

**Correr en la montaña**

**Anboto, “Pepe bidea+La Dama este”**

**Al Jesuri con los Simpsons**

**Las Sierras Meridionales de Álava**

**GR 284 Camino Real de la Sopeña**

**Nordic walking gunea**

**Zuhatzien xarma**

## Aurkibidea/ Sumario



Pag.4

**Correr en la montaña**



Pág. 11

**Anboto, cara este, vía "Pepe Bidea + La Dama" (6a/A1, 300m)**



Pag.13

**Al Jesuri con los Simpsons**

---

*Nordic walking gunea*

Pag.8

---

*Las Sierras Meridionales de Álava*

Pag.19

---

*Las paredes del destino*

Pag.20

---

*GR 284 Camino Real de la Sopena*

Pag.21

---

*El futuro de los clubes*

Pag.23



**Zuhaitzen xarma**



Pag.17

## ***"Zintsotasun" izena duen Mendia***

Berritu ala hil? eta hiltzen banaiz, denok batera!

Gai interesgarri honek Mendiarekiko lotura handia badu. Reinhold Messnerrek dioen moduan, mugitu behar diren mendi bakarrak gure kontzientzian daude.

Esaldi ederra izan arren bi funtsezko arazoak ditu.

Lehengoa mendi bat mugitzea dagokio. Ia-ia ezinezkoa da, eta egiteko zailtasun handikoa.

Bigarrena. Hainbat pertsonak kontzientzia kolektiboa baino berezkoa daukate, beraz hobe da hiltzea berritzea baino, zer edo zer ezberdin sortu aldiz hobe dena "hilda" jarraitzen bada.

Carlos Soriak dioen bezala: *mendia askatasun mundu bat da, ondorioz ez du araurik eduki behar. Nik betebeharezko arau bat daukat, eta pertsonaorok izatea guztatuko litzaidake. Hau da, nire ustez lehengoa eta bakarra "Ez Gezurtzea" da.*

## ***Una Montaña llamada "Honestidad"***

Renovarse o morir? y si muero todos conmigo!

Interesante cuestión que podemos transpolar al mundo de la montaña.

Reinhold Messner comenta que las únicas montañas que hay que mover están en nuestra conciencia.

Que excelente frase, pero que tiene dos problemas muy sustanciales.

El primero es el de mover una montaña, bastante improbable y de tarea harto dificultosa.

El segundo problema es que hay personas que no tienen conciencia colectiva sino propia, por lo tanto es mejor morir que renovar, es mejor que todo siga "sin vida", que surja algo diferente.

Y como dice Carlos Soria:

*La montaña es un mundo de libertad, por lo tanto no debe tener, ni necesita reglas, yo tengo una regla fundamental y me gustaría que tuviese todo el mundo, la primera y única para mí es la de No Mentir.*



Aunque algunas veces pensemos lo contrario, yo creo que todos tenemos el destino bien marcado y tarde o temprano y a pesar de los caminos que tomemos, regresaremos a lo que el nos tiene marcado de antemano.

Ni mi familia ni mi entorno han estado nunca relacionados con la montaña ni con el deporte, pero no se muy bien porque, yo lo he estado siempre.

Los típicos deportes de la infancia en los que el 99 % de mis amigos participaban, a mi no me aportaban absolutamente nada. Poco a poco y sin saber muy bien ni cuando ni donde ni porque, me fui dando cuenta que en la montaña era donde mejor me encontraba y haciendo deporte también.

Después de probar varias cosas como tocar la guitarra en un grupo de rock, practicar deportes tan diferentes como ciclismo o pelota mano, al final termine andando en bici por el monte, escalando, esquiando y en estos momentos corriendo por el monte.

Después de varios años corriendo por el monte te das cuenta que participar en carreras por montaña es algo que te enseña a disfrutar de la montaña de una forma tan diferente que en estos momento, no puedo pensar en realizar otra actividad. No quiero decir que sea mejor ni peor que los típicos paseos por el monte, sino que es muy diferente. Soy montañero antes que corredor, pero veo un disfrute mayor de la montaña cuando te pones el reto de hacerlo corriendo. Tengo claro que mucha gente puede no entenderlo e incluso molestarle, pero en el respeto esta el perfecto funcionamiento de la humanidad.

Yo quiero respetar a aquel que tarda un día entero en subir un pequeño monte parándose a almorzar varias veces, fijándose en todo tipo de flores, hongos y animales de la zona, pero también quiero que me respete a mi que tardo pocas horas recorriendo ese mismo monte e incluso un par de ellos mas, disfrutando de otra forma del paisaje, de las cuestas, de las bajadas vertiginosas, del peligro si se quiere ver de esta forma, de la adrenalina y del cansancio.



Sigo pensando que el respeto es muy importante en la sociedad y en esto no debería de ser menos.

Disfrutamos con cortas carreras organizadas con mimo por amantes de la naturaleza y para amantes de las montañas, pero poco a poco nos metemos en algo más que una simple carrera por el monte.

Poder terminar una carrera de larga distancia con muchos metros de desnivel, para muchos puede ser una locura, un suicidio, o incluso un atropello al montañismo de siempre, pero si lo vemos desde el punto de vista deportivo, también es un gran reto físico, personal y humano.

