

VIVAC



BOLETIN
INFORMATIVO
DEL CLUB
ALPINO LUGONES

AÑO 8

LUGONES, ABRIL 1984

Nº 9

Editorial

Estamos de enhorabuena. Con escrito de fecha 20 de Marzo último, La Consejería de Trabajo y Acción Social del Principado de Asturias, nos comunica que da su autorización a nuestra solicitud para establecer nuestra sede social en el Centro Social de Lugones, calle Severo // Ochoa, en cuyas dependencias contaremos para nuestra Secretaría con un despacho compartido, de igual modo que la sala de reuniones, sala de TV o de proyecciones, sala de juntas, biblioteca, salón de actos, servicios etc.

Con tal motivo y para que conozcais las dependencias donde desde esta fecha tendremos nuestra sede social, os invitamos a todos a conocerlas el próximo viernes día 13 de abril a las 8 de la tarde, a la vez que podremos presenciar una muy interesante proyección de diapositivas. Dado que la ocasión consideramos lo merece, esperamos contar en esta oportunidad con vuestra presencia.

Así mismo aprovecho para informaros que las reuniones de los viernes se celebrarán en este nuevo domicilio social de 7,30 a 9 de la tarde y que también deberéis acudir al mismo para apuntaros a las excursiones u otras actividades que organicemos.

El Presidente.

NUEVA JUNTA DIRECTIVA

En la Asamblea General celebrada el día 23 de Enero pasado cambió la composición de la Junta Directiva que ha quedado formada por:

Presidente: José Juan Iglesias Pintado
c/López del Vallado, 7-50F
Tfo: 28.60.25 Oviedo

Vicepresidente: Bernardino Rguez.Cabezas
Naón, nº 35
Tfo: 26.05.59 Viella

Secretaria: Ma del Mar Rguez. Díaz
Urb. Pintado, 5-50A
Tfo: 29.85.20 La Corredoria

Tesorera: Ma Socorro Ortego Bécáres
Avda. de Oviedo, 52-20G
Tfo: 26.08.05 Lugones

Vocalias:

Actividades: Rosa Ma López LLano

Divulgación: Mario Javier Ordas Garcia

Espeleología: Raúl Glez. Casaprima

General : José Ignacio Morchón Vazquez

Comité Infantil y Juvenil:

Juan Alvarez González

Javier Arias González

Susana Fernández Sancho

Maximino Menendez Glez.

Bibliotecario: Javier Arias González



Gaza o ás de guita

Viaje con nosotros
si quiere gozar.
Viaje con nosotros
a mil y un lugar.
Y disfrute con:
AUTOCARES VAZQUEZ



ARA S/N. (VEGA). RIOSA. TELEFONO 76.60.29.

¿Estás dispuesto, montañero?

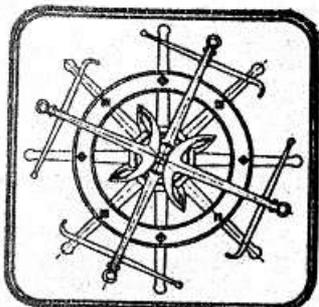
- Estás dispuesto a olvidar lo que hicistes por otros y , recordar lo que otros hicieron por tí ?.
 - a no hacer caso de tus preocupaciones y pensar en que tú debes dar alegría a los demás ?
 - a poner tu "yó" en último término, tus amigos en término medio, y las oportunidades de hacer más amigos en primer término ?
 - a ver que tu compañero es tan real como tú y a esforzarte por ir mas allá de su rostro, y llegarle al corazón ?
 - a reconocer que la única razón noble de tu compañerismo, no es lo que tu vas a sacar de ellos, sino lo que tu vas a compartir con ellos
 - a cerrar tu libro de agravios contra todos los que te caen mal y buscar en torno tuyo en sitio donde puedas sembrar unas semillas de felicidad y no de discordia ?
 - a respetar la naturaleza para que otros puedan disfrutar de ella ?
- ¿ Estás dispuesto a hacer esas cosas aunque solo fuera en la próxima salida ?

