

# AL LIMITE

Revista Alternativa de Montaña

[www.betijuelo.net](http://www.betijuelo.net)

ejemplar gratuito

Otoño 2017

## Nº 54

Pedro Domínguez

+ Eurafrica Trail + Camino sin limites + Valle del Genal + Clasicas en San Bartolo

# Otoño 2017

## **3- Basuras en la Garganta del Capitán y Río de la Miel.**

Tras reiteradas denuncias en redes sociales y prensa, el ayuntamiento de Algeciras realizó una campaña de limpieza en sendos lugares muy visitados desde hace 5 años. El problema es la mala concienciación y educación de buena parte de sus visitantes que siguen tirando basuras a la vuelta del disfrute campero.

## **5- Otoño en el Genal.**

Nuestro asiduo colaborador Carlos Soto nos trae una crónica otoñal en una de sus visitas al Valle del Genal.

## **11- El Trail te hace fuerte.**

Aspectos psicológicos, musculares y físicos del tan practicado trail o carrera de montaña.

## **13- EURAFRICA 2017**

Crónica de esta carrera de montaña que une 2 continentes y que en sólo 3 años se ha abierto un hueco en el panorama internacional.

## **17- Las Placas Grandes de San Bartolo (Tarifa)**

Un corto recorrido por algunas vías de varios largos sin olvidar las clásicas de esta soleada zona de escalada gaditana.

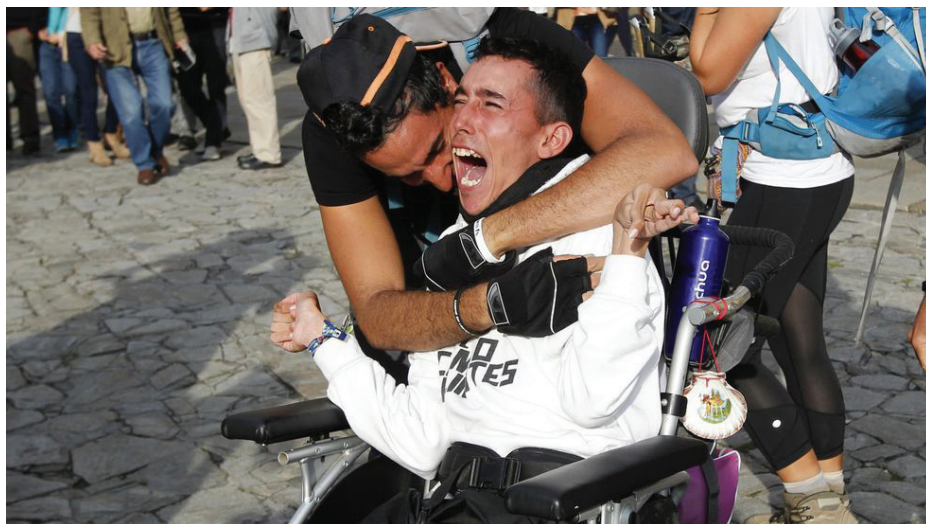
## **20- Escalada de adherencia en Castellar de la Frontera.**

Siguiendo con la escalada, os presentamos la zona de Castellar. Una pequeña toma de contacto para que indagéis por vuestra cuenta después de leer este artículo en esta tranquila escuela.

## **22- Camino de Santiago Francés en silla de rueda.**

Titánica aventura que vivieron los hermanos granadinos Oliver y Juan Luís (con 96% de discapacidad) en silla de ruedas durante 800 km. Mostrando al mundo la realidad a la que se enfrentan día a día todas las personas con discapacidad y movilidad reducida.

[www.betijuelo.net/allimite.htm](http://www.betijuelo.net/allimite.htm)



**Oliver y Juan Luís a su llegada a Santiago tras 800 km de duro camino.**

*Desde el año 2008 hasta nuestras fechas, hemos notado una considerable contaminación en nuestros montes, sobre todo en rutas senderistas o lugares muy accesibles. Antes de esa fecha te encontrabas de vez en cuando alguna botella de agua, papeles o envoltorios. Ahora la cosa ha cambiado a peor y en lugares tan bellos o protegidos como Los Llanos del Juncal o Garganta del Capitán (foto inferior) encontramos en ocasiones auténticos vertederos e, incluso, latas escondidas en viejos troncos o en masas de helechos de gran porte.*

*Mucha culpa la tienen las diferentes redes sociales que llegan ya a cualquier persona (es un arma de doble filo, ya que pretendemos enseñar las maravillas de nuestro entorno pensando que todo el mundo respetará el monte). Otra gran parte de la culpa es la enseñanza de los más pequeños cuando vienen al monte, acompañando a sus padres o monitores. Deben de ver que ensuciar y contaminar no lleva a ninguna parte y que todo este ecosistema será herencia para ellos y futuras generaciones. Al final nos pondrán impedimentos, multas, puertas y cancelas donde no las queremos, pero será la única solución para que nuestras montañas perduren en el tiempo.*

*Antonio Gonzalo Garrido García    [betijuelo@gmail.com](mailto:betijuelo@gmail.com)*



## *Las basuras campan a sus anchas por el sendero del Río de la miel o la Garganta del Capitán*



Desgraciadamente la nota habitual al realizar una visita a senderos tan populares como El Río de la Miel o la Garganta del capitán, ambos localizados en Algeciras, es encontrarnos una gran cantidad de basuras.

Muchas de ellas escondidas entre los helechos o en los troncos de los árboles. Somos muchos los que nos llevamos nuestras basuras y varias bolsas repletas cada vez que bajamos pero, en ocasiones puntuales como el verano o puentes festivos con buen tiempo, los degenerados e incívicos, abandonan papeles, latas o plásticos pensando que existe un servicio de recogida de basuras.

