

AL LIMITE

Revista Alternativa de Montaña

www.betijuelo.net ejemplar gratuito

Verano 2016

Nº 53



Correr por el monte + barrancos + Hoyo de la Cal + Escalada clasica + Super Paco

verano 2016

3- Más control en los Llanos del Juncal y Valle del Tiradero.

Para acceder a estas frágiles zonas se va a realizar un control más estricto, pidiendo permisos y controlando los accesos con cancelas.

5- III Limpieza participativa de nuestro litoral.

Nuevamente varios colectivos ecologistas y ciudadanos convocaron jornada de limpieza debido al abandono de las auto-ridades de zonas como la Punta de San García (Algeciras)

7- Iniciándonos en las carreras por el monte.

Desde hace unos años, la afición por las carreras de montaña crece rápidamente.

10- Corredor 2 Bahías (Los Barrios)

El tramo del corredor 2 Bahías a su paso por la población de Los Barrios, es ideal para iniciarnos en las carreras de montaña, debido a su perfil fácil y casi llano.

14- Hoyo de la Cal.

Un buen pateo por la Sierra de Grazalema para descubrir algunos de sus bellos rincones.

21- Rescates en Barrancos.

Principales causas de los rescates que se realizan en los Barrancos.

23- SUPER PACO.

Comentamos el libro sobre la vida y obra de Super Paco, gran conocido en los ambientes de carreras de montaña.

24- Escalada clásica en la sierra de San Bartolo.

Seguimos trayendo a nuestras páginas vías clásicas de escalada de la escuela de San Bartolo, en Tarifa.

28- Andar por el Campo de Gibraltar.

Datos sobre el volumen 2 de este libro de senderos que está completado ya en más de su mitad, con nuevas rutas para disfrutar por el monte.



Desde hace unos 5 años, las carreras de montaña, llamadas ahora "trails" se están poniendo muy de moda. Cada vez son más los clubs o poblaciones que organizan algún evento para dar a conocer esta modalidad, que no es nueva pero que, debido a su difusión por las redes sociales, ha cogido un increíble auge y apoyo por parte de gente de todas las edades.

Como ya he dicho antes, no es nada nuevo. Ya en nuestros años mozos (más de 30 años ya) bien que corríamos por el monte en lo que por aquella época se le decía "Cross" y que, en ocasiones, apenas llegaban a 20 los corredores que se presentaban.

Actualmente es tal la fiebre por correr, que en apenas horas se quedan sin plazas las carreras ofertadas, sobre todo las más populares.

Ya en nuestro anterior número os dimos algunas reseñas sobre estas carreras de montaña. En éste os traemos ya varios artículos de opinión sobre el tema para los que se quieran iniciar.

Seguimos también ofreciendo artículos sobre reseñas de escalada de vías clásicas de la sierra de San Bartolomé (Tarifa), rutas que apenas son conocidas y que se ocultan en el lado más salvaje de esta sierra.



Más control para los accesos a Los Llanos del Juncal y Valle del Tiradero

Tras reiteradas denuncias, tanto de colectivos ecologistas, como de los montañeros, se han colocado cancelas de accesos a espacios tan sencibles como **Los Llanos del Juncal** o el **Valle del Tiradero**. Ya sabemos que ponerles puertas al campo siempre es polémico y tendrá sus detractores pero, la situación actual de degradación así lo requiere. Esperemos que no se llegue al caso de prohibir el acceso a los senderistas y personas en general a estos espacios, como pasa en otros deportes de montaña como la escalada libre.

Durante los dos últimos años, hemos notado un cierto descontrol en el tema de la gente que accede a dichos espacios protegidos, sobre todo a Los Llanos del Juncal. Gran parte de la problemática llega de la mano de las redes sociales, las cuales anuncian esta zona en definiciones tales como: **"El bosque de los enanitos"**, **"El bosque encantado"** o similares y, la gente, quiere subir a conocerlo.

El problema es cuando llegan en motos o vehículos, como ya lo pudimos comprobar, abandonando sus basuras incluso dentro del sendero de los llanos. Grupos numerosos que andan "perdidos", sin mapas, gps o datos, buscando el sendero o carril de subida



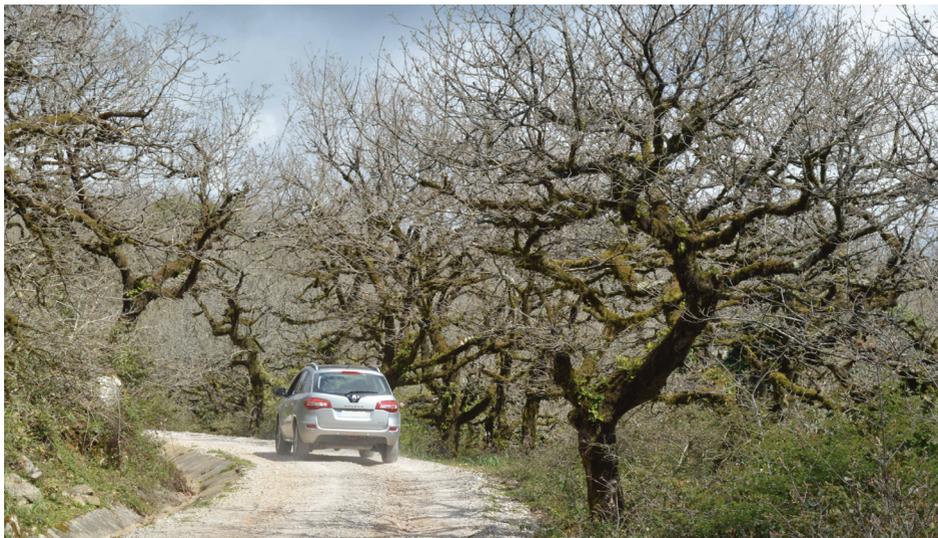
Arriba: Cancela de acceso al Valle del Tiradero (Los Barrios). *Debajo:* la colocada a la subida del parque de aerogeneradores de monte Ahumada (Tarifa)

y que se salen de los mismos, degradando aún más todo lo que les rodea o, incluso, poniendo en riesgo sus vidas al subir con niebla y poder tener cualquier tipo de accidente.

Insistimos desde estas páginas de

la fragilidad de estos entornos y de que para visitarlos hace falta sacar el permiso correspondiente con al menos 15 días de antelación, en la oficina del parque natural.

Desde las primeras denuncias, se han realizado algunas reuniones entre la dirección del parque y Ayuntamiento de Tarifa, así como Unión ciclista de Tarifa y otras próximas a realizar en Los Barrios y Algeciras, según nos informaron en escrito oficial. Esperemos que todas estas medidas se lleven a cabo de la forma más rápida posible ya que, en el caso de los Llanos del Juncal, el sendero existente que comunica la zona alta con la del Guadalmesí, es utilizada muy a menudo por grupos de ciclistas que realizan bajadas por el estrecho sendero, de apenas 1 metro de anchura máximo, y provocando un considerable deterioro de la vegetación y entorno tan frágil allí existente. Se ha comprobado incluso el movimiento de rocas que fueron partidas para dejar paso a las bicicletas.



