

B. I. S. n° 250 / Junio 2016

S
h
e
r
p
a

Al fin, el verano



Sociedad de Montaña Sherpa
c/ Carnicerías, 4-1ª izda. (esquina c/ Sagasta)

Tfno. 941 256935

www.sherparioja.es

E-mail: sdadsherpa@gmail.com

Face book : sociedad de montaña sherpa

Noticias

5 de Junio de 2016. "Monte Larrún"

- Hora salida. 8:00, estación de autobuses.
- Recorrido. Bera de Bidasoa - Monte Larrún - Olhette - Playa.
- Dificultad. Media (870 m. en ascenso / descenso y 11 km de longitud).
- Sugerencia. Opción de baño en la playa de San Juan de Luz / Hendaya.
- Guías: José Mari Pérez y Jesús Altuzarra.

13 al 19 de Junio de 2016. Curso Ferimón

- Curso: "Progresión sobre aristas y terrenos escarpados".
- Fechas: del 13 al 19 de Junio de 2016.
- Lugar: Edificio Federaciones y Rocódromo C.T.D. Adarra.

18 de Junio de 2016. "Salida familiar al Urederra"

- Más detalles próximamente.

26 de Junio de 2016. "Subida al Santosonario"

- Hora salida. 8:00, desde la antigua sede de la Once, en Jorge Vigón.
- Recorrido: La Blanca - Santosonario (2044 m.) - La Blanca.
- Dificultad: media - alta.
- Organiza: Sociedad de Montaña Sherpa.
- Actividad a realizar **en coches particulares**.

5 de Julio de 2016. "Marcha de Verano"

- Recorrido: Hendaya - San Juan de Luz.
- Guía: Arturo Capellán.

11 de Septiembre de 2016. "Sierra Salvada"

- Recorrido: Aguinaga - Tologorri - Haedo de Angulo.
- Guía: Jorge Fernández.

Concurso "Fotografía social"

- Concurso abierto a socios y no socios.
- Imágenes tomadas en cualquier marcha social de Sherpa.
- Un máximo de 3 fotos por participante.
- Remitir al correo electrónico de Sherpa sdadsherpa@gmail.com a más tardar el domingo siguiente a la fecha de la actividad.
- Premio a la imagen ganadora: 1 billete de autobús para cualquiera de las actividades de una sola jornada del calendario social del año en curso.
- Sherpa se reserva el derecho a utilizar esta imagen en su ámbito de intervención y sin ningún ánimo de lucro.
- La persona ganadora del concurso fotográfico en la marcha social **"Sierra de Urbión"** ha sido **Laura Izquierdo**.
- La imagen lleva por título: "El agua nos inunda".
- ¡¡¡Enhorabuena, Laura!!! Y ánimo a los demás para seguir participando.

Santi hace saber

- Salida de fin de semana a Cantabria este verano, en fecha por determinar.
- La intención para el sábado es visitar las cuevas del Soplao, hacer una pequeña gira turística y/o disfrutar de un rato de playa.
- Pernocta en el albergue de Solórzano (media pensión: 10 euros)
- El domingo se realizará una ruta montañera por la zona.
- Para más información, acudir a Sherpa o llamar a Santi (tfno. 605 514301)

Reserva y venta de billetes de autobús

- **Socios**
 - Compra presencial de billetes: se abre el plazo para la compra dos semanas antes de la actividad.
 - Billetes reservados: los socios tienen el privilegio de reservar los billetes pero es obligatorio retirarlos como máximo a las 21 h. del viernes previo a la actividad. Si no es así, salen a la venta.
 - Vía telemática: llamar previamente por teléfono a la Sociedad para confirmar si hay billetes. Si es así, existe la posibilidad de hacer un ingreso bancario en la cuenta de de Sherpa, pero es imprescindible que el comprobante de pago llegue a Sherpa a más tardar el jueves anterior a la actividad.
- **No socios**
 - El no socio no puede reservar billetes.
 - Compra presencial de billetes: solo la misma semana de la actividad.
 - Vía telemática: llamar previamente por teléfono a la Sociedad para confirmar si hay billetes. Si es así, existe la posibilidad de hacer un ingreso bancario en la cuenta de Sherpa la misma semana de la Actividad, pero es imprescindible que el comprobante de pago llegue a Sherpa a más tardar el jueves anterior a la actividad.

