Club de Montaña y Escalada

VERTICALIA

Núm. 6
Enero 2005
Ejemplar gratuito

Ama Dablam
la montaña más bella

Pág. 9
Charo Madueño
en la cumbre del Mont Blanc

Pág. 15
Expedición cordobesa
al Aconcagua
Proyecto Córdoba 8.000 - Everest 2007

Pág. 16
Los Caminos de Santiago

Pág. 17
La Altura: *Una cuestión de Oxígeno (II)*

Pág. 20
Elecciones F.A.M.
"Diez acciones para el cambio"

www.amigosdelmarathon.com
JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE
CÓRDOBA 2016
everest 2007
córdoba8000

CLUB GYM SIERRA 1987

OCIO AMIS

OFERTA PARA

CLUB VERTICALIA

Editorial

Elecciones a la Federación Andaluza de Montañismo 2004

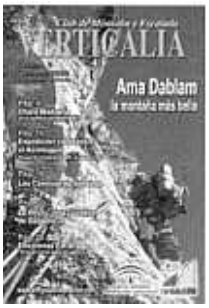
Otra expedición cordobesa acaba de hacer cumbre en el Aconcagua. Esta montaña empieza a ser ya muy cercana para los montañeros cordobeses, casi una referencia histórica.

Es cierto que no es una montaña muy agraciada en paisajes bellos, al menos en la medida de la belleza a la que estamos acostumbrados o esperamos de una montaña cuando vamos por primera vez, pero es posible que nos halla dado ya una decena de cumbres, entre ellas una femenina. Lo que sí ha quedado demostrado es que es una excelente escuela de alta montaña, bien asistida y con todas las posibilidades, para el que tenga ganas de aprender, de adquirir una experiencia única que sirve para el resto de la trayectoria deportiva de los montañeros y montañeras que lo intentan.

El Parque del Aconcagua está controlando muy bien el acceso y conservación de toda la zona, se controlan toda la basura y desechos y es una de las montañas más asistidas con médico en el campo base y guardaparques en distintas alturas. A esto hay que sumar el buen carácter de los argentinos, las empresas, los guías, etc. Todo el que consigue su cumbre piensa automáticamente en un ochomil, y a veces, el Aconcagua se muestra más difícil que un ochomil como les ha pasado al primer grupo del proyecto Córdoba 8000. Por eso creo que Córdoba le debe mucho a esta montaña, aparte del respeto que hay que tenerle a toda montaña de esta envergadura, serían interesantes iniciativas institucionales de acercamiento a las autoridades comarcales de Mendoza y del propio parque del Aconcagua.

Contenidos

Editorial
Subida a La Tiñosa
Flora de Sierra Nevada
Tu Seguridad es Tu Responsabilidad
Diez años de Llega como Puedas
El Infierno está arriba
La Bicicleta Eléctrica
Expedición a la Antártida
Crónica de una cumbre
Expedición cordobesa al Aconcagua
Los Caminos de Santiago 2004
La Altura: Una cuestión de oxígeno (II)
I Travesía Córdoba Ategua
IV Travesía Arco Calizo
Los Jóvenes Empresarios Córdobeses
Resultado de las Elecciones a la Asamblea General
Salidas de Senderismo
Montañas de libros...



Edita:
Club de Montaña y Escalada Verticalia
verticaliacme@yahoo.es - Telf. 957488693
C/. Gabriel Ramos Bejarano, 111-8.ª
14014 CÓRDOBA

Director:
Ricardo Guerrero Martínez
Vocales de Publicación:
Manuel Gómez y Ana Ramos

Han colaborado en este número:
Iván Parrillo Hidalgo, José Aumente, José A. Campos, Rosa Flores, Cima 2000, Piedraluenga, Amigos del Marathón, Ana Sierra, Julián Blanco, Manolo Cerezo.

Especial agradecimiento a:
Ayuntamiento de Córdoba, Patronato Municipal de Deportes, Papelería El Lapicero, Tierra Aventura, Survertical, Risko, Ariete, Auto-Escuela "El Realejo" y Gimnasio GYM Sierra.

Diseño y Maquetación:
Manuel Gómez Navarro

Imprime:
Argos Impresores, s.l.
Telf. 957 768 020 - Córdoba
Depósito Legal: CO. 694/03

Distribución:
CÓRDOBA:
Diputación de Córdoba
Naturaleza Sport
Almocafre
Papelería El Lapicero *(Miralbaida)*
Centro Alternativo El Quiñón
Patronato Municipal de Deportes de Córdoba
Centros Cívicos Municipales de Córdoba
Casa de la Juventud
Survertical
GYM Sierra
Auto-Escuela "El Realejo" *(El Realejo)*
Club de Senderismo "Llega como puedas" *(Juan XXIII)*
Academia Ariete *(Plaza de Colón)*
Fisiosalud *(Pintor Espinosa, 12)*
Deportes Milla *(Jesús Rescatado, 34)*
CABRA:
Club Cima 2000
ESPIEL:
Albergue Rural Estación de Espiel
Ayuntamiento de Espiel.
MONTILLA:
Ciclos Paco *(Puerta de Aguilar, 13)*
Adisma *(Patronato de Deportes de Montilla)*.
Club Piedraluenga
VILLAVICIOSA DE CÓRDOBA
Cámping Puente Nuevo
JAÉN:
Albergue Juvenil de Cazorla.
GRANADA:
Refugio de Poqueira
Museo de la Montaña.
SEVILLA:
Risko.

Portada
Expedición Ama Dablam 2004 superando la "torre amarilla".

El contenido de esta revista no puede ser utilizado ni reproducido sin previa consulta y mencionando la fuente.
La editorial no se responsabiliza de los artículos de opinión, siendo el autor dicho responsable.

Subida a La Tiñosa

Víctor M. Dormido

La Tiñosa es el punto más pronunciado de la provincia de Córdoba, con 1.570 m., lugar donde nos desplazamos el domingo 19 de diciembre de 2004, para realizar la ascensión a dicha cumbre y así continuar con las coronaciones a las ocho cumbres de Andalucía.

Una vez comenzada la ruta desde el cortijo Alto, cerca de la pedanía La Lagunilla, en Priego de Córdoba, llegamos al collado de Mahina en una subida agradable y con una panorámica espléndida de la zona. En este punto nos reunimos con el grupo de senderistas del Club de Verticalia de Córdoba, para continuar juntos *(65 personas aproximadamente entre niños y adultos)* la subida por las singulares veredas, superando las fuertes pendientes con un desnivel de 670 m.
y de esta manera llegamos a la peña del Morrión y a la cueva del mismo nombre.

Una vez en la cumbre descansamos, almorzamos y realizamos las fotografías pertinentes para dejar constancia de nuestra coronación a esta cumbre.

