

# VIVAC



BOLETIN  
INFORMATIVO  
DEL CLUB  
ALPINO LUGONES

AÑO 8

LUGONES, JULIO 1984

Nº 10

## Editorial

Con el comienzo del periodo estival nuestras salidas colectivas disminuyen en julio con una sola salida y se suprimen en agosto, para reanudar se en el mes de setiembre, si bien esto no quiere decir que las actividades montaÑeras de nuestros socios se supriman, de siempre la época de verano fué aprovechada para salidas mas o menos individuales (teniendo en cuenta de que no se debe de ir nunca solò a la montaña), si te animas acude a nuestro local social los viernes pues allí programamos las salidas.

En estos meses de julio y agosto tenemos dos actividades importantes, me refiero a los campamentos regional y nacional, el primero en San Isidro y el segundo en Pirineos (tenéis más información sobre los mismos en páginas interiores); dichos campamentos son muy interesantes sobre todo para los jóvenes montaÑeros que comienzan en su afición, donde aprenden no solo a convivir con otros montaÑeros si no tambien a disfrutar de una forma más amplia de la naturaleza y del tiempo libre. Por lo tanto ¡Animo y a participar de ellos! Y a todos unas felices VACACIONES.

## Nuevos socios

Desde el anterior boletín se han hecho socios:

- IGLESIAS CASTRO, Juan Manuel de Oviedo.
- ALVAREZ VARELA, Maria Luisa de Lugones.
- ALVAREZ GONZALEZ, David de Lugones.
- ORTEGO RODRIGUEZ, Iván de Lugones.
- PAREDES SANCHEZ, Angel de Lugones.
- PAREDES CASTILLO, Valentín Angel de Lugones.
- ARIAS GONZALEZ, Lucía de Lugones.
- RIVERA LOPEZ, Cristina de Lugones

El próximo día 28 de Julio se cumple un año del fallecimiento de nuestra querida compañera MARIA LUISA VIGIL HORTAL, por lo cual invitamos a todos los socios y amigos a la misa que le ofrecen sus familiares en la Iglesia de Balbona el sabado día 28 de Julio a las 7 de la tarde.

**LA MONTAÑA ES DE TODOS ¡CUIDALA!**

Viaje con nosotros si quiere gozar.  
Viaje con nosotros a mil y un lugar.

Y disfrute con:  
AUTOCARES VAZQUEZ.



AUTOCARES DE 28 A 60 PLAZAS.

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

# Programa de actividades

8 de JULIO

Lagos de Vovadonga-Mirador de Ordiales

21 al 25 de JULIO

Campamento Regional en S. Isidro.

1 y 2 de SETIEMBRE

Fuenté De- Pico Tesorero.

16 de SETIEMBRE

Lagos de Covadonga - Vega Redonda-  
1º Argao. Homenaje a Lueje.

30 de SETIEMBRE

Marcha de Veteranos - Zona Gorfoli.

12,13 y 14 de OCTUBRE

12. Sotres-Pandebano-Tenerosa.

13. Pico Samelar y Macondiu.

14. Travesía Sotres-Tresviso-Urdón.

28 de OCTUBRE

Travesía de La Magdalena-Aniversario  
Cruz en La Figarona.

4 de NOVIEMBRE

Pico Mocosó (1.988 m) Por La Peral  
en Somiedo.

18 de NOVIEMBRE

Pico Tiatoros por Pendones.

25 de NOVIEMBRE

IV Marcha a La Velga - II Memorial  
Maria Luisa Vigil Hortal. Magüestu.

2 de DICIEMBRE

Ubiña-Puerto de la Cubilla-Picos de  
La Almagrera, La Mesa y La Tesa.

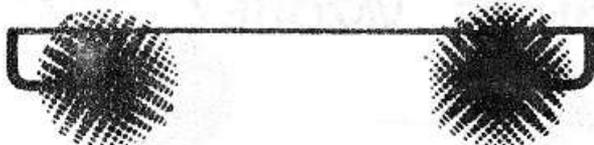
16 de DICIEMBRE

Belén de Cumbres (Sin determinar el  
lugar)

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

SALA DE JUEGOS RECREATIVOS

# JARAMA



Carretera de Viella, 36

LUGONES



## I CONCURSO DE FOTOGRAFIA FONDA DE PONGA - BELEÑO

Tema único y obligatorio: Concejo  
de Ponga, su paisaje, flora, fauna,  
fiestas, personajes, etc.

