

# VIVAC



BOLETIN  
INFORMATIVO  
DEL CLUB  
ALPINO LUGONES

AÑO 9

LUGONES. Enero 1985

Nº 12

## Editorial

Celebrada el pasado día 11 de Enero, la Asamblea Gral. de Socios Anual y -- la Asamblea Extraordinaria para la -- elección de Presidente de nuestro Club en la que se informó de la no presentación de ningún candidato, se expuso la situación en que podía quedar el Club. A petición de la totalidad de los socios de que yo siguiese en el cargo que ahora dejaba, y en vista de que podía seguir contando con la casi totalidad de la Junta Directiva anterior, de nuevo acepté seguir como Presidente del Club, lo que la Asamblea refrendó con su aprobación.

Por ellos, por los que siguen confiando en mí persona, seguiré al frente del grupo junto con mis compañeros de Directiva, trabajando con ilusión y esfuerzo en bien de nuestro Club y en el de todos los socios. Para aquellos que no hagamos las cosas a su gusto, el recordarles que pudieron ser ellos los que las hiciesen y no quisieron, si bien en estaré siempre dispuesto a recibir las críticas constructivas que se me planteen.

Solo quiero añadir que espero la colaboración de todos para hacer un grupo aún mejor.

José Juan Iglesias Pintado  
Presidente

## NUEVA JUNTA DIRECTIVA

En la Asamblea General celebrada el día 11 de Enero pasado, cambió la -- composición de la Junta Directiva -- que ha quedado formada por:

Presidentes: José Juan Iglesias Pintado  
Tfo: 28.60.25 Oviedo.

Vicepresidentes: Bernadino Rguez. Cabezas  
Tfo: 26.05.59 Viella.

Secretaria: Mª del Mar Rodríguez Díaz  
Tfo: 29.85.20. Oviedo.

Tesorera: Mª Socorro Ortego Bécarea.  
Tfo: 26.08.05. LuGones.

Vocalías:

Actividades: Rosa Mª López Llano.

Divulgacion: Mario Javier Ordás García

Material: Wenceslao Testón Prado.

General: Felix Fernandez Ruiz.

Comité De Juveniles e Infantiles:

- Maximino Menedez Gonzalez.

- Juan Alvarez González.

- Susana Fernández Sancho.

- Ernesto Arias González.

- Alfredo Serrano Fernandez.

Biblioteca: Susana Fernández Sancho.



DEPOSITO DE LUGONES

TFO: 26 09 90



*Sidra Escanciador*

MANZAJÚ

jugo de manzana Un refresco de "ASTURIAS"

## Nuestros Refugios de Montaña

Dentro del capítulo de refugios de montaña de nuestra región, hoy le tocó el turno al de VEGA REDONDA. Este refugio se encuentra situado en la vega del mismo nombre dentro de los límites del Parque Nacional de Covadonga, en el macizo occidental de Picos de Europa, más conocido por el "Cornión". Refugio que se encuentra a 1.510 m. de altitud sobre el nivel del mar, en la latitud 49° 14' 0" y longitud 19° 18' 20". Fue inaugurado en el año 1.924 según el proyecto e iniciativa de D. Julian Delgado Ubeda, propiedad en un principio de la R.S.E.A. Peñalara de Madrid, transferido posteriormente a la F.E.M. actual propietario. Su estructura pequeña de sección parabólica tiene una única dependencia o sala, en la que en dos pisos de tarima tiene una capacidad para unas veinte personas, sin ningún otro servicio, si bien hay buen agua en una fuente a pocos metros. Está situado en lugar estratégico camino de las principales cumbres del Cornión como las "Peñas Santas" etc. Su acceso desde el lago Enol se hace por una pista apta para vehículos todo terreno y para turismos hasta la vega del Pozo del Alemán, del que parte un camino bien marcado que pasa por la vega la Piedra, la Canal de Canraso, la majada de la Rondiella (1.380 m.), el collado Gamonal (1.450 m.) desde donde ya se divisa el refugio, se sigue el camino y poco trayecto el refugio. Los tiempos aproximados son: Del lago Enol a la Vega del Huerto 3,5 Km. por la pista, de aquí a la Rondiella unos 45 minutos, y de aquí al refugio unos 35 minutos más.

