

# SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"

N./ ZBK. 189 - VERANO 2017ko UDA



## CORRERÍAS LOS 'TRAILS' TRANQUILOS

- IRLANDA EN VERDE.  
EL CINTURÓN DE KERRY
- EUSKAL KOSTAKO  
IBILBIDEAK
- CORNISA CANTÁBRICA (4)
- LA IMPORTANCIA DE....LAS  
CANTERAS MOLERAS DE  
ÁLAVA (1)
- PRIMERA VUELTA A LA  
LLANADA POR MONTE
- MICOLOGÍA

¿QUIERES  
DISFRUTAR  
DEL  
FRÍO?



CHAQUETA DE FIBRA  
HAGLÖFS  
ESSENS MIMIC  
JACKET

DTO. **15%**  
Antes: 220.00€  
**187,00€**

OFERTA VÁLIDA HASTA FIN DE EXISTENCIAS

**CAMP BASE**

[www.campbase.es](http://www.campbase.es)

Vitoria-Gasteiz  
PLAZA SAN ANTÓN, 3  
(antiguo local Landher)  
TII 945 286 800

THE  
NORTH  
FACE

BLANCK  
SERIES

DYNARET

ARC'TERYX

LA SPORTIVA

SALOMON

BOREAL

HAGLÖFS

GRIVEL

MILLET



**CONFITERIA  
LA VASCA**

José M.<sup>a</sup> Fernández Frances

C/ Gorbea, 23 - Tel.: 945 225 993 - 01012 VITORIA-GASTEIZ



Celedon de Oro  
1998

# MANUEL IRADIER TXANGOLARI ELKARTEA

Pintorería, 15 - Teléfono 945 28 65 32  
01001-VITORIA-GASTEIZ  
www.manueliradier.com

VERANO 2017ko UDA

#### Argitaratu / Edita

Manuel Iradier Txangolari Elkarte  
Sociedad Excursionista Manuel Iradier  
Pintorería 15 - Telf. y Fax 945 28 65 32  
01001 VITORIA-GASTEIZ

#### Lehendakari / Presidente

Fernando Casi

#### Lehendakariordea / Vicepresidente

Isidro Sáenz de Urturi

#### Idazkari / Secretario

José Luis Velasco

#### Diruzain / Tesorero

Javi Lopez

#### Sailetako arduradunak

##### Responsables de las Secciones

Kepa Grajales ( Lokalak), Luis M.Iriarte (Mikologia), Angel B.Rodriguez (Mendia), Kepa Diaz (korrikalariak), Eva Moraza (Coro GorbeaMendi), Askoa Ruiz (Jare Dantza Taldea) y Aitor Martinez (Trail Running Taldea)

#### Aldizkari koordinatorak

##### Coordinador Revista

Jose María Cossio Cristóbal  
José Antonio Abasolo

#### Publizitate Kontratazioa

##### Contratación Publicidad

Jose María Cossio Cristóbal  
Telf. 652 706 449

#### Inprimatu / Imprime

mccgraphics

#### Ale honetan kolaboratzaileak

##### Colaboran en este número

J. A. Abásolo, Iñaki Gaztelu Iraundegi, Alfonso de Las Heras, Luis María Iriarte, Juan Carlos Abascal, Javier Castro.

D.L. VI - 150/59

Kideentzat aldizkari hau dohainik da

Esta revista se reparte gratuitamente a los asociados

Azaleko argazkia/Foto portada: Recorrido pedestre por montaña (SEMI)



#### Gure eskerrak / Nuestro agradecimiento a:

- Fundación CAJA VITAL KUTXA
- Autobuses ALEGRÍA
- Cafés LA BRASILEÑA
- GAIKAR Kirolak
- CAMP BASE
- Confitería LA VASCA
- RUNNING FIZ
- DOITU
- Seguros AXA



**2** CORRERÍAS  
LOS 'TRAILS'  
TRANQUILOS



**14** EUSKAL KOSTAKO  
IBILBIDEAK



**19** CORNISA  
CANTÁBRICA (4)



**24** LA IMPORTANCIA DE...  
LAS CANTERAS MOLERAS  
DE ÁLAVA (1)

**30** PRIMERA VUELTA A LA  
LLANADA POR MONTE

**34** MICOLOGÍA

# CORRERÍAS

## Los 'trails' tranquilos

TEXTO: JOSÉ ANTONIO ABASOLO - FOTOS: ELOY CORRES Y SEMI

Erresistentziazko lasterkariek ("runners") aspalditik utzi dute alde batera asfaltoa, eta 'trail' izenekoetara jo dute. Horrek gogortu egin ditu mendiko lasterketak, mendian korrika egitea, era atseginean, baino nahi ez duten mendi eta atletismo zaleentzat. Gure Sozietateak, SEMik, eskaini zuen dagoeneko alternatiba bat lasterkari lasai horientzat. CORRERIAS izenekoak izan ziren. Orain berriro errebindikatu nahi ditu, naturaz modu erlaxatuagoan goatzeko formula gisa.



Algunas organizaciones interesadas en actividades de ocio y tiempo libre, en ciertos casos con un no oculto interés comercial, ya han descubierto que existe un amplio colectivo al que hay que proporcionar, dentro de las actividades lúdicas en campo abierto, algo más amable, y menos masoquista, que una carrera que sea "paraíso para los ojos, e infierno para las piernas", el reclamo utilizado por los organizadores de una ultratrail argentina. Dos de ellas, que el año pasado organizaron pruebas populares en el monte Artxanda (Bilbao) y en el bosque de Armentia (Vitoria), resumían así el ideario alternativo a las ultratrails: ".....ha llegado la hora de divertirse, de dejar de correr por correr, de sublevarse contra la tiranía del reloj, contra la jerarquía de las clasificaciones. Nosotros os ofrecemos ocho kilómetros salpicados de barreras que saltar, muros que trepar, alambradas bajo las que reptar...Para llegar a la meta con una sonrisa, sabiendo que no habrá ni vencedores ni vencidos".



Los participantes de la 2ª Carrera (Valderejo-Frias) posan al final de la carrera, delante del Castillo de Frias.



La correría obligo a pasar del asfalto al campo.



Las carreras no competitivas empezaron en asfalto.

**E**l grupo 'korrikalari' de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier (SEMI) ya aportó una alternativa mejor, y lo hizo en la temprana fecha de 1998, cuando nadie corría en el monte. Cuando la imagen de un corredor en un sendero crispaba a los montañeros tradicionales, los de pantalones de loneta hasta debajo de la rodilla. Fueron las llamadas Correrías. En el número 153 de esta revista, publicado a mediados de 1999, se resumía el inicio de la segunda de ellas, que discurrió entre el parque natural de Valderejo y la localidad burgalesa de Frias. La crónica reflejaba una actividad un poco menos divertida, y de mayor esfuerzo físico, que lo que ofrecieron en 2016 la Spartak Race de Arxanda y la American Track de Armentia, pero garantizaba "un paraíso para los ojos" no menor que el que venden ahora los organizadores de una ultratrail argentina, sin que fuera "un infierno para las piernas". La reseña escrita por nuestro socio y directivo José Mari Cossio, bajo el seudónimo de Etzel, reflejaba el ambiente de la salida de aquella correría de 1999 con el siguiente párrafo:

"La salida podría ser como cualquier otra, pero el ambiente es más distendido. No se siente el olor a esfuerzo.....vamos a correr en grupo, los que se adelanten ralentizarán algo el paso para no perder de vista a los demás. Nos dará tiempo a admirar el paisaje.... Si estas preparado para correr, puedes aguantar dos horas haciéndolo, te gusta el monte y quieres disfrutar, no lo dudes, apúntate a la próxima Correría".

Las siguientes fueron la de Okina a Apellaniz, cruzando el parque natural de Izkí, el 30 de mayo de aquel mismo 1999 y la repetición de la primera, la que discurrió en 1998 por los túneles de Leizaran, que se llevó a cabo el 9 de abril de 2003. Dentro de ese período de tiempo tuvieron lugar correrías más cortas, como la de Estíbaliz a Vitoria que se hizo al anochecer del 26 de junio de 1999, cuando el día es más largo y no anochece hasta pasadas las 10 de la noche. A partir de entonces se abre un paréntesis en el que

quedan las marchas por montaña, unas pruebas en las que se intenta pasar por varias cumbres dentro de la misma jornada, y en las que nuestra Sociedad fue dinamizadora con la creación de la Hiru Haundiak y los Diez Montes de Vitoria. Eran actividades programadas para hacerlas a pie, a un ritmo más o menos rápido, pero pronto una minoría de participantes comenzaron a hacerlas corriendo, lo que dió origen a las actuales pruebas atléticas en montaña.

## Diversos formatos

Estas actividades tienen diversos formatos. Las llamadas 'mendimartxak' son pruebas pedestres por montaña que suelen rondar los 50 kilómetros, a veces con opción "B", que reduce la distancia a la mitad. Los 'trails' o carreras por montaña oscilan desde 21 kilómetros hasta los 42 (maratón). A partir de esa distancia, existe la modalidad (en creciente auge) de las pruebas de gran fondo o 'ultratrails' que rondan los 100 kilómetros, aunque algunas pasan justo de los 60 y otras llegan a los 166 (Ultra del Mont Blanc) e incluso doblan o triplican esa distancia. Las denominadas "carreras verticales" se realizan en distancias más cortas (sobre los 5 kilómetros), con desniveles no inferiores al 20%. Así, el llamado Kilómetro Vertical debe salvar al menos mil metros de desnivel en una distancia no superior a los cinco kilómetros.

Todas estas modalidades son pruebas competitivas por excelencia, aunque procuran conjugar el espíritu "elitista" con "el popular". En cualquiera de ellas, los tiempos máximos permitidos para su realización obligan a correr en algún momento, de lo contrario no es fácil obtener la media exigida por las organizaciones.

Unos quince años después de las Correrías de la SEMI, los 'trails', kilómetros verticales y 'ultratrails' se cuentan por miles a nivel mundial, y en Euskalherria

superaron el centenar el año pasado. Los más conocidos en el ámbito internacional son el Maratón del Mont Blanc, la subida al Veleta en la isla de La Palma, la Mount Washington Road Race y la Fuji Mountain Race, en Japón, en la que se salvan 3000 metros de desnivel en un recorrido de 21 kilómetros. También

existe una maratón del Everest, que se corre cuesta abajo, hacía Katmandú, saliendo del campamento base del techo del mundo. En Euskadi la prueba de más renombre es el Maratón Zegama Aizkorri, aunque la reina por excelencia, la más deseada y la pionera sea la HIRU HAUNDIAK.

### Tres formas de correr por el monte (algunos ejemplos)

Trail	Kilómetro Vertical	Minitrail y Correría
Maratón Mont Blanc: 42 Kms. 4.500 mts desnivel acumulado	Fuji Mountain Race. 21 Kms. 3.600 metros desnivel positivo	Travesía de Izki. 20 Kms. 300 mts Acumulado y 100 positivo
MONTES DE VITORIA. 62 Kms. 2.848 desnivel positivo	Sierra Nevada. 4,6 Kms. 1050 mts. Desnivel positivo	Transequia (Manresa).24 Kms. desnivel positivo 377 mts.
HIRU HAUNDIAK. 100 Kms 5.126 mts. Desnivel positivo	Zegama-Aizkorri KV. 3 Kms. 1.015 mts desnivel positivo	Bilbao Mendi Trail. 24 Kms. 750 mts. Desnivel positivo
M. Zegama-Aizkorri 25 kms 1.500 mts posi. acumulados	Montseny. 6,6 Kilómetros. 1.185 mts de desnivel positivo	Subida a Zaldiaran. 20 Kms. 400 mts. desnivel positivo.



Todo empezó en las carreras urbanas. Varios corricolaris de la SEMI (con pantalón verde y camiseta blanca) participan en una de estas carreras

## ¿Qué es una Correría?

La respuesta a bote pronto de esta pregunta es que se trata de un 'trail' fácil. Es decir, sin mucha distancia, y con poco desnivel. Sin embargo, si se la planteamos a nuestro socio Eloy Corres, el inventor de esta modalidad de campo a través, afirmará, tras una serie de consideraciones, que es un disfrute de la naturaleza con amigos sintiéndola de la forma más intensa y natural; corriendo al trote.

En el cuadro que hemos colocado junto al texto de este artículo aparecen carreras de montaña cortas y fáciles con un perfil y una distancia parecidas a las de las Correrías que organizó la SEMI hace veinte años. Pero no son equiparables, porque su filosofía y planteamiento se acerca más a una carrera de resistencia por monte que a una trotada por un lugar pintoresco, en la cual lo que importa es intuir un sendero que te lleve a un collado para allí dejarte caer, casi sin rumbo fijo, por el suave desnivel de una pradera. Para conseguir eso el punto de partida fundamental es eliminar el carácter competitivo. Corres diseñó así las actuales pruebas de la Hiru Haundiak y los Montes de Vitoria, aunque después, con el deseo de adaptarlas a la tendencia de los participantes, han pasado a ser unas carreras muy competitivas, aunque manteniendo el carácter popular marcado por los generosos tiempos máximos permitidos. Siempre se resistió a dejar que generaran tal competitividad.

Siempre pensó que debían ser como un paseo de amigos que, pueden tener rivalidad, pero que no se perderán de vista por el placer de acabar juntos el recorrido y tomarse una cerveza al finalizarlo.

Todo empezó en el asfalto, un territorio en el que han dado sus primeros pasos deportivos la mayoría de los 'trailereros'. Corres era uno de aquellos bisoños corredores hace más de treinta años, pero con la diferencia que a él le gustaba también el monte. No las altas cumbres, sino los vericuetos de las laderas cerradas de boj o de la maleza que crea el sotobosque del quejigo. Cuando acababa una carrera sobre asfalto y surgía la conversación, entre los conocidos, sobre qué prueba sería la próxima que correrían, solían hablar de un plan de entrenamiento. Y era entonces cuando Corres decía: "Pues yo voy a correr en el monte, si algunos queréis venir, por mí, encantado". Y se fue creando un grupo. Con la idea de crear alternativas e innovar en el campo del pedestrismo se organizaron pruebas por asfalto no competitivas, precisamente intentando fomentar el espíritu de equipo y compañerismo. Así nacieron las pruebas de los mil kilómetros en tres días por relevos, la de las 24 horas (también por relevos) o la vuelta por Álava, en la que se recorría en grupo diversas zonas del territorio. Más tarde, surgió la idea de las correrías propiamente dichas: salidas organizadas, a través de la montaña, por zonas de interés natural y paisajístico, cuya premisa era ir corriendo en compacto grupo de forma distendida, disfrutando del deporte y la amistad.

