

TROTAMONTE

REVISTA DIGITAL NÚMERO 4 OTOÑO 2004

RUTA DEL CARES

CASTROVIEJO

RUTA DE LOS
FORAMONTANOS

SENDA HERREROS

NATURALEZA
CONTACTO

TROTAMONTE

REVISTA DIGITAL

<http://www.iespana.es/trotamontes/revista.php>

Director: Carlos Matesanz de la Cruz

Diseño y maquetación: Carlos Matesanz

Redacción en este número: Ramón Díaz, Fernando Font, Juan Manuel Alonso, Karlos Martínez, Jesús García Castañeda, Ángel García, Carlos Matesanz.

trotamonte@iespana.es



Portada: Garganta del Cares (Asturias)

SUMARIO

- 2 . Editorial
- 3 . Ruta del Cares
- 7 . Relatos cortos
- 9 . Senda Herreros
- 10. Ruta de los Foramontanos
- 13. Castroviejo (Soria)
- 14. Fotografía
- 15. Sentimientos senderistas
- 16. Gráficos de escalada
- 17. Opinión

EDITORIAL

¡Todos Somos eternos, mientras permanecemos en el recuerdo de alguien! Tu huella es profunda y ni el viento, el polvo o la lluvia, tendrán fácil el borrarla.

El próximo 3 de octubre, tus amigos iremos a la cima de la Maliciosa (“La Monja” Como tu la llamabas) Con la ilusión de sentirnos mas cerca de ti; Allí en las alturas, donde tan buenos momentos hemos compartido. Deseando que puedas observar, como tu huella sigue intacta en nuestros corazones.

Nos vemos.

Carlos Matesanz



TROTAMONTE no se identifica necesariamente con las opiniones de sus colaboradores fijos o espontáneos, ni mantiene correspondencia con estos últimos. Se autoriza la reproducción de artículos y reportajes incluidos en este número citando la fuente y haciendo llegar a esta revista un comprobante de la inserción.

LA RUTA DEL CARES

LA GARGANTA DIVINA

PONTE PONCEBOS-CAÍN-POSADA DE VALDEON

La Senda del Cares pasa por ser una de las rutas de montaña más bonita y espectacular de las rutas asturianas. Separa el Macizo Central del Occidental y esta dentro del Parque Nacional de Picos de Europa. Esta garganta tiene entalladuras verticales que llegan hasta los 1000 metros de altitud, por lo que si se tiene vértigo habrá que ir pegado a la pared o abstenerse de hacerla. Su dificultad es Baja, pero se requiere cierta forma física para completar todo el recorrido. No en vano la Ruta del Cares es la ruta de montaña con mas accidentes de los Picos de Europa, debido mayormente a la nula preparación física de muchos turistas que habiendo oído de las maravillosas vistas que esta ruta ofrece se dejan caer por ella, en zapatillas, sin agua, y sin ninguna experiencia en la montaña, lo que da pie a torceduras de tobillos y deshidrataciones. La ruta del Cares es la ruta de montaña mas visitada de España, mas de 200.000 personas la hacen cada año por lo que se hace primordial buscar un día de diario y que no sea ni Julio ni Agosto para poder disfrutar de ella mas tranquilamente y sin el calor agobiante que hay en esos meses. Es de imaginar que los fines de semana de agosto solo faltaría una virgen para que esta ruta pareciese más una romería que una ruta de montaña.

La mejor forma de afrontarla dependerá de las circunstancias de cada cual, pues hay muchas posibilidades. Se puede hacer de Poncebos a Cain y regresar a Poncebos por la misma senda que nos llevo. Son 24 Km. ida y vuelta. Hay que tener en cuenta que si solo hay 12 Km entre Caín y Poncebos por la senda, tenemos 110 Km por carretera y no es precisamente una autopista. Si lo que se quiere ver es la parte más espectacular de la garganta y para personas en baja forma física, lo mejor es ir en coche hasta Cain desde Posada de Valdeon. Son solo 8 km y la única dificultad esta al llegar a Cain, por el estrechamiento de la carretera, pero si se evita los días y horas de mayor aglomeración de personas, se puede llegar sin problemas. Desde Cain podemos llegar hasta los primeros puentes y túneles fácilmente y poder disfrutar del enorme espectáculo de la Garganta Divina. Pero el verdadero sentido montañero de esta ruta es hacerla entera, y poder ver toda la variedad de paisajes a lo largo de su recorrido. Bien sea desde Poncebos a Posada o de Posada a Poncebos, en ambos casos la distancia seria de 20 km y tardaríamos una 6 horas sin paradas. Es mucho más cómodo empezar en Posada pues casi todo el camino es de bajada. Desde Poncebos resulta mas duro. Si se va

un grupo numeroso, con varios coches, unos, (los menos preparados físicamente) empezarán en Posada, y los mas fuertes empezarán desde Ponte Poncebos. En algún punto del recorrido (por ejemplo Cain) los dos grupos coincidirían para de esta forma poder intercambiar las llaves de los coches y luego quedar en un punto concreto. Otra solución es hacerla de ida y vuelta, pernoctando en Posada o en Poncebos. Es la mejor forma de ver toda la ruta en todas sus dimensiones, con cambios de luz y perspectivas diferentes. Además, si solo se dispone de un coche, y si se quiere realizar entera es la única forma de hacerla, a no ser que se haga en el día los 40 km que tiene ida y vuelta la ruta. Se haga como se haga, es lo de menos, pero hay que hacerla, es imperdonable para cualquier amante de las montañas, morirse sin hacerla. Aquí vamos a describir la ruta empezando desde Ponte Poncebos, en la Comunidad Asturiana hasta Posada de Valdeon, ya, en suelo Leones. Para ello tendremos que desplazarnos hasta Arenas de Cabrales. Si venimos desde Cantabria, iremos por la autovia Santander-Oviedo y cogeremos en Unquera el desvió hacia Panes, una vez en Panes nos desviaremos hacia Arenas de Cabrales, para posteriormente coger la carretera a

Poncebos. También podemos venir desde Cangas de Onis, hasta Cabrales. Llegaremos a Ponte Poncebos, quedándonos totalmente impresionados de las majestuosas montañas que nuestra vista puede abarcar.



