



02 Revista de montaña · Club Tres Mares La Milana · Verano 2012



La Milana



Pedales de Orujo 2012 _ Baltoro / C. Base K2 / Gondogoro Pass _ Primera ascensión cántabra a la oeste del Picu _ Algo más para hacer en verano _ El Refugio _ Douro Bike Race _ Carreras de montaña _ No eliges donde naces, pero sí donde paces _ XII Semana Cultural de Montaña de Reinosa _ Verano a 4.000 m. _ Club Alpino Pico Tres Mares

nº 2 sumario

- 4 **Pedales de Orujo 2012**
Club Tres Mares La Milana
- 6 **Baltoro / C. Base K2 / Gondogoro Pass**
Javier Cayón y Luis Enrique Gómez
- 10 **Primera ascensión cántabra a la oeste del Picu**
Miguel A. Ibáñez
- 14 **Algo más para hacer en verano**
Sergio Barriuso
- 16 **El Refugio**
Manuel Argüeso
- 18 **Douro Bike Race**
Ángel Luengo
- 22 **Carreras de montaña**
Ricardo Moya
- 24 **No eliges donde naces, pero sí donde paces**
Tomás Zárraga
- 26 **XII Semana Cultural de Montaña de Reinosa**
Club Tres Mares La Milana
- 28 **Verano a 4.000 m.**
Eduardo Marco
- 32 **Club Alpino Pico Tres Mares**
José Félix Pérez



La Milana nº 2 _ verano 2012

Edita: CLUB TRES MARES LA MILANA
c/ Mayor, 36. 39200 Reinosa (CANTABRIA)
Apdo de correos 65
Tfno: 697 549 007
info@clubpicotresmares.com
www.clubpicotresmares.com
www.adlamilana.blogspot.com
 La Milana-Pico Tres Mares

Foto de portada: Eduardo Marco

Diseño y maquetación: laneveragrafica.com

Por favor, recicla esta revista

El Club Tres Mares La Milana no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Se permite la reproducción de los artículos siempre que se cite la procedencia.

Las actividades en la montaña conllevan riesgos. El Club Tres Mares La Milana recomienda que sólo las practiquen quienes estén preparados para ellas y asuman personalmente todas las responsabilidades, con independencia de las informaciones aparecidas en esta revista.

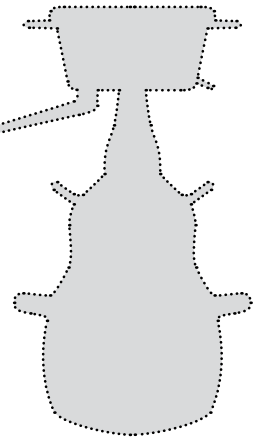
Participar

Aún estamos hablando del primer número de la revista, y ya tenemos el segundo en nuestras manos. Sintiéndonos muy orgullosos del trabajo hecho, no esperábamos tantos parabienes y felicitaciones, tanto de parte de los socios como de la gente que ha tenido acceso a ella. No seremos nosotros quienes pequemos de falsa modestia, pero sin duda es un gran apoyo para seguir adelante, y una ayuda para que este nuevo ejemplar haya salido a la luz. Gracias.

En este nuevo número, hemos intentado que todo aquel socio que quisiera aportar algo, ya sea una fotografía, una historia, un comentario... pudiera hacerlo. Porque puede y debe ser reflejo de lo que pasa en este club. Revisando la lista de socios, salen muchos. Pero no queremos que esos socios, personas en definitiva, sean sólo números, nombres asociados a una dirección y una cuenta bancaria. Eso no basta. Eso no aporta ni enriquece. Y cuando un grupo de personas decide unirse para cualquier objetivo, el que sea, es bonito que quede huella. En papel, en una fotografía, en nuestros recuerdos o en nuestros corazones. El socio es el mayor activo que tiene cualquier club. Y en el nuestro queremos que esto sea así en su nivel máximo. Aunque solo sea por aquellas personas que, hace un porrón de años, decidieron poner esto en marcha.

Hay artículos en este nuevo ejemplar que así lo atestiguan. No queremos ser solo una “revista de actualidad”. Hay muchas vivencias y aventuras que merece la pena conocer. Y hay cabida para ellas. Y para las vuestras. No seáis modestos, lanzaos y participad.





Btt

Pedales de orujo 2012

Un año más, nos reunimos unos cuantos ciclistas (y no ciclistas) campurrianos para un fin de semana muy intenso en Potes. Para variar un poco, esta vez cambiamos la ruta y en lugar de hacer la mítica Reinosa-Potes partimos desde Ligüérezana, al lado de Cervera de Pisuerga, y por Valle de Pineda llegamos a la Vega, y finalmente a Potes.

El día no tenía muy buena pinta: fresco, nublado y a punto de llover. Menos mal que la gente había desayunado fuerte, y había una mezcla de nervios e inconsciencia que hacía que no hubiese ninguna duda de que todos íbamos a llegar al destino. Lo que no sabían algunos era que una vez en Potes quedaba lo más duro.

Tras llenar la furgó y el autobús con las bicis y las maletas salimos camino de Ligüérezana, donde nos preparamos rápidamente y partimos, que se nos está haciendo tarde. Ya en la salida había alguno ofreciendo EPO de última generación, pero hay que decir que, a falta de los últimos contraanálisis, la gente fue limpia. Queda alguna duda porque parece que algunos iban muy al límite, ya que desayunaron parte de las empanadas que había para la comida.

Los primeros kilómetros son tranquilos, y excepto algún pinchazo y una pequeña pájara que solucionamos con un chute de Powergel, llegamos a Polentinos, a la primera subida fuerte del día. Los problemas vendrían



En la cantina de La Vega, repostando

[Los problemas vendrían más tarde en la bajada, y es que las féminas del Club arriesgan cada vez más y hubo dos buenos tortazos. Un poco de chapa y pintura pero todas para delante que aquí no se da la vuelta nadie, pase lo que pase]

más tarde en la bajada, y es que las féminas del Club arriesgan cada vez más y hubo dos buenos tortazos. Un poco de chapa y pintura pero todas para delante que aquí no se da la vuelta nadie, pase lo que pase.

La bajada hasta el Valle de Pineda está complicada por la cantidad de piedras sueltas y la lluvia, pero disfrutamos muchísimo, a pesar del frío, llaneando por esos pistones con unas vistas estupendas del Curavacas. Allí, a las faldas del pico Curavacas, paramos a comer el trozo de empanada y casi sin descanso, seguimos nuestro camino, que la cosa no estaba como para echarse la siesta al fresco.

Poco a poco vamos vadeando los ríos (que están muy crecidos) hasta la última y más fuerte subida del día que llega a los invernales de Riofrío. Ya de por sí esta subida es muy dura en terreno seco, y con este tiempo se complica mucho más, así que ninguno somos capaces de hacer el 100% montado en la bici. Unos más y unos menos empujamos y llegamos al refugio donde ya la gente muy animada veía que quedaba sólo la bajada final. Sin “estarnos” mucho, comenzamos la bajada hacia la Vega de Liébana que se hace divertidísima.

En la Vega, ya con clima típicamente lebaniego, paramos en la cantina a repostar y nos dividimos; unos siguen por la carretera hasta Potes y otros cogemos un “atajo” por el PR-6. Y menuda sorpresita para llegar con hambre y sed a la cena. 900 metros de desnivel positivo en sólo 13 kilómetros, y es que Liébana no tiene medias tintas. Disfrutamos un montón por el PR pasando por muchos pequeños pueblos y con mucho sendero. Ahora sí que hemos hecho hambre después unos 75km y 2.200 metros de desnivel.

A las 8 puntualmente todos con nuestras mejores galas estábamos sentados para cenar el cocido que siempre devoramos. Este año algo más caro, pero gracias a las



Hacia el Valle de Pineda



Terreno impracticable

buenas gestiones de nuestro organizador teníamos derecho a chupito. Y de lo que pasó a partir de este momento por la noche no se puede contar nada más sin la presencia de nuestro abogado.

Al día siguiente también teníamos programadas actividades y, aunque hubo algunas bajas, la gente se presentó más o menos aceptablemente. Unos se decidieron por ir a escalar al Desfiladero de la Hermida, otros por darse unas termas en el Balneario de La Hermida y la mayoría, por un descenso de cañones que hicimos con Oscar Agosti en el Navedo. Esta última es una opción muy buena para curar la resaca, aunque lo deslizante del río, unido a los efluvios del alcohol hacía que más de uno fuese más cómodo haciendo la “nutria humana” que andando. Tras una comida en el balneario para acabar el fin de semana, todos nos vamos a casa cansados pero muy contentos por el buen fin de semana que habíamos pasado. ¡El año que viene más!

Baltoro C. Base K2 Gondogoro Pass

Como todos nuestros viajes, éste también comienza volviendo de una montaña cercana, comentando anécdotas y soñando con lugares lejanos.

Pasamos los últimos veranos centrados en Europa recorriendo ferratas en Dolomitas y quitando las ganas de nieve en el macizo del Monte Rosa, ahora recordando todo y, con un verano en blanco, nos planteamos que nuestro destino de 2012 sería una cordillera con picos que superen los 8.000 metros. Así que, solo nos quedaba decidir si Karakorum o Himalaya. Analizadas todas las posibilidades y teniendo en cuenta que nuestro mes de vacaciones era agosto, tuvimos que desistir de Himalaya ya que los monzones no aseguraban la actividad al 100%. Dentro del Karakorum, desde el primer momento nos motivó este trekking de altura, por su intensidad, larga duración y la posibilidad de recorrer el corazón de esta cordillera durante 170 km, casi en su totalidad por el glaciar del Baltoro y con un paso de 5.760 m.

Un año más tarde nos encontramos en el aeropuerto de Madrid, esperando un vuelo con destino a Doha. Por desgracia Gelo no ha podido venir con nosotros (el trabajo manda), pero nos llevamos sus buenas vibraciones en la mochila.

Catorce horas más tarde aterrizamos en Islamabad y comenzamos a experimentar los primeros choques

[En lo referente a comida, ésta se basaba en arroz, pasta, chapati –torta de pan sin levadura–, pollo y cabra. Estos últimos viajaban con nosotros vivos, y cada día que pasaba notábamos una ausencia más]

con una cultura tan diferente; estamos en ramadán. Descanso en el hotel y al día siguiente visita a la mezquita Al-Faisal, impresionante construcción en una ciudad dominada por la pobreza y las metralletas.

El resto del día nos dedicamos a pasear por Rawalpindi (histórica capital de Pakistán), donde el antiguo mercado nos llevó a una mezcla de olores difícil de describir; aquí todo es más natural, nada se disfraza: carne, pescado, verduras, especias... y gente aportan sensaciones al olfato no recordadas por nosotros desde la experiencia de la Cordillera Blanca en Perú.