## Correría conmemorativa para 2018

El 4 de octubre del próximo año 2018 se cumplirá el vigésimo aniversario de la primera Correría. La que tuvo lugar en el valle de Leizaran siguiendo el recorrido y cruzando los túneles del desaparecido ferrocarril del Plazaola. La directiva de la Sociedad proyecta una Correría conmemorativa por ese mismo itinerario, y a poder ser en la misma fecha de la efeméride. Animamos desde estas páginas a las personas que participaron en alguna de aquellas excursiones pedestres a sumarse a la marcha conmemorativa del otoño de 2018. El plan es volver a cubrir el itinerario corriendo a un ritmo moderado, que esté al alcance de todos. Y además, aquellos a los que las lesiones o el inevitable desgaste físico les impidan correr, podrán cubrir la distancia en bicicleta de montaña. **¡Os esperamos en 2018!**

# IRLANDA EN VERDE

## El cinturón de Kerry

**Irlanda es verde. Nadie lo duda. Pero su mayor verdor está en el Cinturón de Kerry; un sendero que cruza la parte de la isla que más se adentra en el océano.**

**TEXTO Y FOTOS: JUAN CARLOS ABASCAL**

Tres días saliendo y entrando en valles solitarios. Rebosantes de humedad. Con sus fondos planos empapados; convertidos en turberas, que hay que cruzar por pasarelas de madera. Siempre teniendo a mano el chubasquero, para darse de bruces, al cuarto día, con las brumas del océano Atlántico. Y después costear otras dos jornadas entre acantilados hasta la península de Iveragh, lo más parecido a nuestro 'finisterre' peninsular. Juan Carlos Abascal nos describe el recorrido por el Cinturón de Kerry que realizó el año pasado.

Juan Carlos Abascal gure kolaboratzaileak, Kerry Gerrikoa izenekotik, Irlandako 'trekking' bide ezagunenetik, iaz egin zuen ibilbidea deskribatzen digu artikulu honetan. Zelai hezeak zapalduz igarotako bost egun izan ziren, zira eskura, beti ere.





MUCKROSS HOUSE



PLAYA Y ARCO IRIS



VISTAS SOBRE BAHÍA DE DINGLE

Como bien escribió el gran escritor de viajes, Javier Reverté, Irlanda no ha cesado de cantarse a sí misma. Y lo ha hecho en baladas que tienen el aire de antiguos romances o de cantares de ciego y en donde a menudo aparecen personajes que no son propiamente históricos, sino nacidos de las leyendas populares. Por ello Irlanda es un país de escritores, y por eso, el pueblo irlandés ama a sus escritores más que a sus santos, a sus políticos, o incluso a sus héroes fenianos. Qué no decir de un país que en muchas de sus banderas, incluida la Presidencial, está incluida como símbolo un arpa.....Y luego está el verde. Irlanda es verde. Y la lluvia, que nunca avisa. Por eso es verde. Hierba y agua por doquier. Y ovejas. Siempre estarás acompañado en tus paseos por las ovejas.

En el suroeste de Irlanda se esconde un paraíso verde: KERRY. Sus costas rocosas, el aire marino del océano Atlántico omnipresente, el color verde de sus pastos, campos y bosques, tanto como la calidez de los lugareños y anfitriones en los Guesthouses (casas de huéspedes) constituyen un conjunto idóneo para el viajero-senderista amante de la naturaleza y ávido de cultura. El 'trekking' se puede hacer en cualquier época del año. Y elegir itinerarios diferentes. Nosotros optamos por la opción más corta.

Se empieza a andar en Killarney. Llegamos a esta ciudad después después de un vuelo Bilbao-Dublín, y un viaje en autobús desde la capital. Es posible sustituir el bus por el tren, o por el avión, como hicimos en el viaje de vuelta a Bilbao.

## DOMINGO 25 DE SETIEMBRE. KILLARNEY-BLACK VALEY

Esta primera etapa fue la más espectacular de las que realizamos. Seguimos las indicaciones de nuestra guía y tomamos la carretera N71 (Kenmare/Muckross Road) y enseguida empezamos a ver las señales que nos indicaban el anillo de Kerry. Las señalizaciones no sólo estaban en inglés sino también en gaélico, el antiguo idioma, de origen céltico, de los irlandeses.

Dentro ya del Parque Nacional de Killarney seguimos el camino de Kerry por la orilla del lago Leane, llena de robledales que nos recordaron a los pocos que quedan en La Llanada. Allí comen-



zó la sesión de fotos del bonito lago, con Killarney y montañas a su fondo. Una isla en el lago, la Innisfallen Island, conserva ruinas de una universidad medieval.

Nos desviamos de nuestro camino para ver una de las primeras atracciones turísticas: las ruinas del convento de Muckross. Un tejo gigante, de más de cinco siglos, ocupa todo el claustro del monasterio. Una vez finalizada la visita, nos dirigimos nuevamente al encuentro del camino de Kerry, para dirigirnos a visitar la Muckross House. Se trata de una casa restaurada, levantada en el siglo XIX, y que fue residencia de los terratenientes hasta los años veinte. En 1861 fue el lugar de descanso de la Reina Victoria en su visita a Irlanda.

Después de visitar esta casa palaciega nos dirigimos hacia la Cascada de Torc. Durante el recorrido vemos árboles singulares y observamos ciervos rojos; el red deer o Ciervo Europeo. También vimos ganado vacuno de color negro (Kerry). Estos animales son, muy probablemente, los descendientes de los Shorthorn celtas, traídas a Irlanda, ya en el año 2000 antes de Cristo. La Cascada de Torc se encuentra en la base de la montaña Torc. Ascendimos por unas escaleras realizadas en el monte Torc que da nombre a la cascada, hasta llegar a un parking y coger al antiguo camino de Kenmare.

Desde allí y ya por zona boscosa y con la compañía del río Owengarriff, seguimos lo que indi-

caba nuestra guía. Al entrar en el bosque había unas tallas realizadas en unas rocas. Entre los modernos graffiti, se puede ver una inscripción: James Neill, Tippy Reg 1815. Seguramente fue gravada por un soldado inglés del regimiento Tipperary que estuvo en la batalla de Waterloo. Al salir del bosque nos encontramos con el primer valle de los numerosos que recorreríamos en los días siguientes. Era inmenso. Pronto comprobamos que su fondo está casi inundado, y que la senda se encamina hacia una especie de tarima formada por traviesas de ferrocarril cubiertas con malla de gallinero a fin de evitar deslizamientos y caída a la zona pantanosa. En el descenso hacia el fondo del valle recorreremos un bosque de robles que parece una jungla por la humedad del ambiente y la espesa vegetación, incluido el musgo y el líquen, que lo cubre todo; Los troncos de los árboles, sus ramas y el mismo suelo. La senda boscosa nos lleva a la ribera del río Galway. Lo atravesados por una pasarela para pasar a un pequeño tramo por carretera que debemos seguir hasta alcanzar la senda que se introduce de nuevo en el bosque de robles y sale a la zona pantanosa de otro valle. En este caso la cruzamos sin necesidad de traviesas colocadas a modo de pasarelas y teniendo siempre a nuestra derecha un nuevo lago: el Augher. Así llegamos a nuestro destino: Gearhameen, en el inicio del Valle Negro (Black Valley).

Resumen: Distancia recorrida 23,05 km. 471 m de ascenso y 564 m de descenso acumulados. Tiempo invertido total con visitas descritas y descansos: 6h 59".

## LUNES 26 DE SEPTIEMBRE. BLACK VALLEY- GLENCAR

Esta jornada estuvo destinada a caminar por las cañadas accidentadas del Mid Kerry. Es una ruta que une valles, tales como el Black Valley y Bridia Valley. Salimos de nuestro alojamiento y pasamos por un pequeño núcleo de casas. Continuamos por una estrecha carretera hacia el pueblo o núcleo de Cummeenduff Glen. Allí hay una gran piedra (Mass Rock) que, según la creencia popular, se utilizó para culto secreto.

Al terminar la carretera asfaltada nos introducimos en el bosque de Clonghernoosh por un corta-



fuegos de suelo rocoso que, en algunos sitios, está resbaladizo. Ya al final del mismo surge a nuestra vista, en el fondo del Black Valey, la cascada Upper Gearhameen River. Guiados por los postes de marcación del camino seguimos una débil pero clara senda entre la hierba hacia la granja Curraghmore. Más adelante cruzamos el río que fluye desde el Lago Curraghmore. Este lago y el río de su mismo nombre drenan los terrenos que descienden desde las montañas Reeks, donde está el monte Carrauntoohill (1.039 m), el más alto de Irlanda. Este drenaje, como en otros lugares del recorrido, es la causa de los campos inundados. De hecho, la palabra curraghmore es un derivado de la gaélica 'currach mon', y significa gran pantano.

Ascendemos a un collado que sirve de paso al valle de Bridia, pero antes de cruzarlo, vemos, a unos 300 metros a nuestra izquierda, un conjunto de piedras que nos llama la atención y nos desviamos hacia ellas. Son una muestra de la presencia del hombre prehistórico en Irlanda. Estas piedras, así puestas, pudieron ser fijadas para

indicar el solsticio de verano. En el descenso, el valle de Bridia se abre inmenso delante de nuestros ojos. Llegamos al Cook Monster Café donde hicimos un pequeño descanso. Desde este lugar la subida que nos tuvimos que pegar fue impresionante. Debíamos ascender una montaña para bajar nuevamente al valle y encararnos hacia nuestro destino. El descenso nuevamente hacia el valle fue largo pero cómodo, a pesar del terreno pantanoso y anegado que encontramos.

Ya en la parte baja del valle, encontramos el Río Caragh, y caminamos paralelo a él. Llegamos a un punto en que se nos planteaba dos opciones: continuar a Glencar por la carretera pura y dura o seguir por campos y montes. Optamos por esta segunda opción. El camino nos llevó primero por grandes campas teniendo como fondo un par de lagos., el mayor de ellos el Caragh. Luego atravesamos grandes pinares de suelo musgoso y muchas casas en ruinas. Finalmente el camino termina en una carretera que va a Derrynafeana y nos lleva a nuestro alojamiento.

Resumen de nuestra etapa: Distancia realiza-

Nuestra guía nos recomienda que sigamos por la ruta verde (Seefin Hill) es decir por camino entre pastizales, porque obtendremos las mejores vistas sobre el Lago , el Bajo Río Caragh y vistas de McGillicuddy Reeks, las montañas más altas de Irlanda. Optamos por seguir el consejo, y no nos defrauda. En nuestra caminata en descenso hacia Glenbeigh observamos ya el lago y el curso bajo del río como nos anticipaba nuestra guía. Un amplio camino nos conduce de momento a la izquierda del río y el lago. Seguimos por la gran llanura hasta alcanzar la vista sobre Glenbeigh y sus playas a lo lejos. Ya sólo nos queda el descenso por ese terreno también fangoso, pero firme.

Resumen de la etapa: Distancia: 13,20 km; Ascenso 460 m y 452 m de descenso con un tiempo invertido de 3h 55´.

### **MIERCOLES 28 DE SEPTIEMBRE. GLENBEIGH – ROSSBEIGH BEAHC**

Este era nuestro día libre según el programa, pero la única atracción en este lugar es ir a la playa, y con el tiempo atmosférico que teníamos lo más que podíamos hacer es pasear en ella. Vamos que ir a tomar el sol ni hablar. Así que, aunque era día de descanso, quisimos hacer un día normal, es decir, andar. Antes de salir del pueblo vemos en su calle principal carteles informativos sobre la historia del lugar, el alfabeto gaélico etc....

Al salir de Glenbeigh y coger la carretera hacia la playa, atravesamos el puente de piedra sobre el Río Behy. Este río es salmonero, pero vemos por el cartel informativo que no está permitida la pesca, pues estamos en zona de conservación del preciado pescado. Nuestra caminata se realiza por la carretera, siempre con la extraña sensación de ir al revés que aquí, circulando por la derecha, hasta que ves venir los coches por este lado de frente. Destacar la amabilidad de todos los conductores con los que nos encontramos no sólo en esta caminata, sino también en el resto de los días. Ninguno protestó ni nos afeó nuestra circulación a pié por las carreteras, por el contrario, todos reducían la marcha, y saludaban en plan amistoso.

da: 26,7 kms. 907 m en ascenso, y 934 m en descenso,. Tiempo total: 9h 34´.

### **MARTES 27 DE SEPTIEMBRE. GLENCAR- GLENBEIGH**

La agenda de esta jornada preveía estupendas vistas sobre Carga Lake, hasta llegar a Glenbeigh y sus playas de arena. Iniciamos nuestra marcha siguiendo al principio el curso del río Caragh, con unas vistas inmejorables del mismo, hasta llegar al pie de una montaña que debemos atravesar por un collado o paso llamado Ballaghiseen. El camino nos adentra por un frondoso bosque de enormes pinos, donde observamos que los que se caen se dejan en el suelo hasta su descomposición al igual que vimos en el Parque Nacional de Killarney. Así, con la descomposición de los vegetales, se obtiene la turba. Es un carbón esponjoso y de aspecto terroso. Precisamente, al salir de este bosque, nos encontramos con una granja donde pudimos ver almacenada turba. La utilizan para quemarla en las estufas y chimeneas.

Empezamos entonces nuestro descenso hacia Glenbeigh por terrenos pastizales. En un momento dado el camino nos presenta dos opciones.

IGLESIA Y CEMENTERIO SRIUCREANA

Llegamos a la playa. Tiempo nublado, el arco iris al fondo y un fuerte viento dominaba la larga playa de Roosbeigh. La marea muy baja, lo que nos permitió adentrarnos bastante hacia el mar. Trepamos a lo más alto de una duna para observar todo el paraje playero y alrededores.

Resumen de la etapa: - Distancia Real recorrida según nuestro GPS: 16,6 km, con un ascenso de 615 metros y descenso de 645 m. Tiempo invertido total: 4h 38"

## JUEVES 29 DE SEPTIEMBRE. GLENBEIGH -FOILMORE/SRUGREANA

La ruta prevista era seguir el primer trozo costero del camino de Kerry, por carreteras de la edad media, con vistas espectaculares sobre la bahía de Dingle. Así lo hicimos, pero, al cabo un rato, el camino de Kerry abandona la carretera y siguiendo las indicaciones hacia Curra Hill, asciende por entre pinos con caprichosas formas. Al final del bosque nos incorporamos a un camino asfaltado que da acceso a diversas casas. Por este camino vemos cantidad de árboles típicos de esta zona de Irlanda: Grandes acebos, serbal o árbol del pan, y hermosos árboles de "pendientes de la reina", sin olvidarnos de las grandes matas de mora, con un fruto muy grande comparadas con las que crecen en Álava, y hermosas flores. Un camino de piedras incrustadas, nos va ascendiendo hacia Drung Hill, a través de numerosas puertas o pasos, como viene siendo habitual. Drung Hill es una colina a 640 mts y por la que debemos pasar en nuestro camino hacia Foilmore, nuestro destino del día.

