulta más segura. Los largos por la nieve se suceden con lentitud.

* En breve anunciaremos en la sociedad el día y la hora para confeccionar el calendario de actividades del año que viene. Ir pensando las actividades que no tienen que ser solamente las excursiones y la excursión de agosto sino todo tipo de actividad que se os ocurra. Os esperamos.

* Ya esta a la venta la lotería de Navidad. En ésta lotería esperamos obtener unas 85.000 Pts. de beneficio si vendemos toda. Como? Si cada socio se compromete a vender solamente 1.000 Pts. que esto te compran entre en casa y los amigos, el problema lo resolvemos en unos días. Esto va en beneficio de todos.

Avenida del Ejército, nº 29
Teléfonos 4351403 - 4353204

LIBROS Y DISCOS

LIBROS Y DISCOS

D. José
Mendez
Greño

Teléfono part. 6811693
D U R A N G O

SEAT

Hacia el mediodía volvemos a cruzar la rigola en dirección al Pitón, efectuando una travesía ascendente para poder seguir el itinerario original. A unos 70 ó 80 metros encontramos una gran losa completamente lisa y según la referencia escalamos directamente y luego flanqueamos a la izquierda por una placa de estrecha plataforma atacamos el siguiente largo en artificial por un diedro muy abierto y con salidas a libre de cierta dificultad que nos da paso a las terrazas superiores. Continuamos durante 50 metros por terreno de (IV^o) hasta la base del nevero colgado escalándolo por una nieve que no sujeta en absoluto, para salir a una chimenea descompuesta (IV^o). La ascensión por los últimos largos de la vía se desarrollan por parajes descompuestos y peligrosos aunque no de dificultad. Así durante 100 metros.

La arista final aparece pronto. Cuesta creerlo, hemos ascendido una pared de 700 metros sin apenas darnos cuenta. La nieve del diminuto glaciar d'Ossue aparece a dos pasos de la cresta formando un gran "plateau" al nivel de las demás cumbres. Muy contentos descendemos aprisa pues queremos llegar con luz al refugio.

Boletín de circulación interna restringido a los socios del Alpino Tabira.

VIVA EL COLOR EN

urcelay