

GRUPO DE MONTAÑA



# VETUSTA

OVIEDO

**ABRIL**

**2017**

**#86**

Fin de semana en Picos de Europa

Isabel Izaguirre, pionera asturiana del alpinismo

El Naranco: La montaña de Oviedo

Los Andes de La Patagonia

La montaña asturiana, según Luis Adaro y Magro

Los picos del Güertu'l Diablu

La diabetes en la montaña



Tu punto  
de partida

**CANA**

MONTAÑA  
ESCALADA  
SKI DE TRAVESIA  
SKI ALPINO  
ESPELEO



c/ Marqués de Pidal, 22 • Telf. 985 25 58 34 • 33004 OVIEDO



Editorial

página 5



Fin de semana  
en Picos de Europa

página 6

Isabel Izaguirre,  
pionera asturiana  
del alpinismo

página 12



El Naranco:  
La montaña de  
Oviedo

página 20



Los Andes de  
La Patagonia

página 24



La montaña  
asturiana, según  
Luis Adaro y Magro

página 30

Los picos del Güer-  
tu'l Diablu

página 32

La diabetes  
en la montaña

página 36



Noticias sociales

página 38

## ABRIL 2017

**Foto portada:**

Ascenso a la Torre de Santa María

**Edita:**

Grupo de Montañeros Vetusta

Viaducto Marquina, 4 · 33004 oviedo

Teléfono 985 23 28 23

**Coordinación:**

Grupo de Montañeros Vetusta

**Diseño gráfico y maquetación:**

Luis Fernández / Táctica grafismo

**Impresión:**

Rigel

*VETUSTA no se identifica necesariamente*

*con todas las opiniones aquí vertidas.*

Dep. Legal: AS/148-1959

# MARTA URUÑUELA DE LA RICA

## AGENTE EXCLUSIVO MAPFRE FAMILIAR

Nº REGISTRO DGS Y FP: C073211385674F

**TODO TIPO DE SEGUROS** | HOGAR · AUTOS · COMUNIDADES · VIDA · ACCIDENTES · DECESOS  
RESPONSABILIDAD CIVIL · EMPRESAS · COMERCIOS · ETC.

PIDEME PRESUPUESTO SIN COMPROMISO También a través de nuestra Web: <http://www.mapfre.com/oficinas/8204>



Delegación C/ Pablo Iglesias, 43  
33205 Gijón

Contacto 985 336 187 / 696 320 706

E-mail [munue@mapfre.com](mailto:munue@mapfre.com)

Web <http://www.mapfre.com/oficinas/8204>

## ¿NECESITA UN AUTOCAR?

Con casi 40 años de experiencia, le ofrecemos un servicio de calidad con autocares y microbuses de lujo desde 16 a 55 plazas equipados con lo último en seguridad y comodidad.

Excursiones, Circuitos, Celebraciones, Escolares, Empresas...



## ¡CONSULTENOS!

Edificio Curín  
La Belonga s/n  
33193 Latores - Oviedo  
Principado de Asturias

Tel. 985 274 849  
Fax 985 258 590  
[www.curin.es](http://www.curin.es)  
[bus@curin.es](mailto:bus@curin.es)



# Editorial

La revista del Grupo de Montaña Vetusta se viene publicando ininterrumpidamente desde la fundación del Grupo en 1943. Aunque su edición representa sin duda alguna un importante esfuerzo económico para nuestro Club, estamos convencidos que la revista debe mantenerse. Por un lado, constituye un elemento de cohesión entre los miembros del Grupo, así como un eficaz medio de comunicación con los socios y simpatizantes que no frecuentan el local social. Y, por otro, la revista conforma un inestimable archivo que permitirá a quienes nos sucedan en el tiempo disponer de una historia fidedigna del club. En el año que acaba de finalizar se editó su número 85, con una tirada de 550 ejemplares que fueron cumplidamente enviados a todos los socios y simpatizantes.

Como es obvio, los objetivos principales del Grupo de Montaña Vetusta están enfocados a la práctica y promoción del montañismo entre sus asociados, simpatizantes y amigos, bien organizando excursiones o bien a través de las proyecciones que se realizan en la sede social. En este sentido, el Grupo de Montaña Vetusta organiza salidas todos los domingos del año, excepto los de los meses que coinciden con periodos de vacaciones (Navidad, Semana Santa y meses de julio y agosto). En el año 2016, esta actividad ha sumado cuarenta y una (41) excursiones colectivas, realizadas según el programa anual previamente elaborado. A ellas asistieron 1.489 personas, lo que supone una media de asistencia por excursión de 36,32. En todas las excursiones se pone un cuidado especial en las cuestiones que afectan a la seguridad y se controla adecuadamente su desarrollo mediante la utilización de emisoras y GPS. Se debe destacar que nuestros Guías Benévolos han asistido y recibido formación en los cursillos de seguridad organizados por la FEMPA y que cada una de las rutas que se llevan a cabo se cataloga previamente de acuerdo con el sistema MIDE. Antes del comienzo de la excursión, cada asistente recibe cumplida información de la marcha o ascensión a realizar en la "Fueya" de ese día. Estos aspectos contribuyen a una sensación favorable a los participantes y contribuyen a lograr un pleno disfrute de la naturaleza. Con el objeto de controlar la cabeza y el final del grupo de participantes, a las excursiones asisten, al menos, dos responsables de montaña.

Ya en otro ámbito, en este año 2016 se han celebrado 22 proyecciones digitales de fotografía (los jueves), con una asistencia total de 825 personas, lo que hace una media de 37 asistentes por proyección. Hemos ampliado la temática de estas sesiones, ya que, además de estar enfocadas al mundo de la montaña, en ellas también se abarcan ocasionalmente temas culturales, viajes, espeleología y otros, si bien todos estos aspectos estarán casi siempre en conexión con el goce del contacto con la naturaleza.

Como en temporadas anteriores, y siempre con el ánimo de divulgar el deporte de la montaña, entre el 14 y el 18 de noviembre de 2016 hemos colaborado con los demás Grupos de Montaña de Oviedo en la organización y celebración de la XIII Semana del Montañismo Ciudad de Oviedo. En esta última edición, la Semana ha contado con ponencias y proyecciones de personas que poseen un gran prestigio montaño, como fueron Rafael Belderrain García, Valentín Costo García, David Arango Fernández, Manuel Taibo Vázquez y Fernando Rivero Díaz.

Cuando nos acercamos al invierno, nuestro Grupo repite cada año una serie de jornadas con alta tradición montañera, enfocadas, sobre todo, a la convivencia social. Efectivamente, este es el fin último de celebraciones tales como el Amagüestu, el Día del Socio, el Belén de Cumbres, etc., que en el año que acaba de terminar se configuraron así:

-27 de octubre, el Amagüestu. Una fiesta que, continuando con la decisión tomada hace dos años con el ánimo de facilitar una mayor participación de los miembros del Grupo, se celebró en nuestro local social.

-1 de diciembre, celebración del Día del Socio. Día de encuentro, charla, y confraternización y, sobre todo, una oportunidad especial para compartir esos buenos momentos con los compañeros más veteranos, muchos de los cuales ya no frecuentan habitualmente las actividades montañeras propiamente dichas.

-18 de diciembre, Belén de Cumbres. En esta ocasión, la excursión colectiva se dirigió al Pico Llanumaera (Tuilla), donde se colocó el belén. Posteriormente se celebró una Comida de Hermandad en el Palacio de Casa Estrada (Martinporra) que resultó muy concurrida y animada.

Por otro lado, queremos aprovechar la oportunidad que nos brindan estas páginas para referirnos a algunos asuntos de actualidad que afectan al mundo montaño. En primer lugar, nos preocupa el asunto del cobro de los rescates. El Principado, que hasta ahora se había mostrado razonable en el cobro de los mismos, ha decidido empezar a cobrar indiscriminadamente todos los rescates. Para los deportistas de la montaña supone una discriminación con respecto a otros tipos de rescate no sujetos a tasa, como accidentes de tráfico y salvamento marítimo, entre otros. ¿Por qué a unos sí y a otros no? ¿no son siempre un servicio público? Para evitar disgustos, aconsejamos a todos los que practiquen deportes de montaña que se federen y se encuentren de este modo cubiertos por el correspondiente seguro ante cualquier contingencia.

Otro aspecto crítico, del que ya venimos haciéndonos eco en ediciones anteriores, es la denegación sistemática "por órdenes superiores" de cualquier recorrido en áreas protegidas, incluidos los caminos y veredas que siempre han sido transitadas por montañeros y ganaderos, y aplicada la prohibición con carácter general, es decir, incluyendo épocas que no son de especial protección para ninguna especie animal. ¿Por qué? ¿Cuál es la finalidad de nuestros Parques? Porque, eso sí, las antiguas cabañas se derrumban o están en un estado lamentable y el matorral invade antiguas veredas (como ejemplo, véase el estado de la Majada de Cerreos, en Redes, o el camino ganadero que unía La Foz con esta majada, hoy totalmente intransitable). Desde aquí rogamos a los responsables del Principado que, en vez de prohibiciones generalizadas, accedan a permitir tránsitos razonables por estos espacios, unas zonas que deben y merecen ser contempladas.

En lo que afecta al orden interno del Grupo, hemos de recordar que en este año 2017 se convocarán elecciones a la Presidencia del mismo. Afortunadamente, el Vetusta se está rejuveneciendo con la entrada de nuevos socios, por lo que sería deseable que se presentara alguna candidatura que diera respuesta a esta nueva coyuntura con planteamientos actualizados. No queremos que los grupos de montaña se conviertan, sin más, en meras agencias de viajes domingueros a la montaña, sino que debemos esforzarnos en motivar a nuestra masa social para que se sientan parte de un club, vivan el día a día del mismo, y participen en sus actividades.

Para finalizar, debemos recordar también un hito (y un reto) que se avecina: el año próximo, 2018, se cumplirá el 75 aniversario de la fundación del Grupo de Montañeros Vetusta. Por esta razón, la Junta Directiva, en su última reunión, propuso a la asamblea la creación de un grupo de trabajo que estudie, proponga y organice los actos que permitan celebrar como se merece tan señalada efeméride.



# Fin de semana en Picos de Europa

---

María Terente Herrero

---

*Maria Terente nos describe sus sensaciones sobre el fin de semana del 3 y 4 de septiembre de 2016, durante el cual el Grupo ascendió a las cumbres del Cotalba (2028 m) y la Torre de Santa María (2478 m)*



*Hacia la Horcada de Santa María*

**P**arece que va siendo tradición que el Grupo de Montaña Vetusta organice un fin de semana en Picos a principios de septiembre. Un fin de semana, en mi caso, muy esperado, y para el que suelo reservar un par de días de vacaciones.

Al estrés que supone la limitación del número de plazas, en esta ocasión también había que añadir la dificultad de una de las ascensiones y las dudas que me generaba el saber que coincidiríamos con el Grupo de Montaña de Corvera (pues no parecía razonable que tanta gente subiera al mismo pico el mismo día).

Una vez hecha mi reserva y la del resto del *clan*, ya me quedé tranquila en uno de los tres aspectos que me preocupaban. Sin embargo, pasé el verano pensando ansiosa en la ascensión a la Torre de Santa María: si haría buen tiempo, si sería viable subir tantos, si yo sería capaz... No quise leer nada, y es que últimamente voy a las rutas tan informada que es casi como si las hubiera hecho de antemano, pero sí había oído que la Torre era muy expuesta y que por eso Felipe iba a preparar un rápel. Estos dos detalles me tuvieron en vilo hasta el mismo momento de llegar a la base de la montaña.

Pero os voy a contar mi experiencia desde el principio: el sábado 3 de septiembre de 2016 salimos de Oviedo temprano, con mucha ilusión y excelente previsión meteorológica. Demasiado buena, ya que anunciaban temperaturas muy altas. El autobús nos dejó en el collado Les Veleres y cuando empezamos a caminar hacia Vegarredonda ya hacía un calor sofocante. Al llegar al refugio dejamos parte del equipaje y llevamos solo lo necesario para la subida al Cotalba. Menos mal, porque recuerdo que el calor me pareció completamente anormal e hizo la subida más dura de lo que recordaba. Sin embargo fue muy entretenida, con trepadas fáciles y nada aéreas. A pesar de los cientos de mosquitos que nos asediaban, disfrutamos en la cumbre de las vistas y de la compañía. Después volvimos sin prisa al refugio, desviándonos para llegar al mirador de Ordiales. Allí estuvimos otro largo rato, creo recordar que aun más superados por el bochorno que por el impresionante paisaje.

Una ducha fría o caliente, elección condicionada por la longitud de la cola, y una rica cena nos esperaban en el refugio, donde el ambiente era muy agradable. Creo que todos estábamos emocionados y algo nerviosos con la ruta del día siguiente, sobre todo los que, como yo, estábamos indecisos con la ascensión.

Y por fin llegó el día tan esperado, el domingo 4, el de la subida a la Torre de Santa María. Nos pusimos a andar

antes del amanecer, iluminados por los frontales. Recuerdo que este detalle le hizo mucha ilusión a Ana Margarita, la fotógrafa oficial del Grupo que a esa hora aún no sabía que más tarde se iba a poner morada de hacer fotos y vídeos.

Me gustó mucho el camino de aproximación; no lo conocía. En la Llampá Cimera nos desviamos a la derecha y pasamos junto al Porru Bolu, una especie de Urriellu en miniatura, por una zona de pequeñas dolinas que me encantaron a pesar de su modestia. Pasamos después por el Collado de Las Merinas y bordeamos las Torres de Cebolleda. Algunos "vetustos" que habían ascendido al Requexón nos indicaron la impresionante subida.

Todavía faltaba mucho para alcanzar el objetivo del día. La pendiente a la Horcada de Santa María se hizo larga y difícil por la cantidad de piedras pequeñas que dificultaban el avance. Se acercaba el momento de decidir si intentaba o no el ascenso a la Torre, que ya se veía imponente. Antes




---

*Dcha: Ascenso a la derecha de la grieta rubia*

---

*Abajo: El Grupo por las Cuestas de Cebolleda*

---

*Pág. siguiente abajo: Por la grieta*

tuvimos que perder unos metros al otro lado de la horcada para llegar a la base del primer tramo de subida.

Cuando Felipe, nuestro guía, señaló el inicio de la trepada, pensé que había entendido mal: "¿de verdad la subida tenía que ser por ahí?" Dudas y aclaraciones, y más dudas, todo en un breve periodo de tiempo. Éramos muchos y no había tiempo que perder. La trepada no parecía tan difícil, pero quizá lo expuesta que era (mucho más de lo que estoy acostumbrada) me tenía inquieta. Los más intrépidos ya la estaban iniciando mientras yo seguía indecisa. Junto con mi hermano Iván y mi amiga Patricia, definitivamente nos animamos con precaución a subir. Felipe nos explicó que en la bajada montaría un rápel para salvar esa parte, lo que supuso un gran alivio en ese momento. También me animó el saber que venían compañeros que habían hecho la misma ruta hacía menos de un mes con idea de reconocerla.

