

AÑO 1 - Nº 3 - OCTUBRE 1984

RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN



montaña y deportes de invierno

MUCHO PELO Y POCA PLUMA

Por
Miguel Delibes

Nos engañó la torcaz. El bando que de mañana sobrevolaba el pinar de Villanueva nos hizo pensar que este año se había anticipado, pero no. La paloma divagadora, que no era mucha, podía ser la nacida aquí, en España, o una insignificante avanzadilla de las que vienen de fuera. Pero de palomazo, nada. Los pinos no dieron pluma y las que nos sobrevolaron eran escasas, díscolas, agrupadas en pequeños racimos de seis u ocho. No obstante, la cuadrilla, cuyos jóvenes elementos van madurando, echó seis abajo, tres Juan, dos Adolfo y la última mi hermano Manolo.

Por supuesto, tampoco vimos perdiz. Ya no sé los años que hace que la perdiz desapareció de estos contornos. Antonio el guarda, asegura que un bando merodea por los alrededores de la casa, entre ésta y el río, pero aunque nos abrimos en mano no logramos levantarlo. La perdiz ha criado mal este año. Vadillo basta como muestra. De las veinte patirrojas derribadas el primer día, apenas cuatro eran nuevas, igualones, y dieciséis viejas, cuando la proporción debería ser a la inversa. Y es que los turbiones y nublos de este verano hicieron mucho daño. El perdigón de días se defiende mal de la piedra, mientras las aguas de las escorrentías arrastran los nidos en huevos sin piedad.

El cacerío de Villanueva confirma, por contra, que el pelo abunda. Ayer paramos una docena de gazapos y diez liebres, amén de un raposo que revolcó

Manolo y se le escabulló a la rastra en el espesar, sin que la «Tula», que tiene maneras y figura, diese con él. El conejo, que encamó con placidez, cosa natural en el primer día soleado después de una semana de lluvias, paraba orilla de los vivares, soleándose al amparo de las carrascas. Yo revolqué dos, uno de morros, buscando el bardo, y otro atravesado, en el calvero, a pleno galope, de esos que nos obsequian con una docena de volteretas antes de inmovilizarse.

La liebre anduvo más avisada. Vimos muchas pero levantadas, lejos, haciendo el bolo. De las diez cobradas ni una sola arrancó al paso. Eran liebres furtivas que, según costumbre, aspiraban a evadirse por las alas. Yo, que iba en punta, abaté dos, ambas largas, desaladas. Mas a estas piezas, si la maleza no estorba, se las toman cómodamente los puntos encañonándolas de largo.

Aunque las predicciones sean todavía prematuras, parece que afrontamos una temporada larga en pelo y corta en pluma. Los aguaceros estivales que malrotaron mucha perdiz aliviaron, por otra parte, la recidiva de mixomatosis.

(17 de octubre de 1976.)



Edita

Dirección General
de Juventud y Deportes
JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y CULTURA

Director:

JUAN CARLOS REAL

Colaboran en este número:

Juan Almansa, Javier Blanco,
Gonzalo Cuadrado, Jesús Du-
rántez, J. Fernández Jáuregui,
Antonio Fraile, Antonio Galin-
do, Nacho García Álvarez, Agus-
tín García Simón, Constantino
de las Heras, Jesús Romano,
Miguel Ángel Vidal y Jorge
Zapata.

Dibujos:

Cantero y Nacho García

Fotografías:

Javier Álvarez del Campo,
Jesús Durántez,
Miguel Ángel Vidal
y Archivo

Diseño portada:

Juan Almansa

Redacción y Administración:

San Lorenzo, 5-1º
47001 VALLADOLID

Teléfonos 340044 - 341201

Depósito Leg.: VA. 193.—1984

RELEVO no suscribe necesari-
amente las opiniones y comen-
tarios de sus colabora-
dores, que las realizan a títu-
lo personal.**PORTADA**

Varias vistas invernales de diversos parajes montañosos de Castilla y León sirven de portada a nuestra revista en este número otoñal. Hemos querido aprovechar la fecha para lanzar este número especial dedicado a los deportes de invierno en Castilla y León, recogiendo cuantos datos hemos considerado de interés para todos aquellos que sientan inquietudes montaÑeras o deseos de acercarse a alguna de las muchas montañas que rodean nuestra región, bien para practicar algún deporte o simplemente para tomar contacto directo con la naturaleza ¡que no es poco! De momento, si «RELEVO» les ayuda a conocer desde sus casas nuestras montañas, ya habremos conseguido algo, aunque nuestra intención es que se animen y no pasen el invierno sin hacer alguna excursión a ese lugar que por la lectura de nuestras páginas les resulte más atractivo.

HACER DEPORTE, PERO ¿DONDE?

RESULTA altamente satisfactorio comprobar el auge de la práctica deportiva, como hábito cotidiano de los castellano-leoneses. Con ello se desarrollan los aspectos tantas veces señalados, en lo que se refiere a la Educación Física. Y por otro lado hay que valorar la importancia que esto tiene para las relaciones sociales, calidad de vida y satisfacciones personales al alcanzar objetivos que muchas veces superan nuestras previsiones. La práctica del ejercicio físico voluntario permite por unas horas romper con la actividad diaria generalmente sedentaria, sin olvidar que descubrimos el deporte como una de las grandes posibilidades de recuperación del equilibrio personal que el hombre puede encontrar en la época en que vivimos.

HACER deporte, sí, pero... ¿dónde? aquí se plantea el problema de la prácticamente casi inexistencia de la infraestructura necesaria para acoger esta demanda. A cualquier ciudadano, dedique o no tiempo a la práctica deportiva, no se le escapa que la escasez de instalaciones es generalizada y afecta en distinta medida a los distintos núcleos urbanos. Con decir voy a practicar deporte no basta, cuando las instalaciones existentes para su práctica son a todas luces insuficientes. Además, por otro lado hay que tener en cuenta que muchas de estas instalaciones resultan caducas, ya que no fueron proyectadas para el deporte como práctica, sino como espectáculo, cuando no parecen pensadas solamente para el día de la inauguración, sin analizar previamente cuestiones relacionadas con su utilización o el mantenimiento de las mismas por parte de corporaciones locales casi siempre cortas de recursos.

CON el plan territorial para la remodelación y construcción de instalaciones deportivas, la Junta de Castilla y León pretende que se vayan subsanando estas deficiencias y que los castellano-leoneses se sientan todavía más motivados para que cobre todavía mayor auge la práctica deportiva a todos los niveles. Ahora bien, el esfuerzo que hace la Junta en materia de instalaciones de poco serviría sin llevar a cabo una política racional, aunando los esfuerzos de todos los organismos públicos y contando con la colaboración de los usuarios a la hora de cuidar y respetar las instalaciones.

AL fin y al cabo, se trata de que todos los ciudadanos de Castilla y León dispongan de lugares adecuados que faciliten la práctica deportiva.



Castilla y León es tierra de variedad y contrastes. En su orografía del mismo modo encontramos las extensas llanuras áridas y poco pobladas de La Moraña, que la cordillera Cantábrica y los Picos de Europa, con sus profundos y verdes valles coronados por enormes montañas, o los bellos bosques de la provincia de Soria que contrastan con la desnuda y agreste sierra de Gredos. De Norte a Sur o de Este a Oeste, la variación en el paisaje es constante. Como grande es la ignorancia acerca de nuestras montañas, a pesar de las muchas posibilidades que encierran, sobre todo en los meses que permanecen cubiertas por la nieve. De cara al invierno que irremediamente se aproxima, bueno será hacer un repaso al estado de los deportes de invierno en nuestra región, lugares para su práctica e instalaciones con las que se cuenta.

DEPORTES DE INVIERNO EN CASTILLA Y LEÓN

*Por MIGUEL ANGEL VIDAL

Existe la creencia generalizada de que los deportes de invierno en España se reducen únicamente al esquí, practicado en las grandes estaciones con grandes complejos hoteleros y muchos remontes mecánicos. Esta idea habría que desterrarla, al menos en nuestra región, ya que disponemos de muchos kilómetros cuadrados de alta montaña en los que la nieve permanece durante varios meses hasta bien entrada la primavera. En esta amplia superficie montañosa, además del esquí alpino se puede practicar el esquí de travesía, el esquí de fondo, la escalada de hielo, la alta montaña invernal, el excursionismo sobre nieve y, por qué no, también el patinaje sobre hielo en pistas naturales. En todos estos deportes se conjuga la emoción de su práctica con la vivencia y el contacto directo con la naturaleza.

La falta de atención de que son objeto estas actividades —sobre todo en cuanto a promoción, difusión y ayuda oficial— hacen que estén todavía en embrión y sean escasos los practicantes. Por otro lado, no podemos olvidar los últimos inviernos que tan escasa y arbitrariamente han repartido sus nieves. Pese a todo, las posibilidades son muy amplias y en casi todas las provincias de nuestro mapa autonómico encontramos algún lugar donde practicar alguno de estos deportes de invierno.

* Miguel Angel Vidal González es guía y profesor de Montaña, encargado del Refugio de Gredos.





GUIA PARA EL ESQUIADOR

TENIENDO en cuenta su popularidad —aunque siga sin practicarse en gran medida—, hay que comenzar el repaso a los deportes de invierno por el esquí. Y más concretamente por el esquí de descenso o alpino, llamado así por ser en los Alpes donde comenzó su práctica. La mejor manera de iniciarnos en este deporte es acudiendo a cualquier estación de esquí de nuestra región y solicitando de la Escuela Española de Esquí un curso. De este modo aprenderemos la técnica de forma correcta y con rapidez, sin adquirir vicios que luego resultan muy difíciles de corregir.

Los niveles de enseñanza y técnicas de estos cursos de esquí, son los siguientes:

(Clases de enseñanza progresiva)

— Nivel A. Clasificación: Principiantes. Materias de enseñanza: Inspección y habituamiento al material. Marcha en llano. Descenso directo. Cuña. Giros en cuña. Viraje fundamental (principios básicos).

— Nivel B. Clasificación: Virajes en cuña o viraje fundamental. Materias de enseñanza: Descenso diagonal. Derrapaje. Viraje en paralelo hacia el monte. Cuña Cristianía. Guírmalda Stem Cristianía. Stem Cristianía. Viraje paralelo (principios básicos).

— Nivel C. Clasificación: Stem Cristianía o viraje paralelo (principios básicos). Materias de enseñanza: Perfeccionamiento del viraje fundamental, del juego de piernas, de acciones de cantos y golpe de talón. Ejercicio de corrección con clavado de bastón. Viraje paralelo por salto de colas (principios básicos). Viraje paralelo esquíes juntos. Wedeln (principios básicos).

— Nivel D. Clasificación: Viraje paralelo. Wadeln (prin-

cipios básicos). Materias de enseñanza: Perfeccionamiento del viraje alternativo. Ejercicios de corrección. Virajes por salto. Virajes flexión constante (principios básicos) (aplicación en badenes y nieve profunda). Perfeccionamiento del Wedeln. Virajes en paralelo con cambio de ritmo.

— Nivel E. Clasificación: Viraje por flexión constante y por flexión recuperación. Materias de enseñanza: Perfeccionamiento de todos los virajes. Flexión constante. Flexión recuperación. Por salto y alternativo. Viraje tijera. Perfeccionamiento en badenes y nieve profunda. Virajes en paso de banderas.

— Nivel F. Perfeccionamiento del viraje tijera. Estudio de los virajes y su aplicación a la competición. Entrenamientos en Slalom. Slalom gigante y descenso.

ESQUI DE TRAVESIA

Para decidirse a la práctica del esquí de travesía es necesario haber adquirido previamente amplios conocimientos del esquí alpino, ya que en montaña la nieve puede resultar muy cambiante, además de ser siempre nieve virgen. De ahí que nuestra técnica deba ser muy depurada y la preparación concienzuda.

Con el esquí alpino se disfruta principalmente en la bajada y en el perfeccionamiento progresivo de nuestra técnica, además de la velocidad y dificultad de la pista. En el esquí de travesía el disfrute está también, además de lo antes dicho, en el pleno contacto con la naturaleza pura, con sus enormes paisajes de blancura virginal, y en la superación de nuestras limitaciones.

Dentro del esquí de travesía existe una de las más bellas modalidades, y a la vez de más dura, que son los rallyes de esquí de montaña. Es una

modalidad más bien de montaña, ya que para poder participar en ella es condición indispensable conocer las técnicas de la marcha con crampones por pendientes heladas, el manejo de la cuerda, estar entrenado para llevar carga en la mochila y realizar grandes subidas con esquís ayudado de los «pelos de foca», además de descensos prolongados por nieve virgen con la mencionada carga.

Si a la necesidad de todos estos conocimientos de técnicas diferentes se añade que el recorrido es en competición, fácilmente se puede comprender que para realizar tales actividades resulta imprescindible estar bien entrenado. Además, son varias las horas que se invierten en el recorrido, que se puede prolongar uno o varios días consecutivos; esto supone un esfuerzo máximo del individuo, no solamente a lo largo del día, sino también en la noche, durante la cual el organismo no tendrá la recuperación suficiente, ya que en algunos casos los participantes duermen en tienda de campaña sobre la nieve o en «igloos» contruidos por ellos mismos. De este modo se obtiene más puntuación para la clasificación final.

En el esquí de travesía requiere estar bien entrenado, poseer conocimientos de las técnicas descritas, años de práctica y una experiencia que no se puede improvisar. Para realizar esta actividad es aconsejable, en primer lugar, aprender las diferentes técnicas por separado, haciendo después excursiones de travesía sin prisa y a su libre elección. Con ello adquirirá experiencia y podrá disfrutar más, aumentando la afición al comprobar por sí mismo su propia progresión en los entrenamientos. En distintas provincias de nuestra región se organizan varias travesías de esquí y rallyes.

M. A. Vidal

definición de las categorías del esquiador

Antaño, cuando los esquíes eran aún de madera, las botas de cuero y las ataduras servían sólo para sujetar la bota, era muy fácil distinguir un buen equipo de uno menos bueno. Ahora que los esquíes se fabrican con los últimos adelantos, sólo se puede saber la calidad de un equipo de esquiador mediante complicados tests.

Para ayudar a escoger el equipo adecuado se han establecido en los últimos años, tanto en el terreno nacional como internacional, unas normas para las partes más importantes de los equipos. Después de amplias encuestas se dividieron a los deportistas de esquí en tres categorías. A cada categoría se le asigna, según las normas establecidas, el equipo correspondiente. De esta forma se asegura que un principiante no adquiera un equipo que corresponda a un esquiador que realiza competiciones y que no le resultaría de ninguna manera adecuado. También se pretende que el buen esquiador no se compré, por ejemplo unos esquíes que no se adapten a sus necesidades.

CLASIFICACION ALPINA:

Categoría L: La destreza del deportista abarca hasta esquiador en paralelo en pistas fáciles. Prefiere las zonas de velocidad baja y utiliza preferentemente bajadas poco inclinadas y fáciles.

Categoría A: El esquiador domina en zonas buenas de pista el esquí en paralelo y prefiere la velocidad mediana. Se mueve preferentemente en pistas medianamente difíciles.

Categoría S: El esquiador domina en todas clases de pistas el esquí paralelo y prefiere la velocidad mayor. Esquí en todas las pistas sin dificultad.

Categoría I: Esta categoría abarca todos los esquiadores con conocimientos superiores a las anteriormente citadas categorías S, A, L, por ejemplo esquiadores de demostraciones y campeones.

CLASIFICACION NORDICA (esquí de fondo):

Categoría W: Esquiador que va tranquilamente por circuitos y pistas. No domina aún el paso de deslizamiento largo ni el cambio de dirección. Es decir el esquiador de la categoría W corresponde al de la categoría L en alpino.

Categoría A: Esquiador que ya sabe deslizarse a cada paso con los esquíes y que en una pista fácil ya sabe cambiar de dirección.

Categoría S: Esquiador aventajado, el que domina técnicamente todas las situaciones del circuito.

Nacho García



CONSEJOS PARA LA ELECCION DEL EQUIPO DE ESQUI

Por Nacho García

esquí alpino

Las siguientes recomendaciones son normas de peso que evitarán el que Vd. elija un equipo de esquí completamente inapropiado.

Esquí L: se gira fácilmente, pero al deslizarse con más velocidad resulta más difícil ponerse en línea derecha.

Esquí tipo A: gira bien a una velocidad media y permite una velocidad más rápida, un dominio bueno y seguro.

Esquí tipo S: gira bien, sólo a alta velocidad y en velocidad muy rápida debe dominarse bien.

Para la elección de la longitud del esquí hemos confeccionado las siguientes tablas:

Tabla 1 (sirve para calcular los puntos)

| a) Destreza | puntos |
|--------------------------------------------|--------|
| Apoyarse cada vez al cambiar de dirección | 1 |
| Ir en paralelo en pistas bien preparadas | 2 |
| Ir en paralelo en cualquier clase de nieve | 3 |
| b) Velocidad | puntos |
| Reposada (lenta) | 1 |
| Eventualmente rápida | 2 |
| Rápida | 3 |

Para el mismo esquiador se considera la puntuación a) constante, pero en b) puede cambiar según necesidad.

Calcule Vd. los puntos que le corresponden en la tabla 1 para destreza y velocidad y súmelos, luego escoja de la tabla 2 el tipo de esquí y su longitud (en cm.) recomendado. Siempre tendrá la elección entre dos tipos de esquí; escoja siempre el tipo indicado en el lado izquierdo de la tabla si está Vd. bien entrenado deportivamente o si esquía al año al menos durante 4 semanas. Como los modelos de los distintos tipos de esquís se indican muy distintamente

(esquí compacto, Mid-ski; Soft-ski, esquí de carreras), se indica en la tabla 2 el ancho de cada modelo en su sitio más estrecho (mitad del esquí) en mm. Para niños y jóvenes existen esquís de construcción más ligera en dos categorías: Esquí infantil (hasta 130 cm.) y esquí juvenil (130 a 180 cm.). Las valoraciones para la elección de longitud se encuentran en la tabla 3.

Tabla 2. Indica, según la puntuación, el tipo de esquí apropiado (L, A o S) así como la longitud del esquí (en cm.) (D= Señoras, H= Hombres)

| Ancho | S | | A | | L | |
|--------|-----------|--------|--------|--------|-----|-----|
| | 65 mm. | 68 mm. | 70 mm. | 72 mm. | | |
| Puntos | H | D | H | D | H | D |
| 2 | — | — | — | — | 160 | 160 |
| 3 | — | 170 | 170 | — | 170 | 160 |
| 4 | 190 | 180 | 180 | 170 | 180 | 170 |
| 5 | 200 | 190 | 190 | 180 | — | — |
| 6 | 200 y más | — | — | — | — | — |

FIJACIONES

Las fijaciones deben cumplir dos funciones: ajustar bien la bota al esquí y soltarse cuando surgen factores que puedan accidentar la pierna. El límite de este peligro de accidentarse cambia según el individuo y depende del sistema óseo y del peso de la persona. Es lógico que una fijación así es un mecanismo

la fijación tenga varias posiciones.

Para que una fijación de seguridad esté bien montada y pueda funcionar perfectamente, deben considerarse las medidas individuales del deportista (diámetro de la cabeza de la tibia y peso) y el montador debe examinar el funcionamiento de la fijación con la bota correspondiente. Un esquí debe ser utilizado solo por aquella persona para la que la fijación haya sido ajustada individualmente.

Cada fijación debe estar prevista con un mecanismo de seguridad (freno en el esquí o correa de seguridad) para el que el esquí que se haya soltado no pueda bajar incontroladamente y dañar a otros esquiadores. El freno en el esquí se utiliza en los últimos tiempos más que la correa.

BASTONES

La altura justa de los bastones depende de la altura de la persona multiplicada por 0,7. Otra forma elemental que lleva a la misma conclusión indica que se debe escoger aquella medida de bastón en la que, puesto el bastón verticalmente sobre el suelo (¡no sobre la nieve!) forma un ángulo recto entre antebrazo y brazo.

BOTAS

Al comprar las botas para esquiar no debería uno fijarse en un solo modelo. Más bien debe escoger uno la bota que mejor le siente. Se ve si las botas corresponden a la norma si en la suela está indicada el centro de la misma (por una raya o flecha generalmente).

Cuando se prueban las botas póngase sobre el tacón y presione fuertemente el talón sobre la talonera. Después cierre los ganchos empezando desde abajo. Ya con la bota bien atada ejercite algunos movimientos (balancee, póngase sobre los bordes de la bota, corra). Las botas no deben molestar en ninguna parte durante estas pruebas.

de seguridad muy complicado y que no puede ser montado por el propio esquiador.

Existen dos tipos de fijaciones: fijaciones en las que la bota está directamente acoplada (en la mayoría de los modelos) y fijaciones en las que se emplea una plancha que ha sido anteriormente fijada a la bota (fijación de plancha).

Similar como con los esquís existen varios tipos de fijaciones: fijaciones para caballeros, señoras, jóvenes y niños. Estas fijaciones se dis-

Tabla 3. (Para niños y jóvenes):

| Destreza | Niños | Jóvenes |
|------------------|-----------------|------------------------------|
| Principiantes | altura mínima | altura aproximada |
| Esquiad. mediano | altura + 5 cm. | altura + 5 cm. hasta 10 cm. |
| Esquiador | altura + 10 cm. | altura + 15 cm. hasta 20 cm. |

tinguen por tener los muelles un grosor distinto, de tal forma que el punto de soltura de



esquí nórdico

De acuerdo con las categorías W, A y S existen tres distintos modelos de esquís:

Esquí tipo W: esquí turista, de material bastante robusto y que mide en el centro llamado talle, aprox. 55 mm. de ancho.

Esquí tipo A: esquí algo más ligero que el anterior, mide aprox. 50 mm. en el talle.

Esquí tipo S: esquí de carrera muy ligero que mide en la anchura del talle 45 mm.