Entonces, coge tu mochila, y empieza a caminar.

por Angelita Andrada

Nuevos socios

- José Antonio, Isoba Valle. Lugones.
- M^a Del Carmen, Rodríguez Fernández Lugones.
- José Antonio, Cortina Fernández. Lugones.
- M^a Teresa Dolores, Viesca Martínez. Lugones.
- José Antonio, Fernández González. Oviedo.
- José Antonio, Suárez González. La Corredoria.
- Luis Miguel, Díaz Rodríguez. Lugones.
- M^a Carmen, Huerga Alvarez. Oviedo.
- Susana Patricia, Alvarez Rdríguez Lugones.
- Sebastian, Vitero López. Lugones.
- Argimira, Fernández Vicente. Lugones.
- Sira, Suárez Vitero. Lugones.
- M^a Concepción, Ceballos Rodríguez Lugones.
- M^a Esperanza, Iglesias de la Fuente. Lugones.
- Joaquín, Suarez Areces. Lugones.
- Isabel, Fernández Díaz. Lugones.
- Ivan, Suarez Fernández. Lugones.
- Sheila , Suarez Fernández Lugones.
- Rosa, del Pozo de Dios. Lugones.
- José M^a, Valdés González Lugones.
- Abel, Zuazua Schücker Soto de Llanera.



**BAR
NAUTILUS**

Avda. de Oviedo, 71- Travesía n.º 1
Teléfono 26 34 55

LUGONES



TIPOGRAFIA - OFFSET

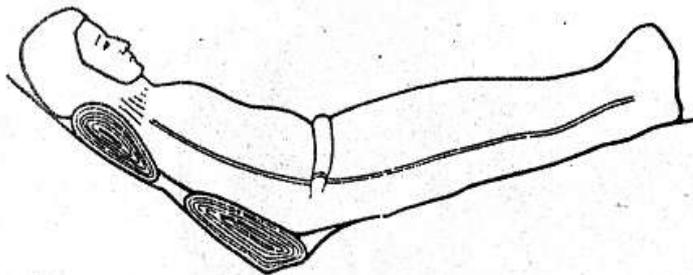
Avda. de Oviedo, n.º 45
Severo Ochoa, 3
Teléfono 260357 - 262830

LUGONES (Asturias)

Riesgos de la montaña

Agotamiento:

- Causas:**
- Entrenamiento insuficiente.
 - Falta de reposo.
 - Frío, tempestad, error en el itinerario, miedo.
 - Hambre.
 - Heridas.
- Síntomas:**
- ⊕ Labios violáceos.
 - ⊕ Debilidad, somnolencia o agitación.
 - ⊕ Temblores, vértigo, angustia.
 - ⊕ Malestar, eructos, vómitos.
 - ⊕ Velo negro ante los ojos.
 - ⊕ Postración.
- Tratamiento:**
- Reposo en posición horizontal (eventualmente evacuación).
 - Glucosa.
 - Dar a beber, café, té o caldo (nunca alcohol).
 - Estimulantes (por ej., Coramina o Micorene).
 - Proteger del frío, aportar calor.
 - Eventualmente respiración buconariz.



Proteger del frío

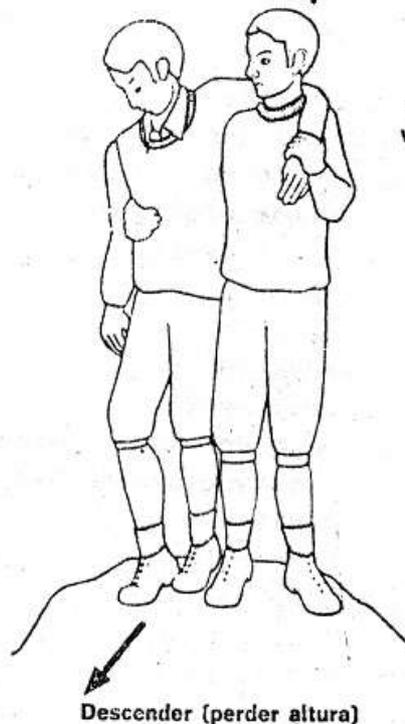
Oftalmía de la nieve (actínica)