Vehículo accediendo a los Llanos del Juncal. Ese mismo día pudimos contabilizar hasta un total de 5 en la zona.

3ª Limpieza participativa del Litoral "Parque del Centenario"

Por tercera vez en menos de un año, los colectivos AGADEN, Barrio Vivo y Betijuelo, organizaron nuevamente una limpieza en la Punta de San García (Parque del Centenario, dentro del Parque natural del Estrecho).

Como ya hemos dicho en numerosas ocasiones tanto en nuestra revista como diferentes webs, este espacio, al igual que otros de la ciudad, se encuentra en pésimas condiciones y abandonado por el ayuntamiento de Algeciras. Los senderos interiores resquebrajados, sin papeleras ni desbrozados y los fortines restaurados hace dos años siguen sin estar abiertos al público y con pintadas.

El día elegido fue el 21 de mayo de 2016 a las 10 de la mañana. Tras una breve introducción por Javier Gil (Agaden), habló María, la nueva directora del parque del Estrecho, agradeciendo a los grupos organizadores la invitación y concienciando a los asistentes a seguir colaborando y aportando ideas para mejorar nuestros entornos.

A las 10,30, las 60 personas (entre las que se encontraban varias familias con sus hijos menores) dieron comienzo la jornada, con reparto de bolsas y grupos para comenzar la recogida, primero por el sendero principal y luego bajando al litoral. Latas, bolsas, botellas, varios neumáticos de gran tamaño y un bidón de combustible, entre otras basuras, fueron esta vez lo más destacado sacado del litoral, sumando un total de 80 bolsas, 20 menos que la vez anterior, y que fueron depositadas en el primer tramo de la senda principal, donde serían recogidas por los vehículos municipales de basuras.

A las 12 de la mañana, cuando el sol comenzaba ya a dar fuerte, se dio por concluida esta nueva jornada



de limpieza del espacio natural.

La colaboración de todos es fundamental para estos eventos y también el civismo de los visitantes, que, aunque no existan papeleras o estén rotas, se lleven sus basuras hasta los contenedores existentes a la entrada del parque y no sean abandonados en los senderos ni litoral.

Entre todos podremos ir logrando un entorno mejor para todos.

Nos vemos en la próxima limpieza participativa.



INICIÁNDONOS A LAS CARRERAS TRAIL

“Nos tiramos al monte”

Texto y fotos: Sebastián González Amaya

En los últimos años, presumiblemente por la coincidencia con el período de crisis económica que ha vivido el país y con la llegada a la madurez de la gran masa de nostálgicos “chicos” del baby-boom de los ‘60 - ‘70, parece que ha comenzado a revivirse un auténtico culto al cuerpo y en un intento de recuperar esos años perdidos en la vorágine consumista y competitiva laboral, los que han hecho deporte toda la vida, junto a la gran masa de cuarentones que reinician la actividad y los novatos en cambiar su estilo de vida, empezamos a llenar los gimnasios, pistas de pádel y los paseos de nuestras ciudades con sofisticadas bicicletas y equipaciones deportivas a la última moda.

De los deportes que más seguidores atrae es el running, o lo que es

lo mismo, “el correr de toda la vida”, ya que es una modalidad deportiva que no precisa disponer demasiado material, ni compañeros dispuestos a acompañarnos o completar equipo, ni inscripción a clubes o gimnasios y tampoco, lo que es más importante, demasiado tiempo que nos impida continuar con todas nuestras obligaciones diarias.

Hace años era poco habitual cruzarnos con uno de esos locos incomprensidos ensimismados en su soledad de corredor, pero ya viene haciéndose más habitual encontrarnos animando las calles y parques a cualquier hora del día o estación del año, en solitario, parejas o grupos, ya que el running parece que atrae sobre el resto de modalidades deportivas y nos compensa con descargas



de bienestar y adicción no comparables a otras actividades; mantiene el peso corporal liberándonos de las tediosas dietas y nos da la posibilidad de pecar sin culpabilidad con esos caprichos que siempre hemos considerado que nos merecemos.

Gracias a ello, el corredor suele poner en segundo plano sus problemas, los convierte en parte de sus retos y antepone en sus temas de conversación su afición, compartiendo sus proezas en ellas y en sus redes sociales, haciendo del deporte una auténtica forma de vida.

Ahora la corriente es la búsqueda de valores más puros, como la familia, el tiempo libre y el conocimiento y disfrute de nuestro propio entorno natural, al que se tenía un tanto olvidado, por lo que existe un volver hacia la naturaleza y un especial interés por el medio ambiente.

Fundiendo estos dos potentes ingredientes como son naturaleza y deporte, surge una actividad, hasta hace años desconocida y no por su complejidad precisamente, ya que se trata simplemente de correr por el

monte, es el ahora denominado trail running.

Somos muchos los que nos vamos animando, proviniendo desde otros deportes de campo, compaginando la afición del tranquilo senderismo o de la bicicleta de montaña con esta otra modalidad campera, así como muchos corredores habituales del asfalto que buscamos otros alicientes que la monótona ciudad no nos brinda, haciendo incursiones en pistas forestales, caminos y senderos, incluso en abruptos cortafuegos y a veces casi escalando por auténticas paredes de piedra.

Lo que engancha de las carreras por montaña es la libertad que conseguimos alcanzar al estar en contacto pleno con la naturaleza y libres también de los ritmos de carrera habituales que solemos imponernos, ya que si nos apetece parar para observar una buena panorámica, explorar algún rincón, hacernos una foto de recuerdo, así lo hacemos, sin que ésto haga mermar el plan de entrenamiento que ese día lleváramos marcado, porque sencillamente no



suele haber plan definido, sólo el disfrutar de esas impagables horas de escapada a la naturaleza.

Para aquellos que practican alguna otra modalidad de carrera, como la preparación de pruebas de corta distancia, medias maratones o los mismísimos 42 Km, el correr por el monte siempre le dará un punto más, ya que aquí se puede trabajar, sin un tedioso plan repetitivo, los ejercicios de fuerza y cambios de ritmo, vitales para progresar en los objetivos y fundamentalmente la propiocepción de tobillos y rodillas, tan necesaria y útil para mantener a tono nuestro tren inferior (piernas).

También puede ser útil y complementario, el uso de bastones, una opción que nos ayudará al impulso, evitar obstáculos, mantener en ocasiones la verticalidad y nos permitirá fortalecer nuestro tren superior (brazos) imprescindible para mejorar la técnica de carrera, estado físico global y poder completar con garantía las carreras de larga distancia.