El club Verticalia continuó su recorrido por otra cara de la montaña y nosotros bajamos por el mismo camino realizado.

deportes MILLA
SERIGRAFÍA • PLACAS DE HOMENAJE
TROFEOS • EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS
ARTÍCULOS DE PUBLICIDAD
Camisetas, Gorras, Bolígrafos, Encendedores
Bolsos, Pegatinas, Regalos de Empresa
Avda. Jesús Rescatado, 34 • Telf. y Fax 957 25 45 60 • 14007 CÓRDOBA
E-mail: deportesmilla@supercable.es

Flora de Sierra Nevada
La gran desconocida

Carmen Estrada e Iván Parillo

De todos es sabido que dos de las características más singulares de Sierra Nevada son su situación y su considerable altitud. Dos características que determinan las "delicias montañeras" de muchos de los lectores de VERTICALIA. Pero este macizo montañoso también puede sorprender por ser el mayor centro de diversidad vegetal de la Región Mediterránea Occidental. En él se encuentra casi el 30% de la flora de España peninsular y es el territorio andaluz con mayor número de especies vegetales. No menos importante es la elevada cantidad de endemismos, más de 80 especies de plantas son exclusivas de Sierra Nevada y no se encuentran en ningún otro lugar del Planeta.

Pero no todos los datos son tan alentadores, ya que también está identificada como el área de mayor número de plantas amenazadas del territorio peninsular. Según los últimos datos, hay 123 especies sometidas a algún grado de amenaza, siendo 8 las especies en Peligro Crítico de Extinción, distribuidas entre el núcleo central y la vertiente norte de la zona Occidental de Sierra Nevada. Estos hechos son consecuencia de la alteración del hábitat debida al cambio climático y actuaciones forestales inapropiadas. La actividad ganadera y los herbívoros silvestres también suponen una amenaza. Y no debemos olvidar la presión turística elevada que en algunos casos determina una "recolección incontrolada" de estas especies.

Después de exponeros en qué situación se encuentra la frágil flora de Sierra Nevada, tan solo nos queda una recomendación. Ahora que ha comenzado la época de nieve y muchos de nosotros acudiremos a estas sierras a buscar nuestros límites o nuestra primera cumbre, respetemos todo el entorno, mostremos un comportamiento ético y aportemos nuestro granito de arena a la conservación de la flora nevadense.

VERTICALIA Club de Montaña y Escalada revista
verticaliacme@yahoo.es

Nos reunimos todos los lunes a partir de las 9 de la noche, en la Casa Ciudadana del Sector Sur (antigua Escuela de Magisterio) en la sala del Club VERTICALIA

SUSCRÍBETE GRATUITAMENTE A LA REVISTA VERTICALIA

Envíanos un correo electrónico a verticaliacme@yahoo.es o deja tu mensaje en el contestador del teléfono: 957 48 86 93. Recibirás el próximo número de la revista Verticalia en tu domicilio o en PDF en tu correo electrónico.

**Colaboraciones: Envíanos tus textos en formato Word y una copia en papel de las fotografías o digitales con una resolución de 300 dpi en un documento adjunto. No garantizamos la publicación del material remitido.*

Tu Seguridad es Tu Responsabilidad

Luis Gilpérez Fraile

Cuando empecé en esto de la montaña, allá mediados los sesenta, la primera cuerda de escalada que tuve entre mis manos era de cáñamo y los primeros crampones, que aún conservo, de fabricación artesanal. Supongo que entonces los ángeles de la guarda, al tener menos clientela, podían dar una atención más personalizada a los montañeros.

Luego llegaron los materiales homologados por la UIAA y aquello cambió en parte. De hecho, muchas de aquellas antiguas normas de homologación son tan exigentes como las que se aplican hoy día. Pero no eran, ni son, normas de obligado cumplimiento para los fabricantes, sólo un marchamo de calidad voluntario no del todo generalizado.

No es hasta principios de los noventa que se desarrolla y aplica en toda la Unión Europea el sistema de certificación obligatoria de todos -o casi- los materiales de montaña. Se trata de las famosas normas EN. Bien, ahora tenemos materiales muy seguros, sin embargo, eso no es suficiente. El que un material en concreto esté certificado no es la panacea. Lo verdaderamente importante es saber para qué usos está certificado y usarlo adecuadamente.

Un ejemplo concreto: podemos comprar una magnífica cuerda, con una gran etiqueta que nos asegura que está certificada según la norma EN 1891 y con el logotipo CE bien visible en su chicote. Pero si la utilizamos para escalar y sufrimos una caída nos vamos a matar, pues la norma EN 1891 lo que garantiza son las cuerdas para espeleo (semiestáticas) y no las de escalada (dinámicas) garantizadas por la EN 892. Y lo mismo sucede con cascos, arneses, mosquetones, cordinos, cintas, empotradores, descensores, etc.

Desde luego que cada uno de tales materiales certificados va acompañado, obligatoriamente a su compra, de un folleto informativo con instrucciones de uso, mantenimiento, caducidad, etc. ¿Pero los leemos? ¿Los entendemos? ¿O quizá, al contrario, nos fiamos más de los consejos del colega, de lo que vemos que hacen otros o de nuestra propia intuición?

Hace poco leía en una revista del sector, en una sección especialmente dedicada a la seguridad en montaña, lo que es más llamativo, entre otras inexactitudes, que los mosquetones de escalada tienen una resistencia a partir de 1.000 kilos. Cuando un escalador utilice uno de tales mosquetones y tenga una caída con una fuerza de choque de sólo 700 daN (que aplica al mosquetón de reenvío *-teóricamente-* 1.400 daN) y el mosquetón se rompa ¿de quién será la responsabilidad legal? ¿Del que escribió el artículo, de la revista, del fabricante que lo fabricó y comercializó como mosquetón auxiliar o del vendedor de la tienda en la que lo compró? ¡De ninguno de ellos! La responsabilidad legal será del escalador que lo compró y utilizó sin saber que, para escalar, sólo puede utilizar mosquetones certificados según la norma EN 12275, la cual no admite, desde luego, mosquetones con resistencia "a partir de 1.000 kilos". Porque al final, la seguridad propia es responsabilidad propia.

En el cuadro adjunto se listan las principales certificaciones que tienen vinculación con materiales de montaña, pero en todo caso, lo esencial es que, cada vez que compremos uno de tales materiales, leamos, estudiemos y comprendamos, su folleto informativo, y en caso de duda, consultemos. El a quién consultar es ya otra cuestión que la Federación debería solucionar.

