

# Katazka



N.º 40

Martxo - Apirila

1981.

## SOLLUBE 663 m.

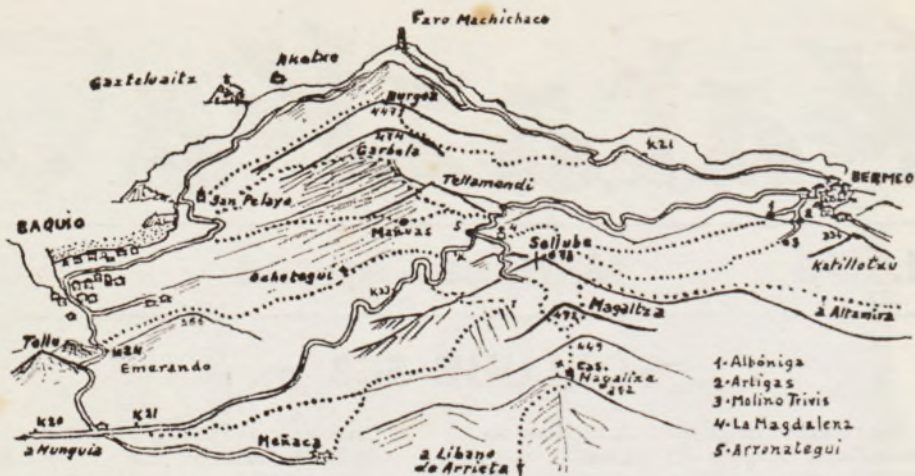
Este monte es el más elevado de la zona Bakio-Bermeo. Es un monte interesante para los días veraniegos. Al paseo montaño, que supone la ascensión, se une el gran panorama, que se disfruta desde la cumbre, con el aliciente de descender sobre Bermeo a la hora de comer y saborear los famosos besugos, que ya en el siglo XIV, el Arcipreste de Hita —Juan Ruiz— en su «Libro del Buen Amor» al describir el pantagruélico banquete de su poema, dice: «Arenques et Besugos vinieron de Bermeo».

También podemos bajar a Mundaca o Pedernales para tomar un reconfortante baño.

Sus itinerarios principales son:

- a) Disponiendo de coche, se asciende de Munguía hacia el Alto de Sollube (374 m.), pero llegados a Arronategui podemos iniciar nuestro paseo por el camino de Arrieta, que saliendo del pueblo se dirige por la derecha (al S.) y tras un recorrido de poco más de 3 km. nos encontraremos a cortísima distancia de la cumbre.
- b) Más montañera es la ascensión partiendo de Munguía a pie, tomando la carretera de Bermeo hasta pasar a la de Meñaca, donde tomaremos el camino vecinal de Meñaca a Sollube, que pasa por la ermita Santillandí y se desvía por la derecha, pasado el caserío de Goiketexebarri, para pasar por el manantial de Pastoreniturri y alcanzar la cota 606. Sólo nos queda un pequeño repecho al E. para colocarnos en la cumbre.
- c) Si por la carretera de Bermeo seguimos hasta el km. 21, situado poco después de la bifurcación de Bidebieta (para Bakio) encontraremos a nuestra derecha el llamado camino de Etxebarri a Urreti y Sollube que trepa por una loma, de las más directas, hacia la cota 606, donde poco antes se ha unido al itinerario anterior.
- d) Una buena excursión consiste en trasladarse a Bakio y por San Pelayo alcanzar el collado de Burgoa para por la crestería pasar sucesivamente por las cumbres de Garbola y Tellamendi y por la senda de Besagain al barrio de Arronategui y pasando junto a la ermita de La Magdalena iniciaremos el último tramo de la carretera que por el repetidor de la TV nos deja en la cima.
- e) Partiendo de Munguía por la carretera a Soyche (4 kms.) y tomando la de Libano de Arrieta tenemos otro itinerario más fuerte para ascender Sollube y de paso ascender al Magaltza (492 m.).

