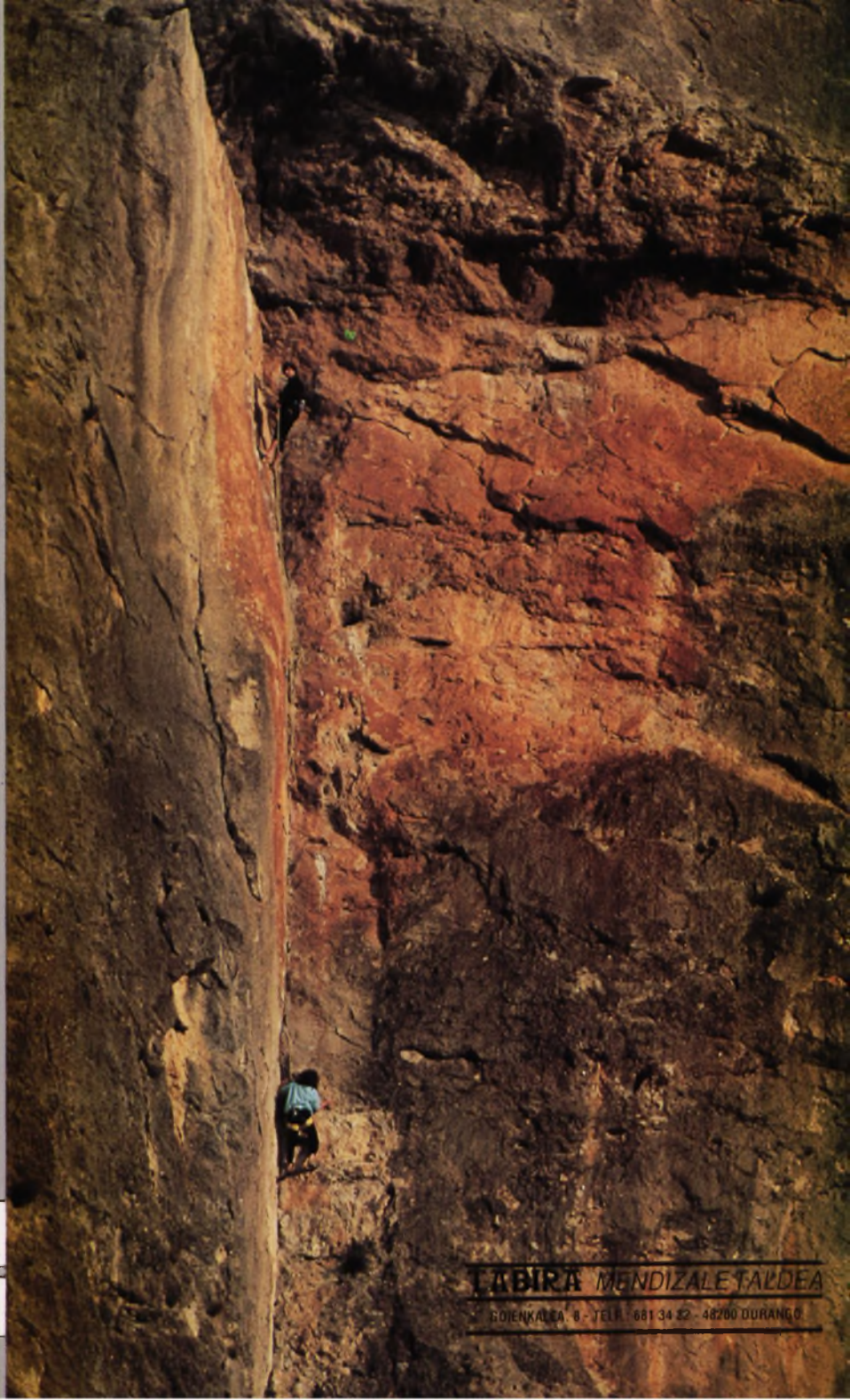
MENDIZALE TALDEA
TABIRA
DURANGO

Katazka



N.º 96
2 - 1993

TABIRA MENDIZALE TALDEA
GOIENKALEA 8 - TELF. 681 34 22 - 48200 DURANGO

LIBROS y
DISCOS

MAKALLAU ETXEA
ESPECIALIDAD EN REMOJO Y DESMIGADO
DURANGO C/ Barria, 23 ☎ 681 52 28

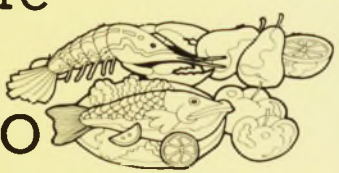
El Portico
Droguería, Perfumería
Telf.: 681 02 39 DURANGO

Deportes
AITOR KIROLAK
PRECIOS ESPECIALES A TODO SOCIO
EN TODO ARTICULO DEPORTIVO

Sol ARGAZKILARIAK
DURANGO'N
REPORTAJES Y VIDEO DE:
Bodas, Industriales y
Material Fotográfico, etc.
CONSULTAS Y RESERVAS en:
Zumalacárregui, 14 - Telf. 681 00 41

FLORISTERIA-LORATEGIA
Bekoa
DIPLOMADO EN ARTE FLORAL
San Ignacio Auzonea, 1 - 8
Telf.: 681 24 01 - DURANGO

gure
giroa
ALPINO
TABERNA



Eibarbus
• VIAJES NACIONALES E INTERNACIONALES
• TRASLADOS DE EMPRESAS Y COLEGIOS
• EXCURSIONES, ETC.
Isasi, 20-bajo - Telfs.: 701620 - 111733
Apdo. 361 - 20600 EIBAR (Guipúzcoa)
ERMUA - Teléfono 175338