- Causas:**
- Ausencia de gafas de sol.
 - Uso de gafas sin protectores laterales.
- Síntomas:**
- ⊕ Impresión «de tener arena en los ojos» (se manifiesta transcurridas varias horas, lagrimeo).
 - ⊕ Dolores oculares intensos, calambres de los párpados.
 - ⊕ Ceguera.
- Tratamiento:**
- Colocar al enfermo en un local oscuro.
 - Administrar gotas o una pomada ocular calmante (por ej., Visadrón gotas para los ojos), a veces aplicar un vendaje sobre los ojos.
 - Baños de ojos con una infusión de té negro o de leche.
 - Analgésicos.

Recordamos que la tienda de deportes Suárez Cueva de Lu gones hace a nuestros socios unos descuentos del 15% en material de montaña y el 10% en otros artículos.

Mal de montaña (bastante parecido al agotamiento)

- Causas:**
- Falta de oxígeno (altitud).
 - Dificultades en la aclimatación.
 - Exceso de esfuerzo deportivo.
 - Miedo, cansancio extremado.
 - Hambre.
- Síntomas:**
- ⊕ Malestar, vómitos.
 - ⊕ «Sensación de aniquilamiento».
 - ⊕ Debilidad y somnolencia.
 - ⊕ Fatiga extrema.
 - ⊕ Falta de energía, resignación.
 - ⊕ Vértigo, dolor de cabeza.
 - ⊕ Palpitaciones, sensación de asfixia.
- Tratamiento:**
- Glucosa.
 - Reconfortar verbalmente, si es necesario enérgicamente.
 - Descender o transportar al valle.
 - Por lo demás, actuar como para un caso de agotamiento.



Reconfortar verbalmente

Descender (perder altura)



Bebidas azucaradas
Estimulantes
(Por ej., café, te, Coramina)



SUÁREZ CUEVA

TODOS PARA EL DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

HOCKEY - FUTBOL - CICLISMO - ETC.

TROFEOS DEPORTIVOS

c/ Leopoldo, 14
Teléfono 261908

LUGONES - OVIEDO

ALUDES

Los aludes se definen como deslizamiento de una capa de nieve sobre una distancia superior a los 50 metros. Hay distintas clases de aludes, aunque los mas normales sean:

- De nieve suelta y de plancha.

Un copo de nieve es un cristal de seis lados que se forma al caer a traves del aire humedo. Las espigas y plumas de los cristales se entrelazan para formar los copos, al poco tiempo en el suelo, los copos se encogen y las puntas se enroscan y forman granos que ya no se unen entre si (nieve en polvo). Es el momento más inestable de la nieve. Despues, los granos aumentan de tamaño, al desaparecer los copos originales, se pegan entre si y la nieve se hace más estable.

Los aludes de polvo arrastrado por el viento son sin duda los mas devastadores, la nieve suelta se acumula en una ladera hasta que por efecto del peso y el viento comienza a deslizarse. Estos aludes pueden alcanzar velocidades de hasta trescientos km/h.

Los aludes de nieve suelta y humeda suelen formarse en primavera, cuando la nieve esta empapada en agua (deshielo). Esto debilita la estructura de la nieve de modo que se desliza facilmente. Estos aludes avanzan a unos 20 km/h. y se solidifican cuando se detienen.

Los aludes en plancha (son los que normalmente provocamos). La nieve cuando cae o el viento que la amontona sobre una base de nieve antigua o hielo, tarda en compactarse y a la menor presion se desprende y desliza cuesta abajo.

- ¿Que hacer ante un alud?.