Dentro del esquí de fondo se distinguen el esquí de ascenso y el esquí de cera. El primero tiene en su parte inferior unos trozos de piel o bien debajo de la fijación una suela especial (escamas). Los esquiadores del grupo W (esquiador turista) deberían escoger un esquí de ascenso.

El largo del esquí de fondo ha de ser la altura de la persona + aprox. 35 cm.

FIJACIONES

Referente a las fijaciones para el esquí nórdico y las botas correspondientes, han acordado los fabricantes las siguientes normas (los números se refieren a los anchos laterales en mm.)

Nordic-Norm 75: Esta atadura corresponde a la fijación para esquí nórdico tradicional y es adecuada para los grupos W y A. Botas para esquí nórdico que se ajustan a estas normas tienen delante una forma normal; las botas que son adecuadas para las normas siguientes tienen delante una suela alargada en forma de pico en la que se engancha la fijación.

Touring-Norm 50: Esta fijación sirve para el grupo W o sea para aquellos esquiadores que quieren utilizar la

norma 50 con una bota robusta. Botas para esta clase de fijación deben tener suelas de 12 mm. de grosor.

Racing-Norm 50: Esta fijación sirve para los grupos A y S y precisan unas botas con unas suelas de 7 mm. de grosor.

Para el verdadero esquí de carreras existen modelos de fijación y botas con un ancho lateral aún menor (38 mm.).

BASTONES PARA ESQUI DE FONDO

La altura de los bastones será la altura de la persona multiplicada por 0,8. Los bastones deben llegar hasta la axila (señoras 2 a 5 cm. menos).

BOTAS PARA ESQUI DE FONDO

Hay que tener en cuenta que las botas para el esquí de fondo correspondan a la norma de la fijación del esquí de fondo escogida. La suela debajo del talón debe estar formada de tal forma que coincida con la muestra de la plancha del talón de la fijación para el esquí de fondo.

Para el esquiador W (esquiador turista) se recomiendan botas robustas de cuero impermeable con caña alta, forro interior suave y suela perfilada (antideslizante) de goma o sintética. Estas botas corresponden a la Nordic-Norm 75.

Para el esquiador A (esquiador allround) valen las botas de la norma 50. Botas para la Touring-Norm 50 son más fuertes y duran más, botas para la Racing-Norm 50 son más ligeras y se gastan antes.

Para el esquiador S (esquiador deportivo) convienen las botas de carrera para la Racing-Norm 50 y las siguientes normas especiales puesto que son extraordinariamente ligeras.

normas de comportamiento FIS para el esquí alpino

- Precaución con los demás:** Cada esquiador tiene que comportarse siempre de tal forma que no ponga en peligro ni dañe a los demás.
- Dominio de la velocidad y forma de esquiar:** Cada esquiador debe ajustar su velocidad y forma de esquiar a sus aptitudes así como las condiciones del terreno y climatológicas.
- Elección del trayecto:** El esquiador que viene detrás tiene que elegir su trayecto de tal forma que no ponga en peligro a los esquiadores que van delante de él.
- Adelantamiento:** Se puede adelantar de arriba o de abajo, de derecha o de izquierda pero sólo con una separación tal que permita tener todo el sitio posible para sus movimientos.
- Deberes del esquiador que esquía abajo y del que atraviesa:** Cada esquiador que quiera entrar o atravesar una pista debe asegurarse antes de que hacia arriba o hacia abajo no haya nadie para que pueda efectuar esto sin peligro para él ni para los demás. Esto vale también para después de cada parada.
- INTERRUPCION en bajada:** Cada esquiador debe evitar pararse en los lugares estrechos o con falta de visibilidad en la pista. El esquiador que haya caído deberá dejar lo antes posible la pista libre otra vez.
- Subida:** El esquiador que sube deberá utilizar solamente el borde de una pista y deberá abandonar la cuando haya mala visibilidad. También debe hacer lo mismo el esquiador que baja a pie.
- Observación de las señalizaciones:** Cada esquiador debe observar las señales y avisos de las pistas.
- Comportamiento en accidentes:** Cuando haya accidentes es obligación de todos el prestar ayuda.





ESCALADA, ALTA MONTAÑA Y EXCURSIONISMO SOBRE NIEVE

COMO actividades más de montaña tenemos la escalada en hielo, la Alta Montaña invernal y el excursionismo sobre nieve.

La escalada en hielo está considerada en algunos países como deporte aislado y con un fin único: superar grandes cascadas de hielo. En los Alpes d'Huez, en Francia, o Escocia, hay auténticos especialistas en cascadas y escalada en hielo, que ejercitan esta actividad como si de una gimnasia se tratara, sustituyendo los gimnasios y los aparatos por la naturaleza y el hielo. En los últimos años esta actividad ha experimentado un auge considerable en nuestro país, subiendo mucho el nivel y apareciendo buenos especialistas. A ello han contribuido la existencia de ciertos núcleos y zonas concretas, que resultan ser un verdadero paraíso para la práctica de la escalada en hielo, encontrándose varios de ellos en las provincias de Castilla y León.

En este campo han evolucionado también considerablemente la técnica y los nuevos materiales lanzados al mercado. La técnica del piolet-tracción, los crampones rígidos y de catorce puntas, los piolets tipo petrodáctilo, etcétera, nos permiten subir y progresar por terrenos que hace apenas cuatro años parecían imposibles.

MATERIAL PRECISO

El material necesario para escalar en hielo es el siguiente:

Crampones: Son unas armaduras metálicas, con doce o catorce puntas, que ciñen la suela y se sujetan a la bota mediante correas, quedando las puntas hacia abajo y al frente. Para escalar en hielo es preferible que sean rígidos, pues nos proporcionan un mayor descanso al apoyarnos únicamente sobre las puntas delanteras, mientras que para andar son más prácticos los articulados.

Piolet: Es una especie de piqueta, normalmente metáli-



Escalada en hielo sobre las cascadas de Gredos.

ca, que sirve para apoyarse, cavar, cortar y como elemento indispensable de seguridad para andar por el hielo. El tamaño y la forma dependen de la utilidad a que estén destinados. En la escalada en hielo, el piolet es la prolongación de nuestros dedos, ya que se introduce en la superficie helada para sujetarnos.

Maza: La maza de hielo es similar al piolet, diferenciándose de aquél en que, en vez de pala para cavar, tiene un martillo para golpear los cla-

vos e introducirlos en el hielo o la roca.

Casco: Es un elemento de seguridad imprescindible, ya que durante la escalada se desprenden muchos trozos de hielo.

DEL EXCURSIONISMO AL PATINAJE

La práctica de la Alta Montaña invernal requiere gran experiencia, además de estar dotado de un equipo amplio y costoso. Resulta muchas ve-

ces más complicada, porque casi siempre es la conjugación del esquí y la escalada en hielo. Todo ello la convierte quizá en la más bella actividad que se puede desarrollar en la montaña durante el invierno.

Por lo que respecta al excursionismo sobre nieve, consiste en realizar marchas por las montañas nevadas. Requiere un buen entrenamiento, ya que en ocasiones puede resultar fatigoso, así como un perfecto conocimiento de la marcha con crampones y la seguridad con el piolet. Todo cuanto digamos es poco para llamar la atención en evitación de accidentes muchas veces producto del total desconocimiento que se tiene sobre estos temas. Hay compañías de guías y profesores de montaña, que organizan cursos periódicos sobre todas estas técnicas, a los que pueden asistir todos cuantos estén interesados en aprender de una forma rápida, con los métodos más avanzados y sobre todo segura. Estarán conmigo en que, en temas en los que está en juego la seguridad personal y la de nuestros compañeros, resulta muy peligroso aprender siguiendo las indicaciones y consejos —no siempre acertados— de amigos con alguna experiencia.

Terminamos este apartado haciendo mención al patinaje sobre el hielo, un deporte que no cuenta en nuestro país con muchos seguidores principalmente por la escasez de instalaciones que se pueden encontrar para su práctica. Sin embargo, existen multitud de lagos y lagunas que se hielan a principios del invierno y podrían constituir un aliciente más en nuestras montañas, pero por el momento falta promoción y la vigilancia conveniente para evitar accidentes. Hay bastante gente que practica el patinaje sobre hielo en estos bellos parajes naturales, por iniciativa personal y a veces superando distancias importantes.

M.A.V.



LA PROVINCIA MAS ALTA DE LA PENINSULA

Por Miguel Angel Vidal.

AVILA es la provincia más alta de toda la península ibérica. La mitad de su territorio está ocupada por sierras y montes, destacando entre todas ellas la Sierra de Gredos, con la máxima altura del Sistema Central en el Almanzor (2.592 metros). La zona del macizo de Guadarrama perteneciente a esta provincia, conocida como Pinares Llanos, próximos al pueblo de Peguerinos, sin sobrepasar los 1.900 metros de altitud y con una media de 1.700 m., se puede practicar el excursionismo sobre nieve y el esquí de fondo durante algunos meses del invierno. En esta zona existen numerosos refugios construidos por ICONA para la vigilancia de incendios, pero que constituyen una buena red para poder utilizar en las actividades de montaña; todos tienen conexión entre sí, caminando desde cuarenta minutos hasta una hora y media como máximo, por lo que puede resultar un buen lugar para iniciarnos.

Estos refugios están situados entre las cumbres de Cabeza Lijar, Cueva Valiente y Abantos. Todos están abiertos y son de libre utilización, aunque resultan necesarios útiles para cocinar y pernoctar.

En la Sierra de Gredos se pueden practicar casi todos los deportes de invierno, existiendo lugares ideales para el esquí alpino, si bien el gran inconveniente es de falta de medios de arrastre. En Prado Puerto existe un pequeño telecuerda, donde se organizan campañas de iniciación al esquí, siendo éste el único medio mecánico que existe en la zona.

El esquí de travesía se viene practicando por estas montañas desde 1958, año en que se organizó la primera alta ruta de Gredos por parte del Club Alpino Español. Con una duración de tres días, el recorrido iba desde el Puerto del Pico hasta Bohoyo, constituyendo un rotundo éxito hasta el punto de que esta bella travesía con esquí se convirtió en la más clásica de la sierra. Con anterioridad a esta fecha se practicaba el esquí alpino y el de travesía por las laderas y valles de estas montañas, pero en número muy

reducido. Desde entonces hasta ahora se han venido realizando numerosas travesías, organizadas en distintos lugares y por diferentes sociedades. Travesías organizadas aparte, se pueden realizar multitudes de recorridos de uno o más días de duración, para conocer gran parte de la zona sin bajarse de los esquís.

En el Circo de Gredos y tomando como base el Refugio de la Laguna Grande, se puede practicar el esquí de alta dificultad por canales y corredores del Circo, llegando a descender pendientes de hasta 50 grados de desnivel. Los años en que las condiciones son muy favorables esta zona se convierte en un paraíso para el escalador de hielo, al formarse durante los meses de invierno gran cantidad de cascadas heladas y paredes recubiertas de hielo por las que se puede escalar con bastantes garantías de seguridad.

El patinaje sobre hielo también se puede practicar en los charcos y lagunas de la zona, ya que, durante los últimos meses del otoño y antes de que caigan las primeras nevadas, sus aguas se hielan formando capas de 45 a 50 centímetros de espesor el hielo.

El Macizo Central de Gredos está bastante bien equipado de refugios. Además de la Laguna Grande se encuentran los de Reguero Llano, Albarca y Nogal del Barranco, construidos por ICONA; el refugio Arenas, situado al pie de la Mira y propiedad de la Sociedad Arenas-Gredos, aunque se encuentra en muy mal estado de conservación y sólo se puede utilizar una bóveda; y el refugio Antonio Victory, en los Galayos, propiedad de la R.S.E.A. Peñalara. Por otro lado tenemos un tipo de chozas, pero que también sirven para resguardarse y pasar la noche, como el del Novillero y el de la Barranca, en la zona de Cinco Lagunas, construidos igualmente por ICONA. Desde este punto hasta el Puerto de Tornavacas, pasando por toda la Sierra Llana, no encontramos ninguna otra construcción hasta llegar al Macizo Occidental, donde está el refugio de Ntra. Sra. de las Nieves, enclavado exactamente en el collado alto del Gijo de Santa Bárbara, a 1.700 m. de altitud y con dieciséis plazas. Desde



Refugio de la Laguna Grande.

aquí podemos ascender a la Covacha (2.390 m.) y hacer un recorrido por las lagunas de los Caballeros, de la Nava y del Barco.

Salvo el refugio de la Laguna Grande y el de Reguero Llano, que se encuentran protegidos, en los demás hay que ir provistos de todo lo necesario para dormir y cocinar. Además, si lo que deseamos es recorrer la Sierra Llana —dos días, aproximadamente— tendremos que llevar una tienda de campaña o útiles para construir un igloo.

Durante los tres últimos años han experimentado en el Circo de Gredos un gran auge la escalada en hielo y el excursionismo sobre nieve, habiéndose realizado multitud de nuevos recorridos de gran dificultad, tanto en cascadas verticales de hielo de fusión como en paredes heladas.

RESUMEN DE LA PROVINCIA DE AVILA

Macizo del Guadarrama - Valle de Pinares Llanos.

— Máximas alturas: Cabeza Lijar (1.824 m.). Cueva Valiente (1.902 m.), Abantos (1.754 m.).

— Refugios: Cabeza Lijar (ICONA). 8 plazas. 1.824 m. Abierto y libre su utilización. Salamanca (ICONA). 12 plazas. 1.786 m. Abierto y libre.

Naranjera (ICONA). 12 plazas. 1.600 m. Abierto y libre.

Casa de la Cueva (ICONA). 25 plazas en literas individuales; servicio de comidas. Abierto todo el año y guardado.

Valle de Enmedio (ICONA). 12 plazas. 1.500 m. Abierto y libre.

Las Esquinillas (ICONA). 6 plazas. 1.570 m. Abierto y libre.

Cueva Valiente (ICONA). 1.902 m. Abierto y libre.

Fuente del Sabuco (ICONA). 6 plazas. 1.600 m. Abierto y libre.

Macizo Central de Gredos - Galayos y Circo de Gredos.

— Máxima altura: Almanzor (2.592 metros).

— Refugios: Laguna Grande, propiedad de la Junta de Castilla y León; 103 plazas en literas colectivas; servicio de comidas. 2.000 m. de altitud. Abierto de junio a octubre y fines de semana y fiestas durante el invierno. Guardado.

Reguero Llano (ICONA). Abierto y guardado. Servicio de comidas. 1.900 m. de altitud.

Nogal de Barranco (ICONA). 12 plazas. 1.300 m. Cerrado.

Antonio Victory. RSEA Peñalara. 14 plazas. 1.950 m. Abierto y libre.

Arenas: Sociedad Arenas-Gredos. 12 plazas. 2.300 m. Abierto y libre. En mal estado de conservación.

Albarca (ICONA). 20 plazas. 930 m. Abierto y libre.

Mingo Fernando (ICONA). 1.200 m. Abierto y libre.

Chozo de la Barranca (ICONA). 1.650 m. Abierto y libre.

Chozo del Novillero (ICONA). 1.830 m. Abierto y libre.



BURGOS: LA RICA VARIEDAD DEL PAISAJE

El relieve de Burgos está formado por tres conjuntos montañosos que quietan su terreno: al norte, la vertiente meridional de la Cordillera Cantábrica; al N.E. las alturas de la depresión vasca; y al E. y al S. la Cordillera Ibérica. Todo ello ofrece inmensas posibilidades para los amantes de la montaña, ya que la variedad de alturas y parajes permite la práctica de muchos deportes, desde el excursionismo disfrutando de bellos paisajes, hasta el esquí de competición, ya que cuenta con dos estaciones.

La Estación invernal de Valle del Sol está situada entre un magnífico bosque de hayas, en la cara N. de la Sierra de la Mencia, que la protege de los vientos del Sur, mientras que de los del Norte está protegida por la Sierra de San Millán, en el gran macizo de la Demanda. El acceso por carretera a la Estación Valle del Sol, situada en el término municipal de Pineda de la Sierra, se puede efectuar a través de la N-120 de Burgos a Logroño, tomando en Ibeas de Juarros dirección Pradoluengo, para desviarse en Urquiza hacia Pineda de la Sierra. Tiene 15 km² de zona de nieves, con un desnivel esquiable de 200 m., estando situados sus cerros entre los 1.500 y 1.700 m. Cuenta con 3 remontes mecánicos, siendo su capacidad total de 800 pasajeros por hora y está dotada de máquina pisapistas, estando las clases de esquí a cargo de profesores oficiales de la Escuela Española.

El Centro de Esquí de La Lunada está situado próximo al Portillo del mismo nombre, a 15 kilómetros de los Monteros, en el lugar conocido como «Circo de Lunada» que forma un

conjunto de bellas cumbres rocosas con alturas entre los 1.500 y 1.700 metros. En laderas orientadas al N.E. se encuentran los 7 remontes mecánicos con que cuenta, que ofrecen al esquiador una gran variedad de pistas de dificultad media, con desniveles entre los 20 y los 145 m., resultando un lugar idóneo para el aprendizaje del esquí. El terreno suavemente ondulado a la Estación ofrece asimismo la posibilidad de

practicar el esquí de fondo y el de travesía en excelentes condiciones.

A la Estación de La Lunada se puede llegar por carretera siguiendo la ruta Burgos-Villarcayo-Bercedo-Espinosa de los Monteros y por ferrocarril desde Burgos hasta Villarcayo. El centro dispone de servicios de cafetería, socorro, alquiler de material, aparcamiento, así como profesores de la Escuela Espa-

ñola de Esquí para las clases.

Desde La Lunada, a lo largo de todo el año se pueden realizar una serie de excursiones, llegando a cumbres próximas a través de poblados bosques de hayas, para contemplar la belleza y variedad del paisaje burgalés. Y es que de Norte a Sur y de Este a Oeste, la provincia de Burgos es un inmenso campo de posibilidades para los deportes de montaña.

ESTACION

Valle del Sol

PINEDA DE LA SIERRA

ACCESOS

Carretera: N-120 de Burgos a Logroño, hasta el km. 15, en Ibeas de Juarros, continuando hacia Pradoluengo. En Urquiza nueva desviación (indicada) hacia Pineda de la Sierra, desde donde se sube a la Estación

Ferrocarril: En Burgos, a 53 kilómetros.

| INSTALACIONES MECANICAS | | Cota inf. | Cota sup. | Desnivel | Longitud | Capacidad |
|-------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|----------|--------------------|
| Telesquis | 2 Arriondas I | 1.500 | 1.700 | 350 | 370 | 300 pasajeros/hora |
| | Arriondas II | 1.500 | 1.700 | 350 | 350 | 300 pasajeros/hora |
| Telebabys | 1 Baby | 1.460 | 1.600 | 140 | 180 | 200 pasajeros/hora |
| Tres pistas | Arriondas I | 1.500 | 1.930 | 40 | 1.500 | 500 esquiadores |
| | Arriondas II | 1.500 | 1.930 | 43 | 1.500 | 500 esquiadores |
| | Baby | 1.460 | 1.600 | 30 | 250 | 100 esquiadores |

| ESTACION | PRECIOS INSTALACIONES MECANICAS | | PRECIOS CLASES ESQUI | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|
| | ALTA | MEDIA | BAJA | FA | SS | |
| LA LUNADA | Viaje — | | Individual (1 h.) — 1.200 — — Infantil — — — — Debutantes 500 Clubs (Minimo 30) 600 Temporada Infantil 10.000 Adultos 13.000 Semana — Fin semana — 2 días — 1 día 800 A partir 14 h. 550 Debutantes semana — Debutantes fin semana — Debutantes día — Infantil semana — Infantil fin semana — Infantil día 650 Sábados, domingos y festivos Adultos — Debutantes — Infantiles — Navidad, Reyes, Semana Santa Adultos — Debutantes — Infantiles — OBSERVACIONES | | | |
| ESPINOSA DE LOS MONTEROS | Viaje ida y vuelta — | | | | | |
| 947 - 12 00 09 | Infantil — | | | | | |
| ACCESOS | Debutantes 500 | | | | | |
| | Clubs (Minimo 30) 600 | | | | | |
| Ctra. Burgos-Villarcayo-Bercedo-Espinosa de los Monteros, Bilbao-Reinosa | Temporada Infantil 10.000 | | | | | |
| Ferr: Burgos-Villarcayo, Bilbao-León (Reinosa) | Adultos 13.000 | | | | | |
| INSTALACIONES MECANICAS | Semana — | | | | | |
| | Fin semana — | | | | | |
| Telecabinas — | 2 días — | | | | | |
| Telesillas — | 1 día 800 | | | | | |
| Telesquis 6 | A partir 14 h. 550 | | | | | |
| Telebabys 1 | Debutantes semana — | | | | | |
| PISTAS | Debutantes fin semana — | | | | | |
| | Debutantes día — | | | | | |
| Muy difícil — | Infantil semana — | | | | | |
| Dificultad media 8 | Infantil fin semana — | | | | | |
| Fácil — | Infantil día 650 | | | | | |
| DATOS DE INTERES | Sábados, domingos y festivos | | | | | |
| | Adultos — | | | | | |
| | Debutantes — | | | | | |
| | Infantiles — | | | | | |
| Alquiler material, servicio de socorro, aparcamiento, cafetería | Navidad, Reyes, Semana Santa | | | | | |
| | Adultos — | | | | | |
| | Debutantes — | | | | | |
| | Infantiles — | | | | | |
| | OBSERVACIONES | | | | | |
| | Profesores E.E.E.: 2 + 10 | | | | | |



PRIVILEGIO CON LA MONTAÑA

LEON es la provincia más privilegiada de nuestra región, por lo que a montaña se refiere. Dentro de su orografía se encuentran los Montes de León y zonas de la Cordillera Cantábrica y de los Picos de Europa, donde se encuentran las máximas alturas en La Peña Santa de Castilla (2.596 m.) y el Llambrión (2.642 m.). Dos estaciones de esquí y numerosos refugios de alta montaña hacen de la provincia leonesa un lugar ideal para la práctica del esquí alpino, travesías por montañas y ascensiones a grandes picos en invierno. Sin embargo, hay que tener en cuenta las características del terreno en esta zona, donde las comunicaciones son escasas, con grandes distancias sin pueblos o aldeas, lo que prácticamente obliga a tener un buen conocimiento del terreno. Más aún conociendo el clima, muy dado a formar espesas nieblas, entre las que resulta difícil orientarse por mucha experiencia que se tenga.