Por fin, iniciamos la aproximación a la cordillera. Esto nos llevará dos días para hacer 700 km hasta Skardu, ciudad de referencia para el alpinismo del Karakorum. Desde aquí salen todas las expediciones y trekking de esta cordillera.

Pakistán

Jornada de descanso, reunión con nuestro guía para aclarar objetivos, cena en un restaurante y al día siguiente salimos en todo terreno hasta Askole (ocho horas), donde realmente comienza la montaña.

Nada más llegar y montar el campo nos encontramos con una grata sorpresa: llegaba una expedición de españoles capitaneada por Ferrán Latorre (tiene coronados 7 ochomiles), que regresaban del Gasherbrum II, habiendo hecho cima después de dos meses de intentos, y compartimos con ellos su experiencia y alegrías. También nos encontramos con Juan Carlos Tamayo (Al filo de lo Imposible), que nos acompañaría durante todo el trekking como guía de otro grupo.

Primera noche en tienda de campaña. Se toca diana a las 6:00 h y comenzamos con el pesaje de los equipajes para la distribución entre los porteadores.

Para nuestro grupo de 12 personas llevamos 35 porteadores, 1 cocinero con 4 ayudantes y 2 guías. Una tienda comedor, tienda cocina y 6 igloos dobles. En lo referente a la comida, ésta se basaba en arroz, pasta, chapatí (torta de pan sin levadura), pollo y cabra. Estos últimos viajaban con nosotros vivos, y cada día que pasaba notábamos una ausencia más.

Las dos primeras etapas transcurren remontando el cauce del río Braldo, jornadas de 6 a 7 horas que terminan en Paiyu (3.500 m) donde descansaremos un día. Este lugar es el último donde encontraremos árboles en la región. Por detrás de nuestro campo, nos vigila el majestuoso pico Paiyu con sus 6.610 m. Delante de nosotros se alza la morrena terminal del glaciar del Baltoro, que con sus 62 km de largo y entre 2 y 4 de ancho es uno de los más grandes del mundo.

Otras dos jornadas nos llevan primero hasta Khobuse y luego a Urdukas (4.000 m). A partir de este punto ya no existe ningún tipo de vegetación. Urdukas en Urdu



Grupo Torres del Trango

significa lugar donde caen piedras. En este campamento en 2010 un desprendimiento de piedras se llevó parte de las tiendas y a ocho montañeros mientras dormían.

Continuamos ascendiendo por el glaciar, dos jornadas más (7-8 h) campo Gore II y Concordia (4.700 m). Caminamos por una garganta de altas montañas, Gasherbrum, Masherbrum, Baltoro Cathedrals y Torre Mustagh. En nuestra llegada a Concordia acampamos bajo el pico Mitre.

Concordia se encuentra en la confluencia de cinco glaciares, y aquí, en un radio de 20 Km se elevan 4 picos de más de 8.000 m. G II (8.035m), Broad Peak (8.060 m), Hidden Peak (8.068 m) y K2, la segunda montaña más alta del mundo (8.611 m). En un radio de 15 Km hay 41 picos que sobrepasan los 6.500 m, muchos de ellos sin nombre.

La siguiente jornada (8º día) nos acercamos al campo base del K2 (5.100 m) en una larga jornada de 11 h, volviendo a dormir a Concordia. Este día el clima nos asusto con algo de nieve, lo que hacía peligrar nuestro paso por el Gondogoro que sería dos días más tarde. Nos fuimos a dormir con la incertidumbre...

Afortunadamente la mañana siguiente amaneció un fantástico día con unas vistas de ensueño del K2, la



Llegando al pueblo de Hushe

borrasca nos había respetado y podíamos salir en dirección a Ali-Camp. A las 6:00 h ya estábamos en marcha. Remontamos el glaciar Vigne hasta encontrar a nuestra derecha la lengua del West Vigne, y en unas cinco horas llegamos a Ali-Camp (5.050 m). Este campamento se sitúa entre un laberinto de bloques de roca, y aunque no es cómodo, resulta una base clave para el Gondogoro (5.760 m), que atacaremos mañana. Después de cenar poco, nos acostamos pronto ya que debemos levantarnos a las 00:30 h para atacar y llegar a cumbre sobre las 6:00 con el amanecer sobre los picos.

La cumbre, según lo previsto; estábamos bien aclimatados y llegamos con fuerza; allí, lo de siempre, emoción, abrazos, fotos y unas vistas espectaculares sobre todos los ochomiles del Karakorum.

En estos sitios las celebraciones duran poco; hay que bajar por otra vertiente y ya sabemos que es delicada, con frecuentes desprendimientos de rocas y avalanchas. Si esto prometía, se cumplió. El valle de Hushe nos recibía con rocas que caían como misiles y desprendimientos constantes. Las siguientes dos

[En estos sitios las celebraciones duran poco; hay que bajar por otra vertiente y ya sabemos que es delicada, con frecuentes desprendimientos de rocas y avalanchas]

horas fueron largas y tensas, pero por fin llegamos a lugar protegido y pudimos descansar y preocuparnos del paisaje, con el impresionante Laila Peak al fondo.

Descanso merecido después de 8 h de actividad en Khuspang (4.600 m). Desde aquí los desprendimientos de roca y las avalanchas nos acompañarían con su sonido, pero desde la seguridad del campamento.

La montaña se nos va acabando, en dos días llegaremos a la “civilización”. La siguiente etapa nos lleva a Saicho (3.600 m), atravesando todo el valle de Hushe y vigilados por los glaciares de los Mashebrum (7.821 m). La vegetación vuelve a aparecer y con ella el multicolor. En el campamento nos encontramos con Simón Elías y Sebastián Álvaro.



K2 desde Concordia

Después de la cena los porteadores celebraban con canciones y bailes el fin del trekking. Es una forma de agradecer que todo transcurriera sin ningún contratiempo. La muestra de bailes y cantos fue muy interesante, sobre todo pensando que en esta parte del mundo todo se celebra en estado puro, es decir sin una gota de alcohol, lo cual no impide que las muestras de alegría, cánticos y bailes sean de lo más intenso. Último día de caminata, por un valle abierto y con múltiples plantaciones, sobre todo de trigo. Llegamos a Hushe, donde las reiteradas peticiones de caramelos de los niños que esperaban a la entrada del pueblo, nos indica que la aventura termina.

En el pueblo de Hushe esta la fundación Sebastián Álvaro que se dedica sobre todo a facilitar atención sanitaria y proyectos de cooperación en esta zona. Aquí nos despedimos de los porteadores y para ello realizamos un sorteo de material que recibieron con agrado.

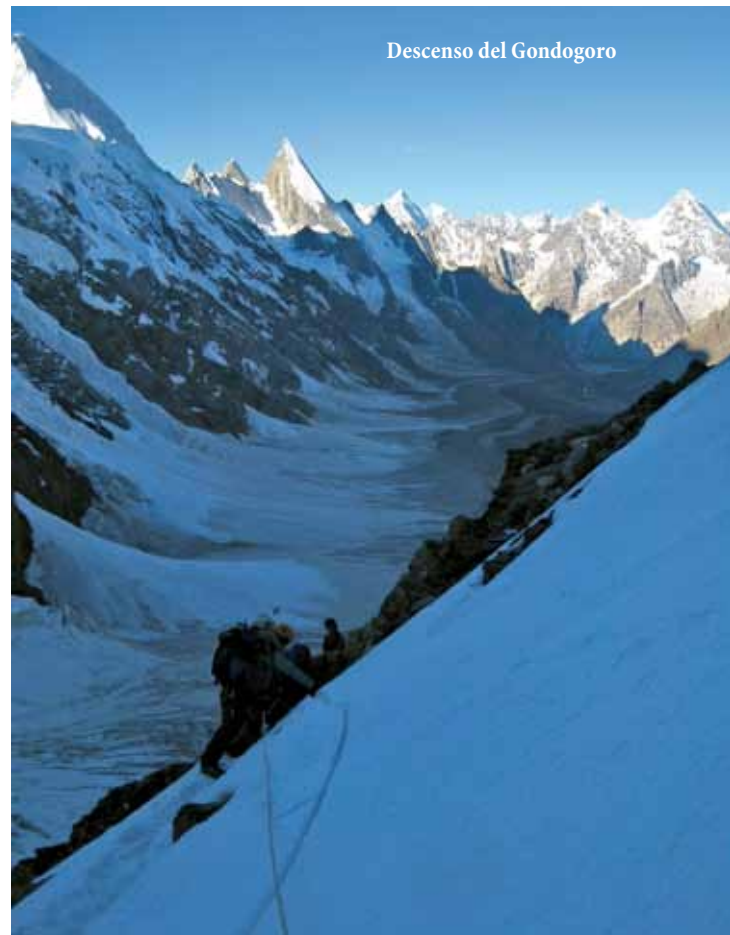
Salimos en jeep dirección Machulo para visitar la Fundación Félix Ñurrategi, dedicada a proyectos de cooperación, sobre todo educación y potabilización de agua.

Último día en tienda de campaña, pero esta vez con un río y una “lavada” completa después de 12 días; esto es la leche... por fin limpios.

Toca volver a Islamabad y esto va a ser más complicado de lo que pensábamos. Las luchas entre Sunníes y Chiíes están en su punto álgido. Después de muchas horas de espera en varios controles del ejército, nuestros guías

consiguieron que nos escoltaran durante los dos días de viaje y así realizarlo con unas mínimas garantías.

Todo fue perfecto y nos encontramos el 25 de agosto en el aeropuerto de Islamabad, después de 23 días y con la satisfacción de lograr nuestro objetivo. Despedida de los compañeros, y comentarios sobre otros posibles viajes, pero eso ya es otra historia...