Antes de alcanzarla y a una altura de de 240 metros sobre el mar, contemplamos la bahía de Dingle en el Atlántico. Nuestro camino en descenso nos introduce en el Bosque Gleensk. El camino finaliza en un tramo de carretera asfaltada. Siguiéndola encontramos la iglesia de Foilmore. Desechamos cruzar el casco urbano de esta población y seguimos la ruta de Kerry, que nos introduce en praderas donde pastan ovejas, alguna vaca y algún caballo..

El terreno es pantanoso. Al finalizar los pastos un estrecho y viejo puente peatonal sobre el Río

Ferta, nos deja nuevamente en carretera asfaltada. Tras otro pequeño tramo por carretera, el camino nos desvía nuevamente por prados, y en uno de ellos volvemos a encontrar un menhir. Finalmente alcanzamos nuestro destino fin de etapa: Srugreana. Pero desde aquí nos queda aún un buen tramo de carretera hasta nuestro alojamiento. En el trayecto un cementerio y una antigua iglesia. Es el cementerio de Srugreana.

Resumen de la etapa: Distancia: 27,9 km, 758 m de ascenso acumulado y 658 m de descenso. Tiempo total empleado: 8 h 8'

## VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE. SRUGREANA - CAHERSIVEEN - KILLARNEY

Hoy es nuestra última etapa senderista. Nos llevará hasta un mirador sobre el océano; una especie de Finisterre situado en la península de Iveragh, cerca de Cahersiveen. Un largo y ancho camino antiguo de piedra nos lleva, entre hileras de árboles, pequeñas encinas y robles y pendientes de la reina, hasta unas amplias praderas donde el ancho camino continúa, tras atravesar una pasarela metálica sobre el Río Carhan. En este tramo el camino está anegado y se hace necesario caminar sobre sus laterales. Las tierras pantanosas son un muestrario de la obtención de turba de las mismas.

Más adelante los juncos crecen sobre ese terreno pantanoso, lo que dificulta un poco más nuestro caminar. Buscando zonas menos anegadas y guiados por los postes indicadores del camino, encontramos un pequeño río que bordeamos y continuamos andando paralelo a su orilla, hasta que el camino nos deja en una pequeña carretera asfaltada pero que su tramo central está siendo ya recuperado por la naturaleza. Y así, en una sucesión de caminos y praderas pantanosas, bordeando granjas, superando langas para el ganado y caballetes salta vallados, llegamos a un mirador desde donde contemplar el monte Knocknadober (690 m), el océano y el pueblo de Cahersiveen. Desde el mirador contemplamos lo que tendría que ser un bonito paisaje. Pero la niebla lo ha deslucido. No nos permite ver el horizonte, el 'finisterre' de los antiguos, el punto a partir del cual creían que el mar se despeñaba, y que se acababa el mundo.

**Resumen de la etapa:** Distancia 12,10 km y 166 m en ascenso acumulado y 274 m en descenso. Tiempo invertido 3h 09'

## FICHA TÉCNICA

El Camino de Kerry fue diseñado y documentado por Seán Ó Súilleabháin hace más de 25 años. El Kerry Way es la ruta de senderismo de larga distancia más antigua de Irlanda y pasa por remotos valles y zonas costeras. Es un paseo por la Irlanda profunda. La forma ideal para explorar el interior del Anillo de Kerry es caminando. El itinerario empieza y termina en Killarney, una pequeña ciudad con mucho encanto, y la ruta discurre por bosques, valles y caminos de costa. El tramo que atraviesa el Parque Nacional de Killarney está formado por senderos en buen estado, bien señalizados, pasaderas, puentes, etc. Más allá de los límites del Parque Nacional, los senderos se convierten en rutas de paso del ganado, antiguas carreteras y pistas forestales; hay marcas intermitentes en postes o en paneles de plástico reciclados. El recorrido no tiene grandes desniveles, pero algunas etapas son un poco largas.

Distancia: 119, 5 kms. Cinco etapas de un promedio superior a 20 kms.

**Desnivel positivo acumulado:** 2869 mts.

**Aproximación:** Vuelo Air Lingus Bilbao-Dublín. Viaje en tren de Dublín a Killarney (322 kms.)

**Alojamiento:** Casas reconvertidas en albergues.

**Apoyo técnico:** Guía Otros Caminos ([www. Otroscaminos.es](http://www.Otroscaminos.es)).

## GAÉLICO, CERVEZA Y CASCOS CON CUERNOS

El gaélico, su antiguo idioma, la cerveza y una imagen de sus rudos ancestros, con cascos rematados con dos cuernos, son los principales tópicos que rodean a los irlandeses. Es lo que se refiere al idioma lo que más se acerca a la realidad. Un informe del departamento de Asuntos Rurales de Irlanda afirmaba en 2012 que 1,5 millones de personas (el 41% de la población) eran capaces de expresarse en su antigua lengua. Es muy usado en la rotulación, como pudimos comprobar al recorrer el camino de Kerry. En cuanto a la cerveza, sin embargo, recorrimos la mitad del Anillo, la parte más solitaria del recorrido, sin encontrarla. En los bares y pubs era más fácil que te sirvieran un irlandés (el famoso cóctel de whisky y nata) que una cerveza. Respecto a los cascos con cornamentas, que el gran público atribuye a todos los pueblos de origen céltico o vikingo, se trata de una mentira histórica. Los vikingos no llevaban cascos con cuernos. Fue una invención del pintor sueco Gustav Malstrom que utilizó en 1820 para ilustrar una publicación del poema épico Frithoif Saga.

# EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK

ZUMAIA GETARIA. GETARIA ZARAUTZ.  
ZUMAIA ZARAUTZ. ZARAUTZ ORIO.

TEXTO Y FOTOS: IÑAKI GAZTELU IRAUNDEGI

Herriak lotzen jarraituz eta ibaiak gurutzatuz, Euskal Kostako Ibilbideek abiapuntutzat izandako gaia, orain Zumaia eta Orio lotzen dituzten bideak ikusiko ditugu Urola eta Oria ibaiak gurutzatuz.

Siguiendo uniendo pueblos y cruzando ríos, el lema con el que empezó este serial de Euskal Kostako Ibilbideak, en esta ocasión describimos las rutas que unen los pueblos de Zumaia y Orio cruzando los ríos Urola y Oria.



Zumaia



**S**on varias las posibilidades que tenemos para ir de Zumaia a Zarautz y en este escrito voy a intentar dar los pasos que mejor me lleven a caminarlos para cumplir tal fin.

Salimos de Zumaia por el puente que cruza el río Urola, y por la carretera que va a Getaria llegamos a la ermita de Santiago y el museo Zuloaga. Nada más pasarlos, cruzamos la carretera y cerca de una vivienda hay una pista que asciende muy empinada y gana altura con rapidez, lo que nos permite divisar todo Zumaia y a nuestros pies la playa de Santiago y la entrada del puerto. El camino es ancho y así según se asciende se ve a la carretera como serpentea el cantil costero y más adelante da vista a Askizu, a donde hay que llegar pero todavía hay que seguir subiendo hasta llegar a un cruce.

\*1. La pista de la derecha, en un continuo tobogán, va al alto de Garate, es el camino de Zarautz. Nosotros seguimos por la pista de la izquierda que es la que va a Askizu, y en donde se encuentra la iglesia de San Martín de Tours, de estilo gótico S. XV-XVI. Dejando la iglesia a la derecha se baja por una estrecha pista, en algún tiempo era una bonita

calzada, que llega a la carretera por la que se sigue hasta el siguiente cruce, en donde si vamos por la de la izquierda llegaremos a la medieval ermita de San Prudentzio que ya aparecía citada en el año 1526.

Luis Pedro Peña Santiago, en su libro *Las Ermitas de Gipuzkoa*, refiriéndose a esta ermita, nos dice. En el altar central se venera la imagen de San Prudentio, Obispo, con báculo y mitra. A este Santo se le tiene mucha devoción en toda la costa, y en el "Beterri". Se le considera protector contra los bultos y los tumores, acudiendo incluso peregrinos descalzos desde Zarautz. La ofrenda es aceite para la lámpara, y también velas. En la misma ermita se reza ante una talla de Andra Mari. Popularmente es conocida por "Ama Birgiña Sokorrokuarri (La Virgen del Socorro), y se trata de una imagen gótica (S. XIII-XIV) de cerca de metro y medio de altura. Los peregrinos que acuden a ella han ido gastando las piedras que se ven a sus pies, siguiendo la vieja costumbre de frotarlas con un pedrusco, para utilizar el polvillo que sale, se lo pasan por la frente, como remedio contra los males de cabeza.

Volvemos al anterior cruce y continuamos por la carretera, dirección Getaria, hasta una curva en donde a la derecha está la calzada que en descenso, primero, y ascenso, después, llega al caserío Akerregi txiki.

\*2. Continuamos de frente, dejando una calle a la derecha, y descendemos por otro tramo de calzada que termina en la carretera que de Getaria sube al alto de Garate. Descendiendo por esta calle llegamos a Getaria.

Pueblo pesquero por excelencia lugar natal de Juan Sebastián Elcano en donde se pueden ver las ruinas de la vivienda donde nació, y la bella iglesia Parroquial de San Salvador de estilo gótico, año 1350. En su interior hay una curiosa imagen de San Sebastián con barba.

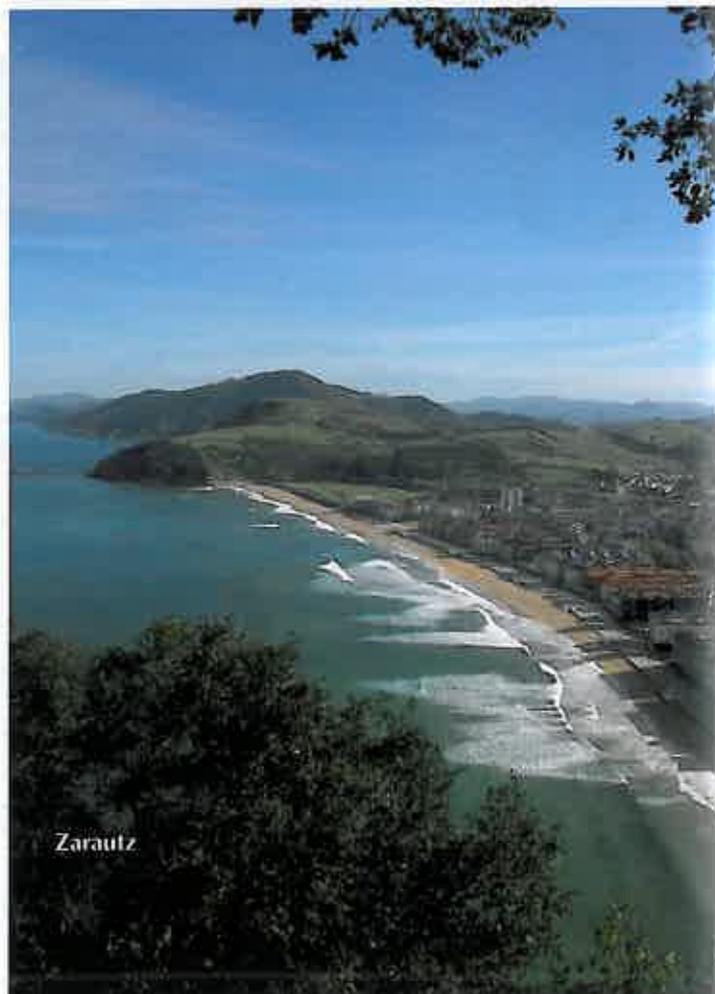


Una vez llegados a Getaria, para ir a Zarautz, hay quienes continúan por el bonito paseo junto a la mar.

Nosotros iremos a Zarautz pasando por la ermita de San Bárbara y para ello debemos retroceder y subir por la calzada por la que hemos descendido hasta llegar al caserío Akerregi Berri.

\*2. Seguimos por la calle de la izquierda, entre las viviendas, para llegar a la carretera que sube al alto de Garate. En la primera curva a la derecha la abandonamos, siguiendo por la izquierda un camino de hormigón que sube hasta las proximidades del cementerio, y de unas grandes antenas. Aquí nos desviamos a la izquierda por camino llano y de piedras, por el que llegamos a un caserío. Pasado el caserío enseguida nos encontramos de nuevo con la carretera. Estamos en el barrio de Eitzaga. Seguimos por esta carretera, a la izquierda, por la que se va a la ermita de Santa Bárbara y Zarautz. Caminamos entre viñedos y caseríos hasta el final de la carretera, pero antes dejamos un cruce a la derecha, que es el camino que viene del alto de Garate y Zumaia. \*3.

\*1. En nuestro caminar de Zumaia a Askizu hemos pasado por un cruce de la pista en donde





decía. La pista de la derecha, en un continuo tobogán, va al alto de Garate, es el camino de Zarautz. Así que si decidimos ir a Zarautz, sin pasar por Getaria, debemos seguir por esta pista, olvidándonos de otras pistas que a derecha e izquierda surjan. En el camino podemos ver el túmulo de Arriaundi, que está a la izquierda de la pista, dentro de un pinar y cubierto de zarzas, y helechos, por lo que quizás lo único que veamos sea sólo su indicador. Así llegaremos al alto de Garate. Desde aquí se obtiene una panorámica muy bonita de Getaria y su entorno. Cruzar la carretera, que por la derecha baja a Meaga y por la izquierda a Getaria. La pista sigue siendo ancha y en subida. Al llegar al primer alto, a la derecha hay una entrada a un prado. En ese prado, entre la entrada y un alcornoque, hay un círculo de piedras, posible cromlech. En este lugar hace unos años existía un túmulo que hoy ha desaparecido, o, por las labores de campo, el terreno ha cambiado tanto que quizás estuviera entre los matorrales cercanos. En su búsqueda es cuando encontramos este círculo de piedras. Continuamos y si nos fijamos a nuestra derecha veremos varios alcornoques, Artelatza. Antes en este lugar había un bonito bosque de alcornoques, *Quercus suber*, pero hoy sólo quedan grupos aislados. Más adelante la pista está hormigonada y entre viviendas desciende a un cruce en donde está asfaltada. Es la carretera del barrio de Eitzaga, que viene de la subida de Getaria al alto de Garate.

\*3. Continuamos por ella, por la derecha, pero enseguida se acaba, es la muga de Getaria y Zarautz, en donde hay que cruzar una alambrada y donde han colocado el recuerdo a una joven. El camino se convierte en una pista de tierra y piedras, que primero llanea y después desciende hasta llegar a un cruce de pistas, alguna asfaltada. Continuamos por la que desciende, por la izquierda. En seguida nos encontramos con otro cruce que por la izquierda y en ascenso vamos a visitar la ermita de Santa Bárbara desde donde tenemos la oportunidad de divisar una magnífica vista de Zarautz. De vuelta al cruce

descendemos y nada más pasar una vivienda comienza la calzada que ya no la abandonamos hasta llegar a Zarautz, cerca de la iglesia de Santa María la Real, del S. XIV, y de la Torre de los Zarautz convertida en Museo de Arte e Historia de Zarautz. En un pequeño jardín de la parte trasera de la iglesia se pueden ver cuatro tumbas. Cruzamos la carretera y pasamos frente al Palacio de Narros y mediante unas escaleras descendemos a la playa si la marea lo permite.