Apuntarnos a alguna prueba organizada modalidad trail de corta distancia, para ir progresando, marcándonos un objetivo, nos hará mantenernos motivados en el entrenamiento y aunque se trata de un deporte con una corta historia de competiciones, últimamente proliferan, organizándose casi todos los fines de semana en distintas localidades, teniendo la oportunidad de conocer diferentes parques naturales y algunos senderos que sólo habilitan para esas ocasiones. Se realizan pruebas en las que, muchas de ellas, añaden modalidad corta (o de promoción) en las que podemos par-

ticipar corredores de nivel medio. Nosotros tuvimos la oportunidad de iniciarnos la pasada temporada en la Euráfrica Trail 25km, la versión corta del Homenaje a la Legión de Ronda y el Trail Pinares y Acantilados de Barbate, con muy buen nivel de acogida y disfrute, siguiendo con la intención de participar en otros eventos de forma progresiva, teniendo en cuenta nuestro modesto nivel y no caer en el sobreesfuerzo que nos lleve a inconvenientes lesiones o accidentes de mayor gravedad, ya que no nos olvidamos que para completar algunas de ellas ya se va necesitando un buen grado de exigencia física y experiencia.

Las incursiones al monte, siempre son necesarias realizarlas en la compañía de otro corredor o grupo habitual, y si no es posible, conformarnos con alguna escapada a algún parque periurbano para ir haciendo piernas y quitarnos el gusanillo.

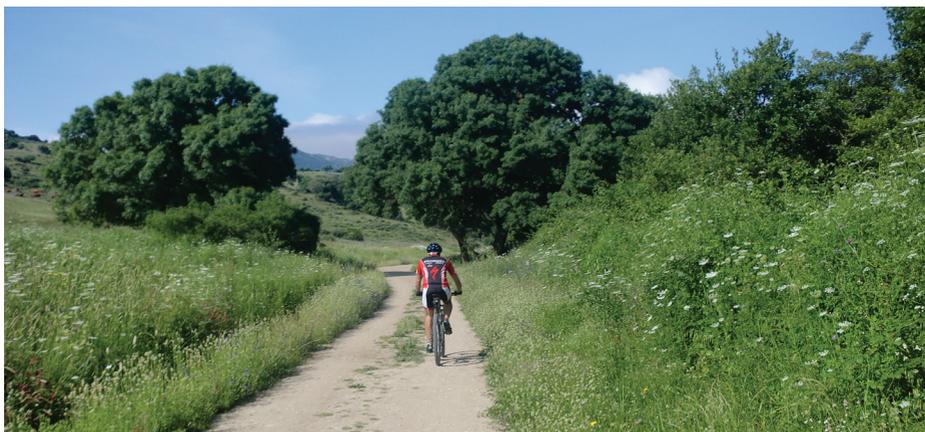
No obstante, hoy día disponemos de muchas medidas de seguridad antaño impensables, como son las predicciones meteorológicas cada día más exactas, los teléfonos móviles para avisar en caso de emergencia, dispositivos de localización, pulsómetros, gafas protectoras, zapatillas reforzadas especialmente concebidas para el campo sin la rigidez de las pesadas botas de montañero y el gran nivel de seguridad y confort que han alcanzado los materiales textiles (en su mayoría provenientes de la alta montaña) que nos protegen de las inclemencias del tiempo a la vez que mantienen el confort y la transpirabilidad.



Corredor 2 Bahías (Los Barrios)

Antonio Gonzalo Garrido García

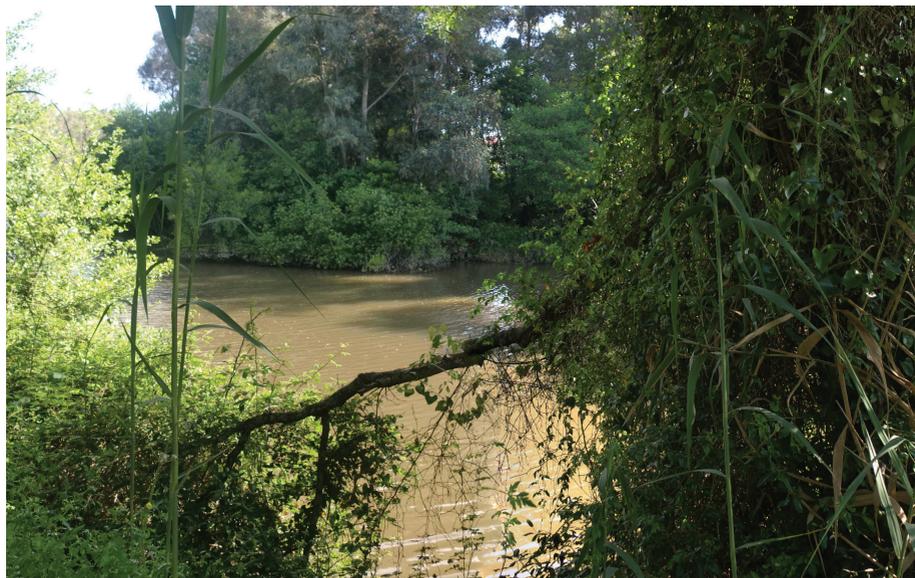
“Desde hace ya varios números os estamos hablando del auge de las carreras de montaña (trails), correr por el monte, como muchos le decimos. Ahora está muy de moda, pero ya en los años 80 también se realizaban. Os traigo con este artículo una ruta corta e ideal para comenzar en esta modalidad deportiva...”



El corredor de las 2 Bahías se inauguró en 2003 después de algunos deslindes y problemas de usurpación (que siguieron años más adelante y que de vez en cuando aparecen con los caciques de turno). Dejando aparte estos problemas, el tramo que os propongo para iniciaros en las carreras de montaña, para que os pique el gusanillo, es un trozo casi llano de 11 kilómetros, completamente circular. Ni que decir tiene, que esta ruta también la podréis hacer caminando y disfrutando de las estupendas vistas al **río Palmones**, al cual podréis bajar en algunos tramos de los 11 km.

El inicio se realiza en el recinto

ferial de la población de Los Barrios. Allí aparcaremos nuestro vehículo, para comenzar nuestro “trote” por la ancha acera de la **Avenida del Tercer Centenario**, situada a la derecha y que es utilizada por los ciudadanos y aficionados al deporte en general para realizar sus marchas en dirección hacia el puente sobre el río de las Cañas o Palmones, así como el cruce de **Benharás**. En apenas 500 metros recorridos, llegaremos al puente sobre el río y al nuevo paso habilitado para los peatones sobre el Palmones. Nada más cruzarlo, tomaremos el carril de zorra que encontramos a nuestra derecha y que pasa bajo el viaducto de la autovía.



Ventana natural al río Palmones

Durante 900 metros nuestra marcha ira paralela a la autovía, situada a nuestra izquierda y a una zona de huertos a la derecha, casi siempre bajo la sombra de árboles, que será muy de agradecer en días soleados de primavera.

Al final de la larga recta, el carril tuerce bruscamente a la izquierda, encontrándonos de frente el **arroyo de Benharás**, que en épocas lluviosas baja con bastante agua. Si el nivel es aceptable, podremos cruzar por piedras colocadas para atravesar al otro lado del carril. Si baja con mucha agua, deberéis de seguir carril adelante durante 150 metros, para tomar la primera a la derecha, siguiendo la marcha apenas 100 metros más, donde encontraremos el carril principal del corredor 2 Bahías, el cual tomaremos a nuestra derecha, sin desviarnos.

