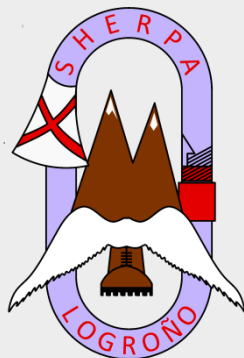


# BOLETÍN INFORMATIVO SHERPA



Boletín noviembre 2025

Nº 353

Sociedad de Montaña Sherpa

c/ Carnicerías, 4-1º izda. (esquina Calle Sagasta) Logroño

Teléfono: 941 256935

[www.sherparioja.es](http://www.sherparioja.es)

E-mail: [sdadsherpa@gmail.com](mailto:sdadsherpa@gmail.com)

# NOTICIAS

---

- XLVII Jornadas de Divulgación de los Deportes de Montaña.
  - Lunes 3 de noviembre de 2025, proyección titulada: **“Aventura en el Monte Ararat, techo de Turquía”**
    - **Ofrecida por Daniel Rey**
  - Martes 4 de noviembre de 2025, proyección titulada: **“Alaska, pared aXnadú, un pas más (un paso más)”**
    - **Ofrecida por Silvia Vidal**
  - Miércoles 5 de noviembre de 2025, proyección titulada: **“Islandia en 4X4”**
    - **Ofrecida por: Vicente Orío**
  - Jueves 6 de noviembre de 2025, proyección titulada: **Zarama Espeleo: “Aventura en los últimos lugares inexplorados de nuestro entorno”**
    - **Ofrecida por: Félix Álvarez y Jorge Gorosarri**
  - Domingo 9 de noviembre, **Actividad Social “Llanada Alavesa”**
    - Distancia: 15,4 km
    - Desnivel positivo: 627m.
    - Desnivel negativo: 318m.
    - Dificultad: baja
    - *Suave salida con sorpresas y encanto... para perderse por laberintos naturales...*
    - Precio socios y no socios: 15€
    - No federados: 3€ más por el seguro de accidentes
    - Abierto el plazo para socios y no socios el día 3 de noviembre
    - Venta de billetes en las Jornadas de Divulgación de los Deportes de Montaña en el Centro Cultural Ibercaja a partir de las 20:15
    - O bien apuntarse en [sdadsherpa@gmail.com](mailto:sdadsherpa@gmail.com) o en 941256935
- 9 de noviembre de 2025. Actividad infantil **“El bosque encantado”**
  - Recorrido: 9km.
  - Desnivel: 300m
  - Salida a las 9 del Parking del IES Comercio
  - No federados 3€ por el pago del seguro de accidentes
  - Inscripción socios a partir del 28 de octubre
  - Inscripción no socios a partir del 3 de noviembre
  - Apuntarse en [sdadsherpa@gmail.com](mailto:sdadsherpa@gmail.com) o en 941256935
  - Último día de inscripción viernes 7 de noviembre



- 13 Y 15 de noviembre. **Curso “Oriéntate en el monte”**
  - Aprenderemos los conceptos, la utilización y el manejo básico de mapa y brújula, técnicas de navegación, orientación por indicios y algunas pinceladas de GPS.
  - Jueves 13 teórico en la sede de Sherpa, de 17 a 21 horas.
  - Sábado 15, prácticas en el monte de 8:30 a 14 horas.
  - Mínimo 8 personas, máximo 10
  - Precio: 30€
- 14 de noviembre de 2025. **“Reunión de propuestas para el calendario de actividades 2026”**
  - A las 20:00 horas en la sede de la sociedad.
- 21 de noviembre de 2025. Viernes social, **proyección del Mont Blanc**
  - Ofrecida por Javier Ugarte y Diego de Velasco
  - A las 20:00 horas en la sede de la Sociedad.
  - Al finalizar compartiremos un sencillo ágape.
- 23 de noviembre de 2025. Actividad Social: **“Valle del Baztán”**
  - Marcha Cordal del Gorramendi, desde el Collado Intzulegui y descenso hasta el Castillo de Amaur.
  - Si andamos bien de tiempo existe la posibilidad de visitar Elizondo.
  - Distancia 14,85 kms. Aprox.
  - Desnivel 570 m. positivo y negativo 941m
  - Dificultad: Media-baja
  - Duración aproximada 5 horas
  - Salida 7:30 desde la estación de autobuses
  - Precio socios: 20€, Precio no socios: 25€
  - Si no sale un número de 40 personas se haría en coches particulares
- 28 de noviembre de 2025. Viernes social. Proyección para ampliar la presentación del **libro de las Fotocrónicas.**
  - Ofrecida por Jesús M. Escarza.
  - A las 20:00 horas en la sede de la Sociedad.
  - Al finalizar compartiremos un sencillo ágape.