CEN	AÑO	UNE	TÍTULO
EPI	1993	EN 355	ABSORBEDORES DE ENERGÍA
EAE	1999	EN 12276	ANCLAJES MECÁNICOS (friends, etc.)
EAE	1997	EN 959	ANCLAJES PARA ROCA (cahapas, tornillos expansión, etc.)
EAE	1997	EN 566	ANILLOS DE CINTA (también express)
EAE	1998	EN 12277	ARNESES ESCALADA (Tipo C:cintura D:pectoral)
EAE	1997	EN 567	BLOQUEADORES
DJR	1998	EN 1385	CASCOS PARA ACTIVIDADES ACUÁTICAS (cayacks, etc.)
EPI	2001	EN 12492	CASCOS PARA ESCALADA
EPI	1996	EN 1077	CASCOS PARA ESQUIADORES ALPINOS
EAE	1997	EN 565	CINTAS (no cosidas)
EAE	1997	EN 564	CORDINOS AUXILIARES
EAE	2000	EN 893	CRAMPONES
DJR	1997	EN 892	CUERDAS DINÁMICAS
EPI	1999	EN 1891	CUERDAS SEMIESTÁTICAS (Tipos A:uso amplio B:uso restringido)
EAE	1999	EN 12270	CUÑAS (empotradores no mecánicos). REQUISITOS DE SEGURIDAD Y MÉTODOS DE ENSAYO
EPI	1997	EN 341	DESCENSORES (sólo autoblocantes)
EPI	1997	EN 795	DISPOSITIVOS DE ANCLAJE (Tipos A1:permanentes B:provisionales)
EPI	1993	EN 354	ELEMENTOS DE AMARRE (cabos anclaje, daisy, etc.)
DJR	1999	EN 12572	ESTRUCTURAS ARTIFICIALES DE ESCALADA
DJR	1999	EN 1176-4	MÉTODOS DE ENSAYO PARA TIROLINAS
EAE	1999	EN 12275	MOSQUETONES ESCALADA (Tipo B: K:seguro automático Q:maillones)
EAE	2000	EN 13089	PIOLETS
EAE	1997	EN 569	PITONES (clavijas para roca)
EAE	1998	EN 12278	POLEAS
EAE	1997	EN 958	SISTEMAS DE DISIPACIÓN DE ENERGÍA PARA USO EN ESCALADA VÍA FERRATAS
PMP		prEN 12841	SISTEMAS DE POSICIONAMIENTO: DISPOSITIVOS DE REGLAJE DE CUERDA
EAE	1997	EN 568	TORNILLOS PARA HIELO

El grupo de senderismo Llega Como Puedas cumple diez años

Una exposición de fotografías recoge las instantáneas de todas las salidas a la naturaleza realizadas a lo largo de su historia

El club de senderismo Llega Como Puedas surgió en 1994 por iniciativa de un grupo de personas que salían habitualmente a caminar con el Patronato Municipal de Deportes. Estos amantes de la naturaleza decidieron crear una organización que les permitiera realizar salidas programadas de mayor envergadura, como un viaje a Marruecos con subidas a montes como el Telti.

Juan López ha sido el coordinador del programa de actividades puesto en marcha para la conmemoración del décimo aniversario de este club cordobés. Entre estos actos destacan la conferencia ofrecida por Pedro Tudela, una mesa redonda con los socios fundadores junto a los recién llegados, un cambio en el tradicional recorrido de su travesía, siendo este año Villaviciosa-Córdoba, y una cena en el cámping de dicho municipio.

Como colofón a una década de existencia, Llega Como Puedas inaugura hoy una exposición de fotografía bajo el título 10 años de historia, en el Círculo Cultural Juan XXIII. En ella se exhibirán, hasta el próximo día 19, un total de 30 obras, ganadoras todas del concurso de fotografía que organiza anualmente la asociación cordobesa.

Este certamen fotográfico pretende cada año que los socios presenten las mejores instantáneas tomadas en cada una de las salidas preparadas por el club. Se trata de una actividad muy abierta, y aunque son principalmente los socios los que participan, nunca se ha negado la entrada a nadie. A partir de la próxima edición el certamen tomará el nombre Memorial Antonio Gómez Cañero, en honor a este socio fallecido en el mes de octubre.

RETROSPECTIVA

Junto a la selección de obras fotográficas se expondrán los carteles de la Travesía Córdoba-Villaviciosa, de la que ya se ha celebrado su octava edición. Además, una tira de imágenes retrospectivas, obra de José Trigo, permite hacer un recorrido por la historia de este club senderista. Se trata de un collage de 19 metros de longitud con un total de 450 fotografías en las que aparecen una gran parte de las personas que han dado vida a la organización.

La próxima cita con la naturaleza y el placer de caminar por ella será mañana sábado en un recorrido por las tres ermitas. Se visitarán los templos de la Virgen de Linares, Santo Domingo y las Ermitas.

El Infierno está arriba

Charo Madueño

La montaña, el momento de la subida, el equipo de personas, el propio estado físico y mental de cada uno, hacen que todas las ascensiones sean muy distintas. La subida al Mont Blanc que acometimos en Agosto de 2004 un grupo de cinco personas está llena de peculiaridades, y desde luego para mí, es única, por que ha sido la primera vez que la llevo a cabo y por que no creo que la vuelva a hacer en iguales circunstancias. La expedición la hicimos en un tiempo récord, entre las 18 horas del viernes 20 de agosto, en que partimos de Córdoba: Diego, Ricardo, Tole y yo, pasando por Jaén para recoger al último componente de la aventura, Antonio, hasta las 8 de la mañana del miércoles 25 en que regresamos a Córdoba después de dejar a nuestro compañero jiennense.

Hicimos cerca de 2.000 Km. para llegar a Chamonix a las 13 h. del sábado, un precioso pueblo de donde partiríamos para el Mont Blanc. Sopesamos los pros y los contras de subir directamente al refugio o descansar en el cámping y salir a primera hora de la mañana. Fue esto último lo que finalmente hicimos ya que durante el día había estado lloviendo y el tiempo seguía amenazando. Una visita rápida a la Casa de la Montaña, para saber las previsiones meteorológicas, dan dos días de margen para subir y después de nuevo mal tiempo.

El primer telesférico parte a las 7.30 h. aunque tenemos que esperar al tren cremallera que no sale hasta las 8:45 h. Este tiempo se nos hace una eternidad pues el frío es intenso. Por fin a las 9 h. nos ponemos en marcha, a partir de 2.372 m., estando nuestro destino en esa jornada a 3.817 m. Donde se encuentra el refugio de L'Aig du Goûter, al que llegamos aproximadamente a las 17 horas totalmente agotados por el peso que llevamos y tener que escalar con botas de nieve y crampones.

Montamos las tiendas, derretimos nieve para la cena y comemos un poco antes de meternos en los sacos e intentar descansar algo para volver a levantarnos a las 24:00 h. e intentar cumbre, ya que el tiempo sigue empeorando y el viento cada vez es más fuerte. No pudimos recuperar casi nada y Tole tomó la decisión de no salir al igual que la mayoría de la gente que se encontraba arriba. Pasa una cordada cuando estamos preparándonos y a la 1:30 h. nos ponemos en marcha dos cordadas, Diego y Tito y la otra Coco conmigo. El viento borra las huellas y estamos a punto de desviarnos de la ruta. Llevamos todo el equipo puesto, pero el frío es muy intenso y cada paso necesita de todo nuestro empeño. Las demás cordadas empiezan a darse la vuelta, el tiempo sigue empeorando y en la última rampa se adelantan Diego y Tito para cumbre pero no pueden esperarnos arriba, ya que la cumbre se ha convertido en un infierno debido al viento y el frío.

