

Dominical



SENDERISMO

Una alternativa para el verano



Este
Verano
 ... La Tribuna te regala diez
 cruceros para dos personas ...



BASES DEL CONCURSO DE SORTEO DE CRUCEROS:

1. La Tribuna de Albacete sortea entre sus lectores 10 cruceros para dos personas, por el Mediterráneo, a bordo del buque "Botero" perteneciente a la compañía naviera Spanish Cruise Line.
2. Los cruceros serán en camarotes dobles estándar, en régimen de pensión completa. El "Botero" realizará escalas entre otras ciudades, en Túnez, Nápoles, Roma y Niza.
3. La fecha del crucero será del 3 al 10 de Septiembre teniendo una duración de una semana. Sólo la compañía naviera podrá modificar la fecha del Crucero.
4. Será de cuenta de S.C.L. el pasaje en el barco, en régimen de pensión completa. Serán de cuenta del pasajero, las tasas de 25.000 pesetas por pasajero, las excursiones facultativas, y las consumiciones y gastos voluntarios de a bordo. Serán de cuenta de la Tribuna de Albacete los gastos de transporte hasta el puerto de Barcelona.
5. Para participar deberá rellenar, completamente el boletín que se adjunta y remitido en un sobre estándar, cerrado, a La Tribuna de Albacete, Paseo de la Cuba nº 14, 02005 Albacete. Deberá poner en el sobre "Sorteo de Cruceros".
6. Entrarán en el sorteo todos los cupones que se reciban antes de las 13:00 horas del día 27 de Agosto. El sorteo se celebrará, ante notario, el mismo día y la lista de los ganadores se publicará en el diario La Tribuna de Albacete el día 28 de Agosto. Cada ganador designará a su acompañante.
7. Si los ganadores no pudieran disfrutar del crucero en la fecha estipulada perderán sus derechos. El viaje no podrá ser canjeado por otro, ni por dinero en metálico.
8. No podrán participar en el sorteo los empleados de La Tribuna de Albacete, ni sus familiares directos.



HALCON
 VIAJES

**HALCÓN VIAJES OBSEQUIA A
 LOS LECTORES DE LA TRIBUNA
 DE ALBACETE CON UN
 DESCUENTO DE 25.000
 PESETAS POR CAMAROTE, SI
 RESERVA AHORA SU CRUCERO
 PARA ACOMPAÑAR A LOS
 GANADORES DEL CONCURSO
 "SORTEO DE CRUCEROS"
 DE LA TRIBUNA DE ALBACETE.**

CRUCERO
Botero

La Tribuna
de Albacete

SCL
 Spanish Cruise Line

Recorta este cupón

NOMBRE _____ APELLIDOS _____

D.N.I. _____ DIRECCIÓN _____

C.P. _____ POBLACIÓN _____ TELÉFONO _____



5

Los domingos,
al hospital

La Tribuna

Dominical

La Tribuna Dominical
Número 165 (2ª época)
8 de Julio
2001
Portada:
ANTONIO MATEA MARTÍNEZ

La Tribuna
Dominical
Depósito Legal: AB-459-1996
Director:
Dimas Cuevas Cuerda

Colaboran
Cristóbal Guzmán
Pedro J. García
Emilio Fernández

EDITA: PUBALSA
Administración y publicidad:
Paseo de la Cuba, 14. Albacete
Teléfono: 967 19 10 00
Fax administración: 967 24 03 86
Fax redacción: 967 21 12 75
Apartado de Correos: 369.

Director Técnico
Antonio Lajara Caballero

Exclusiva de publicidad nacional.
NOVOMEDIA, S.A.
Presidente:
José Manuel Rodrigo

Director general:
Eliseo Soria
Madrid: José Manuel Calvo. Pº Recoletos, 14-
3º. Telf: 337 32 58. Fax: 337 31 77; Barcelona:
Ramón Domínguez. Avda. Diagonal, 640, edi-
ficio 3-4ª planta. Telf: 405 93 94;
Valencia: José Vicente Sánchez Beato. Emba-
jador Vich, 3. Telf: 351 10 65

Imprime:
JUNQUERA IMPRESORES
Telf: (967) 24 28 53

6

Senderismo, una
alternativa seria
para el veraneo



No hace falta invertir grandes cantidades de dinero para pasar un verano divertido y productivo. El senderismo es una alternativa sana y asequible que nos permite mantenernos en forma y conocer en profundidad nuestras sierras y rincones naturales.

14

El Misterio de
Elche



No ha hecho falta que el 'Misteri' haya sido recientemente declarado Obra Maestra Oral e Intangible del Patrimonio de la Humanidad para reconocer su extraordinario valor cultural y estético. El Misterio de Elche, que se representa todos los años en el mes de agosto en la ciudad ilicitana, supone una de las tradiciones religioso-culturales más significativas de España.



La gratitud del recuerdo siempre es compensatoria. Es como esa cestita llena de pequeñas florecillas que, además de dar a nuestros ojos el agradable marco de lo sencilla belleza, moderan, perfuman y nutren espiritualmente nuestras evocaciones. Volver atrás la mirada hacia aquellos momentos felices de la vida que fueron tránsito y camino hacia el presente, no solo es reconfortante y alegre, sino consecuentemente comparativo. Es enseñanza y contraste de muchas facetas y estampas, donde la ilusión de otros instantes, fueron marcando hitos en las maneras, modos y estilos de consecución de la vida misma. Por ello, siempre se mira hacia atrás con nostalgia; aunque solo sea por recordar y traer al instante, felices y alegres momentos, estilos, o transitivos modos de enfocar felizmente, lo que la época daba.

Estos días agobiantes de calor impropio de la época, - apenas ha entrado el verano-, nos salimos a esas terrazas de nuestros pisos vivienda (minúsculos compartimientos exteriores, llamados así pomposamente, por los constructores) y un tanto apiñados, porque los metros cuadrados no dan para más, tratamos de sedar los ardores que manan del propio ambiente y de las cantidades de calor, que durante todo el día ha ido almacenando los pavimentos asfálticos, adoquines, o cualquier otro de carácter artificial. Y acuden a la pantalla del cine del recuerdo, aquellas otras noches de muchos años ha, donde en la calle, con el propio pavimento de tierra y aposentados sobre las aceras de baldosa de cemento, nos sentábamos a "tomar el fresco", en nuestras bajas sillas de anca, que recostábamos inclinadas sobre las paredes para tratar de sentirnos como en un canapé rústico, y con el botijo al lado. Sí, el botijo; ese sencillo, viejo y valioso acompañante, recipiente especial de barro poroso, que contenía y refrescaba el agua de modo y manera deliciosos. Con su vientre abultado y sus pitorros; uno para verter el agua y beberla, en chorro apetecido y juguetón, y el otro, de boca artísticamente adornada en forma de embudo para llenarlo, donde era tapado con aquellos gorritos de hilo en forma de caprichosa red, tejidos por las manos caseras, para que no entrasen insectos. Con un asa redonda, generalmente, en su parte superior, para asirlo y manejarlo. Era esa alcazarra, vasija de arcilla porosa y poco cocida, que rezumaba agua proporcionalmente, logrando con ello que se produjese la consecuente evaporación por exudación y que enfriaba la mayor cantidad que lógicamente quedaba dentro de la misma.

El propio lugar, la simple y escueta calle, sencilla y rústica, ya había desprendido de la tierra o

Botijos y cántaros

arena de su pavimento el calor con que la había agasajado durante todo el día el Sol. En las paredes de tapial, encaladas, de las casas, quedaba la tibieza de los rayos recibidos. El aire, en forma de brisa veraniega, agradable y confortante, desalojaba de nuestros cuerpos las calorías sobrantes, y cuando iba entrando la madrugada, -un poco más allá de las doce de la noche-, el ambiente se tornaba fresco, porque llegaba el relente veraniego, aquella preciosa y apetecible humedad de la atmósfera en las noches serenas. Entonces, la mayoría recurría a taparse con la chaqueta liviana, con la del pijama, o con cualquier otra prenda, gozando de manera consecuente y tranquila de aquella paz y armonía, que rematábamos con un largo trago de agua fresca del botijo, al que previamente habíamos colocado en lugar donde hubiese corriente de aire, generalmente en las esquinas. Era el frescor natural, el sabor a lógica sensación térmica de lo

puro, de lo sencillamente resultante del procedimiento ancestral de haber enfriado el agua por el cauce de lo que no admite procedimiento artificial. Al igual que los cántaros en las casas de campo, llenados con aguas de los pozos y aposentados en sus cantareras de dos, tres o cuatro plazas, donde el agua que iban rezumando, por ese fenómeno físico de la evaporación, era recogida en aquellos platos de hierro aporcelanado, o de loza, que al desportillarse quedaban para estos menesteres.

Tanto los botijos, como los cántaros, han pasado casi definitivamente al baúl de los recuerdos. Cerca, muy cerca de aquí, tenemos aquellas alfarerías de barro colorado de Chinchilla de Montearagón, donde se hacían botijos de invierno y verano. Los primeros, una vez modelados en el torno, se les bañaba con barniz que luego cristalizaba en la cochura; los de verano se dejaban en el estado natural del barro amasado y conformado, para que una vez cocido, resultasen exudantes sus paredes y se consiguiese el agua fresca que refrescaba sanamente nuestras gargantas. Los botijos blancos, provenían de Agost, pueblo cercano a Alicante, que generalmente hacían el agua más fresca que ninguno. Pero, tanto los de un lugar como de otro, siempre cumplieron aquella faceta interhumana de saciar la sed, de ser ese objeto de unión consecuente que siempre agrupó a los hombres alrededor de una relación sencilla, humana y convivencial.

Mañana, si los hay aun, trataré de comprarme un botijo. No solo para beber de su agua refrescada naturalmente y dotarlo de los aditamentos citados; si no para tenerlo como símbolo social y tratar de volver otra vez a aquellas secuencias de hermandad, afecto y sincera relación entre los hombres.

Cerca, muy cerca de aquí, tenemos aquellas alfarerías de barro colorado de Chinchilla de Montearagón, donde se hacían botijos de invierno y verano



Martín
Giménez
Vecina



Bernardo
Goig



Fernando La-bata

Este médido reconvertido en consejero de Sanidad llegó para sustituir a Matilde Valetín, tras la pifia -ahora rehabilitada- de la Ley de Farmacias. Fernando La-bata (bata de médico, claro) se ha encontrado con el "marrón" de las transferencias y tiene la difícil misión de que Castilla-La Mancha no herede una Sanidad tercermundista. Quizá su más grave error ha sido prometer hospitales en Tomelloso y Villarrobledo, demasiado cerca para ser viables; pero suponemos que su juramento hipocrático no le habrá permitido engañarnos con falsas promesas...

SENDERISMO, DE CONOCER LA

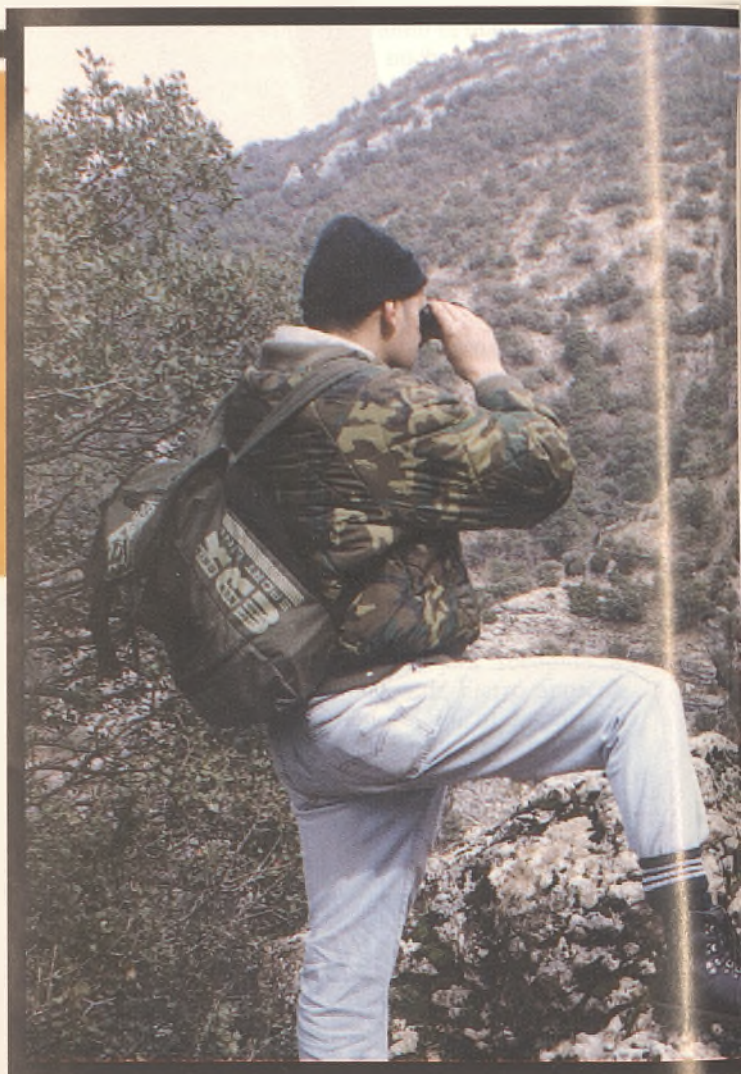
ANTONIO MATEA MARTINEZ

Cuando apenas era un crío comencé a sentir una rara atracción por los montes Pirineos y por la cordillera Cantábrica, soñando algún día con escalar sus altos picachos puntiagudos. Cuando un día pude por fin realizar mi sueño en verdad disfruté al sentir el gélido viento del glaciar del Aneto y al recorrer el arriscado y profundo desfiladero del río Cares, por donde también se sube al mítico Naranjo de Bulnes. Me quedé maravillado igualmente al guardar en mi retina la paradisíaca visión de los lagos de Aigües Tortes o del valle de Batisielles. Allí pude descubrir parajes dotados de un gran valor paisajístico, que suponían un auténtico espectáculo natural, parajes hasta los que sólo era posible llegar tras muchas horas de duras marchas.

Sin embargo años más tarde pude comprender que no hacía falta marchar tan lejos para practicar el senderismo, ni realizar tantos kilómetros para disfrutar de bellos y asilvestrados entornos naturales. Nuestras sierras de Alcaraz y Segura ofrecen infinitas posibilidades a los amantes de la práctica de este deporte, con kilómetros y kilómetros de ondulaciones, pistas, sendas y terrenos quebrados por recorrer. Un deporte que está en alza desde hace unas décadas, con cada vez mayor número de adeptos, en el que se mezclan las ganas de caminar, el amor a la naturaleza, la aventura y el deseo de conocer un mundo por completo desconocido.

Las sierras de Alcaraz y Segura ocupan el sector más suroccidental de la provincia albaceteña. Se encuentran enmarcadas dentro de la franja Prebética de la Cordillera Bética, exceptuando la Sierra de Taibilla que ya entra en contacto con la división Subbética. Precisamente esta última sierra marca el límite por el sur de nuestra provincia y en ella además se encuentra la máxima elevación de todo nuestro territorio con el pico Cagasebo, de 2.081 m. de altitud. Por el norte las ondulaciones montañosas se cierran con la Sierra de Alcaraz y el altiplano de Vianos, desde el que se abren la amplia depresión del río Guadalmena y las primeras llanuras del Campo de Montiel. Por el oriente el terreno comienza a ondularse en Liétor y Elche de la Sierra, localidades que pueden ser consideradas las puertas de paso hacia la Sierra del Segura, una sierra que luego se prolonga por la provincia de Jaén.

Existen magníficos libros de senderismo sobre la sierra albaceteña, entre ellos los publicados por Angel Nacle, un hombre que es un auténtico experto en la materia. También el Centro Excursionista de Albacete ha editado varias obras sobre el tema, destacando la Topoguía de Senderos de la Provincia de Albacete, en la que se describen los principales senderos que atraviesan

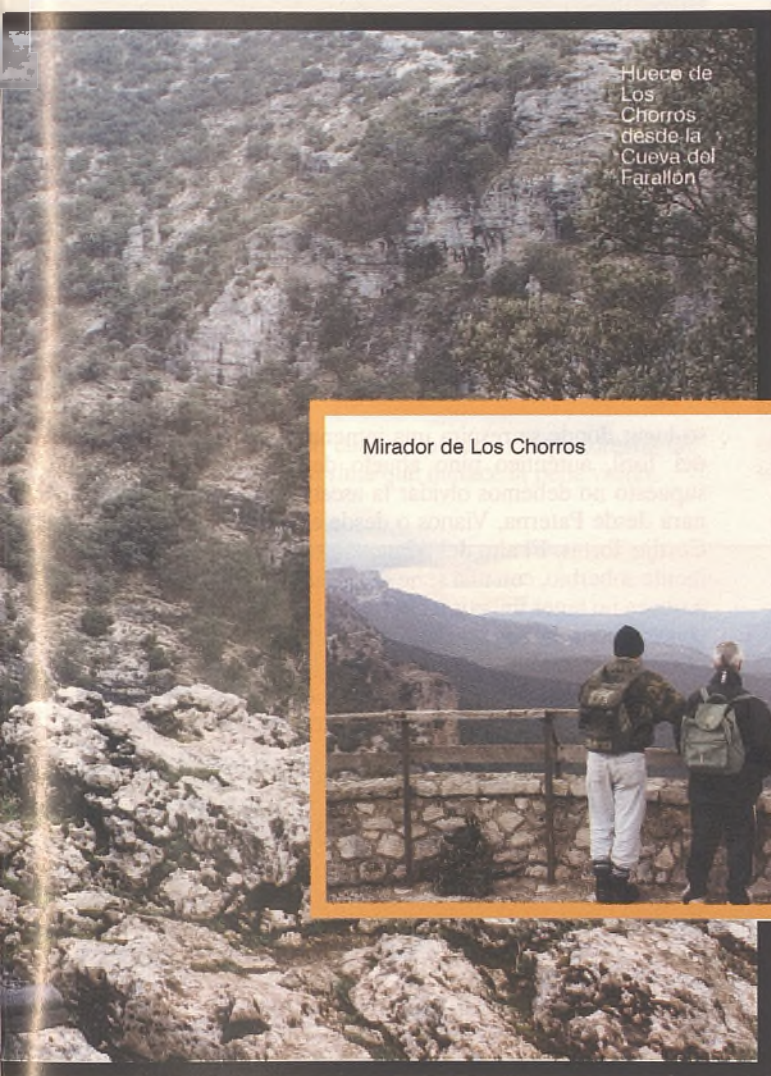


nuestra provincia. El Centro Excursionista además ha sido pionero a la hora de señalar estas vías con la idea de recuperarlas al público y evitar que caigan en el olvido. Incluso anualmente, en los primeros días de diciembre, organiza una marcha desde Nerpio a Alcaraz que atraviesa toda nuestra serranía, marcha que sirve para mantener la sierra viva y darla a conocer a todos aquellos que están interesados en hacer la expedición.

Pero si somos amantes de la aventura, sin dejar de aconsejar la lectura de estas obras y otras más que no cito, soy partidario de que cada cual se trace sus rutas y recorridos. Que seamos nosotros mismos quienes cojamos el plano, después de haber recabado la información del lugar al que pretendamos ir, y sobre él marquemos el itinerario a seguir. Aunque para ello es necesario adquirir primeramente unos mínimos conocimientos topográficos.

OTRA FORMA A SIERRA

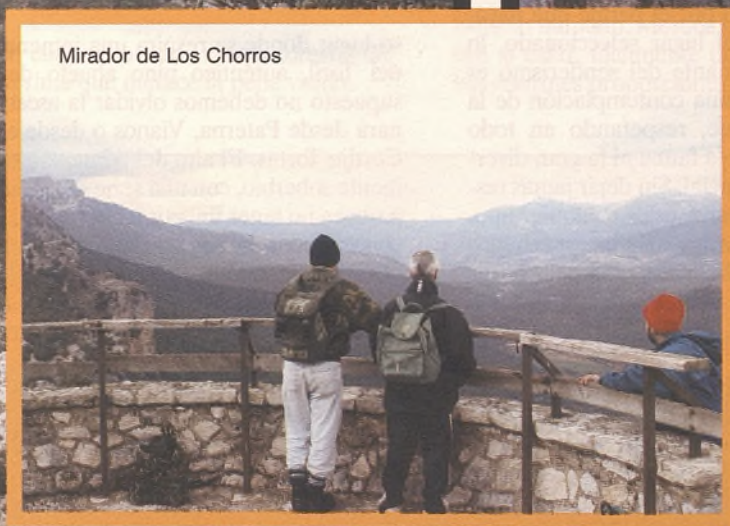
Calar de la Sima



Hueco de
Los
Chorros
desde la
Cueva del
Farallón



Mirador de Los Chorros



Aprender el lenguaje de los planos debería ser el primer paso para todo amante del senderismo. Es fundamental conocer la altitud y formas del terreno por donde nos vamos a mover, mirando para ello las curvas de nivel, líneas cerradas que unen todos los puntos situados a una misma altitud. Observando estas líneas, representadas por un color pardo claro, podremos conocer el relieve del lugar al que deseamos dirigirnos y saber donde se sitúan los principales accidentes orográficos. En ese mismo plano se representan las poblaciones, caseríos aislados, tendidos de alta tensión, cursos de ríos y arroyos, ramblas, fuentes, carreteras, caminos, sendas, etc. Aunque sendas y caminos han cambiado en gran medida en los últimos años, por lo que su trazado no es muy fiable. De nada sirve coger el plano si no sabemos orientarlo, cosa que haremos con una brújula, aguja imantada situada sobre una caja que nos indica continuamente el norte.

Equipo necesario

En primer lugar es preciso conocer el equipo que debemos llevar. Comenzaremos por ir vestidos con una ropa ligera que nos permita además libertad de movimientos. Utilizaremos como calzado unas botas de media caña que posean una buena suela que agarre perfectamente al suelo y que sujeten adecuadamente los tobillos para evitar torceduras. Además deben ser flexibles para adaptar el pie al tipo de terreno que vayamos a pisar. Por supuesto no serán muy pesadas ni deben "bailar" para no sufrir la aparición de ampollas y rozaduras, por lo que si es necesario nos pondremos doble calcetín. Llevaremos igualmente ropa de abrigo, calcetines de repuesto, gorra para el sol o gorro para el frío en invierno, guantes, poncho o chubasquero, polainas si vamos a marchar por superficies nevadas, víveres suficientes (bocadillos, alimentos energéticos abundantes en

glucosa, frutos secos, frutas, etc.), un pequeño botiquín de primeros auxilios y agua, fácil de encontrar en los manantiales de la sierra.

Para movernos por el terreno podemos utilizar la cartografía del Servicio Geográfico del Ejército, escala 1:50.000, aunque existen planos a escala 1:25.000 que lo describen con mayor precisión. Aparte de plano y brújula los más perfeccionistas llevan incluso un altímetro y un G.P.S., aparatos que nos indican la altitud y las coordenadas exactas del punto en que nos encontramos. Si la marcha va a ser superior a una jornada llevaremos una plancha de poliuretano, una linterna y un saco de dormir (incluso podemos hacer uso de una tienda de campaña, pues existen modelos en el mercado que apenas pesan un par de kilogramos). Una cámara fotográfica nos permitirá captar los momentos que vayamos a vivir en nuestra aventura.

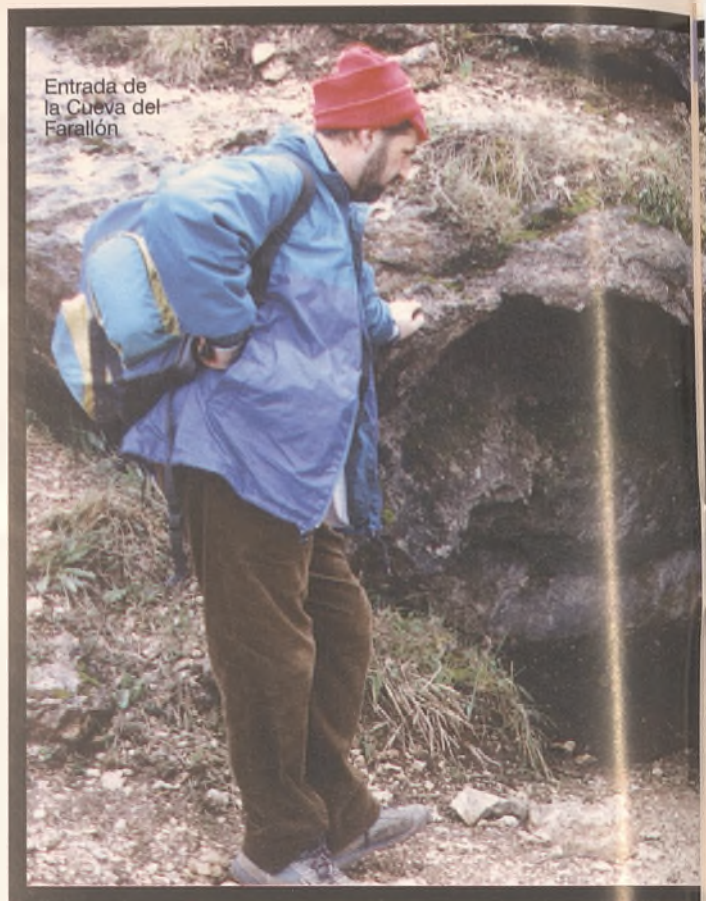
Conviene trazar previamente un itinerario antes de salir, que en montaña no ha de ser necesariamente el más corto. Podrá elegirse el más corto siempre que no tenga grandes pendientes o tramos que dificulten el movimiento excesivamente. Sin embargo sobre la marcha podremos variarlo según nos convenga; a la vez iremos tomando referencias (elevaciones, caseríos, fuentes, arroyos, cables de alta tensión, etc.) para no perdernos.