Fotografías de 20 cm. (mínimo) y de  
40 cm. (máximo) por lado, en color,  
4 fotografías por autor.

Plazo de presentación: Hasta el  
día 10 de Setiembre.

Importantes Premios.

Más información en nuestro Club,



DISTRIBUIDOR  
ONCIA.  
**SANYO.**

ELECTRODOMESTICOS EN GENERAL  
LAMPARAS Y ARTICULOS DE REGALO

C/ Rafael Sarandeseo  
Teléfono 260798

LUGONES (Oviedo)

# Riesgos de la montaña

## Golpe de calor (acaloramiento, sofoco)

- Causas:**
- Atmósfera asfixiante, pesada (fuerte humedad en el aire), incluso sin sol.
  - Ausencia de viento.
  - Ropas exageradamente impermeables (blusa cortaviento).
  - Paro de la transpiración.
  - Deshidratación.

- Síntomas:**
- ⊕ Piel a veces enrojecida, seca y caliente; fiebre.
  - ⊕ Pulso acelerado.
  - ⊕ Sed intensa.
  - ⊕ Dolor de cabeza, malestar, mareos, euforia.
  - ⊕ Agitación, calambres.
  - ⊕ Colapso (actividad cerebral disminuida), desvanecimiento, a veces, paro respiratorio.

- Tratamiento:**
- Bebidas saladas (por ej., caldo).
  - Si no; actuar como para una insolación.



Acostar al paciente a la sombra, aflojar las ropas parte superior del cuerpo elevada, eventualmente posición lateral

## Insolación

- Causas:**
- Exposición directa de la cabeza a los rayos solares (ausencia de gorro). Muy a menudo sobreviene un «golpe de calor».

- Síntomas:**
- ⊕ Dolores de cabeza, mareos, zumbido de oídos, a veces, delirio.
  - ⊕ Malestar, vómitos.
  - ⊕ Rigidez de nuca (provocada por una irritación de meninges).
  - ⊕ Pérdida de conocimiento.

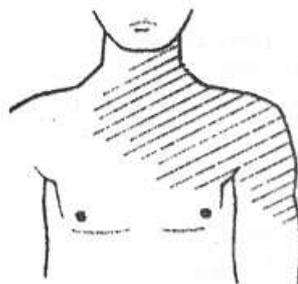
- Tratamiento:**
- Colocar el enfermo en un lugar sombreado.
  - Aflojar los vestidos. Levantar la parte superior del cuerpo; en caso de pérdida de conocimiento, acostar al enfermo en posición lateral.
  - Refrescar con agua, compresas húmedas, eventualmente con nieve, abanicar.
  - Dar bebidas frescas, no alcohólicas.
  - Transportar hacia la llanura y llamar al médico.

## Quemaduras por los rayos solares

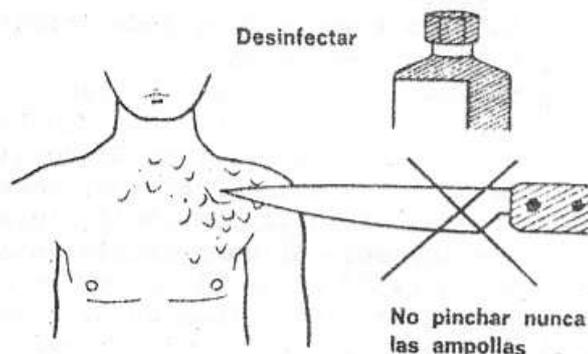
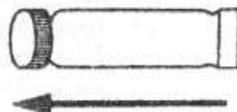
- Causas:**
- Falta de protección de la piel.
  - Empleo de una crema solar inadecuada (filtraje insuficiente de los rayos solares).