Nueva camiseta Sherpa

Si quieres lucir la nueva camiseta técnica con atractivo diseño y color, y logotipo Sherpa, ya la tienes a tu disposición en la Sociedad al módico e increíble precio de **5** euros. Existen distintas tallas tanto para hombre como para mujer.

Salida familiar a El Cortijo (22-05-2016)

El placer de conocer el entorno en el que vivimos compartiendo la experiencia con tus seres queridos. En ocasiones nuestro ritmo de vida actual, no nos deja ver las cosas tan maravillosas que tenemos al alcance de nuestras manos. Logroño es una ciudad con muchas posibilidades para encontrar salidas a la naturaleza, sin apenas tener que desplazarse. Está llena de verdes paseos por la ribera del Ebro, la Grajera...

Un claro ejemplo, es la salida que tuvo lugar el domingo 22 de Mayo, una marcha pensada para los más pequeños de la casa o aquellas personas que prefieren paseos más tranquilos. Familias al completo pasaron por el Gr 99, en el tramo entre Logroño y El Cortijo. El día estuvo acompañado de lluvia pero eso no desanimó a los participantes a realizar todo el recorrido, un camino acompañado por unas preciosas vistas y una primavera en pleno apogeo que llenaba los campos de flores.

Una vez terminado el recorrido, los niños pudieron disfrutar en los columpios junto con los compañeros de aventuras.

“Lluvia gentil y viento febril”

(Sierra de Urbión / 8-05-2016)

Me han ofrecido el poder disfrutar de nuevo de esta marcha dominical, haciendo un breve resumen de como transcurrió.

A las 7:30 todos estábamos preparados para iniciar este día de monte, ya nos comentaban que era una marcha un poquito difícil, pero ahí estábamos, ilusionados y contentos. Hasta que empezaron las primeras gotitas de lluvia, siguió con lluvia más fuerte, y así continuó toda la marcha sin tregua. A esta gentil lluvia se unió el fuerte, pero que muy fuerte viento en nuestro último tramo para culminar el primer pico, primero y último, ya que fue aquí cuando se decidió que las inclemencias del tiempo eran muy superiores a nuestros deseos de continuar y se optó por un cambio de ruta.

Realmente tenían que ser unos paisajes preciosos, pero claro, la niebla sólo dio lugar a la imaginación.

Después de un recorrido por nieve y por bosque, un poco para delante y un poco para atrás, llegamos a un rio que atravesamos pensando: “si me caigo no pasa nada, total ya estoy bien mojado”.

Tras un paseo de unos 5 Km. por pista y... final, ya estamos en nuestro destino, empapados, chorreando agua pero contentos por haber superado tan difícil prueba.

Mis saludos a los organizadores
y un abrazo a los compañeros



Club de buceo

Paul Holland

Marcha a Valvanera

(Subida a Valvanera 27-28-29/05/2016)

Un año más, queridos amigos, nos encontramos en este emblemático lugar después de muchos años de marchas, siempre con sus anécdotas.

Este año contamos con el hijo pródigo, que ha decidido acompañaros, recordar muchas vivencias, muchos sentimientos y un gran recuerdo que mantiene vivo ante esta imagen de la Virgen y este Monasterio que ha significado tanto para esta familia de Sherpas.

¿Qué le vamos a pedir este año?, pues como siempre que nos cuide, nos encamine, nos escuche con nuestras plegarias, cada uno la suya, y sobre todo que no permita el sufrimiento de tantas personas, en el caso de los presentes que su bendición nos permita afrontar un año más con energía, continuar disfrutando de la montaña y la naturaleza.

Nuestro recuerdo a quienes no les ha sido posible acompañarnos por diferentes circunstancias, la bienvenida a los niños, jóvenes que este año se han animado, debemos transmitirles la importancia de este mágico momento con nuestras reflexiones, nuestros himnos que además de unirnos nos animan a continuar cada año haciendo piña con este sentimiento, resignación, ilusión y mucho respeto.

Javier Caballero



“La ciencia explica cómo cambia tu cerebro cuando haces senderismo, y es fascinante”...

Ya vivas en la gran ciudad o en una pequeña aldea, dime ¿cuándo fue la última vez que saliste a caminar por el campo?