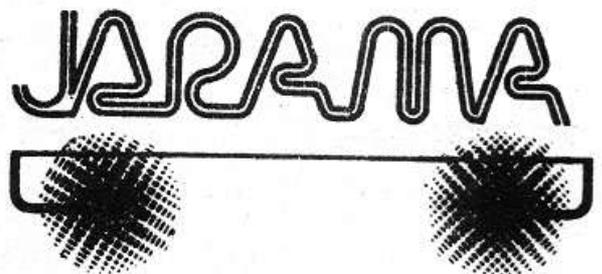
Si un alud os viene encima y no podeis alejaros de su trayectoria, soltar lo que tengais en las manos (el piolet no valdria para nada) y procurar nadar, empleando manos y pies, contra la corriente de nieve, pues eso os ayudara a sobresalir, mantened la boca fuertemente cerrada, para que la nieve en polvo no entre en los pulmones. Al perder velocidad el alud, cruzad los brazos delante de la cara, asi dejais un hueco donde respirar debajo de la nieve, cuando por

fin se detenga procurar escapar, pero sin panico, pues hay que controlar el oxigeno que consumimos, no te pongas a cavar con las manos sin ton ni son, puede pasar que no sepas donde esta el suelo y donde el cielo, pues te encontraras rodeado de nieve, siempre y cuando tengas movilidad suficiente, con las manos puedes ir cavando un tunel en la nieve pero para saber que vas bien la nieve que remuevas tiene que caer hacia ti. Un ultimo consejo si tu te salvaste del alud, pero sabes que alguien se quedo enterrado, rastrea la zona y procura sacarlo antes incluso de ir en busca de auxilio.

Raúl Gonzalez.-



SALA DE JUEGOS RECREATIVOS



Carretera de Viella, 36

LUGONES

Somos las primeras

Nosotros como nuestro nombre indica somos consideradas las campanillas que anuncian la llegada de la primavera, somos las primeras plantas con flor que ofrecemos arrogantes y valientemente - nuestros vistosas y delicadas flores al caminante, dando así las primeras - notas de color y perfume, tras el mono cromático reposo invernal de la vegatación, justo cuando el tibio sol comienza a derretir las nieves. Linneo empleo para designarnos la pala bra latina PRIMUS: primero, toda prime ra flor.

A causa de nuestra precoz floración llamamos la atención de numerosos poetas que nos ensalzaron desde tiempos - lejanos. Así WORDSWORTH, en sus versos escritos al comienzo de la primavera - dijo de nosotras:

" Mientras sol haya y se ponga
las primulas tendran su gloria
y mientras haya violetas
tendran su sitio en la historia."

Tambien BURSN nos ensalzo en dos de sus versos:

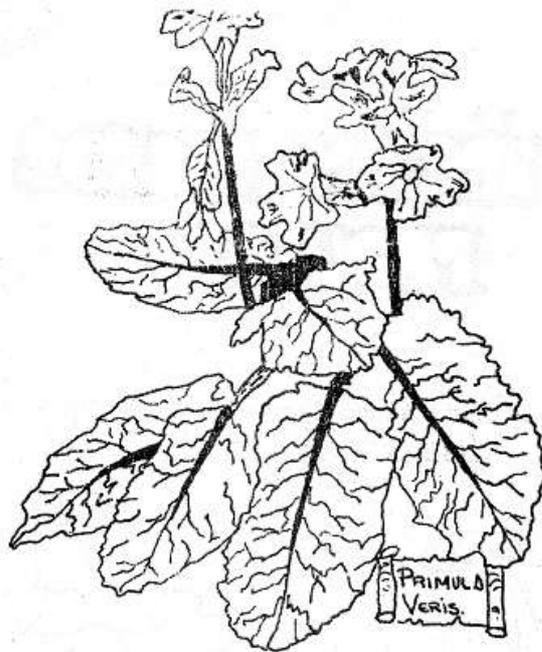
" Ya florecen los lirios de las riberas
y en las colinas las primaveras
en los valles echan brotes los espinos
y están blanquisimos los endrinos."