ESTACIONES INVERNALES

La Estación Invernal de Valgrande-Pajares se encuentra situada en la Cordillera Cantábrica, en el Alto de Pajares, perteneciendo a los municipios de Pajares (Asturias) y Villamanín (León). La carretera N-630 de León a Oviedo nos lleva al mismo Puerto de Pajares y por ferrocarril la línea Madrid-Gijón nos puede dejar en la estación de Pajares, a 2 km. por la vertiente asturiana, o a 5 km. por la leonesa, en Busdongo.

La Estación de esquí se encuentra a 60 km. de León, tiene una zona de nieve esquiable de 75 km² y un desnivel medio de 500 m. Las pistas, amplias y despejadas al no tener árboles, son preparadas por dos máquinas pisanieves, y en ellas se encuentra todo tipo de dificultad, pudiendo escoger desde principiantes a las más pendientes para expertos. Están asistidas por 11 remontes mecánicos, con una capacidad de transporte de 7.000 esquiadores/hora. El suelo es herboso, por lo que se precisa poca nieve para cubrirlas. Destacan las pistas de la Picarda,

Valle del Sol, los Celleros, el Cellón y los Abedules, esta última en las inmediaciones de uno de los pocos bosques de abedules que existe en la Cordillera Cantábrica.

La Escuela Española de Esquí cuenta con 30 profesores y además la estación tiene servicio médico, alquiler de esquís y botas, el Parador Nacional de Turismo, en el mismo Puerto de Pajares, y otros establecimientos hoteleros. Por otro lado, en Villamanín existe un albergue con capacidad para 64 plazas en literas, calefacción, servicios y duchas de agua caliente, comedor, etc. Para su utilización es necesario solicitar previamente la autorización a la Dirección General de la Juventud, propietaria del mismo. Las pistas de esquí distan unos 12 km. y desde aquí también podemos realizar excursiones

cuatro personas y está cerrado, pudiendo encontrar las llaves en el Ayuntamiento de Mieres o en el refugio Casa Mieres. Desde aquí podemos ascender a la Peña Ubiña Grande (2.417 m.) y a la Pequeña (2.197 m.), al Cerreos (2.101 m.) y a la Peña Vera (1.839 m.), además de continuar travesía hacia los Refugios de El Meicin, ya en la provincia de Oviedo, y la Casa Mieres. Este segundo refugio, propiedad también del Ayuntamiento de Mieres, tiene capacidad para 20 personas y permanece abierto de mayo a septiembre; está situado a 2.200 m. de altitud y desde el mismo se pueden realizar todas las ascensiones del macizo de Ubiña.

En Villablino, al pie del puerto de Leitariegos, el Ayuntamiento dispone de un refugio con capacidad para

Puebla de Lillo, donde se bifurca. Por ferrocarril se llega con la línea León-Cistierna, hasta Boñar.

Esta Estación dista 81 km. de León, tiene unos 60 km² de zona esquiable y un desnivel de 274 m. Las pistas, preparadas por dos máquinas pisanieve, carecen de arboleda, y mientras que predominan las de poca dificultad en la zona del puerto, en el Circo de Cebolledo son más difíciles. Existe una pista equipada con luz artificial para practicar el esquí de noche.

Las pistas de San Isidro están asistidas por 11 remontes mecánicos y la Escuela Española de Esquí dispone de profesores que imparten cursos durante toda la temporada. La Estación cuenta con Servicio Médico, alquiler de material, y alojamiento bien en el Hostal «Pico-Agujas» o



Estación de Montaña «San Isidro», con el Pico Torre (2.104 m.) al fondo.

al Machacao (1.948 m.), Machamedio (1.912 m.) y Curriñiles (1.998 m.). La máxima altura accesible con esquís sobre la Estación está en el Cueto Negro (1.853 m.). Asimismo se puede encontrar alojamiento en otros pueblos de la zona.

Desde la Estación Invernal se puede realizar una hermosa travesía con esquís hasta el macizo de Peña Ubiña, apoyándose en los refugios existentes en esta zona. El refugio de Cerreos es propiedad del Ayuntamiento de Mieres, aunque se encuentra en la provincia de León, a 1.950 m. de altitud. Tiene capacidad para

30 personas, que está abierto todo el año y desde el que se pueden realizar muchas ascensiones a cumbres entre 1.800 y 2.000 m. Existe además un telesquí próximo.

SAN ISIDRO Y ZONAS DE TRAVESIAS

La Estación de Montaña de San Isidro se encuentra situada en el Puerto del mismo nombre, sirviendo de límite entre la provincia de Asturias y la de León, a la que pertenece. Por carretera hay que tomar la N-621 desde León a Devesa, continuando hasta

en otros establecimientos hosteleros. En Isoba hay un refugio propiedad de la Sociedad Deportiva Casino de León, con una capacidad de 20 plazas y a 6 km. del puerto de San Isidro. Tanto desde aquí como desde la Estación se pueden realizar varias ascensiones y travesías de interés.

Cambiando de escenario, pasamos a otras zonas más agrestes. En el macizo Occidental de los Picos de Europa, y más concretamente en el macizo de Peña Santa de Castilla, se pueden realizar numerosas travesías y ascensiones con esquís. Como punto de partida se puede tomar el



refugio de Vegabaño, propiedad de la Diputación de León, con capacidad para 25 personas y cerrado (las llaves se encuentran en Soto de Sajambre). Desde aquí podemos realizar una bonita travesía por todo el macizo, ya que en unas cuatro horas llegamos al refugio de Vegahuerta, a 2.010 m. de altitud, propiedad de ICONA, que se encuentra en muy mal estado. Tiene capacidad para 8 personas y está en la base de Peña Santa de Castilla, bajo su gigantesca pared sur, que con 600 m. de desnivel y 1.500 m. de anchura es la más grande de la Cordillera Cantábrica.

En esta zona encontramos también el refugio de Frade, en la Horcada del mismo nombre, a 1.722 m. de altitud. Tiene 14 plazas, está abierto y desde aquí podemos ascender a los Moledizos y a la Torre Bermeja. La travesía se puede continuar bajando hasta el Cares, internándonos después en el Macizo Central, por la canal de Asotín, hasta llegar al refugio de Collado Jermoso. Este itinerario es peligroso en invierno, por los posibles desprendimientos y avalanchas. El refugio de Collado Jermoso está situado a 2.060 m. de altitud y es propiedad de la Federación Española de Motañismo; tiene capacidad para 12 personas y se encuentra guardado (las llaves en

Santa Marina de Valdeón). La aproximación al refugio es complicada por cualquier sitio que se intente, sobre todo en invierno. Desde este punto podemos realizar muchas travesías y ascensiones, así como el corredor central de la Torre de Friero (2.445 m.), una de las más largas escaladas en hielo de España.

M. A. VIDAL

RESUMEN DE LA PROVINCIA DE LEÓN

Macizo de Peña Ubiña

- Máxima altura: Peña Ubiña Grande (2.417 m.).
- Refugios: Cerreos. Ayuntamiento de Mieres. 4 plazas. 1.950 m. Cerrado. Casa Mieres. Ayunt. de Mieres. 20 plazas. 2.200 m. Abierto de mayo a septiembre.

- Localidades más próximas: San Emiliano, Ruiza de Abajo, Pola de Lena.
- En esta zona se puede realizar esquí de travesía y alta montaña en invierno.

Macizo Occidental de los Picos de Europa

- Máxima altura: Peña Santa de Castilla (2.596 m.).
- Refugios: Vegabaño. Diputación de León. Collado, 25 plazas. Vegahuerta. ICONA.

2.010 m. 8 plazas. Abierto y libre.
Frade. 14 plazas. 1.722 m. Abierto y libre.

- Localidades más próximas: Soto de Sajambre.
- En esta zona se puede realizar esquí de travesía y alta montaña en invierno.

Macizo Central de los Picos de Europa

- Máxima altura: Torre Cerredo (2.648 m.); Llambrión (2.642 m.).
- Refugios: Collado Jermoso: F.E.M. 12 plazas. 2.060 m.

- Localidad más próxima: Posada de Valdeón.
- En esta zona se puede realizar esquí de travesía, escalada en hielo y alta montaña invernal.

| ESTACION | PRECIOS INSTALACIONES MECANICAS |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESLA 2002 LLANAVES DE LA REINA 942 = 73 00 25 | Viaje 100 Viaje ida y vuelta — Infantil — Debutantes — Clubs — Temporada — Semana — Fin semana — 2 días — 1 día — |
| ACCESOS | ABONOS |
| Ctra. N-621 León-Riaño | A partir 14 h. 400 Debutantes semana 200 Debutantes fin semana — Debutantes día 400 Infantil semana — Infantil fin semana — Infantil día 300 |
| INSTALACIONES MECANICAS | Sábados, domingos y festivos |
| Telecabinas — Telesillas — Telesquis 2 Telebabys 1 | Adultos 400 Debutantes 400 Infantiles 300 |
| PISTAS | Navidad, Reyes, Semana Santa |
| Muy difícil — Dificultad media 4 Fácil 2 | Adultos 400 Debutantes 400 Infantiles 300 |
| DATOS DE INTERES | OBSERVACIONES |
| Excursiones Moto incluido guía (1 día): 3.000 Esquí travesía incluido guía y equipo (1 día): 3.000 | |

| ESTACION | PRECIOS INSTALACIONES MECANICAS | PRECIOS CLASES ESQUI | | | | | PRECIOS FORFAIT | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|--|
| | | ALTA | MEDIA | BAJA | FA y SS | | ALTA | MEDIA | BAJA | FA y SS | |
| PUERTO SAN ISIDRO PUJBLA DE LILLO 93 = 23 35 00 | Viaje 65 Viaje ida y vuelta — Infantil (Temp.) 8.000 Debutantes — Clubs (Temp.) 10.000 Temporada 11.000 Semana 3.000 Fin semana — 2 días — 1 día 750 | Individual 1.900 Infantil 1.900 Colectiva 500 Cotegios 350 | — | 1.500 | — | C. Integral esquí — Esquí semana — Infantiles 13.000 Grupos 15.000 | | 20.000 | | | |
| ACCESOS | ABONOS | Prof. Partic. Medio día — Un día 6.000/9.000 | | | | OBSERVACIONES | | | | | |
| Ctra. N-621 León-Devesa. N-630 Oviedo-Figaredo Ferr: León-Cistierna (Boñar). Oviedo-León (Mieres) Aerop: Asturias (70 km.) | A partir 14 h. — Debutantes semana — Debutantes fin semana — Debutantes día — Infantil semana 2.000 Infantil fin semana — Infantil día — | OBSERVACIONES | | | | | Plazas hoteleras estación: 142 Plazas hoteleras zona influencia (30 km.): 350 Restaurantes, cafeterías, tenis, tiendas | | | | |
| INSTALACIONES MECANICAS | Sábados, domingos y festivos | | | | | | | | | | |
| Telecabinas — Telesillas 1 Telesquis 11 Telebabys — | Adultos — Debutantes — Infantiles — | | | | | | | | | | |
| PISTAS | Navidad, Reyes, Semana Santa | | | | | | | | | | |
| Muy difícil 3 Dificultad media 18 Fácil Varias | Adultos — Debutantes — Infantiles — | | | | | | | | | | |
| DATOS DE INTERES | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | |
| Servicio médico, alquiler material, guardería infantil | | | | | | | | | | | |



LA MONTAÑA PALENTINA, MI MONTAÑA

Por Jesús Durántez

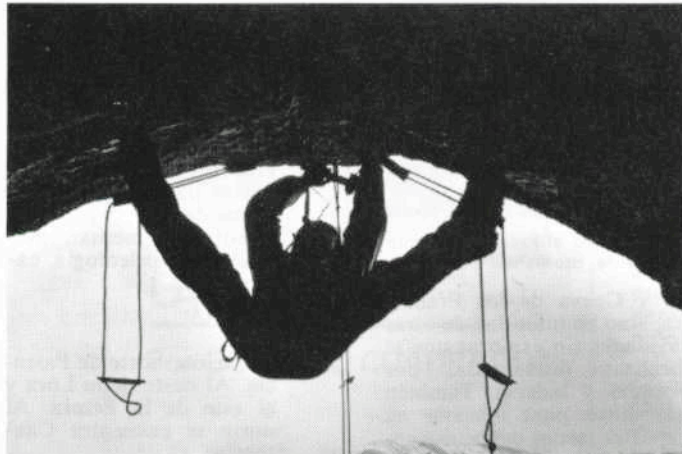
QUIZAS el haber nacido en el corazón de la Tierra de Campos, haya sido la causa de mi profundo interés por los espacios abiertos, aquellos en donde la vista se pierde en el infinito y sólo se interrumpe en la ondulada línea del horizonte. Por eso, desde niño gusté de la soledad de la estepa y me emocioné al recorrerla, ya a pie o a caballo y generalmente solo. Soñé con la inmensidad del desierto y medité ansioso de adentrarme en la cambiante superficie del mar.

A lo largo de mi deambular por los polvorientos caminos, había algo que me hacía pensar en la posibilidad de conocer otras dimensiones diferentes a las de mi mundo horizontal y eran aquellas siluetas que, de forma caprichosa, se dibujaban en lontananza y que cambiaban de apariencia según las estaciones. Estas formaciones eran el contrapunto a mi medio y con él conformaban los dos ejes vitales de mi existencia. Si mi mundo llano era la tangible realidad, aquellas gigantes verticales representaban, para mí, la posibilidad de adentrarme en el incierto camino del mismo.

Y sin pensarlo demasiado crucé sus umbrales tímidamente. Pero, poco a poco, recorrí sus caminos y conocí uno a uno sus pintorescos pueblos. Ascendí sus montañas y escalé sus más escarpadas paredes. Crucé con mis esquies los más altos collados para luego sentir el placer del descenso de sus suaves nevados. Y tuve la gran suerte de vivaquear en solitario en sus cumbres, contemplando extasiado los sugestivos amaneceres.

Ya han pasado muchos años y he recorrido con mis esquies la mayor parte de los macizos españoles, pero siempre siento una impresión diferente cuando de nuevo asciendo a la Peña Prieta y dirijo después mis tablas por las immaculadas laderas del Celestino, camino de Cardaño de Arriba.

He ascendido a las más altas cumbres de Europa y África y, aún reconociendo su grandiosidad, es para mí más emotivo coronar Curavacas o sentarme a pensar desde la cima de la Peña Tremaya. He escalado difíciles paredes de los Alpes o del Alto Atlas,



Superando un techo, en Mave.



Serenidad milenaria en hombres y animales. Al fondo, el Espiguete.

pero siempre siento la misma ilusión cuando otra vez tengo que desentrañar el aserrado itinerario del Espolón Norte del Espiguete.

Y es que la montaña palentina ofrece para el deportista el más inmenso abanico de posibilidades que pensarse pueda. Si echamos un vistazo a un mapa del Norte palentino nos daremos cuenta que en él se dibujan cuatro regiones naturales, cada una con sus peculiaridades que la diferencian de las vecinas. La más oriental es la Lora, configurada por montañas de baja altitud pero con un enorme interés geológico, dando formaciones inigualables en el laberíntico complejo de las Tuercas o en el milenario Cañón de la Horadada.

Son también muy interesantes los enclaves arqueológicos de los Montes Cildá y Bernorio, asentamiento de las variadas civilizaciones que po-

blaron nuestra tierra. No menos importante es desde el punto de vista espeleológico, siendo lugares dignos de visitarse las formaciones Kársticas de Mave y del páramo de la Lora.

Vecina de la anterior se encuentra la Braña con formaciones pétreas de más alzada, que enlazadas dan forma a las Sierras de Peña Labra, el Pico Tres mares, el Cuchillar y el Valdeceballos, magníficos miradores de dicha región y de su contigua, la Pernia. En su corazón está la malograda Estación invernal del Golobar, ejemplo evidente de la ineficacia y la desidia.

Si seguimos al Sol en su cotidiano recorrido, nos adentramos de lleno en una recatada región apenas mancillada por los avatares históricos, la Pernia. Protegida de los fríos vientos del noreste por las sierras anteriormente descritas constituye un recoleto pa-

raje, digno escenario de las más sobrecogedoras leyendas. De sus laderas brotan las primeras aguas del naciente Pisuerga y en ellas se asienta una variada vegetación, biotipo ideal para nuestras joyas faunísticas, el águila real y el oso. Sólo por esta circunstancia esta zona debería ser cuidada con celo y respeto. Pero su manto arboreo está adornado, además, por agujas calcáreas que aún realzan su fantástica apariencia. Citemos la Peña Tremaya, la Peña Abismo y las Agujas del Moro.

Si de adentrarnos en la tierra se trata, podemos cruzar el ciclópeo arco de herradura de la Cueva del Cobre, para profundizar en sus entrañas y conocer antes de nacido a uno de nuestros más palentinos ríos.

Pero es quizás, hacia poniente, donde se enclava la hermana mayor de todas nuestras regiones norteñas: Fuentes Carrionas es la región más extensa, más abrupta y con más posibilidades desde la mira deportiva. Son muchas las cadenas rocosas que la componen, pero debemos centrarnos en la gran ese que envuelve las cimas de los ríos Carrión y Cardaño. En ella nos percatamos de la presencia de los cuatro grandes colosos visibles desde el llano: El Espiguete, el Murcia, la Peña Prieta y el Curavacas. Todos ellos superan casi mucho los dos mil metros, y sus crestas mantienen su niveo manto durante gran parte del año.

El límite oriental de estos picachos es una cadena que, partiendo prácticamente de los arrabales de la vetusta Villa de Cervera y personalizándose en peñas como el Carazo o la Morea de Lores, une dulcemente las santanderinas faldas del Valle de Liébana. Como protegiendo a la anterior por su planeo sur, se encuentra la subregión calcárea de la Peña, distinguiéndose por su forma y tamaño la Peña Redonda y el Pico del Fraile.

Es pues este variado escenario estupenda cancha de juego para el deportista montañero, que, huyendo de los deportes reglamentados, prolongación precisamente de las normas de las que quiere apartarse, serena su espíritu en estas soledades.



Ascendiendo al Pico Murcia con esquís de montaña.

Durante el invierno y la primavera se puede practicar el esquí de montaña, realizando las dos grandes Altas Rutas de Fuentes Carrionas y Fuentes Pisuergas. La primera dura de dos a tres días y, partiendo de Cardaño de Abajo, finalizada en Vidrieros, después de coronar en el transcurso de la misma veintitrés cimas, entre las que se encuentran las cuatro grandes.

Menos fuerte y de más corta realización es la segunda, que, iniciándose en Piedras Luengas, recorre las Sierras de Peña Labra, Mijar y Ceballera y termina en el encantador pueblecito de Santa María de Redondo.

Para los amantes del montañismo, propiamente dicho, recomendaría marchas en familia por cualquiera de estos lugares, ya sea aprovechando sendas o caminos o ascendiendo campo a través por las peladas laderas.

Es interesantísimo, a mi modo de ver, el paseo que iniciándose en Santa María de Mave, visita la Horadada, las Tuerces, Villaescusa de las Torres y el Monte Cildá. En él, puede uno conocer en directo la flora, la fauna, la geología y la historia de estos lugares. O aquel otro que dejando atrás a los pueblos de los Redondos asciende paralelo al joven Pisuerga, hasta su nacimiento en la mismísima Cueva del Cobre, o aún más hasta el Sumidero de Sól de la Fuente, distante algunos cientos de metros de la anterior.

Y, cómo no, el ascender a la Peña Prieta, bordeando el Lago de las Lomas y las Agujas de Cardaño, lugar éste donde recomendaría vivaquear para saborear, en trance, la sorprendente puesta de sol sobre las montañas leonesas.

Hay quien prefiere sentir en su cuerpo el sudor frío del miedo cuando cruza una limpia placa o supera una fisura sobre el abismo. Para estos, son paredes ideales la Cara Norte del Espigüete, o la Norreste del Curavacas. De menor dificultad pueden encontrar cortados en Mave, en las Agujas del Moro, en Piedrasluengas o en las mismas Agujas de Cardaño.

Los espeleólogos también tienen un enorme campo de operaciones, no ya sólo en las conocidísimas Sima del Ani-

llo y Cueva de los Franceses, sino en infinidad de otras cavidades sin explorar que se localizan diseminadas por bosques y laderas. También hay sitios para iniciarse en deportes menos conocidos como el vuelo libre o vuelo en ala delta, siendo interesante la rampa de lanzamiento del Pico Tres Mares, al que se puede acceder cómodamente con el Telesilla del Alto Campoo, o el patín vela por las tranquilas aguas de nuestros pantanos.

Yo siempre, cuando regreso de alguno de mis viajes, siento una imperiosa, pero sencilla, necesidad y es la de acercarme a alguno de los parajes de mi querida montaña para hablar con sus sencillas gentes, respirar su aire familiar, y embriagarme con el influjo de unas sierras que, aunque pequeñas, encierran todo el encanto que puedan tener las grandes. Desde aquí invito a todos aquellos que sientan dentro de su ser la atracción constante de la aventura, a adentrarse en estos montes, estos ríos y estos valles que les estarán siempre esperando.

datos prácticos

REGIONES GEOGRAFICAS: La Lora, la Braña, la Pernia o Fuentes Pisuergas, Fuentes Carrionas y la Peña.

