

VIVAC



HOJA
INFORMATIVA
DEL CLUB
ALPINO LUGONES

AÑO 2

LUGONES, ABRIL 1978

N.º 5

EDITORIAL

El día 10 de Marzo y en Asamblea Extraordinaria, convocada al efecto de elección de nuevo Presidente, se ha acordado aceptar la propuesta de José Ignacio Morchón Vazquez como nuevo presidente del Club.

Diremos que hasta ese día no se había presentado ninguna candidatura a dicho cargo y ante las diferentes opiniones en dicha Asamblea de la posible continuidad del Club, se acordó en ese momento, con su consentimiento, aceptar a dicho señor como presidente.

Esperamos una feliz y próspera etapa del Club con el mandato de este nuevo presidente.

Nueva Junta Directiva

- PRESIDENTE:** José Ignacio Morchón Vazquez
VICE-PRESIDENTE: José Antonio García García
SECRETARIA: Angel Luengos Gutierrez
TESORERIA: Bernardino Rodriguez Cabezas
VOCALIA-ACTIVIDADES: José Manuel García Rodríguez.
María Luisa Vigil Hoytal.
Victor Cueva Blanco.
VOCALIA-ESPELEOLOGIA: Agustin Boto Feito
Raul González Casaprima.
VOCALIA GENERAL: José Manuel González Mollada.

Nuestro Club organiza excursiones para conocer nuestra región
¡UNETE A NOSOTROS!

SALUDA el Nuevo Presidente

Queridos Socios y amigos:

Me agrada dirigir me a vosotros por primera vez después de haber sido nombrado presidente de nuestro grupo. Me siento honrado con vuestra confianza al ponerme al frente, también soy consciente de la responsabilidad que adquiriré con todos mis compañeros de llevar a buen término la continuidad y si es posible la recuperación de la asociación, para ello solo os pido la colaboración de todos vosotros, no importa que os parezca poca o que no merece la pena lo que podéis hacer; todos somos importantes y muchos pocos hacen un mucho; vuestras ideas, lo que os gusta y lo que no os gusta, sugerencias, y vuestra colaboración en VIVAC, haber si podemos entre todos sacar a la luz una verdadera revista, no hace falta ser un gran escritor, con contar lo que veis o sentís basta.

En nuestro boletín publicaremos el día que celebraremos la asamblea en la cual tendré el gran placer de saludaros a todos y ponerme a vuestra disposición y a la del Club, mientras tanto me tenéis, en lo que me sea posible en nuestro domicilio social o en mi domicilio Avda. de Gijón, 10-1º C

Os saluda con afecto:

JOSE IGNACIO MORCHON VAZQUEZ.

La montaña es de
todos ¡Cuidala..!

Excursión a la Ruta del Cares

El próximo día 15 y 16 de Abril se hará una salida a la Ruta del Cares.

La salida será el día 15 a las 4 de la tarde delante de nuestro local social para a continuación dirigirnos a Oviedo y como ya es costumbre en las excursiones de nuestro Club, hacer dos paradas, una delante del Cuartel del Milan y la otra delante de la Nueva España, la hora de salida de Oviedo será aproximadamente a las 4,15.

A continuación nos encaminaremos hacia el Puerto de Panderrueda (1.450 m.), haciendo una parada intermedio de quince minutos en Cangas de Onís, una vez en Panderrueda donde nace el Rio Cares, y aprovechando la excelente carretera construida últimamente nos dirigiremos en autocar hasta el pueblo de Posada de Valdeón (939 m.) que se encuentra en medio de ese maravilloso Valle de Valdeón y que así mismo lo cruza nuestro objetivo de esta excursión, el Rio Cares.

En Posada de Valdeón comenzará la andadura de esta ruta, que nos llevará a orillas del río, a continuación cruzaremos los pueblos de Cordiñanes (860 m.) y Corona encontrándonos a continuación el Mirador del Tombo desde donde se puede ver una maravillosa vista de montaña, y a partir de aquí este valle se cierra entre los quebrados del Padrún por el este y Torre de Comea y Los Rayados por occidente, se puede decir que comienza la Garganta Divina, apodado así este curso que forma el Cares por lo bellísimo de estos parajes, más adelante se abre nuevamente el valle, donde se oculta el pueblecito de Cain (502 m.) donde también lo cercan alturas imponentes pero en un amplio deshahogo de terreno que contrastan con la estrecha fisura de la garganta; este pueblo típico entre los típicos de montaña será el punto de reposo de este día.