Tambien TENNYSON en su bello poema la "Reina de Mayo" nos ensalza y como el muchos mas que serian suficientes para escribir un libro.

Las primaveras pertenecemos a la familia botanica de las PRIMULACEAS que englobamos cerca de medio millar de especies, todas somos herbaceas y nos mostramos a quien guste minarnos en - los paises templados y frios, la prime ra descripción que de nosotras fue escrita la hizo LINNEO en la pagina 142 de su SPECIES PLANTARUM. 1753.

Mostramos la cara de color amarillo dorado en umbelas y nuestro cuello mide de 3 a 20 cm. de longuitud.

Nosotros las primaveras vulgares, primula vulgaris no estamos solas en los verdes prados de Asturias. Tenemos varias hermanas que se diferncian de nosotras en pequeños detalles, como son:



LA PRIMULA ELATIOR, PRIMULA ACAULIS, de gran tamaño, por lo que Monnel de la Marck la denominó PRIMULA GRANDEFLORA y PRIMULA VERIS que es nuestra hermana mayor, al menos de tamaño.

En jardineria somos muy utilizadas, siendo mas de 90 las variedades cultivadas o domesticadas por nosotros los mortales. Nuestro cuerpo o rizoma es utilizado como remedio contra catarros bronquiales y como espectorante. Se recomienda la infusión de rizoma molido, este remedio no sólo favorece la expulsión de las flemas bronquiales, si no que obra como lazante ligero y diurético, como remedio contra la tos ferina, contra las palpitaciones del corazón, la fiebre y la artritis, para las contusiones, moratones y reumatismo, también presentamos virtudes depurativas y una buena preparación, son las ensaladas de nuestras hojas mezcladas con otras hortalizas, aceite y limón.

Las hadas cuidan y nos protegen por la facultad que tenemos para encontrar el oro escondido por ellas.

Esperando que al haberme mostrado - yo tal y como soy la primera primavera haya despertado en vosotros cierto interes por conocernos, no en macetas si no en nuestros lugares de residencia, que son los bordes de caminos, prados humbrios y montañas de Asturias, me - despido de vosotros, pues ya me queda poco tiempo para seguir mostrandome, pero no os preocupeis, el año que viene volvere a dar la cara.

EL RINCÓN DE LOS PEQUES

Asturias

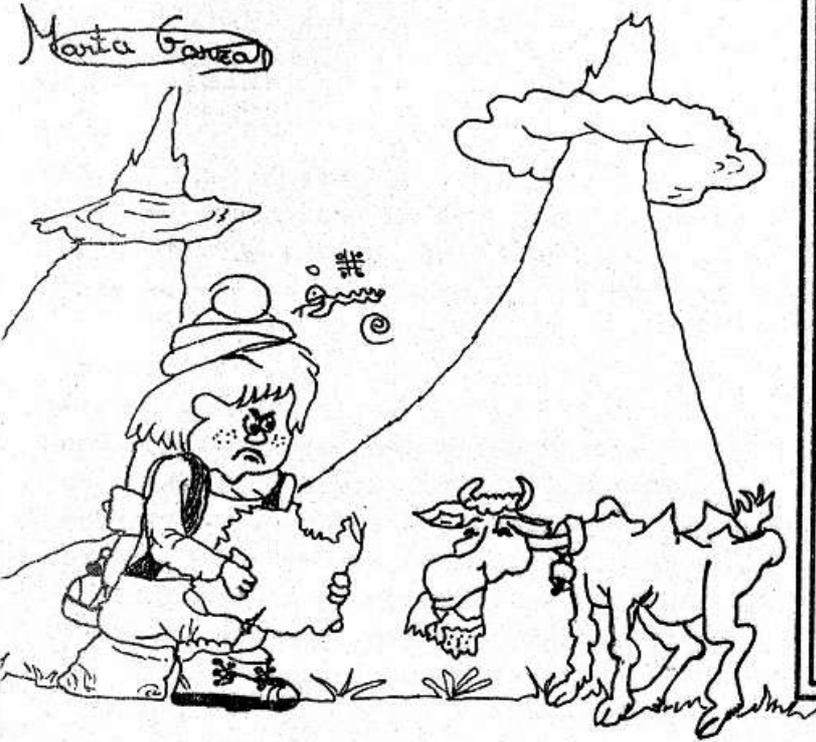
Asturias verde y hermosa
tú eres la cuna de España
con tus montañas tan verdes y
con todos tus montañeros que
salen cada semana
para poder caminar
por tus valles y majadas.