LA LORA:

- Situación: en el norte palentino. Al sur de Cantabria y al oeste de Burgos. A poniente la Braña.
- Altitudes: las Tuerces.
- Refugios: uno en Covallagua, propiedad del ICONA. Cerrado. Capacidad reducida. Solicitudes al ICONA de Palencia.
- Poblaciones: Aguilar de Campoo.
- Lugares de interés: Cuevas

de los Franceses. Yacimientos arqueológicos de los Montes Bernario y Cildá. Formaciones pétreas de Las Tuerces. Iglesia rupestre de Olleros de Pisuerga.

- Vías de comunicación: carretera nacional Palencia-Santander.
- Deportes: montañismo, escalada, espeleología, caza y pesca.

LA BRAÑA:

- Situación: norte de Palencia. Al oeste de la Lora y al este de la Pernia. Al norte se encuentra Cantabria.
- Altitudes: Valdeceballos (2.139 m.). Canalejas (2.096 m.), Cueto (2.086 m.)
- Refugios: uno en Sel de Brañosa. Propiedad Diputación de Palencia. Cerrado. Inutilizable.
- Poblaciones: Aguilar de Campoo y Brañosa.
- Lugares de interés: Estación de esquí del Golobar. Mirador del Tarreón del Valdecebollas. Pueblo de Brañosa. Pantano de Aguilar.
- Vías de comunicación: carretera nacional Palencia-Santander.
- Deportes: montañismo, escalada, esquí, caza, pesca y deportes náuticos.

LA PERNIA O FUENTES PISUERGAS:

- Situación: en el norte palentino. Al este la Braña. A su oeste Fuentes Carrionas. Por el norte Cantabria.
- Altitudes: Peña Labra (2.012 m.), Pico Tres Mares (2.175 m.), Cuchillón (2.222 m.).
- Refugios: no existe ninguno.
- Poblaciones: San Salvador de Cantanuda.
- Lugares de interés: nacimiento del río Pisuerga en la Cueva del Cobre y Sel de la Fuente. Peña Tremaya. Peña Abismo. Agujas del Moro. Pantano de la Requejada. Abadía de Lebauza.
- Vías de comunicación: carretera de Cervera de Pisuerga a Potes.
- Deportes: montañismo, escalada, espeleología, caza, pesca, vuelo libre, esquí y deportes náuticos.

FUENTES CARRIONAS:

- Situación: norte de Palencia. Al norte de la Peña y al sur de Cantabria. Por el este está la Pernia y por el oeste está la provincia de León.
- Altitudes: Peña Prieta (2.536 m.), Curavacas (2.520 m.), Espigüete (2.450 m.), Pico Murcia (2.340 m.).
- Refugios: hay dos refugios y un camping. Uno de los refugios en la cara norte del Espigüete. Propiedad del ICONA. Abierto. Con capacidad para 12 personas. El otro en Cardaño de Arriba. Propiedad del Club de Montaña Espigüete. Cerrado. Capacidad 24 personas. Con luz, agua y gas. Llave en el club. El camping se encuentra a los pies del Espigüete. Propiedad de los ayuntamientos vecinos. Administra el ICONA.
- Poblaciones: Cervera de Pisuerga. Velilla del Río Carrión.
- Lugares de interés: nacimiento del río Carrión en los Lagos de Fuentes Carrionas. Agujas de Cardaño. Sierra del Anillo. Pantanos de Campuerto y Camporredondo.
- Vías de comunicación: carretera de Guardo a Riaño. Carretera de Cervera de Pisuerga a Potes.
- Deportes: montañismo. Escalada. Esquí. Espeleología. Caza. Deportes náuticos.

LA PEÑA:

- Situación: al sur de Fuentes Carrionas.
- Altitudes: Peña del Fraile (2.025 m.), Peña Redonda (1.993 m.).
- Refugios: no hay.
- Poblaciones: Cervera de Pisuerga. Velilla del Río Carrión, Santibáñez de la Peña. Guardo.
- Lugares de interés: pueblos abandonados de Val-surbio y Valcovero. Santuario de la Virgen del Brezo.
- Vías de comunicación: carretera de Guardo a Cervera de Pisuerga.
- Deportes: montañismo, escalada, esquí, espeleología, caza y pesca.

● LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

LA FUERZA

por Gonzalo Cuadrado.

● EN TORNO A LA EDUCACION FÍSICA Y EL DEPORTE

por Constantino de las Heras
y Antonio Fraile

● DEPORTES DE COMPETICION

GIMNASIA DEPORTIVA O ARTISTICA

por Javier Fernández Jáuregui

● BIBLIOGRAFIA:

PREPARACION FISICA

● MEDICINA Y DEPORTE:

SISTEMA CARDIOVASCULAR Y APARATO RESPIRATORIO

por Javier Blanco y Antonio Galindo

● INSTALACIONES DEPORTIVAS:

FRONTONES

por Jorge Zapata Suárez

Las
cualidades
físicas

LA FUERZA

Por GONZALO CUADRADO*

El músculo, en virtud del influjo nervioso, acorta sus fibras reduciendo su longitud y aumentando proporcionalmente su grosor, o entra en tensión, lo que produce un trabajo, llamado trabajo muscular, que es igual a la fuerza muscular.

El músculo es el agente principal de la fuerza, pero no es único. El trabajo muscular también depende del sistema nervioso, que lo dirige, de la sangre, que lo alimenta, y de los huesos que constituyen su apoyo.

En el cuerpo humano el movimiento es el resultante de dos agentes: fuerza y velocidad. La combinación de estos dos agentes produce la potencia física, que es mucho más decisiva en el rendimiento deportivo.

La fuerza es la facultad de vencer una resistencia, independientemente del tiempo empleado.

Existen diferentes clases de fuerzas:

- Fuerza máxima.
- Fuerza absoluta.
- Fuerza velocidad.
- Fuerza resistencia.
- Fuerza relativa.

Fuerza máxima.—Es la fuerza superior que puede desarrollar un grupo muscular. Esta fuerza no contiene las últimas reservas de fuerzas, que pueden ser motivadas por un estado sumamente emotivo el doping o la hipnosis.

Fuerza absoluta.—Resulta de la unión de la fuerza máxima, las fuerzas de reserva.

Fuerza velocidad.—Es aquella que en un periodo corto de tiempo llega a ser eficaz.

Fuerza resistencia.—Es la capacidad de un grupo muscular frente al cansancio durante repetidas contracciones. Es decir, la duración de la fuerza a largo plazo.

Fuerza relativa.—Es aquella que resulta de utilizar la fuerza máxima más las de reserva y el uso óptimo de las palancas humanas y la técnica

deportiva. Esta es la fuerza verdaderamente eficaz en el gesto deportivo.

El individuo no crece uniformemente. Con la fuerza se produce algo similar; hay momentos en los que el individuo gana en fuerza y otras en que no.

El desarrollo de la fuerza se mantiene tanto en los niños como en las niñas, paralelo hasta los 11 años, aunque en las niñas la fuerza es menor. En esta edad aumenta considerablemente la fuerza, siendo la del niño mucho más rápido a esa edad.

Desde los 11 años en adelante el desarrollo de la fuerza disminuye casi paralelamente, siendo la del hombre más alta que la de la mujer. Entre los 16 y 17 años el hombre entra en una nueva fase de expansión de fuerza, la más importante dentro del rendimiento deportivo. En la mujer no se observa tan notable expansión. Nocker, encontró que la fuerza máxima se logra en el hombre entre los 26-28 años y en la mujer de 23 a 25 años.

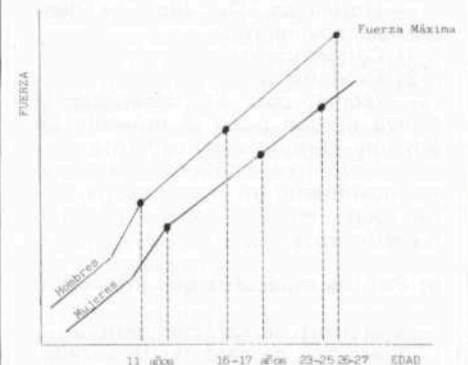
FACTORES DETERMINANTES

Hay una serie de factores que determinan la fuerza de un músculo:

a) Disposición de las fibras musculares. Los músculos que tienen las fibras paralelas a su eje mayor, no son tan potentes como aquellos en que están colocadas en sentido oblicuo.

b) Fatiga. A menos que el estímulo sea muy interno, la fatiga reduce el número de fibras que responden a repetidas contracciones. Esta disminución del número de fibras que se contraen, disminuye la potencia de las contracciones.

c) Temperatura. La contracción del músculo es más rápida y potente cuando la temperatura de sus fibras excede ligeramente de la tempera-





tura corporal. La viscosidad del músculo disminuye, las reacciones químicas que se producen son más rápidas y la circulación aumenta. Las temperaturas excesivamente elevadas anulan la capacidad del organismo para efectuar las regulaciones circulatorias. Cuando la temperatura es inferior a la normal del cuerpo, se eleva el umbral de irritabilidad y aumenta la viscosidad, lo cual torna al músculo inactivo y rígido, y, por consiguiente, débil.

d) Depósito de sustancias energéticas. Si el glucógeno muscular y fosfocreatina depositados en el músculo, disminuyen por inanición o por trabajo prolongado sin adecuada nutrición, los elementos esenciales para la contracción se consumen en los procesos metabólicos y el tejido contráctil se atrofia.

e) Entrenamiento. El estado de entrenamiento tiene un papel importante en la potencia contráctil del tejido muscular. Un músculo desentrenado gana al principio más fuerza que uno que está entrenado.

La fuerza muscular se desarrolla cuando la musculatura se ve obligada a vencer una resistencia. Cuanto mayor sea la resistencia mayor será el desarrollo de la fuerza.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Los ejercicios para el entrenamiento de la fuerza podemos clasificarlos:

a) Según la forma de realizarlos

— Isotónicos: De ellos se desprende movimiento.

- 1) Concéntricos.
- 2) Excéntricos.

— Isométricos. Se desarrolla la fuerza porque pone el músculo en tensión, aunque estáticamente.

— Isotónicos-estáticos: Se pone en movimiento un peso y se mantiene luego en una misma posición durante un tiempo.

b) Por los músculos que interesan:

- Ejercicios de carácter general.
- Ejercicios de carácter localizado.

- Ejercicios de carácter específico o aplicado.

Se consideran de carácter general cuando movilizan los grandes grupos musculares del cuerpo.

Localizados son aquellos que desarrollan paquetes musculares determinados. Los ejercicios de carácter específico o aplicado se dirigen a mejorar los músculos que se utilizan en el gesto deportivo.

Según se usen o no aparatos

- Sin aparatos.
- Con aparato de gimnasio clásicos.
- Con barras, discos y utensilios similares.

Para planificar un entrenamiento de fuerza tendremos que tener en cuenta una serie de factores; adoptar una fórmula de trabajo y un plan a largo plazo, la edad, el tiempo disponible, la cantidad y la calidad, la puerta en forma, las puertas de control, etc.

* Licenciado en Educación Física.



Por CONSTANTINO DE LAS HERAS y ANTONIO FRAILE *

La Educación Física y el deporte en general han dado un gran paso, han sido reconocidos por los poderes públicos y empiezan a formar parte,

de hecho, del mundo de la cultura. El Estado no ha hecho más que recoger los deseos de todos o de una inmensa mayoría, que pugnaban por uno de sus derechos, el que tiene toda persona de cualquier edad, sexo o condición social de poder acceder a una buena educación física o elegir la práctica deportiva que más le satisfaga para sus propósitos, para lo cual se requiere una multiplicidad de posibilidades ofertadas, desde organismos públicos a privados. Ese abanico de ofertas no sería tal si no fuera acompañado de unas premisas de libertad de elección, de regulación de funciones del Estado y entidades privadas en el fomento y práctica de la educación física y el deporte y la dimensión científica en la formación del personal cualificado. Estas premisas son las que han provocado la favorable acogida social, son la garantía de calidad de unos servicios de obligado cumplimiento por el Estado.

La máxima expresión de estos anhelos la encontramos en nuestra Constitución, en su artículo 43.3 («Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE. Asimismo facilitarán la adecuada utilización de ocio»), desarrollado posteriormente en la Ley General de Cultura Física y del Deporte del año 1980, que en su artículo primero viene a decirnos: «Es objeto de la presente ley el impulso, orientación y coordinación de la educación física y del deporte como factores imprescindibles en la formación y en el desarrollo integral de la persona. Se reconoce EL DERECHO DE TODO CIUDADANO A SU CONOCIMIENTO Y PRACTICA».

Este somero recordatorio es suficiente para advertir la relevancia concedida. Nunca tuvo la educación física y el deporte un marco tan espléndido.

UN POCO DE HISTORIA

Para una mejor comprensión de la educación física actual, vamos a recordar algunos hechos históricos de singular importancia.

- Año 1806. Fundación del Real Instituto Pestalozziano.
- 1879. Primera proposición de Ley declarando obligatoria la gimnástica higiénica.
- 1882. Se recomienda la creación de la Escuela Central de Gimnástica para la formación de profesores/as por parte de una Comisión del Congreso y de la que es componente y principal defensor Manuel Becerra y Bermúdez.
- 1887. Abre sus aulas la Escuela Central de Gimnástica, dependiente de la Universidad Central.
- 1892. Se clausura la Escuela Central de Gimnástica.
- 1919. Se funda la Escuela Central de Gimnástica del Ejército.
- 1928. Se forma el Comité Nacional de Cultura Física.
- 1933. Se funda la Escuela de Educación Física de la Facultad de Medicina de San Carlos de la Universidad Central, hoy Universidad Complutense de Madrid.

- 1941. Se crean dos nuevos Centros: La Escuela Isabel la Católica, integrada después de algunos años en la Escuela de Especialidades Julio Ruiz de Alda, a la que se incorporó la Escuela Nacional de Educación Física Femenina. La Academia Nacional de Mandos José Antonio en cuyo contexto, más tarde, se configuró la Escuela Superior de Educación Física.
- 1961. Se aprueba la Ley de Educación Física y con ella la creación del Instituto Nacional de Educación Física.
- 1967. Entra en funcionamiento el INEF de Madrid. Es su primer director José María Cagigal, hasta el año 1977.
- 1977. Integración de las Escuelas de Educación Física creadas en 1941, en el INEF.

RECONOCIMIENTO DEL CARACTER UNIVERSITARIO

El 24 de abril de 1981, sale un Real Decreto por el cual, tras muchos abatares, se reconoce el carácter de Enseñanzas Superiores para la formación, especialización y perfeccionamiento del Profesorado de Educación Física. Tras esta disposición, una Orden Ministerial aprueba el Plan de Estudios de los INEF que a partir de este momento constará de cinco cursos, según cuadro adjunto.

AMBITO DE ACTUACION

El curriculum académico expuesto supone un esfuerzo por conseguir la rigurosa formación de los licenciados en Educación Física, que con este nuevo programa de asignaturas se pone a la altura de los países más avanzados en la preocupación de tener un personal cualificado, para llevar a cabo una eficiente labor en los distintos campos profesionales que le son encomendados y que no tardarán en ampliarse una vez se estudien y regulen las distintas perspectivas profesionales.

La seriedad y eficacia de actuación pasa inevitablemente por la rigurosidad de su formación en los INEF, única garantía de profesionalidad en los distintos ámbitos laborales en los que el licenciado en Educación Física tiene competencias.

La conocida denominación de Profesor de Educación Física parece quedar obsoleta ante la restricción del ámbito de actuación profesional que limita con ese concepto, quedando minimizado por el amplio curriculum académico existente, dirigido magistralmente por el ya desaparecido José María Cagigal, en los Centros de Formación, abriéndose en la actualidad muchas más posibilidades que la exclusiva docencia a la que se le tenía reducido.

Los campos de ejercicio profesional están enmarcados en tres trupos:

- a) Docencia de la educación física en centros privados y públicos.
- b) Administración, con las funciones técnicas y directivas a nivel local, provincial, regional o central.
- c) Ejercicio libre de la profesión, en

la que la oferta de los servicios de licenciado en Educación Física se realiza directamente. Este ámbito de actuación abarca: Clubs deportivos y recreativos, reeducación, dirección de instalaciones, preparación física, programas de mantenimiento, etc.

Un nuevo campo que promete ser una de las grandes especialidades de la educación física es el Aprendizaje y Desarrollo Motor. El movimiento y su educación está tomando gran relevancia por las connotaciones de desarrollo individual que emanan de él, sobre todo en las primeras etapas de la vida.

Bibliografía consultada:

1. Boletín Informativo. Consejo General del COPEF, nº 6, 1982.
2. Constitución Española.
3. José Luis Hernández Vázquez. Anexo I del Boletín Informativo del Colegio Oficial de Prof. de Educación Física.
4. Ley General de Cultura Física y del Deporte del año 1980.
5. Revista Técnico Profesional de Educación Física, nº 81, 1982.

* Licenciados en Educación Física.

PLAN DE ESTUDIOS DEL INEF*

Primer curso

- Anatomía funcional del aparato locomotor.
- Historia y sistemas de la Ed. Física.
- Sistema del Ejercicio.
- DEPORTES I
- Psicología aplicada a la Ed. Física.
- Expresión Dinámica.

Segundo curso

- Fisiología humana.
- Pedagogía aplicada a la Ed. Física.
- Juegos aplicados a la Ed. Física.
- DEPORTES II
- Anatomía Sistemática.
- Sistemática del ejercicio.
- Teoría de la Ed. Física y deportes.
- Actividades en la naturaleza.

Tercer curso

- Biomecánica del mov. humano.
- Aprendizaje y desarrollo motriz.
- Ed. Física de base.
- DEPORTES III
- Fisiología del ejercicio.
- Higiene y primeros auxilios.
- Estadística.

Cuarto curso

- Didáctica de la Ed. Física y Deportes.
- Teoría y práctica del Entrenamiento deportivo.
- Legislación, organización y administración del deporte.

- Optativos:**
- Sociología.

- Ed. Física base.
- Fundamentos de la Ed. Física especial.
- Biometría.
- Psicología de la Activ. física.
- Juegos populares.
- Actv. naturaleza.

Quinto curso

- Planificación de Actv. para el recreo y ocio.
- Didáctica de Ed. Física y deporte.
- Equipamiento e instalaciones deportivas.
- Fundamentos de táctica deportiva.

Optativos:

- Aplicación específica deportiva.
- Fisiología ejercicio.
- Teoría y práctica del entrenamiento.
- Técnicas de Rehabilitación motriz.
- Sociología.
- Didáctica de E. Física especial.



GIMNASIA DEPORTIVA O ARTISTICA

Por J. FERNANDEZ JAUREGUI*

En la Gimnasia artística (antes llamada Deportiva) masculina el deportista se enfrenta a seis pruebas o aparatos, denominados: Suelo, Caballo con arcos, Salto de caballo, Anillas, Paralelas y Barra fija. En la Gimnasia artística femenina los aparatos son: Suelo, Paralelas asimétricas, Salto de caballo y Barra de equilibrio.

Salvo en salto a caballo, que tiene un sistema de puntuación diferente, en los demás aparatos el gimnasta ha de presentar un ejercicio en el que se ejecuten por lo menos 11 partes de diversa dificultad si desea alcanzar la máxima calificación. Para facilitar a los principiantes su participación en competiciones, la federación tiene establecidos cinco niveles, a través de los cuales se puede llegar poco a poco a dominar el número suficiente de partes como para montar las combinaciones precisas para presentar un ejercicio de categoría suficiente.

ASPECTOS PSICOLOGICOS DE ESTE DEPORTE

Como deporte individual, tiene características que le asemejan al atletismo y a la natación, en los que el

deportista busca la mejora personal con la ayuda del entrenamiento específico muy al margen de las condiciones de los deportes de equipo.

Como aspecto singular, señalaremos que el gimnasta se enfrenta a los aparatos con una visión más creativa que el atleta o nadador, que se ven limitados casi exclusivamente por el tiempo y la distancia que han de superar. Cada aparato de Gimnasia plantea casi infinitas posibilidades de movimiento, que se van dominando con la constancia en el esfuerzo. El gimnasta se convierte así en «inventor de una serie de actividades físicas que por ser suyas y gratuitamente inventadas, le producen la impresión incoercible de originalidad, de poder, que, más allá del placer funcional, le proporcionan una de las experiencias más hondas, típicas y fecundas del hombre: la alegría funcional de disponer de sí mismo» (M. Yela. El hombre y su cuerpo y la educación física, en «Citius, Altius Fortius» (C.O.E.), 1965). Citado por J. M. Cagigal en «Bases antropofilosóficas para una educación física»).

ASPECTOS PEDAGOGICOS EN LA INICIACION A ESTE DEPORTE

La Gimnasia Artística es una modalidad deportiva que requiere mucho tiempo de preparación. Ello obliga al profesor a elegir una metodología que acorte al máximo ese «tiempo de preparación», no sólo desde el punto de vista de la técnica de los movimientos, sino también desde el de las condiciones físicas indispensables.

Muchos «jóvenes talentos», que no dudarían en abandonar al poco tiempo si la forma de trabajar fuera totalmente irracional, pueden conservarse ofreciéndoles métodos gimnásticos racionales.

Las primeras clases de Gimnasia con aparatos tienen que cumplir dos requisitos fundamentales: deben estimular a los alumnos a moverse y ofrecerles la posibilidad de obtener grandes éxitos.

