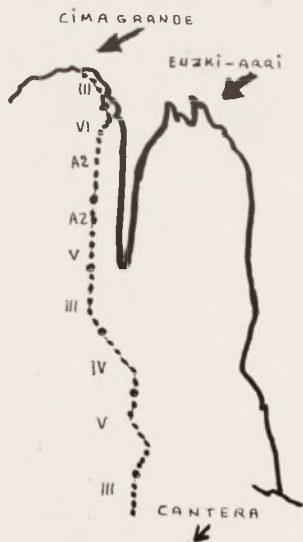


Katazka

N* 19

AZAROA

1977



ATXARTE

(EL SPIGOLO) por Joserra.

Hace unas semanas acompañado por el amigo Juancar, nos dirigimos hacia Atxarte, atravesando el precioso valle donde se ubica el barrio de Mendiola.

Nuestro propósito era, una vez que nos encontráramos en Atxarte, escalar la vertical muralla del Labargorio.

En élla hay varias vías abiertas por diversos escaladores. Esta vez queríamos descubrir y sacar de los misterios la vía denominada con el nombre de Spigolo.

A mi juicio esta vía es, en la actualidad, la más desafiante que se puede encontrar

en aquel murallón. Las razones que se pueden enumerar son varias: en primer lugar destaca su impresionante verticalidad unida a la total ausencia de agarres. Esta vía se encuentra en una pared totalmente pulida.

En segundo lugar podemos decir que se trata de una escalada totalmente aérea. A ello hay que unir el paso de VI grado con que topamos (extremadamente difícil). Este paso se encuentra a los 160 metros de escalada, a los que podemos contar los 150 metros de cantera con lo que podemos decir que dicho paso se encuentra a una altura total de 310 metros de la base.

De todas formas podemos decir que realizamos una escalada sin grandes problemas, gracias, en buena parte, a la complejidad del equipo utilizado.

También es cierto que sentimos ciertas sensaciones, debido al prolongado tiempo que empleamos en la ascensión.

Al final, tras el esfuerzo de los dos socios de TABIRA, quedó vencida la pared. Un sueño realizado y superado. Cosa que hace algún tiempo lo teníamos por imposible.

Una vez en la cima como símbolo de la tremenda satisfacción que nos embargaba nos dimos un fuerte apretón de manos.

METROS ESCALADOS: 190. MATERIAL UTILIZADO: 2 cuerdas de 40 mts., 20 mosquetones, 10 lazos, 4 chapas recuperables, 4 estribos, clavos y 2 martillos.

CIRCUITO DEL DURANGUESADO.

Ante la insistencia de varios socios y por parecerme muy interesante voy a publicar, por medio de nuestra revista el recorrido de este circuito, muy aconsejable sobre todo para los jóvenes que empiezan y no conocen nuestros alrededores, puesto que son etapas no muy largas, aproximadamente de 4 a 6 horas según etapas, se podían hacer por la mañana para comer en casa o bien todo el día, y si es en grupo se podía pasar muy entretenido, puesto que son recorridos muy bonitos y es muy interesante conocerlos, yo llevo varios años recorriéndolos y cada vez me gustan más.

Se hace en 5 etapas y hay que hacerlos dentro del año, no es preciso hacerlos correlativos y lo mismo se pueden hacer en una dirección como que en otra y sin más hay van los recorridos.

PRIMERA ETAPA: Amorebieta, Belatxiketa (675 m.), Urtemondo (789 m.), Gainzorrotz (781 m.), Mugarrikolanda, Mañaria.

SEGUNDA ETAPA: Mañaria, Illungan, Arrietabaso (1.022 m.), Iturriotz, Saibigain (932 m.), Campo de aviación de Otxandiano, Campo de futbol de Otxandiano, Otxandiano.

TERCERA ETAPA: Otxandiano, Orixol (1.121 m.), Collado de Leizaga, Tellamendi (827 m.), Betzaide, Campazar.

CUARTA ETAPA: Campazar, Intxorta (737 m.), Erdella (678 m.), Santa Mariñazar, Areitio, Las Planchas, Zengotita, Oka, Andikona, Durango.

QUINTA ETAPA: Olakueta, Oka, Zengotitagane (816 m.), Oitz (1.026 m.), San Cristobal, Muniñetas, Echano, Amorebieta.

Agur, X. Z.



**DENONTZAT BANKO BAT
UN BANCO PARA TODOS**



BANCO DE BILBAO

**CAFFÈ
BAQUÈ**

INFORMACIONES Y COMENTARIOS.

EXCURSION A BELAGUA.— El sábado 28 de octubre a las tres de la tarde saldrá un autobús hacia Belagua. Se pernoctará en el refugio del C. D. Navarra y las excursiones a realizar serán las siguientes.