La Garganta del Capitán es otro enclave privilegiado y frágil que ha visto muy incrementadas sus visitas

(y basuras) a raíz de la publicación en redes sociales y youtube de un video rodado en la zona por una conocida cantante. Caso aparte son los Llanos del Juncal, un entorno de alto valor ecológico, de máxima protección y donde ya hemos comenzado a encontrarnos papeles y latas en el camino o sendero de subida (hace apenas 10 años no encontrabas nada de basura abandonada), aparte del descontrol ferial de todo el que sube sin permiso alguno.

Tras las denuncias y quejas ante el parque de los Alcornocales, en septiembre de 2017 se recibió una carta con las medidas tomadas para la problemática en los Llanos del Juncal, la cual reproducimos más adelante. El ayuntamiento de Algeciras,

y antes las intensas quejas desde muchos colectivos y particulares en las diferentes redes sociales, entre septiembre y octubre de 2017 realizó una limpieza intensa en la Garganta del Capitán, donde se recogieron varias toneladas de basuras (desbroces incluidos) así como el paraje del Río de la Miel.

El problema es que, tras esta labor de limpieza por parte del organismo

oficial, en días señalados como fines de semanas con buen tiempo o en primavera, de nuevo el monte se llena tanto de gente como de basura. Falta mano dura, multas y trabajos sociales para los que no respeten nuestro entorno. Vamos a peor y lo estamos comprobando diariamente en nuestras visitas. Nuestros parques naturales exigen más respeto y educación desde la base.

**JUNTA DE ANDALUCÍA**

**CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE Y ORDENACION DEL TERRITORIO**  
Delegación Territorial en Cádiz. Parque Natural Los Alcornocales

**Verdemar Ecologistas en Acción**  
**Apdo. de Correos 126**  
**11360 San Roque (Cádiz)**

Fecha: 31/08/2017  
N/ref.: JMFF/acg  
Asunto: Propuestas Zona de reserva Llanos del Juncal

**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio  
P. N. LOS ALCORNOCALES  
Fecha: 04 SEP 2017 668  
Alcalde de San Roque

Visto el escrito remitido a la Delegación Territorial de Medio Ambiente en el que se da traslado de diversas propuestas en relación a los usos de la zona de reserva del Parque Natural en el paraje conocido como Llanos del Juncal, dentro del Parque Natural Los Alcornocales, se le informa:

En fecha 14 de junio de 2017 se convocó una Comisión de Uso Público de la Junta Rectora del Parque Natural Los Alcornocales en el que se incluía como punto del Orden del día "Informe situación uso público en zona sur del Parque Natural Los Alcornocales (Tarifa – Algeciras– Los Barrios) y presentación de propuestas de actuación", en el que se tenía previsto tratar esta situación. Dicha Comisión tuvo que ser aplazada a solicitud de los grupos ecologistas hasta nueva fecha.

Se le informa que parte de las actuaciones indicadas en su escrito ya están siendo puestas en marcha. En este sentido:

- Se están elaborando diversos carteles informativos advirtiendo del acceso a la zona de reserva, con indicación de las prohibiciones existentes en la misma. Una vez fabricadas las señales se procederá a su colocación.
- Por parte de los AMAs se está procediendo a la vigilancia de la zona en fines de semana y fiestas.
- Se están llevando a cabo gestiones tanto con el Ayuntamiento de Tarifa como con el de Algeciras para que establezcan los medios necesarios para la retirada de los animales domésticos abandonados en los Llanos del Juncal.
- Se ha puesto denuncia contra el propietario de parte del ganado abandonado en la zona, tras poder tomar el número completo de crotal.
- Se ha trasladado a Wikiloc la problemática que genera la subida de tracks desarrollados en zonas de reserva del Parque Natural, sin que se advierta en ellas que esas no son rutas ofertadas y que necesitan autorización.

**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
El Director Conservador del  
Parque Natural Los Alcornocales  
Fdo. Juan Manuel Fornell Fernández

Complejo Ambiental El Aljibe, Ctra. Alcalá de los Gazules – Benalup, Km. 31  
1180 Alcalá de los Gazules (Cádiz)  
Correo elec.: pn.alcornocales.cmaot@juntadeandalucia.es



# Otoño en El Genal

Carlos Soto [sotosendero.es](http://sotosendero.es)



Si te apetece disfrutar de los colores del otoño te recomendamos un sitio,...digamos diferente. A nosotros, llegar hasta allí nos ha supuesto unos cuantos kilómetros por algunas carreteras tan estrechas como las de antes. Pero hay que reconocer que este lugar, si vas en la fecha idónea, nunca defrauda. Nos referimos al Valle del Genal.

Desde luego lo primero a tener en cuenta es ir en el momento propicio. Esto ha supuesto que nos hayamos tenido que desplazar allí durante dos fines de semana seguidos. Y a la segunda ha sido la vencida, hemos conseguido llegar a aquel apartado lugar en el punto álgido de su peculiar otoño.

Las tonalidades otoñales que bañan estos bosques son un efímero espec-

táculo de la madre naturaleza,...y hay que disfrutarlo.

Esto que relato no es la crónica de una jornada de senderismo propiamente dicha, ni mucho menos. Lo único que pretendo es acercar la singular belleza de estos parajes, en esta época del año, a mis amigos y conocidos.

En esta ocasión voy a redactar una breve crónica de viajes, suena bien, ¿verdad?...pero no a lugares exóticos,...ni a localizar indicios de civilizaciones perdidas,...no,...no. Una crónica de viajes,...sí,...pero de los dos viajes que hemos tenido que realizar al Valle del Genal para fotografiar esas efímeras tonalidades otoñales.