Al hablar de Vega Redonda es imposible no hablar de nuestro querido amigo José María Remis, guarda durante muchos años del refugio y guía consumado de aquellos parajes. Pero sobre su querida persona hablaremos ampliamente en otro número.



## RECUERDO VIVO

Tengo un recuerdo entrañable y quiero compartirlo con vosotros, es de nuestro querido "Club Alpino de Lugones".

Era día de Reyes, me desperté temprano, ví amanecer, parecía que íbamos a tener un día espléndido, como así fué.

Poco a poco fui tomando conciencia de que ese día sería distinto a los demás; recordé a unos cincuenta y seis niños que nos estarían esperando en Bres, pueblecito del alto y lejano Taramundi. Para aquellos niños era la primera vez que veían unos Reyes Magos y tendrían sus primeros regalos; al recordarme entraron unas ganas tremendas de cantar, reír y que se yo; ¡sentía tanta ilusión!, sola en la cocina, mientras preparaba mi frugal desayuno gocé calladamente de este estado de ánimo. Mi familia dormía

El viaje fué largo, frío, con mucho hielo en la carretera, el autocar corría, a veces con peligro teníamos prisa por llegar a entregar nuestros paquetes de felicidad. Cuando nos íbamos acercando al pueblo, Morchón y Marisa (Q.P.D.) nos fueron distribuyendo nuestros trajes. Fué un jolgorio, ¡que guapos, algunos pintados de negro!; por fin llegamos. Cuando faltaban unos cincuenta metros nos bajamos, se formó la comitiva. En ese preciso momento para anunciarnos empezó a sonar la única campana de aquella pequeña pero no menos bella iglesia de montaña, ¡que bien sonaba!. El eco lejano devolvía su sonido corriendo a través de aquellos verdes bosques y praderas.

Al dar vuelta a un recodo del camino oímos el griterío de júbilo de niños y mayores. ¡Ya vienen los Reyes!, ¡Ya vienen los Reyes! decían. Cuando llegamos junto a ellos nos miraban, unos temerosos, otros con asombro o curiosidad y como no los que más, con alegría.

Primero se celebró la misa que com

partimos con los lugareños. Nuestras voces una mejores que otras, llenaban aquella pequeña Iglesia con villancicos acompañados con panderetas y castañuelas. Después uno por uno, fueron desfilando ante sus Majestades, cogiendo su regalo con manos temblorosas y rojas curtidas por el frío y la nieve. Sus ojos grandes como platos por la emoción miraban los paquetes - sin atreverse a abrislos, retardando el placer y la emoción al máximo tiempo posible. Nos contaron - que algunos de ellos, tuvieron que andar unos tres kilómetros a través o monte abajo con sus padres. También me acuerdo de una niña de cuatro años que no conocía otros horizontes que los que rodean su casa y aquellos otros que tenían que levantarse a las cinco de la mañana para ir al "cole" y coger la "camioneta", aun siendo noche cerrada en invierno y acechados por las alimañas que por allí abundan. Pero lo que nunca olvidaré entre otras cosas, es el momento cuando aquella niña sordomuda abrazó su muñeco - que acababa de entregarle. Mirar - no sé como se sentirá una mujer al ser madre por primera vez y tener al hijo entre sus brazos; por eso, viendo a la niña besar a su hijo, rozar suavemente su cara por la de él dando a la vez unos pequeños sonidos guturales y estrechándole fuertemente con gran amor maternal parecía transfigurarse, tenía una expresión tan sublime que me acordé de MARIA, y mis ojos se posaron en ella la cual, a pocos pasos nuestros estaba representada en un humilde Belén con su hijo JESUS. Los miré y muy bajito les dije: GRACIAS por la felicidad de esta niña. Un mudo nos apretaba a todos en la garganta y a más de uno se le llenaron los ojos de lágrimas de gozo; de pronto noté que las mías iban a correr por mis mejillas, me acordé - que no debía llorar, pues corría peligro mi maquillaje de negra y tragué mis lágrimas. Ya todo había terminado, sentía mi cuerpo roto por la

tremenda emoción vivida. Seguidamente nos fuimos a Taramundi donde nos tenían preparada una succulenta comida. Mas tarde, montamos en el auto - car para regresar a casa. Durante el viaje, me puse a meditar, me di cuenta de que la felicidad que habíamos proporcionado aquellos personas tanto a los pequeños con sus juguetes y a los mayores con el "revoltijo" no era nada comparado con el regalo que habíamos recibido cada uno de nosotros.