DIA 29. Travesía del Puerto de Larrau al refugio de Belagua enlazando las cumbres de GASTARRIA (1.725), OTSOGORRIGANE (1.916), BELAI (1.883) y LAKARTXELA (1.982). Este recorrido se hará con el fin de proseguir la serie de travesías que el pasado año iniciamos en el puerto de Velate.

DIA 30. Ascensión al ANI (2.504), o bien a la Mesa de los Tres REYES (2.438).

DIA 1. Travesía Burgui - Virgen de la Peña (1.294), - Salvatierra de Eska. Fácil travesía que podremos realizar antes de iniciar el regreso a Durango.

LA BANDERA DE LA SOCIEDAD.— Ondeá ya en el mástil de la fachada del Club, desde el pasado día dos de octubre. El diseño de la bandera fué aprobado en el año 1.943, siendo Presidente Sabin Urnieta.

EXCURSION A LOS MONTES DE VITORIA.— El domingo día 13, se realizará la excursión correspondiente al mes de noviembre. En ésta ocasión nos desplazaremos a los Montes de Vitoria para realizar la travesía: Berasteguieta - ARRIETA (998) - ZALDIARAN (975) - BUSTO (978) - Arriñez.

LOTERIA DE NAVIDAD.— Ya está a la venta. El número es el 35.828. Al que le interese que ande rápido pues sólo se han sacado 1.150 participaciones de 100 pts. cada una.

EGIN.— El nuevo periódico traerá todos los jueves una página dedicada a la montaña.

EL IX CIRCUITO CRESTAS DEL DURANGUESADO.— Cuenta con la participación de 11 sociedades de nuestra Federación. A las siete de la tarde se hizo entrega de los trofeos a los participantes. Desde éstas líneas gracias a todos, organizadores, colaboradores y participantes.

FUENTE DE GORBEA.— Se piensa construir una fuente monumental en la campa de Arraba, aprovechando el agua de la que actualmente está junto al refugio de la federación. Esta fuente se espera que sea la fuente de montaña más bonita del mundo. El proyecto no es un sueño pues quizás cuando este número de la revista esté en tus manos, las obras han empezado ya. El presupuesto es de 500.000 pts. Una fuerte ayuda se recibirá de Icona y se espera recibir también ayuda de organismos oficiales. Como es lógico a los montañeros también nos piden ayuda, esta consiste en comprar una pegatina por 10 pts. El que quiera entregar sumas superiores puede hacerlo.

NUEVO CALENDARIO.— Actividades correspondientes al año que viene, lo realizaremos en la junta correspondiente al mes de noviembre. Si tienes alguna iniciativa comunicamos o deposita en el buzón antes del día siete, lunes.

PROYECCION Y CENA.— Con motivo de recordar las andanzas en Pirineos de éstas vacaciones, todos los que asistimos a la excursión tuvimos cena en el local de la sociedad y acto seguido el amigo Patxi nos pasó una proyección de diapositivas. Nos juntamos unos 37 aproximadamente entre amigos y simpatizantes, ambiente animado pues, estábamos en fiestas.

Foto sol

**deportes
Sarasqueta**

1.- A ESQUIAR POR PRIMERA VEZ.



—¡MENUDAS VACACIONES! ¡LLEVAMOS 56
ESGUINCES Y 36 TORCEDURAS...!

Antes de comenzar a dar los primeros pasos en el esquí, deben tenerse en cuenta algunas normas elementales, pero no por ello menos importantes, sobre el equipo, las estaciones invernales, los viajes, la instrucción a las técnicas de esquiar, etc. . . Dichas normas son ya conocidas para quienes llevan algún tiempo esquiando por lo que serán útiles sus experiencias, también puede encontrar información precisa en los clubs que cuentan con una sección de esquí, en los establecimientos especializados y, como es natural en la Federación de Esquí de su provincia. Esta información que aquí tenemos

el gusto de ofrecerles es un breve compendio sobre los aspectos más interesantes del esquí y le servirán a Vd. como orientación general, ahora que va a iniciarse en el bello deporte blanco.

¿COMO NOS VESTIMOS?

2.- BOTAS Y APRESQUIS

Las botas de esquiar son un elemento importantísimo del equipo, ya que constituyen el vínculo de unión entre el esquiador y sus esquís. Han de ser rígidas por lo que los primeros días pueden producir ligeras molestias, sin llegar hacer daño. El pié debe encontrarse bien sujeto, pero cuidando que no esté oprimido de ellas. Es recomendable que sean de ganchos. Es más cómodo y la presión se regula mejor. Su altura varia siendo aconsejables para el esquiador novel unas que permitan la flexión de la pierna hacia delante y que no sean muy altas. Estas quedan para los expertos y corredores. Las botas descanso ó apresquis son muy útiles para permanecer en el hotel y para trasladarse de un punto a otro de la estación.