- Síntomas:**
- ⊕ Piel enrojecida = quemaduras de primer grado.
  - ⊕ Formación de ampollas o flictemas = quemaduras de segundo grado.

- Tratamiento:**
- Compresas frías.
  - Primer grado: teraputia antiinflamatoria (por ej.: aplicación de Locortene, Synalar. Espuma: Silipast, Silidermil, Linimento oleocalcáreo. Nunca pomadas conteniendo sulfamidas).
  - Segundo grado: desinfección (por ejemplo: con Vigencial).
  - No pinchar nunca las ampollas. Aplicar un vendaje estéril.



Acetato de alúmina



Colocación de apósito protector estéril

EL CLUB ALPINO LUGONES, no asume las responsabilidades a que hubiera lugar por las opiniones de los artículos que figuran firmados, siendo su autor el único responsable



تورنتو کلب  
**CLUB ALPINO LUGONES**

TODOS PARA EL DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

HOQUEY - FUTBOL - CICLISMO - ETC.

TROFEOS DEPORTIVOS

c/ Leopoldo, 14  
Teléfono 261906

LUGONES - OVIEDO

# CAMPAMENTO REGIONAL

El XX Campamento Regional de Montaña, que este año organiza el grupo de montaña "ULTRA" de Moreda, se celebrará del 21 al 25 del presente mes de Julio en el puerto de San Isidro con el siguiente programa:

## 21 Sabado:

- 12 h. Inauguración.
- 16 h. Excursión al Toneo.
- 22 h. Charla y proyección de la zona.
- 23 h. Fuego de campamento.

## 22 Domingo:

- 9 h. Excursión al Torres.
- 13 h. Misa en la capilla.
- 22 h. Película de montañismo.
- 23 h. Fuego de campamento.

## 23 Lunes :

- 8 h. Excursión al Fuentes.
- 18 h. Juegos Infantiles.
- 22 h. Diapositivas, vistas, aspectos geográficos de la montaña
- 23 h. Fuego de campamento.

## 24 Martes:

- 8 h. Marcha regulada.
- 18 h. Juegos infantiles.
- 22 h. Charla coloquio.
- 23 h. Fuego de campamento.

## 25 Miercoles:

- 9 h. Lago Ausente (regulada infantil).
- 13 h. Misa campamento.
- 16 h. Entrega de premios y clausura.

Durante los días del campamento funcionaran los siguientes servicios: Economato, bar, duchas, lavabos, fregaderos, servicios, prensa, médico, A.T.S., botiquín, servicios religiosos. El campamento estará enclavado a 1.538 m. de altura en un rellano de campera de la loma de la raya, desde donde se divisan amplios horizontes. Se recuerda a todos los socios que para poder asistir a este campamento es necesario tener la licencia de la FEM del presente año.

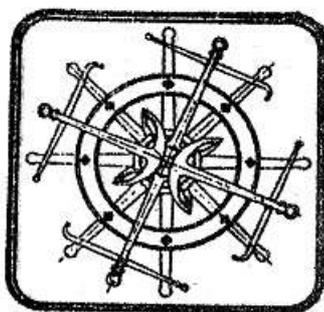
Para esta actividad el Club pondrá autocar solamente si el número de asistentes lo hiciese rentable, si bien en caso contrario nos complacería buscar las plazas necesarias en los autocares que ponga la organización o otros Clubs. Independientemente del medio del desplazamiento que el club determinase, y haciendo un gran esfuerzo económico, subvencionaremos a todos los socios asistentes durante todos los días del campamento, de la siguiente forma; y de acuerdo al número de socios asistentes:

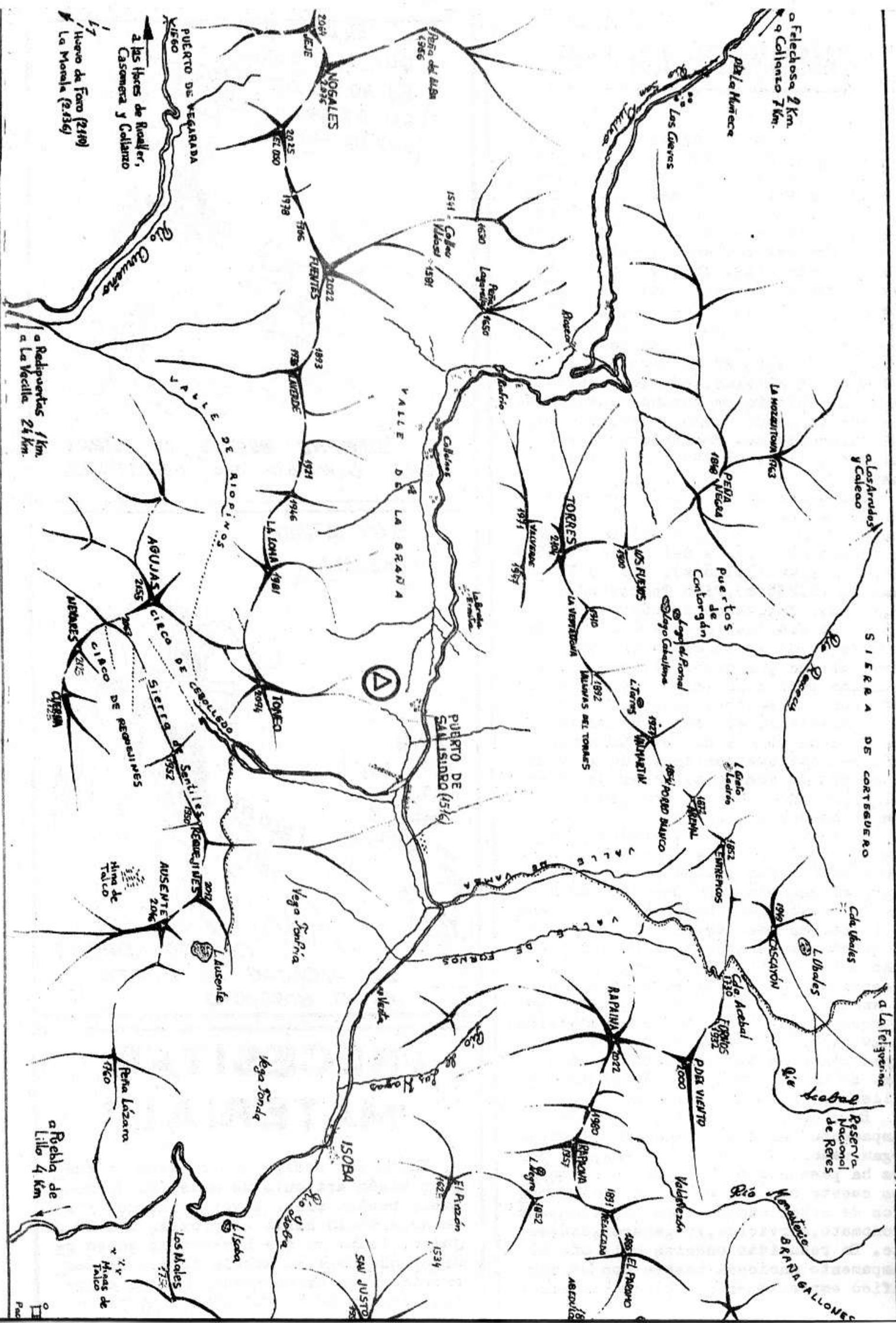
- De 1 a 10 socios, a 300 Ptas. por socio.
- De 11 a 20 " , a 250 Ptas. por socio.
- De 20 a 30 " , a 200 Ptas. por socio.
- De 30 a 40 " , a 150 Ptas. por socio.

Todos los socios interesados en asistir a este campamento regioanñ, deberan de comunicarlo en el Club, antes del día 18 de Julio a las 8 de la tarde.