Julen Gorrochategui Martínez
KINESITERAPEUTA
FISIOTERAPEUTA
REHABILITACION DEPORTIVA
I.M.Q. . LAGUN ARO
Fray Juan de Zumarraga, 4 - 1.º izqda.
Telf.: 681 68 78 DURANGO

Etxebarri
Ambiente acogedor
para 200 personas
E R R E T E G I
A S A D O R
Plaza San Juan, 1 - 48291 Axpe-Marzana
ATXONDO-BIZKAIA - Tel. (94) 658 30 42

EDITORIALEA

Konturatu gabe, uda hasieran gaude Mendiari denbora eta gogo gehiagoz aritzen garen sasoia. Eguraldi aproposa, egun luzeak eta oporrak gogoak handitzen dituzte, "goitik" igarotzen ditugun momentu zoragarriak handituz.

Baita ere, eta zoritxarrez gehienak sasoi honetan izaten dira.

Urtero, ekainetik irailera doazen egunetan beldurgarrizko zenbaki bat uzten dute.

Zerk ala nortzuk diren errudun ezinezko lana dirudi. Bakarrik esan, betikoa errepikatuz, zuhurtasuna eta entrenamendu egoki batekin, makina bat igoera burutzen dute milaka lagunen irteeretan.

Eta gure aldizkari hontatik mendiko egun alai eta zoriontzu ospatzeaz gain, etorreran lekua duzuela gogoratu, zuen igoerak nahiz bidaiak kontatzeko.

EDITORIAL

Casi sin darnos cuenta, estamos ya a las puertas del verano. Epoca en la cual nos dedicamos con mas tiempo y ganas a la montaña. El buen tiempo, los días largos y las vacaciones hacen crecer las ganas, siendo mas elevado los buenos ratos que pasamos "por ahí arriba".

También, y desgraciadamente es la época donde más accidentes se producen. Año tras año, los meses que van de Junio a Septiembre dejan tras de sí una escalofriante cifra.

Encontrar motivos o culpables es siempre una tarea vana.

Solamente sirva una vez mas como advertencia que la prudencia y el buen entrenamiento hace que miles de alpinistas y gente de montaña en general lleve a buen término un número de ascensiones. Y que desde esta revista os deseamos felices y gratificantes días de montaña.

Y sobre todo que a vuestro regreso nos las conteís en estas páginas, que son las vuestras. ■

BALAITÚS (3.151 m.) Pirineos

Postre de Verano

Joserra Basaguren

BALAITUS (3.151 m.)

Sí, nada mas acabado con infinidad de actividades fuertes a lo largo del verano, es decir, cada uno por su parte, nos reuniremos de nuevo para acudir en grupo a esta monumental montaña que es el BALAITUS.

¿Cómo penetrar en la intimidad de semejante montaña para palpar su granito...?

Es muy sencillo, utilizando tres itinerarios: la Vía original, la Gran Diagonal y la Arista Noroccidental.

Mucho más interesante es la ascensión por la chimenea de las Néus (vertiente francesa) si visitamos la montaña en invierno, pero en esta ocasión lo haremos en época veraniega. Por lo tanto, el sábado once de Septiembre, a la vez que puntualizamos que es el mejor mes para la ascensión a esta montaña, llegaremos con las primeras luces del día a SALLENT DE GALLEGO, a este pintoresco y singular pueblo pirenaico..

Arrancaremos nuestra andadura a la altura de la presa de la SARRA, para así por un cómodo sendero llegar a las estribaciones de la montaña, concretamente al circo de PIEDRAFITA, que justo a la altura de la compuerta del embalse de RESPUMOSO, nos dividiremos en varios grupos, los que quieran quedarse para dar un paseo por los alrededores y así disfrutar de un incomparable paisaje de montañas piramidales recortadas en el cielo, que por cierto nos impresionarán; los que elijan el itinerario original para la ascensión al Balaitús, pasando por la brecha de Latour, los que quieran trepar un poco por la Gran Diagonal, pasando por los Ibones de Arriel y los escaladores por la arista N.O. también por los Ibones de Arriel a través de collado Negro.

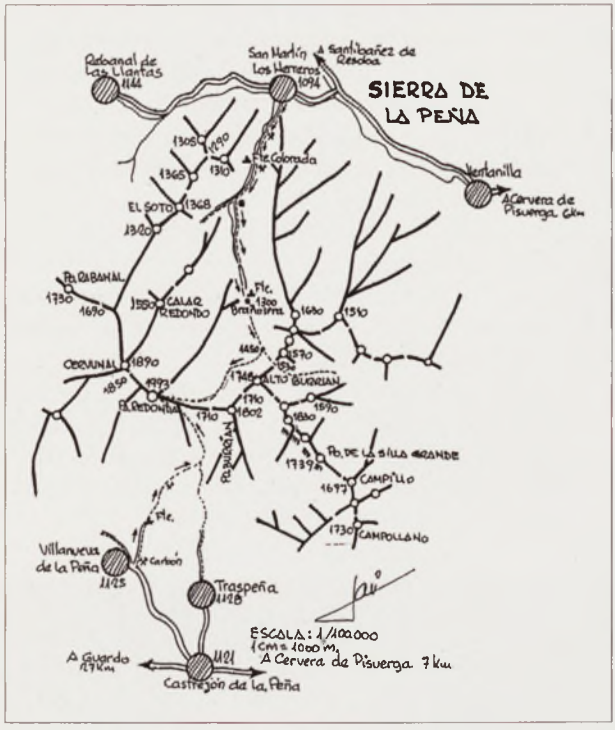
Una vez en la cumbre, disfrutaremos de un impresionante panorama, de pronto y muy de cerca contemplaremos el Pic Palas, que nos traerá recuerdos de una realizada ascensión, también en numeroso grupo.