Un RAMO formado por risas, lágrimas, emoción, curiosidad y AMOR.

Ese ramo és, el que he querido - compartir con vosotros.

ANGELITA ANDRADA.



## Novedades

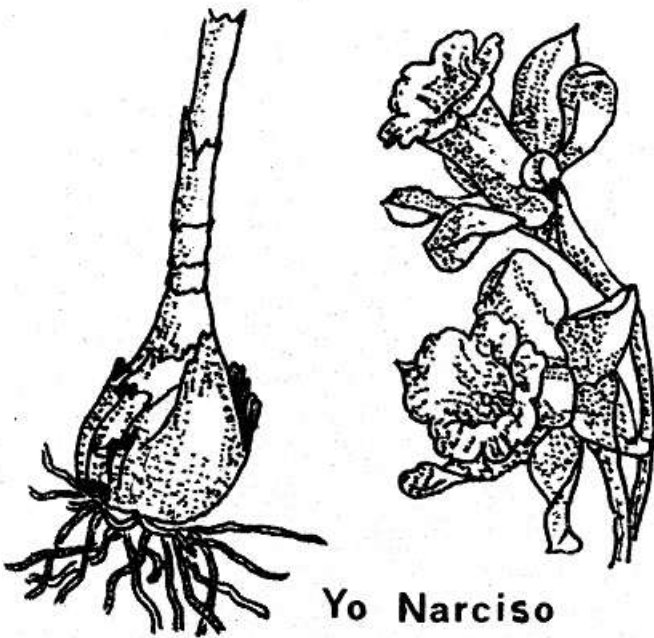
### La pequeña crónica de LOS LIBROS

- LOS CONQUISTADORES DE LO INUTIL.

Libro recientemente reeditado por la conocida editorial RM-MARTINEZ ROCA, que en dos libros de unas 200 páginas cada uno, su autor Lionell Terray nos narra de una manera fácil y amena sus comienzos en la montaña y el alpinismo, así como las principales conquistas alpinas realizadas a lo largo de su vida.

Libro clásico del alpinismo y cuya lectura os recomendamos en el ánimo de que la lectura os agradará. El precio de cada volumen es de 475 Pts. La biblioteca de nuestro Club contará en breve con los mismos.

José Juan Iglesias.



Yo Narciso

De todas las plantas con flor que cubren la amplia gama de nuestra flora Asturiana, pocas me hacen sombra en cuanto a belleza, variedad de colorido y formas, y no soy vanidoso que conste, bueno algo si, la verdad.

A continuación voy a pasar a relataros en pocas palabras mi tormentosa y desventurada vida:

Mi historia es la de un modesto pastor que a causa de la indiferencia mostrada por mi, hacia las mil ninfas que me amaron, fui castigado por la diosa Amor, hasta incluso ECO no obtuvo de mí sino desprecio, pero esta es otra historia.

Un día encontrándome fatigado por el ejercicio de la caza y el calor, me tendí sobre un tupido césped a orilla de una fuente, cuyas limpias aguas jamás habían sido enturbiadas, atraído yo por su frescura, quise refrigerarme y me incline hacia el limpio cristal de aquella perfida orilla, me vi reflejado en tan puro espejo y quede tan maravillado de mi imagen, que la diosa AMOR aprovecho el momento para encantarme y dejarme inmobilizado en la ribera y allí fui abandonado por la diosa para cumplir mi delirio hasta que fuese consumido por el calor y la sed.

Mis hermanas las Nayades lloraron mi muerte e incluso la diosa ECO sigue produciendo sordos lamentos hasta nuestros días, y desde entonces fui considerado por todos como símbolo del egoismo.

Espero que el dulce aroma que difunde el centro de mi ancha flor, en ocasiones blanca como el marfil y ligeramente inclinada con una gran corona de oro, contribuya para que sea amado en vuestros paseos por las zonas umbrías de los bosques Asturianos, o por los bordes húmedos de los prados verdes, me veais, ya que mi destino no será otro mas que este que por mi vanidad y egoismo, me ha impuesto la diosa AMOR.