Abel Testón Gutierrez

Quisiera ser yo pastora
para poder contemplar
todos los puertos de Asturias
de belleza sin igual.
Desde el Pontón, San Isidro,
Tarna y Pajares, hallerás.
En el puerto de Ventana
yo quiero una cabaña hallar
y comprando cuatro cabres
allí yo quiero marchar
y yo yengo de llevar
conmigo un verru pequeñu
para hacerme compañar.
!Así Asturias querida yo te quiero alavar!

Ana Mirian Testón Gutierrez

Así ve nuestra amiga Marta a un conocido
montañero. ¿QUIEN SERÁ?



Marta Garza Lopez. 9 años.

ES BAPTISTA SINAPISMO
FOROFO DEL ALPINISMO



MI ABUELITA DECIA QUE YO
LLEGARIA MUY ALTO.



MIS COMIENZOS

En mis principios a la efición de la montaña y la naturaleza, os voy a relatar algo que me pasó a mi. Allá por los años 55 con otros compañeros, nos dedicamos a estos menesteres en los días libres. Las salidas las iniciabamos sobre las seis de la mañana para poder coger el tren o autobús.

Todo se inició un día de madrugada y nos propuzimos visitar unas cuevas a unos 15 kilometros de Vitoria, que se llaman "DE LOS GOROS", en un pueblo de la provincia de Alava, de nombre Hueto de Arriba, y según la gente del lugar dicen, según contaron sus antepasados, que se comunican con las cuevas de Altamira (Santander).

El calzado que se usaba era de cuero o goma, yo elegí un calzado de goma que se llama "Abarca" y no tiene suela, sólo la forma de pie. Después de andar unos cuantos kilómetros, con el calor del día y del asfalto, la goma empezó a recalentar, el pié empezó a hincharse, ya no había forma de caminar, el pié con ampollas, y como solo llevabamos un par de calcetines, ya me direis como se puede andar, pero de todas formas llegamos a nuestro objetivo; son algo más bien que casi no se pueden identificar, está en el cauce que en su día fue un río, la entrada tiene dos endiduras casi paralelas, la primera parece como si estuviera cortada a pico, tiene una profundida de unos 4 metros, la 2ª, la más grande de las dos, tiene una entrada pegada a la roca de un metro de alto por medio metro de ancho, nada mas entrar hay una especie que parece un vestíbulo de unos 30 metros de fondo y 10 de ancho, pero no termina dicha cueva, al ir caminando hacia dentro, las paredes parecen como si en tiempo fueran pintadas, y se dice que fueron habitadas por los hombres de las cavernas. En el invierno se suele llenar de agua, y tiene un vertedero, que como dije anteriormente, fue hecho por el tiempo. Una vez aqui empezo la sventura, se nos ocurrió que lo más práctico era encender unas antorchas o teas para iluminar la bóveda y empezamos a

internarnos por la cueva; después de andar unos 30 metros entre Estalactitas y Estalagmitas y con unos riachuelos interiores, cada vez se hacia mas estrecha la entrada, pero llegamos a un recodo casi cerrado para poder pasar, lo conseguimos rectando por el suelo y llegamos a lo que decimos final, pues hay un bozo que no se sabe la profundidad del mismo. Otros compañeros en salidas anteriores a la nuestra y experimentados en estos menesteres, bajaron con botas de goma y lo rastrearón, pero no dieron con la salida ni entrada, por lo que se dice que pueden ser corrientes subterráneas y que provienen de Altamira, pero al dar la vuelta nuestra sorpresa fue grande, las antorchas o teas de tanto humo como habian dejado, nos cegarón completamente la salida, y ya empezó a cundir el pánico, nós fuimos reponiendo poco a poco y empezamos a salir a gatas o arrastras, todos en fila india y pegados unos a otros; después de unas dos horas de dar vueltas conseguimos salir, y dije que para mi la "Espeologia" había terminado.