# Crónica de la ruta Luezas / Peña Saida.

---

Realizada por el grupo de Sherpa Jóvenes. El domingo, 12 de octubre de 2025.

“Asia a un lado, al otro Europa y allá a su frente Estambul”. Así se encontraba el capitán pirata de Espronceda y así lo vivimos los afortunados que en un día típico otoñal hicimos la preciosa ruta de Luezas a Peña Saida. Con vuelta, por supuesto.

Magnífica jornada de convivencia familiar, ya desde el aparcamiento, entre risas y mangas cortas. Lo más difícil con diferencia ya estaba hecho: levantar a nuestros peques y motivarles para el disfrute del esfuerzo en la Naturaleza.

Y es que, el valor de la Naturaleza se puede explicar y comprender pero, sobre todo, se tiene que sentir. Y sentir desde el amor y el respeto profundo, casi reverencial, por ella.

Dani y Yayun, nuestros espléndidos guías de la ruta lo saben porque seguro lo han sentido un montón de veces. Por eso sus corazones se han agrandado tanto. Tanto que nos muestran, nos regalan para nuestros sentidos esos paisajes, empujándonos a ese sentimiento de unión y paz con lo natural. Gracias por vuestra generosidad y por posibilitar ese gran disfrute para quien quisiera gozarlo.

Valle del Jubera, a un lado, Valle del Iregua, al otro, y de frente, la sierra de Cantabria. Con viento en las alturas y sol de encargo en el almuerzo. Día otoñal, día de cambios. Como cambiantes fueron los temas de conversación. A puntito de solucionar el mundo estuvimos a veces, otras de conseguir viajar en el tiempo con la luz de las estrellas. Y todo entre amenas risas, en estado de inconsciente alegría viendo como nuestros peques desafiaban la gravedad y se venían arriba, literalmente, en los salientes más escarpados. ¿Quién dijo miedo si hay Naturaleza y buena compañía?

Como fin de fiesta, visita al grafiteado para bien, para muy bien, bar de Soto en Cameros. Un espectáculo dentro y fuera. ¡Menuda terraza con vistas al parque, al río, al pueblo... a la belleza!

De vuelta a nuestros destinos no éramos los mismos. Cargados de energía, natural y humana, enfocábamos mejor nuestras ocupaciones y pequeñas cuitas cotidianas.

Y a los niños ya no teníamos que explicarles nada. Llevaban dentro, en su alegría, las razones para volver al campo, las habían hecho suyas porque las habían vivido. En la próxima excursión protestarán por el madrugón en festivo, es su papel, pero un día saldrán solos y por propia voluntad a pasear por la Naturaleza. Y la gozarán, la amarán y la respetarán.

Seguramente poco más importante podemos enseñarles, poco más y mejor podemos llegar a hacer por ellos.

**Javi Blanco**

# Marcha Hoyos de Iregua 2025”

## (Villoslada de Cameros / 4-5 de Octubre 2025)

---

Fin de semana con Sherpa, esa familia de la montaña que hace que cada momento sea especial. El pasado 5 de Octubre se celebraba la 30 edición de la marcha de Hoyos de Iregua en la localidad riojana de Villoslada de Cameros, un recorrido de 32,5km en pleno corazón del parque natural de la Sierra Cebollera.

Partíamos el sábado 4 una avanzadilla de compañeros de Sherpa rumbo a Villoslada a marcar el recorrido y organizar la marcha; el sol nos acompañaba, nos dividimos en tres grupos de trabajo para marcar la ruta dividida en tres tramos.

Ya todos ataviados con carteles y las cintas cual hawayanas, salíamos a marcar después de una master class de atar cintas para después de la marcha poder quitarlas con mayor facilidad, el maravilloso mundo de los nudos.

Fue un trabajo en equipo que salió redondo, creando un recorrido perfecto, en mi grupo nunca había compartido minutos de cercanía con los compañeros, disfrutamos de la montaña y de la calidad humana de las personas, nos reímos muchísimo con las cintas en la frente cual Samuráis. Nuestra llegada al Achichuelo fue estelar, se nos quedaban mirando los viandantes y vacas, foto de recuerdo y las sonrisas puestas.