Son innumerables los lugares que nos pueden servir para iniciar nuestra andadura. Cada localidad serrana, cada aldea, cada cortijo o cada zona de recreo, hasta la que se pueda llegar en coche, nos podrá servir de base de partida para iniciar un emocionante paseo por el paraje que hayamos elegido. Pero sea cual sea el lugar seleccionado, lo importante sobre todo para el amante del senderismo es hacer de nuestro paseo una continua contemplación de la naturaleza, disfrutando del paisaje, respetando en todo momento el entorno, sin maltratar la fauna ni la gran diversidad florística de este sector provincial. Sin dejar jamás restos de comida, ni latas, ni bolsas o envases de cualquier tipo, que por desgracia encontramos en los más insospechados lugares. Una bota de vino es una buena opción para hacer un almuerzo agradable, siempre que el esfuerzo no sea excesivo y no se abuse del alcohol, enemigo irreconciliable de todo deportista.

La subida al Calar del Mundo, por cualquiera de sus cuatro puntos cardinales, es una experiencia que aconsejaría a cualquier excursionista. Sus accesos más cómodos se encuentran por sendas pistas forestales situadas en el arroyo de la Celada y en el arroyo de la Puerta, caminos que aunque están cortados por una valla no impiden el paso a pie. El inconveniente de la última es que sube hasta la Cañada de los Mojones, un impresionante polje donde hay ubicada una ganadería de toros bravos, aunque estos animales no suelen representar ningún peligro en libertad.

Se puede subir al Calar del Mundo igualmente por Siles, por el valle del río Tus y por Los Chorros de Riópar. En este último lugar la senda que conduce a la Cueva de Los Chorros presenta una ramificación que nos lleva hasta el Mirador, situado justo encima del gran paredón vertical donde se encuentra el nacimiento del río Mundo. Por la pared opuesta, poco antes de bajar al aparcamiento, sale un sendero que se dirige a la Fuente de la Pedorrilla, y de aquí, por una peligrosa y rocosa pared, hasta el Mirador. Antes de llegar a él habremos dejado a un lado la pequeña abertura que sirve de entrada a la hermosa Cueva del Farallón. Esta cueva presenta un recorrido cercano a los 500 m. y en ella se encuentran auténticas joyas naturales, creadas por la caliza del agua, en forma de puntiagudas estalactitas.

En Riópar, por el arroyo del Gollizo y el Cortijo del Melojal, se sube hasta la Peña del Gallinero. Entre los picos Gallinero y Peralta se localiza el Collado del Judío, hermo-



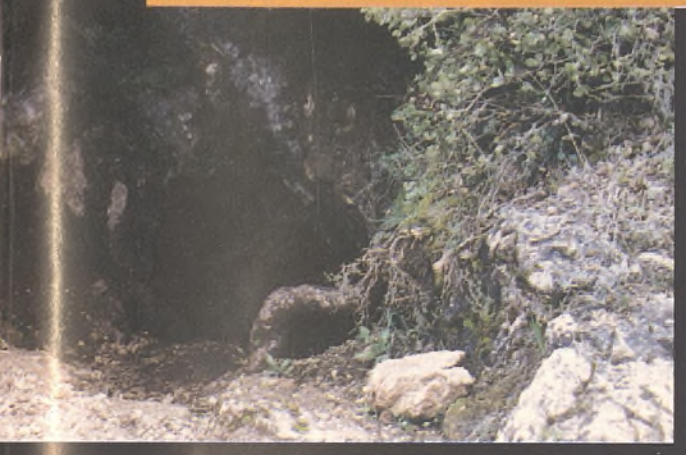
so lugar donde se respira una inmensa paz y crece el Pino del Toril, auténtico pino abuelo de toda la sierra. Por supuesto no debemos olvidar la ascensión al mítico Almenara desde Paterna, Vianos o desde el pequeño caserío de Cortijo Tortas. El alto del Almenara ofrece un paisaje realmente soberbio, con una serie de ondulaciones infinitas que parecen no tener fin, por un lado; y un profundo abismo que continúa con la amplia depresión del Guadamena, por el otro. Respirando el aire purísimo de la montaña podremos contemplar toda la belleza natural de la sierra albaceteña, y la obligación que tenemos de conservarla intacta para las generaciones venideras.

La Cruz del Pinales

También desde Riópar, por Miraflores, la Cruz de Eugenio y La Casica, podemos llegar a la Cruz del Pinales, punto exacto donde fue muerto este legendario bandido. Aunque para visitar este lugar es mejor seguir el pintoresco recorrido del arroyo del Tejo desde Villaverde de Guadalimar hasta llegar al Prado de la Rosinda, así llamado porque antiguamente hubo un cortijo cuya dueña tenía este nombre. Desde aquí se distingue a duras penas una senda que atraviesa una zona encharcada y el Portillo, y nos acerca en unos quince minutos al sitio en que murió el célebre bandolero.

Desde este arroyo del Tejo, origen del río Guadalimar, es factible la ascensión al Padroncillo, a su hermano mayor el Padrón y a su gemela La Sarga. Entre estos tres picachos, bajo la cueva del Agua el Viejo, covacha que recibe este nombre porque en ella un anciano fue devorado por una manada de lobos hace muchos años, pasaba antiguamente la Vereda de los Correos. Por ella los correos o carteros llevaban a caballo la correspondencia desde Cotillas y Villaverde a Alcaraz. Cerca de Villaverde queda su aldea de El Bellotar, base para la ascensión al pico Cambrón, una montaña que se eleva como un enorme bastión entre las provincias de Albacete y Jaén con una superficie totalmente

Ascendiendo
al Almenara



cubierta de piedras. En ella, cerca de la caseta forestal de Jaén, hay una profunda sima que merece la pena visitar.

Cotillas es un buen punto de partida para subir a la Torca de los Melojos, donde existe un pequeño bosque de este tipo de robles. En poco más de media hora podemos llegar también al pico Calar, segundo alcor del Calar del Mundo con 1.631 m. Esta población de Cotillas nos permite también hacer una excursión hasta la Fuente de las Raigadas, un verdadero paraíso botánico, o hasta el nacimiento de Arroyofrío, donde se ha construido una presa que hace del entorno un lugar cargado con una gran belleza escénica. En Nerpio es obligado, desde la pedanía de Cañadas, la subida a la Sierra de las Cabras con su cima el Cagasebo, techo de la provincia de Albacete. Antes de llegar hasta esta pedanía de Cañadas habremos pasado junto al Plantón del Covacho, un gigantesco nogal centenario declarado monumento natural. Si partimos de Nerpio, pasando por Los Chorretites o por Pedro Andrés, podemos llegar a la Solana de las Covachas, uno de los puntos con pinturas parietales más importantes de nuestra provincia.

Desde la aldea letureña de la Fuente de la Sabina, acompañados de algunas sabinas centenarias, se realiza un paseo magnífico hasta el Puntal del Alcaboche, aunque también hay otra ganadería de astados. Desde el puntal se tiene una panorámica formidable de las sierras de Nerpio y de el Embalse del Taibilla, con sus aguas celestes, cristalinas y serenas. A lo lejos se aprecia la Sierra de la Sagra granadina y la Sierra de Cazorla.

En Yeste, desde Los Prados o Collado Tornero, podemos subir al Calar de la Sima, macizo coronado por el cerro Mentiras, segunda altura provincial con sus 1.897 m. Desde la primera población la ascensión es mucho más suave y se pasa junto a la Peña de la Cabeza, una roca con un extraño aspecto humano. Merece la pena visitar la sima que da nombre al calar, fácilmente distinguible desde el Mentiras por sus enormes proporciones.



mucho por ver

Muévete más libre, a tu aire, sin impedimentos. Ya nada se va a interponer entre tu visión del mundo y tú. Te damos la solución a tus problemas de Miopía, Astigmatismo o Hipermetropía, la cirugía refractiva. En el Instituto Oftalmológico de Albacete.

tenemos las más avanzadas técnicas de láser y un equipo médico al más alto nivel para que en unos minutos, sin dolor y sin hospitalización recobres tu visión. Instituto Oftalmológico de Albacete. Mucho por ver.



INSTITUTO OFTALMOLÓGICO DE ALBACETE

C/ Octavio Cuartero, 4

Servicio de Urgencia 24h:

630 99 40 24

Fax: 967 22 56 17

Colaboramos con

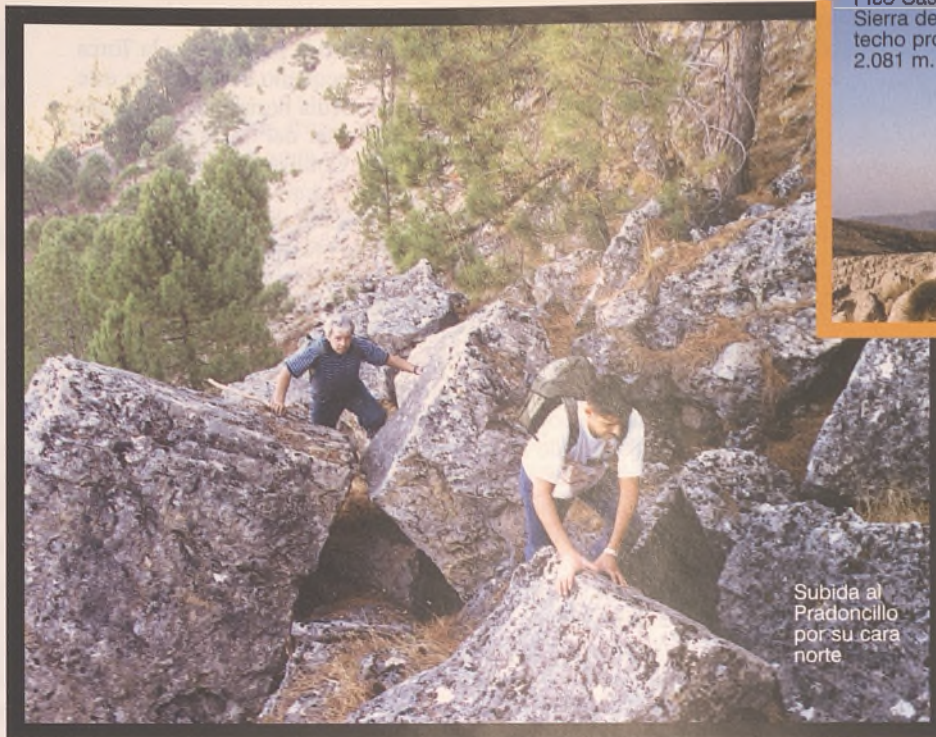


<http://www.oftalio.com>

e-mail: oftalioab@oftalio.com

Tel: 902 44 44 66

Tel: 902 33 33 44 ALICANTE - ELCHE - ALBATERA - ORIHUELA - TORREVIEJA - LORCA



Subida al Pradoncillo por su cara norte

Pico Casasebo, en la Sierra de las Cabras, techo provincial con 2.081 m.



Antes de llegar a la sima sale un camino hacia la fuente de la Pradomira, y la Cañada del Avellano, un valle verdísimo, situado ya en la provincia de Jaén, del que parte una pequeña

desfiladero llamado el Estrecho del Diablo. Hacer este recorrido por el interior de sus aguas clarísimas va a resultar una experiencia difícil de olvidar.

El espectacular recorrido del río Mundo

Ayna es una bonita población situada junto al río Mundo que nos permite realizar el recorrido por el interior de su curso, en cualquiera de sus dos sentidos. Aguas abajo llegaremos a La Alcaldima y poco después a Híjar, pequeñas aldeas de Liétor entre las que se ha instalado una central hidroeléctrica. En la última además existen todavía restos de lo que fue un antiguo fortín sarraceno, aunque apenas quedan unas pocas piedras en pie. También encontraremos las pilas de evaporación de un viejo salero abandonado. Aguas arriba, a través de Los Cárcabos, se atraviesa un espectacular desfiladero por donde el río discurre completamente encajado, entre altos paredones verticales que sólo permiten mirar hacia el cielo serrano. Por encima de estas abruptas paredes de roca caliza está ubicada la cueva del Niño, auténtica cuna del arte rupestre albaceteño.

En Liétor el cura párroco don Francisco Navarro y el Grupo Museo, están muy interesados en dar a conocer su pueblo y sus alrededores a los excursionistas, con una serie de trazados que han sido marcados hace poco tiempo. Uno de estos recorridos es la llamada Ruta del Roche, nombre que fue de un antiguo oficial de Ejército que luchó con las tropas carlistas, y se echó al mundo del bandolerismo cuando éstas fueron

derrotadas por los isabelinos. En Pocico Tomillo, bajo la sombra de un pino piñonero y junto a un viejo pozo seco, ya en las faldas del monte Castillarejo, fue abatido a tiros por la Guardia Civil este decimonónico bandolero.

Pero como ya indiqué al principio, nosotros mismos podemos hacer la elección del recorrido que queramos realizar, simplemente con un plano y un poco de imaginación. De esta forma, sin que nos lo cuente nadie, nos sorprenderemos con los paisajes que encontraremos en nuestro camino, paisajes abruptos, con calares y montes con grandes bloques de piedra y otros cubiertos con amplias manchas de arbolado. Pequeñas manchas selváticas de pinos, robles, carrascas y arces, entre los que encontraremos algunos tejos milenarios, que en algunos de sus tramos a duras penas podremos atravesar.

En definitiva el senderismo es un deporte que nos permite conocer la sierra de una forma diferente, viajando hasta sus mismas entrañas; llegar a lugares hasta los que jamás hubiésemos soñado llegar sin la ayuda de nuestros pies. Es otra forma de realizar turismo, un turismo ecológico en el

que podemos sentir el pleno contacto con la naturaleza y con el medio rural, y atravesar parajes solitarios, únicos en nuestra provincia, fuera del alcance de los vehículos a motor. De disfrutar de la soledad y de la belleza de la montaña y de nuestros últimos rincones cubiertos de árboles. De conocer además viejos habitáculos ya en ruinas hasta donde



El manejo de los planos y la brújula, es fundamental para la práctica del senderismo

sus habitantes sólo llegaban por viejas sendas de arriería. Sólo es preciso calzarse las botas, una buena dosis de amor a la naturaleza y unas ganas infinitas de andar y explorar territorios desconocidos.

Sauce y Romero

PEDRO GAMO

En la antigua Grecia ya se apreciaba la corteza del sauce por la facultad de eliminar los procesos febriles. Además se conoce por sus efectos sedantes y antirreumáticos; si bien desde la síntesis en laboratorio del ácido acetilsalicílico (principio activo de la común aspirina) inexplicablemente se ha relegado al olvido las propiedades de esta valiosa planta.

El Sauce blanco (*salix alba*), pertenece a la familia de las salicáceas, y es un árbol de hasta unos 15 metros de altura provisto de tronco resistente y corteza verdosa en los pies jóvenes y grisáceas en los viejos; de ramas alargadas que conforman una copa de forma irregular. Sus hojas son lanceoladas con el ápice agudo, alternas y algo pecioladas, blancas por la parte inferior y verdes en la superior. Las flores, que aparecen a finales de invierno, se agrupan en amentos sobre la extremidad de las ramas.

No muy abundante en Albacete, se cría en lugares húmedos y a orillas de corrientes fluviales.

En la composición de la corteza, sin duda el órgano más curativo de este árbol, contiene salicina (glucósico) y taninos.

La decocción de la corteza se emplea principalmente en problemas de índole reumática, también como antiinflamatorio y en catarros y gripes.

El romero: curativo y culinario

Ya en la cultura griega y romana gozaba el romero de gran estima por su gran poder curativo. Así como tampoco faltaba este arbusto en ningún jardín medieval que se preciara: esos huertos medicinales origen de las boticas y de las farmacias actuales.

Independientemente de esta tradición heredada de anti-



Naturalaleza y salud

guo, el romero es hoy por hoy una de las plantas con más aplicaciones medicinales que se conocen. El arbusto, que responde a la denominación científica de *rosmarinus officinalis* es una integrante más de la numerosa familia de las labiadas.

De aspecto inconfundible, tiene tallos muy ramificados que llega a alcanzar hasta el metro de talla; hojas lanceoladas, espesas, con los bordes vueltos hacia abajo, de color verde oscuro por encima y blanco por el envés. Esta planta florece casi durante todo el año con flores de tonalidad azulona que nacen en la axila de las hojas dispuestas en forma de racimillos.

Es un arbusto muy abundante en prácticamente toda la provincia y se cría en zonas de matorrales, encinares y pinares.

En los principios activos de la planta encontramos taninos, principios amargos, un glucósido, resinas y aceite esencial que es rico en terpenos, alcantor, saponósidos y colina. Con esto nos encontramos con que el romero destaca por sus beneficios estomacales favoreciendo las digestiones, además provoca el buen funcionamiento de la vesícula biliar, armoniza el sistema nervioso, rebaja la tensión sanguínea y regula las menstruaciones en las mujeres. Es decir, estamos ante una planta que representa todo un completo catálogo terapéutico.

Por otra parte, el romero, macerado en alcohol, se emplea para friccionar el cuero cabelludo contra la alopecia.

Por último señalar que en gastronomía también es muy apreciado el romero para condimentar y aromatizar diversos platos.

E-mail: pedrogamo.es



La tradición, del “tin-ti-lín” en las campanas de Barrax

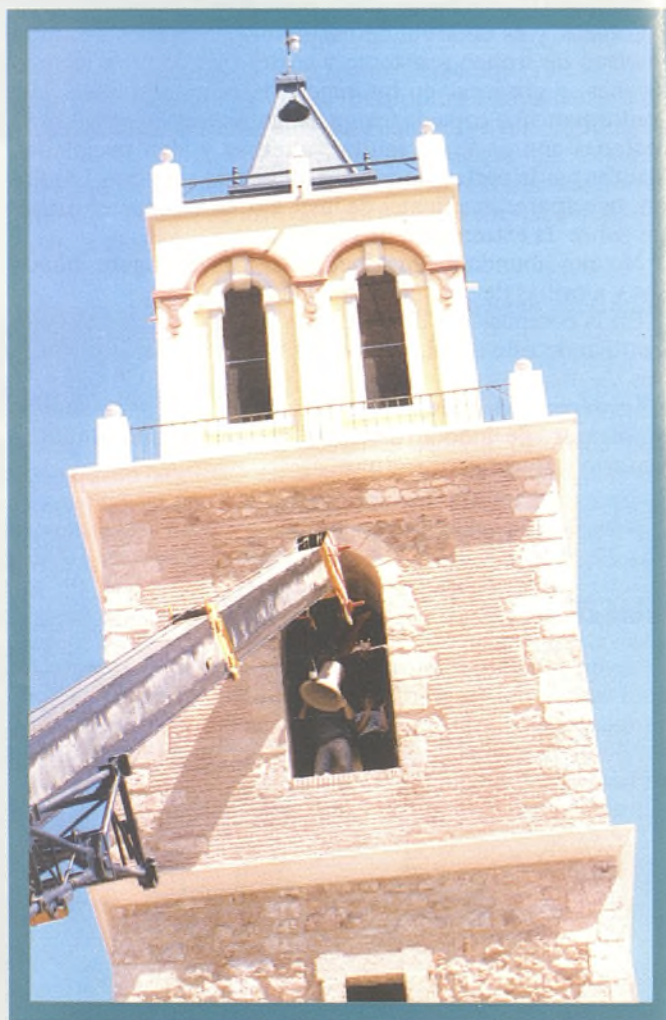
ISABEL MONTEJANO - FOTOS: EUGENIO GONZALEZ BERMUDEZ

Pocas gentes de la llanura de Al-Basit se habrán quedado sin escuchar el son vocinglero y sonoro de las campanas de Barrax, que fueron éstas dos grandes, hechas por Juan Antonio Ferrer, la primera con la fecha borrosa y la “Santa María” de 1766, una que va a dar sobre la “Plaza del Alcalde Domingo Castillejo” y otra de cara a la del pintor Benjamín Palencia, cuyo nombre es “Santa María de la Concepción”. Hay otra mediana que deja caer sus ecos sobre el patio de la parroquia, para alegría del señor cura. Se hizo siendo párroco el mismo Juan Antonio Ferrer y fue también el mismo el campanero, aunque este Juan de la Cuesta la hizo en Cuenca, lo que hace pensar que siendo en el año 1788 pudo ser un hijo del anterior artesano.

A mí me parece que como siempre queremos más a los más pequeños, la “pequeña” que se hizo en 1793 llamada “María” y que no sonaba bien hace tiempo por tener unas quiebras, es la que más alegrías nos va a dar al unir su tañido a las hermanas. Ha sido sustituida como todo el mundo sabe por la “Santa Quiteria” y lleva una inscripción que por deseo del actual señor cura párroco es un homenaje al inolvidable don Félix Ibarguchi Larrea, un español nacido en el País Vasco que tanto quisimos, esto es: “Año 2000, Santa Quiteria, siendo párroco don Félix Ibarguchi Larrea” y el logotipo del Jubileo. De un lado el Cristo del Perdón y del otro la Santa del pueblo. Ha sido fundida en Valencia por una empresa especializada. Y un detalle que los barrajeños tendrán siempre muy en cuenta. Los 13.000.000 que hay que acoquinar... ¡cuando se pueda, poquito a poco y sin olvidarlos, pero cuando se pueda!

Trece millones “no son nada”... si suenan

De toda la vida ha sido Barrax un pueblo ilusionado por sus cosas y sus tradiciones. La factura de 13.000.000 de pesetas, por la restauración de la torre, que enlucieron y pintaron. El cambió el reloj y fundió la campana nueva, además del sistema electrónico que las hará funcionar con sólo poner un dedo en tal botón la sacristana “señora María”, no es una barbaridad ni mucho menos. El Ayuntamiento barrajeño dio lo que pudo y el resto, a aflojarse el bolsilló los vecinos y feligreses. Pero, ¿qué es un pueblo sin el toque de sus campanas? Antes funcionaban tirando del badajo, ahora a golpe de mazos, movido por una memoria electrónica. ¿Y la alegría del señor cura cuando me cuenta que todo está escrito allí, en la pequeña pantallita?



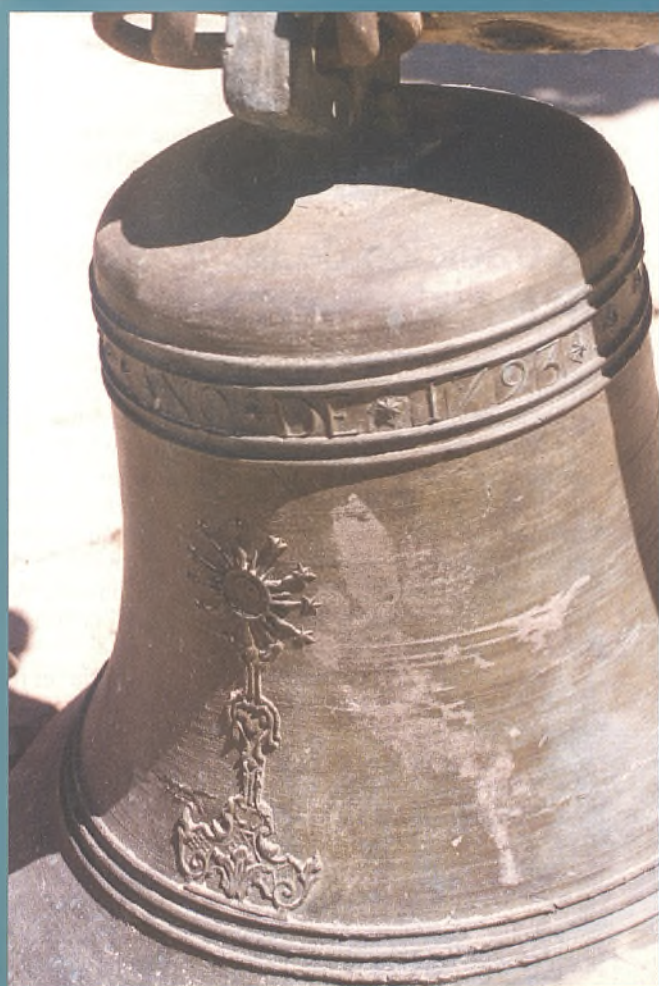
A las doce suena el reloj y, al minuto, el Angelus. A la una de mediodía, el “tín-tí-lín”, que mejor que Eugenio, no lo explica nadie, como que él fue campanero, de ese toque precisamente. Están también el “volteo” de Procesión, programado para una hora, lo que suelen durar estas por el pueblo, el de mujer si la fallecida es señora y el de hombre si es varón. Para las Misas, el primero, segundo y tercero en las de diario o lo que se dice ordinaria y para los festivos, los mismos toques pero tañendo los cuatro mazos, que en las grandes solemnidades como el Corpus o el día del Patrón San Roque, prolongándose durante tres minutos más para que no se quede nadie sin oírlo y el “volteo extraordinario”.

Todos como chicos con zapatos nuevos

-¿Y pagar, señor cura?