A la mañana siguiente continuaremos nuestra marcha y ya no dejando para nada el río, por una estrecha tajadura entre cielos y aun miles de metros a la que se ha dado el bonito y justo nombre de "Garganta Divina". Esto lo recorreremos por una repisa labrada sobre un gran paredón que cae recto sobre el río, allá en lo hondo se ven saltar las aguas de un sutil azul, que se rompen en continuos mechones de espuma como nieve.

Para seguir posteriormente entre las cañales de Recidroño y de Trea, la famosa y terrible Canal de Trea, y así llegar a nu-

Poncobos (260 m.) donde nos recogerá el autocar para llevarnos a nuestras casas previa parada en la Villa de la sidra (Nava).

Se puede decir sin lugar a equivocaciones que este recorrido es de lo más bello e impresionante que pueda tener ruta alguna de montaña.

Los precios de esta excursión serán de 350 pts. no socios y 300 pts. socios, no da lugar a decir que esta excursión por lo bella e interesante será un completo éxito por lo tanto y cuanto antes si es que estas interesado en ir pasa por el Club para realizar tu inscripción ya que las plazas son limitadas.

Los socios, opinan...

LA MONTAÑA, TOMA DE DISTANCIA.

Por propia experiencia de cada uno de nosotros, vemos que el devenir de la vida, sus idas y venidas, preocupaciones etc. nos envuelven en un todo, o en un amasijo de cosas, estructuras, personas etc. que nos hace perder muchas veces distancia sobre aquellas mismas cosas, personas o quehaceres diarios.

La montaña, pienso, es un remedio terapéutico fabuloso para este no tener tiempo y lugar en analizar lo que nos rodea y nuestras relaciones personales con él.

¡Como relaja y distensa el tomar perspectiva de los casos y cosas...! ¡Que sensación de dominio sobre nuestro entorno!.. y es que, la verdad, la incapacidad de sentir todo esto en la vida ordinaria nos puede. La rapidez con que se desarrollan los acontecimientos no nos deja tiempo a más y en definitiva, nos envuelve a personas y cosas en un amasijo o especie de ola gigante sin rumbo y sentido.

Querido compañero de la montaña: me invito y te invito a que tomando distancia y perspectiva, cuando estes en lo alto, pienses como dominas o como te dominan los acontecimientos y las cosas, te marques rumbos para que al bajar lleves contigo la fuerza y la ilusión de transformarlo todo.

C. RUIZ

**Montañero,
excursionista...**

CUIDA de los REFUGIOS

MANERA DE ACTUAR EN UN VIVAC Y COMO MONTARLO.-

Las empresas montaÑeras, sobre todo en los Alpes Occidentales, traen a veces consigo el inconveniente de que no se puede pernoctar en cabaÑas u otros refugios seguros, con lo que hay que pasar la noche al raso. El alpinista deberá también estar preparado para esto.

El Vivac preparado.

Este se puede instalar cómodamente, siempre y cuando no se tenga que llevar consigo durante la excursión todo lo necesario para el vivac (el saco de dormir, el colchón de aire, etc.) La mayoría de las veces no es posible regresar al punto de salida y hay que encontrar un sitio muy bien pensado y elegido para que todo el equipo pueda hacer el vivac. Arrastrando consigo todos los objetos del equipo, una excursión de alpinistas puede verse condenada al fracaso. Es suficiente con traer en la mochila lo siguiente:

Saco de vivac

Cubierta o techo de salvamento

Un sobretodo o "capelina"

Chaqueta de plumn

Calcetines de recambio

Cacerola y ollas

Combustible

Cerillas

Linterna o velas

Papel periódico como aislante.

Vivac improvisado.

Las bruscas depresiones atmosféricas, las dificultades del terreno o el mismo agotamiento físico, obligan a veces a un vivac imprevisto. Prescindiendo de que la mayoría de las veces el sitio es insuficiente, llevaremos también raras veces todo el equipo de vivac con nosotros. Pero necesariamente tendremos que traer en la mochila por lo menos:

El saco de vivac

Calcetines de recambio

Chaquetn.

Cuando se est equipado con las ropas normales (pullover, anorak, gorro de lana, etc.) con voluntad de perseverancia puede uno aguantar una o más noches de vivac. Para eso es necesario que uno no se abandone al destino, sino que luche contra el fro mediante masajes, flexión de los miembros, bebidas calientes, y al menor síntoma de peligro de enfriamiento mantenerse despierto a toda costa.