Pasado ese primer trecho la ascensión se hizo muy amena y mantuvo la emoción inicial. Íbamos siguiendo los jitos y alcanzando sucesivas terrazas a la derecha de la Grieta Rubia, que evitamos en todo momento ya que, al ser un grupo tan numeroso, era muy peligrosa por la posibilidad de caída de piedras.

Siempre nos encontramos con muy buenos agarres para las manos y apoyos para los pies, con una roca caliza preciosa, de color claro y en muy buen estado. Menos mal, porque en mi caso, y creo que en el de la mayoría del grupo, la mayor dificultad estaba en el abismo que había a nuestros pies. Sin embargo, sí que recuerdo un paso lateral que nos resultó más complicado que lo acometido hasta ese momento, por lo que tardamos un buen rato en atravesarlo todos.

Hice toda la subida evitando pensar en cómo sería la bajada: mi único objetivo era SUBIR y SUBIR. Todos nos íbamos ayudando en los pasos más comprometidos, y tengo que decir que me encantó ese ambiente de compañerismo. Creí percibir una tensión contenida que nadie llegó a exteriorizar. Algunos, incluso, hacíamos bromas para disimular. Fue una subida muy guapa y muy entretenida, a pesar de la sensación de peligro que tenía por estar sobrepasando mis límites montañeros.

En fin, poco a poco fuimos ganando altura hasta pasar a la cara norte. Nos aguardaba una corta trepada, mucho más protegida que todo lo anterior, y al final de ella, la cima de la Torre de Santa María. La sensación de alegría fue enorme, con fotos y abrazos con los compañeros y el avituallamiento





*Llegando a la cumbre*

*Componentes del Vetusta y el Corvera en la cumbre*





del sherpa del grupo, César. ¡Cuántas veces me habría estado burlando del tamaño de su mochila durante la trepada! Allí supe que llevaba agua, galletas y una cuerda para todos (y seguro que muchas cosas más, porque la mochila era enorme). En cuanto a las vistas, me quedo con la de la Peña Santa, pues nunca la había visto tan de cerca. El panorama era espectacular.

Me gustó especialmente compartir la subida con mi hermano Iván y con mi amiga Patri. Y también recuerdo el abrazo con Jesús Llavona, como en la cima del Llambrión.

Llegó el momento de bajar y reconozco que el descenso se me hizo largo. A pesar de que seguíamos concentrados para no cometer ningún error, el calor, la sed, el hambre y el cansancio se empezaban a notar. Había que ir despacio y esperando bastante para no estar en línea con los que iban por delante (para evitar tirarles piedras). Tengo que decir que los montañeros del Grupo de Corvera fueron muy majos y educados y no supuso ningún problema coincidir con ellos, ni en el refugio ni en el pico.

Poco a poco fuimos destrepando. Recuerdo una zona, bastante abajo, en la que me encontré sola durante un momento y me puse un poco nerviosa porque de pronto vi un paso que me pareció insalvable. Iván y Patricia iban por delante, les pregunté por dónde habían pasado ellos y tuve que agacharme un poco para superar la impresión que me había dado verme en aquella repisa tan aérea. Superada esa dificultad, llegamos a la zona final en la que Felipe y César habían montado el rápel. Por fin íbamos a usar el material de escalada que nos habían aconsejado llevar.

Unos cuantos éramos novatos, así que tardamos bastante en rapelar, aunque fue muy divertido. Y ahí están inmortalizadas las torpezas en los vídeos que hizo Ana Margarita. Mientras esperábamos el turno para bajar, el sol parecía fuego y la sed y el hambre ya eran acuciantes. Pero era tan grande la alegría por lo conseguido que todo había merecido la pena.

En la base recuperamos las mochilas y desanduvimos el camino de la mañana desviándonos un poco hasta llegar a la Fuente Prieta, donde comimos. En Vegarredonda nos reencontramos con el resto del grupo, que había hecho una circular pasando por el Jou Santo y el Jou de los Asturianos, y nos pusimos al día: ¡ya se sabe que siempre vienen más crecidos los que suben a los picos! Pero lo importante es disfrutar de la naturaleza en buena compañía.

En la vuelta hacia Buferrera, pues allí nos esperaba el autobús, fueron frecuentes las miradas atrás para admirar la Torre de Santa María. A mí por lo menos, aún me seguía pareciendo increíble haber estado allí arriba.

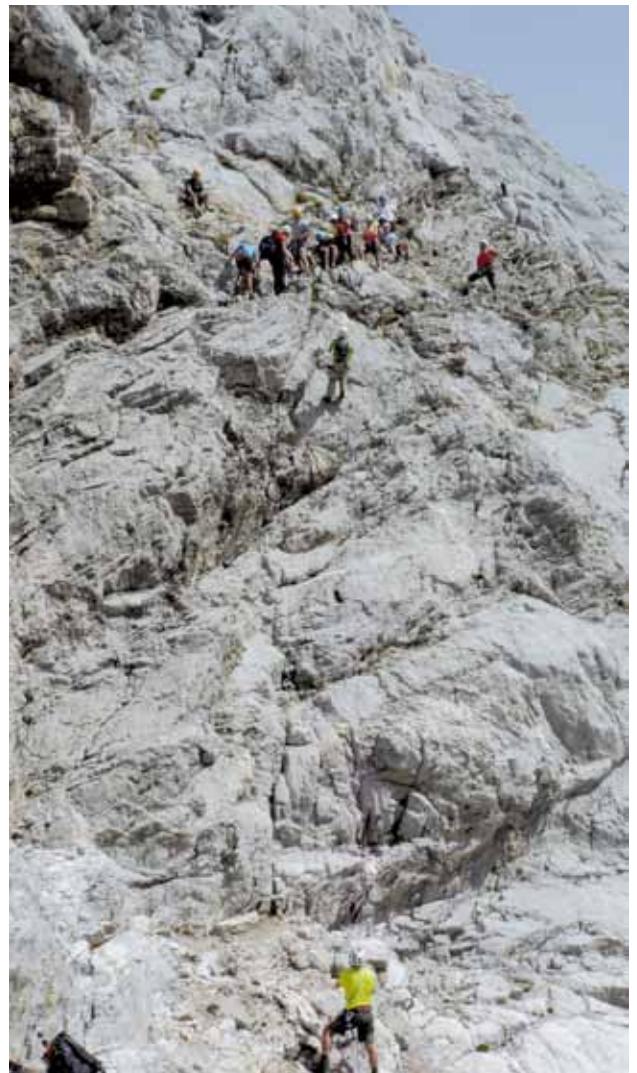
Un fin de semana para recordar, en el que todo salió perfecto. Ya tengo reservados dos días para el fin de semana de Picos de este año.

---

Arriba: *Panorámica de cumbre*

---

Abajo: *Iniciando el descenso*





# Isabel Izaguirre, pionera asturiana del alpinismo

Elisa Villa  
evilla@geol.uniovi.es

*En los años 40 y 50 del siglo XX algunas montañeras españolas comenzaban a destacar en el deporte de la escalada, hasta entonces mayoritariamente masculino. Una de ellas fue la gijonesa Isabel Izaguirre Rimmel, quien, en un periodo de tiempo muy corto, acumuló numerosos éxitos en montañas muy importantes.*

Isabel es menuda, dulce, aparentemente tímida, aunque muy risueña. Tiene 88 años pero sus ojos ríen con el mismo encanto con el que lo hace en las fotografías de juventud que me acaba de enseñar. En ellas veo una chica de ojos claros y trenzas rubias, de unos veinte años, que sonríe traviesa teniendo siempre como fondo paisajes de montañas. Son fotos en las que aparece escalando una arista, progresando por una chimenea, rapelando una pared o, simplemente, descansando mientras mira a la cámara con la expresión radiante de quien acaba de alcanzar la cumbre. Dos de ellas me llaman particularmente la atención. En la primera, de 1952, Isabel, encordada y con atuendo invernal, descansa sobre un blanca y helada arista portando... ¡un bastón de madera! En la otra, que lleva fecha de 1953, está apoyada en una gran cruz que recuerda las que son tan frecuentes en las cimas alpinas de importancia. Las fotos corresponden, respectivamente, al Mont Blanc y el Cervino, por lo que mi sorpresa es grande: ¡muy pocas españolas habrían conquistado en aquellas fechas tales cumbres! Además, como Isabel es asturiana de nacimiento, pienso que es casi seguro que ella fue la primera mujer de esta región que puso el pie en lugares tan emblemáticos del alpinismo europeo. ¿Quién es Isabel?, me pregunto. ¿Cuál es su historia? ¿Qué vínculos tiene con Asturias? ¿Cómo nació su afición al alpinismo? Aunque estas cuestiones acuden desordenadas a mi cabeza, las precisas y sobrias respuestas que ella me va dando permiten esbozar este breve e incompleto perfil de su vida montañera.

## Las raíces

Isabel Izaguirre Rimmel nació en Gijón el 9 de octubre de 1927. Su padre era un ingeniero de minas vizcaíno que dirigió explotaciones en Asturias y en Sabero y que, no sólo por su profesión, mantuvo fuertes vínculos familiares con Asturias: un hermano suyo llegó a ocupar la Cátedra de Química Teórica y Electroquímica en la Universidad de Oviedo y su padre, el abuelo de Isabel, fue Magistrado de la Audiencia de esta ciudad. En cuanto a la madre de Isabel, se trataba de una dama inglesa (con ascendientes de diversas nacionalidades) cuya familia, al jubilarse el padre, empezó a buscar un lugar de Europa donde asentarse. Tras una visita a Asturias, en la que les gustó mucho el clima y el paisaje de esta región, eligieron Gijón como residencia. Y fue así como la joven inglesa conoció al ingeniero vasco en el Club de Regatas de esta ciudad, en la que tiempo

*Primeros rayos de sol en la cumbre del Mont Blanc, en la mañana del 26 de agosto de 1952*



más tarde se casaron y en la que nacería su hija Isabel. (Por cierto, el parecido del segundo apellido de Isabel con el nombre de la máscara de pestañas que todos conocemos no es una casualidad: ¡su bisabuelo Eugène Rimmel fue el inventor de este cosmético!).

Isabel sólo pasó de modo continuo en Gijón el primer año de su vida, ya que poco después la familia se trasladó a Madrid. Sin embargo, durante varios años, hasta el estallido de la Guerra Civil, los Izaguirre regresaban cada verano para pasar las vacaciones a orillas del Mar Cantábrico. La memoria de Isabel aún conserva muy vivos los recuerdos infantiles de aquel periodo, en el que aprendió a hablar con los giros y expresiones del dialecto local. Ella nos cuenta que tanto sus tías como su padre gustaban de dar largos paseos a pie por el entorno rural de la ciudad y que solían llevarla con ellos, por lo que se puede afirmar que Gijón fue el escenario de sus primeras "grandes" caminatas. No obstante, la pequeña no les acompañaba de buen grado; muy al contrario, se negabaenérgicamente y protestaba diciendo que ella lo que quería era "ir a la playa a hacer *quesinos*". (Años más tarde, cuando la joven Isabel pedía a su padre dinero para ir a Los Alpes, éste le solía contestar: "Pero, bueno, ¿no quedamos en que lo que más te gusta es ir a la playa a hacer *quesinos*?"). Sin embargo, fue en esta etapa infantil cuando ascendió su primera cumbre y visitó por primera vez los Picos de Europa, ya que a los tres años, durante una excursión familiar a Covadonga, subió al Pico Priena; y, un poco más tarde, junto a su padre, hizo una inolvidable excursión a Vegabaño.

El verdadero gusto por las largas caminatas al aire libre comenzó a desarrollarlo en la adolescencia, época en la que solía pasar los veranos en el pueblo guipuzcoano del que procedía una rama familiar y en la que disfrutaba acompañando a la telegrafista en el reparto de cables por los caseríos de la zona. La atracción que ya entonces sentía por la naturaleza hizo que conectase con un club de montaña de Elgoibar y participase en varias excursiones organizadas.

### Comienzos de una vida montañera

En el otoño de 1945, de vuelta en Madrid, una amiga que cada semana iba a la sierra con su familia la invitó a ir con ellos. Aquel día, además de descubrir el esquí, un deporte que le entusiasmó y que ya nunca dejaría de practicar, comenzó una década de pasión absoluta por la montaña. Y fue también allí, en la sierra, donde en 1948 se encontró con otro amigo que le contó que se había hecho socio del club Peñalara, le habló de las actividades que organizaban y la animó para que se uniese a ellos. De este modo, en 1949, Isabel entró a formar parte de la Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara y de su Grupo de Alta Montaña (del que era presidente José González Folliot), una relación que ha marcado su trayectoria montañera y que permanece hasta el día de hoy. A partir de aquella fecha, los años se dividían, deportivamente hablando, en dos largas temporadas: la de esquí en la sierra, en la que se intercalaba alguna escalada invernal, y la de escalada en roca en La Pedriza. Pero para esto último tuvo que esperar a cumplir los 21 años, ya que los menores de edad debían presentar el permiso paterno antes de ser aceptados en los cursillos de iniciación que se organizaban. Isabel, suponiendo la sorpresa que se llevaría su padre si le pedía semejante cosa, ni se le pasó por la imaginación hacerlo.

A la escalada llega con la mayoría de edad, pero dispuesta a recuperar rápidamente el tiempo de espera. En esos primeros años, ya se atreve a subir de primera de cuerda al Segundo Hermanito (a pesar de que su corta estatura representaba un duro hándicap en algunos pasos) y a escalar en 1951 la vía de la chimenea abierta en 1933 por Teógenes Díaz y Ricardo Rubio en el Torreón de Los Galayos. Esta ascensión fue la sexta escalada femenina a esta cima y en ella Isabel formó cordada con dos nombres sonoros del alpinismo español: Agustín Faus y Tomás Sanjust.