Yo personalmente he conseguido terminar alguna de estas pruebas de ultrafondo y espero hacer muchas más. El sufrimiento es recompensado con la alegría al cruzar la línea de meta y darte cuenta que algo que días antes no sabías si podrías terminar, lo has conseguido de mejor o peor forma.

Las imágenes de las montañas que recorres en tantos kilómetros y desniveles, se suman al gran esfuerzo físico y hacen un cóctel adictivo que te obliga a seguir entrenando cada día más para hacer el mas difícil todavía.

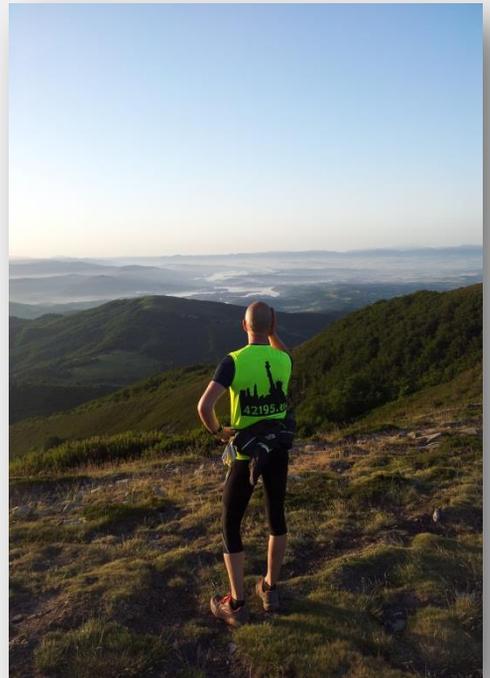
Ahora entiendo porque se les llama deportes extremos. Es muy sencillo. Terminar un ultratrail de más de 100 kilómetros esta claro que es algo muy extremo física y mentalmente. Sin duda el físico es importantísimo, pero el psíquico no lo es menos. Estar cerca de 24 o incluso mas horas sin descanso, corriendo, subiendo montañas, bajo el sol, la lluvia, el frío o el calor, es algo extremo para el cuerpo y la mente, pero yo lo veo desde otro punto de vista diferente.

Recorrer todos esos montes superándote a ti mismo, observando la gran belleza de las montañas al amanecer, al atardecer, y adentrarte en la oscuridad de un monte por la noche después de dejar la seguridad del último avituallamiento en la civilización, te aporta sensaciones tan extremas y difíciles de explicar que solo viviéndolas puedes darte cuenta de la grandeza de este bello deporte.

La competitividad existe, esta claro, pero no tiene nada que ver con la competitividad de cualquier otro deporte o de una prueba en asfalto. Aquí el compañerismo te lleva a la meta. En momentos de flaqueza, siempre tienes al corredor más cercano, que te da unas palabras de ánimo, e incluso reduce su ritmo para acompañarte unos kilómetros. Eso solo pasa en la montaña o en deportes donde lo importante no es ganar, sino llegar.

Alguna vez, después de inscribirme en alguna de estas pruebas, alguien me ha dicho. “Ya eres ganador por el simple hecho de apuntarte, y estar en la línea de salida”.

En los últimos años somos muchos los aficionados a estas pruebas de gran resistencia y pocos los que después de repetir una vez, no lo hacen por segunda, tercera y todas las veces que se puedan hasta que el cuerpo aguante.



Son muchas las pruebas que en un principio empezaron siendo marchas de montaña y en estos momentos se encuentran entre las más codiciadas e importantes carreras por montaña del calendario internacional de ultra carreras. Los corredores populares como yo me siento, me refiero a las personas que nunca podremos aspirar a terminar una prueba de estas entre los 10 primeros, cada día somos más y mejor entrenados física y mentalmente. Yo creo que disfrutamos tanto que algo en nuestra cabeza y cuerpo, nos obliga a no dejarlo y a transmitir estas vivencias duras, e incluso traumáticas en algunos casos a todos los que nos rodean.



Poco a poco dejas de correr solo para correr con el vecino, el amigo de toda la vida, o el familiar que nunca se ha puesto unas zapatillas por el monte y que pese a sus kilos de más quiere vivir lo que nosotros contamos cuando pasamos por carreras de este tipo.

Actualmente podemos ver infinidad de pruebas de montaña y en muchas de ellas es prácticamente imposible conseguir dorsales debido a la gran demanda que estas tienen.

También son muchos los clubes y agrupaciones deportivas que apoyan esta actividad, y se crean nuevos retos por todo el planeta.

Todos los asiduos a actividades que se realizan en montaña, debemos apoyar iniciativas bonitas con el único objetivo de fomentar la práctica del deporte y la vida saludable en un entorno natural.

Objetivos siempre tenemos que tener en mente. De mayor o menor dificultad, pero siempre objetivos que nos llenen. El corredor de montaña tiene que tener muy claro hasta donde quiere llegar, porque todo cuerpo tiene un límite aunque muchas veces no sepamos donde está.

Esto ocurre en todo tipo de deportes y retos, pero en la montaña debemos ser muy cautos y tener la cabeza siempre en su sitio. Aquí no vale un descuido porque ese pequeño descuido puede ocasionarte un accidente y todos sabemos como son los accidentes en montaña.

Tenemos que cubrirnos con un buen seguro y para eso están las distintas federaciones que lo ponen muy fácil, y ojala nunca tengamos que utilizarlo.

