



GRUPO DE MONTAÑEROS

VETUSTA

OVIEDO

MARZO
2026
nº 94

Un viaje inolvidable a Mongolia

La majada del ayer

Pirineos. Benasque

El equipo que no se vende: tu propio cuerpo

Cara noreste de Les Droites.
Couloir Lagarde Direct

Grup Cavall Bernat

Gamonéu, el queso del Cornión

25 años de Andarinas

Montsacro:
El Monte Astur vigilante



AUTOCARES DE 9 A 80 PLAZAS

LA MAYOR FLOTA DE ASTURIAS ADAPTADA A PMR

VEHÍCULOS CON CONDUCTOR DE 1 A 8 PLAZAS

ATENCIÓN 24H

TODO TIPO DE SERVICIOS

SERVICIO INTEGRAL 360º

AUTOCARES DE LUJO

GESTIÓN DE GRANDES GRUPOS Y EVENTOS



PRESTACIONES VIP QUALITY

- Pantallas multimedia en cada asiento.
- Butacas VIP confort, con espacio extra.
- Reposabrazos y reposapiés.
- Mesa Auxiliar.
- Puertos USB.
- Cafetera y baño a bordo.
- Adaptados a PMR. 4G a bordo.
- Respetuosos con el medio ambiente.
- Máxima innovación en seguridad y conducción.

VIAJES Y EXCURSIONES

- Lunas de miel a medida.
- Paquetes vacacionales.
- Viajes de estudios.
- Imserso.
- Especializados en gestión de grandes viajes y grupos.
- Billetes de avión, tren, bus y barco.
- Viajes nacionales e internacionales.

SÍGUENOS EN REDES PARA CONOCER
TODAS LAS NOVEDADES



GIJÓN

Avda. Portugal, 34
Avda. de la Costa, 93
C/ Oriental, 3

TLF: 985 174 700
TLF: 984 203 303
TLF: 984 203 384

OVIEDO

C/ Tito Bustillo 1
TLF: 985 282 030

AVILÉS

C/ José Cueto, 6
TLF: 985 536 494

POLA DE SIERO

C/ Alcalde Parrondo, 1
TLF: 985 724 385

AUTOCARES.MARIANO.COM
info@autocaresmariano.com

VIAJES.MARIANO.COM
info@viajesmariano.com



MARZO 2026

Portada: El Urriellu desde el Collado Entrejano
Foto: Manuel Marcos

Arriba: Fiesta de los Pastores de Onís, en Soñín
Foto: J. M. Bugallo

Edita:
Grupo de Montañeros Vetusta
Viaducto Marquina, 4 · 33004 Oviedo
Teléfono 985 23 28 23

Coordinación Editorial:
Eva María Pernas

Maquetación:
oh! digital

Impresión:
oh! digital

Dep. Legal: AS/148-1959

SUMARIO n° 94

Carta del Presidente
Julio C. Fernández

pág. 5

Un viaje inolvidable a
Mongolia
María José Álvarez González

pág. 6

La majada del ayer
Carlos Massé

pág. 14

Pirineos, Benasque
Julio C. Fernández

pág. 22

El equipo que no se vende:
tu propio cuerpo
Josep Carles Peris "Sepe"

pág. 28

Cara noroeste de Les Droites
Couloir Lagarde Direct
Joaquín Álvarez, "Xuacu"

pág. 34

Grup Cavall Bernat
Julio C. Fernández

pág. 42

Gamonéu, el queso del
Cornión
Luis Javier del Valle Vega

pág. 46

25 años de Andarinas
Eva María Pernas

pág. 52

Montsacro:
El Monte Astur vigilante
Natividad Torres Rodríguez

pág. 54

Crónica gráfica

Jueves del Vetusta

pág. 62

Biblioteca del Vetusta

pág. 78





**BALNEARIO
DE LEDESMA
MONTEPÍO**

Desde 1886,
Bien de Interés
Minero Medicinal



Descubre el poder del Agua Termal

Recuperación con tratamientos hidrotermales, parafangos, masajes, Indiba, presoterapia y bienestar



A orillas del Tormes, a un paso de la Villa de Ledesma y la monumental Salamanca

Más **i** y reservas: ☎ 923 149 100 📧 reservas@BalnearioLedesma.com

www.BalnearioLedesma.com





Estimados socios, colaboradores y amigos. Un año más, y ya van 78, os presentamos una nueva revista en papel que creemos puede convivir perfectamente con nuestras otras publicaciones digitales: las gacetas trimestrales y las gacetas de viajes. Es intención de esta Junta Directiva mantener la tradición de esta publicación que, aunque el Depósito Legal que podéis ver en la página del sumario indica año 1959, la documentación que tenemos en el Club nos remonta a 1948 su nacimiento. Esta antigüedad nos hizo pensar en cuántas publicaciones, previas a la nuestra, aún seguirían editándose. Con la ayuda de Mila, conseguimos esa información, con las reservas propias de datos tan antiguos, y nos constan las siguientes:

- Boletín Eclesiástico de la Diócesis de Oviedo (1865)
- Diario El Comercio (1878)
- El Bollo de Avilés (1896)
- Boletín de la Cámara de Comercio de Oviedo (1897)
- La Balesquida (1924)
- Diario La Nueva España (1936)
- Boletín del IDEA/RIDEA (1947)

Por este motivo, y aunque sea a contracorriente de la moda actual, creemos que la revista en papel es un patrimonio material e inmaterial del GM Vetusta y no podemos contribuir a su pérdida. Así pues, con ilusión, os compartimos este nuevo ejemplar en el que tenéis artículos del propio Club y ajenos, que creemos muy interesantes y dignos de estar en tan ilustre publicación, en la que hacemos un pequeño homenaje a los pastores del Cornión, elaboradores de los quesos Gamonéu, con quienes nos unen tan profundas raíces.

Desde estas líneas quiero dar las gracias a los establecimientos colaboradores y a los socios, que han hecho posible este nuevo número de nuestra revista.

MUCHAS GRACIAS.

Julio C. Fernández
Presidente G.M. Vetusta.



Montañas Altái

Un viaje inolvidable a Mongolia

Crónica de un viaje a las Montañas Altái
en septiembre de 2025 con Viajes Trekkinea

María José Álvarez González

En 2024 estuve en Nepal, concretamente en el Trekking del Manaslu. Nepal es adentrarse en un mundo de montañas icónicas, senderos concurridos (aunque no tanto este trekking concreto) y aldeas que respiran espiritualidad; un lugar donde la verticalidad del Himalaya lo domina todo. Mongolia, en cambio, ofrece una experiencia completamente distinta: aquí no hay cumbres altísimas, ni pasos abarrotados de gente, sino una inmensidad horizontal que te envuelve, un silencio que pesa y una vida nómada que sigue latiendo como hace siglos. Si Nepal te enseña a mirar hacia arriba, Mongolia te obliga a mirar lejos, muy lejos. Y en esa diferencia, inesperada y poderosa, reside la magia de este viaje a las montañas Altái.

Primeros pasos en Ulán Bator

Tras un largo viaje de muchas horas desde Madrid a Pekín y de Pekín a Mongolia, aterrizar en Ulán Bator es como abrir una puerta a otro mundo... pero uno muy peculiar. El aire frío te despierta de golpe, los atascos monumentales te recuerdan que has llegado a una capital sorprendentemente moderna, y pronto descubres que el 90% del tráfico parece ser el mismo coche: un Toyota blanco o gris. Lo mejor –o lo peor, según se mire– es jugar a adivinar si llevará el volante a la izquierda o a la derecha, porque allí conviven ambos como si nada. Parece ser que estos coches provienen de Japón por su menor precio. Entre edificios soviéticos, templos, gers (vivienda tradicional portátil de los nómadas) en las afueras y rascacielos que brotan por todas partes, la ciudad te recibe con una mezcla de caos, y sensación permanente de estar muy, muy lejos de casa.

Pico Tsetsee Gun

Al día siguiente, tras desayunar, nos dirigimos hacia el pico Tsetsee Gun (2.268 m), el pico más alto de la cordillera Bogd Khan, una de las áreas naturales más visitadas por los habitantes de Ulán Bator como escape a la contaminación de la propia ciudad. Aunque su altitud es modesta comparada con las montañas del Altái, subir hasta su cima ofrece una vista espectacular de Ulán Bator y de los bosques que rodean la ciudad. Después de la caminata, cambiamos las botas por butacas y rematamos el día en el Teatro Nacional, disfrutando de un espectáculo de música y danza tradicionales mongolas. Voces guturales, bailes..., un cierre de día sublime. Tras la cena, repaso de material necesario para lo que viene a continuación. Comienza la aventura propiamente.

Rumbo a lo remoto: Hacia el Campamento 1 en Tsagaan Gol (Río Blanco)

El vuelo hacia Ölgii, a una hora tan indecente que aún no habían puesto ni las calles de Ulán Bator, marcó el verdadero inicio de la aventura. Nada más salir del diminuto aeropuerto, nos esperaba la primera sorpresa: nuestros vehículos para llegar al campamento serían las míticas furgonetas UAZ rusas, auténticos tanques sobre ruedas capaces de cruzar Mongolia entera aunque el camino se acabe... o directamente no exista. Y así fue, pocas horas después ya íbamos botando por pistas sin asfaltar, cruzando ríos sin puente y viendo cómo la



Pico Tsetsee Gun

inmensidad del paisaje empezaba a tragarse el horizonte. Aparecieron los gers, camellos, rebaños de yaks y caballos. Fue como entrar en una postal de hace siglos, o verte inmerso en un documental de La 2. La inmensidad te apabulla y, después de 8 h de viaje, aún no te acostumbras a la inmensidad del paisaje. Nuestra llegada a Tsagaan Gol fue el primer baño de realidad mongola. Tras horas de pista y sacudidas en las UAZ, tocar tierra firme en aquel valle abierto, con el río blanco serpenteando, gers con familias nómadas y su ganado, fue una auténtica bocanada de realidad. Allí nos tocó montar las tiendas que serían nuestro hogar esa primera noche, y con ello llegó el verdadero enemigo del viaje: el frío. Ese frío seco, traicionero, que se te mete en los huesos nada más que desaparece el sol y sale una pequeña brizna de brisa, y que te hace mirar dos veces el saco de dormir para asegurarte de que es realmente "de invierno". Pero, entre tiritón y tiritón, las vistas empezaban a compensarlo todo: la cordillera del Altái se levantaba ya frente a nosotros, poderosa y silenciosa, insinuando lo que nos esperaba en los días siguientes. Era el comienzo de la Mongolia auténtica.

*Rio Blanco*

UAZ



Campamento 1 a Campo 2 o Campo Base: glaciar Potanin a la vista

A la mañana siguiente y tras la visita de nómadas que llegaron para vendernos sus productos, comenzamos la caminata hacia el Campo Base con la mochila ligera y la cabeza llena de expectativas. Nuestros petates viajaban sobre camellos, que avanzaban con esa parsimonia eterna y paciente. Me resulta hipnótico verlos caminar. Nosotros, en cambio, avanzábamos atentos a cada cambio del paisaje: montañas, ríos, morrenas glaciares, rebaños de yaks...

Tras varios kilómetros, apareció frente a nosotros el glaciar Potanin, una lengua de hielo eterno al lado de otro glaciar, el Alexander, objeto ambos de estudios científicos. Nuestro campamento a 3.095 metros se convirtió en nuestro hogar durante varias noches.

Una vez instalados en el campamento base, empezamos a conocer de verdad el "carácter" meteorológico del Altái: días sorprendentemente amables, con un sol que calentaba lo justo, y noches capaces de congelar hasta la intención de salir de la tienda. Y aquí llegó la gran anécdota del viaje: la odisea nocturna para ir al baño en plena estepa. Para los

hombres, asunto rápido; para las 3 mujeres del grupo..., una epopeya digna de saga mongola. Entre el viento, la oscuridad y el frío que parecía venir directamente del Ártico (el clima es concretamente de tipo subsiberiano), aquello se convirtió en el ritual más temido del día. Las risas por la mañana eran inevitables: "se te congela todo" dejó de ser una exageración para convertirse en un lema. Y lo mejor –o lo peor– es que esta pequeña batalla diaria nos acompañó tanto en el campamento base como en el de altura. Sin duda, una de las mayores dificultades del viaje. Ya he investigado sistemas para que esto no me vuelva a pasar.



Campo Base 2 de noche



Camino Campo 2 con Tomás

Glaciar: hacia el campamento avanzado

Tras un día de aclimatación en el campo base y con un cambio de planes por motivos meteorológicos, nos preparamos para alcanzar el pico Khuiten (4.374 m). Primero había que atravesar el glaciar Potanin Glacier para llegar al campo de altura: una jornada dura, de unos nueve kilómetros, cargados a tope con mochila y equipo, hasta el campamento situado a 3.775 metros. A partir de cierta altura del

glaciar nos encordaron por seguridad. El crujido del hielo bajo los crampones, los bloques azulados, las grietas a los lados y el viento gélido en la cara forman un recuerdo que se me quedó grabado en el cuerpo. Para mí una odisea agravada por deshidratación al no beber suficiente para no tener que salir de noche a ya sabéis qué.

Dormimos a 3.775 metros, rodeados de un mundo completamente blanco, hielo y nieve hasta donde alcanzaba la vista, y justo enfrente un pico con unas primeras rampas tan técnicas e intimidantes que yo decidí, en ese instante, que al día siguiente no era mi momento de subir. La tarde la pasamos metidos en la tienda, intentando descansar, mientras afuera el viento soplaba sin descanso, azotando las tiendas como si quisiera llevárselas volando. Salir al baño otro capítulo dramático, y dormir, una utopía: el ruido del viento no daba tregua. Una experiencia increíble, sí, pero de esas que te recuerdan que allí arriba todo es espectacular..., y todo exige respeto.



Hacia Campo de altura

Pico Khuiten (4.374 m)

Amaneció el que sería, sin duda, el día más largo e intenso de la expedición. A las 06:00 a.m., solo seis valientes, liderados por nuestro guía de Trekkinnea, se dispusieron a iniciar la ascensión final junto a los guías locales. El resto de nosotros aguardamos en la tranquilidad del campamento. La montaña no tardó en imponer su respeto. Apenas comenzar, dos de nuestros compañeros regresaron a las tiendas. Sin embargo, los cuatro restantes continuaron, demostrando una determinación inquebrantable, y lograron alcanzar la cumbre.

Pasaron horas desde el momento de la cima hasta que, por fin, los vimos descender hasta nuestro campamento base. Los recibimos con una efusiva



Campo de altura 3 con el pico Khuiten al fondo.

ovación y un buen tazón de sopa caliente, el bálsamo perfecto para unos cuerpos cansados. Nos contaron que el esfuerzo había merecido la pena. Al pisar la cumbre, el viento les concedió una breve tregua y las nubes se abrieron, revelando la majestuosa vista montañosa hacia Rusia y China. Fueron solo unos pocos minutos, pero bastaron para justificar el largo ascenso.

El descenso posterior hasta el Campo 2 se hizo un poco largo por el cansancio acumulado. Aun así, si hubo algo en lo que todos coincidimos al caer la noche, fue en el profundo, merecido y reparador sueño de un tirón.

Mal tiempo y Pico Malchin (4.050 m)

Al día siguiente, el tiempo cambió radicalmente a peor. La nieve nos confinó, impidiéndonos salir de la tienda-comedor durante toda la jornada. Esta adversidad climática supuso la cancelación de la subida a nuestro segundo objetivo, el Pico Malchin de 4.050 metros.

Sin embargo, supimos adaptarnos. El forzado confinamiento se convirtió en un inesperado día de relajación y convivencia. Pasamos las horas jugando

a las cartas y a la taba (juego mongol con huesos de patas traseras de corderos o cabras, con 4 caras distintas que se usan para el juego), disfrutando de buena comida y compartiendo historias y risas. Un necesario descanso y un recordatorio de que, a veces, la montaña exige paciencia antes que esfuerzo.

Valle de Oigor, Ciudad de Ulgii y vuelo de regreso a Ulán Bator

Dejando atrás la zona de alta montaña y cogiendo nuevamente nuestras furgonetas UAZ, la verdadera inmersión comenzó con el descenso a la vida local. Cambiamos la tienda de campaña por la cálida hospitalidad del ger auténtico de una familia, sintiéndonos huéspedes privilegiados en el corazón de la estepa. Una de las familias nos permitió fotografiarnos con su águila cazadora, un animal majestuoso y símbolo ancestral de su tradición. Es muy difícil explicar lo que se siente con un águila en tu brazo mirándote a la cara. Alternamos estos momentos con una breve y emotiva visita a una escuela local, llevándonos la sonrisa de los niños como mejor recuerdo. Cruzamos de nuevo el paisaje, valles inmensos que se extendían hasta el horizonte, en

una sensación de absoluta soledad. Antes de llegar a Ulgii visitamos los petroglifos del Altái: grabados rupestres que narran la vida de pueblos antiguos, muchas veces pastores o cazadores, evocando un pasado remoto, para llegar a Ulgii la capital de la provincia Bayan-Ölgiy. Aquí, visitamos el museo local para profundizar en la fascinante historia y el rico patrimonio de la región, y nos fuimos de compras al mercado local llamado "Black Market". Recorrimos sus puestos en busca de artesanías y recuerdos, y aprovecharemos para adquirir auténticos calcetines de lana de camello y yak, imprescindibles para el frío.

Nuestra estancia en Ulgii nos brindó la oportunidad de cenar con una reputada familia de músicos kazajos. Fuimos invitados a su mesa, donde compartimos una cena tradicional preparada con la auténtica hospitalidad kazaja. La velada culminó con un fantástico espectáculo musical privado. Sus voces, famosas en toda la región, nos ofrecieron una inmersión profunda y emocionante en la riqueza artística y las tradiciones melódicas del pueblo kazajo.



Cena familia kazaja

Terelj: otra Mongolia verde

Tras otro vuelo interno, regresamos a Ulán Bator para coger un bus que nos trasladó al Parque Nacional de Terelj. Parece otro país: prados verdes, formaciones rocosas imposibles (La Roca Tortuga), bosques, ríos cristalinos. Visitamos el monasterio Arjabal, un monasterio budista al que se accede tras subir un camino flanqueado por carteles con inscripciones en esa religión. Montamos a caballo. Allí, tras días de tiendas, frío y altura, dormir en un ger turístico

nos pareció un lujo auténtico.

A nuestro regreso a la capital hicimos una parada para visitar la estatua de Gengis Khan, la estatua ecuestre más grande del mundo con 40 metros. Las vistas desde la crin de su caballo te sorprenden a pesar de llevar días viendo paisajes infinitos. Se encuentra a 54 km de la capital, a orillas del río Tuul, en un lugar llamado Tsonjin Boldog. También dispone de un museo que muestra la exposición sobre la edad de bronce y la cultura arqueológica de Mongolia.



Parque Terelj



Gers turísticos

Estatua Gengis Khan



*Palacio de Invierno*

Regreso a la capital

Nuevamente en Ulán Bator nos quedaba aún por visitar otro lugar imprescindible, el Palacio de Invierno de Bogd Khan, uno de los palacios imperiales ahora convertido en museo. Es el único que queda de las cuatro residencias del último emperador de Mongolia. El complejo tiene 6 templos y, dentro de la exposición, podemos encontrar muchas de las pertenencias del emperador, como la cama, su colección de arte o su ger ceremonial.

A la mañana siguiente nos fuimos rumbo a casa.

Lo que Mongolia deja en uno

Mongolia no es un destino de masas; aquí no hay multitudes, ni hay prisas; solo el ritmo del viaje. Es un encuentro con la dimensión perdida. Sus montañas, valles y estepas transmiten una inmensidad que desborda nuestros estándares habituales. Caminando, ascendiendo y acampando en estos espacios, uno se confronta con la rotunda verdad de nuestra pequeñez ante la naturaleza.