Estacionaremos el coche en el aparcamiento del topo que va a Bulnes. Tras cruzar el puente comenzaremos a subir por una carretera que va en paralelo al río Cares, dejando atrás los diversos hostales que hay en Ponte Poncebos. Cruzaremos un túnel labrado en la roca. Un poco más adelante veremos una indicación de la senda que sube a Bulnes a los pies del mítico Urriello, el cual podemos observar a lo lejos, y a los pocos minutos coger una bifurcación a la derecha que veremos debidamente señalizada como el comienzo de la mítica Ruta del Cares. Comenzaremos a subir por una suave pendiente, pero ya con el sol sobre nuestras cabezas nos daremos cuenta de que esto no va a ser un cómodo paseo hasta Caín, si no todo lo contrario. Sin duda esta es la parte más dura de la ruta pues tenemos que salvar 200 mts de desnivel en un tramo de unos 2,5 kms, aparte del peligro de desprendimiento de rocas y la total ausencia de sombras.



Al final de esta subida, tendremos la recompensa del esfuerzo realizado y podremos deleitarnos con la explosión de júbilo paisajístico que nos ofrece el Murallón de Amuesa,

calizas y más calizas en formas variopintas y de alturas considerables. Empezaremos a bajar, adentrándonos en la garganta, pero antes haremos una paradita en una roca que nos proporcionara un poco de sombra, pues ya vamos muy castigados por el sol. Es fácil imaginarse los fines de semana de julio y agosto en los que debe de haber hasta bofetadas por unos centímetros de sombra en esta singular roca.



A partir de aquí ya es un cómodo paseo hasta Caín, dejaremos atrás la majada de Culiembro y nos iremos metiendo de lleno en la garganta del Cares, empezando a entrar en los túneles abiertos en los años 40 y 50 a base de pico y dinamita como toda la senda por la central eléctrica de Poncebos. La anterior senda del Cares tenía un trazado diferente al actual. En un principio, fue de uso pastoril, después, la construcción de una central eléctrica, que se encuentra en Poncebos, supuso la apertura de una vereda con continuas subidas y bajadas, se tardaban 7 horas entre Poncebos y Caín. Posteriormente se utilizaba para bajar queso y patatas a los mercados de Cabrales.



La actual senda pasa de una pared a otra a través de puentes metálicos colgados sobre el abismo, desde los que podemos ver el río Cares, formando unos magníficos paisajes naturales. El paisaje cambia por completo paso a paso, los túneles son de escasa altura y en algunos tienes que

inclinarse la cabeza para no dejarte los cuernos en la caliza, pero en los túneles entran un airecito de lo más fresquito por lo que se puede aprovechar para refrescarte y beber un poco o esperar a los que vienen rezagados.

Las ventanas que dan al río nos dejan ver el espectáculo de agua y roca que forma la Garganta del Cares. Las montañas se vuelven verticales y para poder ver el cielo hay que levantar mucho la cabeza por eso el nombre de la Garganta Divina.



La verdad es que este paisaje sobrecoge de tal manera que uno llega a emocionarse y sentir la más absoluta felicidad y paz. Una cosa maravillosa que tiene esta senda es la abundancia de agua, si bien el agua del canal no es potable, si vale para refrescarte la cabeza y los pies, de hecho a pesar de que el agua está casi helada da un gustazo enorme quitarse las botas y calcetines y sumergir los pies en las aguas frías del canal. Nos sorprenderán las numerosas canales, que se precipitan casi en vertical sobre el río, como las de la Teja y la Trea, que son un duro y peligroso paso hacia la vega de Ario, la Canal de Culiembro que da acceso a la majada de Hoston, donde todavía viven, la mayor parte del año, algunos pastores. También tenemos la Canal de Dobresegos por el cual podemos acceder al Macizo Central, al Murallón de Amuesa y a Bulnes, pero son pasos muy duros y peligrosos. La Garganta del Cares presenta unas condiciones climáticas muy singulares, su temperatura, viento y humedad permiten que en toda la zona se desarrollen bosquetes de encinas que crecen colgadas de la pared. Únicamente en las cresterías más altas o en las canales podremos contemplar al señor de las cumbres, al rebeco, pero será fácil ver algún ejemplar de cabra desde la misma senda. Es posible que divisemos algún buitre leonado, en busca siempre de alguna res muerta.

Seguiremos avanzando por la senda, siempre entre enormes paredes verticales y con el ruido ensordecedor que provoca el fondo de la garganta. Según nos vamos acercando a Cain, los túneles empiezan a ser mas numerosos e iremos pasando por diversos puentes, como el de Bolín, que nos llevara al otro margen del río o el de los Rebecos, que nos devolverá, otra vez, al margen original.



A partir de Aquí el espectáculo hasta Cain es grandioso, siendo esta, la parte la mas visitada y la de mayor aglomeración de personal, de toda índole, razas y nacionalidades.



Después de pasar el ultimo túnel, volveremos a cruzar al margen contrario por el puente de la presa, seguiremos paralelos al río, pero otra vez volveremos al otro margen por el puente de los Pinteros, desde donde ya podemos divisar la aldea de Cain, la cual alcanzaremos en unos pocos minutos. Esta es una zona de grandes pedreras, donde podemos observar el efecto erosivo conocido por gelifracción, el agua y el hielo fragmentan las rocas en bloques de distintos tamaños que se desprenden por las laderas, dando forma a espectaculares canchales. En Cain podremos descansar en alguno de sus bares, muy bien acondicionados, con veladores para protegernos del sol y aprovechar para tomar algún refrigerio. Mientras podemos seguir regodeándonos con el incomparable paisaje que nos rodea. Cain esta totalmente rodeado de

altísimas cumbres: Jultayu (1.935m.) Cuvicente (1.935m.) Torreblanca (2.185m.) Robliza (2.185m.) y las Torres de los Cabritos (2.018).

Según cuenta la leyenda, Don Pelayo mando despeñar desde lo alto del despeñadero de Cain al Obispo de Sevilla, el traidor don Opas, con una mitra de fuego en la cabeza, y a partir de ese momento el lugar se llamaría Cain, en recuerdo de su maldad. Aunque en realidad el nombre de Cain viene de Carin, afluente del Cares y que hoy se conoce como Bolugar. Desde Cain podemos emprender la aventura de ascender al macizo occidental por la Canal de Mesones que nos pone en la base del macizo de Peña Santa.