Terminamos las tareas y nos reunimos en el Camping a comer, luego bajamos al pueblo donde nos hospedamos en la Posada de Hoyos de Iregua, cenita y a descansar a esperar al gran día.

Llegó el Domingo, nos despertamos prontito, para desayunar y cargar baterías y afrontar el tan esperado día. Nos reunimos con más compañeros en la ermita de San Roque, que vinieron de domingo a prestar ayuda. La batuta de este entramado la lleva Jesús, con años de experiencia, lo cual es un grado, porque todo estaba muy bien organizado y cada uno sabíamos lo que teníamos que hacer.

A mi grupo nos tocó en el Avituallamiento 3, había gente que llegaba un poco tocada después de 30 km a sus espaldas pero en su mayoría se dibujaba en sus caras una tremenda sonrisa y nos felicitaban por la organización impecable, las marcas bien colocadas y las maravillosas vistas otoñales que les acompañaban en el recorrido.

Como resumen del fin de semana, una delicia compartir momentos tan entrañables y divertidos con compañeros de Sherpa que de manera altruista hacemos posible que un año más vengan cientos de personas a disfrutar de la montaña en un marco incomparable, me queda un recuerdo que siempre llevaré en mi corazón. A por la próxima!!!!!!!

**Anita Coronado Terroba**

# UN AULA EN LA NATURALEZA

## Actividad infantil 26 de noviembre de 2025 Nieva de Cameros

¡OTOÑO! una estación muy bonita para disfrutar de sus múltiples colores, olores y sonidos que nos brinda el monte.

La excursión de hoy consta de 16 kilómetros y tiene como protagonista a los niños. La

marcha sale del aparcamiento de Nieva de Cameros, lugar donde los compañeros hemos quedado entre niños y adultos 18 personas.

El comienzo parece que va a ser un poco incómodo por



la fina lluvia que cae pero nada más lejos de la realidad porque esas gotas de agua mojando el suelo lo que hace es regalarnos aromas a tierra mojada y un escaparate de colores rojizos y amarillentos brillantes por la lluvia. Esto es el preludio de que la marcha va a ser fantástica.

El primer tramo transcurre entre pequeños ascensos y llanos donde la lluvia se queda tras nosotros. Llegamos a una explanada muy amplia con dos rocas gigantescas que parece un lugar muy apropiado para contarles el cuento del ratón Frederick a los niños, con el que todos hemos podido sacar una gran moraleja (no todo el trabajo es físico, también son valiosas la imaginación y la poesía). Durante la lectura devoramos el merecido almuerzo y seguido como no puede ser de otra manera congelamos un momento de unión con la bandera sherpa.

Todos nos abrigamos un poco más porque el frío se intensifica y reanudamos la marcha ascendiendo. En este tramo la gran protagonista es la niebla con

bancos que van y vienen y que a ratos nos deja ver el pantano de Ortigosa, Nestares, Torrecilla, el castillo de Viguera y más a lo lejos las antenas de Cerrollera. Seguimos subiendo por una inmensa pradera y nos vamos encontrando por el camino una gran cantidad de acebos con las bolitas rojas que tienen en esta preciosa época, los niños van entretenidos viéndolas y parándose a observar la multitud de huesos de animales que hay dispersados por el suelo. Los últimos metros de subida, a la niebla hay que sumarle el viento que sopla con algo de fuerza, pero aun teniendo el clima en nuestra contra la ruta se desarrolla con alegría y entusiasmo. Por fin llegamos al punto más alto de la ruta, lugar de donde se puede disfrutar de la vista de San Lorenzo pero la niebla hace de las suyas y no nos deja contemplar el pico más alto de nuestra comunidad.

Comenzamos el descenso y parece que el sol se quiere abrir paso, por eso decidimos subir a una pequeña loma donde creemos que se puede ver San Lorenzo pero no es posible, sin embargo, el paisaje nos deleita con una familia de caballos pastando.

Seguimos nuestro camino descendiendo por un hayedo resbaladizo y oscuro con un lecho de musgo y una gran alfombra de hojas. Ya es hora de reponer fuerzas y al ver una explanada decidimos utilizarla de comedor. Devorada la comida, nuestra estupenda compañera y guía Toñi reparte a los niños un pequeño postre de chocolate. El descenso continua entre hayedos que nos hace sortear el río varias veces, debido a la irregularidad del terreno hay algunas caídas sin importancia que no interfiere en el buen ritmo de la marcha. Nos queda una última subida dentro del oscuro hayedo pero se hace sin complicaciones. Al terminar la oscuridad de los árboles aparece un claro que nos deja ver a nuestra izquierda todo el camino recorrido de esta mañana.