Es la tierra de los contrastes extremos: en pocas horas pasas del glaciar inerte al valle florido, de la roca desnuda a los gers dispersos, de la nieve, a la estepa infinita. En cada jornada del viaje, el paisaje te sorprende con una nueva metamorfosis.

Este viaje tiene una profunda exigencia física y mental. Implica vivir sin las comodidades habituales, adaptarse a la convivencia en tienda y a la altura. Un reto que, al superarlo, culmina en una sensación de

logro personal, aunque no se conseguiera ascender a las cumbres.

Si eres amante de la montaña te recomiendo que consideres un viaje a Mongolia. No por moda, sino por la experiencia auténtica, cruda, y bella a la vez. Por ver otra forma de vida, por caminar donde pocos lo hacen, o lejos del mapa habitual.

Un viaje como este no se olvida. Y cada vez que recuerdo la estepa, la tienda bajo las estrellas, el hielo de la montaña, el caballo en el valle..., siento que he afilado mi mirada, no solo como montañera, sino como el águila real que sujeté en mi brazo.

*Con águila real*



TREKKINEA
AV 301.85
trekking y montaña

**PARA QUIENES LA MONTAÑA ES
MUCHO MAS QUE UN DESTINO**
Viajes de montaña en las grandes cordilleras del mundo

MARRUECOS - BOLIVIA - NEPAL - KIRGUISTAN - KENIA - MONGOLIA - PERÚ - CABO VERDE
TANZANIA - ECUADOR - ETIOPIA - PAKISTÁN - TURQUÍA - UGANDA - VIETNAM...

www.trekkinea.com



ALVAREZ Y DOSAL
CONSULTORES

ATENCIÓN INTEGRAL Y TRATO PERSONALIZADO
PARA EMPRESARIOS INDIVIDUALES, PROFESIONALES LIBERALES, SOCIEDADES,
COOPERATIVAS, FUNDACIONES Y ASOCIACIONES SIN ÁNIMO DE LUCRO

DESPACHO DE FISCAL, MERCANTIL, LABORAL Y CONTABLE

CAMPAÑA PARA PARTICULARES
DECLARACIONES DE LA RENTA Y PATRIMONIO
LIQUIDACIÓN DEL IMPUESTO SOBRE SUCESIONES Y DONACIONES,
ELABORACIÓN DEL CUADERNO PARTICIONAL,
BIENES Y DERECHOS EN EL EXTRANJERO MOD-720 A.E.A.T.

985205050 - 985206012
contabilidad@alvarezydosal.com



La escondida majada de Las Fuentes de Onís.

La majada del ayer

Recuerdos de un mundo que se desvanece

Carlos Massé

El autor, enamorado del macizo del Cornión y conocedor como nadie de todos sus rincones, escribió en 1993 un hermoso y largo relato narrando el discurrir de la vida en la majada de Las Fuentes de Onís. Este texto, lleno de perspicacia y sensibilidad, quedó inédito, pero Carlos honra ahora al Vetusta poniéndolo a nuestra disposición. De él entresacamos los párrafos que siguen confiando que, a través de ellos, el lector comprenderá la dureza de la lucha de unos pocos pastores por seguir manteniendo vivo su mundo, una cultura milenaria de la que surgió algo extraordinario: el queso Camonéu.

Amanecer

Es hora de atizar la lumbre. Sobre las brasas que aún permanecen ocultas bajo la ceniza, como intentando proseguir su cálido sueño, algún *grumu* hace surgir la magia de las llamas. En el exterior comienza a clarear y los pájaros más madrugadores entonan las primeras notas de una melodía que acabará en sinfonía y recorrerá la majada durante toda la jornada.

Nos encontramos en la cabaña de Rosendo Asprón, en Las Juentes, una de esas majadas de pastores que aún permanece. Es el Parque Nacional de la Montaña de Covadonga, del que he recorrido muchos rincones y en el que perdura, prácticamente inalterado, un uso que se pierde en la memoria: aquí se elabora el exquisito e incomparable queso artesano que los lugareños denominan *el Camonéu*.

Por Las Juentes pasa muy poca gente. Hace ya varias semanas que estoy retirado aquí, sin ver a nadie más que a Mino y Alberto, hijos de Rosendo. Alberto bajó un día a Bobia con el caballo a buscar comida y algunas cosillas que echábamos en falta. Nuestros enseres aquí arriba caben a lomos de un caballo y esto nos hace pensar en la cantidad de cosas inútiles, al menos superfluas, de las que nos rodeamos en el valle.

Dos mudas de ropa, zapatillas, escaquin, chanclas o unas botas componen todo el vestuario. También tenemos algunos cacharros para cocinar y comer. Un paraguas, un transistor, una linterna, una baraja... Y sobre todo, y todavía no lo he dicho, los cacharros para el queso: *calderos, jarros, coladores, paletas, tarros, arnios, prexugas, talameras, artesas,*

cucharones, garciellas, canxilones... En la cabaña se tropiezan por doquier, dispuestos en aparente caos, pero sólo aparente, porque todo está en su sitio.



Meciendo una cabra "a campo abierto".

En la majada el *quesu* es el protagonista absoluto, todo se instrumentaliza a su alrededor: las personas, el ganado, las herramientas... Diríase que es el señor de esta vega. A ratos es un tirano, cuando grita de madrugada "*¡Arriba, a mecer!*" O, más tarde, "*¡Sácamil' sueru!*"; o bien "*¡Po las cabras, qu'escurez!*". En cambio, en otros momentos se torna amable, apetitoso, y a menudo representa un tesoro.

Alberto y Mino están en la cuerre rodeados de ovejas, se trajeron dos jarras y las lecheras y van ordeñando poco a poco, sin prisa. Después, en otra cuerre, hacen entrar a las cabras, se encierran con ellas y, casi a tientas, jarra en mano, ordeñan una a una, sin una duda, sin un titubeo.

Alberto y Mino meciendo las ovejas en la cuerre.



El ordeño de las cabras y ovejas se hace interminable. Obtener el cuarto de litro de media por cada animal lleva su tiempo y, aun teniendo bastante habilidad, se tarda más de dos horas en mecer los ciento setenta animales. Yo voy llevando las lecheras llenas a la cabaña, vaciándolas hasta llenar los dos calderos que producirán los dos quesos de cada día.

El trabajo del pastor

Las tareas diarias son muchas y prácticamente ocupan el día. Hay que sacudir las mantas, lavar la ropa, limpiar las *cuerres*, *iguar* la cabaña y la comida, ir por *lleñi*... La leña es oro, aquí no hay árboles y es preciso *devolar* el Través de Las Fuentes, ascendiendo por Los Canalizos más de una hora, para recoger los *gurbaños* que crecen en los alrededores del Julagua. Y hay que atender el queso. El queso manda.

La cabaña no llega a los ocho metros cuadrados. En sus paredes, ennegrecidas por el humo, destacan las talameras con la cacharrería. Observo a Mino, que revuelve la leche con el cucharón y deja caer unas gotas sobre el dorso de su mano. "*Paezmi fríu*"

¡En marcha!

—comenta. Alberto quiere comprobarlo e introduce su meñique en la leche, ganándose una reprimenda: "*¡Quita, no seas cochul!*". Y es que Mino trata la leche con precauciones religiosas. Un rato después, Mino ya no siente el contraste de temperatura de las gotas de leche sobre su mano y se dispone a añadir el *cuayu*. "*El cuayu no e de farmacia —me dice— porque esi dai al quesu daqué amargorín*".

Un trozo de estómago curado de cabrito recental, puesto a remojo en un litro de *viria*, hace en unas semanas un excelente cuajo; en la talamera hay varios tarros de cristal llenos. Pero la obtención del cuayu admite muchas variantes. Mino añade a cada recipiente de leche una medida instintiva, y lo hace a ojo de buen quesero. Los revuelve un momento y, después, con mimo, como quien arropa a un bebé a punto de quedar dormido, los tapa con un paño.

Son casi las diez cuando soltamos el *ganáu* a pacer. El Chistu, un perrín que parece un *raposu*, hace casi toda la tarea: entra, sale, da vueltas por la *cuerre*, y con ladridos y amagos de *mordiatos* pone en marcha a la *reciella*. Se ha levantado un vientecillo. Los *lloqueros* se van perdiendo entre la niebla, que ahora parece romperse en jirones y correr como asustada.

La leche del ordeño matutino se mezcla con la



obtenida la tarde anterior. La proximidad de los calderos al fuego mantiene su temperatura. Pero el sol ya ha roto la niebla imprimiendo un aire renovado al proceso mágico del queso.

Del interior de la cabaña me llegan oleadas de olor de las *jabas* y el *tocinu* que cuecen sobre la lumbre. Nunca probé otras alubias más ricas que las que prepara Mino en Las Juentes. El paladar se alía con el cerebro para ofrecernos sensaciones inimaginables en otra situación. Por eso se dice que Mino hace las alubias con tocino más ricas de Las Juentes.

"Ayeri topé las ovejas n'el mismu borde del Pozu los Texos" —comenta Alberto mientras se traga una torta de maíz.

"Habrá que dir y travesar unos jayones pa que no pasen de La Jaona" —responde Mino.

El *ganáu*, siempre el *ganáu*, en las preocupaciones del pastor...

El sol está ya muy alto, y estando quieto al lado de la cabaña no se soporta su calor. Sin embargo, aún se ve mucha *cemba*. Alberto va a diario a coger con un *calderu* nieve del *neveru* más cercano. Este es nuestro frigorífico, donde enfriamos el vino o ponemos algunos alimentos para conservar.

Intento ver las cabras entre las peñas. Me lloran los ojos del esfuerzo y no lo consigo.

"No veo las cabras, Mino, ¿dónde habrán ido?"



Alberto, Gustavo y el Chistu en Vega Maor, durante un raro momento de descanso.

"Tan enriba La Vallina del Canalón. ¿No las ves?"

Después de un buen rato veo un puntito que se mueve y atraviesa un nevero. Allí están. La vista de los pastores está adaptada de tal forma al medio donde trabajan que nos sorprende y nos hace creer que la nuestra no es normal.

Han pasado dos horas y la leche ya *extremó*: en los calderos ya no hay leche sino dos enormes yogures que Mino se dispone a partir. Con la paleta

revuelve las cuajadas y puede verse como el suero amarillento se separa de la masa blanquecina de la cuajada. Ha llegado el momento de agilizar este proceso y Mino y Alberto, al ritmo vivo del mediodía, extraen el suero con las *garciellas*. Apoyan un gran colador sobre ellas y este se llena enseguida de suero que recogen y traspasan a otro recipiente.

A los *cochos* les gusta mucho el suero, pero no



Manolo el Catalín esmigando la cuajada al pasarla del calderu al arniu.

solo a ellos. Alberto me cuenta que, hace años, sus abuelos lo tomaban de forma habitual en lugar de la leche que utilizaban para hacer queso. También contaban que antiguamente subían al *puertu* familias enteras con todo su ganado: vacas, ovejas, cabras, caballos, burros, cerdos, gallinas...

Las vegas estaban repletas de gente, pastoras y pastores, y algunas cabañas albergaban hasta tres familias. Durante estos meses de verano, la vida era aquí muy intensa. Al atardecer, después del ordeño, se formaban tertulias al pie de los *freños* que rodean algunas cabañas. Dentro se echaba la torta de maíz,

fuera sonaba la gaita al “aire de Camonéu”.

Los tiempos eran marcados por el ganado, su pastoreo, el ordeño y la labores con los quesos. Esos eran los ritmos del Camonéu, pero siempre quedaba tiempo para divertirse. En muchas vegas había una bolera donde algunos medían su habilidad. Otros, los más jóvenes, exhibían su fuerza y resistencia haciendo saltos y trepadas escalofriantes.

Por entonces el Camonéu apenas si se conocía



Tosquilando. Las tareas del pastor son infinitas.

fuera de los mercados locales. Hoy, que ha ganado fama debido a su inmejorable calidad, exquisito sabor e incuestionable hechura artesana, en muchas vegas sólo perduran, como triste recuerdo, las ruinas de sus cabañas, *tendayos*, cubiles y cuerres. Cada vez son menos, solo entre veinticinco y treinta, los artesanos de este queso que se desplazan al puerto a elaborar el queso.

Los tiempos de los abuelos de Alberto y Mino sí que debieron ser difíciles, cuando el dinero apenas circulaba y el aislamiento a que se veían sometidas las poblaciones de montaña era rayano con el de las tribus de zonas remotas del planeta. Se imponía la autosuficiencia más absoluta. Fabricar de todo para una familia es un trabajo impensable hoy día, pero ellos tuvieron que hacerlo y, quizá por eso, son capaces de soportar más de tres meses en Las Fuentes sin apenas nada.

Un futuro incierto

En aquella época eran habituales las correrías del oso por estos parajes. De hábitos crepusculares o nocturnos, el oso se cebaba ocasionalmente en la reciella, aunque esta solía pasar la noche en la cuerre para estar más protegida. Los viejos pastores

Caen las primeras nevadas del otoño. El pastor se va, la soledad y el silencio se adueñan del puerto.



recuerdan al osu con naturalidad, sin rencor, incluso con humor. Rogelio del Corro nos cuenta: *"Po la noche bajaba el osu de la becerrera La Rondiella, que era el refugiu d'elli, la su madriguera. Salía y tiraba de frente arriba, a buscar. Lo primeru que si encontraba de animales era La Vallisca, la nuestra vega. Y sintíamos los perros lladrar y ya nos levantábamos porque venía per ellí, a les oveyes que tínamos na cuerria. Les cuerries eren muy bajas y el osu saltaba la cuerria y les oveyes saltaban de la cuerria y esparramábanse todes per ellí, les probines, y enseguida alguna ya taba enganchada. Una vez taba yo con Barréu, que'n paz esté, y sintimos al perru gruñir a la puerta la cabaña, porque el perru tenía miedu al osu, y vien, y suena el esparramientu de oveyes y levantámonos en canzoncillos y marchamos per ellí a reuniles. Ya nos había matáu una o dos. Cuando vinimos de juntales, pa meteles otra vez na cuerria, el perru ya nos había comíu un quesu. Y vien Barréu y ve el quesu comíu y diz: "¿Ves qué perru tenemos aquí? ¡Nosotros curiando les oveyes y el perru comiéndonos el quesu!"*

Hoy en todas las vegas se habla de lo mismo, la indignación crece de día en día, como las muertes del ganado. Los ataques del llobu se suceden como un rosario interminable de angustia y dolor. Ayer una oveja en Julagua, anteayer otra en el Cantu Ceñal, el día anterior tres cabritos en Los Joaquinos... En Tresllué, La Aliseda, Joscerraos, El Mosquital, en cualquier parte parecen estar esos malditos. *"¡Mal rayu los parta! –exclama Alberto– ¡Ya nos mataron una! Y porque mi vieron y salieron corriendo".* Y prosigue con el aliento entrecortado: *"Eren dos, unu grande y otu más chicu".*

El otro día, cuando Alberto se acercó a buscar las ovejas para el ordeño de la mañana las encontró en La Roble, *espartías*, y pudo ver como los lobos, antes de salir huyendo, despedazaban una. Las reunió y las trajo. No quiso acercarse a ver la oveja muerta.

Hacía ya muchos años que no pasaban estas co-

sas, habrá que hacer algo. Los pastores extremen las precauciones en el cuidado y vigilancia de su ganado pero, aun así, las muertes se suceden. El ecosistema ha sido perturbado, la situación es crítica y muy delicada. La intervención humana para intentar restablecer el equilibrio perdido no lo es menos.

La cueva del tesoro

Recuerdo la primera vez que acompañé a Alberto con los quesos a La Cueva. El gran paredón de caliza parecía alejarse a medida que caminábamos hacia él. Desde la vega me había parecido a tiro de piedra. Ahora teníamos delante el lleráu donde, durante siglos, la enorme roca fue depositando pedacitos de sí misma.

El camino por entre la pedriza se destacaba por el color más oscuro de las piedras y describía una enorme "Z". Abajo dejamos el caballo y cargamos los sacos sobre los hombros. Hubo que parar varias veces antes de coronar aquel tramo. Fue entonces cuando, con el corazón en la garganta, la boca seca

En la Cueva el queso se transforma sin ayuda del hombre, la naturaleza obra un "milagro".



Disgusto en Cantu Ceñal: una menos...



y a punto de rendirme por el peso y la pendiente, pude ver la gran oquedad que daba vista a las entrañas de la mole de piedra. Pero la entrada real se estrechaba hasta dejar apenas paso para una persona en cuclillas. No conseguí evitar un pensamiento: lo que no pasó durante siglos podría suceder ahora, en un instante. El enorme monstruo de La Cueva podría despertarse e, iracundo por nuestro atrevimiento, cerrar su boca para siempre. El transporte de los sacos, casi a gatas, me impidió sopesar esta idea inquietante.

Al poco se abría a nuestros pies una gran sala. Descendimos hasta ella con la ayuda de una tosca escalera de cuerda que Alberto ancló en una estalagmita. El aliento se condensa, da mayor sensación de frío, y el olor a humedad lo invade todo. Silencio, oscuridad, humedad. Silencio sólo roto a intervalos justos por el ruido de las gotas que, formando con infinita paciencia las estalactitas, caen al suelo.

Con la linterna voy "pintando" de luz la enorme sala, tratando de retener en mi memoria sus formas, sus dimensiones. Y, de pronto, descubro que el gran útero de La Cueva está preñado. Allí en un lateral, en el suelo, están los quesos, unos cubiertos de moho azulado, otros anaranjados todavía.

A la salida de la caverna se experimenta una indescriptible sensación de bienestar, de desahogo. Como si un sueño fantasmagórico acabara de terminar. Yo ya no recordaba que era de día.

Las cumbres de la peña se teñían de un rosa dul-

zón cuando llegábamos de vuelta a la vega, bañada en un aire melancólico, irreal, lánguido y triste. La noche se acercaba dando grandes zancadas. Mino entraba en la cabaña con dos lecheras llenas. "Ya pensába que vos hubiera pasáu daqué". Y, dirigiéndose a Alberto, agregó: "Entaína, hay que dir a mecer la vaca. Las ovejas ya tan mecías y toy yo co las cabras".

El abrazo de la niebla

Aquel día el cielo había estado como hoy, limpio, sin una nube, pero a media tarde empezó a asomarse la niebla por encima del Tesu La Verde y en pocos minutos se desparramó por la vega cubriéndolo todo. Apenas se veía en un par de pasos alrededor. Hacía rato que Mino y yo habíamos traído la vaca y las ovejas, pero la niebla era tan densa que Mino me hizo notar: "Siéntensi pacer y no se ven".

Alberto no acababa de volver con las cabras. Durante la cena el silencio subrayaba la preocupación. Después de un rato, que a mí me pareció infinito, Mino se preguntó: "Pero güenu ¿ónde se habrá metíu esti?". Eran casi las once cuando oímos las esquilas a lo lejos y salimos presurosos a su encuentro. "No sintía el ganáu. Anduvi pe La Injiesta, pe La Resquebra, juí per un lláu y per otrú hasta que mi di cuenta que no sabía onde taba" –nos explicaba Alberto. "Golví pa'trás, pa'lantre, di güeltas lo menos

Una tormenta se acerca al Jitu de Ario.



una hora, hasta que sintí a Paulino vociar...".

Mino, más relajado ahora, recuerda haber oído a Rogelio, un pastor de Llerices, decirle: *"Jiyu, si ti coge en puertu encaináu siéntasti y esperes que levanti un pocu, si nun e fácil que ti pierdas. Nun habrá pastor n'el puertu, y tengu jabláu con muchos, que nun mi jaya dichu 'yo perdimi en tal sitiú, yo perdimi en tal otrú'..."*.