Después del descanso proseguiremos nuestro camino, cruzando el Cares por el Puente de Cancelis, donde iremos a parar a un pequeño desfiladero conocido como la Hoz de Cain. A partir de aquí la senda se convierte en una carretera de asfalto, pero que no va a desmerecer en absoluto la ruta pues tendremos la oportunidad de vivir y de sentir un espacio natural único.



La carretera es muy estrecha, por lo que los pocos coches que se atreven a llegar a Caín tienen que ir con mucho cuidado y rezar para que no venga ningún coche de frente.

Aunque no hay muchos coches, tendremos mucha precaucion, pues el sonido ensordecedor del agua, nos impedirá oír el ruido de los motores de lo los coches, hasta que no están a nuestra altura.

Continuamos ascendiendo hasta alcanzar el Arroyo de La Peguera que vierte sus aguas al Cares. También en esta zona encontramos numerosos invernales: la Peguera a la izquierda de la carretera, las Vegas a la derecha y cruzando el río, Santijan. Estamos entre la Torre de Comea (1.588m) a la derecha y las Peñas de Padrun al otro lado. Veremos amplios prados que contrastan con las cercanas cumbres, junto al río Peguera que nace a la sombra de Torres Cotalbin (2.193.).

Iremos adentrándonos en el Monte Corona, (que según cuenta la tradición fue coronado el Rey Pelayo por un grupo de sus seguidores y parte de la población de la zona que se habían refugiado en los picos ante el avance musulmán) y descubriremos una rara construcción, el Chorco de los Lobos,



estructura de piedra con planta circular que se prolonga en una empalizada de madera.

El chorco se empleaba antiguamente para la captura del lobo. Se trataba de dirigir a los animales hasta la zona superior de la empalizada mediante una batida, una vez allí se le encauzaba hacia el chorco mediante acosos continuos, el animal acorbadado acababa por entrar en el pozo donde quedaba atrapado. Después de echar un vistazo a esta singular construcción histórica, proseguiremos nuestro caminar, aunque de seguro que haremos muchas paradas pues el lugar invita a ello, si cerráramos los ojos, sentiríamos un mundo lleno de sonidos naturales que nos aportaran sensaciones nuevas. Según vamos avanzando, el bosque se va haciendo paulatinamente mas espeso y la vegetación mas abundante, hasta formar un bosque mixto en el que aparecen hayas, nogales, robles, fresnos, acebos, avellanos, arces y tilos, árbol de gran porte y muy reconocido por los lugareños ya que supone una fuente importante de ingresos.

La fauna es muy variopinta, son fáciles de observar los cucos, arrendajos, picos picapinos, pito negro, petirrojos, trepadores azules, zorzales, mirlos y como, no, los tan comunes herrerillos y carboneros. Con una gran suerte podemos ver algún jabalí y zorros. Viven también en el bosque el receloso gato montes, martas, comadreja, tejones, pero como mucho, solo veremos sus huellas, dando testimonio de su existencia. El corzo es muy abundante en toda la zona aunque cuando nota la presencia del hombre

huye todo lo rápido que puede, (por algo será).
 Observaremos los invernales de Sesanes, donde aparecen un grupo de construcciones en el margen derecho del Cares. Hay que decir que todo este tramo asfaltado, desde Cain hasta Posada de Valdeon es una continua subida en la que tendremos que salvar 445 mts de desnivel, que si bien no es nada del otro mundo, tendremos que sumarle otros 305 mts desde Poncebos a Cain, que son 12 kms, mas otros 8 kms de Cain a Posada unido todo esto al calor y al cansancio que llevamos en el cuerpo, puede empezar a resultar traumático nuestro caminar, por lo que estaremos deseosos de llegar al Mirador del Tombo y poder descansar un buen rato,



para reponer fuerzas, pues aunque ya solo nos faltaría unos 4 kms desde el mirador hasta Posada todo es una continua subida con rampas del 20%, a si que un rato de paz y sosiego en este mirador que esta a 830 m de altitud. El rebeco es la insignia estatuaría, en este balcón, abierto a un horizonte sorprendente y como tenemos una representación grafica de los nombres de los picos que nos rodean, podemos entretenernos en aprendernos sus nombres y alturas,



Torre del Friero (2.614 m), Torre de la Palanca (2.614 m) o el Llambrion (2.642 m) son algunos de los colosos calizos que se levantan ante nosotros. Podemos también ver la Canal de Asotin, que da acceso, al Macizo Central,

aunque resultaría muy dificultoso. El mirador fue inaugurado en 1964 y se colocó en el una placa dedicada a J. R. Lueje gran conocedor de los Picos de Europa. Nos faltara tiempo para admirar tanta belleza en forma de crestas y canales, donde a cada momento el sol y las nubes, junto con la niebla, cambian el paisaje. Desde el mirador sale la ruta que va a la Farfada, a la izquierda sale una pista ancha que discurre por la ladera en un amplio paisaje con las calizas que preceden del Pico Sardón a nuestra izquierda. El camino es casi llano y bastante fácil con solo 4 kms de longitud.

Pero no es cuestión de hacerlo ahora, porque no hay tiempo, ni ganas, podemos hacerlo en otra visita más tranquila al Valle de Valdeon, pues este valle requiere de mas tiempo, para poder conocer todas sus rutas, además de toda la oferta gastronómica y cultural que es rica y variada. A sí que, emprendamos camino hacia la capital de este maravilloso valle, Posada de Valdeon, para ello cojeremos un camino que sale enfrente del mirador,



en el margen izquierdo de la carretera, para en unos doscientos metros alcanzar un puente y volver a coger la carretera que dejamos en el Mirador del Tombo, de esta forma nos ahorramos una fuerte subida y su correspondiente bajada, pues llegaremos al mismo sitio, y siguiendo por la carretera llegaremos al bonito y tranquilo pueblo de Cordiñanes donde hay una gran ofertar artesanal de madera, en especial bastones y varas, de gran ayuda al caminante. Seguiremos la carretera, con la sensación de estar llegando al final de esta mágica ruta, pero antes de llegar a los Llanos, que llegaremos con unas fuertes rampas, donde pondremos a prueba nuestra capacidad pulmonar, ya en un penúltimo esfuerzo. Aunque haríamos bien en pararnos un rato, para contemplar los prados de siega, con algunos cultivos y huertos,



en contraste total, con las masas boscosas que dejamos atrás. La verdad es que la Ruta del Cares ofrece una diversidad de ambientes en su extenso recorrido, que la confieren un elevado valor pedagógico. Los Llanos y Posada están casi unidas, a sí que viendo el fin de de la ruta, seguramente nos empiece aflorar recuerdos de toda la ruta vivida, momentos atrás, y con la sensación de haber visto un paisaje único e incomparable.