Félix Fernandez Ruiz.

No basta dar pasos que un día puedan conducir hasta la meta, sino que cada paso ha de ser una meta, sin dejar de ser un paso.

ECKERMANN.



DISTRIBUIDOR
OFICIAL
SANYO.

ELECTRODOMESTICOS EN GENERAL
LAMPARAS Y ARTICULOS DE REGALO

Nuestros libros

Estos son los títulos de los libros que forman nuestra pequeña biblioteca, de la cual pueden hacer uso todos los socios, previo pedido a Javier Arias. Esperamos que con el tiempo sean muchos más.

- Los Misterios del Mundo Subterráneo.
- Paseando por los puertos de la Cordillera Cantábrica.
- 75 aniversario de la primera Escalada al Naranjo de Bulnes.
- El Naranjo de Pidal y el Cainejo.
- Guía de escalada en roca.
- La Caverna de la Peña de Candamo en la cuenca del Nalón.
- Memoria de Espeología del año 63 y 64.
- Guía del Explorador. Primeros auxilios
- Explorando y hallando rutas.
- Viviendo al aire libre.
- Centenario de Leresche - Levier - Torrecerredo 79-80.
- Torrecerredo: Junio, Diciembre 76, y Diciembre 77.
- Cordillera Cantábrica - Ventana - So miedo., por J.R. Lueje.



Comunicados!

Dicen los más optimistas que con el nuevo local social se duplicaran los socios

\$\$\$

Todavía hay algún socio que no se puso al día en el pago de las cuotas ¿que esperais amigos?

\$\$\$

La primera experiencia de la fiesta de Carnaval tuvo enorme éxito, esperamos que la Espicha del día 1 de Mayo al menos lo iguale.

\$\$\$

Recordamos a todos los socios que tenemos escudos del Club a todo color al increíble precio de 50 Pts, tanto de coser como de pegar.

\$\$\$

Los hay con suerte...., lo digo por Nora, ¿sabeis que va gratis al Cares? y es que en nuestro Club rifamos en todas las excursiones una plaza gratis.

\$\$\$

A FALAGANDO

A ver que sal de estos cuatro lletres que yo voy decir, pues un pocu en asturianu como somos tós o casi tos los del crupu de aquí, de Llugones ya que hai los de tos les partes, muchos son demás allá de pallares. Pues como yo digo, llevar, llevamos muy bien tos somos como si fuéremos tos hermanos. Mares, esa que ye secretaria, mandame escribir cuatro lletres pa esta revista que llamenin el Vivac. ¿Y yo precuntoi que quier decir esto del Vivac ¿que viva el crupu o la xiente?. El Vivac que ye una revistina muy guapina, non pue marrer adevante con ella ya que aqui podemos nos dar nuestras opiniones o quexes yo pamí no está na mal. Lo malu si que ye el tiempu que nos sal malu algunos domingos. Bueno, y yo pronongo que paque esto non pase más tenemos que jacer una mascota, ya que así a ver si tenemos más suerte - con esto del tiempu, a ver si esos mozos y mozes, que si que hay güenos, - que saquen algo de esos cabeceas que tienen tan guapines; y los rapaces pequeños tienen buen gusto, y en esto de pensar y discurrir son los primeros Yo ya nun puedo poner más lletres, que ya ye tardi y tengo que poneme a facer la tortiella pa mañana, que a les ocho están los Vazquez aqui y non puedo perdelu.

Yo firmo con seudonimu, si gusta digo quien soy, si non na de na, secreto.

Una socia.