LAGO UBALES





a Flechosa 2 Km.  
a Collanzo 7 Km.

a los Arados  
y Caleao

S I E R R A D E C O R T E S U E L O

a La Figuerina

Reserva  
Nacional  
de Raras

La Mozartown 1703

1846  
PEDA  
VIEJA

Puerto de  
de  
Caltorgán

Logel el Romal  
Lago Calabina

1900  
LOS RUISES

2104  
TOREST

1971  
VALVERDE

1557

1892  
MAYORAS DEL TOMBAS

1972  
MAYORAS DEL TOMBAS

Cala Uballes  
L. Uballes

1969  
DESCAYON

Cala Acabal  
1330  
1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

1952

2025  
2025  
1978  
1906  
2002  
FIENITES

# CAMPAMENTO NACIONAL

El 43 Campamento Nacional de Montaña que como es costumbre se celebrará del 1 al 7 de agosto, este año se celebrará en Pirineos y más concretamente en "Plan de Están" en el valle de Esera, en la zona de Benasque, al pie de los grandes macizos del Pirineo, Aneto y Madaletas, fácilmente accesible por medio de una pista forestal que en la actualidad está asfaltada.

Desde el emplazamiento del Campamento en poco menos de una hora se llega al refugio de La Renclusa de 2.140 m. de altitud, edificio de dos plantas, abierto en verano, con guarda con servicios de camas, literas, comidas, provisiones. En invierno queda abierto y libre un pequeño edificio anexo.

Las ascensiones más importantes que se pueden realizar en esta zona son al Pico Aneto (3.404 m), La Madalena (3.308 m), Cresta del Medio (3.355) Pico del Alba (3.118 m), Pico Salvaguardia (2.738 m), Pico Tempestades (3.290 m). Indicamos seguidamente la subida al Pico Aneto (3.404 m). Desde el refugio de la Renclusa (2.140 M) subir al sur por pendiente herbosa y rellanos pedregosos hacia el Portillón inferior, elevándose sobre el barracal de la Madaleta, con más o menos trazos de sendero a 1 h. 45'. La ascensión se continúa por la falda alta de la cresta de los Portillones superior a las 2 h. 30'. Se baja por sendero a las rocas del glaciar y entrando en él se cruza en diagonal (indispensable, cuerda, piolet y crampones). Collado de Coronas (3.198 m) 4 h. 15', junto al pequeño lago Coronado. Subir por la cresta del Este cubierta de nieve y desnuda roca después, para pasar la cresta impresionante del Puente de Mahoma tocando al Pico. Total de la ascensión 5 horas. El Pico Aneto es de ancha cima y vertientes escarpadas de rocas graníticas. Vértice geodésico de 2º orden del I.G.y C.. Ofrece un inmenso panorama de dilatados horizontes. Es el Pico más elevado de la cordillera pirenaica.

En cuanto a la organización del Campamento, aunque de momento el grupo organizador: Montañeros de Aragón, no nos ha pasado más información, suponemos cuenta con todos los servicios propios de estos campamentos, bar, comedor economato, servicios, fregaderos, duchas, etc. En resumidas cuentas este año el campamento nacional cuenta con un magnífico emplazamiento y bien comunicado.

LA VERDAD ES  
QUE AQUÍ ARRIBA  
NO ME ACUERDO  
DE QUE  
SOY BAJITO



SIEMPRE BUSCA LA ALTURA  
PARA OLVIDAR SU ESTATURA.

SOY TARZÁN  
¡AAAAH!



## ¿NECESITAS MATERIAL?

Todos los socios interesados en comprar algún artículo de material de montaña, pueden pasar a ver catálogos y encargarnoslo hasta el próximo día 20 de julio, fecha en que haremos un nuevo pedido, que como ya sabéis tienen un descuento de aproximadamente el 30% sobre los precios de las tiendas deportivas.

# Feliz despertar

¿Nunca os ocurrió al despertar quedaros pensando intensamente en algo y sin apenas daros cuenta comenzar a soñar?

¡Pues a mí me ocurrió el otro día! Empecé a soñar que me habían invitado a una salida: al Monfrecho, cerca de RIBADESELLA; con un grupo que no era el mío.

El autocar estaba lleno y yo tenía una profunda sensación de soledad, no conocía a nadie. Sí, había dos caras bien conocidas: Marisa y Maruja, las demás eran caras anónimas.