Posada de Valdeon se ha trasformado en los últimos años, en un gran centro turístico de montaña, siendo multitudinario en los meses de verano. Sin embargo, ha sabido conservar la tradición y cultura rurales. Podemos visitar el gran tilo que se alza en su plazuela y aprovechar la ocasión para comprar algunos de sus quesos, similar al queso asturiano de Cabrales, en su cercana fabrica.



Deseosos de volver cuanto antes, nos despediremos de estas maravillosas montañas que de seguro que tardaran varios días en desaparecer de nuestra mente, pero nunca de nuestra memoria.

Reportaje y fotografías:
Ángel García Vidal

RELATOS CORTOS

Campamento Áuryn, Talveila 2004

Vivía yo tranquilamente en mi ciénaga, disfrutando mi amado barro, mis moscas, y mis sutiles olores, hasta que un día de julio llegaron unos pocos humanos a bordo de un par de coches y una gran furgoneta. No era la primera vez que recibía visitas, pero estos no tenían pinta de marcharse en un par de horas, empezaron a sacar multitud de objetos extraños de la furgoneta y a desperdigarlo todo por la zona, luego montaron dos especies de habitáculos anaranjados en los que pasaban la noche, y trajeron innumerables troncos que hasta días después yo no comprendería para que los querían. Empezaba a acostumbrarme a su presencia, al fin y al cabo eran pocos, hacían cosas muy raras: Clavaban palos en el suelo, hacían agujeros, luego los tapaban y empezaban en otra parte..., digamos que por ahora la convivencia era aceptable, pero a los pocos días llegaron otros sesenta humanos de todos los tamaños, se acabó la paz!!!!.

Si los primeros que llegaron eran algo molestos, estos ya eran insufribles, martillazos a discreción, gritos, palos, piñas y piedras volando en todas direcciones. Todo sea dicho, eso si, cuando llegaron desprendían un olor muy raro, pero a los pocos días su olor corporal ya me era más familiar, empezábamos a ser una gran familia. Construyeron una especie de casas en los árboles, como si de primates se tratase, pusieron mesas, una cocina en la que estaban todo el día trabajando un tipo raro con el pelo blanco y una rubia muy mona, clavaron un palo largo con banderas en mi explanada, en el que se reunían todas las mañanas y por la tarde, y allí cantaban y decían cosas muy raras.

A los tres días cesaron los martillazos, ya tenían hecho su campamento. Se levantaban medianamente pronto (menos uno que se levantaba mas tarde y al que nadie se atrevía a hablarle hasta pasada media hora), se tomaban un brebaje al que llamaban "Cola Cao", y después se ponían a hacer cosas de la más diversa índole: Disfrazarse, chapotear en mi barro, jugar a mancharse con todo tipo de cosas para luego limpiarse etc, luego subían a la piscina de mi amiga Diana, y para cuando bajaban les estaba esperando el exquisito pienso compuesto que con todo su amor y dedicación la rubia y el del pelo blanco les habían preparado. después de la ingesta, los mayores sufrían un proceso de letargo llamado "siesta" en el que su cuerpo entraba en by-pass, sin embargo los más pequeños experimentaban una subida de adrenalina que desembocaba en patadas a un balón, guerras de piñas, y comportamientos enfocados a combatir el letargo de los mayores. Luego volvían a hacer mas cosas raras.

Los mayores (llamados clan) no se sabe muy bien lo que hacían, pero seguro que nada bueno, ellos decían que servir, pero no sé yo. La red a veces se organizaban ellos mismos sus actividades, debatían, se ponían dos a contar cosas a los demás, hacían tai chi (movimientos armoniosos que daban a entender que padecían escozores al final de sus intestinos), muy majetes. La tropa hacían cosas muy interesantes, desollaban conejos, aprendían orientación, construían barcos y

luego hacían carreras con ellos. La manada eran los más pequeños, siempre jugando, haciendo travesuras y poniendo nombre a botellas de refresco vacías, luego, con una cuerda las paseaban por todo el campamento. Luego merendaban y después seguían con sus entretenimientos. A la ocho mas o menos se ponían sus bañadores y hacían una actividad bastante peculiar llamada ducha, consistía en meterse en una especie de corralito con tubos en el techo y cuando salía agua se ponían a gritar y a proferir improperios, no hay quien los entienda. Cuando anochece se tomaban su ración vespertina de forraje y después de seguir haciendo mas actividades se quedaban dormiditos como angelitos, bueno, no todos, los que parecían sus responsables se quedaban debatiendo sobre el estado de la nación hasta altas horas de la madrugada, y el del pelo blanco (era el único momento del día en que descansaba de hacer fotos), la rubia de buen ver (que maja la chica, es una pena que a mi no me gusten tan limpietas) y el de la mala leche matutina (vivía en una furgoneta y se encargaba de abastecer de todo tipo de cosas al campamento) aprovechaban el final del día como momento de recogimiento y meditación en torno a dos velitas, muy cucas, todo hay que decirlo.

Un día casi todos se fueron del campamento, desaparecieron tres días, se iban a una cosa llamada "raid", se trataba de andar por la comarca con sus enseres cargados a la espalda, algunos, según se fueron, volvieron aquejados de las más diversas dolencias, otros, siguieron sus caminos y según contaban se lo pasaron muy bien. Al día siguiente a su regreso al campamento, apareció por allí una nueva especie humana llamada "padres", eran muchos y todos equipados con objetos de colores destinados a mantener los líquidos fríos y alimentos de exquisito paladar, la población del campamento se había multiplicado, pero duró poco, a las pocas horas recogieron sus sillas plegables y se fueron por donde vinieron, ¡que susto! parecía que tenían intención de quedarse, pero antes de irse nos dejaron otra cocinera, esta chica no paraba de reírse. También recibimos la visita de otros humanos que como mis amigos, llevaban un pañuelo al cuello, pero estos de otros colores, eran muy raros, venían y se iban, venían y se iban, venían y se iban, decían llamarse MB-68, me cayeron muy bien.