Hoy la marea está muy baja por lo que caminamos por ella hasta su final donde cruzamos mediante un puente Iñurritza, Talaimendiko belardiak, es una zona de protección para la flora y la fauna que están amenazadas.

Queríamos en el final de la playa recorrer las dunas pero está cerrado el paso debido ha que están realizando labores de recuperación de las mismas, muy deterioradas por el último temporal marino. Aquí la mar azota de lo lindo y si encuentra dificultades para su paso pues algo paga las consecuencias. Lo que antes era todo un dunar ahora queda una mínima muestra. Cruzado el puente tenemos que ascender por un camino de hormigón con pedaños de madera para facilitar el caminar por el que llegamos a la parte alta y desde donde la vista sobre Zarautz es muy amplia, y espectacular, sobre la playa y la costa hasta Getaria. Siguiendo el camino vemos una estela colocada junto al cantil, recuerdo de alguna desgracia, y llegamos a un cruce. Por la izquierda se va a Malla Harria lugar en donde hubo hace años un cargadero de material que era transportado mediante vagonetas aéreas. Merece la pena hacerle una visita para conocer algo más de la historia de este pueblo, de cómo fue capaz, con los recursos de aquel tiempo, realizar semejante obra.

De vuelta en el cruce seguimos subiendo teniendo en el horizonte marino las laderas del monte Kukuarri, de Igeldo, y la bocana del puerto de Orio. Una vez en el alto bordeamos el camping hasta lle-



Zarautz Kaltzada

gar a su entrada en donde nos encontramos un cruce de carreteras que por la de la derecha se desciende a Zarautz. Nosotros seguimos por la izquierda a otro cruce en donde hay una fuente. Desde aquí descendemos por una estrecha carretera, entre viñedos de txakoli, y unos caseríos, y llegamos a la playa de Oribarzar. En esta playa está prohibido el baño porque hay mucho fango. En tiempo estival hay un pequeño bar y servicios. Seguimos por la derecha teniendo a nuestra izquierda el río Oria y al otro lado su puerto deportivo. Pasamos bajo la autopista y después el almacén de arena, que se recupera del fondo marino, así como el pequeño astillero y llegamos a la carretera, que va de Orio a Zarautz. Ahí mismo a la derecha hay una pequeña ermita, San Paulo. Caminamos dirección a Orio y pasamos Altxerri erreka

Un poco más adelante está la estación de Euskotren. Hemos llegado a Orio final de la etapa de hoy caminando desde las aguas del río Urola a las del río Oria. Ambos ríos, sus aguas, nacen en la Sierra de Aitzgorri. Si queremos visitar este pintoresco pueblo, de gran sabor marinero, sólo tenemos que cruzar el puente y adentrarnos entre sus callejas en donde destaca la iglesia de San Nicolás.

Donostia, 25-01 2017.



Malla Harri Zarautz

(4)

# CORNISA CANTÁBRICA

TEXTO Y FOTOS: ALFONSO DE LAS HERAS

**(Del Alto Sil, por el Bierzo, a la Sierra de Teleno)**

Kantaurialdeko Itsasertzeko mendizerrei eta mendiei buruzko laugarren eta azken entrega honetan, duela denbora gutxi hil den Alfonso de las Heras gure kolaboratzaileak, iparraldeko mendikate handiko eta haren luzapen naturala den Galiziako (Ancares eta El Bierzo) azken tontorretara egindako igoyerak deskribatzen ditu, Telenoko Mendizerran amaitzeko.



VALLE DEL SIL HACIA PEÑA ORNIZ



DE PICOS ALBOS A PICO SALGUIERO

## EL NACIMIENTO DEL RÍO SIL

La carretera que asciende desde el valle de Babia hacia el puerto de Somiedo tiene un ramal que termina en la aldea de La Cueta, que pasa por ser la localidad más elevada de la provincia de León (1450)

Desde aquí se puede ascender un número importante de cimas al norte y al Sur del precioso valle del nacimiento del río Sil. Las más significativas son al Norte del valle, Peña Orniz de 2190 m. y La Mortera de 2027 y al Sur del Valle, Punta la Sierra de 2149m. Picos Albos de 2187 m. y Pico Salgueiro de 2146 metros.

Siguiendo el curso del río nos adentramos en un valle verde que avanza con dirección Noreste.

Enseguida vemos al fondo del valle un farallón de rocas que se pueden ascender por el collado de la derecha y por crestón rocoso alcanzaremos la cima de la Mortera (UTM 7.32.5 – 47.68.7) volveremos al valle y seguiremos por el centro del mismo, ahora, con dirección Sureste giraremos, siempre caminando por hierba, hacia el Noroeste y nos encaminaremos a la rocosa pirámide final del Peña Orniz. (UTM 7.34.7 – 47.67.7)

A la salida de La Cueta, por el valle del río Sil, asciende hacia el sur un camino a un collado de hierba, muy visible y próximo. Una vez en él giramos a la izquierda, Este, y ascendemos duro entre rocas y piedras con matojos. Subida empinada y larga que nos deja en el cordal superior, muy cerca de la cima de Punta la Sierra (UTM 7.31.9 – 47.66.0) Bajando al collado que está al Este bordearemos, o ascenderemos la cima de La Chana de 2.102 metros (7.32.7 – 47.66.0) y girando al Sureste alcanzaremos el cordal que nos llevará a Picos Albos (UTM 7.33.8 – 47.65.0). Volviendo sobre nuestros pasos, pero sin bajar a la base de La Chana podemos ascender al Pico Salgueiro (UTM 7.31.6 – 47.64.9)

Para volver, sencillamente, seguiremos el valle que separa Pico Salgueiro de Punta la Sierra con dirección Oeste hasta dar con la carretera en las proximidades del pueblo.

Mapas del I.G.N. 1:50.000 números 12-6 (77) La Plaza (Teverga) y 12-7 (102) Los Barrios de Luna.

## LAS ÚLTIMAS CIMAS DE LA ZONA NORTE

(Peña Rubia y Cueto de Arbás)

El Cornón de Peña Rubia (2194) y su próximo Cornín (2063) se pueden ascender desde el puerto de Somiedo o desde la aldea de Lumajo. El Cueto de Arbás (2002) se asciende desde el puerto de Leitariegos.

Desde el puerto de Somiedo (1480) atravesaremos las grandes campas con dirección Oeste, teniendo como referencia la agreste cima de la Peneuta al Norte. Al llegar al collado haremos una semicircunferencia para perder la menor altura posible y ascenderemos al Cornón de Peña Rubia (UTM 7.19.5 – 47.67.7) Desde Lumajo (1400) aldea a la que se llega por un ramal que, con dirección Norte, nace en Villaseca de Laciana. Se asciende



LAGO DE ARBAS DESDE LA SUBIDA AL CUETO DE ARBAS

por todo el valle de la Reguera de la Mazarra hasta que giramos a la izquierda, Oeste, y pasando por el collado que separa las cimas de La Espía y la Regada damos vista al Cornón de Peña Rubia. Para alcanzar el Cornín sólo es necesario bajar al collado que se encuentra al Oeste del Cornón y subir la rocosa cima del Cornin (UTM 7.18.9 – 47.68.0)

En el puerto de Leitariegos (1500) nos acercamos al pueblo del mismo nombre. En el centro del pueblo sale, con dirección Sur, una pista que haciendo lazadas llega a las proximidades del Lago de Arbás. Una vez en el lago lo bordeamos por la izquierda y ascendemos hacia el hombro del monte por estrecho pero visible sendero rodeados de arándanos. Una vez en el cordal giramos a la derecha, Oeste, y llegamos rápidamente a la cima del Cueto de Arbás (UTM 7.09.0 – 47.63.4)

Mapas del I.G.N. escala 1:50.000 números 11-6 (76) Pola de Somiedo y 11-7 (101) Villablino.

## SIERRA DE VILLABANDÍN

En la Autopista que va de León a Asturias salimos en la Magdalena y tomamos la carretera que nos lleva hasta Omañón en donde nos desviamos hasta el pueblo de Villabandín (1250) Al norte tenemos la sierra del mismo nombre y desde el pueblo se ve la rocosa cima de la Arena de 2112 m. quedando oculta la más elevada de la Cañada de 2163 metros.

Unos cientos de metros antes de llegar al pueblo sale por la derecha, Norte, una amplia pista que asciende, haciendo grandes lazadas, con dirección, generalmente, Norte, hasta una campa verde donde hay una pequeña edificación. Encima tenemos la primera cumbre que ascenderemos por todo el rocoso cordal. La Peña de la Arena (UTM 7.35.2 – 47.53.8)



PEÑA DE LA ARENA

Tomaremos dirección Este por todo el cordal hasta la próxima cima del Alto de la Cañada (UTM 7.36.6 – 47.53.1) en vez de bajar a las campas donde se encontraba el refugio seguiremos con dirección Sureste hasta la cercana cima secundaria de la Vidulina y desde ella, campo traviesa por terreno bastante cómodo, descenderemos a la pista por la que hemos subido.

Mapa del I.G.N. escala 1:50.000 número 12-7 (102) Los Barrios de Luna)

## ENTRE LA LACIANA Y EL BIERZO

Entre las carreteras de Babia – La Laciana al Norte y la Autopista del Bierzo al Sur hay un gran número de montes muy interesantes: El Nevadín de 2077 m. Tambarrón de 2097 m. Valdeiglesia de 2134 m. Arcos del Agua de 2058 y finalmente el Catoute de 2117 metros de altura.

El Nevadín es un gran monte situado al Sur de Villablino y perfectamente visible desde ese centro minero, al Sureste se encuentra al Tambarrón. En la carretera hacia Ponferrada, en el pueblo de Palacios del Sil, hay un cruce que nos lleva a Salientes (1300) con dirección Norte asciende una empinada vaguada junto a un arroyo que nos dejará en el collado de Fuente fría (1900) ascendiendo hacia el Noroeste llegaremos enseguida a la cumbre del Nevadín (UTM 7.20.5 – 47.51.0) Volviendo al collado, en vez de bajar, seguiremos por el cordal pasando por la cima secundaria de Dos Hermanos y el collado del Portillín (1700) ascendiendo fuerte hasta las cimas gemelas de El Tambarrón (UTM 7.22.7 – 47.46.5)

Desde el mismo pueblo de Salientes tomamos el valle que con dirección Sur sigue el curso del río, seguiremos remontando hasta llegar al collado (1800) Tomaremos dirección noroeste y tras pasar

por la cima secundaria de Los Grillos alcanzaremos la cima del Valdeiglesia (UTM 7.17.9 – 47.45.5) Si nos apetece podemos acercarnos, con dirección Oeste, tras pasar por el collado (2000) a la cercana cima de Lago. También es posible alcanzar estas cimas desde el Sur partiendo del pueblecito de Salentinos.

Desde la autovía a Ponferrada, desde Astorga, en Ribera de Folgoso tomamos la carretera que tras pasar por Igueña nos acerca a Colinas del Campo de Martín Moro (1050) antes de llegar hay un ramal que asciende hasta la aldea de Montes de la Ermita (1280) por una pista en buen estado. Atravesando el pueblo seguiremos el camino que asciende lentamente hasta, tras buscar el acceso más limpio subir al cordal, daremos con la cima secundaria de la Fana Rubia y finalmente, al Noreste, la espectacular pirámide del Catoute (UTM 7.19.1 – 47.42.4)

Desde Colinas del Campo de Martín Moro una pista sigue el recorrido del río Boeza ascendiendo suavemente hasta el collado (1650) hasta aquí llega una la pista desde Fasgar empalmando con la nuestra. Giramos a la derecha y ascendemos al cordal, Sureste, que nos dejará en la cima de Arcos del agua (UTM 7.25.6 – 47.41.1)

Mapas del I.G.N. escala 1:50.000 números 11-7 (101) Villablino y 11-8 (127) Toreno.

## SIERRA DE TELENO

Existe una carretera que une el valle del río Eria con la comarca leonesa de la Maragatería, la carretera alcanza los 2000 metros de altura y pasa junto a la estación de esquí del Morredero. Las cimas de la sierra de Teleno son: El Teleno de 2185 m. las Meruelas de 2020 m. y Cabeza de las Yeguas de 2124 metros. La carretera facilita muchísimo el acceso a las tres cimas.

Desde Castrocontrigo nos acercamos al pueblo de Corporales de donde sale la carretera del puerto que nos llevará a tierras maragatas. En una fuerte curva, ancha, que permite aparcar (1700) se ve una canal que asciende, entre matojos, hasta el collado de El Palo (1900) Una vez en el cordal avanzaremos entre piedras sueltas hasta la cima, tras pasar un collado, del Teleno (UTM 7.14.8 – 46.91.7) Esta cima es la más alta de León si descontamos la zona Norte.

Continuando por la carretera, que alcanza los 2000 metros, unos cinco kilómetros y que lleva dirección Noroeste pasaremos por la vertical de la



HACIA PEÑA ROGUERA. EL CATOUTE AL FONDO

cima a unos 1900 m. dejaremos el coche y campo traviesa ascenderemos hacia el Norte hasta la muy cercana cumbre de Las Meruelas (UTM 7.06.1 – 46.96.4)

Seguiremos por la misma carretera un poco más con la misma dirección hasta que inicia la bajada. En ese lugar dejaremos el coche (1900) y tomaremos una pista que nace en la carretera y continúa con dirección Noroeste, ascenderemos la antecima y llegaremos enseguida a la Cabeza de la Yegua (UTM 7.02.3 – 46.97.6)

Mapas del I.G.N. escala 1:50.000 números 10-10 (191) Puente de Domingo Flórez y 11-10 (192) Lucillo.

## SIERRAS CABRERA, SEGUNDERA Y ANCARES

Entre el valle del río Eria y la comarca de Sanabria hay una carretera que pasa por el Alto del Peñón (1840) atravesando la Sierra Cabrera y uniendo los pueblos de Truchas con Puente de Sanabria.

La Sierra Cabrera separa Zamora de León y llega hasta Galicia en un nexo de unión con la Sierra Segundera. Estas sierras tienen cimas muy importantes como: El Vizcodillo de 2124 m. Faeda de 2024 m. Peña Trevinca de 2124 m. Peña Surbias de 2095 m. y finalmente Montalvo de 2045 m.

Desde el Alto del Peñón caminaremos con dirección Este por sendero visible y sobrepasando tres crestones rocosos, más cómodos de sobrepasar por la cara Norte, hasta la cima de la provincia de Zamora, la pedregosa cumbre del Vizcodillo (UTM 7.06.0 – 46.74.5)

Al monte Faeda se puede llegar desde el mismo puerto de El Peñón con dirección Oeste tras una larga marcha por todo el cordal de la Sierra Cabrera.



