XXVII *TRAVESIA SIERRA DE CANTABRIA*

De Labastida a Lanciego (Álava)

Sábado 26 de Mayo de 2018

Distancia: 41 km (media 10 horas)
Ascenso acumulado: 2.675m.
Terreno escarpado, por crestas
Salida: 7h Lanciego, Frontón nuevo.
Inscripciones: en la pagina web www.zirkuitua.com INFO: en claguardia.aitor@ayto.araba.eus ó 945-60-02-52 Último día 20 de mayo
Cuota: federados: 10€. no federados: 18€
C. Laboral 3035 0146 01 1460002238

El tiempo mínimo es de 6h y el máximo de 13h.

BASES: El club de montaña **"Palomares"** de Lantziego, el club de montaña **"Basati"**de Rioja Alavesa y la Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa con colaboración del Ayuntamiento de Lantziego , organizan la M.L.R.:

" XXVII TRAVESIA SIERRA DE CANTABRIA"

1--- Recorrido marcado con cinta plástica azul y blanca Z SALIDA 7h de LANCIEGO, en autobús, los coches se dejan en Lanciego. Llegada en bus a Labastida, para iniciar la marcha andando, Parque de San Gines (650 m). Iniciamos el ascenso al Toloño por una dura y larga cuesta con encinas y matorral mediterráneo hasta coronar la primera cima del recorrido, el Toloño (1,271 m) control. Seguimos el camino entre prados y bosques de hayas hasta el Puerto de Rivas de Tereso (950 m), primer punto de retirada en vehículo, abandonamos la vertiente sur para andar por la norte, por una cómoda pista entre hayas y con vegetación atlántica, enseguida abandonamos la pista para entrar por el bosque a la derecha y subir por terreno abrupto a las cimas de Atxabal (1.172m.) y Cocinas (1.192m.), luego volvemos a coger la pista que lleva al Puerto de Herrera (1.100 m) control, avituallamiento sólido y liquido y segundo punto de retirada en vehículo, un suave ascenso por pista cómoda nos acerca a la segunda cima del recorrido, Escamelo (1.292 m.), aquí tomaros un respiro para disfrutar del paisaje, estamos iniciando el recorrido por la línea divisoria entre dos climas diferentes, al sur, la Rioja Alavesa con su vegetación y clima mediterráneo, y al norte la Montaña Alavesa, con su vegetación y clima atlántico, al sur viñedos y cereal, con bosques de encinas y quejigos, al norte bosques de hayas y robles; y a los pies vistosas flores entre la blanca caliza. A partir de aquí se acaban las cómodas pistas y comienzan los caminos para cabras, con mucho cuidado, olvidando el vértigo y usando las manos, recorremos los delicados y aéreos pasos (III+) que conducen por el filo de la cresta a la cima del Castillo de Vallermosa (1.247 m), por senderos, esquivando las púas de los blancos espinos y entre matorral bajo dominado por el boj llegamos a la cima de Cervera (1.374 m) control. Iniciamos un largo descenso por la ladera norte, primero acariciados por las amarillas aulagas en flor y luego por la ladera norte entre frescos bosques de haya hasta la Fuente de Laziturri (990 m) control, avituallamiento líquido y sólido y punto de retirada; estamos en la mitad, este es el momento de valorar nuestras fuerzas, ya que lo que resta de la marcha es lo más duro del recorrido. Después de llenar nuestras cantimploras de agua, iniciamos el largo ascenso, de manera suave por hayedos y en cuanto aparece el sol el sendero se empina, a partir de aquí hasta San Tirso apenas hay sombra, protegeros del sol, ascendiendo al Palomares el último tramo es delicado porque pueden caer piedras de los/as compañeros/as que van por delante, llegamos a la cima del Palomares (1.446 m) control, seguimos por la cresta de la sierra, llaneando hasta un collado, bajando por la ladera sur y subiendo por un canal delicado en el que habrá que usar las manos y pensar en los/as compañeros/as que vienen por detrás (cuidado con mover piedras), volvemos a bajar por el norte y subir un camino a media ladera hasta otro collado, llegamos a la cima de la Peña del Castillo (1.432 m), descendemos por un empinado sendero entre hayas y el omnipresente boj hasta el Puerto Toro (1.202 m) control, y avituallamiento sólido y líquido, posible retirada andando hasta Lagran donde espera un microbús, seguimos cresteando, adivinando el sendero por matorral cerrado y luego hayas hasta la cima de Peña León (1.389 m) caminando por la suave cresta calcárea, contemplando las dos vertientes llegamos a la cima de San Tirso (1.329 m) control más abajo en la Ermita, pasamos el Bonete e iniciamos un cómodo descenso por hayas en la vertiente norte y quejigos y encinas en la sur pasando por la fuente del nacedero hasta el pueblo de Kripan (690 m) de aquí 5 Km. entre viñedos y cereal nos llevan hasta la meta, el frontón de Lanciego (545 m), en donde se entregaran los diplomas, obsequios, ducha caliente y comida-merienda de patatas a la riojana y vino

En total 41 Km. por terreno montañoso y rompepiernas.