La cosa duró unos días mas, siguieron con sus extrañas costumbres: hacían fiestas en las que se disfrazaban, se iban de vivaque (ósea dormían debajo de un plástico a pocos metros del campamento), se atiborraban de colesterol y luego interpretaban alegres cancioncillas entorno a un fuego, saltaban por encima de una cuerda y alguno se ponía triste etc, etc.

Y justo cuando empezaba a cogerles cariño, desmontaron sus construcciones y en un momento se habían marchado.... Jo! habían sido unos vecinos maravillosos, al principio estaba mosca, pero con el tiempo supieron demostrarme que eran una gente impresionante, no eran como los demás humanos que a veces visitaban mi ciénaga, estos se hacían llamar scouts. Si alguno leéis esto, espero que volvamos a vernos, saludos de vuestro querido monstruo del pantano.

KARLOS MARTÍNEZ

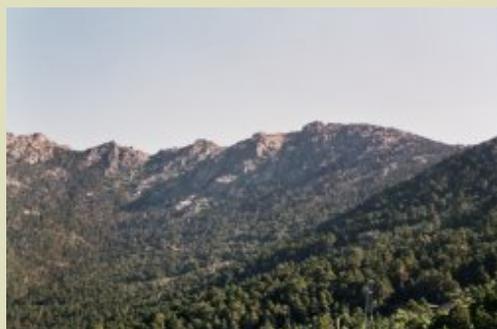
Senda herreros y Pico de Majalasca

Salimos tranquilamente, cosa rara y tomamos el tren que por La Navata enlaza en Cercedilla, con el primer tren que sube al puerto de Navacerrada –que mi padre llamaba ¡Calmoso!. Aproximadamente sobre las 10:30 ya teníamos todo incluida el agua, mas 2 litros de reponefuerzas, por no hacer publicidad.



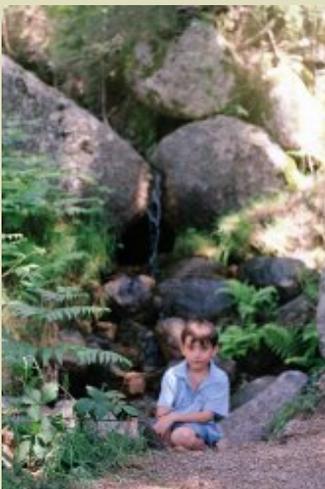
Tomamos el camino que sale a la izquierda del que sube al puerto pues llegaríamos antes al Cerro del Telégrafo no sin esfuerzo; como buen atajo sube fuerte y sale muy cerca del Monumento de la Virgen de las Nieves, seguimos hasta el hito de separación de las provincias de Segovia y Madrid, del que parte la Senda Herreros y comenzamos el descenso, en algunos puntos las vistas son extraordinarias de todos los valles colindantes, Cercedilla a los pies al fondo Guadarrama y el puerto, Abantos separando el valle y circo de Cuelgamuros, y a la izquierda el resto de pueblos y valles como Becerril, Collado Villalba, etc.

Siguiendo no sin dificultad el camino ya que a veces para bajar a mi nieto Alberto en algunos tramos tenia que cargarlo, pues el camino bordea lo que se denomina Cueva Lirón que es canchal enorme ,situado al pie de los picos séptimo y sexto, siguiendo con cuidado los montoncillos de piedra que jalonan el camino al cabo de una media hora se va haciendo cada vez más suave, aparecen los últimos Robles entre los pinos que traíamos durante todo el camino. Y a continuación al llegar a la cóncava de Siete Picos entre el cuarto y quinto se encuentra un lugar de gran belleza, este lugar conocido como la fuente del Río Pradillo,



pues esta rodeado de grandes arbustos acebos y en las

proximidades para muchos el verdadero nacimiento del río Guadarrama por ser el lugar más bonito de los tres ríos que confluyen en Cercedilla, El arroyo Regajo del puerto, este del que os hablo y el que discurre por el valle de la Fuenfria.



A continuación a unos 250 metros nos encontramos con una encrucijada y deberemos tomar el camino que sube hacia la derecha , pues el que baja sigue siendo la senda herreros y el que continua de frente nos llevaría a Navarrulaque.



Al tomar esta senda debemos ir con calma y precaución , por que el ascenso es duro y además agua en abundancia pues hay múltiples manantiales, a parte que la subida tiene un fuerte desnivel con numerosas zetas, además debemos ir atentos por que al llegar a un punto del bosque el camino se bifurca y me equivoque para nuestra desgracia, pues continuamos ascendiendo y llegamos muy cerca del segundo Pico de los siete con lo que subimos casi cien metros más, cuando me di cuenta después de soltar algún taco volvimos sobre nuestros pasos y Alberto me dijo que no pasaba nada pues todos de vez en cuando nos equivocamos. En menos de quince minutos estábamos en La pradera de Majalasca y le propuse a mi nieto subir y después comer, cosa que estuvo dudando, ya que el año anterior subimos no con mucha facilidad al Séptimo Pico que hoy habíamos dejado atrás, Cuando se dio cuenta lo sencillo que era esta ascensión me lo agradeció y estuvimos tomando algunas fotografías.



Pasamos a la pradera y allí nos comimos con gusto la tortilla de la abuela María y el resto de lo que traíamos y estuvimos sesteando a lo largo de 2 horas, con menos calor sobre las cinco, comenzamos el descenso a Navarrulaque y al bajar el chico se resbalo y callo sin consecuencias ya que como experimentado montañero colocho su espalda y culo hacia atrás pero se llevo un buen susto, paramos un buen rato y calmándolo pues bajaríamos por el rompe piernas del camino del Sevillano teníamos que tomarnos las cosas con más calma.

Al llegar a navarrulaque tomamos un agua para llevarle la abuela y continuamos al reloj de Cela que al comprobar su funcionamiento el mozo se quedó asombrado.

Pasamos a los miradores donde cada uno firmamos en el libro de mis amigos Julio y Carlos.

Tardamos después 45 minutos en llegar a la estación de Cercedilla.



Los ojos de un niño en esta excursión, sí son casi tan bellos ó más que los paisajes que apreciamos; la belleza y ternura que desprenden, más la felicidad que desbordan, así como la admiración con que responden, son para escribir poesía, caminamos todo el día con un fuerte calor pues el día 28 de junio apretó fuerte. Como sabemos todos a lo largo del camino donde la tecnología lo permite recibimos varias llamadas de su madre preguntando cuando pensábamos volver y esas cosas. Siempre recordare con ilusión y amor este maravilloso paseo con Alberto, pues es fuerte y valiente, ya que la senda Herreros aunque más dura es aconsejable con niños en sentido contrario, pues al ir bajando ellos manifiestan más vértigo que los adultos.