A estos principios genéricos señalados por el alemán Kurt Knirsch en su Manual de Gimnasia artística, añadiremos experiencias concretas:

a) Como deporte individual, hemos de procurar que el alumno se interese personalmente por sus propios logros. Para ello conviene ofrecerle una serie de instrumentos de autoevaluación o control. A la vista del alumno se ofrecerán los ejercicios que están a su alcance y a lo máximo cada 15 días el profesor tomará nota de los progresos conseguidos. Un ejercicio se considera dominado cuando el alumno es capaz de realizarlo sin la ayuda del profesor.

b) En la parte inicial de la clase se debe tener un calentamiento específico, en el que se incluirán algunos elementos que se han de trabajar en todas las clases, pues son algo así como los ejercicios de carrera para los atletas. Así, no se dejarán nunca en el calentamiento los ejercicios de balistas... En el calentamiento, también cuidaremos especialmente la articulación de la muñeca, que en este deporte cumple una misión decisiva.



c) En los comienzos conviene realizar ejercicios en Suelo y en Barra fija —ésta, a una altura conveniente— de manera que los alumnos puedan ejecutar gran número de evoluciones y observar así con gran facilidad sus progresos. Hasta los 14 años es difícil que se puedan apreciar grandes progresos en Caballo con arcos o en Anillas. Un aparato auxiliar es el Minitramp, cuyo auge ha dado lugar a competiciones internacionales, siguiendo el camino de la Cama Elástica en orden a su implantación dentro de la Federación.

De diez a doce años, los chicos deben llegar a dominar los siguientes elementos fundamentales en Suelo:

Salto vertical medio giro, un giro. Planchas: horizontal, facial. Spagat lateral. Sapo. Voltereta atrás. Quinta pasajera. Rueda (voltereta lateral). Rondada desde parado. Paloma de dos piernas. Paloma adelante con trampolín. Corbeta. Angulo piernas estiradas. Puente. Molinos con una pierna. Salto de carpa.

* Licenciado en Educación Física y Entrenador Nacional de Gimnasia Deportiva.

bibliografía

PREPARACION FISICA

HEGEDUS, J. Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires; Ed. Stadium, 1977.

MATVEIEV, L. P. El proceso del entrenamiento deportivo. Buenos Aires; Ed. Stadium, 1977.

MATVEIEV, L. P. Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid; INEF, 1978.

VARGAS, R. Preparación física en voleibol. Madrid; Ed. Augusto Pila, 1980.

JONATH, ULRICH. Entrenamiento en circuito. Buenos Aires, Ed. Paidós.

MOREHOUSE, L y MILLER, T. Fisiología del ejercicio. Buenos Aires; Ed. El Ateneo, 1976.

SCHMOLIMSKY, G. Atletismo. Madrid; Ed. Augusto Pila, 1981.

KISTEMACHER, JORGE. Preparación física para deportes de equipo; Ed. Stadium.

PERLMAN, M. Preparación física especial de voleibolistas. Madrid, INEF, 1973.

medicina
y
deporte

Por JAVIER BLANCO y ANTONIO GALINDO *

III. SISTEMA CARDIOVASCULAR

Está formado por dos partes: el corazón y un sistema de conducción, que se encargan de mantener un flujo continuo de sangre en todos los tejidos del cuerpo humano.

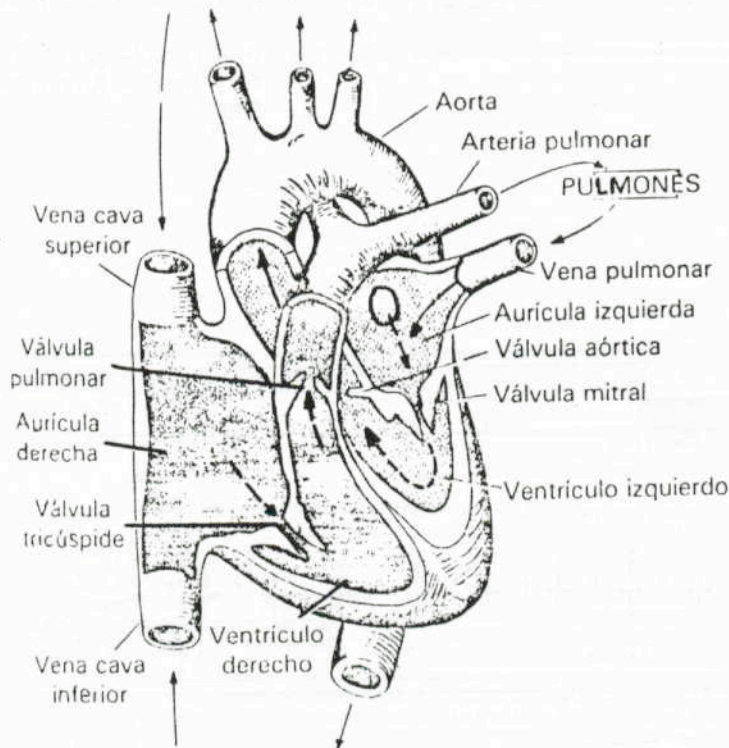
Este flujo de sangre tiene una doble misión, consistente en hacer llegar hasta los tejidos sustancias nutritivas, oxígeno, hormonas, etc., y por otro lado retirar de ellos todos los productos desechables.

a) El corazón

El corazón es una bomba pulsátil de cuatro cavidades: dos aurículas y dos ventrículos.

La función auricular es principalmente de entrada a los ventrículos, aunque también impulsan débilmente la sangre para desplazarla a través de las aurículas hacia los ventrículos.

Cabeza y extremidades superiores



Tronco y extremidades inferiores

Estructura del corazón, y curso del flujo de sangre a través de las cámaras cardíacas.

Los ventrículos son los que proporcionan la fuerza principal e impulsan la sangre a través de los pulmones y de todo el sistema circulatorio periférico.

Cada aurícula se comunica con el ventrículo correspondiente a través de un orificio provisto de una válvula, cuya misión es mantener la dirección del flujo sanguíneo. La válvula derecha se llama tricúspide, y la izquierda bicúspide o mitral.

b) Sistema de conducción.

Consta de un conjunto de vasos, por donde circula un líquido en circuito cerrado, que es la sangre, y que reciben distintos nombres.

ARTERIAS.—Transportan sangre rica en oxígeno a gran presión hacia los tejidos. Sus paredes son muy resistentes y la sangre fluye rápidamente.

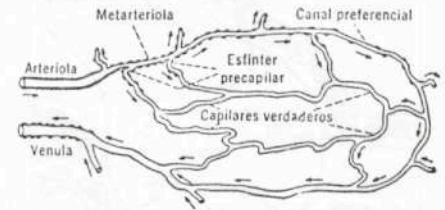
ARTERIOLAS.—Son las últimas ramas pequeñas del sistema arterial; actúan como válvulas de control a través de las cuales se manda sangre hacia los capilares. Tienen una poderosa pared muscular capaz de cerrarla completamente o de dilatarla multiplicando su diámetro, con lo cual modifica mucho el riego de sangre para los capilares.

CAPILARES.—Es la única zona donde puede intercambiarse líquido y elementos nutritivos entre la sangre y los tejidos. Sus paredes son por tanto muy delgadas y permeables. Algunos capilares son voluminosos y pasan casi directamente a las vénulas: son las VIAS PREFERENCIALES. En cada punto don-

de un capilar abandona una metarteriola existe un pequeño esfínter precapilar de carácter muscular, excepto en el tejido muscular, donde son las metaarteriolas las que controlan el flujo de sangre a los capilares.

VENULAS.—Reciben la sangre de los capilares; van uniéndose para formar vasos cada vez mayores.

VENAS.—Transportan sangre pobre en oxígeno desde los tejidos nuevamente hacia el corazón. Las paredes son delgadas, pero musculares, lo cual permite que se contraigan y dilaten, almacenando mucha o poca sangre, según las necesidades del cuerpo.



Estructura global de una red capilar.

CIRCULACION MAYOR

Se llama así al recorrido de la sangre desde el ventrículo izquierdo hacia los capilares de todos los tejidos del cuerpo, excepto los pulmones y el retorno hasta la aurícula derecha.

CIRCULACION MENOR

Es el recorrido de la sangre desde el ventrículo derecho hacia los capilares pulmonares, donde toma oxígeno y cede el anhídrido carbónico, y el regreso hasta la aurícula izquierda.

LA SANGRE

Líquido cuya composición química es compleja, y cuya cantidad total en una persona de 70 Kgs. de peso es de aproximadamente 5 litros, que posee en su interior una parte sólida, los glóbulos, que son:

— glóbulos blancos, con un importante papel en la defensa del organismo en enfermedades infecciosas.

— glóbulos rojos o hematíes, que contienen una materia albuminoide roja, la hemoglobina, que contiene hierro y es la encargada de combinarse con el oxígeno para transportarlo hasta los capilares donde es cedido a los tejidos.

IV. APARATO RESPIRATORIO

Es necesario distinguir dos tipos de respiración:

Respiración interna: es el intercambio de gases entre la sangre y los tejidos.

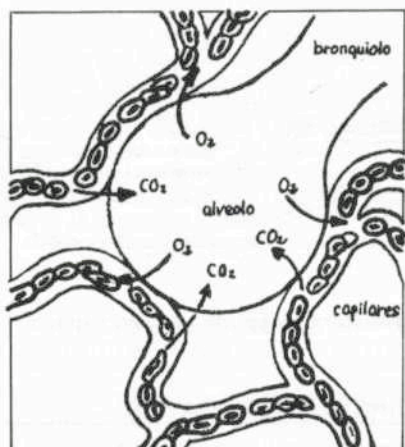
Respiración externa: es el intercambio de gases entre la atmósfera y la sangre. Este proceso ocurre en los pulmones y consiste en introducir en

ellos aire rico en oxígeno y extraer aire rico en anhídrido carbónico.

Los órganos que intervienen en la respiración externa pueden dividirse en dos grupos:

a) Sistema de conducción: formado por los conductos nasales, la faringe, la tráquea, los bronquios y los bronquiolos.

b) Zona de intercambio: formada por los alveolos, especie de sacos llenos de aire, de paredes muy finas y elásticas que se ponen en contacto con las paredes de los capilares sanguíneos pulmonares cediendo el oxígeno y captando el anhídrido carbónico de la sangre.



Mecánica de la respiración

Cuando se inhala, el pecho se expande, lo cual se produce por la fuerza de los músculos costales y diafragmáticos, ya que los pulmones no tienen músculos. Esto se llama INSPIRACION, y en ella se capta aire.

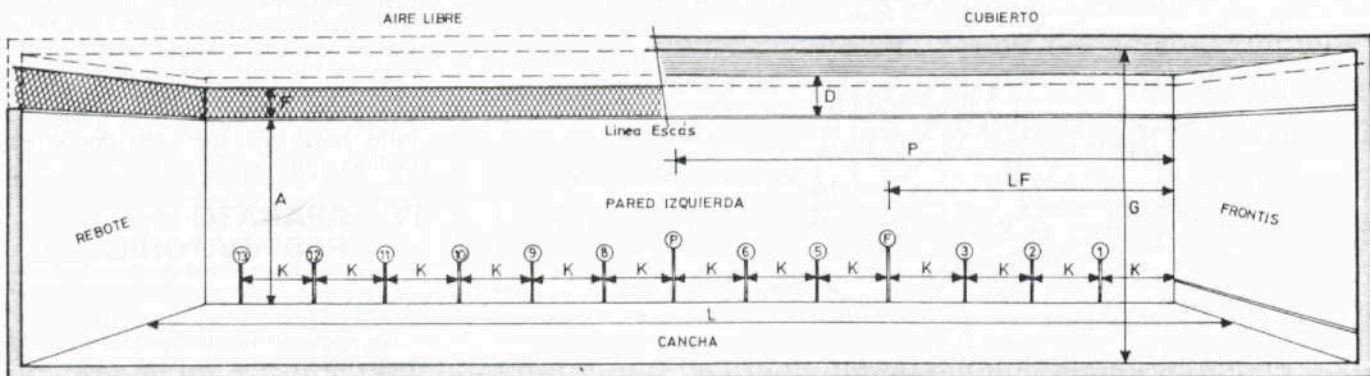
La ESPIRACION o expulsión de aire es, en condiciones de reposo, un movimiento pasivo por la composición elástica del tejido pulmonar que tiende a retraerse.

Los responsables de la salud pública, incluso en los países con producto nacional bruto más elevado, vienen observando el periódico incremento de los gastos originados por la medicina curativa y, de seguir en esta progresión, serían insostenibles hasta para los países con economías más saneadas, por lo que se está produciendo una transformación en los sistemas sanitarios tendentes a mantener la salud evitando la enfermedad, lo cual resulta doblemente beneficioso al disminuir el número de enfermos y evitar los gastos derivados de las enfermedades.

Es importante que empecemos a tomar conciencia de que el deporte y el ejercicio físico son actividades que pueden afectar a los diversos sistemas del organismo y que, controlados de forma adecuada, con reconocimientos médicos y controles periódicos, pueden proporcionar salud y bienestar, de manera que su planificación debe encaminarse a este fin primordial en los momentos actuales.

En los artículos sucesivos que se iniciarán con el estudio detallado de los efectos del ejercicio físico sobre el sistema óseo y muscular, para continuar con el resto de los sistemas del organismo, observaremos cómo enfermedades tan dispares como el estreñimiento y la arterioesclerosis, son problemas originados por la falta de ejercicio, y más concretamente, en nuestro país, la mayoría de las enfermedades vienen originadas por una pésima alimentación, un exceso en el consumo de alcohol y tabaco y la ausencia casi total de actividad física, todo lo cual puede modificarse por la sociedad a través de la educación sanitaria, la medicina deportiva, el ejercicio físico y el deporte.

* Javier Blanco, Doctor en Medicina. Antonio Galindo, Lic. en E. Física.

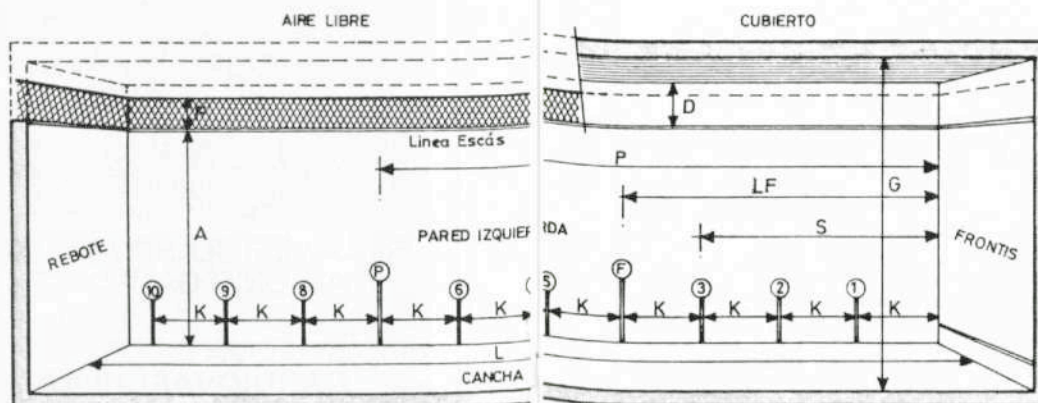


instalaciones deportivas

PELOTA FRONTONES (III)

Por JORGE ZAPATA

7.6. Pared izquierda. Frontón corto y largo.—Aire libre y cubierto.



7.7. Homologación

El cumplimiento de esas Normas supone la homologación de la instalación como competencia exclusiva de la Federación Española de Pelota.

7.8. Orientación

Los frontones al aire libre estarán orientados con el frontis al N y el rebote al S (variación del eje longitudinal NS entre N-NE y N-NO).

7.9. Pavimentos

7.9.1. Frontones aire libre. Pavimento continuo, homogéneo, duro y liso, superficie plana con una pendiente máxima del 0,5% hacia el exterior de la contracancha.

El pavimento puede ser de hormigón con juntas enrasadas.

7.9.2. Frontones cubiertos

El pavimento puede ser continuo o variar en la contracancha (madera), la superficie plana y horizontal sin ninguna pendiente, no tendrá juntas, siendo recomendable el asfalto fundido en caliente y pulido.

NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

La normativa desarrollada en estas fichas sigue el Reglamento y las Recomendaciones de la Federación Española de Pelota y son de obligado cumplimiento para la construcción de aquellas instalaciones donde se vaya a desarrollar una actividad deportiva Federada.

CUADRO DE DIMENSIONES DE PARED IZQUIERDA AIRE LIBRE Y CUBIERTO

| TIPO DE FRONTONES | | C - 7 | |
|------------------------------------------------|----|---------|---------------|
| | | CORTO | LARGO |
| Longitud pared izquierda | L | 36 | 54 |
| Altura pared izquierda | A | 10 | 10,5 |
| Altura malla metálica (1) | F | 1,5 | 1,5 |
| Dimensión de los cuadros | K | 3,5 | 4 (2) |
| Línea Falta (cuadro cuatro F) (3) | F | 14 | 16 |
| Línea Pasa (cuadro siete P) (3) | P | 24,5 | 28 |
| Línea Saque Mano Indiv. (cuadro tres 3) (3) | S | 10,5 | — |
| Línea Saque Mano Doble (cuadro cuatro F) (3) | LF | 14 | — |
| Línea Saque Frontenis (cuadro siete P) (3) | P | 24,5 | — |
| Línea Saque Paleta-Pala corta-Share | PL | 2 m (4) | 35 m (3) |
| Línea Saque Cesta-Punta (cuadro once 11) (3) | CP | — | 42 ó 44 (5) |
| Línea Saque Pala-Remonte (cuadro doce 12) (3) | PR | — | 45,5 ó 48 (5) |
| Suplemento (6) | D | 2 | 4 |
| Altura libre obstáculos (7) | G | 12 | 14,5 |

- (1). En caso de frontón cubierto se sustituye por D.
- (2). A partir del cuadro ocho inclusive, puede reducirse su anchura a 3,5 m.
- (3). Distancia del frontis a la línea.
- (4). Distancia desde el rebote.
- (5). Según sea cuadro de 3,5 ó 4 m.
- (6). En frontón cubierto en vez de F.
- (7). Referido a cualquier elemento colgante o techo.

— Las líneas límites de cuadros, trazadas en la pared izquierda son verticales y tienen un ancho de 5 m., excepto las de la Falta y la Pasa que tienen 10 cm. de ancho.

— Desde el frontis y dentro de un círculo se numeran correlativamente las líneas límites de los cuadros, a excepción de los nº 4 y 7 correspondientes a la Falta y a la Pasa que se sustituyen por las letras F y P.

7.10. Trazado de líneas

El ancho de las líneas y su trazado, tanto de la cancha como de los parámetros será el fijado en el Reglamento. Las líneas «escás» que limitan el frontis, pared izquierda, rebote y la que separa la cancha de la contracancha, serán de 10 cm. de anchura. Su color contrastará perfectamente con el suelo y las paredes.

El marcaje de las líneas, ya sean pintadas o de chapa debe quedar perfectamente incorporado al pavimento, ser de carácter permanente, así como enrasado con él.

Todas las medidas deben tomarse desde las aristas formadas por la cancha con el frontis y con la pared izquierda e incluyen las líneas de las áreas que limitan.

7.11. Parámetros

7.11.1. Frontis y rebote.

Superficie maciza, lisa y sin juntas, sin puntos huecos y con una respuesta uniforme al rebote.

7.11.2. Pared izquierda.

Tendrá un acabado superficial que permita el roce de las manos sin producir heridas y el deslizamiento de las pelotas sin deteriorarlas.

Sobre los parámetros se colocará una red metálica con una altura mínima de 1,5 m. y con una malla de 30 mm.

7.12. Cerramientos

7.12.1. Frontones aire libre

FRONTON CORTO.—No es necesaria la colocación de la red de protección aunque existan espectadores.

FRONTON LARGO. (Juego de cesta y pala larga).—Si existen espectadores, se colocará una red de protección para evitar la salida de la pelota hacia el público. Esta red será metálica y tendrá una altura de 8 m. Los 3,5 m. primeros serán lo suficientemente rígidos para permitir subir por ellos a los jugadores y dispondrá de tres puertas con cierre automático.

7.12.2. Frontones cubiertos

FRONTON CORTO.—No es necesaria la red de protección, colocándose sin embargo, una red de nylon móvil, de malla de 30 mm. para evitar los impactos de la pelota contra la estructura, luminarias, etc...

FRONTON LARGO. (Juego de cesta y pala larga).—Se colocará una red que cubrirá totalmente en altura y anchura, el hueco entre el público y la cancha de juego. Hasta 3,5 m. de altura será metálica y lo suficientemente rígida para permitir subir por ella a los jugadores, dispondrá de tres puertas con cierre automático; el resto podrá ser de nylon y móvil. La malla será de 30 mm.

7.13. Normativa

Se cumplirán los criterios fijados por el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas, así como el Reglamento de Incendios.

8. RECOMENDACIONES CONSTRUCTIVAS

A modo de orientación en la redacción de proyectos se dan estas Normas constructivas.

8.1. Zona fuera de juego. (Frontones cubiertos)

Al exterior de los límites superior y lateral del frontis y del rebote y, en el límite superior de la pared izquierda, se puede colocar un material de constitución acolchada enrasado con el escás, para dejar muertas las pelotas, lo que facilita localizar los fuera de juego.

8.2. Ventilación

En las instalaciones cubiertas se garantizará una ventilación adecuada para evitar las condensaciones tanto en la cancha como en los parámetros.

8.3 Iluminación

En las instalaciones cubiertas se empleará la máxima superficie posible de iluminación mediante paneles traslúcidos que no dejen pasar los rayos solares, evitando la iluminación del W. Se dará la máxima iluminación a la pared izquierda y, sobre todo, a la arista de unión con el frontis.

La iluminación artificial será de un mínimo de 700 lux.

8.4. Parámetros

Los parámetros deben ser homologados. La superficie del frontis y del rebote no debe estar compuesta de distintos materiales pues produciría distinta respuesta al impacto de la pelota.

En caso de construcción mixta, estructura de hormigón y ladrillo macizo, se debe pasar al ladrillo chapando la estructura.

