



# SOCIEDAD EXCURSIONISTA "MANUEL IRADIER"

N./ZBK.192 INVIERNO 2018ko NEGUA

- **SENDERISMO EN LOS ALPES DE ESLOVENIA**
- **DE BAGÁ A MONTSÉGUR POR...  
EL CAMINO DE LOS BUENOS HOMBRES**
- **EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK  
PLENTZIA GORLITZ ARMINTZA  
JATA BAKIO**
- **UN PASEO COMENTADO POR  
LAS "KIRIKIÑAUSIEK" DE OROZKO**
- **JOSE MARI IRIARTE OROIMENEZ**
- **MICOLOGÍA**

## MONTAÑISMO ADAPTADO







Celedón de  
Oro 1998

**EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER  
TXANGOLARI ELKARTEA**

Pintorería, 15 - Teléfono 945 286 532  
01001-VITORIA-GASTEIZ  
www.manueliradier.com

**192 INVIERNO 2018KO/NEGUA**

**Argitaratu / Edita**

Manuel Iradier Txangolari Elkartea  
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

**Saietako arduradunak**

**Responsables de las Secciones**

Kepa Grajales ( Lokalak), Luis M. Iriarte  
(Mikologia), Kepa Diaz (kornikalariak), Askoa  
Ramírez de La Peziña (Jare Dantza Taldea) y  
Aitor Martinez (Trail Running Taldea)

**Aldizkariako koordinatzaile**

**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. Abasolo, Iñaki Gaztelu Iraundegi, Luis  
María Iriarte, Juan Carlos Abascal, Francisco  
Bueno Sequera, Eloy Corres y Javi Calvo.

**D.L. VI - 150/59**

**Kideentzat aldizkari hau dohainik da**

*Esta revista se reparte gratuitamente a los  
asociados*

**Azaleko argazkiak/Fotos portada:**

Oscar Domínguez (en el centro), ciego hacia la  
cima del Mont Blanc.

# SUMARIO/AURKIBIDE



**2**

**MONTAÑISMO ADAPTADO Y SU  
VELOZ DESARROLLO**



**10**

**SENDERISMO EN LOS  
ALPES DE ESLOVENIA**



**18**

**DE BAGÁ A MONTSÉGUR POR....  
EL CAMINO DE LOS BUENOS HOMBRES**



**26**

**EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK**



**24**

**JOSE MARI IRIARTE OROIMENEZ**



**32**

**UN PASEO COMENTADO POR LAS  
"KIRIKIÑAUSIEK" DE OROZKO**



**36**

**MICOLOGÍA**

**Gure eskerrak / Nuestro agradecimiento a:**

Fundación CAJA VITAL KUTXA • Autobuses ALEGRÍA •  
GAIKAR Kirolak • CAMP BASE • RUNNING FIZ • Seguros  
AXA • Cafes LA BRASILEÑA

# 29 años de....

# MONTAÑISMO AD (LA HISTORIA DE UN

TEXTO Y FOTOS: FRANCISCO JAVIER BUENO SEQUERA\*



\*Técnico Braille en los Servicios Bibliográficos de la ONCE desde 1989. Ingresó en el Grupo de Montaña de la ONCE (GMO) en 1994, y desde 1997 hasta hoy ha participado en diecisiete expediciones internacionales. En el año 2000 comenzó a dirigir los cursos internos de Iniciación al Guiado de Ciegos en Montaña, y en 2003 asumió la Coordinación Técnica del Grupo de Montaña de la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid, labor que sigue desarrollando. Es director docente de los cursos de senderismo y montañismo adaptado del proyecto EIDOS y docente de los cursos para la obtención del certificado de profesionalidad de guía por itinerarios de baja y media montaña.

2012: Gran Paradiso

# APTADO SUEÑO)

El montañismo adaptado (de momento para invidentes) nació en 1989 de la mano de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE). El autor de este artículo explica que casi treinta años después cerca de un centenar de deficientes visuales salen al monte con sus guías cada fin de semana. Y que algunos de ellos han ascendido cientos de montañas en España y participado en una treintena de expediciones internacionales a cumbres de 4.000 a 6.000 metros. Como afirmaba en uno de los artículos que escribió en un libro editado por el GMAM del ejército de Tierra en 2005, el relato de lo logrado por los practicantes de este peculiar alpinismo es la historia "de un sueño".

El "Montañismo para Ciegos" es una disciplina que engloba todas las variantes del montañismo –desde el senderismo al alpinismo y la escalada–, y que surgió para facilitar su práctica a discapacitados visuales de todo tipo, tanto ciegos como deficientes visuales y sordociegos. Fue creado en 1989 por el doctor Juan Antonio Carrascosa Sanz, que era médico de la ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles) en el llamado "colegio de niños ciegos" de Madrid. Tras un periodo de desarrollo de la disciplina con los niños del entonces llamado "Colegio de ciegos de Madrid". En 1994 se dio el salto con la creación del Grupo de Montaña de la ONCE (GMO) como entidad española federada en montañismo, dando paso a la entrada en él de ciegos y deficientes visuales adultos, y de guías para ellos.

Los objetivos en montaña se ampliaron y la formación para guías y ciegos se intensificó: En uso de barra direccional, en primeros auxilios, en alta montaña, en escalada, etc. En 1996 el Grupo afrontó la primera expedición europea, que ascendió el monte **Breithorn** (4.164 metros sobre el nivel del mar), en la frontera alpina entre Italia y Suiza. En 1997 se ascendió al primer pico por encima de cinco mil metros y fuera de Europa: el **Kilimanjaro** (5.892 ms), en Tanzania. En el equipo había tres montañeros ciegos totales, un sordociego, tres sordos, un amputado de brazo y pierna, cuatro guías de la ONCE y tres guías del GMAM (Grupo Militar de Alta Montaña).

Tuve el honor de formar parte de los guías del GMO en esta primera expedición de envergadura, y en nueve más que a partir de ese momento clave se realizarían prácticamente cada año hasta 2004 bajo la cobertura de la ONCE y su Federación. A partir de esta primera ascensión al Kilimanjaro en la historia por parte de montañeros con diversas discapacidades físicas, vinieron otras no menos sonadas en contextos de expedición, y siempre "**primeras cumbres**", es decir, alcanzando cimas que nunca antes habían pisado montañeros discapacitados visuales, especialmente de altitudes comprendidas entre 4.000 y 6.300 msl. Algunas de las más relevantes son **Elbrus**, **Cotopaxi**, **Montblanc** (tres intentos y dos éxitos), **Parinacota**, **Ararat**, **Tubkal** (varias repeticiones), **Damavand**, un intento al **Aconcagua**, etc.

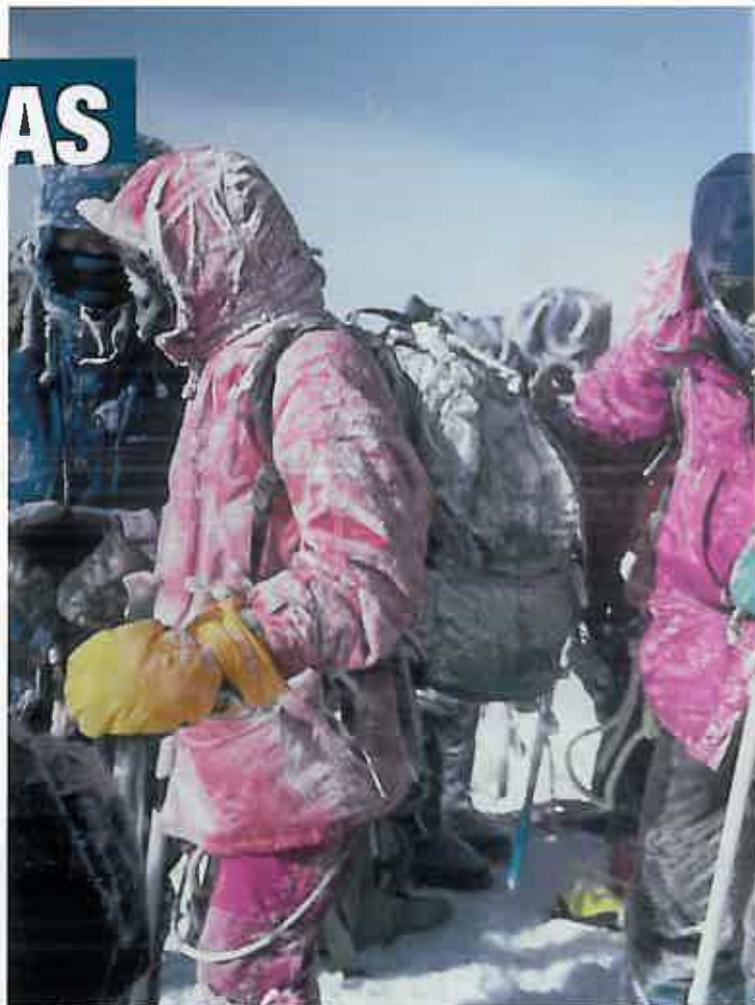
A partir de 1999 las actividades del GMO se extendieron al resto del país, y desde 2004 otros clubes y fundaciones ajenos a la ONCE –pero con exmiembros de los grupos de ésta como principales impulsores– llevan a cabo actividades de Montañismo para Ciegos que engloban desde el senderismo hasta la escalada en montaña y deportiva.

# VIVENCIAS ÚNICAS

Por mi participación en muchas de las expediciones adaptadas de la ONCE, particulares (organizadas por mí) o docentes adaptadas (como las que dirijo para Proyecto Eidós y la Fundación UNED), **diecisiete** en total, estoy emocionalmente impregnado de las vivencias únicas –por especiales y por pioneras– disfrutadas y padecidas en ellas con montañeros ciegos. Pero **me ilusiona y me satisface más la contemplación de esas decenas de B1 y deficientes visuales que casi cada fin de semana salen al monte con sus guías para disfrutar de él sin plantearse grandes retos ni hazañas de resonancia**, exactamente como la mayoría de los montañeros videntes del mundo. A estas alturas, son centenares los picos y decenas de cientos las repeticiones de cimas por toda la geografía de España que se han realizado por parte de los “montañeros de base” de los grupos de Montañismo para Ciegos. Y estas actividades se llevan a cabo cotidianamente, al menos en el Grupo de Montaña de la ONCE de Madrid, que tengo el honor de coordinar desde 2003, y en unos pocos más creados por miembros de este último (Bukaneros Solidarios, Los Corzos y Asociación Proyecto Eidós, todos de Madrid) o por alumnos de los cursos que dirijo en la Fundación UNED.

Lo que demuestra todo lo anterior es que la integración de esta disciplina en el tronco común de este deporte se ha realizado ya ~~de~~ momento solo en España, en su finalidad de facilitar a ciegos y deficientes visuales la práctica de este deporte por medio de herramientas y técnicas adaptativas para su desarrollo en las condiciones de seguridad y disfrute más parecidas a aquéllas de que gozan los videntes. **No se trataba de adaptar la montaña a los ciegos, sino de adaptar a los ciegos al Montañismo.**

Aún aún tenemos bastantes deberes por hacer, como la **creación de una enseñanza “homologada” (la enseñanza en sí ya está en marcha desde hace años) de esta disciplina, algo en lo que me llevo empeñando desde hace algunos años ante diversas instituciones autonómicas, estatales y educativas.** Uno de los retos más problemáticos que supone ponerse a la cabeza en la expansión de una disciplina



Grupo en la cima Cotopaxi

**Diziplina hau mendi-kirolean  
barneratzeak ondorengoa da  
helburu: itsuei eta ikusmen urria  
dutenei kirol hau modu seguruan  
egin eta bere gozamina  
ahalbideratzea, gainontzeko parte-  
hartaileak bezalaxe.**

nueva es el de su homologación, o el establecimiento claro de criterios con los que los futuros alumnos puedan saber claramente a quién tienen delante impartíendola: Si es alguien que lleva años practicándola con seguridad y que puede dar cuenta en un currículo

claro de sus hechos y titulaciones o reconocimientos en la materia, o si es alguno de los muchos embaucadores de la formación que desgraciadamente existen en nuestro país. Creo que por nuestro demostrado currículo y experiencia, somos los veteranos que seguimos trabajando en esto después de 25 años –como voluntarios en la inmensa mayoría de las ocasiones y actividades– y divulgándolo cada vez más dentro y fuera de nuestras fronteras, los que podemos homologar el correcto desarrollo deportivo, de integración, y la docencia de esta disciplina, ¿quién si no?.

Lo importante, en cualquier caso, es haber empezado el camino y tener el futuro por delante.



Barra con ciego por las laderas del Mont Blanc



Gran Paradiso

# EL INVENTO DE LA BARRA DIRECCIONAL

Juan Antonio Carrascosa, el médico que dió el paso de crear el "Montañismo para Ciegos", ideó lo que se convirtió muy pronto en el elemento fundamental para el guiado de ciegos en la mayor parte de terrenos de montaña: la "barra direccional". Consiste en una barra de madera de pino de tres centímetros de diámetro por unos tres metros de longitud. Más adelante, y ante el reto de afrontar las primeras expediciones internacionales con ciegos adultos, el doctor Carrascosa, junto con el CIDAT (Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica) de la ONCE, diseñó la barra direc-

---

**Mendian pertsona itsuei laguntzeko lehendabiziko eta ezinbesteko asmakizuna "direkzio-barra" izan zen. Hasiera batean, pinuzko barra bat zen, 3 zentimetro diametroa eta 3 metro luzerakoa. Gerora, hobetzen joan da eta, dagoeneko aluminiozkoa da, neurri berdinekin baina hiru zatitan banantzeko modukoa.**

cional "de expedición", consistente en un tubo de aluminio (eventualmente forrado de goma para evitar atracción de rayos) con las mismas medidas que la barra de madera, y divisible en tres tramos.