3.- PANTALONES Y LEOTARDOS.

Serán de tejido elástico, para evitar la rigidez en las continuas flexiones. Deberán llegar hasta el tobillo, bien por fuera ó por dentro de la bota, según sus gustos. Si lleva otros normales para el hotel ó para el viaje de regreso, mejor.

Los pantalones acolchados son muy recomendables, y hasta necesarios cuando hace mucho frio, lo cual es logicamente bastante corriente.

4.- JERSEY Y CAMISA

El jersey de lana ó fibra sintética, suele ser cerrado sin grandes cuellos altos que agobien y se mojan fácilmente. Recuerde que para el frio abrigan más dos jerseys delgados que uno grueso. En cuanto a los nikys y camisas, los primeros son más útiles con mucho frio por su cuello vuelto que se ajusta suavemente. Las camisas se emplean sobre todo, en la primavera cuando empieza a hacer calor.

Así de sencillo



Auto-Academia LUCAS

5.- ANORAK Y TRAJE DE AGUA

El anorak es una prenda indispensable, por su gran capacidad para retener el calor del cuerpo y aislarlo de las condiciones climatológicas exteriores. Hay muchos y variados modelos para todos los gustos, pero, en cualquier caso, procure que le ajuste bien en las muñecas y en el cuello. No se lo compre corto ya que al agacharse dejaría sus riñones al aire, el anorak es transpirable en cierta medida, para que el propio calor del cuerpo no se condense en el interior y le moje. Por este motivo es mejor que no sea impermeable. Contra la lluvia y las nevadas de nieve húmeda están los trajes de agua, de nylon impermeabilizado, compuestos generalmente de casaca ó chaquetilla y pantalón con cremalleras a lo largo de la pierna. Existen también conjuntos completos de anorak y pantalón acolchado, así como trajes de agua en una sola pieza y ambos excelentes para quienes desean reducir al máximo sus problemas de frío y agua. Estas prendas completas son la solución ideal para los niños pequeños.

6.- GAFAS.

Podemos distinguir dos tipos de gafas: abieftas y cerradas. Las abiertas son como las de ciudad, si bien los cristales suelen ser más oscuros é irrompibles. La montura es preferible de plástico, para que no se lesione la cara en caso de caída. Las cerradas son las clásicas de esquiar, que son muy necesarias en caso de viento fuerte ó de ventisca. Ajustarán bien en la nariz y en la frente siendo sus cristales de plástico amarillo ó blanco. Cuando hace viento y sol, utilice con ellas cristales oscuros.

7.- MANOPLAS – GUANTES

Los guantes son en general de cuerpo natural tratado, fuerte pero flexible, si bien hay modelos mas económicos en pieles sintéticas que dan buen resultado. Las manoplas son un poco mas incómodas para manejarlas la mano, pero dan más calor, por lo que son aconsejables para niños pequeños. Si lo desea, puede llevar interiormente unos guantes finos de seda natural que le aislarán más del frío.

8.- GORRO

Al comprar el gorro puede dejarse llevar de su fantasía y de su buen gusto. No obstante, será siempre de lana gruesa para que le abrigue cuando hace frío y le aisle de los rayos solares cuando empieza a hacer calor. Debe cubrirse bien las orejas, ya que son bastantes sensibles al frío.

9.- CALCETINES

Las extremidades inferiores merecen una atención especial, porque se hallan inmovilizadas por las botas y esto hace que haya que proporcionar más calor a esta parte del cuerpo. Lo normal es utilizar unos calcetines de lana fina ó seda y otros de lana gruesa que pueden ser medias hasta la rodilla.

**Bar
Guria**

**deportes
aitor**

DEFENSA DE LA NATURALEZA

La Asociación para la Defensa de la Naturaleza (ADENA), ha creado, en España un Club Juvenil con el nombre de "LOS LINCES" para muchachos entre 11 y 17 años. Se compromete, sobre todo, a defender las plantas y los animales de cualquier ataque.

Su Código de Honor es el siguiente:

- 1.- Protege la naturaleza contra cualquier destrucción.
- 2.- Piensa que todo animal o planta, aún los más insignificantes, cumplen una función útil.
- 3.- Profundiza en el conocimiento de la Naturaleza y disfrutarás más de ella.
- 4.- Planta un árbol, o salva la vida de un animal mientras eres joven (eso no quiere decir que los mayores no deban hacerlo).
- 5.- Cuida de un animal, y será tu amigo más fiel.
- 6.- Recuerda que la fauna y la flora de un país son una de sus mayores riquezas.
- 7.- Conserva el campo limpio, porque es el jardín de tu casa.
- 8.- Enriquece, a ser posible, el patrimonio natural que heredaste de tus mayores.
- 9.- Colabora y apoya a las autoridades en defensa de la naturaleza.
- 10.- Disciplina tu cuerpo con el deporte, cultiva tu mente con el estudio y serás más apto para la defensa de la naturaleza.

