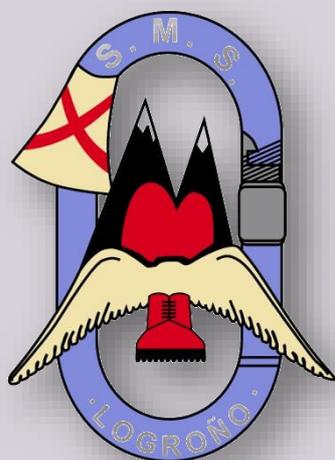


BOLETÍN INFORMATIVO SHERPA



Boletín Abril 2022

Nº 314

Sociedad de Montaña Sherpa

c/ Carnicerías, 4-1º izda. (esquina Calle Sagasta)

Teléfono: 941 256935

www.sherparioja.es

E-mail: sdadsherpa@gmail.com

NOTICIAS

24 de abril de 2022, Marcha Social “Asarta – Nazar - Portillo de Nazar - Yoar – Azuelo”

- Distancia: 20 km
- Desnivel ascendente 1.002m
- Desnivel descendente: 1.100m
- Dificultad: Alta
- Hora de salida: 8 de la mañana

8 de mayo de 2022, Marcha Social “Aldea Santa Inés, Urbión, Viniegra de Abajo”

- Distancia: 23 km
- Desnivel positivo: 1.100m
- Desnivel negativo: 1.100m
- Dificultad: Alta
- Hora de salida: 7:30

5 al 11 de junio de 2022: “Marcha Teixedal de Caxaio”

Ganador del concurso fotográfico de febrero: Ángel Luis Rota Cuevas

Bases CONCURSO FOTOGRAFICO ESTACIONAL

- Desaparece el concurso mensual.
- 2 fotografías por participante enviadas a sdadsherpa@gmail.com
- Un máximo de dos premios por persona al año
- Premio: un vale de 50€ en una tienda deportiva
- Se hará un concurso estacional. Los plazos para presentar fotografías se extenderán del día que cambia la estación hasta el 21 de los meses de marzo, junio, septiembre y diciembre.
- Se podrá votar desde el 21 del mes en cuestión hasta el último día de dicho mes.

TEIXADAL DE CASAIO

Como ya adelantamos en el anterior Boletín, os ampliamos la información sobre la actividad del “Teixadal de Casaio” que se realizará entre el 5 y 11 de junio.

El número máximo de participantes será de 16. De momento están inscritos catorce de la primera lista del 2020, y que tiene preferencia para esta salida (se han dado de baja varios socios de esa lista inicial, y recordando que la actividad se había aplazado a causa de la pandemia). Han confirmado su presencia para este año (citamos sólo el nombre): Félix, Brigi, Nilda, Basilio, Jesús, Miguel Angel, Rosa, Isabel, Yolanda, Ángeles, Pilar del B., Carmen y los responsables, Luis y Pilar). Los que estén interesados ya pueden apuntarse en Sherpa hasta completar la lista, abriendo un listado de espera para todos aquellos que quieran participar ante imprevistos de posibles bajas de la relación de 16, si se completa.

Será imprescindible tener **Licencia Federativa** (montaña o espeleo). En el mes de abril se pedirá una señal de **40€ como confirmación y reserva** para esta actividad y para el alojamiento, que será en el alto de “A Fonte da Cova” (a 1.800 m.), en el hotel de montaña “Pena Trevinca”, en Casaio (Ourense). Una vez que la lista



esté cerrada se organizarán las habitaciones (pudiendo ser individuales, dobles o triples). Tendremos los contactos necesarios para una organización eficiente de este evento (comidas, cenas, vehículos, itinerario de viaje, direcciones y teléfonos, horarios, etc.).

Las rutas programadas son:

1. Subida a **Pena Trevinca** (2.127 m.); 2. Recorrido circular por el **Teixadal de Casaio**; 3. Ascensión al **Vizcodillo** y a **Peña Negra**, pasando por la **Laguna glacial de Truchillas**; 4. Travesía y ascensión al **Telero** (2.188 m.); y 5. Ascensión al **Picón** (2.079 m.), por los **Lagos de La Baña**. Dependiendo del tiempo, las rutas se organizarán día a día, contemplando otras muy interesantes alternativas de caminatas más llevaderas, en el caso de no poder realizar alguna de las anteriores a causa de la climatología adversa.