## INTENTO II

Dejamos atrás Ronda y nos dirigimos al sur tomando la carretera de

San Pedro de Alcántara. En el Cortijo de la Ventilla tomamos una sinuosa carreterilla entre laderas calizas sin apenas vegetación arbórea. Continuamos bajando dando suaves giros de volante a derecha e izquierda, como si el coche conociera el camino. A nuestra derecha: la alargada Cartajima. Unos kilómetros más allá el paisaje cambió y conseguimos ver las primeras laderas doradas, castaños a pie de carretera y sus hojas y erizos tapizando cunetas.

Una pronunciada pendiente, dos curvas más y llegamos a Igualeja, pueblo donde nace el río Genal para dar nombre a todo el valle. Queríamos llegar hasta Pujerra, un pueblo cercano, y cruzamos Igualeja por su estrecha calle principal de dos sentidos. En las afueras nos metimos de lleno en el otoño entre laderas pobladas de castaños.

De Pujerra partía un sendero de acusado desnivel hacia Júzcar, el pueblo azul. Queríamos explorar un

poco aquel lugar y localizar parajes para fotografiarlos. Pero lo cierto es que no nos acabó de convencer el sitio y optamos por volver a Igualeja. Estacioné el coche en su calle principal y nos dirigimos por sus intrincadas callejuelas hasta el inicio de un sendero que partía hacia Parauta por el Puerto de la Tetona. Decidimos ir a lo seguro, este sendero ya lo recorrimos el año pasado y no nos defraudó.

Fuimos subiendo pausadamente disfrutando del entorno, fotografiando lo grande y lo pequeño, lo verde y lo cobrizo,...lo vivo y lo muerto. Poco antes de llegar al Puerto de la Tetona nos llamó la atención el intermitente e incesante picoteo de un pájaro carpintero en la floresta. Sigilosamente me acerqué al bosque y quedé quieto e inmóvil, volvió a picotear la madera y aproveché para moverme bajo los árboles con la cámara en ristre.

Me quedé a unos metros del enorme







castaño de donde provenía el sonido, me moví intentando no pisar las quebradizas hojas de castaño y me detuve de nuevo. Esperé pacientemente y no volvió a picotear el tronco con ese sonido tan característico, se habría ahuyentado,...entonces decidí volver al sendero.

Retomamos la subida por un polvoriento camino entre alambradas y llegamos al Puerto de la Tetona. Comenzamos a bajar por la colada, giramos a la izquierda y nos adentramos entre los enormes castaños. Este lugar era lo que andábamos buscando,...de hecho decidimos no seguir más allá. Entre la floresta oteamos el pueblo de Cartajima.

Encontramos un árbol de confortable tronco y allí que "levantamos el campamento". Me descolgué la mochila y la dejé en el suelo, liberé el trípode y me adentré en el bosque. Llegué a un lugar que me pareció ideal para iniciar mi particular sesión de fotos, y allí que me senté sobre la hojarasca. Puse especial atención en

no hacerlo sobre los erizos de afiladas y quebradizas púas ocultos bajo las hojas. Mira que puse interés,... pues todavía hay algunas púas que no he conseguido quitarme de nalgas y manos.

Desplegué el trípode y le ajusté la cámara, allí cómodamente sentado busqué encuadres atractivos. Te volvías lo más mínimo y te volvías a pinchar. Quedé quieto deleitándome con las tonalidades del otoño en lo más profundo del bosque, en silencio. Una suave brisa fría movía las hojas y las hacía caer aquí y allá, sobre la alfombra que tapizaba el suelo.

Giré la vista atrás y vi como los rayos de sol se filtraban entre las ramas de los árboles iluminando el suelo de suaves tonos ocres. Ladera arriba se apreciaban erizos de afiladas púas iluminados a contraluz, bonita estampa.

Y llegó la hora del almuerzo, sobre aquel "confortable" tronco dimos buena cuenta de nuestro exclusivo menú de mochila, no quedaron ni las

migas. Tras la ingesta decidimos explorar otros lugares y nos adentramos aún más en el bosque.

Llegamos a una empinada ladera que me pareció el lugar idóneo para hacernos una de esas fotos que se hacen para el recuerdo. Clavé las patas del trípode en la hojarasca, le monté la cámara, seleccioné el modo de disparo y ajusté 10 segundos de retardo, enfoqué y pulsé el disparador. Corrí, trastabillé, me arrodillé casi perdiendo el equilibrio y puse esa cara de lelo que ponemos mirando si la cámara ha funcionado o no, y clic...disparó.

Volvimos a subir al Puerto de la Tetona y vimos entre las ramas de los árboles a Igualeja, nuestro punto de partida y a la vez destino. Iniciamos la bajaba por aquel polvoriento y reseco sendero.

Más pronto que "ojú" llegamos al pueblo, y más pronto todavía ya estábamos metiendo las mochilas en el maletero. Nos habíamos deleitado

con la belleza efímera de las tonalidades otoñales en aquel hermoso lugar. Objetivo cumplido.

### INTENTO I

Nuestro primer acercamiento al Valle del Genal de este reseco otoño tuvo lugar hacía una semana. En esa ocasión tomamos una escuálida carreterilla de montaña que nos llevaría por Cartajima, Júzcar, Faraján y Alpandeire. Detuve el coche en el arcén y comprobamos, muy a nuestro pesar, que el otoño estaba llegando un poquitín tardío. Oteamos las laderas en la lejanía y observamos que predominaba el color verde,...maldita sea. Ahí mismo Cartajima y allí a lo lejos, Pujerra. Pueblos vecinos separados por profundos valles cubiertos de bosques de castaños adornados con el humo de pequeñas hogueras.

Decidimos seguir adelante, dejamos atrás Cartajima y llegamos al atestado y distinto Júzcar. Gente y más gente,...intransitable. De hecho le indiqué al municipal nuestra intención



de seguir hacia Faraján y me dijo: "póngase ahí al ladito y espere que pasen dos autobuses que están cruzando el pueblo".