---

*Página anterior: Los tres Mont Blanc,  
escenario de la Travesía de los Cuatromiles*

---

*Izq.: Una invernada a la Galana (Gredos) en 1954*

---

*Abajo: Isabel Izaquirre en Gredos en el año 1952*

---

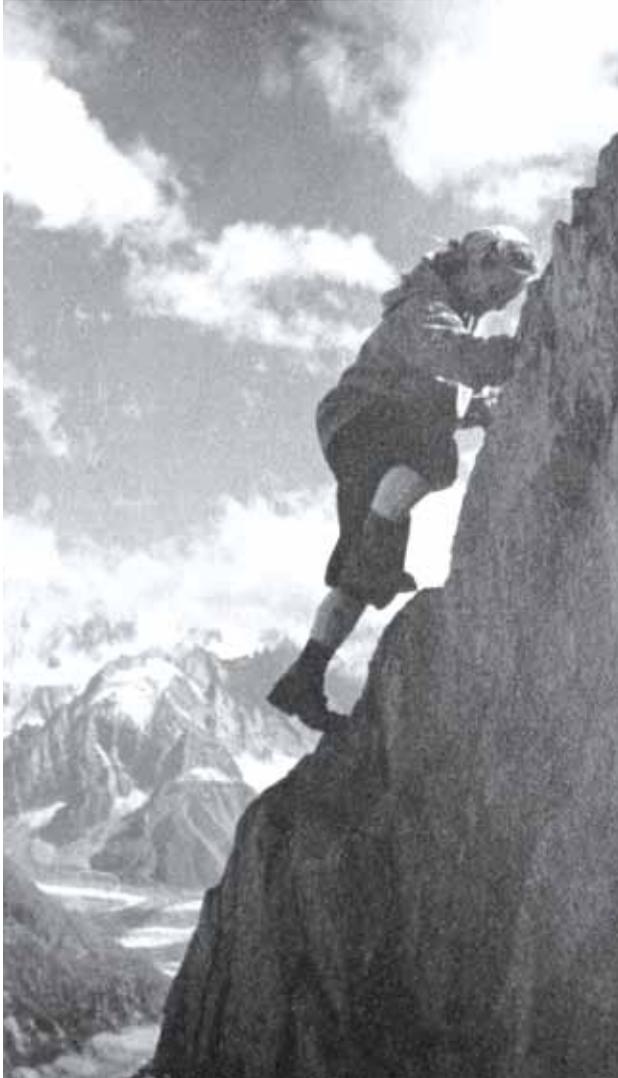


## El Mont Blanc

En el verano de 1952, Isabel y un grupo de amigas disfrutaban de unos días de vacaciones en Argentiere, al pie del Macizo del Mont Blanc. Sus planes incluyen hacer diversas excursiones por la zona, pero la mirada de nuestra protagonista se dirige a menudo hacia lo más alto, a un objetivo que la había dejado fascinada desde que lo vio por primera vez desde el tren que la llevaba a Chamonix: el Mont Blanc. Ella espera que alguna de las amigas se anime a acompañarla, pero los días han ido pasando, el fin de la estancia se acerca, y ninguna de las chicas se ha decidido a meterse en empresa tan atrevida. Isabel, demostrando entonces su fuerte determinación, se acerca a la Oficina de Guías de Montaña de Chamonix. Allí, cohibida ante la presencia de los guías alpinos, héroes de sus lecturas montaÑeras, expone tímidamente sus deseos de subir al Mont Blanc. Ya tiene 24 años, pero su aspecto aniñado hace que, de mano, le pidan que

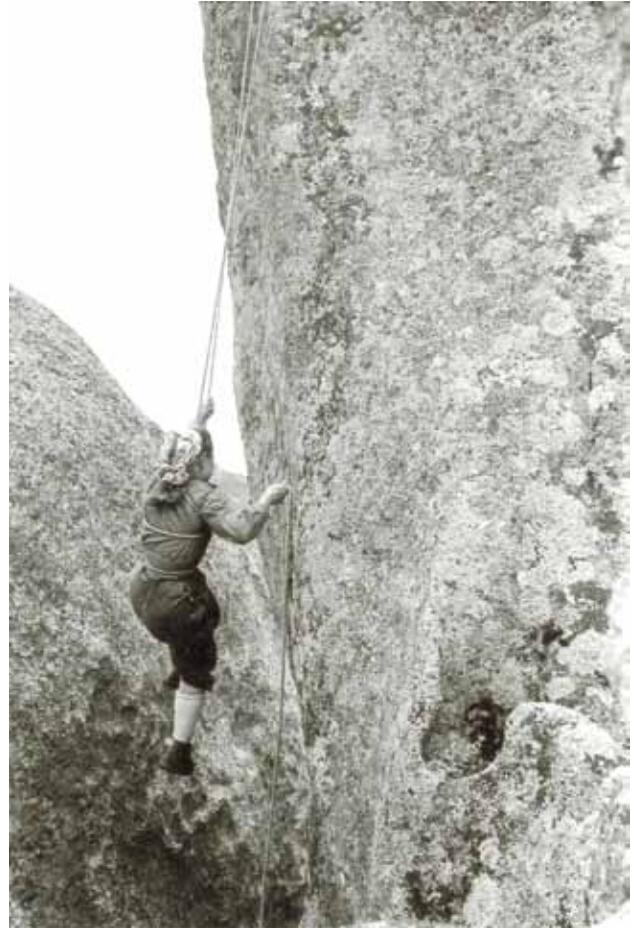
muestre el permiso paterno. Aclarada la edad, toca resolver otro problema: encontrar material adecuado a su talla. No había crampones de su medida y tuvo que arreglarse con otros un poco más grandes que, a pesar de ser ajustados al máximo, le iban a dar serios problemas. El caso del piolet fue aún peor, porque no hubo solución posible: ¡todos eran demasiado altos! Alguien de la oficina apareció entonces con un bastón de madera, el que vemos en la fotografía de cumbre, y con él inicia la aventura.

La ruta que elige el guía es la que comienza en el Nido de Águila, la estación superior del tren cremallera que parte de Les Houches, una ruta que sigue siendo la normal hoy día. Allí comienza el ansiado ascenso hacia las alturas que la lleva primero a Tête Rosse (en cuyo refugio almuerzan) y le permite contemplar, arrobada, la impresionante pared blanca de la Aiguille de Bionnassay, representación del mundo de alta montaña glaciar que ella tantas veces ha admirado



Izq.: *Trepando por las montañas de Chamonix en 1952*

Abajo: *Isabel en un rápel en La Pedriza*



en libros y revistas y que, ahora, por primera vez, se hace realidad ante sus ojos. Duermen unas pocas horas en el Refugio de la Aiguille du Goûter y a las tres y media de la madrugada salen hacia la cima. No hay nadie por delante, ya que son los primeros en emprender la marcha siguiendo, a la luz de sus linternas, las huellas del día anterior. Todo es nuevo para Isabel y ella se siente feliz, como en un sueño. Pero un poco antes de coronar el Dôme du Goûter, algo la sobresalta: se ha soltado el crampón izquierdo. En el Refugio Vallot, una auténtica cámara frigorífica, el guía se detiene e intenta arreglarlo para asegurar que no dé más problemas. Y continúan hacia arriba. Seguramente en todo este tiempo el guía va observando la firme progresión de la chica y, aunque ella no fuese consciente de estar siendo sometida a un examen, parece que examen sí lo hubo y que Isabel lo superó satisfactoriamente: en la Arista de Les Bosses, cuando aún no han alcanzado la cumbre del Mont Blanc, el guía le sugiere alargar la excursión continuando por la ruta de los Cuatromiles. Es decir, además del Mont Blanc, le propone conquistar el Mont Maudit y el Mont Blanc du Tacul.

Pero antes hay que conquistar el primero, el más alto, una cumbre que parece no llegar nunca y de la que aún la separa una arista cada vez más inclinada, en la que ya se atisban los impresionantes abismos de la vertiente italiana. Isabel

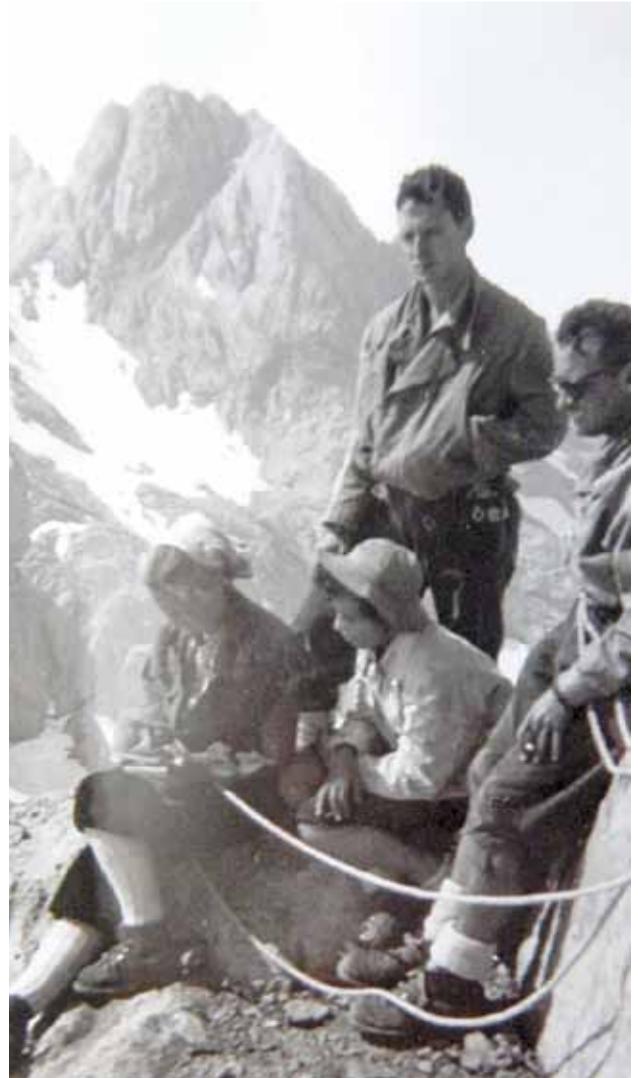
intenta no pensar en ello y no da muestras de ninguna debilidad, sino que sigue ascendiendo como una autómatas hasta que nota que la pendiente de la arista disminuye, luego se hace horizontal, y un poco más allá parece descender ligeramente... ¡Ha alcanzado la cima de Los Alpes! Todo su cansancio desaparece en un instante, sintiéndose la mujer más feliz del mundo.

A partir de allí, la travesía de los Cuatromiles continúa hacia el Mont Maudit, donde le esperan los pasos más delicados. Isabel no sabe por qué, pero está inquieta y presiente que algo malo va a suceder. En la arista de ascenso desde el Col della Brenva al Mont Maudit una inclinada placa de hielo brilla intensamente al sol. El guía la ataca de frente, clavando con fuerza todas las puntas de sus crampones e Isabel le sigue con decisión. Pero, de pronto... ¡se suelta otra vez el crampón izquierdo! Sin él, la chica cae y se desliza por la pendiente helada arrastrando con ella al guía, que no esperaba el tirón. Afortunadamente, una masa de nieve profunda les detiene unos quince o veinte metros más abajo y los únicos daños son algunos pequeños desgarros en la ropa y una herida poco importante en el brazo de la muchacha, hecha al clavarse uno de los crampones del guía. Curiosamente, después de la caída Isabel se tranquiliza por completo: considera que lo malo que presentía ¡ya ha pasado!



Arriba: En el Pico de Santa Ana oriental,  
Macizo Central de los Picos de Europa

Dcha.: En la cumbre de Peña Santa



La travesía continúa por el Mont Blanc du Tacul, donde la inmensidad de la Vallée Blanche la deja maravillada. La vista le parece tan hermosa o más que desde la cumbre del Mont Blanc, ya que estando en lo más alto la grandiosidad de la cordillera se veía lejana mientras que, ahora, desde este punto, ella tiene la sensación de estar envuelta por el paisaje, de formar parte del mismo.

Aquella asombrosa jornada de agosto de 1952 prosigue cruzando y bajando la enorme extensión blanca de la Vallée Blanche, atravesando luego una ladera rocosa para llegar al Refugio Requin y siguiendo más tarde, de nuevo sobre hielo, por la Mer de Glace hasta la estación de Montanvers, donde llegan justo a tiempo de tomar el último tren de regreso a Chamonix. Han descendido nada menos que 3.000 metros, en los que no han faltado saltos por encima de grietas pavorosas. Cuando sube al tren, la blanca cumbre del Mont Blanc todavía está iluminada por los últimos rayos de sol pero el valle ya está envuelto en la oscuridad. ¿Cuántas horas de concentración y esfuerzo a lo largo de pendientes heladas, delicadas aristas e incómodos glaciares representó aquel itinerario? No es exagerado suponer que tuvieron que ser más de quince. Sin embargo, ahora, al hacer repaso de todos los días pasados en la montaña, Isabel recuerda aquella jornada como la mejor de su vida de alpinista, como

el día en el que (a pesar del crampón izquierdo) todo fue perfecto.

### Los Picos de Europa

Como socia del club Peñalara, cuya presencia en los Picos de Europa ha sido constante desde el principio del siglo XX, Isabel pronto tuvo oportunidad de familiarizarse con estos macizos. Y, naturalmente, sus objetivos no fueron menores. En 1953, además de subir el Torrecerredo, La Párdida, los Picos de Santa Ana, Peña Vieja y otras cimas importantes, alcanzó el Naranjo de Bulnes por la vía Sur Directa formando parte de una cordada de cuatro escaladores (dos hombres y dos mujeres, Isabel y Julia Sixto Polo). Con esta escalada las dos chicas pasaban a ser la novena y décima mujer que conquistaban el Urriello, siendo Isabel la primera asturiana. No fue ésta su única actividad destacada en los Picos de Europa ya que, en ese mismo año, y de nuevo junto a Julia y otros amigos, Isabel subió a la cima de Peña Santa por la vía que en 1935 habían abierto Cuñat, Casquet y Villaroel en la imponente cara sur. Este itinerario alcanza la cresta en el punto denominado Brecha de los Cazadores y desde allí continúa por la muy afilada arista oriental, obligando a efectuar numerosos destrepes y algún rápel. Isabel y Julia fueron las primeras mujeres que recorrieron dicha vía.



### El Cervino y la Cima Grande de Lavaredo

En el mismo año (1953) de la visita a Picos de Europa, la alpinista Isabel Izaguirre tuvo otros éxitos importantes. Aquel verano, la Sociedad Peñalara organizó una excursión en autobús a los Alpes Italianos y entre los puntos elegidos para acampar estaba la localidad de Breuil, situada al pie del Cervino. El Cervino, la montaña más bella de Europa... ¡Un sueño para cualquier alpinista! Dos componentes del grupo formaron cordada, decididos a intentar la escalada de tan impresionante pirámide. Pero había otros dos, Isabel y un joven llamado Rafael Lluch, que también anhelaban subir, si bien, ante una montaña tan inmensa y desconocida para ellos como el Cervino, no se sentían tan seguros como para hacerlo solos. Los dos jóvenes deciden contratar un guía, servicio cuyo coste en 1954 constituía una pequeña fortuna: dos mil pesetas. Isabel aún recuerda el nombre del guía, Bruno Bich, y cree que era bisnieto de Jean-Baptiste Bich, uno de los componentes de la primera ascensión italiana al Cervino, la liderada por Carrel en 1865, en la que se alcanzó la cima solo tres días después de la trágica primera del grupo de Whymper.