-¡Uyyy, el susto que me llevé cuando llegó la cuenta! El Ayuntamiento ha sido generoso y la empresa que ha hecho las obras también, porque nos han dicho que cuando podamos. Pero el pueblo, el pueblo se está comportando que ni se imagina. Y todo el mundo porque un día me vino un señor de La Roda con un sobre y me lo dio "para lo de la torre". "Pero ¿es usted de aquí?". Me dijo que no era de La Roda, pero es que estos pueblos están muy unidos y les gusta mucho el sonido de las campanas barrajeñas.

Sobre todo, el "tín-tí-lín" del mediodía. Le insisto al señor cura y éste erre que erre, que sea Eugenio González Bermúdez el que me lo cuente todo. Se pueden imaginar que éste, encantado: "Cuando la gente salía del campo a trabajar la tierra, no se llevaban relojes ni esas cosas porque, entre otros motivos, ¿quién los tenía? Y a la una en punto, se oían las campanas de Barrax por toda la llanura para avisar que había llegado el momento de dar la labor de mano, abrir las alforjas o la tartera y sacar la merienda para reponer fuerzas. Allí todo se repartía. Se buscaba un sombrero, se daba agua y de comer a las yuntas de caballerías y se cumplía con el rito de almorzar todos en salud y buena compañía".



Los barrajeños, los paisanos de los pueblos del entorno, el señor cura párroco don Marino que ha sido el que ha querido que en la Santa Quiteria aparezca el nombre de su antecesor, don Félix Ibarguchi Larrea, están como chicos con zapatos nuevos. Miran a lo alto de la torre y se quedan un tanto embobadicos. "¡Mira que está bonita la "Santa Quiteria" y que bien suena la j...día. ¡Pues anda, que la torre, ya podemos decir que es la más elegante de la llanura y el relojete nuevo, no veas como reluce por las noches!". Es por la noche, precisamente, cuando el reloj y las campanas, discretamente, se quedan calladitos para respetar el sueño de los vecinos, que al día siguiente deben madrugar. Ya habrá pocos que oigan, en el campo, el "tín-tí-lín" de las campanas de Barrax y tenga que dar de mano para sacar la merienda, pero eso no importa, las campanas están ahí y el "toque" también. La señora María, la sacristana, no tiene más que darle a un botoncito y a funcionar! Y ¿a que sueñan? Pues sueñan a gloria, aquí abajo y allí arriba donde los paisanos de la llanura ya le han advertido a San Pedro que en cuanto oigan el "volteo" de la una de mediodía en las campanas de la torre más hermosa de La Mancha, darán de mano y se dedicarán a enseñarles a los ángeles a dar el toque por si un día se le olvida a la sacristana o al señor cura.

EL "Misteri d'obra maestra oral"

ISABEL MONTEJANO

Recientemente, el "Misterio de Elche", representación del drama sacro lírico que desde hace siete siglos conmemora la dormición, tránsito y coronación de la Virgen, ha sido declarado por la Unesco Obra Maestra Oral e Intangible del Patrimonio de la Humanidad, como culminación del debate que sobre 32 candidaturas de todo el mundo mantuvo en la sede de París un jurado internacional compuesto por ilustres personalidades y presidido por el español Juan Goytisolo, facilitando la noticia el director general de la organización en Francia, Koichiro Marsuura.

Fue en el año 1999 cuando el Ayuntamiento de Elche, con el apoyo de la Generalidad Valenciana, presentó la candidatura del "Misteri", y con este motivo se celebró en la sede de la UNESCO un concierto de la Capella. El alcalde de Elche, don Diego Maciá, dijo que esta declaración es, ante todo, "un mandato de preservación que para todos nosotros significa continuar con la labor que se viene haciendo hace siglos por el 'Misteri'. Ser Patrimonio de la Humanidad significa también que lo tenemos que conservar como lo hemos heredado para las generaciones futuras".

Por su parte, el Obispo de la Diócesis de Orihuela-Alicante, Monseñor Victorio Oliver, felicitó al pueblo de Elche y afirmó que el Misterio "es la palma dorada que baja del cielo y recoge a María en su Dormición y un impresionante monumento de Fe en el que exaltan a la Virgen poetas, músicos, arriesgados tramoyistas, actores del pueblo y cantores, que recogieron la tradición y recrearon en lengua valenciana, hace siglos, esta pieza de Arte litúrgico".

Qué es el "Misterio"

El Misterio, que en la Comunidad Valenciana es el "Misteri de la Mare de Deu de Agost", es la fiesta por antonomasia de Elche y se celebra precisamente el 15 del mes veraniego, que por ser tantas las conmemoraciones de la devoción mariana a lo largo y ancho de toda España, es conocido popularmente por el "día de la Virgen de Agosto".

El pasado histórico-cultural de Elche, Palmeral de Europa, se remonta a las más antiguas civilizaciones que llegaron al Mediterráneo hispano por la Vía Hercúlea, y en cuyo primer asentamiento ibérico de la Alcudia fue hallada la Dama de Elche. Aquella vetusta historia fue narrada por los clásicos Ptolomeo y Diodoro, entre otros, y los primeros poblamientos dieron lugar a la Colonia Illice Augusta.

Por el Puente de Santa Teresa, que salva en el centro de la ciudad el cauce ajardinado del río Vinalopó y en una de cuyas monumentales hornacinas de los flancos está la Patrona, Nuestra Señora de la Asunción (el Patrón es San Agustín), llegamos a la Basílica de Santa María, mundialmente conocida por ser su gran presbiterio bajo la cúpula el lugar donde se monta el escenario para representar el drama del 'Misteri'. Este monumental templo comenzó a construirse en el siglo XVII y las obras se prolongaron cien

años más, en los que los ilicitanos no escatimaron esfuerzos para embellecerlo.

La Dormición de Santa María

El 15 de agosto es la más grande festividad de Elche, sencillamente porque como bien saben sus gentes, muerta la Virgen se escenifica la más fiel y hermosa "Dormición de María", tal como se halla en los textos del 'Misteri' que, contado y cantado en valenciano, se representa desde el siglo XIII cuando una barca con un arca arribó a las costas del Portus Illicitanus, en la playa del Tamarit, donde se hallan los embarcaderos de las salinas, y que actualmente se reparan Elche y Santa Pola.

Vísperas de la festividad de la Asunción, se celebra en Elche la "Vesprada" o primera parte del drama, luego el "soterramiento" o entierro de Santa María y el día 15 la "Festa" o segunda parte, con al escena más emocionante del Tránsito de Nuestra Señora dormida serenamente en la muerte y que es recogida por los ángeles -los arriesgados tramoyistas a que se refería el señor Obispo de la Diócesis- que bajan desde la cúpula a buscarla y que es coronada por la Santísima Trinidad, entrando en el Cielo. La Basílica de Santa María está llena de espectadores, que en el momento culminante del "Misteri" no saben si están viendo una representación, o ciertamente el milagro está sucediendo.

La tradición de la "Avenguda de María"

Este drama sacro-lírico se ha transmitido de padres ahijos durante siglos, por lo menos desde el siglo XIII, aunque las representaciones se hicieran después, probablemente en el siglo XV. Todos los intérpretes son varones, más de trescientas personas entre cantores que empiezan a formar parte del "Misteri" con muy pocos años, actores que representan entre otros personajes a los Apóstoles que presenciaron la muerte de la Madre de Dios, tramoyistas, peluqueros, carpinteros, coreógrafos y sastres, que durante todo el año trabajan en la preparación de la "Festa" para hacer posible su realización.

La tradición de la que San Juan Crisóstomo decía "es tradición, no busquen más", relata que el texto del "Misteri" llegó también en el arca que había en el fondo de la barca que apareció en los arenales de Tamarit y que junto a la Virgen dormida, había una cartela que decía: "Soy para Elche", por lo que el guardacostas Cantó salió a uña de caballo para dar la buena nueva a los ilicitanos. Todos los años en diciembre, los días 28 y 29, se conmemora la "Vinguda de la Mare de Deu" y cada dos, al amanecer, se dice una misa de campaña en la playa, para la que el Ayuntamiento de Elche pide permiso y ayuda al de Santa Pola, volviendo un caballista

Elx", obra e intangible



que representa a Cantó, a dar la noticia en Elche. Lo tienen cronometrado, para que haga el recorrido en el mínimo tiempo, que no puede pasar de ocho minutos.

El "soterramiento" y la "Nit de l'Alba"

El 15 de agosto por la mañana sale de la Basílica el Entierro de Nuestra Señora, que a su paso por las calles de la ciudad se cubre de pétalos y "aleluyas", unos papelillos con poemitas que exaltan la devoción asuncionista de los ilicitanos. En la noche-madrugada se disparan, en la famosa "Nit de l'Alba", miles de cohetes y bengalas que forman preciosas formas en el cielo, iluminando espectacularmente no sólo Elche, sino numerosos pueblos de alrededor y que se ve desde el mar, a 15 kilómetros de la ciudad. Estas luminarias son la manera con que Elche proclama a su Patrona, Nuestra Señora de la Asunción, como la más hermosa y querida Mare de Deu. Fue esta joya de la liturgia religioso-popular a la que otorgó la Santa Sede en 1632 la categoría de "fiesta de antigüedad y solera" y en 1931 el Estado español la declaró Fiesta de Interés Turístico Internacional.

La música y cánticos del "Misteri" fueron grabados hace aproximadamente cuarenta años, bajo la supervisión del maestro Oscar Esplá y en 1993 se grabó en la misma Basílica durante una de sus representaciones, con la colaboración y apoyo del Patronato del Misterio y la Caja de Ahorros del Mediterráneo. También se han hecho vídeos y en escasas ocasiones ha sido representado fuera de Elche, como cuando se realizó en el marco incomparable de la Semana de Música Religiosa de Cuenca, obteniendo en esta capital manchega un gran éxito. También se hizo en la Capilla de

San Pablo de la Universidad neoyorkina de Columbia, en un teatro de Londres y en la iglesia de San Teille en Gales meridional, si bien en estas ocasiones no fue protagonizado por la Capilla titular de los cantores ilicitanos.

"Sí" al Misterio de Urbano VIII

Así, la Dormición, Asunción y Coronación de la Virgen, en su particular y espectacular tramoya acrobática aérea, están en plena vigencia, como afirmaba en su artículo de la "Nueva Guía Amaya Touring Comunidad Valenciana" Vicente Pastor Chilar. Esta representación que tiene sus antecedentes en el siglo XIII, se haría ya en el XV en alguna iglesia, quizá en la que antecedió a la actual Basílica de Santa María, pero en aquella época y ante la posibilidad de que los asistentes no guadasen el debido respeto y decoro, parte del clero se opuso a ello.

El Obispo de Orihuela, que había sido Inquisidor del Santo Oficio de Toledo, intentó vetarlo, ateniéndose a que en el Concilio de Trento se daba una norma por la que se prohibían las escenificaciones en el interior de las iglesias. Pero, ¡buenos se pusieron los ilicitanos! El pueblo entero se plantó contra las pretensiones del prelado y se dirigió al Papa de Roma, por cuanto el Pontífice Urbano VIII dictó y rubricó en mayo de 1632 un rescripto por el que se autorizaba por tiempo indefinido la representación del "Misteri", dejando bien claro que lo hacía así porque la Santa Sede atendía al hecho de que desde tiempos inmemoriales hasta hoy "son justos y legítimos los títulos que se han encontrado y al presente se encuentran de celebrar la Fiesta de la Bienaventurada Virgen María, con representaciones y cantos, según ancestral costumbre".

El Arquitecto FERNÁNDEZ



ELIA GUTIÉRREZ MOZO

Una entrañable amiga mía, Elena Bastida, venida al igual que yo desde latitudes más nórdicas a aposentarse en Albacete y parece que con intención de quedarse, comenta siempre que esta Ciudad es agradecida para con sus arquitectos. Así tenemos la calle de Ramón Casas a secas; o la calle de Francisco Manuel Martínez Villena, al que quizá también le han quitado el nombre de "Arquitecto" por entender que ser "hijo predilecto de la ciudad" está por encima de ello; o la calle del Arquitecto Vandelvira, ilustre alcaraceño del renacimiento; o la avenida del Arquitecto Julio Carrilero o la más modesta calle del Arquitecto Fernández en el Barrio de la Industria.

Está bastante claro para un albaceteño de nacimiento o de adopción quiénes son toda esta serie de personajes ilustres, o al menos la mayoría de ellos. Pero hay uno, o al menos así lo fue para mí al principio, que resulta oscuro: el Arquitecto Fernández. Hoy trataremos de arrojar un poco de luz sobre esta conmovedora figura a través de la única obra suya que se conserva en pie (curioso: no duelen prendas en dedicar calles a hombres excepcionales, pero tampoco en arrasar sus obras; eso debe ser lo que se llama "A Dios rogando y con el mazo dando" o algo así digo yo): la sede de la Policía Nacional en Albacete, institución a la cual quiero agradecer desde aquí la amabilidad y la cooperación para permitirme fotografiar a mis anchas su bello edificio.

Vayamos pues con él. Como ya hemos advertido con ocasión de otras situaciones parecidas, alrededor del Parque de Canalejas (hoy, de Abelardo Sánchez) los edificios adoptan un aire que se conceptúa en consonancia con las características propias de una Ciudad Jardín, residencial pura y consagrada al ocio. Así, Francisco Fernández Molina, en 1929, para los Herederos Escobar y en la esquina del actual Paseo de Simón Abril con la calle de María Marín (antes, de Joaquín Costa), interpreta la invitación a lo pintoresco con una respuesta muy personal que, digámoslo como punto de partida, se atiene a ello más en los detalles individuales que en



las pautas de la composición.

Estas son, con la excepción de la torrecilla en el ángulo, más bien severas y consiguientemente urbanas. Partiendo de la torre y de su singularidad, un lienzo de cuatro vanos en dos alturas sobre semisótano, compone con ella una secuencia serena de huecos siempre a eje, discretamente alternos, carpaneles y rectos, pocos unos y otros en sus ornamentos de alrededor. Su *collocatio* es, pues, rigurosa. El ritmo vertical es regular y el horizontal se dilata tan sólo, y con moderación, sin más gestos,

en el entrepaño de transición a la torre, adonde crece en una segunda planta.

Así las cosas, se advierte cómo el diseño de los huecos se introvierte adentro de ellos. Tan sólo el sillarejo rústico del basamento y la bella y, sobre todo, bien resuelta cornisa, en los puntos críticos de discontinuidad, tanto del cuerpo principal como del torreón, afinan y enriquecen su diseño en beneficio del conjunto. La pérgola sobre la entrada, que la obra sustituye por un alero como el del balcón de la Planta Primera de la torre o como el del mirador de la Planta Baja en el lateral, juega sin más su papel de postizo oportuno.

Pero todo lo demás se inscribe en, y no se circunscribe a, los huecos: los alféizares primorosos, los montantes exquisitamente originales (incluso en los tragaluces del semisótano), los parteluces del hueco a modo de galería de arquillos en la Planta Segunda de la torre, los canecillos que, en ella, segregan el palomar, las rejerías (atención a la veleta) y los despieces de la carpintería.

Se tiene la sensación, en esta casa, de que las *alegrías* suceden dentro, bajo la elegante compostura de la fachada. Un indicio es el tratamiento de la entrada, rehundida, cuyo zócalo se adivina alicatado. Estos son, a mi juicio, los méritos del inmueble, nunca y en nada ostentoso.

En el diseño de Francisco Fernández Molina, lo mejor siempre sucede en los puntos singulares, de modo que el ornamento nunca es ajeno al detalle construido y acabado. Véase, por ejemplo, las columnillas que perfilan las aristas emergentes de la torre.

Puesto que de su extensa producción en esta ciudad no queda más que este edificio, como ya hemos dicho, a modo de pequeño homenaje vamos a terminar este artí-



culo con unas notas biográficas. Francisco Fernández Molina nació en Albacete el 29 de julio de 1899. Fue arquitecto provincial desde 1924 hasta 1928 y municipal desde 1927 hasta su muerte, ocurrida en Albacete el 12 de octubre de 1929, a los 30 años casi recién cumplidos

y a punto de casarse. De los cinco años de ejercicio profesional que pudo disfrutar (suponemos que se tituló en 1924, año de sus primeros proyectos, como el arrasado en la esquina de las calles del Tinte y de Teodoro Camino), queda constancia documental de más de un centenar y medio de obras, la mayoría de las cuales se encontraba en la periferia de la ciudad, en barrios marginales, lo cual indica la modestia de su clientela. Poco a poco, y debido a su entrega y a su buen hacer en lo grande y en lo pequeño, sus encargos se van acercando al centro urbano y culminan en la casa que hemos analizado.

Cualquier documento, del Ayuntamiento o de la Diputación, en el que se le menciona es para elogiarlo como arquitecto y como persona. Un hombre sabio y un hombre bueno, pues: toda una lección de arquitectura y de humanismo.

Roma, ciudad eterna y universal (XXII)

Capilla Sixtina Biblioteca Vaticana

ISABEL MONTEJANO

Para hablar de la Capilla Sixtina con la humildad que impone su grandeza y la certeza que exige que esto sea un acicate para quienes no la conocen, hay que empezar por hacerlo de su máximo artista, entre los varios que trabajaron en ella, en este caso Miguel Angel Buonarroti, nacido en 1475 en Caprese, hijo de un Podestá florentino. Pasó su juventud en Florencia y en 1488, muy joven, entró en el taller de Doménico y David Ghirlandaio como aprendiz de pintor. Pero un año después, sus inquietudes artísticas le empujaron a la escultura, ingresando en la escuela que en los jardines de su mansión había creado el gran mecenas de las Bellas Artes Lorenzo de Médicis "el Magnífico", convirtiéndose pronto en uno de los favoritos del magnate, que le invitó a vivir en su propio palacio.

En 1496 viajó por vez primera a Roma y en 1500 terminó la talla de la famosa Piedad que hoy se halla en la Basílica de San Pedro. Luego regresó a Florencia donde estuvo cinco años. De nuevo en Roma, el Papa Julio II le encargó su túmulo funerario, advirtiéndole que "tenía que tenerlo terminado en vida, pero cuando Miguel Angel marchó a Carrara en busca de los materiales apropiados para hacerlo, el Pontífice cambió de parecer y proyectos. A su regreso a Roma, el artista se indignó ante los caprichos papales y se volvió a su querida Florencia, hasta donde se dice que el propio Papa fue a verle para hacer las paces con él, encomendándole otro encargo: que pintase el techo de la Capilla Sixtina, una bóveda plana en la que Miguel Angel trazó una imaginaria estructura arquitectónica.

Un cuarto de siglo después y cuando ya tenía muchos años, regresó a la Capilla Sixtina llamado por el Papa Paulo III, que le encomendó pintase el testero del altar mayor con el "Juicio Final". En la última etapa de su vida, el florentino fue nombrado arquitecto jefe de la Basílica de San Pedro. Fue también un excelente compositor de poemas, regalando a sus amigos muchos dibujos ilustrados con un soneto, aunque los más hermosos de éstos se los dedicó a una dama de la nobleza romana, también buena poetisa, que murió en 1547 y con la que mantuvo una gran y se dice que hasta amorosa/platónica amistad, Vittoria Colonna.

El Papa que la mandó hacer

Sixto IV, de la familia Della Rovera, había nacido en Savena en 1414 y ocupó la Cátedra de San Pedro durante trece años. A poco de ceñir la Tiara, hizo construir en la primera planta del palacio pontificio hoy llamado museos, porque se integraron uno en otro, una capilla que habría de tomar su nombre, la Sixtina, contiguas a la cual se hallan las Salas Real y Ducale, los Patios del Centinela, San Dámaso y del Loro, la Capilla de Pío V y los apartamentos del Papa Borgia, aquel Alejandro VI nacido en Játiva (España), que los había mandado decorar al Pinturicchio y asomando todo el conjunto, desde las Galerías lapidaria y de Urbano VIII, al gran Patio del palacio del Belvedere, primero que se construyó en los jardines vaticanos al norte de la Basílica que, en principio, era una sencilla villa de descanso para los pontífices.

El Belvedere está unido al palacio de museos vaticanos por la Biblioteca y el llamado Braccio Nuovo que se empezó a construir en el pontificado de Pío IV por Prieto Ligorio por el lado oeste y que terminó Bramante por el oeste, por encargo de Julio II. El patio llamado "de la Biblioteca" lo hizo Doménico de la Fontana por encargo de Sixto V y dividió el del Belvedere para formar uno nuevo conocido por el de la Pigna, mientras que el Braccio Nuovo tendría su continuación en el Museo Chiaramonti, creado por Pío VII en el siglo XIX. Sixto IV llamó a varios pintores de lo mejorcito que había en la época en la Toscana y la Umbría y les pidió que hiciesen los frescos de la Capilla, estableciendo un paralelo entre las vidas de Moisés y Jesús. Las paredes laterales están pintadas, entre otros, por los Ghirlandaio, Botticelli y el Perugino.

En los andamios y de mal humor

Lo primero que hizo Miguel Angel Buonarroti cuando el Papa Julio II le convenció de que debía pintar el techo de la Sixtina, fue mandar que lo borrasen todo, mandando poner andamios porque no quería dejar lagunas. Subido a estos y casi siempre de mal humor porque no acababa de entender a aquel Pontífice que cambiaba de opinión con tanta facilidad y que de vez en cuando le visitaba en su trabajo, realizó primero los frescos del lado de la puerta, para ir caminando en su obra hacia el altar mayor. Siguió con los temas de la Creación del hombre, la mujer y el pecado original, ocupando las cuatro pechinas con escenas referidas a la salvación del pueblo judío y, en las lunetas, los antepasados de Cristo. Entre los nuevos paneles del centro de aquella bóveda en principio aplanada y que él había convertido arquitectónicamente con gran ingenio, la escena de la creación de Adán en la que Dios imparte la vida al hombre con un gesto de la Mano, se lleva las miradas de los miles de visitantes que pasan por la Capilla Sixtina.

En los lados que sobremontan las pilastras, Miguel Angel se tomó el atrevimiento de pintar los "ignudi" o desnudos de adolescentes de gran perfección física y expresiones espirituales. La última obra que hizo en la Capilla fue la encargada por Paulo III en el testero del altar mayor, el Juicio Final, donde también se atrevió a poner desnudos y que se proyectó un día después del famoso "saco de Roma" ordenado por el emperador Carlos. Este fresco suscitó gran indignación hasta el punto de que el Aventino, un artista que le tenía gran manía a Miguel Angel, dijo que "habría estado mejor una escena de lupanar", Doménico Theotocoli, "el Greco", propuso sustituirlo por una obra más "modesta y decente", mientras que Danielle de la Volterra, por orden del Pontificado, añadió después unas púdicas vestiduras que cubrían las nalgas de los desnudos, con lo que estropeó bastantes. Pero como diría Giorgio Vasari: "Aportó a la Pintura el beneficio de unas claridades que bastaron para iluminar el mundo, hundido desde hacía siglos en las tinieblas".

Restaurada en numerosas ocasiones como la joya más preciada

a y cana

de la Pintura en el Vaticano, la más reciente en los últimos años, ha devuelto la brillantez propia de los frescos del maestro Miguel Ángel. No es difícil, contemplando esta obra cumbre, imaginarse al Papa Julio II y al artista gruñéndose el uno al otro y discutiendo, pero en el fondo queriéndose como dos grandes hombres que eran. Buonarrotti, autor de la cúpula de la Basílica, también pintó para la Capilla Paulina "La Conversión de San Pablo y la Crucifixión de San Pedro". Porque era todo, pintor, escultor, arquitecto, y brilló por su genio y también por su ingenio.

En la Capilla Sixtina se reúnen los Cónclaves para la elección de los Papas, reservados al Sacro Colegio Cardenalicio desde el siglo XII. Cuando con la "fumatta blanca" se anuncia al pueblo cristiano que ya lo hay, el Cardenal que preside el Sacro Colegio sale al balcón de la Plaza de San Pedro y anuncia: "Habemus Papam", apareciendo éste, poco después, vestido de blanco. Durante la entronización, el maestro de ceremonias le entrega el "pisacatorio" o "anillo del Pescador", cuyo nombre alude a la primacía concedida según el Evangelio de San Juan al Apóstol Pedro que había sido pescador. Es el Papa quien elige a los Obispos, siendo él a su vez de Roma y, en cuanto a sucesor del Apóstol Pedro, jefe de la Comunidad Cristiana. La Santa Sede y el Estado de la Ciudad del Vaticano son entes jurídicos distintos: la primera, el órgano de gobierno de la Iglesia Católica y el segundo, el territorio estatal en que tal gobierno se ejerce físicamente.

La Biblioteca Vaticana

En el ala este del palacio que con la Capilla Sixtina se convirtió en el edificio más imponente del Vaticano y de Roma, se halla la Biblioteca, una de las principales del mundo, por los ejemplares raros de manuscritos que posee y el esplendor del edificio que la acoge. Estas colecciones se hicieron en el siglo XV, agregándolas a las pontificias ya existentes como, por poner un sólo ejemplo, la *Chartarium Ecclesiae Romanae*, del Pontífice Dámaso, que data del siglo IV de nuestra Era.

Sixto IV mostró gran interés por ella y nombró bibliotecario, en



1475, a Bartolomeo Sacchi, llamado "Platina". Cuando el condestable Borbón fue al "saco de Roma", desaparecieron buena parte de sus fondos que ya entonces sumaban 3.500 volúmenes. Fue Sixto V quien mandó hacer el gran edificio que ahora la acoge en 1588, organizándose en "armarios a la manera romana". Los franceses también la menoscabaron cuanto pudieron, como era su costumbre allí por donde pasaban, llevándose manuscritos anteriores al siglo IX, pero el Tratado de Paz (firmado entre Italia y Francia en 1815 los devolvió a su lugar. Y en los últimos siglos la Biblioteca Vaticana se ha visto incrementada hasta reunir 70.000 libros, 50.000 manuscritos y 7.500 incunables.