Llegamos a Viña donde nos bajamos. Como la travesía era bastante dura se hicieron dos grupos; los que hacían la travesía completa y nosotras que fuimos a nuestro aire, guiadas por Marisa.

Empezamos la ascensión todos juntos pero poco a poco se fueron distanciando los demás; ¡que barbaridad, que manera de caminar! ese paso solo lo pueden seguir los más expertos en montaña; pronto se convirtieron en puntos de colorines, mis compañeras se lamentaban de la costumbre que tenían de caminar tan rápido y es por eso que pocas veces hacían las travesías, ¡total para qué, decían, si después bajan a comer y se pasan la tarde en un Bar jugando a la baraja. Yo callaba, tenía sed, me faltaba aquel "tragufín" que solemos echar cuando nos llega una botella de vino; cuanto me acordaba de mi grupo que estaba en el Cares ¿cómo lo estarían pasando?, seguía caminando, hacía todo lo posible por adaptarme a las demás. En un alto que hicimos para sacar fotos y descansar, busqué la ocasión para presentarme y ellas se presentaron a su vez; aquellas caras anónimas de hacía unas horas ya tenían nombre, honradamente os diré que fueron estupendas conmigo. Cerca de la una de la tarde, paramos en una ex

planada, allí íbamos a compartir nuestra comida, cerca había una casería, era Lloñín como nos diría más tarde su dueño, que por cierto fue muy amable, nos preguntó si no habíamos encontrado a una chica del otro grupo que bajaba sola, ¡quedamos sorprendidas! más tarde no enteraríamos que había quedado descolgada porque no podía seguir el ritmo de los demás; el enfado de mis compañeras lo compartía plenamente, pero en silencio pensaba, ¿y si esa chica hubiera sido yo?, solo cuando me pidieron mi parecer les contesté que eso nunca ocurría en nuestro grupo, nadie queda atrás por la sencilla razón que salimos a pasarlo bien y gozar todos de nuestro compañerismo y de la naturaleza, no salimos a competir ni a ganar medallas, no nos interesa, para eso están las competiciones.

Cuando consiguieron calmarse seguimos hablando con Emilio el dueño de la casería nos contó algunos proyectos que tenía para su hermosa finca, mandó al hijo que nos trajera una botella de vino para comer y nosotros les invitamos a tomar café. Trajo una botella de orujo para echar un chorrín; lo estaba pasando bien pero me acordaba del pincho de tortiella, de los chorizos de Riba, del café de Mares etc...

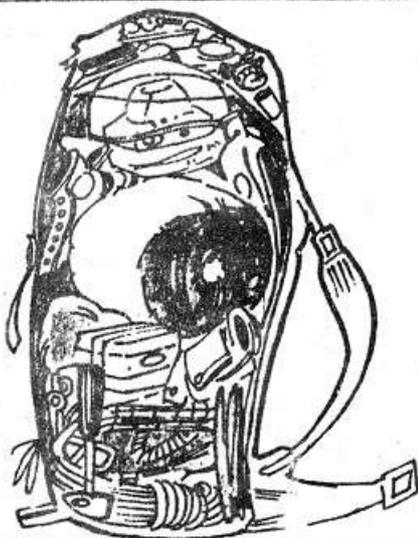
El día era espléndido y el paisaje precioso. Allí abajo a nuestra mano izquierda se divisaba entre dos montañas el verde-azul del mar; pero me faltabais vosotros.

A las tres, emprendimos el regreso por mismo sitio que habíamos subido, llegamos de nuevo a VIÑA donde vive mi amiga Luz. Nos trajo una botella de sidra de su bodega, estaba riquísima, luego nos despedimos caminamos como un kilómetro por carretera hasta el Bar Salas; allí merendamos, hablamos de todo un poco e incluso en la hoja de ruta que nos dieron en el autocar me pusieron las cuatro una cariñosa dedicación. Puedo decir que tengo en mi vida