De Libano parte un camino carretil, que desciende al barranco, cruza el arroyo Orroaga y sube por la loma que se encuentra al frente hasta un grupo de caseríos, continuando la subida por la loma (dejando a la izquierda el caserío Urukufune). Así se llega al solitario caserío Magaltza, situado a pocos metros de la máxima altura de aquella cota (392 m.). El camino desciende un poco, pasa junto al manantial de Magaltza (374 m.), faldea por la izquierda la cota 449,



pasando al collado 401, donde se inicia el último repecho hasta alcanzar los 492 m. del Magaltza.

Al N. NE. está el Sollube. Continuamos un sendero, el cual se una más tarde al camino de Arrieta antes mencionado. Sollube es la verdadera atalaya para divisar entera la vega y valle de Munguía, gran parte de Larrabezúa, los montes de Archanda y Santa Marina, el Ganecogorta y la Sierra de Triano. Dirijamos la vista hacia Busturia y Mundaca y veremos luego la ría de Guernica.

Al frente tenemos Canala y a la derecha Arteaga y el Castillo de la Emperatriz Eugenia de Montijo, que domina una de las graciosas curvas de la ría, teniendo por fondo el enmarañado monte de Ereñozar.

Más cercano a nosotros se encuentra Pedernales con su playa y la Isla de Chacharramendi, que queda rodeada de arenas en la baja marea.

La Isla de Izaro, hoy solitaria, surge de las aguas a cosa de milla y media de Bermeo.

**BURGOA 447 m. - GARBOLA 474 m.  
TELLAMENDI 419 m.**

Entre Bakio y Bermeo, al norte de Sollube se encuentran las alturas de Burgoa, Garbola y Tallamendi (Truendo), cuyos itinerarios detallamos a continuación.

**Burgoa y San Juan de Gazteluaitz**

Partiendo de Bakio, renombrado por su famoso chacolí y buena mesa, por la carretera del Faro de Machichaco, a los tres kilómetros nos encontramos en un magnífico mirador, con una excepcional vista sobre la playa y pueblo de Bakio y el monte Jata. A la derecha tenemos la ermita de San Pelayo, románica del siglo XII, digna de una visita después de su restauración.

Detrás de la ermita se inicia un sendero, que sube suavemente una loma y va a unirse al antiguo camino de Bermeo a San Juan de Gazteluaitz, el cual nos conduce fácilmente al collado de Burgoa (401 m.). Pero creemos más

Así de sencillo



**AUTO - ACADEMIA**

**LUCAS**

**Bar**

**GURIA**

interesante señalar que merece la pena seguir poco más de medio kilómetro por la carretera del Faro, para disfrutar de la visión extraordinaria de la Isla de Gazteluaitz con su tortuoso camino escaleril y su antigua ermita, así como el Peñón de Aketxe. Un airoso puente une la isla a tierra firme, pasado éste, hemos de enfrentarnos con la zigzagueante escalera de 214 peldaños que nos deja frente a la ermita votiva de San Juan, lugar de peregrinación de los pescadores bermeanos, que allí acuden el día 29 de Agosto con el Ayuntamiento en pleno, siguiendo una tradición que remonta por lo menos al año 1670.

El lugar ocupado por la ermita fue en el siglo X Monasterio de Templarios y castillo, sufriendo los ataques del rey Alfonso II en el mes de Junio de 1337, pero defendido por D. Juan Núñez de Lara, esposo de doña María Díaz de Haro, no pudo el rey tomar la fortaleza y desistiendo de su empeño pasó a Bermeo para irse a sus tierras castellanas.

Fue nuevamente ermita, dedicada a San Juan y en 1792 fue saqueada por los piratas ingleses, siendo reedificada en 1882 y restaurada últimamente.

Al lado de la isla se encuentra el Peñón de Aketxe, que debe su fama a sus excelentes percebes.

De nuevo en el puente podemos realizar un curioso paseo hacia Bakio por los acantilados y peñas al borde del mar, pasando por los lugares de Atxulo (hay una cueva) y Mendialde.