ANE MIREN



CAJA DE AHORROS
VIZCAINA

Cuando vamos a efectuar una salida a la montaña de varios días, y en cuanto tocamos el tema de la alimentación, siempre pensamos en alimentos más o menos agradables que nos quiten el hambre pero nunca o casi nunca pensamos en las calorías que puedan tener. Bueno, y cuando hablamos de líquidos en lo que nunca pensamos es el agua y como veremos a continuación tiene mucha importancia.

Para empezar con la alimentación, en primer lugar recordar que el cuerpo humano necesita para su buen funcionamiento de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, las cuales a su vez deben de ser variadas. Con todos estos elementos debemos formar una dieta equilibrada, consistente en cantidad necesaria y variedad. Lo de la variedad es muy importante ya que los hidrocarburos y las grasas nos dan energía suficiente, las proteínas constitución y los minerales y vitaminas tienen como misión el de ser reguladores de los hidratos, proteínas y grasas. Una dieta normal suele ser de 2500 calorías. Cuando se realice una actividad normal esta puede ascender a 3400 calorías cuando la actividad sea muy grande de 4000 calorías. Como dato curioso un gramo de proteína es necesario en una persona por cada kilo de peso que posea y es mejor de que estas proteínas en su 40 sea de origen animal.

Para finalizar unos consejos que pueden servir de orientación para cuando realizamos una marcha y es que cada dos horas, viene bien parar unos diez minutos y comer un poco, teniendo en cuenta que en cuanto vayamos a comenzar a andar lo hagamos suave al principio hasta volver a calentar los músculos. En cuanto al cigarro que algunos fuman en estas paradas y que decimos que nos sientan bien, recordaros que el cigarro al ser un estimulante cardíaco y sumado al esfuerzo y todavía en caso de frío no hace perder calor. Si hacemos la prueba después de un esfuerzo y nos tomamos las pulsaciones veremos que si normalmente serían 100 las pulsaciones, al final del cigarrillo serían 150 aunque parezca que todo es normal.

Sobre la importancia del agua, se ve fácilmente por que por medio del sudor perdemos gran cantidad de sales. Hay que tener en cuenta que el agua en muchos lugares sobre todo en las que proviene del deshielo poseen nada o muy pocas sales por lo que es aconsejable echarle litinas, que a su vez ayuda a realizar la digestión. La pérdida de sales es tan nociva como la concentración excesiva de sales ya que producen un agotamiento en el cuerpo humano. Para finalizar saber que se hace, dado casos como el de Navarro y su compañero en la pared del Eiger, que según parece se quedaron agotados por no tener agua, muy necesaria aunque no tuviesen sed.



LIBROS Y DISCOS

LIBROS Y DISCOS



PERRO DE SAN BERNARDO

Todos los perros de montaña tienen un aspecto similar: son grandes, con mucho pelo y orejas que cuelgan. Marco Polo descubrió este animal en el siglo XIII en la corte del Gran Mogol. La raza de los perros del Tíbet es muy antigua y mucho antes de que Marco Polo realizara sus viajes a través de los continentes, se había cruzado con razas locales, de lo que surgieron otros grandes perros. Sus descendientes son, entre otros, el mastín de los Pirineos, el gran perro bernés, el Terranova y el San Bernardo. Estos dos últimos han adquirido gran popularidad, ya que son utilizados como perros de salvamento. Sus nombres se han convertido en sinónimo de bondad y abnegación. El San Bernardo; gracias a su extraordinario olfato, es capaz de rescatar a esquiadores extraviados o sorprendidos por una avalancha de nieve. Un San Bernardo suizo muy célebre (llamado " Barry ") salvó así a cuarenta personas, pero, cuando iba a salvar a la cuarenta y una, ésta le confundió con un lobo y lo mató. En Alemania existe un perro que probablemente a surgido del cruce de un San Bernardo y un Terranova: se trata de Leonberg. Actualmente el SAN BERNARDO, cada vez más difícil de encontrar, tiende a ser reemplazado por el pastor alemán para los rescates de montaña.

TIPO : Vertebrados
CLASE : Mamíferos
ORDEN : Carnívoros
FAMILIA : Caninos

CARACTERÍSTICAS
ALTURA : 70 cm.
PESO : 80 Kg.

ANE MIREN

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

urcelay

Confección para Señora y Caballero