cuatro amigas más. Al poco rato llegó el autocar, menos mal porque hacía frío y mucho viento, subimos, nos saludaron; algunos cantaban y lo hacían muy bien detrás de mí (yo venía de copiloto, por el dicho se mareo), empezaron a hablar y hablar de lo sucedido con la chica que quedó sola y otras cosas más que no me importaban por ser cosas de ellos, pero eso sí, cada vez iba en aumento la voz; ¡que pesadilla más angustiada!, siguió el malestar hasta NAVA, allí estuvimos mucho tiempo, yo tenía ganas de marchar, cuando iba a subir al autocar....¡que alegría! llegabais vosotros. María y Miriam venían corriendo para darme un abrazo. ¿Y sabéis que pasó? pues con la alegría de encontrarme con vosotros me desperté, fué un FELIZ DESPERTAR porque puede valorar por mi sueño el grupo tan fenomenal que formamos.

¡VIVA el CLUB ALPINO LUGONES y  
un HURRA A SU JUNTA DIRECTIVA!

Angelita Andrada.



TIPOGRAFIA - OFFSET

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

LUGONES (Asturias)



## Nuestros libros

Os recordamos a todos que nuestra biblioteca va aumentando en el número de libros, que están a disposición de quien quiera solicitarlos para leerlos en casa, con el único requisito de que se cuiden y se devuelvan en el periodo de tiempo establecido. Los últimos libros incorporados son:

- LOS ANCARES (Guía y mapa)
- LOS PICOS DE EUROPA (Folleto)
- DISFRUTA TU TIEMPO LIBRE EN LA MONTAÑA (Folleto Consejo Sup. de Deportes)
- NUMEROS 1 AL 10 DEL BOLETIN DE NUESTRO CLUB "VIVAC"
- Nº 2 REVISTA PIORNAL (Del Club Alpino Popular de Madrid)
- BOLETIN EXTRAORDINARIO X ANIVERSARIO DEL GRUPO MONTAÑA M.I.E.S.
- BOLETINES ENOL DE LA F.A.M.NOS. 1 AL 38.
- MONTAÑISMO Y SOCIEDAD.
- BOLETINES DE LA F.E.M.
- ARBOLES DE HOJA CADUCA (Guía de Naturaleza)
- POR LOS PICOS DE EUROPA (De Andara al Cornión)
- PICOS DE EUROPA (Guía de los 3 macizos)

# PARADISU VERDI

(Un rapacín diz-y a Montesín -un cabritu pequeñu que vive nun país secu- cómo ye Asturias).

- Si pudieramos, Montesín, ... Si, por arte de Barrabiellu, podríamos llevate a un paradisu verdi, con bayura de verdi, llevábamoste a Asturias.

"Dende equí, dende esti campu abuxaracáu non verde (güelen los tumillinos toos - atarugaos de sede, retorcigaños de sede nun puedes saber cómo ye 'l campu d'Asturies. Ellí, el verdi, ye otra cosa. El verde güel a verde. Los praos, les cotolles, les sebes. Too verde. La zerezal y la ñozalona vieya que casi que atapaba - 'l teyáu de la casa los mios basagüelos. (El color escuru y nidíu a la vez, del - escañu vieyu, casi que trasparente, que ta apiegáu, apeñuscáu col golor a tuestu con torta y lleche acabante catar, pela mañana. Nun puedes saber cómo yera aquello).

"Asturies, Montesín amorosiegu, ye comu un reinu los cuentos, suave y duru al - empar, y vieyu comu ye vieyu 'l so falar tamién. Un reinu estremáu de tolo demás pelos montes. !Con decite que queden perllí osos y llobos, lliries y esguilos - que casi que falen tovia.!

Hai nomes na n'Asturies que retiñen comu diosucos. Atendi, Montesín: el picu - Urriellu, los picos Cornión".

"Los picos Cornión, rellumando ante la nieve, con carambanos de lluz azul y xelu colgando del cielu volcáu pámpana abaxu, pinganexos del cielu.

"Peru 'l verdi; les grandes flondes de los carbayos vieyos, el verde escuru de toles sebes, y de los ablanares, y el - de les cotolles, y el de los salgueros, toos diferentes. Y el verde tiernu del segáu, que güel !ai, Madre Santa, cómo güel !".