A las 8:15 hacemos cumbre nosotros y, coincidencias de la vida, a esa misma hora y el mismo día hace dos años estaba en otra cumbre, el Kilimanjaro, pero en nada se parecían mis sentimientos. Aprovechando la compañía de dos americanos nos hacemos una foto y salimos lo más rápido posible para abajo. El descenso se hace muy duro y no conseguimos estar en las tiendas hasta las 12 h. A pesar de la durísima bajada hasta las tiendas, debemos continuar porque Tole tiene muy malas noticias respecto al empeoramiento del tiempo. Se produce una estampida generalizada del refugio. Después de 12 horas de esfuerzo continuado no nos queda más remedio que seguir sin haber tenido tiempo de recuperar. La bajada todavía tiene tramos peligrosos y la fuerza del viento me tira dos veces con todo el equipo cargada. Llegamos al tren cremallera a las 19 horas (más de 19 horas sin descansar), y para nuestra desgracia el último tren había partido. Tenemos que dormir con los sacos en el túnel del tren, mientras fuera el temporal es de película de terror. Tras la mala noche, el primer tren de la mañana nos devuelve a la civilización.

Arriba se quedaba el Mont Blanc que, esta vez, se había convertido en un infierno para nosotros.

La Bicicleta Eléctrica

La Bicicleta como medio de transporte

La bicicleta es uno de los medios de locomoción más eficientes que existen. Con una fuerza motriz muy reducida en comparación con la potencia de otros vehículos mecánicos, logra una capacidad de desplazamiento notable. Con el mismo esfuerzo que un peatón hace para caminar, un ciclista recorre el triple de distancia. La energía necesaria para el desplazamiento en bicicleta es renovable y no sólo no consume recursos naturales sino que contribuye, utilizada con moderación, a la salud del ciclista, siendo además el vehículo más silencioso que existe.

Un uso generalizado de la bicicleta en recorridos urbanos mejoraría muchísimo la calidad de vida de la sociedad: se evitaría el ruido, la contaminación atmosférica y la congestión de las calles, solucionaría los problemas de aparcamiento y sería una gran contribución a la salud individual y pública. Una solución ideal.

La conducción es idéntica a la de una bicicleta convencional, pero lleva un ordenador que se encarga de la gestión del motor. Por eso la bicicleta eléctrica lleva unos sensores que miden permanentemente la velocidad de los pedales y el esfuerzo que el ciclista hace. Según estos datos el motor, en caso de estar conectado (*también se puede circular perfectamente por ejemplo en tramos llanos, en bajada o cuando no sean necesarias grandes velocidades con el motor desconectado*) añadirá una fuerza adicional al movimiento de los pedales, que en ningún caso sobrepasará el 50% del total.

Esto puede parecer poco, pero la experiencia demuestra que la combinación de las dos fuentes de energía, muscular y eléctrica, son suficientes para un desplazamiento con velocidades alrededor de los 35 Km/h. y permitiendo superar pendientes de más del 20%, con una autonomía superior a los 30 Km. y que en caso de personas deportivas puede acercarse a los 100 Km., lo que es mucho más que la autonomía de una motocicleta eléctrica actual.

Con una bicicleta eléctrica se pueden pues hacer trayectos más largos que con una bicicleta normal y a mayor velocidad. Fuertes pendientes dejan de ser un obstáculo y la conducción de noche es más segura debido a que lleva faros halógenos alimentados directamente por el acumulador que también permanecen encendidos cuando el vehículo está parado. En invierno, debido al esfuerzo físico necesario, el conductor no pasa frío como en una moto, y contribuye también a su salud. Puede llevar protecciones en las ruedas y porta paquetes, de modo que no es menester indumentaria especial para utilizarla, pudiendo ir al trabajo o de compras.

Con una bicicleta eléctrica hay que hacer pues un esfuerzo físico comparable al necesario con una bicicleta normal, pero las prestaciones aumentan de modo substancial dejándolas al nivel de las de una motocicleta y permitiendo su uso en casos en que el trayecto en bicicleta convencional sería demasiado largo y/o duro. Pero se diferencia de una motocicleta en el hecho de que el esfuerzo del conductor es indispensable para su funcionamiento, lo que por otra parte le da una autonomía considerable. Tiene además una ventaja importante por encima de todos los otros vehículos eléctricos: en caso de agotar la batería se puede continuar el trayecto sólo pedaleando; eso sí, con un poco más de esfuerzo.

Quien desee informarse puede llamar al **958 343 349 / 606 593 594**, o en el correo electrónico: **ecobici@avired.com**

Expedición a la Antártida

Club Siete Cumbres de Sevilla

Con dos horas de retraso salían los montañeros del CD Siete Cumbres, Juan Antonio Huisa y Pedro López hacía el Aeropuerto de Barajas, dicho retraso les perjudicó puesto que perdieron el siguiente vuelo hasta la capital de Santiago de Chile y tuvieron que permanecer todo el día 4 en Madrid.

Finalmente a las 23:40 partían rumbo hacia Chile, y tras 13:00 horas de largo vuelo, ponían pie en el Aeropuerto de Santiago el día 5 de diciembre.

Los alpinistas han estado sólo un día en la capital chilena para ultimar unas gestiones y han continuado hacia el sur, dirección Temuco, a 675 km. al sur de Santiago. Desde allí viajarán a la pequeña ciudad de Pucón, donde se encuentra el Volcán Villarrica de 2.840 metros; siendo este el primer destino importante, pues allí ascenderán a esta cumbre para ir calentando motores antes de su definitivo vuelo al continente antártico y la búsqueda de la cima de su techo, el Monte Vinson.

Última hora: antes de cerrar la edición nos comunican desde Chile que los expedicionarios han conseguido la cumbre y vienen de regreso.

En la foto los expedicionarios recibidos por el Presidente de la Junta de Andalucía.

TIERRAVENTURA
CAZORLA
Parque Natural Cazorla, Segura y Las Villas

Tierraventura Cazorla, S.L.
EMPRESA DE TURISMO ACTIVO

ORGANIZA:
Viajes de fin de curso • Campamentos de verano
Actividades de Aventuras • Ocio y Tiempo Libre
Descenso de Cañones • Piragüismo, Rappel,
Escalada Deportiva • Tirolina • Senderismo • etc...

ALOJAMIENTO:
Albergue Juvenil Cazorla • *web: inturjoven.com*
Casa Rural Villa de Sabena • *web: sbncazorla.com*

INFORMACIÓN Y RESERVA
Telfs. 953 72 20 11 y 639 66 05 62 • E-mail: tierraventura@terra.es

Crónica de una cumbre

la cumbre de la montaña más bella

Todos los acontecimientos han ido muy rápidos. Apenas en 6 días hemos acertado en una estrategia que nos ha dado la cumbre. Seguramente la experiencia y el certero asesoramiento del alpinista sevillano Iván Jara (Everest 2000) nos permitió ser más efectivos, aunque no por eso es menos duro o difícil. Pero esa ventaja la hemos reconocido claramente. Sin embargo, nada se nos ha dado regalado. La aclimatación de los días anteriores subiendo al Isländ Peak *"Imja Tse"* (6.193 m.), ha demostrado una eficacia resolutiva en la primera y más delicada fase: la aclimatación.