Y allí estuvimos esperando casi veinte minutos, viendo pasar carritos de niño, niños, padres, abuelos,...y por fin, los autobuses. Nos incorporamos a la calle y fuimos conduciendo lentamente, muy lentamente rodeados de gente y más gente como si de Semana Santa se tratara. Salimos a la carretera y llegamos a Faraján, comprobamos que toda la gente que sobraba en Júzcar faltaba aquí,...qué tranquilidad, el pueblo parecía estar abandonado.

Seguimos hacia Alpanseire buscando un sitio para comer algo. El pueblo de Fray Leopoldo se nos presentó tranquilo. Aparqué el coche en una de aquellas limpias calles e intentamos buscar un "comedero", como los pájaros.

Junto a la iglesia vimos un bar, apartamos la cortina esa que ponen para las moscas y accedimos a su interior. Allí, apoyado en la barra, un chavalote y un cazador, ambos de cháchara con el camarero. Buenas tardes,... buenas tardes, -¿Qué les pongo?,... que si esto,...que si lo otro. Total,... que nos sentamos en una mesa a comer algo, a esto que apareció la posadera y nos leyó el económico menú. Y aquella amable mujer nos estuvo relatando su particular epopeya por aquellos lares, resulta que eran de Chiclana, que su marido (el posadero) era ingeniero y que ha-

bían decidido dejarlo todo atrás y comenzar una nueva vida estableciéndose en aquel pequeño pueblo de la Serranía de Ronda,...curiosa historia.

Mientras nos traía el almuerzo me fijé en un expositor, colgado de la pared, donde había algunas de las imprescindibles guías del amigo Manolo Becerra. Y a eso que llegó la posadera con viandas y caldos que degustamos sin pestañear.

En la sobremesa el chavalote que estaba en el bar nos invitó a conocer el pueblo,...y allí que nos llevó cuesta arriba y cuesta abajo entre callejuelas de paredes encaladas.

Nos mostró el reciente monumento a Fray Leopoldo y el exterior de su vivienda, donde pretendían abrir un museo. Hablaba y hablaba, relatando y contando, incluso nos comentó que en el tranquilo pueblo sólo vivían seis niños. Le di una propina, miré el reloj y caí en la cuenta de que había llegado la hora de volver a casa.

Y ya no creo que volvamos al Valle del Genal hasta el año que viene, a deleitarnos una vez más de ese peculiar otoño de hermosas tonalidades doradas y cobrizas que atesora este lugar.



# El Trail te hace fuerte

Alejandro Reina

<http://blog.running.decathlon.es>

Existen multitud de deportes de los cuales disfrutar, ya sea en compañía o en solitario, y que nos reportan muchos beneficios a nivel físico y psicológico. Pero sin duda, el trail nos ofrece la posibilidad de ser más fuertes como deportistas a todos los niveles.

## **El trail a nivel físico**

Practicar trail, es estar en contacto directo con la naturaleza y descubrir nuevos senderos de distintas dificultades técnicas, lo que nos hará estar con los cinco sentidos en todo momento. Nos vuelve más intrépidos y volver a nuestros orígenes nómadas. En general, ello hace que desarrollemos una mayor destreza al correr, mejores reflejos, potenciando nuestra capacidad de reacción ante multitud de obstáculos que nos iremos encontrando zancada a zancada, piedras, raíces, barro, ríos, etc. Toda

esa aventura, hará que poco a poco nuestro ser aventurero quiera más. Mayor distancia, mayor tiempo, mayor dificultad técnica, etc.

Por tanto, entrenando de manera progresiva estas variables, lograremos mejoras en muchos aspectos a nivel físico:

## **CAPACIDAD CARDIOPULMONAR**

Los entrenamientos de trail nos harán más resistentes debido al gran trabajo cardiaco y respiratorio al que nos exponemos. Con dicha práctica, conseguimos una mayor eficacia cardiopulmonar, mejorando nuestro rendimiento de cara a la práctica de cualquier otra modalidad deportiva, incluso en nuestro día a día.

## **FUERZA MUSCULAR**

Esta capacidad es una de las que se mejora con el tiempo, a medida que vamos practicándolo.

Nuestra musculatura se vuelve más

resistente ante un terreno variado.

Enfrentarnos ante dificultades tales como constantes subidas, bajadas con más o menos tecnicidad, constantes pendientes, salvar numerosos obstáculos o pisar diferentes terrenos (piedra, arena, barro, gravilla, etc...) nos hará bajar fuertes pendientes, atravesar pedreras, ríos, así como escalar rocas, paredes, discurrir por terrenos sinuosos, senderos escarpados... Nos proporcionan una mejora significativa de esta capacidad de control.

### **A NIVEL PSICOLÓGICO**

La capacidad de esfuerzo que desarrollamos en los entrenamientos y carreras de trail es muy particular y significativa. Saber conocerse en diferentes circunstancias difíciles de carrera y gestionar ese esfuerzo de manera que consigamos nuestros retos u objetivos, es fundamental. Atravesar desiertos, playas o ascender cotas de montaña a pie y descender por terrenos extremos, son situaciones donde un control de nuestra mente juega un papel crucial.

En las carreras de trail nos suce-

derán muchas de esas situaciones y poco a poco, nos conoceremos mejor y sabremos como afrontarlas de manera más satisfactoria.

En el lenguaje coloquial se conoce como "nos volveremos más fuertes de coco". Pensar que hemos sido capaces de superarnos, que lo hemos logrado, nos inyectará un plus de confianza y fortaleza para próximas carreras.

Además, existen modalidades de trail por etapas en diferentes días o de largas distancias, donde esa suma de fortaleza mental y física se harán indispensables. Gestionar el esfuerzo, el avituallamiento, el descanso; así como afrontar posibles imprevistos durante la carrera, marcarán el resultado.