Tras correr o marchar durante 400 metros, encontraremos las indicaciones y carteles oficiales del cami-

no hacia nuestra derecha, pues a la izquierda se encuentra la **Dehesa y cortijo de La Motilla**, que nos trae polémicos recuerdos de cuando se inauguró el corredor y se negaron a dejarnos pasar. Tras las protestas y denuncias que hicimos entre todos, se logró el tramo que ahora se puede disfrutar.

La tranquilidad ahora es muy grande. Se escuchan los pájaros y el sonido del río Palmones que va a nuestra derecha y del cual disfrutamos en muchas "**ventanas naturales**", entre maleza y ramas, incluso podremos bajar a su orilla para disfrutar de unas magníficas panorámicas.

Este recorrido lo suelen hacer muchas personas de la población de Los Barrios, de todas las edades. Entre semana menos gente que los fines de semana, en donde te puedes cruzar tanto con corredores, ciclistas o ancianos que dan su paseo disfrutando de las vistas y descansando en los diferentes bancos de madera que

encontramos por esta parte de la ruta.

Cuando llevamos 4500 metros de recorrido, nos encontraremos de repente con una zona "cementada", que romperá todos los esquemas ecológicos. Es un tramo de apenas 1 km, que ya en su día fue denunciado incluso a nivel Europeo. Menos mal que la cosa se paró y sólo construyeron este trozo.

Os recomiendo una corta paradita por este tramo y asomarnos al río.

Ahora corremos por la **Cañada Real de Botafuegos al Jaramillo**, dejando a la izquierda el **Cortijo La Morisca**, donde es habitual ver el gano retinto pastando en sus laderas. Tras pasar una curva un poco cerrada, después del cortijo y los pardos que encontramos a nuestra derecha, tendremos que estar atentos, pues tras una larga recta de 500 metros, con grandes eucaliptos, encontraremos un sendero de bajada

hacia el conocido **Pontón del Caramelo**, sobre el río Palmones.

Abandonamos ahora el cómodo carril de zahorra para adentrarnos en un bonito y estrecho sendero que, en primavera, casi se perderá entre las flores de múltiples colores que todo lo inundan. Ahora corremos por la zona conocida como **"El Bálsamo"**, subiendo el único desnivel de toda la ruta y que, tras 900 metros, culminará en el cortijo del Bálsamo, pasando por una angarilla la cual dejaremos bien cerrada.

Desde aquí arriba en días claros tendremos unas vistas bonitas de Los barrios con Gibraltar al fondo, así como las Vegas del Moral y el Bálsamo, por las cuales hemos pasado.

Ahora toca bajar, trotando suave, pues hay mucha piedra suelta, durante 400 metros hasta pasar por debajo nuevamente del viaducto de la autovía, tomando por el carril de



Cruzando por el conocido Pontón del Caramelo, sobre el río Palmones.

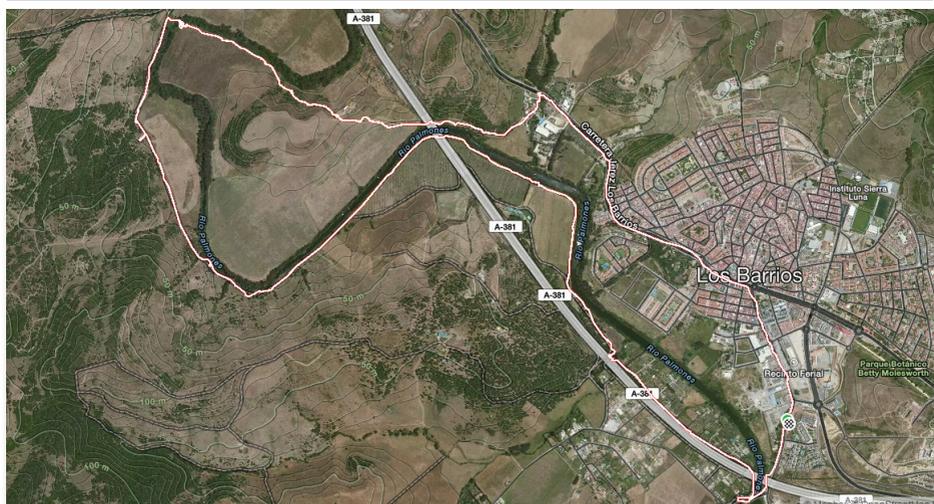


nuestra derecha. Remontaremos luego unos metros para bajar nuevamente hasta la zona conocida como **"El Aserradero"**, ya entrando en la población de Los Barrios. Al final del carril nos topamos de lleno con la carretera, la cual tomaremos, con cuidado, a nuestra derecha durante 180 metros, hasta llegar a la acera de los conocidos **"Huertos de ocio"**. El tramo de carretera se puede hacer también por un senderillo que va paralelo a la carretera, aunque no suele

encontrarse siempre en condiciones, debido a la espesura de la maleza.

Al final de los huertos, tendremos que cruzar hacia la izquierda, siguiendo nuestra carrera/marcha por la acera para, tras 200 mts, volver a cruzar y seguir ya nuestra marcha por la acera de la derecha del **Paseo de Coca**, llegando hasta la rotonda de la fuente y tomando la **Avenida del Tercer Centenario**, llegando a nuestro destino en el recinto ferial, tras 11 km de disfrute.

Trazado de la ruta (línea blanca)



Hoyo de la Cal

Texto y fotos: Carlos Soto. sotosendero.wordpress.com



El imponente Peñón de Libar

Apoyé la mano en la enorme piedra que franqueaba el paso en aquel puerto perdido en medio de las montañas, miré al otro lado y supe que no nos habíamos equivocado, era el lugar que andábamos buscando.

En ese preciso instante respiré tranquilo, y es que no las había tenido todas conmigo. La noche anterior había estado revisando ortofotos de la zona hasta bien entrada la madrugada. Llegué a localizar hasta tres posibles pasos por donde cruzar aquellas montañas. Pronto descarté uno de ellos, era tan recto que parecía trazado con tiralíneas y caí en la

cuenta de que bien podría tratarse de un capricho geológico.

Sobre la mesa quedaron dos opciones, por un lado la Cañada al Abrevadero del Rincón de Nieto, de seguro tránsito, y por otro...una escuálida e intermitente senda que casi conseguí seguir con la mirada en la imagen del satélite. Por esta última es por donde me propuse llegar al otro lado.

Algunos kilómetros antes...

Atrás había quedado Villaluenga, aún casi dormida. El día se había despertado con unas temperaturas muy agradables, de cielos grises. Avanzábamos rápido por el pinar

intentando no mancharnos con el barro de aquellos suelos encharcados. Sabíamos que un poco más allá, cuando terminara el bosque, llegaríamos a la Cañada Real de los Bueyes de Ronda, y así fue.

Pronto nos plantamos ante la Casa de las Cañadillas, cerca de los Tajos de Nieto, impresionantes. Y junto a un aprisco estuvimos de cháchara durante un buen rato con un cabrero, intentando sacarle información acerca de los pasos que existían en aquellas montañas que teníamos ante nosotros.