El Isländ es una montaña elegante y bien rodeada. Precisamente por estar tan bien rodeada

pasa más desapercibida. No es técnicament difícil, aunque para entrenar hemos querid subir limpiamente, sin cuerda ni arnés. Sol nuestras manos, piolet y crampones. Y la hemo disfrutado.

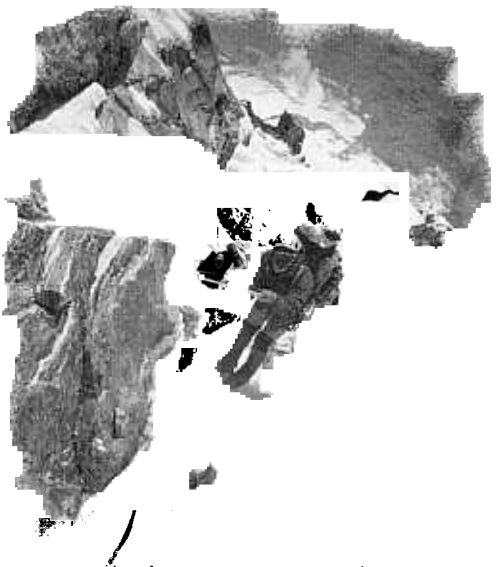
El Ama Dablam es una montaña con una escalada tan bella como arriesgada y aérea. Después de instalar el Campo Base Avanzado, bien asistido, a 5.300 m., instalamos el CI a 5.700 m., en la propia arista y de una incomodidad desesperante. Demasiado incómodo y vertical pero con una vista privilegiada, donde cada paso o movimiento para cualquier necesidad básica se tienen que hacer con todos los sentidos

Consideramos la opción de subir a la cumbre día por día lo más ligeros que pudiéramos confiando sobre todo en nuestra fuerza y voluntad para resistirlo y llegar. Con este plan dormimos el día 19 de octubre en el Base Avanzad

El tiempo acompaña en estabilidad pero el frío se hace cada día más intenso, anunciando un invierno que se acerca por horas. Los pronósticos meteorológicos que Manuel Cerezo y Javier Berrueco preparan desde internet y nos envían por satélite se confirman al 100%. Al menos sabemos a lo que vamos y eso en montaña es una gran ventaja.

El día 20 de octubre subimos al CI y aún tenemos la posibilidad de alimentarnos e hidratarnos medio decentemente. La estrategia para el día siguiente resultará decisiva para conseguir la cumbre. El CII (6.000 m.) se encuentra sobre la torre amarilla en plena arista y, normalmente, no caben más de 2 ó 3 tiendas. Sabemos que hay 6 u 8 montadas y ocupadas por lo que es imposible hacer esta etapa. La decisión es sencilla aunque arriesgada: subir directamente al CIII (6.300 m.) y ... llegar.

Del CI al CII se hizo casi agradable disfrutando de las vistas hasta llegar a la torre amarilla con las pesadas mochilas. Esta torre de 20 metros de roca vertical nos merma la mitad de nuestras energías. Pero una vez superado el CII



nos esperaba lo peor, una corredor en mixto (hielo y roca) vertical de 40 metros, una travesía abismal y un nuevo corredor de hielo de 60 metros entubado, hasta alcanzar la "arista de los champiñones". Es la arista que da acceso al CIII, extraordinariamente bella y peligrosa, que no pudimos disfrutar debido al viento que a última hora de la tarde se levantó y el frío nos castigó hasta el último minuto, llegando al agotamiento. Apenas quedan fuerzas para beber y comer algo y quedarnos inmóviles en nuestros sacos de dormir.

El día 22 a las 8.30 horas de la mañana salimos para la cima. Desde primera hora el protagonista es el frío y ni las manos ni los pies consiguen entrar en calor en ningún momento. Después de superar el glaciar superior "Dablam", sobre la rimalla y la cueva helada entramos en la pala cimera característica del Ama, y afortunadamente nos da el sol. Verticalidad total a 6.600 m. que nos llevará directamente a la cima. La comparto con Koke, un vasco con 3 ochomiles, pero el viento y el frío apenas nos permiten unos minutos muy duros para las fotos y bajar rápido. José, muy tocado del día anterior, lo consigue media hora después. Al mediodía estamos en el CIII todos llamando a los amigos y notificándoles que lo habíamos conseguido... la cumbre, pero nos quedaba lo más duro, bajar.

El día 23 de octubre desmontamos todo el campamento y, con el mismo frío, empezamos la bajada. El cansancio ya es notorio en todos y tenemos que superar los primeros rapeles con mucho cuidado y precaución. Lo más peligroso

2007 córdoba8000

son los cruces con otras cordadas que van hacia la cumbre y, sobre todo, el cansancio. Al llegar al CII pensamos que lo hemos conseguido pero la bajada hasta el CI sería especialmente fatigosa. Por este motivo, tenemos que quedarnos a dormir en el CI al que llegamos al atardecer. El día 24 recogemos también el CI y bajamos al Avanzado, recogemos y organizamos todo para que un porteo posterior lo baje y, a mediodía, llegamos al Campo Base por fin.

Del resultado final lo más importante a destacar es el agotamiento extremo al que hemos llegado y que nunca lo habíamos sufrido como ahora. Una pequeña bronquitis de Ricardo que ya empieza a recuperarse en Katmandu y un dedo de un pie algo congelado que tardará unos meses en recuperarse. José ha recuperado muy rápido y está muy bien desde que bajamos al Campo Base.

A veces dedicamos las cumbres a alguien y el Island se lo dedicamos a María Ramos *Presidenta de Verticalia* y el Ama Dablam a Cristina González (*Madre de Clara*).

Katmandu, 28 de octubre de 2004.

Leer
Aprender
Crecer...

el lapicero

PAPELERÍA-LIBRERÍA
PRENSA

María La Talegona, 1
(Miralbaida)
Telf. 957 46 11 12
14005 CÓRDOBA

risko

risko

Todo para montañismo, escalada, espeleología, trabajos en altura...

Calzado, tiendas, sacos, mochilas, cuerdas, ropa, arneses, mosquetones, bidones, iluminación, bastones.
Aletas y gorros para natación.
Arquería para colonias infantiles.
Uniformidad para scout.
Y además: planos, guías, receptores GPS, repuestos...