En definitiva, practicar trail nos aportará muchos beneficios a nivel físico y mental. Todo ello y más, lo podemos obtener de este maravilloso deporte, donde los valores del esfuerzo se verán recompensados con mil y una aventuras en la naturaleza.





*“La única carrera de montaña por etapas que transcurre entre dos continentes”*

La II edición del EurAfrica Trail, carrera de montaña con 90 kilómetros repartidos entre el Parque Natural de Los Alcornocales (Algeciras) y el Parc National de Talassemtane (Chefchaouen), que en solo 2 años ya se ha abierto un hueco a nivel nacional e internacional, se realizó durante los días 11 al 15 de octubre de 2017. El indiscutible ganador de las 3 pruebas en categoría absoluta fue el marroquí **Zaid Ait Malek (conocido ya como el León del Atlas)**, siendo en categoría femenina la ganadora **Angels Llobera (Balears)**, seguida de **Noelia Camacho y la rumana Ana Cristina Constantin**.

Esta vez como novedad se organizada en Gibraltar, una carrera vertical de 4 km, (no puntuable en la clasificación general) cuya salida estuvo situada en Punta Europa, llegando

hasta O Hara's Battery. Una dura subida que dejó huella en sus piernas para la jornada siguiente de carrera, esta vez por territorio del Parque de Los Alcornocales.

El 12 de octubre y bajo un cielo encapotado por el levante y con lluvia el día anterior, se daba la salida a las 8,30 de la mañana a los corredores de la prueba de 50 km y, 1 hora más tarde, a los de la prueba de 30 km. Parajes tan bonitos como Garganta del Prior, Hoyo Don Pedro, Río de la Miel, Senda de los Presidarios o Sierra de la Palma, ofrecieron a los participantes sus mejores galas y duras cuestas y carriles, así como pinchos, muchos pinchos que poblaban algunos estrechos senderos del camino de La Trocha o la subida al puerto de la Zarza. Aunque el día no abrió hasta bien pasada las 12,30 de

la mañana, los participantes disfrutaron del estu-  
pendo paisaje, no así de la  
temperatura que comenzó  
a subir sobre las 13 horas,  
llegando a pasar de los 26  
grados en algunas ocasio-  
nes.

Los corredores de la  
intercontinental se tras-  
ladaron el día 13 a en  
Chefchaouen (Marruecos),  
donde se trazó también un  
duro recorrido por 37 kiló-  
metros por el **Parque Na-  
cional de Talassemtane**  
con interminables cuestas  
y estrechos senderos.

Zaid logró llegar de nuevo  
el primero con un tiempo  
de 3h 43´y 41” .

Como bien dicen desde la  
organización de la prueba:  
"Si algo sabemos, después  
de lo vivido, es que no  
somos una carrera.  
Quizá una gran familia que  
se mueve en un estrecho y  
bello lugar del mundo

**Zaid Ait Malek (El león del Atlas)  
ganador absoluto.**

**Foto: Garry Betijuelo**



**Angels Llobera ganadora absoluta.**

**Foto: eurafricatrail.com**

## CLASIFICACION

1-ZAID AIT MALEK	8:27:15
2-JUAN MARIA JIMENEZ	9:33:07
3-JAVIER ORDIERES TORRE	9:42:17
4-DANI AGUIRRE ARDANAZ	9:43:23
5-FRAN ACOSTA GUTIÉRREZ	10:09:34

1-ANGELS LLOBERA VICENS	10:57:26
2-NOELIA CAMACHO	11:35:45
3-ANA CONSTANTIN	12:30:47
4-ESTER ALVES	12:44:33
5-FRANCESCA GUALCO	13:20:22

**Una prueba de estas características conlleva un gran esfuerzo organizador. Los participantes han notado con respecto a las anteriores ediciones algunas faltas como pudieran ser:**

**Más voluntarios en lugares conflictivos de cruces de senderos o pista, avituallamiento de isotónicos para todos y no sólo para una modalidad de la competición. Bolsa del corredor escasa, camiseta técnica mejorable... Son pequeñas cosas que no desluen una gran prueba como la Eurafrika pero que se deben de ir corrigiendo en próximas ediciones.**



Foto: Garry Betijuelo



iEurAfrica 2017, y van tres años de vida de esta joven, pero ya mítica prueba en el mundo del trail nacional y, nosotros como corredores locales, además de amantes de la naturaleza y nuestros montes, no podíamos faltar a esta nueva propuesta. Cada año se modifica el itinerario y tenemos la oportunidad de conocer, entrenar y competir por los diferentes paisajes que conforman el rico entorno natural de nuestra comarca. Hasta ahora, como aficionados nóveles en esta modalidad deportiva, nos animamos aún sólo a participar en la propuesta corta local, aunque todo se andará (o correrá) en próximas ediciones, ya que, como sabemos, existe toda una carta de posibilidades, con opciones de prueba corta y larga en la zona, como la dura etapa en tierras africanas, al otro lado del Estrecho y este año con la atractiva subida vertical para coronar el mismísimo Peñón de Gibraltar.

Una magnífica experiencia para los afortunados participantes, que desde hace ya meses, agotamos los limitados dorsales que ofrece la organización y nos permitió, como deportistas locales, entrenar y explorar los caminos, trochas, cortafuegos y canutos de nuestros frondosos montes antes del día de la competición. Día que fue, un año más, todo una fiesta del deporte.

Participantes de todo el panorama nacional se dieron cita ese día, quedando enormemente sorprendidos con la riqueza paisajística de nuestra tierra. Momentos ilusionados en el cajón de salida, momentos de esfuerzo durante la prueba y sobre todo de inolvidable convivencia entre todos los participantes y familiares durante y al final de la prueba.