Descenso del Gondogoro

Primera ascensión cántabra a la oeste del Picu

*[Tacos de madera,
mosquetones,
la mayor parte
de acero... No
había fisureros,
ni empotradores,
ni pies de gato]*

Cima



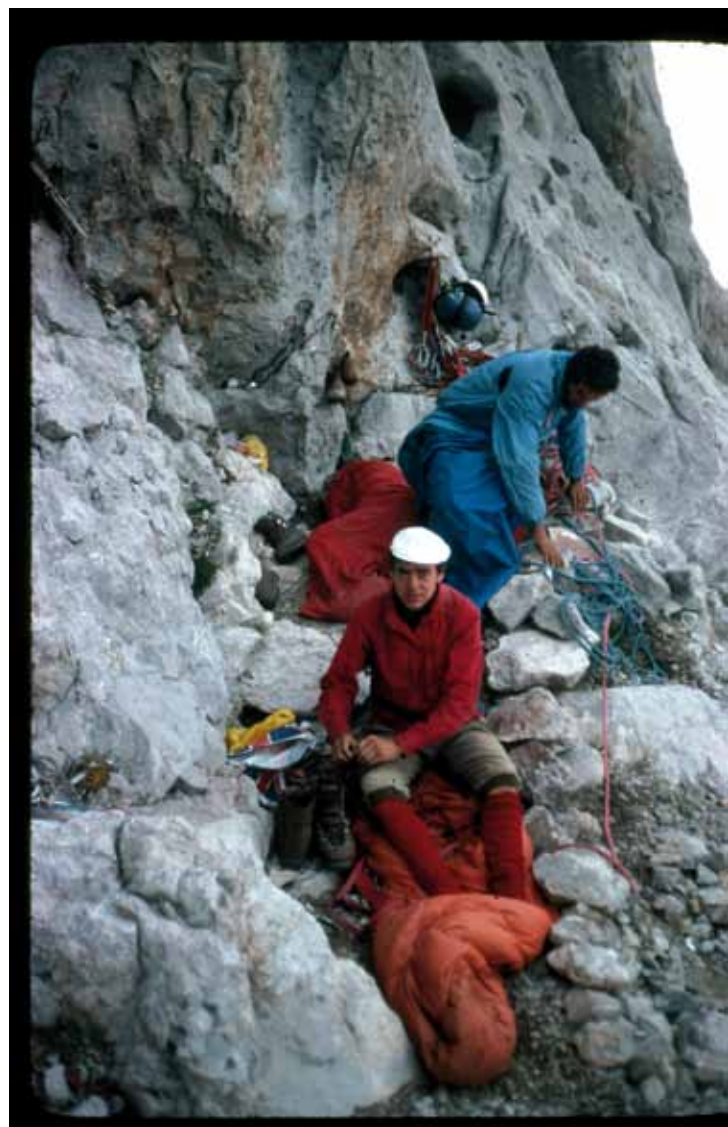
El verano de 1975 ha sido muy intenso en nuestra actividad de montaña y escalada; en este ámbito en Cantabria éramos conocidos por la cordada campurriana que formábamos Mel (Juan M. García Acinas) y Yoni (Miguel A. Ibáñez Zubizarreta). Los dos habíamos nacido en Reinosa, pero nuestros estudios los hicimos fuera en distintos centros.

Nos conocimos por casualidad, cuando los domingos salíamos por separado a nuestros senderos y media

montaña en el Valle de Campoo. Para volver a casa cogíamos la “camioneta”, que hacía la ruta de Reinosa hasta la Lomba. Fue en este elemento de transporte donde comenzó nuestra amistad. Con 15 y 16 años conocimos a amigos ya “mayores” que disponían de vehículo: Pako Ridruejo, Antonio, Vicente, etc., y así descubrimos Picos de Europa, Curavacas, Espigüete; y en verano los Pirineos (Aneto, Balaitous...). Por el año 1971, Mel asistió a un curso de escalada que impartía la Federación en la zona del faro de Santander. Así que



Izda.: En la punta de la Lastra Soldada
Abajo: Vivac de los Tiros de la Torca



Mel nos transmitió lo que había aprendido y desde entonces nuestro punto de encuentro eran la “Milana” y el “Fraile”.

Ya con 18 años y vehículo propio comenzamos a escalar en Picos (la Canalona, Madejuno, y tantos otros). El gusano de la escalada se juntó con el esquí (alpino, fondo y travesía), por lo que nuestro tiempo libre lo pasábamos en plena naturaleza. Como he dicho al comienzo, el verano de 1975 fue muy productivo en cuanto a escaladas en Picos: Espolón de los Franceses, Horcados Rojos, Jisu, Peña Santa e innumerables escaladas.

Entre los escaladores de Cantabria de esas fechas estaba siempre en mente la vía Rabadá/Navarro al Naranjo. ¡Cuántas veces hicimos una reunión sobre

estribos en la Milana ensayando la reunión de la Guitarra! Animados por la actividad de verano, nos decidimos a afrontar dicha vía aprovechando el puente del 12 de octubre, para llevar a cabo nuestra ilusión. La aproximación siempre vía teleférico, Horcados Rojos y refugio de Vega de Urriellu.

Llegamos a las 3 de la tarde al refugio (el de aquellos años). Por supuesto, estaba vacío. Rápidamente tomamos la decisión de aprovechar la luz que quedaba y dejar preparados los primeros metros de la vía, para al día siguiente madrugar y subir por las cuerdas fijas que habíamos dejado instaladas. Equipamos el primer largo y medio hasta que decidimos bajar a dormir. Preparando el material vamos colocando las clavijas, alguna comprada para la ocasión, la mayoría fabricadas



La gran travesía



En la cicatriz

por nosotros. Tacos de madera, mosquetones, la mayor parte de acero... No había fisureros, ni empotradores, ni pies de gato.

Dormimos con mucho nerviosismo y sobre las cuatro de la mañana empezamos a escuchar el ruido de la lluvia. Salimos del refugio y vemos como la pared es invisible por la niebla y llueve, no mucho, pero sin parar. En cuanto se hace de día recuperamos la cuerda y vuelta al teleférico con chupa y media incluida.

Los días siguientes parecía que el tiempo volvía a mejorar y a ser más estable, por lo que decidimos volver en el puente del 1 de noviembre. Este intento es como el anterior con la salvedad de que en vez de llover, lo que caía era nieve. Vuelta a casa y a preparar los esquís para el invierno.

En Semana Santa del año 1976 nos visita nuestro amigo Óscar Cadiach, del que sobran presentaciones, y escalamos una tarde el Agero en la Hermida. Entre reunión y reunión decidimos prepararnos para en verano intentar la Rabadá/Navarro.

El día 24 de junio, Óscar con dos amigos llegan a Reinosa a las 8 de la tarde. A las 12 de la noche cenamos en una cantina de Espinama y, aprovechando nuestra amistad con el dueño, le pedimos que nos llevara con su Land Rover hasta la zona de la Vueltona. Son las

dos de la madrugada cuando cargamos las mochilas, la noche es estupenda y sobre las cuatro llegamos al refugio. Preparamos las mochilas de pared, el material y la comida y en un pequeño duermevela esperamos a las 6 de la mañana para empezar la vía, nuestra soñada Rabadá/Navarro.

Empieza Óscar con sus compañeros y enseguida nos comunican: ¡no hay ningún clavo en la vía! La vía está completamente desequipada. Cuando Óscar y sus dos compañeros comienzan el segundo largo, nosotros comenzamos la vía. Los dos primeros largos los conocíamos de los intentos anteriores, pero la escalada de esta primera zona, la llamada lastra soldada, para nosotros es la más dura y técnica de toda la vía.

Los catalanes van rápidos. Llegamos a la punta de la Lastra; desde aquí hasta los Tiros de la Torca, donde acabaría el primer día de escalada. Tardamos una eternidad. Esto se debe a que pasando por la Cicatriz, la cuerda bicolor recién comprada se enrollaba sobre sí misma, formando las llamadas “cocas”, que nos obligaron a subir y bajar metros para desenredarlas. Llegamos a los Tiros de la Torca donde pasamos la noche descansando perfectamente.

Amanece un día espléndido, aunque en las primeras horas se nota el fresco en esta cara. Un compañero de Óscar desde el saco de dormir lanza al vacío 5 petardos



Rápel de la Guitarra

que explotan más o menos a 200 metros de la base, de modo que el refugio se queda vacío por el estruendo que producen por todos los recovecos de la Vega.

Salen de los Tiros de la Torca los catalanes y nosotros detrás. A estos largos de la Gran Travesía los teníamos mucho respeto por las fotos que habíamos visto de ellos. ¡Cuánto agradecemos haber ensayado en la Milana la reunión de estribos en el rápel de la Guitarra!

Llegamos a la base del Gran Diedro, y esta escalada es para nosotros un terreno por el que sabemos ir progresando: chimeneas, diedros... como tantas escaladas en Picos.

A Rocasolano llegamos al mismo tiempo que Óscar y sus amigos. La salida de Rocasolano sabemos que es complicada, y después como he dicho antes, progresar por la arista Noroeste hasta la cumbre. Allí nos esperan amigos de Santander que han subido por la sur. Abrazos, alegría, mucha emoción.

Con mi compañero Mel nos quedarían muchas actividades, pero en aquellos años la vía Rabadá/Navarro, por el itinerario que consiguieron abrir los escaladores maños hace ahora medio siglo, era un sueño para cualquier escalador.

Para mi inolvidable Mel.



Arista noroeste

Barranquismo

Algo más para hacer en verano



Con el buen tiempo, con el verano, todos intentamos buscar alternativas para disfrutar al máximo. Playa, piscina, campo... todas las opciones son válidas, todas están bien. Pero si quieres probar algo nuevo, una mezcla de deporte, adrenalina y naturaleza de belleza extrema, te recomendaría una buena sesión de barranquismo.

No es necesaria una preparación física especial, ni un entrenamiento previo o un equipo de élite. Lo principal son ganas de disfrutar de un entorno siempre incomparable, mientras realizas un deporte que algunos suelen llamar “de riesgo” y que yo prefiero etiquetar como “turismo activo”. Solos, en pareja, en grupo de familia o de empresa, todas las modalidades son válidas y con todas está garantizado pasar un buen rato, y desde luego, está muy lejos de ser ese deporte que sólo practican algunos locos adictos a la adrenalina, como se comenta por algunos foros.

Como concepto, como definición, podríamos decir que el barranquismo es un deporte al aire libre que

consiste en nadar, rapelar, descender por sinuosos y viscosos toboganes naturales, o incluso escalar mientras sigues el curso de un río, con un cauce lo suficientemente abrupto como para haber creado el necesario “barranco” que dará nombre a la actividad. A partir de aquí las opciones son infinitas: ríos más caudalosos, menos, más cerrados, más abiertos, más boscosos, sin vegetación... La carta, el menú, tiene opciones para todos los gustos y probablemente cada uno de nosotros tiene una de esas opciones más cerca de lo que se imagina.

Como todo, el barranquismo también tiene su historia. Las grandes exploraciones naturales del siglo XIX tuvieron las cumbres como principal destino, pero algunos de ellos ya repararon en la enorme belleza que encerraban esos ríos y sus barrancos. Espeleólogos y montañeros franceses recorrerán la zona pirenaica a ambos lados de la cordillera, mostrando el primer interés en el descenso de un río como deporte, el germen del barranquismo, que tiene en Aragón su cuna. Lucien Briet será el gran precursor



Barranco del Navedo, Cantabria

de esta actividad. Sus rutas incansables a lo largo y ancho de todo el Pirineo aragonés cristalizarán en su libro Bellezas del Alto Aragón (1913) y abrirán todo un mundo para los amantes de la naturaleza. La senda que Briet comenzó, hoy la seguimos muchos.