Lo que cuenta Mino me hace recordar a mí otra ocasión, en la que hacia la una de la madrugada llegó un hombre a la vega. Era francés, venía empapado por el sudor y la niebla y repetía angustiado: "¿Los Lagos? ¡Hotel!". Alberto le brindó su cabaña para pasar la noche.

El Rogelio del que hablamos, además de pastor es un poeta y, entre los cientos de poesías de tema pastoril que compuso y que cantaba, había un largo romance que comenzaba así:

*En Puertu de Covadonga
lloraba una pastorina
porque no vía les oveyes
ente la espesa neblina...*
.....

La oscuridad ya se ha adueñado de Las Fuentes, los pastores descansan. Venus, el Lucero Vespertino, está sobre La Cabeza El Julagua y durante la noche recorrerá el cielo de la vega mientras vela nuestros sueños. Se duerme más tranquilo sabiendo que la diosa vigila desde lo alto.

Nota del G. M. Vetusta: En 1993, sumando los pastores de los puertos de Cangas y los de Onís, solo quedaban entre veinticinco y treinta artesanos que subiesen al puerto a elaborar el queso. Hoy día, año 2025, no llegan a la media docena.

GLOSARIO DEL HABLA DEL PASTOR

Arniu: Molde cilíndrico a modo de cincha, generalmente de madera de castaño, en el que se coloca la cuajada.

Camonéu: Nombre que reciben los quesos que se elaboran en los puertos de los concejos de Onís y Cangues d'Onís. Pueblos de dichos concejos.

Cemba: Acumulación de nieve.

Cochu: Cerdo.

Cuerre/Cuerria: Recinto de pequeñas dimensiones, cerrado con muro de piedra, que se utiliza en general para meter el ganado menor durante el ordeño.

Devolar: Traspasar, sobrepasando, un accidente del terreno

Gromu: Planta papilonácea de porte almohadillado, con estípulas espinosas y flores amarillas. Se suele utilizar para encender el fuego.

Encainau: En el Puertu Cangues, con niebla.

Entainar: Apresurarse, darse prisa.

Extremar: Separar.

Freñu: Fresno.

Garciella: Cucharón de hierro o madera para repartir la comida.

Gurbañu: Enebro enano, arbusto rastrero. Sus ramas secas se utilizan para atizar el fuego.

Iguar: Arreglar, componer, elaborar, hacer.

Llerau: Pedriza, canchal.

Mecer: Ordeñar.

Prexuga: Tabla redondeada con mango o asa en una sola pieza que se utiliza para colocar el queso tierno y poder voltearlo.

Reciella: Conjunto que forma el ganado menor. Ovejas y cabras.

Talamera: Balda, estante de madera.

Tendayu: Cuadra o corral semitechado para las vacas que dispone de un altillo para refugio de la reciella.

Viria: Suero que destilan los quesos después de haberlos salado.



Forau d'Aiguallut

Pirineos. Benasque

Viaje de verano del GM Vetusta

Julio C. Fernández

Un verano más y un nuevo viaje del GM Vetusta. Nueve días en el incomparable marco del Valle de Benasque, con 49 animosos montañeros dispuestos a disfrutar de nuestro deporte. Ibones, cascadas, canchales, cimas y, por encima de todo, compañerismo y pasión por la montaña.

Octubre-diciembre 2024.

Después de la reunión para elaborar el nuevo calendario de salidas colectivas, quedaba fijar las de fin de semana y el viaje de verano. Inicialmente pensamos en Ordesa. Jorge, Paco y Manu, de la Junta Directiva del Club, junto con otros socios, habían estado ese verano y vinieron encantados de las preciosas rutas que hicieron y de las que dio buena cuenta Jorge, en el relato que escribió para la anterior revista.

El plan parecía perfecto, buscar hotel en la zona de Torla y nuestros compañeros podrían guiar las rutas. Sin embargo, pronto nos dimos cuenta de un grave problema: el acceso a la pradera de Ordesa está regulado por transporte público y no podríamos subir en nuestro bus. Tener que esperar todo el grupo por el autocar autorizado nos hacía la opción absolutamente inviable.

Luis F. Velasco tuvo la idea de pensar en Benasque, una bonita localidad del pirineo que él conocía muy bien, con infinitud de posibilidades para hacer rutas.

A pesar de que julio estaba lejos, tuvimos problemas para encontrar hotel, pues en las mismas fechas se celebra allí un campeonato de ajedrez. Al final el Hotel SOMMOS Benasque sería nuestro alojamiento. Creo que fue un acierto y, la mayor parte de las 50 personas que fuimos, cuando volvamos, repetiremos.

Había que ponerse con las rutas. Luis se encargaría de buscar las A y yo, en función de aquellas, elaborar las B en el mismo entorno. No nos costó mucho trabajo, Luis conoce a la perfección la zona y hay infinitud de opciones en los alrededores. No obstante, unos días antes de nuestro viaje, una avanzadilla se acercó a ver parte de las excursiones previstas, lo que supuso la modificación de algunas de ellas.

Otro aspecto organizativo complicado, fue encontrar un punto intermedio en el viaje hasta Pirineos en el que comer, tanto a la ida como a la vuelta. La franja horaria y geográfica para conjugar la parada obligatoria para el descanso del conductor, con la comida, era escasa y coincidía en el entorno de Pamplona, precisamente en plenas fiestas de San Fermín. Salvamos el tema con un aprobado raspado a la ida en el Hotel-Restaurante Andía, en Pamplona, y con sobresaliente a la vuelta en el Restaurante Irubide en Alsasua.

Julio 2025

El día cinco de julio, cuarenta y nueve animosos vetustos, nos embarcamos en el bus, hábilmente conducido por nuestro apreciado Javier al volante,

con destino a Benasque. Todos con la ilusión de pasarlo muy bien y disfrutar de la montaña y el ocio que nos pudiera ofrecer la zona. ¿Todos?, no, algunos estábamos sumidos en un mar de responsabilidades y de dudas sobre si las elecciones de lugar, hotel, rutas, comidas,... eran las adecuadas, o si ese complicado tiempo veraniego de los Pirineos nos respetaría lo suficiente para no chafarnos las vacaciones. En la organización no nos faltó dedicación, tiempo e ilusión, pero siempre queda un buen porcentaje de incertidumbre.



Río Ésera.

Día 06/07/2025:

FORAU D'AIGUALLUT E IBÓN DEL TORO

Comenzamos nuestras rutas con una clásica de la zona, sin más complicaciones que el esfuerzo necesario para completar un recorrido de más de 19 km. Nuestro primer contacto con los Pirineos fue Llanos del Hospital, donde regresaríamos unos días más tarde. El paisaje es excepcional, de una grandiosidad sublime: la pradera, los pinos, las cascadas, las primeras vistas hacia el Aneto y la Maladeta,... El camino está bien marcado, no tiene pérdida. Seguimos el cauce ascendente del río Ésera hasta el cruce que sube al refugio de la Renclusa, ahí nos desviamos de él, hacia la izquierda. La cascada del Forau d'Aiguallut es espectacular. Los caudalosos arroyos que la forman, fluyen en la dirección norte del valle, pero el agua se sume en una sima que la conduce hacia el este, para aparecer en el Valle de Arán. La ruta B llegaba hasta este punto, pero casi todos continuamos hasta el precioso Ibón del Toro, en la graciosa compañía de las marmotas pirenaicas. En éste, tuvimos nuestro primer contacto con los canchales de piedra granítica para llegar al otro lado del Ibón, donde pudimos contemplar unas preciosas vistas hacia el Valle de Arán. El regreso por el mismo camino salvo un pequeño desvío para contemplar unos bellos ibones.

*Ibón del Toro.**Trepada.*

Día 07/07/2025: BESIBERRI SUR/PIC D'ESTANY GÉMENA

Nos desplazamos al pirineo catalán y salimos todos desde Caldes de Boi, unos para acometer el primer tresmil de la semana, el Besiberry Sur, y otros para, siguiendo a nuestros compañeros, coronar el Pic d'Estany Gémena. Ambas rutas son de las que no se olvidan, con unos lagos y cascadas increíbles. Las fotografías dan buena fe de ello.

Las dos de una dureza importante, pero de las

Estany Gemena Baix.

que merecen la pena y que se guardan para siempre en el recuerdo. La única parte negativa, la lesión de nuestra compañera María, que nos obligó a llamar al helicóptero del GREIM y que supuso su despedida de la montaña por una larga temporada.

*Besiberry sur.**El Aneto.*

Día 08/07/2025: PICO SALVAGUARDIA/PORTILLÓN DE BENASQUE

Volvemos a Llanos del Hospital para acometer uno de los picos más bonitos de esta zona, con las mejores vistas del Aneto. Las dos rutas avanzan juntas hasta el Portillón de Benasque, tradicional paso peatonal entre Francia y España, la foto, obligada.

Portillón de Benasque

Las vistas y los rayos de sol animaron a muchos a quedarse y esperar a los compañeros que subían al pico. Con un pequeño paso expuesto, la subida se puede considerar relativamente fácil. La bajada nos acerca a la cabaña de la Besurta hasta llegar al camino que habíamos recorrido el primer día y devolvemos al bus.



Pico Salvaguardia.



Ibonet de Batisielles.

Día 09/07/2025: IBONES DE BATISIELLES Y PERRAMÓ

Lo previsto para la jornada era el Tuca Mulleres y el Tuc del Port de Vielha, sin embargo, nos dimos cuenta que dejar la ruta de los ibones, una de las más visitadas de la zona, para un viernes, quizás no fuera buena idea y decidimos cambiarlas. El día fue magnífico y el entorno increíble. El camino hasta los ibones de la Escarpinosa, remontando el curso del río Estós, cómodo y sin pérdida. La tentación de quedarse en la pradera de aquellos, alta.



Ibón de Escarpinosa

Para los más inquietos, la recompensa de contemplar el ibón de Perramó, un gran premio. El regreso por el mismo camino nos permitió reencontrarnos con estos maravillosos paisajes.

Ibón de Perramó



*Ibón bajo de Vallibierna.*

Día 10/07/2025: TUCA ARAGÜELS/IBONES DE LLOSAS Y VALLIBIERNIA

El acceso al refugio de Coronas está regulado y sólo es posible a través del Bus de las Nubes, lo que aprovechamos para dar el merecido descanso a nuestro conductor Javier. La subida no es cómoda y no es recomendable a personas aprensivas. Desde el refugio comenzamos todos juntos por un precioso camino entre pinos hasta separarnos, unos hacia el barranco de Coronas y otros hacia el valle de Llosas. Aunque la parte final del Aragüels necesita algo de apoyo de manos, se trata de uno de los tresmiles más asequibles de la zona, las vistas hacia el cercano Aneto y todo el circo de Coronas, merecen con creces el esfuerzo. La ruta B fue una fabulosa circular por una de las zonas más bonitas del Pirineo, salpicada de lagos y cascadas, pero no exenta de una notable dureza por los grandes canchales atravesados.

Pico Aragüells*Valle de Remuñe.*

Día 11/07/2025: VALLE DE REMUÑE

La meteorología pintaba mal para este día. A partir de las 14:00 se activaría la alerta naranja en toda esta zona del Pirineo. Pensar en acometer los picos previstos en las inmediaciones del Túnel de Vielha era una insensatez. La noche anterior los guías hicimos un pequeño gabinete de crisis y nos decidimos por hacer una ruta pequeña que nos pudiera dejar en el hotel antes del comienzo de la alerta. El profundo conocimiento de la zona que tiene Luis, facilitó la elección: un corto recorrido por el cercano valle de Remuñe. Un precioso e inesperado descubrimiento para muchos de nosotros que, sin duda, merecerá una posterior y más larga visita. El curso del río que baja de los ibones es impresionante y, estos, inolvidables. La llegada al hotel, a las 14:00, fue acompañada por una tremenda tormenta, pero ya estábamos en nuestras habitaciones.

Valle de Remuñe*Aínsa.*

Día 12/07/2025: VISITA A AÍNSA

En ocasiones los planes no salen como están programados y el Pico Estós tendrá que esperar para otra visita. A la vista de las previsiones meteorológicas, nuevo gabinete de crisis y nuevo cambio de planes. Otra alerta naranja durante todo el día y en toda la zona accesible para nosotros. Se impuso una visita a uno de los pueblos más bonitos del Pirineo y de España, Aínsa. Además, la lluvia dio un respiro y nos dejó visitarlo con tranquilidad y sin paraguas. Mereció la pena, el pueblo es precioso y las vistas hacia la Brecha de Rolando, magníficas. Después de comer, y justo cuando empezaba a llover, vuelta a Benasque para hacer la maleta.

Día 13/07/2025: REGRESO

La vuelta, con la tranquilidad de Javier al volante, fue plácida, y la parada para comer en Alsasua, corta. Nueva pausa en Unquera y llegada a la hora prevista.

CONCLUSIONES

Estaría mal, como parte de la organización del viaje, valorar muy positivamente el mismo, pero hemos quedado satisfechos de cómo ha ido todo. El hotel ha estado muy bien, el ambiente de Benasque genial, las comidas y cenas a un nivel elevado, las excursiones (con la salvedad del accidente de María) salieron bien, los paisajes maravillosos, los horarios se cumplieron,... Comentario a parte, la muy buena colaboración de los compañeros con la organización, que ha dejado, de este viaje, un recuerdo imborrable.

Julio C. Fernández Fdez.

No tienes porqué renunciar a disfrutar de la ciudad que siempre has vivido

Estamos en el corazón de Oviedo

Nuestros vecinos son el Parque San Francisco, la Plaza de la Escandera y el Teatro Campoamor.



CENTRO GERIÁTRICO VETUSTA

En el **Centro Geriátrico VETUSTA** podrá disfrutar de un nuevo concepto de vida en el que se encontrará constantemente atendido por profesionales que trabajan para usted y cuya función principal es facilitarle toda la asistencia que precise.

Servicios

- Dirección médica y enfermería
- Fisioterapia y rehabilitación
- Recuperación de postoperatorios
- Cuidados especializados para Alzheimer y otras demencias
- Cocina propia y dietas personalizadas
- Terapia ocupacional, Animación y Teatro terapéutico
- Gerontogimnasia
- Podología y peluquería
- Estancias por horas, días o semanas



Centro Vestusta Uría

Calle Uría, 14 - Oviedo (frente al Parque San Francisco) N° Reg.: 460
T: 985 207 649 - M: 678 533 950

Centro Vestusta Élite

Calle Uría, 12. 3º (entrada por El Pasaje) 33003 Oviedo N° Reg.: 303
T: 985 20 21 89 - M: 678 533 959

Centro Vestusta Villamiana

Villamiana, 6 - El Pendín - Oviedo N° Reg.: 113
T: 985 985 899

informacion@residenciasdevetusta.com
www.residenciasdevetusta.com



Cima del Petit Astazu

El equipo que no se vende: tu propio cuerpo

Cómo prepararte para disfrutar la montaña sin dolor
y durante muchos años

Josep Carles Peris “Sepe”

Sepe es entrenador especializado en preparación física para senderistas y montañeros. Creador del programa Montaña en Forma, acompaña a personas que quieren disfrutar la montaña sin dolor y durante muchos años más.

Junto con su pareja Laura, es co-creador del proyecto Televiajar, donde comparten rutas, vivencias y aprendizajes de montañas de España y del mundo en Instagram y YouTube.

El mito del equipo y la realidad del cuerpo

Hace unos años, subiendo hacia el Vallibierna, un amigo me contaba entre risas que se había gastado una pequeña fortuna en material nuevo: botas "de las buenas", camiseta térmica de última generación, chaqueta de membrana "por si acaso" y una mochila ultraligera que parecía diseñada para el Himalaya.

Pero a mitad de la subida, las risas empezaron a desaparecer.

Lo que al principio era entusiasmo pronto se convirtió en gestos de dolor. Las rodillas comenzaron a protestar, la respiración se aceleró más de lo esperado y, en la bajada, cada paso dolía como si llevara un clavo en el menisco.

El equipo no falló. El cuerpo, en cambio, estaba pidiendo ayuda.

Y es que, por mucho que unas buenas botas ayuden, por muy ligera que sea una mochila o muy técnico el cortavientos, **la mejor inversión del montañero no está a la venta.**

Es su propio cuerpo: su fuerza, su estabilidad, su movilidad y su resistencia.

Una verdad sencilla, casi obvia, pero que a veces queda enterrada bajo listas de material, recomendaciones y la ilusión de que "lo nuevo" nos hará llegar más lejos.

Tu cuerpo es tu herramienta principal, y no puedes dejarlo en casa.

Subida al Pico Arriel.



El material más importante: tu cuerpo

La tecnología en montaña avanza rápido: tejidos más ligeros, bastones más resistentes, mochilas más cómodas, GPS más precisos. Pero ningún dispositivo puede sustituir la preparación física real.

Veámoslo con números.

En una ruta media puedes dar entre **18.000 y 25.000 pasos.**

En cada uno, tus rodillas soportan **entre 2 y 3 veces tu peso corporal.**

Si pesas 70 kilos, eso supone más de **1.000 toneladas de carga acumulada** en una jornada.

A esto se suman:

- terreno irregular
- inclinaciones constantes
- piedras y escalones
- barro y roca mojada
- mochila a la espalda
- bajadas interminables
- cambios de ritmo

La conclusión es clara: Lo que determina cómo terminas una ruta no es el precio de tus botas, sino **cómo de preparado está tu cuerpo para soportar esa carga.**

Como entrenador, escucho siempre las mismas frases:

- "Las bajadas me matan las rodillas."
- "Acabo tan fatigado que no disfruto."
- "Con mi edad ya no puedo mejorar."

Y siempre respondo lo mismo: **La montaña no castiga; solo revela aquello para lo que no estamos preparados.**

Lesiones frecuentes del montañero y cómo evitarlas

En las llamadas que hago con montañeros que quieren entrenar conmigo en Montaña en Forma, hay tres molestias que se repiten como un patrón:

1. Dolor de rodilla en bajadas

Causado por:

- poca fuerza en cuádriceps y glúteos
- falta de fuerza excéntrica (la de frenar)
- mala técnica al descender

2. Tobillos inestables

La ecuación perfecta para torceduras:

- terreno irregular + poca propiocepción = lesión repetida

3. Sobrecarga lumbar

Normalmente asociada a:

- core débil
- movilidad deficiente en cadera
- mochila mal gestionada
- técnica pobre en bajadas

La buena noticia es que todo esto se puede prevenir entrenando.

No necesitas ser un atleta: solo necesitas trabajar lo que la montaña de verdad exige.



Bajando del Bisaurín

Los cuatro pilares de la preparación física en montaña

Dominar estos cuatro pilares te permite disfrutar, rendir mejor, evitar molestias y, sobre todo, **seguir en la montaña durante muchos años.**

- Fuerza
- Movilidad
- Estabilidad
- Resistencia

Vamos uno a uno.

1. Fuerza: el motor de cada paso

La fuerza es el fundamento.

Sin fuerza:

- la técnica se deteriora
- la fatiga aparece antes
- las bajadas se vuelven tortura

La fuerza excéntrica: la gran olvidada.

Cuando subimos, empujamos.

Cuando bajamos, frenamos.

Ese "frenado" continuo es fuerza excéntrica, la más importante para proteger las rodillas.

Un estudio japonés publicado en 2019 analizó un protocolo curioso, **realizar bajadas cortas de 5 minutos una semana antes de una bajada larga.**

Resultado:

- menos daño muscular
- menos agujetas
- más control
- mejor técnica

En otras palabras, **entrenar bajadas te prepara para bajar mejor.**

Ejemplo visual:

Si en una ruta haces 20.000 pasos y la mitad son bajada, estás haciendo: **10.000 frenadas sin descanso.**

Normal que las rodillas se quejen si no lo has entrenado.

2. Movilidad: moverte bien para rendir mejor

La movilidad no es flexibilidad extrema.

Es libertad de movimiento en los rangos que la montaña exige.