Nos iniciamos a esta espectacular modalidad de carreras hace ya 3 años con ésta nuestra Euráfrica trail, soñamos ya con la edición del año que viene y queremos continuar por muchos años, deseándole una larga vida; de momento nosotros seguiremos entrenando, intentando superarnos y sobre todo disfrutar, que es de lo que se trata.

...ya no hay stop...



**Sebastián González Amaya participando en la Euráfrica 2017.**

**Foto: Chencho**

## **LAS PLACAS GRANDES DE SAN BARTOLO (TARIFA)**

San Bartolo sigue siendo aún la escuela de escalada más importante de la provincia de Cádiz. Su característica escalada sobre arenisca y adherencia en muchas de sus rutas, hacen de esta zona un manjar exquisito para los devoradores de roca de todo el país y muchos escaladores del extranjero. El clima de Tarifa y las increíbles vistas desde cualquier pared de San Bartolo, hacen otro punto a favor para su visita.

Las Placas Grandes de San Bartolo están llenas de sugerentes vías de varios largos con muchos años ya a sus espaldas desde que los primeros aperturistas disfrutaran de sus rocas allá por mediados de los años 70 del siglo pasado.



**Ricardo escalando "La Línea del frente"**

Vías para todos los gustos, de varios largos, exigentes o de iniciación, protegidas en parte o sólo para meter material recuperable. Rutas tan míticas como "**Al-Andalus**", "**La Cós-mica**", "**Juana Pájaro**", "**Quercus**"...todas ellas en la cara Sur y "**Equinoxio**", "**Arabe Loco**", "**Los Buitres**" o la popular y dura "**Ira de Odín**"... Situadas todas en la cara Norte. En este artículo os traemos algunas rutas menos clásicas pero no por ello interesantes.

**La línea del frente.** Esta vía empieza por la fisura que va paralela situada varios metros de la vía Al-Andalus (Cara sur). Esta ruta combina pasos de escalada libre con una zona obligada de escalada en artificial. La misma está todavía por liberar. Tendréis que llevar material pequeño en general y repetido, es necesario para esta ruta. El grado en artificial está en A2+ y en libre todavía por encadenar.

Los autores de esta vía fueron :  
**Antonio Bejar, Ricardo Sanchez, Miguel Abellan.**

**La cadena de Teseo. (7a. A2)**

Esta ruta surca toda la placa que va a la derecha de "**Rebiéntate los Zezos con una bala**" (**Zona norte-Los Buitres-**), el primer largo es el de mayor dificultad, liberado por Alberto Corrales y teniendo un grado de dificultad de 7a. La vía se encuentra semiequipada en los pasos obligados, para realizar una repetición se aconseja llevar clavos para proteger el primer desplome y microfriend y placas recuperables para los tornillos de los parabolt, pues están con tuerca solo. Los aperturistas fueron:

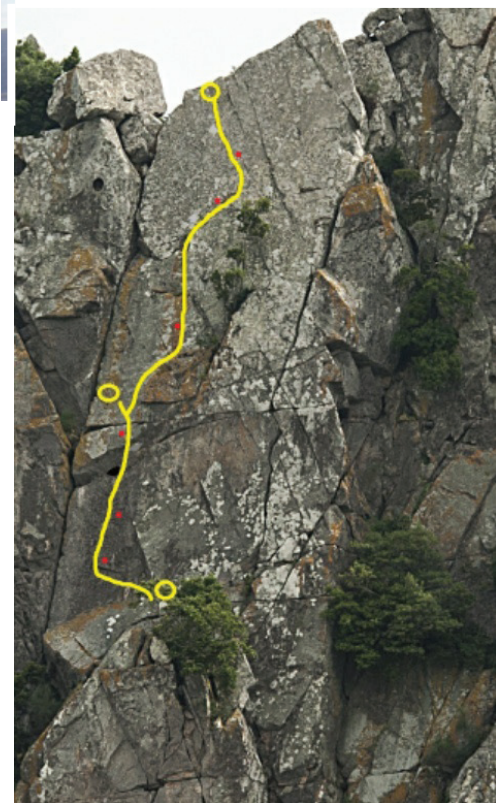
**Antonio Bejar, Alberto Rivas, Ricardo Sanchez, Miguel Abellán.**



**Croquis de La línea del frente (línea de punteados negros)**

**Nadie quiere la noche (IV)**

Vía para ascender la Aguja del Pin-garucho (**Zona Sur**), por su cara oculta. Es una vía fácil para iniciarse en la escalada de este tipo y con ambiente, para la repetición llevar material variado.El descenso se realiza utilizando el rappel de la vía El Eter-no Retorno. Aperturistas: **Antonio Bejar ,Ricardo Sanchez, Miguel Abellan.**



**Antonio Bejar** escalando "La cadena de Teseo. (7a/A2).  
**Foto de la izquierda, trazado de la vía.**

Las placas grandes de San Bartolo te ofrecen rutas muy variadas para todos los grados, exigentes y fáciles. Terreno de aventura que muy pocos se atreven a explorar. Más de 40 años de historia dentro del mundo de la escalada libre en Andalucía. Muchos escaladores que disfrutaron y disfrutaron de su peculiar roca y donde se pasan las horas sin que te des cuenta, viendo el tranquilo vuelo del buitre, entre cuerdas, mosquetones, chapas y friends.

San Bartolo, escaladas con vistas al Estrecho de Gibraltar y Africa... Quién puede pedir más...