Ya queda poco para terminar y el monte nos regala un último sonido que nos desconcierta un poco, es el de unos mastines cuidando su rebaño, nosotros seguimos nuestro camino sin darle importancia.

Pocos metros más adelante llegamos a Nieva de Cameros donde con rapidez buscamos el bar del pueblo para ver el esperado clásico “Madrid-Barça”, eso sí, con un café bien caliente en el cuerpo.

Esto es todo compañeros, yo llevo poco tiempo, pero es un placer compartir rutas y seguir haciéndolas junto a Sherpa, hasta la próxima.

**María Verano**

# “Otoño de la vida”

---

Hace unas semanas he asistido, junto a sus amigos, a un acto en homenaje de un montañero Sherpa muy querido y muerto hace pocos años. Se llamaba Eduardo, Parre para todos, y en su honor se alza un discreto memorial que consiste en una encina plantada en su recuerdo y una teja pintada y colocada a los pies del árbol. El lugar está cerca del monte Cerroyera.

Con una finalidad similar se hace una ascensión a la cumbre del Santo Sonario para recordar a José Mari González, también activo montañero de Sherpa y fallecido en accidente de esquí el año 1998. Y años después, nos dejó otro inolvidable compañero (Toche); el destino le arrebató la vida de manera hartó rocambolesca, tras una vida azarosa, llena de situaciones de riesgo.

Mes de noviembre, mes dedicado a los difuntos; en la naturaleza el otoño invade los bosques, los días acortan, la luz disminuye...

A continuación del otoño, con menos o más disimulo, ocurre el frío invierno. A los humanos también nos llega el frío, pero un frío para siempre, o sea la muerte.

Los hombres, desde Atapuerca, dieron culto a sus muertos, yo quiero recordar a los que calzaron botas para vivir el ensueño de la Naturaleza y militaron en el regimiento “paz y monte”, fueron socios de la Sociedad de Montaña Sherpa.

Esta sociedad, fundada en 1970, ha integrado unos miles de socios desde que se inició su andadura. Algunos fallecieron en la montaña... pero la mayoría murieron en la cama. No me es posible nombrarlos a todos, pero al menos recordarles con cariño como compañeros en la pasión de ascender a las montañas.

Luis Sáenz Gamarra

## Crónica de la marcha: Entre algas, viento y laberintos (Laguna Negra- Covaleda) 19/10/2025

El pasado domingo día 19 amaneció con ese aire de “hoy toca monte” que ya se huele desde el desayuno. Nada menos que **36 intrépidos senderistas** nos dimos cita en el **parking de la Laguna Negra**, listos para conquistar los aproximadamente **24 kilómetros** que nos separarían de **Covaleda**, con la ilusión de siempre y el optimismo habitual (ese que dura justo hasta la primera cuesta).

La jornada arrancó tranquila, con una temperatura ideal para caminar. Pronto llegamos a la **Laguna Negra**, que de negra tenía poco. Esta vez lucía un sospechoso tono **verde fosforito**, cortesía de unas algas que parecían querer protagonismo en las fotos. Hubo teorías para todos los gustos: desde quien juraba que era efecto de la luz, hasta quien insinuó que alguien había tirado tinte ecológico. En cualquier caso, la laguna, verde o negra, seguía tan mágica como siempre.

Desde allí emprendimos la subida al **mirador sobre la laguna**, por una **senda que más que mala, parecía rencorosa**. La cuesta no perdonaba, pero al llegar arriba todo esfuerzo se olvidó. El paisaje era de postal: la laguna a nuestros pies, los pinares extendiéndose hasta el horizonte, y ese silencio que solo se rompe por el clic de las cámaras y algún que otro jadeo disimulado.



Repuestos del esfuerzo (y tras las fotos de rigor), continuamos camino hacia la **base del Pico Urbión**, que se mostraba **guapo y despejado, aunque sin su clásica capa de nieve**. Allí el cielo decidió que ya era hora de darle emoción al asunto: **un amago de lluvia con fuerte viento** nos obligó a abrigarnos a toda prisa. Pero como buen susto de montaña, fue breve. Unos minutos después, volvíamos a caminar tan tranquilos, como si nada hubiera pasado.