Esto querrá decir que has desarrollado tu actividad con cabeza, que has medido tus fuerzas y que además te ha acompañado un poco la suerte.

Animo a todos a quitar esos miedos a la hora de enfrentarse a una carrera de larga distancia. Al final te enfrentas a ti mismo y nadie te conoce mejor que tu mismo.

Tenemos que enriquecernos de experiencias de todo tipo, incluso de las malas. Algunos piensan que perdiendo es la mejor forma de aprender.

Debemos respetar a todas las personas y actividades siempre que no se ofenda o dañe a terceros. Es obligación del deportista, corredor, escalador, esquiador, usuario de un medio tan frágil y al mismo tiempo bello y gratificante como es la montaña, a cuidarla, protegerla y valorarla como se merece.

Nos aprovechamos de algo que no es nuestro, y que tenemos que dejar en perfecto estado para generaciones venideras.

Disfrutemos en este medio todos. Todos tenemos cabida y todos podemos conservarla en su estado más puro.

Animo de nuevo a ver los llamados deportes extremos en la montaña con mentalidad abierta y miremos al futuro de las carreras de larga distancia como algo positivo, que nos enseña la belleza de los parajes por los que corremos, nos enseña a conocer nuestros límites físicos y psíquicos y nos ayuda a valorar aun mas si cabe nuestros montes y la naturaleza que nos rodea.



*¡Nos vemos en el monte,  
andando, corriendo o como  
cada uno quiera!*

## “Una nueva forma de caminar por la montaña”



La Marcha Nórdica, o Nordic Walking, es un deporte apto para todas las personas que destaca por su sencillez y rápido aprendizaje. Para practicarlo tan sólo se necesita emplear unos bastones mientras se camina.

El Nordic Walking o Marcha Nórdica es una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad y que se pueden adquirir en las superficies comerciales de Euskadi.

Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad. Desarrollado conjuntamente con médicos y profesionales del mundo del deporte ofrece a los practicantes una mejora en el estado físico con una baja sensación de cansancio durante su práctica.



### Un poco de historia

La Marcha Nórdica tiene sus orígenes en Finlandia a principios de 1930. Un equipo de esquí nórdico finlandés comenzó a entrenar en verano empleando los bastones de esquí pero esta vez mientras caminaban o corrían. Con el paso del tiempo se ha ido convirtiendo en un método de entrenamiento muy habitual entre los esquiadores fuera de temporada.

Actualmente son más de 4 millones de practicantes en los países del norte de Europa. En el Estado Español está entrando con fuerza en Catalunya, Islas Baleares y Valencia.

Se trata pues de una actividad física de rápido crecimiento. En Alemania es utilizado para la prevención de enfermedades coronarias y pulmonares, así como en programas de rehabilitación.

## *Características fundamentales de la marcha nórdica*

Las principales características del desarrollo de esta actividad así como el establecimiento de un Centro Nordic Walking son:

- Deporte para todos los públicos. Es decir, pueden practicarlo desde niños a ancianos.
- Destaca por su fácil y rápido aprendizaje.
- Permite disfrutar del ejercicio al aire libre y aprovechar el tránsito en su práctica sobre distintas superficies.
- Uno de los puntos fuertes es la baja sensación de cansancio durante su práctica.
- Los materiales que necesita el usuario o practicante son unos bastones ergonómicos que facilitan la actividad de andar.
- Al tratarse de una práctica deportiva no competitiva aporta una mejora sustancial en el estado físico y psíquico de los que lo practican.
- Revoluciona el concepto que une deporte y salud.



No se trata solamente de caminar ayudados de unos bastones, se trata de una forma nueva de caminar que, entre otras, se le atribuye estas ventajas en contraprestación al “running - jogging” o a caminar sin bastones (40% de la musculatura):

- Utiliza un gran número de grupos musculares (90%) en un mismo movimiento: Abdominales, brazos, pectorales, espalda y cuello
- Mejora la capacidad cardiovascular y la oxigenación: la actividad cardiovascular equivale a la de una sesión de correr suave.
- Esta práctica puede aumentar el consumo de oxígeno entre un 20-60% dependiendo del nivel inicial de forma física del sujeto.
- El gasto energético de esta actividad puede aumentar hasta un 46% en comparación con la marcha clásica (Cooper Institute, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002 publication) por la intervención de mayor masa muscular (miembros superiores).
- Reduce el impacto sobre las articulaciones: algunas fuentes afirman que se reduce sustancialmente la presión sobre tobillos, rodillas y cadera.
- Fortalece los músculos relacionados con la postura y estabilidad de la columna vertebral: mejora la movilidad del cuello y la parte superior de la columna a la vez que fortalece la espalda y los brazos.
- Los palos son muy útiles para andar en superficies deslizantes y para prevenir caídas.
- Puede contribuir a la prevención y tratamiento de la osteoporosis al ser una actividad física en la que se soporta el propio peso y en el que, las vibraciones que produce el bastón al apoyarse sobre el suelo, genera una vibración óptima para el fortalecimiento de los huesos de las extremidades superiores sin dañar a su vez las articulaciones.
- Además, como cualquier otro ejercicio físico puede ayudar a bajar y/o controlar el peso, mejorar los niveles de colesterol, tensión arterial, perfil lipídico, control de la glucosa, etc.
- Es una actividad divertida y al aire libre, para realizar sólo o en grupo, en cualquier época del año, en el campo y en la ciudad que contribuye a reducir el stress.