10% **de descuento a federados, excepto en librería**

C/. Sinaí, Residencial Oriente, local 37
Telf. y Fax 954 57 08 49 · 41080 Sevilla
Correo electrónico: risko@infonegocio.com
VISITA NUESTRA WEB:
www.infonegocio.com/risko

Especialistas en Oposiciones

BOMBEROS y POLICÍA LOCAL

¡¡ TEMARIOS PROPIOS !!
Exclusivos y adaptados a las bases

ACADEMIA **ARIETE**

Plaza de Colón, 23 (Junto Torre Malmuerta) - CÓRDOBA ☎ **957 48 20 68**

Expedición cordobesa al Aconcagua

Proyecto Córdoba 8000 - Everest 2007

ACONCAGUA

El Aconcagua es la última de las expediciones encuadradas dentro de la primera etapa del proyecto del 2004. Repartida en dos turnos por las necesidades de los expedicionarios:

Turno 1.º: del 15 de diciembre de 2004 al 8 de enero de 2005.

Turno 2.º: del 7 al 28 de enero de 2005.

Cuando cerramos la edición de este número nos comunican que los componentes del turno 1.º, Pablo Luque, Kake (Carlos Rovira) y Néstor López se encuentran ya en Puente del Inca y todo marcha según lo previsto. En el segundo turno viajarán Manolo Cerezo, Paco Elías, José Baena y Ángela Jerez.

Las últimas noticias son que se estaban aclimatando muy bien los tres e intentaron cumbre el 30 de diciembre, aunque en el Campo Canadá se les voló la tienda Nort Face con todo el material dentro, sin más consecuencias que la tienda destrozada y los infernillos perdidos.

En el próximo número 7, daremos amplia información de como les ha ido.

LA MONTAÑA

Aconcagua (I.G.M.: 6.964) proveniente de la unión de las voces incas Ackon - cahuac, *(centinela de piedra)* es una de las siete grandes montañas de la tierra. Se encuentra en Argentina y más concretamente al oeste de Buenos Aires en la provincia de Mendoza casi en la frontera con Chile, pero toda ella está en Argentina. Sus coordenadas son 69-59 de longitud Oeste y 32-39 de latitud sur. Tiene dos cumbres la norte, con 6.959 m. y la sur, de 6.930 m. separadas ambas por casi un kilómetro de distancia. Está rodeada por los valles Horcones inferior, superior y el glaciar Vacas. En estos valles situamos una serie de montañas por encima de los 5.000 m. conocidos como los penitentes.

A lo largo de la historia ha tenido muchos intentos por ser conquistada pero la primera ascensión constatada fue en 1897 por Mathias Zurbriggen aunque no se descarta la posibilidad de que los primeros pobladores de la zona la ascendieran ya que se han encontrados restos de éstos a más de 5.200 m. Hay que destacar también la expedición polaca que en 1934 ascendieron por la cara norte por el conocido hasta ahora en su honor como el glaciar de los polacos o a la francesa Marie Bouchard que fue la primera mujer en vencer a la montaña.

Tres son las características que condicionan la problemática de la ascensión al Cerro Aconcagua: el fuerte viento, las bajas temperaturas y, lógicamente, la altitud.

Las condiciones climatológicas son paliadas en cierta medida con un bien equipo de montaña, pero la altitud requiere de una preparación psicofísica determinada. La ascensión por la Ruta normal requiere de una buena resistencia y fondo físico que, junto con una buena alimentación, nos permita adaptar el sistema neuromuscular y cardiopulmonar adecuadamente a unas condiciones de disminución de la presión parcial del oxígeno en el aire, lo que se produce por encima de los 1.500 m. La aclimatación a la altura nos ayudará a regular estas perturbaciones psicofísicas, denominadas como "mal de altura".

Los Caminos de Santiago 2004

Cuando hablamos de "HACER EL CAMINO", nos estamos refiriendo a dirigirnos hacia Santiago desde cualquier lugar importando: el "cómo", el "por dónde" el tiempo para hacerlo, y los motivos que nos induce a ello.

Pero si estamos condicionados a hacerlo en el mes de Julio cuando las temperaturas son los techos del año (43º del día 24), queremos hacerlo andando desde Córdoba, [donde las etapas comienzan a ser de las más largas de (40 Km.)], no existen infraestructuras para el peregrino hasta bien entrado en la comunidad de Castilla-León, y el tiempo para hacerlo lo tenemos limitado, el camino se puede convertir en el más duro que se pueda realizar.

Esto fue lo que hicieron Jerónimo y Joaquín del club Verticalia, tardaron 30 días, hicieron una media de 34 Km. y cumplieron su objetivo.

Juan Antonio, de la empresa Aucorsa, desde Roncesvalles (Navarra); También Ana Guerrero y Narciso Ramos desde Piedrafita de Cebreiro (León).

Manuel Ortega

Durante este año que pronto se acaba, algunos miembros del club VERTICALIA, han incluido en sus deportes de aventura la realización del Camino de Santiago. Con este motivo se han recorrido cientos de kilómetros por los diversos itinerarios que presenta la peregrinación a Santiago desde el Camino Francés, el Camino del Norte o la Vía de la Plata entre otros. Para conseguir la ansiada compostelana el camino se ha recorrido en bicicleta y a pie, viviendo momentos de amargura y felicidad al terminar alguna de las etapas realizadas. A pesar de soportar temperaturas extremas, mareos e intensos dolores por las rozaduras de las botas o el cullote todos nuestros aventureros consiguieron su objetivo. Animaros desde aquí a que realicéis el Camino de Santiago porque la experiencia bien merece la pena.

Iván Murillo

La Altura: Una cuestión de Oxígeno (II)

Consejos para la ascención a grandes alturas

José Antonio Campos Aguirre

1. Ascender lentamente. Cada persona se adapta a la altura de manera diferente. Un buen ritmo suele ser 400-500 metros/día.
2. Hay una máxima que dice: "Asciende alto, pero duerme bajo". Es decir, se puede subir tan alto como se desee mientras se regrese a dormir a la misma altura que se durmió la noche anterior. Es importante el aumento gradual de la altura a la que se dormirá, y se aconseja un aumento gradual de 300 metros/día. Las decisiones que se tomen al respecto estarán en función de nuestra experiencia, de nuestro estado de salud y de la peligrosidad del momento. Si nuestra experiencia es prácticamente nula o muy poca, seguiremos los consejos del jefe de expedición o de la persona con más experiencia en ese momento.
3. Moderar la actividad física, sobre todo las primeras 48 horas, pues hay que recordar que tenemos que completar el proceso de aclimatación (mínimo una semana).
4. Planificar jornadas de descanso. Por ejemplo, dormir a la misma altura dos noches consecutivas.
5. Aumentar conscientemente la profundidad y la frecuencia de la respiración.
6. Evitar la toma de sedantes, tranquilizantes, hipnóticos y analgésicos narcóticos. Sobre todo, por encima de 2.450 metros, para evitar el efecto rebote. Se dejará a criterio del profesional sanitario, en función de la aclimatación correcta o no de cada persona.
7. Vigilar que la orina sea clara y no concentrada.
8. Controlar la ingesta de comida y de agua. En campos de altura seguiremos una dieta rica en hidratos de carbono para provocar el fenómeno de compensación de la altura (a 4.000 metros sería como estar a 3.300metros) que viene a ser de unos 700 metros. Se recomienda tomar abundantes líquidos (de 5 a 6 litros diarios en expediciones de altura) y seguir una dieta pobre en sal para evitar mayor retención de líquidos.
9. Llevar ropa adecuada. Para soportar los rigores de la altura es necesario respetar 4 reglas: "Beber antes de tener sed, comer antes de tener hambre, abrigarse antes de tener frío y descansar antes del agotamiento". El frío y el sobreesfuerzo potencian los efectos perjudiciales del mal de altura.
10. Las grandes expediciones deberían ir provistas de oxígeno, cámara hiperbárica y medicación para tratar las posibles complicaciones del mal de altura. Su uso quedará restringido a personal sanitario o personal debidamente preparado para tal fin.