Y entre la información que nos facilitó y lo poco que ya sabíamos, nos hicimos una idea aproximada del camino a seguir. Los Tajos de Nieto quedaron a nuestra izquierda y nos adentramos en aquellas montañas que se nos antojaban inexpugnables. Sólo sabíamos que no podíamos ir más allá del Tajo de la Carnicería, un poco antes existía un escuálido sen-

dero a la izquierda que iba subiendo y subiendo y que, según nos había indicado el cabrero, nos llevaría al Hoyo de la Cal, a donde queríamos ir. Y cuando llegamos a la encrucijada que nos había indicado el cabrero no tuvimos ninguna duda, giramos a la izquierda y nos adentramos en lo más recóndito de aquellos parajes. Un lugar agreste como pocos, decorado con numerosos torcales de formas caprichosas que nos dejaron boquiabiertos.

Y fuimos subiendo y subiendo por aquel sendero que poco a poco nos fue adentrando más y más en aquellas apartadas montañas. Nos detuvimos en varias ocasiones para deleitarnos con el paisaje, y nos sorprendió la altura que fuimos alcanzando casi sin darnos cuenta.

En lontananza, detrás de los llares que teníamos ante nosotros, oteamos la Sierra del Caíllo. En ese momento capté a dos de mis compa-



Estancia de las Cañadillas



Rincón de Nieto y justo detrás, la Sierra del Caíllo y un poco a la derecha la Sierra del Endrinal

ñeros embelesados con la belleza del paisaje que se extendía ante nosotros. Continuamos subiendo y subiendo con paso firme, y nos fuimos deteniendo de vez en cuando. En una de esas ocasiones conseguimos localizar con los prismáticos, al otro lado de la Garganta de Barrida, el Aljibe de la Palma. Y añoramos aquella extraordinaria jornada de senderismo por aquellos lares donde nos centramos en visitar aljibes y pilones, entonces nos acordamos de nuestro compañero Selu, que en aquel entonces hizo las veces de maestro de ceremonias y que en esta ocasión no nos había podido acompañar.

Nos secamos las lágrimas de la emoción del momento y seguimos montaña arriba. Hasta ahora todo había sido subir y subir, miramos arriba a lo que aún nos quedaba por delante y conseguimos adivinar el puerto que franqueaba el paso, allí en lo más alto. El verde pálido de las

hojas del arce ponía la nota de color a la caliza gris y al cielo, mucho más gris aún.

Apoyé la mano en la enorme piedra que franqueaba el paso en aquel puerto perdido en medio de las montañas, miré al otro lado y supe que no nos habíamos equivocado, era el lugar que andábamos buscando.

Teníamos ante nosotros el que probablemente fuera uno de los picos más apartados de todas esas montañas, la Salamadre. Alejado de todo, casi amable por esta ladera, inaccesible por la otra vertiente, llevadero a la diestra y antipático a la siniestra. Sabíamos que la subida se hacía por la línea de horizonte y desde nuestra posición privilegiada vimos aquella maldita falsa cumbre que te hacía casi cantar victoria cuando aún te quedaba un buen trecho para llegar a la cima.

Y entre ella y nosotros, a nuestros pies... El Hoyo de la Cal, el lugar que



En primer plano el Rincón de Nieto y detrás, a lo lejos, La Sierra del Endrinal



A los pies de la Salamadre

andábamos buscando. Iniciamos la cómoda bajada entre las encinas y allí dos bellas peonías nos saludaron al pasar. Pronto llegamos al fondo de la dolina y nuestro caminar se tornó alegre, tal era lo blando del terreno. Nos encontrábamos en el antiguo Camino de las Navas de Lívar, miramos al suelo y nos llamaron la atención las minúsculas flores blancas de aquel trébol que lo tapizaba. *Trifolium subterraneum*.

En aquel apartado lugar las *Euphorbia characias* estaban pletóricas, vestían sus mejores galas intentando posar cual modelos, y su belleza no pasaba desapercibida para un mosquitero que las rondaba. Su delicado vuelo nos recordó al del colibrí y entonces no supimos si se afanaba en libar el néctar de aquellas atípicas flores o pretendía capturar a los insectos que sí lo hacían. No se inmutó con nuestra presencia y lo estuvimos

observando durante un buen rato.

Aún teníamos que llegar a la Casa de Barea, dejamos a un lado la ornitología y seguimos adelante.

Un poco más allá de donde se inicia la subida a la Salamadre la localizamos entre las encinas, de tejado a dos aguas, planta rectangular y falta de dos buenas manos de cal. Corrimos el cerrojo de la puerta y accedimos a su interior, sobrio, pasé la mano por encima de las brasas que había en la chimenea y las noté calientes. Alguno de los cabreros de la zona bien podría haber pasado allí la noche.

Y donde la provincia está a punto de perder su nombre llegó el momento de decidir si optábamos por tocar la cumbre de la Salamadre o seguir adelante en dirección a los Llanos de Lívar. Establecimos el oportuno turno de consultas y por mayoría decidimos no subir al pico.



Uno de los dos pozos de Barea



Fuente de la Canal

Antes de adentrarnos en los Llanos visitamos los dos Pozos de Barea, nos llamó la atención el nivel del agua de uno de ellos, que estaba a punto de rebosar, y las tonalidades sulfurosas del agua del otro.

Iniciamos la bajada hacia el enorme Poljè que son los Llanos de Líbar. Escoltados a un lado por el Peñón de igual nombre y al otro... por la Salamadre, inaccesible.

En nuestra constante y llevadera bajada, en lo más apartado de aquellos parajes localizamos varias dolinas rodeadas de un espeso bosque. Todas poseían un elemento en común, un perezoso de agua turbia que las adornaba dotándolas de una mayor belleza. Y así fue pasando el tiempo, estábamos tan entretenidos que enseguida se nos echó encima la hora del almuerzo, en una de aquellas dolinas ocultas dimos buena cuenta de nuestro menú de mochila.

Pronto retomamos la marcha, aún teníamos algunos kilómetros por delante y nos quedaba mucho que ver. Apartamos las ramas de un arbusto y entonces fuimos conscientes de la belleza de aquellos parajes. Hasta donde se perdía la vista... montañas y más montañas.

Una enorme corraleta casi circular presidía una de aquellas dolinas. Esa construcción de piedras apiladas delataba la otrora intensa actividad ganadera del lugar. Y un poco más allá conseguimos localizar otro de los enclaves que andábamos buscando: un enorme perezoso. Este lugar lo visité hace años y en aquel entonces me sorprendió la tranquilidad que allí se respiraba, tal y como ahora. Una culebrilla se desplazaba por la superficie del agua de tintes ocres, ajena a nuestra inesperada visita. Y por fin comenzamos a cruzar los

Llanos de Líbar camino del Puerto del Correo. Enormes encinas vestidas y vetustos quejigos desnudos salpicaban aquel paraje y la belleza de todo aquello era tal... que por un momento dudé de que el objetivo de mi cámara fuera capaz de captar la esencia de lo que tenía ante mí.