También en numeroso grupo descenderemos al circo de Piedrafita, para acomodarnos en el nuevo y confortable refugio, que esperamos para esas fechas esté inaugurado.

Al siguiente día, si la climatología nos permite, pretendemos la ascensión al Pico Da Faxa de 3.005 m.

A media tarde estaremos todos reunidos en la Villa de SALLENT DE GALLEGO para regresar a nuestros hogares. Satisfechos por haber dedicado un fin de semana mas a la Alta Montaña. ■

REFUGIO DE PIEDRAFITA



CORDILLERA CANTABRICA

Peña Redonda 1993

Entre Guardo y Cervera de Pisuerga, se extiende una alineación caliza que recibe dos nombres. Al tramo occidental se le conoce por El Brezo y al oriental por La Peña. Practicamente es el último contrafuerte meridional de la Cordillera Cantábrica. Hacia esta dirección se abre la gran llanada palentina, rota únicamente por alguna aplanada cotarrona.

Peña Redonda (denominada así por el gran arco que forma su arista), se asienta en el centro de la Sierra de La Peña.

ASCENSION POR LA CARA NORTE

Se parte del palentino pueblecito de San Martín de Los Herreros (en el valle de La Rincada), cruzando el rio por estrecho puente para continuar por pista. Rebasadas las últimas casas, un llano en una mina abandonada nos puede servir para dejar el coche, si hemos realizado el viaje en un turismo. Para excursión en autobús, tiene éste que ir hasta Rebanal de Las Llantas para poder dar la vuelta o hacerlo en el cruce anterior a San Martín. A los 15 m. de andada, la pista se bifurca, tomándose el ramal izquierdo (sentido de la marcha). Unas marcas de pintura pueden llegar a despistar ya que estas se van por el ramal derecho. La pista se va tornando camino carretero, para finalizar

en sendero. A los 40 m. se aboca en el prado de Brañosera. Una fuente a la izqda. puede servir para aprovisionarse de agua, ya que no la veremos en resto del camino. Hasta aquí el desnivel ha sido escaso. Se atraviesa el prado en sentido longitudinal (S.E.) ascendiendo por fuerte pendiente, dejando la zona boscosa a la dcha., hasta casi topar con un escarpe rocoso. Habiendo ya casi rebasado el degradado hayedo, se gira a la dcha. (S.O.). Un hito de piedras señala el punto de giro (si algún gracioso no lo ha derribado). Se continúa por sendero difuso por pedregoso terreno. Alcanzada la zona despejada ya tenemos al frente nuestro objetivo, distinguiéndose su metálica cruz. Un efecto óptico nos hace pensar que está al alcance de la mano, pero ¡ca! Eligiendo el mejor piso progresamos hacia la arista E. para ir paulatinamente girando hacia la cruz. El terreno y la pendiente hacen incómoda la ascensión. Alcanzada la cruz se verá que nos es el punto mas alto. Un poco al O. una sencilla capilla dedicada a la Virgen y otro poco mas, el mojón geodésico, punto culminante de Peña Redonda. Duración, unas 2,30 h.