Iremos en vehículos particulares, saliendo por la mañana del 5 de junio, domingo.

Seguiremos informando. (Luis y Pilar).

“Por Vea, en Primavera”

(Marcha social El Villar de Enciso – Vea - San Pedro Manrique / 20-03-2022)

Pues sí, en la tarde de este día de autos comenzaba la primavera. Y como presagio de una estación que es veleidosa por definición, nos ha ofrecido un tiempo cambiante, entre nubes abundantes y tozudas, y claros escasos y timoratos.

Pero lo cierto es que, en general, nos ha respetado lo suficiente como para caminar con confianza y reposar con cierta comodidad. Y todo ello en los límites de tierras entre La Rioja y Soria, por una naturaleza de vestiduras franciscanas, ásperas y rocosas pero con unos bordados que fascinan a quien sabe mirar.

Ha sido, sobre todas las cosas, una jornada impregnada de sensaciones y emociones por encontrarnos de nuevo en la montaña, por confiarnos, por conversar, por conocer, por compartir... en este tiempo aún de pandemia que en mayor o menor medida nos ha dejado a todos un tanto alterados.

El camino ese día nos ha llevado desde El Villar de Enciso (encantadora pedanía recuperada con gusto), pasando por el prodigio forestal del Hayedo de Poyales, por el campo experimental y de recuperación en que se ha convertido la aldea de Vea, por la paleta geológica que ofrece el barranco del río Linares, hasta terminar en San Pedro Manrique, un pueblo rico en legado arquitectónico pero muy venido a menos en patrimonio humano.

Creo que estaremos todos de acuerdo que el lugar crítico y emocional ha sido Vea, una aldea que quedó vacía y arruinada hace años, y que se ha convertido en lugar de convivencia y de trabajo para un grupito de jóvenes retirados, en buena medida, del "mundanal ruido".

Durante algo más de una hora compartimos su tiempo, sus proyectos de trabajo, su filosofía existencial... y sus alimentos, sencillos pero preparados con cariño. Una experiencia inhabitual en nuestras actividades montaÑeras y extraña en sus vidas de Robinsones.



Quizás ninguno de nosotros seamos capaces de dar el paso que ellos han decidido dar para cambiar radicalmente el rumbo de sus vidas. Pero, al menos, estamos más cerca de entender que no es un disparate (en un mundo que se aferra cada día con más fuerza a demasiados dioses de barro) romper con todo eso y buscar un modo de vida más primario y auténtico en relación con nuestros semejantes y con la Naturaleza que nos alimenta.

*Gracias por vuestra participación, en especial a Nilda
y a todos los que con esfuerzo y cariño hacéis posible hilvanar año tras año
el Calendario Social de Actividades de Sherpa*

Texto y fotografía de Jesús María Escarza Somovilla

RECUERDOS DE UN MONTAÑERO ATRIBULADO

CAPÍTULO 1: RESURRECCIÓN

A comienzos del verano en algunos montes del Pirineo la nieve se cobija en las caras norte, en los umbríos donde no le da el Sol. Habían terminado las clases y tenía muchas ganas de monte y elegí subir al Midi D'Ossau por la vía normal. Es una ascensión fácil, hay que echar las manos en algunos momentos pero no tiene grandes dificultades, pero hay que recordar que en el Midi aún quedaba nieve empotrada en las chimeneas.

Ascendí acompañado de una claridad luminosa, el sol y la vista de la cordillera me infundían cada vez más euforia. En la cumbre me entretuve más de dos



horas. Finalmente almorcé pan y una naranja y me fui para abajo. Serían las 4 o 4,30 de la tarde.