Dirigiéndonos hacia el sur, pudimos divisar a lo lejos **el nacimiento del río Duero**, aunque esta vez **no corría ni una gota de agua**. No faltaron los chistes al respecto (“¡pues menudo nacimiento, más seco que una reunión sin vino!”), y seguimos avanzando hasta llegar al punto más singular del día: el paraje **“ambas cuerdas”**, nombre que daba título a la marcha y que resultó ser para mí lo más espectacular del recorrido.

Nuestro guía **Román**, que ya nos había avisado, lo definió como un **“precioso laberinto de roca”**. Y claro, ¿qué pasa en los laberintos? Pues que **te pierdes**. Dicho y hecho. En un momento, el grupo se estiró más de la cuenta, y algunos **“disidentes”** tomaron el camino menos evidente. Media hora de incertidumbre después, logramos reagruparnos entre risas, silbidos y algún “¡yo os decía que no era por ahí!”. Todo quedó en anécdota y, como buenos montañeros, lo convertimos en motivo de broma para el resto del día.

A partir de ahí, el recorrido nos regaló **maravillosos pinares**, con ejemplares tan altos y retorcidos que daban ganas de pararse a abrazarlos (y alguna lo hizo). Caminábamos entre sombra y silencio, disfrutando de la naturaleza en su versión más pura, con esa mezcla de cansancio feliz y satisfacción que solo da el monte.

Finalmente, **llegamos a Covaleda** con **algo de retraso**, pero con una sonrisa de oreja a oreja. El cansancio se disolvió rápido entre los saludos, las bromas y las cervezas bien merecidas.

No podíamos cerrar la jornada sin **agradecer sinceramente a nuestro guía Román**, que no solo llevó al grupo con maestría sino también con infinita paciencia, y a su inseparable **“colaboradora/escoba” Rosa**, siempre pendiente de todos y con una sonrisa incluso en las cuestas más traicioneras.

En resumen: una ruta preciosa, una compañía inmejorable y una jornada que, como tantas otras, nos recordó por qué nos encanta esto de caminar juntos por el monte. Y aunque la Laguna Negra esté verde, el Urbión sin nieve y el Duero seco, **Sherpa sigue fluyendo con más fuerza que nunca**. Gracias Laura.

Daniel Ángel Ortega

# MONTAÑA SEGURA

---



## PLANIFICA tu aventura

- Elige una ruta acorde con la **experiencia y forma física** del grupo.
  - Calcula **horarios, distancias y desniveles** antes de salir.
  - Consulta siempre la **previsión meteorológica**.
  - Ten preparado un **plan alternativo** por si debes acortar la actividad.
  - Avisa a alguien de **dónde vas y a qué hora** planeas regresar.
- 



## EQUIPA bien tu mochila

- **Calzado de montaña** adecuado.
  - **Ropa de abrigo**, chubasquero o cortavientos.
  - **Gorra y protección solar**.
  - **Mapa, brújula y GPS**.
  - **Teléfono móvil y batería extra**.
  - **Botiquín básico**.
  - **Agua y comida energética**.
  - **Linterna o frontal y silbato de emergencia**.
- 



## ACTÚA con prudencia

- Empieza tu actividad **a una hora segura**.
  - Vigila que **todo el grupo disfrute y avance bien**.
  - **No te separes** de tus compañeros ni dejes a nadie atrás.
  - Si lo necesitas, **da la vuelta**: la montaña estará ahí otro día.
  - **Hidrátate, aliméntate y protégete del sol**.
  - Usa los **mapas y el horario previsto** para controlar tu progreso.
  - Revisa que la **meteorología siga siendo favorable**.
- 



## En zonas de alta montaña

- Hasta bien entrado el verano, **puede haber nieve y hielo**.
  - Lleva **piolet, crampones y experiencia en su uso**.
  - Una **cuerda de seguridad** puede serte muy útil.
  - Usa **pantalón largo** para protegerte del sol y de posibles caídas.
- 



## Si pasas la noche en la montaña

- Infórmate sobre **dónde y cómo se permite dormir** (acampada, pernocta, refugio...).
  - Lleva un **saco de dormir adecuado y tienda o funda de vivac**.
  - No olvides tu **colchoneta aislante, hornillo y comida**.
  - Guarda siempre **ropa de repuesto seca**.
-



## Actividades

Actividad social “Entizia, Llanada Alavesa”  
(9 de noviembre de 2025)

Actividad Infantil  
“El bosque encantado”  
(9 de noviembre de 2025)

Actividad social “Valle de Baztan”  
(23 de noviembre de 2025)

Cuida el monte, tráete más de lo que has llevado