El esqueleto de la discordia

Los restos del Hombre de Kennewick enfrentan a cinco tribus norteamericanas y otra de ascendencia europea

JORGE A. BAÑALES

Un juez de Oregón (EEUU) escuchará esta semana los argumentos de cinco tribus norteamericanas y de otro grupo, que reclama su origen en el norte de Europa, los cuales se disputan un esqueleto de más de 9.000 años y, con él, los orígenes de la población humana en América.

En julio de 1991, dos estudiantes universitarios encontraron un cráneo humano y dieron parte a la policía. Las pruebas con carbono 14 en la Universidad de California (EEUU) determinaron que el esqueleto tiene de 9.300 a 9.600 años, con lo que es el segundo esqueleto más antiguo hallado en Washington.

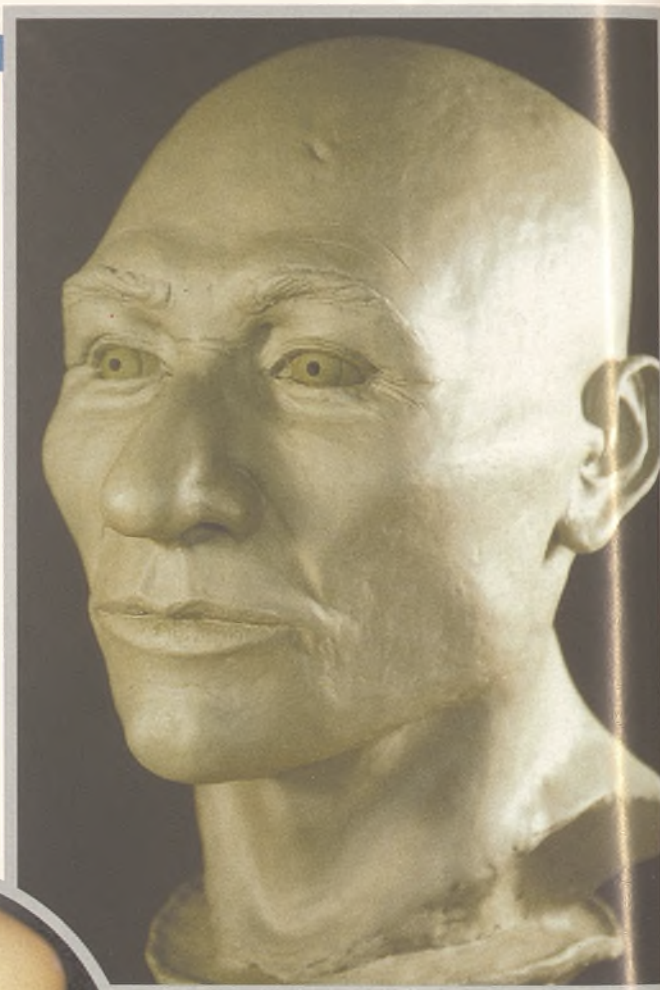
Tanto Chatters como el forense del condado Floyd Johnson y la antropóloga Catherine J. MacMillan identificaron al Hombre de Kennewick como caucásico y, de inmediato, desencadenaron una polémica sobre su origen y sobre la etnia de los primeros pobladores de América.

Al momento de morir ese hombre, tenía la dentadura completa, entre 40 y 55 años de edad, de 1,70 a 1,76 metros de altura, y la complexión delgada. Sus características físicas sugieren que la conducta y dieta eran diferentes de las de otros pobladores más recientes en la región, aunque lo más sorprendente es que el hombre carece, definitivamente, de las características de la rama mongoloide a la cual pertenecen los nativos norteamericanos modernos.

Sobre la región donde se hallaron los restos tiene jurisdicción el Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Estados Unidos, que pronto recibió una petición de cinco tribus de indígenas norteamericanas para que se les entregaran los restos, a los cuales se les daría sepultura según sus ritos.

Sin embargo, también interpuso una reclamación la Asamblea del Pueblo Asatru (AFA en inglés), con sede en Nevada City (California), cuyos miembros sustentan creencias y practican ritos arraigados en el norte de Europa.

Los reclamos no son mera cosa de muertos y veneración a los ancestros: si el Hombre de Kennewick fue, realmente, blanco, se probarían las hipótesis de un origen europeo de la población americana y una presencia caucásica anterior o casi contemporánea a la llegada de los pueblos que cruzaron desde el este de Asia o navegaron desde el Pacífico oriental



hacia tierras americanas.

No obstante, la disputa tampoco se limita al pasado, sino que tiene sus expresiones ideológicas muy actuales.

La decisión, en principio, del Gobierno del anterior presidente Bill Clinton de que se entregaran los restos a las tribus indias fue criticada por sectores más conservadores como una "claudicación al multiculturalismo", que impediría una investigación científica objetiva y concluyente.

La AFA quiere que el juez John Jelderks impida la entrega de los restos para su sepultura, según los ritos de los indios norteamericanos, al menos hasta que los científicos hayan tenido más tiempo para examinar al Hombre de Kennewick determinando su origen.

Para las tribus indias el examen científico equivale a una profanación de los restos de uno de sus antepasados que debería retornar ya, y para siempre, a la Madre Tierra, que alguna vez lo vio caminando por los bosques del noroeste.



Capítulo 30

Origen de los deportes de aventura

Viejos deportes, nuevos retos

Buena parte de los deportes de aventura derivan de actividades deportivas clásicas como el esquí, la aviación y la navegación deportiva o el ciclismo. La búsqueda continua de nuevas sensaciones y retos hicieron evolucionar estos deportes hasta las modernas modalidades.

Capítulo 30

Origen de los deportes de aventura

Deportes de riesgo o aventura

Conjunto de actividades deportivas, generalmente de creación reciente, cuya práctica implica un mayor peligro para la integridad de los practicantes que las normalmente establecidas. En realidad, buena parte de los deportes de riesgo derivan de actividades deportivas clásicas, y han visto fomentado su desarrollo por las posibilidades que ofrece su patrocinio, al ser incluidos en cadenas temáticas de televisión.

También ha contribuido a su práctica la aparición de nuevo material deportivo, que en muchas ocasiones desarrolla variantes de otro ya existente. Cabe citar igualmente entre sus orígenes el llamado *Libro Guinness de los Récords*, que desde su creación ha fomentado la práctica de actividades más o menos deportivas y fundamentalmente curiosas. En Estados Unidos, el conjunto de actividades deportivas de riesgo se agrupa bajo el nombre de *extreme games* (juegos extremos), que desde mediados de la década de 1990 han conseguido agruparse en festivales anuales.

Deportes de tierra

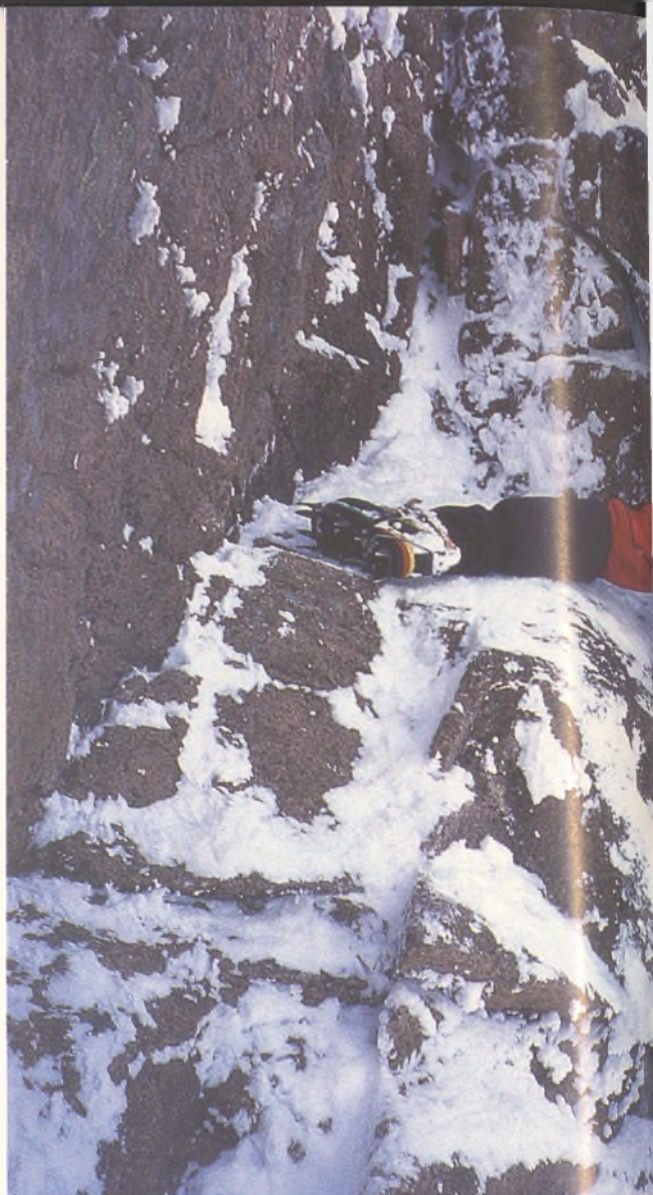
El origen del alpinismo es remoto. El rey de Aragón, Pedro III escaló el monte Canigú a finales del siglo XIII. La conquista de los Alpes, la más alta cadena montañosa de Europa, se realizó a finales del siglo XVIII. Hillary y Tenzing escalaron el Everest, de 8.842 m, el 29 de mayo de 1953.

Se cuenta que, mucho tiempo atrás, los acróbatas chinos se lanzaban con sombrillas. Ya en 1502, Leonardo da Vinci, había dibujado un proyecto de paracaídas. En 1797, André-Jacques Garnerin saltó desde una altura de 680 m.

En 1912 tuvieron lugar los primeros saltos desde un avión. El paracaidismo se convirtió en una forma de salvamento para los pilotos en peligro, y en una manera de alcanzar un objetivo para los militares.

Pero el paracaidismo es también una disciplina deportiva especialmente interesante.

La escalada en roca se creó como un medio técnico para ascender a montañas muy altas, evolucionando hasta un deporte muy técnico y especializado. Algunos lugares de gran actividad alpinística son el Parque Nacional del distrito de los Picos, las montañas de Cairngorms y el Parque



“Las montañas siempre han atraído la curiosidad del hombre y han sido fuente de muchos retos y aventuras, aunque no podamos hablar de alpinismo hasta finales del siglo XVIII.”

*Luis Hormas.
Cantabria.*



Origen e historia del alpinismo

La historia del alpinismo comenzó cuando el físico y botánico Horace Benedict de Saussure, de Ginebra, prometió una fuerte recompensa a aquella persona que encontrara un camino que condujera hasta la cima del Mont Blanc.

El proceso fue lento y después de numerosos intentos y rivalidades, se llegó a alcanzar la cumbre. Entre las distintas dificultades que encontraron todos aquellos que intentaron la proeza estaban los fuertes vientos helados y las paredes de hielo que dificultaban gravemente el ascenso. La primera pareja que consiguió alcanzar la cumbre fue la formada por el cazador Jacques Balmat y el doctor Michel Gabriel Paccard, de Chamonix, que la coronaron el día 8 de agosto de 1786. La carrera imparable del ascenso al Mont Blanc fue seguida muy de cerca por Saussure, que al año siguiente, junto a un equipo de dieciocho guías consiguieron efectuar la tercera ascensión. Esta ocasión es recordada como la primera fecha importante de la historia alpina. Así, de esta manera, se puede decir que en el año 1787 el alpinismo quedaba registrado como tal. El camino frecuentado por los primeros alpinistas fue seguido años después por numerosos turistas, visitantes, ingenieros y sabios que lo tomaron gracias al apoyo de una serie de guías. Gracias a un sin fin de nombres se puede decir que poco a poco se fueron coronando gran número de cumbres, escogidas entre las más altas y las más fáciles. Al mismo tiempo que se coronaba el Mont Blanc, la proeza de ascender a otros picos de la tierra se repetía una y otra vez. De esta manera los pioneros del siglo XIX conquistaban el Jungfrau (4.116 m) en 1811, el Finsteraarhorn (4.275 m), en el Oberland bernés, en 1812, algunas cumbres del Monte Rosa, entre ellas el pico Zumstein (4.573 m), en 1820 y la punta Grifetti en 1842. Sobre estos años se llegó a escalar el pico más alto de los Pirineos, el Aneto (3.404 m) y, por último, hay que decir que la primera mitad del siglo XIX finaliza con la ascensión del Bernina (4.049 m), en Suiza.

Ajustando el contenido se puede concluir, por tanto, que los precursores de la primera época dieron lugar a las grandes estaciones de alpinismo, como las de Chamonix al pie del Mont Blanc; Zermatt y Grindelwald en Suiza; o el Courmayeur y Breuil en Italia. Por último, hay que apuntar que fue el británico Forbes quien visitó los principales macizos de los Alpes y redactó una especie de inventario con los nombres de los principales picos, collados y glaciares. Su manual ha sido, en muchas ocasiones, el origen de posteriores vocaciones, a la vez que ha aportado un conocimiento más extenso y más detallado de los Alpes.

Nacional de Snowdonia en Gran Bretaña, el macizo de los Dolomitas en el norte de Italia, la cordillera de los Pirineos y los Alpes. En Estados Unidos se practica en el Parque Nacional de Yosemite (California) y en los acantilados de piedra caliza de Shawangunks en el estado de Nueva York.

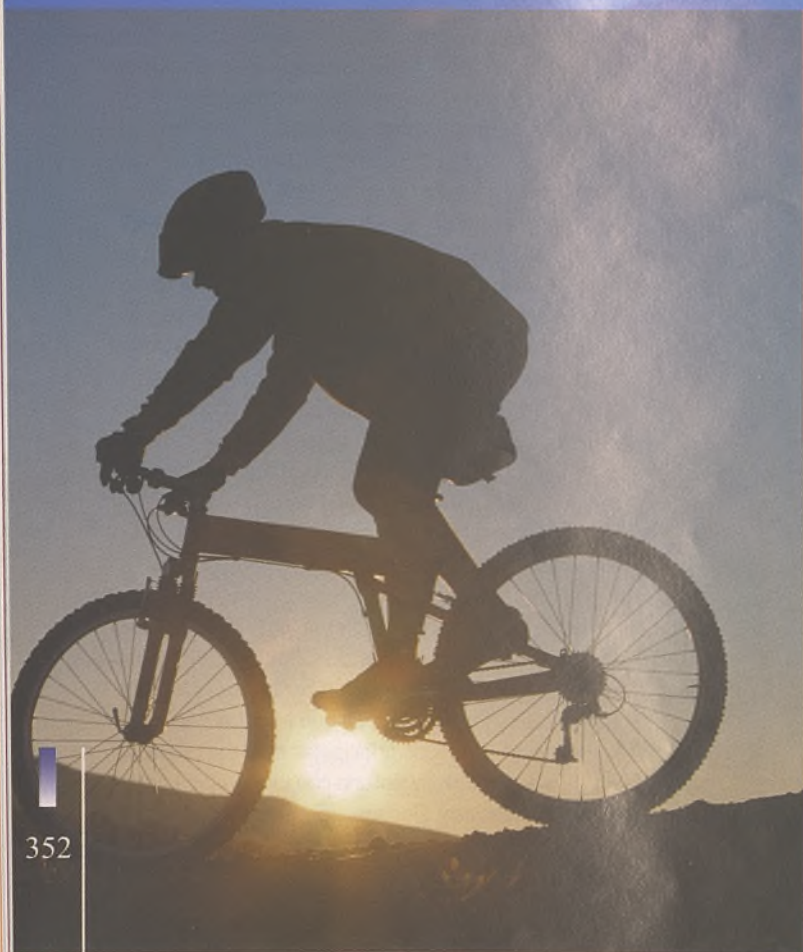
El monopatín, inspirado en realidad en una tabla de surf a la que se le incorporan ruedas para desplazarse sobre asfalto, ha desarrollado varias actividades de riesgo.

Desde el llamado 'medio tubo', que consiste en una instalación con forma de cilindro partido por la mitad sobre el que los patinadores efectúan diferentes combinaciones de saltos y giros, hasta el más reciente *street-skate*, originado en las calles de Nueva York (Estados Unidos).

Consiste básicamente en una pista sobre la que se instalan diferentes dificultades, habituales en la calle, para el monopatín: escalones, aceras y barandillas, para que los patinadores demuestren su habilidad.

Como el monopatín, los patines de ruedas no son un deporte reciente. Al belga Joseph Merlin ya se le ocurrió hace 250 años.

Continuamente mejorado, el patinaje sobre ruedas se convirtió en un deporte a principios de este siglo: carreras, patinaje artístico, hockey, etc. En



1947 aparecieron los campeonatos del mundo. Otra actividad no competitiva en sus orígenes es el *puenting*, que consiste en lanzarse al vacío desde lo alto de un puente sin más sujeción que una cuerda elástica atada a los pies por medio de arneses. Posteriores versiones incluyen saltos desde grúas elevadas o incluso globos aerostáticos.

Algunas actividades de riesgo han provocado paradojas en su relación con las federaciones y organismos deportivos. Así, el *mountain bike*, o ciclismo de montaña, fue incluido en el programa de los Juegos Olímpicos desde 1996, pero sólo en su versión de campo a través. La otra, denominada 'descenso', quedó excluida ya que consiste en la bajada de pendientes pronunciadas por terrenos inestables, lo que provoca frecuentes caídas y lesiones de sus practicantes.

En los años setenta, los hippies californianos transformaron sus bicicletas para descender las montañas. La primera carrera, en 1976, fue el comienzo de una auténtica revolución: los fabricantes inventaron y perfeccionaron bicis especiales, a las que llamaron *mountain-bikes*, "bicis de montaña", tomaron su actual apariencia en 1983, pero no se convirtieron en un verdadero fenómeno social hasta 1990.



El *bicicross* o BMX es una disciplina que nos llega desde los Estados Unidos, donde fue inventada en los años setenta por pilotos de *motocross*.

Algo parecido sucede con las bicicletas de nieve, en las que se sustituyen las ruedas por tablas de esquiar y se desciende a velocidades cercanas a los 300 km por hora.

Deportes de aire

Una actividad tan antigua como el paracaidismo que se inició por motivos militares en la II Guerra Mundial, ha permitido desarrollar la caída libre, que se efectúa a gran altitud y en la que el paracaidista permanece varios minutos en el vacío antes de abrir el paracaídas. A su vez, ha desembocado en lo que se denomina 'paracaidismo relativo', en el que equipos de cuatro u ocho saltadores efectúan un número indefinido de formaciones en el aire en un tiempo predeterminado. Los orígenes del vuelo sin motor provienen del siglo pasado. En 1856, Jean-Marie Le Bris realiza el primer vuelo con la ayuda de un caballo que utiliza para impulsarse. En aquellos tiempos heroicos, cualquier medio era bueno para alcanzar altitud: lanzarse desde el borde de un acantilado, con una catapulta gigante, etc.

Dentro de la aviación deportiva, en 1890, el francés Clément Ader dio, por vez primera, un pequeño salto con un aparato más pesado que el aire, dotado de un motor de vapor. Pero hubo que esperar al motor de gasolina para que los hermanos Wright logaran, a partir de 1903, volar de verdad.

En 1908, Henry Farman consigue recorrer la simbólica distancia de un kilómetro. Un año más tarde, Louis Blériot atraviesa el Canal de La Mancha. Desgraciadamente, después de la era de los pioneros fueron las técnicas inventadas durante las dos guerras mundiales las que hicieron progresar la aviación.

"AUNQUE EL *MOUNTAIN BIKE* NO FUE REALMENTE POPULAR EN ESPAÑA HASTA LA DÉCADA DE 1990, EN EE UU YA SE CONOCÍA DESDE HACIA UNOS AÑOS, DESDE QUE FUE INVENTADO POR *HIPPIES CALIFORNIANOS*."

Alberto Giménez. Huesca.

Algunos de estos deportes de riesgo no incluyen como principal objetivo la competición, sino más bien la diversión. El parapente es una versión del paracaidismo que aporta mayor control y gran capacidad de vuelo al paracaidista al haber sustituido la tradicional forma de media naranja invertida del paracaídas por otra casi rectangular.

En 1978, en la Alta Saboya, unos paracaidistas querían entrenarse en la precisión del aterrizaje ahorrándose el gasto de subir en avión. Fue así como se lanzaron desde la cima de una montaña, e inventaron el parapente. Pero hicieron falta algunos años para que los fabricantes desarrollaran unas velas verdaderamente apropiadas.

El ala delta es un sistema de vuelo de fundamentos relativamente sencillos que, en cierta medida, recuerdan a las cometas infantiles: se sirve de una superficie de tela muy amplia, con forma de delta, y parte de lugares elevados para planear.

En los años sesenta, dos ingenieros de la NASA, el organismo estadounidense encarga-



EL ALA DELTA ES UN SISTEMA DE VUELO DE FUNDAMENTOS RELATIVAMENTE SENCILLOS, QUE EN CIERTA MEDIDA RECUERDAN A LAS COMETAS INFANTILES: SE SIRVE DE UNA SUPERFICIE DE TELA MUY AMPLIA, CON FORMA DE DELTA, Y PARTE DE LUGARES ELEVADOS PARA PLANEAR.





"EL ESQUÍ NÁUTICO SIGUE SIN SER UN DEPORTE OLÍMPICO, AUNQUE SE PRACTICA DESDE 1920 Y LAS PRIMERAS COMPETICIONES SE REALIZARAN HACE YA MÁS DE MEDIO SIGLO."

Ana Bolarin. Murcia.

do de los vuelos espaciales, desarrollaron un paracaídas con forma de ala triangular, llamado "delta", para recuperar los aparatos que vuelven a la atmósfera. La NASA no se quedó con el invento, pero los amantes de las sensaciones fuertes comprendieron enseguida el interés de esta técnica.

Después de la II Guerra Mundial se intensificó el interés por el vuelo con ultraligeros de baja velocidad cuando el profesor Francis Rogallo, de la Agencia Nacional del Espacio de Estados Unidos, inventó un paracaídas con ala flexible para dirigir la reentrada de los vehículos que volvían del espacio.

En la década de 1970 el vuelo libre como diversión o deporte de competición se convirtió en popular en muchas partes del mundo, especialmente en Europa, Australia, Nueva Zelanda y Estados Unidos. Los primeros campeonatos del mundo, officiosos, se celebraron en 1976 en la localidad austriaca de Kössen.

Deportes de agua

Los deportes acuáticos han desarrollado diferentes actividades de riesgo: desde las carre-

ANTES DE QUE LA TABLA A VELA SE CONVIRTIERA EN UN DEPORTE DE MODA, LOS JÓVENES CALIFORNIANOS HACÍAN REGATAS DE SURF. EN 1967, A DOS DE ELLOS, HOYLE SCHWEITER Y JIM DRAKE, SE LES OCURRIÓ LA IDEA DE PONER UNA VELA SOBRE UN MALIBÚ, UNA TABLA DE SURF LARGA Y ANCHA. LA IDEA DE ESTOS INVENTORES DE LA TABLA A VELA ERA LA DE UNIR LA PLANCHA Y EL MÁSTIL CON UNA ARTICULACIÓN FLEXIBLE. ASÍ NACIÓ EL WINDSURF.



ras de *on board*, auténticos Fórmula 1 que se deslizan sobre el agua, a las de aerodeslizadores *overcrafts*, que se desarrollan sobre agua y tierra, ya que el vehículo en cuestión avanza sobre un colchón de aire, pasando por las competiciones de motos de agua que, a su vez, pueden arrastrar a los tradicionales practicantes del esquí acuático.

Propiamente, el esquí acuático nació del deseo de los esquiadores alpinos de Annecy de entrenarse en el agua haciéndose arrastrar por un barco.