## *Los Centros Nordic Walking en Euskadi*

Un Centro Nordic Walking es un espacio de libre acceso para el caminante de ámbito municipal, ideado para todo tipo de personas y de todas las edades que permite la práctica de la marcha nórdica con la finalidad de mejorar la salud y a su vez permite conocer las riquezas paisajísticas, naturales y culturales del municipio.

Se trata de un proyecto innovador de bajo coste, pensado para todo tipo de público. Se basa en la dotación de una mayor utilidad a las infraestructuras existentes buscando así su sostenibilidad y rentabilidad. La base teórica se fundamenta en la unión perfecta del entorno urbano con el entorno natural a través de recorridos de marcha nórdica ampliando las instalaciones deportivas del municipio a todo el territorio municipal. Un proyecto novedoso con visión internacional y muy extendido en los países nórdicos de Europa.

Los objetivos perseguidos con el Centro Nordic Walking son promocionar y reforzar la salud de los ciudadanos mediante la estimulación de hábitos de vida saludables, que permitan la eliminación de los factores de riesgo y la anulación de la incidencia de efectos negativos del sedentarismo mediante la adecuación y puesta en práctica de la actividad física entorno a la marcha nórdica o nordic walking.

Actualmente existen 5 Centros NW implantados y otro en fase de implantación. Los Centros implantados se encuentran en los municipios de Barrundia, Zigoitia, Labastida, Deba y Zumaia y el futuro Centro NW del Parque Tecnológico de Álava.



### Más información

Página web de los Centros Nordic Walking Euskadi: [www.nordicwalkinggunea.net](http://www.nordicwalkinggunea.net)

Blog de los Centros Nordic Walking: [blog.centrosnordicwalking.com](http://blog.centrosnordicwalking.com)

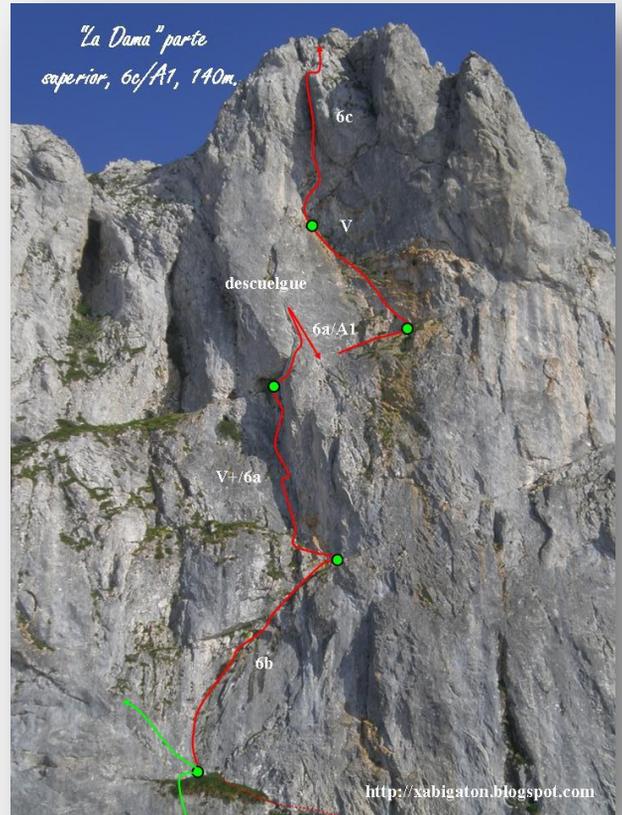
Facebook: [www.facebook.com/NWGunea](http://www.facebook.com/NWGunea)

Twitter: [@NWGunea](https://twitter.com/NWGunea) / [www.twitter.com/NWGunea](http://www.twitter.com/NWGunea)

## Anboto, vía "Pepe Bidea + La Dama" (6a/A1, 300m) *Xabier Gatón*

La cara este del Anboto es una de las mayores paredes de Euskal herria. Su altura oscila de los 220 hasta los 300 metros en función del recorrido.

Actualmente no cuenta con muchas rutas. La primera de ellas fue la vía de "La dama", un itinerario del año 1976, que requirió dos días para su apertura definitiva pero que se estuvo intentando durante 20 años por los grupos más potentes del momento. en la hemeroteca de Pyrenaica podéis encontrar un interesante artículo con motivo de su primera ascensión: [http://hemeroteca.pyrenaica.com/aldizkaria/115/html/pyrenaica\\_115.html](http://hemeroteca.pyrenaica.com/aldizkaria/115/html/pyrenaica_115.html)



Posteriormente en el año 1991, se abre "Kanterarik ez", a la izquierda de "La Dama" y hace unos años "El último borinkobo", una ruta de artificial, que empieza en "Kanterarik ez" y sale por "la dama".

Aparte de las otras rutas citadas, hay otras dos más cortas que empiezan a la izquierda del todo de la pared y terminan en la repisa de "la dama" donde termina su travesía: Son "Jandalo", vía de los 80 abierta desde abajo por Kepa Zubizarreta y compañía y "Pepe bidea". Con "Pepe bidea" hay algo de polémica y es que se abrió desde arriba a mediados de los 90, y pisa en varios tramos el recorrido de Jandalo.