Un ejemplo claro: El tobillo.

Imagina tus piernas como tres amortiguadores:

- cadera
- rodilla
- tobillo

Si uno falla, los otros dos absorben el impacto.

Y el que falla primero suele ser el tobillo rígido.

Cuando el tobillo no flexiona bien, la rodilla compensa con más trabajo.

Esa sobrecarga termina convirtiéndose en dolor.

3. Estabilidad: equilibrio y control neuromuscular

La estabilidad no es quedarse quieto. Es controlar el movimiento cuando el terreno no ayuda.

Aquí entra el concepto clave: control neuromuscular, que es la calidad de comunicación entre tu cerebro y tus músculos.

Cuando funciona bien:

- reaccionas más rápido
- corriges pisadas inestables
- tropiezas menos
- evitas caídas

Ejercicios muy simples –como mantenerse en un pie, o pequeños saltos controlados– reducen enormemente el riesgo de lesión.

En nuestro proyecto Televiajar solemos mostrar estos ejercicios de forma visual.



Trekking del Huayhuash, Perú

4. Resistencia: entrenar para durar

Aquí es donde la mayoría se equivoca: no hace falta entrenar como un corredor de montaña.

La evidencia en senderismo es clara:

- a) El 80 % del entrenamiento debe hacerse en zona 1–2, es decir:
 - respiración cómoda
 - ritmo sostenible
 - puedes mantener una conversación
- b) El 20 % restante puede ser más exigente:
 - subidas rápidas
 - intervalos
 - tramos intensos

La montaña se disfruta más –y se sufre menos– con un cuerpo capaz de mantener horas de esfuerzo constante.



Laura y Sepe entrenando en pista

La mente también se entrena

Quien haya cruzado una canal con niebla o una cresta expuesta sabe que la mente influye tanto como las piernas. El entrenamiento físico también entrena la mente:

- refuerza la autoconfianza
- enseña paciencia
- mejora la tolerancia a la incomodidad
- ayuda a tomar mejores decisiones

La meditación es otra herramienta sorprendentemente útil en montaña.

Cuando el miedo aparece, la respiración se acelera y los músculos se tensan.

Desde ahí es difícil decidir bien.

Aprender a volver a la calma –aunque sea durante veinte segundos– puede cambiar por completo la forma en que gestionas un momento comprometido.



Amanecer en la cara norte del Monte Perdido

Checklist: señales de que tu cuerpo necesita entrenamiento

- Te duelen las rodillas bajando
- Te fatigas antes de tiempo
- Te cuesta mantener el ritmo
- Sientes rigidez constante
- Te recuperas peor que antes
- Evitas rutas por miedo a molestias

Si te reconoces en alguna, no significa que estés mal. Significa que tu cuerpo te está diciendo: "Entrénate un poco, y te llevaré lejos."

Conclusión: la montaña es generosa con quien la respeta.

Las botas se gastan.

Las chaquetas envejecen.

Pero un cuerpo entrenado te acompaña durante décadas.

La montaña es sabia: premia la constancia, la humildad y la preparación.

Si quieres disfrutar más, sufrir menos y seguir muchos años recorriendo caminos, collados y cimas, cuida tu cuerpo como cuidarías tu mejor herramienta.

Porque al final, el mejor equipo que puedes llevar a la montaña eres tú mismo.

Sepe

Entrenador de senderismo y montañismo,
fundador de Montaña en Forma y Televiajar

Instagram: @televiajar

Youtube: Televiajar



Cumbre del Parinacota 6.350m – Bolivia/Chile



Glaciar de Argentiere bajo la cara norte de Les Droites

Cara noreste de Les Droites. Couloir Lagarde Direct

Joaquín Alvarez, “Xuacu”

Joaquín Alvarez, “Xuacu”, protagonizó en marzo de 2024 la primera invernal asturiana de la historia escalando en solitario el Naranjo por la vía Pidal-Cainejo. Aproximadamente un año después (mayo 2025), junto al gijonés Rafael Viña, lograron la primera ascensión asturiana al legendario Couloir Lagarde Direct en el glaciar alpino de Argentiere. Un 140% más grande que la Cara Oeste del Naranjo de Bulnes. Además de montañero recoge todas sus vivencias más relevantes por escrito y, aunque podemos disfrutar de su blog, nos agrada que su última hazaña, quede plasmada para la historia en un artículo de nuestra revista.

- ¡Paisano, anticiclón en los Alpes! ¿Tienes margen para tirar de viernes a jueves para intentar algo por el circo de Argentiere?

Este es el mensaje que, al hígado, me lanza Rafael Viña el treinta y uno de marzo a las 21:43, haciendo tambalear mi estabilidad emocional.

Rafa, Bombero del Grupo de Rescate del Principado de Asturias, con más de quince años en el servicio y un gran historial deportivo, no vacila en sus proposiciones.

- ¡Pues sí! ¿Para marchar este viernes?

Arrojo en ansiosa respuesta a las 21:45.

- Sí, este viernes. He visto que se ha estado escalando en el circo de Argentiere, hay buenas condiciones y meteorología garantizada.

El glaciar de Argentiere es una de las grandes superficies heladas del macizo del Mont Blanc. Alberga una longitud de alrededor de 10 kilómetros y una superficie de aproximadamente 18 kilómetros cuadrados. Sin olvidar su espesor que, a pesar del cambio climático, aloja una nada desdeñable cantidad de 300 metros en sus partes más gruesas. Excusa decir que, de este entorno, se alzan al cielo gigantes torres e inmensas montañas con sus glaciares propios, fuente de alimentación de la cuenca principal de Argentiere.

- ¿Oye, y qué tienes pensado? –pregunto, sabedor de que Rafa ha estado en el macizo en fechas recientes.

Por mi parte, he pasado el invierno en “el dique seco”. Un accidente de escalada en noviembre lesiona el elevador de mi hombro derecho, obligándome a renunciar a cualquier plan vertical. Me centro en trabajar: en las clases de escalada; en las formaciones de la Federación; en los guajes de Alta Montaña y Esquí, que es mi profesión principal.

Y, en el plano deportivo, ya que no puedo escalar duro, apuesto por potenciar las piernas y el corazón. Y piernas y corazón es justamente lo que demandan las escaladas alpinas así que, habiendo hecho los deberes, esta puede ser una buena oportunidad.

Rafa contesta a mi pregunta:

- Había pensado en hacer alguna vía pequeña (500 metros) de fondo de valle para aclimatar y después, si nos vemos fuertes y está en condiciones, quizás entrar a la norte de Les Droites. ¿Qué te parece?

¡La cara norte de Les Droites, Dios mío! Tomando como referencia la cara Oeste del Picu Urriellu, la resultante es de un 140% más grande a favor de Les Droites, lo que “de yure” merita la invocación a Dios.

Solo una respuesta es posible a tamaño ofrecimiento, y ya que hay que ir a La France: **¡Allons en avant!**

Entrar y recorrer el largo valle bajo la cara norte del Mont Blanc es una experiencia sensorial so-

brecogedora. Tras cientos de kilómetros de verde y agradable campiña francesa, cuesta asimilar la atropellada visión de los hielos perpetuos y los glaciares colgantes, de los paralizantes seracs que desafían todo desde sus atalayas imponentes. Ebrio de belleza, se experimenta una dicotómica felicidad, perturbada la razón, semejante a sentirse colmado de gozo al albur de una manada de lobos.

Llegamos a nuestro destino sobre la 13:00 y, tras una hora de preparativos, encaminamos nuestros pasos al teleférico de Grands Montets nuevamente con una extraña sensación. Vamos abrigados a pesar de que aquí, en la base del teleférico de Grands Montets, a 1239 metros, hace bastante calor.

Subimos al primer teleférico; descendemos esquiando un poco una pista y accedemos al segundo. Una vez arriba, en nuestro chabacano inglés preguntamos al remontero cómo llegar al glaciar y, con más pena que gloria, debido al peso de la mochila, vamos perdiendo metros de desnivel hasta embocar el inicio de Argentiere.

Sudamos como pollo en el horno por el calor y el peso de las mochilas (unos veinte kilos) y no quitamos la vista de la nieve hasta que una barrera de castillos de hielo nos hace levantar la guardia y la vemos: la imponente cara norte de Les Droites.

Las emociones se disparan ante semejante pared. Comentamos la historia de la montaña, que conocemos bien, así como las escaladas españolas a la misma.

Lamentablemente está seca. Sus vías centrales no están escalables, a pesar de haberse abierto en verano allá por los años 70. A nosotros no nos afecta, ya que nuestra vía discurre por la cara noreste y, por las piadas leídas en el sitio web local “La Chamoniarde”, sabemos que se ha hecho al menos una vez en los últimos días. La piada habla de cascadas verticales a 90° y de largos de escalada mixta hasta M4+. Son estas dificultades técnicas que no se deben subestimar pero que, a decir verdad, a dos escaladores experimentados como nosotros no es la referencia que más preocupa. Estamos preocupados por la “Gran Canal Central”, sencilla en dificultad (50°- 60°) pero que en condiciones de nieve sin cohesionar puede ser una auténtica pesadilla.

¡Tenemos tan pocos días y la veo tan descomunal!

Cualquier pequeño contratiempo o cualquier cambio de tiempo puede ser definitivo y hacer añicos esta oportunidad.

Según avanzamos por el glaciar y los remontes van quedando atrás, se hace palpable la solemnidad de esta parte del macizo, menos accesible que la zona del Aiguille du Midi y su estupefaciente teleférico. No hay nadie por la zona. Solo vemos, de cuando en cuando, algunos grupos de esquiadores que bajan a la seguridad del valle antes de la caída de la luz.

Pensábamos hacer algo más pequeño para aclimatar ¡Pero es que no hay nadie!

- Paisano, igual deberíamos entrar directamente a Les Droites.

- Sí, yo también lo venía pensando.

Ya está. La pared nos mira desafiante; la responsabilidad nos acelera el pulso; la escalada ha comenzado.

Son las 4:15 de la madrugada cuando suena el despertador dentro de la pequeña tienda sobre el glaciar de Argentiére. El frío es cortante.

Recogemos el saco para introducirlo en la mochila con el resto de ropa, comida y agua y, para no perder tiempo y evitar maniobras, salimos con los crampones puestos y los esquís en la mochila.

Según nuestros cálculos, el pie de vía está bastante cerca.

Bajo la luz de la linterna frontal avanzamos por el glaciar a buen paso, pero la pared, parece caminar también, alejándose de nosotros.

Aún de noche, escalamos por encima de dos grietas que parecen no tener fin; debemos bordear por la derecha también un serac que desafía la gravedad y genera una ola de dimensiones gigantescas, a la cual no queremos cargar el peso de nuestro cuerpo.

Ha pasado hora y media desde que salimos de la tienda. Desde el campamento, creíamos que no supondría más de quince inocentes minutos.

La entrada está muy expuesta, y pasar la rimaya se convierte en una peligrosa y emocionante maniobra de funambulismo.

Sobre el hielo pegado a la pared granítica hay bastante nieve a medio cohesionar que tapa las

grietas y crea falsos puentes que pueden romperse bajo nuestros pies.

Hay que asumir, o hay que irse.

Se escala sin ninguna protección más allá de la que ofrece las ganas de subir y la experiencia, aunque Rafa solventa este escollo con mucha serenidad y maestría.

Vemos una instalación a nuestra izquierda, bastante alta, pero las huellas van hacia el lado contrario.

Rafa monta reunión y toma la primera medida de lo que nos encontraremos durante todo el día: hielo muy bueno pero muy delgado.

Los tornillos no entran, y me asegura sobre uno a medio meter y los dos piolets.

A la orden debida empiezo a escalar y mi mente entra, poco a poco, en el perverso juego del alpinismo. Tan peligroso y absurdo, tan inútil, tan adictivo y hermoso.

No me permito sentir alegría, ni miedo, ni cualquier otra cosa que haga vagabundear mi mente por los alrededores.

Una lámina de hielo fusión me permite poner la primera protección que también será la última, aunque más que una protección es un espejismo. Consigo introducir a la mitad un tornillo de dieciséis centímetros.

Tras un tenso e intenso largo sale Rafa. Al igual que en el largo anterior, avanza un gran trecho con la única protección de su experiencia y su fuerza física, hasta que al menos veinte metros por encima de la reunión, consigue poner otro ridículo tornillo ahorcado por la mitad.

Poco más podrá poner en esta larga tercera tirada.

Inicio de las primeras dificultades sobre hielos muy finos





Escalada expuesta en las primeras tiradas

Esta será toda la tendencia de los primeros 350 metros de escalada.

Afronto otra tirada, escaló un poco alerta por la falta de anclajes en el terreno, pero con serenidad, hasta que un fenómeno meteorológico cotidiano y aparentemente inocente azota mi consciencia. Es una ráfaga de viento, no demasiado fuerte y en otro contexto inocua, pero lo que viene a continuación es una larga ducha de nieve polvo, canicas de hielo y alguna pequeña piedra, que torpedean mi casco, hielan mis manos y mi cara, y amenazan mi estabilidad, generando una sensación de vulnerabilidad muy difícil de controlar.

Rafa aborda el largo clave en hielo.

Es mantenido y vertical; caen purgas abundantes y ya hace tiempo que estamos a la sombra.

Saliendo del largo clave bajo un intenso bombardeo de hielo fino



Llegando al largo más vertical sobre hielos finos

Las purgas son cada vez más fuertes y frecuentes en esta zona estrecha que crea un efecto embudo.

Para evitar las peligrosas duchas de canicas de hielo, sorteamos la zona central hacia la derecha, pero esto le empuja fuera de la zona de mejor hielo, y la protección se vuelve nuevamente precaria.

Tras algunas tiras, ya de menos dificultad, llegamos a la rampa central y todos nuestros miedos se activan al comprobar que, efectivamente, la cohesión de la nieve deja mucho que desear.

Hacemos un ensamble tras otro de, al menos, un centenar de metros.

Los ensambles se suceden por este terreno que podemos denominar de "asqueroso" en el que nunca vas cómodo y siempre alerta, en el que puede romperte la huella y caerte hacia atrás, precipitán-

En el tercio final del día y de la escalada con el Cervino y el Monte Rosa detrás



dote canal abajo a velocidad terminal, rezando para no hacerte daño y que aguante alguno de los seguros que has ido malamente poniendo.

¿Y para qué todo esto?

La necesidad de seguir avanzando detiene la respuesta.

Anclados a una clavija de aspecto incierto, bajo unos desafiantes muros que esperamos no tener que escalar, anocheciendo, Rafa levanta la cabeza por primera vez en más de doce horas y en voz alta dice:

- Mira qué pasada, se ven el Cervino y el Monterrosa.

Y claro, es que estamos en los Alpes, en la norte de Les Droites, una pared con mil doscientos metros de desnivel. Hace poco más de diez días del final del invierno y los acontecimientos que estamos viviendo son los que tienen que pasar, los que hemos venido a buscar y los que nos resultaría decepcionante no estar combatiendo.

Todo lo que veo es poesía en prosa. Todo me parece hermosamente frágil y bello. Y creo haber encontrado la respuesta a la pregunta de ¿qué hacemos aquí? Y estoy a punto de contestarme en voz alta cuando la cuerda se tensa y recibo la orden de seguir.

El primer largo de mixto me devuelve a la realidad. Esto se acaba, pero aún no se ha terminado.

Miro arriba, miro abajo y, mire donde mire, todo me parece peligroso y expuesto. Entonces decido retroceder sobre mis pasos con el claro convencimiento de que me he metido mal y que estoy embarcado, de que no puede de ninguna manera ser por aquí.

No sin esfuerzo retrocedo sobre mis pasos hasta que llego al emplazamiento que había puesto en roca y al cordino verde.

Escruto minuciosamente mis posibilidades de salir a la derecha, que me parecen poco probables, examino la opción de salir de frente, que no me parece viable, y una vez resignado a mi destino, vuelvo sobre mis pasos a encaramarme sobre la pequeña repisa. Por un momento pienso en bajarme ¿pero bajarme, a dónde? No hay escapatoria, ni ayuda posible. Me río de mi mismo al pensar en la bajada. No hay forma de rapelar esta inmensa pared.

Cuando la mochila pesa y molesta, y resolver solo depende de ti y el juego no se acaba cuando quieres, entonces es alpinismo.

Encaramado a la pequeña repisa doy la máxima potencia a la linterna frontal y examinando lo que tengo por delante veo unas huellas en un pequeño nevero unos tres metros por encima. Esta visión disipa completamente mis dudas. Estoy en la línea y tengo que resolver este paso. ***Por donde han pasado, pasará yo también.***

Me siento un poco inseguro pues la última pieza emplazada está bastante lejos, los pasos que tengo

por delante son técnicos y atléticos y no tengo ninguna garantía de llegar a buen puerto, así que necesito poner una pieza potente, si no, no me muevo de aquí.

Rebusco en el arnés y veo justo lo que necesito.

Una clavija de hierro dulce, larga y estrecha será mi talismán para dar este paso. Entre un bloque y un techito introduzco la clavija que canta como los ángeles bajo la presión del martillo piolet.

Siguiendo la fisura gancheo el otro piolet más arriba y torsiono la hoja para que no se salga y seguir traccionando de ella. Ahora para el pie izquierdo veo una pequeña regleta en el granito que me da la seguridad que necesitaba para sacar el piolet de abajo y ganchearlo más arriba. Antes de seguir, pongo un micro friend en la pequeña fisura por la que traccio las hojas de los piolets y, en un paso más, termino metiendo el pie izquierdo en la pequeña mancha de nieve helada donde había visto la huella ¡Ya está, he salido!

Tras otro largo bastante expuesto y difícil, Rafa, llega bajo un gendarme. Parece que estuviéramos ya en la cresta, pero hace horas que es noche cerrada y no tenemos ni idea de nada. No sabemos si estamos ya arriba o nos faltan doscientos metros. No queremos dejarnos llevar por la ansiedad y seguir subiendo y subiendo a lo loco ya que, cuanto más arriba y más sigamos escalando, más nos estaremos exponiendo a los peligros de esta gran montaña y menos resguardados estaremos del frío y el viento.

Rafa también ha encontrado una clavija en la que hacer reunión, y tras recuperar el difícil largo que ha escalado él, me insta a que suba rápido por lo que parece una sencilla canal de nieve a ver qué veo. A ver si hay una repisa donde al menos podamos pasar la noche sentados.

Ya voy desbocado, estamos completamente sobrepasados. Escalo esta zona de nieve dándome igual ya 8 que 80, pero, tras unos cortos metros de escalada pongo un pie en lo que será nuestro más preciado tesoro:

Rafael Viña en el vivac



- ¡Un vivac! Rafa, ¡estoy en un vivac!

Un nido de águilas para dos personas excavado en la cresta del espolón Tournier, cien metros bajo la cumbre de Les Droites es el mayor regalo que mis ojos hayan visto nunca, la mayor emoción que he sentido en los últimos años, el más hermoso Palacio que se puede desear y el salvavidas que tanto necesitamos.

Un abrazo helado sentencia el final de la jornada. Miro el reloj y son las once menos cuarto de la noche.

El rugir del hornillo fundiendo nieve nos transporta a un universo primitivo.

La altura y la falta de aclimatación nos producen poca hambre y respiración entrecortada, así que, tras una escasa cena por falta de ganas, nos abandonamos a la horizontal cerrados completamente en nuestros sacos de pluma, deseando que la madrugada sea serena, que el sueño haga presa de nosotros y que el frío, con zarpa de lince y colmillo de lobo, sea más benévolo esta noche.

Tengo un despertar irreal. Incrédulo respecto a su ubicación.

El vivac es impresionante. Un auténtico fortín, un nido de águilas que domina por completo el glaciar de Argentiere y gran parte de la cadena montañosa de los Alpes hacia el este.