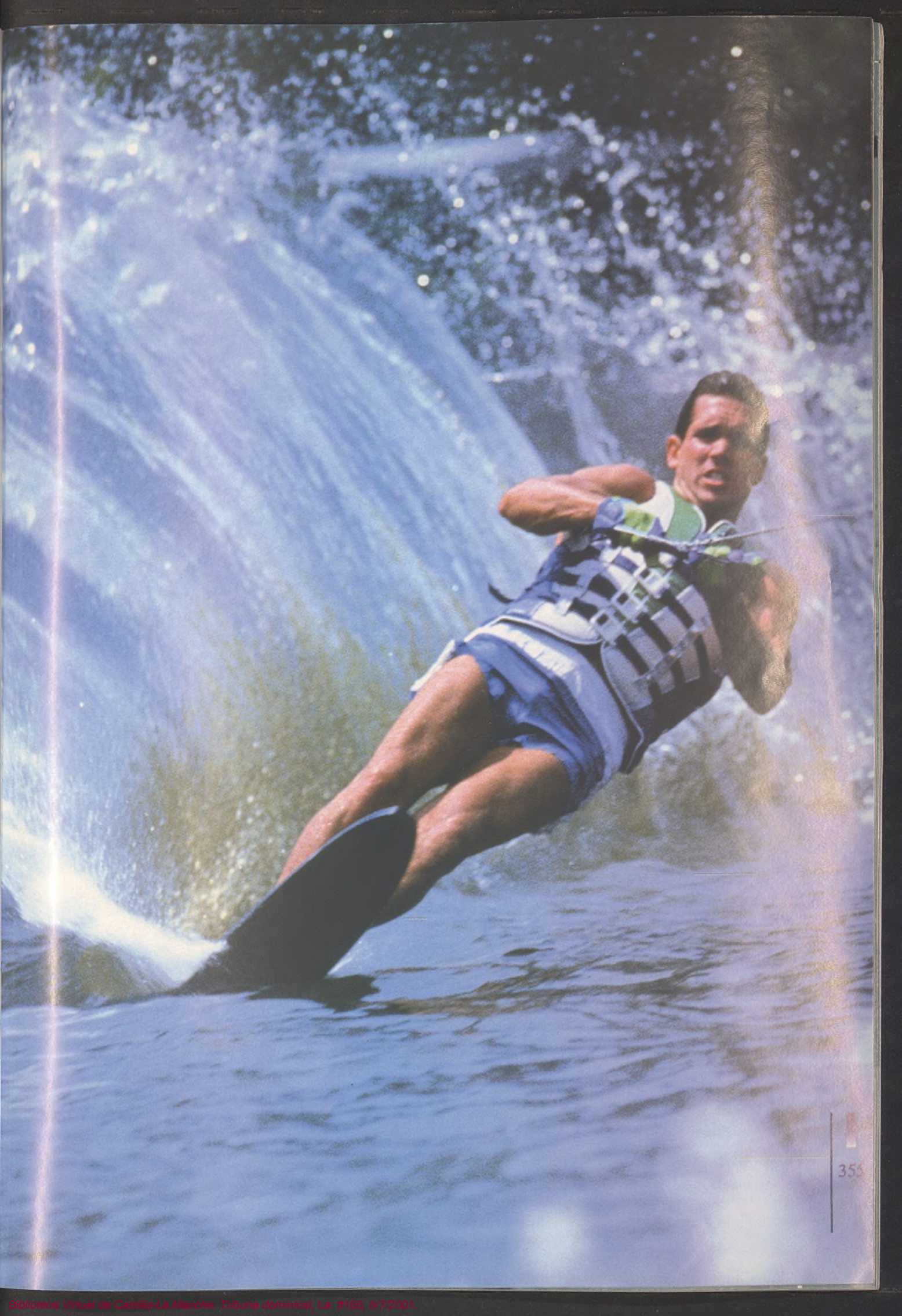
Corría el año 1920. Pero fue en los Estados Unidos donde el esquí náutico se puso realmente de moda, después de 1945. Las competiciones internacionales datan de 1947, pero el esquí náutico no es todavía un deporte olímpico.

También para este tipo de deportistas se ha desarrollado el esquí acuático sin tabla, que se efectúa con los pies descalzos, o una última versión de éste, en el que se emplea un helicóptero, en lugar de una lancha motora, como sistema de propulsión.

En todos los tiempos, los pueblos que viven cerca del mar han practicado el buceo. Hasta el siglo XIX, los hombres se sumergían únicamente a pulmón libre, es decir, aguantando la respiración. La invención de la escafandra permitió suministrar aire a partir de una bomba que se encontraba en la superficie. Hacia 1930 aparecieron unas botellas de oxígeno que el submarinista se colocaba en la espalda.

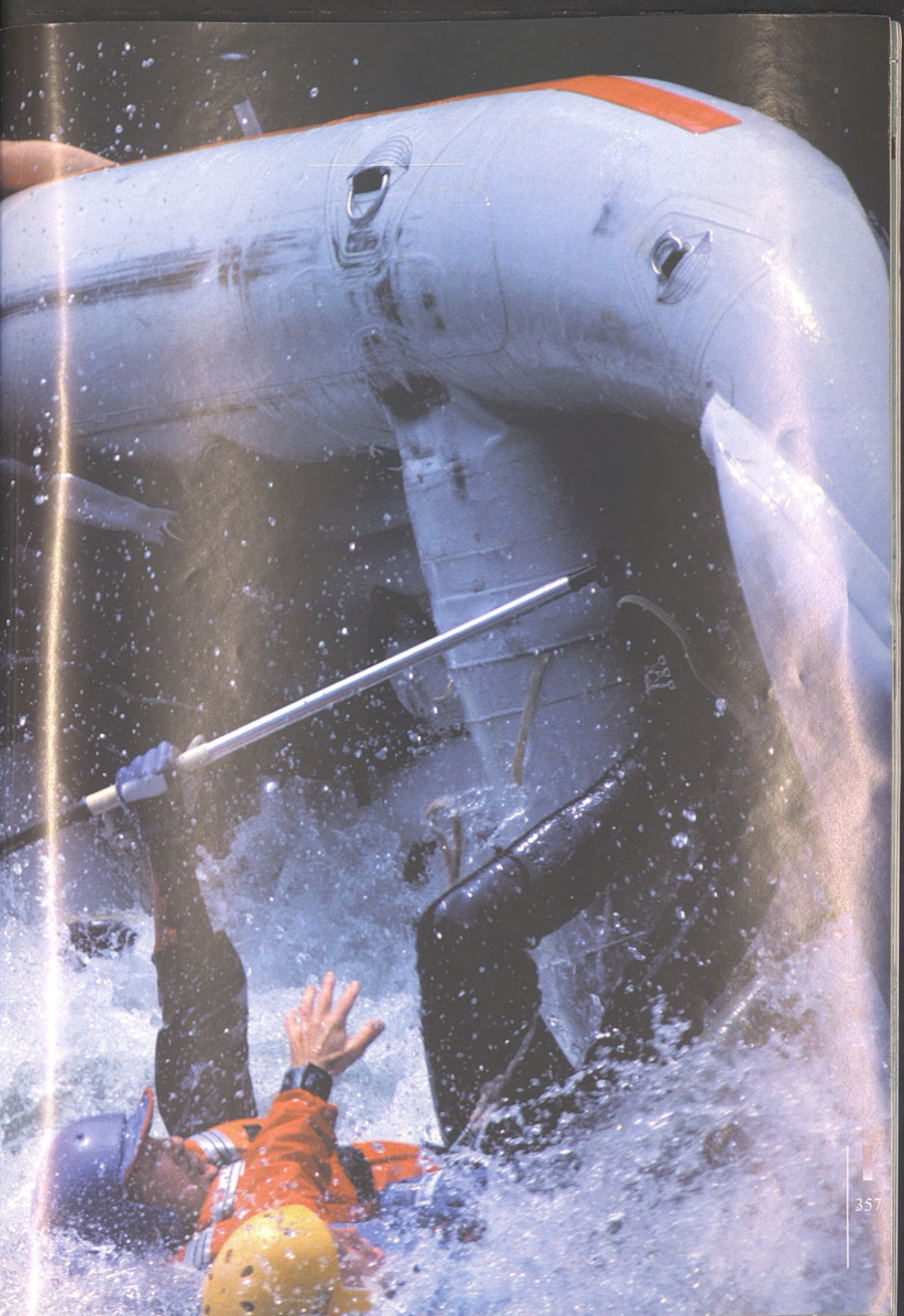
Las embarcaciones neumáticas aparecieron en las playas de Normandía durante el desembarco, en 1944. Después de la guerra, los ame-







EL HIDROSPEED ES CASI UN RECIÉN NACIDO QUE CUENTA CON POCO MENOS DE VEINTE AÑOS DE EXISTENCIA. NACIÓ CON EL PROPÓSITO DE EXPERIMENTAR DE UNA FORMA MUCHO MÁS DIRECTA LOS RÍOS DE AGUAS BRAVAS.





"EL PARAPENTE NACIÓ CUANDO LA NOCIÓN DE SALTAR DESDE UNA ELEVACIÓN SE SUSTITUYÓ POR LA DE DESPEGAR. ESTO OCURRIÓ EN 1978 EN MIEUSSY, ENTRE EL LAGO LEMAN Y EL MONT BLANC."

Julio José Estibariz. Navarra.

ricanos las utilizaron para hacer descensos por ríos y por torrentes (*rafting*).

Si hacemos referencia al piragüismo, comentar que la canoa se inspira en los barcos ligeros de los indios de Norteamérica, mientras que el kayak es el heredero de las pequeñas naves estancas que los esquimales utilizaban para pescar. Se construían con madera y huesos de reno y, luego, todo el armazón se recubría con piel de foca.

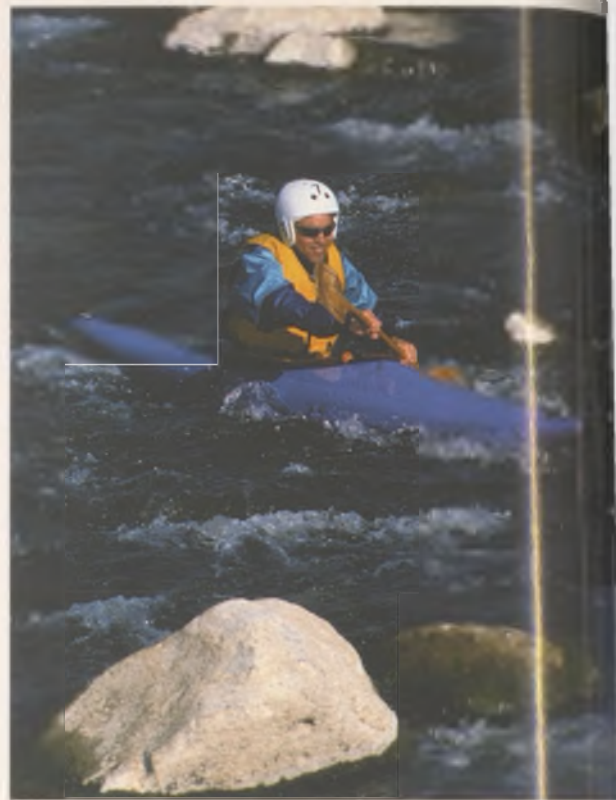
Antes de que la tabla a vela se convirtiera en un deporte de moda, los jóvenes californianos hacían regatas de surf. En 1967, a dos de ellos, Hoyle Schweiter y Jim Drake, se les ocurrió la idea de poner una vela sobre un malibú, una tabla de surf larga y ancha. La idea de estos inventores de la tabla a vela era la de unir la plancha y el mástil con una articulación flexible. Así nació el windsurf.

Cuando el capitán Cook llegó a las islas Hawai en 1770, descubrió a los primeros surfistas. Pero la escasa vestimenta de aquellos alegres deportistas no gustó a los pastores protestantes que fueron a convertirlos. El surf desapareció durante un siglo.

Hacia 1920 empezó a practicarse de nuevo en Hawai y en California (USA). Fue la invención del plástico lo que realmente le dio una nueva vida.

Si el *rafting* es un deporte joven, el *hidros-*

SI HACEMOS REFERENCIA AL PIRAGÜISMO, COMENTAR QUE LA CANOA SE INSPIRA EN LOS BARCOS LIGEROS DE LOS INDIOS DE NORTEAMÉRICA, MIENTRAS QUE EL KAYAK ES EL HEREDERO DE LAS PEQUEÑAS NAVES ESTANCAS QUE LOS ESQUIMALES UTILIZABAN PARA PESCAR. SE CONSTRUÍAN CON MADERA Y HUESOS DE RENO Y, LUEGO, TODO EL ARMAZÓN SE RECUBRÍA CON PIEL DE FOCA.



peed es casi un recién nacido que cuenta con poco menos de veinte años de existencia. Nació con el propósito de experimentar de una forma mucho más directa los ríos de aguas bravas y todas sus características, corrientes, temperatura, obstáculos, etc. Desde entonces, y por ese motivo, se ha convertido en uno de los deportes fluviales individuales más emocionantes que existen actualmente, sólo equiparable al kayak.

Tuvo su origen en Francia, en los primeros años de la década de los ochenta, y su propio nombre nos habla de agua y velocidad. La traducción que se ha hecho en español lo califica de "hidrotrineo" o, lo que es lo mismo, de trineo para el agua.

Deportes de nieve

Dentro de los deportes de nieve, hace mucho tiempo que se inventó un aparato con patines que servía para deslizarse sobre la nieve. El trineo de competición existe desde hace apenas un siglo, y hasta 1964 este "juego de niños" no se convirtió en un deporte olímpico. Por su parte, el *bobsleigh* se creó en Suiza hacia 1890, y es una disciplina olímpica desde 1924.

El esquí de fondo existe desde hace al menos mil años. Nacido en las regiones frías, se ha practicado siempre en los países nórdicos. Fue durante el pasado siglo cuando esta modalidad se convirtió en un deporte: el esquí nórdico.



Orígenes del esquí de fondo

El explorador noruego Fridtjof Nansen, padre del esquí de fondo moderno, tuvo la brillante idea de proporcionar esquís a todos los componentes de su expedición por Groenlandia a finales del siglo XIX. Nueve fueron los esquís que se usaron; algunos pares medían 2'30 m de longitud, 4'2 cm de ancho en la espátula y 8 cm en el centro. Nansen y sus hombres lograron recorrer 50 km sobre nieve y grietas.

Al principio, el esquí de fondo parecía una disciplina reservada a los curtidos montañeses y a los inquebrantables vikingos, acostumbrados a recorrer larguísimas distancias.

Pero el dominio escandinavo en las pruebas de fondo se rompió en 1937, durante los mundiales celebrados en Chamonix. En esa carrera, Vincenzo Demetz se mantuvo en cabeza durante 44 de los 50 kilómetros que constaba la prueba. Aunque al final fue superado por los finlandeses Niemi y Karppinen, con su medalla de bronce, Demetz fue el primer esquiador de la Europa central que rompió la supremacía escandinava.

Al principio de la década de los setenta, el esquí de fondo conoció nuevos e inabarcables horizontes y, al mismo tiempo, incorporó una serie de innovaciones técnicas que permitieron devorar los kilómetros con mayor soltura y reduciendo al mínimo los sufrimientos que son la esencia de esta especialidad.



El esquí de fondo fue inventado para cubrir los desplazamientos sobre la nieve en los largos inviernos del norte de Europa. Transcurrieron milenios sin que el esquí experimentara modificaciones. La técnica fue la misma durante siglos. Pero durante los diez últimos años el esquí de fondo ha conocido el efecto de unos aires innovadores.

El esquí de fondo al principio parecía, en su faceta agonística, una disciplina reservada a los curtidos montañeses y a los inquebrantables vikingos, acostumbrados a recoger larguísimas distancias. A finales del siglo pasado, la travesía de Groenlandia llevada a cabo por el joven explorador noruego Fridtjof Nansen fue decisiva para la divulgación de un esquí específicamente de fondo.

Otras modalidades

El tiro con arco se desarrolló a principios del siglo XX. Deporte olímpico desde 1972, existen también otras variantes: tiro federal, tiro en sala, tiro de campo, tiro natural, arquería-golf, esquí-tiro con arco, etc. El tiro con arco como deporte *amateur* ha sido popular desde hace mucho tiempo, particularmente en Inglaterra.

Las actividades mencionadas se citan sólo a modo de ejemplo, ya que la invención -y a veces la extinción- de este tipo de actividades deportivas ha experimentado una progresión casi geométrica a partir de la década de 1980 y, al no estar generalmente agrupadas en federaciones, los criterios para identificarlas son muy relativos.



360



Capítulo 31

Condiciones para la práctica

La forma física y mental

La práctica de ciertas actividades son muy útiles para la realización de los deportes de aventura, puesto que permiten una puesta a punto idónea y un mantenimiento de la condición física adecuadas para las exigencias de estas modalidades. Por ejemplo, para mejorar la flexibilidad y la resistencia, se puede practicar la gimnasia de mantenimiento.

Condiciones para la práctica

Esquí de fondo

El esquí de fondo es un deporte de temporada, pero sin embargo requiere una preparación que dura todo el año. Hay varios factores que determinan el rendimiento en esta disciplina. Los principales son la resistencia aeróbica al esfuerzo, la movilidad y la capacidad de coordinación.

El entrenamiento será complejo y variado y, por lo tanto, un fondista no puede limitar su preparación a unos pocos meses.

La carga de entrenamiento se determina en función de la cantidad y de la intensidad. La intensidad del entrenamiento se mide de una manera sencilla controlando las pulsaciones en reposo, durante el esfuerzo y durante la recuperación.

- **B1.** Recuperación, regeneración: entrenamiento de baja intensidad, a practicar después de las competiciones, después de periodos de entrenamiento muy intensos o de haber padecido alguna enfermedad.

- **B2.** Entrenamiento de mantenimiento y de adaptación: intensidad media, para reforzar el rendimiento o adaptarlo a un nivel ya alcanzado.

- **B3.** Entrenamiento intenso para mejorar el rendimiento: intensidad igual o ligeramente superior al ritmo de carrera, al menos durante periodos de tiempo cortos.

Deportes complementarios

Carrera a pie

El fondista procurará elegir los circuitos campestres, con recorridos ondulados. Si se tiene la posibilidad, se trabaja predominantemente en subida, ya que, de este modo, se mejora la resistencia global y no sólo la de las piernas.

'Skiroll'

Los *skiroll* permiten realizar sin nieve los mismos movimientos que se realizan esquiando. El lugar ideal para entrenarse es un tramo de asfalto, liso y con una ligera pendiente.

Ciclismo

Es un deporte muy eficaz para aumentar la potencia muscular y la resistencia. Se puede trabajar todos los aspectos del entrenamiento: resistencia o intervalos.

Otros deportes

Los deportes acuáticos (natación, remo) también son útiles para la preparación del esquí de fondo.



“Atacar la cumbre de una montaña de más de 3.000 m no es un juego de niños. Se necesita una preparación y una forma física y mental por encima de lo normal. Ahí arriba necesitas estar a tope.”

*Marina Albiac.
Valencia.*

Cómo sobrevivir en la montaña

Agua. Hierve el agua antes de beberla, si se puede. Si no, se deben utilizar pastillas potabilizadoras, lejía o cloro. Si uno sospecha que ha sido envenenado, ha de beber mucho agua y provocar vómitos. No debe beber agua fría. Se ha de beber agua de los bejucos siempre que sea transparente. No se han de beber aguas blanquecinas. Si la situación de uno es muy difícil, beber agua contaminada significa enfermar.

Orientación. El Sol sale por el este y se pone por el oeste, aunque no exactamente, por ligera declinación. Antes de ponerse a caminar, estando perdido, se debe anotar el punto de partida, accidentes geográficos, distancias y detalles. De noche se ha de parar. No se debe penetrar nunca en la maleza. Si las hubiera, se han de seguir siempre las veredas. No se debe andar rápido y se deben dosificar las energías.

Frío. Deja que tu cuerpo tiritte, es una defensa del organismo. Si hace mucho frío abrigate con musgo, hojas, ramitas, etc. Si tienes papel, extiéndelo entre tus ropas y tápate el tórax, la cintura, los brazos, etc.

Picaduras. No pares en las proximidades de ciénagas. Unta-te la cara con barro o arcilla, así te protegerás de picaduras y del sol. Si tienes garrapatas, acércate a un fuego con mucho humo. Si tienes pulgas, báñate y se ahogarán. Si tienes picaduras, no te rasques. Si la picadura es de piojo se extenderá la infección. Hierve la ropa en agua, si puedes; si no, exponla al sol y lávate con la arena de los ríos. Si te pica una avispa o similar, date arcilla o barro humedecido. Los colores brillantes de tus vestidos pueden atraer a los insectos.

Ante el calor. Aunque no estés expuesto directamente al sol, ante el calor intenso del ambiente puede haber peligro de insolación o golpe de calor. Colócate a la sombra. Ponte agua sobre la cabeza. Bebe líquidos, si fuera posible con sal y bicarbonato.

Ante la noche. Párate y busca sitio para descansar. Sin descanso no es posible sobrevivir. Ponte toda la ropa que lleves. Un árbol frondoso con ramas bajas puede ser un buen sitio. Coloca ramas y hojas cerca de una roca o tronco que te proteja del viento. Haz un agujero en la nieve. Aprovecha la rimaya que las rocas o los árboles dejan en el lado en que no les da el viento.

Plantas comestibles. Los tallos de las plantas jóvenes son comestibles. Come la parte baja de la planta que está sobre la tierra, no bajo ella (frutas, cortezas, granos, hojas). No comas plantas que tengan líquidos o jugos blanquecinos, con excepción de los conocidos. Las partes carnosas de casi todas las hojas son comestibles. De todas maneras, hay que comer poca cantidad y esperar hasta comprobar la digestión. Vomita después de haber comido hojas o plantas que luego estimaste que eran venenosas.



Alimentación del fondista

El esquí de fondo es una de las actividades físicas que comportan un mayor gasto de energía. A las necesidades del propio ejercicio cabe añadir el hecho de que éste se lleve a cabo en un medio donde las temperaturas suelen ser bastante bajas.

Durante el período de entrenamiento, especialmente si se está por encima del peso, conviene ingerir proteínas (carne, pescado, huevos, queso) para fortalecer los músculos y disminuir la grasa. De este modo, la respuesta muscular será más viva y, al tener que arrastrar menos peso, la fatiga será menor.

El esquí de fondo exige de todos los músculos un trabajo intenso, que además suele desarrollarse en altitud.

En consecuencia, es indispensable aportar al organismo un aumento de calorías que permita combatir las bajas temperaturas ambientales. Después de la carrera no es aconsejable atracarse de pasta y bistecs. Durante las horas que siguen al esfuerzo, la sangre debe metabolizar los residuos del ácido láctico de los músculos, y no es conveniente que el estómago reclame su acción en la digestión de una comida copiosa.

Las bebidas

El té y el café son obligatorios. Además de ser tónicos, aportan una mayor sensación de vigilia. El caldo es muy útil y energético por su aporte de sales.

El vino, en dosis moderadas, puede ser beneficioso. El alcohol se transforma en glucosa y tiene un notable valor nutritivo. Siempre con moderación, puesto que, de otro modo, se produce el efecto contrario.

La leche es indispensable en la alimentación del deportista, tanto por sus propiedades nutritivas, como por su contenido de calcio y vitaminas.



Consejos

Consejos para la práctica de la escalada, senderismo, supervivencia, etc.

La nieve es profunda cuando está en polvo o ha sido ablandada por el sol. Se vuelve dura bajo el influjo de las heladas o del viento.

El hielo de un glaciar producido por la compresión suele ser relativamente blando. El hielo de un corredor es más compacto y más vítreo.

La cumbre de una montaña es el punto del que arrancan las aristas y las vertientes.

No es aconsejable apretar excesivamente las correas de los crampones. Para transportar mucho peso es casi imprescindible una mochila con armazón metálico, ancha y de un tejido muy fuerte, con bolsillos exteriores. La mochila de escalada no tiene que llevar bolsillos exteriores ni ningún tipo de armadura y ser fundamentalmente ligera.

Muy importante es un buen saco de dormir. Los de pluma son confortables y buenos, pero su coste es elevado y exigente su cuidado. Los de fibra reúnen las mejores condiciones medias y deben ser cerrados y sin cremalleras.

No es conveniente salvar desniveles de más de 1.000 m por día. Después de un descanso se tiene que reanudar la marcha lentamente.

Si se lleva una mochila muy pesada, es útil

abrocharse el cinturón que, con este fin, lleva. En caso de caída, se evita que dé contra la cabeza y provoque un accidente.

No se debe beber agua cuando se está sudoroso y jadeante. Es mejor reposar y tranquilizarse unos instantes.

No se debe nunca dejar a un compañero sólo. Si alguno de los compañeros tiene un miedo exagerado, se ha de procurar conocer la gravedad del caso. Es mejor regresar para que no se produzca un accidente.

Para marchas por rocas expuestas al sur, las mejores condiciones se encuentran reunidas en junio, agosto y septiembre. Para marchas por la nieve expuesta al sur, finales de junio y principios de julio. Para marchas por rocas situadas al norte, el mejor mes es julio, por lo menos si junio ha sido soleado y bueno.

Las marchas por la nieve de exposición norte pueden ofrecer buenas condiciones tanto en junio y julio como en agosto, después de que se hayan estabilizado las nieves recientes.

Las aristas y vertientes delimitan las caras más o menos abruptas. Las más abruptas se llaman paredes. Se denominan espolones las aristas poco marcadas y generalmente rocosas. Gendarnes son las pequeñas cimas de roca que sobresalen del filo mismo de una arista y constituyen obstáculos

PARA MARCHAS POR ROCAS EXPUESTAS AL SUR, LAS MEJORES CONDICIONES SE ENCUENTRAN REUNIDAS EN JUNIO, AGOSTO Y SEPTIEMBRE. PARA MARCHAS POR LA NIEVE EXPUESTA AL SUR, FINALES DE JUNIO Y PRINCIPIOS DE JULIO. PARA MARCHAS POR ROCAS SITUADAS AL NORTE, EL MEJOR MES ES JULIO, POR LO MENOS SI JUNIO HA SIDO SOLEADO Y BUENO.

"LA FALTA DE EXPERIENCIA ES LA CARENCIA QUE MÁS NOTO EN LA MAYORÍA DE LOS QUE PRACTICAN RAFTING. MUCHOS YA CONOCEN LOS FUNDAMENTOS, PERO COMO SÓLO VIENEN ALGUNOS FINES DE SEMANA AL AÑO SE LES NOTA LA FALTA DE PRÁCTICA."

M^a José Arcona. Monitora.

los voladizos o desplomes. No os sentéis sobre el terreno húmedo o mojado.

Son más frecuentes los accidentes en las zonas fáciles que en las difíciles. Cuando la dificultad disminuye, el peligro se concentra. Atención a la bajada. Huid del viento en las paredes y en las aristas. Es un peligro no previsto que ha ocasionado gran número de accidentes mortales. No olvidéis que las escaladas fáciles pueden volverse muy difíciles con la lluvia, el viento y la nieve.