Vivac en la roca y en terrenos desprovistos de nieve

Hay que encontrar a ser posible un lugar que ofrezca protección contra el viento, la lluvia y la caida de piedras. Vale la pena levantar muros de piedra, aunque solo sea uno, en el lado por donde sopla el viento. La superficie en la que nos acostamos tiene que quedar acolchada con cuerdas, calcetines, con la mochila, los guantes etc., - por lo menos debajo de la espalda y el abdomen, y aislada del fro del suelo. Al acostarse hay que meterse en el saco de dormir de manera que la cabeza quede en la parte abierta del saco procurando poner un grueso cierre a la altura de los hombros, que impida a ser posible la salida del aire caliente. En general preferimos la posición horizontal, que favorece la circulación de la sangre y relaja muchísimo mejor contrarrestando la mejor perdida de aire caliente que esto supone acostandose estrechamente unos contra otros. El papel de periódico constituye un material aislante adicional de gran valor. Si debido a la falta de espacio hay que vivaquear en la posición de sentados, el relieve levantado del suelo (por ejemplo con piedras apiladas) - proporciona protección contra el fro del suelo, así como una posición más cómoda para el descanso. Una posición del cuerpo muy acurrucada no permite ningun grave enfriamiento, pero dificulta también la circulación de la sangre, sobre todo en las extremidades. Por lo tanto será preciso ir alternando la posición del cuerpo sentado con la de costado. Para pasar la noche sentados, el saco de dormir se encasqueta entre dos personas de manera que la abertura quede a la altura de los pies y las cabezas lleguen a la altura del agujero de aire del saco. En la medida en que lo permitan las circunstancias del lugar, el saco de vivac puede suspenderse también con la cuerda de entrada. Los que hacen el vivac se sientan dentro, con los pies convenientemente escondidos en la mochila previamente vaciada. Todo papel de periódico que se lleve encima resulta también en este caso un provechoso material aislante.

En los posibles casos de peligro de caida hay que colocar un autoseguro. El autoseguro tiene que ser lo suficientemente largo como para que el saco de dormir no quede izado por la cuerda, si no cabe la posibilidad de introducirse por la ventana de aire. Cuando hacemos el vivac sentados se recomienda colocar una barandilla de cuerda a la altura del pecho y lazos de cuerda para sostener los pies hacia adentro, en el caso de que estos tuvieran que quedar col-

La montaña «en rimas»

CALIZA APUNTALANDO EL AZUL DEL CIELO

=====

-Poema al desfiladero del Cares-
Subieron las nubes por la montaña
alegres querubes parecían
con su juego de mañana.

Y el sol que forzaba su son
en el agreste pentagrama
no hallaba el acorde fuerte,
ni la ajustada melodía
que inundase de plata
aquel rocoso verde.

El Cares volvía a perderse
en la sima calcárea
donde el cielo no puede
prestar su luz y su color,
donde la sombra es perenne.
ARRIBA, en la falda sencilla
de un gris azulado,
el aire es transparente luz
y el cielo se tiene a la mano,
La verticalidad se hace acogida
y el sendero sigue CAMINANDO.

CAIN, lugar maldito
por el nombre que te legaran de antaño,
llevas río a-bajo
acordes de milenario órgano
envueltos en aguas en la penumbra perdidas,
camino del océano.

Desde tu cetro de Califa
de tierra de naide y de encanto
dominas esta maravilla de la creación
que en los Picos de Europa tiene arraigo:
Y ES ESE CARES LEONES
que acaba siendo ASTURIANO.

Poncebos te hace competencia
apuntando hacia el Naranjo
que con ser belleza mundial
en nada pueda compararos.
VOY por ese Cares sin rimas
musitando mi naciente canto,
inspiración que encontré
paso a paso dialogando:
con lo que nos das a todos
sin nada pedir a cambio;
con lo que a todos subyuga
y nadie sabe entonarlo;
con lo que se puede decir
y las palabras no hallo;
con lo que tienes para venir
uno y otro, todos años;
con lo que a todos quisiera resumir
con la sencillez del pájaro.

CARES, Cain, Poncebos,
tres hitos que yo comparto;
os llevo dentro,
allá donde el sentimiento es amor
y la sensación realidad de hecho;
allí donde no hay posibilidad de error
y la comunicación no tiene reto.
Allí donde quiero que sigais
creciendo hasta mi tumba,
por más que los demas
no lo descubran nunca.