## Anboto, vía "Pepe Bidea + La Dama" (6a/A1, 300m) *Xabier Gatón*

Esto no hizo mucha gracia a los aperturistas de jandalo, pero aún así uno de ellos nos recomienda que enlacemos "Pepe bidea" con la parte superior de "la dama" quedando así un recorrido muy directo y mantenido.

La verdad es que el recorrido merece mucho la pena, la roca es excelente en "Pepe bidea" y algo musgosilla en "la dama", la primera de ellas está completamente equipada y para "la dama" prever friends sobre todo medianos y fisureros aunque hay bastante material antiguo.

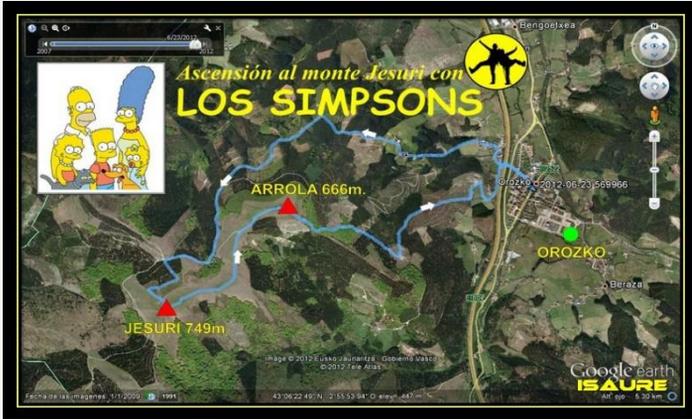
Un gran día con Alfredo, Oskar y Ander.



Nota: Recordar que Diputación Foral de Bizkaia acaba de publicar en su página web, todos los informes y cartografía sobre la regulación de la escalada en Bizkaia y se puede bajar desde la siguiente dirección:

[http://www.bizkaia.net/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem\\_Codigo=6386](http://www.bizkaia.net/home2/Temas/DetalleTema.asp?Tem_Codigo=6386)

De este modo la escalada en la Cara este del Anboto queda prohibida del 1 de Enero al 31 de Agosto. Creo que Setiembre puede ser el mejor mes ya que la pared filtra mucha agua y se atraviesan zonas muy húmedas.



Atraídos por el buen comer, desde Springfield han llegado Los Simpsons para pasar unos días en el País Vasco. Hemos querido enseñarles que aquí comemos muy bien, pero también nos gusta hacer deporte. Uno de los deportes que mas nos gusta a Isabolita y a mi es caminar por el monte. Les propusimos una excursión por Orozko y vinieron encantados. Bueno faltó Lisa que tenía que estudiar y prefirió quedarse con el abuelo. Para ser la primera vez que andaban por aquí, se portaron muy bien y dimos un paseo muy completo

Quedamos en la plaza de Orozko y después de saludarnos y darles la bienvenida, fuimos hacia el barrio de Donibane. Al cruzar bajo la carretera encontramos un cartel a la izquierda que nos marca la senda que sube a Sta. Marina. Como nuestra intención es primero subir al Jesuri, seguimos por la pista hacia la iglesia de San Juan en Donibane.



Gracias a la ayuda de Bart y que isaure le ha dicho que arriba hay cerveza, Homer camina algo mas ligero. Seguimos ascendiendo, dejando atrás bellos caseríos como este que vemos abajo.



Mientras Marge y Maggie cogen flores, Bart se sube por las ramas, y Homer no hace mas que pensar en las Duff



Pasamos por un bosque de hayas que parece encantado, y los Simpsons suben contentos. Parece que les está gustando el paseillo y nosotros estamos felices viéndoles disfrutar



En un bonito rincón paramos un rato, donde Bart y Maggie aprovechan para perfeccionar sus conocimientos de escalada.



En Springfield no tienen estos rincones tan verdes y bonitos, y están aprovechando la visita al País Vasco para hacer cosas que normalmente no puede hacer.



Seguimos ascendiendo y llegamos al cruce donde girando a la izquierda iríamos a Sta. Marina. Como nosotros queremos ir antes al Jesuri, giramos a la derecha. Enseguida llegamos al collado Jesuri, donde cogemos un camino a nuestra izquierda



El camino aunque es empinado, no tiene complicación. Subimos por donde vemos mas evidente, mientras somos observados por los caballos



Homer se entretiene en este último tramo, y nos cuesta algo más seguir avanzando. Al final a base de darles muchos ánimos, la familia Simpson conseguirá la que seguramente será su primera cima en su corta trayectoria montañera



Después de un ratito andando conseguimos que los Simpsons consigan su primera cima. No es una gran montaña, pero lo suficiente para sentirse orgullosos de esta familia que tan buenos ratos nos hace pasar. Después de hacer cima nos fuimos hacia el monte Arrola, visitamos la ermita de Santa Marina, y bajamos a Orozko por otro bonito camino. Y esto es todo amigos! Os hemos resumido esta ascensión al monte Jesuri con los Simpson, esperando que os guste, y algún día la repitáis vosotros. Si queréis ver el reportaje completo, lo podéis ver aquí: <http://lasrutasdeisaure.foroactivo.com/t17-ascension-al-monte-jesuri-749m-con-los-simpsons>



*La magia  
de los  
arboles*



Zuhaitzen

xarma



*Una barrera biogeográfica entre lo eurosiberiano y lo mediterráneo*

## SIERRAS MERIDIONALES

Las Sierras Meridionales de Álava están conformadas por tres sierras denominadas Codés, Cantabria y Toloño que sobrepasando en algunas cotas los 1.300 metros de altitud, mantienen la continuidad topográfica, estructural y litológica. Dispuestas de Este a Oeste, sus potentes cresteríos de roca caliza y considerable altura actúan de manera decisiva para delimitar los mundos mediterráneo y atlántico, estableciendo una extraordinaria línea de frontera entre comunidades florísticas y avifaunísticas.