Si todo lo veis muy mal y no podéis bajar, quedaos en la mejor repisa que encontréis, abrigaos lo mejor posible y esperad a que las condiciones mejoren. Mover los dedos de los pies y manteneos calientes. La llamada de socorro son seis señales en el intervalo de un minuto. Hacedlas con un pito, con gritos o con cualquier cosa que brille, si hubiera sol.

Más vale no subir que subir mal. Es mejor volver otro día con mejor material, mejor tiempo y otro espíritu. Fracasar en la montaña es sólo preparar mejor la próxima victoria.

Esquí acuático

Para practicar en condiciones el esquí acuático, los deportistas deben realizar una gimnasia preparatoria. Hoy día, los técnicos y profesores deportivos sin excepción, reconocen y aprecian la gran importancia de una adecuada preparación mediante una gimnasia preparatoria.

EL EJERCICIO DEL ESQUÍ EMPEÑA DE MODO EXCEPCIONAL CIERTOS GRUPOS MUSCULARES SUJETÁNDOLOS A UN MAYOR TRABAJO, DE MANERA QUE PUEDEN, A CONSECUENCIA DE SU TENSION PARTICULAR, PROVOCAR UNA MAYOR CARGA SOBRE UNA PARTE O SOBRE OTRA DEL CUERPO. LA PREPARACIÓN FÍSICA DEBE CONVERTIR EN NATURALES ESTAS POSICIONES; Y POR ESO, LOS MÚSCULOS DEL CUERPO MÁS ENTRENADOS Y MÁS RESISTENTES AL ESFUERZO.



más o menos difíciles de salvar. Para penetrar en los macizos hay que seguir los valles. Si el valle es glaciar, hay que seguir por su superficie, si ésta es uniforme y no tiene grietas o son escasas.

Las chimeneas muy anchas se llaman corredores o *couloirs* si tienen nieve o hielo. Si son estrechas son fisuras o hendiduras. El miedo, a veces insuperable, es peligrosísimo en la montaña vertical que lleva implícita la escalada.

Escoged bien las excursiones, teniendo en cuenta su duración y las zonas por donde van a discurrir. Es mejor que las dificultades previstas estén por debajo de vuestras posibilidades. Hay que ir bien equipados, sobre todo en época invernal o en montañas altas. El saco de dormir y una chaqueta de fibra o pluma nunca estorban en la mochila.

Subid, trepando o escalando, pero economizad vuestras fuerzas. Agotarse puede ser el comienzo de una tragedia. Si el terreno en el que marcháis es inseguro, no dudéis en ataros a la cuerda y aseguráros mutuamente. La audacia es una buena virtud para la vida, pero no olvidéis rebajarla con ciertas dosis de prudencia.

La escalada de una montaña exige horas; otras veces, días de esfuerzo, coraje y prudencia. La humildad ante las montañas es una de las características de los montañeros y alpinistas, sea cual fuere su categoría.

Si vais a realizar una larga marcha invernal, o por zonas altas, o vais a acometer una escalada, recordad que la forma física es imprescindible, y ésta se logra muy paulatinamente.

Si se presenta una tormenta será preciso tomar una decisión pronto. Si la bajada es difícil y la subida también, deberéis guareceros lejos de las aristas que atraen el rayo. Huid también de





"EL ESQUÍ ES UN DEPORTE MUY DURO, DONDE LA CONDICIÓN FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA PODER DISFRUTAR DE LOS DESCENSOS. MUCHOS DE LOS QUE PRUEBAN POR PRIMERA VEZ SE CANSAN EL PRIMER DÍA PORQUE ACABAN AGOTADOS."

Antonio Cid. Girona.

La gimnasia preesquítica no es un fin en sí misma, sino un medio que sirve para reforzar los músculos, para dar soltura y elasticidad a las juntas, para desarrollar los órganos de la respiración. Se basa en el estudio de movimientos naturales que la práctica del esquí requiere.

El ejercicio del esquí empeña de modo excepcional ciertos grupos musculares sujetándolos a un mayor trabajo, de manera que pueden, a consecuencia de su tensión particular, provocar una mayor carga sobre una parte o sobre otra del cuerpo. La preparación física debe convertir en naturales estas posiciones; y por eso, los músculos del cuerpo más entrenados y más resistentes al esfuerzo.

Con la gimnasia preparatoria es posible cuidar, en todos los detalles, la perfecta posición del cuerpo y de los esquís para el traslado del peso de un esquí al otro. Pero es necesario que los ejercicios se efectuarán sean de fácil ejecución, es decir, ni excesivamente fatigosos ni de excesiva duración.

Se pueden distinguir dos clases de ejercicios: ejercicios sin esquís y ejercicios con esquís. Sin éstos se pueden hacer un gran número de ejercicios que procuran el mejoramiento de las condiciones musculares generales, aun sin hacer particular referencia a un ejercicio práctico sobre los esquís.

EL SUBMARINISMO ES UN DEPORTE APTO, EN PRINCIPIO, PARA TODOS LOS INTERESADOS. ACERCARSE AL MUNDO ACUÁTICO NO REQUERIRÁ DE NOSOTROS LARGOS Y Duros ENTRENAMIENTOS, UNA FUERZA EXCEPCIONAL O UNAS CONDICIONES FÍSICAS POR ENCIMA DE LO NORMAL.



Con los esquís, en cambio, se efectúan aquellos movimientos específicos que se harán después en la práctica del deporte.

Para iniciarte, tienes que tener un poco de fuerza y, por supuesto, saber nadar. Puedes empezar muy joven, a partir de los seis años. En tal caso, practicarás primero las acrobacias, porque el barco va más despacio que para las demás disciplinas.

Submarinismo

El submarinismo es un deporte seguro, que no puede catalogarse como de riesgo, aunque sí como deporte de aventura. Lógicamente existe un riesgo desde el momento en que abandonamos la superficie para introducirnos en un medio ajeno para el que no estamos capacitados, pero el entrenamiento, la autodisciplina, los conocimientos necesarios y, sobre todo, una práctica responsable de la actividad han permitido que este deporte tenga un auténtico récord de seguridad.

El submarinismo es un deporte apto, en principio, para todos los interesados. Acercarse al mundo acuático no requerirá de nosotros largos y duros entrenamientos, una fuerza excepcional o unas condiciones físicas por encima de lo normal.

Durante el buceo, nuestros movimientos deberán ser tranquilos, moderados y en ningún caso realizaremos esfuerzos bajo el agua. Por lo tanto, prácticamente cualquier persona está capacitada para este deporte.

Ambos sexos tienen las mismas posibilidades, sin que éste sea un factor decisivo, al igual que no lo es la edad. En principio se suele establecer una edad mínima de 14 años, sin límite para abandonar la práctica del buceo. Sin embargo, sí se exigen unos requisitos psicológicos: mentalmente el submarinista deberá ser una persona equilibrada.

En primer lugar, es necesario conocer el medio en el que nos vamos a desenvolver, las reac-







PARA PRACTICAR EL BUCEO, UNO PUEDE EMPEZAR A PARTIR DE LOS SIETE AÑOS APRENDIENDO EN UNA PISCINA. DESPUÉS DE UNAS DIEZ SESIONES EN ELLA, SE PODRÁ EMPEZAR EN EL MAR. A MEDIDA QUE SE VAYA PROGRESANDO, SE IRÁ PASANDO UNA SERIE DE EXÁMENES QUE PERMITIRÁN DESCENDER A UNO CADA VEZ A MAYOR PROFUNDIDAD.

ciones de las criaturas que lo pueblan y de nuestro propio cuerpo dentro del agua.

Para practicar el buceo, uno puede empezar a partir de los siete años aprendiendo en una piscina. Después de unas diez sesiones en ella, se podrá empezar en el mar. A medida que se vaya progresando, se irán pasando una serie de exámenes que permitirán descender a uno cada vez a mayor profundidad.

'Rafting', 'hidrospeed' y piragüismo

Determinados deportes, que requieren mucho entrenamiento, una buena forma física y tiempo disponible en abundancia, pueden resultar peligrosos si se realizan ocasionalmente durante un fin de semana, pues la falta de práctica obligará a nuestro cuerpo a realizar un esfuerzo excesivo la que no está acostumbrado.

Para combatir esto, podemos dedicar, durante la semana, parte de nuestra jornada a realizar algún deporte de mantenimiento y entrenar para aquellas actividades que pretendemos realizar. El entrenamiento no debe ser sólo físico, sino también mental, para estar preparados y dispuestos para todo. También podemos optar por otros deportes



que, considerándose de riesgo o aventura, han minimizado al máximo los peligros, ofreciendo toda la emoción y magia de la aventura.

Mientras en el *rafting* la seguridad y la experiencia se comparten con otros miembros del equipo, en el *hidrospeed* nos enfrentaremos sólo a la corriente. Estas situaciones nos hacen modificar nuestros hábitos, enfrentarnos a un medio desconocido y hostil, y adaptarnos rápidamente a los cambios.

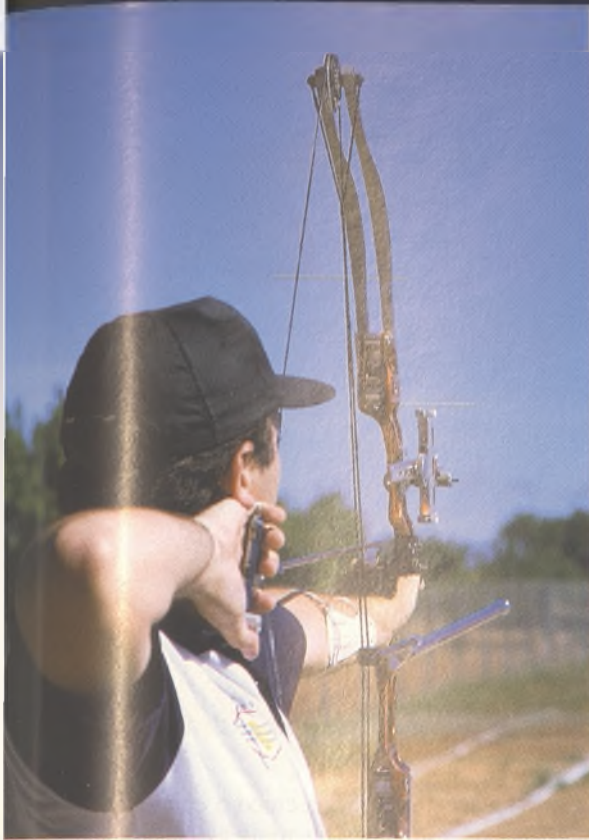
Por norma siempre realizaremos las primeras incursiones en los deportes de aguas bravas de la mano de un profesional que nos guíe y nos controle. No hacerlo supone un gran riesgo, que puede convertir estas actividades en realmente peligrosas.

Los monitores de cada actividad conocen bien el río, son capaces de interpretar correctamente el significado de cada agitación del agua y lo que se puede encontrar o cómo enfrentarse a los accidentes naturales o artificiales que aparecen.

Para reducir los riesgos y soportar el agua fría, se deberá siempre llevar un casco y un traje de neopreno. No se podrá empezar a nadar en aguas bravas antes de los trece años; no basta con saber nadar y manejar bien las palas, hay que tener, además, suficiente fuerza para sortear las corrientes.

MIENTRAS EN EL RAFTING LA SEGURIDAD Y LA EXPERIENCIA SE COMPARTEN CON OTROS MIEMBROS DEL EQUIPO, EN EL HIDROSPEED NOS ENFRENTAREMOS SÓLO A LA CORRIENTE. ESTAS SITUACIONES NOS HACEN MODIFICAR NUESTROS HÁBITOS, ENFRENTARNOS A UN MEDIO DESCONOCIDO Y HOSTIL, Y ADAPTARNOS RÁPIDAMENTE A LOS CAMBIOS.





Tiro con arco

Estableciendo con la debida anticipación la competición en la que se quiere participar, queda sobreentendido que el entrenamiento preparatorio debe consistir en una considerable cantidad de *volée* a las distancias previstas: en el 900 *Round* 60, 50 y 40 m, en el FITA a cubierto a los 18 o 25 m, elegidos por la sociedad organizadora.

En las sesiones de entrenamiento conviene llegar a un número de toros superior, por lo menos, al 50% de los previstos por la competición, para garantizarse una reserva de energía que la emoción de una experiencia nueva y comprometida pueda requerir.

El día anterior a la competición es desaconsejable realizar una sesión de entrenamiento; un eventual control de la mirilla, con pocas *volée* será más que suficiente. En cambio, es oportuno un examen del instrumental y la disposición de los materiales de reserva, como, por ejemplo, una cuerda, un apoya flecha, un *clicker* y cierto número de flechas.

En el tiro al blanco la eventualidad del deterioro es menos frecuente; casi siempre se trata de la rotura de la muesca por el impacto de otra flecha. Más que la necesidad de disponer de un gran número de flechas de recambio, el arquero excusa la exigencia de disponer de dos series con muescas de distinto color.

El entrenamiento en progresión o periodización consiste en un progresivo aumento de la carga de trabajo hasta alcanzar un número muy considerable, al que sigue un período, siempre gradual, de descarga; el último estadio, el de manutención, tiene la finalidad de permitir al arquero la participación en las competiciones en la mejor forma posible.

"ES IMPRESCINDIBLE HACER UN CURSO PREVIO ANTES DE LANZARSE EN PARACAÍDAS. ES UNA LOCURA OBIARLO YA QUE ES UN DEPORTE DE ALTÍSIMO RIESGO."

Manolo Guzmán. Madrid.

Estos programas de mantenimiento suponen un constante aumento del número de flechas disparadas, generalmente con tres sesiones en aumento y una de descarga (por ejemplo, 100, 120, 140 y 80 disparos en las cuatro sesiones).

Mantenerse en forma

La práctica de ciertas actividades son muy útiles para la realización de los deportes de aventura, que permiten una puesta a punto idónea y un mantenimiento de la condición física adecuadas para las exigencias de estas modalidades.

Para mejorar la flexibilidad y la resistencia, se puede practicar la gimnasia de mantenimiento. La gimnasia voluntaria ofrece actividades tanto en sala como en exterior, como la natación, la escalada o la gimnasia, pero sin espíritu de competición, y sin violencia.

Parapente y ala delta

Uno puede iniciarse a partir de los catorce años en una escuela autorizada, donde se empezará en vuelos acompañados. Aunque los accidentes son cada vez más escasos, el ala delta y el parapente siguen siendo deportes peligrosos. Todos los pilotos, incluso los mejores, están constantemente pendientes de su equipo, del tiempo y del viento, y son rigurosos hasta con el menor movimiento.

Paracaidismo

Para empezar a practicar este deporte hay que tener quince años. Se puede participar en una jornada de salto de iniciación o en un salto en tándem. O hacer un cursillo. En el primer caso, se saltará desde un avión a 1.200 m de altitud. Después de algunos segundos, el paracaídas se abrirá solo. Porque, por lo general, el miedo al vacío es tal que uno se sentirá incapaz de accionar la palanca del paracaídas.



LA PRÁCTICA DE CIERTAS ACTIVIDADES SON MUY ÚTILES PARA LA REALIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE AVENTURA. QUE PERMITEN UNA PUESTA A PUNTO IDÓNEA Y UN MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADAS PARA LAS EXIGENCIAS DE ESTAS MODALIDADES.





"LOS BUENOS ESCALADORES SON CAPACES DE REALIZAR 700 FLEXIONES EN UNA BARRA FIJA DURANTE UNA HORA Y VARIAS FLEXIONES SOBRE UN SOLO DEDO. ESTO NOS PUEDE DAR UNA IDEA DE LO PREPARADOS QUE ESTÁN."

Malena Gracia. Barcelona.

'Mountain bike', 'ciclocross', ...

Se puede empezar a competir a partir de los seis años, tanto en modalidad masculina como en femenina. Pero es necesario seleccionar la prueba en la que hay que iniciarse: rally, trial, cross o descenso. También es bueno iniciar la competición con otros compañeros de la misma edad: alevines, benjamines e infantiles. Y sobre todo hay que tomar las debidas protecciones.

Escalada

CUANDO TENGAS EXPERIENCIA, PODRÁS PLANTEARTE ESCALAR UNA MONTAÑA. LA ALTURA DE ESTAS ROCAS HACE QUE CUALQUIER CAÍDA SEA GRAVE, POR LO QUE DEBERÁS EMPLEAR EL MATERIAL APROPIADO Y APRENDER A USARLO CORRECTAMENTE.

Cuando estés empezando, sigue el circuito y respeta las consignas de seguridad. Procura tener siempre tres puntos de apoyo (no avances nunca con un pie y una mano al mismo tiempo). Y mira bien donde pones los pies. Aprende a observar atentamente la pared para localizar las mejores presas.

No lances las manos sin más, esperando encontrar donde agarrarte. Prueba bien las presas antes de utilizarlas, para buscar el mejor punto de apoyo. Cuidado con el descenso, suele ser más difícil que la subida.

Cuando tengas experiencia, podrás plantearte escalar una montaña. La altura de estas rocas hace que cualquier caída sea grave, por lo que deberás emplear el material apropiado y aprender a



usarlo correctamente. Sea chico o chica, el escalador debe ser más bien ligero y especialmente flexible. También debe ser fuerte, tanto física como psíquicamente. Los trepadores son capaces de realizar 700 flexiones en una barra fija durante una hora y varias flexiones sobre un solo dedo.

Alpinismo

Se deben respetar ciertas normas de seguridad y además, estar bien preparado físicamente, poseer un equipamiento en perfecto estado, estudiar el itinerario y comunicárselo a alguien que pueda pedir socorro si fuera necesario, informarse bien de la meteorología, no sobreestimar las fuerzas y estar preparado a renunciar si llega el caso.

El alpinismo es un deporte muy difícil que requiere una rigurosa preparación. Antes de iniciar un ascenso, hay que tener en cuenta los elementos naturales y los riesgos asociados a la montaña: ventiscas, avalanchas y desprendimientos.

Además, hay que gozar de una excelente condición física y una gran resistencia al frío y al cansancio.

Esquí

La federación de esquí organiza cursillos para enseñar a niños y jóvenes. Después vendrán las competiciones que prepararán a los futuros campeones. La mejor manera de aprender es inscribirte en un club o una escuela de esquí.

En la práctica no se debe salir nunca fuera de la pista. El peligro puede ser muy grande para uno mismo y para los demás. Cuando se esquíe en pista se debe controlar la velocidad, se debe frenar antes de llegar a los cruces de pista y cuando uno se detenga, debe hacerlo siempre al borde de la pista.



Vela

La seguridad en el mar depende en la misma medida de la actitud del patrón que de la cantidad de equipo que lleve el barco. Un buen patrón tendrá en cuenta los posibles riesgos y se organizará a sí mismo, a la tripulación y al barco para reducirlos todo lo posible, sin comprometer el disfrute del viaje. Ha de aceptar la responsabilidad del bienestar de todos en su barco, y hacer todo lo posible para asegurar que no sufran daño alguno.

Es una grave responsabilidad del patrón no salir al mar con una embarcación sin condiciones de navegabilidad o con una tripulación inexperta, y no correr riesgos innecesarios.

Por lo que se refiere a la seguridad de nuestra tripulación, tendremos que saber hasta qué punto podemos confiar en ellos para llevar a cabo diversas tareas. Exige sensibilidad hacia la psicología humana, pero puede ser útil organizar algunas prue-

bas de marinería al principio de cualquier crucero para juzgar el nivel de conocimientos de nuestros tripulantes.

La clase de equipo que llevemos a bordo del barco dependerá del tipo de barco, el tamaño de la tripulación y las aguas en que navegaremos. En España, la Subsecretaría de la Marina Mercante establece los requisitos mínimos para expedir el certificado de navegabilidad del barco.

No basta sólo con comprar el equipo y dejarlo a bordo, también hemos de saber cómo utilizarlo. Las bengalas han de mantenerse secas y en lugar de fácil acceso. Los chalecos salvavidas deben inspeccionarse de cuando en cuando para comprobar que no tengan defectos.

Cuidemos de que todos los tripulantes sepan ponerse los chalecos salvavidas y el modo de inflarlos. Comprobemos siempre que llevamos a bordo todo el equipo esencial antes de embarcar cada vez, y cuidemos de que el barco y todo su equipo se encuentren en buen estado de funcionamiento.

Windsurf y surf

Para iniciarse en esta modalidad deportiva, se puede comenzar a partir de los siete años. Para empezar, la vela será muy pequeña; de lo contrario, no se podrá levantar. Sin embargo, la tabla será bastante grande, para que se pueda encontrar mejor el equilibrio.

Lo más difícil es salir. Se tiene que levantar la vela y orientarla con la botavara, haciendo contrapeso con la fuerza del viento. No consiste en dejarse llevar por el viento, recordar que hay que regresar. Como un velero, se puede remontar el viento hasta un determinado ángulo. Para volver, si se tiene el viento de cara, se tendrá que saber girar.

Se debe comenzar la práctica con un monitor y se debe comenzar en una zona sin olas.

Para el surf, se puede empezar a practicar cuando se sepa nadar bien. No sirve de nada alejarse hacia el fondo, eso sería demasiado peligroso. Al principio, uno se tumba sobre la tabla y debe coger las olas. Después, debe intentar encontrar el equilibrio de pie y aprender a "sentir" la ola. El surf es también una escuela para comprender mejor la naturaleza.





PAISAJES Y RINCONES DE CASTILLA-LA MANCHA

Caserío de Riópar
Silla

Fotografía



Manuel Martínez

MANUEL MARTÍNEZ

La Tribuna Dominical · 45

Exterior

AURORA GIMÉNEZ BACHS - MERCEDES MEDINA PARRA

Elegir todos los componentes necesarios para crear un jardín y decidir dónde colocar cada uno de ellos, es como hacer un puzzle. Estudiar dónde deben colocarse ciertos elementos, como arbustos, plantas, árboles, estatuas etc..., es tan importante como la decoración de un interior. Así, el marco resultante será un jardín equili-

brado y armonioso. En este artículo ofreceremos unos consejos para diseñar su jardín, distribuir los distintos espacios, el estudio del suelo y todos los elementos que integran un jardín: piscina, muros, setos, rocallas etc...

Podemos dividir en cuatro categorías los componentes de un jardín: elementos útiles, elementos esenciales, plantas y complementos de lujo.



La piscina está bordeada de un pavimento de barro antideslizante, y alrededor está provista de una amplia zona de césped y jardín

ELEMENTOS ÚTILES

Son diversos los elementos que le ayudarán a conseguir su objetivo, tanto si se quiere un lugar en el que los niños puedan jugar sin peligro, como un jardín hermoso.

Iluminación: unos proyectores serán suficientes para dar vida al jardín durante la noche, además de incrementar la seguridad de la casa.

Centros de interés visual: si en el jardín no existe ningún atractivo particular, como escaleras centrales, estanques o lugares para instalar mecedoras, utilizar algún elemento ornamental como unas macetas espectacularmente adornadas o estatuas harán atraer la atención.

Estanques: el movimiento del agua en el jardín es relajante y atractivo, si añadimos plantas acuáticas o un surtidor, aumentarán su encanto.

Barbacoas: cocinar en el exterior es habitual si el tiempo acompaña, ya sea una comida improvisada o una fiesta planificada. Se puede construir su propia barbacoa o comprar una portátil.

Cuadros de arena: es un buen entretenimiento para los niños. Se puede utilizar arena decorativa, fácil de encontrar en tiendas de jardinería o almacenes de materiales de construcción. Es muy importante proteger el espacio para impedir que entren animales.

es

(I)

ELEMENTOS ESENCIALES

Ningún jardín quedará completo sin ciertos de estos elementos.

Vallas y muros: estos elementos no sólo forman los límites de la propiedad, también enmarcan el efecto general del jardín. Es esencial no caer en el error de construir muros demasiados altos, porque se verían pesados (1, 20 mts de muro más 75 cm de enrejado en la parte superior son las medidas ideales). En vallas se puede aplicar lo mismo.

Parterres elevados: dan más relieve a las flores y ayudan a definir las líneas del jardín. Son buenos lugares para sentarse.

Emparrados: un elemento que permite elevar la altura de muros y vallas sin obstaculizar el paso de la luz. Sirven de soporte para plantas trepadoras y pueden utilizarse decorativamente en arcos y pérgolas.

Arriates: elemento característico y esencial en un jardín, sólo en lechos o cuadros para las plantas.

Terraza: una importante zona pavimentada que cambia la textura y rompe el trazado entre el jardín y la casa, que además evita que el barro entre en el interior y constituye una base firme para el mobiliario de jardín.

Cambios de nivel: un cambio de nivel añade más interés a un jardín; unos escalones pueden convertirse en un centro de atracción visual.

Plantas y suelo: para el

correcto crecimiento de las plantas deben encontrar, un suelo equilibrado, por lo que deberá aportar tierra nueva y fertilizantes. Se debe planear cuidadosamente



En el perímetro de la parcela se plantaron diferentes árboles y arbustos que delimitan la misma.

idea
interiorismo

Diseñadoras de interiores
Proyectos y diseños
Reformas
Dirección de obras
¿Necesitas ideas
para tus proyectos?
649 417 001
606 399 984



Castillos de España

ÁNGEL CARMELO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ DE LAMA

El pasado 20 de abril, Correos ha emitido una serie de cuatro sellos, impresos en calcografía y tirada de 1,2 millones de ejemplares de cada uno de los motivos; los sellos de esta serie, CASTILLOS DE ESPAÑA, reproducen las panorámicas del Castillo de La Zuda, en el recinto amurallado de Tortosa (Tarragona) y de las fortalezas de Jadraque (Guadalajara), de Figueras (Gerona) y de Montesquiu (Barcelona).