Reportaje y fotografías: Fernando Font

SENDERISMO

LAS RUTAS DE LOS FORAMONTANOS



APROXIMACIÓN HISTÓRICA

La expansión musulmana en los albores del siglo VIII fue rápida y eficaz. Los pueblos visigodos se vieron obligados a situarse en zonas norteñas más seguras. Parece, según textos tanto árabes como cristianos, que ha mediados del siglo IX hubo una fuerte sequía en las zonas de Bardulia (actuales Merindades de Burgos) que obligó a desalojar esas poblaciones hacia regiones más prósperas.

La palabra Foramontano viene del latín "foras monte" (fuera de la montaña). La repoblación de estas tierras abandonadas lo protagonizó gente humilde venidas de tierras astures, vascas, francas, galas y cántabras. Personas que dejaron la seguridad y la estrechez de horizontes de los valles más allá de las montañas por unas tierras propias y la libertad que conllevaba no estar sujetos a servidumbre. Por supuesto, también sabían que se establecían en tierras que los árabes consideraban suyas y que los reyes cristianos ansiaban reclamar en un futuro. Rechazaron desde el principio el derecho astur-leonés y se rigieron por el antiguo derecho consuetudinario de "presura", es decir, cualquiera es dueño de la tierra que ocupa pero sólo se hace efectivo cuando se trabaja y explota sus frutos. Por supuesto, la sed de poder de los reyes y abades cristianos acabaron rápidamente con este movimiento.

Así, conocemos como "Rutas de los Foramontanos" a aquellos itinerarios que siguieron para consolidarse libremente en territorios que nadie explotaba. Tras su caminar por las espesas selvas de los valles del norte arriesgando la vida ante las alimañas, las ásperas condiciones físicas y los ataques árabes iba a nacer un territorio nuevo, destinado a inscribirse con caracteres de honor en la Historia Universal: Castilla.



RUTA PROPUESTA (Santiago de Tudela - Ahedo Angulo)

Km 0

Según se baja por el camino de Luengas, se sale de Santiago por una pista asfaltada que sale a la derecha de la iglesia.

Km 0,3

[4 min] Al salir del pueblo tomamos el primer desvío a la derecha. Se trata de una pista sin asfaltar. A lo lejos se ve un castillo recientemente construido y abajo la presa de Tudela. Más adelante, a la izquierda y arriba, ya se vislumbra Sta. María de Tudela.

Km 0,7

[8 min] A continuación se toma la carretera asfaltada de Santa María que está en mal estado. Abundantes fresnos bordean la carretera. Tomamos la desviación a la derecha y ya está señalizado el pueblo.

Km 1,8

[22 min] Ya en el pueblo, a la altura de la iglesia se abre a la derecha un caminito que va a Peña Angulo (se trata de un estrecho y antiguo sendero).

Km 2,2

[27 min] Pasamos a la derecha de un pilón seco.

Km 2,6

[32 min] Un poco más adelante se toma el desvío a la izquierda, en ascensión.

Km 3,3

[40 min] Habiendo ascendido bastante, encontramos una bifurcación. Se coge el camino de la derecha que asciende.

Km 3,4

[41 min] Hay que pasar una valla.

Vamos ascendiendo hasta el punto de mayor altura. La senda está desdibujada. Se trata de la explanada de Vallonera que atravesamos en dirección sur. En frente se divisa la sierra de Carbonilla (hay endrinas y moras). No hay camino, pero hay marcas de paso de tractores.

Km 4,8

[1 h] Hay una bifurcación, pero todos los caminos llevan a Roma, hay que seguir la dirección del tendido eléctrico que nos llevará hasta la carretera.

Km 7

[1 h 25 min] Llegamos a la carretera a la altura de una puerta roja fechada en 1994 (a unos 960 m. del bosque). Tomamos la carretera en dirección sureste.

Km 7,7

[1h 33 min] Cruzamos la carretera general, la atravesamos y tomamos el camino que se abre en la ladera perpendicular a la carretera (está marcada con una señal de coto privado de caza). Hay que atravesar la puerta de una verja oxidada. Cogemos una pista que sale a un sendero que tomamos en dirección norte. Nosotros nos desviaremos a la derecha buscando el camino.

Km 7,8

[1 h 34 min] Seguimos caminando y a unos 850 m. del coto de caza encontramos una señal de coto. Avanzamos unos metros más y vemos una señal idéntica a la anterior clavada en un seco y un pequeño roble marcada con un punto amarillo. Pasada esta señal, tomando la dirección de unos enebros a la derecha se abre el estrecho camino que desciende hasta el valle. La entrada de este camino está marcada con una mancha amarilla en la corteza de un falso roble.

Km 9,9

[2 h] Saliendo de la ladera y su sendero (a unos 390 m.) tomamos un camino que atraviesa el valle (y pasa por Oseguera). Siguiéndolo pasamos a la izquierda de una ruinoso y pequeña iglesia: La iglesia de la Abadía que dio nombre al pueblo que a continuación atravesaremos, o sea, la Abadía.

Km 10,7

[2 h 8 min] Al paso de una bifurcación tomamos el camino de la derecha, el que se aleja del pueblo y desciende, dejamos a la izquierda Martijana.

Más adelante, puede hacerse un alto en el camino en la cascada de Peñaladros, a la que se accede por un estrecho sendero a la izquierda.

Avanzando más adelante pasamos por una señal de Casa Rural que la seguimos hasta llegar a Cozuela.

Una vez pasada esa casa rural, tomamos la pista que se abre a la derecha de dicha casa, hay que abrir una verja.

Más adelante, camino arriba, se pasa a la izquierda de un depósito de agua, vamos caminando siempre a la derecha de una valla (es una fuerte subida, o sea que con tranquilidad).