La función de la barra direccional es la de agrupar en su longitud en posición horizontal a lo que se llama "equipo de Montañismo para Ciegos" o "barra". Lo componen tres personas: un guía delantero, que debe ser vidente y oyente; un montañero ciego que va en el centro de la barra, y que puede ser ciego total, sordociego, o ciego parcial con poco resto de visión, denominado B1 según una clasificación interna de los deportes adaptados, y también por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC); y un guía trasero, que puede ser vidente y oyente, vidente y sordo, vidente y amputa-



Parinacota



Barra con invidente ascendiendo hacia la cima del Cotopaxi (5.897 m)



do de un brazo o una mano, o deficiente visual con suficiente resto como para desempeñar los cometidos que le competen en el equipo. Si es deficiente visual, recibe la denominación deportiva de B2.

Otras maneras de mencionar a los miembros del equipo son la de "piloto" para el guía delantero, como lo denomina Carrascosa en su libro *Bien de altura* (2013); la de "deportista" para los montañeros ciegos, como se usaba en la FEDC; o las que utilizo yo junto con las mencionadas: "G1" para el guía delantero, "B1" o "ciego" a secas para el montañero invidente, y "G2" para el guía trasero, sea éste B2 o no. Presenté estas denominaciones como propuesta general en mi libro *Manual de guiado de ciegos en montaña. Técnicas de uso de la barra*

---

### **Hasta 2012 no existía nada publicado extensamente sobre las técnicas de manejo de la barra direccional.**

*direccional y propuestas de formación para guías y montañeros ciegos* (2012), y las utilicé en las clases de Iniciación al Montañismo para Ciegos que impartía para la FEDC. Y las sigo usando en las que dirijo para la ONCE en Madrid y en las de la Fundación UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia).

Las técnicas de manejo de la barra direccional en montaña comprenden un número bastante amplio de maniobras y órdenes verbales y gestuales, y se aprenden sobre todo con la práctica continuada, que debería ir precedida por un cursillo básico de iniciación. Hasta 2012, en que se editó el *Manual*, no existía nada publicado extensamente sobre las técnicas de manejo de la barra direccional en todo tipo de escenarios de montaña, y sobre propuestas de formación y de organización para grupos de Montañismo para Ciegos, salvo el capítulo de Montañismo escrito por Carrascosa en 2002 que forma parte del libro oficial de la FEDC dedicado a todos los deportes practicados por ciegos.



Grupo de Montaña de la ONCE en la cima del Cotopaxi (5.897 m)

# EL NUEVO RETO

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE OCIO PARA CIEGOS



Oscar Domínguez (casco blanco), ciego total; en la arista Góuter (Mont Blanc)

Francisco Javier Bueno asumió un nuevo reto desde que le encargaron, en 2003, la coordinación técnica del Grupo de Montaña de la delegación territorial de ONCE en Madrid. Tal y como lo describe en esta segunda parte de su artículo, consiste en la organización de actividades deportivas y de ocio para ciegos en la naturaleza.

Los cursos que organizamos hace años se basaban y se siguen basando en el hecho de que los montañeros ciegos no eran entonces –ni lo son ahora en gran parte del territorio nacional– admitidos como alumnos en las escuelas de montaña de las diversas federaciones regionales de Montañismo del país. Ni para cursillos de iniciación de una o dos jornadas, ni para cursos de especialización más técnicos. Así que, o les enseñábamos nosotros dentro de la cobertura de la ONCE y la FEDC o nadie lo haría. En fin, es una iniciativa que busca compensar en positivo una discriminación clara en este aspecto hacia las personas ciegas y deficientes visuales. Pero hay que saber hacerlo, claro, y tener la experiencia de años, tanto deportiva como de trato, de practicar un deporte con personas con este tipo de discapacidades.

La resonancia relativamente exitosa para esta disciplina que tuvo la aparición del Manual de Guiado de Ciegos en

Montaña me empujó a materializar una idea que me rondaba desde hacía tiempo: La búsqueda de una vía para extender las enseñanzas que poseíamos más allá del Grupo de Montaña de la ONCE. Para ello pusimos en marcha un cuerpo de enseñanzas de adaptación e integración que iba más allá de la técnica deportiva, como la organización de actividades deportivas y de ocio en la Naturaleza para ciegos y deficientes visuales; la gestión de riesgos en montaña para grupos de Senderismo o Montañismo para Ciegos; la interacción urbana, social y deportiva –pero también con objetivo turístico– con personas ciegas o deficientes visuales. Una novedad del plan era que la enseñanza estaba abierta a cualquier ciudadano, y los destinatarios serían no solo los videntes pertenecientes al mundo profesional o voluntario del senderismo y el montañismo, sino también a los profesionales de las actividades en el Medio Natural, fueran éstas de multiaventura, de parques temáticos, de Turismo Rural en cualquiera de sus vertientes, o de guías profesionales de Parques Naturales. En fin, proponía un proyecto “de doble dirección de integración”.

La Fundación UNED me dio cobertura, a finales de 2014, para llevar a la práctica este plan didáctico. Desde 2015 hasta septiembre de 2018, se ha concretado en catorce ediciones del Curso de Iniciación Intensivo Multidisciplinar de Senderismo y Montañismo Adaptado, Trato con Personas Ciegas y Uso de la Silla Joëlette. También se han realizado tres ediciones del Curso Avanzado de Guiado de Ciegos en Montaña, y el 5 de junio de 2018 finalizó con



Galdhøpiggen

gran éxito docente, deportivo y mediático la segunda edición del tercer nivel o Curso Superior de Montañismo para Ciegos y Adaptado (Expedición Docente Adaptada "Noruega 2018"), que había comenzado oficialmente el 18 de diciembre de 2017, seis meses antes.

El plan didáctico ha recibido muestras de interés por parte de empresas privadas dedicadas a la docencia en el campo del turismo y las actividades deportivas en el Medio Natural, y también de institutos de Formación Profesional. Impartimos como invitados, en octubre de 2016, una muestra del curso básico en la primera edición del curso de "Monitor de Deporte Adaptado" de la Federación Madrileña de Deportes para Discapacitados Físicos (FMDDF), avalado por la Comunidad de Madrid. Además, también en 2016 creé por encargo un módulo único de 32 horas para ser incluido en los cursos de Certificación Profesional de Guía en Itinerarios de Baja y Media Montaña de la UNED, únicos homologados en la Comunidad de Madrid.

Para concluir: El camino que se inició hace 29 años en una sola, pero importantísima, dirección; la deportiva, se ha empezado a abrir a otros senderos entre cuyos destinos, sin duda, está, genéricamente, el Turismo Rural y en el Medio Natural; unos destinos que pasan por la adaptación, su didáctica y el alcance divulgativo de estos logros a la población discapacitada afectada y a la población vidente tanto profesional como de voluntariado.

## BIBLIOGRAFÍA

Bueno Sequera, Francisco Javier (2005): "Montañismo para Ciegos", en VV. AA. (2005): *GMAM (Grupo Militar de Alta Montaña). 1985-2005: Dos decenios de un sueño*, Ministerio de Defensa, Jaca (Huesca).

Bueno Sequera, Francisco Javier (2012): *Manual de Guiado de Ciegos en Montaña. Técnicas de uso de la barra direccional y propuestas de formación para guías y montañeros ciegos*, Editorial Ibersaf, Madrid.

Bueno Sequera, Francisco Javier (2013): "Montañismo para Ciegos", Blogs de Montaña - Blog de ExploraMagazine: <http://blogs.barrabes.com/post.asp?idPost=6606>

Carrascosa Sanz, Juan Antonio (2002): "Montañismo", en Emilio Castrillón Hernández (coord.), *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*, Federación Española de Deportes para Ciegos, Madrid.

Carrascosa Sanz, Juan Antonio (2013): *Bien de altura*, "Colección Libros Solidarios. Senderos de Salud", F.E.M.A.D., Madrid.

Vázquez Martínez, Juan Carlos (2014): *¡Estamos en la cumbre! Discapacitados en la montaña*, "Colección 360", nº 5, Editorial UOC, Barcelona.



# SENDERISMO EN LOS ALPES DE ESLOVENIA

Texto y fotos: Juan Carlos Abascal

**CINCO 'TREKKINGS' CON TRES ASCENSIONES,  
EN TORNO AL TRIGLAV (TRES CABEZAS),  
LA MONTAÑA SAGRADA DE LOS ESLOVENOS**

Vista del Triglav desde el Brna

Al Este de los famosos Dolomitas, y ya en territorio de Eslovenia, justo al otro lado de la frontera de este país con Italia, se encuentra el eslabón más oriental de los Alpes. Es la cadena Juliana, llamada así en recuerdo al cónsul romano Julio César, su primer colonizador. Estuvimos haciendo senderismo por esos montes del 10 al 15 de septiembre del pasado 2017 . Nuestras principales rutas; cinco 'trekkings', en los que se incluyeron tres ascensiones, discurrieron en torno al Triglav (Tres Cabezas), el monte sagrado de los eslovenos. La climatología no nos fue favorable, pues en la noche del 10 al 11 de setiembre, nevió en todo el parque del Triglav y algunos de los días siguientes fueron de lluvias incesantes. Con todo, pudimos lograr, con algunos recortes, los principales objetivos del viaje.



Pico Brna-cumbr

Cumbre Slémenova Spica

**N**o siempre puedo contaros lo bien que me ha salido una ruta de 'trekking'. Esto me ha ocurrido con la que realizamos al final del pasado 2017 en Eslovenia. Alguna vez tenía que ocurrir. No pudimos completar todas las etapas previstas, y algunas se tuvieron que recortar. La climatología nos jugó una mala pasada en muchas de sus malas formas: lluvia intensa, a veces torrencial, nieve, niebla y viento.

**Ibilaldian izandako baldintza klimatologikoak kontuan izanik, gailurretan euria eta elurra zirela, aurreikusitako ibilbideak laburtu behar izan genituen.**



De los 6 días que duró nuestra expedición, nos llovió durante cinco. El lunes 11 nevó en las montañas eslovenas, y luego siguieron las lluvias. Vimos las montañas nevadas y tuvimos ocasión de pisar nieve, pero tuvimos que recortar rutas. En fin, entendimos porqué Eslovenia es tan verde: Porque no deja de llover. Así que cuando la guía nos hablaba del verano, le decíamos que eso era una leyenda urbana, que el verano en Eslovenia no existe; si no es con lluvia. Pero al mal tiempo, buena cara. Cambiamos el orden previsto de los 'trekkings' para provechar la ventana de buen tiempo que tuvimos el miércoles 13, y realizar las ascensiones a dos cumbres de los picos julianos que teníamos programadas.

El domingo día 10 llegamos a Bled, que iba a ser nuestra base de operaciones de los días que dedicamos a los Alpes Julianos. Es una bonita localidad situada a orillas de un lago, conocido con su mismo nombre, que se formó por el deshielo de un glaciar en el fin de la penúltima era glacial terrestre. En la lámina lacustre, de color verde esmeralda, destaca una pequeña isla en forma de montaña que tiene un castillo en su cima. Bled se encuentra a pocos kilómetros al sur de la frontera con Austria y a unos 50 de Ljubiana, la capital de Eslovenia, y ha sido históricamente un centro de ocio y de salud, siendo frecuentada por visitantes europeos desde la época del imperio austrohúngaro.

## DÍA 11 LUNES ①

### Ruta circular por los lagos y gargantas del Tiglav

Nos trasladamos, en la furgoneta de la agencia organizadora, hacia el interior del Parque Nacional de Triglav. Media hora después de dejar nuestro hotel en Bled llegamos al Valle Bohinj, que se extiende entre un lago con ese nombre y el anfiteatro de montañas que rodean al Tíglav por su lado Sur. El valle parece un circo rodeado de cumbres. Es un paraje famoso por el lago, y como un de las principales entradas al Parque Nacional de Triglav.

Optamos, dada la climatología, por una ruta muy sencilla. Partimos del lago Bohinj y ascendemos al pueblo Stara Fuzina, donde pudimos apreciar, en sus casas, la arquitectura tradicional alpina, con sus tejados en punta para la caída de la nieve, que es muy abundante en invierno y también unos edificios de doble planta muy típicos en esa zona para conservar el heno. Stara Fuzina nos introduce a la caminata por el Valle de Voje donde descubriremos la hermosa garganta de Mostnica. Iniciamos nuestro ascenso a través de la orilla del río Mostnice y atravesamos el Puente del Diablo. Un poco más adelante nos encontramos un puesto para adquirir 'tickets', pues hay que pagar para



Vistas desde el Slemendva Spica

**Azkenik, asteazkenean, euria egiteari utzi zion eta honek gure programan aurreikusitako lehendabiziko "trekking" edo mendi-ibilia egiteko aukera eman zigun. Triglav Parke Nazionalan barneratu ginen, Pokjuka izeneko izei-baso mardul eta liluragarrirantz. Ibilbidearen hasierak Eslovenian hobekien zainduta dagoen izei gorridun basoa zeharkatzen utzi digu.**

realizar este recorrido. Empezamos a subir y llegamos a un puente donde se divide el camino ya que está preparado para subir por un lado y bajar por otro. Podemos ver la impresionante garganta de Mostnica, con un cauce muy caudaloso. El camino discurre por un bosque de abedules. Una vez se termina la garganta, llegamos a carretera de asfalto.