Cerrado este paréntesis, frente al lugar de la carretera, que dejamos para visitar la ermita, se inicia el viejo camino peregrino de Bermeo, que en dirección E. SE. se dirige al collado de Burgoa (401 m.) donde doblando a la derecha se enclava un torreón desmantelado, construido por el señor Arro-

gui de Busturia, para delimitación territorial. A su lado queda el mojón que señala la cumbre de Burgoa.

Del collado de 401 m. puede descenderse a Bermeo por el «camino peregrino», que baja a unirse a la carretera del Faro de Machichaco poco antes del kilómetro 21.

### **Garbola**

Tomando el itinerario anterior de Burgoa y siguiendo la divisoria hacia el S., rápidamente se encuentra la cumbre de este monte.

Siguiendo hacia el sur se aprecia una pequeña eminencia de 462 m. y rebasada ésta, se desciende sobre el camino bien marcado que nos conduce directamente al alto de Sollube frente a la caseta de los camineros.

### **Tellamendi**

Pasando la iglesia de Arronategui en dirección a la ermita del Carmen y en el cruce de caminos, tomar la dirección N. por la divisoria.

**Antonio Ferrer**

**«El hombre de las Cavernas»**



**CAJA DE AHORROS  
VIZCAINA**

# VIGNEMALE (CLOT DE LA HOUNT)

Por JOSERRA

El CLOT DE LA HOUNT es uno de los itinerarios más bellos ubicado en el macizo de Vignemale, ya que está exento de pasos de extremada dificultad, salvo el del bloque empotrado hacia la mitad de dicho couloir. Pero vayamos por partes.

Aprovechando los días de Semana Santa, tres amigos del ALPINO TABIRA partimos hacia el Pirineo Francés con el propósito de escalar algunas montañas.

El primer día no tuvimos más remedio que hacer turismo por la zona de Cauterest, ya que el tiempo no era como para adentrarse en las montañas, pues llovía y nevaba sin cesar, como si estuviésemos en pleno corazón del invierno.

Al día siguiente mejoró el tiempo, aunque el cielo se hallaba cargado de nubes. Emprendimos, pues, el ascenso hacia el macizo de Vignemale desde el precioso pueblo pirenaico de Cauterest. Al cabo de tres horas, y con relativa tranquilidad, llegamos al refugio de las Oulétes.

El aspecto del Vignemale era muy tétrico con todas sus paredes tapizadas de nieve y hielo. Ante esta situación, pensamos escoger alguna ascensión en la que pudiéramos disfrutar, escalando con el piolet y los crampones. Para realizar nuestro propósito, era necesario que el cielo se despeja-

ra y que con la baja temperatura se helara la nieve.

Se cumplió nuestro deseo. Con un cielo raso y con el resplandor de la luna llena, partimos del refugio de las Oulétes a las tres de la madrugada, con la decisión tomada previamente de cuál iba a ser el itinerario de nuestra ascensión. Es decir, el corredor Clot de la Hount. Para cubrir la meta propuesta, alcanzamos primero el Col des Oulétes, al sudoeste del refugio, y desde el collado continuamos atravesando, a media ladera, hasta situarnos a la par del citado Couloir, pues la arista de Gaube se encontraba inaccesible. La temperatura era de muchos grados por debajo del cero.

En cuatro horas nos plantamos en la base del corredor. A las siete de la mañana, con las primeras luces del día, pudimos apreciar con cierta pena que se deshacía el alucinante panorama que nos había ofrecido la nieve, iluminada por el resplandor de la luna.

Apenas sin darnos cuenta nos encontrábamos escalando aproximadamente una pendiente de 50-55°. La nieve se encontraba en óptimas condiciones e inesperadamente nos encontramos con hielo vivo, justo debajo del bloque empotrado. Este largo de cuerda nos llevó dos horas para superarlo y ya nos encontramos en la mitad del corredor.

**AITAMA**® artículos  
de regalo

Andra Mari, 18 - Tel. 681 00 61

**DURANGO**

**ARTICULOS DE REGALO - BOLSOS - PARAGUAS**

**LISTAS de BODAS**



A partir de este punto, se suaviza un poco la pendiente 50° y se sale directamente, sin gran dificultad, al collado desde el cual una corta arista nos conduciría a la cumbre del mismo nombre que el mismo corredor: CLOT DE LA HOUNT, de 3.289 m. Media hora más tarde, coronamos el techo de Vignemale - La Pique Longue de 3.298 metros.