I Travesía Córdoba Ategua

Manuel Cerezo Rodríguez, *Responsable de Organización*
Manuel Couñago y José Manuel Rodríguez Rodríguez, *Directores Técnicos*

En el mes de enero se conmemora el 2.050 aniversario del asedio de Ategua por las tropas de Julio César.

En el año 45 a.C., Córdoba y la ciudad de Ategua, apoyaron a Pompeyo por la lucha de poder para gobernar.

Julio César vino a España y tras la imposibilidad en un primer momento de conquistar Córdoba, marchó sobre Ategua y la campiña para aprovisionarse. Según se recoge en las crónicas del "BELLUM HISPALIENSE", la salida de Córdoba fue el 20 de enero y el asedio comenzó dos días después, entrando triunfal en la ciudad de Ategua el 19 de febrero.

Con objeto de organizar en la Ciudad una prueba directamente relacionada con actividades en la naturaleza y con carácter popular y participativo, la **Asociación Deportiva Club de Atletismo y Montaña Amigos del Marathón de Córdoba, el Grupo de Montaña y Escalada Verticalia y Asociación Amigos de Ategua**, presenta este proyecto para la celebración de la I TRAVESÍA CÓRDOBA-ATEGUA (*SANTA CRUZ*).

Itinerario, (23 de enero):

La prueba tendrá su salida desde el Puente Romano de Córdoba, transcurriendo por diferentes calles de la ciudad hacia la antigua carretera de Granada y después a la vereda de Granada.

La salida de la ciudad será cruzando la autovía de Madrid camino de los depósitos de aguas potables.

Después se seguirá la Vereda de Granada hasta el yacimiento de Ategua. Una vez allí se hará una visita guiada con los arqueólogos responsables para posteriormente en autobús trasladar a los participantes a la cercana localidad de Santa Cruz, donde se degustará un perol cordobés. La vuelta a Córdoba será en autobús.

IV Travesía al Arco Calizo

Manuel Ortega

El día 27 de Noviembre se celebró la IV TRAVESÍA AL ARCO CALIZO CENTRAL organizada por nuestros amigos del GRUPO PRISMA.

Con un recorrido circular de 31 km. y un desnivel acumulado tanto en subida como en bajada de 1.400 m. aproximadamente.

La opinión de los participantes concluida la prueba fue diversa.

Para algunos fue dura, para otros, un rompe piernas, y para los que hacemos este tipo de actividades fue un paseo respetable algo durillo que ocasionó bastantes abandonos.

Doce miembros del club VERTICALIA participamos en esta prueba, pero el mayor protagonismo se lo llevaron **Manolo** y **Raquel**, *(11 y 12 años, miembros de Verticalia y únicos participantes de esa edad)*, que llegaron a meta con bastante ventaja sobre el grupo de cabeza.

Estas anécdotas nos hacen meditar y comprobar que estamos siendo capaces de inculcar en las nuevas generaciones la simbiosis *deporte-montaña-naturaleza* y también ese afán de superación tan necesario en nuestros días.

También quiero felicitar a la organización por el desarrollo y al marco escogido tan incomparable y desconocido de estas sierras.

Los Jóvenes Empresarios Cordobeses suben a La Tiñosa

Un grupo de 30 jóvenes empresarios de la provincia consiguieron ascender al pico más alto de la provincia (La Tiñosa) en una jornada senderista que duró cerca de siete horas.

La ascensión fue promovida por la Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) y patrocinada por el Instituto de la Juventud, Seridea y Córdoba 2016 y guiada por varios montañeros del Club Verticalia.

La actividad persigue fomentar las relaciones entre un grupo de asociados con las diversas entidades políticas, empresariales e institucionales en un entorno destacable por su belleza. Al mismo tiempo potencia el asociacionismo.

Resultado de las Elecciones a la Asamblea General

ESTAMENTO DE CLUBES Y ASOCIACIONES:

Club de Montañismo Cóndor, *(Almería)*; Club de Montaña Chiclana, *(Cádiz)*; Club de Senderismo Camino y Jara, *(Cádiz)*; Club de Montaña Empresa CASA, *(Cádiz)*; Club Grupo de Actividades en la Naturaleza, *(Córdoba)*; Club Deportivo Verticalia, *(Córdoba)*; Club Amigos del Maratón, *(Córdoba)*; Club Montañero Andaluz, *(Granada)*; Club de Aire Libre Treparriscos, *(Granada)*; Club Mulhacén, *(Granada)*; Club Deportivo Nivalis, *(Granada)*; Sociedad Excursionista de Huelva, *(Huelva)*; Club Senderista Mirandante de Siles, *(Jaén)*; Club Deportivo Montañero Jabalcuz, *(Jaén)*; Club Alpino Ama Dablam, *(Málaga)*; Club Alpino Sevillano, *(Sevilla)*; Club Deportivo Siete Cumbres, *(Sevilla)*; Club Alcalareño de Montaña Deportemanía, *(Sevilla)*.

ESTAMENTO DE DEPORTISTAS:

D. David Enrique Beltrán Sánchez, *(Almería)*; D. Nicolás Cabañas Osorio, *(Cádiz)*; D. Antonio Joaquín Sánchez Sánchez, *(Cádiz)*; D. Manuel Couñago Luque, *(Córdoba)*; D. Antonio Rafael Expósito Jurado, *(Córdoba)*; D. Fernando Fernández Vivancos, *(Granada)*; D. Miguel Pérez Bueno, *(Granada)*; D. Mariano Marchena Vázquez, *(Huelva)*; Dña. María Asunción Yanguas Quesada, *(Jaén)*; D. Francisco Alí Manen Ranga, *(Málaga)*; D. Rafael Jesús Ponce de León Zambrana, *(Málaga)*; D. Iván Jara Muriel, *(Sevilla)*; D. Víctor Manuel Alcalde Hermoso, *(Sevilla)*.