Pepe me señaló lo que acababan de localizar, se trataba de una fuente como no habíamos visto otra. La Fuente de la Canal, de recio muro, enorme, a poco de ser alberca y llena de agua a rebosar alimentada por un inagotable caño manante.

Desde donde estaba, me agaché y me pareció estar ante un catálogo de ofertas vacacionales, sí, uno de esos donde parece que el agua de la piscina del hotel se funde con el del mar y con el azul del cielo

Y continuamos caminando por aquel poljè que parecía no tener fin. Nos llamó la atención el grosor del tronco de algunos quejigos. Y nosotros a sus pies... diminutos, mucho más de lo que realmente éramos.

En la lejanía conseguimos identificar la inconfundible silueta del Tunio. Algunas anécdotas del ayer vinieron a mi mente, y recordé aquella ocasión en la que fotografié a mi hijo haciendo como que mordía el hielo de una de las pilas labradas que allí existen, y recordé aquella otra vez que hacía tanto viento que estuve a punto de perder las gafas, y también recordé otra ocasión en la que

tuvimos que darnos la vuelta cuando una espesa niebla nos envolvió y... en ese momento volví a la realidad y caí en la cuenta de que mis compañeros de expedición me habían cogido una buena ventaja, apreté el paso y conseguí darles alcance.

Volví la vista atrás y me cautivó la agreste belleza del Peñón de Líbar, tanto como que me detuve un momento a sabiendas de que me rezagaría. Le disparé en repetidas ocasiones jugando con los parámetros de mi cámara. Llegamos a ese enclave donde nuestra provincia vuelve a tener nombre y comenzamos a subir por el Tiro de la Barra. Muchas veces había recorrido aquellos parajes y todas... siempre me parecerían pocas. A nuestra espalda quedó la Sierra del Palo, altiva, vigilante.

Me subí a una piedra para coger algo de altura, sostuve la cámara con mi mano izquierda y esperé a que mis compañeros de expedición pasaran por debajo. Quería fotografiarlos en un tramo concreto de aquel zigzagueante sendero de tintes rojizos... y lo conseguí.

Caí en la cuenta de que aún nos quedaba por delante una buena caminata, y es que nuestro destino estaba a los pies de aquellas montañas recortadas en el lejano horizonte. De una cosa estábamos completamente convencidos, en esta ocasión no nos sorprendería la noche.



Causas de los rescates en barrancos

www.montanasegura.com

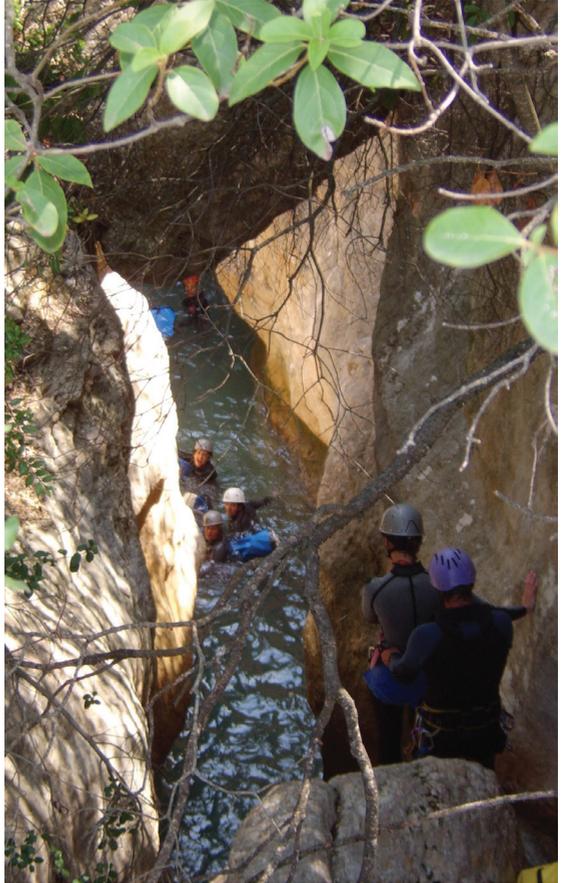
El barranquismo o descenso de barrancos es una actividad en la naturaleza practicada por un gran número de deportistas y aficionados. La Comunidad autónoma de Aragón cuenta con una amplia y variada oferta barranquista, por lo que en primavera, pero también en verano, los barrancos son visitados, recorridos y disfrutados por un gran número de personas. Conocer las causas de los rescates en barrancos nos puede ayudar a planificar mejor nuestra actividad, o a informar mejor a quienes nos preguntan.

Al ser el barranquismo una actividad técnica, muchos de estos practicantes la realizan acompañados de un guía, que se ocupa de proporcionar el material adecuado y de realizar todas las maniobras y progresión siguiendo unas pautas de seguridad.

Aunque también son muchos los que la practican por su cuenta; y de esos, muchos hacen las cosas bien y muy bien y otros, queremos pensar que pocos, no tan bien. A veces es por falta de experiencia, o de información, o de conocimientos técnicos, o de toma de decisiones seguras, o de pequeñas dosis de todos estos factores, pero el caso es que, por el motivo que sea, a menudo se producen accidentes o incidentes en barrancos que terminan en rescate.

No es nuestra intención "enseñar" a descender barrancos en este artículo, eso sólo se aprende con la experiencia guiada, bien sea en los clubes de montaña o bien de la mano de guías.

Aquí sólo queremos enumerar algunas de las causas que más habitualmente se detectan entre las que provocan estos accidentes y rescates, para que puedan ser tomadas como llamadas de atención que



nunca hay que olvidar:

1- El horario:

Aunque estemos de vacaciones, todas las actividades en la naturaleza deben empezar "a buena hora". De esta manera también nos reservamos un tiempo para el "**por si acaso**". Las empresas de la zona conocen bien el tiempo que cuesta descender cada barranco y os pueden informar de cuál es la hora máxima de entrada. Y si no se quiere madrugar, ¡mejor escoger una actividad más corta

que pasar la noche en el barranco!

2- Los saltos a pozas y descenso por toboganes:

Los barrancos cambian o pueden cambiar sus formas. Antes de saltar a una poza una persona del grupo debe comprobar siempre que el salto es seguro, descendiendo a la poza mediante cuerdas y asegurando que esta tiene profundidad suficiente y la recepción está limpia de piedras y troncos. La mayoría de los rescates se dan por estas causas. No sirve haber estado el año pasado ni tampoco hace tres meses: ***¡los barrancos cambian!***

3- Los caudales:

La cantidad de agua que lleva un barranco depende de la época (en primavera, con el deshielo, algunos barrancos llevan mucha agua), pero también del momento (debemos estar atentos a la previsión de tormentas para el día del descenso, pero también a cuál ha sido la trayectoria de lluvias en los últimos días. En un medio tan encajonado como un barranco una tormenta en la cabecera puede hacer subir mucho el nivel del agua y por supuesto la fuerza de la misma se convertirá en peligrosa. Para asegurarnos debemos preguntar en la zona cómo está el caudal del barranco que queremos descender, no iniciar la actividad si hay previsión de tormenta y tener muy controlados los escapes por si acaso una subida repentina nos sorprendiera.