Desde esta cumbre nos deslizamos en técnica de piolet escoba por la ladera sur hasta la desembocadura del Couloir de GAUBE. Tras contemplar con gran asombro el impresionante muro de hielo de 60 m. de longitud, ascendimos a la cumbre del Pitón Carré, de 3.197 m. Y desde su ladera sur, des-

cendimos al Glaciar de Vignelame, uno de los Glaciares más grandes del Pirineo.

Por esta ruta llegamos al refugio de Baysellance, donde paramos para comer y más tarde continuamos el descenso una vez que llegamos a la Hourquette d'Ossue hasta llegar al refugio de las Oulètes.

En este refugio pasamos la noche con la idea de realizar más actividades en este hermoso y enorme macizo de Vignemale.

**FOTO SOL**

deportes  
**SARASQUETA**

# LA ALIMENTACION EN LA MONTAÑA

La alimentación en la montaña es un importante tema que ha sido tratado ya con frecuencia y detalle, constituyendo uno de los puntos capitales de la dietética deportiva. Indudablemente, las condiciones que se dan en la montaña tienen poco en común con otros deportes y su aislamiento y la exigencia de transportar los alimentos largo tiempo influyen decisivamente en la elección de los mismos.

Lo primero de todo, vamos a ver qué es lo que comemos, pues los alimentos están constituidos de unos compuestos químicos que son las sustancias nutritivas, clasificadas así: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua. Estas sustancias están siempre en los alimentos, aunque en distintas proporciones según las características de los mismos.

Cada una de estas sustancias tiene una misión específica. Las proteínas, por ejemplo, se ocupan de construir y reparar los tejidos del organismo. Pueden ser de origen animal y provenir de carnes, pescados, huevos, leche, quesos o de origen vegetal y estar en alimentos tales como las legumbres, las semillas y un largo etcétera.

Los hidratos de carbono suministran la energía muscular y ayudan a la utilización de las grasas; son, por tanto, muy importantes en la alimentación del montañero, de tal forma que se ha llegado a decir que los hidratos de carbono, o glúcidos, son azúcar, el azúcar es el músculo y el músculo es el deporte. Efectiva-

mente, los glúcidos proporcionan la mayor parte de las calorías necesarias (50 %) y constituyen un elemento indispensable para el desarrollo de esfuerzos musculares.

Las grasas protegen y aíslan nuestro cuerpo, transportan algunas vitaminas y constituyen la reserva de energía para esfuerzos prolongados, una vez agotada la reserva de hidratos de carbono.

Las vitaminas cumplen cada una de ellas una misión específica en nuestro organismo, actuando como fermentos o catalizadores, aunque no aportan calorías. Se encuentran en todos los alimentos naturales, especialmente en las verduras y frutas, en el hígado, la yema del huevo o la leche.

Los minerales también tienen su función, aunque sólo son necesarios en pequeñas cantidades. Se encuentran mayormente en la leche, el queso, el hígado, las verduras y las hortalizas.

El agua, por último, es el componente más abundante del organismo y constituye el medio vital en el que tienen lugar todos los procesos orgánicos, interviniendo activamente en el transporte, absorción, excreción, intercambio y secreción del organismo. Sin agua no es posible la vida, por lo tanto nuestra necesidad de ella es permanente y su consumo va en función de la que perdemos. En montaña ese consumo se agrava e incrementa, pues la pérdida es sensiblemente mayor que en un medio cotidiano. Por otra parte, se ha de-



**ALIPÍ**

Colaborador en la Expedición Vasca al EVEREST 1980.

Galardonado con la Placa de Plata de la F. E. M.

**Especializado en Montaña**

Santutxu, 14 - Teléfono 433 41 96 - BILBAO - 4

mostrado recientemente que las grandes alturas producen un considerable espesamiento de la sangre que requiere ser combatido con una gran ingestión de agua.