# Escalada de Adherencia en Castellar de la Frontera



Este bello y tranquilo rincón del Campo de Gibraltar, aparte de ofrecer estupendas rutas de senderismo con vistas al pantano de Guadarranque, ofrece también una tranquila zona de escalada de adherencia, modalidad que no atrae a muchos escaladores, pues requerirá bastante técnica de equilibrio en vez de fuerza y músculos explosivos. Sus paredes tumbadas se encuentran paralelas a la carretera de subida a la fortaleza medieval. Fue en el año 1995 cuando Antonio Garrido y Agustín Sanchez, abrieron la primera ruta a la cual dieron nombre de "Los Picapedreros" (V<sup>0</sup>), situada en el sector "Los Químicos". Al año siguiente se unió al grupo Antonio Bejar comenzando el equipamiento y apertura de los demás sectores. Bien entrados los 2000 se abrieron varias rutas más, por parte de visitantes de otras poblaciones y de grado que oscila entre V+ a 6b+. La escuela de escalada tiene actualmente 30 vías abiertas, predominando el grado de iniciación (IV y V), con algunas más



**Antonio Garrido haciendo tareas de mantenimiento en el sector principal "El Sultán". 1997**

técnicas. No os engañéis al ver las placas tumbadas y penséis que cualquiera puede subir. Aquí tendréis que utilizar la técnica de apoyo y olvidaros de los bíceps.

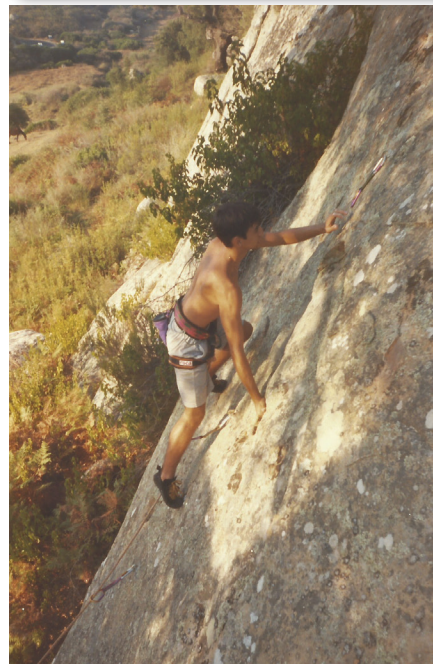
En la zona se realizaron diversos cursos por parte de empresas privadas pero, en 2005 la escuela decayó en cuanto a visitas se refiere, volviendo a tomar interés desde 2010.

Han pasado más de 20 años desde las primeras aperturas y, aunque el equipamiento de las vías está realizado con Sellamientos Químicos, la calidad de la roca arenisca es bastante mala, con lo cual, antes de escalar hay que comprobar los descuelgues y anclajes en general, por si estuvieran en malas condiciones.

Otro pequeño problema que podemos encontrar al realizar nuestras escaladas son los pies de vías. Suelen estar llenos de maleza y jara pringosa, sobre todo si hace meses que nadie se acerca a la escuela de escalada.

Después de disfrutar de las placas de este peculiar rincón del Campo de Gibraltar Gibraltar, podremos realizar un visita a las callejuelas del interior del Castillo fortaleza, donde el tiempo parece que se ha parado y sus blancas casas enjalonadas con flores, buganvillas y enredaderas, nos obligarán a pararnos para realizar alguna foto de recuerdo.

Castellar de la Frontera, escaladas tranquilas frente a las aguas del embalse de Guadarranque.



---

**Fotos:** Arriba, escaladores en las placas del sector Las Tumbonas, debajo del Castillo, en otoño de 2017.  
**Foto cortesía de Raúl Martín.**

**Debajo:** Escalando "La Técnica" (V+) en el año 1999. **Foto colección de A. Garrido.**

# “Camino de Santiago Francés en silla de ruedas”



800 km del Camino de Santiago Francés, fueron los que los hermanos Granadinos Oliver y Juan Luís recorrieron en 40 etapas, realizando 25 km cada día. Hasta aquí todo parece normal, pero hay que añadir que Juan Luís tiene un 96% de discapacidad provocada por un parálisis cerebral que sufrió a pocas horas de nacer, lo que le obliga a desplazarse en silla de ruedas. Un duro proyecto para cualquier persona realizar este camino, a lo que hay que sumar el gran esfuerzo agotador para ambos hermanos realizar esta larga ruta con silla de ruedas y por el camino tra-

dicional, sin tomar alternativas por carretera, subiendo estrechos senderos, rampas y escalones, aguantando viento y lluvia y con la ayuda de muchos peregrinos que se asombraban de la proeza de estos dos hermanos. Uno de los propósitos de este proyecto fue mostrar al mundo la realidad a la que se enfrentan día a día todas las personas con discapacidad y movilidad reducida.

Su aventura comenzó el 13 de septiembre de 2016, en solitario, aunque a medida que pasaban los días iban conociendo a peregrinos de diferentes nacionalidades que les ayu-

daban y acompañaban, como bien se puede ver en su canal de youtube, donde pusieron todas las etapas realizadas y que os aconsejo veáis, al menos un capítulo que, a buen seguro, os enganchará para seguir viendo los demás. El apoyo logístico y moral fue realizado por la madre



de ambos, con la conocida furgoneta de Camino sin Límites. A mitad del recorrido conocieron al cineasta y también peregrino Joan Planas, el cual se interesó por la caminata que estaban realizando y decidió filmar un documental de 30 minutos para contar al mundo esta bonita e intensa historia.

El documental fue estrenado con éxito rotundo el 22 de octubre de 2017 en los cines Kinépolis Nevada,

de Armilla (Granada), al cual asistieron aficionados, familiares y seguidores de esta aventura. Desde estas páginas os recomiendo visitéis tanto su web, facebook así como los diferentes capítulos de esta gran caminata en su canal de youtube, seguro que os animará a seguir disfrutando de la vida y el deporte de otra manera diferente.