Isabel, con gran coraje, también llegó a lo más alto, pero lograr este sueño fue duro, ya que las vías del Cervino son extraordinariamente largas y el tiempo no acompañó: ¡durante la subida hicieron frente a tres tormentas sucesivas! La ruta italiana de ascenso discurrió por la llamada vía del León y el descenso, que le pareció interminable, tuvo lugar por la arista Hörnli de la vertiente suiza. Pernoctaron en el Refugio Hörnli, en la base de esta arista, a donde llegaron felices pero muy, muy cansados. Y a la mañana siguiente han de levantarse muy temprano para emprender la larga marcha hacia Cervinia atravesando el Collado Breuil. ¿A qué vienen tantas prisas? Sólo lo descubre cuando llegan a Cervinia: es el 15 de agosto, Fiesta de los Guías Alpinos, y Bruno no quiere perderse ni la misa ni los otros actos, todos tan vistosos, que se celebran aquella mañana y en los que los guías son precisamente los protagonistas.

Por si fuera poco éxito la ascensión al Cervino, en la misma excursión a los Alpes Italianos los peñaleros visitan Las Dolomitas e Isabel redondea su currículum montañero escalando nada menos que la Cima Grande de Lavaredo.

\*\*\*\*\*

Poco tiempo después de realizar todas estas actividades, Isabel contrajo matrimonio y comenzó una etapa como esposa y madre en la que crió cuatro hijos. La escalada, una actividad demasiado exigente, ya no será compatible con esta nueva vida de familia y ha de ser abandonada para siempre. Pero Isabel no abandonará la montaña, ya que nunca ha dejado de participar en las actividades de su club, de las que disfrutó llevando a ellas primero a sus hijos y más tarde a sus nietos. Y aún ahora, junto a otros veteranos peñaleros, viaja cada año a los Picos de Europa y es feliz asomándose a la Garganta del Cares, admirando las bellezas de Valdeón, o contemplando el Naranjo desde la distancia. Necesita este contacto con las montañas porque, como ella misma confiesa, la montaña es uno de los pilares fundamentales en los que se ha asentado su vida.

La Sociedad Peñalara le ha concedido varios reconocimientos: Medalla de Oro al Mérito Social, homenaje del Grupo de Alta Montaña de Peñalara (del cual es Miembro de Honor) por su permanencia de más de 50 años, y Trofeo Teógenes por su trayectoria deportiva y humana. En 2013 fue nombrada Miembro de Honor del GAM de la Federación Española de Montaña y Escalada. En Asturias, a pesar de haber sido la primera asturiana en pisar cumbres de tanta importancia como el Naranjo de Bulnes, los tres Mont Blanc, el Cervino y la Cima Grande de Lavaredo, su nombre ha pasado desapercibido. Que estas páginas de la revista del GM Vetusta de Oviedo sirvan hoy para dar a conocer su figura.

**Agradecimientos.** Mi gratitud a Joaquín Bejarano Sen, de la RSA Peñalara, que fue quien primero me habló de la figura de Isabel Izaguirre como alpinista y quien propició



Arriba: En compañía de una amiga en los Alpes franceses, año 1952

Dcha. En la cumbre del Cervino, junto a su compañero de cordada (1953)

Pág. anterior: Isabel en 1952 en el Refugio de Gôûter, con la Aiguille de Bionnassay al fondo

Abajo: Excursión reciente con un grupo de amigos. De izquierda a derecha M<sup>a</sup> Luisa Rodríguez Galán, Joaquín Bejarano, Isabel Izaguirre, Anibal Herrero, Félix Méndez, Alfredo Granda y Mari Carmen Arribas



amablemente mi encuentro con ella, celebrado en Caldas de Luna el 24 de junio de 2016. Algunos datos de su biografía proceden de la entrevista que Carlos Muñoz-Repiso le hizo en 2003, publicada en el nº 506 de la Revista Peñalara. Las impresiones experimentadas por Isabel en el Mont Blanc las dejó escritas ella misma en el artículo "Mont Blanc, el rey de los Alpes", aparecido en 1953 en el nº 318 de esa misma revista. Parte de la información relativa a las escaladas de Isabel en los Picos de Europa ha sido tomada de los libros "El Naranjo de Bulnes. Cien años de escaladas" y "Peña Santa, la perla de los Picos", de los que es autor Isidoro Rodríguez Cubillas (ambas obras publicadas en Ediciones Desnivel).

# El Naranco: la montaña de Oviedo

---

Carlos Fernández Llaneza

---



*Carlos Fernández Llaneza es Presidente de la Asociación “Manos por el Naranco”, asociación que tiene como objetivo general “dejar a futuras generaciones de ovetenses un monte mejor que el que vemos en la actualidad, recuperando el lugar que históricamente tuvo de vinculación con la ciudad y potenciarlo como principal elemento de valor ambiental de la misma”.*

**C**reo no errar al suponer que todos los que nos asomemos a estas líneas compartamos una pasión común: la montaña. Asturias es un auténtico lujo que nos permite disfrutar de multitud de cimas desde las que deleitarnos con nuestro inigualable paisaje. Desde las cumbres del Cornián o los Urrieles hasta nuestra cota cimera del Picajo o Escobín queda mucho sendero que andar por el medio. Pero hay alturas que son más que una realidad geográfica o natural. Porque se le pegan a uno un poco al alma... Son parte de la propia vida y están ahí, cada día, esperando. Es el caso del Naranco. Si preguntáramos, ¿qué es el Naranco? seguro que obtendríamos variadas respuestas. Como en tantas otras cosas, depende del color del cristal con que miremos o, más bien, preguntemos. Pero si la pregunta fuera más directa como, por ejemplo, ¿qué significa para ti el Naranco? igual el tono de la respuesta es otro dependiendo, sobre todo, de la vinculación que sintamos con este espacio tan esencialmente ovetense. Y es que, lo que más caracteriza a nuestra Cuesta, es el carácter eminentemente carbayón. El escritor moscón Valentín Andrés decía una frase a este respecto que he repetido en numerosas

*San Miguel de Liño*



*Pozo de La Nieve del Pevidal*

ocasiones y que ilustra a la perfección lo que quiero decir: “Millares de siglos antes de existir Oviedo, el Naranco ya era ovetense”. Por eso me duele que, a pesar de esa simbiosis secular entre el monte y la ciudad, los ovetenses le hayamos pagado históricamente con el que, a mi juicio, es el peor de sus males: la indiferencia. El viejo Naurancio ha sabido ser generoso a lo largo de los siglos. Nos ha proveído de minerales, alimentos para nosotros y nuestro ganado, nos ha saciado la sed y lavado nuestras ropas con sus abundantes aguas, nos dio hielo de sus pozos de nieve antes de existir los congeladores, nos dio un hogar... pero la ciudad le volvió la espalda y ha consentido que le sigan horadando las entrañas. Ha permitido que lo planten de eucaliptos impidiendo que otras especies mucho más adecuadas prosperen. Lo han cercado con edificaciones. Como cicatrices sinuosas, lo han cruzado con tendidos de alta tensión. Hemos dejado que el abandono, o la mala fe de algunos, cieguen sus caminos. No hemos sabido valorizar el gran potencial medioambiental y educativo que alberga. No hemos mimado los numerosos elementos heredados de alto valor cultural, histórico y etnográfico que atesora. Ni siquiera hemos conseguido que el entorno de esa joya que es nuestro

prerrománico asturiano esté a la altura. Mirar a San Miguel de Liño y ver de telón de fondo una mancha de eucaliptos no es como para sentirse orgulloso.

Pero el Naranco es paciente. Por eso sigue esperando. Sigue aguardando a que seamos capaces de pasar de las palabras a los hechos, que por algo obras son amores y no buenas razones, como bien sabe nuestro viejo refranero español. Sigue esperando a que encontremos la palanca con la que mover esa especie de indiferencia colectiva que parece haberse asentado cómodamente, dormitando el sueño de los justos, en la sociedad local.

No se cuida lo que no se ama y no se ama lo que no se conoce. Por eso, creo firmemente en la importancia de dar a conocer, a cuantos más ovetenses mejor, los secretos que esconde nuestra “Cuesta”. Dejémonos sorprender. Andemos sus caminos, conozcamos su historia. Asomémonos a sus rincones más recónditos. Lo tenemos en casa. Desde “Manos por el Naranco” os invitamos a contribuir, en la medida de lo posible, a cumplir con esa responsabilidad compartida: legar un Naranco mejor a nuestros hijos. Que sea realmente, la montaña de Oviedo. El monte de todos.



Carlos Fernández Llaneza con miembros del Vetusta



Dcha: Deplorable estado del lavadero del Naranco

Dcha. abajo: Cargadero de una antigua mina



# Los Andes de La Patagonia

---

Miguel del Monte

---



## Proyecto y preparativos

Hace ya muchos años siendo un adolescente, más bien un niño grande, leí en la revista Selecciones de Reader's Digest, a la que mi padre estaba suscrito, una asombrosa historia de alpinismo que me fascinó. Se trataba del relato que Cesare Maestri hacía de su aventura en el Cerro Torre, en la que su compañero Toni Egger falleció tras ser arrebatao de un rápel por un gran alud y él se quedó solo en la pared. La lectura de esta fantástica historia me hechizó, quedándome grabada en lo más profundo de mi ser.

Poco tiempo después pude comprar el libro de Walter Bonatti, "*A mes Montagnes*", uno de los primeros de mi colección, en el que refiere su intento de ascensión a esta mítica montaña y la larga travesía por el hielo continental para ascender varias cumbres vírgenes.

La guinda de este hermoso pastel la puso la expedición que los montañeros españoles realizaron con intención de conquistar esa esbelta y afilada montaña patagónica y en la que participó mi querido amigo Guillermo Mañana, el cual, a su regreso, me contó las "maravillas" de aquellas tierras. Todo esto hizo que en mi interior dijera "no quiero morir sin conocer esas montañas". Recordemos que yo aún era muy joven y que, en aquellos tiempos, el viajar "a lugares tan lejanos" era una verdadera aventura.



*Glaciar Perito Moreno*



*Izq.: El macizo del Fitz Roy y el final del glaciar Viedma desde la carretera*

*Dcha.: El Fitz Roy*

Pasaron los años y fui creciendo como montañero y como persona, a la vez que "la sociedad" se iba desarrollando a una velocidad vertiginosa. De tal manera que, lo que hacía unos pocos años era un complejo y caro viaje, se convirtió simplemente en un viaje más. Así, a principios del año 2003, comenzamos a preparar nuestra "visita" a las anheladas tierras patagónicas.

Lo primero que tuvimos que tener en cuenta es que, al estar situadas en el hemisferio sur, las estaciones son opuestas a las nuestras. Éste era un factor que nos limitaba mucho, debido a nuestras obligaciones profesionales. Es más, a Pedro le era imposible ir durante los meses de nuestro invierno, que son los mejores, pues corresponden al verano austral. Esto complicaba bastante la situación dado que las pocas agencias que ofertaban alguna salida para estas tierras lo hacían para el verano, como es lógico. Para complicarlo un poco más, nosotros queríamos hacer fundamentalmente montaña para poder penetrar en los macizos del Fitz Roy y de Las Torres del Paine y así poder conocer de cerca sus esbeltas agujas. Para rematar, dadas las fechas, el grupo quedó reducido a tres personas.

Hablamos con Jon Lazcano, de Banoa, a quien ya conocíamos por haber viajado con él al glaciar del Baltoro, y le expusimos nuestro "proyecto". Lo recibió con muy buena disposición y se puso a trabajar en él. A nosotros nos preocupaba que no se formara el grupo mínimo de seis personas que nos habían puesto como condición para que saliera el viaje. Transcurrido un tiempo, nos pusimos nuevamente en contacto con Jon para exponerle nuestra preocupación y decirle que si veía que el viaje no iba a salir nos lo comunicara con suficiente antelación para intentar organizarlo por nuestra cuenta. La respuesta de Jon nos dejó maravillados pues nos dijo:

- No os preocupéis que, aunque sea solo con vosotros tres, el viaje sale.

Esta magnífica respuesta no solamente nos dejó tranquilos sino que nos generó un gran reconocimiento y gratitud hacia Banoa, en la persona de Jon Lazcano, por el interés con que había tomado nuestro proyecto. Al final se apuntaron otras dos personas, por lo que el grupo lo formábamos cinco "clientes" y un guía de Banoa.

Se acercaba el momento de la partida y era preciso preparar el equipaje, cosa no sencilla, ya que en la mayor parte del viaje tendríamos que cargar con todo en nuestras mochilas. Nunca fui tan meticuloso y restrictivo a la hora de escoger qué llevar. La elección no era fácil pues es sabido que La Patagonia es zona de frecuentes tormentas y fuertes vientos y, al ser primavera, el frío estaba asegurado. Pesé todas las prendas y material, puesto que el peso que podía cargar sobre mis hombros durante varios días seguidos por la montaña limitaba mucho qué llevar, pero tampoco debía quedarme corto y dejar cosas verdaderamente imprescindibles. No fue tarea fácil pero, al fin, el día antes de la partida, vi completada la bolsa de viaje. Pesaba 16'5 kg.

## El viaje

El día 3 de noviembre salgo para Madrid y llego allí con mucha antelación, ya que quiero ir a ver a un primo mío que hace unos años que está trabajando en esa ciudad. A media tarde me dirijo a la T1 del aeropuerto de Barajas. Nada más llegar me encuentro con mis dos amigos, Pedro y Marisa, y juntos nos encaminamos hacia los mostradores de Aerolíneas Argentinas, que es donde quedamos en reunirnos. Vemos a uno con mochila y nos acercamos a él; es de nuestro grupo, se llama Jesús y viene de Huesca. Juntos esperamos hasta que llega un representante de Banoa que nos hace entrega de los billetes. Inmediatamente nos vamos a facturar el equipaje que, aunque lo hacemos hasta El Calafate, que es el destino final de nuestro viaje, nos comunican que tendremos que sacarlo en Buenos Aires para pasar la aduana. Seguidamente, pasamos los correspondientes controles y nos vamos a esperar a la sala de embarque; este último

está previsto para las 21:35. Allí nos reunimos con Fernando Calvo, que es el guía de Banoa que nos acompañará; viene de Bilbao aunque es de Llanes, y, como es paisano mío, me pongo a charlar con él, comprobando que tenemos muchos conocidos comunes. Aún falta una chica que viene de Barcelona y que no aparece hasta que ya están embarcando en el avión los últimos pasajeros. Se llama Inés y, nada más llegar, al presentarnos, nos pregunta que si ya nos conocíamos de antes. Marisa le dice que nosotros tres sí pues llevamos años viajando juntos. Ella, sin más, le "espeta":

- ¡Ah! Qué sois trío, cuando te cansas de uno coges al otro.

Nos quedamos con una cara de asombro total. Marisa le contesta:

-No, no, Miguel tiene su familia y su casa.



Nos sentamos en nuestros respectivos asientos y pronto el avión rueda por la pista para despegar.

Después de cenar comenzamos a prepararnos para dormir pero, al ir en busca de una manta, nos encontramos con que no hay ni mantas ni almohadas. Parece ser que el avión ha llegado tarde y no les ha dado tiempo a meterlas. Yo saco mi propia almohada y me tapo con el forro polar, disponiéndome a pasar como pueda una larga noche.