¿Qué sería de la montaña sin su vivac, sin su

amanecer sobre las cumbres, sin la proyección de las sombras, sin el frío y el sufrimiento y sin la fuerza de voluntad?

Sería el alpinismo pues un vulgar deporte, presa fácil de vanidosos y personas sin corazón, dispuestas a expoliar todo lo que de valioso tiene para el crecimiento del alma.

Al igual que ayer, nuevamente es Rafa quien toma la iniciativa y empieza a escalar para sacarnos del vivac.

Es el primero un paso fuerte, de apretar con los piolets y hacer equilibrio con la punta de los crampones. Un empotrador mecánico ofrece la seguridad necesaria y pronto avanzamos juntos, cabalgando sobre la helada escalera hacia el cielo que es la cresta cimera.

La cumbre nos ofrece una panorámica sobrecohedora. Vemos por fin el Mont Blanc, todo el Valle Blanco, las Grandes Jorasses, la integral de Peuterey y un sin fin de montañas más que hacen brillar nuestros ojos, volar nuestra mente y palpar muy fuerte nuestro corazón.

Veo un rápel montado sobre clavijas, un poco más abajo veo un segundo con cordino nuevo y sin ninguna duda de que estamos en la bajada de la vía normal, nuestro rictus se relaja y volvemos a hablar y sonreír. Tras unos cientos de metros de descenso, inmersos en la cara sur, el sol calienta nuestros

Cumbre de Les Droites





Arista Norte Somital



Descenso a la Mer de Glace con Les Grandes Jorasses de fondo

cuerpos doloridos y entumecidos por las diecisiete horas de escalada del día anterior, los intensos fríos sufridos y el vivac.

Con los esquís puestos descendemos la inmensa canal que baja desde el collado de les Droites hasta el glaciar de Téléfre, donde sobre las huellas de otros esquiadores nos dejamos guiar a través de su enorme estructura.

Esquiamos frente al pintoresco refugio de Couvercle, aquel que tantas veces había visto en los libros de alpinismo construido bajo una inmensa losa. Tras este cambiamos de vertiente, y un tubito casi al final del Glaciar nos deposita frente a las imponentes, desafiantes e históricas Grandes Jorasses.

Vamos felices, tranquilos, disfrutando del esquí, observando el paisaje y haciendo fotos aquí y allá.

Salimos del glaciar de Leschaux para esquiar la autovía de la Mer de Glace, por la que decenas de esquiadores descienden, cada día de buen tiempo, tras haber subido por la mañana en el teleférico de la Aiguille du Midi.

Contentos, relajados, satisfechos, descendemos por este mítico glaciar sabedores de que la aventura está a punto de terminar.

Pero la vida es irónica y te da sorpresas.

El último jarro de agua fría, al igual que el primero, nos lo dan los medios mecánicos y las decisiones ajenas. Y aunque llegamos con 15 minutos de margen para subirnos al tren cremallera, el teleférico que da acceso ya está cerrado.

Una parejita de franceses que bajaban el Valle blanco se ven sorprendidos también por el horario

del teleférico, y maldiciendo muy educadamente en francés asumen la situación y se dirigen a la mal-trecha escalera que supera los 300 m de desnivel hasta la estación y al camino tradicional que baja a Chamonix.

Nosotros, resignados, nos lo tomamos con calma. El tren ya está perdido así que nos quitamos el arnés, la ropa que llevamos de más, merendamos un poco y hacemos la mochila para remontar los trescientos metros que darán acceso a nuestro último vivac.

Pensamos en bajar andando a Chamonix, pero ¿a qué? Me alegro profundamente de haber perdido el tren y de esta manera vivir, aunque sea de manera forzosa, maravillosamente improvisada, vívidamente reconfortante, las mismas experiencias que los héroes de todos aquellos libros de alpinismo que devoré durante mi infancia.

Bajo los soportales de la antigua estación, instalado en mi cálido saco de pluma, deseo que la noche pase rápido para ver el amanecer sobre las Grandes Jorasses, sobre el Petit Dru y sobre estos suelos de hormigón que tantos y tantos alpinistas han cobijado tras sus escaladas y aventuras en este maravilloso, peligroso y mayestático macizo del Mont Blanc. Ha sido ésta una aventura de gran aprendizaje que espero y deseo, sea antesala de muchas escaladas en el futuro.

Joaquín Álvarez, "Xuacu"

Guía de Montaña e Instructor de Esquí, titulado en las especialidades de Alta Montaña, Escalada y Esquí Alpino.

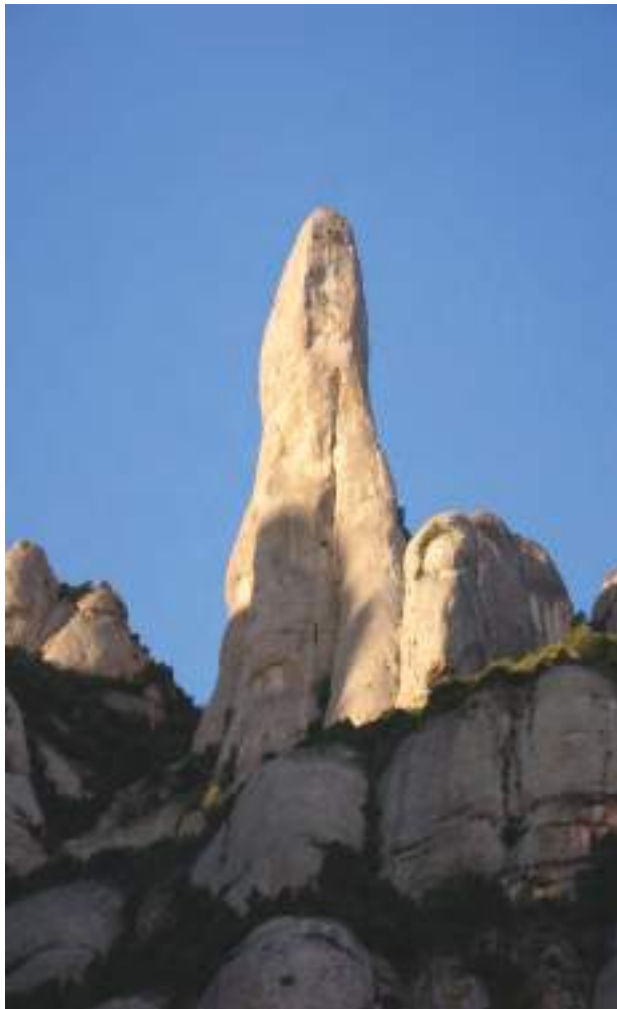


Con Narciso y Josep en Collbató

Grup Cavall Bernat

Julio C. Fernández

Con motivo de los Premios NARANJO DE BULNES “Picu Urriellu”, organizados por la Asociación de Escaladores Históricos del Naranjo, tuvimos la oportunidad de conocer al Grup Cavall Bernat. La excelente relación con sus directivos y la coincidencia en la forma de entender la montaña, nos llevó a un entrañable acto de hermanamiento en Collbató (Barcelona).



Cavall Bernat

¿Qué es el Grup Cavall Bernat?

El Cavall Bernat es una modesta aguja de las muchas que configuran el singular paisaje de Montserrat; su forma fálica la hace fácilmente reconocible, pero su modestia será tal si sólo atendemos a su altitud: 1.110 metros o a la longitud de sus paredes: entre 60 y 250 metros. Sin embargo, en las mismas está escrita parte de la historia de la escalada en Cataluña. Por eso, el Cavall Bernat es la montaña símbolo del montañismo catalán, como el Urriellu lo es en nuestra tierra.

Desde su primera escalada en 1935, por Josep Boix, Josep Costa y Carles Balaguer, hasta nuestros días son muchas las vías que recorren sus paredes, algunas de gran dificultad. El 27 de julio de 1978 tres escaladores montserratinos, Joan Nubiola, Josep María Torra y Josep Barberá tienen una idea original: reunir en un grupo a todos aquellos escaladores que hubieran llegado a su cima escalando cualquiera de sus vías y que solicitaran su ingreso.

Así surge el Grup Cavall Bernat.

Desde su creación, todos aquellos escaladores que han conquistado el Cavall Bernat han sido nombrados "cavallistas" del Grupo a través de una simbólica y entrañable ceremonia. Hoy cuenta con unos 1.500 miembros, cifra que va creciendo año a año.



Nuevos Cavallistas, miembros de honor e invitados

¿Qué es y qué representa ser Socio de Honor del Grup Cavall Bernat?

A finales del siglo XIX, aparecieron en España los primeros clubes excursionistas en el contexto del excursionismo científico. Estos clubes organizaban salidas para descubrir el país, destacando los aspectos científicos, literarios y culturales. Con el paso de los años, el senderismo evolucionó hacia modalidades más específicas como el montañismo, la escalada, el esquí de montaña, la espeleología, el alpinismo o la alta montaña. Esta evolución llevó a los clubes a centrarse más en esas disciplinas específicas, dejando de lado los aspectos científicos, mientras que los practicantes comenzaron a especializarse en una u otra modalidad.

Posteriormente, surgió la vertiente más competitiva de las actividades de montaña, con la aparición de carreras de esquí y competiciones de escalada, entre otras, que suelen acaparar los medios de comunicación y el reconocimiento institucional.

Por este motivo, el Grup Cavall Bernat se esfuerza desde hace años en reconocer como socios de honor a todos aquellos alpinistas que han alcanzado la cumbre del Cavall Bernat de Montserrat y que, desde un punto de vista no competitivo, han logrado grandes hitos en el ámbito del alpinismo, ya sea a nivel local o internacional.

Por tanto, ser miembro de honor del Grup Cavall Bernat significa ser reconocido por la comunidad alpinista, por haber alcanzado logros destacados en el ámbito del alpinismo y, especialmente, por haber escalado el Cavall Bernat de Montserrat. Este reconocimiento no se basa en la competición, sino en la excelencia personal y la aportación significativa al alpinismo, tanto a nivel local como internacional. Representa un honor merecido para aquellos que, a lo largo de su trayectoria, han demostrado dedicación, habilidad y pasión por el mundo de la montaña, convirtiéndose en ejemplo e inspiración para otros aficionados y profesionales del montañismo.

Esta distinción se suele entregar durante los encuentros anuales de la asociación. Este selecto grupo de grandes alpinistas y escaladores lo formaban, antes de su acto en nuestra sede, 55 personas; entre ellos, además de los tres fundadores, montañeros tan relevantes como Jordi Pons, Anglada y Guilla-món, Oscar Cadiach, Pérez de Tudela o nuestro Bernabé Aguirre. Rosa López y Magda Ortiz fueron las primeras mujeres.

En los últimos años, el Grup Cavall Bernat ha vivido un salto cualitativo que ha consolidado esta herencia y la ha proyectado hacia nuevas dimensiones. Bajo el liderazgo de Josep Massana, actual presidente, y Francesc Sanahuja, vicepresidente, el grupo ha pasado de ser una comunidad esencialmente simbólica a estructurarse como una asociación moderna, con proyecto, hoja de ruta y vocación de servicio al conjunto del mundo de la montaña.

El grupo entiende la escalada no solo como deporte, sino como expresión de una cultura propia: una forma de estar en el mundo, de relacionarse con el territorio y de construir relatos. De ahí el interés por organizar charlas, documentales, exposiciones y proyectos como el "Gran Cavaller", que propone un recorrido simbólico por veinte cavalls y paredes emblemáticas de Catalunya, País Valencià, Aragón, País Vasco, o el mismo Naranjo de Bulnes o Picu Urriellu en Asturias, entre otros muchos.

Mirando hacia el futuro, el Grup Cavall Bernat se plantea un papel aún más activo dentro del mundo de la montaña en general y de la escalada en particular, tanto en España como en Catalunya. La hoja de ruta es clara: consolidar su rol como referente mediterráneo y estatal de la escalada tradicional y clásica, sin renunciar al diálogo con las nuevas formas de práctica, desde los rocódromos urbanos, hasta la escalada deportiva de alto rendimiento.

En el ámbito catalán y estatal, el grupo quiere seguir siendo un punto de encuentro natural entre clubs excursionistas, secciones de escalada, federa-

ciones y proyectos educativos vinculados a la montaña. La idea es que cualquier persona que haya escalado el Cavall Bernat, o que aspire a hacerlo, encuentre en el grupo una comunidad de referencia, un espacio donde compartir experiencias y un marco estable de actividades y reconocimiento.

En el ámbito español, el futuro pasa por tejer alianzas con otros territorios de fuerte tradición montañera: Asturias, Aragón, País Vasco, Cantabria,...



Hermanamiento

El Agermanament/Hermanamiento con el Grupo de Montañeros Vetusta, en un multitudinario acto en Collbató (Barcelona), es un ejemplo de esta voluntad de abrir puentes: la escalada no entiende de fronteras administrativas, sino de cordadas, paredes y proyectos comunes. El Grup Cavall Bernat quiere situarse como nodo de una red de complicidades entre comunidades de escaladores de todo el Estado.

Para el Grupo de Montañeros Vetusta es un honor este Hermanamiento/Agermanament y un placer haberos recibido en nuestro Club para la celebración del acto de nombramiento de nuevos cavallistas a tan ilustres alpinistas como son Ana Isabel

Martínez de Paz, Isidoro Rodríguez Cubillas y César de Prado, así como de nuevos miembros de honor, nuestras admiradas Rosa Fernández y Ana Isabel Martínez de Paz.



Libro de Firmas

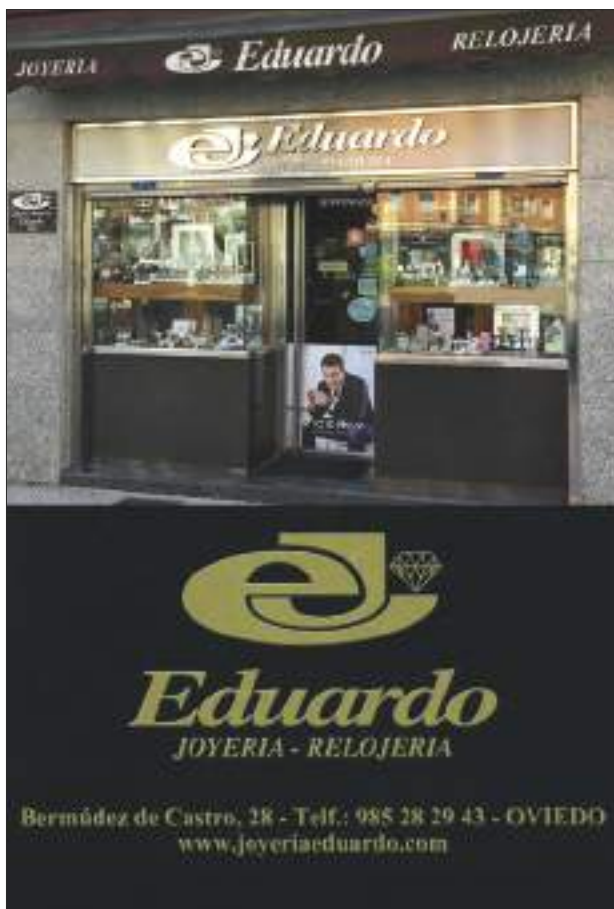
Aprovechando, y agradeciendo, la presencia de personalidades, además de las anteriormente citadas, como Miguel Ángel García Gallego (el Murciano), César Pérez de Tudela, Bernabé Aguirre, Bernat Clarella (presidente de la FEDME) o Tensi Carmona (presidenta de la FEMPA), hemos inaugurado el Libro de Firmas del Club.



Con el Murciano y Tudela



Presidentes de la FEDME y del GM Vetusta





En la majada de Belbín con los queseros Rubén Remis y Cándido Asprón

Gamonéu, el queso del Cornión

Luis Javier Del Valle Vega

Cuando hablamos de Luis Javier del Valle no podemos dejar de pasar por alto sus múltiples aficiones. En este artículo comparte con nosotros su pasión por los quesos y, en concreto, pretende adentrarnos en la historia pasada, presente y futura del queso Gamonéu.

El conjunto montañoso que conforma los Picos de Europa es un territorio protegido como Parque Nacional desde 1995 y declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco en el año 2003. Su génesis fue la creación del “Parque Natural de la Montaña de Covadonga”, que abarcaba el macizo occidental, primer espacio protegido a nivel nacional, declarado en 1918 por iniciativa de Pedro Pidal, Marqués de Villaviciosa.

Su extensión actual es de 67.455 hectáreas y 550 kilómetros cuadrados, de las que el 40,55 % pertenece al Principado de Asturias, el 22,80 % a Cantabria y el 36,65 % a Castilla y León. Estando dividido en tres macizos: el Occidental o Cornión, el Central o de los Urrielles y el Oriental o de Ándara, separados por los ríos Cares y Deva.

Territorio en el que desde los tiempos neolíticos se ha constatado el desarrollo de la actividad ganadera y pastoril, basada en movimientos estacionales de trashumancia de los valles a los pastos altos, con fuertes relaciones familiares y tribales, caracterizado por explotaciones comunales. Y ligadas a ellas y consecuencia directa, las elaboraciones de quesos obtenidos con los excedentes de leche que se generaban en los meses de primavera y verano para evitar su pérdida, que se realizaban en las cabañas pastoriles y, posteriormente, maduradas en las abundantes cuevas calizas del entorno, asegurando de esta manera su conservación anual.



La cueva La Poza de Arnaeu

El macizo del Cornión es el más extenso de los tres, abarcando territorio perteneciente a los concejos asturianos de Amieva, Cabrales, Cangas de Onís y Onís, y de los leoneses Sajambre y Valdeón. En los que en la actualidad se pueden elaborar cuatro tipos de quesos protegidos con las marcas de calidad europeas Denominación de Origen Protegida e Indicación de Origen Protegida. Son las DOP Cabrales, DOP Gamonéu, IGP Los Beyos e IGP Valdeón.

En el caso de la Denominación de Origen Pro-

tegida Gamonéu, su legislación se remonta a la resolución de 6 de agosto de 2003 de la entonces Consejería de Medio Rural y Pesca del Gobierno del Principado de Asturias, publicada en su Boletín Oficial del 22 de agosto de ese mismo año, y a la resolución 676/08 de 16 de julio de 2008 de la Comunidad Económica Europea, publicada en su Diario Oficial al día siguiente, en la que se recogen todos los apartados que la regula, tales como la producción, elaboración y maduración, características, registros, envasado y etiquetado, funcionamiento del Consejo Regulador y resto de normativa, y que ha sufrido leves cambios en las modificaciones publicadas por el Diario Oficial de la CEE el 23 de abril de 2024.

Esta legislación delimita el territorio de los concejos de Onís y Cangas de Onís como los únicos susceptibles de su elaboración. La denominación toma su nombre de los pueblos homónimos existentes, uno en cada uno de los municipios, y primigeniamente diferenciaba las elaboraciones realizadas en el Valle y en el Puerto, siendo desde 2024 calificadas todas como Gamonéu, con la especificación de la variedad del Puerto cuando proceda. En ella también se delimitan las majadas sitas en los puertos altos de ambos concejos donde se encuentran, o se pueden encontrar, las cabañas con instalaciones queseras de reducidas dimensiones susceptibles de elaborar queso en el período estival con la trashumancia de los ganados y la obtención de la leche de los mismos. Espacios históricos de producción y que, de elaborarse en la actualidad, se podrían acoger a la DOP en su variedad del Puerto. En el caso del de Cangas de Onís son: Ceñal, Comeya, Enol, Ercina, Fana, Gumartini, Huesera, La Cueva, Las Mestas, Las Reblagas, Orandi, Uberdón, Teón, Tolleyu y Rondiella. Y en el de Onís: Ario, Arnaedo, Belbín, Complengo, Las Bobias, Las Fuentes, Soñín, Parres y Vega Maor.