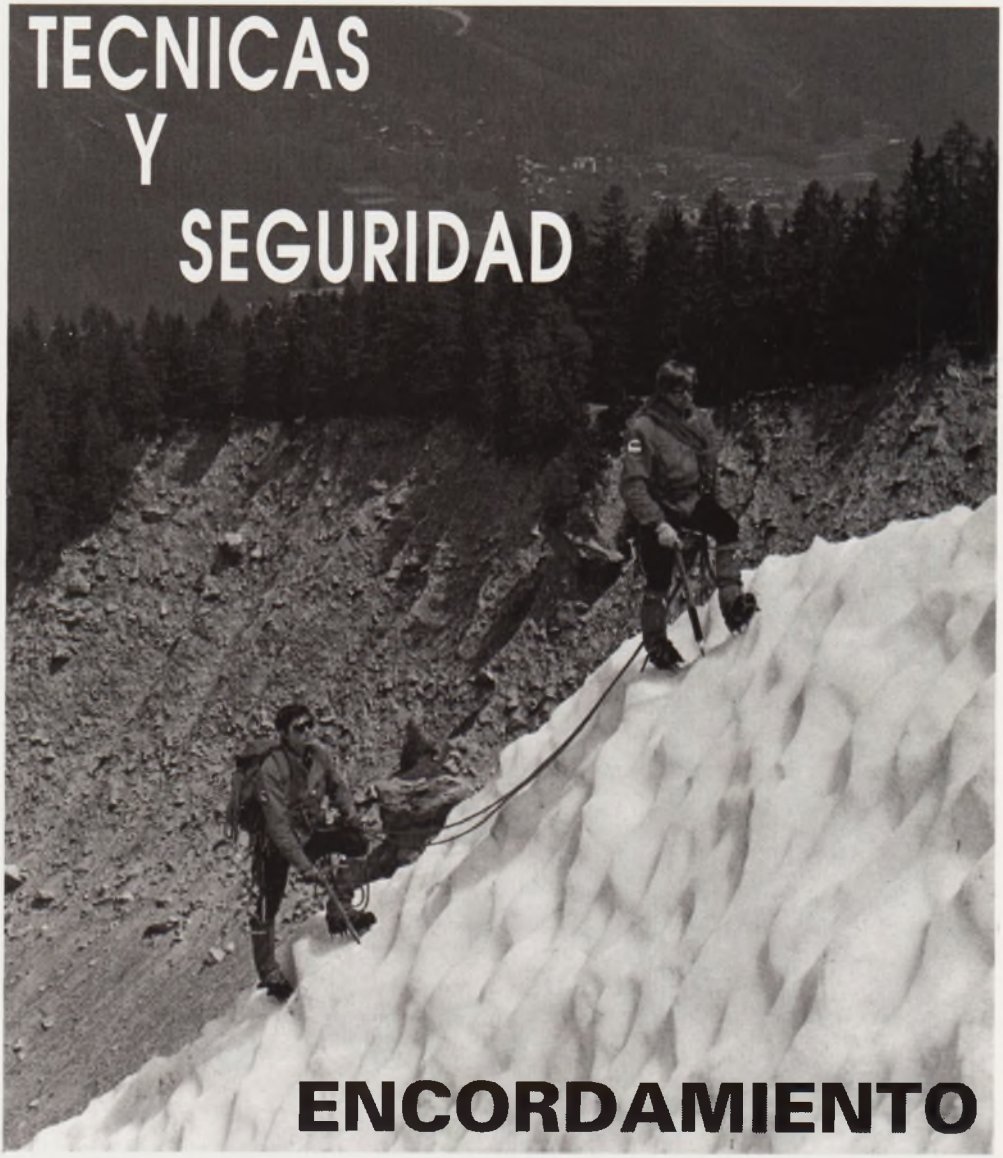
ASCENSION POR LA CARA SUR

Vamos a tomar Villanueva de La Peña como punto de partida. Hasta aquí se puede llegar en autobús y maniobrar tranquilamente.

Rebasado un complejo minero de carbón, se toma la 1.ª pista, que nos conduce a una pradera con una hermosa fuente. Se continúa al frente girando poco a poco a la dcha. caminando por sendero difuso de ganado, a través de zona arbustiva. Se atraviesa una pequeña cantera y se va ascendiendo ya con mas pendiente entre los arbustos y piso pedregoso. Vamos subiendo formando un gran arco para alcanzar la arista E. de Peña Redonda, para continuar por élla hasta llegar a la cima. Algunos nativos de Villanueva, nos decían que hiciéramos la ascensión en línea recta desde la citada fuente, pero nos parecía bastante dura esa ruta. Nos recreamos en el magnífico panorama del sector N. Del Alto Campoo al Espiguete pasando por un sin fin de cumbres con el Curavacas al frente, que es pura delicia para la vista.

Deseo destacar mi agradecimiento a Julio Fernández y esposa que de regreso de la Peña y calados de agua nos acogió en su casa sin importarles el n.º ni la clase de personas, poniendo a nuestra disposición cocina y servicios y regalarnos el paladar con café y té de la Peña. ■

Javier Malo Iciar


TECNICAS
Y
SEGURIDAD
ENCORDAMIENTO

En caso de caída, el choque nos puede producir heridas con un encordamiento mal hecho. Por lo tanto hay que hacer todo lo que se puede para prevenir el riesgo de lesiones, y esto lo conseguiremos con un encordamiento apropiado, mediante un ARNES, que si colocamos correctamente, el peso del cuerpo se reparte uniformemente sobre el conjunto del atalaje.

IMPROVISACIONES:

Sólamente nos podemos permitir el lujo de improvisar si nos falta el atalaje. Pero este tipo de encordamiento con la cuerda directamente al pecho y las caderas es peligroso si utilizamos cuerda fina ó cintas planas estrechas ya que en caso de caídas pueden provocar graves heridas.

¿Cuándo debemos encordarnos?

Estas cuestiones tienen que encontrar respuestas matizadas, ya que a veces incluso el camino de aproximación a un refugio puede implicar ciertos peligros. De todas maneras más vale encordarse demasiado pronto que demasiado tarde.

A partir del momento en que nos encordamos aceptamos una responsabilidad: la de asegurar a nuestro compañero de cuerda.

La progresión simultánea de los miembros de una cordada es muy peligrosa. Hay que evitarla. Aprender a asegurar es muy importante y debe ir paraje al aprendizaje básico de la escalada. Y no hay que confiar ciegamente en un sistema de seguro que con antelación no hemos probado.

Y un seguro que no es perfecto es totalmente inútil.

PROGRESION EN EL GLACIAR

En un glaciar nevado nos encordaremos como en roca. Para una cordada de dos, cada uno recoge la cuerda con anillas pasadas por el pecho y se marcha a una distancia aproximada de quince metros.

Es evidente que dos cordadas de dos personas atadas entre sí representan más seguridad.

Para una cordada de tres, el segundo se encuerda en el centro de la cuerda; el primero y el tercero recogerán la cuerda que quede.

Y no olvidemos que no siempre es el primero el que puede caer en una grieta.■

PANTICOSA "TROPHY"

Viernes, 23 a las 12 de la noche el autobús comienza el rally. Meter las mochilas, meternos nosotros y venga a dar vueltas para encontrar una buena posición, para intentar dormir. Después de pasar Pamplona, parada

técnica, para estirar las piernas, tomar algo, etc. Media hora y arriba de nuevo. Vuelta a empezar: Ahora me pongo así, luego asao...