2--- La marcha se reduce a la modalidad pedestre,

IMPORTANTE: el terreno por el que discurre es a menudo abrupto y por crestas aéreas donde hay que trepar, hay que usar las manos (pasos de III), hay muy poco recorrido por pista cómoda, hay que tener experiencia en la montaña y no tener vértigo.

Se recomienda llevar agua, calzado fuerte y pantalón largo (matorral bajo que araña) y si hace sol, una gorra.

3—La fecha es el sábado 26 de mayo de 2018.

4--- Salida: 7h LANCIEGO, frontón nuevo. En las afueras del pueblo.

A las 7h de la mañana saldrán 5 autobuses desde Lanciego a Labastida, con el fin de dejar vuestros vehículos en Lanciego para disponer de ellos a la llegada (solo hay autobuses a la mañana).

5--- Cuota: federados. 10 € No federados: 18€

A los no federados se les realizará un seguro individual.

6---Las **inscripciones** se harán de forma individual. Deberán formalizarse **como último dia el 20 de mayo**. **Se realizarán preferentemente en la web: zirkuitua.com (**o dando los siguientes datos: nombre y apellidos, club de montaña al que pertenece, Nº de DNI, un e-mail y teléfono, bien por e-mail: claguardia.aitor@ayto.alava.net ó teléfono al 945-60-02-52, laborables de 8h a 15h , pregunta por AiToR.) Y luego realizar el ingreso de los 10 € o 18€ de cuota en el número de cuenta de la Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa en la **CAJA LABORAL Nº ES 49 3035 0146 01 1460002238 como máximo 7 días despues.** Solo al recibir el ingreso se considerará completada la inscripción.

La inscripción se cerrará con 250 participantes.

7--- Para participar es obligatorio tener 18 años.

8--- La organización dispondrá de avituallamiento sólido y líquido en 4 puntos: Puerto de Herrera (Km. 14) Fuente de Laziturri (Km. 23) puerto Toro (Km. 27) y frontón de Lanciego (Km. 41), hay 3 puntos de retirada en vehículo: Puerto de Ribas, Puerto de Herrera y Lagrán a la que se accederá andando desde la fuente de Laziturri, si fuese necesario, el hospital de Leza está cerca. Existen también puntos de control y de orientación e información en casi todas las cimas del recorrido. Por detrás siempre van los escobas de la organización y pueden retirar a montañeros/as si lo creen necesario o si llegan cuando se cierra el control de Laziturri 14:30h . En la llegada, habrá duchas disponibles y se dará una comida popular a partir de las 14h (patatas con chorizo, pan y vino)

9--- Posibilidad de suelo duro para dormir el viernes 25.

10--- La organización no se hace responsable de accidentes o enfermedades que pudieran surgir en el transcurso de la marcha o a consecuencia de la misma. Los participantes renuncian a cualquier indemnización por parte de la organización. Así mismo, esta se reserva el derecho a modificar cualquiera de las bases del presente reglamento o a suspender la marcha ante cualquier eventualidad, (tormentas).

11—Todo participante acepta este reglamento.

12--Los participantes seguirán en todo momento las instrucciones dadas por la organización, estando obligados a retirarse si así se lo hacen saber los responsables del cierre de controles. Los que se retiren deberán comunicar su abandono en el control más próximo.

12--- Más información: 945-60-02-52, AiToR, laborables de 8h a 15h ; e-mail: claguardia.aitor@ayto.araba.eus ; **www.cuadrillariojaalavesa.com** ó **www.zirkuitua.com**

KANTAURI MENDIKATEAREN XXVII. ZEHARKALDIA

Bastidatik Lantziegora (Araba)

2018eko maiatzaren 26ean, larunbata

Distantzia: 41 km (batez besteko 10 ordu)
Igoera metatua: 2.675 m.
Eremu malkartsua
Irteera: Lantziego 7:00, frontoi berria
Izen-emateak**: claguardia.aitor@ayto.araba.eus**
Edo 945 60 02 52 edo www.zirkuitua.com.
Azken eguna maiatzak 20
Kuota: federatuak: 10€ Ez federatuak: 18€
K. Laboral 3035 0146 01 1460002238
Gutxieneko denbora 6 ordu eta gehienezkoa 13 ordu.