Quesu Gamonéu



En su elaboración la leche susceptible de utilización será siempre cruda, de vaca, oveja o cabra, o bien mezclas de dos o de los tres tipos. Debiendo constar en la etiqueta la especie o especies de las que procedan que se hayan empleado en cada queso y sus porcentajes. Leches que deben de proceder de las razas admitidas, las bovinas son: Asturiana de la Montaña, Asturiana de los Valles, Fleckvieh, Frisona, Jersey, Parda y Parda de Montaña, con sus cruces; las ovinas: Assaf, Carranzana, Lacha y Milschalf con sus cruces; y las caprinas: Alpino-Pirenaica, Bermeya, Cabra de los Picos de Europa, Cabra del Guadarrama, Florida, Malagueña, Murciano-Granadina y Saanen, con sus cruces.



Interior de una quesería

El ordeño realizado, el colado, reposo, cuajado (ácido-láctico), corte y desuerado, moldeado, salado, secado, ahumado (entre 15 y 25 días) y el afinado o maduración en cuevas calizas durante al menos dos meses, serán los procesos por los que pase el queso antes de llegar al consumidor.

Sus características físicas están marcadas por su forma cilíndrica, con caras sensiblemente planas; altura entre 6 y 15 centímetros; diámetro de 10 a 30 centímetros; peso de entre 500 y 7.000 gramos y corteza delgada, de color siena tostado procedente del ahumado, que posteriormente, durante su estancia en las cuevas, adquiere tonalidades rojizas, verdes y azuladas.

Siendo sensorialmente su pasta dura o semidura, firme y friable; de ojos irregularmente repartidos y de pequeño tamaño; color blanco o blanco-amariiento con leves afloraciones verdes-azuladas repartidas irregularmente; aroma láctico con suave toque de humo limpio y penetrante, con matices de hongos y frutos secos adquiridos en su paso por cueva y un sabor ligeramente picante y que en boca se muestra dúctil y mantecoso, con regusto a frutos secos tostados.

Siendo a diciembre de 2024 veintitrés las queserías inscritas a la DOP Gamonéu, que maduran sus



Con Juanito Sobrecueva



Cueva Oscura, perteneciente a la DOP



Cueva Oscura

quesos en un 90 % en la Cueva Oscura y tres de ellas elaboradoras de la variedad del Puerto, que maduran en las Cuevas del Gatu (Belbín), en Gumartini y en Teón, que elaboraron un total de 181.970 kilos de quesos. Y 25 ganaderías que suministraron un total de 2.109.059 litros para su procesado, de los que de vaca fueron el 84,16 %, de cabra el 10,41 % y de oveja el 5,43 %. Cifras que la sitúan como la segunda en importancia del Principado por detrás de la DOP Cabrales.

Los orígenes de la elaboración del queso Gamonéu se pierden en los albores de los tiempos, estando documentada desde el año 962 la elaboración quesera en los Picos de Europa. Otras documentaciones son de 1641 en escritos al rey Felipe IV, y de 1850 con Pascual Madoz, en su Diccionario Geográfico, quien menciona no sólo su elaboración, sino el ganado existente en la zona y la forma de vida pastoril.

Todas las generaciones de pastores elaboradores recuerdan a sus antepasados haciendo quesos, y estos a los suyos. Ha sido el mejor método de conservación de la leche y el más rentable económicamente. A la labor de los pastores que de mayo a octubre dejaban sus casas del valle para trashumar a las majadas de la montaña de Covadonga, muchas de ellas ubicadas entre los 1000 y los 1800 metros de altitud, debemos su existencia. Con ellos y solo con ellos los amantes de ese manjar estamos en deuda.



Cueva

Como Gamonéu, hasta el año 2003, solo se conocían las elaboraciones que se realizaban en los puertos, lugares de ubicación de las cabañas y de las cuevas naturales donde se maduraban los quesos

en los meses de trashumancia. De allí bajaban los escasos ejemplares que se producían; elaborados con las tres leches en perfecta armonía y con el espíritu de fondo de las cuevas que los cobijaban y afinaban, de las vegas altas y de las majadas donde pastaba el ganado y de las cabañas donde los elaboraban. De todo ello toma cuerpo y espíritu el Gamonéu, de ahí y no de ningún otro sitio. Se comenzaban a bajar a partir de julio, y en octubre, con las ferias de Cangas de Onís (el día del Pilar) creada en 1941 y la de Benia de Onís (el último domingo de octubre) creada en 1990, vivía su punto más álgido.



Jurado del XLVIII certamen de queso Gamoneu en Benia de Onís

En Cangas de Onís la Feria de los Picos de Europa es la decana de las que se organizan en la península ibérica, celebrándose el 12 de octubre de 2025 su ochenta y cuatro edición. Mientras que Benia de Onís acogió la cuarenta y cinco edición de su Certamen del Quesu Gamonéu. Incluyendo ambos eventos el concurso de los quesos participantes, tanto en Gamonéu como en su variedad del Puerto.

En reconocimiento a su importante labor ecológica y cultural, el colectivo de los pastores de los Picos de Europa –que incluye a los productores del queso Gamonéu– ha recibido tan importantes galardones como el de “Pueblo Ejemplar 1994”, otorgado por la Fundación Premios Príncipe de Asturias, o la “Medalla de plata de Asturias 2002”, otorgada por el Gobierno del Principado de Asturias.

Con la entrada en vigor de la D.O. se abrió el abanico para acoger en la misma a productores que realizaban sus elaboraciones en sus pueblos de origen y no de forma temporal, sino a lo largo de todo el año. Por este motivo se diferencian las dos variedades, las del Puerto y las del Valle. El Gamonéu estaba en vías de extinción y fue la puesta en marcha de la DOP la que puso los cimientos para que esto no sucediera. Todo es mejorable, pero la medida ha sido sin duda muy acertada y que, en la actualidad

sea el segundo queso en producción de los cuatro con DOP asturianos así lo refleja.

El pastoreo, y por ende la elaboración de quesos, está en claro peligro de extinción en Picos de Europa en general y en el Cornión en particular, donde solo quedan un puñado de pastores de las decenas que cada verano subían con sus familias enteras, acompañados de sus animales domésticos y de pastoreo, a las majadas, y donde el compromiso del cuidado de sus animales no era negociable. Su final es el de un modo de vida, de adaptación a un hábitat, de la verdadera esencia de lo que se puede calificar como ser humano ancestral, que gestionaba su entorno y que ha llegado hasta nuestros días gracias a que ellos, con su callado y continuo trabajo, lo han moldeado y cuidado durante toda su vida. Porque ser pastor no se aprende, se mama.



Arnaeu

A fecha actual sobran dedos de las manos para contar los pastores que suben a las majadas y elaboran queso en las mismas. Inscritos en la DOP solamente tres, las queserías Gumartini –Covadonga Fernández y su hermano Antonio– y Uberdón –José Luis Alonso– en la majada de Gumartini (Cangas de Onís), con domicilio en Intrialgo y Gamonéu respectivamente; y la quesería Enrique Remis, de la familia Remis –Enrique y su hijo Rubén– de Sirviella en la majada de Belbín, en Onís. Por el camino se han quedado otros dos: Cándido Asprón, de Sirviella, en Belbín e Isolina González, de Cangas de Onís, en Fana.

Aunque también elaboran queso otros como Alberto Asprón y Nel Cañedo en la majada de Soñín y residentes en Sirviella, y José Antonio Posada, de La Rebollada, en la majada de Vegamaor; todos ellos del concejo de Onís.

Lejos quedan, para el recuerdo y la añoranza, las décadas de la segunda mitad del siglo veinte, cuando las majadas de ambos concejos estaban pobladas de familias y pastores que repetían la transhumancia heredada de sus ancestros y elaboraban en ellas el emblemático queso y símbolo de ambos concejos y del Cornión.



Parres

Sirvan como ejemplo las familias Sánchez Campillo de Benia, y Sánchez Gutiérrez de La Rebollada, que subían a Ario. A Arnaedo, las familias Arobes de Talaveru y los González y Suero de Demúes. A Belbín, los Asprón y los hermanos González (Mario, José y Blas) de Sirviella; Francisco Rojo de Bobia de Abajo o Natalio Cadenaba y Félix Fernández de Avín. A la Redondiella subía Pepe, el de los Covilles. A Complengo el Vieyu, la familia de Carmen Tomás. A Ceñal familias como Alonso Alonso y González Sampedro de Gamonéu. A Gumartini, Santiago Zaragoza de Intrialgo y Fidel Cuenca de Teleña.

Nombres, por citar a alguno de ellos, que quedarán grabados en la historia moderna del queso Gamonéu.

Todos ellos fueron los veladores de nuestro queso ancestral para que llegara hasta nuestros días.

Luis Javier del Valle Vega

Secretario del Círculo Gastronómico de los Quesos Asturianos, Quesero Mayor de Asturias 2016 y Afuega'l Pitu de Oro 2024, Jurado habitual en los concursos asturianos, entre ellos el de Gamonéu en Benia de Onís.



Manolo Suero



De izquierda a derecha, Tita González, Carmen González, Rosa Arenas, Mari González, Flor Méndez, Estrella Pintado, Berni Díez, Ana Valdés, Nieves Herreros, Ana Asensio, Emilia Marcos, Mari Luz Rodríguez, Julia Sánchez, Margarita Sánchez, Pili Montoto, Mari Vázquez, Mari Cruz Hernández y Asunción Caunedo (Foto de LNE en la Sede del Local Social 01-03-2022)

25 años de Andarinas

Eva María Pernas

Este año estuvimos de aniversario. Las Andarinas cumplieron 25 años.

Según relataron en la entrevista realizada para La Nueva España en la sede del Club (01/03/22), una prescripción médica, llevó a las hermanas Mari y Tita González a crear en el año 2000, Las Andarinas.

Desde aquella primera excursión, el 11 de octubre de 2000 (Plaza América-Plaza del Oeste, coincidiendo con la inauguración del Tartiere), continuaron organizando salidas cada miércoles, y ya llevan así 25 años. En la siguiente excursión del 18 de octubre de 2000 se acordó hacer una fotografía de cada salida, como testimonio de las participantes en cada ruta.

Durante todo este tiempo han atesorado multitud de anécdotas: las primeras complicaciones con el transporte, caramelos y dulces compartidos, tortillas y "culines" de sidra, churros y chocolate para

reponer fuerzas, viento y mojaduras varias, olvidos de mochila tras la merienda, incluso alguna llegó a subirse al tren en dirección contraria y otras pasaron de largo por delante de la Estación donde había que cogerlo... Han sido años de compartir largas caminatas, pero también de multitud de visitas culturales. Y por encima de todo, muchos miércoles de desconexión de la rutina y disfrute en buena compañía (sin olvidar alguna muy triste pérdida por el camino).

25 años han pasado ya desde aquella primera ruta, y estamos seguros que serán muchos más. Deseamos que el espíritu que formó y ha mantenido unido al grupo durante tanto tiempo, se perpetúe y siga vivo en todas las "Andarinas", presentes y futuras.



Estas son algunas de las fotos de los distintos puntos de Asturias que a lo largo de estos 25 años han ido recorriendo las “Andarinas”



Semana tras semana, cada miércoles puntualmente, han ido explorando rincones, desde aquella primera ruta que vio nacer al grupo





Panorámica realizada por Vestigia.

Montsacro: El Monte Astur vigilante

Natividad Torres Rodríguez

Natividad Torres, estudiosa del Monsacro, y Presidenta de Vestigia, un grupo de investigación multidisciplinar nacido en febrero de 2017 que busca, desde sus orígenes, ahondar en la historia del Monsacro, y de los concejos que lo rodean.

Escribir sobre el Montsacro y ser original es un reto, pero acepto gustosa la petición del grupo Vetusta y espero, al menos, aportar una entretenida lectura.

Nuestro compañero Jesús Moreno-Arrones (Vestigia), nos introduce en este especial espacio: «El Montsacro es una montaña sagrada donde la piedra conserva el aliento antiguo de Morcín y el cielo; en un gesto de reverencia, se inclina para escuchar el paso de los que lo ascienden, los montañeros de siempre y los que llegan por vez primera. Todos ellos, quizás sin saberlo, responden a la misma llamada silenciosa: el anhelo de la altura, el deseo de rozar con el misterio y con la intuición profunda de que, al subir la montaña, algo dentro de cada uno también se eleva, despierta y se transforma».

No me voy a detener en el aspecto orográfico a bien seguro conocidísimo por los aficionados a la montaña y sí en el aspecto histórico y cultural, al que este equipo de investigación dedica una parte de su tiempo.

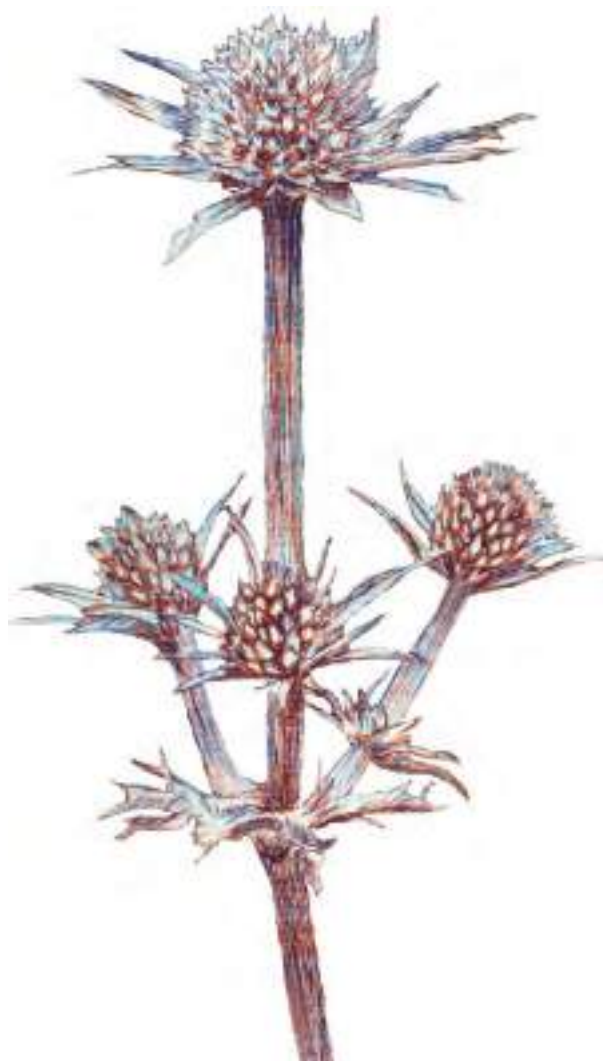
Mucho se ha escrito sobre esta montaña y su pasado sagrado ancestral, y remito al trabajo historiográfico del libro; *Montsacro, «In Aeternum et In Perpetuum Monte-Sacro»*¹, en el que una de las fuentes científicas más importantes fue el trabajo de José Manuel González, «Monsacro y sus tradiciones», y del cual el mismo grupo Vetusta en 1996 publicaría una revista especial con el nº 51, dedicada por el mismo historiador.

La intención de este artículo es tratar algunas novedades que el equipo Vestigia contempló en su obra *Monsacro en el Medievo*²... y aclarar otras que surgen por contaminación de diferentes expresiones que acaban distorsionando los hechos, empezando por el mismo orónimo: Montsacro (con t), Monsacro o La Madalena (también La Malena); así se conoce a este monte según conservemos su cultismo en el primer caso o si lo asturianizamos, en los otros dos. Nos pararemos en la acepción femenina de La Madalena en relación a una de las romerías más importantes de Asturias durante siglos en honor a Santa María Magdalena:

*Si vas a la Madalena
de Pastrana tráeme un cardo
a ti te sirve de alivio
y a mí me das un regalo*

E incluso compitiendo también con la peregrinación por antonomasia a Compostela, como refleja esta otra copla:

*Contigo galán contigo
contigo a La Madalena
a Santiago de Galicia
y a los mártires de Lena*



Cardo

Y así, de subir a la romería el día de la onomástica 22 de julio, el antropónimo de la santa se extendió a la montaña y, por ende, también a la misma virgen Nuestra Señora del Montsacro en este caso, un desafortunado desatino. Muchas personas, incluso del concejo de Morcín, piensan que el día 15 de agosto se celebra el día de la virgen Santa María Magdalena. La evolución lingüística, el corte gene-

1) Natividad Torres Rodríguez. *Montsacro «In Aeternum et In Perpetuum Monte-Sacro*, Trea, S. L., Gijón, 2016.

2) Xulio Concepción Suárez, Natividad Torres Rodríguez, Equipo Vestigia. *Monsacro en el Medievo*. Morcín-La Ribera-Riosa-Quirós. Toponimia y propuestas históricas, Trea S. L., Gijón, 2021.

racional en la transmisión oral de la tradición, hizo que la expresión de nuestras abuelas: «es el día de la virgen de la Madalena», pasara a ser considerada por muchos la romería de la virgen Madalena (virgen que no existe en el ámbito cristiano-católico), y no en relación a la virgen de la montaña La Madalena, que es como se debe entender.

La advocación a Santiago atribuida a la capilla de arriba, también es fruto de un error. Esta advocación nació en el siglo XIX³ para la Ermita de Abajo, la Ermita de Santa María Magdalena. En el siguiente texto, transcripción del libro de fábrica, leemos:

«La capellanía titulada de la Madalena del Montsacro ... tiene en cada año sesenta misas rezadas y una cantada el día de Santiago apóstol 25 de julio cuya misa cantada se debe cumplir en dicha capilla el citado día 25 todos los años. Así consta en la fundación de dicha capellanía y para que conste lo firmo el infraescrito cura de la expresada parroquia ... a 11 de julio de 1837. Pedro González Palacios».



Mayéu La Malena

Hoy se pretende crear una ruta cero del camino de Santiago en atención a esta advocación, pero la vinculación con dicha peregrinación, de haber existido, no se remonta más allá del siglo XIX. Fruto de los acontecimientos de la guerra civil (abandono de las funciones religiosas y de mantenimiento de las capillas), se concentraron todas las imágenes en la capilla de arriba y el paso del tiempo originó la actual situación.

Varios son los artículos que este equipo ha publicado en relación a la historia del monte sagrado bajo los títulos: Novedades en torno a las ermitas (datación de las ermitas, advocaciones, elementos constructivos...); Montsacro, Arca del Santo Sudario; ¿Fue *Rodericus Sebastianis* el obispo Rodrigo I?;



Picu Mariellu

¿Fratres blancos en el Montsacro?; El Coto de Peñerudes y el Montsacro, entre otros.

Fundamentamos el siglo XII como etapa constructiva de las capillas y el pequeño monasterio que existió alrededor de la Ermita de Abajo y resolvemos el uso de algunos elementos constructivos como el tramo recto del ábside y el hueco o credencia. Sin duda alguna la construcción de ambas ermitas llevó dispuesta la custodia de sendas reliquias, que para Vestigia no pudieron ser más que el Santo Sudario y un pedazo del *lignum crucis*.

El *frater Rodericus* es un personaje interesante y huido que conocemos por un documento medieval del año de 1158 y al que se concede el coto de monte-sacro. La documentación diplomática examinada no ha arrojado luz, hasta el momento, de que este monje llegara a ser obispo de Oviedo, aunque son muchos los indicios que nos llevan a esta consideración. También creemos que los monjes que *Rodericus* lideraba, eran una congregación benedictina bajo la regla de la Orden del Císter.

Y, por último, fue todo un descubrimiento el testamento del siglo XV de uno de los señores del torreón de Peñerudes, en donde se relacionaba su dominio y señorío con una de las ermitas de la que, siendo su patrono, tenía el privilegio de nombrar al capellán, esta prerrogativa pasaría igualmente a sus herederos. A nuestro entender, tuvo que tratarse de la ermita de abajo o de Santa María Magdalena. También en este siglo encontramos en unas bulas papales la mención de la presencia en la ermita de arriba de un ermitaño llamado Gaspar.