Esa necesidad general de ingestión de agua debemos cubrirla sin vacilar, bebiendo cuanto líquido se ponga a nuestro alcance y, si es posible, caliente. No hay problema de exceso ya que se elimina con suma facilidad a través de la orina o el sudor. Habrá que tener en cuenta que el agua que se obtiene en alta montaña proviene, muchas veces, de la fundición de nieve, por lo que tendrá poco oxígeno y apenas sales minerales, y esto impide su fácil fijación en los tejidos. Por ello, es necesario añadirle sustancias que contengan esas sales minerales, como lithines, compuestos de vitamina C o una pizca de sal en su defecto. También conviene batirla con fuerza para que coja aire.

Las otras sustancias ya mencionadas aportan, principalmente, la energía que necesitamos para desenvolvemos en la montaña, en forma de calorías. Este aporte de energía se cifra en unas 4.000 calorías diarias, guardando las siguientes proporciones: 60 % de hidratos de carbono, 8 a 13 % de prótidos y un 30 % de grasas. Expresado en gramos, la proporción se traduce a unos 620 gr. diarios de hidratos de carbono, unos 100 gr. de proteínas, procurando que sean de origen animal y vegetal por igual, y unos 200 gr. de grasas, intentando que sean en mayor medida de origen vegetal, pues permiten una mejor asimilación.

Bueno, después de todo este rollo, y dado que no vamos a ir con la calculadora en el bolsillo cada vez que comamos, vamos a examinar la cuestión a través del prisma de lo práctico, que tiene menos aumentos pero resulta más fácil de interpretar.

El transporte de alimentos a la montaña puede ser un engorro y la elección de los mismos, si nos descuidamos, puede producirnos un roto en el bolsillo, así que convendrá, como en todos los demás apartados de este manual, observar unas pequeñas normas. Dentro de ellas, la elección de esos alimentos irá supeditada a las exigencias de nuestro paladar.

Distingamos, en principio, que podremos salir a la montaña en períodos de un solo día, un fin de semana, un puente largo o varios días y unas vacaciones. Todos estos casos exigen soluciones distintas que contemplaremos una a una.

La alimentación necesaria para un día no reviste ningún problema. Unos bocadillos o cualquier lata y algo de fruta son más que suficientes para este caso.

Si la estancia se prolonga a un fin de semana, la cantidad de alimentos necesarios aumenta. Es incluso conveniente llevar camping-gas u otro elemento para calentar. La dieta estará compuesta, principalmente, por comida de fiambra, preparada en casa con anterioridad, como tortillas, croquetas, albóndigas, pollo, filetes, huevos, pimientos fritos, berenjenas rebozadas y preparados similares. La propia fiambra servirá más tarde para preparar en ellas sopas de sobre, maca-



**BANKISUR**

Zumalacárregui, 6  
DURANGO

**DASAN**

JOYERIA - RELOJERIA  
Santa María, 4 - Telf. 681 09 25

rrones, arroz, leche y distintas infusiones, consiguiendo así una alimentación variada que se puede completar con distintas frutas.

La alimentación para varios días es básicamente la anterior, aumentando la cantidad de alimentos a preparar, con purés, papillas y demás. Conviene tener en cuenta los condimentos (sal, aceite, cebolla, ajos) y aditamentos (azúcar, leche) que normalmente echamos en el olvido, así como la necesidad de efectuar la preparación entre todos los componentes de la excursión, para repartir el peso y no llevar algunas cosas repetidas u olvidar otras.

Cuando la salida abarca todas las vacaciones, hay que tomar ya unas ciertas clases de cocina y planear la alimentación seriamente si no queremos destrozarnos el estómago y el bolsillo. Así, basaremos la alimentación en comida por guisar, como patatas, arroz, pastas, verduras, legumbres y huevos, preparados todos ellos de diversas formas. En las zonas montañosas, el pescado es caro y difícil de conseguir, así que lo supliremos con carnes frescas que adquiriremos periódicamente. No hay que abusar, ni es necesario, de las latas, pues los alimentos naturales son mucho mejores y más económicos. En los guisos añadiremos gran cantidad de verduras, ajo, cebolla, pimiento, tomate, etc. y procuraremos tomar ensaladas y frutas con frecuencia. Claro que el alimentarnos así nos exigirá tiempo, pero en unas vacaciones será de lo que más tengamos. Además de esto, los consabidos chocolates, quesos, dulces, fiambre y demás alimentos que no exijan ninguna prepara-

ción.