Y la paso decentemente, pues duermo bastante bien. El único problema que tengo es que mi asiento está justo a continuación de un panel de separación de compartimentos, lo que me impide poder estirar las piernas produciéndome, tras tantas horas, un dolor en las rodillas que me crea un cierto desasosiego.

Tras 12 horas y 20 minutos de vuelo aterrizamos en Buenos Aires, donde son las 6:15 de la mañana (10:15 en España). Tenemos que recoger nuestro equipaje para pasar el control de aduana y volver a facturarlos para El Calafate. Inmediatamente después nos dirigimos a la puerta de embarque y a las 8:20 ya estamos sentados en el avión. Durante el



Pág. anterior:  
*El Chaltén*

Dcha. arriba: *Final del  
glaciar Grey*

Dcha.: *Bosque de lengas  
en la Loma del Plieque  
Tumbado*



estación de autobuses, antes de salir, hacen una lista de todos los viajeros para la policía. En un principio la carretera está asfaltada pero pronto pasa a ser de grava (ripio, como dicen ellos). Hacia las 10:30 hacemos una parada en la estancia La Leona donde tomamos una taza de chocolate caliente. A lo lejos ya se ve el macizo del Fitz Roy y, un poco más adelante, el conductor detiene el autobús para que nos bajemos para hacer unas fotografías. El día está completamente despejado y es fascinante ver la extensa pampa, coronada en el fondo por el imponente macizo montañoso.

A las 12 h llegamos a El Chaltén y entramos directamente en las oficinas de la guardería del parque nacional. Cual no sería mi sorpresa cuando a la primera persona que veo, junto al personal del parque, es a Tomás el de Cabrales (guarda del refugio de Urriello), al que conozco ya hace años. Desde este lugar hay muy buenas vistas de las montañas por lo que hago abundantes fotografías de las esbeltas agujas graníticas tocadas con sus copetes de blanco hielo, enmarcadas por el profundo cielo azul e iluminadas por el radiante sol.

vuelo miro por la ventanilla y aprecio la inmensa llanura que es Argentina. Las nubes que cubren los Andes me impiden disfrutar por completo de la hermosa y anhelada panorámica; solamente puedo verlos en el último rato del vuelo, apreciando que aún tienen mucha nieve que se extiende, en forma de franjas discontinuas, por los altos de la pampa.

A las 11:30 aterrizamos en el aeropuerto de El Calafate. Desde el aeropuerto viajamos hasta el cercano pueblo que, parece ser, debe su nombre a un gran arbusto de calafate (*Berberis buxifolia*, de la familia de las Berberidaceas) que existía en este lugar y que era la parada natural de las carretas en sus desplazamientos desde las estancias vecinas. Nos instalamos en el hotel y, tras darnos una buena ducha y descansar un rato, salimos a dar un paseo. El pueblo está creciendo rápidamente al ritmo del turismo que es la base de su desarrollo. El día estuvo bastante bueno, aunque cayeron algunas gotas, poca cosa, pero la brisa, que sopló casi constantemente, era fría.

A la mañana siguiente, 5 de noviembre, nos levantamos temprano y a las 7:30 cogemos el autobús de línea que nos llevará hasta El Chaltén. Me resulta curioso que en la

### En las anheladas montañas

El Chaltén es un pueblo muy reciente, ya que fue creado en las últimas décadas del siglo pasado, cuando el gobierno argentino, tras varias disputas territoriales con sus vecinos los chilenos, decidió poblar este territorio y ofreció terrenos y ayudas a todos aquellos argentinos que quisiesen instalarse aquí.

En el Chaltén nos alojamos en "El Rancho Grande" donde compartimos una habitación para los seis en tres literas. El alojamiento está bien, con servicios y duchas independientes para hombres y mujeres, cosa no muy frecuente. También tiene bar, restaurante y además tiene una cocina para uso de los clientes.

Después de comer salimos a dar un paseo por el pequeño pueblo y subimos hasta un cerro desde el que se divisan muy bien las montañas que lucen magníficas con la luz de la tarde. Luego nos vamos dando un paseo hasta "El Chorrillo del Salto", que se encuentra a tres kilómetros del pueblo. En estos paseos ya se deja sentir el fuerte viento que sopla constantemente por estas tierras.

Dcha.: *El Fitz Roy y el Cerro Torre desde la Casa Guardaparques*

Abajo: *Anarthophyllum desideratum*, con el Fitz Roy y el Cerro Torre visto desde la carretera cercana al Chaltén

A las 6:30 del nuevo día ya estamos en píe. Hoy queremos acercarnos al Cerro Torre y llevamos un guía local, ya que es obligatorio para hacer marchas por estas tierras. El día está muy cubierto y sopla un fuerte viento. Nos dirigimos hacia la Laguna Torre. El desnivel es pequeño, solamente 250 m, y además se sube todo en la primera hora y media. Luego el camino continúa por el interior del magnífico bosque cuyos árboles más característicos son las hayas australes de hoja caduca, llamadas por los nativos "lenga" y "ñire" (árboles del género *Nothofagus*, de la misma familia que nuestra haya, las Fagaceas). Estos bosques, que están sometidos a la fuerte acción del viento, carecen en general de sotobosque, lo que les proporciona mayor semejanza con nuestros característicos hayedos.

El constante viento comienza a traernos gotas de lluvia, mientras espesas nubes cubren las montañas. La lluvia va en aumento según nos acercamos a la Laguna Torre. Ascendemos por la morrena y nos dirigimos al "campamento Maestri" ascendiendo otros 250 m de desnivel. Llueve con fuerza y el viento hace que las gotas de agua nos azoten fuertemente. Desde "el mirador Maestri" vemos la esbelta silueta del Cerro Torre, ahora cubierta en su mayoría por espesos nubarrones. Mi ilusión de poder contemplarla, desde la base, en todo su esplendor y disfrutar de su imponente copete de hielo coronando sus verticales paredes, se ve frustrada, pero aún así me siento feliz por estar aquí y trato de atisbar entre las nubes lo máximo que puedo.

Después de "disfrutar" del panorama buscamos un lugar algo resguardado del viento y nos sentamos a comer bajo la lluvia.

Descendemos hacia el río Fitz Roy, que es el desagüe de la Laguna Torre, y continuamos hacia el campamento Bridwell. Desde aquí nos desviamos para pasar por la Laguna Capri. A las seis de la tarde, cuando llegamos al pueblo, deja de llover, pero las montañas siguen ocultas por espesas nubes y el mal tiempo se ceba sobre ellas. La jornada ha sido más dura de lo previsto pero estamos satisfechos.

Al día siguiente nos volvemos a levantar a las 6:30. Hoy queremos ir hasta el campamento base del Fitz Roy. El día está regular, con nubes y claros. A las 7:30 cogemos el autobús que nos llevará hasta la estancia El Pilar, que se encuentra situada en la confluencia del río Blanco con el río de Las Vueltas, a unos 13 km del Chaltén.

Ascendemos por un bello bosque de lengas, por la orilla del río Blanco, mientras el cielo se va cubriendo cada vez más y las montañas permanecen ocultas por densos nubarrones. A las 11 de la mañana llegamos al campo base del Fitz Roy. En éste lugar hay una rudimentaria caseta de madera. Decidimos continuar hasta la Laguna de los 3 para lo que tenemos que ascender una fuerte pendiente. El tiempo



es tan malo que alguno decide volverse y esperar en la caseta. Tras una hora y cuarto de subida llegamos a la laguna la cual aún está helada y que prácticamente queda oculta bajo la espesa niebla. Ahora hace frío y nieva copiosamente mientras un viento fuerte y constante nos azota. Sin casi pararnos, iniciamos el regreso hacia la caseta que queda más abajo. Cada vez llueve con más intensidad y, cuando llegamos a la caseta, tenemos los pantalones empapados y lo primero que hacemos es quitárnoslos y quedarnos sólo con los de agua. Comemos algo mientras charlamos y de-



agua, atravesamos el bosque y salimos al collado denominado La Pasada del Pliegue Tumbado, donde nos detenemos para hacer alguna foto hacia el Lago Viedma, ya que las montañas están ocultas bajo las nubes. El camino continúa hacia la Laguna Toro pero nosotros nos damos la vuelta para bajar por el mismo camino y sólo nos detenemos para comer algo en un lugar un poco resguardado del viento, que sopla continuamente. A ratos nieva, aunque lo hace con poca intensidad. Cuando llegamos al pueblo, que está situado en el valle de la orilla del río de Las Vueltas, el viento es insoportable, pues discurre como por un embudo que acrecienta su fuerza, lo que hace difícil el avanzar.

Cuando llegamos a la estancia me cambio toda la ropa y la meto en una bolsa para llevarla mañana a una lavandería en El Calafate. Durante la cena veo por la ventana como nieva intensamente. Las ventanas tienen la curiosidad de que son simples cristaleras y no tienen nada para poder abrirlas. Esto se debe a que si se abren el viento puede "hinchar" la casa y llevársela. Es curioso que, con tanto viento y el frío que hace, las cristaleras

no sean dobles, pues todas las que vi eran simples, y hay "chifletes", como ellos dicen, esto es: rendijas por las que se cuele el viento. Tampoco había calefacción en las habitaciones, que eran como neveras.

Nos levantamos a las 5:30, miro por la ventana, y veo que el cielo está azul y hace un día magnífico; pero hoy no podemos ir a las montañas, pues nos marchamos para El Calafate y a las 6:30 montamos en el autobús. Al salir del pueblo podemos ver las montañas que están increíblemente bellas con su granito de tonos rojizos salpicado de nieve y sus impresionantes sombreros blancos. Pedimos al chofer que se detenga para poder hacer unas fotografías y contemplarlas por última vez. Es una pena que estos días hiciera tan mal tiempo; pese a ello, me siento satisfecho y feliz de los días pasados aquí. A las 11:30 estamos de nuevo en El Calafate. Como hasta mañana no saldremos hacia Chile decidimos ir a conocer el glaciar Perito Moreno, que se encuentra a 80 km, y que no lo teníamos programado; así que, nada más comer, cogemos un coche y nos vamos para allá. La visita vale la pena pues la vista es impresionante ya que estás prácticamente tocando su frente.

Nuestra visita a los Andes Patagónicos argentinos (macizo del Fitz Roy) toca a su fin. Mañana partiremos hacia Chile para recorrer el macizo de Las Torres del Paine. Ambos macizos se encuentran situados en el denominado Hielo Patagónico Sur.

Pongo fin aquí a esta parte de la narración dejando para una próxima publicación nuestras andanzas por tierras chilenas recorriendo el macizo del Paine.

cidimos que es mejor bajar por donde hemos subido que hacerlo por la Laguna Capri, como teníamos pensado, ya que hay que atravesar una larga loma muy expuesta al viento, el cual azotaría la lluvia con gran fuerza contra nosotros. Bajamos a toda máquina mientras cae abundante nieve que esta congelada y nos golpea con ímpetu.

Cuando llegamos a la estancia El Pilar encontramos que tienen la chimenea encendida y hace un calorcillo muy agradable, así que pedimos un chocolate caliente y ponemos nuestras ropas a secar mientras esperamos a que pase el autobús que nos llevará de vuelta al Chalten. Esta estancia es una vivienda y estamos instalados en su salón y no hay nada que te pueda hacer pensar que es otra cosa, pero la atención recibida fue exquisita.

De regreso en el Chalten nos vamos directamente para el Rancho Grande ya que sigue lloviendo con fuerza y la temperatura ha bajado bastante y hace frío.

Durante la noche hizo mucho viento, tanto que nos despertó dándonos la sensación de que se llevaba el tejado. Nos levantamos poco antes de las 7. El cielo está cubierto y las montañas de los alrededores del pueblo están tapizadas de nieve.

A las 8:30 nos ponemos en marcha. Hoy iremos hasta la Loma del Pliegue Tumbado. Subimos por unas pedreras que terminan en una zona de suelo encharcado, tapizado de musgos, por el que caminamos chapoteando agua. El suelo va estando cubierto de nieve. Nos introducimos en el bosque donde la marcha es dificultosa debido a lo encharcado que está el terreno y los numerosos arroyos que tenemos que atravesar. Así, con paciencia, mucho barro y más

# La montaña asturiana, según Luis Adaro y Magro

Melchor Fernández Díaz



Don Luis Adaro y Magro

El destacado ingeniero, una de las mejores cabezas de la industrialización de Asturias, sintetizó su profundo conocimiento de la orografía del Principado en una descripción tan bella literariamente como científicamente precisa.

*El viajero que penetre en Asturias por cualquiera de los puertos altos comprendidos entre Genestosa y Tarna recibirá repentinamente la impresión de asomarse a un país accidentado, de verdes montes y torrenciales aguas, hundido en el fondo de una depresión enorme e inclinado en masa hacia el mar; y, a poco naturalista y observador que sea, se apercibirá pronto de los muchos pliegues, roturas y dislocaciones del terreno, que, disimulados por una graciosa topografía bajo el manto de una espléndida vegetación, denuncian los incesantes esfuerzos dinámicos a que aquél ha estado sometido desde remotísimas edades, y la confu-*

*sa estructura interna que ha ido adquiriendo por la acción demoledora de las transformaciones tectónicas; como si el suelo asturiano, arrollado por sus costados, cortado por extensas fallas frontales y falto a la vez de asiento, hubiera adquirido un lento movimiento de descenso, desgajándose de los imbricados macizos leoneses y plegándose entre los flancos de colosales contrafuertes; en tanto que estos, más resistentes al plegamiento, permanecieron enhiestos y vinieron a formar el majestuoso anfiteatro de blancas y altísimas montañas que hoy bordean la cuenca carbonífera y se destaca en el brumoso horizonte del valle ovetense con las elegantes siluetas del Aramo, del Sacro, las Agüerías, Retriñón, Peña Mea, Peña Santa y los Urrieles.*

Hasta aquí la cita. Porque el párrafo anterior no es mío. Ya me gustaría que lo fuera, pues significaría que soy capaz de aunar la elegancia literaria con la precisión científica. Si algo tiene de mío es que forma parte de un libro que hoy es de mi propiedad, aunque hasta hace poco tiempo ignoraba su existencia. Me estaba esperando en un desvencijado baúl arribado en el desván de mi casa.

Los viejos baúles tienen algo de provocadores, por los inesperados tesoros que pueden guardar en su interior, y éste no era una excepción. Hasta que un día me decidí a explorar su interior. Envueltos en polvo fueron apareciendo viejos libros de texto de mi hermano y míos, cuadernos de ejercicios escolares, carpetas con recibos de la casa y en fin, muchas de esas cosas que se guardan sin saber muy bien para qué. No pocas de ellas me interesaron, pero fue una la que me provocó de modo especial.