A lo largo del siglo XX nuevos equipos franceses recorren el Pirineo y la geografía nacional, abriendo nuevas zonas, profesionalizando la actividad y marcando las pautas de lo que hoy conocemos como barranquismo. La segunda mitad del siglo conocerá un aumento exponencial en la práctica de este deporte, y pocas son las zonas de la geografía nacional en las que no se pueda practicar. Cantabria no será una excepción.

Desde luego nuestra comunidad tiene muchas papeletas para disfrutar de esta actividad: un paisaje incomparable sembrado de bosques, de naturaleza extrema, con pronunciadas pendientes que producen ríos cortos pero caudalosos que excavan pronunciadas gargantas, ideales para una buena sesión de barranquismo. De entre las posibilidades me permito recomendar el barranco de Navedo, que no decepcionará ni a los profanos ni a los iniciados. Todo un plan para el fin de semana.

En <http://www.barranquismo.net> se puede encontrar información detallada del barranco de Navedo y muchos otros en toda España.



El refugio

Es la primera vez que me pongo frente a un folio blanco para escribir los recuerdos y experiencias que he tenido en torno al Club Alpino Pico Tres Mares. Son tantos y tan buenos, que tendría que llenar una pequeña enciclopedia, pero me voy a centrar en los recuerdos que tengo de los inviernos pasados en el refugio. Me viene a la memoria los olores del fogón de la cocina del refugio comandada por Teodora y su marido Pedro Torices. Sus patatas con costillas y los caldos no se olvidarán nunca.

Con cinco años, ya nos aventuramos por aquellas laderas y con unos esquís de madera y botas de cordones nos tirábamos como locos. ¡Qué mojaduras en pies y manos! y ¡qué fríos! porque en aquellos años no había ni goretex... ni thinsulate. A la hora de comer nos íbamos al refugio a calentarnos, secarnos y tomar el famoso caldo para recuperarnos. Es en ese momento cuando aparece la figura de la persona de la que quiero hablar, y que para mucha gente es un “desconocido”.

Al dejar mis esquís fuera, llegaba **“Pedrín”**, que era el hijo de Pedro Torices, y me cogía los esquís durante el tiempo que tardábamos en comer, para hacer sus primeros pinitos en el arte de esquiar, así fué cómo

todos los que formábamos parte de aquella gran familia que era el refugio, apreciamos las grandes facultades que tenía para la práctica del esquí.

Pedro Torices, según mi experiencia, ha sido el mejor esquiador que ha dado el Valle de Campoo y en concreto el Club Alpino Pico Tres Mares.

Enseguida llegaron los éxitos en las competiciones regionales con él y un grupo de niños que formaban el equipo del Club Alpino Pico Tres Mares. Todos aprendimos los primeros conocimientos básicos del esquí con Juan Gutiérrez que se nutría de libros de la Escuela Austriaca aprendiendo las técnicas que luego nos enseñaba.

Durante aquellos años existía un colegio en Viella (Baqueira Beret) donde se seleccionaba a las promesas de todo el país y allí fueron varios chavales de Cantabria, entre ellos, dos del club: Pedrín y Berto Chirla .

En Navidades venían de vacaciones y nos juntábamos. Con ellos venían todas las novedades en material, como botas rígidas de casco (las nuestras eran de cuero), esquís con cantos, suelas de grafito y fijaciones



1. Primer equipo regional del C.A.P.T.M.
 2. Equipo nacional de promesas de esquí alpino
 3. Participantes en la 1ª Carrera Social del C.A.P.T.M.
 4. Pedro Torices, “Pedrín”, en una prueba nacional.
- Foto pág. anterior: Pedro Torices en el refugio

automáticas (las nuestras eran de cable y los esquís de madera), para nosotros era un acontecimiento y una gozada verlos esquiar y esquiar con ellos, además de lo que aprendíamos.

Uno de los mejores recuerdos, que nunca se me olvidará, fue una edición del Trofeo Castañeda –fue durante muchos años una prueba de carácter nacional en la modalidad de slalom y, para los que no lo sepan, se realizaba con el esfuerzo humano y económico del club. ¡Cuánto trabajaron aquellos socios para que se hiciera todos los años!, y siempre fue todo un éxito–. Durante unos años hubo una supremacía de un corredor asturiano, Emilio Martínez Mata, y la sorpresa fue que aquel año en concreto que yo recuerdo, apareció Pedrín en la carrera, había venido a su casa

y aprovechó para participar. El día amaneció de esos que aquí conocemos como de cellisca y nieve, con poca visibilidad se empezó la carrera en la pista de la Tabla, descendió el asturiano y marcó el mejor tiempo, pero luego el campurriano voló entre la niebla y la cellisca, superando el tiempo del asturiano y ganando la carrera.

Fue una bajada espectacular y a pesar del tiempo transcurrido aún la tengo marcada en mi retina. Primer campurriano y socio en ganarla, fue todo un acontecimiento en el valle, ¡Qué recuerdos en el Refugio, inolvidables!....

El Ringlin



Btt

DOURO BIKE RACE

Btt churrasquero en Portugal

Este año tocaba probar suerte en la Douro Bike Race, una carrera de BTT de 4 días en Amarante, al norte de Portugal. Íbamos sobre aviso de la dureza pero también de la belleza de la carrera, ya que varios habían estado el año pasado. Recorrimos 250 kilómetros y 8.000 metros de desnivel positivo en 3 días de carrera más una etapa prólogo, que en principio iba a ser un trámite pero que dió mucho de sí.

Éramos una buena tropa, unos 14, aunque al final el número mermó un poco debido a obligaciones laborales o familiares y sobre todo debido al test final que hicimos una semana antes de la prueba. Después de 90 kilómetros ya llegando a casa nos animamos en una

bajada; Edu se va al suelo y se fractura la mano y luego Nieto sale disparado de la bici y se nos queda en bucle preguntando una y otra vez por su móvil y sus llaves. Menos mal que todo se quedó en un susto y en unas risas cuando nos llaman diciendo desde el hospital que no tenían nada serio.

El miércoles salimos unos cuantos después de comer de Reinoso y sin rumbo fijo tiramos camino de Amarante. Como íbamos bien pertrechados con empanada de Orzales, vino y orujo decidimos hacer noche en Verín, cerca de la frontera, para al día siguiente llegar antes de comer. Una vez allí nos situamos en el parking estratégicamente, y como no salíamos en la prólogo hasta



Amarante al anochecer



Por los viñedos

[Aquí venía la subida más fuerte del día, y algo en lo que casi todos coincidimos, la subida más empinada y continua que hemos hecho en nuestras vidas]

las 16h nos da tiempo a conocer la mítica “Churrasqueira Machado” y coger fuerzas (quizá demasiadas).

La prólogo era una etapa de 10 kilómetros por las calles del pueblo con mucho ratoneo y rampas bastante explosivas, a priori creíamos que no iba a dar mucho de sí y había que tomárselo con calma, que lo gordo venía los días siguientes. Pues eso, según lo programado, todos salimos a muerte (con calma) cada 30 segundos. A la llegada algunos que esperaban allí no entendían nada, nos juntamos a explicar lo que nos había pasado y no sé si daba risa o vergüenza escucharnos: a uno se le sale la rueda de atrás, otro se confunde y ataja 3 kilómetros, otro se pierde por un camino y sale del recorrido, a otros, por quedarse animando a unas mozas casi no les dejan salir, y otro llega tarde a la salida y sale el último con una penalización de 10 minutos. Me-

nudo panorama para solo 10 km, como esto siga así el día siguiente no volvemos a casa ninguno.

El segundo día empezaba ya lo serio: 95 kilómetros y 3.000 metros de desnivel positivo por la Serra do Marao. Lo bueno era que viendo el perfil parecía que desde el kilómetro 65 el terreno tendía hacia abajo, o por lo menos eso queríamos pensar para consolarnos. La gente sale a fuego y es que hay mucho nivel (y muchas ganas) en los 220 participantes que estábamos para la carrera de 4 días, así que cada uno empieza a coger su ritmo. En un terreno precioso con una mezcla de senderos, pistas por bosques, cortafuegos y pueblos adoquinados pasamos los primeros 40 kilómetros hasta el segundo avituallamiento. Aquí venía la subida más fuerte del día, y algo en lo que casi todos coincidimos, la subida más empinada y continua que hemos hecho en nuestras vidas. Salimos de una pista y empiezan unas rampas asfaltadas de entre el 20% y 30% en las que siempre piensas “bueno, esto se acaba después de la próxima curva”. Pasan curvas y curvas y eso no afloja, intentas hacer zetas y coger todos los recovecos que da el asfalto, pero no hay manera. Creemos que fueron unos 200-300m de desnivel por esas rampas hasta llegar a un pueblo



Juan y Edu cruzando el río

[...200-300m de desnivel por esas rampas hasta llegar a un pueblo adoquinado donde las señoras no daban crédito a lo que veían y oían, juramentos en todos los idiomas de los bikers allí presentes. Y eso que me imagino que las señoras no tenían ni idea que habíamos pagado por hacer eso]

adoquinado donde las señoras no daban crédito a lo que veían y oían, juramentos en todos los idiomas de los bikers allí presentes. Y eso que me imagino que las señoras no tenían ni idea que habíamos pagado por hacer eso. Llegamos al último “merendero”, lo que en el argot técnico del mountain bike se suele conocer como avituallamiento, en el km 65 y ya pensábamos que todo estaba hecho, qué ignorantes (y a la vez qué felices) nos sentíamos... y es que nos esperaban muchas sorpresas en forma de bajadas por trialeras, subidas cortas pero muy empinadas y todo ello ya en la parte baja del valle con más de 30 grados de temperatura.

Vamos llegando poco a poco y directamente a la ducha, a comer y beber y al Duero a meter las patas al agua fresca. Parece que en cuanto nos sueltan por el monte mejoramos mucho el rendimiento y dejamos de tener tantos percances como en la prólogo.

En el tercer día la cosa no aflojaba, y teníamos por delante 93 km y 3.100 metros de desnivel positivo por la Serra da Aboboreira, con un perfil que daba miedo en forma de sierra totalmente rompepiernas. Aquí ya las patas no estaban como el día anterior y algunos de los integrantes del equipo deciden descansar para disfrutar la última etapa. En el briefing del día anterior y antes de la salida lo único que repite la organización es: “kilómetro 28, el rock garden, zona muy peligrosa”, así que vamos poco a poco hasta que llegamos hasta este punto que es una gran bajada con unas piedras infranqueables con la bici (si quieres llegar con todos los dientes abajo). Al final habían avisado tanto que no parece nada del otro mundo, pero es verdad que bajarlo sin desmontarse es casi imposible. Hace mucho más calor que el día anterior, y a pesar de que el final de la etapa parecía que iba a ser peor que el día anterior, al final no se nos hace tan dura. Pasamos por varios si-

tios especialmente significativos, el primero un puente tibetano que se pasa en bici y el segundo un río con fuerte corriente en el que echamos la bici al hombro y cubre por las rodillas. Varios intentaron pasarlo montados pero con final poco feliz, lo bueno es que estaba a 7 kilómetros de meta y todo aprovechábamos para refrescarnos más o menos.