8.5. Solera

Es preferible el pavimento de asfalto fundido en caliente y pulido sobre solera de hormigón con juntas.

También puede ser solera de hormigón de 15 cm. de espesor con tratamiento superficial con arena de cuarzo tratada mecánicamente y con sellado de juntas.

En el caso de instalaciones polivalentes de frontón y pista polideportiva, el pavimento será de asfalto fundido.

8.6. Detalle de muro de hormigón. Recomendaciones constructivas.

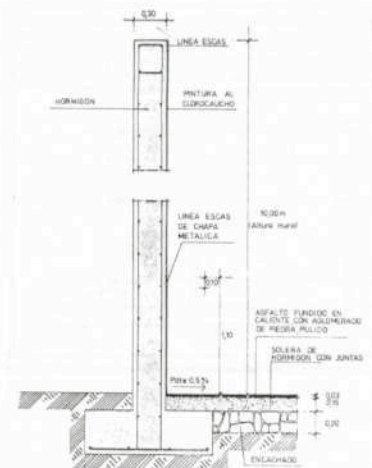
- 8.6.1. Solución muro. Pintado.
- 8.6.2. Solución muro. Enfoscado y pintado.
- 8.6.3. Solución muro. Con revestimiento de piedra.

8.7. Detalle de muro de ladrillo macizo. Recomendaciones constructivas.

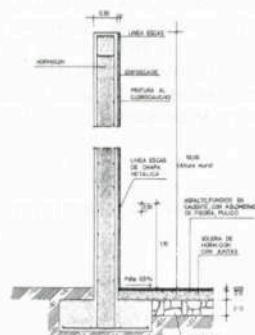
- 8.7.1. Solución muro con estructura de hormigón.
- 8.7.2. Solución muro con revestimiento de piedra.

8.8. Detalle de muro prefabricado. Recomendaciones constructivas.

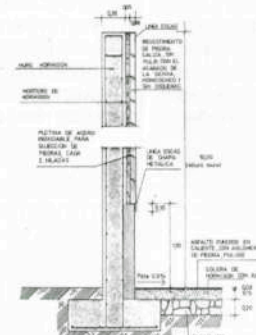
- 8.8.1. Solución muro enfoscado y pintado.
- 8.8.2. Solución muro con revestimiento de piedra.



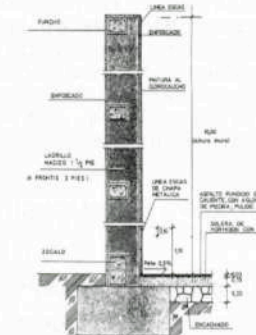
DETALLE DE MURO DE HORMIGÓN PINTADO.



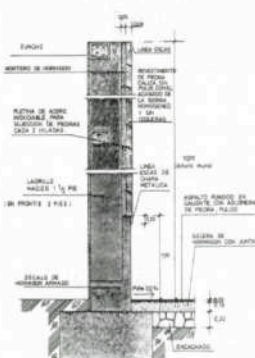
DETALLE DE MURO DE HORMIGÓN ENFOSCADO Y PINTADO.



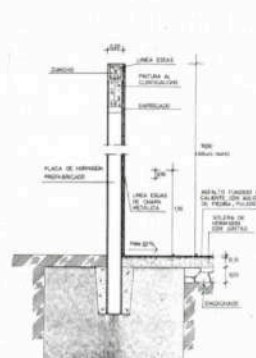
DETALLE DE MURO DE HORMIGÓN CON REVESTIMIENTO DE PIEDRA.



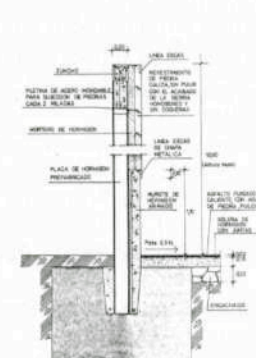
DETALLE DE MURO DE LADRILLO MACIZO CON ESTRUCTURA DE HORMIGÓN.



DETALLE DE MURO DE LADRILLO MACIZO CON REVESTIMIENTO DE PIEDRA.



DETALLE DE MURO PREFABRICADO ENFOSCADO Y PINTADO.



DETALLE DE MURO PREFABRICADO CON REVESTIMIENTO DE PIEDRA.

FE DE ERRATAS

1. En la Ficha Técnica nº 5, CUADRO DE DIMENSIONES FRONTIS AIRE LIBRE, C-2.

Donde pone:

| | | | |
|-------------------------|---|-------|-----------|
| Anchura del frontis (1) | B | 10 | 10,5 |
| Anchura de la cancha | C | 10-11 | 10,5-11,6 |

Debe poner:

| | | | |
|-------------------------|---|-------|-----------|
| Anchura del frontis (1) | B | 10-11 | 10,5-11,6 |
| Anchura de la cancha | C | 10 | 10,5 |

2. En todos los esquemas de las Fichas Técnicas, las cotas indicadas incluyen la línea de delimitación del área correspondiente.

SALAMANCA Y LA SIERRA DE BEJAR

SALAMANCA disfruta de la Sierra de Béjar, única zona de la provincia apta para la práctica de los deportes de invierno. Desde su proximidad al Atlántico es una de las primeras cadenas montañosas que recibe los frentes cargados de humedad y, debido a las bajas temperaturas reinan-

ros para alargar el recorrido más días. En la zona de Hoya de Moros existen chorreras y cascadas de hielo muy aptas para practicar la escalada en hielo en alta dificultad.

En conjunto, toda esta sierra es ideal para realizar bellas excursiones sobre nieve dura, en días soleados, to-



tes en la zona, durante el invierno se producen abundantes nevadas.

La máxima altura de la Sierra de Béjar se encuentra en Calvitero (2.395 m), vértice de las provincias de Salamanca y Cáceres. En la plataforma de la Covatilla, próxima a Candelario, el Grupo Bejarano de Montaña tiene instalados tres telearrastres que entran en funcionamiento los fines de semana invernales en que por las condiciones climatológicas es posible su utilización.

Al tener las cuerdas bastante redondeadas por la erosión, la Sierra de Béjar ofrece buenas posibilidades para ser recorrida con esquí de travesía. Se pueden realizar varios itinerarios de un día de duración, ascendiendo a las cumbres principales de la sierra o utilizando los refugios de Hoya Cuevas y Hoya Mo-

mando todas las precauciones necesarias para evitar cualquier accidente.

M. A. VIDAL

RESUMEN DE LA PROVINCIA

Sierra de Béjar

- Máxima altura: Calvitero (2.395 m).
- 3 telearrastres en la Covatilla.
- Refugios: Hoya Cuevas. 10 plazas. Abierto y libre. Hoya Moros. 10 plazas. Abierto y libre.
- Localidades más próximas: Candelario. Béjar.
- En esta zona se puede realizar excursiones, esquí de travesía, esquí alpino y escalada en hielo.

ENTRE EL TURISMO Y EL DEPORTE

SEGOVIA, dentro de la región castellano-leonesa, es una de las provincias más favorecidas por el análisis de la orografía. De los más de 20.000 km² que conforman la periferia montañosa de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, muchos de ellos propiedad de regiones limítrofes, están los que, en zona segoviana, corresponden a las sierras de Guadarrama y Ayllón, terrenos abonados a la práctica de actividades como el esquí o montañismo, aunque marcados por la influencia turística y recreativa.

Cuatro estaciones invernales y sus cumbres de montaña que, por nombradas, pueden estar en la mente de los castellano-leoneses, pero a la vez pueden ser perfectas áreas naturales desconocidas.

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTACIONES DE INVIERNO

Si bien únicamente la superficie de la estación de la Pinilla es totalmente segoviana (en Navacerrada parte corresponde a Madrid y parte a Segovia), nos vamos a referir asimismo a Valcotos y Valdesquí, como cuatro destacadas estaciones de invierno del Sistema Central a las que, por su cercanía, pueden acudir los castellano-leoneses.

La Pinilla.—Es un gran complejo invernal situado en la Sierra de Ayllón, término de Cerezo de Arriba (Segovia). Su cota máxima se encuentra a 2.275 m. en el Pico del Lobo, y su cota mínima a 1.500 m. Posee 15 km² de zonas de nieve y un desnivel esquiable de 773 m., en las pistas como el «Gran Platón», «Cervucal», «Telesquí» o «Glaciar». En este valle glaciar, además del Pico del Lobo, punto culminante de la Sierra de Ayllón, hay otras cumbres importantes, como El Cervonal (2.228 m.) y el alto de Las Mesas.

Existen diferentes categorías de pistas en la Estación, enlazadas por 12 instalaciones de remonte que ofrecen todo tipo de recorridos aptos para cada nivel de esquí. Tiene

alojamientos en el Hostal La Carama, muy completo en servicios, incluso con pistas de tenis y piscina climatizada. Esta Estación tiene también muchas actividades en verano.

Navacerrada.—En la Sierra de Guadarrama, en el término de Cercedilla (Madrid), a 26 km. de Segovia y 135 km. de Valladolid, tiene la cota más alta a 2.262 m. y la mínima a 1.850 m. Con 42 km² de zonas de nieve y un desnivel esquiable de 600 m. Las pistas más características corresponden a «El Pluviómetro», «El Escapate» «El Bosque» o «El Telégrafo», siendo las cumbres de «Siete Picos» (2.138 m.), «La Maliciosa» (2.227 m.), «Cabeza de Hierro» (2.383 m.) o «El Montón de Trigo» los picos más conocidos.

Valcotos.—Dentro de la Sierra de Guadarrama, localizada en el puerto de El Paular o Cotos, en Rascafría (Madrid), a 33 km. de Segovia. Posee 1.850 m. y 2.227 m. sus cotas mínima y máxima. Con 30 km² de zonas de nieves y 600 metros de desnivel esquiable, sobresalen las pistas en las laderas de «Dos Hermanas» y «El Noruego», «Peñalara» (2.430 m.) y «Cabeza de Hierro» (2.382 m.) son los picos más altos de la estación del Puerto de Cotos.

Valdesquí.—Situada en el Valle del Noruego a 2 km. del Puerto de Cotos en Rascafría (Madrid). 1.800 m. y 2.283 m. de cotas mínima y máxima y 20 km² de zonas de nieves, posee pistas en las laderas de «Peña Aguila», «Valdemartín», «Cuerda Larga» y «La Cumbre de Valdemartín» (2.278 m.) en su cota destacada.

LA MONTAÑA EN CUALQUIER MOMENTO

La época actual, envuelta por la crisis socioeconómica, convierte las actividades de contacto con la naturaleza en protagonistas para una terapia que saque al ciudadano del cansancio mental, la rutina diaria o la depresión, ac-



Estación de La Pinilla.

tuando como verdaderas válvulas de escape.

El montañismo, mezcla de deporte, ciencia y arte y con gran sentimiento espiritual, tuvo sus orígenes en los motivos guerreros, por lo que el concepto deportivo-recreativo es moderno. En la actualidad, aún no ha encontrado en nuestra región el suficiente arraigo que permita a gran parte del público disfrutar de las ventajas que la naturaleza de forma gratuita ha puesto a su alcance. No obstante, podríamos buscar las causas en la falta de infraestructura que en la región tenemos: escasos y deficientes refugios, mala señalización de caminos y sendas, falta de grupos de socorro, escasa edición de guías, revistas y publicaciones, entre otras.

El refugio, uno de los elementos básicos para la práctica montañera, brilla por su ausencia en las cumbres. Los pocos que aún quedan se encuentran en mal estado o medio derruidos. Falta de cuidados, el mal uso dado y la actitud destructiva de muchas personas han motivado que el desprotegido montañero recurra a chozas de pastores y casetas de guardas del ICONA. Pese a todo, haremos mención al Refugio «Zabala» (2.100 m.) como el más antiguo, próximo a la Laguna de Peñalara, y dentro de la geografía madrileña y del Refugio de Navafría (1.800 m.), en el Puerto de Navacerrada.

Pero también sin refugios se practica el montañismo y por eso vamos a aconsejar algunas travesías clásicas para aquellos que se quieren iniciar o ya están iniciados, pudiéndolas realizar en cualquier época aunque sean el otoño y la primavera las indicadas: — La Granja (1.191 m.) Fuente Infantes-Puerto del Reventón-Rascafría, de 4 horas.

— Valsaín-Club de la Gallega-Fuentelareina-Puerto de la Fuenfría-Camino Schmidt-Navacerrada, de 6 horas.

— La Granja-Travesía de la Reina-Laguna de Pájaros-Puerto del Nevero-Peñalara, de 6 horas.

— Estación de El Espinar-La Pinareja-La Pinareja (2.142 m. en la Mujer Muerta)-Montón de Trigo-Collado de Rio-

peces y Revenga, para 6 horas de marcha.

EL ESQUI Y SU DEPENDENCIA DE LA NIEVE

Mientras que para el montañero los fenómenos atmosféricos y climatológicos tienen una importancia parcial, para el esquiador de la Sierra de Guadarrama y Sierra de Ayllón suponen los verdaderos condicionantes de su actividad.

El esquí, mezcla de emoción en la práctica y de contacto con la naturaleza, ha experimentado un crecimiento explosivo en nuestro país, pero por contra en nuestra región apenas ha podido asentarse en los cuatro años precedentes, donde únicamente la última temporada llegó a nevar lo suficiente como para poder esquiar durante tres o cuatro meses.

Esta dependencia total de la nieve no sólo afecta al movimiento turismo-esquiador, sino también al organigrama de infraestructura, donde las inversiones públicas o privadas han visto cosechar cuantiosas pérdidas. Y es que las cumbres no demasiado elevadas de La Pinilla, Navacerrada, Valdesquí y

Valcotos no son propicias al mantenimiento de la nieve cuando ésta cae en pequeñas cantidades.

EL PAPEL DE LAS DELEGACIONES FEDERATIVAS

Desde la Delegación Segoviana de Esquí, dependiente de la Federación Castellana, la concepción mayoritaria del esquí como turismo, unido a la falta de nieve, deja a ésta y al deporte de competición en un segundo plano, aunque para el titular, Félix Martín, es posible el relanzamiento del esquiador federado y la competición, coordinando las fuerzas federativas con las de la Administración (autonómica o local) y los centros de enseñanza. Y es que, pese a no haber contado con ningún club federado en la última temporada y solo haber tenido 70 licencias, salen deportistas capacitados de disputar pruebas a nivel nacional, caso del infantil Fernando Martín Díaz, un esquiador segoviano con posibilidades.

Por su parte, la Delegación Segoviana de Montañismo, puede presumir de contar con 8 clubs federados y 235 tarjetas federativas. Su delegado, Juan Bautista Mullor, varios años desempeñando el cargo de delegado, entiende que el turismo y el montañismo pueden caminar juntos y alcanzar grandes logros, dentro de una provincia como Segovia, que

cuenta en su palmarés la realización de una Expedición Internacional a los Andes de Perú en 1980 y que prepara para 1985 una segunda Expedición Internacional a los Atlas de Marruecos.

GRANDES PROYECTOS

Lo que en un principio parece no ofrecer serias dificultades a turistas, montañeros y esquiadores de las zonas próximas, en cuanto a las distancias a recorrer hasta llegar a estas estaciones, resulta un verdadero problema cuando las nieves hacen su aparición y las pistas se encuentran abarrotadas de público porque entonces es cuando se echa de menos la falta de aparcamientos, servicios públicos, sendas ecológicas o edificios con servicios recreativos, en definitiva una ordenación racional que las cumbres necesitan. Se hicieron grandes proyectos que por el momento han quedado aparcados, tal vez a la espera de que las nieves aparezcan en las próximas temporadas y que la deficiente infraestructura propicie una atención por parte de la Administración, que en buena medida satisfaga las necesidades de los ciudadanos que, bien como turistas o como deportistas, quieren disfrutar de la naturaleza en toda su amplitud.

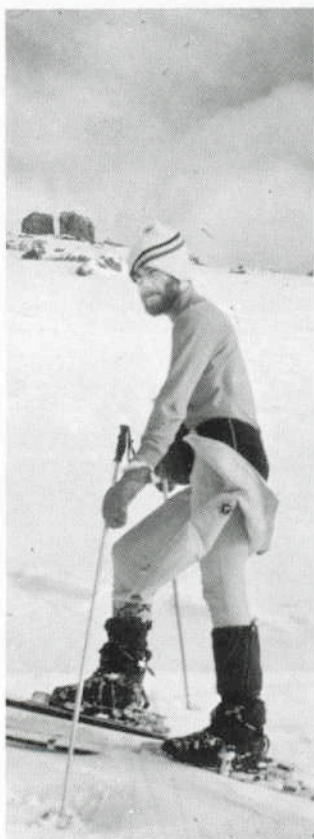
JESUS ROMANO TARDON

| ESTACION | PRECIOS INSTALACIONES MECANICAS | PRECIOS CLASES ESQUI | | | | | PRECIOS FORFAIT | | | | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| | | ALTA | MEDIA | BAJA | FA y SS | ALTA | MEDIA | BAJA | FA y SS | | |
| LA PINILLA CEREZO DE ARRIBA 91 - 270 71 47 | Viaje 215 Viaje ida y vuelta 300 Infantil — Debutantes — Clubs — Temporada 24.000 Temporada Fed. 22.000 Semana 4.600 Fin semana 2.400 2 días (Lab.) 1.100 (Fest.) 1.200 1 día (Lab.) 550 | Individual (1 ó 2 añ.) 1.500 (3 ó 4 añ.) 1.800 Infantil — Colectiva Alumnos (Hasta 3) — (Más de 3) — Colegios y Grupos — | — — — 500 450 175 | — — — — — | — — — — — | C. Integral Esquí Semana Infantiles Grupos | — — — — — | — — — — — | — — — — — | — — — — — | |
| ACCESOS | Ctra. N-1 en km. 104 C-110 a Cerezo de Arriba Ferr. Madrid-Burgos (Riaza) Aerop. Madrid (112 km.) | ABONOS A partir 14 h. Debutantes semana — Debutantes fin semana — Debutantes día — Infantil semana — Infantil fin semana — Infantil día — Sábados, domingos y festivos Adultos 1.200 Debutantes — Infantiles — Navidad, Reyes, Semana Santa Adultos 1.200 Debutantes — Infantiles — | Prof. Partic. Medio día — Un día — | — — — — — | OBSERVACIONES | Plazas hoteleras zona influencia: 166 Restaurantes, cafeterías, discoteca, cine, saunas | — — — — — | — — — — — | — — — — — | | |
| INSTALACIONES MECANICAS | Telécabinas 2 Telefísiles 1 Teleesquí 7 Telebaby 2 | | | | | | | | | | |
| PISTAS | Muy difícil 2 Dificultad media 6 Fácil 4 | | | | | | | | | | |
| DATOS DE INTERES | Servicio médico, alquiler material, tiendas, piscina, tenis, tiro al plato | | | | | | | | | | |
| | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | |



SORIA INVITA AL ESQUI DE TRAVESIA

SORIA tiene estupendas montañas para practicar el esquí de travesía. Con redondeadas cumbres y densos bosques de pino mediterráneo —también hay bosques de robles y hayas—, en los que penetra la nieve de forma abundante, además de los refugios para utilizar en las excursiones de varios días, todo ello hacen de esta zona un lugar ideal para tomar afición a iniciarnos en el esquí de travesía.



La mayor parte de los refugios son propiedad del ICONA (refugio Laguna Negra y refugio Boca Prado), aunque el refugio de Santa Inés es propiedad del Ayuntamiento de Montenegro de Cameros. Alguno de ellos puede encontrarse en mal estado, pero siempre queda el porche o alguna parte donde cobijarnos. La mayoría de estos refugios se encuentran en el interior del bosque, por lo que resultan menos fríos, además de contar con chimenea para hacer lumbre y calentarnos.

Las ascensiones más importantes que podemos realizar



Travesía por los pinares del Urbión.

en la provincia de Soria, son: Urbión (2.228 m.), Llanos de la Sierra (2.183 m.), Picacho del Camperón (2.093 m.) Muñalba (2.073 m.), Congosto (1.822 m.). Como recorrido interesante, por las lagunas Negra, Hornillo, Lerga y del Urbión.

RESUMEN DE LA PROVINCIA DE SORIA

Macizo del Urbión

- Máxima altura: Urbión (2.228 m.)
- Refugios: Santa Inés. Ayuntamiento

de Montenegro de Cameros. 25 plazas. 1.763 m. Cerrado.

Laguna Negra. ICONA, 15 plazas. 1.832 m. Abierto y libre.

Boca Prado. ICONA, 25 plazas. 1.600 m. Abierto y libre.

- Localidades más próximas: Covalada, Duruelo de la Sierra, Vinuesa y Montenegro de Cameros.
- En esta zona se puede realizar esquí de travesía, excursionismo y patinaje sobre hielo.

M. A. VIDAL

Zamora no cuenta con ninguna estación para la práctica del esquí alpino, si bien en la Sierra Segundera se puede practicar el esquí de travesía durante el invierno cuando las condiciones lo permiten. Apoyados en el refugio San Bernardo, propiedad de la Agrupación Montañera Zamorana, se pueden realizar varias ascensiones con esquís y disfrutar luego de sus bajadas. Peña Trevinca, con 2.119 metros, el Gencial, Palancar, Icon, Montalvo, etc., son las cumbres más aseguibles desde este lugar.

El refugio San Bernardo tiene capacidad para unas treinta personas y se encuentra sobre el lago de Sanabria, a 1.700 m. sobre el nivel del mar, siendo necesario llevar todos los útiles para pernoctar y cocinar. La población más cercana es San Martín de Castañeda.



También el montañismo encuentra en la ascensión invernal una forma de contactar con la naturaleza.