Era un libro encuadernado en rústica, en el que el color pajizo de las tapas y de los bordes indicaba una venerable vejez. Se titulaba "Los carbones nacionales y la Marina de Guerra" (1). Al ver el título dí por seguro que había pertenecido a mi padre, que había sido facultativo de Minas. Identifiqué de inmediato al autor y, como sabía quién era, ese fue el principal motivo por el que lo abrí. El azar quiso que fuera por el comienzo de un capítulo, titulado "Cuencas de Asturias" (de las cuencas carboníferas españolas). Comencé a leer su largo párrafo inicial y, con una admiración creciente, no pude dejarlo hasta llegar al final.

## UN HOMBRE CLAVE PARA ASTURIAS

De Luis Adaro y Magro, que ese era el nombre del autor del libro (1849-1915), yo sabía algunas cosas, todas buenas: que había sido un destacado ingeniero de Minas, pero también un clarividente hombre de empresa y que el desarrollo industrial de Asturias tiene una deuda perenne con él. Ignoraba, sin embargo, que también había sido un estupendo escritor, como daba a entender esa descripción, soberbia,

de la montaña asturiana. Esa laguna se convirtió en un acicate. Tenía a mi alcance muchas cosas elogiosas que Germán Ojeda, como historiador de la industrialización asturiana del siglo XIX había escrito de él, entre ellas la de que había sido la mejor cabeza de la industria asturiana de su época, y conservaba varios recortes de Prensa sobre su figura. Y recordaba que Ramón Mañana Vázquez había publicado pocos años atrás una biografía suya, que estaba seguro de haber tenido en mi biblioteca, pero que no logré encontrar. Pero me fue fácil hacerme con un ejemplar, pues lo tenían en la tienda del Museo de la Minería y la Industria de El Entrego.

No es este el lugar para extenderme sobre lo que pude encontrar en ese libro y en los otros textos citados. Resumiendo mucho, diré que Luis Adaro y Magro nació en Madrid en 1849, en una familia de origen vasco. Que se hizo ingeniero de Minas cuando la escuela casi se limitaba a ser una proveedora de altos funcionarios a la Administración, opción que Adaro puso en paréntesis en seguida, para, por su cuenta, ir a Alemania para conocer de primera mano el desarrollo de la minería y la siderurgia de aquel país. Que en 1874 llegó a Asturias, como directivo de la sociedad D'Eichtal y Cía para hacerse cargo de la "Mina Mosquitera" y que muy pronto sus objetivos se centraron en la mejora técnica y social de la minería, la concentración de empresas y la integración de minería y siderurgia, hacia los que avanzaría con determinación, arriesgando su patrimonio cuando fue preciso. Adaro influyó decisivamente en la creación de Duro-Felguera, de la que primero fue consejero y luego (1907) director general. Los malos resultados, propiciados por una coyuntura desfavorable, le obligaron sin embargo a dimitir al año siguiente.

## EL ATLAS ESTRATIGRÁFICO

Fue entonces cuando pidió el reingreso en el cuerpo de Ingenieros de Minas y, después de vivir 34 años en Asturias, regresó en 1908 a Madrid para asumir la presidencia de la Comisión Nacional para el Mapa Geológico de España, que dos años después se transformaría en el Instituto Geológico de España. Él mismo asumió la realización del Atlas Estratigráfico de la Cuenca Central Asturiana, cuyas cuadrículas dibujó y con cuyo motivo viajó todos los veranos a Asturias, donde se había asentado su familia, integrada en todos los aspectos, hasta el punto de que un hijo suyo, Luis Adaro Porcel, fue portero del Sport Club, equipo de fútbol fundado en 1903 en Gijón y que fue un claro predecesor del Sporting. En el verano de 1915 Luis Adaro volvió un año más a Asturias para trabajar sobre el terreno en su Atlas Estratigráfico, pero al poco tiempo se sintió enfermo y hubo de regresar a Madrid. Se le había declarado un cáncer de esófago, de evolución fulminante. El 15 de octubre de 1915 falleció en la capital de España, pero sus restos fueron trasladados a Gijón, donde está enterrado.

A su muerte no había recibido ninguna distinción oficial, ninguna condecoración. Seguramente porque nunca las buscó. Pero José María de Madariaga, presidente del Consejo de la Minería y director de la Escuela Especial de Ingenieros de Madrid, no dudó en definirlo como "un hombre superior, dotado de una inteligencia privilegiada, de gran iniciativa para promover y organizar negocios industriales, técnico competentísimo, financiero perspicaz, amante del

obrero, de cultura general extensa, de amable trato y de corrección absoluta en todos los procedimientos".

Asturias, y en particular la Cuenca Minera se haría eco de esos méritos. En junio de 1918 se inauguraría en el parque Dorado de Sama de Langreo un monumento en su honor, obra de Coullaut Varela, que es conocido popularmente como "La Carbonera", por la figura femenina situada en su base. Y, también en Langreo, lleva su nombre, el Sanatorio Adaro, una de las instituciones más queridas por los mineros.

## CASIANO DE PRADO, UN REFERENTE

Que Luis Adaro y Magro conocía muy bien la montaña asturiana es algo evidente. No podría, si no, haberla descrito con tanta belleza y precisión. Y, sobre todo, sin un conocimiento muy minucioso de la montaña asturiana no podría haber realizado las siete láminas para su atlas estratigráfico de la Cuenca Minera, que los expertos consideran una obra maestra, comparable a la de Guillermo Schulz. El libro de Ramón Mañana incluye la primera de esas láminas, a escala 1.100.000, que comprende desde Belmonte hasta Caso y desde Siero al Norte de la Provincia de León. No hace falta ser un entendido para admirar la enorme cantidad de información que incorpora. Incluso podría ser considerada un mapa de montaña, por el gran número de cumbres que señala, cada una con su altura correspondiente. En estas láminas Adaro demostró que conocía la montaña asturiana tan bien por dentro como por fuera.

¿Subiría a alguna de sus cumbres? Desde la perspectiva del montañismo conocer el historial montañero de Luis Adaro iría más allá de lo puramente anecdótico. Entra dentro de lo verosímil que, para realizar sus mediciones y trazar sus proyecciones o, simplemente, para responder a los tentadores retos que, desde su cercanía, plantean las grandes montañas, se propusiera coronar alguna cima. Habría tenido en quien fijarse, pues uno de sus antecesores en los estudios geológicos realizados por ingenieros españoles había sido nada menos que Casiano de Prado, quien, en una época en que los Picos de Europa eran considerados un malpaís en el que casi nadie se internaba, había intentado año tras año coronar su cima más alta. Lo creyó conseguir por fin el 12 de agosto de 1856, cuando acompañado de su ayudante Joaquín Boguerín y del guía Eusebio Díaz Pesquera, puso su pie en la cumbre del Llambrión para comprobar de inmediato que allí enfrente se encontraba otra cima más elevada, aunque fuera por muy poco, la de la Torre de Cerredo.

Hubiera coronado o no alguna cumbre importante, de lo que no cabe duda es que Luis Adaro y Magro fue capaz de describir con tanta precisión la belleza de la montaña asturiana que, para gozar de ella, me bastó el pequeño esfuerzo de subir al desván.

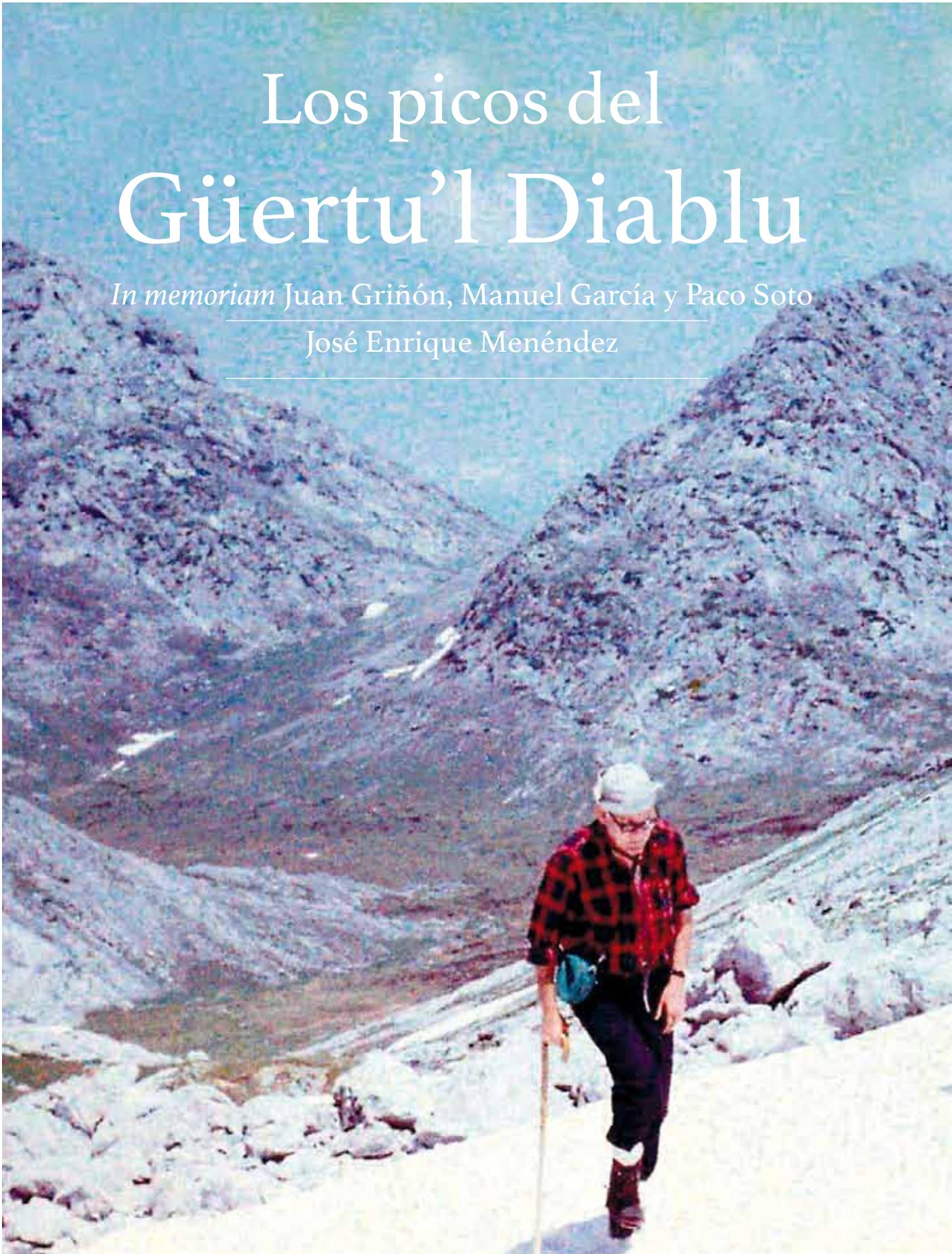
-----

(1) El título completo es "Los carbones nacionales y la Marina de Guerra. Informe del Inspector general Cuerpo de Minas Luis de Adaro, director del Instituto Geológico de España". Oviedo. Escuela Tipográfica del Hospicio Provincial. 1912. Segunda edición, patrocinada por la Diputación Provincial de Oviedo y la Unión Industrial de Asturias.

# Los picos del Güertu'l Diablu

*In memoriam* Juan Griñón, Manuel García y Paco Soto

José Enrique Menéndez





Vega Canchal, Panchón y Vega El Rebezu

**E**n una ocasión, el 17 de junio de 1976, fui a los picos del *Güertu'l Diablu* con Juan Griñón, Manolo García y Paco Soto, "a bordo del 850". De aquélla, no realicé apuntes del recorrido, pero obtuve una serie de diapositivas bastante *completina* y anoté varios *dettallinos* en los marquitos de cada filmina. Sin embargo, no encontré tales fotografías cuando quise echar mano de ellas para ilustrar este artículo, que le había prometido a Flor Somonte. Las hallé hace poco tiempo y, aunque un tanto descoloridas, ahí van con este relato en recuerdo de García, Griñón y Soto, quienes fueron solidarios montañeros, buenos compañeros de la Caja de Previsión, e inolvidables amigos.

Los picos del *Güertu'l Diablu* se encuentran situados en el sector norte del macizo de Agüeria, concretamente en el cordal que se prolonga (NNO; 5 km) desde el Prau hasta el Campu Faya, la "alta y escarpada" Peña de Parada, como Jovellanos anotara a su paso por Ricabo (Diarios, 5-VII-1792).



Soto, Grinón y García en la Vega El Rebezu

El enclave de los picos del *Güertu'l Diablu* permite valorar su ruta como de alta montaña (máxime si se continúa hacia el Colines, para bajar a Torrebarrio), pues, como veremos, en la misma se suceden nada menos que siete "dosmiles". No obstante, y sin olvidar las adversidades meteorológicas que pueden sobrevenir al caminar por tales alturas, esta ascensión y travesía carece de la dureza presumible, habida cuenta que el punto de partida es el Puerto de Ventana, a 1.587 metros de altitud.

Durante el recorrido el montañero quedará sobrecogido ante los *desventíos* que se precipitan por la vertiente oriental del cordal, en los que surgen recovecos y pequeños resaltes o repisas, donde crecen algunos hierbajos: son los *güertos*, a los que únicamente tienen acceso los rebecos.

Según Julio Concepción, "la palabra *güertu* (el *enramadoriu*, que dicen los cabraliegos) es en las zonas asturianas de montaña una pequeña pradera en la peña, siempre verde y golosa para el ganado, aislada entre las rocas...".

Igualmente llamará la atención la alpina silueta de los Picos del Fontán, los afamados pastos de los quirosanos Puertos de Agüeria (moteados de acebos), así como el luminoso valle de San Emiliano, "corazón de la Babia Baja", en el medio Vadavia, el, por antonomasia, valle de la vía: La Mesa.

Asimismo, el montañero podrá observar una serie de vegetales característicos de los roquedos calizos: la *gayuba*, el *mexacán*, la *sabina* y el enebro enano, amén de otras plantas aromáticas y medicinales.

En fin, aquel 17 de junio del 76, llegamos temprano al Puerto Ventana. Las excavadoras comenzaban por entonces a destroz en unos días lo que "Mina Valentina" no había hecho en los treinta y tantos años anteriores...



Peñón de Ventana arriba, y tras faldear Las Rebotsosas por el sur, entramos en Socetsares a través de su collada (1.865 m), a la que declinan los recuestos occidentales de la peña Metsuque (2.065 m). Al pie de esta peña se abre una misteriosa oquedad: la cueva Metsuque, que Alfredo Fuenteseca y Luis Granda, un buen día, intentaron explorar con más entusiasmo que eficacia, porque, nada más entrar, el aire les apagó la vela... Cueva que, al parecer, comunica con el Buracu La Banda, en Tsandenay, al pie del "Espolón Torrebarrio" de Ubiña.