**"Hay que comprar un 'ticket' para poder hacer algunos recorridos"**

Seguimos y nos encontramos con el valle de Voje, muy vistoso con pequeñas cabañas alrededor de su

perímetro. Al final del valle nos dirigimos hacia una cascada bastante caudalosa. Una vez pasado este punto en nuestra ascensión aparecen abetos rojos en vez de los abedules que traíamos hasta ahora. También despiertan nuestra atención, como así fue el resto de los días también, frecuentes imágenes religiosas en los caminos. Tras alcanzar nuevamente el puesto de 'tickets', continuamos por otro camino que nos llevó hasta la misma orilla del lago Bohinj, y paseando por la misma, disfrutamos del espectacular perímetro de montañas de paredes verticales y cumbres picudas que cierran el valle hasta llegar al sitio donde habíamos dejado la furgoneta.

Resumen de la caminata: Distancia recorrida: 17,16km; Ascenso acumulado 441 m; Descenso acumulado; 446m; tiempo empleado: 6h 10' (paradas incluidas, incluso comer)

## **DÍA 12 MARTES ②**

### **Visita a Kobarid, escenario de la batalla de Caporetto**

El martes 12 teníamos previsto trasladarnos al otro lado del Parque Nacional de Triglav, para llegar al precioso Valle de Soca, a descubrir sus gargantas y cascadas a lo largo del cauce del espectacular río Soca, más



Llegando al lago Bohinj

conocido como esmeralda por su intenso color turquesa. Sin embargo, a causa del tiempo lluvioso y la previsible crecida del río, nuestra guía decide que hoy no andaremos dado el temporal y que nos vamos de turismo. El nuevo destino es la ciudad histórica de Kobarid, cerca de la región italiana de Friuli, y, y desde allí, si fuera posible, hacer, una caminata que nos permita disfrutar del paisaje y llegar a la hermosa cascada de Kozjak. Dicho y hecho, salimos de Bled en la furgoneta y, a los pocos kilómetros llegamos al pueblo de Bohinjska Bistrica donde la cargamos en un tren que nos llevará hasta el pueblo de Most Na Soci, ya cerca de Kobarid. El motorail es una de las mejores formas de moverse en Eslovenia. Se trata de un tren para coches que, en nuestro caso, nos permitió ir desde Bohinjska Bistrica (muy cerca de Bled) hasta Most na Soči (muy cerquita de Tolmin y a pocos kilómetros de Kobaric, en 45 minutos. De haber hecho ese recorrido por carretera habríamos tardado más de tres horas. Así que elegimos la mejor opción: Ahorrar tiempo y viajar de una forma cómoda, divertida y diferente.

### **“El motorail” es una de las mejores formas de moverse por Eslovenia”**

Una vez descendimos del tren continuamos nuestro recorrido por carreta hacia el Valle del Soca. Atravesamos el puente de Napoleón, llamado así debido a que las tropas del Emperador estuvieron aquí. A pesar de la

lluvia, Intentamos realizar el paseo hasta la Cascada de Kozjak, un lugar precioso, donde la naturaleza ha creado una gran piscina natural de color turquesa, que hace las delicias de los visitantes. La pena para nosotros es que, a causa de las intensas lluvias el río había crecido tanto que no pudimos pasarlo. Normalmente se hace andando sobre las piedras del mismo, pero hacerlo así significaba calarse por completo. Algunos optaron por meterse dentro del río o bien descalzarse y quitarse al menos los pantalones para atravesarlo y poder ver la Cascada. De regreso a la furgoneta, nos desviamos por otro camino y pudimos contemplar las trincheras y ‘búnkeres que hicieron los soldados durante el la I Guerra Mundial. Y este fue nuestro corto ‘trekking’ de ese día. No pudo ser más largo a causa de la lluvia. Apenas 4 kilómetros de andada.

Tras frustrarse la visita a las cascadas de Kozjak, fuimos hasta el pueblo de Kobarid, epicentro de la conocida batalla de Caporetto en la I Guerra Mundial, donde visitamos el museo dedicado a esa batalla, mientras en el exterior una incesante, constante y abundante lluvia proseguía.

### **DÍA 13 MIÉRCOLES ☉ Bosque de Pokljuka y dos picos del macizo del Triglav**

Hoy, por fin, no llueve, y nos vamos a realizar el ‘trekking’ previsto para el primer día en el programa. Desde



# EL KARST Y LOS PILOTES QUE CIMENTARON VENECIA

¿Sabías que el término esloveno *Kras* es el origen de *Karst*, la palabra con la que se conoce en todo el mundo una formación rocosa de caliza? Pues si no lo sabías te voy a contar su origen. Los geólogos alemanes que estudiaron las rocas de la zona costera eslovena conocida como *carso* o *kras*; la que nosotros visitamos al final de nuestro viaje, las llamaron *karst*, nombre con el que se conocen hoy a nivel internacional estas formaciones geológicas, entre ellas, por ejemplo, la de *Itxina*, situada al norte de la cima del *Gorbea*.

El *Carso* esloveno, también conocido como *karst clásico* o *Kras*, es una región con una meseta de caliza que se extiende hasta el noreste de Italia. Se encuentra entre el valle de *Vipava*, las bajas colinas de alrededor del valle, la parte más occidental de las colinas de *Brkini* y el golfo de *Trieste*. Su margen occidental es también la frontera étnica tradicional entre italianos y eslovenos. La región es famosa como la inspiración para el término geológico *karst*.

La meseta asciende bastante abruptamente por encima del paisaje de los alrededores, con la excepción del lado sudeste, donde el empinamiento es menos pronunciado. La meseta gradualmente desciende del sudeste al sudoeste. De media se encuentra a unos 334 metros sobre el nivel del mar. Debido a que el *Carso* desciende abruptamente hacia el mar Adriático, está menos expuesto a los efectos climatológicos beneficiosos del mar. La principal vegetación en el pasado eran robles, pero ahora son bosques de pinos. Los bosques de coníferas actuales cubren sólo un tercio del *Carso*, pero los robles del pasado ocupaban una mayor extensión. Una parte muy importante de los pilotes de madera sobre los que se cimentó Venecia proceden de los robles que había en el *Carso*.

El *Carso* también es famoso por sus cuevas. En Eslovenia, figuran *Vilenica* (la cueva turística más antigua del mundo), la cueva de *Lipica*, la cueva de *Divača*, la cueva de *Kačna*, la cueva de *Postoina* y las cuevas de *Škocjan* (Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO), mientras que en Italia está la *Grotta Gigante* (la cueva turística más grande del mundo, con un péndulo horizontal especial que mide el efecto de flujo y reflujo de la Luna sobre la Tierra).

Las condiciones naturales, incluyendo el viento *bora* (*burja*) y el estilo de vida local formaron los elementos de la arquitectura *cársica*, creando formas simples, pero bien definidas. El *Carso* es célebre por su vino tinto espeso, conocido como *teran*, y el *prosciutto*. Uno de los principales centros turísticos en el área es *Lipica*, con establos de caballos (el origen de la raza de caballos *Lipizzano*) así como otras instalaciones turísticas.



arganta del Mostnice

**Esloveniako Carso, Karst bezala ere ezaguna dena (hemen Itxinakoa dugu), oso zabalā da eta Vipaba bailaratik Trieste golkoraino hedatzen da. Aitzina, haritzak ziren nagusi (gaur egun pinuak), eta Veneziaren oinarrian dauden pilote kopuru oso garrantzitsu bat handik atera zen. Inguru hau bertako kobazuloengatik ere oso ezaguna da. Horietako bat, Vilenicakoa, kobazulo turistikoan artean munduko zaharrena da.**

nuestra base de operaciones en Bled nos desplazamos en la furgoneta hacia el interior del Parque Nacional de Triglav en dirección al denso y mágico bosque de abetos de Pokljuka. La zona boscosa que buscamos está en una meseta, y a una altura media de 1.300 m., pero sólo dista 25 kilómetros de Bled. Nos apeamos y comenzamos a andar entre la floresta de enormes árboles. El sendero nos lleva por la preciosa naturaleza atravesando uno de los bosques de abeto rojo mejor conservados de Eslovenia. Al poco tiempo se abre un claro que nos permite unas bonitas vistas de los montes a los que nos dirigimos y que contemplamos ya nevados. Al poco tiempo un cartel nos avisa de que tengamos precaución pues la zona es paso de osos. Quienes nos movemos por Pirineos y Picos de Europa tenemos que recordar que los parajes que recorreremos están mucho más altos que los de la península ibérica, y que, por lo tanto, conservan una fauna salvaje mucho más importante de la que es más habitual para nosotros

Una parte importante del camino es pedregal lo que dificulta nuestra marcha, pero, según vamos ascendiendo las vistas hacia atrás son preciosas y además hoy lo hacemos disfrutando del sol. También aparecen las primeras manchas de nieve en nuestro camino. La subida se hace más empinada cada vez, pero se compensa con las vistas que tenemos. Llegamos, entre los abetos, a un refugio de montaña donde hacemos una pequeña parada. Estamos a una altitud de 1.633m. Superado el bosque, y después de atravesar varias praderas y zonas de matorral alpino, nos disponemos a ascender a la cumbre de Brna (2008m) Estamos ascendiendo al imponente macizo del Triglav. En la subida llegamos a distinguir la cumbre de las Tres Cabezas que, con sus 2.864m, es la más alta de Eslovenia. Pronto alcanzamos la cumbre del Brna, donde nos fotografiamos todo el grupo para inmortalizar ese instante. La bajada la hacemos por otro lado y desde la misma vemos el camino que nos llevaría hasta Debela Pec,(2014m), cima que alcanzamos casi una hora después.

Resumen de la jornada: 13,20 km recorridos. 4h 57' en movimiento. 871m de ascenso y 865 m de descenso.

## **Día 14 jueves. ④**

### **Una cima y una cascada en la cara norte de los Alpes Julianos**

Es ya jueves, el cuarto día de la expedición, y el mal tiempo vuelve a hacer acto de presencia. La lluvia fue nuestra fiel compañera durante todo el día. Viajamos en la furgoneta hasta el Paso de montaña Vrsic, situado en una de las carreteras que tienen acceso a Austria. Aparcamos en lo alto del puerto y desde allí iniciamos la ascensión al pico Slemenova Spica de 1908 ms. Nuestra subida discurre por un camino entre pequeños abetos rojos y con la montaña objetivo del 'trekking' al fondo. Las vistas son maravillosas, aunque empañadas por la nubosidad y, de vez en cuando, por la lluvia. En el tramo final de la ascensión, y cuando la misma se ponía muy pendiente y con un piso de piedras resbaladizas, algunos miembros del grupo decidieron no seguir con la ascensión y se bajaron hacia la furgoneta. El resto seguimos, y después de una sudada subida nos fotografiamos en la cima del Slemenova Spica.

A la tarde nos dirigimos a la Cascada de Pericnik: La más hermosa de Eslovenia. No nos pillaba lejos del descenso del puerto de Vrsic. Son en realidad dos cascadas enlazadas. La primera tiene unos 60 m de alto, pero encima tiene otra de 16 m. Se pueden ver desde el aparcamiento, pero merece la pena subir porque una vez alcanzada la primera ¡Se puede caminar detrás de ella! Las dos cascadas están situadas en lo que queda de un antiguo valle glacial por donde ahora pasa el río Vrata, en la cara Norte de los Alpes Julianos y del Triglav.



Ascendiendo al Brna y Debela

## Día 15 viernes. ⑤

### LAS PRADERAS DE VELIKA PLANINA

El plan para el viernes día 15 era trasladarnos a los Alpes de Kamnik y Savinja, los situados más allá del macizo del Tiglav, que nos pillan de camino a Ljubljana, capital de Eslovenia, pues ese día trasladamos nuestra base de Bled a Ljubljana. En la citada cadena, que ya es sólo un pequeño eslabón de los Alpes, queríamos visitar Velika Planina, uno de los prados alpinos más maravillosos de Eslovenia. Nuestra hermosa caminata nos iba a llevar hasta el pasto alpino más grande de toda Eslovenia y donde aparte de disfrutar caminando en un hermoso paisaje alpino, disfrutaríamos de la interesante arquitectura de sus cabañas pastoriles. Hicimos el recorrido, aunque el mal tiempo nos lo deslució bastante. Además de lluvia nos tocó niebla, lo que hacía imposible ver el paisaje que rodea a estas planicies. Al menos pudimos ver las construcciones típicas de los pastores de la zona, y entrar en una de sus cabañas más antiguas. Como quiera que el tiempo no acompañaba nos metimos en una de esas casas pastoriles, que estaba preparada como refugio, hasta que amainó el temporal.

Aprovechamos un momento de calma atmosférica para seguir con la visita de tipo etnográfico. Nos sorprendemos con pequeños grupos de casas dispersas por el praderío. Nos explican que, cada grupo de ellas, forma un pequeño pueblo donde viven los pastores durante el verano, aunque su residencia está en los pueblos de abajo. Cada pastor tiene entre 10 y 20 vacas. Durante el verano se trasladan con sus vacas a estas pequeñas aldeas, alguna con iglesia. Las vacas de cada aldea, que pueden sumar 300 a 350 cabezas, se llevan a pastar hasta entrada la noche, momento en que las vuelven a conducir a esos poblados de verano. Visitamos por fuera la cabaña más antigua de la zona, y nos dirigimos a una de las casas que aún estaba habitada para ver si tenían quesos y comprar alguno. Resulta que sólo tenían un queso y tuvieron que ir a casa de un vecino a por los que necesitábamos.