## PROXIMAS EXCURSIONES

Nuestras proximas excursiones son:

Enero:

Día: 13.- Braña-Caballo - Camplongo  
27.- San Justo, desde Isoba.

Febrero:

Día: 3.- Mampodre por Maraña.  
17.- Las Tres Marias - Casares.

Marzo:

Día 3.- San Isidro. La Rapaina.  
17.- Puerto Señales.

Abril:

Día: 4-5-6-7- Circo de Gredos.  
21.- Cuetu Arbas - Pto Leitariegos

Mayo:

Día: 4-5- Ruta del Cares.  
19.- Foces del Llaimó, travesía.

Junio:

Día: 2.- Mirador del Fitu - Borines  
Travesía del Sueve.  
16.- San Bernardo.

## GREDOS.

GREDOS, objetivo en Semana Santa 85

Para la próxima Semana Santa estamos preparando una excursión en autocar a Gredos, macizo importante de la provincia de Avila. Aunque los socios recibireis más amplia información en un folleto que os mandaremos proxima mente, os adelantamos que dicha excursión estará subvencionada para los socios y su precio será de unas 1.500.- Ptas. con el objeto de que podamos asistir todos.



## LIBRE OPINION

???

por Lorenzo Mediano

Para muchos pueblos primitivos las altas montañas eran la morada de los dioses. Solo unos pocos se atrevieron a hollar con sus plantas los terrenos prohibidos. Se creía que un ser humano no podría subir a "hablar con la divinidad" sin pasar antes por terribles pruebas de purificación y, si osaba intentarlo sin estar preparado el frío, los aludes y las tempestades producirían su muerte. Las grandes montañas permanecían inmutables, vírgenes. ¿Cuándo empezó el Occidental a levantarse contra la naturaleza? ¿Cuándo comenzó a creerse el amo del universo? ¿Quién fue el primero en ascender a una cima, en vez de mantener una religiosa humildad, sintió orgullo y la llamó conquista? No lo sabemos y en realidad tampoco importa demasiado. Algunos intuyen que tal vez la respuesta la tengan los viejos dioses. Y como siempre ha sido, van a la montaña a buscarlos, pero no los encuentran. En parte tal vez se lo impida la seguridad de su material sofisticado o también la obsesión de hacer "un tres mil" o quizás el cambio de dos telearrastres de las estaciones de esquí. Aunque estos detalles parezcan minúsculos, lo cierto es que la montaña no da su amor a quien la

viola, sino a quien se le entrega. Entrega que quiere decir: silencio contacto directo, desnudez... Cualquiera (!y que pocos hay!) que haya pasado una noche al aire libre, sobre una cima, sabe lo que quiere decir esto. Cuando vemos la estrellas suspendidas de un firmamento distinto al que percibimos cuando el viento silva mensajes a lo mas profundo de nuestro ser, cuando las nubes pasan junto a nosotros, acariciándonos el rostro y depositando su frío beso en nuestros labios, cuando la lluvia que azota la piel nos llena de energía, se entiende el significado de la palabra "entrega". Pero si la montaña normal exalta al espíritu a estados pocos comunes si simplemente con eso muchos creen encontrar la belleza, la alta montaña en invierno es algo especial. Allí, todavía mas que en el desierto al que iban a meditar los antiguos profetas, la vida está apagada. Todo parece dormido. El silencio es total y puede escucharse la respiración, los latidos del corazón, el crujir de la nieve bajo los pies. La muerte, que normalmente está tan lejana, permanece cerca, no por el suspense de una escalada innecesaria, sino simplemente porque es su reino. Y en esa morada de la muerte de la soledad, del silencio, de la paz, se aprenden muchas cosas sobre la vida, el amor, las palabras, la acción. Las altas montañas susurran arcanos conocimientos. Las estrellas transportan al espíritu a mundos lejanos. El ritmo de nuestro corazón nos cuenta muchos secretos sobre nosotros mismos.

(100)



TIPOGRAFIA - OFFSET

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

LUGONES (Asturias)



DISTRIBUIDOR  
OFICIAL  
SANYO.