Los utensilios de cocina necesarios son, el infernillo o camping-gas, una fiambarrera metálica que haga las veces de cazuela, platos también metálicos que pueden transformarse en magníficas sartenes y cubiertos de campaña. No olvidar un mechero de esos económicos de gas, aunque no fumemos, pues las cerillas no son aconsejables debido a la gran humedad que a veces reina en la montaña. En el caso de las vacaciones, y si se va a estar fijo en un mismo sitio muchos días, conviene llevar un camping-gas grande y cazuelas, sartenes y utensilios de cocina corrientes, ya que la estancia es prolongada y, a la larga, es mucho más cómodo.

En cuanto al agua, de la que hemos comentado la necesidad de ingerir grandes cantidades, vamos a tratar cómo conseguir esas cantidades y las precauciones que hay que tomar para ingerirla.

En la montaña, el agua está presente por todas partes, en forma de nieve, hielo, humedad y corriendo por arroyos. En esta última forma es muy sencillo obtenerla y no hay que observarle ninguna precaución especial siempre que ésta corra. En ocasiones, la estructura del terreno puede hacer difícil su obtención, en cuyo caso se pueden emplear ciertos trucos, como utilizar una fina caña de las que crecen en las riberas para beber sin parecer contorsionistas, sorbiendo por ella como en las pajitas de las horchatas. Si el agua corre por rocas y no tiene suficiente cau-



LIBROS y  
DISCOS





dal, se puede aprovechar cualquier escalón para hacer una pequeña fuente con papel de aluminio, un tubo de Redoxón que perforemos y machaquemos para adaptarlo a la roca e, incluso, un clavo de escalada de forma angular.

En caso de que no haya arroyos porque esté todo nevado o estemos muy altos, hay otros procedimientos para conseguirla. Uno de ellos es ir al borde inferior de los neveros y tallar unos canales que converjan en un punto. En ese punto instalamos una fuente por el procedimiento ya citado del papel de aluminio, tubo de Redoxón, etc. Hay que observar que esto sólo puede hacerse en las horas de sol o al atardecer, pues al amanecer está todo helado. Otra fórmula es llevar un plástico negro, extenderlo al sol rebajando una depresión en su centro y llenarlo de nieve. En poco rato, toda la nieve se habrá convertido en agua sin ningún esfuerzo.

Además de estas formas está, por supuesto, la de fundir nieve en la cacerola con el camping-gas. A toda agua obtenida de la nieve habrá que añadirle una pizca de sal, lithines, Redoxón o similar, ya que si la bebemos tal cual nos puede producir unas buenas diarreas y, además, no nos quitará la sed por no poder fijarse a los tejidos.

Estando en acción, en marcha o escalada, habrá ocasiones en las que tengamos sed y no podamos entretenernos en fundir nieve. Para calmarla, podemos to-

mar nieve mezclándola en la mano con leche condensada, citrovit o similar. También es posible introducir nieve en la cantimplora y dejarla expuesta al sol hasta que se derrita.

**Del libro "Montañismo  
Manual Práctico".  
Por Francisco Aguado**



**DEPORTES**  
**« AITOR »**

**CAFES**  
**BAQUE**

# **BERRIAK                      BERRIAK                      BERR**

## **PROXIMAS ACTIVIDADES**

Del 18 al 21 de Junio: Excursión a Picos de Europa, al Macizo Central. Se partirá el día 18 saliendo a las 6 horas de la mañana, para llegar a Fuente De, subir en el teleférico y ascender al Peña Vieja (2.613 m.) este día se dormirá en La Vueltona, cerca de los lagos.