Km 11,7

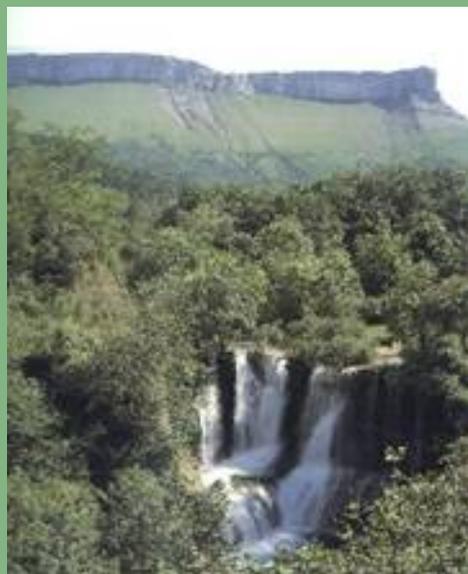
[2 h 20 min] En adelante se cruza otra cerca, el camino circula entre un precioso hayedo (si el camino está muy embarrado, puede subirse al bosque en algunos tramos).

Hay que cruzar otra cerca más y seguimos entonces por el camino de la derecha.

Habiendo tomado altura, el pueblo siguiente es perfectamente vislumbrable, y, aunque el camino se pierde en algunos tramos, tenemos siempre la referencia del portillo del Aro. Se camina por una vía pedregosa perfectamente trazada, que nos lleva hasta Ahedo Angulo.

Km 13

[2 h 37 min] Tras pasar el pueblo, puede beberse agua de una fuente a la que se accede desviándose a la derecha del camino donde hay un núcleo de casas junto al poste de teléfonos (hay que bajar por detrás de dichas casas).



Cascada de Peñaladros

DATOS PRÁCTICOS

- Santiago de Tudela está situado en el norte de la provincia de Burgos en la carretera BU L-9345. Desde Burgos ciudad está a 136 Km., Bilbao 40 Km. y desde Madrid a 380 Km.
- La mejor época para visitarlo es la primavera y el otoño.
- Conviene emplear dos coches y situar uno al principio y otro al final de la etapa.
- El pueblo con mejores servicios turísticos de la zona es Villasana de Mena.

REPORTAJE DE JESÚS GARCÍA CASTAÑEDA

VISITA AL CASTROVIEJO DE SORIA

En la provincia de Soria existe un enclave natural de gran belleza, llamado **Castroviejo**; Compuesto por grandes rocas esculpidas por el viento, la lluvia y el hielo, creando unas impresionantes formas, de aspecto similar a la Ciudad Encantada de Cuenca.

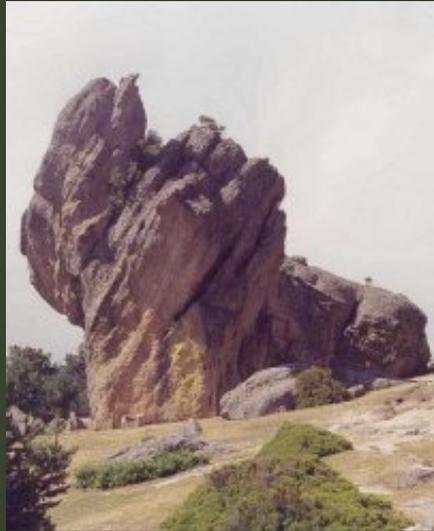


Es un lugar ideal para ir con la familia a pasar el día, pues tenemos todo lo necesario para ello, como son: Una fuente, merenderos repartidos por el entorno y barbacoas. Desde aquí la panorámica es impresionante.

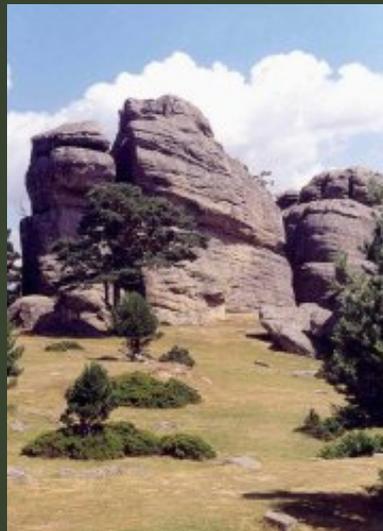


Para llegar, desde Soria,

cogeremos la N-234 hasta Abejar, luego nos desviaremos por la SO-840



hacia Molinos de Duero y desde aquí en dirección Covaleda por la SO-850 hasta Duruelo de la Sierra, donde antes de entrar al pueblo,



tomaremos una pista forestal a mano derecha,



por donde ascenderemos entre pinos de gran altitud y llegaremos tras recorrer unos 7 kms. Desde aquí podremos otro lugar de gran belleza, como son las lagunas de Neíla, cerca del pueblo del mismo nombre.



Llegaremos desde Duruelo en dirección a Quintanar de la Sierra y desviándonos a Neíla.



Reportaje y fotografías:

Ramón Díaz Tomas

FOTOGRAFÍA (Lagos de Covadonga)



Testimonios senderistas

Textos recogidos del Libro del Mirador-Posada Luis Rosales (Cercedilla)

Soy un asiduo caminante de estos montes, hoy como otros días, me he parado a contemplar esta belleza, pero he pensado en escribir estas líneas para dar las gracias a todas las personas que respetan este entorno.

José Lorenzo

El ruido ensordecedor
del silencio;
Apaga mi soledad,
un dulce encuentro.
Buen camino.

Beatriz "Chevi"

Por este camino que me trajo a estas vistas maravillosas de esta sierra a la que tanto quiero y respeto, un saludo para todos aquellos que aman y cuidan la Naturaleza.

La Montaña
Nube negra
que tras Siete Picos asoma
no infundas temor
a quien desde aquí te observa.
Baja suave la abrupta ladera,
envuélveme vestida de blanca niebla
y disfrutemos juntos
de nuestra amada compañera.

Carlos Matesanz

Otra vez en mi pueblo,
otra vez en mi sierra.
Después de un invierno
en los pirineos trabajando,
me sigo quedando con mi
Sierra de Guadarrama.

Gracias a mis padres por
habérmela descubierto, gracias
Cercedilla.

José del Castillo

¡ Saludos montañeros!
Me ha gustado la idea de que inmortalicéis estas citas de este modo. ¡ Ojala no se pierda esta tradición! un abrazo de animo a todos y todas las Montaraces que sacrifican un poquito de su sudor por poder sentir estos paisajes incomparables.

D. Rojas

Uno de los mejores sitios, para dejar volar la imaginación y perder la mirada en el infinito. El tiempo se detiene mirando el paisaje y charlando con amigos.