El frenético ritmo de vida, el trabajo y la jungla de asfalto en la que vivimos nos están pasando factura. No es una cuestión puramente física, sino mental. [La depresión es ya una pandemia](#) y rara es la persona que no ha experimentado estrés, ansiedad o insomnio.

Recientes estudios científicos han revelado que actividades como el senderismo, las excursiones y los paseos, en definitiva, cualquier actividad que se realice en un entorno natural alejado de la ciudad, provocan una serie de cambios fisiológicos y mentales positivos para nuestra salud.

Descubre **5 increíbles beneficios que el ser humano experimenta al recuperar el contacto con la naturaleza**



La naturaleza te despejará la mente y aclarará tus ideas

De acuerdo con el estudio elaborado por la Academia Nacional de Ciencias, caminar 90 minutos a través de un entorno natural tiene un gran impacto positivo sobre el estado anímico de las personas reduciendo la melancolía, el estrés y la preocupación por cuestiones laborales y familiares. En cambio, el mismo estudio demostró que un paseo de 90 minutos por la ciudad no supone ningún tipo de diferencia para el estado de ánimo.

Los escáneres cerebrales demostraron que quienes pasearon por entornos naturales experimentaron una menor presencia de flujo sanguíneo en la corteza prefrontal subgenual, es decir, la zona en la que reside el mal humor y las preocupaciones y que parece estar además relacionada con los cuadros depresivos.

La desconexión aumenta la creatividad

Los psicólogos Ruth Ann Atchley y David L. Strayer determinaron en 2012 que tras cuatro días de desconexión en la naturaleza y sin acceso a la tecnología, la creatividad se dispara.

Así lo constataron cuando todos sus participantes puntuaron un 50% más en el test RAT, una conocida prueba para puntuar el potencial creativo de las personas. Un aumento del 50% es un gran salto y demuestra que nuestra creatividad se siente abrumada por el estímulo digital constante.



El senderismo aumenta la concentración

Las notificaciones constantes, los grupos de *Whatsapp*, la bandeja entrada del *e-mail* y las continuas interrupciones del día a día socavan nuestra capacidad de concentración provocando que nuestro rendimiento caiga en picado.

Un estudio realizado en 2004 demostró que una buena caminata al aire libre es capaz de aumentar nuestra concentración y, no solo eso, sino que puede aliviar los síntomas del Trastorno de Déficit de Atención.

Carga las pilas y recupera el ánimo

El *trekking* es un ejercicio aeróbico muy sólido, capaz de quemar entre 400 y 700 calorías por hora. Esto por sí solo es muy positivo para tu cuerpo, pero también lo será para tu mente.

Las actividades al aire libre y el ejercicio aumentan la capacidad para retener información y reducen la pérdida de memoria, por lo que es una actividad muy recomendable en época de estudio.

Te hace sentir mejor contigo mismo

Incluso una carrera de cinco minutos en una zona boscosa es suficiente para mejorar nuestra autoestima de forma sustancial. No hablemos del orgullo y del buen humor que nos invade si hemos sido capaces de superar una travesía exigente y pasar todo el día en un entorno natural. Algo que se ve potenciado si podemos admirar paisajes con agua, arroyos o grandes ríos.

¿Es el senderismo la solución a todos tus problemas?

Probablemente no, pero la ciencia ha demostrado en repetidas ocasiones que es una actividad con **múltiples efectos positivos sobre nuestra mente, cuerpo y vida social.**

No lo dudes más y, cuando más abrumado te sientas, cálzate las botas de montaña, agarra tu equipo, prepara un tentempié y acude a un paraje natural para caminar, desconectar y despejarte. Tu salud, tu vida y tú mismo lo agradeceréis.





Actividades sociales

“Monte Larrún”

(Bera de Bidasoa - Monte Larrún - Olhette - Playa)

(5 de Junio de 2016)

“Subida al Santosonario”

(La Blanca - Santosonario - La Blanca)

(26 de Junio de 2016)

“Marcha de Verano”

(San Juan de Luz - Hendaya)

(3 de Julio de 2016)

“Sierra Salvada”

(Aguinaga - Tologorri - Haedo de Angulo)

(11 de Septiembre de 2016)