Ante la inclemencia del tiempo, la guía recortó nuestro paseo y atajando llegamos a la furgoneta.

Resumen del día: 8,10 km. Desnivel 281 m en ascenso y 258 m en descenso. Tiempo: 2h 08'.

## Día 16 sábado.

### Los viñedos de Skocijan y la costa

El sábado 16 lo habíamos reservado a la parte cultural de nuestro viaje, pero la lluvia se empeñó en estropearnos una parte del recorrido: El de los viñedos de Skocijan. Ibamos a realizar un paseo entre viñedos de 7 kilómetros, pero dado el temporal de lluvia hubimos de

suspenderlo. Sí pudimos visitar las cuevas situadas en esa misma zona, que fueron declaradas hace tiempo patrimonio de la Unesco. Por lo menos hicimos senderismo subterráneo. Cuando salimos de la cueva, y con el paraguas en la mano hicimos un recorrido bonito sobre el río Skocijan, hasta el aparcamiento, en vez de utilizar un ascensor que había a la salida de las cuevas. Una vez en el edificio de recepción una gran lluvia intensa nuevamente nos hizo cobijarnos en la terraza cubierta del bar, hasta que pasó la misma.

Por la tarde visitamos la franja costera del territorio esloveno que da al golfo de Trieste (Italia), en el mar Adriático. Queda frente a Venecia pero separada por varias millas náuticas. Es una costa acantilada, de roca caliza, que los eslovenos llaman el Carso o Kras.

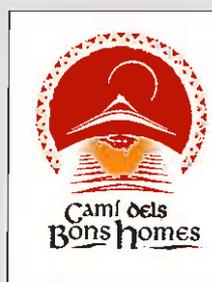


Senderismo por garganta del Mostnice

DE BAGÁ A MONTSÉGUR POR....

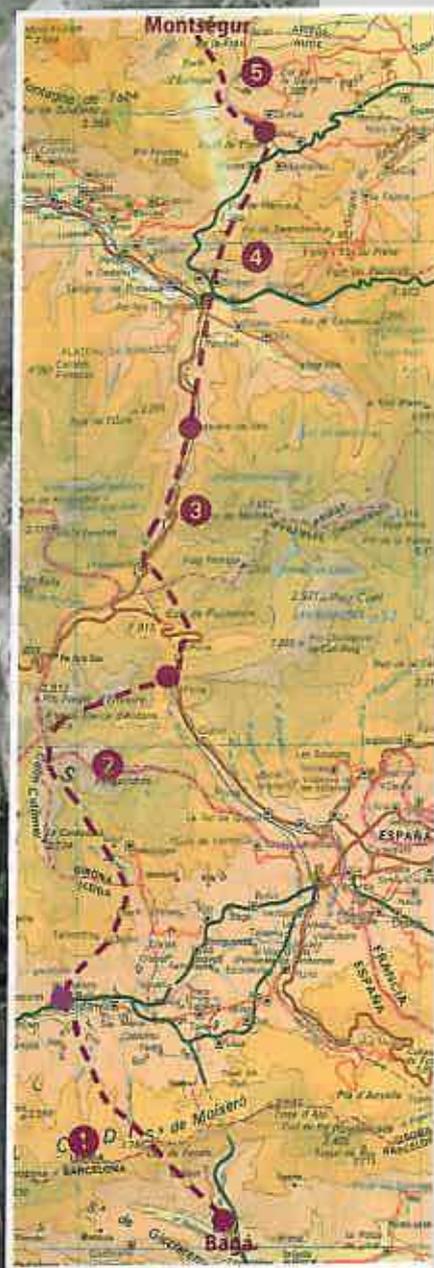
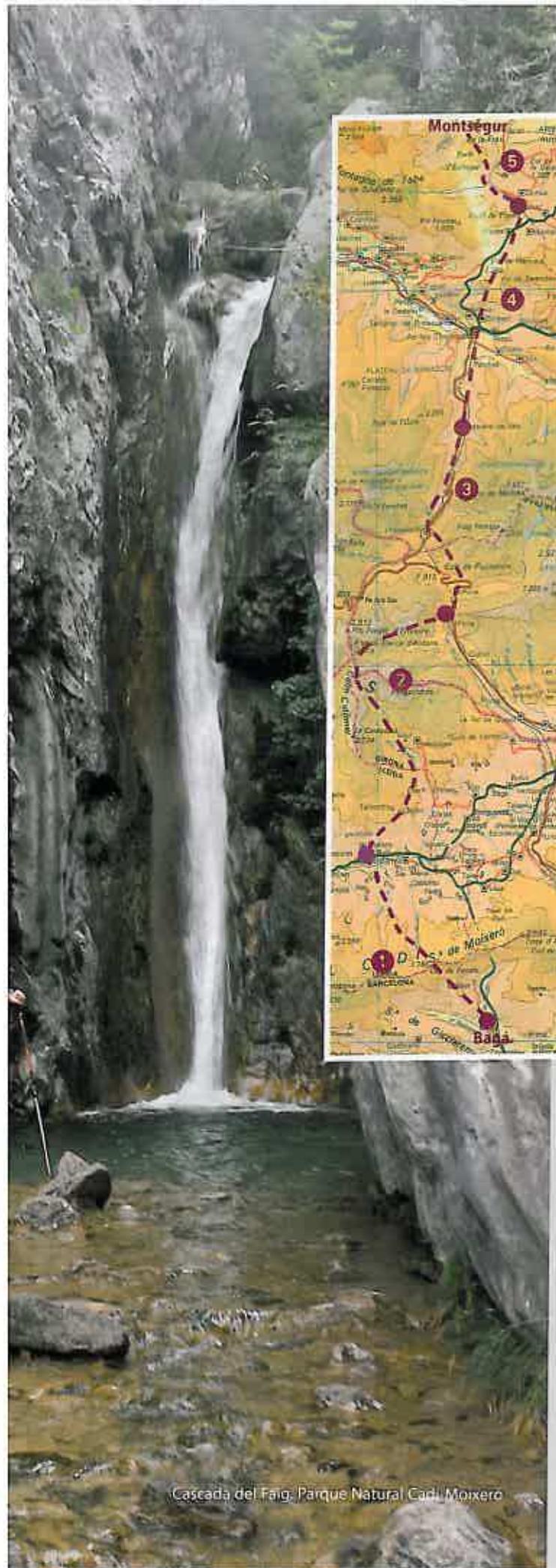
# EL CAMINO DE LOS BUENOS HOMBRES

TEXTO Y FOTOS: JAVI CALVO



Los buenos hombres eran los Cátaros. Así se llamaban a sí mismos al considerarse los cristianos más puros. Fueron un movimiento de reacción a la iglesia católica de Roma, que consideraban "falsa". Como era previsible, su desaire al papa y a los reyes no podía durar mucho, y en el siglo XIII acabaron siendo acorralados en el castillo de Montségur. Aguantaron varios años el sitio, pero en 1244 fueron vencidos. Se dice que muchos de ellos cruzaron los Pirineos para refugiarse en el reino de Aragón. En la actualidad existe un sendero que trata de reconstruir su recorrido. Javi Calvo, un socio de la SEMI, y uno de sus amigos hicieron el año pasado esa ruta, pero en sentido contrario saliendo de Cataluña para llegar al castillo





Cascada del Faig, Parque Natural Cadí Moixeró

**L**a montaña de nuevo; otro mes de septiembre de otro año más, en el que Miguel Ángel y yo nos vamos a realizar una travesía. Este año hemos decidido hacer el Camino de los Buenos Hombres también conocido como el Camino de los Cátaros. Para ello seguiremos las marcas del GR 107. Las informaciones que obtenemos sobre las etapas de esta ruta, que une Berga (Lérida) con Montségur y Foix, en Francia, son confusas. Tiene casi 200 kilómetros y establece diez etapas: Cinco en Cataluña y otras tantas en Francia. Nosotros logramos un contacto que nos explica cómo hacer un recorrido algo más corto, de 130 kilómetros, y en sólo cinco días. Así que nos ponemos en marcha para afrontar el reto. Se trata de hacer una media de más de 25 kilómetros diarios salvando desniveles promedio superiores a más de mil metros cada día. Yo estaba muy animado, pero ni por asomo pensaba que lo iba a pasar tan mal ...por culpa de una inoportuna lesión.

---

**Bideak GR107 ibilbideko, Katalunia eta Frantzia lotzen dituenak, markak jarraitzen ditu. Baina ibilbide osoa egin beharrean, guk zertxobait motzagoa (130 km.) egingo dugu, bost egunetan soilik. Eguneko, batz best, 25 km egingo ditugu, mila metro baino gehiagoko desnibela gaudituz batz best.**



Coll de Ariège, Pirineos Orientales

## Primer día Bagá-Bellver de Cerdanya

La salida de nuestra ruta empezaba en Bagá (Lerida), y allí nos plantamos a primera hora del primer día. Aparcamos el coche y adelante. En esta primera etapa tenemos que cruzar la Sierra del Cadí. Tenemos dos posibilidades. Pasarla por el GR 107 y por una variante que cruza por Moixeró, una cordillera pegada al Cadí. Pero no somos fáciles de convencer y no haremos ninguna de las dos. Nos vamos por una diferente. Hacemos el "Camino de los Empedrats" Pronto descubrimos que es muy bonito. Se encaja en un barranco precioso y poco a poco vamos ganando altura. En una tres horas, en las que hemos andado 11 km, llegamos al refugio de Sant Jordi, Hemos subido 1.000 metros de desnivel nos quedan 200 para llegar al coll de Pendis. Vamos muy bien de tiempo y de energía. Llegamos al **Refugi dels Cortals d'Inгла**, en el cual nos paramos a comer y bajamos a Bellver de Cerdanya. El camino es delicioso; Lleno de plantas y flores....nunca habíamos visto tantas setas.

De repente siento algo de dolor en el gemelo derecho y no le doy mucha importancia porque pienso que sólo es que se habrá cargado un poquito. Salimos de la senda a una pista ancha y llana. El cambio del paso hace que me duela más hasta el punto que casi no puedo andar. Se lo digo a Miguel Ángel y estiro el gemelo. Un poco de reflex y para adelante. En Bellver compramos crema relajante y antiinflamatoria. Nos viene a buscar Pilar para llevarnos al cercano pueblo de Pruyans donde "cenaremos, dormiremos y desayunaremos" de un manera "espectacular". En fin, vaya ruina de sitio. Allí acudimos a la farmacia en la que nos atendieron de una manera muy amable.

Desde aquí: ¡Muchísimas gracias! La farmacéutica afirmó que a su juicio tenía una tendinitis. Por dentro digo: *¡Joder que mierda!* Por mi cabeza pasan un montón de cosas que hacen que no me sienta bien. Tenía mucha ilusión, como todos los años, por este recorrido y de repente se me amontona todo el primer día.

## Segundo día Bellver de Cerdanya-Porta

Durante la noche apenas descanso- y espero, inquieto, el amanecer. El estómago se me hace pequeño. Salimos hacia Porta. Voy despacio por el dolor. Hace un día espectacular. Mi cabeza va hacia atrás, quiere abandonar y mi cuerpo lucha por andar por el Camino de los Hombres Bueno, quizá no sea un "Buen Hombre" y tenga que dejarlo.

El sendero es también hoy muy bonito. Pasamos por debajo de una alambrada y me hago más daño en la lesión. No le digo nada a Miguel, no quiero preocuparle. Pero de repente se me va el dolor. Ahora sí se lo digo y le explicó mi asombro. Sin embargo, tengo que estirar cada dos horas y volver a darme crema. Y en estas, me doy cuenta que, con la preocupación, no he cogido agua ¡Vaya!. Estoy pagando el agobio de todo esto, pienso.

¡Qué bonito es todo lo que nos rodea!, El camí del Vall de la Llosa entra en el valle buscando Andorra y tierras francesas. Subimos a espaldas de las montañas que cierran el valle andorrano de Valira por el sureste, a la búsqueda del puerto de Puymorens, al que sube la carretera desde Puigcerdá... pero la pierna me empieza a doler otra vez. Bajo mi ritmo ya no veo a Miguel. Voy despacio, muy despacio, ni siquiera quiero hacer fotos en esta paraje tan espectacular. El dolor

va a más y más y más, me dan unos tremendos pinchazos en toda la pierna, me duele la rodilla, el muslo, la ingle, el gemelo, parece que alguien me está torturando.

Hace mucho que no veo a Miguel, pero un pañ de veces y descanso. ¡Vaya mierda!. Todo un año esperando esto que veo, que tendría que disfrutarlo, pero no puedo hacerlo porque el dolor es insoportable. Las lágrimas caen por mis mejillas. Estoy en un punto de no retorno hacia ninguna parte, cuando, por fin, veo a Miguel,, y allí, cerca de donde está, veo unos vehículos todo terreno aparcados. Por mi cabeza pasa la idea de que me bajen, pero al alcanzar a Miguel le pongo mi mejor sonrisa y paramos más adelante en el cruce del GR 11 a comer y descansar. Hablamos con un ganadero que está bajando las vacas al valle. Continuamos hacia la Portilla Blanca de Andorra; El entorno que nos rodea es, simplemente, espectacular. Pero me parece que yo no estoy aquí, por mi incapacidad para disfrutarlo ....De repente veo un jinete que se acerca, monta un caballo y tira de otro. Son preciosos. Cuando se acerca más le digo.