El domingo, cuarto y último día ya veíamos el final del túnel. Esta etapa ya era mucho más disfrutona con 51 kilómetros y 1.700 metros de desnivel. El problema era que ya no éramos sólo 220 personas, se habían sumado los que corrían la carrera de dos y un día, y éramos 600 ciclistas (y la mayoría venían más frescos que nosotros). Aún así excepto en la salida no había sensación de amontonamiento, y menos disfrutando del recorrido tan espectacular que había preparado la organización. Pasábamos por la Serra do Alvaio que es más pequeña que las anteriores y todo el trazado iba por senderos estrechos entre viñedos de “vinho verde”, el vino blanco que hacen en la zona. Efectivamente era un día para disfrutar, a pesar de que en las subidas ya las fuerzas estaban al límite y no podías ir ni más ni menos deprisa, eso era lo que había y con eso tenías que llegar a meta. En esta etapa la sorpresa final era positiva y nos hacía llegar a todos al final con una sonrisa de oreja a oreja (y algo de sangre en algunos casos), y es que la última parte de la carrera era una bajada por senderos entre el bosque en los que se disfruta de verdad de la bici.

Llegamos al pueblo cada uno habiéndolo dado todo, pero muy contentos sobre todo por este último buen sabor de boca que te deja un bajadón así. Además Edu Simal gana la etapa y se mantiene segundo en su clasificación (primero en la clasificación de calambres), y el Club Tres Mares la Milana quedamos terceros en la clasificación por equipos.



Aquí ya cubre menos

Unos se tienen que volver para casa y otros nos quedamos allí a recoger los premios, que en una prueba en la que el principal patrocinador es Mahou hay que estar hasta el final por si acaso. En la etapa de la tarde no tenemos rival y no nos puede seguir la rueda nadie. Damos buena cuenta de la nevera que ganó el vencedor llena de cervezas que no puede beber y del “frango no churrasco” de la Churrasquería Machado hasta que el cuerpo pide cama.



El Tres Mares La Milana, perfectamente conjuntado en tercera posición

En definitiva, una prueba para repetir, y además no está muy lejos de casa. Amarante es un pueblo con mucho encanto y, a pesar de estar casi a nivel del mar, tiene muchas sierras alrededor y es un terreno ideal para el BTT. La organización perfecta: el recorrido muy bien marcado y muy exigente y variado, los “merenderos” correctos y la gente super simpática. La única pega es que no se podía acampar con tu propia tienda de campaña en el parque cerrado. Por todo lo demás un diez, seguro que repetiremos.

facebook.com/SPIUKsportline
@SPIUKsportline
SPIUKProducts

www.spiuk.com

EL BARRONDOES TU OBSTACULO. ES UN CAMINO

Carreras de montaña

[...intentando también descansar, una parte fundamental de todo entrenamiento y que a veces nos cuesta...]



Con Jano, en la salida de la 2KV

Este año 2012 tocaba cambiar de chip y dedicarme a las carreras de montaña después de tantos veranos con las carreras de btt y duatlones. Mi temporada empezó en junio en Proaño, ese pueblucu tan implicado en el deporte donde da gusto participar. Salimos unas 60 personas, todo muy familiar, y era allí donde me quería probar, pues aún no había entrenado demasiado, pero la carrera era relativamente corta, además de bonita y al lado de casa. Me quedaron muy buenas sensaciones y me animé a buscar otros retos... o a que me los buscaran...

No había pasado una semana cuando Marta me comentó que había una carrera en Villanúa (en el Pirineo Aragonés, a unos 15 km de Jaca), que se llamaba la 2KV. ¿Y qué es eso de 2KV?, pregunté. Pues... ¡¡¡un doble kilómetro vertical!! ¿¿¿Dooobleee???... Pues sí, consiste en que la prueba no termina al llegar arriba, como ocurre en otros km verticales, sino que, salvando

2000m de desnivel positivos (y otros tantos de bajada) se asciende desde el pueblo de Villanúa, a unos 900m de altitud, hasta la cumbre de Collarada, una preciosa montaña de 2886 m, en una distancia de 17 km. “Venga, que va también mi cuñado Jano, que seguro que hay buen ambiente, que.....” y como **“la cabra tira para el monte”**, como se suele decir, pues no fue muy difícil animarme. Dicho y hecho, a mediados de julio nos plantamos en Villanúa, con un magnífico día y un gran ambiente. Iba con bastante respeto, temeroso de que mis entrenamientos en pico Cordel no fueran suficientes; pero según transcurría el recorrido, me fui animando con lo espectacular del trazado, de las vistas, de algunas partes muy técnicas, con un paso con cuerda incluido, y hasta... ¡un gaitero tocando, en uno de los pasos camino de meta! ¡¡Increíble!! y... para abajo, ganando en motivación y en posiciones, hasta entrar el séptimo en meta con un tiempo de 2:35; contentísimo para casa y....¡a pensar en la siguiente!

Entonces apareció por ahí un tríptico de la Xtreme Lagos en Picos de Europa, en el mes de septiembre. Con mi previsión característica, me apunté el último día y gracias a que ampliaron las plazas, ya que se trata de una carrera muy conocida y con mucho público, puntuable para la Ultra Trail del Mont Blanc y que no es el primer año que se hace; así que me ví en un tris de no ir por culpa de mi “pachorra”. Pero con suerte al final y... ¡ya estaba liada! 42 kms y 6000m de desnivel, ¡aaayyy!, esto va aumentando... Unos días más de entrenamiento en Abiada, un km vertical “simple, no doble”, el de Brañosera, subiendo a la cumbre del Valdecebollas, entrenamientos vacacionales en la Bretaña francesa, entre acantilados y puestas de sol... ¡y rumbo septiembre!

Como nunca había hecho tantos kms en montaña, me planteé antes hacer una distancia intermedia, en este

[Y es que, en carreras por montaña el sufrimiento puede aparecer tanto en las subidas como en las bajadas]



En carrera, en la 2KV, bajando de Collarada

caso fueron los 23 kms (distancia que tampoco había hecho anteriormente) de la carrera por montaña “El Paso del Onso”, en el valle de Broto, pirineo aragonés, a finales de agosto. Es una carrera muy bonita y recomendable, donde me dí cuenta de que los 3 últimos kms de una carrera, aún siendo en bajada, se pueden hacer muy largos. Y es que, en carreras por montaña el sufrimiento puede aparecer tanto en las subidas como en las bajadas. Hice un tiempo de 1:55, contento pero consciente de que aquello era sólo la mitad de lo que tenía que hacer en breve, así que ihabía que mejorar!

Sólo quedan 30 días, vuelta a los entrenamientos en mis montañas y en Abiada, no siempre con todo el tiempo que me gustaría, con dudas al final, intentando también descansar, una parte fundamental de todo entrenamiento y que a veces nos cuesta... y ahí que llega volando el 23 de septiembre. A esta carrera fuí yo solo así que fué una alegría encontrarme en la recogida de dorsales en Cangas de Onís a Manolo, más conocido como “el Chiveru”, que lleva una temporada intensiva metido en este lío de las carreras de montaña, y con muy buenos resultados, como iba a demostrar de nuevo aquí.

A las 8 de la mañana de un día cálido y ventoso tomamos la salida; me parece que la gente va con precaución y puedo coger el grupo de cabeza, sin obsesionarme, llega la primera y muy dura subida... y me voy dando cuenta pasando los kms y las subidas de que esto es un no parar de subir y de terreno muy complicado, sin descansos... una carrera dura de verdad. Intento bajar

un poco el ritmo pero como esto es una carrera al final no puedes evitar cebarte un poco; al tiempo perdí a Manolo de vista, que va muy bien y muy fuerte por delante, como ya demostró en el Soplao. Y llegamos a Covadonga, 25kms, avituallamiento y 30 segundos de descanso. Y es allí donde dudé en seguir, pues me había retorcido los dos tobillos e iba desmotivado como nunca me había pasado.

Pero no sabes muy bien qué pasa por tu cabeza en esos momentos y te hace seguir; la gente y sus ánimos, el orgullo, el “venga un poco más”... y poco a poco para adelante, en un terreno que seguía sin tener ni un trozo llano ni fácil, 100% senderos y garmales, una auténtica carrera de montaña. Siguen pasando los kms y las piernas se me van cansando más y más y me duele todo el cuerpo, siendo consciente de que el entrenamiento para este reto no había sido lo suficiente en duración, o en intensidad, o ambas, pero ante esto ya no podía hacer nada más que seguir corriendo, porque... ¿por qué no?, si cada vez quedaba menos, iaunque a veces no lo parecía!. Llego a meta molido y dolorido como nunca en una carrera, con un tiempo de 5:25 y en vigésima posición. Muy contento, aunque con pena de esas torceduras de tobillo y dolores musculares, pero es lo menos que te puede pasar en una carrera de estas características; así que imás que satisfecho del reto cumplido! No sé si con ganas de repetir... porque ésa es una pregunta que nunca puede responderse al finalizar un evento de este tipo. Lo que es seguro es que... inos vemos corriendo, donde sea! ¡Un saludo, chavalería!

No eliges donde naces, pero sí donde paces

Efectivamente este dicho popular adquiere mucho sentido conforme al paso de los años.

Las experiencias y recuerdos experimentados a lo largo de la vida hacen que sumados a otro tipo de vicisitudes, nos sintamos parte activa de un lugar u otro. Puede que el azar marque en que lugar nacemos, pero no necesariamente este sea el mismo lugar donde vamos a dejar nuestra pequeña huella para la posteridad. Cada uno de nosotros vamos dejando esa huella con cada acto, comentario o pensamiento y son los demás los que sacarán las conclusiones al respecto.

Y así es como nace el CAMPUS MULTIDEPORTE ALTO CAMPOÓ, con el afán de transmitir los valores, principios, ... huellas en definitiva, que nuestro hermoso valle de Campoó ha dejado en todos los que de un modo u otro hemos tenido la suerte de disfrutar de sus parajes, miradores y demás sensaciones.

Espero que los lectores me concedáis este privilegio, pero no podría escribir ni una palabra de este pequeño artículo sin recordar y valorar la figura de mi padre D. Tomás Zárraga. No le va a gustar nada que escriba estas líneas debido a su carácter afable, sencillo y humilde, pero creo firmemente que las personas que nos dejan huella son aquellas que menos quisieron resaltar sus virtudes.

Pues efectivamente, mi padre nos transmitió a todos sus hijos, bien asesorado y apoyado por mi madre, el valor de este valle, de sus montañas y de sus gentes. Todos sus hijos en mayor o menor medida acompañamos desde nuestra más tierna infancia las



aventuras, excursiones y caminatas que nuestro padre nos organizaba cada sábado después de las duras jornadas de trabajo durante toda la semana. Tengo que reconocer que tus atajos algunas veces se nos hicieron un poco largos pero bueno, ja, ja, ja. Gracias papá por enseñarnos todo esto.