TELENO

Pero la opción más fácil es desde la aldea de San Ciprián (1180) al Sur de la Sierra Cabrera. Sale un camino con dirección Oeste que va ascendiendo y girando hacia el Norte y Noreste hasta el collado de 1880 metros que se haya al Oeste de la cima del Faeda (UTM 6.93.7 – 46.76.3)

Desde el lago de los Peces (1700) al que se llega desde San Martín de Castañeda. Se toma un sendero muy visible con dirección Noroeste que asciende hasta una pequeña lagunilla situada a 1820 metros (desde ese punto ya se ven los restos de la presa de Vega de Tera) el camino baja y se puede ir a sobrepasar el río Tera por la presa de Vega de Conde o por la cola del pantano (1580) una vez al otro lado del río, el sendero, por verde valle avanza hacia el Peña Trevinca, que ya se veía claramente desde la lagunilla recién pasada con dirección Noroeste. Cuando el valle se desdobra ascendemos directamente hasta la cima del Peña Trevinca que es el monte más elevado de Galicia (UTM 6.82.0 – 46.79.3) Caminaremos después con dirección Norte y bordearemos, por la derecha, la cercana cima secundaria de Peña Negra bajando al evidente collado (1960) y ascendiendo por el Noreste a la Peña Surbias (UTM 6.83.6 – 46.80.7)

Otro acceso a estas dos últimas cimas es desde el puerto de El Sestil (1850) en la unión entre León y Orense. Entre el pueblo leonés de La Baña y el gallego de Trigal. Es un largo recorrido entre las cimas y divisoria de las dos comunidades, se pasan varias cimas secundaria con dirección Sur hasta llegar a Peña Surbias.

Desde la misma laguna de los peces y por el mismo recorrido de Peña Trevinca, hasta pasar el río Tera por la presa de Vega de Conde. Recorreremos como un kilómetro en dirección contraria a Peña Trevinca, Suroeste, y ascenderemos con dirección Oeste hasta la laguna de Lacillo (1700) buscaremos el paso más cómodo hacia el Oeste hasta llegar a la

meseta superior y enseguida alcanzar la cumbre del Montalvo (UTM 6.81.0 – 46.74.5) Hasta la presa llega una buena pista, desde la parte gallega, para servicio del pantano. Hay alguna edificación y refugio abierto.

Mapas del I.G.N. escala 1:50.000 números 10-11 (229) Encinedo y 11-11 (230) Castrocontrigo.

A caballo entre las provincias de León y de Lugo se encuentra la sierra de Ancares. Si bien sus cimas no llegan, ninguna, a los 2.000 metros, merecen ser citados sus puntos culminantes.

El Mustallar de 1.935 metros (UTM 6.76.6 – 47.43.6) El Peña Longa de 1.870 metros (UTM 6.76.5 – 47.44.6) Ambos se ascienden desde Piornedo y se encuentran en el mapa del I.G.N. escala 1:50.000 número 10-8 (126) Fabero. El Peña Rubia de 1.822 metros (UTM 6.72.1 – 47.37.8) El Tres Bispos de 1.795 metros (UTM 6.74.3 – 47.41.1) se ascienden desde Campa de tres Obispos y el refugio de Os Ancares respectivamente y se encuentran en el mapa del I.G.N. escala 1:50.000 número 9-8 (125) As Nogais.

Finalmente, en Ourense, alcanzamos la cima de Cabeza de Manzaneda (UTM 6.40.5 – 46.79.9) de 1.785 metros situada sobre su estación de esquí. Mapa del I.G.N. escala 1:50.000 número 8-11 (227) Manzaneda



POR EL VALLE DE TERA HACIA PEÑA TREVINCA, AL FONDO

## *In Memoriam*

### *Alfonso de las Heras*



El pasado 14 de marzo nos dejó Alfonso de las Heras, antiguo socio, buen amigo de la SEMI y colaborador habitual de esta revista desde hace casi tres décadas. Una inesperada enfermedad, a la que combatió durante un año con singular entereza, le ha alejado de sus montañas, pero no antes de habernos dejado algunos relatos, aún inéditos, de sus excursiones. Se inició en la montaña de la mano de su padre con sólo 15 años y desde entonces no cesó en esa actividad. En los últimos 25 años ha realizado más de 5.000 ascensiones. Sentía predilección por las cordilleras de la península ibérica, especialmente por la Sierra Cantabria, la más cercana, donde se encuentra el Palomares, la que fue su cumbre preferida. Ha llegado a pisar en decenas de

ocasiones algunas cimas de esas cadenas montañosas. Sus dos acompañantes habituales han sido su perro dalmata Atila, que ha seguido a su amo en más de 2.000 subidas, y Sinfo Lázaro, que le ha acompañado de manera habitual en su actividad alpina durante los últimos 17 años. En sus artículos, o en la radio, nos ha ido explicando cómo son las montañas, y ayudándonos a conocerlas. ¡Nos veremos en ellas, Alfonso!. Sabemos que estarás allí, acompañándonos.

Despedida:

Alfonso, mi recuerdo y gratitud por todo lo que me diste sin nada a cambio. Nos unió nuestra pasión común por la montaña, donde hemos compartido magníficos momentos. Adiós a un gran amigo. Sinfo.

# LA IMPORTANCIA DE... LAS CAÑTERAS MOLERAS DE ÁLAVA

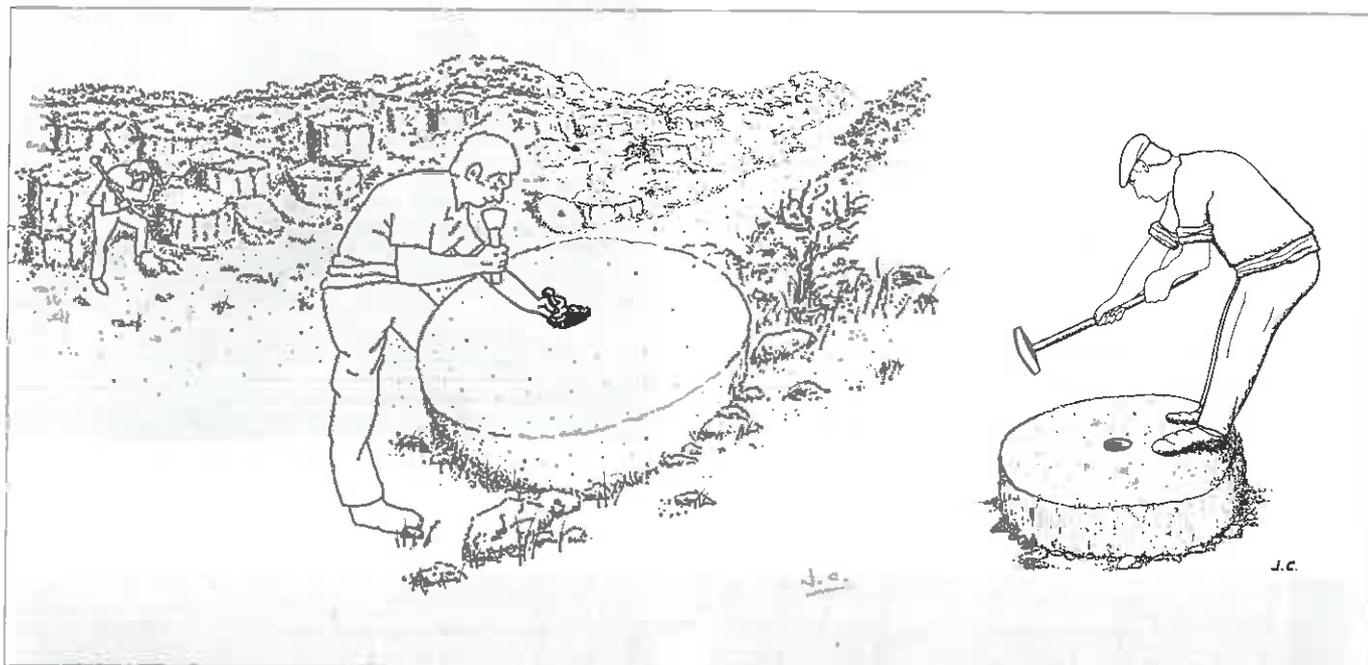
(1)

TEXTO Y FOTOS: JAVIER CASTRO

**LA ROCA ARENISCA DEL GORBEA FUE MUY APRECIADA POR LAS INSTITUCIONES Y PUEBLOS DE EUSKALHERRIA QUE TENÍAN MOLINOS POR SU CALIDAD PARA HACER MUELAS RESISTENTES.**

Errotei buruzko azterlan eta argitalpen asko dago, baina oso gutxi antzinako industriaren teknologian oso garrantzitsuak izan ziren instalazio horietako tresna nagusia ziren ehotzeko harriak edo gurpilak lantzen ziren harrobiei buruz. Javier Castrok urteak daramatza Euskal Herrian ehotzeko harrien harrobiak non zeuden ikertzen. Artikulu honetan bere lanaren emaitzetako batzuk laburbiltzen ditu.





Muela de 110 x 25 cm localizada en la ladera sur del monte Baigura, a 1.380 m de altitud.



Muela de 105 cm en una de las canteras del Baias (Zuia).

**D**escubrir las antiguas canteras moleras, ya en desuso, no es una tarea sencilla para los investigadores, porque ha dejado muy poca huella en el territorio. Desde Aranzadi se está estudiando la geología de las diversas zonas de Bizkaia, Gipuzkoa, Araba y Nafarroa, para poder conocer a priori las áreas donde cabía la posibilidad de extraer y trabajar las grandes rocas, para después transportarlas y adaptarlas a cada molino. La zona de Iparralde la estudian otros investigadores franceses de diferentes centros. También la toponimia es una gran aliada de nuestra investigación porque ha quedado fijada en el territorio. Nombres tales como Errotarri, Errotarieta, Errotarri bidea, las Canteras, las Muelas o el Molar muestran que esta actividad de extracción de rocas para los molinos marcó la zona con preponderancia sobre otros usos.

Controlar cada molino fue una estrategia ya utilizada por las familias de los Parientes Mayores, al igual que por ente algunos Concejos y sin olvidar al clero, que mediante el control territorial por parte de algunos de los monasterios más poderosos obtenían beneficios y control sobre la necesidad de alimentarse desde los diversos tipos de molinos. Controlar en origen la fabricación de las muelas, las piedras tan necesarias para los molinos, era controlar a los molinos y por ello los intentos de control eran una actividad muy importante y estratégica. Todo esto, sin embargo, ha sido muy poco investigado, aunque existen algunas honrosas excepciones que han sabido valorar desde su origen aquel oficio de molero que fue necesario para la comunidad.

Existen datos sobre las la extracción de rocas para tallar muelas de molino desde la edad del Hie-

ro. Los yacimientos de esta época han aportado algunas pocas evidencias de la existencia de molinos de mano, normalmente rotatorios, con muelas de un diámetro normalmente inferior a los 40 cm, los cuales no han dejado rastro en forma de canteras ni en la toponimia. En cuanto se generaliza el uso de la energía hidráulica para mover los molinos comienzan a usarse muelas de mayor diámetro. Los primeros indicios o pistas documentales de canteras para molinos hidráulicos los hemos obtenido



Zona de exploración por los montes de Aezkoa.

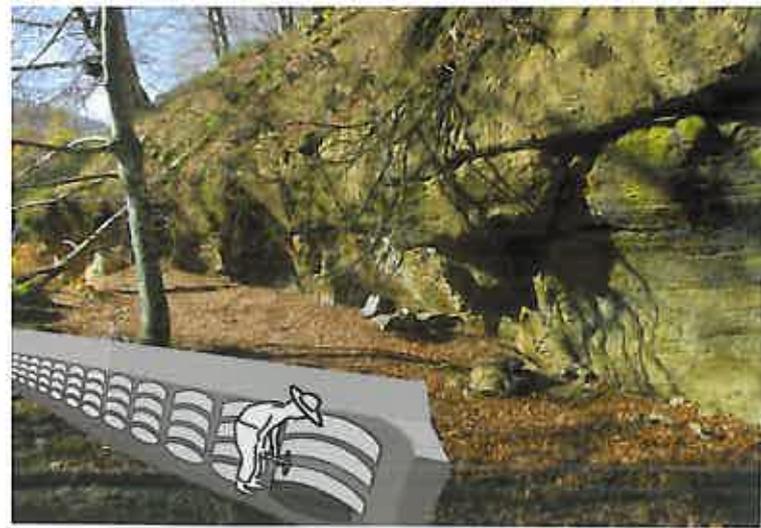


Javier Castro en la ladera oriental del monte Aratza (Zigoitia), muela de 90 cm.

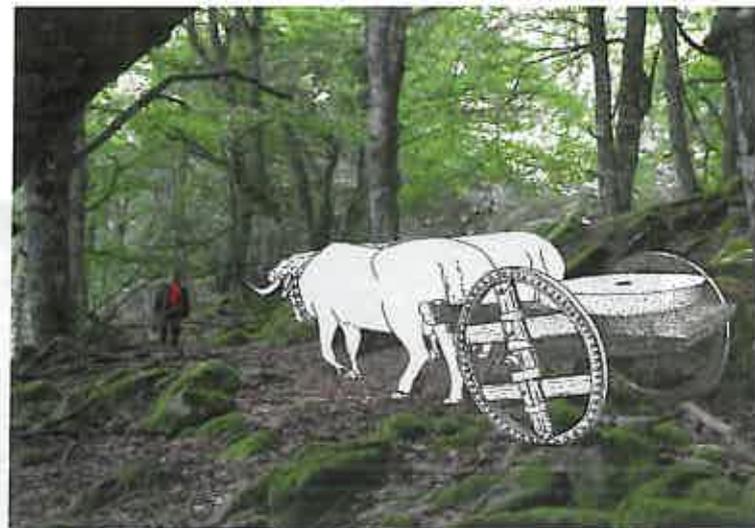
del Cartulario de Valpuesta, con texto fechado el año 804: "*id illorum terminum de Meuma usque collatu de Pineto et per sun Penna usque ad Villa Alta: et de alia parte de illo moiare usque ad Cancellata et exinde ad Sancti Emeteri et Celedoni ...*", sin embargo no se ha encontrado aún físicamente la zona donde existió la posible cantera molera, en los límites actuales de Valpuesta con Villanueva de Valdegobia.

La talla o fabricación de muelas para los molinos de río necesitaba de una mayor especialización del

oficio molero (muy diferente del ya conocido oficio de molinero) y era precisas la búsqueda de lugares donde pudieran obtenerse rocas más grandes, superiores al metro de diámetro y con un espesor adecuado. Pero estas canteras, normalmente, están alejadas de los cauces de los ríos, en los que están los molinos. En ocasiones las distancias a recorrer en el transporte desde la cantera al molino superaban los 100 km. En época medieval transportar una muela con un peso superior a los 500 kilos por aquellos caminos de monte era una labor muy complicada. En algunos casos no había caminos practi-



Recreación ideal del trabajo de un cantero sobre una laja de roca arrancada de una pared rocosa.