Es argentino, está buscando un semental. Me pregunta que si soy vasco, por el acento, claro, *le digo que sí* y contesta que "por qué tu amigo (por Miguel), no dice nada". Nos comenta que conoce a Juanito Oiarzabal, que estuvo con él en el Aconcagua. Iniciamos la bajada, larga bajada. Llegamos a Porta donde buscamos sitio para dormir, nos duchamos y descanso en la cama un rato. Nos damos un paseo por el pueblo y a cenar pronto: Una ensalada catalana, un guiso de pollo y cordero regado con una pitxeta de



vino hacen que "ciertos efluvios" sean una ridiculez comparado con el concierto de Aranjuez o Los Cantares del Mío Cid. **Impresionante** en dos palabras, los silencios tienen su porque entre la esplendorosa calidad de los sonidos.

La jornada de hoy ha sido larga, 30 km con 1500 mts de desnivel en 9 horas.

## Tercer día

### Porta-Hospital de Andorra- Merens les Valls

Llega el tercer día. Hemos decidido realizar la opción más suave de entre las dos que teníamos, para así, de esta forma, dar un descanso al cuerpo. Me sabe mal, ya que la opción larga se realiza por unos parajes maravillosos, pero es lo que hay ahora mismo y hay que aceptarlo. Salimos de Porta en dirección al coll de Puymorens. Será el punto más alto de la jornada. Mi pierna va bien. Miguel relata como paso por este puerto con su BH haciendo el eje pirenaico. Nos hacemos unas fotos en el alto y descendemos hacia el Hospital de Andorra donde comemos el bocata. Aquí, en el valle, hace frío. Entramos en un bar y nos tomamos un café. Continuamos a Mérens Les Vals. Buscamos sitio para dormir y nos vamos por el GR 10 a unas termas dentro del bosque, allí descansamos sumergidos en el agua caliente con olor de azufre. ¡Que gozada!. La etapa de hoy ha sido suave: 22 km en 6 horas con 600 mts de desnivel. Empieza a llover y con ganas. Nos duchamos para quitar el olor del azufre de la piel, y vamos a cenar pronto.

Nos sentamos con una pareja de franceses, Miguel practica su francés muy educadamente. Y me pregunto: *qué le pasa a este hombre*, desde el "Concierto de Aranjuez"?. Nada es lo mismo, le veo muy, muy flojo y es amable con los franceses. En fin... ¿La conversión a Buen Hombre?

## Cuarto día

### Merens les Valls-Refugio de Chioula

Amanece el cuarto día, y ya tengo ganas de llegar al refugio de Chioula, que es el punto de destino. Hace un buen día. El recorrido se inicia con una impresionante ascensión. Me la tomo con calma, pues no queda otra. Miguel me espera en el collado de Joux y bajamos y bajamos y bajamos hacia Orgeix donde paramos a comer, estoy bien pero sé que aquí a Chioula todo es subida. Hace calor, las lagartijas apuran sus últimos días de sol y yo apuro las pocas energías que me quedan en la pierna. Ya no veo a



Miguel y voy parando poco a poco. Y ya me paro del todo cuando veo una preciosa águila cruzando el cielo; ¡Que bonito! En una de las "esperas" que hace Miguel le paso sin parar a la velocidad de la tortuga coja, esto duele mucho de nuevo, pero mucho, llegamos al Col d' Jou y me tumbo con mochila y todo. Nos quedan unos 20 minutos al refugio.

El guarda del refugio es Álvaro, nicaragüense, no para de reirse, nos tomamos unas cervezas artesanas de la zona que están deliciosas. El lugar es muy hermoso, tenía muchas ganas de llegar aquí. No sé por qué, pero no me ha defraudado. Nos duchamos, lavamos algo de ropa. Álvaro nos cuenta que vendrán unos escolares a dormir en tiendas de campaña para ver las estrellas y enseguida un montón de niñas y niños llegan chillando de un lado para el otro. Cenamos ensalada y trucha, buena cena, me voy a la cama pronto al final no ha sido un buen día y necesito descansar. Hemos recorrido 28 km en 8 horas y 1600 mts de desnivel.

## Quinto día

### Refugio de Chioula-Montségur

Amanece el último día del Camino. Estoy raro, pero me alegra ver el bullicio de toda la chavalería por el refugio. Desayunamos y nos despedimos de Álvaro y su mujer, ¡que buena gente!. Fuera los niños están recogiendo las tiendas de campaña. Hace frío. Iniciamos el camino por una ancha pista y la charla que llevamos hace que nos despistemos y nos confundamos de camino, así que vuelta para atrás. Llegamos a Comus y paramos a tomar una barrita, desde aquí nos internamos por el barranco de la Frau. Al salir del barranco comemos en unas mesas. Ya solo nos queda el "último estirón": Todo cuesta arriba hasta el final. Pero tienen algo de bueno las sombras de los árboles; no te permiten ver las impresionantes cuestras de 400 mts de desnivel en apenas 4 kilómetros que tenemos que salvar. Con tramos del 31%.

¡¡¡Que bien he quedado con esta cifras eh!!!

Y llegamos a Montsegur, sí Señor. Hoy 28 km en 7 horas y 1000mts de desnivel.

Buscamos un sitio para tomar una birra de celebración y a buscarnos la vida.

## El regreso a Bagá

En principio íbamos a quedarnos a dormir aquí y volver mañana a Bagá, pero ya que son las 3 y media de la tarde decidimos comenzar la aventura de vuelta. Desde Montsegur la única forma de volver es hacer dedo hasta Lavelanet para allí coger un bus hasta Foix y una vez en esa ciudad tomar un tomar un tren a



Poste indicador del GR 107  
Col de Joux, 702 m

**Chioula mendi-aterpera ailegatu gara eta bertako zaindariak, Álvarok, beti barrez dagoen Nikaraguarrak, eman digu ongietorria. Tokia ederra da, honaino ailegatzeko gogo handia nuen, ez dakit zergatik baina ez dit hutsik egin.**

Puigcerda, y, en Puigcerda, un autobus a Bagá. Pues bien, logramos hacer la mayor parte del recorrido durante la tarde Primero vamos hacia el parking del castillo de Montsegur, hacemos dedo y toda la gente nos saluda. Pero hombre: ¡¡¡Que queremos que nos lleveis, no un saludo!!!

Miguel habla con un joven francés que nos dice que nos lleva hasta la entrada de Foix. Nos deja a 300 mts de la estación de tren. Son las 17:50, entramos en la estación y hay cola en la ventanilla, miramos los horarios y sale un tren a las 18:10 hacia Latour de Carol, pero que no llega a Puigcerda. ¡Venga. lo cogemos!... a las 20:00 bajamos del tren, llamamos un taxi que nos lleva a Puigcerda donde hacia las 21:00 ya estamos tomando una cerveza. A la mañana siguiente el autobús nos lleva a Bagá.

Puf!! Que estrés de vuelta!!! En 3 horas casi hemos vuelto lo que nos ha costado 5 días andando.

En definitiva Buen Hombre y Buen Camino. Muchas Gracias Miguel!

**Más información en:**

**<http://www.camidelsbonshomes.com>**

# Los Cátaros y Montségur

El precioso y duro 'Cami del Bons Homes' discurre por los bellos parajes del Pirineo oriental que durante cientos de años fueron una frontera disputada por los musulmanes frente a los francos, primero, y por los condes de Barcelona, ante los duques de Toulouse y Aquitania, unos siglos después. Y de los Cátaros en los límites del territorio que dominaban, al norte de los Pirineos, con los ducados y condados de la gran nobleza europea durante los siglos XII y XIII. Los nobles, aliados con los papas de Roma, querían destruir sus castillos y ejecutar, por herejes, a los líderes cátaros. El castillo que se convirtió en el mayor símbolo de esta rivalidad fronteriza fue el de Montségur. He creído necesario, como ayuda para el lector, hacer una breve explicación de quienes fueron los cátaros, y de la significación de su fortaleza más emblemática.

Antes que nada, hay que dejar claro que los Cátaros eran cristianos, y no, como les presentaban sus poderosos enemigos, una secta que adoraba al demonio. Pero no eran católicos, algo que se consideraba muy grave en la mitad de la Edad Media. Más o menos por el año 1100 aparecen en varios lugares de Europa (Alemania, sur de Francia y norte de Italia) grupos de creyentes que se declaran a sí mismos como la Iglesia de Dios, en contraposición a la Iglesia Católica romana, a la que califican de "falsa". Se consideran los auténticos buenos cristianos y se autodenominan, en francés, como "Bons Hommes et Bones Femmes". Por eso la ruta realizada por nuestro socio Javi Calvo se llama Camino de los Buenos Hombres. El origen del nombre de Cátaros que se dieron a sí mismos, y que les pusieron terceras personas, es doble: Por una parte

derivaría del latín "cattus" o el francés primitivo, "catier", palabras con las que se les vendría a llamar "adoradores de gatos", y, por otra, del término griego "katharos", que significa puro. Su creencia está basada en la oposición entre el bien y el mal; la luz y la oscuridad, que elaboraron los maniqueos en el siglo II mezclando doctrinas de Cristo, Buda y Zoroastro.

La mayor parte de las comunidades cátaras desaparecieron por medidas represivas de las autoridades y de los obispos a finales del siglo XII, pero ese no fue el caso de las del suroeste de Francia; las que habitaban el antiguo territorio del Languedoc, una zona que iba, por todo el norte de los Pirineos, desde la actual Andorra hasta Narbona y Perpiñán. En este amplio espacio contaron con el apoyo de una parte de la nobleza local, y de los reyes de Aragón, porque los pequeños condes y duques del otro lado del Pirineo eran vasallos suyos. Además la población de Languedoc les tenía simpatía porque desarrollaron el occitano, un idioma que tenía ciertas relaciones con el catalán. Su arraigo fue tan intenso que organizaron una iglesia paralela, con sus propios obispos. Unos de sus principales protectores fueron los condes de Toulouse, pero en 1209 el papa declara una cruzada contra los Cátaros que acabará con la toma de Toulouse en 1217. Fue unos años después, en 1232, cuando la fortaleza de Montségur se convierte en la sede, en la clandestinidad, de la Iglesia Cátara. Es evidente que, en esas condiciones, su final era cuestión de tiempo, pero fue un período largo, pues el famoso castillo no fue ocupado y destruido hasta 1244.

*(Tomado de "The Cathars" MSN 2006)*

Château de Montségur, ruínas del castillo s. XIII



# Adiskide *bat bazen...*

EGILEA: JOAN MARI ITURRATE

## *Maiatzak 3*

*Arantza txuriak loran  
larrosak koloretan  
goizeko ihintzetan*

*Baldatika baserriko  
zuhaitzetan txoriak kantari  
kabien ondoan*

*Gorbeiaiko tontorrean  
udaberriko elurraren  
zilar distira, eguzkitan*

*Josemari, goi-goiko zelai handitik  
entzun eta ikusiko duzu hori guztia  
maite izan dituzun mendien artetik*

*Arreba ta anaiak bezala hartu  
gaituzunon partez  
besarkada bana "zure" mendietatik  
ta mila mila esker, hiru handietatik*

Poesía de Joan Mari Iturrate, para la despedida de nuestro amigo y socio, Jose Mari Iriarte. Como no, citando sus pasiones por la montaña, su ayuda en las pruebas de la Semi... y todos los grandes momentos que nos ha dejado, y que seguirán entre nosotros.

**E**l 3 de mayo del presente 2018 perdíamos un amigo. Una gran persona y una persona grande, como no podía ser menos para albergar su enorme corazón. Afable y pragmático, con esa timidez alavesa que derrocha sencillez, prodigaba con generosidad el especial don de gentes que la naturaleza le había regalado. Hacer amigos era para él una tarea fácil. Caía bien a la primera y pronto se ganó el aprecio y cariño de cuantos le conocimos.

Sus casi 73 años cumplidos dieron para mucho: una vida intensa de trabajo, familia, amistad, diversion, deporte y contacto con la naturaleza, a los que se entregó sin reservas, y de los que recibió con creces esa entrega. Su idiosincrasia reflejaba un especial cariño por Euskal Herria, y Araba en particular, con su gente, paisaje y costumbres. Aunque jamás se lo oí pronunciar, me consta que vivía en su "pequeño paraíso" y en su seno era feliz.

A la SEMI llegó en el año 1984, de la mano del entonces recién creado Grupo Korrikalari y atrapado por la magia de Hiru Haundiak, proyecto que desde el primer momento le entusiasmó y que, además de realizarlo en muchas ocasiones, siempre apoyó en su organización de forma altruista desde su empresa de transportes.

Desde entonces hemos compartido con él miles de kilómetros correteando por nuestras montañas. Cada salida con Josemari daba lugar a una anécdota y con ellas podríamos escribir un grueso libro. Sin embargo, quizás sea más natural dejar que su huella flote en el ambiente y recordarle en cada rincón que hemos pisado juntos, en cada vadeo salvaje, en cada vaguada imposible, en cada anochecer imprevisto e implacable –por supuesto, sin frontal- al cobijo de la luna, desafiando a la cordura y jugando con la improvisación. Escuchando su voz en el silencio: vamos... ¡tira!

En 2012 recibió de la Excursionista Manuel Iradier la insignia de oro, galardón que esta sociedad viene otorgando a sus miembros más destacados. No obstante, con agasajos de esta índole o sin ellos, siempre será recordado por cuantas personas le hemos conocido y en cuantos círculos y asociaciones ha participado, que son muchos y de diversos ámbitos.

Gracias, amigo, por haber compartido tu vida con nosotros y dejarnos el maravillosos legado de tu familia.