ELECTRODOMESTICOS EN GENERAL  
LAMPARAS Y ARTICULOS DE REGALO

C/ Rafael Sarandeses  
Teléfono 260798

LUGONES (Oviedo)



a  
a  
n  
d  
a  
r

La marcha en montaña se distingue de la marcha en terreno llano por la necesidad de un mayor sentido del equilibro.

!Ante todo caminar despacio!

La longitud de cada paso depende, ademas de la altura corporal de cada uno, de la pendiente: en terreno llano pasos largos y ligeros, en fuerte pendiente mas cortos y pausados. A ser posible, se apoyara la planta - del pie entera en el suelo. Solo caminaremos con las puntas de los pies cuando el terreno realmente lo exija por ejemplo al subir directamente - por una pendiente de "yerba" de 35 grados de inclinación o más. Las pendientes medias se sube mejor haciendo - esos donde haya un camino o un sendero lo mejor es seguirlos.

Un ritmo respiratorio regular es de fundamental importancia. Debe ajustarse, en fuerte pendiente, a la frecuencia del paso por ejemplo: pie izquierdo (aspirar) pie derecho (expirar). Tambien podemos hacer varios - pasos en un solo movimiento respiratorio, o a la inversa, respirar varias veces en un solo paso (como al hacer grandes esfuerzos, en atmosphera sin densidad, habriendo traza en nieve honda). Regular la respiración y el paso ahorra fuerzas.

En recorridos largos, para evitar - una fatiga excesiva aspirar el aire necesario por la nariz. Respiar por la nariz previene la fatiga.

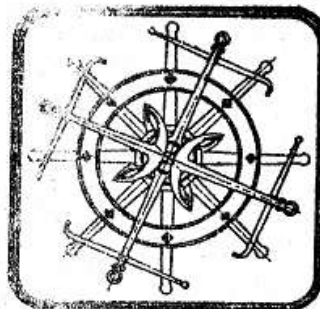
En montaña se calcula la distancia - entre la partida y el punto de destino por los desniveles más que por la distancia horizontal. Segun una regla de elaboracion propia, estimo unos -

350 metros ó 400 metros de desnivel por hora.

El tiempo para la distancia horizontal que debe añadirse se aproximadamente de 4 Kms. por hora como promedio de tiempo total empleado en caminos y siempre segun inclinación, longitud y condiciones del mismo, se - puede establecer una cifra de 250.- metros o 300.- de desnivel por hora. En casos excepcionales esta cifra - puede aumentar hasta los 600.- metro. En el descenso calcúlese la mitad o las dos terceras partes del horario de ascensión. Para terrenos difíciles en roca y hielo estos datos no sirven. Una pequeña parada, como máximo cada dos horas, mantiene o renueva - las fuerzas.

Para comer alguna cosa, siempre antes de recibir señales de agotamiento. El cuerpo no debe cubrirse con ropapesada o estrecha, para no provocar excesivo calor cuando se está haciendo un esfuerzo grande. Podría provocarse tambien una insolación. Destaparse excesivamente con aire frio es igualmente incorrecto por un músculo trabaja mejor en un medio caliente. El Auténtico reino del montañero empieza donde acaba el camino. Las divisiones naturales proporciona la ruta a seguir y conducen a un "camino". Por ejemplo: nevaduras, canales escalonaciones, pasajes, zonas sin grietas, etc, etc... Las pendientes fuertes de hierba, - tierra, barro, deben recorrerse con mucha precaución sobre todo si están mojadas.

Jose Ignacio Morchon.



# BAR NAUTILUS



ESTADO ECONOMICO DE 1.984



TOTAL DE INGRESOS.....	630.650
Por cuotas.....	56.865
Subv. Ayto. Siero 83....	35.000
Licencias FEM año 84..	55.075
Venta escudos.....	4.350
Traspaso bco.....	361
Anunciantes VIVAC.....	12.000
Ganancia espicha.....	6.380
Recaudado excursiones.	386.795
Ganancia loteria Nav..	42.400
Venta Libros Lueje....	29.000
Intereses Caja Ah. Ast.	2.424
TOTAL DE PAGOS.....	611.887,21
Material oficina.....	52.769
Material diverso.....	7.814
Material montaña.....	53.240
Excurs. y actividades..	374.043
Biblioteca.....	5.250
Licencias FEM pagadas.	55.075
Libros Lueje (recupera)	50.000
VIVAC, nos. 8, 9, 10 y 11.	12.525
Gtos. bancarios.....	810,21
Traspaso bco.....	361
SUPERAVIT EJERCICIO.....	18.762,79
Pendiente cohro.....	21.000