Las chimeneas, que estaban llenas de nieve y al subir me parecieron tan fáciles, se presentaron con nieve muy resbaladiza, muy peligrosa. En uno de esos neveros pendientes resbalé y caí de espaldas, iniciando un descenso cada vez más rápido y que conducía al precipicio fatal... 30 o 40 metros vertiginosos hasta estrellarme con una roca que sobresalía en mi trayectoria. Choque muy violento pero que me detuvo a dos metros del precipicio. Enorme subidón, euforia total: había parado, estaba entero, sólo roturas de huesos. Hacia las 9 horas, atardeciendo, aún estaba atrapado en la pared. Muy abajo pasaba un sendero y finalmente por el sendero caminaban tres montañeros. Grité y me vieron, ellos avisaron al refugio de

Pombie y desde el refugio al helicóptero... Era el año 1980 y efectivamente aquel día resucité.

De las roturas no me han quedado secuelas.

Texto y fotografía: Luis Sáenz Gamarra

BENEFICIOS DEL SENDERISMO PARA LA SALUD FÍSICA

En la práctica del senderismo, se desarrolla un movimiento continuo que desencadena un proceso de quema de energía, activando nuestra circulación sanguínea y consecuentemente el funcionamiento del aparato cardio-respiratorio. Todo ello en plena naturaleza, por lo que la calidad del oxígeno es máxima.

Caminar ayuda a reducir la tensión muscular, lo que reduce el dolor de espalda y aumenta la densidad ósea, previniendo la osteoporosis.

En el senderismo trabajamos fundamentalmente al tren inferior (las piernas), pero no sólo trabaja éste, también parte del esfuerzo recae en los músculos abdominales, brazos y pecho (especialmente si empleamos bastones mientras caminamos).

A continuación te mencionamos algunos de los beneficios que puede traer a tu vida la práctica de este hermoso deporte.

1. Previene la diabetes y enfermedades del corazón

Muchos médicos recomiendan realizar caminatas de unos 30 minutos al día, para reducir los niveles de colesterol y glucosa.

2. Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad

3. Contribuye con el fortalecimiento de huesos y músculos

Siempre que realicemos este ejercicio correctamente, tengamos el peso adecuado, realicemos calentamientos previos a cada recorrido y cuidemos de otros factores relacionados a la salud física, nuestro cuerpo mejorará.

El senderismo ayudará a que nuestros huesos se vuelvan más sanos y mejoren con relación a enfermedades como la artritis. También nos ayudará a aliviar la tensión muscular que suele ser más pronunciada en la espalda, reduciendo así el dolor. Finalmente, en relación con los huesos, este ejercicio ayudará a aumentar la densidad ósea, previniendo así, enfermedades degenerativas como la osteoporosis.

4. Mejora la circulación de la sangre

Mientras caminamos, el corazón debe bombear más sangre a través de las venas. Esto mejora directamente el flujo sanguíneo y la distribución de oxígeno en el cuerpo.

5. Ayuda al funcionamiento del aparato cardio-respiratorio

Al ser un deporte que se suele realizar al aire libre, se reducirá la contaminación del medio ambiente. Aumentaremos nuestra capacidad pulmonar, nos desintoxicaremos, reduciremos el riesgo de posibles enfermedades respiratorias y respiraremos mejor.

6. Refuerza el sistema inmunológico

7. Ayuda con la tonificación muscular y la pérdida de grasa

El Trekking y senderismo son actividades deportivas que te harán más fuerte. El terreno desigual, las rocas ásperas y las pendientes empinadas, pueden proporcionar un ejercicio adecuado para todo el cuerpo, fortaleciendo y tonificando todos los músculos.

El soporte de peso también puede aumentar la fuerza de la espalda y el pecho.