Bien pues de este sueño nace una realidad y ésta es que el verano pasado nos lanzamos a la aventura de organizar un campus de verano diferente, y lo hicimos un grupo de personas que poseemos unos valores muy determinados y que coincidimos en que fueron adquiridos de nuestros respectivos padres. Es por ello que no quisiera olvidar la figura de D. José Manuel Martínez, gran médico y montañero y que durante muchos años fue Presidente de la Federación Cántabra de Montañismo. Mi felicitación por haber sabido trasladar esos grandes valores a sus dos hijas, Cristina y Mónica, que han sido, son y serán parte fundamental de este campus.

Y como todo tiene su justificación, de aquellos aprendizajes han nacido las enseñanzas que hemos intentado trasladar a los chicos y chicas en estos dos campamentos multideporte que hemos organizado los dos últimos veranos en nuestro refugio del Club Alpino Pico Tres Mares.

En ese entorno es complicado no despertar la curiosidad en los chavales por la naturaleza, la fauna y todo aquello que rodea a la estación invernal de Alto Campoó. Partimos de una gran ventaja pues en esa altitud se respira pasión y admiración por los picos que te rodean, lo que te hace sentir muy pequeño a su lado. Enfocar en el magnífico campo de fútbol que Cantur



tiene en Brañavieja cualquier sesión de deporte que tengamos planificada, es sencillo porque los chicos están muy receptivos.

Además del campo de fútbol, están la tirolina y el rocódromo donde podemos desarrollar la iniciación en el deporte de aventura. Gracias a la colaboración de los responsables de la estación, disponemos por tanto de unas instalaciones muy dignas para desarrollar durante 8 días un amplio programa de actividades variadas y divertidas.

Desde que comienzan a escalar en Brañavieja, pasan después por el rocódromo municipal de Reinoso, hasta que evolucionan en las paredes próximas a Abiada, es una satisfacción observar como van quitando esos temores a la altura o a la propia escalada como tal. Lanzarse en tirolina, con los venados por testigos de excepción, o jugar por las escobas a juegos de estrategia y orientación hacen que ellos disfruten, pero creo que los que los monitores que allí estábamos nos lo pasamos casi mejor que ellos, iverdad Juanote!

Siempre ha habido tiempo para estar dentro del refugio, bien llevado por Jaime. Cuando no era bailando era comiendo, haciendo pan artesanalmente o simplemente comentando las aventuras diarias. La hora de acostarse se respetaba con cierta puntualidad, quiero creer que por el agotamiento de tantas actividades en cada jornada, o porque son unos magníficos chicos, que también, aunque la verdad es que parecen incansables.

Este es el resumen de lo que aquí hemos experimentado en estos dos últimos veranos. Esperemos que podamos disfrutar de muchos más. Un abrazo a todos.



REFUGIO TRES MARES

“Te damos refugio”

Ctra. CA-916 Brañavieja – Mirador del Chivo
Brañavieja – ALTO CAMPOO
tel **606 995 743**

 Tres Mares Refugio
refugiotresmares@hotmail.com



XII Semana Cultural de Montaña de Reinosa

Del 23 al 26 de octubre el Club Tres Mares La Milana organizó la Semana de la Montaña de Reinosa un año más. Como cada edición desde que heredamos esta semana de los “Amigos de Mel” hemos ido introduciendo algún cambio y proponiendo nuevas ideas y, a pesar de la situación actual en la que el presupuesto con el que contamos fue menor que en años pasados, el resultado fue todo un éxito.

Sin duda el plato fuerte de la semana era la presencia de uno de los mejores alpinistas de toda la historia, el kazajo Denis Urubko. Pero eso sería el último día, y había muchas historias que ver y escuchar antes del viernes.

El martes 23 desde el Club quisimos presentar un video con las actividades más especiales que pudimos hacer durante el año. Desde hacía tiempo mucha gente nos había pedido hacer una proyección y finalmente esta edición nos decidimos a presentarla. Comenzamos con las actividades invernales como el esquí de travesía tanto en zonas como los Alpes o Colorado como por nuestro valle, escaladas en hielo sobre todo en Picos de Europa, carreras de esquí de travesía como la Alta Ruta Asturiana, descensos de esquí extremo o los cursos de aludes y nivología que ha organizado este año el Club. Tras ponernos los dientes largos pensando en la nieve de esta temporada pasábamos a presentar las actividades de verano, desde escalada deportiva por todo España a escalada alpina en Picos, con especial énfasis en el Naranjo de Bulnes, en el que este año hemos celebrado el 50 aniversario de la ascensión de Rabadá y Navarro a la cara oeste del Picu. También pudimos ver un resumen de muchas actividades de BTT o psicobloc en Mallorca. Como siempre se nos quedaron muchas fotos e ideas por el camino, pero con tan poco tiempo para prepararlo no pudimos dar cabida a más actividades. Aún así, os recordamos que tanto la revista que editamos semestralmente como en especial el blog están a disposición de los

[La noche fue larga pero Denis no quería dejarse nada en el tintero y es que, como él mismo dijo, no es alguien que pueda venir cada año...]

socios para todas aquellas actividades reseñables que se quieran dar a conocer.

Al día siguiente, en nuestro afán de dar a conocer también actividades y deportistas de la región, pudimos disfrutar de la presencia de Pablo Criado que nos presentó la carrera de “Tor de Geants”, una ultra trail de 330 km por el Valle de Aosta en la que consiguió finalizar 3º y 4º en las dos últimas ediciones. Con un video espectacular en el que no sólo se mostraba la parte delantera de la carrera sino también el sufrimiento de los demás corredores nos quedamos totalmente boquiabiertos. Pablo consiguió transmitir la dureza de una carrera como ésta, en la que física y mentalmente se lleva el cuerpo al límite, y es que estar ochenta y tantas horas a tope sin apenas dormir sólo está al alcance de unos pocos. Es una suerte poder contar con gente como él y su mujer cerca de casa. Cada año nos gustaría presentar actividades importantes realizadas por gente de Campoo y Cantabria y este fue un gran ejemplo.

El jueves 25 llegaba Manu Córdova, un joven zaragozano que a pesar de su juventud cuenta ya con mucha experiencia y nombre en el panorama de la escalada nacional. Manu es uno de los escaladores que más suenan ahora a nivel europeo y tiene como principal salón de juegos los Alpes, concretamente la zona de Chamonix. Allí junto a amigos como Oriol Baró o Mikel Zabalza ha batido récords de velocidad, ha repetido por primera vez vías de dificultad extrema o ha abierto nuevas vías que nadie más ha conseguido en España. Ex-integrante del equipo español de alpinismo desde hace tiempo busca nuevas aventuras



Integrantes del Club junto a Denis y Alex (Foto: Imagen)

por separado y nos informó que este noviembre intentaría realizar alguna escalada importante en la Patagonia. A todos nos sorprendió mucho la simpatía y la sinceridad de este alpinista que suele visitar a menudo nuestra tierra. A pesar de ser una charla bastante técnica, las imágenes espectaculares y la divertida manera de presentarlas de Manu nos hizo que el tiempo se nos pasara muy rápido y la ronda de preguntas fuera muy extensa.

Por fin, el esperado último día nos trajo la visita de Denis Urubko y de nuestro amigo Alex Txikon. Gracias a este último tuvimos la oportunidad de poder conocer al que mucha gente considera (junto a Simone Moro) el mejor himalayista del momento. Si ya solamente con Denis la noche pintaba bien, la traducción de una persona como Alex que conoce bien ese mundo y es una persona muy extrovertida lo hacía más apetecible. Como se preveía, se vendieron todas las entradas disponibles y aún así

Pablo Criado, Manu Cordova, y Denis Urubko, junto a Alex Txikon, fueron los protagonistas este año

hubo gente que se tuvo que quedar fuera. Pocas veces en Reinosa podemos disfrutar de un teatro totalmente abarrotado con incluso mucha gente de pie venida de todo el norte de España, pero la ocasión lo merecía y la conferencia no dejó indiferente a nadie.

La noche fue larga, pero Denis no quería dejarse nada en el tintero y es que, como él mismo dijo, no es alguien que pueda venir cada año. Y quería mostrarnos no sólo lo que había hecho sino también por qué y cómo lo había hecho. Así que comenzó desde sus inicios en el mundo del alpinismo en Kamchatka y Kazajstán, pasando por sus primeros ochomiles y acabando la película "Cold", que cuenta la historia de la primera cumbre invernal al Gasherbrum II justo a Cory Richards y Simone Moro. ¡Menudo colofón a la semana y a la charla!

Tras casi dos horas Denis y Alex volvieron al escenario a recibir una larga ovación, a comentar brevemente sus próximos proyectos y a proceder al sorteo de los forfaits de temporada de Alto Campoo y las prendas de Agosti Xtreme.

Una año más todos los organizadores acabamos con un gran sabor de boca con una semana de la montaña con actividades muy variadas (trail running, escalada, alpinismo, etc) y con ponentes venidos desde muy diversos lugares. Fue una pena que al final nos fallara Leo Houlding, uno de los mejores escaladores del mundo, que no pudo asistir por compromisos con patrocinadores y hubiese hecho de esta semana todo un referente a nivel nacional.

Todo esto nos deja con aún más ganas para el año que viene, y deseamos no tener que esperar tanto y poder organizar alguna actividad durante este año en el teatro de Reinosa. En estos momentos en los que es difícil encontrar ayudas para cualquier acto queremos agradecer a los patrocinadores su colaboración, en especial al Ayuntamiento de Reinosa. ¡Os esperamos en 2013!

Alpinismo

Verano a 4.000 m.

[...toca hacer los deberes: hay que pasarse por la Maison de la Montagne, mirar croquis y preguntar por las condiciones de las rutas que tenemos en mente]

29 de Julio de 2012. Sergio acaba de comenzar sus vacaciones, y un anticiclón se ha establecido en los Alpes, con visos de quedarse una buena temporada. Es momento de hacer los petates y partir hacia nuestro primer objetivo: el macizo de los Ecrins.

Aunque es uno de los mejores lugares de los Alpes, esta zona (y otras muchas) siempre está a la sombra del gran lucero que supone el Mont Blanc. Sus picos son más modestos respecto a su altura, y su infraestructura turística es mucho menor.

Esto hace que sean montañas menos “cómodas”, apenas hay remontes mecánicos y su red de refugios es más escasa. Pero en contrapartida, el entorno natural es más salvaje y te encuentras a mucha menos gente. Este detalle, que podría parecer una desventaja, se agradece mucho

en comparación a otros sitios, donde la masificación es el pan nuestro de cada día.