En el anterior número 11, y al hablar del refugio de Vega de Ario, se indicó que el tiempo del lago Ercina al refugio Marqués de Villaviciosa, se tardaba unas 3 h y media, cuando a pesar de los siempre conflictivos horarios, queríamos decir 2 h y media. Disculpas por el error mecanográfico.

## NUEVOS SOCIOS

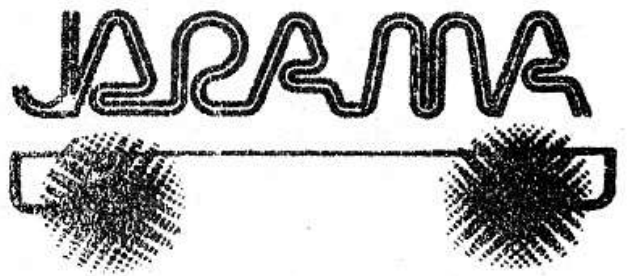
Desde el boletín anterior se han hecho socios:

- SUAREZ RODRIGUEZ, Rafael Jesus. de Lugones.
- MENDEZ DIAZ, Blanca Esther. de Lugones.
- ALVAREZ FERNANDEZ, José Antonio. de Oviedo.
- VIDAL GONZALEZ, M<sup>a</sup> Ines. de Lugones.
- LOPEZ GIMON, Susana. de Lugones.
- SOMOANO ALONSO, Manuel. de Lugones.

## ¿Tienes ya tu Licencia Deportiva?

Si todavía no la tienes, no lo demores y solicítala en nuestra secretaria. Recordamos sus precios:  
 Infantiles ( 8 a 13 años)....200 Pts  
 Juveniles (14 a 17 años).... 500 Pts  
 Mayores (18 años en adelante) 700 Pts  
 Ya sabes la necesidad de estar en su posesión para todos aquellos socios que participen de nuestras excursiones y actividades montaÑeras.

## SALA DE JUEGOS RECREATIVOS



Carretera de Viella, 36

LUGONES

### ESPACIO RESERVADO

COMERCIANTE, INDUSTRIAL, si quieres anunciarte y colaborar con -- nuestro Club... TU ESPACIO.

¡ ANUNCIATE Y VENDERAS !

Por solo 500 Pts al trimestre

PON TU ANUNCIO Y AYUDANOS



LA ARA S/N. VEGA-RIOSIA. TELEFONO: 76.60.29

# EL RINCÓN DE LOS PEQUES



Un día subí a una montaña muy alta y entonces -me dije- veré de un golpe a todos los hombres y a todo mi planeta...

Pero... solo vi agujas de rocas bien afiladas.

Buenos días -dije al azar.

Buenos días... buenos días... buenos días... me respondía el eco.

¿Quién eres? -dije yo

¿Quién eres?... ¿Quién eres?... ¿Quién eres?... respondió el eco.

Sed amigos míos, porque estoy solo en este mundo, -dije.

Estoy solo... Estoy solo... Estoy solo respondió el eco.

¡Que planeta raro! -Pensé entonces.

Es seco, púntiagudo y salado. Y los hombres no tienen imaginación, repiten todo lo que se les dice.

Juan Demetrio Morchón.

## BAUTISTA SINAPISMO

FOROFO DEL ALPINISMO



DE UN LOCUAZ ESCALADOR ES PROFUNDO ADMIRADOR.



Y CASI LE ENCALABRINA EL SUBIR A UNA COLINA.

Remite:

Difusión de Cultura

**CLUB ALPINO LUGONES F.E.M.**  
Cruce Viejo, s/n. LUGONES - ASTURIAS



**SUREZ LUGONES**  
Sport

TODO PARA EL DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

HOCKEY - FUTBOL - CICLISMO - ETC.  
TROFEOS DEPORTIVOS

c/ Leopoldo, 14  
Teléfono 261908

LUGONES - OVIEDO