4- Los pies bien calzados:

Todo el material es importante, pero al calzado seguramente hay que prestarle una atención especial. Caminar por un barranco supone hacerlo por un medio mojado y resbaladizo, donde no vamos a poder ver siempre dónde ponemos el pie. La adherencia de la suela y la sujeción del tobillo son dos aspectos fundamentales. Un gran número de rescates se dan por lesiones en piernas y tobillos: esguinces, contusiones, roturas de tibia y peroné...

5- Atención al grupo:

Es frecuente que en un grupo la persona que lo dirija, la que toma las decisiones, tenga bastante más experiencia y bagaje que el resto. Eso no debería ser un problema si esta persona permanece atenta al gru-

po y está segura de que la totalidad del mismo es capaz de realizar el descenso con seguridad y disfrutando, pero cuando esto no es así es cuando llegan los problemas. Sobrevalorar al grupo es un error frecuente y suele imponer problemas de todo tipo: agotamientos, retrasos en el horario, lesiones por cansancio, etc...

6-El material técnico:

Algunos rescates suceden a personas que no llevaban el material técnico adecuado, o que aún llevándolo no sabían utilizarlo correctamente, por lo que ha sido necesario ir a por ellos o bien porque estaban atascados o bien porque esta falta de pericia ha impuesto un retraso considerable en el horario previsto. ***En barrancos, como en todas las actividades en la naturaleza, realizar a conciencia los pasos de PLANIFICAR + EQUIPAR + ACTUAR puede salvarnos la vida.***



Foto: Roberto Schenone - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16866735>

En la primavera de 2016 se presentó el libro de Francisco Contreras Padilla (Cártama -Málaga- 1938), más conocido en los ambientes de carreras y ultra carreras de montaña como "SUPERPACO".

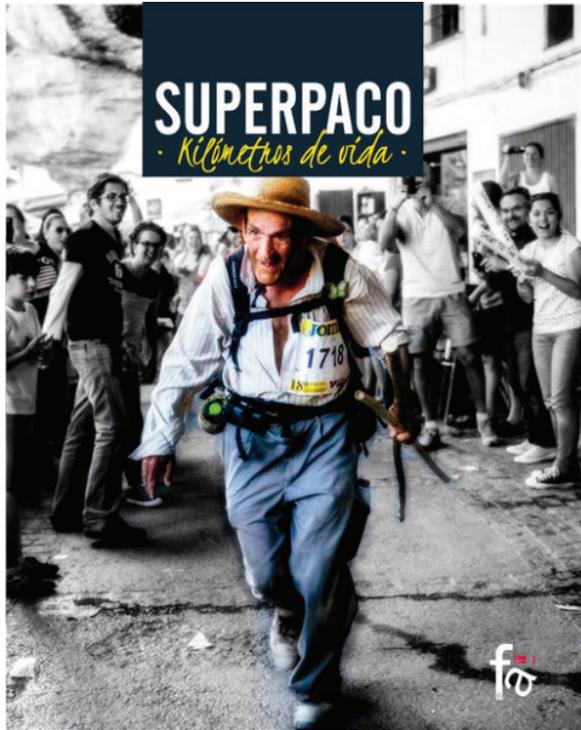
Escrito por dos de sus hijos; Ines Contreras y Francisco Contreras, nos narra la vida y obra de este gran señor, que no duda en pararse en una carrera para ayudar a los retrasados o aconsejar algún participante de la cola de carrera.

Francisco Contreras Padilla, aunque parezca que lleva toda la vida corriendo, como bien yó me suponía, comenzó en ésto de las carreras de montaña recién jubilado, cuando un día fue al médico del pueblo y comprobaron en una analítica de rutina que tenía un poco de colesterol. Desde ese momento ya fue un no parar de correr, primero por sus cerros y montes cercanos y, luego, participando en las diferentes carreras de montaña, siempre acompañado por alguno de sus hijos, que comenzaban a despuntar sobre el 2008 hasta nuestros días.

Leer este libro, aparte de conocer mejor la vida de Paco, te hace esforzarte más en tu día a día, para poder conseguir metas deportivas pero, no esas de ganar o llegar de los primeros, simplemente, terminar una carrera y disfrutarla.

El curriculum de Paco es bastante extenso, destacando pruebas tan importantes como:

Maraton Alpino de Jarapalos, 101 km de Ronda, Ultra Trail del Mont Blanc (168 kms), Sierra Nevada Ultra Trail (90 km), Ultra trail Sierra de los Bandoleros (145 km), Volta a la Cerdanya (215 km), Ultra



Trails Sierra norte de Sevilla (111 km), Eurafrica Trail (70 km)...

Libro muy recomendable para el amante de la montaña y carreras en general. 210 páginas y 19€ de coste con un buen número de fotografías en color.



EL PINGARUCHO

Texto y fotos: Antonio Béjar

Fue a finales de los años 80 cuando me encontré por primera vez frente a esta aguja de piedra arenisca. Nadie sabía quién fue el primer escalador en realizarla. Este autor desconocido atacó por su flanco más débil, una fácil canal rematada por una evidente fisura que nos deja en lo más alto de este monolito.

Esta vía "**ruta normal**", como bien se le conoce dentro del mundillo de los que realizamos escalada clásica, es una sencilla trepada de cuarto grado y muy

fácil de proteger con algunos fisureros.

Durante muchos años utilicé esta ruta como el remate de las jornadas de escalada en la **Sierra de San Bartolomé**. Al concluir alguna de sus rutas, hacíamos la crestería en dirección hacia **El Pingarucho** y terminábamos ese día de escalada en lo más alto de este monolito. Desde allí arriba divisábamos todo lo que queríamos ver en ese momento.

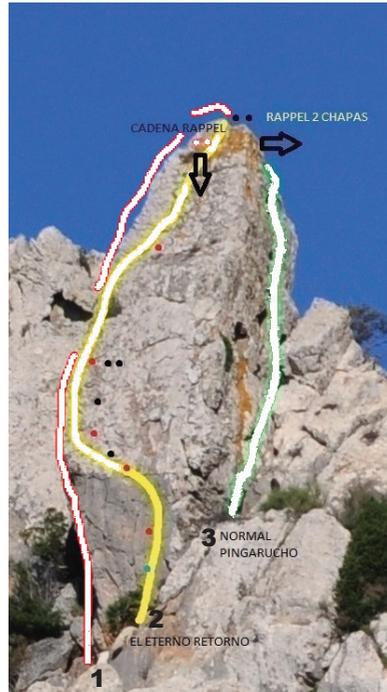
A principios de los años 90 me de-



cidí a montar un "rapel" en su cima instalando 2 "spits" de 8 mm y una cadena con mosquetón para facilitar el descenso. En 1994 llegó la apertura de "El eterno retorno", realizada en compañía de mi amigo Curro. Luego llegó la calma y, esporádicamente, trepaba con algún que otro colega, alguno de ellos no era ni aficionado a la escalada, pero lograba convencerlo para que me acompañara y, cuando estábamos arriba, flipaban de la escalada y la zona que nos rodeaba.