A CASTILLOS DE ESPAÑA, Correos, desde el año 1966, ha dedicado series de sellos repetidas veces. Y es que se calcula que del siglo X al siglo XVI, se levantaron en España más de diez mil castillos y que actualmente, incluidos atalayas, murallas y fortificaciones, se conservan unos 2.600 que llegarían a 6.000 si se tienen en cuenta ruinas y vestigios.

Los castillos, testigos de la historia de España

Los castillos, nacidos de la necesidad de defensa, están ligados a nuestra historia patria, a nuestro arte y pegados a la orografía de nuestras más variadas tierras, así como a las culturas que han ido depositando los distintos pueblos que han vivido en nuestra España. La arquitectura de los castillos alcanzó un completo desarrollo en los tiempos medievales.

-El sello de 40 pesetas (0,24 euros) reproduce una imagen del castillo de La Zuda, construido por Abd-al-Rahman III en el año 944 sobre una colina desde la que se domina toda la ciudad de Tortosa y buena parte del curso del Ebro. En 1294, el castillo se convirtió en residencia temporal de monarcas y desde 1976 es Parador de Turismo. Tortosa, capital de la comarca del Bajo Ebro, situada a la izquierda del Ebro, plaza fuerte desde la antigüedad hasta el siglo XIX, cuenta con uno de los conjuntos fortificados más importantes de España, dentro del cual se

encuentra el castillo de La Zuda.

-Sobre un cerro de Jadraque, (Guadalajara), dominando el valle de Henares, eleva sus muros el castillo-palacio que lo fue del Cardenal Mendoza, levantado sobre un anterior musulmán y concluido hacia 1492. Pedro González de Mendoza (Guadalajara 1428-1495), quinto hijo de Íñigo López de Mendoza, Marqués de Santillana, fue párroco de Hita, arcediano de Guadalajara, obispo de Calahorra y de Sigüenza, arzobispo de Sevilla, arzobispo y cardenal de Toledo. Utilizado en la Guerra de Sucesión a primeros del siglo XVIII, sufrió importantes deterioros en la de la Independencia; en 1961, ya en propiedad del municipio, que lo había adquirido en 1889 por 300 pesetas, se inició su restauración.

Este castillo-palacio se nos presenta en el sello de 75 pesetas (0,45 euros).

-En el sello de 155 pesetas (0,93 euros) se reproduce una vista aérea del castillo-fortaleza de San Francisco de Figueras (Gerona) y la portada principal, destruida durante la guerra civil española, cuya reconstrucción está en proyecto. Esta fortaleza, una de las de mayor dimensión de Europa, fue construida entre 1753 y 1766.

-El castillo de Montesquiu, ofrecido en el sello de 260 pesetas (1,56 euros) está situado en la comarca de Osona, en uno de los parajes más bellos de Prepirineo catalán que en el siglo IX mandó edificar el conde Guifré, como punto de vigilancia del río Ter durante la repoblación de la Plana de Vic.

Contra la violencia doméstica

El 16 de febrero se emitió un sello de 155 pesetas (0,93 euros) con el lema Campaña Internacional contra la violencia doméstica, sumándose Correos a la declaración de la ONU que ha designado el 25 de noviembre como Día Internacional por la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. La emisión de este sello desea también sumarse a la campaña que la Unión Network International (UNI) está realizando en contra de la violencia doméstica.

Nuestros vinos Apuesta por la calidad

ÁNGEL SALIDO CASTELLANOS

Buen representante del paisaje ondulado y rural que forman los ríos Júcar y Cabriel a su paso por las tierras de la Manchuela. El viñedo se cultiva en una altiplanicie de más de 700 metros de altitud, donde en perfecta hermandad con el suelo las cepas de Macabeo y Albillo son mecidas por los vientos frescos de levante. Los contrastes de temperatura entre el día (más caluroso) y la noche (más fría) proporcionan a las uvas de esta zona una mejor maduración, que en el caso de los vinos blancos supone que no caiga la acidez, imprescindible para elaborar unos caldos frescos y aromáticos.

La decisión de la vendimia se hace siempre asegurando que las variedades mantengan su frescor con plenitud de aromas frutales. Con el mayor cuidado posible en la manipulación, para que no haya instrumentos de tortura, las uvas se trasladan al lagar. La bodega es todo un lujo, moderna y remodelada en los últimos años dispone de la tecnología enológica más avanzada para la elaboración, en una apuesta decidida por los caldos de calidad, blancos jóvenes, rosados, tintos jóvenes y de crianza. Un ejemplo de estos vinos lo tenemos en este Azua Blanco donde destaca su excelente elaboración. Correcto técnicamente y muy bien presentado en la línea de la casa. Es un vino que resulta fácil de beber sin complejidades que seguro que agradecerá. En definitiva un caldo, fruto de una bodega inquieta, con muchas pretensiones para el futuro, que conseguirá sin lugar a dudas, porque desde luego condiciones tiene para alcanzarlas.



AZÚA BLANCO 2000

- Bodega:** VITIVINOS ANUNCIACIÓN, S.C.L.
Dirección: Camino Cabezuelas, s/n. 02270 VILLAMALEA (Albacete). Tel. 967 48 3114 y Fax: 967 483964
Marca: AZUA Blanco 2000.
D.O.: Manchuela.
Variedades de Uva: Macabeo y Albillo al 50%.
Tipo de vino: Blanco.
Precio en bodega: 230 pts.
Puntos de venta: En bodega.
Valoración: 72/100.
Consumo óptimo: Hasta el próximo otoño.

CATA: De color amarillo pálido con reflejos plomizos. Limpio y cristalino. Muy bien presentado En nariz es limpio, pero no muy intenso en aromas. Resaltan aromas de manzana, melosos y dulces. En boca resulta más bien ligero, sabroso y fácil de beber.

**En la cata y valoración de este vino han participado: Luis Jiménez, enólogo de la Coop. San. Isidro de Alborea, Jesús Gómez enólogo de la Coop. Virgen de las Nieves de Cenizate, Miguel Camacho, enólogo de la Coop. La Remedadora de La Roda, Lauren, enólogo de Bodegas Manzaneque de Altos del Bonillo, Luis Martín Paños, distribuidor de vinos y Ángel Salido Castellanos de la Unión Española de Catadores, y coordinador de la cata.*

“El arraigo pasa por el conocimiento

CRISTÓBAL GUZMÁN

Para entender hay que conocer, y para conocer hay que preocuparse de rescatar para la memoria colectiva los fenómenos culturales enraizados en la sociedad. Es lo que ha hecho Elia Gutiérrez Mozo, doctora en arquitectura, en “El despertar de una ciudad (1898-1936)”, que, publicado por Celeste Ediciones, es un completísimo repaso a la transformación arquitectónica del Albacete del primer tercio del siglo XX que puede servir, a la vez, como guía de la ciudad. Vallisoletana de nacimiento, la autora lleva diez años conviviendo con los albacetenses y recuperando con su labor la explicación de lo que en buena parte somos hoy. Es colaboradora habitual en La Tribuna Dominical.

-¿Cómo surge la idea de publicar un libro de estas características?

-Es la decantación final de una larga trayectoria que empieza con el trabajo de investigación para obtener el título de doctor. Se me ocurrió que se podía hacer algo sobre Albacete estudiando en un principio un modelo arquitectónico que me interesa mucho como es la aldea manchega. Me di cuenta de que era interesante, pero difícil de abarcar, y por ello me introduje en el fenómeno urbano encontrándome con la sorpresa de que sobre ello había pocas cosas, dispersas y muy generales. Desde el punto de vista de la arquitectura, los historiadores se habían centrado en otras épocas y elementos como el recinto ferial y otras muestras desaparecidas en los albores de la modernidad en la ciudad.

-¿Qué trajo consigo el cambio de siglo en Albacete?

-Se trató de un momento peculiar porque el siglo XIX sentó las bases para el despertar de la ciudad, tal como dice el título de la obra. Había ganas, con un importante impulso económico y cultural con el que se quería salir del caserón manchego y colocarse en primera línea, y en todo ello la arquitectura fue protagonista hasta tal punto de que uno a veces parece estar estudiando edificios de la Gran Vía madrileña, que se plasmaron sobre todo en nuestra calle Ancha.

-¿Qué relación tiene este libro con los artículos que se han ido publicando en La Tribuna Dominical?

-No se trata de una recopilación de esos artículos, ni tampoco una transcripción de la tesis, ya que los artículos pretenden tener el tono de la espontaneidad periodística y también hacer historia urbana al hilo de los edificios con la síntesis propia que produce tener una idea global de la ciudad. La tesis, por su parte, es un documento académico que haría muy farragosa su lectura.

-¿Cómo se estructura el libro?

-Se divide en dos partes, la primera de las cuales se refiere a la ciudad como un ser vivo en el que encontramos cuatro componentes bien diferenciados teniendo en cuenta el territorio en el que se asienta, con una forma que condiciona su devenir. También hay

que tener en cuenta la estructura urbana con sus calles, plazas, etc. También son básicos los servicios y las infraestructuras para hablar de modernidad, como se puede apreciar cuando pensamos en que el agua llega a Albacete en 1905. Todo ello se va plasmando en los planos históricos de la ciudad, que reflejan hacia dónde se quiere ir, siendo curioso que la ciudad consolidada es mínima con relación a la planificada, una especie de ilusión de lo que queremos llegar a ser.

El otro aspecto importante de una ciudad es la ley que planea sobre ella, es decir, los documentos de planeamiento. En Albacete hay dos documentos esenciales en el siglo XX: El Plan de Ensanche de 1907-1910, y el que redactaron Carrilero y Muñoz en los años 20, que explican, sobre todo éste último, lo que es hoy Albacete, ya que propusieron un plan en arco de círculo colmatando toda la trama. Posiblemente, el éxito de ese plan es paradójicamente nuestro mayor problema como ciudad.

Después figuran todos los aspectos tipológicos, es decir, la arquitectura dividida en los tipos religiosa, funeraria, etc., que demuestran que sus principales edificios vertebran la ciudad, con una relación directa entre su uso y la ubicación.

Por último, en esta primera parte se habla de la poética de cada uno de los protagonistas de esta época, que no pasan de ser de media docena. La obra de Julio Carrilero explica lo que es Albacete hoy, tal como pasó posteriormente con Carlos Belmonte.

Una vez tendido el tejido de lo que se va a contar, insertamos en la segunda parte los edificios en un recorrido a la inversa. Son ejemplos que ilustran la historia que se ha querido contar anteriormente. Por último, hay una especie de epílogo que son más bien reflexiones para que pueda opinarse o rebatir el contenido de la obra.

-En ocasiones da la impresión de que la gente todavía no conoce la historia de nuestra propia ciudad.

-Es un arma de doble filo, porque cuando no se conoce algo no se ama, y es bastante fácil hacer tabla rasa. Tengo la sensación de que hay una relación muy directa entre la demolición del 70% del patrimonio y el desconocimiento. Este libro pretende ser un “¡Basta ya!”, porque aunque se haya demolido un edificio se puede rescatar sus planos, a veces de gran belleza, que son de gran valor documental. Hay que ir al archivo para saber lo que fuimos, y vamos a proteger lo que hay con conocimiento de causa, sin necesidad de catálogos indiscriminados, poco científicos y faltos de rigor. Vamos a proteger poco, pero bien, y, sobre todo, saber por qué estamos protegiendo. No nos movilizamos cuando se destruyen las cosas, y ante ciertas demoliciones debería haber habido un clamor popular.

-Quizá la gente esté un poco dormida cuando se atenta contra su patrimonio.- La gente se queja en su círculo siempre con la misma conversación, lamentándose y diciendo que no hay derecho, pero falta cohesión social y darse cuenta de que juntos podemos y debemos hacer cosas. Creo que movilizarse a veces es un deber, vale la pena echarse a la calle por la ciudad de uno. Recuerdo la operación del Banco Central, cuyo edificio no está mal, pero ahí no, sobre todo teniendo en cuenta que Albacete es

Elia Gutiérrez
revisa los orígenes
arquitectónicos de
Albacete en "El
despertar de una ciudad"

sa
niento"



una llanura grandísima donde hay sitio de sobra.

-¿Ha sido Albacete especialmente maltratada por la especulación y el desorden urbanístico con relación a otras ciudades?

-Creo que sí, pero hay que puntualizar aun que no me corresponda a mí hacer determinados juicios. Cuando hablamos de especulación siempre pensamos en los años 60 y 70 y en el despertar económico del Régimen anterior, es decir, tabla rasa y ciudad sin ley. Esto fue así, pero yo llevo diez años en Albacete y cuando salgo a la calle siempre veo un edificio que se está demoliendo. Es una situación a la que hemos cogido cierto hábito, con edificios ya descontextualizados, como si pensáramos que lo más piadoso que puede hacerse por él es fotografiarlo y mandarlo a la tumba.

-¿Cómo podría definirse la arquitectura albaceteña del primer tercio del siglo XX?

-Hasta los años 20 hay un deseo protagonizado por Daniel Rubio de introducir en Albacete el modernismo que había estudiado en Barcelona, como puede apreciarse en el Depósito del Sol o en el kiosco de la Feria. A partir de ahí se practica un profundo eclecticismos, y de la modernidad prácticamente no nos enteramos porque el edificio de Legorburo es del año 1935, a las puertas de la guerra. La modernidad a partir de entonces fue mal recibida, y se limitó a un pequeño barniz que algunos practicaron de una manera muy astuta. Julio Carrilero, por ejemplo, partía de una composición tradicional y captaba rápidamente los guiños para

El despertar de una ciudad

ALBACETE 1898-1936



Elia Gutiérrez Mozo

CELESTE EDICIONES

convertirla en moderna, como las barandillas verticales pasando a tubos horizontales, las ventanas en forma de balcón a apaisadas, etc., todo ello maquillajes modernos con una base de un hombre con una base ecléctica o clásica. Carrilero lo hacía todo con mucha gracia, con un gran ansia por adaptarse a los tiempos modernos y no perder el tren, aires que no llegaron a sus colegas.

-¿Le ha sorprendido encontrarse tal cantidad de patrimonio perdido en sus investigaciones?

-Sí, y me ha producido un efecto que en mi caso era bastante ansiado: el enamorarte de lo que haces y establecer una relación con la ciudad en la que estás y de la que no eres. Para que esta relación sea amable tiene que pasar por el conocimiento; ya que no puedo agarrarme al pasado personal o familiar he de hacerlo al conocimiento, y en este sentido me he convertido en una gran entusiasta, quizá excediéndome en la realidad de lo que hubo entonces. Cuando te enamoras de algo pierdes la escala de lo que estás estudiando, pero recuperar la ilusión es algo que no está mal. Por otra parte, Albacete me acogió en su día con hospitalidad y tenía una especie de deuda de gratitud que he intentado pagar con este libro. Para tener arraigo en algún sitio hay que pasar por el conocimiento, además del disfrute sensorial.

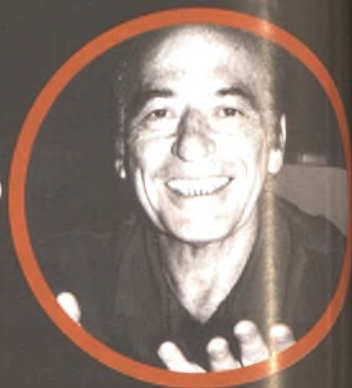
-¿Cuáles han sido los pasos hasta la salida a la luz de esta obra?

-En primer lugar, la editorial que se embarcó en el proyecto creyó en él a pesar de la dificultad de sacarlo adelante porque no se trata de un 'best seller'. Le estoy muy agradecida porque el trabajo de maquetación y composición es muy delicado, y más tratándose de los arquitectos, que para eso somos una pesadilla que hay que aguantar estoicamente con una media docena de pruebas. En cuanto a la financiación, se hizo un presupuesto por el que entidades públicas o privadas debían comprar un 75% de la edición, para lo cual he contado con el patrocinio del Ayuntamiento, la Junta de Comunidades, el Colegio de Arquitectos y Bancaja. El resto de libros hasta completar la edición puede encontrarse en Biblos, Herso y la librería Popular.

La gestación del libro ha sido larga, porque ha de pasar por audiencias, presentación del proyecto, los acuerdos de los órganos de gobierno, etc., hasta que año y medio después la edición concluyó, lo que no importa nada porque lo que interesa es que el resultado sea bueno.

Fue detenido y torturado por la dictadura militar en Uruguay

Miguel Angel Estrella: el piano y los derechos humanos



ANTONIO SORIA

Hoy hace 65 años que nació en Tucumán, Argentina, un hombre que dejaría bien ligado su destino a la música y a los derechos humanos. Un personaje de gran altura artística que, habiendo sufrido no sólo la privación de su libertad sino también la tortura por parte de la dictadura militar en Uruguay, fue liberado por la presión de organizaciones internacionales, por la solidaridad de músicos como Yehudi Menuhin. Así renació un artista que desde entonces puso su vida al servicio de los demás, a través de la música: Miguel Angel Estrella.

El próximo 11 de octubre Miguel Angel Estrella visitará Albacete, por primera vez, en el transcurso del I Festival Internacional de Piano de Albacete, un verdadero evento musical, cultural y humanístico que prepara para la ciudad la Sociedad de Conciertos de Albacete.

Miguel Angel Estrella, pianista argentino de renombre internacional tuvo la revelación del piano, a la edad de doce años, escuchando Chopin, en Tucumán, su ciudad natal. Su madre le decía: "... sólo podrás volar muy alto si tienes fuertes raíces". Tuvo que esperar a los dieciocho para estudiar en el Conservatorio de Buenos Aires y continuar su formación después en París y Londres antes de emprender conciertos y giras en Europa y Estados Unidos de América. Sus convicciones humanísticas le condujeron rápidamente a ensanchar su auditorio y tocar igualmente para el público de salas de conciertos como en los medios populares.

En 1977, fue arrestado por los militares en Uruguay sufriendo la suerte de los "desaparecidos". Gracias a una vasta campaña de solidaridad entre músicos del mundo entero como Yehudi Menuhin, Henri Dutilleux... y grandes organizaciones como la UNESCO, fue liberado en 1980 tras más de 1.200 días de penurias y encontró acogida junto a su familia en Francia. Entonces retomó su vida de concertista internacional y fundó en 1982 "Musique Espérance", organización no gubernamental reconocida por la UNESCO que tiene como vocación poner la música "al servicio de los derechos del hombre, de la paz y de la juventud." El propio artista explica con estas palabras la razón de ser de esta O.N.G.: "Desde el momento en que se toma conciencia del papel de hombre público propio de todo artista, que se considera la práctica musical como uno de los medios más completos para acceder a un ideal de arte y de espiritualidad y que se le reconocen virtudes de universalidad y fraternidad, es natural investir a quienes la sirven un alto grado de responsabilidad y esperar de ellos una participación dinámica en los procesos sociales de la humanidad. Este es el fundamento de la creación de MUSIQUE ESPERANCE. ". El reencuentro con el escritor Jean Lacouture tras la prisión y la amistad que une a los dos

hombres da como fruto el nacimiento de un libro testimonial: "Musique pour l'Espérance", de 1983.

Testimonios

El repertorio de Miguel Angel Estrella es ecléptico, interpreta a Mozart o Messiaen, Bach, Chopin, Dutilleux o Beethoven en un mismo concierto así como las más bellas páginas de América Latina (Aguirre, Guastavino, Piazzola, Atahualpa Yupanqui o Villoldo).

Nadia Boulanger, prestigiosa Maestra del piano en París, compositora y directora (fue la primera batuta femenina que dirigió en Londres, en 1937) habló así de uno de sus principales discípulos: "Miguel Angel Estrella es un músico innato. Su interpretación se caracteriza por una gran economía, una energía contenida, un gusto infalible, una autenticidad absoluta y un rechazo por la afectación. Miguel Angel es un admirable pianista, pero incluso y en primer lugar un poeta." Nadia Boulanger (Trad.: Antonio Soria)

"Mientras estamos habituados a que la Sonata de Liszt sea para los pianistas una mera exhibición de virtuosismo, escuchar un pianista como Estrella, quien, en posesión de una técnica consumada, es capaz de exponer esta obra con la más profunda musicalidad y sin la menor indulgencia, es una experiencia apasionante. Esta interpretación maravillosamente simple a levantado un enorme entusiasmo del público." The Daily Telegraph - Londres

"En Estrella, todo es fundamentado, coherente, sólido y honesto. Su éxito no es el resultado de la búsqueda del efecto o el exhibicionismo, sino de virtudes que emanan una profundidad musical indiscutible." "La Nación"- Buenos Aires.



El pianista junto al escritor Jean Lacouture, autor del libro "Música para la Esperanza"

Lee Marvin, un duro inmortal

cine

JUAN RAMÓN LÓPEZ

Recordado por sus papeles de "duro", la leyenda de Lee Marvin perdura gracias al celuloide. De "Código del Hampa" a "Los sobornados" fue un intérprete glacial y terrible de numerosos "asesinos", por lo general psicópatas o megalómanos, que confería una especie de humor negro elemental a su fisonomía, poco expresiva, pero indudablemente característica. Los cinéfilos tardarán mucho en olvidar la pendenciera imagen de Lee Marvin en las epopeyas fordianas "El hombre que mató a Liberty Valance" (1962) y "La taberna del irlandés" (1963). O el inolvidable personaje de "La leyenda de la ciudad sin nombre" (1969). Aquel que con voz ronca cantaba "Estrella errante" mientras "Pintaba su carreta" para conquistar un lugar en el firmamento hollywoodiense, reservado a unos pocos.

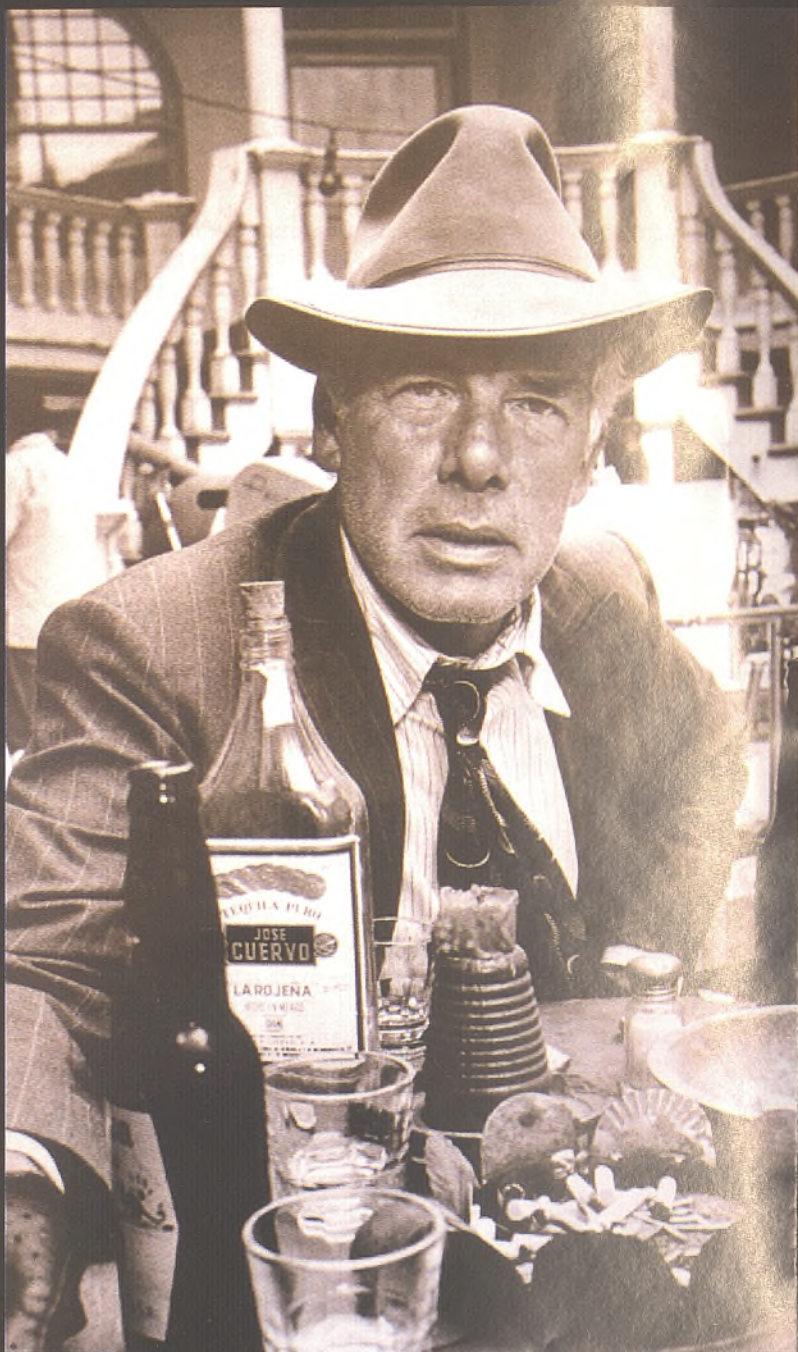
Este actor norteamericano, nacido en Nueva York, el 19 de febrero de 1924, comenzó como actor de teatro en las "giras de verano" tradicionales en América. Debutó en Broadway en una obra adaptada de la leyenda marinera de "Billy Budd".