En el año 2024 el Equipo Vestigia publica: *Hemeroteca del Montsacro*, un trabajo que recopila

3) Así queda constatado, por Vestigia, en el *Libro de Fábrica* de las parroquias de Santa Eulalia y San Esteban.

artículos de prensa relacionados con la Montaña Sagrada de Morcín desde el año de 1834 hasta el de 1983. A continuación, recogemos las menciones en la prensa al grupo de montaña Vetusta en relación con el monte sagrado.

El grupo de montaña Orfeón se funda en 1885 y, una vez que se extingue, miembros de este grupo fundarán el también emblemático grupo de montaña Vetusta.

En el año de 2023 este grupo cumpliría los 80 años de su fundación. Un grupo, el Vetusta, con una relación especial con esta montaña sagrada pues el mismo guardés de las ermitas, Luis Palacios, es socio de este grupo de montaña.

Sobre el grupo Orfeón leemos en La Voz de Asturias⁴ de 1935 lo siguiente:

MONTAÑISMO

INICIATIVAS DEL GRUPO MONTAÑERO DEL ORFEON

«Muy modestamente, este grupo, creado al calor de los entusiasmos de la vetusta Agrupación artística, viene laborando en pro de un deporte tan sumamente bello, como es el montañismo.

Ya en el pasado ejercicio, y como cierre del mismo, preparó y llevó a efecto una conferencia de carácter técnico, relacionada con la montaña. En éste, además de la preparación de un soberbio calendario de marchas, llevará a su domicilio social conferenciantes que ilustren con sus sobrados conocimientos, no tan sólo a los experimentados, si no a los que por desconocimiento se encuentran alejados de tan atractivo y viril deporte.

En su afán de poder corregir yerros, fomentar iniciativas, resolver tantas y tantas cosas, relacionadas con la montaña y aún más con el turismo en nuestra región, el grupo Orfeón ha promovido una asamblea magna de todos los aficionados de Asturias en un sitio tan apropiado y de tan adecuado marco como es Monsacro o macizo de La Magdalena, en las estribaciones del puerto del Aramo. Este número ha sido visado por la censura».



El Torreón y la Capilla



La Muezca

En el periódico Pueblo⁵ leemos la noticia que ya se trató más arriba.

CONFERENCIA DE DON JOSE MANUEL GONZÁLEZ

EN EL CENTRO ASTURIANO DE MADRID: Monsacro y sus tradiciones.

José Manuel González, historiador y profesor de la universidad de Oviedo, publicó en 1957 el primer trabajo relacionado con el Montsacro. El historiador, en su trabajo de campo, estuvo acompañado de montañeros del grupo Vetusta, al que dedicaría el trabajo.

Jesús, con una importante reflexión en torno a este simbólico espacio, cierra esta exposición con la esperanza de generar una mayor sensibilidad a las necesidades de este sagrado lugar: «Hoy, este monte se enfrenta a nuevos retos derivados de la decadencia de la actividad ganadera, turismo creciente, actividades lúdicas diferentes y a la pérdida progresiva de tradiciones orales. Pero sigue constituyendo un referente cultural y espiritual cuya preservación exige un compromiso multidisciplinar que combine respeto y conservación paisajística-patrimonial y participación comunitaria. Su futuro va a depender de la capacidad de las generaciones presentes y futuras para reconocer el valor de este patrimonio actuando en consecuencia.

Cuidar el Montsacro es custodiar algo más que un monte; es custodiar un santuario donde la tierra respira memoria y las ermitas resplandecen como faros de un tiempo que aún nos demanda. Difundir su historia y su espiritualidad es prolongar el eco de quienes lo veneraron antes que nosotros, es honrar el latido sagrado que habita en cada piedra. Y en ese diálogo eterno entre montaña y hombre, los montañeros se alzan como peregrinos del espíritu, ascendiendo no solo sus laderas, sino también sus propias cimas internas».

4) Oviedo, AÑO XIII, 1º DE MAYO DE 1935. La Voz de Asturias.

5) Diario Pueblo. Madrid, 1957



La Ventana

Ayer..., en los agradecimientos que se recogieron con motivo de la obra *Montsacro «In Aeternum et In Perpetuum Monte-Sacro*, ya mencionada, aparecían:

- A la aportación de Pepín Menéndez, del G.M. Vetusta.
- A Bernardo de la Cuesta del G.M. Vetusta por su colaboración.

Hoy como ayer también toca agradecer:

- A Bernardo de la Cuesta del G.M. Vetusta, por su interés y compromiso.

- A Julio César Fernández presidente del G.M. Vetusta, por su implicación en el homenaje a Luis Palacios.

- A Luis Palacios, del G.M. Vetusta, por su apoyo y lealtad en las muchas jornadas juntos como guardeses de las ermitas.

- A todo el G.M. Vetusta, sois un lujo.

Y, por último, también hoy como ayer, quiero cerrar este artículo con las mismas frases que José Manuel González dedicó en el año de 1957 al grupo de montaña:

*Al Grupo de Montañeros Vetusta,
devoto de las cumbres sagradas.*

Natividad Torres Rodríguez
(Presidenta del Equipo Vestigia)
Plumillas: Natividad Torres Rodríguez







Soy Gilber de Viajes Tarna.
He viajado por más de 100 países.
Puedo ayudarte a hacer el viaje de tus sueños.
¡Ven a verme o llámame!

Av. Tenderina 7 - OVIEDO
 ☎ 985220856 ☎ 692863069
 ✉ info@viajestarna.com

Pza. Fray Ceferino 5 - POLA DE LAVIANA
 ☎ 984064347 ☎ 605507253
 ✉ maria@viajestarna.com

🌐 www.viajestarna.com

Homenaje a Luis Palacios

El 18 de noviembre, el Grupo de Montañeros Vetusta, acudió a una cita muy especial en el Club de Prensa de La Nueva España. Esa tarde de miércoles, a las 19:30, el Grupo Vestigia presentaba sus cuentos infantiles sobre el Monsacro, a la vez que rendía homenaje a nuestro socio Luis Palacios, como guardés de las Ermitas situadas en ese entorno tan especial. Estamos seguros, sin miedo a equivocarnos, que nadie mejor que él conoce las entrañas de esa montaña sagrada. Miguel Ángel García, expárroco de Morcín, recordó la dedicación de Luis a las Ermitas: “A Luis, como buen montañero, no le suponía ningún esfuerzo subir a las Capillas; aún hoy sigue ascendiendo con su mujer”; “Luis, nos enseñas que el esfuerzo personal, transmitido con humildad, cala en los corazones”.



Al evento, como no podía ser de otra manera, acudió un nutrido grupo de socios para arroparlo en un día tan importante. Rodeado de su familia y amigos, la emoción se reflejaba en su rostro. Todo el mundo quería acercarse a felicitarlo y darle un abrazo, y como no podía ser de otra manera, los sentimientos que esa tarde estaban a flor de piel se desbordaron, porque en palabras de todos aquellos que lo conocen bien, Luis es una grandísima persona.



Por el homenaje en sí y por todas las emociones acumuladas en torno al mismo, en esta revista anual era imposible no dedicar unas orgullosas palabras a nuestro socio Luis Palacios.

Pero no solamente queríamos dejar memoria del evento celebrado ese martes. Entendíamos que un reconocimiento como el recibido viene con una mochila cargada de dedicación previa, año tras año, y que era necesario también plasmar. Por ello, no podíamos cerrar estas líneas sin ver a Luis en esas Ermitas que adora, que le hacen feliz y a las que ha dedicado tantas horas y días de su vida.



El Fondin

*Cocina
de mercado*

Plaza de Trascorrales, 1 · 33009 OVIEDO

TLFNOS. 646 665 597 / 619 411 274

 El Fondin de Trascorrales



**Bar
Casa
Lin**

SOLETE
Guía Repsol

AVDA. COLÓN, 14

TLFN. 985 274 489 - OVIEDO



El Fontán. Puesto 18. T. 985 738 011



c/ Campoamor, 30, Oviedo
985 08 66 56



digital
tu centro de impresión

**Rotulación
Cartelería
Imprenta digital
Impresión Textil
Packaging**

*Todo tipo de soluciones
en impresión*

**Cervantes 22
33004 Oviedo
Telf. 984 39 47 56**

**info@ohdigital.es
www.ohdigital.es**



Crónica gráfica

Un año más en la historia del Grupo de Montañeros Vetusta. Y como no podía ser de otra manera, se hace obligado condensar en unas páginas, no sólo las celebraciones tradicionales de nuestro Club, sino también aquellas que, poco a poco, parece que se van consolidando. Sin olvidar algunos eventos ocurridos a lo largo de este 2025 y que, sin lugar a duda, merecen una mención especial.

Cuando finaliza el año, es cuando nos damos cuenta de la intensidad del mismo. Repleto de actos varios que hacen que la actividad del Club esté viva a lo largo de los meses (a excepción, por supuesto, del mes de vacaciones). Pero ese dinamismo no puede generarse y mantenerse solo. Detrás de todo ello están los socios, ese patrimonio inmaterial que sigue creciendo y consolidándose. Los que organizan y los que colaboran, los que acuden a las rutas del domingo, los que comparten las horas de los jueves en grupo, los que viajan de fin de semana a conocer picos nuevos fuera de nuestras "pequeñas fronteras", aquellos que reservan sus vacaciones de verano para pasar una semana de montaña entre compañeros... gracias a todos ellos el Club sigue vivo, evolucionando y adaptándose, poco a poco, a los nuevos tiempos.

2025



Domingo 26 de enero Colectiva Pico La Paradiella. Recordamos esta colectiva de enero porque tristemente fue una de las últimas veces que se pudo ver en el pico el curioso buzón de cumbres, la "Espadona", instalada por el GMVetusta en el año 1997. Al poco tiempo de realizar la ruta, nos avisaron por redes sociales del robo de la espada. Gracias al A.D.Cadavéu volvió a instalarse el buzón con otra espada semejante recogiendo ambas fechas (1997 y 2025).



Viernes 31 de enero Gala del Montañismo Asturiano (FEMPA): Este año el acto se celebró en el Teatro-Auditorio de Pola de Siero. Destacar que algunos de nuestros socios consiguieron el Trofeo Cumbres Oro y Plata.



Domingo 23 de febrero Pico Courío + Museo de las Ayalgas: Una ruta diferente para este mes de febrero por el territorio de La Miranda. A diferencia de otros domingos finalizamos la jornada en el Museo de las Ayalgas de Silviella (que para todo aquel que no lo conozca, recomendamos una visita).



Martes 25 de febrero Día del Guía: Este año celebramos, por vez primera, un día muy especial: el Día del Guía. La junta Directiva se reunió con la mayor parte de los socios que liderarían las rutas previstas para el año 2025. Creemos que un día así era necesario para agradecerles su compromiso con el Club.



Domingo 2 de marzo Peña Salengues + SPA: Este domingo fue especial. Una ruta al Pinganón del Caederu, Peña Salengues, la Cueva del Ablanu y, todos los que se animaron, finalizaron la jornada del domingo en los chorros del SPA de Felechosa. Os dejamos algunas imágenes de la jornada, a excepción, por supuesto, de lo ocurrido dentro del SPA...



Domingo 16 de marzo Ruta del Cares: Hacía tiempo que el Club no realizaba la ruta del Cares, así que la planificamos este año con dos opciones: saliendo desde Posada o desde Caín. El tiempo nos respetó y disfrutamos de una jornada increíble.



Jueves 27 de marzo Celebración de los 82 años del Club: Un año más, y con este ya son 82, celebramos el aniversario del GMVetusta (24/03/43). Como viene siendo habitual, Bernardo de la Cuesta, ex-presidente del Club, recordó las vivencias de los primeros años y cómo se fue forjando, poco a poco, nuestro grupo de montaña.





Semana Santa en Segovia 17-20 de abril: Este año decidimos preparar un viaje de Semana Santa. En esta ocasión, nos desplazamos a Segovia. Tuvimos el lujo de contar como guía profesional con nuestro amigo Narciso de Dios Melero. Ascendimos al Pico la Miel, al Cancho Gordo y a Cabeza Lijar (la Peñota prevista no fue posible por el mal tiempo). El último día, ya de vuelta, la ruta de las Pesquerías Reales. Paramos a la ida en las Lagunas de Villafáfila y a la vuelta en Urueña.

CARNICERÍA PACO



POLLERÍA · JAMONES
CARNE ASTURIANA

Mercado El Fontan · Puesto 13 · Oviedo
Teléfono.- 985 21 42 02

D-RUTA

OUTDOOR & SKI SHOP

Arzobispo Guisasola
28, Oviedo
984846227 / 684607637



Sábado 26 de abril Grup Cavall Bernat en el Club: Posteriormente efectuaríamos en Cataluña nuestro hermanamiento. Consta un artículo en la revista dedicado a este evento.



Fin de Semana en Asón 16-18 de mayo: Sorprendentes rutas por Collados y Cañones: pasos estrechos, simas, canchales, desbordante vegetación,... por los dominios del Ojancano, en nuestra vecina Cantabria. A la ida decidimos visitar el "Laberinto de Villapresente"... que, por unas u otras razones, nunca olvidaremos los que tuvimos la osadía de entrar en él.



Sábado 7 de junio Fiesta de los Pastores de Onís: Otro año más tratando de mantener viva la relación que nos une a los pastores de Onís. Acudimos a la tradicional fiesta anual en Soñín de Arriba, con una ruta circular partiendo desde Demuéz repleta de barro en todo su recorrido. El pregón este año corrió a cargo de Berto Asprón, casi el último pastor.



Domingo 29 de junio Peña Castil/Peña Maín: Ese domingo nos fuimos al Macizo Central de los Picos de Europa. Unos pusimos rumbo a Castil y otros a Maín. Dos exigentes rutas para un domingo de mucho calor.



Viaje de Verano a Benasque 5-13 de julio: Este año el viaje de verano del Club nos llevó a Benasque. Grandes rutas para todos los gustos. Entre los artículos de la revista podéis leer un reportaje completo de nuestra semana estival.



Fin de Semana en Las Merindades 5-8 septiembre: Un viaje montaño y cultural. Ascendiendo a Peña Corba y Peña Dulla. Visitando el Monasterio de Sta. María de Rioseco, San Pedro de Tejada y Ojo Guareña. Y finalizando con un paseo circular entre Frías y Tobera.

**PRUEBE
NUESTRA
Auténtica
Cocina
Asturiana**



Pescados y mariscos del
Cantábrico en parrilla
o caldereta

Fabada Asturiana

Cachopos y carnes
de la tierra



El Pigüena
Sidrería Parrilla · Restaurante

Situado en
EL BULEVAR DE LA SIDRA

C/ Gascona, 2 · Oviedo

☎ 985 21 03 41 📞 637 272 317

✉ sidrieriapigu@gmail.com

🌐 www.elpigüena.com

📷 📘 [sidrieriaelpigüena](https://www.facebook.com/sidrieriaelpigüena)



Domingo 14 de septiembre Pico Valdominguero/Circular de Ándara: Otro domingo camino de los Picos de Europa. Esta vez con la dirección puesta hacia dos preciosas rutas con unas vistas impresionantes.



Fin de Semana en El Bierzo 10-12 octubre: Realizamos tres rutas diferentes: Pozo Las Hoyas y Matavenero (pueblo hippie), la ruta del río Ancares y su puente del Amor, y la ruta de los Alcornocales de Cobrana (bosque del año 2025). Tranquilas, diferentes y disfrutonas.



Sábado 18 de octubre: El Grup Cavall Bernat tuvo a bien solicitarnos el hermanamiento en un acto celebrado en Collbató (Barcelona), al pie de Montserrat. Como ya se mencionaba anteriormente, consta un artículo en la revista dedicado a este evento.



Jueves 6 de noviembre Amagüestu: Un año más celebramos nuestro tradicional Amagüestu, gracias al trabajo previo de Sofía y Pedro. Un jueves lleno de ambiente montañero, castañas asadas y deliciosa sidra dulce.



XXI Semana de Montañismo Ciudad de Oviedo 17-21 de noviembre: Este año, más que nunca, el GMVetusta colaboró en el evento. La copresentación corrió a cargo de la Vpda. de Comunicación, Eva María Pernas. Al ponente Alberto Campa los presentó el Vpde. de Actividades Deportivas, Jorge López. El vídeo de cabecera fue realizado por nuestro Vocal de Comunicación, Ramón Martínez. Sin olvidar el gran trabajo efectuado en RRSS por nuestra Community Manager, M.J. Mencionar también que, el día de la clausura, de la mano de Narciso de Dios y Bernabé Aguirre, se rindió homenaje a Carlos Suárez, ponente en la edición anterior y recientemente fallecido, haciéndole entrega de unos detalles a Carmen, su madre. Como cierre, Jorge Delgado Aymat, entregó al GMVetusta una réplica del escrito que le había regalado nuestro Club a su abuelo en el año 1945.



Domingo 23 de noviembre Ruta Valporquero + Cueva: Una vez más, una ruta diferente a las habituales, en esta ocasión con música clásica incluida. Pudiendo visitar también la cueva de Valporquero, que se convirtió en una sorprendente experiencia debido a la cantidad de agua que había en su interior en esa fecha (no podemos mostrar imágenes al no estar permitidas las fotos).



Jueves 11 de diciembre Día del Socio: Un año más celebramos este tradicional día junto con todos los socios que decidieron acercarse al Local Social. Nuevamente la excusa perfecta para vernos y compartir nuestra mejor receta dulce o salada. Dos de nuestros socios cumplían 50 años en el Club. Por distintas razones no pudieron acercarse a recoger ese día la placa. También entregamos el Calendario de Colectivas 2026 y proyectamos en la televisión un resumen de las salidas del año 2025 que ya llegaba a su fin.



Domingo 14 de diciembre Belén de Cumbres: En esta ocasión, para cerrar el año, nos fuimos al Pico Escobín o Picayu. A continuación, en Soto de Ribera, celebramos la misa oficiada por Rodrigo de Sastre y la tradicional comida.

Los jueves del Vetusta

Este 2025 hemos disfrutado de unas ponencias muy variadas. Como siempre, queremos felicitar, desde aquí, a Ana Margarita. También queremos aprovechar estas líneas para dar las gracias a todos los ponentes que han acudido, desinteresadamente, al Club.