Entre vuelta y vuelta despierto en Biescas. Son las 5 y nieva copiosamente. Todo lo que puedo ver, ayudado por las luces del pueblo, se ve blanco. ¡Nieve, que gozada! Según nos acercamos a "Baños", la nevada va en aumento. Pasamos por Bubal y Panticosa sin novedad. De aquí en adelante la carretera se empina aún más. La nieve está cuajando en la carretera. El autobús coge una curva cerrada, otra más, muy despacio pero sin parar. Si paramos estamos perdidos. Para esta hora casi todo el autobús está despierto, la gente no se quiere perder detalle.

A lo lejos vemos un coche cruzado en la carretera. "¿Lo podremos sortear?" Nos preguntamos. Pasamos justo, justo pero seguimos, despacito, despacito.

Otra curva más en subida. "¡Un poco más, un poco más!" Grita la gente. Pero no, el autobús se para. Se abren las puertas y la gente comienza a bajar. El chofer recomienda hacerlo poco a poco. "¡A ver si va a deslizar el

autobús!" Aquí fuera todavía es de noche, nieva suavemente y hace algo de frio. Mientras el chofer busca las cadenas la gente se abriga un poco. Con la ayuda de algunos voluntarios y en especial de Wolpi se colocan. Pero tan defectuosamente, que no hemos recorrido ni 500 m. Y tenemos que parar de nuevo. Una de ellas había quedado poco tensa y casi se sale. Ajustarla de nuevo y para arriba.

Cuando llegamos a Baños de Panticosa ya ha amanecido totalmente. Son las 7. Vemos a unos pescadores intentando sacar algo del lago, parece que tienen tan mala suerte como nosotros. Se ve una nevada impresionante. Los coches allí aparcados tienen un palmo de nieve y esto continúa. "¿Cuánta habrá arriba?" Nadie se atreve a contestar.

Joserra comenta que lo más prudente será consultar con los guardas del refugio. Se prepara una embajada y se van para allá, los demás a esperar en el autobús. La gente empieza a impacientarse y a comentar: "45' y no aparecen".

¡Ah, por fin! ¡Ahí vienen! Cara de poker. Se comenta la situación: Ha estado nevando sin parar durante las últimas 5 horas y continúa, sin que se vea posibilidad de que deje. En vista de lo cual, propone hacer una votación para saber si nos quedamos o nos vamos. Después de 2 votaciones con sendos empates, Joserra da el voto que desempata. "¿A qué hemos venido? ¡A pasar el fin de semana en Panticosa, pues nos quedamos!" Caras de alegría unos y desilusión otros, "¡pasar el fin de semana metidos en un refugio!"

Sacamos las mochilas, el resto de bártulos se quedan en el autobús, "¡para qué los queremos!"

Entre que nos acomodamos y desayunamos algo nos damos cuenta de que está dejando de nevar. Joserra comenta "que igual" se puede dar una vuelta a ver como está el camino de subida al Garmo Negro. Si no se puede subir hoy, para mañana. Dejar marcado algo. La gente comienza a ilusionarse, "por lo menos estiraremos un poco las piernas". Cogemos un bastón o el piolet, algo de comida y adelante. Cuando llegamos al primer collado, a unos 2.100 m., sin gran dificultad, Joserra comenta que no hay peligro de aludes. El día va mejorando. Poco a poco vamos subiendo Collado de Argualas, última parada antes de la cumbre. Comemos algo de chocolate, algún fruto seco y a por la pala final, 150 m. interminables. Al fin se ve la arista final y la cumbre. ¡Qué alegría! 28 personas arriba. Después de las fotos de rigor, nos disponemos a bajar. La temperatura no es muy agradable, unos 3°. El descenso se realiza casi por el mismo itinerario de subida, excepto algún que otro tramo que aconseja utilizar otra vía, con menos peligro y más rápida, "deslizando". En un periquete estamos en el refugio. Lo que nos costó subir casi 5 horas, lo hemos bajado en poco más de 2.

Por la noche, Joserra queda con los que no subieron hoy. En total se animan 11, que intentarán hacer cumbre otra vez en el Garmo Negro. Al día siguiente, domingo, se levantan a las 6, para desayunar y salir a las 7. Otros también se van despertando, quieren subir hasta la presa y los ibones. Los más aventureros y decididos, quieren intentar el "Brazato", los demás a seguir durmiendo, "si te dejan". Según avanza la mañana el tiempo empeora. Otra vez ha comenzado a nevar; al cabo de una hora todo está cubierto de nieve.

Por medio de los "walkis", permanecemos en contacto con los que han subido. Arriba las condiciones atmosféricas son peores, pero hacen cumbre. La gente que salió a hacer otra cosa, va volviendo; "con este tiempo no se puede hacer nada", se lamentan. Para las 3 comienzan a llegar los del Garmo. El recibimiento es apoteósico: aplausos, fotos, bravos,... "No dan abasto". Una vez cambiados de ropa y comidos, nos disponemos para la vuelta a casa. La imagen de la llegada es la misma, ahora, a la salida, todo alrededor blanco y nevando.