Desde las inmediaciones de la Peña Metsuque proseguimos al norte y coronamos, sin dificultad, el *Güertu'l Diablu* N (2.110 m). A continuación, tomando definitivamente rumbo sur y bordeando los desplomes de Tsaseiro, remontamos



*Juan Griñón, Paco Soto y Manolo García en el collado entre los Güertos del Diablu Norte y Sur*



*Dcha.: Güertu'l Diablu Norte y Ranchón*

*Izq: Soto, Griñón y García en el Güertu'l Diablu Sur*

el Güertu'l Diablu S (2.140 m) y, todavía frescos, el Rantsón (2.162 m).

Vega del Canchal abajo, dejamos a la izquierda (E) el Cuetu Patsón (2.108m) y La Cigatsa (2.070 m), adentrándonos, con satisfacción, por la Vega del Rebezu (1.900 m).

Traspuesta la placidez de aquel lugar, "atacamos" el Colines (2.215 m), en cuya cima se conservan vestigios de la desgraciada Guerra Civil del 36 (parapetos, trincheras, herrumbrosas latas de conserva, casquillos, etc.), prosiguiendo a La Muesca (2.149 m), paso de Babia hacia Agüeria. Desde aquel paraje, aglutinado por la mole del Prau (2.364 m), nos "lanzamos" gravera abajo hacia Torrebarrio, atravesando las lomas Camborente y Verde, así como el collado de La Berrera (1.754 m).

Después, por la vereda de la Muesca de Castro entramos en los labrantíos de Sucirio y de los Muriales para llegar, entre ringlera de olmos, al barrio de La Cubietsa (1.300 m), donde, aún, algunas pallozas pudimos contemplar.

Finalmente, rendimos travesía en la terraza de "Casa Emilio" (luego sería Casa Barriales) y, tras las viandas, aún nos dio tiempo a entonar aquello de: "... Al subir al alto del Puerto / cuatro ladrones salieron. / ¿Dónde camina el buen hombre? / ¿Dónde camina el arriero? Camino para la Mancha, camino para Toledo. / A la Mancha vamos todos, como buenos compañeros..." , que con tanto entusiasmo solía interpretar el también inolvidable Alfredo Fuenteseca.

Mayo de 2016

# LA DIABETES EN LA MONTAÑA

Jesús Martínez Junceda

Facultad de Derecho, Universidad de Oviedo

Miembro de la Federación Asturiana de Montaña

Las personas con diabetes pueden practicar el montañismo de la misma manera y al mismo nivel que cualquier otra, aunque para ello han de mantener un buen control de la enfermedad, comprender los posibles problemas que en su ejercicio se pueden presentar y la forma de afrontarlos, y haberse preparado de forma adecuada. Conocerse a sí mismo, conocer la enfermedad y conocer la exigencia física que representa la actividad que se va a llevar a cabo. Esta triple exigencia es imprescindible para cualquier actividad en la montaña, pero se hace más importante según sea mayor el esfuerzo que nos proponemos hacer. Sólo desde esas premisas podemos plantearnos una relación saludable y segura entre montañismo y diabetes.

Partiendo de esas normas generales, el efecto del ejercicio en la montaña será diferente en cada persona, por lo que no es posible establecer los mismos consejos para todos los montañeros. Debemos confeccionar pautas específicas para cada individuo y para cada situación.

## Consejos iniciales

El diabético de cualquier edad ha de conocer los **valores normales de glucemia** (glucosa en sangre), cómo responde su propio cuerpo al ejercicio y la forma más adecuada de mantenerse en todo momento dentro de los rangos de normalidad. Debe saber que con la actividad física las células se vuelven más sensibles a la insulina, funcionan más eficientemente y extraen más glucosa de la sangre. Por lo tanto, hacer ejercicio con regularidad puede reducir su nivel de glucosa, disminuir la necesidad de medicación y mejorar el nivel de **hemoglobina glicosilada**, que cuando es menor del 7% refleja que nuestro control de la enfermedad en las últimas semanas ha sido adecuado. Cabe señalar que también los beneficios del ejercicio físico son diferentes en personas con diabetes de tipo 1 (DM-1) o tipo 2 (DM-2). En la DM-1 los cambios en la glucemia inducidos por el ejercicio dependen principalmente de los *niveles de insulina* en el momento en el que se realiza el mismo. En la DM-2 el incremento de la actividad física cotidiana se ha asociado a una mejoría a corto plazo de la *sensibilidad a la insulina*.

Respecto al uso de **medicamentos antidiabéticos** es necesario hacer consideraciones diferentes según el que se utilice. En los pacientes tratados con dieta, o con dieta más fármacos que no provocan hipoglucemia (metformina, glitazonas, inhibidores de la alfa-glucosidasa), no se requieren ajustes del tratamiento. En aquellos tratados con sulfonilureas o meglitinidas, dependiendo de las características del paciente y del ejercicio, puede reducirse la dosis de la medicación o bien aumentar el aporte de hidratos de carbono. En los tratados con insulina siempre serán necesarios ajustes, orientados por los resultados obtenidos con la monitorización de glucosa antes, después y durante el ejercicio.

## Tipo de ejercicio y su efecto sobre la glucemia

● **Ejercicio muy intenso y de corta duración:** puede provocar hiperglucemia transitoria post-ejercicio, por lo que debe evitarse si el control glucémico previo no es

bueno. No debe reducirse la dosis de insulina y tampoco es recomendable administrar una dosis suplementaria de insulina después del ejercicio para corregir esta hiperglucemia, por la posibilidad de un descenso grande de la glucemia durante el reposo posterior.

● **Ejercicios muy intensos y de larga duración:** serán siempre planificados, asegurando un control glucémico previo aceptable y monitorizando las glucemias frecuentemente a lo largo del día. Deberán ingerirse suplementos de hidratos de carbono cada 30-60 minutos, así como después del ejercicio para llenar los depósitos de glucógeno. También deberán disminuirse las dosis de insulina, tanto antes como después del ejercicio, dado el riesgo importante de hipoglucemia tardía. Las dosis previas suelen reducirse en un 50% y las posteriores en un 25%, aunque pueden ser necesarias reducciones aún mayores. **Es necesario medir la glucemia frecuentemente** para conocer qué modificaciones son las más acertadas. Sea cual sea su edad o tipo de diabetes las dificultades en el ajuste han de ser valoradas y controladas con la ayuda de los profesionales sanitarios.

En cuanto al control anterior a la salida han de considerarse otras recomendaciones adaptadas a cada situación:

Glucemia	Actitud
< 70 mg/dl	no se recomienda hacer ejercicio
70-99 mg/dl	se recomienda comer previamente
De 100-250 mg/dl	se puede iniciar ejercicio sin realizar ingesta
> 250 mg/dl	no hacer ejercicio y medir cuerpos cetónicos

La **comida previa** debe incluir alimentos ricos en hidratos de carbono junto con alguna porción de alimentos proteicos. Así, la energía de estos alimentos estará disponible para cubrir las necesidades del organismo a lo largo de la actividad. Se aconseja que la ingesta se realice unas 2-3 horas antes de iniciar la marcha (si se trata del desayuno, bastará con realizarla 1-2 horas antes). Esta recomendación también es aplicable a los pacientes tratados con insulina. Si el **ejercicio se realiza justo después** de una comida existirá una mayor probabilidad de que aparezca una hipoglucemia. Tal como aparece recogido en la tabla previa, antes de iniciar la actividad física debe comprobarse la glucemia capilar, si es menor de 100 mg/dl debe tomarse un suplemento de hidratos de carbono de absorción lenta equivalente a 15-20 g, tanto si se recibe tratamiento con insulina como con secretagogos.

Durante el **ejercicio**, se tomarán alimentos dependiendo del tipo y de la duración de la actividad. Si el ejercicio dura menos de 30 minutos puede que no haga falta tomar ningún tipo de alimento. A mayor intensidad de ejercicio, se consume más cantidad de glucosa y menos de grasa por lo que a medida que aumenta la intensidad será necesario realizar modificaciones en la ingesta.

Ajuste de insulina y suplementos hidratos de carbono durante la práctica deportiva*						
Intensidad ejercicio	Duración ejercicio					
	< 1 h		1-2,5 h		+ 2,5 h	
	Insulina**	HC	Insulina**	HC	Insulina**	HC
Baja	Reducir 20% basal posterior Rápida sin cambios	30-60 g GL	Reducir 30% basal previa***	30-40g GL/h	Reducir 30% basal previa Reducir 0-50% rápida previa***	30-40g HCL/h
Moderada	Reducir 20% basal posterior Rápida sin cambios	30-60 g GL	Reducir 30% basal previa***	40-50g GL/h	Reducir 30% basal previa Reducir 0-50% rápida previa***	40-50g HCL/h
Alta	Reducir 20% basal posterior Rápida sin cambios	30-60 g GL	Reducir 30% basal previa*** Reducir 50% rápida previa	50-60g GL/h	Reducir 30% basal previa Reducir 0-50% rápida previa***	50-60g HCL/h

\* Se trata de una pauta orientativa y cada sujeto realizara autoanálisis para individualizar cada caso.  
 \*\* Se recomienda utilizar como insulina basal análogos de acción prolongada.  
 \*\*\* Fundamentalmente en deportes aeróbicos  
 GL: Glucosa.  
 HC: Hidratos de carbono.  
 HCL: Hidratos de carbono de absorción lenta.

Tomado de: Gargallo-Fernández M, et al. Recomendaciones clínicas para la práctica del deporte en pacientes con diabetes mellitus (Guía RECORD). Grupo de Trabajo de Diabetes Mellitus de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). *Endocrinol Nutr.* 2015.

En la mochila del montañero debe incluirse una cantidad de alimento siempre algo superior a la que se estime como necesaria, de la que deben de formar parte algún producto rico en hidratos de carbono de absorción rápida (barritas energéticas, chocolate) y lenta (pan como bocadillos, fruta fresca, pasta en ensalada). El agua es la bebida recomendable y de ella debe disponerse en cantidad suficiente para prevenir la deshidratación (1,5 litros en condiciones normales), cuyo riesgo es mayor en el individuo diabético.

Si se presentara una hipoglucemia hay que tener en cuenta el tipo de alimento que vamos a ingerir para solucionarla. Se recomienda seguir la **regla del 15x15**: tomar un alimento que aporte 15 gramos de hidratos de carbono de absorción rápida y esperar 15 minutos a que se restablezcan los niveles de glucemia. Si no se soluciona, repetir el proceso. Entre las diferentes opciones posibles, encontramos 15 gramos de hidratos de carbono en 1 sobre y medio de azúcar (como sacarosa), un vaso de zumo de fruta (unos 200 ml de zumo con 10-13 g/100 ml de azúcar sacarosa en su composición), 6 pastillas de glucosa (Glucosport® tabletas de 2,5 g de glucosa) o en sobres en gel (Gluc-up® y Diabalance®, ambos productos con 15 g/unidad). Por tanto, estos últimos son preferibles por su alta concentración, comodidad de uso y fácil transporte. Además, debe recordarse que el efecto restaurador de los niveles de glucosa en sangre es más rápido con los preparados con glucosa que con los que llevan otros azúcares.

Debemos realizar un rápido comentario sobre el uso del **Glucagón intramuscular** (Glucagen® hipokit 1 mg), cuya indicación se limita al tratamiento de la hipoglucemia severa con pérdida de conciencia. Su administración es sencilla y puede evitar los efectos a veces graves de una hipoglucemia persistente en el tiempo. Dosis: 1 mg (1 Unidad Internacional) preferentemente intramuscular en muslo o deltoide. Tras su administración los niveles de glucosa en sangre aumentan a los pocos minutos, en un nivel dependiente de

las reservas de glucógeno del hígado y tejido muscular. El aumento de la glucosa en la sangre es mayor en los individuos con DM-II y las concentraciones máximas se producen en 30 minutos, volviendo a los niveles normales en el plazo de 1-2 horas. La ayuda de los servicios de emergencia debe ser buscada si el paciente no responde dentro a los 15 minutos después de la primera inyección, pudiendo repetirse mientras se espera la asistencia de emergencia.

La hipoglucemia post-ejercicio puede ser más difícil de revertir que otras hipoglucemias, ya que la avidez del músculo y otros tejidos por la glucosa suministrada puede durar varias horas y favorecer niveles bajos en sangre mantenidos. Por eso tras el ejercicio debe asegurarse la reposición de hidratos de carbono, con preferencia como alimentos de bajo índice glucémico. Por ejemplo, si la glucemia es inferior a 120 mg/dl, ingerir una cantidad de hidratos de carbono de absorción rápida y el equivalente a 15-20 g de asimilación lenta asimilación (un plato de arroz, patatas o pasta y dos piezas de fruta sería un menú adecuado tras ejercicio moderado o severo si se recibe tratamiento con insulina o secretagogos). El objetivo es recuperar las reservas energéticas lo más rápidamente posible, para así afrontar en las mejores condiciones posibles el ejercicio físico del día siguiente y evitar ese riesgo de hipoglucemia secundaria a la actividad.

### 10 Puntos clave previos a la salida

- 1-. Haber llevado a cabo una preparación adecuada.
- 2-. No realizar solo, en la montaña o al aire libre, actividades prolongadas.
- 3-. Evaluar con anterioridad riesgos y adaptaciones necesarias relacionadas con la diabetes teniendo en cuenta intensidad y duración.
- 4-. Comunicar la ruta a familiares, amigos o servicios de seguridad y vigilancia, dando siempre contactos telefónicos.
- 5-. Asegurarse del estado correcto de baterías de glucómetros, teléfonos y sistemas de orientación (disponer también de cargador autónomo preparado).
- 6-. Los diabéticos tipo I deben asegurarse del mantener la insulina protegida del exceso de frío o calor.
- 7-. Informar a los acompañantes de nuestra condición de diabético, instruyéndolos (con anterioridad suficiente y por escrito) sobre el modo de resolver cualquier contingencia relacionada con la enfermedad, incluida la utilización del glucagón intramuscular.
- 8-. Estimar (con suficiente margen de seguridad) las necesidades de medicación, agua, alimentos y suplementos hidrocarbonados para emprender la actividad.
- 9-. Realizar el chequeo propio de la salida a la montaña (comprobación de materiales necesarios y su estado correcto, previsión del tiempo en destino).
- 10-. Según el ejercicio realizado, estimar el riesgo de hipoglucemia post-ejercicio.

### BIBLIOGRAFÍA

- 1-. American Diabetes Association. *ADA Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care* 2011; 32(1):S13-61.
- 2-. *Standards of Medical Care in Diabetes-2016. Diabetes Care* 2016; 39 (Suppl 1):S4-119.
- 3-. Gargallo-Fernández M et al. *Recomendaciones clínicas para la práctica del deporte en pacientes con diabetes mellitus (Guía RECORD). Grupo de Trabajo de Diabetes Mellitus de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Endocrinol Nutr* 2015.
- 4-. American Diabetes Association. *Exercise*. <http://www.diabetes.org/weightloss-and-exercise/exercise/overview.jsp>
- 5-. *Dlife, for your diabetes life. Exercise and sports*. [http://www.dlife.com/dLife/do/ShowContent/daily\\_living/exercise\\_and\\_sports/](http://www.dlife.com/dLife/do/ShowContent/daily_living/exercise_and_sports/)



# VETUSTA

OVIEDO

# noticias sociales

## AMAGÜESTU 2016

Dado el éxito de asistencia de los últimos años, hemos vuelto a celebrar este evento en nuestro local social. Durante el mismo, y en un ambiente de sana camaradería, pudimos saborear las excelentes castañas preparadas por Mary, castañera del Paseo de los Álamos, que estuvieron "regadas" con abundante sidra dulce. Los socios respondieron con una asistencia muy numerosa, lo que nos confirma en la oportunidad de seguir celebrando el Amagüestu en la sede del Grupo.