El año comenzó fuerte, pues nos fuimos a hacer skimo por la actual Georgia de la mano de nuestro aventurero habitual Eduardo Astudillo; para compensar el frío, nos sumergimos en las cálidas aguas de Menorca, recordando el viaje de verano, gracias al relato de nuestro Presidente Julio C. Fernández; decidimos salir de nuestras fronteras y dar el salto al continente asiático ascendiendo al Monte Fuji junto con nuestros socios Cécile Guibé e Ignacio Barrio; después de un viaje tan largo, qué mejor manera de relajarnos que salir al monte con la cámara de Fernando Collía y disfrutar entre flores y colores; pero como somos inquietos por naturaleza, volvimos a sentirnos aventureros en el Ártico junto con el incansable viajero y habitual de nuestras proyecciones, Alberto Campa; sin pasar por casa, nos fuimos de expedición a Perú con Guillermo Rogel y conseguimos ascender varios Cincomiles; extrañando ya nuestra tierra, regresamos para subir junto con Miguel Muñiz "Tirapalmonte" a los Techos de Asturias; de nuevo preparamos las maletas y nos fuimos directos al Karakorum, las montañas más bellas de la tierra e hicimos el trekking del Baltoro junto con Fernando Muñiz; y como no podía ser de otra manera siendo montañeros, de la mano de Pedro Farias, nos adentramos en la formación y evolución del relieve y paisaje de Asturias; a la semana siguiente nos pusimos nuestras mejores galas para celebrar el 120 aniversario de la 1ª ascensión al Naranjo de Bulnes, teniendo como anfitrión a Paco Ballesteros; y después de escalar, nos atrevimos a saltar al vacío en parapente gracias a las nociones básicas de nuestro profesor José Luis Bernal "Cheluí"; un año más nos pusimos emotivos recordando los orígenes de nuestro Club de la mano del ex-Presidente Bernardo de la Cuesta; para, a continuación, dejarnos llevar de la mano de nuestra socia Elisa Villa, quien consiguió ponernos en la piel de los aventureros y exploradores de los picos de Europa; nos volvimos místicos gracias a otro de nuestros socios, Domingo Meleiro, hablando de los tejos, los arillos de la historia; con nuevas ganas de aventura nos fuimos al Mont Blanc en compañía de Pepe García, otro habitual

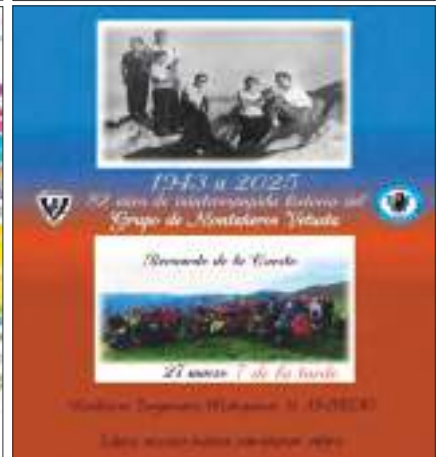
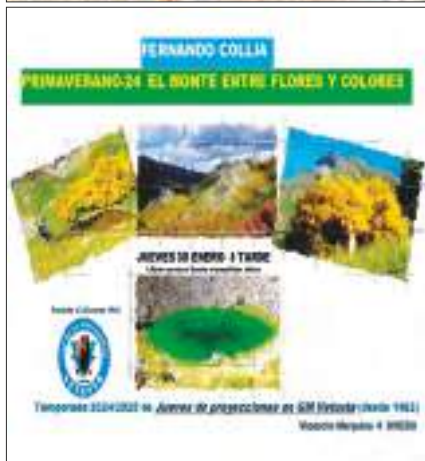
de nuestras proyecciones; pero los montañeros no están libres de estudio, así que aprendimos el uso del GPS escuchando atentamente a nuestro Vicepresidente de Actividades Deportivas, Jorge López; y una semana después, hablamos de seguridad en la montaña gracias al ameno relato de Paco Alarcón (miembro del GREIM); también nos sumergimos en la hemeroteca de las colectivas del club de la mano de Ana Margarita; y estuvimos atentos a la charla de Rosana Menéndez sobre las huellas de los glaciares en la cordillera cantábrica; con ganas de nuevas aventuras nos fuimos a sitios y rutas poco habituales del Cornión junto con Paco Ballesteros; y nuevamente, nos volvimos aplicados aprendiendo nociones básicas de climatología y meteorología, gracias una vez más, a Jorge López; pero todo estudio tiene su relajación posterior, así que nos fuimos a recorrer, de una manera maravillosa, las cuatro estaciones de la montaña junto con José Manuel Piniella; y otra vez maleta en mano directos a Cabo Verde a hacer senderismo con la compañía de Ana Margarita; de ahí nos fuimos al Alto Atlas a ascender Cuatromiles junto con varios de nuestros socios gracias al relato de nuestro Presidente Julio C. Fernández; y para compensar el calor de Marruecos qué mejor manera que hacer descensos Freeride por la Cordillera Cantábrica al lado de Juan A. Jubete; después de tantas aventuras nuevamente nos relajamos gracias a las fotos de Fernando Collía, esta vez entre nieve y bosques otoñales; y ya que estábamos inmersos en la nieve nos fuimos de aventura a los Alpes Suizos a ascender Punta Dufour, otro Cuatromil, al lado una vez más de Cécile e Ignacio.

Hasta aquí ha sido nuestro año de proyecciones.

Pero además de las ponencias, hemos finalizado el año disfrutando como niños, con una nueva jornada de realidad virtual sobre el Mirador de Ponga.

Y no podemos olvidarnos de otros dos jueves que son muy importantes para el Club: el Amagüestu y el Día del Socio.

Gracias a todos los que, con vuestra asistencia y algunos con ponencias, hacéis posible que los "Jueves del Vetusta" sigan existiendo.



*De Roberto Frassinelli a Miss Barnwell
aventureros y exploradores en las Picos de Europa*
Edwin Yello



Jueves 3 de abril 8 tarde
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Jueves 10 abril 9 de la tarde
Elmango Mator, vice del G.M. Veneta y conde de vega prieta
TEJOS: Los arboles de la historia.



Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Mont Blanc
Pepo García



24 a b r i l **8 t a r d e**

Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

GPI Ganda Basaizang
Jorge López



Jueves 5 mayo 8 tarde
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

PROYECCIONES DEL VETUSTA



SEGURIDAD EN MONTAÑA

28 mayo | Jueves 19 de mayo 8 tarde
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Grupo de Montañeros VETUSTA:
**"Muchos años de historia,
muchas historias de colectivas"**



Jueves 22 mayo, 8 de la tarde
Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Rosana Menéndez Duarte
Desarrollo



LA VUELTA DE LOS UCALES
LA DOLLOSA CONTÁBRICA

Jueves 2 de octubre
Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

Rico Ballesteros presenta
"Sitios y rutas del Cornide poco habitados"



Jueves 2 de octubre a las 8 de la tarde
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

**Noches blancas de climatología y meteorología
Y SUS REPERCUSIONES EN LA MONTAÑA**
Jorge López
Jorge López



Jueves 2 de octubre a las 8 de la tarde
Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

José Manuel Piniella Iglesias



¡El Señor Invierno!
La Montaña Estacional

Jueves 19 octubre
Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

NIQUE RITAS DE SEMPERISMO POR CARO VERDE
"Una vida en el monte: montañeros"



ANA MARGARITA GONZÁLEZ
8 DE LA TARDE JUEVES 23 OCTUBRE

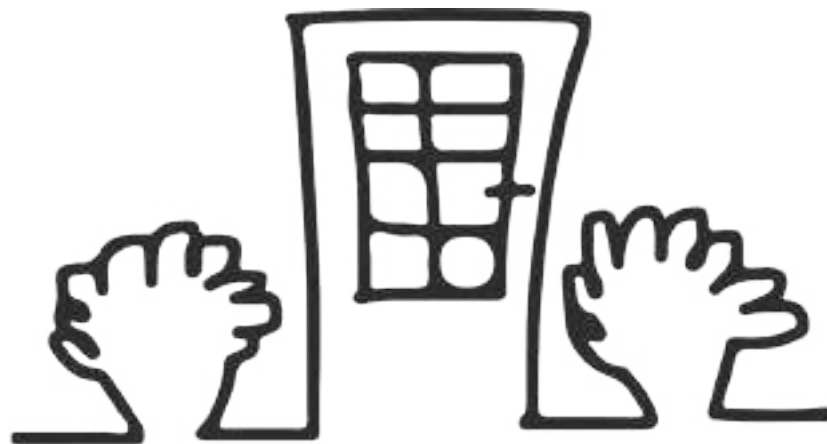
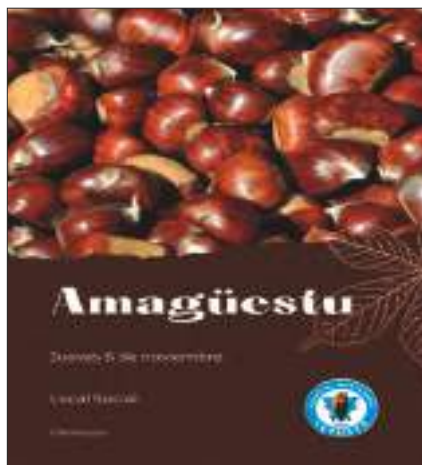
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

**ALTO ATLAS:
DE MILAS, PETATES Y TARASCO**

JULIO C. FERNÁNDEZ



Jueves 2 de octubre a las 8 de la tarde
Libre acceso hasta completar aforo
Grupo de Montañeros VETUSTA
Escuela de la U de Oviedo de 1945
Vladuto Ingeniero Marquina, 4 OVIEDO
Jueves de proyecciones en GM Vetusta
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO



El antiguo Iriarte

C/ MAGDALENA, 24
33009 OVIEDO

Biblioteca del Vetusta

Selección y comentarios: Eva María Pernas

A continuación os detallamos algunos de los libros que se han incorporado a la biblioteca de nuestro Club.



MORIR POR LA CIMA

Autor: Carlos Suárez
Editorial: Autoedición
Año de edición: 2017
ISBN: 978-84-1977348-00-8
Páginas: 180

Este libro fue dedicado por el autor al Vetusta unos meses antes de su fallecimiento, durante su participación como ponente en la Semana del Montañismo Ciudad de Oviedo.

Un libro que deshoja las distintas etapas de su vida, siempre teniendo como hilo conductor la montaña, en sus variadas formas de disfrute. Desde sus inicios, tratando de aprender de todos los que le rodeaban, y compartiendo, posteriormente, vivencias con grandes nombres de la escalada. Pasando, como no podía ser de otra manera, por una etapa de rebeldía interior en busca de sus propios límites. Una vida entera de gestión constante entre aquello que le indicaba su lado racional y la pasión que impulsaba su existencia. Desafíos, aventura, superación,... un deportista completo que ha sabido vivir conociendo y asumiendo, conscientemente, los riesgos de aquello que amaba.



FASCINADOS POR LA MONTAÑA

Autor: Narciso de Dios Melero
Editorial: Autoedición
Año de edición: 2019
ISBN: 978-84-09-18136-0
Páginas: 288

Un libro que, a través de los tres relatos que lo componen, nos habla de la gran pasión de su autor por la montaña. Abordando también su preocupación por el futuro (hacia dónde vamos y las normas impuestas en los espacios naturales), tratando de hacernos ver, a través de un sentimental relato, que no podemos perder la "esencia" del alpinismo. En palabras de su propio autor: "El compañerismo, el respeto, el alpinismo es la imagen de dos personas juntas atadas a una cuerda en un sitio hostil; en cambio, ahora ves imágenes de un montón de gente que va sola y sin piolet".



LA BANDERA EN LA CUMBRE

Autor: Pablo Batalla Cueto
Editorial: Capitán Swing
Año de edición: 2025
ISBN: 979-13-990391-9-1
Páginas: 296

Cuando se consigue una hazaña ascendiendo a una cumbre, la prensa se hace eco y aparecen las preguntas. ¿Hombre o mujer? ¿Nacionalidad? ¿Edad? A veces olvidando incluso a aquellos (sherpas) que le han ayudado a llegar a la cima. Este libro pretende hacernos reflexionar en torno a todas las ideologías asociadas al alpinismo y también se sumerge en tres religiones. El capitalismo de los patrocinios, el feminismo, la ecología, la lucha de clases, la utilización de hacer cumbre para enarbolar una reivindicación,... subir rápido, hacer foto en la cima, bajar con la mente puesta en la siguiente,... sólo pensando en la conquista y olvidando la montaña como algo para disfrutar y amar. El autor pretende hacernos ver que no todo es inocente y a recordarnos también que todo en última instancia, es política.



TECHOS DE ASTURIAS

Autor: Miguel A. Muñiz
 Editorial: Cordillera Cantábrica
 Año de edición: 2024
 ISBN: 978-84-124458-9-3
 Páginas: 192

Este libro pretende ser una invitación para animarnos a subir a los puntos más altos de los 78 concejos asturianos. Es un cuaderno de campo, no sólo una guía, que incluye algunas cumbres más técnicas que superan los dos mil, y otras de alturas más modestas y sin complejidad alguna. Pero todas con un fin común, disfrutar de la montaña.



COMO CAGAR EN EL MONTE

Autor: Kathleen Meyer
 Editorial: Desnivel
 Año de edición: 2025
 ISBN: 978-84-9829-712-6
 Páginas: 144

Bajo un título provocador nos encontramos con este Bestseller internacional que lleva más de 3 millones de ejemplares vendidos en todo el mundo y que pretende ser una guía para evacuar de manera respetuosa con la naturaleza y, sobre todo, sin dejar huella. La importancia de hacer un hoyo, la recogida y transporte, no dejar tirado el papel,...un libro que nos habla de un problema de salud pública, de contaminación, y de daños al medio ambiente. Tras la lectura de este libro sabrás identificar las llamadas "Tres C's".



LOS 50 MEJORES DESCENSOS FREERIDE DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA

Autor: Juan A. Jubete
 Editorial: Autor - Editor
 Año de edición: 2021
 ISBN: 979-83-26020-88-8
 Páginas: 202

Como su nombre indica, el libro recoge una recopilación de los 50 mejores descensos Freeride de la Cordillera cantábrica (con códigos QR enlazados a Youtube). Incluye también un bonus extra de Los Pirineos. El autor nos relata sus vivencias, la preparación física y psicológica por la que pasó y la importancia de saber enfrentarse a sus propios miedos. Y nos anima a que todos busquemos nuestro Ikigai. En palabras del autor: "Quien comparte mi pasión, entenderá mi locura".



UNA VUELTA AL MUNDO POR LAS ISLAS DEL PACÍFICO

Autor: Alberto Campa
 Editorial: Letrame
 Año de edición: 2022
 ISBN: 978-84-1114-988-4
 Páginas: 336

Alberto Campa, viajero incansable, narra en este libro un extenso viaje de exploración realizado en 2018 siguiendo la estela del Capitán Cook. Un trabajo a medio camino entre libro y guía de viajes, que nos sacará de nuestro espacio de confort, pero sólo mentalmente, y nos llevará a conocer países remotos, paisajes de ensueño y, por encima de todo, nos descubrirá multitud de vivencias con aquellos que, durante esos días, le proporcionaron la ayuda necesaria para que esta aventura, que ahora nos relata, fuera posible.



CALENDARIO 2026

2026		PROGRAMA ANUAL DE EXCURSIONES COLECTIVAS 2026										
		G.M. VETUSTA			Comienzo excursión			Final excursión			Salida Oviedo	
Día	Mes	Excursión/Cumbre	Altitud	Tipo	Duración	Localidad	Altitud	Dif.±	Localidad	Altitud	Prados	Campillín
11	Enero	Cost. Guadama-S. Antolín	57	T	6:00	Llames de Pria	44	13	San Antolín de Bedón	6	-51	8:20
18	Enero	Gran Senda del Navia	459	T	6:00	Illano	459	0	Doiras	118	-341	8:20
25	Enero	La solana de Turón	1051	T	6:00	Alto de la Mozqueta	849	202	La Felguera de Turón	298	-753	8:40
1	Febrero	Sº del Cuera. Llosa Viango	601	T	7:00	El Mazucu	481	120	San Roque	36	-565	7:50
7	Febrero	Cultu Negru	1853	IN	5:00	Caldas de Luna	1132	721	Brañilín	1477	-376	10:40
15	Febrero	Peña Salgada	1979	C	7:00	Santa María del Puerto	1474	505	Santa María del Puerto	1474	-505	7:00
22	Febrero	Moncuvu	1723	C	6:30	Bermiego	750	973	Bermiego	750	-973	7:40
1	Marzo	P. Cerreos por el Ventanón	2111	T	6:00	Tuiza	1212	899	Torrebarrio	1253	-858	7:40
8	Marzo	Pico La Senda	1706	T	6:00	Orlé	650	1056	Bezanes	667	-1039	8:20
15	Marzo	La Carisa	1189	T	7:00	Boo	414	775	La Cobertoria	344	-845	8:40
22	Marzo	Peña Rueda	2151	T	7:30	Ricabo	657	1494	Lindes	925	-1226	7:40
29	Marzo	Panchón y Los Hospitales	1403	C	7:00	Pola de Allande	528	875	Pola de Allande	528	-875	7:40
2-5	Abril	Braga y PN Peneda-Gerês (P)		SS		Braga			Braga			
12	Abril	El Recuencu	1632	T	7:00	Sobrefoz	624	1008	Collada Liomena	993	-639	8:20
19	Abril	Los Bígáros	2037	T	6:00	Torrestío	1344	693	Saliencia	1098	-939	7:40
26	Abril	Peñas de Liegos	1816	C	6:00	Liegos	1131	685	Liegos	1131	-685	7:50
30-3	Abril/Mayo	Viveiro (Lugo)		FS		Viveiro			Viveiro			
10	Mayo	Picos Hato y Loto	1805	C	6:00	Horcadas	1126	679	Horcadas	1126	-679	7:40
17	Mayo	Sierra Dobros	1212	T	7:00	Inguanzo	171	1041	Poo de Cabrales	157	-1055	8:20
24	Mayo	Peña Chana y La Cervata	2106	C	7:00	Torre de Babia	1261	845	Torre de Babia	1261	-845	7:40
31	Mayo	Pico Correcillas	2007	T	6:30	Aviados	1114	893	Felmin	1087	-920	7:40
7	Junio	Cumbres de La Cubilla	1941	T	6:30	Puerto de la Cubilla	1689	252	Los Pontones	613	-1328	7:40
14	Junio	Picos Huevo y Faro	2155	T	6:00	Vegarada	1556	599	Canseco	1241	-914	7:40
19-21	Junio	Picos de Europa (Potes)		FS		Ojedo (Potes)			Ojedo (Potes)			
28	Junio	Morra de Lechugales	2444	C	8:00	Curvona de Sotres	927	1517	Jito de Escarandi	1301	-1143	7:50
4-12	Julio	Valle de Tena (Huesca)		V		Formigal			Formigal			
6	Septiembre	Pico Valdecoro	1801	C	6:00	Fuente De	1087	714	Espinama	1087	-714	7:50
11-13	Septiembre	Riomiera (Cantabria)		FS		Hoznayo			Hoznayo			
20	Septiembre	Cueto Tejado y Boru	2159	C	7:00	Jito de Escarandi	1301	858	Jito de Escarandi	1301	-858	8:20
27	Septiembre	La Silla y la Carba	1856	C	7:00	Geras	1094	762	Geras	1094	-762	7:40
4	Octubre	Peña La Crespa	2056	C	6:30	San Félix de Arce	1227	829	San Félix de Arce	1227	-829	7:40
9-12	Octubre	PN Urbasa y Sº de Andía (N)		FS		Pamplona			Pamplona			
18	Octubre	Peña Panda	1791	T	7:00	Casomera	625	1166	Felechosa	651	-1140	7:40
25	Octubre	Peña Saleras	1778	T	6:00	Cueva Huerta	637	1141	Santa María del Cébrano	796	-982	7:40
1	Noviembre	Peña Maciédome	1903	C	7:00	Pendones	757	1146	Pendones	757	-1146	7:50
8	Noviembre	Campos Sagrados del Sil	1570	T	6:00	Puerto de Cerredo	1359	211	Cuevas del Sil	897	-673	6:40
15	Noviembre	Integral Peñamayor	1159	T	6:00	Faya de los Lobos	654	505	Fuensanta	232	-927	8:20
22	Noviembre	Corona Castiello	544	C	6:00	Margolles	59	485	Margolles	59	-485	8:20
29	Noviembre	La Xamoca y La Carba	1282	T	7:00	Campiello	517	765	Rioseco	385	-897	8:20
13	Diciembre	Pico Plantón y CC. Guanga	751	T	5:30	San Andrés	114	637	Proaza	200	-551	8:40
20	Diciembre	Belén de Cumbres										

Cambio de hora. T: Travesía; TI: Travesía invernal; I: Invernal; C: Circuito; CI: Circuito Invernal; IN: Invernal Nocturna; SS: Semana Santa; FS: Fin de semana; V: Verano

Este calendario es orientativo, las excursiones pueden variar por diversas causas

e-mail: vetusta@gmvetusta.com Teléfono: 985232823



El Palero (foto: Manuel Marcos)

QUE ESTÉS TÚ, CUENTA

Porque **juntos invertimos** en
fortalecer el territorio

Descúbrelo aquí