La carretera está prácticamente limpia de nieve, pero no de otro tipo de obstáculos, ante nosotros, en medio de la carretera, vemos 2 enormes rocas. "Esas no estaban ayer ahí". El autobús se para y ala a trabajar. Empujar y empujar y la piedra ni se mueve. ¿Dónde estará Perurena? El chofer saca una barra y con ella hacemos palanca. Ahora, si empieza a moverse. Apartamos una, ahora la otra, "¡un poco más!, ¡ya vale!" El autobús hace una maniobra, se coloca y poco a poco va pasando. "¡Todos arriba!" "¡Haber si no hay más paradas por el camino!"

A la altura de Alsasua volvemos a ver la nieve, la cual nos acompaña casi hasta Vitoria-Gazteiz. Más adelante, por la radio, nos enteramos de que lo que en Panticosa ha sido nieve, aquí ha sido agua. También oimos que

la carretera, en Zaldibar está cortada, porque se ha desbordado el río. En Amorebieta el rio Ibaizabal va casi al borde de la carretera. "¡Todavía vamos a tener que nadar para llegar a casa!" A la salida de Amorebieta algunos riachuelos ya atraviesan la carretera. Por Iurreta igual. Llegamos a Durango casi flotando, pero ya estamos en casita. Los últimos metros los haremos "andando bajo la lluvia". ■

PAKO.

LA CRUZ DEL GORBEA

La cruz que hoy contemplamos en la cima del Gorbea no es la original. El primitivo proyecto, a principios de este siglo, fue de mucha más envergadura de lo que la actual cruz hace pensar. Vamos a conocer algunos datos de interés histórico sobre la famosa cruz que se erige en lo alto de este legendario monte.

En la memoria que el arquitecto don Casto de Zabala, presentó a don Juan Arancibia, párroco de Zeanuri, justifica la erección de esta cruz como respuesta "al honroso encargo de estudiar el modo de perpetuar el camino del siglo XIX al XX de la era cristiana". Tal "encargo" venía del entonces Papa León XIII, quién recomendó levantar cruces en las cimas más altas de todo el orbe, para conmemorar la transición de la vigésima centuria de la era cristiana.

La realización de este proyecto tuvo en cuenta, entre otras cosas, "la primera riqueza del país y los años de nuestro redentor", por lo que se erigió una cruz de hierro de 33 metros de elevación. El sentido cristiano de este proyecto no quedó ahí, sino que se hizo coincidir las fechas en que la Iglesia celebra la conmemoración de la Sta. Cruz, con las distintas fases del proyecto, consiguiéndose en las dos primeras. De esta manera, el 3 de mayo se firmó el proyecto; el 16 de julio se realizó la bendición del terreno y la colocación de la primera piedra, debiéndose retrasar la fecha de la inauguración hasta el 12 de noviembre, en lugar del previsto, 14 de septiembre.

De los cuatro proyectos que se presentaron, se tiene constancia de que fue el segundo el que se eligió, cuyo presupuesto era el siguiente: 26.000 kg. de hierro en entramado; 300 m3. de excavación en cimientos y rasantes; 200 m3. de mampostería hidráulica; 24 m3. de sillarejo en la base de los cuatro ángulos; 250 m2. de baldosas. El total ascendía a 44.000 ptas.

Sin embargo, el coste final fue de 65.000 pts., aumento normal sobre el presupuesto teniendo en cuenta que se trataba de la primera obra de esa envergadura que se hacía en una montaña. La cruz se construyó en los Talleres de Zorroza, y el transporte se hizo por ferrocarril hasta Izarra. De allí la cruz fue transportada en carros de bueyes, por Zárate, hasta llegar a la cumbre.

Se inauguró el 12 de noviembre de 1901, predicando en euskera y castellano el P. Bartel. Un mes más tarde, el 12 de diciembre, un fuerte vendaval la partió a unos seis metros de la base. Casi un año más tarde, el 1 de octubre de 1902, es de nuevo bendecida, una vez restaurada, por el ya citado Padre Arancibia, después de quitarse ocho metros de altura que correspondían al primer cuerpo, entramado, del pie.

Cuatro años más tarde, el 26 de junio de 1906, vuelve a derrumbarse, y de nuevo es levantada con una altura de 18 m., totalmente diferente al proyecto anterior. Se trata, sin duda, de un nuevo proyecto que ha corrido mejor suerte que los anteriores, ya que la actual cruz ha contemplado a numerosos mendigoizales que bajo sus brazos se han congregado entre otras fechas, en julio de 1951 y en julio de 1976, conmemorando sus 50 y 75 aniversario. Esta nueva cruz fue construida por Don Serapio de Goikoetxea y Palacio, de Barakaldo. ■

GOI MENDIA

Pantikosan, Garmo Negro 3.051 metroko mendira eginiko igoera, oso ondo atera zen, berrogei mendizale gailurrera iritzi ziren, elur askorekin, benetako neguko giroaz.

Baita ere Peña Teleran 2.764 metroko mendian, gauzak ondo joan ziren, neguko teknikak egin zituzten, kranpoiak eta pioleta nola erabiltzen diren aurkeztuz.
Esan, mendia bi bide desberdinetik igo zela, bata "Las gradas" deritzon bidetik beztea "La gran diagonal" izan zelarik.

Mendi gailurreko azken maldetan elurra ezin obea izan zen. Baita ere esan behar, partaideek sasoi onean zeudela, lehenengo mendia egin eta gero, igandean, ARNALESERA igo ziren, hiru hirumilak eginez zahazteko, Garmo Negro 3.051 mtr., Pico Algas 3.02q mtr., eta Argualas 3.046 mtr.

"ZORIONAK"

Eta hemendik animatzen ditugu ritmo berdinean jarrai dezaten, horrela udako plater gogorretan ondo ibiltzeko.