Maximino Menéndez González

# PARAÍSO VERDE

Un niño le pregunta a Montesín, un cabrito pequeñu que vive en un país seco, ¿Como es Asturias?.

Si pudieramos, Montesín...

Si por arte de Birlabirloque (magia) pudiésemos llevarte a un paraíso verde, - con abundancia de tonalidades verdes te llevaríamos a Asturias.

Desde aquí, desde este campo grisaceo, no verde (apenas huelen los tomillos, todos medio secos de sed, retorcidos de sed, no puedes saber como es el campo de Asturias. Allí el verde, es otra cosa, el verde - huele a verde, los prados, los tojos, los cercados verdes. Todo verde, la cerezal, y el nogal grande y viejo que casi tapaba el tejado de la casa de mis bisabuelos. El color oscuro y nitido a la vez, junto a la silla vieja, casi transparente, mezclado con el olor a torta tostada y leche recién catada, por la mañana. Tu no te puedes imaginar como era aquello.

Asturias, Montesín cariñoso es como un - reino de cuentos, suave y duro a la vez, y viejo como es también su forma de hablar un reino diferenciado de todos los demás por sus montañas.

Con decirte que quedan por allí todavía osos y lobos, comadrejas, y ardillas que casi te hablan.

Hay mombres en Asturias que retintinan como gnomos.

Atiende Montesín:

El Naranjo de Bulnes, o los Picos de Europa. Los picos de Europa que brillando entre la nieve con carambanos de luz - azul y hielo colgado en el cielo boca - abajo, carambanos del cielo.

Pero el verde, las grandes manchas de - robles viejos, el verde oscuro de los cercados y el de los tojos y el de los sauces, todos diferentes y el verde tierno - de la hierba recién cortada, que huele, !Ay, MADRE SANTA, como huele!.

## 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

# Novedades

## La pequeña crónica de **LOS LIBROS**

Con el presente número 10 de nuestro boletín, iniciamos esta sección de **NOVEDADES DE LIBROS DE MONTAÑA o NATURALIDAD**, que trata de informaros de las últimas novedades aparecidas en el mercado nacional.

- **PASEANDO POR LOS PUERTOS DE LA CORDILLERA CANTABRICA.**  
Libro editado por el Grupo CODEMA de Gijón, que recoge itinerarios y ascensiones de los 16 puertos o pasos de la Cordillera Cantabrica. Libro ameno e interesante, de 114 páginas, 26 planos y descripción de 91 recorridos, índice alfabético de cumbres, valles, ríos, lagos con altitudes y situación en planos. En resumen libro muy interesante y cuyo precio es de 800 Pts.
- **VIVIR Y SOBREVIVIR EN LA NATURALEZA**  
Libro editado recientemente por la conocida Editorial R.M. con numerosos libros de montaña ya editados. Este libro guía trata desde las situaciones de emergencia como vivac en abrigos naturales, hasta la comida natural y picaduras de animales. Buen libro para los amantes de las guías y manuales de montañismo. Su precio es de 750 Pts.
- **DISFRUTA TU TIEMPO LIBRE EN LA MONTAÑA**  
Editado ultimamente por el Consejo Superior de Deportes, folleto de 20 páginas en el que se acerca al hombre de la calle al deporte del montañismo. Con bellas fotografías a todo color muy propio para el joven que quiera iniciarse en el bello deporte del montañismo. Y muy importante: es gratuito.



**novedad**

## **ANUNCIOS GRATUITOS**

Esta nueva sección de anuncios gratuitos está abierta a todos los socios que quieran **COMPRAR, VENDER o CAMBIAR** alguna cosa.

COMPRO números atrasados del Boletín ENOL. Llamar a Mario, Tfno. nº 29.85.20 de La Corredoria.

COMPRO números atrasados de las revistas TORRECERREDO y PYRENAICA. Llamar a José Juan, tfno. 28.60.25 de Oviedo.

**reino escondido  
y remoto**



F. E. M.

**“COLLADO JERMOSO”**

Remite:

**Difusión de  
Cultura**



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