**JOSEMARI... BETI GUREKIN!**



INSIGNIA DE ORO SEMI AÑO 2012



HIRU HAUNDIAK 2012 ARAIA CON SU FAMILIA



INSIGNIA DE ORO SEMI 2012



TROFEO HOMENAJE A JOSEMARI DE HIRU HAUNDIAK

# EUSKAL KOSTAKO IBILBIDEAK

## PLENTZIA GORLITZ ARMINTZA JATA BAKIO

TEXTO Y FOTOS: IÑAKI GAZTELU IRAUNDEGI



Como decíamos en el escrito anterior que volveríamos a Plentzia ya estamos aquí dispuestos a ir a Bakio y así unir la travesía desde Getxo, este recorrido que nos faltaba, pasando por Armintza y el monte Jata.

En Plentzia, frente a la estación del metro, cruzamos el puente y nos dirigimos por el bonito paseo que va bordeando toda la ría hasta llegar al pequeño puerto de Plentzia que lo bordeamos para en el otro lado de la entrada al puerto ver el monumento en recuerdo a los hombres de mar que dieron su vida en defensa de Euskadi en la batalla de Matxitxako en el año 1937. Continuamos ahora junto a la playa y sin darnos cuenta estamos en la playa de Gorlitz. Ocurre aquí como en la playa de La Arena que está dividida entre Muskiz y Zierbena, (o la de Sopela Barrika). En esta playa hay unas dunas, las dunas de Astondo, parecidas a la de la playa de La Arena y la de Zarautz que con buen criterio, para su defensa, están aumentando las medidas de protección por ser uno de los sistemas dunares más importante de Euskal Herria y entre las que caminaremos hasta casi al final de la playa.





Gorlitz Hondartza



Subida a Ermuamendi

Quando el camino se dirige hacia el muro de rompeolas, vemos a la derecha un camino formado con escaleras que sube y por el cual vamos a continuar. Existen unos paneles en los que te explican lo que puedes encontrar en este recorrido.

Es aconsejable seguir siempre el camino que tiene peldaños, de piedra, porque así no hay pérdida y encontraréis las mejores vistas de este recorrido cercano a los cantiles costeros. El camino es una constante subida entre el encinar y en algunos momentos nos permite ver, la playa de Gorlitz, la entrada del puerto, al fondo la playa de Mariola y por encima el camino por el que se viene de la playa de Barrika.

Más arriba llegamos a un lugar despejado en donde hay unos bancos desde el que se divisa, en la lejanía, todo el conjunto de la playa de Gorlitz y Plentzia, así como en la parte opuesta los cantiles de Azkorri y de Errotatxu. Una vez superada la parte alta de Astondo descendemos para llegar a un lugar en el que hay una mesa y lo que queda de una antigua fuente, hoy seca, y desde donde se inicia un camino



Billano Ugarteá



Cruce Armintza Maruri

por el que se puede acceder a las ruinas de Askorriagakako Gaztelutxoa visibles sobre el cantil.

Ahora el ascenso se hace por terreno descarnado, teniendo una alambrada a la derecha, en donde se encuentra un rebaño de vacas, en terreno despejado, hasta llegar a la parte alta de Kukullu la cual recorremos entre un bosque de encinas que no abandonamos hasta comenzar a descender y que es el momento desde el que vemos por primera vez el faro de Gorlitz y abajo la kala de Arrizabale. Llegamos a una carretera que es la que sube de Gorlitz al faro por lo que la seguimos, por la izquierda, hasta llegar al mismo faro. Hay unos bancos y un mirador desde el que contemplamos la isla de Billano. Realizamos un pequeño descanso para comer e intuimos en la parte alta de la ladera, donde está la cima de Ermuamendi, entre las nieblas marinas que nos están rodeando.

De nuevo en camino ascendemos y enseguida a la izquierda vemos un bunker, hay varios en la zona. Seguimos ascendiendo y en ocasiones entre la niebla y el bosque podemos ver la isla de Billano pero no el faro. Cruzamos una puerta en la que nos recuerdan que el terreno es privado, hay ovejas, y llevemos los perros atados pues estamos caminando por terreno herboso donde las ovejas efectivamente están pastando. A la salida del prado cruzamos una alambrada y llegamos a la cumbre de Ermuamendi en donde hay una placa con el nombre del monte, y dos viejos buzones uno de ellos imitando al faro de Gorlitz. Unos metros más arriba se encuentran las ruinas de un edificio que bien pudiera tratarse de una atalaya de vigía y sobre la cual hay colocado un vértice geodésico. La niebla ha desaparecido por lo que es el momento de realizar unas fotos a la isla Billano y los cantiles de la costa pudiendo ver, en la distancia, hasta San Juan de Gaztelugatxe.

Comenzamos a descender. Algunos tramos del camino están de barro por las lluvias de días pasados y porque el lugar es muy sombrío debido a que los enebros y las encinas no permite que entre el sol. Según caminamos el bosque cambia a pinos y eucaliptos. Llegamos a un cruce en el que por la derecha se puede volver a Gorlitz, y Plentzia pasando por el barrio de Fao y por la izquierda a Armintza. El camino también ha cambiado pues es más ancho y se forma en una pista por el que bajamos sin cesar muy rápidamente. Así llegamos a un cruce con otra pista de grava negra. Entre el bosque de eucaliptos se vislumbra el caserío de Armintza y se oye el rugir de las olas de la mar.

Seguimos por la derecha y enseguida llegamos, tras cruzar una puerta, a las primeras viviendas en donde la pista se convierte en carretera y por la que descendiendo por una calle nos encontramos con el edificio en el que, sobre una de sus paredes, está el cartel anunciador de Armintza Lemoniz y un poco más adelante la parada del autobús y enfrente la iglesia.

Una vez llegados a este lugar marinerlo primero que hacemos es visitar su coqueto puerto y ascender al alto de Gaztelu el cual se encuentra entre el puerto y la playa, en donde hay una cruz de piedra, y desde el que se ve casi todo Armintza, además de gran parte de los cantiles de Utzuriaga, hacia poniente, que caen hasta la mar y forman la kala de Arriluze dando paso a la entrada del puerto, hacia oriente los cantiles de Kanpokoarri y la carretera que va hacia Bakio, y al sur el barrio de Gazittoa por donde subiremos al monte Urizarmendi camino de Bakio, pasando por el monte Jata, lugar del final de nuestro recorrido.

Caminamos por delante de la iglesia bajando la calle hasta la salida del pueblo y cruzamos el puente



sobre el río Andrakas. Ahí mismo, a la derecha, comienza una carretera que sube muy empinada entre varios edificios, es el barrio de Gazittoa, por la que vamos hasta su final donde se convierte en una pista de tierra. Seguimos la pista que asciende entre un bosque de eucaliptos.

El camino está muy señalizado, con marcas rojas y blancas, pero hay que estar muy atentos porque hay varios cruces de pistas. Así que en el primer cruce seguimos a la derecha para enseguida, en el siguiente, seguir el de la izquierda, el siguiente el de la derecha, en el siguiente el de la derecha, que sube muy rápido y llega a un cruce de tres pistas. Por la derecha se va a Urizar. Nosotros de frente, para arriba, en una zona algo despejada de los eucaliptos hasta llegar a otro cruce en donde giramos a la izquierda y un poco más adelante llegamos a la parte alta del monte Urizarmendi. Señalizando el lugar hay un vértice geodésico y un gran buzón.

Un poco más adelante, en el comienzo del descenso, tenemos la oportunidad de ver a lo lejos, cerca de la mar, el monumento a la imposición, a la ignorancia y la estupidez absoluta. La central nuclear de Lemoniz. Nos decían que si no se construía esa central nuclear

volveríamos a los tiempos de las cavernas. Que tendríamos que encender velas para tener luz. Nada de eso ha ocurrido por lo que quedó muy claro que la razón del pueblo era la fuerza, que estaba por encima de ordenamientos dictatoriales, para impedir que se construyera semejante bodrio.

Ahora lo que tienen que hacer es destruir, hacer desaparecer, ese monstruo de hormigón y recuperar el lugar, darle la vida que tenía, para el disfrute de los lugareños y visitantes.

Seguimos descendiendo con rapidez pues la pista es muy pronunciada. Una vez en el llano llegamos a un cruce. Seguimos por la izquierda, con fuerte curva, entre los eucaliptos, y llegamos a otro cruce muy importante pues se trata del camino que por la derecha va a Maruri Jatabe, el que hemos tenido marcado desde el comienzo en Armintza. Se trata del camino de la vuelta a Bizkaia.

Nosotros no lo seguimos pues nuestro objetivo no es ese. Nosotros seguimos de frente y llegamos a un lugar llano y despejado en donde hay varias pistas. La pista de la derecha baja directamente a la carretera, un poco más arriba del km. 22. La del centro, en ligera



Bakio

subida, se adentra en el bosque de eucaliptos, hasta que en la zona alta se convierte en sendero. Ahí mismo se puede subir a la pequeña cota, Artebakarra, desde donde se ve el monte Jata y la carretera a la que vamos a llegar y se puede descender continuando por el sendero, tras cruzar una alambrada.

Decidimos ir por la pista de la izquierda descendiendo hasta llegar a un grupo de viviendas, caserío Txatximinta, en donde los perros nos reciben con gran cariño y alborozo. Una de las viviendas está en ruinas y en su parte alta de la fachada sobresale una pequeña cruz de piedra de arenisca. Sobre estas cruces hay un trabajo muy bien documentado de Nolte Aramburu, con el título Cruces Cumbreiras, Kobie, nº 1- 1984, donde también se encuentra esta cruz. Pasada la última vivienda descendemos por la estrecha carretera a la carretera 3117, que viene por el sur de Maruri Jatabe y va a la de Armintza Bakio, entre los kilómetros 23 y 24.

En este lugar hay un panel de Maruri Jatabe. Subimos por la carretera, a la izquierda, y ya en la zona alta, frente a un disco de circulación de 60, al otro lado de la carretera, hay una pista de piedras. Ahí abandonamos la carretera. Justo en el momento en que se inicia la pista, que va al caserío Mugierrota, a la izquierda, hay otra pista de tierra por la que en fuerte subida hay que seguir, dejando una a la izquierda, y más adelante otra a la derecha, encontrándose ambas más arriba. En el siguiente cruce vamos por la izquierda por ser más cómodo y así llegamos a otra pista más amplia y con buen firme, carrozable, por la que continuamos por la derecha, siempre de forma ascendente.

Cuando realizamos este recorrido estaban talando eucaliptos lo cual nos obligó ascender por la pista la cual, en algunos tramos, estaba impracticable, llena de barro y hundimientos producidos por las máquinas. Aún así era el mejor camino pues el resto estaba



Panorámica Bakio

lleno de troncos, y los fardos de las ramas, lo que hacía imposible reconocer el camino, además de la peligrosidad de estar talando.

Ya sabemos lo que es caminar por una pista construida en la ladera de un monte. Siempre va buscando el mejor terreno, por lo que es fácil que demos muchas vueltas. Así llegamos a un cruce en donde hay un indicador que dice; por la derecha a Elizalde, y por la izquierda a Jata.

No hay duda por donde continuar. La pista aquí ha cambiado. Ahora es de tierra piedras y barro. Y lo mismo que antes, después de realizar unas vueltas llegamos a otro cruce. Para abajo a Elizalde y para arriba a Jata. Ya falta menos, el collado está cerca y a él llegamos en donde también hay otro indicador. Por la derecha a Jata y por la izquierda a Jata txiki.

Subimos a Jata siguiendo la pista que bordea, por la derecha, la cumbre hasta su final en donde hay una caseta y una gran antena. De aquí a la cumbre un corto repecho por un mal camino.

Estamos en la cumbre desde la que el panorama es muy amplio en todas las direcciones. Mirando hacia el norte vemos, a la izquierda, **Lemoitz** y Armintza. Siguiendo para la izquierda la costa vasca hasta el límite de la costa cántabra y numerosos pueblos de Uribe **Kosta**, y la entrada a la ría del Nervión, y más cercano Mungía. Para la derecha y abajo Bakio, y más al fondo Gaztelugatxe. Más a la derecha Garbola, Burgoa, y los altos de Sollube.

Mientras descansamos decidimos que al bajar pasaremos por Jata txiki, también conocido como Iñardi, Udelaga, y Jatatxikerra.

Bueno descendemos por el lomo y una vez en la pista llegamos al collado de la subida. Dejando una pista a la derecha, en descenso, caminamos de frente para ascender al monte Iñardi en donde hay un bonito buzón en forma de ermita.

Tenemos que descender pero con mucho cuidado ya que el camino es muy malo, lleno de rocas. Enseguida y a nuestra derecha veremos una senda herbosa, entre el pinar, muy sucia porque no parece que sea muy utilizada, en sentido contrario al que hemos descendido y llaneando hasta llegar a otra senda que por la derecha desciende y por la que vamos hasta llegar a una pista de cemento, que es la que sube hacia la antena.

Descendemos por la pista y enseguida llegamos a un cruce en donde hay un depósito de agua y varias mesas. Dejando las mesas a la derecha seguimos descendiendo y llegamos a otro cruce en donde abandonamos la pista que sigue su descenso. Nosotros subimos por la derecha y aparecemos en un lugar, atalaya, despejado desde el que vemos a nuestros pies Bakio y a lo lejos Gaztelugatxe. Hay unas mesas y dos fuentes de fresca agua que aprovechamos para abastecernos y refrescarnos mientras admiramos el paisaje.