Amagüestu - Grupo de asistentes



Castañes y sidra



Aspecto del local social

## DÍA DEL SOCIO

Cuando finalizaba el año 2016, no podía faltar una de las celebraciones más entrañables del Grupo: el Día del Socio. Tuvo lugar el 1 de diciembre y durante la misma pudimos compartir, sin la presión y la fatiga de subir cuestras, unos momentos estupendos con el resto de los compañeros, especialmente con aquellos veteranos que ya no suelen participar en las actividades montañeras propiamente dichas.

Como es tradición, los socios aportaron las viandas de las que disfrutamos durante la fiesta. Naturalmente, no faltó el esperado "Ponche", elaborado bajo fórmula secreta por nuestro compañero Pepe Nel y recibido con entusiasmo por todos los asistentes. Afortunadamente, como ocurre cada año, los socios respondieron asistiendo en gran número a una velada que resultó muy agradable.



Mar de niebla desde la ruta

## BELEN DE CUMBRES 2016

Un año más, el domingo 18 de diciembre 2016 se celebró el tradicional Belén de Cumbres del Grupo, que en esta ocasión fue colocado en tierras de Langreo.

El objetivo fue el pico Llanumaera, de 700 metros, situado en el extremo sur de la Sierra de Casures, cordal que separa los valles de Candín y Güeria de Carrocera.

El día resultó excepcional: un radiante sol de invierno sobre un mar de nubes que, cubriendo la zona de los valles, dejaba ver por encima numerosas cumbres cubiertas por una ligera capa de nieve virginal. Tras la celebración de la Misa y el correspondiente cántico de villancicos, seguimos festejando el formidable día degustando ricos turrones y brindando con sidra achampanada por el éxito de la temporada próxima.

Finalizada la excursión, el Grupo celebró una comida de hermandad en el restaurante del Palacio del Marqués de Casa Estrada, situado en Martimporra, capital de concejo de Bimenes. A ella, además de los participantes en la excursión colectiva, se sumaron un buen número de socios más. Resultó un estupendo remate a otro año de actividades del Grupo de Montañeros Vetusta.



Belén



Aspecto del salón donde se celebró la comida



Misa en la cumbre



Palacio de Casa Estrada

# noticias sociales

## TROFEOS Y HOMENAJES VETUSTA

El día 14 de abril de 2016 se celebró en nuestro local social la entrega de los trofeos correspondientes a las actividades de 2015 en sus dos modalidades, la de "Puntos", que premia la regularidad en la asistencia a nuestras excursiones, y la de "Primer Dos Mil", diploma que se entrega a los socios que hacen por primera vez un "Dos Mil" en una excursión colectiva.

Durante el acto, también tuvo lugar el reconocimiento con el que, cada año, el Grupo expresa su agradecimiento a un socio por su trayectoria en el Vetusta. Este año la distinción recayó en Manuel Carrero Pinedo, quien ingresó en el Grupo Vetusta en el año 1984, comenzando a desarrollar dentro de él una intensa actividad excursionista y montañera. Durante seis años ocupó la vocalía encar-

gada de la organización y guía de las excursiones semanales y colaboró muy activamente en la organización de los campamentos de verano. Además, Manuel es autor de un gran número de excelentes mapas topográficos que representan con gran rigor y fidelidad amplios sectores de la geografía asturiana y han gozado siempre de la mayor aceptación entre los montañeros.

Como es costumbre, el socio distinguido (en este caso, Manuel Carrero) fue el encargado de entregar los trofeos y diplomas a los demás galardonados. Una vez concluido el acto, todos los asistentes compartimos una animada charla al compás de un pincheo que, como siempre, estuvo coordinado y organizado por nuestro entusiasta compañero Pedro Riestra.



Manuel Carrero con los galardonados

RELACIÓN DE GANADORES TROFEO PUNTOS AÑOS 2015		RELACIÓN DE GANADORES DIPLOMAS AÑO 2015			
ORO		EXCURSIONISTAS	EXCURSIÓN	FECHA	ALTITUD
SOFÍA PÉREZ DE UZQUIANO		CARMEN FERNÁNDEZ SANTOVEÑA	PICO COLINES	19/04/15	2205
PLATA		FÉLIX FERNÁNDEZ SUÁREZ	PICO COLINES	19/04/15	2205
JESÚS MARÍA GONZÁLEZ LLAVONA		ALBERTO SANZO MARTÍN	PICO COLINES	19/04/15	2205
ANA MARGARITA GONZÁLEZ GARCÍA		JUANA MARÍA CABALLERO	PICO COLINES	19/04/15	2205
BRONCE		NOEMÍ IGLESIAS ÁLVAREZ	PICO COLINES	19/04/15	2205
ROBERTO VELASCO VELASCO		FIDELA URÍA LIBANO	EL ESCAMELLAO	05/09/15	2014
PEDRO PÉREZ ARES					
BERNARDO DE LA CUESTA RODRÍGUEZ					



El Presidente del Grupo hace entrega de la Placa Conmemorativa al Homenajeado



Sofia Perez de Uzquiano ganadora del Trofeo de Oro

## ENTREGA CESTA DE NAVIDAD 2016

El sorteo de la Cesta de Navidad (en combinación con las papeletas de la lotería) es una costumbre con larguísimo arraigo en el Grupo. Su característica más admirable es el hecho de estar compuesta con los productos que aportan los mismos socios. Este año, el número premiado fue el 3815, vendido por nuestra socia Silvia Ferrer. El agraciado fue Pedro Ortea, a quien se hizo entrega de la cesta en el transcurso de un sencillo acto.



Cesta de Navidad 2016



El Presidente del Grupo, hace entrega de la cesta a Pedro Ortea

# noticias sociales

## GALA DEL MONTAÑISMO ASTURIANO 2016

El día 16 de noviembre de 2016 se celebró en el Hotel de la Reconquista de Oviedo la Gala Anual del Montañismo Asturiano. Durante la misma se homenajeó a diversas personas y, entre ellas, a los socios del Grupo Vetusta Tita González González y Manuel Carrero Pinedo, distinguidos por su larga trayectoria montañera y su apoyo y generosa colaboración en el fomento y desarrollo de este deporte. Al final de la cena, los dos consocios homenajeados recibieron sendos diplomas acreditativos de la distinción. Una amplia representación de miembros del Grupo les acompañó en tan destacada ocasión.



Los galardonados con el Presidente de Fempa Sr. Rionda



Galardonados con el Presidente del Grupo Vetusta



Manuel Carrero durante la cena



Mesa de Tita Gonzalez



2017

PROGRAMA ANUAL DE EXCURSIONES COLECTIVAS 2017

Actividades subvencionadas por el Excmo. Ayuntamiento de Oviedo

Dia	Mes	Cumbre	G.M. VETUSTA			Comienzo excursión			Final excursión			Salida Oviedo		
			Altitud	Tipo	Duración	Localidad	Altitud	Desnivel	Localidad	Altitud	Desnivel	Tenderif	Campilli	P. A.
15	Enero	Integral Naranco	636	C	5.0	Oviedo	230	406	Oviedo	230	406	Oviedo	9:00	9:00
22	Enero	La Lloral	1247	T	6.0	Yernes	687	560	Sama de Grado	272	975	8:40	8:50	9:00
29	Enero	Costera Cabo Busto-Cadavedo	96	T	6.0	Busto	74	22	Cadavedo	88	8	9:20	9:10	9:00
5	Febrero	Pozo Lao	2016	I	6.0	Huergas de Babia	1222	794	Huergas de Babia	1222	794	8:40	8:50	9:00
12	Febrero	Canto Cobil	869	T	6.0	La Reboria	161	708	Villamayor	127	742	9:20	9:10	9:00
19	Febrero	Picos Requesines y Ausente	2041	I	6.5	S. Isidro (C. Cebollado)	1660	381	S. Isidro (C. Cebollado)	1660	381	8:40	8:50	9:00
26	Febrero	Sierra da Golada	1428	C	5.5	Monasterio del Coto	622	806	Monasterio del Coto	622	806	8:40	8:50	9:00
5	Marzo	Cueto del Calvo	1921	I	6.0	Collada Valdeteja	1374	547	Collada Valdeteja	1374	547	8:40	8:50	9:00
12	Marzo	La Iglesia - Cabo Vidio	0	C	5.0	Oviñana	101	-101	Oviñana	101	-101	9:20	9:10	9:00
18	Marzo	Porracollinas	1414	T	6.5	Asón	240	1174	Bustablado	290	1124	7:20	7:10	7:00
19	Marzo	Cañones del Asón	1108	C	6.0	Collados del Asón	686	422	Collados del Asón	686	422	8:20	8:10	8:00
26	Marzo	Porra Bescoba	1073	C	6.0	Puente Dobra	103	970	Puente Dobra	103	970	8:20	8:10	8:00
2	Abril	Caniellas	1921	C	6.5	Gillón	1069	852	Gillón	1069	852	7:40	7:50	8:00
9	Abril	La Lliambria	1752	C	6.5	Taranes	573	1179	Taranes	573	1179	8:20	8:10	8:00
16	Abril	GR-109 Asturias Interior-Etapa 27	672	T	6.0	Castro	672	0	Santa Eulalia de Oscos	547	125	8:20	8:10	8:00
23	Abril	Los Bigarros	2045	T	6.0	Torrestio	1370	675	Sallencia	1370	675	7:40	7:50	8:00
7	Mayo	Pico La Bobia	1197	T	6.0	Villanueva de Oscos	644	553	Cascada del Cioyo	637	560	8:20	8:10	8:00
14	Mayo	P. Sª Eugenia & Horcada Arintero	1725	C	6.0	Arintero	1287	438	Tolibia de Arriba	1256	469	7:40	7:50	8:00
21	Mayo	Pozalón-Peña Nijao	1747	T	7.0	La Uña	1180	567	Oseja de Sajambre	740	1007	7:40	7:50	8:00
28	Mayo	La Carba de Valseco	1864	T	6.5	Tuiza de Arriba	1230	634	Lindes	930	934	7:40	7:50	8:00
4	Junio	San Bernardo de Menthon	---	---	---	Programa FEMPA	---	---	---	---	---	---	---	---
10	Junio	Circuito de La Tebaida (Bierzo)	1301	C	8.0	S. Cristóbal de Valdueva	1100	201	S. Cristóbal de Valdueva	1100	201	6:40	6:50	7:00
11	Junio	Pico Silla La Yegua (Bierzo)	2148	T	8.0	Alto Morredero	2020	128	Villanueva de Valdueva	770	1378	9:00	9:00	9:00
18	Junio	Valdominguero	2266	T	7.0	Jito Escarandi	1301	965	Sotres (Curvona)	980	1286	7:20	7:10	7:00
25	Junio	Peña Ubiña por la arista Este	2417	T	6.5	Tuiza de Arriba	1230	1187	Casa Mieres	1650	767	7:40	7:50	8:00
2	Septiembre	Cabeza de los Torforios	2147	T	6.0	Sotres (Curvona)	980	1167	Refugio Uriellu	1953	194	8:20	8:10	8:00
3	Septiembre	Torrecedredo	2650	T	9.0	Refugio Uriellu	1953	697	Poncebos	220	2430	---	---	---
10	Septiembre	Collines	2214	T	6.0	Puerto Ventana	1587	627	Lindes	930	1284	7:40	7:50	8:00
24	Septiembre	Pasada del Picayo	950	T	6.0	S. Esteban de Cuñaba	274	676	Urdón	101	849	8:20	8:10	8:00
1	Octubre	Peña Riegos	1384	C	6.5	Soto de Agues	445	939	Soto de Agues	445	939	7:40	7:50	8:00
6/7	Octubre	Integral de La Pedriza	1999	T	8.5	Canto Cochino	1042	957	Garganta Camorza	932	1067	15:40	15:50	16:00
8	Octubre	El Yelmo	1717	C	5.0	El Tranco	983	734	El Tranco	983	734	---	---	---
15	Octubre	La Senda	1705	T	6.5	Pendones	780	925	Orlé	693	1012	7:40	7:50	8:00
22	Octubre	Pico Mahón	1819	T	6.5	Tolibia de Arriba	1256	563	Puebla de Lillo	1140	679	7:40	7:50	8:00
29	Octubre	Pico La Capiella Martín	991	C	5.5	Cdo. Aristébanu	561	430	Cdo. Aristébanu	561	430	7:40	7:50	8:00
4	Noviembre	Cantu del Oso	1973	T	6.0	Pte. Wamba	1450	523	Brañagallones	1215	758	8:40	8:50	9:00
5	Noviembre	Sierra de Brañapiñueli	1669	T	6.5	Brañagallones	1215	454	Soto de Caso	658	1011	---	---	9:00
12	Noviembre	Alto de la Viesca	1834	C	6.0	Mirantes de Luna	1145	689	Mirantes de Luna	1145	689	8:40	8:50	9:00
19	Noviembre	Peña Galicia - Bosque Las Hadas	1656	T	6.0	Aviados	1140	516	Nocedo de Curueño	1080	576	8:40	8:50	9:00
26	Noviembre	La Barragana	1863	C	5.0	Cubillas de Arbas	1311	552	Cubillas de Arbas	1311	552	8:40	8:50	9:00
3	Diciembre	Entrelospicos (Aramo)	1679	C	6.0	Area Recreativa La Peral	960	719	Area Recreativa La Peral	960	719	8:40	8:50	9:00
17	Diciembre	Peña Friede (Belén G.M. Vetusta)	615	C	4.0	Sevares	140	475	Sevares	140	475	8:40	8:50	9:00

Día cambio hora

TI = Travesía invernal CI = Circuito invernal

TI = Travesía invernal

I = Invernal N = Normal C = Circuito

TI = Travesía

# Las raíces nos ayudan a crecer



**CAJA RURAL  
DE ASTURIAS**

**La Caja con raíces**

En Caja Rural de Asturias creemos que nuestras raíces no nos retienen ni nos impiden progresar, sino que nos proporcionan la fuerza necesaria para afrontar los próximos retos y avanzar.

**Crecer unidos a ti**

**Estamos muy cerca de ti**



112 oficinas  
en Asturias



114 cajeros a  
tu disposición



Nuestra página web  
[www.cajaruraldeasturias.com](http://www.cajaruraldeasturias.com)



Redes sociales



App para tu  
smartphone o tablet