Susana

Alberto González Gómez "Pucela" 14 años
Aquí, con un pino a mi izquierda y con la sombra de la roca de mi derecha, veo toda la estepa de la vieja Castilla, con Madrid al fondo y con un pequeño pueblo bajo mis pies, admiro que todo es igual, Naturaleza al norte, Naturaleza al sur, al este y oeste, el pantano ante mis ojos y con el viento silbando mis oídos puedo ver como va el mundo tal y como era el mismo.

Desearía encontrar aquí a alguien que respete mi silencio, para que el canto del viento nos traslade a otro lugar. No necesito verte ni oírte, solo sentir que estas junto a mi, aunque nos separe el tiempo y el espacio.

Gonso.

MIRADOR LUIS ROSALES
Espolón De Siete Picos
que este mirador alberga,
cuan distinta es tu faz
dependiendo de quien te observa.

Quien te observa en soledad buscada
oirá el pensamiento
de este lugar de encuentro
en reflexión sosegada.

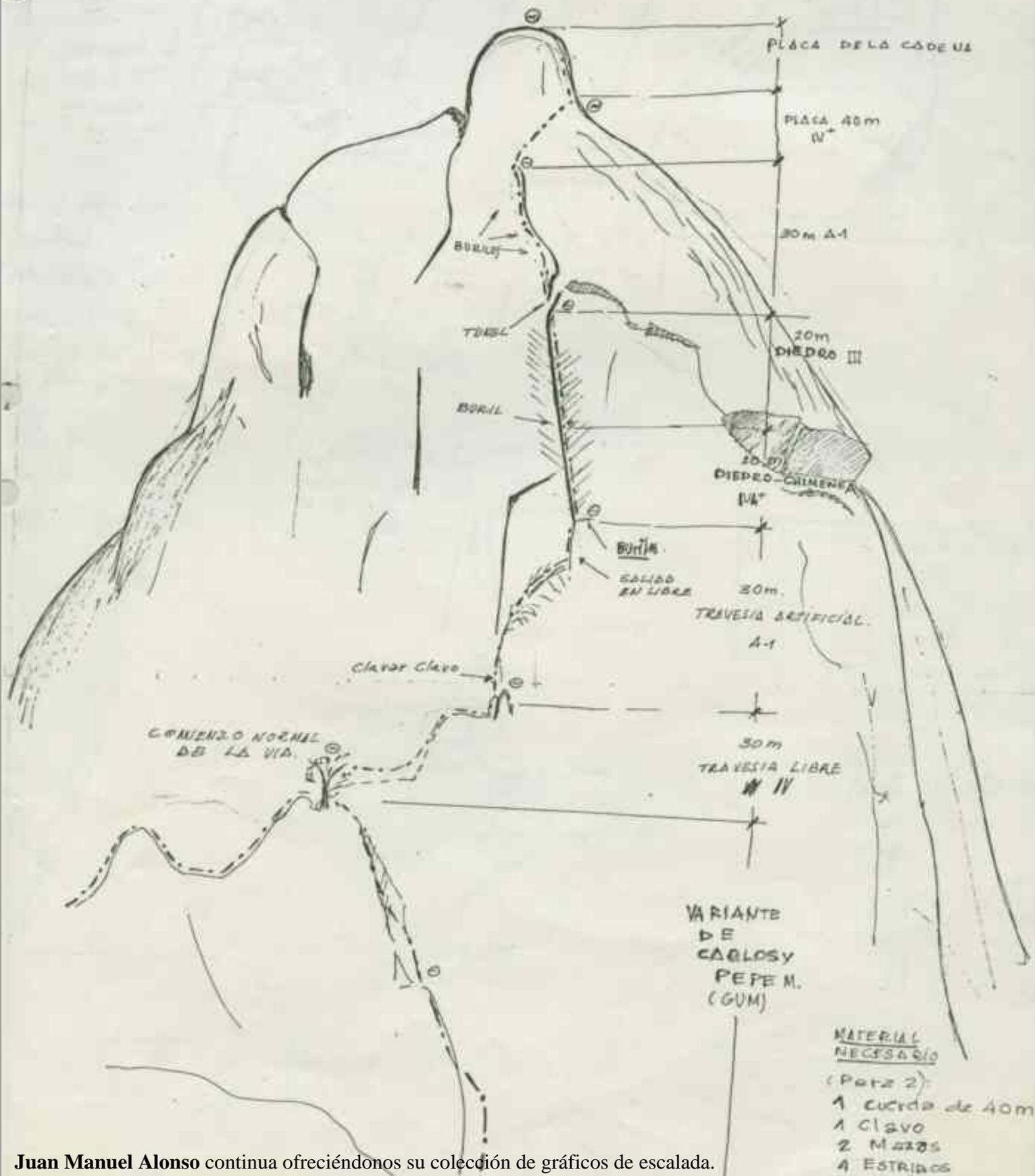
Quien te observa acompañado
de tu belleza quedara extasiado,
pero no oirá de tus piedras
el pensamiento derramado.

CARLOS MATESANZ

Textos de Abril y Mayo de 2002

Gráficos de Escalada

OESTE DEL
PAJARO IV⁺



Juan Manuel Alonso continua ofreciéndonos su colección de gráficos de escalada.

OPINIÓN

Si algo me gusta, intento conservarlo. Cuidándolo e intentando que nada lo malogre.

Entonces ¿Por qué? ¡Cosas que a todos nos gustan! Están continuamente en peligro. Peligro de marchitarse, de extinguirse y desaparecer para siempre.

No consigo entender a quien admirado por la belleza de una flor, la corta para llevarse su belleza; Pero con su acción acelera la perdida de la misma e impide que otros la puedan disfrutar.

Si realmente te gusta, guarda su imagen en tu memoria, obtén una fotografía para poderla recordar. Pero no la destruyas para siempre, porque esa es la imagen que te quedará.

Una flor es simplemente una parte de la naturaleza de nuestras montañas, un pequeño ser que comparte ese entorno, con un numeroso grupo de seres vivos. Que por nuestro egoísmo o falta de atención se ven continuamente amenazados.

Reflexionemos y pongamos cada uno, un pequeño grano que haga crecer nuestras montañas, en vida, variedad, optimismo y futuro. Para que la imagen que tenemos de ellas, no se marchite. Si no al contrario, se enriquezca cada vez que tengamos la ocasión de acercarnos a ellas.

C. M. C.

**PRÓXIMO NÚMERO
INVIERNO 2004**