Nuestro primer objetivo es el pilar sur de la Barre de Ecrins (4.101 m), la montaña más alta del macizo. Nada más llegar a nuestro “campamento base”, dando un corto paseo, vemos la línea impresionante que recorreremos: 1300 metros desde la rimaya hasta la cumbre.

Salimos no muy temprano de la explanada de Pré de Madame Carle (estupendo sitio donde dormiremos las próximas noches), ya que debido a la envergadura de la ruta, haremos un vivac a unos 3.450 metros. El tiempo es magnífico, y avanzamos por un sendero que recorre la morrena del Glacier Noir, remontando uno de los ramales de dicho glaciar, y llegando hasta la rimaya, que por suerte no se encuentra demasiado abierta. Aquí ya nos encordamos por primera vez, y comenzamos propiamente la ruta, con zonas más escarpadas, y otras que se combinan con terrazas y viras fáciles. La ruta, en esta parte inferior, va buscando las zonas más lógicas y de menor dificultad, y aunque no siempre son evidentes, vamos encontrando el camino correcto sin demasiados contratiempos. La roca es buena, y disfrutamos de lo lindo.

Según vamos ganado altura, encontramos buenos sitios donde anteriores cordadas han preparado sus vivacs. Como vamos bien de tiempo, decidimos subir más aun, con esperanzas



Barre de Ecrins, comienzo del pilar sur



de encontrar un buen sitio algo más arriba. Nuestro principal problema es la falta de agua, y buscamos algún nevero que nos pueda surtir de ella. Al final la suerte se alía con nosotros, y encontramos una estupenda terraza con una pequeña mancha de nieve, que nos permitirá hidratarnos y preparar algo de comer. Estamos justo al pie de donde empiezan el pilar y las dificultades; el sitio es espectacular y disfrutamos de la luna llena que nos acompañará durante toda la noche.

El vivac ha sido fresquito, y esperamos a que salga el sol para levantar el campamento. Desde aquí es donde empieza realmente la escalada. Es un pilar enorme, por el que las posibilidades de subir son variadas, y no siempre encontramos la ruta a seguir, realizando pequeñas variantes. La roca es variable en calidad. De hecho, es bastante peor que lo que nos esperábamos encontrar, con zonas bastante delicadas. Unos pocos clavos nos indican el camino

a seguir, pero no es una ruta fácil de leer en muchos momentos. Como siempre que repetimos una ruta clásica, no dejamos de asombrarnos por la capacidad y la visión de los primeros ascensionistas (en este caso, Jean Franco y su esposa en 1941). La verdad es que no vamos muy rápidos, y no llegamos al tramo clave (el bastión) hasta bien pasadas las tres de la tarde. Se supone que no nos queda mucho, pero el paredón que tenemos por encima es impresionante. Hasta aquí hemos ido alternando los largos, pero aquí Sergio toma la iniciativa, y superamos los tramos más duros (ojo con el 5c de marras) con tramos bastante pochos e inseguros. Una vez terminado el pilar, nos quedan unos 200 metros de trepadas por canales y pedreros, para así alcanzar la cumbre a las ocho de la tarde. Casi nos han llevado doce horas superar el pilar, y todavía nos queda un largo descenso hasta la civilización, atravesando todo el Glacier Blanc, y después de unos cuantos extravíos, llegamos al coche a las cinco y media de la madrugada... ¡palizón!



Aiguille du Plan, Aiguille Verte y Les Droites

Aprovechamos el siguiente día para descansar, revisar partes meteorológicos y decidir qué vamos a hacer en los sucesivos días. Más al norte, en los Alpes suizos, el tiempo no se acaba de estabilizar, y decidimos quedarnos unos días más en este bello paraje que es Ailefroide: Un lugar perfecto para descansar, escalar en roca, tomar cervezas y charlar con un montón de gente que acampa en la zona.

Se nos termina el buen tiempo. Comienzan a entrar nubes, pero en contrapartida, se prevé otro anticiclón para los próximos días en el macizo del Mont Blanc. Así que aprovechamos el mal tiempo para viajar y resituar nuestro campo base. Y como siempre, nada más llegar, toca hacer los deberes: hay que pasarse por la Maison de la Montagne, mirar croquis y preguntar por las condiciones de las rutas que tenemos en mente. Esta última borrasca ha dejado en las alturas unos cuarenta centímetros de nieve, así que tocará esperar un poco.

Estamos a la espera de poder ascender por la arista Ryan de la Aiguille Du Plan. Pero las noticias no son buenas, la rimaya está impracticable, y nadie la está haciendo por ahora. Así que sin cambiar de montaña, cogemos el teleférico de la Aiguille du Midi, y nos vamos a hacer la arista que une las dos montañas. Una actividad bastante llevadera, pero que hacer de ida y vuelta requiere no dormirse mucho. El tiempo es magnífico, y disfrutamos a tope.

Chamonix está en plena ebullición. Aunque apetece ver gente e ir de tiendas, resulta un poco agobiante, y no duramos mucho callejeando por el centro. Así que una tarde nos vamos a la vecina Vallorcine, donde escalaremos en roca hasta el atardecer. Muchas vías clásicas, bien equipadas y con una roca diferente a la que estamos habituados. Recomendable.

[... a las Aiguilles Rouges... Es el típico sitio al que siempre dices que vas a ir, y lo acabas dejando para la siguiente ocasión.

Y no, esta vez, ¡vamos para allá!]

Aunque tiente mucho meterse en el macizo para hacer algo gordo, no terminamos por decidirnos por ningún objetivo concreto. Así que aprovechamos para hacer alguna actividad “en la acera de enfrente”. No os asustéis. Me refiero a las Aiguilles Rouges, un buen lugar para escalar en roca con el Mont Blanc y todas sus cumbres a vista de pájaro. Es el típico sitio al que siempre dices que vas a ir, y lo acabas dejando para la siguiente ocasión. Y no, esta vez, ¡vamos para allá!

Y para no fallar, elegimos la clásica por excelencia: la Frison-Roche al Brévent. Así que después de bajar del teleférico (es una vía comodona en este sentido), nos disponemos a hacer cola, ya que un buen número de gente ha tenido la misma idea. Las vistas son alucinantes, el día es perfecto, pero Sergio está que se sube por las paredes debido a la espera. Yo me lo tomo con más filosofía, tumbado al sol y echando un pitillito. Al final, nos metemos en la vía, y la verdad es que es disfrutona a tope: muy buena roca, equipamiento de lujo, y unos largos (sobre todo el último) que bien valen el final de las vacaciones.

Aunque queda algún día de buen tiempo, se acercan borrascas, y por Suiza la situación sigue muy inestable. Ya va siendo hora de volver para casa. No llegamos a la verbena de San Lorenzo, así que tranquilamente atravesamos la Francia, no sin antes fijar en la mente nuevos objetivos para el futuro... ¡porque está claro que volveremos!

“Conquistando” el Bastión



Historia de nuestro club

Club Alpino Pico Tres Mares



Cuenta este club campurriano, de renombre regional, con gran tradición y solera. Creado gracias al esfuerzo de 83 socios fundadores con una inquietud común, el esquí, si bien no puede descartarse el montañismo; actividad bien constatada si tenemos en cuenta que el tramo comprendido entre Riaño y Brañavieja debía realizarse andando o en esquís.

Mayo de 1954 fue la fecha en que se dotó al club de su primera sede: el primer piso de “La Casuca de Riaño”. El contrato se formalizó con una señal de 2.000 pts. y se fija una renta de 300 pts. Podemos destacar como curiosidades las siguientes: que el precio de lavado y planchado de las sábanas para literas era de 5 pts y no se permitía bajo ningún concepto estar en traje de baño.

Por otro lado, la Corporación Municipal de Reinosa autorizó el escudo de Reinosa en la insignia del C.A.P.T.M., quedando así configurada definitivamente la insignia con sus tres elementos representativos: la montaña, los esquís y el escudo de Reinosa.

El Excmo. Ayuntamiento de Reinosa con fecha 9 de Octubre de 1953 (Negociado – Secretaría Nº 2310).

INSTANCIA.- “... queda autorizada para usar el escudo (Que Reinosa tenía en esa época. Es decir, el que figura en el cuartel inferior del Club Alpino Pico Tres Mares) y se acuerda concedérselo, abonando la cantidad de CIEN pesetas que señala la Ordenanza nº 11 de este Ayuntamiento...”

El patrono del Club es San Bernardo de Menthón. En el año 1954, y coincidiendo con su fiesta, se celebró la primera misa de campaña en la cumbre de Pico Tres Mares, oficiada por Don Ángel López López. En el transcurso de dicha celebración se descubrió una placa conmemorativa, que poco después fue robada, lo que obligó a la posterior colocación de una nueva. Tenien-



Primeras obras del Refugio de Riaño, Mayo 1954

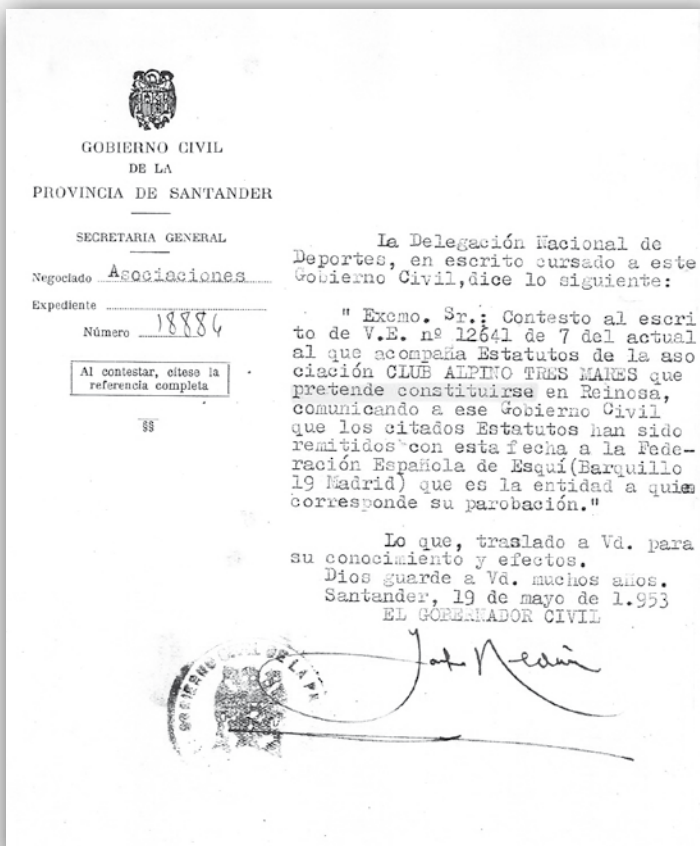


Marzo de 1956, Refugio de Riaño - Brañavieja

do como antecedente esta misa, hoy en día, todavía se celebra la conmemoración de los fallecidos del Club, constituyendo un acto de gran tradición e identidad.