El segundo día se ascenderá al Llambrión (2.642 m.) o al Torre Blanca (2.617 m.) para bajar a dormir a Vega de Urriello.

El tercer día se ascenderá al Torre Cerredo (2.648 m.) máxima cumbre de picos o al Neverón de Urriello (2.559 m.) y algunos jóvenes escaladores ascenderán al "Naranja" por la vía Directa de los Martínez.

Y el Día 21 Gran Bajadón a puente Poncebos, ya que hay que salvar un desnivel de unos 1.800 m. aprox. y una vez en Puente Poncebos volver a Durango.

El día 14 de Junio: Día de la limpieza de montaña, en las zonas de Mugarrikolanda y Azuntze o (Pol-pol).

El día 28 de Junio: Los Gazteak ascenderán a Peña Azanza, se anunciará oportunamente en el Club.

El día 5 de Julio: DIA DEL ESCALADOR en Atxarte, se anunciará en el Club programa a realizar.

El día 12 de Junio: se ascenderá al Larrun (898 m.) desde Vera de Bidasoa.

# BAJO SU SOMBRA

Estos días pasados se ha hablado mucho de la repoblación forestal en todos los medios de comunicación, centros de amigos de la naturaleza y, como no, en los clubs de montaña. También algunos amigos del Tabira hemos plantado nuestros arbolitos por esta parte de Euskadi. Por eso quiero describir algunos de ellos hoy y más tarde otros.

El primero, como le corresponde, va a ser:

«ARITZA» (*Quercus robur*. *Quercus pedunculata*). Roble.

Este hermoso árbol querido por los vascos, está en su ejemplar de Gernika, símbolo de las verdaderas libertades democráticas; tiene las siguientes características.

Puede alcanzar hasta 45 m. de altura. Su tronco derecho, puede alcanzar grandes diámetros. La corteza, generalmente lisa, hasta unos 20 años, agrietándose después. Esta corteza generalmente está cubierta de líquenes y musgos. La capa es amplia e irregular, bastante abierta, por lo que deja pasar los rayos solares. Por esta característica de su capa es que los robledales son más claros que los hayedos, y facilitar la existencia de un sotobosque de arbustos y hierbas.

Las hojas, caducas, son simples, lobuladas, lapiñadas en sus dos caras, de peciolo muy corto. El limbo suele tener de 5 a 12 cm. de largo por 4 a 8 cm. de ancho. Su disposición en las

ramas es alterna.

Las flores femeninas (Abril-Mayo), y por tanto las bellotas (Setiembre-Octubre), se encuentran en grupos de 2 ó 3, sentadas lateralmente sobre un largo pedúnculo.

Rara vez se le encuentra por encima de los 800 m. de altitud.

Es un árbol ligero, pudiendo llegar en buenas condiciones a los 1.500 años.

La plaga llamada «Blanco del roble» está terminando con los pocos robledales que quedaban en el país.

Ha sido el árbol más extendido en la zona atlántica aunque hoy se encuentra casi desaparecido, por los intereses económicos. Su tala se incrementó especialmente a partir del siglo XVI.

«LIZARRA» (*Fraxinus excelsior*). Fresno.

Árbol de unos 25 m. de talla. Tronco recto de color verde grisáceo. Yemas gruesas y negras.

Hojas compuestas de 9, 11 ó 13 folíolos sentados, alargados y agudos en su extremo. Follage poco denso.

Fruto en sámara alargada, es decir, con una membrana alargada, aunque truncada en el extremo opuesto al lu-

gar donde se encuentra la semilla.

Es un árbol resistente. Puede vivir hasta 200 años. Puede subir en altitudes hasta los 1.500 m. Es típico, entre otros lugares, en las majadas de pastores. Suele ser podado cada dos años, pues su follaje sirve de forraje al ganado.

**J. Onandía**

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

## **ASADOR BAR MERENDERO**



**GOIURIA**

**DURANGO**

TEL. 681 08 86

Especialidad:  
BESUGO A LA BRASA  
CHORIZOS CASEROS  
CHULETILLAS AL SARMIENTO  
Y CHULETAS A LA BRASA  
Banquetes sobre encargo