DOS MIL FEDERADOS EN VALLADOLID

Valladolid, aunque no cuenta con zona alguna de montaña, se encuentra en una situación privilegiada por la equidistancia a la mayoría de los macizos, sistemas o cordilleras que rodean la región. Esta facilidad de desplazamiento hace que exista mucha afición por la montaña, en general, y por los deportes de invierno, realizándose excursiones individuales o colectivas prácticamente durante todos los domingos del año.

La Delegación Vallisoletana de Esquí, al frente de la cual está José Román Tapia, contó en la temporada 83-84 con 940 licencias de federados, de ellas 523 senior, 149 juveniles y 268 infantiles. Los esquiadores federados vallisoletanos se distribuyen en los siguientes clubs: Grupo Autónomo de Esquí (500 fichas), Club Esquí San José (220), Club Valladolid Esquí (127), Club Montañeros Vallisoletanos (29) y A.C.D. Michelin (28). De todos estos clubs, la mayor actividad en la última campaña correspondió al

Grupo Autónomo, que organizó tres pruebas sociales y dos cursillos de perfeccionamiento.

Por lo que respecta al montañismo, la Federación Vallisoletana tiene registradas 13 sociedades, que sobrepasan el millar de tarjetas de federados. Son las siguientes: Club Montañeros Vallisoletanos, Grupo San José, Club Amor de Dios, Montañeros Virgen Niña, Montañeros Santa María, de Peñafiel; Club Morezón de Montaña, Club Pozo de Lomas, A. D. Cares, Grupo Universitario de Montaña, G. E. Fasa-Renault, A. de Montaña OJE, A.D.C. Castilla y Club de Montaña Excursionista Cóndor. Algunos de estos grupos realizan marchas, travesías, acampadas y actividades al aire libre, mientras otra minoría practican todas las técnicas de montaña. Gredos, Picos de Europa, Urbión y Guadarrama suelen ser los lugares más frecuentados por los montañeros vallisoletanos.

JUAN ALMAÑA



Acampada invernal en la cara norte del Peñalara.



Patinando en la laguna de los Pájaros.



Panorámica de Fuentes Carrionas.

¿A QUE EDAD EMPEZAR?

LA edad ideal para iniciarse en los deportes de invierno varía mucho, según la modalidad de que se trate. Como norma general, no conviene forzar a los niños en edad muy temprana, ya que el efecto a la larga puede ser negativo: hay que dejarlos que jueguen con la nieve y que nazca la afición en ellos por sí solos.

A título orientativo podemos decir que para iniciarse en el esquí entre cinco y ocho años es una buena edad, siempre que se le presente al niño como un juego. El patinaje sobre hielo también puede

iniciarse desde muy pequeño, pero los deportes que más tienen que ver con la montaña son aconsejables cuando se alcanza cierta madurez tanto en el aspecto físico como en el orden intelectual.

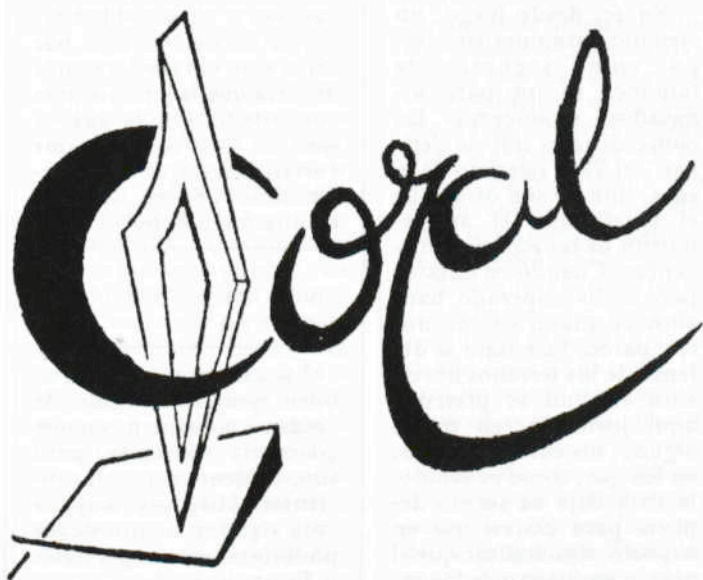
En el caso de la Alta Montaña invernal, no hay opción: está reservada a los adultos. Esta afirmación puede resultar excluyente, pero en estos temas hay que hablar siempre con claridad y obrar con prudencia.

M. A. VIDAL



trofeos

- Diseños exclusivos fabricados por nuestros orfebres, con materiales de primera calidad.
- Placas de homenaje, con grabados especiales, como escudos, firmas, etc.



JOYERIA

Sandoval, 1 (junto al Mercado del Val)
Teléf. 354491 - VALLADOLID

La buena caza y la buena lumbre que el refranero castellano asigna a las mañanas de octubre, pasaron hace ya algún tiempo al lugar preeminente de los recuerdos y nostalgias de los viejos cazadores modestos.

La huida vertiginosa, el requiebro fugaz de los animales que tan a menudo impresionaban sus retinas y provocaban sus lances, se las llevó en unos lustros el progreso de los campos y un ejército de advenedizos con repetidores y uniformes de faena de recluta.

El progreso y la masificación están dando la puntilla a la caza.

Pero, como cada año, en la próxima temporada asistiremos a la invasión de montes y llanos por cientos de miles de cazadores, de los que, seguramente, sólo una parte están movidos por aquel «anhelo, todo lo extraño que se quiera, pero profundo y permanente en la condición humana» al que se refería Ortega al hablar de la caza.



EL FUTURO INCIERTO DE LA CAZA

Por AGUSTIN G. SIMON

Decía el filósofo que la ocupación venturosa más apreciada por el hombre normal ha sido la caza, de tal manera que en la historia de los hombres y sus actividades felices sólo sería equiparable a la danza y la tertulia. Precisamente por ello, la caza ha sido objeto constante de privilegio, pero también por una razón aún más determinante: su cualidad de bien escaso que exige una limitación imprescindible. La historia nos demuestra, sin embargo, que esa limitación ha sido en realidad un largo veto al ejercicio venatorio de las clases populares, mientras las altas

ejercitaban la caza con deleite y sin medida. Como toda injusticia que cercena gravemente los deseos más fuertes que anidan en el hombre, la privación de cazar ha inducido a la rebeldía del pueblo llano en numerosas ocasiones, hasta el punto de que Ortega y Gasset no duda en afirmar que una de las causas de la Revolución Francesa fue la irritación de los campesinos porque no se les dejaba cazar y, abundando en el tema, concluye: «En toda revolución lo primero que ha hecho siempre el "pueblo" fue saltar las vallas de los cotos o demolerlas y en nombre de la justicia perseguir la liebre y la perdiz».

No es, desde luego, un ejemplo para nuestro tiempo, como seguramente tampoco lo fue para los pasados. Conocemos las consecuencias que se derivan del libre ejercicio de la caza, que no son otras que el exterminio, el arrasamiento de las especies cinegéticas. Cuando en nuestro país se ha superado hace años el millón de cazadores, parece insensata la defensa de los terrenos libres. Con ello no se pretende aquí justificar, en modo alguno, los cotos privados, en los que, como es sabido, la caza deja de ser un deporte para convertirse en negocio, sino indicar que el acceso equitativo de los ca-

zadores a su actividad favorita ha de buscarse por otras vías, sin perder nunca de vista que la limitación es consustancial a la caza y que en los tiempos que corren, el coto, de las características que se quieran, resulta ineludible.

NEGOCIO Y DETERIORO DE LA CAZA

Los cotos sociales son un buen ejemplo a seguir. Se cuidan y controlan con una guardería adecuada, pero son, evidentemente, insuficientes. Hoy por hoy, la caza sigue en manos de los poderosos —sean personas o firmas privadas— y sus

cotos difícilmente accesibles en torno a los cuales ha nacido el negocio y el turismo cinegético, que mueve cantidades ingentes de dinero. Se han incorporado a ellos técnicas de explotación que rigen el marketing y lo que llamamos caza ha desaparecido para dar paso a las matanzas de los sistemáticos y detestables ojeos.

Todo ello, bendecido por los organismos oficiales. Sin embargo, por execrables que sean los procedimientos seguidos en estos

semanas acaban con las pocas piezas existentes. Es ese recorte de la superioridad humana el que hace la caza deportiva, el que justifica su ejercicio y la satisfacción instintiva del entronque con la naturaleza.

PANORAMA DESALENTADOR

El panorama no es precisamente halagüeño, mientras la caza disminuye alarmantemente, los cazadores

nes, por una estúpida forma de esnobismo, dentro de una mentalidad de consumo a ultranza del tiempo libre. Está en juego la supervivencia de la caza, un maravilloso patrimonio social, que sería catastrófico no llegara a las generaciones venideras.

COTOS SOCIALES EN CASTILLA Y LEÓN

La Ley de Caza del 4 de abril de 1970 define los cotos sociales como «aque-

nales han de pagar 150 pts. y los locales y provinciales 110 pts. En el caso de codornices, tórtolas y palomas, los precios por pieza abatida son de 35 ó 50 pesetas.

De las nueve provincias de nuestra región, sólo cinco albergan cotos sociales. Son los siguientes:

AVILA. Coto social de la **Sierra de Avila.** Se practica la caza menor en mano con perros de persecución.

cotos privados, localizados principalmente en Castilla-La Mancha, Extremadura y Andalucía, existen otros aspectos mucho más cercanos a nosotros, que son los verdaderos agentes de la degradación de la caza en nuestras tierras. Esa otra vía intermedia de los cotos locales, que absorben a un número elevadísimo de escopetas, permitiendo el legítimo derecho de que los cazadores de nuestros pueblos y los a ellos vinculados, cacen sus propias tierras, no han demostrado ser, precisamente, un modelo de conservación. Es cierto que la caza va desapareciendo en nuestros días por causas diversas —abonado de los campos, plaguicidas y pesticidas, concentración de tierras, eliminación de estorbos y, en general, progresivo deterioro del medio ambiente—, pero los cazadores omiten con frecuencia o, en el mejor de los casos, minimizan el factor humano, la presión del cazador sobre la naturaleza y la fauna. La disparatada masificación de cazadores que se ha producido en los últimos años no deja de ser una plaga temible y ni siquiera en los cotos municipales o locales, donde como hemos visto son en muchas ocasiones los propios propietarios los que cazan sus tierras, se han impuesto unos elementales criterios limitativos de esa presión humana que en dos o tres

utilizan armas cada día más sofisticadas, los ojeos dejaron de ser hace tiempo un asunto de señoritos (aquí quien más, quien menos, se da sus batidas y le da al gatillo en sus posibilidades) y las leyes de la caza, aquellos mandamientos que decía Ortega cumple el buen cazador en absoluta soledad, sin testigos, las observa, sin duda, una minoría, pero no, desde luego, ese gentío de desesperados que pulverizan las roñas de los pinos a tiros o sacuden de súbito a los pajarillos desaprensivos después de unas horas sin estrenarse, después de comprobar cómo, semana tras semana, la caza no aparece.

Los ecologistas vienen denunciando con alguna frecuencia la ignorancia de buena parte de esa multitud de cazadores que patean el monte año tras año, el desconocimiento irresponsable de las especies cinegéticas más comunes que llevan a muchos tiradores a abatir animales protegidos con desesperante reiteración. Llevan mucha razón y habría que añadir al desconocimiento la pura necedad o la malicia. Y ya va siendo hora de que sean los propios cazadores los que realicen su propia autocritica y traten de paliar en la medida de sus posibilidades, en sus sociedades y cotos, los efectos funestos de su propia masificación, generada, entre otras razo-

los cuyo establecimiento responde al principio de facilitar el ejercicio de la caza, en régimen de igualdad de oportunidades, a todos los españoles que lo deseen».

Para acceder a ellos es preciso rellenar un impreso de solicitud en cualquiera de las jefaturas o servicios del ICONA o Delegaciones Territoriales de Agricultura. Una vez cubierto, cuidando de no olvidar especificar la modalidad de caza que se desea practicar, se dirige al servicio provincial correspondiente de ICONA, donde se procede al sorteo de los solicitantes.

Los impresos de solicitud de modalidades diferentes a las practicadas en la apertura de la veda general (Media veda, por ejemplo) han de llegar a las oficinas del ICONA del 1 al 10 de mayo de cada año; el resto, entre el 10 y 20 de septiembre. En algunas provincias que disponen de cotos sociales, las fechas pueden variar según el establecimiento de las normas de cada temporada.

En los cotos sociales sólo se admiten cuadrillas de cuatro o seis cazadores. En la caza menor en mano, la cuadrilla de seis cazadores supone la pequeña cantidad de 1.200 pts. para los nacionales, 900 para los provinciales y 600 para los locales. Por cada pieza abatida, los cazadores nacio-

Villanueva del Campillo. Caza menor en mano.

BURGOS. Peral de Arlanza. Caza de media veda en mano, caza menor en mano con perros de persecución y jabalí a la espera.

Villafuena. Aunque se le sigue denominando así, el coto de Villafuena desapareció como coto social la pasada temporada en que pasó a ser privado al arrendarse a unos particulares. El coto social propiamente dicho existe en el término de **Iglesia Rubia**, donde se practican las modalidades de media veda y caza menor en mano con perros de persecución.

LEÓN. Los Oteros. Situado en el término de Valencia de Don Juan y otros. Caza de media veda en mano y caza menor en mano con perros de persecución.

SALAMANCA. El Tumbaro. Situado en el término de Zamayón. Caza de media veda en mano y caza menor en mano con perros de persecución.

SORIA. Alcarama. Situado en los términos municipales de San Pedro Manrique, Yanguas y Villar del Río. Caza menor en mano, paloma desde puesto fijo, jabalí en batidas y corzo a rececho.

NORMATIVA SOBRE CONSTRUCCION Y REMODELACION DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

DECRETO POR EL QUE SE REGULA LA CONSTRUCCION Y REMODELACION DE INSTALACIONES DEPORTIVAS FINANCIADAS ENTRE CORPORACIONES LOCALES Y JUNTA DE CASTILLA Y LEON

PREAMBULO

El Estatuto de Autonomía de Castilla y León en su artículo 26.17 establece como competencia exclusiva la promoción de la educación física, del deporte y de la adecuada utilización del ocio. Constituye requisito principal para la realización de lo preceptuado la existencia de una adecuada infraestructura que posibilite la práctica del deporte y de la educación física, pero siendo esta necesidad común a las distintas esferas de la Administración y estando este área sometida a una serie de concurrencias competenciales, parece conveniente arbitrar una fórmula de cooperación entre las administraciones locales y autonómicas que permita unificar, en el ámbito regional, la planificación y construcción de las instalaciones deportivas, en aras de conseguir la máxima rentabilidad en las distintas inversiones que se realicen.

En su virtud, a propuesta del Consejero de Educación y Cultura y, previa deliberación de la Junta de Castilla y León en su reunión del día 4 de octubre de 1984,

DISPONGO

Artículo Primero. El presente Decreto será de aplicación a las obras de construcción y remodelación de carácter deportivo, promovidas por las corporaciones locales y cuya financiación se realice mediante recursos propios y subvenciones de la Junta de Castilla y León y las Diputaciones Provinciales.

Artículo Segundo. Sólo serán subvencionadas las obras promovidas por administraciones locales que cumplan con la normativa reglamentaria de los deportes a que van destinadas, normas NIDE y Reglamentos Internacionales de cada deporte. El presupuesto de dichas obras deberá ser igual o superior al millón de pesetas.

Artículo Tercero. Anualmente la Dirección General de Juventud y Deportes comunicará a las Diputaciones el importe de las subvenciones que se concedan para las obras de nueva planta y obras de remodelación, reparación y reforma que sean precisas realizar en una instalación deportiva para adaptarlas a las exigencias técnicas y reglamentarias en vigor.

Artículo Cuarto. Las subvenciones de la Junta de Castilla y León en ningún caso serán superiores a la aportación de las Diputaciones y como norma general se establece la participación a tercios en la financiación de la instalación deportiva entre Ayuntamientos, Diputaciones y Junta de Castilla y León.

Artículo Quinto. Las peticiones podrán presentarse indistintamente en las Diputaciones Provinciales y en las Delegaciones Territoriales de la Consejería de Educación y Cultura que remitirán copia en el plazo de una semana a las Diputaciones y la Dirección General de Juventud y Deportes para seleccionar aquellas obras que puedan ser subvencionadas, en función de los recursos económicos existentes y normas establecidas en el presente Decreto, y otras que lo desarrollen, con el fin de elaborar la correspondiente planificación por el mencionado Centro Directivo.

Artículo Sexto. Mediante acuerdo de la Junta de Castilla y León, a propuesta de la Consejería de Educación y Cultura, se aprobará el Plan anual de Instalaciones Deportivas.

Artículo Séptimo. Una vez aprobado el citado Plan y respecto a las obras incluidas en el mismo, cada Diputación dirigirá su ejecución, control y seguimiento, si así lo acuerda con los promotores de las mismas.

Artículo Octavo. La Junta de Castilla y León a través de la Dirección General de Juventud y Deportes de la Consejería de Educación y Cultura, se reserva la inspección técnica de los proyectos y la ejecución de la obra según disposiciones que desarrollen el presente Decreto.

Artículo Noveno. Las subvenciones de la Junta de Castilla y León, serán libradas previa presentación de las certificaciones debidamente aprobadas, y en la parte proporcional concedida.

DISPOSICIONES FINALES

Primera. La Consejería de Educación y Cultura dictará cuantas disposiciones sean necesarias para el desarrollo y ejecución de lo dispuesto en el presente Decreto.

Segunda. El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Boletín Oficial de Castilla y León.

Valladolid, 4 de octubre de 1984.

EL PRESIDENTE,
Demetrio Madrid López

EL CONSEJERO DE EDUCACION
Y CULTURA,
Justino Burgos González

ORDEN, por la que se desarrolla el Decreto 112/1984 de 4 de octubre, que regula la construcción y remodelación de Instalaciones Deportivas financiadas entre Corporaciones Locales y Junta de Castilla y León.

El Decreto 112/1984 de 4 de octubre establece la conveniencia de arbitrar una fórmula de cooperación entre las administraciones locales y autonómicas que permita unificar, en el ámbito regional, la planificación y construcción de las instalaciones deportivas, en aras de conseguir la máxima rentabilidad de las distintas inversiones que se realicen.

Para la efectividad de tal criterio se prevé un sistema de financiación que se nutra de recursos propios de las Corporaciones Locales y subvenciones de la Junta de Castilla y León y de las Diputaciones Provinciales.

Por todo lo expuesto, de conformidad con lo dispuesto en el art. 21 d) de la Ley de Gobierno y Administración, y en virtud de lo dispuesto en la Disposición Final Primera del Decreto de 4 de octubre de 1984,

DISPONGO

Artículo 1. Serán objeto de subvención todas las construcciones de carácter deportivo que estén dentro de la planificación del P. A. S. y cumplan la normativa reglamentaria de los deportes a que van destinadas. (Normas NIDE, Reglamentos Internacionales de cada deporte, Fichas técnicas de la Dirección General de Juventud y Deportes de la Consejería de Educación y Cultura.)

Artículo 2. Las obras objeto de subvención deberán ser diseñadas para obtener el máximo rendimiento deportivo, el mínimo coste de mantenimiento y cumplir las condiciones idóneas en cada caso.

Se clasifican en:

- Obras de nueva planta.
- Obras de remodelación, readaptación y reforma para adecuarlas a las exigencias técnicas y reglamentarias en vigor.
- Equipamientos deportivos.

Artículo 3.1. Deberá incluirse en el presupuesto de la instalación deportiva que se proyecte el equipamiento deportivo básico para su puesta en funcionamiento.

3.2. En aquellas instalaciones cuya complejidad lo exija, deberá presentarse simultáneamente al proyecto de ejecución, un proyecto del equipamiento en el que se especifique detalladamente cada uno de los aparatos necesarios para el aprovechamiento deportivo de la instalación.

3.3. el presupuesto de este material seguirá el mismo régimen de subvenciones que el presupuesto de la obra.

Artículo 4.1. El terreno donde se ubicará la instalación deberá ser propiedad del promotor, tendrá los servicios de luz, agua, alcantarillado y, cuando la instalación lo requiera, deberá estar vallada.

4.2. La urbanización de accesos a la instalación puede ser incluida dentro del proyecto y en una cuantía no superior al 5 por 100 del presupuesto.

Artículo 5. Las obras deberán ser ejecutadas en una sola fase y con cargo

a un solo ejercicio a excepción de las obras de elevado presupuesto que podrán ser ejecutadas por fases (con cargo a varios ejercicios, siempre y cuando cada fase sea susceptible de entrar en funcionamiento deportivo. Obras como:

- Polideportivos cubiertos
- Piscinas cubiertas
- Frontones cubiertos
- Campos Grandes
- Complejos polideportivos.

Artículo 6.1. La convocatoria para presentar solicitudes de subvenciones, se efectuará a través de la Delegación Territorial de la Consejería de Educación y Cultura de cada provincia, Diputaciones y otros medios de comunicación social.

6.2. Para poder optar a la subvención se presentará una memoria valorada de la obra en el plazo de 30 días hábiles a partir de la convocatoria pública.

6.3. Una vez aprobada provisionalmente la memoria, se presentará el proyecto de ejecución correspondiente, conforme a las disposiciones recogidas en la Instrucción que desarrolla la presente Orden, en el plazo de 45 días hábiles para su revisión técnica.

6.4. A partir de la aprobación definitiva será necesario remitir a la Dirección General de Juventud y Deportes, antes de la adjudicación de la obra, un ejemplar firmado por técnico competente y visado por el colegio correspondiente. Los honorarios profesionales por la redacción del proyecto y la dirección de la obra serán por cuenta del promotor de la instalación.

6.5. Cuando el servicio de arquitectura de la Dirección General lo estime necesario, podrá utilizar cuanta documentación precise para la revisión técnica del proyecto.