Simulación del transporte con carro de bueyes por antiguos caminos del monte Berretin.

cables para tales cargas, y en ese caso se usaban narrias, una especie de trineos que se deslizaban sobre la hierba, para transportar las piedras. Actualmente se encuentran muelas caídas junto a antiguos caminos, un vestigio que prueba su origen pero no su destino.

Otra fuente indispensable para conocer donde existieron canteras moleras, en la que también estamos trabajando, son los archivos, algunos de ellos privados, como los de los monasterios de Orreaga-Roncesvalles y otros públicos como el Histórico de Protocolos de Gipuzkoa con sede en Oñati. Hay que leer detalladamente muchos documentos para obtener unos leves indicios sobre el trabajo molero, que pasaba desapercibido en la mayor parte, salvo honrosas excepciones como el de las canteras de Andatza en Usurbil, citadas como propiedad de Orreaga desde el año 1388, en conflicto continuo con el poderoso señor de Altzega. El amplio diccionario que publicó el navarro Pascual Madoz a mediados del siglo XIX también es una buena fuente de datos, pero son tan genéricos que aportan muy poca concreción para su localización espacial. Además, hay que tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, la ausencia de la cita no supone la ausencia material, porque sencillamente en la encuesta que contestaron los ayuntamientos o concejos no incluyeron los datos, por diversos motivos.

## **CANTERAS DE DIFERENTE CALIDAD**

Se puede afirmar que por toda la geografía euskaldun, allí donde había piedra adecuada, existieron canteras de piedras de molino, pero no en todos los lugares se extrajeron piedras de buena calidad, con la que se podían obtener muelas e n las la piedra durase sin desgastarse o romperse. Algunas

canteras eran de mejor calidad que otras y así en las obras de reparación de algunos molinos incluso se indicaba al contratista donde debía abastecerse de determinadas piedras, citando explícitamente de que cantera no debían ser por su baja calidad, como la del monte Amezti en Elizondo, porque prefieren usar muelas procedentes del monte Alkurruntz, de arenisca de grano fino. Tener una cantera con piedra de calidad permitía a quién la controlara exportar muelas a propietarios de molinos muy alejados. Incluso ahora sabemos que se exportaron por mar a Francia y a Portugal gracias a las investigaciones ya publicadas de autores como A. Aguirre Sorondo o de M. Barkham.

Han sido localizadas canteras en lugares tan alejados como en las brechas calizas del Cretácico Superior del valle de la Burunda en Uharte Arakil, en el granito porfídico de la zona de Artikutza (Goizueta), en los conglomerados del Cretácico Inferior de Mutriku y Usurbil, en calizas lacustres del Eoceno en el centro de Araba y Trebiño, en areniscas del Cretácico Inferior en el monte Gorbeia, en areniscas del Devónico Inferior en Aurizberri. Las rocas de esta zona son las de una edad geológica más antigua de todas las que tuvieron canteras moleras. Se trata de piedras formadas hace unos 400 millones de años. En este mismo sentido, de la antigüedad, destacan, sobre todo, las conocidas areniscas rojizas del Triásico Inferior y Medio distribuidas por la montaña navarra, en una gran franja que de Oeste a Este recorre desde el valle de Malerreka hasta Abaurregaina, incluyendo extensas zonas de Baztan, Anue, Esteribar, Erroibar, Artzibar y Aezkoa. La zona de la costa de Gipuzkoa y Bizkaia también está siendo explorada, desde Gaztelugatxe en Bermeo hasta Jaizkibel en Hondarribia. Un buen ejemplo de la zona estudiada se puede visitar durante la bajamar en la zona de Artzabal en Mendexa, municipio cercano a Lekeitio, donde se estima que las



Muela de 100 cm en el monte Oketa (Zigoitia).

muelas eran sacadas de la zona con barcas por el mar para después subirlas por la ría del Lea hacia los molinos de la cuenca norte del monte Oiz.

Han sido halladas canteras tanto a nivel del mar como hasta en zonas montañosas pirenaicas, cercanas a los 1500 metros de altitud, por ejemplo las del monte Baigura en la zona norte del valle de Urraul Alto, límite con municipios aezkoanos. Las zonas de los valles del pirineo navarro muestran unas áreas de explotación espectaculares por los paisajes que en ellos se pueden recorrer y por la cantidad de restos que aún perduran. Incluso se están catalogando en el mismo estudio las pequeñas piedras de afilar o desteras y también las piedras que se usaron para otros fines como cobertura de los pozos artesianos, para que sirvan en nuevos y futuros trabajos etnográficos.

El macizo del Gorbeia es un caso especial y significativo, la parte del parque natural conformada por roca arenisca ha sido explotada desde hace muchos años, con datos documentales desde mediados del siglo XVI sobre todo en la vertiente alavesa y de forma muy completa. Estimamos que se ha laboreado piedra para molino en un 25% de la actual superficie del parque natural y esto lo afirmamos con los datos de la investigación que aún

está por finalizar, mediante la extrapolación de los datos de campo y etnográficos de las más de 50 canteras que ya han sido certificadas y los 240 restos de muelas que existen dispersos en todo el ámbito espacial en la franja de terreno que va desde el monte Oketa al monte Oderiaga, pasando por Aratza, Gorbeীগane, Berretin y Burbona, cuyas laderas tienen formas suaves por el marcado carácter geológico de piedra arenisca del Cretácico Inferior, cuya erosión es muy diferente de la de la roca caliza. Se puede afirmar que casi todo el Gorbeia ha sido una gran cantera molera. También la zona de la sierra de Elgea en su contacto con Gipuzkoa contiene buena piedra arenisca con datos de varias zonas en las que se ha laboreado piedra de molino.

Se espera que el proceso del estudio histórico-etnográfico sobre las canteras moleras pueda darse por finalizado hacia finales de 2017, porque la labor de obtención de datos y el trabajo de campo ya están bastante avanzados. Al final del estudio se estima que serán alrededor de 160 las canteras que lleguen a catalogarse en el ámbito de Euskal Herria que se está investigando y así puedan llegar a ser conocidas, visitadas y conservadas para evitar que se pierda tan rico patrimonio, hasta ahora tan poco valorado por desconocido.

## PROYECTO ERROTARI

**D**esde el año 2010 se está desarrollando a nivel europeo un proyecto altruista coordinado desde la Universidad de Grenoble (en Francia) para poner en difusión el antiguo oficio de molero y las canteras de piedras de molino que abastecieron durante muchos siglos a los ingenios molineros. El departamento de Geografía de Aranzadi es una de las entidades que colaboran en ese estudio. Se ha denominado como proyecto ERROTARRI. Se trata de recopilar los datos del origen de las piedras o muelas de molino que se usaron tanto para obtener diferentes tipos de harinas para alimentación humana y animal como para moler diversos materiales tales como piedra caliza, yeso, mineral de hierro, pólvora, vidrio o incluso para obtener el preciado aceite en las almazaras o trujales. Actualmente ya están fichadas algo más de 830 canteras moleras por todo el continente europeo. De ellas, un centenar están en Euskalherria y dentro de las vascas 50 en Araba.

El método de la certificación habitual de la cantera consiste en encontrar algún resto físico que pruebe que existió en el pasado. Después se hace una extensa ficha de su tipología con

los datos obtenidos de las diversas fuentes documentales, con fotos de los restos existentes en el lugar y con una recopilación de las entrevistas efectuadas a quienes han informado sobre sus recuerdos del oficio molero. En algunas ocasiones son los montañeros o excursionistas quienes ponen el sobre aviso de la existencia de muelas rotas y otros restos, que llaman la atención por estar en lugares poco comunes. Cualquier dato sirve para encontrar una nueva cantera molera.

Cada zona explorada ofrece nuevos datos, sobre su forma de explotación adaptada a la geología de cada lugar; incluso se llega a entender la existencia de caminos antiguos, del uso de elementos de transporte tan arcaicos como las leras o narrias, del abastecimiento de las losas de dólmenes para fabricar muelas, algunas de las cuales han quedado rotas y a medio fabricar, de la presencia de determinada casa-torre o monasterio que controlaba desde las cercanías su producción. Finalmente un resumen de cada ficha, en forma estructurada con los datos de las coordenadas geográficas, se inserta en la web de libre acceso que sobre el asunto se gestiona desde la citada universidad de Grenoble:

<http://meuliere.ish-lyon.cnrs.fr/presentation.html>

## A VISTA DE SATÉLITE

Las nuevas tecnologías (GPS, cartografía derivada, ortofotos, Google Earth, etc) han resultado ser muy eficaces. Las fotos de satélite, en concreto, cuentan con una aplicación informática que permite eliminar la vegetación que cubre una zona en la que se sospecha que hay restos de canteras. De esa manera, al poder ver el terreno sin capa vegetal desde gran altura es posible identificar vestigios de excavación. Eso facilita el trabajo. Es posible ir directamente a una zona en la que hay gran seguridad de que se encontraran extracciones de piedra.

Las primeras experiencias con cartografía derivada las probé en el vizcaino monte Oiz y su perfección metodológica la he aplicado a la zona alavesa del Gorbeia con muy buenos resultados. Sin esas técnicas nunca hubiera sido posible certificar diversas canteras sobre las que no existía ningún dato objetivo. Un ejemplo de esto último lo tenemos en la cantera de Igas (Zuia), muy cercana al parketxe de Sarria.]



De izquierda a derecha: Todor Aguirre, Pello Fernández de Romarategi y José María Pérez del Palomar.

## PRIMERA VUELTA A LA LLANADA POR MONTE

TEXTO Y FOTOS: JOSÉ ANTONIO ABÁSOLA

Siete socios de la Sociedad Excursionista Manuel Iradier (SEMI) dieron la primera Vuelta a La Llanada por monte hace más de 66 años. Fue el primer recorrido circular por las cimas que rodean la llanura central alavesa realizado sin escalas intermedias. Lo completaron en seis días descansando al final de cada jornada en acampadas improvisadas, pajares, refugios y en una casa de Okina. Afrontaron un reto logístico y de equipamiento, dadas precarias condiciones de transporte y la escasez de ropa de montaña que existían en aquellos años de la postguerra. Los tres expedicionarios que aún viven para contarlo nos explican por qué se embarcaron en esa aventura y cómo la llevaron a cabo.

Excursionista Manuel Iradier (SEMI) elkarteko zazpi kidek orain 66 urte baino gehiago eman zioten lehen itzulia Lautadari. Horien arteko hiruk orain mende erdi baino gehiago erronka hari nola egin zioten aurre kontatu digute.



Participantes en el primer concurso de montaña de la SEMI (1953).



Componentes de la primera directiva de la sección de montaña de la SEMI. Tres de los siete participantes de la vuelta a la Llanada aparecen de pie en la foto. Se trata, de izda. a dcha., Jaime Martínez de Alegría, Todor Agirre y José Luis Vitoria.

**T**res de los siete expedicionarios (Todor Agirre, Peli Fernández de Romarategi y José Luis Vitoria) formaban parte de la veintena de personas que habían fundado la SEMI en junio de 1949, tres años antes de la Vuelta a La Llanada, que se realizó en los primeros días de agosto de 1951. Los otros cuatro eran Josetxu y Jon Gurutze Agirre, hermanos de Todor, Jaime Martínez de Alegría y José María del Palomar. Este último, Todor y Peli son quienes nos han relatado aquella mítica vuelta. Antes que nada hay que explicar que todos ellos eran, entonces, unos 'máquinas', como se dice ahora, de las actividades al aire libre. En el resto de la década los cincuenta copan los primeros puestos de los concursos anuales de travesías y ascensiones convocados por la SEMI, pero su afán por el monte y la aventura había sido mayor cuando habían sido aún más jóvenes, incluso antes de entrar en la Sociedad. En su juventud ya habían viajado a Zaragoza en bicicleta, y con las bicis de aquellos tiempos. Pero ya como socios de nuestra Sociedad proyectaban hacer el recorrido a la ciudad maña navegando por el Ebro.

Así que cuando la directiva decide, a comienzos de 1951, organizar un Circuito de La Llanada Alavesa por etapas, con ida y regreso a Vitoria en cada

una de ellas, el grupo de los jóvenes de la directiva, entre ellos José Luis Vitoria, que era entonces tesorero, "decidimos hacerlo de una tirada", explica Todor. Ahora, con la perspectiva del tiempo pasado, sospecha que los socios fundadores más veteranos, sabiendo lo decididos que eran, "crearon un poco de picadillo con el tema" para que no se echaran atrás.

### Reto logístico

Organizar los recursos necesarios para desplazarse por el monte una semana sin perderse y sin tener apenas contacto con núcleos de población no era entonces tan sencillo como ahora. No es que no hubiera GPS, es que no había ni mapas. "Mi hermano Josetxu dibujó un mapa en papel vegetal -explica Todor- que recogía todas las cumbres del recorrido, pero no pudimos llevarlo porque era muy difícil usarlo sin que se rompiera, y no había entonces fotocopiadoras". Otra dificultad era encontrar ropa y calzado que aguantara sin romperse seis días seguidos de caminata. "Tuvimos que arreglarnos con abarcas de goma, como las que usaban los pastores", dice José Mari del Palomar, que, por su profesión de practicante fue quien tuvo que curar varios casos de ampollas de sus compañeros.

"El tema de la ropa lo resolvimos cortando la parte baja a las gabardinas, tipo trinchera, que entonces estaban de moda", añade Todor. Llevaron dos tiendas de campaña. Eran de lona impermeabilizada con aceite de linaza y no tenían suelo, por lo que tenían que dormir sobre el terreno. "No sé si existirían entonces los sacos de dormir -dice Todor-, pero nosotros no los conocíamos, por lo que todo lo que llevamos fue una manta para taparnos".

Teniendo en cuenta que cada uno debía acarrear con una manta bastante pesada, a la que dos de ellos, por turnos, tenían que añadir las tiendas de campaña, lo más complicado de la organización fue cómo acarrear las vituallas alimenticias. Se decidió enviarlas con antelación a cuatro puntos del recorrido (Venta Fría, Araia, Okina y Villo-das). Para ello decidieron distribuir los alimentos no perecederos que consiguió Jaime Martínez de Alegría, gracias a sus contactos con un almacén de coloniales, en varias cajas de madera. Los embalajes fueron confeccionados a medida en la carpintería que tenía la familia de Todor en la calle Cuchillería. Los cajones fueron enviados por medio de comerciantes, transportistas o recadistas que se prestaron a ello. El plan era que cuando los expedicionarios llegaran a esos puntos de depósito, abrieran el cajón y se repartieran los alimentos. Cada día se repartían entre los siete expedicionarios, y una vez introducidos en las mochilas, éstas eran pesadas con una balanza romana que llevaba José Luis Vitoria, para comprobar que ninguno llevaba menos del peso de que le correspondía.