ESTAMENTO DE TÉCNICOS Y ENTRENADORES:

D. Antonio Ordóñez Frías, *(Málaga)*; D. Eloy Linares Gil, *(Granada)*.

ESTAMENTO DE JUECES Y ÁRBITROS:

D. Rafael Díaz Gómez, *(Córdoba)*; Dña. Ana León Lastre, *(Córdoba)*.

4.ª Circular

PLAN ESTRATÉGICO PARA LA MODERNIZACIÓN DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO (F.A.M.)

resumen del anteproyecto

"Diez acciones para el cambio"

1. ***Favorecer la participación de los deportistas y los federados.***
2. ***Dinamizar el capital humano de la Federación.***
3. ***Transparencia económica y de gestión.***
4. ***Democratización de la Federación.***
5. ***Desarrollar un plan de formación continua entre los clubes de montaña.***
6. ***Desarrollar un plan de tecnificación y alto rendimiento realista.***
7. ***Desarrollar un plan de promoción de los deportes de montaña.***
8. ***Trabajar en cooperación y red con otros Organismos y Administraciones Públicas.***
9. ***Favorecer la comunicación y la información.***
10. ***Implicación en los problemas medioambientales.***

El próximo día 9 de enero de 2005 será la elección de Presidente.
Es importante que participes en los debates y opines.

Salidas de Senderismo
Año 2005

CLUB DEPORTIVO VERTICALIA

Actividad: ***SUBIDA AL "PICO GILILLO" (1.800 m.)***
Recorrido: Saliendo del pueblo de Cazorla (800 m.) hacía la ermita de la Virgen de la Cabeza, subir a Prado Redondo, cascada de la escariguela, puerto del Gililllo, cumbre (opcional) y regreso por Riogazas hasta el pueblo de nuevo.
Distancia: 18 Km.
Fecha: 29 de enero, sábado.

Actividad: ***SUBIDA AL PICO MÁGINA*** *(2.100 m.)*
Recorrido: Desde Huelma subir por la garganta hasta el pico.
Distancia: 14 km.
Fecha: 19 febrero, sábado

Actividad: ***SUBIDA AL PICO JABALCUZ-JAÉN*** *(1.600 m.)*
Recorrido: Desde Jaén subida y vuelta por el mismo recorrido.
Distancia: 24 km.
Fecha: 26 de marzo, sábado.

Actividad: ***RUTA DE SENDERISMO***
Recorrido: Cámping "El Madroñal", Alajar, Linares de la Sierra, Los Marines, Fuenteheridos, Cámping "El Madroñal".
Recorrido: Distancia aproximada 12 km. + visita a la "Gruta de las Maravillas" de Aracena.
Fecha: 16 de abril, sábado.

LLEGA COMO PUEDAS

Actividad: ***PICO LA REINA***
Recorrido: Con 1.039 m. es el pico más alto del parque natural de Montes de Málaga.
Nivel: 4
Fecha: Domingo, 9 de enero.

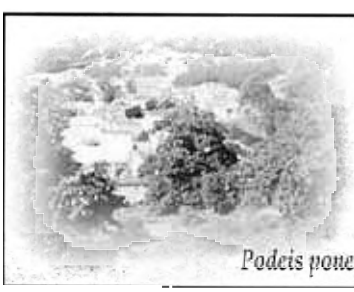
Actividad: ***VALLE DE ALCUDIA***
Recorrido: Por el vasto e impresionante valle de la provincia de Ciudad Real.
Nivel: 2
Fecha: Domingo, 16 de enero.

Actividad: ***SENDERISMO***
Recorrido: De Castro del Río a Ategua. Visita a las ruinas.
Nivel: 1
Fecha: Sábado, 5 de febrero.

Actividad: ***AZNAITIN***
Recorrido: Modesta cumbre a la sombra de los dosmiles de Mágina.
Nivel: 3
Fecha: Domingo, 13 de febrero.

Actividad: ***TRAVESÍA DE SIERRA MORENA***
Recorrido: VIII edición de esta clásica y popular travesía, este año Córdoba-Villaviciosa.
Nivel: 3
Fecha: Sábado, 5 de marzo.

Actividad: ***SIERRA DE MONTORO***
Recorrido: Ruta por el Parque Natural.
Nivel: 2
Fecha: Domingo, 17 de abril.


Refugio de Bubión
LA ERMITA

En el pueblo de Bubión se encuentra este hermoso refugio de montaña con capacidad para 13 personas.
Totalmente instalado y muy cerca de la carretera de acceso.
Podeis poneros en contacto con Mª Angeles o Javier • Telfs. 625 564 978 – 958 763 264

MONTAÑAS DE LIBROS...

SENDERO N.º 11 - *Revista de senderismo.*

Edita: **Club de senderismo "Llega Como Puedas"** de Córdoba.

Revista anual con una excelente presentación a todo color y temas variados. *La travesía de Villaviciosa, La Plataforma "A desalambrar", "una temporada de imágenes"*, todas las rutas de la temporada 2004/2005, etc.

EN MARCHA N.º 28

Revista del Club de Senderismo "Señal y Camino" de Dos Hermanas (Sevilla).

La selva Negra, El torrecilla, La montaña pirenaica y Gredos.

ACONCAGUA. *Ascensiones y trekkings.*

Editorial **Desnivel**.

La cumbre del Aconcagua, con sus 6.962 m., es la cima más alta de América del Sur, emblemática. Una buena preparación física y técnica y una adecuada aclimatación pueden hacer posible el sueño de subirla. Por eso esta guía está dirigida a todos los andinistas que deseen encontrar una amplia información al respecto.

AUTO-ESCUELA

AUTO-ESCUELA El Realejo

C/. El Realejo, 6
(Junto a Iglesia de S. Andrés)
Telf. 957 48 24 81
Córdoba

AUTO-ESCUELA AVERROES

AVERROES I
C/. Loja, 29 (Zona Sur)
Telf. 957 20 10 80
Córdoba

AVERROES II
C/. La Palmera, 7 (Zona Sta. Rosa)
Telf. 957 27 35 50
Córdoba

AUTO-ESCUELA Los Califas

LOS CALIFAS I
Avda. Virgen de Fátima, 29
Telf. 957 25 80 54
Córdoba

LOS CALIFAS II
Manuel Cano «El Pireo», 10
(Frente Zoco Córdoba)
Telf. 957 45 34 35
Córdoba

LOS CALIFAS III
Plaza Los Naranjos
BUJALANCE - Córdoba

el saber SÍ ocupa lugar

CÓRDOBA 2016
Ciudad Europea de la Cultura

Disponemos de seis años para presentar la candidatura y optar a ser **Capital Cultural de Europa.**
Una meta para apostar por la cultura como seña de identidad de Córdoba.
Un proyecto de Córdoba que lidere y potencie el papel de Andalucía enriqueciendo la historia común europea.
Consiguiendo que Córdoba sea el **lugar** de referencia del saber cultural europeo.

Adhesiones:
www.capitalcultural2016.cordoba.es
capitalcultural2016@cordoba.es

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

C·Ó·R·D·O·B·A
Patrimonio de la Humanidad