MIDI D'OSSAU – INFIERNOS

Gogoratu, uztaileko hamar eta hamaikan pirineoetara habiatuko garela mendi hauek egiteko. Baita ere beste ibilgune alternatiboak egingo dira, Midiko bira eta Bachimañako aintziretara izango litzatekoz.

Mendi hauek oso famatuak direnez, jendearen grina ikuziaz, gogoratu benetan joaten nahi baduzue, argi ibili, uztaileko lehendabiziko egunean hasiko gara tiketak banantzen.

ALTA MONTAÑA

En Panticosa, la ascensión al Garmo Negro de 3.051 m. se realizó con éxito, ya que cuarenta montañeros lograron hacer cumbre, en condiciones invernales y con grandes cantidades de nieve.

Exito también en la ascensión a Peña Telera de 2.764 m. donde se practicó la técnica invernal, es decir, el manejo del piolet y los crampones. Decir que se ascendió a la montaña por el itinerario original, utilizando la larga travesía horizontal, conocido por Las Gradas, mientras que algunos escalaron por la vía de La Gran Diagonal.
En las fuertes pendientes que conducen a la cumbre la nieve reunía unas óptimas condiciones.

Buenas condiciones físicas también, las de un reducido grupo ya que el siguiente día ascendieron a los ARNALES, coronando los Tres tresmiles, que son Garmo Negro 3.051 m., Pico Algas 3.021 m. y Pico Argualas 3.046 m.

"ZORIONAK"

Y animamos a estos afanados montañeros, para que sigan con tal ritmo, para así estar en forma en las actividades fuertes de este verano.

MIDI D'OSSAU – INFIERNOS

Recordamos que los días diez y once de Julio, nos desplazaremos a Pirineos para la ascensión de dichas montañas, también se realizarán recorridos alternativos, como pueden ser la clásica vuelta al MIDI y la visita a los lagos de BACHIMAÑA.

Por el renombre de estas montañas y el interés observado en los corrillos, advertimos a aquél que de verdad tenga la fuerte pasión por conquistarlas, se apresure a la hora de inscribirse, ya que el día primero de Julio, se despacharán los billetes para el BUS.

COMER EN LA MONTAÑA

Nuestro cuerpo se nutre de Glúcidos, grasas y proteínas. Los primeros están destinados a la obtención de energía, aportándonos 4 kcal por cada gramo. Los HIDRATOS DE CARBONO se dividen en dos tipos:

A. Monosacáridos y oligosacáridos.

De estructura simple se absorben rápidamente. Se encuentran en la fructosa, glucosa, sacarosa y lactosa.

B. Polisacáridos.

Precisan de la digestión para ser absorbidos. Así, pasan más lentos a formar parte de nuestra energía. Podemos tomarlos en cereales, tubérculos y leguminosas.

El aporte de glúcidos debe ser la fuente principal de energía; entre un 60% aprox. del total de calorías diarias.

De aquí, los glúcidos de absorción rápida (azúcares) no deben de pasar del 15% de calorías totales, puesto que son calorías sin nutrientes.

GRASAS O LIPIDOS: De un gran valor energético con 9kcal por cada gramo, deben ofrecernos sólo un 30% del total calórico diario.

PROTEINAS: Formadas por unidades llamadas Aminoácidos. El organismo los produce, pero hay ocho animoácidos llamados esenciales que nuestro cuerpo no puede regenerar.

Estos se encuentran en mayor medida en carnes, huevos o leche y en menor, en frutos secos, cereales y leguminosas. Deben aportarnos un 15% del total de calorías.

VITAMINAS: TABLA PARA DEPORTISTAS:

Vitaminas analépticas	B1	5 a 10 mg
	B6	5 a 30 mg
	B12	0 a 20 mg
	C	100 a 200 mg
Vitaminas hidrosolubles	B2	10 a 15 mg
	B3 (PP)	30 a 50 mg
	B6	20 a 30 mg
	B9	15 a 40 mg
Vitaminas liposoiubies	A	50.000 UI
	D	400 UI
	E	30 a 50 mg
	"F"	El tercio de la ración llpídica

Después de ver de manera sucinta la descomposición de los nutrientes necesitados y su proporción diaria, vamos a daros una breve lista de alimentos que debeís llevar en vuestra mochila:

EXCURSIONISMO:

Para travesías de una jornada carece de importancia el peso. Unos buenos bocadillos, fruta fresca y algunos azúcares como el chocolate vendrán bien.

MEDIA Y ALTA MONTAÑA:

El modo de alimentación en montaña difiere del habitual, debido al rigor climático y al tiempo de esfuerzo físico.

Desayuno: Por lo general será fuerte, a base de:
Leche en polvo - Cola Cao - Café - Te - Azúcar (fructosa) - cereales (papillas de avena, muesli, etc.) - galletas - plum cake - mermelada - mantequilla, etc.

Comida: Debe ser ligera, básicamente glúcidos que aporten energía

rápida. Ingerir de manera continuada.
Leche condensada - Frutos secos como nueces, almendras, avellanas, pistachos, piñones o cacahuetes, barras de cereales y/o energéticas - chocolate - dátiles - fruta seca.

Cena: En montaña es la comida principal. Con un hornillo (fundamental en altura para conseguir agua) podemos preparar un menú caliente que nos reconforte.

Lo más cómodo son los fideos (pasta) y el arroz que emplean un corto período de cocción. Todo esto aderezado con tomate frito (tetra bric) o alguna salsa en sobre.