Merece la pena recordar la celebración de bailes de sociedad con objeto de recaudar fondos, así como para la entrega de premios y trofeos; algunos de los bailes fueron amenizados por la orquesta de Saturnino Samperio, padre de famoso compositor José Luis Samperio.

En mayo de 1959 el Ayuntamiento de Campoo de Suso acordó conceder al C.A.P.T.M. una parcela de terreno para la práctica de los deportes de esquí y montaña, la cual constituye el terreno donde posteriormente se edificaría el refugio del Club; con un anteproyecto de Javier G. de Riancho y mediante la colaboración de socios voluntarios, que formando parte de distintos equipos de especialistas trabajan en la obra. La construcción se inicia en junio de 1960 y culminará en



Misa en Pico Tres Mares. Julio 1956



Refugio del C.A.P.T.M, Septiembre de 1961

septiembre de 1961, haciéndose coincidir la colocación del ramo con la misa anual.

Aquí es realmente cuando comienza la historia de “los de la Piedra” y la construcción del refugio. En aquel entonces contaban en sus arcas 3000 pts. y Don José Antonio Elola Olaso, Delegado Nacional de Educación Física y Deportes les hace un préstamo de 150.000 pts., con ésto es con lo que comienzan las obras del refugio.

A finales del año 60 estaba acabada la fachada y las obras continuaron en el verano siguiente. El 3 de septiembre de 1961 después de haber salido “los de la Piedra” de noche desde Reinoso y haber coronado varias cumbres de Alto Campoo, “ponen el ramo” en el Refugio y organizan una fiesta por todo lo alto, “celebrando con un excelente menú, la feliz terminación de la cubierta. Ni que decir tiene que la velada de los 51 comensales discurrió dentro de la más sana alegría”.

¿Quiénes eran “los de la Piedra”? Eran deportistas, altruistas e ilusionados en un objetivo común, construir el refugio, pasara lo que pasara, contra viento y marea, y sin apenas medios económicos se lanzaron a la obra. Empezaron a trabajar, acarreando piedras, subiendo cemento, vigas, etc..., todo ello en su tiempo libre. Los sábados y domingos o festivos todos subían a trabajar, muchos de ellos llevaban a sus mujeres e hijos o los

más jóvenes a sus novias que también colaboraban haciendo la comida, confeccionando cortinas y limpiando el refugio.

En el año 1956 se proyectó en el cine Madrid de Reinoso “La conquista del Everest”, película cedida por la Embajada Británica; podemos considerar esta proyección como base de lo que después daría en llamarse “Semana Montañera”, la cual sirve de foro para debate y estudio de temas relacionados con la montaña. Para ello el Club siempre se ha esforzado en invitar a personajes de interés y relevancia, tal es el caso de Miguel Ángel García Gallego “El Murciano” o Cesar Pérez de Tudela. En el año 1973 dos cordadas formadas por Miguel Ángel García Gallego (Murciano) y José Ángel Lucas en una, y Cesar Pérez de Tudela y Pedro Antonio Ortega (Ardilla) en la otra, consiguen la 1ª invernal a la vía Rabadá y Navarro (cara oeste). Fue la primera ascensión seguida masivamente por los medios, ya que esta invernal se había cobrado varias vidas y se realizaron rescates espectaculares –Ramón Portilla y Oscar Cadiach (componentes del programa de TV “Al filo de lo imposible”) y Nil Bohigas (Expedición en solitario al Polo Norte) entre otros–.

El C.A.P.T.M. fue concebido como un club dedicado principalmente al deporte de la nieve aunque rápidamente también la montaña fue ganando adeptos. Esto no implica que posteriormente no se fomentasen



*[¿Quiénes eran “los de la Piedra”?
Eran deportistas, altruistas e
ilusionados en un objetivo común,
construir el refugio, pasara lo que
pasara, contra viento y marea...]*

otras actividades deportivas como el mountain bike, esquí de fondo y de montaña, etc. Socios del Club, han realizado actividades tan dispares como el “Camino de Santiago”, la “Expedición al Hindu Kush” o el primer descenso total del río Ebro a remo – Reinosa/Amposta cubriendo 917 km. en 19 días –.

Para terminar este acercamiento al C.A.P.T.M. a través de su dilatada historia reseñaremos algunas de las actividades recientes realizadas que creemos son de interés para los amantes de los deportes de esquí y montaña:

- Distintas escaladas en roca y hielo en los Pirineos Franceses, Alpes, Picos de Europa, Gredos, etc.
- Varios socios ascienden en diferentes fechas a montañas tan conocidas como Mont-Blanc, Cervino, Monte Rosa.
- Apertura de nuevas vías: Curavacas por Espolón Central, cara suroeste del Pico Tres Mares, variante de la cara sur del Pico de la Padiorna; nueva vía en la Pared Roja, cara S.E. del Espolón de los Franceses en Peña Vieja, bautizada como “Vía de los Campurrianos” en memoria a los amigos muertos en montaña.
- Miembros del Club realizan la primera Escalada Cántabra, a la cara Oeste del Naranjo de Bulnes, vía Rabadá-Navarro.

- Componentes del C.A.P.T.M. presentando su historial ingresan en el selecto Grupo de Alta Montaña (G.A.M.E)
- En 1978 se organiza la “Expedición Cántabra al Hindu Kush”, primera salida extra europea de la que forman parte dos miembros del Club.
- Socios del Club colaboran en el equipamiento e instalación del primer rocódromo municipal cubierto de Cantabria.
- Apertura y equipamiento de la Escuela de Escalada de “Los Peños”.
- Numerosas participaciones en la prestigiosa prueba de esquí de montaña “Copa Andrés Regil” –medallas de oro en 1976, 1977 y plata en 1978–.
- En esquí alpino, socios del Club forman parte Equipo Nacional de Promesas.

Resulta imposible describir tantos y tantos acontecimientos deportivos y humanos en los que nuestro club fue, es y será un auténtico campeón; por eso, para tener un perfecto conocimiento de la historia más reciente os remitimos a la magnífica página web creada por la actual Junta Directiva (www.clubpicotresmares.com). En ella podéis encontrar todo tipo de información de interés.

Agradecer a todos los socios, directivos de ayer, hoy y siempre su entrega, sacrificio y trabajo por el buen funcionamiento del C.A.P.T.M., uno de los clubs con más solera de Cantabria.

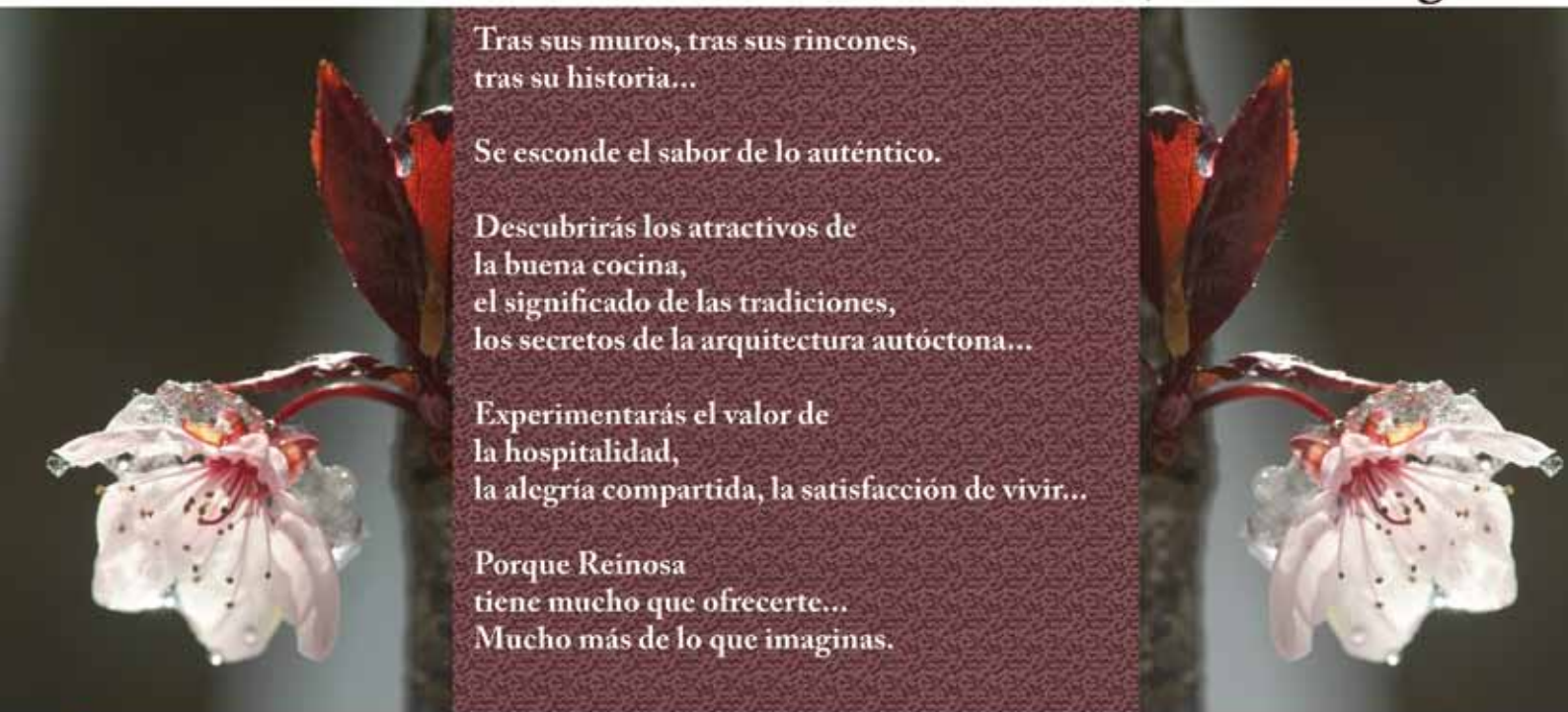
Altius

Aventura
montaña y naturaleza

ESCALADA
ALPINISMO
BARRANQUISMO
TREKKING
CURSOS TECNICOS
PUENTING

Información y reservas: 649293530 // info@altiusaventura.com // www.altiusaventura.com

Reinosa, ni te lo imaginas



Tras sus muros, tras sus rincones,
tras su historia...

Se esconde el sabor de lo auténtico.

Descubrirás los atractivos de
la buena cocina,
el significado de las tradiciones,
los secretos de la arquitectura autóctona...

Experimentarás el valor de
la hospitalidad,
la alegría compartida, la satisfacción de vivir...

Porque Reinosa
tiene mucho que ofrecerte...
Mucho más de lo que imaginas.

La Milana



CLUB TRES MARES LA MILANA
clubpicotresmares.com
adlamilana.blogspot.com