[www.caminosinlimites.com](http://www.caminosinlimites.com)





## “Sendero de la mariposa Monarca”

Nueva propuesta senderista desde el municipio de Castellar

Fuente: [www.elmiradordecastellar.com](http://www.elmiradordecastellar.com)



El Ayuntamiento de Castellar comenzó los trabajos de desbroce del **“Sendero de la Mariposa Monarca”**. Serán un total de 5,5 km que discurren junto al río Guadarranque desde el puente junto a la venta de la Cantina, en los conocidos barracones militares, hasta la popular venta La Jarandilla. Según Juan Fernandez, catedrático de la Universidad de Córdoba, el Guadarranque guarda la mayor colonia de la mariposa Monarca de Europa.

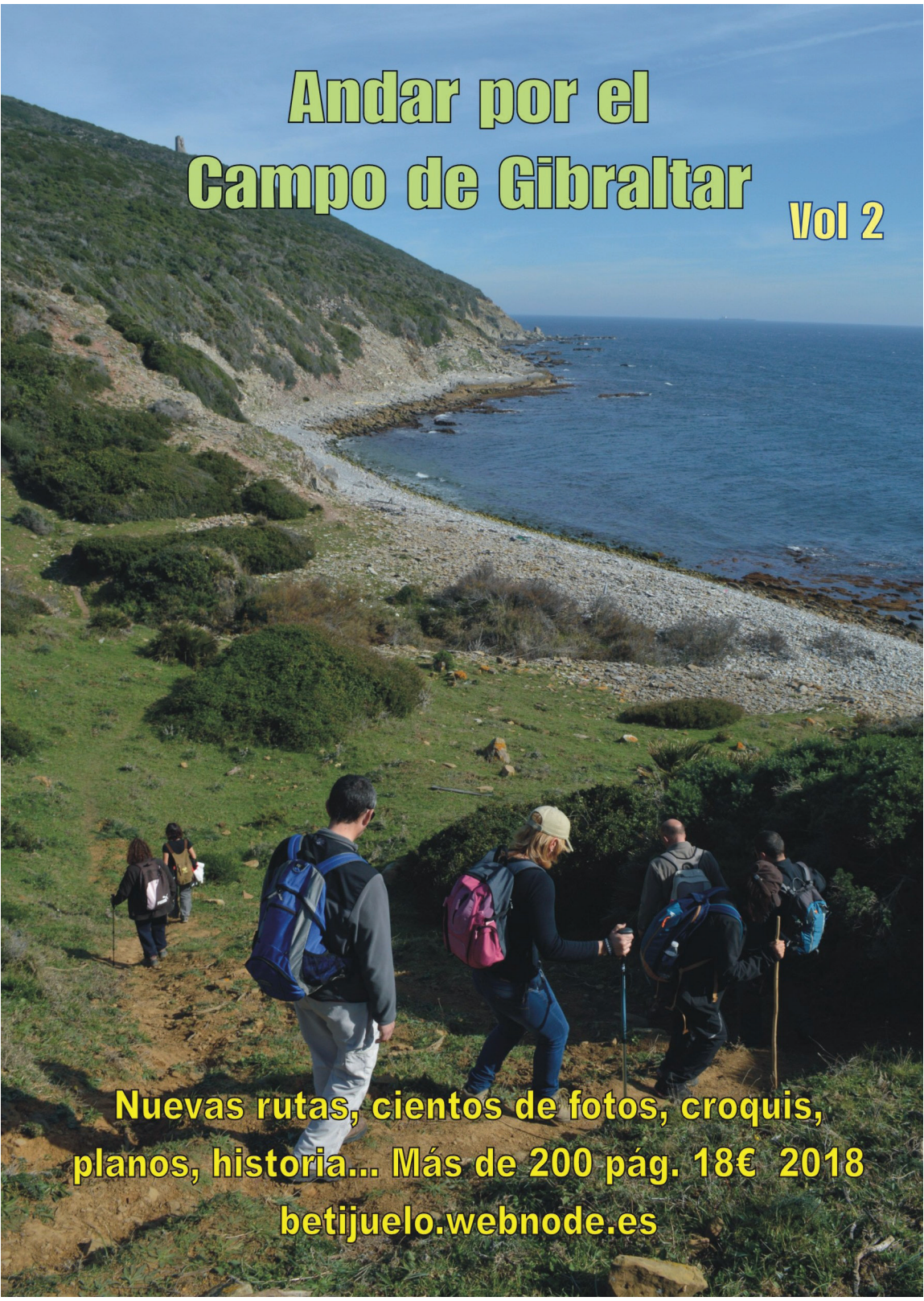
El presupuesto total ha sido de 10.000 euros procedente del Plan Invierte de la Diputación, que incluye también la señalización del sendero. El alcalde de Castellar, Juan Casanova, añadió que se ha informado a la guardería forestal -una de las que dispone el Parque de Los Alcor-

nocales, con sede en Castellar- para determinar los trabajos e indicaron que este sendero cuenta con árboles que pueden ser catalogados como ejemplares protegidos.

El trazado señalizado de este nuevo sendero discurre por una zona muy bien conservada, que apenas ha recibido visitas, debido a lo cerrado del terreno. Lo podremos disfrutar en 2018 y, al igual que los otros existentes en la comarca, esperemos que no se deje de lado su mantenimiento y conservación, cosa fundamental, y que todo el que lo visite sepa respetar toda la naturaleza que lo rodea y se lleve las basuras a los contenedores, intentando dejar el rastro mínimo en lo posible de nuestra visita a este encantador lugar del Campo de Gibraltar.

# Andar por el Campo de Gibraltar

Vol 2

A group of hikers is seen from behind, walking along a dirt path on a grassy hillside. They are wearing backpacks and using trekking poles. The landscape features a rocky coastline and the sea under a clear blue sky. In the distance, a small structure is visible on the cliffside.

Nuevas rutas, cientos de fotos, croquis,  
planos, historia... Más de 200 pág. 18€ 2018  
[betijuelo.webnode.es](http://betijuelo.webnode.es)