La presencia en umbría de aves como el abejero europeo o el carbonero palustre hacen uso de los densos bosques de hayas y quejigos. Más arriba, en los crestones calizos, nidifican especies como el águila perdicera, en situación crítica de conservación, el águila real, el alimoche, el buitre leonado, el búho real, roquero rojo, vencejo real y la chova piquirroja, entre otras. En la ladera sur, ocupado por encinares y matorral mediterráneo, tienen presencia especies como las currucas carrasqueña y cabecinegra o el escribano montesino.

## Un espacio protegido

En la Sierra de Cantabria el relieve produce un efecto Föhn muy notable. Es decir, el viento dominante en Álava, del Noroeste, llega a esta sierra muy pobre en agua por las anteriores cadenas que se interponen entre el mar cantábrico y ella. El efecto desecador del sol en la ladera Sur, se ve reforzado por el Föhn y aparecen bosques de hayas al norte y encinares y quejigales en la sur.

Por lo tanto, la Sierra de Cantabria constituye una barrera biogeográfica entre la región eurosiberiana y la mediterránea, presentándose como una de las áreas de mayor valor natural y ecológico de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Este lugar alberga 19 hábitats naturales de interés comunitario, así como flora y fauna silvestre representativos de la diversidad biológica de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Esta alta riqueza natural, ha permitido que el ámbito de Sierras Meridionales haya pasado a engrosar la lista de Lugar de Interés Comunitario y Zona de Especial Protección de Aves.

Las Sierras Meridionales están contempladas dentro del Catálogo de Paisajes Singulares y Sobresalientes de la CAPV. El principal objetivo que busca es el reconocimiento de la singularidad de una serie de paisajes y además insta a ayudar a que estas cualidades singulares y sobresalientes sean conservadas.

Junto a este espacio se encuentra el Parque natural de Izki. Emblemático entorno natural con uno de los bosques más extensos de roble marojo de Europa y con la presencia de una de las mejor conservadas poblaciones de pico mediano.

Por último, en este espacio se han localizado diferentes territorios para el águila real, el búho real, el alimoche, el halcón peregrino, el águila perdicera, águila culebrera y colonias de buitres leonados así como de grupos de chovas piquirrojas. El milano Negro encuentra su zona de nidificación en este entorno así como se localiza esporádicamente el quebrantahuesos. Las Sierras Meridionales son un área potencial de expansión del quebrantahuesos, al ser la continuación de la sierra de Lóquiz, a través de Codés.



***"Existe la muerte en la montaña, pero aún más existe la vida"***

*Hace doce años perdí a un amigo mientras escalaba la cara norte de las Courtes, en el macizo del Mont Blanc, en invierno. A menudo pienso en él, en las ascensiones que habría podido realizar, en las montañas que habría podido conocer, en la nieve que habría podido tocar.*

*Fue en parte ese condicionante, ese "habría", el motivo que me impulsó a reunir este conjunto de textos bajo el título de "Las paredes del destino".*

*Una idea muy simple sirve de hilo conductor para todas estas historias: "una pasión puede acarrear la muerte". Es paradójico imaginar que la montaña, por muy bella que sea, puede ser el decorado de dramas dolorosos y terribles. Hoy se me ocurre simplemente pensar que es la vara del dolor la que mide las grandes alegrías. La montaña, como el amor, no concibe alegrías tranquilas, y la iluminación tan rebuscada de las cimas se convierte a veces en catástrofe, casi por efracción. Uno se encuentra allí enormemente pequeño, en la inmensidad de la tormenta, del frío, del miedo y, sin embargo, brilla algo que no es otra cosa que el amor a la vida y que nos proyecta hacia esa sensación de existir a pesar de todo, de existir hasta el vértigo de la eternidad.*

*No es extraño entonces que en ese movimiento poderoso en el que se arriesga la vida, se produzca de vez en cuando ese desliz que nos hace desaparecer en una grieta, en un abismo ...*

*Este lapsus asesino toca a muchos alpinistas; al evocarlo en estas "Paredes del destino", actuó un poco como esos curanderos que sanan la enfermedad con la propia enfermedad y alejan la mala suerte jugando a domarla.*

*Y después -¡que extraordinaria sensualidad!- a fin de cuentas (o del cuento), aproximarse a la violencia y al esplendor de estos grandes paisajes por los que simples alpinistas lo han dado todo.*