La ruta comenzó el 1 de agosto y para cinco de los siete participantes acabó el día 5. Sólo Todor Agirre y José Luis Vitoria hicieron la última etapa, entre Villo-das y el Alto de Ayurdin. Los motivos de esta deserción fueron los siguientes: Una vez vueltos al llano, en Villo-das, dedicaron la mañana de la última jornada a visitar las ruinas del convento de Santa Catalina, en Trespuentes. Y una vez acabada la visita la mayor parte del grupo decidió que la vuelta podía darse por concluida, y que tenía poco sentido subir al puerto. El motivo real era que aún no habían acabado las fiestas de Vitoria y querían volver a disfrutar los festejos que quedaban. Vitoria se opuso en redondo, y afirmó que seguía sólo hasta el Alto de Ayurdin si los demás no lo hacían. Visto su empeño, Todor decidió acompañarle. A las cinco de la tarde ya estaban allí esperando al autobús que les llevaría a Vitoria.

En cualquier caso, todos ellos cubrieron una distancia superior a 150 kilómetros -a un prome-

dio diario de 25- salvando importantes desniveles, pues hicieron cima en la mayor parte de la cimas principales del círculo de sierras que circunda La Llanada (más de una veintena). Comenzó y acabó en los alrededores del alto de Ayurdin, el puerto que separa La Llanda del valle de Zuya.

## Numerosas incidencias

**Discusiones por la ruta a seguir.** A pesar de que el cansancio y la escasez de comida provocaban tensiones entre los expedicionarios, que solían acabar en fuertes discusiones, las más destacadas, según Todor, fueron provocadas por la divergencia de opiniones sobre la ruta a seguir para hacer las cumbres. Aunque no pudieron llevar mapa, conocían la mayor parte de ellas, por haberlas ascendido con anterioridad, pero no era lo mismo subirlas y bajarlas desde el llano que llegar a las cimas en una ruta lineal, por lo que las dudas sobre la ruta, y las consiguientes vueltas en caso de equivocación, eran frecuentes. Estos desvíos fueron la causa de que el 3 de agosto no llegaran a Araia, como estaba previsto. Se les hizo de noche, y tuvieron que pernoctar en el refugio de Perusorai. Así que al día siguiente tuvieron que pegarse una pechada para subir y bajar al Aratz antes de pasar por Araia, recoger las vituallas del cajón que esperaba allí, y seguir hasta las praderas del Alto de Opacua.

**Un queso rueda monte abajo.** Los alimentos repartidos en cajones y llevados a cuatro puntos del recorrido fueron suficientes, salvo en el caso del pan. Todor reconoce que no habrían tenido esa escasez de pan de haber motivo meter unas otanas en los citados envases, pero explica que ellos, en Vitoria, no podían disponer de una otana, porque entonces seguía vigente el racionamiento, y en las raciones sólo había bollos. En una parada en una cima, cuando se disponían a repartirse un queso, por supuesto sin poderlo acompañarlo de pan, a uno de ellos se le escurrió un queso de las manos, y la redonda pieza láctea comenzó a rodar monte abajo. Es fácil imaginarse los reproches y reprimendas que sufrió el 'manazas' que perdió el queso, además de tener que descender 300 metros monte abajo para recuperarlo. Y es que las raciones que llegaban en los cajones no eran abundantes ni exquisitas. José María del Palomar dice que se trataba, fundamentalmente, de aceite, huevos, leche condensada, queso y bollos de pan. "Por supuesto no teníamos barras energéticas, como ahora, pero tampoco alimentos precocinados, por

lo que para hacernos una comida teníamos que hacer una fogata”, explica. No disponían de camping gas ni nada parecido a eso, por lo que en mas de una ocasión, para no perder tiempo, hicieron una mezcla de leche condensada, huevos y agua, y trasegaron el mejunje de un trago.

**Peli el conciliador.** Cuando las tensiones entre miembros del grupo se relajaban solía entrar la galbana. Algunos remoloneaban para despertarse, recoger la tienda y seguir. Y era entonces cuando José Luis Vitoria comenzaba a quejarse de los perezosos y amenazaba con dejarles plantados si no le hacían caso. En estas situaciones era Peli Fernández de Romarategi quien conciliaba ánimos, dicen Todor y José María del Palomar mirando la sonrisa complaciente de Peli. Añaden que Peli era también quien paraba la marcha a mediodía para rezar en Angelus y, a veces quien se arrancaba con el rezo del Rosario mientras caminaban.

**Las inquietudes de la señora Vicenta de Okina.** El cajón, cerrado a cal y canto, que Sarabia, un carbonero, había dejado en Okina comenzó a inquietar a la patrona de la casa en que fue depositado en la medida en que pasaban los días y no aparecían las personas que, según el carbonero, debían abrirlo cuando llegaran. La señora Vicenta solía leer “El caso”, y el periódico de sucesos publicaba en aquel verano de 1951 el caso de un asesinato que había aparecido en la consigna de una estación dentro de una caja de embalaje.

Cuando, al fin, llegaron los expedicionarios de la Manuel Iradier, se tranquilizó. Decidió hacerles una buena cena sin que tuvieran que consumir sus provisiones, para lo cual les envió al río que cruza el pueblo con el consejo de que capturarán cangrejos, con la intención, seguramente, de prepararles una paella con los crustáceos. “Había muchos cangrejos, -explica Todor- pero estábamos tan cansados que, en cuando nos refrescamos los pies, nos sentamos y no capturamos ninguno”. La señora Vicenta no se desalentó por ello. “Os voy a hacer una tortilla de patatas de Pagogan”, les dijo. Acabó intimando con ellos, hasta tal punto de que les dijo que si se casaban con alguna de sus hijas “les ponía un piso en Vitoria”. A la mañana siguiente, cuando continuaron su marcha, le dijeron cómo podían pagarle su hospitalidad, y la señora Vicenta les contestó, sin dudarle, que enviándole pescado. Y así lo hicieron; aquel mismo verano le enviaron bonito con el carbonero Sarabia.

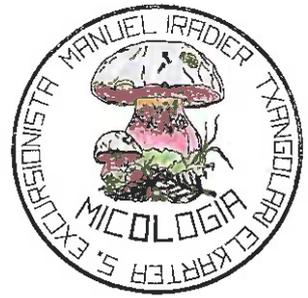
**Una paella arqueológica.** En Villodas, a sólo un día de marcha para finalizar la Vuelta en el alto de Ayurdin, sí tuvieron de cena una paella. Fué una paella arqueológica, pues fue el arqueólogo Domingo Fernández de Medrano, el director de las excavaciones de Iruña-Veleia, quien encargó el ágape en una taberna del pueblo. Fernández de Medrado había sido uno de los impulsores de la fundación de la SEMI en 1949, por lo que decidió rendir ese homenaje gastronómico a los expedicionarios.



Participantes en el primer concurso de montaña de la SEMI (1953).

# Micología

Autor: Luis Maria Iriarte



*Amanita muscaria*  
(L.: Fr.) Hooker.

## **ETIMOLOGÍA** (origen de las palabras):

**Amanita**, del griego **amanos** = nombre de un monte de Cilicia o del griego **amanitai** = nombre de los hongos en general. **Muscaria**, del latín **muscarius** = referente a las moscas. Por su propiedad matamoscas.

**SINÓNIMOS** (Nombres antiguos de esta seta):

*Agaricus muscarius* Linneo.

*Agaricus pseudo-aurantiacus* Bulliar (1781).

**CARACTERES MACROSCÓPICOS** (son los caracteres que se pueden apreciar a simple vista):

**Sombrero** (parte superior y ensanchada de la seta):

Al principio hemisférico, luego convexo (que presenta una curvatura algo más aplanada que la hemisférica), finalmente más o menos extendido (aplanado), pudiendo llegar a alcanzar de 20 a 25 cm de diámetro; teniendo su margen (borde del sombrero) brevemente estriado (con surcos más o menos profundos) en los ejemplares adultos, su cutícula (membrana o piel que cubre el sombrero de una seta) es

brillante, ligeramente viscosa (pegajosa) con tiempo húmedo y de color rojo-anaranjado-vivo; está cubierta de numerosas verrugas de color blanco o ligeramente amarillento, estas verrugas son restos del velo general y debemos tener en cuenta que estas verrugas pueden desaparecer por efecto de las lluvias.

**Himenio** (parte fértil de la seta, donde se sitúan las ascas o los basidios con células estériles entremezcladas "paráfisis", "cistidios"):

Formado por láminas (tabiques que van desde el borde del sombrero hasta el pie, donde se sitúa el himenio) apretadas, libres (que no tocan el pie) y de color blanco, o a veces de con un ligero color crema, con numerosas lamélulas (laminillas = láminas más cortas que nacen en el borde del sombrero pero que nunca llegan al pie) intercaladas.

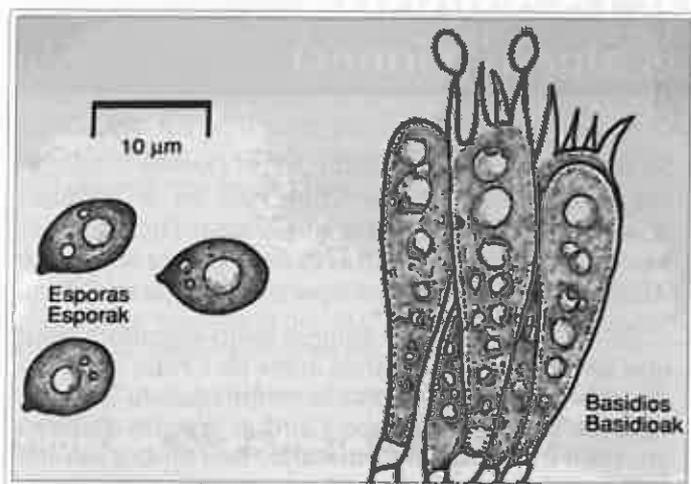
**Pie** (parte de la seta que sostiene el sombrero). Blanco, robusto (fuerte, vigoroso) y cilíndrico, con la base terminada en un bulbo (con forma de cebolla) rodeado por la volva (envoltura que enfunda la

base del pie), que se reduce a algunos círculos en forma de burletes y dispuestos de forma concéntrica, porta un anillo (resto membranoso del velo parcial rodeando el pie tras abrirse el sombrero) colgante, amplio, apenas estriado (surcos más o menos profundos) pero con el borde furfuráceo (cubierto de escamitas delicadas a modo de caspa) que a veces se mancha de amarillo.

**Carne.** Inodora (sin olor), compacta (sólida, firme) y toda ella de color blanco, excepto bajo la cutícula del sombrero que es de color amarillo-anaranjado.

**HÁBITAT** (el lugar donde vive o habita). Es una seta común en el País Vasco. Siendo bastante tardía, crece de mediados de septiembre hasta los primeros fríos de diciembre, crece en terrenos ácidos, generalmente bajo abedules o coníferas, aunque algunas veces aparece también en los hayedos.

**CARACTERES MICROSCÓPICOS** (caracteres que solamente se pueden apreciar con el microscopio):



**Esporas** (estructuras reproductoras de las setas). Blancas, lisas, no amiloides (que no se vuelven azules con el yodo), con forma ovoidea (con forma de huevo), midiendo de 9-12 x 6-9 micras (un milímetro equivale o es igual a 1.000 micras).

**Basidios** (células anchas y cortas que portan en su exterior a las esporas). Tetraspóricos (que contienen cuatro esporas) y claviformes (que varían de diámetro desde su base hasta su ápice).

**Cutícula** (membrana o piel que cubre el sombrero de una seta). Filamentosa (con filamentos delgados, como hilos), con las hifas (cada uno de los filamentos que la componen) disociadas (separadas, desunidas) y apenas fibuladas (con ligeros abultamientos o salientes sobre el tabique que separa las hifas).

### **OBSERVACIONES.**

Es una de las más bellas setas conocidas; con su sombrero de color rojo-vivo, salpicado con verrugas blancas y teniendo, toda ella, una esbelta figura. Pero desgraciadamente es una especie tóxica y a la vez alucinógena, causante en nuestro país de envenenamientos de tipo panterínico. Estas intoxicaciones han sido debidas, al confundirla con *Amanita caesarea*, la cual está considerada como la "Reina de las Setas". Esta última se diferencia, por tener una volva amplia (espaciosa, dilatada) y elástica (que se dobla sin romperse), con el sombrero más anaranjado y desprovisto de las pequeñas verrugas blancas, y sobre todo por tener sus láminas, su pie y su anillo de color amarillo; además *Amanita caesarea* crece generalmente bajo robles, castaños o hayas y muy raras veces crecerá bajo abedules o coníferas.

Existen varias formas o variedades que se diferencian de la *Amanita muscaria* tipo, siendo las principales: *Amanita muscaria* forma *formosa*, con cutícula anaranjada y anillo, pie y placas ligeramente amarillentas; *Amanita muscaria* variedad *regalis*, con cutícula pardo-amarillenta y zona central más oscura; *Amanita muscaria* variedad *aureola*, de talla menor y cutícula amarillo-anaranjada, lisa y sin apenas placas, pie más bien largo y una volva más amplia. Existen también las variedades: *emilii* y *puella*.

El nombre de "Mata moscas", como se conoce a la seta de los enanitos, la "*Amanita muscaria*", se debe a Lineo (Autor científico micológico) que al observar a estos insectos pegados en la mencionada seta, pensó que estarían muertas debido a la toxicidad de los carpóforos (setas).

En realidad estas moscas no estaban muertas, sino drogadas, pues al cabo de un rato, estiraban sus patas y echaban a volar.



*Amanita muscaria.*



*Amanita caesarea.*

## CURIOSIDADES DE LA AMANITA (entre la magia y las alucinaciones)

Algunos estudiosos han observado que esta seta, considerada venenosa, "objeto del maligno", esté en realidad asociada siempre con imágenes bonitas, sobre todo en los países mediterráneos. Por ejemplo: ¿os habéis fijado alguna vez en por qué los niños cuando dibujan una seta la dibujan con el sombrero rojo y con los puntos blancos? ¿O bien, os habéis dado cuenta de que las casas de los duendes y las hadas que son también con forma de seta o de un paraguas abierto y que también la representan con el sombrero rojo y los puntos blancos? En la práctica se asocia con figuras mágicas, por lo que se puede relacionar con los orígenes chamanísticos que han quedado dormidos pero aún presentes en la cultura actual.

La historia de esta seta se basa en los análisis lingüísticos de muchos pueblos, sobre todo asiáticos.

Tiene una gran fama como seta usada en los rituales "Chamanísticos" para provocar alucinaciones.

En zonas del noreste de Siberia, se han encontrado numerosos jeroglíficos de 1000-2000 años antes de Cristo, con figuras de hombres con setas "*Amanita muscaria*" puestas sobre la cabeza como sombrero.