Ahora en vez de continuar por la pista de grava, junto a ella y a la derecha, hay un camino de tierra por el que en descenso llegamos a la carretera de Bakio y Armintza. Seguimos por la carretera, a la izquierda, hasta la primera curva en donde está el km. 42. Frente a él, a la derecha, hay una pista por la que continuamos, abandonando la carretera, en descenso. Ahí mismo, a la derecha, hay una entrada a las ruinas de la ermita de San Fernando, pero hoy es imposible caminar pues hay una máquina y cantidad de troncos que nos lo **impiden**.

En adelante el caminar por esta zona va a ser un caos. Han abierto innumerables pistas, algunas sin continuidad, para la tala de los eucaliptos, y el empaquetado del ramaje, por lo que en adelante hay que poner mucha atención y procurar continuar por la pista más amplia, la que parece ser la principal, a la que todavía se le aprecia algo de grava, aunque en momentos haya que dar un rodeo.

Pasamos de un lugar desértico a penetrar en el bosque aproximándonos al cantil, con vistas a lo lejos de San Juan de Gaztelugatxe y a la salida del bosque ya vemos las primeras casas de Bakio, cerca y por debajo de nosotros, teniendo que elegir bien, entre tantas pistas, para llegar a la carretera un poco más abajo del edificio Torre del Sol.

Se recomienda ascender un poco por la carretera hasta un mirador desde el que obtendremos una magnífica vista sobre la playa de Bakio. Ya sólo nos queda descender por la carretera y enseguida encontramos unas escaleras, a la izquierda, por las que bajamos entre varias viviendas y llegamos al final del recorrido de hoy junto al paseo de la playa.

Otra jornada en la que hemos disfrutado del precioso paisaje que es la costa vasca.



*Un paseo comentado por*

# Las "KIRIKIÑAUSIEK" de

TEXTO: JOSÉ ANTONIO ABASOLO - FOTOS: IÑAKI GARCÍA URIBE

Un tercio de las "kirikiñausiek" (recintos para almacenar castañas con sus erizos) que quedan en Euskadi están situadas en el valle vizcaino de Orozko a causa de su gran amplitud (102 km cuadrados) y de los miles de castaños que cubrían gran parte de su territorio hace doscientos años

La sociedad Supelaur Kultur Taldea ha balizado un sendero que, a través de un paisaje espectacular, pasa junto a algunas de las ericeras mejor conservadas que se han salvado del abandono y las demoliciones.



Iglesia de San Bartolome de Olarte, con Itzina al fondo

Farallón calizo de las peñas de Axkorrigane.  
(Fue un atolón marino hace millones de años).

# Orozko



**Gure herriko kantauriar isurialdean, uzta bakoitzeko gaztainak mendian gordetzen ziren, "kirikiñausie" izeneko harrizko estrukturaen barruan. Araban, ordea, abenduan gaztainak etxera jaitsi ohi ziren.**

**U**n amigo y colaborador de esta revista, Iñaki García Uribe, despertó mi interés por las "kirikiñausiek" (las ericeras) cuando me informó de que había sido frecuente en la vertiente cantábrica del país que las castañas de cada cosecha se guardarán en el monte, dentro de las citadas ericeras, frente a la costumbre, más común en Álava, de bajarlas a casa en diciembre. Cuando me mostró fotos de esos cercos hechos de piedra seca (sin argamasa) me di cuenta que, como aficionado al monte que soy, había pasado varias veces frente a ellos sin prestarles demasiado interés. Iñaki me descubrió que esos cercados pétreos fueron hasta hace poco más de un siglo, un elemento fundamental en la economía de cada caserío. Y lo fueron en todo el País Vasco, Navarra y otros territorios de la Cornisa Cantábrica, pero en especial en algunos lugares puntuales de esas zonas, como es el caso de Orozko. Si en este hermoso valle vizcaíno se encuentran un tercio de las ericeras, o ruinas de ellas, que se conservan en Euskadi, cabe deducir que también era el territorio vasco donde más proliferaron en el pasado tales depósitos de castañas.

## UN ÁRBOL QUE AYUDÓ A MATAR EL HAMBRE

El castaño existe en el planeta hace ya 40 millones de años, aunque su gran desarrollo coincide con el final de la última glaciación, que tuvo lugar hace 10.000 años. Es un



Dos montañeros exploradores miden el diámetro de una ericera.

árbol que se ha extendido por todo el mundo a partir de su zona de arraigo inicial en Asia durante el neolítico. En el caso de Europa su penetración viene de la mano de los pueblos indoeuropeos. Por lo que se refiere a la península ibérica se ha descartado hace tiempo que fuera introducido por los romanos. Lo que si hicieron las legiones romanas es aumentar de modo notable su plantación para alimentar a los miles de esclavos que trabajaban en las importantes minas que explotaban en Hispania. En Euskal Herria se ha detectado que ya estaba presente 2.000 años antes de Cristo. Es decir, hace cuatro milenios, al igual que las hayas, según afirma Juan Ramón Iturriza en su "Historia de Vizcaya". Las castañas se convierten desde la Edad Media en un aporte básico de la dieta de la población más humilde, sobre todo en zonas, como la cornisa cantábrica, donde el cereal era escaso. En un libro de 1847 ("Gipuzcoaco Gondaira", de Juan Ignacio Iztueta) se dice que "en Gipuzcoa hay casas en las que con la castaña recogida en sus tierras se alimentan los hombres mañana y tarde durante seis o siete meses". Pero ya entonces, a mediados del siglo XIX, según este autor, a pesar de ese fuerte consumo interno, había caseríos que vendían 60 fanegas (casi 2,5 toneladas) al mercado. Parece ser que un nivel tan alto de venta de castaña sobrante ya era frecuente a mediados del siglo XVIII en Orozko.

**Orozko inguruko gaztainondoak ugariagoak eta emankorragoak ziren. Ekoizpen hori dela eta, XIX. mendearen erdialdean adibidez, inguru hartako burdinoletan produktu hau erabiltzen zuten langileei jaten emateko, erromatarrek beren esklaboekin bi mila urte lehenago meatzetan egin zuten bezala.**

## DEL AUTOCONSUMO A LA EXPORTACIÓN

Los mayores contingentes de castaña excedente se originaron allí donde la producción por castaño fue mayor, y esas zonas se correspondían con las de los castañales de la cornisa marítima que crecen desde la costa hasta altitudes de 600 metros. En estas zonas la cosecha media por castaño era de 100 kilos mientas que en lugares más altos, o situados en las vertientes orientadas al Mediterráneo -en general en territorio alavés- el promedio podía ser de 75 kilos. A la menor producción por árbol de estas zonas más altas se unía que sus bosques de castaño eran de menor extensión. Estos hechos son los que explican que las ventas de castañas de los caseríos y pueblos del Sur, muchos de ellos en la vertiente mediterránea, fueran de pequeña dimensión. Luiso López, (revista Aztarna número 27) dice que los caseríos de Baranbio "vendían sus excedentes en Orduña" y que en Álava era más común hacer trueques de castañas por trigo. Con una situación de ese tipo, la construcción de ericeras en el monte apenas era necesaria.

La situación en Orozko era diferente. ¿Por qué? Porque en su territorio había más castaños y más productivos, y lo que es más importante contaban con una importante demanda interior que daba salida a gran parte de sus excedentes. A mediados del siglo XIX existían en el valle importantes ferrerías, explotadas por los 'Jauntxos', que empleaban ferrones llegados de otros lugares. Los propietarios de esas explotaciones recurrieron a las castañas para alimentar a esa mano de obra, de la misma forma que lo habían hecho los romanos casi dos mil años antes para dar de comer a los esclavos de sus minas. Las ericeras se convierten, en consecuencia, en algo muy esencial. Es mejor almacenar la cosecha en el monte que molestarse en guardarla cerca del caserío.



Vano de entrada al Kirikiño-hesi de Keraxaluce



Iñaki García Uribe posa en el acceso al kirikiño-hesi de Keraxaluce.

Cuando la venta en el valle decayó los caseros de Orozko aumentaron la exportación de castañas a países del centro y norte de Europa, algo que ya hacían desde finales del siglo XVIII. El motivo de ello fue que, en la medida en que se generalizó el cultivo de la patata, la castaña dejó de ser un artículo de primera necesidad para evolucionar a otro demandado por capricho o por moda. Una tendencia que no ha dejado de crecer. Según indica Luiso López (revista *Aztarna* n 27) "a comienzos del siglo XX el kilo de patatas y el de castaña rondaba los 50 céntimos por lo que se intercambiaban por trueque, pero hoy (a finales del veinte) no se podría hacer, porque las patatas pueden valer a 50 pesetas el kilo y las castañas a 400".

## EL PASEO POR LAS ERICERAS

Todo lo anterior se comprende mejor si uno sigue el sendero que ha balizado la sociedad Supelaur KT. La ruta

comienza a unos seis kilómetros de Orozko. Se sale del pueblo por la carretera que pasa al valle de Arratia, y poco antes de llegar a la población de Ibarra se toma la de Urigoiti. Un kilómetro después, en el barrio de Usabel, se toma, a la derecha el desvío a Belaustegi, donde está el aparcamiento y acceso al parque natural del Gorbea. Allí comienza la ruta de las ericeras. Se cruza un río (uno de los numerosos que hay en el fondo de los barrancos de la zona) y se llega al Horno de la Tejera. A 300 ms de las ruinas de esta tejera se llega a una carbonera. En ese lugar el camino se torna en una senda de montaña que asciende hasta el molino de Atxuri. Allí se ven, enfrente, los roquedos y acantilados de Itxina y el paisaje se vuelve espectacular. También es el lugar el que se pueden visitar media docena de ericeras. El camino inicia el descenso siguiendo el río que se deja en la ida poco antes de la tejera. El itinerario circular es de 8 kilómetros y se puede recorrer con holgura en dos horas.

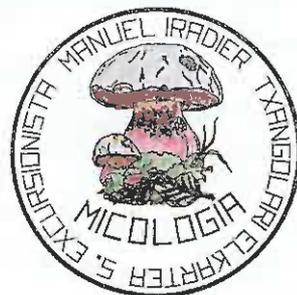
## EL MOTÍN DE ATXURI

"En algunos almacenes de Bilbao sólo querían castañas de buen tamaño, de forma que con 33 granos se completará el kilo" (con castañas normales el kilo se completa con unos 60 o 70 granos). Esta cita, de mediados del siglo XIX, referente a Baranbio, confirma las exigencias de calidad que ya soportaban los de Orozko décadas antes. Iñaki García Uribe tiene documentadas las tensas relaciones de los caseros de Orozko con el mercader Pedro Gossent, un belga afincado en Bilbao que tenía un almacén en Atxuri, cerca de la ría. Los rifirrafes frecuentes acabaron con los castañeros de Orozko amotinados dentro del depósito de mercancías (alhóndiga) del belga, con sus carruajes cargados de castañas, para exigir le que cumpliera el precio pactado con ellos por Manuel Goikoetxea, un agente de Gossent natural de Llodio. El motín ocurrió a última hora del 23 de noviembre de 1780. El comerciante belga, que cargaba un barco de castañas de Orozko cada semana en Atxuri, además de exigente en la calidad era tacaño en el precio. Siempre estaba regateándolo con los caseros, y en más de una ocasión tuvieron

que entregarle la mercancía por debajo de lo pactado. Eso ocurrió, una vez más, al anochecer de aquel 23 de noviembre. Los fornidos vigilantes de la lonja de Atxuri cerraron las puertas y bloquearon la entrada de la carga de castañas mientras los de Orozko no aceptarían el precio de 11 reales por fanega, cuatro menos del que habían pactado con Goikoetxea. Pero esta ocasión, además indignados por la rebaja de precio impuesto, los castañeros vieron atacada su dignidad: Después de un viaje de diez horas en un día lluvioso y frío se vieron empapados y abandonados en medio de la calle, y con sus bueyes exhaustos y hambrientos. Así que atacaron a los vigilantes y derribaron las puertas. La escandalera fue tal que apareció el corregidor. Cuando temían ser detenidos por alborotadores, resultó que el representante real les dió la razón y exigió a Gossent que pagara los 15 reales convenidos por fanega. Hay quien piensa, hoy en día, que el corregidor ya tenía enfilado al belga porque no abonaba debidamente los derechos reales por la exportación de las castañas.

# Micología

AUTOR: LUIS MARIA IRIARTE



## *Boletus edulis* Bull. Es Fr.

"La *Boletus edulis*, es la joya de la naturaleza. Su majestad de las setas".

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

*Boletus bulbosus* Schaeff. (1763)

*Tubiporus esculentus* Paulet. (1793)

*Boletus solidus* Sowerby. (1809)

### NOMBRES VULGARES:

Castellano: "Boleto comestible" "Calabaza".

Euskera: "Onto zuri" "Ondo".

**ETIMOLOGÍA** (origen de las palabras): "*Boletus*", del griego *bólos* = terrón (de tierra), del cual se deriva *boletes* = hongos en general y de "*edulis*" del latín = comestible. Por su excelente calidad gastronómica.

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

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

De hasta 25 cm de diámetro, al principio hemisférico (similar a una esfera), luego convexo (que presenta una curvatura algo más aplanada que la hemisférica), al final ligeramente en forma de copa, con su margen (su borde) grueso, su color es pardo, más o menos oscuro, con el borde más claro, que muchas veces es totalmente blanco. Su cutícula (membrana o piel que cubre el sombrero de la seta), sobre todo en su vejez, es poco separable (que se separa con dificultad) de la carne, también es algo viscosa (pegajosa) en tiempo húmedo, y no aterciopelada (sin pelillos en su superficie), de color café con leche, avellana, castaño o pardo-oscuro y a veces, cuando a estado cubierta por las hojas de los árboles, su color es prácticamente blanco.