Otro alimentos para acompañar pueden ser atún (pocas latas por el peso) - queso - embutidos - miel - muesli - y la reconfortante taza de colacao o te antes de dormir.

De toda esta lista de alimentos debemos preparar un menú calculando las cantidades en relación a las calorías consumidas (unas 5000 en condiciones normales). (2000 en altura, puesto que el proceso de metabolización es más lento).

EL AGUA:
Este es un elemento tan simple que quizá por ello se nos escape a menudo su importancia vital. Sin apenas comida nuestro cuerpo se mantiene de una manera relativa, pero la falta de agua provoca una rápida reducción del rendimiento físico.

Perdemos agua al movernos como método de enfriamiento a través de la respiración o el sudor, frente a un aumento de temperatura por factores como el calor exterior o el ejercicio físico. La sed nos avisa de estas pérdidas si bieno no es un método muy fiable.

La falta de agua en altura provoca que la sangre se vuelva más densa. Si a esto unimos que por efecto del frío se estrechan las arterias, la posibilidad de originarse edemas, trombosis y congelaciones aumenta de manera considerable.

En estudios deportivos ha quedado demostrado, el mayor rendimiento físico cuando se bebe de **forma periódica**, poca cantidad de agua junto a sales minerales.

Así que ya sabeís, nunca puede faltar en vuestra mochila la cantimplora.

NOTAS:

- El agua de nieve carece de sales minerales. Debereís llevar preparados con sales y electrolitos (litines) para aportarlos.

  La ingestión de agua de nieve o lluvia de manera abusiva produce la muerte.

- La vitamina C tiene propiedades tales como reducción del frío, acumula el glucógeno en el hígado, disminuye nuestro cansancio y crea defensas antivirales.

- Las grasas nos ayudan a resistir más el frío, así que no conviene quemarlas todas en el entrenamiento antes de una expedición.

BIBLIOGRAFIA:

J. A. PUJANTE: "Alimentación en la alta montaña" Ed. Casa Santiver

P. BUENO: "Cocina de montaña" Ed. Desnivel.

P. BUENO: "Comer en la montaña" Ed. Aire Libre. N.º 2.

JAVIER MORA

EXCURSION DE VERANO 93

DEL 31 JULIO AL 20 DE AGOSTO

AUSTRIA-HUNGRIA-CHECOSLOVAQUIA
Pasando por FRANCIA e ITALIA

La actividad montañera se realizara en el TIROL.

Cumbres:

GROSSGLOCKNER - 3797 m. (Techo de Austria)

KLEINGLOCKNER - 3770 m.

El costo del viaje es de:
30.000,- Pts. para los Socios del Club.
35.000,- Pts. para los No Socios.

En este precio está incluido viaje y un seguro de viaje.

A partir del día primero de Julio y comunicando al Club para anotar su interés por el viaje, deberá hacer el ingreso en la cuenta que se indica al interesado:

B.B.K. 38-3039308-6

DETALLES E INFORMACION COMPLEMENTARIA, PONERSE EN CONTACTO CON:

— LARRA —

DIVIERTETE EN EL TRIANGULO

AXPE · HAIZEA · BEGIAK

JUVENTUD, ALEGRIA Y AMBIENTE

ZAHARTSU

SANDWICHES - HAMBURGUESAS

BATIDOS NATURALES

PLATOS COMBINADOS

CAFES BAQUE

Tabira Ardandegia

Tabira kalea, 22

- Tel. 6811457

Ardoak

DURANGO

Viajes Tabira Bidaiak

Fray Juan de Zumárraga, 4

Telfs.: (94) 620 01 08

620 02 70 - 620 03 24

48200 DURANGO (Vizcaya)

AUTO - ACADEMIA LUCAS

Clínica Dental

IGUALATORIO MEDICO

Zumalacarregui, 18 - 1.º izda.

Teléfono 681 22 00 - DURANGO

Restaurante - Jatetxea

GAZTELUA

Hnos. TXURRUKA

Herriko Gudarien kalea, 1 - Telf.: 681 67 22 - DURANGO

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

Revelado Rápido (40 minutos)
ARGAZKITEGI
Maguregi
Reportajes de Boda en Foto y Video
Carnets - Material Fotográfico

C/ Francisco de Ibarra, 5
Teléfono 620 18 58
48200 DURANGO
(Bizkaia)

CENTRO OPTICO
DURANGO-GALDAKAO-IBAIZABAL
Plaza Ezkurdi, 1 Tel. 620 15 71
Euskadi kalea, 4 Tel. 456 12 83
Tel. 426 03 55 BILBONDO
GAFAS - LENTES DE CONTACTO
BETAURREKOAK - UKIPEN LENTEAK
APARATOS AUDITIVOS - ENTZUMEN APARATUAK

CICLOS MOTOS
AGUIRREZABAL
DURANGO
Todas las marcas en BICICLETAS DE MONTAÑA: Mongoose, Bianchi, Spezialized, Cannondale, Scott, Conor, Asama, Otero...
Garantía: 1 año.
Condiciones especiales a socios del club.
Mikeldi, 7 - Tfno.: 681 03 88 - 48200 DURANGO

Arduraduna: **Jaime Alonso** – Argitaratzailea: **TABIRA MENDIZALE ELKARTEA** – Diseinua ta Fotomekanika, Fotokonposizioa eta Imprimatzailea: **GRAFICAS AMOREBIETA** – Aleak: 1.650 (Dohainik) – Legezko Gordailua: BI-2598-89