6.6. Anexo al proyecto de ejecución se presentará por parte del organismo promotor la siguiente documentación:

a) Certificado de propiedad del terreno firmado por el secretario y calificación urbanística del mismo.

b) Certificado de existencia de crédito para la instalación objeto de subvención (según modelo A) firmada por secretario o interventor del Ayuntamiento.

c) Certificado de existencia de crédito por parte de la Diputación (según modelo B) firmado por el secretario o interventor.

d) Por el organismo adjudicatario se remitirá una vez adjudicada la obra toda documentación administrativa y contractual para la ejecución de la obra, tales como:

- Empresa Adjudicataria
- Periodo de Ejecución
- Presupuesto de Adjudicación y Baja
- Acta de replanteo
- Certificaciones.

Artículo 8. El servicio de arquitectura de la Dirección General inspeccionará las obras y podrá solicitar a la Dirección de la misma los informes complementarios que estime oportunos.

Artículo 9. La recepción de la obra se realizará conforme a los criterios establecidos en la cláusula 70 y siguientes del Pliego de Cláusulas administrativas generales para la contratación de obras del Estado.

Artículo 10. En las obras cuyo presupuesto de contratación no exceda de cinco millones de pesetas se hará un libramiento del 50 por 100 de la subvención concedida, previa presentación de la certificación de la adjudicación de las mismas.

El resto será librado al finalizar la ejecución de las obras, al adjuntarse la última certificación acreditativa de la conclusión de éstas.

Para obras superiores a cinco millones de pesetas, los libramientos se realizarán contra certificaciones mensuales en la proporción correspondiente a la Comunidad Autónoma.

Artículo 11. A los efectos expresados en el artículo anterior, el promotor deberá indicar por escrito, el banco y número de cuenta a la cual deberá realizarse la transferencia.

DISPOSICION FINAL

Primera. La presente Orden entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Boletín Oficial de Castilla y León.

Valladolid, a 17 de octubre de 1984.

EL CONSEJERO,
Justino Burgos González

ILMO. SR. DIRECTOR GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTES.

MODELO A

A cumplimentar por el Ayuntamiento promotor de la obra.

D.
Interventor o Secretario de Fondos de
.....
Provincia de

CERTIFICO: Que en el presupuesto (1)
de esta Corporación, aprobado con fecha
Existe en el Capítulo
Artículo Concepto
....., crédito suficiente para la financiación de la parte correspondiente a este Ayuntamiento de las Instalaciones deportivas que se proyectan construir con la ayuda de la Excm. Diputación Provincial y la Junta de Castilla y León, cuyo presupuesto se ha cifrado en (2)
pesetas, y cuya aportación municipal asciende a la cantidad de pesetas.

Y para que conste en el expediente de solicitud de ayuda económica, en trá-

mite, ante la Junta de Castilla y León, expido el presente certificado, en.....

(Firma)

Vº Bº:

EL ALCALDE-PRESIDENTE,

Explicación de las llamadas:

- (1) Ordinario o Extraordinario, de Inversiones, etc.
- (2) Indicar el importe total de obra.

MODELO B

A cumplimentar por la Diputación Provincial.

D., Interventor o Secretario Interventor de

CERTIFICO: Que en el presente presupuesto (1) de esta Corporación, aprobado con fecha existe en el Capítulo, Artículo Concepto, crédito suficiente para la financiación de pesetas, parte correspondiente a esta Excm. Diputación Provincial de las Instalaciones Deportivas que se proyecten construir con ayuda de la Junta de Castilla y León, cuyo presupuesto total se ha cifrado en pesetas.

Y para que conste en el expediente de solicitud de ayuda económica en trámite ante la Junta de Castilla y León, expido el presente certificado en (2) a (5)

(Firma)

Vº Bº:

EL PRESIDENTE,

Explicación de las llamadas:

- (1) Ordinario o Extraordinario.

INSTRUCCION de la Dirección General de Juventud y Deportes, por la que se dictan las normas generales a tener en cuenta para la redacción de Memorias valoradas y proyectos de instalaciones deportivas.

1º DOCUMENTOS QUE DEBEN CONTENER LAS MEMORIAS VALORADAS

- a) Una memoria general indicando la situación de la obra, municipio, provincia y número de habitaciones. Descripción del terreno, orientación y servicio existente.
- b) Una memoria descriptiva de la instalación en la que figure:

- Dimensiones del espacio deportivo (tamaño de pista, campos, piscina...) y tipo de pavimento.
- Características de los espacios auxiliares tales como: gradas, número de espectadores, vestuarios (indicar número), árbitros, monitores, conserje y almacenes.

c) Características técnicas:

- Estructura
- Cubierta
- Cierres

d) Características de las Instalaciones:

- Electricidad
- Iluminación
- Ventilación
- Calentamiento de agua

e) Presupuesto de proyecto que contemple:

Presupuesto de ejecución + 16% de G. G. + 6% de B. I. = Presupuesto de proyecto con un estimado de un % de error.

1º DOCUMENTOS QUE DEBEN CONTENER LOS PROYECTOS

1. MEMORIA
2. PLANOS
3. MEDICIONES
4. PRESUPUESTOS Y HONORARIOS
5. PLIEGO DE CONDICIONES PARTICULARES

2.1. MEMORIA. Constará de una Memoria General descriptiva de la instalación y cuantos condicionantes sean necesarios reseñar.

Asimismo se deberán añadir a la Memoria, anexos que nos especifiquen la normativa a cumplir, descripción de las instalaciones, etc.

En particular se especificará en un anexo el tipo de pavimento (recubrimiento) deportivo que se empleará, con sus características físicas y técnicas así como los ensayos.

Deberá incluirse en la Memoria las especificaciones incluidas en la hoja adjunta. (Modelo I).

2.2. PLANOS. Constará de dos series de planos, una de información y estado actual (si se reforma) y otra serie formada por los planos de ejecución con sus estructuras e instalaciones. Cuando se trata de proyectos de reforma o fases, se presentarán planos de estado actual o de las fases ya ejecutadas, con planta, alzados, secciones, instalaciones existentes... y fotografías.

En caso de que el proyecto se redacte entero, pero su ejecución vaya a ser por fases, será necesario desglosar en planos la fase a ejecutar de forma que quede perfectamente definida.

Se presentarán siempre los planos del terreno siguientes:

- Situación E 1/... en el que quede reflejada la situación y acceso a la instalación.
- Emplazamiento E 1/... con orientación del terreno y de la instalación.

- Del terreno, con orientación, líneas de nivel, cotas, colindantes, calificación y normativa urbanística.
- Instalaciones existentes, agua, luz, alcantarillado, tendidos eléctricos, etcétera.

En todo caso la documentación gráfica será lo suficientemente amplia para permitir su correcta valoración, estudio y posterior ejecución.

2.3. MEDICIONES. Se especificarán las de las unidades de obra que vayan a ejecutarse y el sitio de la obra que corresponda a la unidad. No deberán incluirse partidas alzadas ni unidades completas sin la correspondiente medición.

2.4. PRESUPUESTO. Constará de los siguientes documentos:

2.4.1. Precio de los jornales (actualizado de acuerdo con el Convenio colectivo de la Provincia).

2.4.2. Precios unitarios. Se reseñará por lo menos el precio del material a pie de obra incluido su transporte.

2.4.3. Precios auxiliares. De las unidades de obra que son necesarias para los precios descompuestos tales como, mortero, hormigón, etc.

2.4.4. Precios descompuestos. Incluirán los gastos de medios auxiliares y el coste indirecto.

2.4.5. Presupuesto General. Se hará de acuerdo con la valoración del Presupuesto de Ejecución de Material, 16 por 100 de Gastos Generales de Empresa y 6 por 100 de Beneficio Industrial, lo que dará el presupuesto de Contrata.

Si el proyecto incluye unidades de obra que no son objeto de subvención tales como urbanización, deberá hacerse un presupuesto por separado.

2.4.6. Hoja resumen del Presupuesto que deberá redactarse según hoja adjunta (Modelo II).

2.4.7. Honorarios Facultativos. Se aplicarán los honorarios correspondientes según las Tarifas Oficiales aplicadas al presupuesto real de Ejecución Material. Asimismo, serán de aplicar las mayoraciones o minoraciones que correspondan según Ley.

En cuanto a los gastos de fuera de residencia (Tarifa VII) serán de aplicar cuando previamente lo autorice la Propiedad y, contra justificación del gasto de transporte que sustituirá el primer sumando de la fórmula a aplicar.

De lo explicado anteriormente, será de aplicación tanto para el Arquitecto como para el Aparejador.

SOLO SE CONSIDERAN (a nuestros efectos) HONORARIOS FACULTATIVOS EN LAS OBRAS SUBVENCIONADAS AL 100 POR 100 POR LA

CONSEJERIA DE EDUCACION Y CULTURA. DIRECCION GENERAL DE DEPORTES.

2.5. PLIEGO DE CONDICIONES PARTICULARES. Consta de tres partes:

2.5.1. Generalidades. Donde se especificarán las características generales de la ejecución. (Ver Modelo III).

2.5.2. Capítulos. Serán elaborados por el Arquitecto y especificarán el sistema constructivo y las condiciones a seguir por el Constructor en lo referente a:

- Movimiento de tierras
- Cimentaciones
- Estructura
- Pavimentos
- Instalaciones
- Carpintería
- Acabados, etc.

2.5.3. Especiales. Tratará de lo relativo a la ejecución de aquellas unidades de obra que se consideren de aspecto básicamente deportivo, en particular son:

- Capítulo referenciado al cumplimiento de la normativa NIDE al efecto.
- Capítulos de aquellas instalaciones que definen la obra como deportiva y que en particular serán:
 - Instalaciones al aire libre
 - Pistas polideportivas
 - Pistas de atletismo
 - Pistas de césped
 - Velódromos
 - Piscinas
 - Etc.
 - Instalaciones cubiertas
 - Polideportivos
 - Piscinas
 - Etc.

3º NUMERO DE EJEMPLARES A PRESENTAR SEGUN NORMA DE LA FICHA TECNICA DE LA DIRECCION GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTES DE LA CONSEJERIA DE EDUCACION Y CULTURA

Será como mínimo de dos y, firmados por el Arquitecto. En uno de ellos se adjuntará toda la documentación administrativa necesaria.

Una vez supervisado el proyecto, esta Dirección General devolverá uno de los ejemplares al Organismo presentador.

4º OTROS DOCUMENTOS ANEXOS AL PROYECTO

Junto con el proyecto el Arquitecto deberá presentar los siguientes documentos:

- 4.1. Acta de Replanteo Previo. (CERTIFICADO DE VIABILIDAD, Modelo IV).
- 4.2. Para proyectos cuyos presupuestos sean superiores a 5 millones, habrá de incluirse un programa de trabajo con los im-

portes a ejecutar mensualmente y la parte de obra que corresponde.

4.3. Estudio Geológico. De ser necesario a juicio del Arquitecto se solicitará la realización de un estudio geológico haciendo una valoración del mismo para que se proceda según lo dispuesto en el Decreto 462/71.

Cuando la obra exceda de 100 millones y sea subvencionada al 100 por 100 por esta Dirección General, este estudio geológico habrá de hacerse obligatoriamente.

4.4. Lugar de presentación de los Proyectos. Deben presentarse los ejemplares en la Diputación Provincial para su tramitación a la Delegación Territorial.

4.5. Libro de Ordenes y Visitas. Es obligatorio llevar un libro de órdenes y visitas, numerado y sellado, que existirá en todas las obras. A tal efecto se solicitará un ejemplar del Colegio de Arquitectos que figurará en la obra desde el momento de la firma del Acta de Comprobación de Replanteo.

5º Los contratos cuyo objeto directo sea la ejecución de las obras con cargo a la Consejería de Educación y Cultura tanto parcial como totalmente, así como las prestaciones de suministros a la misma, tienen el carácter de administrativos, se regirán por las presentes normas y sus disposiciones reglamentarias y supletoriamente por la Ley de Contratos del Estado y las restantes normas de derecho administrativo.

Valladolid, a 17 de octubre de 1984.

EL DIRECTOR GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTES,
Antonio Hernández Beltrán

MODELO I

ANEXO A LA MEMORIA

1. Especificaciones de obra completa
2. Clasificación de tipo de obra
3. Clasificación del Contratista
4. Forma de adjudicación del contrato de obra
5. Plan de obra, programa de trabajo, plazo de ejecución
6. Plazo de garantía
7. Normas de obligado cumplimiento
8. Revisión de precios (sólo cuando corresponda)
9. Memoria justificativa del cumplimiento de Reglamentos de Espectáculos Públicos. Real Decreto 2.816/82, de 27-VIII-82

10. Memoria justificativa del cumplimiento del Reglamento de Protección contra Incendios.

11. Memorias de cálculo:
ESTRUCTURA
ELECTRICIDAD
ILUMINACION
FONTANERIA
CALENTAMIENTO DE AGUA
DECORACION
CALENTAMIENTO DE AIRE
RENOVACION DE AIRE

MODELO II

RESUMEN

CONTRATA

Total E. M. Capítulos
B. I. 6 %
G. G. 16 %
Total presupuesto de la Contrata

HONORARIOS DE ARQUITECTO

H. Proyecto: Tarifa
70 % sobre (..... % sobre)
H. Dirección: Tarifa
30 % sobre (..... % sobre) sobre
H. Fuera Residencia: Tarifa VII; $G = 10 \times K + 2.300 (J+N) \times Fa$
Desarrollo: $G = 10 \times \dots \dots \dots 2.300$
(.....) $\times \dots \dots \dots$
SUMA
Descuento: Tarifa X, $-20 \frac{1}{4}$ sobre

TOTAL ACREDITADO ARQUITECTO:

HONORARIOS APAREJADOR

Tarifa $\frac{1}{4}$ sobre
Fuera Residencia: Tarifa VII; $G = 10 \times K + 2.300 (J+N) \times Fa$
Desarrollo: $G = 10 \times \dots \dots \dots 2.300$
(.....) $\times \dots \dots \dots$
SUMA
Descuento: Tarifa IX; $20 \frac{1}{4}$ sobre

TOTAL ACREDITADO APAREJADOR:

TOTAL IMPORTA EL PRESUPUESTO DE PROYECTO

En a de de
de 19

EL ARQUITECTO,
(Fdo.)

MODELO III

PLIEGO DE CONDICIONES PARTICULARES (Indice orientativo)

CAPITULO I. GENERALIDADES

Artículo 1.1. OBJETO DE PLIEGO CONTENIDO

OBRAS QUE COMPRENDE EL PROYECTO.

Artículo 1.2. OBLIGACIONES DEL CONSTRUCTOR

REPRESENTACION FACULTATIVA PERSONAL ESPECIALIZADO Y CUALIFICADO

BALIZAMIENTO Y PROTECCION DE LAS OBRAS

OTRAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

MAQUINAS Y MEDIOS AUXILIARES OBRAS AUXILIARES

DIRECCION TECNICA DE LAS OBRAS LIBRO OFICIAL DE ORDENES, ASISTENCIA E INCIDENCIAS

Artículo 1.3. PLAZO DE EJECUCION

Artículo 1.4. PLAZO DE GARANTIA

Artículo 1.5. MATERIALES UTILIZACION

ENSAYOS CONTROLES DE EJECUCION

Artículo 1.6. REPLANTEOS REPLANTEOS PREVIO ACTA

REPLANTEOS SUCESIVOS (CONTROLES)

Artículo 1.7. MEDICIONES VALORACIONES

Artículo 1.8. DEMOLICION Y RECONSTRUCCION DE LAS OBRAS DE-

PECTUOSAS O MAL EJECUTADAS Y SUS GASTOS

Artículo 1.9. VALORACION DE LAS OBRAS NO CONCLUIDAS O INCOMPLETAS

Artículo 1.10. PRECIOS CONTRACTORIOS

Artículo 1.11. RELACIONES VALORADAS

Artículo 1.12. OBRAS QUE SE ABO-NARAN AL CONTRATISTA Y PRECIOS DE LAS MISMAS

Artículo 1.13. ABONO DE LAS PARTIDAS ALZADAS

Artículo 1.14. RECEPCION PROVISIONAL

Artículo 1.15. RECEPCION DEFINITIVA

Artículo 1.16. PLAZO DE GARANTIA

Artículo 1.17. PRUEBAS PARA LA RECEPCION

Artículo 1.18. CESIONES

Artículo 1.20. CLAUSULAS FINALES

Artículo 1.21. CONSIDERACIONES

Artículo 1.22. DE LA NORMATIVA CONSTRUCTIVA VIGENTE

MODELO IV

....., autor del Proyecto y Director de las obras de.....

CERTIFICO:

Que por esta Dirección Técnica, se ha efectuado el Replanteo Previo de la obra, comprobando la realidad geométrica de la misma, la disponibilidad de los terrenos precisos para su normal ejecución y la de cuantos supuestos figuran en el Proyecto aprobado y son básicas para la celebración del contrato de estas obras, una vez adjudicadas por sus trámites.

Que por lo expuesto, es viable la ejecución del proyecto.

Lo que certifico, a los efectos prevenidos en el Art. 24 del Texto Articulado de la Ley de Contratos del Estado y el Art. 81 del Reglamento General de Contratación del Estado.

....., de de de 19

EL ARQUITECTO,

BOLETIN DE SUSCRIPCION

NOMBRE APELLIDOS.....

..... PROFESION

EDAD DIRECCION: Calle o Plaza

Nº PISO..... LETRA .. LOCALIDAD.....

PROVINCIA..... TELEF.

Deseo suscribirme a RELEVO, Revista Deportiva de Castilla y León.

Firma,

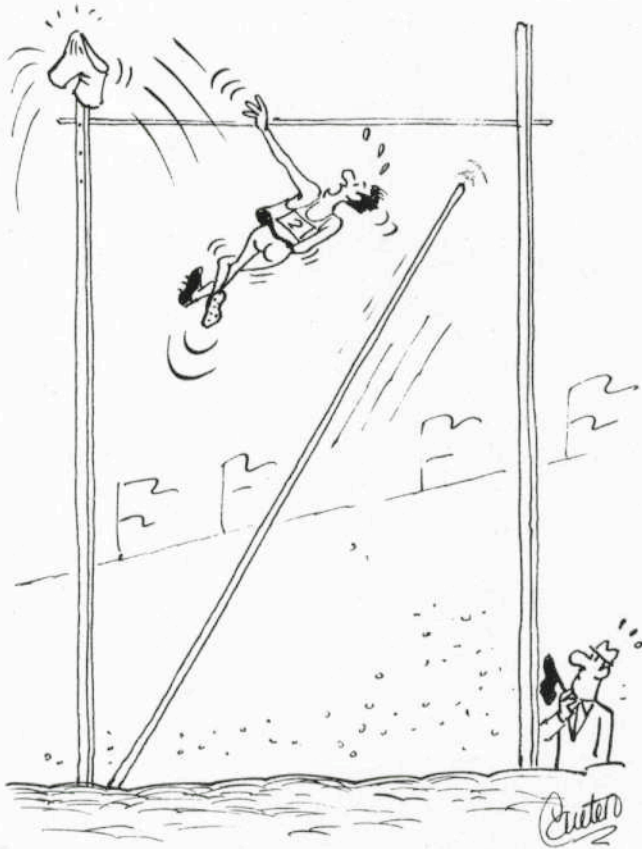
PRECIO ANUAL (4 NUMEROS): 400 PESETAS

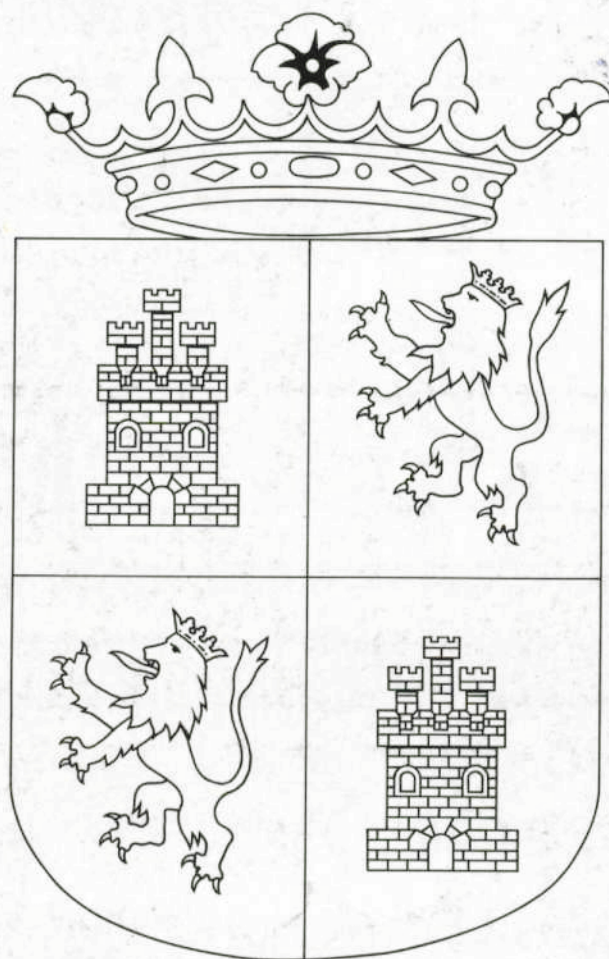
El pago deberá realizarse mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente: 1.3110-8.2, a nombre de la Junta de Castilla y León, en la Caja de Ahorros Popular de Valladolid. Oficina Principal.

Enviar este Boletín, junto con la fotocopia justificante de pago, a

JUNTA DE CASTILLA Y LEON
Consejería de Educación y Cultura
Dirección General de Juventud y Deportes
C/ San Lorenzo, 5
47001 VALLADOLID







JUNTA DE CASTILLA Y LEON
Consejería de Educación y Cultura
DIRECCION GENERAL DE JUVENTUD Y DEPORTES