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

Constituido por tubos (elementos que forman el himenio, en cuyo interior se encuentran las esporas que salen al exterior a través de los poros) finos, muy largos, fáciles de separar de la carne del sombrero, al principio de color blanco después amarillentos y finalmente de color amarillo-oliva. Estos tubos son libres (que no llegan a tocar el pié), y que no azulean al contacto con el aire. Estos tubos, que primero se encuentran cerrados, son de color blanco o blanco grisáceo, después amarillos y finalmente verdosos.

### PIE:

De hasta 20 cm de alto por hasta 12 cm de grueso, robusto, grueso y macizo; ventrudo de joven, para tornarse cilíndrico cuando crece, adelgazándose en la parte superior. Su superficie se encuentra adornada en la parte superior por una fina retícula de pequeñas venas de color blancuzco que puede pasar inadvertida, la superficie inferior de este pie no es reticulada.

### CARNE:

Cuando la seta es joven su carne es gruesa y firme, después se ablanda y más notablemente al envejecer, es de color blanco inmutable, pero con un color granate muy clarito bajo la cutícula del sombrero, esta cutícula cuesta un poco separarla de la carne del sombrero, este último carácter es esencial para su identificación, pues permite diferenciarla de la "*Boletus reticulatus*" que la tiene de color completamente blanco.

"*Boletus edulis*" es una comestible excelente, una de las setas más apreciadas en todos los países, dicen que posee propiedades anti-cancerígenas.

### HÁBITAT (lugar donde viven o habitan los hongos):

Se trata de una especie muy cosmopolita (universal) y común en el País Vasco, creciendo lo mismo en bosques de latifolios (árboles de hojas anchas) como de coníferas (pinos). Bastante común, aparece desde los últimos días de verano hasta finales del otoño, no siendo tan fantástico encontrarla en enero entre las coníferas.

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



### Esporas:

Fusiformes (que tienen forma de huso), lisas, gutuladas (con pequeñas gotitas de aspecto aceitoso en su interior), esporada de color ocre oliváceo, no amiloides (que no se vuelven azules con el yodo). De 14-19 x 4,5-6,5 micras (un milímetro es igual a 1.000 micras).

### Basidios:

Claviformes (toscamente labrados, que varía de diámetro desde la base hasta el ápice), de 26-40 x 8,5-15 micras, tetraspóricos (que contienen cuatro esporas), raras veces se presentan con dos esterigmas (finas protuberancias que emergen del basidio, sobre las que se asientan las esporas).

### Cistidios (células estériles del himenio):

Fusiformes (que tienen forma de huso), De 45-70 x 9-16 micras (un milímetro es igual a 1.000 micras).

### Cutícula (membrana o piel que cubre el sombrero y pie de una seta):

Filamentosa (con filamentos delgados, como hilos) y sin fíbulas (sin abultamientos o salientes sobre el tabique que separa a las hifas).

### CONFUSIÓN POSIBLE:

Con las: "*Boletus reticulatus*", "*Boletus aereus*" y "*Boletus pinicola*", que además también son excelentes comestibles.

## BOLETUS EDULIS. SU MAJESTAD, EL REY

Mucho se habla y se escribe sobre la reina de las setas, en esta ocasión le llega la hora al rey del reino Fungi (concerniente al reino de los hongos): *Boletus edulis*, que si hemos de nombrar reyes y reinas en el mundo de los hongos comestibles, estos ocuparían, sin duda, el trono que por sus cualidades gastronómicas les corresponde.

La naturaleza ha creado algunas especies de hongos (setas) muy estimados, como pueden ser: *Amanita caesarea* para los sureños, *Calocybe gambosa* para los norteños o el "Gurumelo", *Amanita ponderosa*, para los extremeños, pero ninguna produce tanta satisfacción, cuando la encuentras, como *Boletus edulis*.

¿Cuál es el encanto que encierra esta especie? Ni tiene el esplendor de *Amanita caesarea*, "Yema de huevo" ni el grato olor de *Calocybe gambosa* "Perretxiko". Pero, sin cuando se encuentra un ejemplar –sobre todo si es el primero de la temporada y de buen tamaño– la alegría y la emoción que se sienten hacen que sobren todas las palabras.

En un paseo por el campo topamos con un joven que acababa de encontrar un precioso ejemplar de *Boletus edulis*.

- ¡Oye muchacho! ¡Nos permites hacer una foto de tu magnífico ejemplar?
- Bueno, si es sólo una vale. Pero tengo también a sus tres hermanos.
- ¡Estupendo!, les haremos una foto también a ellos.

Este diálogo ocurrió en un pinar de Soria, el mes de octubre del año 1998. A este lugar habían llegado dos autocares repletos de gentes aficionadas a las setas, que tras bajarse de los vehículos, se dispersaron rápidamente por entre los pinos: parecía, tras un instante, que se les había tragado la tierra.



*Boletus edulis* "Calabaza"



*Boletus reticulatus* "Boleto reticulado"

Durante el recorrido por el pinar, nos encontramos con una muchacha, que a diferencia de sus compañeros de excursión, no se había topado con ninguna "Calabaza". Su cara reflejaba su desilusión, al igual que sus palabras.

- Nada, está visto que se esconden de mí.

Esta jovencita despertó el instinto paternal que todos llevamos dentro, y le preguntamos:

¡Pero mujer! ¿Tú para que quieres las "Calabazas" como tú les llamas? ¿Para comerlas o para venderlas?

Si quieres setas para comer, no te apures, este pinar está lleno de ellas, ¡Mira!, todas esas son *Boletus*, no llegan a ser como tus "Calabazas", pero son también bastante sabrosos.

-Este, por ejemplo, es un *Suillus luteus*, vulgarmente llamado "Boleto anillado", por el velo que cubre sus poros cuando es joven, cuando después crece, el velo que colgando y se transforma en el anillo. Se pela muy bien y queda limpio. Toma echa algunos en la cesta y pruébalos con toda confianza, ya verás cómo te gustan.

### OBSERVACIONES:

Esta especie es una de las mejores comestibles y muy apreciada por la generalidad de aficionados, con cierta frecuencia es confundido con *Boletus aestivalis*, del cual se diferencia, por poseer, este último, la cutícula del sombrero de color uniforme y sin la zona marginal más clara; presentándose muchas veces agrietada, también por su pie que a veces es concoloro (del mismo color) con el sombrero y posee una red que se extiende a lo largo de él y también se diferencia por su carne que es esponjosa y poco firme, hasta el punto de marcarse la presión de los dedos, no recuperando su relieve original.



*Boletus aereus* "Hongo negro"



*Boletus pinicola* "Boleto de pino"

## UNA ESPECIE CON GRANDES EJEMPLARES

### CURIOSIDADES:

*Boletus edulis* no es muy exigente con el hábitat (lugar donde vive o habita), crece perfectamente asociada (formando micorriza) con distintas especies arbóreas. Se la encuentra bajo abetos, bajo pino marítimo, bajo pino radiata, bajo pino silvestre, bajo robles, bajo hayas, bajo castaños, bajo avellanos, etc. Con los árboles que no "hace migas" son los olmos, los chopos y los álamos.

La altitud tampoco es un problema para ella, la podemos encontrar al nivel del mar y a 1.600 o más metros de altitud.

El decir que la *Boletus edulis* es una especie grande no dice mucho. Para darnos una idea de las dimensiones que puede alcanzar veamos las noticias que tengo sobre ejemplares que se han encontrado;

En Leningrado (Rusia) en un bosque mixto de abetos y pinos: con un sombrero de 27 cm de diámetro y un pie de 14 cm de alto x 9 cm de grueso, que dio en la báscula 1,5 Kg.

En el Cáucaso a 1.600 m de altitud: un ejemplar con un sombrero de 33 cm de diámetro y un pie de 14 cm de alto.

Un periódico de Francia comunicaba que se había encontrado un ejemplar que pesó 3,2 Kg. con un sombrero de 33,4 cm de diámetro. Pero el record de ese año lo batió otro ejemplar que se encontró en Bielorrusia el 20 de septiembre de 1961 con un sombrero de 58 cm de diámetro y 40 cm de altura total y un diámetro del pie de 15 cm y un peso de 4 kg.

Poco después apareció otro con 46 cm de diámetro de su sombrero y un pie de 26 cm y que pesó 6 kg.

El más moderno ejemplar que yo conozco pesó 6,6 Kg. y fue localizado en octubre de 2013 en Regumiel de la Sierra (en el límite de las provincias de Soria y Burgos).

Está claro que ejemplares de estos tamaños se dan muy de tarde en tarde, pero nosotros hemos encontrado *Boletus edulis* que se aproximaban al kilogramo de peso y, la verdad sea dicha, la emoción y alegría que se siente al verlos se desvanece y da paso a la frustración cuando se corta el *Boletus* y, ante nuestros cada vez más tristes ojos, aparece una inmensa comunidad de larvas dándose un voluptuoso festín. Tal visión da paso a la furia y seguro, casi seguro que soltamos algún arpón acordándonos de la ascendencia y

descendencia de los horribles gusanitos comedores de *Boletus*.



Octubre de 2013, ejemplar de 6,6 kilos

¿Qué es, o que tiene esta seta que tanto apreciamos? El color es poco llamativo, el olor es inapreciable, tal vez huele un poco a frescor. El sabor en crudo, tampoco tiene nada de particular. Para saber el valor verdadero de esta seta hay que secarla y es sorprendente, que una vez desecada adquiere un aroma tan extraordinariamente fuerte a "setas" (fúngico), aroma que en otras especies está presente de forma mucho más diluida.

Es un aroma incomparable e inigualable a otras especies de setas o de otros productos, por eso, todos los platos confeccionados con *Boletus edulis* son muy aromáticos y sabrosos.

Aunque la *Boletus edulis* es estupenda cocinada en fresco, se considera que la mejor manera de aprovecharlas es secándolas, para posteriormente confeccionar platos exquisitos.

Cualquier otra forma de emplearlas, a no ser que se tengan muchas, supone echar a perder algo tan preciado que la naturaleza nos ha proporcionado.

Muchas veces los que más saben de esto de las setas nos comentan que hay trucos "infalibles"... ¡Os descubro yo uno y después lo perfecciono!

## UN TRUCO PARA ENCONTRARLAS

Se trata de un truco infalible para los seteros buscadores de *Boletus edulis*. Como os decía, es típico asociar esta seta con la *Amanita muscaria*. Pues bien, si que es cierto, pero con peros...

La *Amanita muscaria* y el *Boletus edulis* efectivamente comparten hábitat, es decir, ambos aparecen siempre en suelos de tipo ácido. Por tanto si vemos *Amanitas muscarias*, sabemos que en ese mismo lugar aparecerán tarde o temprano *Boletus edulis*.



*"Amanita muscaria" y "Boletus edulis"*

Y la puntualización es ésta: que la época de aparición puede ser distinta, y que, en ese mismo momento, también puede haber muchas *Amanitas muscarias* pero, en otros momentos, no encontraremos ninguna, o apenas unas pocas *Boletus edulis*.

¿Y ahora qué? Vaya con estos "SETEROS"...

¡TRANQUILOS! Os doy un truco de los buenos...

Se trata de la "auténtica CHIVATA" del "*Boletus edulis*", esta pequeña seta de apariencia desapercibida es la "*Clitopilus prunulus*", más conocida popularmente como "Molinera". Esta seta, es de un alto valor gastronómico, pero que desaconsejamos su recolección a los novatos; pues comparte todo para ser la chivata de "*Boletus edulis*". Ambas aparecen en suelos ácidos, en la misma época y incluso en las mismas condiciones ambientales... por eso no te extrañe que si ves una de ellas tengas cerca, muy, muy cerca una o algunas "*Boletus edulis*".



*Boletus edulis*



*Clitopilus prunulus*

Su auténtica chivata es la "*Clitopilus prunulus*".

¿Y cómo reconocemos la *Clitopilus prunulus*?

Pues bien, ya os he dicho que es una excelente comestible, pero que desaconsejo recolectarla. El porqué, es muy sencillo, es muy próxima al género "*Clitocybe*" y al ser blanca podemos tener una confusión tremendamente desagradable.



*Clitopilus prunulus "Harinera"*

Este grupo contiene muchas de las setas más peligrosas (por ejemplo la *Clitocybe dealbata*) y de ahí que será mejor dejarla en el monte. Para reconocerla (o al menos intentarlo), dos cosas son fundamentales, la primera es su olor a harina fresca (similar al "Perretxico" = "*Calocybe gambosa*") y la segunda es el color de su esporada (el color de las esporas en masa) que es rosa, apreciable sobre todo en los ejemplares más adultos (cuando las esporas ya han madurado), pues cuando la *Clitocybe dealbata* es joven y todavía no han madurado sus esporas y este momento, las esporas son de color blanco y por eso vemos sus láminas blancas.

**AHORA YA SABES CUÁL ES LA AUTÉNTICA CHIVATA.**

**¡SUERTE CON LOS O LAS BOLETUS!**



**AUTOBUSES**  
**ALEGRIA** INMOS, 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

**Número  
uno en  
Running**



**Grupo Running en Virgen Blanca**

**RUNNINGFIZ**



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

[www.runningfiz.com](http://www.runningfiz.com)  
Tif: 945 064 657

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

@runningfiz - RunningFiz



# GaikaR Kirolak

## especialistas en running

C/ Bernal Díaz de Luko 1  
Tel./Fax: 945 26 11 23  
[www.gaikaR.com](http://www.gaikaR.com)

### ANALIZAMOS TU PISADA

#### 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)