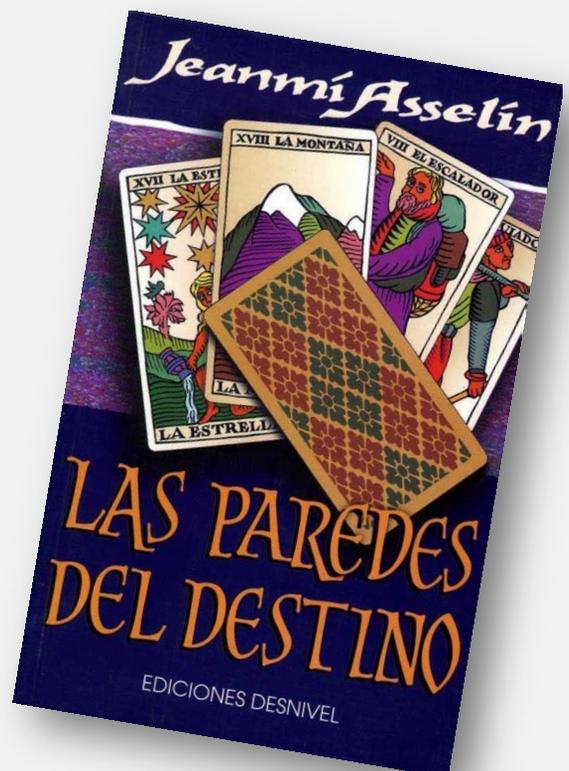
*El telón se abre, la escena es la vertical de una cara norte, la escarcha acaricia el aire y el viento emite un suave lamento; llegan hombres de sangre caliente, y el diálogo con la montaña puede comenzar.*

*Una sencilla historia de siempre.*

Así comienza la introducción de Jeanmi Asselin que narra de forma literaria accidentes en diferentes montañas, Eiger, Everest, el Pilar de Frèney, el K2 y diferentes montañas

El libro es muy interesante, la mayoría de la gente tiene la idea de que el montañismo es peligroso y los montañeros nos empeñamos en asegurar que no, es así pues hay un gran abismo entre el peligro y el riesgo. Sus destinos, tan formidables como trágicos, forman parte de la historia de la montaña: trascienden sobradamente las cumbres para llegar, con toda sencillez, a la esencia humana. Son hombres de corazón, apasionados, que dejan, a través de estos once relatos, el mensaje incierto que constituye la verdadera aventura humana.

Jeanmi Asselin. *Las paredes del destino*. Ediciones Desnivel, Madrid. 1994. 166 páginas. ISBN: 84-87746-33-0



### **El camino de las carretas y los arrieros**

La siempre sorprendente capacidad de movilidad de las antiguas sociedades ha esculpido en nuestro territorio una infinidad de caminos. En el territorio de la comarca de Ayala junto al municipio de Orduña, hubo un camino que destacó sobre todos los demás, y ese era el Camino Real de la Sopeña, eje neurálgico de comunicación durante el Medievo y básico en el trasiego a las ferias más importantes de la zona.

Hoy en día resulta difícil poder vislumbrar el camino que antaño resultó ser fundamental para el comercio en la comarca de Ayala. Vestigios de topónimos, disposiciones urbanísticas y elementos patrimoniales a lo largo del mismo son el legado actual de la importancia que éste tenía para la población local y el interés que suscitaba en los arrieros y muleros.

Existen topónimos que hacen clara referencia al trasiego de mercaderes a lo largo de este eje vertebral. La existencia de "ventas" como Venta Fría en Lendoñogoití o la de Pozo Portillo en Oceca para proporcionar agua o víveres a arrieros y mercaderes son pruebas de la actividad que soportaban estas infraestructuras. Desde la prehistoria aparecen indicios de movimiento en la zona por la aparición de monumentos megalíticos y que están próximos al "camino" como son los que están en el Alto de las Chozas, en Oletar y en Añes. Ya durante el siglo X este camino era la principal arteria de comunicación con el Valle de Mena. Más adelante, en el siglo XVIII, la importancia del camino era tal que pasó a llamarse Camino Real. Se denominaba así a aquellos caminos que resultaban básicos y principales en la primitiva infraestructura viaria y que para ello el rey realizaba una concesión para garantizar su vigencia. Y el apellido "de la Sopeña" apareció haciendo clara referencia a los pueblos "sopeñanos" o más bien aquellos situados "bajo la peña" como, Salmantón, Mañaria, Lejarzo, etc.

Sin grandes desniveles y de una forma eficiente este camino permitía el trasiego de carros y bueyes a las ferias más importantes de Orduña, Quejana y Artziniega. Si bien el Camino Real de la Sopeña tenía la función entre otras de salvar el obstáculo natural de la Sierra Salvada en su trasiego al Valle de Mena, no tardaron en cobrar importancia "real" aquellos otros caminos que hacían llegar también a muleros y arrieros a las importantes ferias de Quejana bajo el control del Señor de Ayala y a la de Artziniega.

Los pasos que salvaban por la Peña de Aro o por Ahedo de Angulo a través del Puerto de Angulo eran las principales formas de conexión con las tierras burgalesas que atraían a comerciantes de la parte septentrional de la península. Otro foco que canalizaba los tránsitos de mercaderes del levante peninsular hacia el mercado de Orduña era el camino para carros de Bagate en Unza que convivía con otro de arrieros y próximo a éste. La decadencia del mismo comenzó con la apertura del camino que desciende desde Txarlazo y con la apertura del camino por la que actualmente va la carretera del puerto de Orduña. Eran caminos mejores para los carros y que facilitaban el comercio en la zona permitiendo la entrada de los carros castellanos que por tipología eran más grandes.