Cuando llegó el año 2010 volví a la zona del pingarucho para realizar un reequipamiento de la vía "El eterno retorno". Unos años antes, mi amigo "Willy" tuvo un grave accidente durante la repetición de esta vía.

En 2016 junto a mi colega Ricardo Sánchez abrimos la vía "Anacoreta", una ruta localizada en la cara contraria a la vía normal. esta nueva apertura es también de IVº, siendo un poco más exigente a la hora de asegurarla.



- 1- Anacoreta (IV)
- 2- Eterno retorno (6b/AII)
- 3- Normal (IV)

Antonio Bejar escalando "El Eterno Retorno" (6b/A2)

Cabezas Borradoras

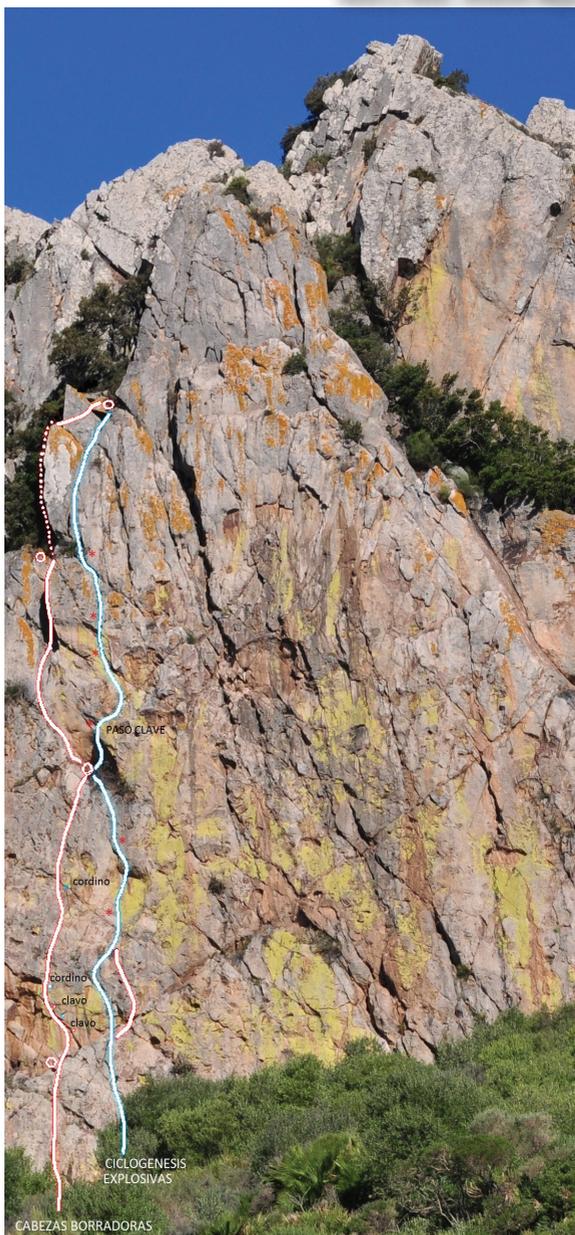
Texto y fotos: Antonio Béjar

Esta nueva ruta "**Cabezas Borradoras**" (6c/AII+) comienza con una fácil trepada de IIIº grado, hasta que se alcanza una antigua reunión que era una línea de rápeles que venía de la zona superior.

Yó la reequipé y desde aquí comencé el ataque del primer escalón. Esta apertura la comencé en solitario, sin utilizar expansivos y en **técnica de artificial**, para luego continuar en "**libre**" hasta alcanzar la primera reunión de la vía "**Ciclogénesis explosiva**".

La segunda tirada la abrí una semana después, pero esta vez iba ya acompañado de mi amigo **Ricardo Sánchez**. Se trata de un diedro espectacular y muy fácil tanto de escalar, como de proteger hasta que se alcanza la cadena de la reunión. Desde este punto tenemos 2 opciones:

Bajarnos rapelando o seguir trepando por la derecha hasta alcanzar la última reunión de la vía "**Ciclogénesis**" o seguir escalando y salir por el último largo de la vía clásica "**La Cósmica**".





Antonio Jesús Luque escalando el último largo de “Cabezas Borradoras”.

Andar por el Campo de Gibraltar Vol 2

El segundo volumen del libro de senderos "Andar por el Campo de Gibraltar", cuyo autor es Antonio Garrido García, ya se encuentra maquetado en un 60%. Durante todo el invierno y primavera de 2016 se procedió tanto a realizar nuevos itinerarios como comprobar otros que saldrán en esta nueva edición.

Un total de 140 páginas se encuentran ya terminadas y revisadas, algunas rutas nuevas completamente. Su autor asegura que casi con toda seguridad se pase de las 200 páginas del volumen I que se editó en 2014 y que fue todo un éxito.

En esta nueva entrega aparecen rutas más largas que se han llevado un buen número de páginas en sus explicaciones, así como en los cientos de fotos que las ilustran.

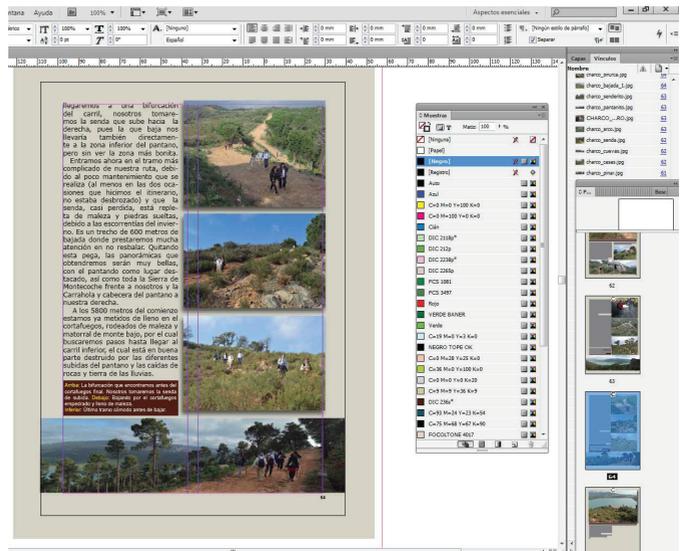
Al igual que la primera edición, en esta se ha contado también con amigos historiadores que colaboran añadiendo más interés

a las rutas a realizar y contándonos historias sobre los caminos y alrededores que recorreremos y que, a buen seguro, desconocíamos. Sobre posibles fechas de salida todavía es pronto, aunque en el horizonte esta como máximo la primavera de 2017.

Se ha diseñado una nueva web donde se pueden ver todas las portadas editadas así como información actualizada mes a mes sobre el nuevo libro. Vídeos y fotos completan esta web.

Si quieres verla y saber más:

betijuelo.webnode.es



Derecha: Detalle de una página del Libro. Debajo: Cabecera de la nueva web.



Andar por el Campo de Gibraltar

Vol 2

Nuevas rutas, cientos de fotos, croquis,
planos, historia... Primavera 2017

betijuelo.webnode.es