Lee Marvin, por otra parte, era titulado en Filosofía y aficionado a otras disciplinas intelectuales. Daba a sus personajes un aspecto monolítico, casi mitológico, que sin embargo no siempre excluía la tensión interna (por ejemplo, en "Código del hampa" y en "A quemarropa"). Haciendo uso de su pelo prematuramente blanco, ascendió a una celebridad de primer plano a partir de 1960.

Oscar como secundario

En 1965 consiguió un Oscar como actor secundario por una de sus raras exhibiciones de pura comicidad (el pistolero siempre borracho de "La ingenua explosiva", de E. Silverstein). Sus papeles posteriores son a veces más buscados. El Infierno en el Pacífico, de John Boorman, disputa él solo el estrellato durante dos horas al actor japonés Toshiro Mifune. Ya en 1954 había aparecido fugazmente en "El motín del Caine" (E. Dmytryk).

Sus restantes títulos han sido tan comerciales como "El barco de los locos" (S. Kramer, 1966), "Los profesionales" (R. Aldrich, 1967), "La leyenda de la ciudad sin nombre" (J. Logan, 1969), "Monte Walsh" (W.A. Fraker, 1970), "Carne viva" (M. Ritchie, 1972) "El emperador del Norte" (1973) y "Uno Rojo", división de choque (S. Fuller).



Un duro inmortal que compartió pantalla con grandes estrellas como John Wayne ("Los comancheros") o Paul Newman ("Los indomables"), dejando su peculiar sello de gran secundario, con el que dotaba a sus personajes de una fuerza especial en todas y cada una de las películas en las que participó.

La Tribuna



El famoseo inmoral

Estamos, como el resto del mundo, en un país de contrastes. Al lado de dignos ciudadanos que se preocupan del mundo en el que viven, otros, la mayoría, se pasan el día hablando del cutrerío cotilla de personajes indeseables, lo cual sirve como perfecta excusa para que nos sirvan todos los días las idas y venidas, los dimes y diretes de este esperpento del famoseo con que se forran cuatro espantapájaros mientras, en silencio, al profesor Patarroyo el BBVA le embarga sus laboratorios donde combate la malaria.

No sé si usted sentirá un profundo asco por esta

Elianne, la novia de Dinio y una de las grandes eminencias de este país, asegura que está "embarazada del todo"

legión de capullos/as ilustres que tienen por mérito haberse acostado con algún/a niño/a pijo/a que forman el grueso de la intelectualidad del régimen, o si se le revuelven las entrañas cuando los periodistas corren tras una de estas presas para que ofrezca ante los micrófonos toda una lección de cómo ser un cara, sin trabajo conocido pero con mente andrajosa y neurona bailarina que acabará apareciendo en esa tómbola indignante de marcianos sonrojantes.

Todos los criticamos en público, aunque no nos privamos de ese 'zapping accidental' que nos convierte en seres alienados incapaces de distinguir a una persona normal de un vividor sin escrúpulos.

No faltan ejemplos de esta intolerable ingnomia. Lean, si es que los personajes en cuestión no son ídolos suyos, esta interesante entrevista con una de esas sagas de vividores/as deleznales:

Todos los rumores apuntan a que pronto veremos a Dinio desnudo, él mismo lo ha desmentido. Últimamente el cubano y sus hermanos no dejan de ser noticia, por unas cosas y otras: la próxima paternidad de Dinio, la pasada relación de Ney con Malena Gracia, el presente romance de Rafa con Amparo Muñoz y el supuesto amor de su hermana Yurima con el ex de Eva Medina...

Sobre los rumores que aseguran que Dinio sigue enamorado de Marujita, el cubano comenta que no quiere entrar en el juego. Y es que ahora comparte su vida con la futura madre de su hijo, la canadiense Elianne, que ya se ha adaptado a la vida en España y más desde que mantiene una relación con el cubano más conocido de nuestro país, Dinio García.

Elianne asegura que se encuentra embarazada, aunque muchos todavía no se creen la futura paternidad del cubano. Los dos nos hablaron de todos estos temas.

- ¿Cómo estás, Elianne?

- Bien. **Estar embarazada es muy especial (*).**

- ¿Ha cambiado tu vida?

- Sí, mucho más, estoy muy encantada de todo, **embarazada del todo...** y estoy enamorada.

- ¿Qué te parece que haya surgido el rumor de que Dinio sigue enamorado de Marujita?

- Yo no la conozco, no lo sé...

- ¿Es verdad que Dinio saldrá en breve desnudo en la portada de una revista?

- Yo no lo he visto, no quiero pensar en esa cosa.

- ¿Sigues trabajando?

- No, a Dinio no le gusta que trabaje mucho.

- ¿Eres celosa?

- No, no soy celosa, sé que a la gente le gusta Dinio.

Con la hermana de Dinio, Yurima, también tuvimos oportunidad de charlar...

- ¿Piensas que Dinio saldrá desnudo?

- **Si tiene para exhibir, me parece bien.**

- ¿Qué te parece Elianne?

- Buena persona, magnífica.

- Hay quien dice que tu hermano sigue enamorado de Marujita...

- No lo creo, estará enamorado de Elianne y no de Marujita.

- Dinio, ¿es verdad que has posado desnudo?

- Posar nunca posaría y del tema no quiero hablar porque que yo sepa no me han hecho ninguna foto; que se demuestre. A no ser que exista una falta de respeto.



Cristóbal Guzmán

(*) Las frases en negrita se corresponden con pruebas irrefutables de estado mental avanzado. Que un país no tenga a toda esta banda de parásitos haciendo carreteras a cuarenta grados es todo un síntoma de inmoralidad decadente.

CRUCIGRAMA BLANCO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

HORIZONTALES.- 1: Destreza.- 2: Chaladura (PI).- 3: Marchad. Alcahueta (PI). Conozco.- 4 : Af, resis de amor. Adverbio de cantidad. Nota musical (PI).- 5: Agata veteada que suele emplearse para hacer camafeos. Viento.- 6: Príncipe o caudillo rabe. Al rev,s, especie de ciervo.- 7: Devota (PI). Ondas.- 8: Consonante repetida tres veces. Contienda. Al rev,s, del verbo izar.- 9: Al rev,s, interjección. Monarca ruso (PI). Al rev,s, adverbio de negación.- 10: Camino para los ganados trashumantes (PI).- 11: Al rev,s, honrasen.

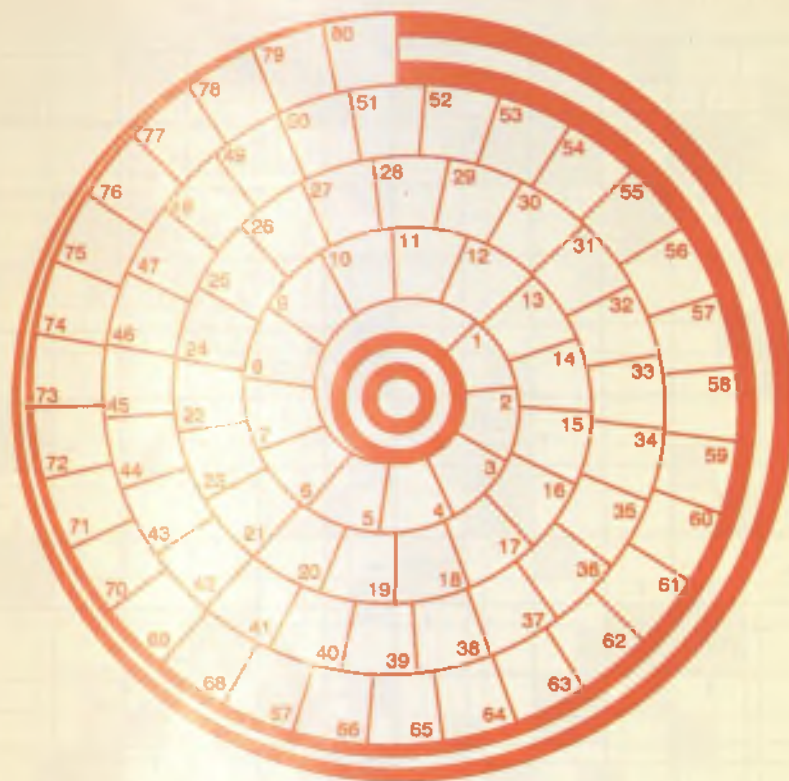
VERTICALES.- 1: Lodo. Embarcación malaya de poco calado.- 2: Gracia.- 3: Contracción. Ser una palabra asonante o consonante de otra. Nombre de letra.- 4: Taza grande y sin asa. Al rev,s, seis en ingl,s. Voz expresiva del sonido que hace un golpe.- 5: Al rev,s, acun,. Grapa.- 6: Perteneciente a la luna. Arrojar.- 7: Furia (PI). Ap,ndice de la mano o el pie.- 8: Otorgas. Dueño. Apócope de santo.- 9: Campeón. V,ndela sin tomar el precio de contado. Preposición.- 10: Planta marina de la familia de las algas.- 11: Pare. Destino.

CUADROS NEGROS.- Se señalan a continuación los espacios ocupados por los cuadros negros median- te varias cifras. La primera corresponde a las columnas horizontales y las demás a las verticales. Así, en horizontal 1 los cuadros negros corresponden a las verticales 1 y 11; en 2, a 2 y 10; en 3, a 3 y 9; en 4, a 4 y 8; en 5, a 5 y 7; en 6, a 1, 6 y 11; en 7, a 5 y 7; en 8, a 4 y 8; en 9, a 3 y 9; en 10, a 2 y 10; en 11, a 1 y 11.

HORIZONTALES.- 1: Habilidad.- 2: Locuras.- 3: Id. Lenas.- 4: Mor. M s. Fas.- 5: Onix. Aire.- 6: Emir. Gamo.- 7: Pias. Oias.- 8: R. Lid. Iza.- 9: Ae. Zares. No.- 10: Cañadas.- 11: Honorasen.

VERTICALES.- 1: Limo. Prao.- 2: Donaire.- 3: Al Rimar. Ce.- 4: Bol. Six. Zas.- 5: Mecí. LaPa.- 6: Lunar. Tirar.- 7: Iras. Dedo.- 8: Das. Amo. San.- 9: As. Fiala. So.- 10: Sargazo.- 11: Cese. Sino.

CRUCIGRAMA BLANCO



Partiendo de la casilla número 1 del centro, escribir las palabras correspondientes a las definiciones A, hasta llegar al número 80. Después, partiendo de la casilla 80, escribir hacia atrás las palabras correspondientes a las definiciones B, hasta llegar al número 1.

A: 1-4: Surco abierto en una pared para empotrar tuberías, cables, etc.- 5-10: Manosearé.- 11-13: Personaje de la Biblia.- 14-18: Ave zancuda.- 19-25: Derivado, proveniente.- 26-31: Ralea.- 32-36: Cigarrillo de hachis o marihuana mezclado con tabaco.- 37-40: Ruedo.- 41-42: Reflexivo.- 43-47: Árbol abietáceo.- 48-54: División de la célula.- 55-59: Ojal, abertura.- 60-65: Ciudad de Bolivia.- 66-72: Hieres.- 73-78: Herramienta, útil (Pl).- 79-80: Pronombre personal.

B: 80-77: Insípido.- 76-69: Zurciré.- 68-67: Símbolo químico.- 66-63: Terso, llano.- 62-59: Parachoques, obstáculo.- 58-55: Árbol de las taxáceas.- 54-51: Hurto pequeñas cantidades de dinero.- 50-46: Isla de la Sonda.- 45-40: Óbito.- 39-33: Auxilio.- 32-28: Pico, lienzo en que se envolvía a los niños pequeños.- 27-22: Doblan en forma de codo.- 21-17: Distruido.- 16-10: Movimiento de contracción del corazón.- 9-5: Colas.- 4-1: Ave de rapiña.

SOLUCION

A: 1-4: Roza.- 5-10: Sobare.- 11-13: Lot.- 14-18: Sisón.- 19-25: Emanado.- 25-31: Calana.- 32-36: Porro.- 37-40: Coso.- 41-42: Se.- 43-47: Cedro.- 48-54: Miltosis.- 55-59: Ojera.- 60-65: Potosí.- 66-72: Laceras.- 73-78: Apeiros.- 79-80: Os.
 B: 80-77: Soso.- 76-69: Repasare.- 68-67: Ca.- 66-63: Liso.- 62-59: Tope.- 58-55: Tejo.- 54-51: Siso.- 50-46: Timor.- 45-40: Deceso.- 39-33: Socorro.- 32-28: Pañal.- 27-22: Acodan.- 21-17: Ameno.- 16-10: Sístole.- 9-5: Rabos.- 4-1: Azor.

PROBLEMA DE LOGICA

	Izquierda			Derecha
NOMBRE				
CIUDAD				
COMPañIA				
AÑOS EN EMPRESA				

Cuatro compañeras de trabajo hablan de sus próximas vacaciones. Con lo datos que le damos a continuación tendrá que deducir la colocación en las correspondientes casillas, del nombre de cada una de ellas, la ciudad que piensa visitar, con quien va a realizar su viaje y los años que llevan trabajando en la empresa.

- 1.- La que lleva seis años en la empresa piensa visitar Oporto.
- 2.- Marta piensa ir de vacaciones con su prima.
- 3.- La que se halla sentada a la izquierda quiere ir a Amsterdam.
- 4.- La que lleva tres años en la empresa se halla sentada a la izquierda de la que piensa ir a Oporto.
- 5.- La que piensa ir a Liverpool va a hacer el viaje con su novio y está sentada a la derecha de la que va ir Florencia.
- 6.- Elena está sentada a la derecha de la que lleva diez años en la empresa.
- 7.- La derecha se llama María y no lleva en la empresa ocho años.
- 8.- La que lleva diez años en la empresa no piensa pasar sus vacaciones con una amiga.
- 9.- Marta está sentada a la derecha de la que va a irse de vacaciones con una amiga.
- 10.- Una de las compañeras piensa viajar con sus tíos.
- 11.- Sonia piensa viajar con una amiga.

SOLUCIÓN

Nombre: Sonia, Marta, Elena, María
Ciudad: Amsterdam, Florencia, Liverpool, Oporto
Compañía: Una amiga, prima, novio, tíos
Años en la empresa: Ocho, diez, tres, seis

Horóscopo para la semana del 8 al 14 de agosto



ARIES

Es posible que los planes que proyectaste en las últimas semanas sufran una radical transformación y que incluso descubras la inviabilidad de alguno de ellos. Eso te inquietará internamente y te hará sentirte algo desorientado. Sin embargo, no debes preocuparte, porque pronto surgirán novedades interesantes, que ampliarán el horizonte de tus posibilidades profesionales.



CANCER

Esta semana dejarás de estar tenso y agresivo, y vivir a tu lado resultará mucho más fácil que en momentos anteriores. No sólo tu pareja y tu familia te encontrarán muy bien, sino que también a tus compañeros y amigos les sorprenderán tu cambio de humor. Tal vez es el momento que cuentas a tus amistades los problemas de tipo laboral y legal por los que has atravesado y que afortunadamente parecen haber tocado fin.



TAURO

Esta semana tendrás gastos extras motivados por un viaje o por algo relacionado con un viaje. Tal vez te llegue en estos días la factura de una reparación del coche de la que ya no te acordabas, o alguien a quien conociste durante las vacaciones, haga de pronto aparición en escena y te complique un poco las cosas y altere tu presupuesto. Profesionalmente te sentirás un poco agobiado por el incremento de trabajo, pero piensa que es buen síntoma.



LEO

Deberías comprender de una vez por todas que lo más importante para superar tus problemas es la buena comunicación con tu pareja. Huye de cualquier discusión motivada por los celos y no seas impulsivo. Actúa de forma lógica y no te engañes a tí mismo. En el terreno profesional, continúa manteniéndote en segundo plano y no trates de eclipsar a nadie, porque no lo conseguirías. Combina trabajo y placer y obtendrás mejores resultados.



GEMINIS

En general, puede decirse que la semana se presenta excelente para todos los nacidos bajo este signo. Tu forma de expresarte magnetizará a la gente y comunicará a tus compañeros tu potente energía. Tu visión se hará más amplia y de conjunto y, al no pensar continuamente en los detalles, llegarás a soluciones prácticas y definitivas. En el plano sentimental, controla tus emociones y no te crees problemas innecesarios.



VIRGO

Tu salud será perfecta esta semana, pero deberás vigilar tu tensión y controlarte un poco en la mesa. Tendrás algún problema motivado por tu falta de control y tu temperamento irascible y te sentirás propenso a discutirlo todo. Tienes que aprender a moderar tus impulsos y tu genio o te meterás en problemas. Menos mal que cuentas con personas dispuestas a defenderte de tus enemigos a capa y espada, aunque no te lo merezcas.

LIBRA



Tu obsesión por el dinero seguirá siendo una constante a lo largo de la semana, si bien no te llenará de inquietud sino todo lo contrario al comprobar que las cosas marcharán muy bien y que podrás ahorrar dinero. Físicamente te sentirás magníficamente y con gana de practicar algún deporte para mantener tu forma. Tu buena forma te dará energía y vitalidad para emprender nuevas aventuras amorosas.

CAPRICORNIO



Necesitarás mucha calma para poder aclarar la situación actual. Eres demasiado ambicioso para poder aceptar una situación poco clara. Comportate de forma que no despiertes recelos, pero actúa con decisión y firmeza y no tomes decisiones precipitadas. Espera a que pase este periodo de incertidumbre y tensión. En el plano sentimental, síntomas de crisis. Una persona intentará hacerte daño, pero sabrás defenderte.

ESCORPIO



Debería darte vergüenza abandonarte de esa forma. Aunque no sea más que por los que te rodean, tendrías que cuidarte más y no cometer excesos. En el trabajo la vagancia será la nota dominante.

Trata de tomarte estos días unas vacaciones. En el amor surgirán disputas con tu pareja que se irán suavizando a lo largo de la semana.

ACUARIO



En conjunto, la semana será buena para tí, aunque es muy probable que pesques un resfriado que no te permita rendir lo suficiente en tu trabajo. En cualquier caso, no necesitarás hacerlo: podrás permitirte el lujo de vivir de las rentas, ya que has trabajado mucho ultimamente y no tienes atrasos de ningún tipo. En el plano amoroso y familiar te sentirás feliz; tu media naranja se desvivirá por tí y pasaréis horas agradables planeando vuestras vacaciones.

SAGITARIO



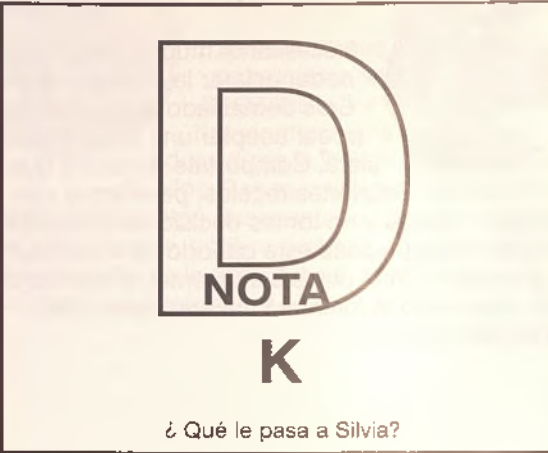
Esta semana tendrás tendencia a realizar excesos de todo tipo, lo que repercutirá de forma negativa en tu salud. Sin embargo, en el plano afectivo tendrás momentos inolvidables; la pasión te dominará y te sentirás totalmente correspondido, lo que te hará feliz. Si estás pensando en realizar un viaje, mi consejo es que aguardes hasta mediados de mes; ausentarte en este momento podría complicarte las cosas desde el punto de vista laboral.

PISCIS



No serán fáciles las operaciones económicas esta semana; encontrarás más dificultades que de ordinario en este terreno y eso podría traducirse en la ralentización o total paralización de algún proyecto largamente ambicionados y que ansias poner rápidamente en práctica. Afectivamente te sentirás bien; reinará la armonía en tus relaciones de pareja y si tienes hijos, recibirás satisfacciones y te sentirás orgulloso de ellos.

JEROGLIFICO



¿Qué le pasa a Silvia?

Esta andernice
Está en D M Ca (K)

PROBLEMA NUMERICO

Las letras de la P a la Z representan los números del 0 al 9, aunque no necesariamente en dicho orden. Sumando los números que representan las letras de cada columna horizontal y verticalmente, habrán de obtenerse las sumas que aparecen al final de las mismas. Para orientación del lector se dan los valores atribuidos a dos de las letras

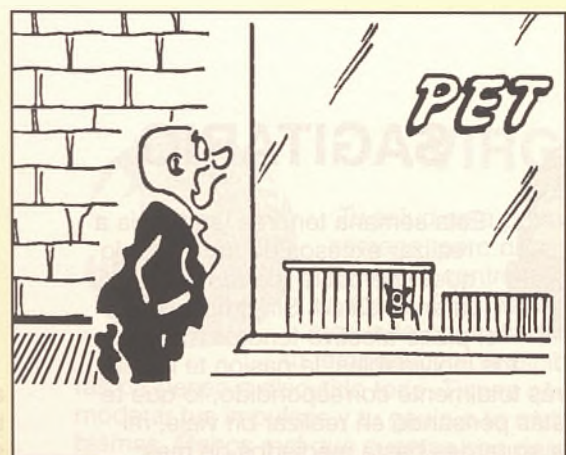
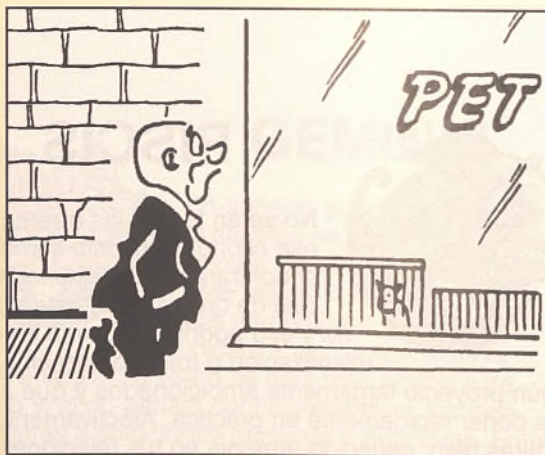
$$\begin{array}{r}
 R \ Z \ Q \ V \ U = 27 \\
 S \ T \ X \ U \ V = 30 \\
 Z \ U \ Q \ S \ R = 26 \\
 Q \ V \ U \ X \ Q = 20 \\
 U \ X \ V \ T \ Z = 34 \\
 \hline
 26 \ 34 \ 20 \ 30 \ 27 = 137
 \end{array}$$

**Y C
2 L
P A
0 V
E**

1Q, 2Y, 3R, 4X, 5S, 6V, 7T, 8U, 9Z, 0P

PROBLEMA NUMERICO

SIETE ERRORES



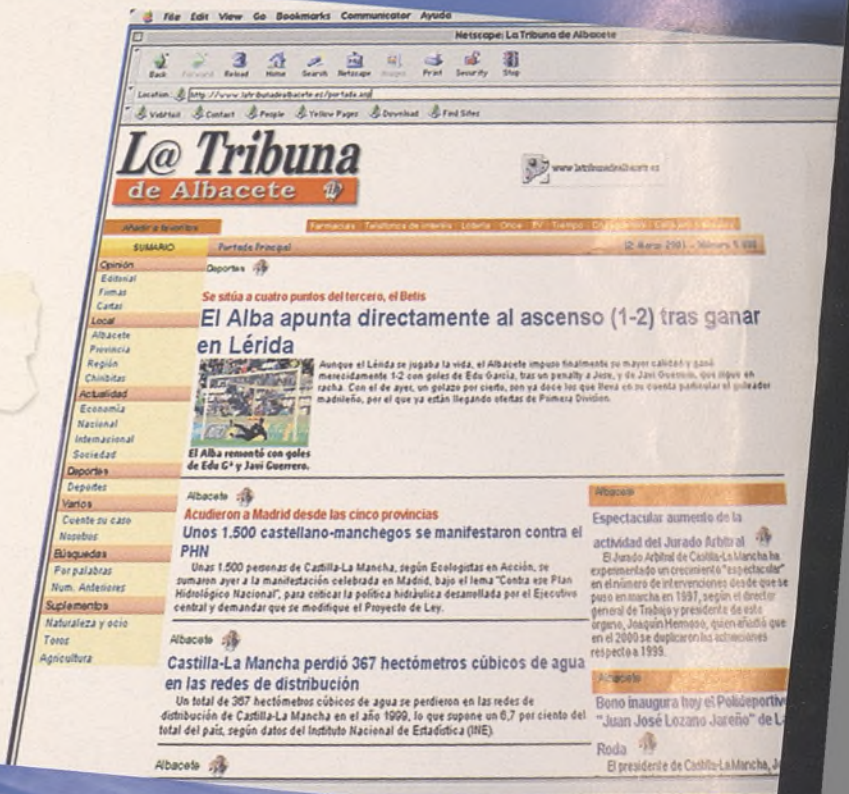
Numero 9, parrilla, pared, letra P, cristal, suelo, bigote.

La información más completa
todos los días,
en tu kiosko.



y ahora también
en la red,

www.latribunadealbacete.es



y los fines de semana,
la Tribuna DOMINICAL.

**La Tribuna
de Albacete**

siempre, para tu información



Este
Verano

*... Descansarás en el mejor hotel
del mediterráneo ...*

La Tribuna
de Albacete