Se trata de la zona habitada por el pueblo Chukche (en la península de los Chukches) en el extremo nororiental de Asia, entre el Océano Pacífico y el Mar Ártico, donde el estrecho de Bering la separa de Alaska, y que usan todavía para embriagarse.

En el "*Rig Veda*" (un antiguo texto-sagrado hindú) que se remonta a 500 años antes de Cristo, a menudo se habla de una sustancia embriagadora llamada "*SOMA*", que el estudioso Gordon Wasson atribuyó en 1968 a la *Amanita muscaria*. Esta atribución fue confirmada posteriormente por muchos estudiosos, aunque algunos otros dicen que se trata del "*CANNABIS*".

Uno de los himnos recita así: "*Hemos bebido soma, nos hemos vuelto inmortales, hemos alcanzado la luz, hemos encontrado la divinidad. ¿Qué puede hacer ahora el enemigo para hacernos daño y qué daños pueden tramar a los mortales? ¡Se expande nuestra vida para vivirla, oh Soma! Estas espléndidas aguas conceden mucho para vivir. ¡De la misma manera que el fuego se enciende frotando ramitas, así se enciendan las aguas! ¡Esto nos ayudará a trascender nuestra visión y aumentar nuestro bienestar!*".

## DESDE SIBERIA A PERU: Usada en todo el mundo



Los pueblos americanos de México y Centroamérica asociaron esta seta con fuerzas sobrenaturales que controlan el tiempo, aunque no hay documentación que la asocie con prácticas mágicas. En la lengua maya-quechua de los indígenas guatemaltecos, la *Amanita muscaria* se llamaba kakulya (nombre prehispánico del dios de los relámpagos) mientras que los mayas de lengua quetzal de México la llamaron yuy chauk (seta de los relámpagos). No se sabe a qué se debe este hecho, aunque con el tiempo fue asociada con divinidades más benéficas.

Según otros estudiosos parece ser que la *Amanita muscaria* la usaron los Vikingos antes de sus correrías, pues les proporcionaba fuerza y agresividad. Esto se deduce del hecho de que un episodio de la mitología nórdica cuenta cómo Odín fue perseguido por los demonios y que de la boca de Sleipnir (el caballo con seis patas) cayó una espuma roja que se transformó en setas.

Los pescadores clandestinos de Escocia también usaron la *Amanita muscaria* para dotarse de mayor resistencia. Bebían una bebida a base de *Amanita muscaria* y whisky conocida como Cathy (aún usada hoy día) en honor de la emperatriz Catalina de Rusia, que valoró mucho esta bebida.

Con el paso del tiempo, el empleo de esta seta se perdió y los antropólogos lo atribuyen bien a los grandes cambios sociales y culturales ocurridos en el Neolítico como a la llegada del cristianismo que desde siempre ha combatido el empleo de sustancias psicotrópicas, asociadas a rituales paganos.

Sin embargo, debido a sus efectos alucinógenos, ha sido utilizada de distintas maneras por varias culturas. Por ejemplo, algunos autores señalan que la *Amanita muscaria* era responsable de la famosa furia vikinga durante el combate (el denominado Berserk), así, los vikingos se "dopaban" con esta seta antes de entrar en combate. También ha sido usada por pastores rusos como remedio contra el intenso frío siberiano, dado que producía un estado de euforia bastante intenso.

Es importante señalar que los ejemplares de *Amanita muscaria* presentes en el norte de Europa si poseen una alta concentración del alcaloide responsable de su efecto alucinógeno, sin embargo, las variedades del sur de Europa apenas

poseen dicho alcaloide, aunque sí el compuesto responsable de los vómitos y diarreas que acarrea el consumo de esta seta.

La *Amanita muscaria* fue utilizada para ahuyentar a las moscas; nuestros antepasados fileteaban la seta, colocaban los filetes de *Amanita muscaria* en un plato y los cubrían con leche. A las pocas horas encontraban el plato y sus alrededores repletos de moscas ¿muertas o dormidas? de ahí uno de los nombres populares de la *Amanita muscaria*: "Matamoscas".

En el siglo I después de Cristo, Plinio el Viejo llama a las setas "Deorum cibus" (Manjar de los Dioses), una designación parecida a la que le dan los griegos. Las palabras néctar y ambrosía significan "Inmortal", y tal denominación podría corresponder al jugo de la seta *Amanita muscaria*, que era consumida en los festivales dionisiacos.

## Hongos de brujas

Y he aquí una de las claves del misterio: La *Amanita muscaria* es una seta alucinógena que prolifera mucho en bosques, se la ha bautizado con multitud de nombres populares según las zonas: "agárico matamoscas, falsa oronja, oronja maléfica, oropéndola loca...", debido, sobre todo, a la intoxicación que produce su consumo a causa del alcaloide "MUSCARINA", que ocasiona trastornos en el sistema nervioso y sistema digestivo.

Desde Siberia a Perú, los Chamanes o Brujos están de acuerdo en que esta clase de sustancias sólo ha de ingerirse "en estado de gracia". Por esta razón, ya desde tiempos remotos tales hongos han sido consumidos exclusivamente por individuos privilegiados pertenecientes, por lo general, a la casta sacerdotal, y se ha impedido que llegasen a ser usados por el pueblo. Para tal fin, establecieron sobre ellos un rígido tabú, una de cuyas manifestaciones consistía en designar a tales setas con nombres diabólicos (Hongos de las brujas, Faninera pudenta, Peto de rata, Excremento de sapo...) insinuando que todos ellos eran venenosos y también mortales.

Los pescadores clandestinos de Escocia también usaron la *Amanita muscaria* para dotarse de mayor resistencia. Bebían una bebida a base de *Amanita muscaria* y whisky conocida como Cathy (aún usada hoy día) en honor de la emperatriz Catalina de Rusia, que valoró mucho esta bebida.

Con el paso del tiempo, el empleo de esta seta se perdió y los antropólogos lo atribuyen bien a los grandes cambios sociales y culturales ocurridos en el Neolítico como a la llegada del cristianismo que desde siempre ha combatido el empleo de sustancias psicotrópicas, asociadas a rituales paganos.

La *Amanita muscaria* aplicada como estimulante fue muy popular en el norte de Europa. Se supone que sus propiedades alucinógenas eran las que conducían el Bersek, esto es, el terrible furor de los vikingos cuando entraban en batalla.

La tribu siberiana de los koriak nunca tira la orina de la persona embriagada por esta seta: el sujeto mismo se la bebe, para prolongar sus visiones, o bien se la ofrece, a manera de generosa invitación, a sus compañeros.

Son numerosos los pueblos que aún hoy día usan la *Amanita muscaria*: los Chikques, los Laponos (que actualmente ocupan las tierras al norte del Círculo Polar Ártico), los Koriak (o Coriaques, de estirpe mongol que viven en el extremo norte de Kamchatka, todavía hoy se encuentra poblada por grupos de nómadas, cazadores y ganaderos) y otras poblaciones que amenazan en la zona del estrecho de Bering y de Siberia central cerca de los ríos Obi y Yenisei. En la práctica, en todo el vasto territorio de Siberia donde aún existe la figura del chamán, todavía se consume hoy esta seta tanto para los rituales mágicos como con objetivos curativos. También en el continente americano hay noticias de dos poblaciones, los Chippewa y los Dogrib, en la frontera entre los Estados Unidos y en

Canadá en la zona de los grandes lagos, que usan esta seta en sus rituales chamanísticos.

En el cuento original de "Alicia en el país de las maravillas" de Lewis Carroll e ilustrado por Sir John Tenniel, cuando Alicia encuentra la oruga, en el capítulo V, se encuentra delante de una gigantesca seta sobre cuyo sombrero está la oruga con una pipa, la típica pipa para fumar el opio, que escucha las quejas de Alicia por ser demasiado pequeña de estatura y la oruga al final le dice: "Un lado te hará volverte más alta y el otro te hará volverte más baja". Y Alicia le contesta: «¿Un lado de qué? Y ¿el otro lado de qué?».

«De la seta», dice la Oruga, como si Alicia la hubiera interrogado en alta voz, y a continuación desapareció.

Este episodio puede ser tranquilamente relacionarse con el hecho de que uno de los efectos de la *Amanita muscaria* es ver las cosas de dimensiones diferentes de lo que en realidad son (o muy grandes o muy pequeñas). Y comiendo la seta Alicia cambia sus dimensiones.

## LO QUE LE PASO A UN CONSUMIDOR

### OS CUENTO LA EXPERIENCIA:

Os cuento ahora lo que le paso a un consumidor, según me lo contó él. Un amigo y yo decidimos un fin de semana -me dijo- consumir *Amanita muscaria* que fueron recogidas en la sierra de Madrid y posteriormente secadas... durante varios meses.

Lo que os puedo contar es que una vez seco y macedado en ron, también se consume bebiendo dicho ron (**RON DE MUSCARIA**) y yo no noté ningún efecto nocivo en mi sistema digestivo... pero sí un gran pedo... que tardó bastante en subir, un par de horas, más o menos.

Analizando lo que había tomado (5 o 6 cervezas) y el subidón que llevaba... os puedo decir que es muy potente, lo de ver las cosas pequeñas lo noté, pero no de una manera exagerada, lo que sí sentí fue mucha euforia y nada de cansancio... estuvimos pateando durante horas cuesta arriba, cuesta abajo, monte a través. También sentía bastantes ganas de achuchar a alguna de mis amigas... de hecho acabe con una de ellas haciendo guarrerías, se notaba algo de calentón en el ambiente... igual era yo el único que lo notaba... no sé. La verdad es que fue bastante divertido... hay un rato que tengo raros recuerdos... no sé ni donde estaba, no me acuerdo muy bien, me recordó algo al cristal, pero no es igual... y el meado... pues se me olvidó cogerlo, je je, este fin de semana no lo tiraré por ahí a la ligera. ¿Se podrá destilar el muscimol de la orina?

**EFFECTOS:** A nivel físico tiene efectos estimulantes respecto del sistema parasimpático provocando sudor, contracción de las pupilas, disminución de los latidos cardiacos y aumento de la peristasis intestinal, náuseas y distracción. No se han señalado daños físicos por un empleo prolongado de esta seta ni se sabe si provoca dependencia.

A bajas dosis provoca una sensación de ebriedad, de mayor fuerza física y provoca alteraciones de la vista, viendo los objetos de dimensiones diferentes de la real. Quienes los han estudiado han comprobado que sus efectos son muy subjetivos y varían bastante de una persona a otra persona.

### CÓMO SE UTILIZA:

Tradicionalmente se usaban secas porque frescas provocaban el vómito. Su efecto empieza unas 2-3 horas después de la ingestión y dura unas 6-8 horas.

Hay quien fuma la amanita seca, con efecto casi instantáneo pero de breve duración.

Es imposible dar indicaciones seguras sobre las dosis mínimas que pueden ser tóxicas, porque varía de seta a seta y de las distintas zonas donde crecen. Sólo un análisis químico puede decir el porcentaje de principio activo presente.

Se sabe que tanto los koriak como los Chukques habitualmente secaban estas setas en racimos de tres, lo que se consideraba la dosis media. Una vez secas y desmenuzadas las tomaban con poca agua o las mascaban directamente.

La bibliografía sobre esta seta es muy vasta. En todo caso muchos estudiosos afirman que si se come tal cual, sin adecuada preparación, es mortal. Viceversa, si se trata de manera adecuada, considerando que sus toxinas son solubles en agua, se pueden tomar sin problemas como se hace hoy en Japón y en algunas zonas del sur de Francia y en España donde consumen la seta por sus efectos psicoactivos.

## Advertencia

SE DESACONSEJA FERVIENTEMENTE TODA TENTATIVA DE EMULACIÓN DE LOS EJEMPLOS DESCRITOS, POR NO HABER SIDO PROBADOS LOS EFECTOS COLATERALES: LA MAYORÍA DE LOS TEXTOS MICOLÓGICOS DESACONSEJAN CUALQUIER TIPO DE EMPLEO ALIMENTARIO DE ESTA SETA.

### TAMBIÉN EXISTEN OPINIONES COMO LA QUE SIGUE:

La seta típica de los cuentos infantiles, MUY VENENOSA, puede llegar a ser mortal. La elección para los cuentos infantiles no puede ser más desafortunada, aunque a los niños les guste mucho el color rojo. Por eso se la dedico a Ricardo Sainz, para que se la enseñe a su niñita y aprenda a "ni tocarla". De ella dice mi guía de setas: "no debe probarse jamás, ni siquiera a título de mera comprobación de sabor". Un saludo.



Grupo Running en Virgen Blanca

**Número  
uno en  
Running**

**RUNNINGFIZ**



[www.runningfiz.com](http://www.runningfiz.com)

Tlf: 945 064 657

**Estudio dinámico de la pisada - Nutrición**  
**Marcas líderes en el mercado**

C/ Portal de Castilla 45 - 01007 - Vitoria (Gasteiz)

 @runningfiz -  RunningFiz



**AUTOBUSES**  
**ALEGRIA** HNOS. S.A.



c/. La Peña, 6

☎ **25 19 00/11**

Fax: 26 94 63

01013 VITORIA-GASTEIZ

c/. Gran Vía, 64 - 3 Ctro.

☎ **427 38 49**

Fax: 427 38 49

48011 BILBAO

## CONDICIONES Y TRATO ESPECIAL PARA LOS SOCIOS Y SOCIAS DE S.E.M.I.

- Pasa por nuestra oficina y pregúntanos por tus pólizas de Seguro:
  - Auto, Hogar, **Vida**, Dependencia, Accidentes, Salud, Ahorro, Pensiones, Comercio y Oficinas, Comunidades, etc.
- Comprueba que te ofrecemos todo tipo de garantías al mejor precio.



**SUSAETA SEGUROS ASEGURROAK**

Avda Juan Carlos I, nº 7 Bajo.

01002 Vitoria-Gasteiz

Tfno. 945 06 07 69

[susaeta@agencia.axa-seguros.es](mailto:susaeta@agencia.axa-seguros.es)



FABRICACIÓN

3D

E IMPRENTA  
DIGITAL

[www.i3d.eus](http://www.i3d.eus)

MOLDES, PIEZAS A MEDIDA  
MAQUETAS DE PLANO,  
PROTOTIPOS, ETC.



Magdalena kalea, 12  
Vitoria Gasteiz  
945 71 23 40



**Gaika**r Kirolak  
especialistas en running

C/ Bernal Díaz de Lugo 1

Tel./Fax: 945 26 11 23

[www.gaikar.com](http://www.gaikar.com)

**ANALIZAMOS TU PISADA**

Antes también trabajábamos por tus finanzas,  
ahora solo por **tu bienestar**



Lehen zure finantzetarako lan egiten genuen,  
orain **zure ongizatea** dugu helburu



Las historias de Fundación Vital - Vital Fundazioaren istorioak

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

*Solo por tu bienestar  
Zure ongizatea dugu helburu*

[www.fundacionvital.eus](http://www.fundacionvital.eus)