**DESCRIPCIÓN DEL SENDERO DE GRAN RECORRIDO**

El Camino Real de la Sopeña, GR 284, es un sendero que, sin grandes desniveles, nos acerca a la historia de un camino utilizado por mercaderes y comerciantes que transitaban entre el burgalés valle de Mena y la ciudad de Orduña.

Comenzando en la Aduana de esta última localidad, se encarama hacia Sierra Sálvada por el Camino del Txarlazo y continúa hacia Lendoñogoiti para dirigir sus pasos hasta Añes, transitando a media ladera de la sierra. Desde esta localidad se dirige hacia la medieval villa de Artziniega cruzando el valle del río San Miguel y las localidades de Sojo y Sojoguti.

Desde Amurrio nace el ramal que se dirige hacia Izoria, para continuar su traza hacia la monumental Kexaa / Quejana. Desde aquí busca el camino que le lleva hasta Menoio para alcanzar el paraje de Oletar a través del conocido camino de Angulo.

La variante GR 284.1 nos acerca hasta los altos de Sierra Sálvada. Desde Oletar, el camino busca el histórico Portillo de Aro y transita por un paisaje kárstico con inmejorables vistas. Nuestra calzada enlaza, tras superar varias cumbres de la sierra, con el camino de Goldetxo, que desciende del Txarlazo hacia Orduña, y que, tras convertirse en mejor camino para recuas y carretas, robó al camino de la Sopeña a sus mercaderes y comerciantes.

**ETAPA 1. Orduña-Añes**

La primera de las etapas del Camino Real de la Sopeña nos invita a recorrer los pasos de mulas y mercaderes en su trasiego entre las tierras castellanas y Orduña. Partiendo de esta última localidad nos dirigimos hacia Lendoñogoiti para buscar el camino que, a media ladera y sin apenas desnivel, nos acerca hasta la dolménica población de Añes.

**Etapa 2. Añes-Artziniega**

Trancurriendo sin grandes desniveles, esta histórica ruta que comunica con el Camino Real de la Sopeña, parte de la población de Añes. Dejando atrás los enhiestos relieves de Sierra Sálvada nos conduce hacia la medieval villa de Artziniega cruzando el curso del río San Miguel y prosigue a través del valle de Sojo.

**Etapa 3. Amurrio-Oletar**

Entre Amurrio y Oletar el Camino Real de la Sopeña recorre varios enclaves rurales de gran interés como son Izoria y Menoio. Pero también nos acerca a un lugar cargado de historia, el conjunto monumental de Quejana, que constituye a su vez una de las mayores joyas arqueológicas y arquitectónicas del territorio ayalés.

**Etapa 4. Variante 284.1 Oletar-Camino del Txarlazo**

Esta variante, que se inicia en las campas de Oletar nos conduce hasta los altos de la imponente Sierra Sálvada, bordeando las faldas de los montes Eskutxi (1187 m) y Aro (1127 m). Una vez salvado el histórico portillo de Aro alcanzaremos las cabañas pastoriles de Kobata y nos introduciremos un paisaje único, surcando varias cimas. Compartiendo nuestros pasos con la senda del Pastoreo llegaremos hasta el antiguo Camino del Txarlazo, para descender por él hacia Orduña.



## ***El Cambio***

### **El futuro de los clubes y el montañismo de base, hacia dónde vamos?**

Actualmente la Junta Directiva de AMF-FAM procedemos de clubes a los que hemos dedicado nuestro trabajo durante décadas.

La federación no es otra cosa que la suma de todos los clubes con sus federados que la conforma. Tenemos muchísima labor que hacer con los clubes y en definitiva con el montañismo de base.

Existen en Álava 40 clubes el nº de federados es 6.300

El tipo de clubes que existen en Araba pasan por muy grandes, hay bastantes de tamaño mediano y muchos muy pequeños, que ocupan la dedicación y las energías de la gente que se siente motivada a trabajar voluntariamente.

La AMF-FAM puede desarrollar una amplia labor para ayudarles en la organización de salidas y marchas, en la formación y en la información, en la seguridad, en el acceso y la conservación de los montes y los senderos.

Los dinamizadores

¿Qué podemos hacer? ¿Qué canales existen para motivar las salidas a la montaña?

No nos engañemos. Podemos intentarlo todo, dar facilidades, crear entornos favorables, pero al final nos topamos con los individuos.

Elegir es una decisión personal, motivada sobre todo por el carácter de cada cual.

Es difícil motivar si no hay una personalidad predispuesta a las emociones, al impulso creativo y contemplativo, a la aventura, a la responsabilidad y el compromiso e incluso a la soledad, la incógnita y la sorpresa.



«Por mucho que recorramos el mundo detrás de la belleza, nunca la encontraremos si no la llevamos con nosotros»

*Louis Audobert*

«El camino de la montaña, como el de la vida, no se recorre con las piernas, sino con el corazón»

*Andrés Nadal*



ARABAko MENDIZALE FEDERAZIOA \* FEDERACIÓN ALAVESA de MONTAÑA

Cercas Bajas, 5 (KIROL ETXEA) 01001 Vitoria-Gasteiz

Tel.: 945 13 35 17 \* [www.amf-fam.org](http://www.amf-fam.org) \* E-mail: [amf@amf-fam.org](mailto:amf@amf-fam.org)