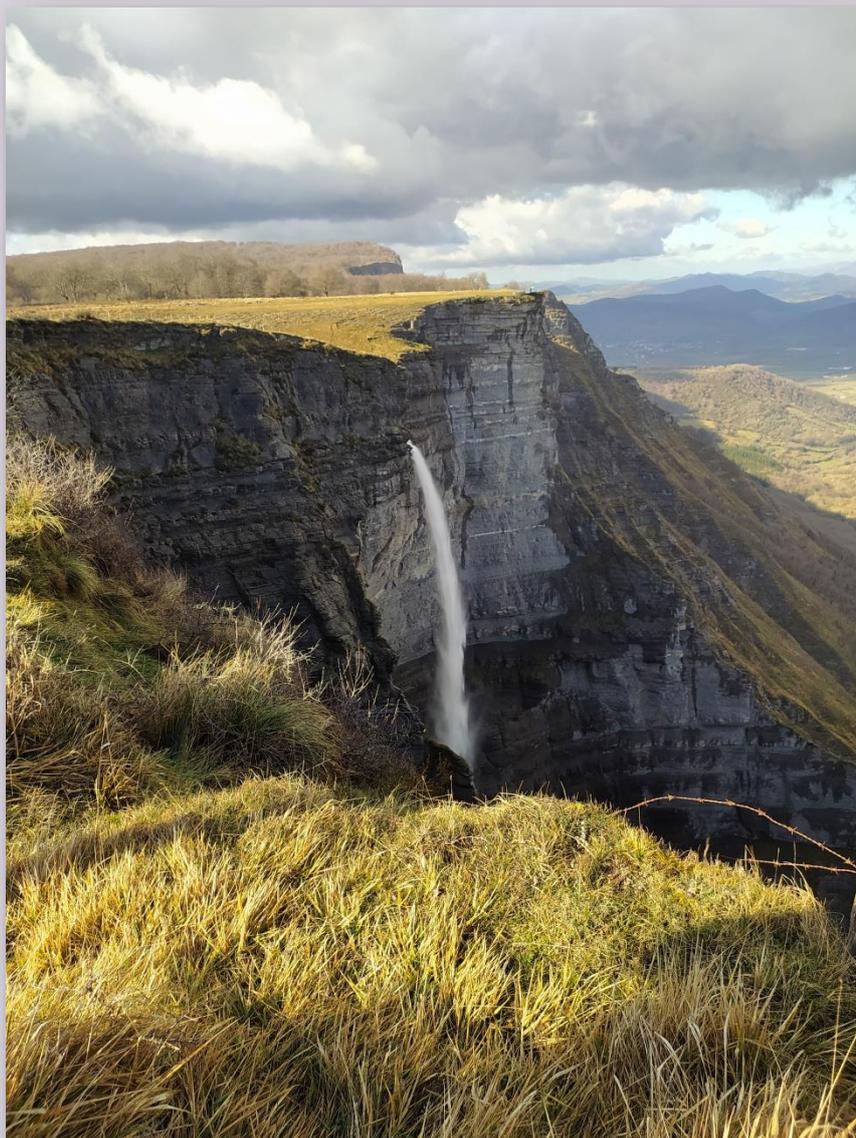
8. Mejora la memoria espacial y la capacidad de orientación

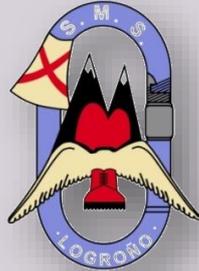
La mente y el cuerpo se encuentran conectados de forma natural. El ejercicio físico ayuda a mantener el cerebro activo. Según investigadores de la Universidad de British Columbia (Canadá), el ejercicio aeróbico puede mejorar nuestra memoria y capacidades cognitivas. Estos investigadores realizaron un estudio de 86 participantes y demostraron que después de seis meses de ejercicio, el volumen del hipocampo aumentó y la memoria espacial también mejoró. Es precisamente porque el hipocampo es una parte del cerebro relacionada con la memoria episódica y la memoria espacial. A pesar de que las rutas suelen estar señalizadas, la práctica del senderismo también mejorará nuestra capacidad de orientación en el medio natural.

9. Al ser un ejercicio aeróbico, estimula la producción de glóbulos rojos.

Artículo de: PARASENDERISMO.com

GANADOR DEL CONCURSO FOTOGRÁFICO DE
FEBRERO





Actividades

“Asarta – Nazar - Portillo de Nazar –
Yoar – Azuelo
(24 de Abril de 2022)

“Aldea Santa Inés, Urbión, Viniegra de Abajo”
(8 de mayo de 2022)

“Subida a Valvanera por Monte”
(28-29 de mayo de 2022)

Siguiendo las medidas de la Covid 19