Oinarriak: Lantziegoko "Palomares" mendi taldeak, Arabar Errioxako "Basati" Mendi Elkartea eta Biasteri-Arabar Errioxako Koadrilak eta Lantziegoko Udalaren laguntzarekin I.L.I. hau antolatzen dute:

KANTAURI Mendikatearen XXVII ZEHARKALDIA

1-Ibilbidea plastikozko zinta zuri-udinekin "Z" markatuta:

IRTEERA Lantziegon 7etan, autobusez, autoak Lantziegon utzi behar dira. Bastidara autobusean iritsi oinez hasteko, San Gines parkea (650m.). Toloñorako igoera aldapa luze eta gogor batetik hasten da arte eta mediterranear klimako sastraka artean ibilbideko lehen tontorra igo arte: Toloño (1271m.) kontrola, bidea jarraituko dugu Ribas de Teresoko mendatera iritsi arte (950m.) zelai eta pagadi artean, kotxez erretiratzeko lehenengo puntua. Hegoaldeko isurialdea utziko dugu iparraldekoan ibiltzen hasteko, pista eroso batetik jarraituko dugu, berehala pista utziko dugu, eta eskuinera sartuko gara basora. Eremu malkartsu batetik igoko gara ondorengo tontorretara: Atxabal (1.172m) eta Cocinas (1.192m), jarraian pistara bueltatuko gara Herrerako mendatera (1100m.) iristeko; kontrola, jana eta edana hornitzeko lekua da hau, baita kotxez erretiratzeko 2. tokia ere, pista batetik igoera lasai batek ibilbideko bigarren tontorrera hurbiltzen gaitu, Eskamelo (1292m.), hemen paisaiaz gozatzeko etena egin dezakegu, bi klima ezberdin bereizten dituen marra batetik egingo dugu ibilbidea, hegoaldean Arabar Errioxa bere mediterranear klimarekin eta iparraldean Arabako Mendialdea landareri eta klima Atlantikoarekin, hemendik aurrera pista erosoak bukatzen dira eta ahuntzentzako aproposagoak diren bideak hasten dira, kontu handiarekin, altuerarekin sentitzen diren zorabioak ahaztuta eta eskuak erabiliz, Castillo de Vallermosara (1247m.) doazen kresta arriskutsuak (III+) zeharkatuko ditugu, arantza eta sastraka artean doan bidezidor batetik Cerberako gailurrera iritsiko gara (1374m.) Kontrola, hegoaldeko aldapatik jaitsiera luzea egingo dugu ondoren, otaka horien artean hasieran eta pagadi hezeetan gero Laziturri (990m.) iturriraino iritsiko gara, Kontrola, jana eta edana hornitzeko lekua da hau eta baita erretiratzeko lekua ere, ibilbidearen erdian gaude hemen, geure indarrak neurtzeko eta baloratzeko lekua ere bada, geratzen zaigun ibilbidearen zatia gogorrena baita. Ur botilak bete ostean igotzen hasiko gara , pagadietan eguzkia agertzen denean bidezidorraren aldapa handitzen da, hemendik aurrera San Tirso bitartean eguzkipean joango gara ia denbora guztian, babestu eguzkiaren izpiez, Palomareserako igoeran, azkeneko metrotan kontuz ibili gure urretik doazen kideek harriak bota ditzaketelako, Palomares tontorrera iritsiko gara (1446m.) kontrola, mendikatearen krestatik jarraituko dugu, lepo batera iritsiko gara ondoren, hegoaldeko aldapatik jaitsi eta kanal zail batetik igoko gara, eskuak erabili behar izango ditugu pentsatuz atzetik ere kideak izango ditugula (kontuz, beraz, mugitzen ditugun harriekin), iparraldeko aldapatik jaitsiko gara berriz eta gora igoz ondoren, Peña del Castilloko gailurrera iritsiko gara (1432m.) kontrola, bidezidor aldapatsu batetik jaitsiko gara pago artean eta bide osoan zehar ikusi ditugun ezpel artean Puerto Toro arte (1202m.)kontrola, horniketa lekua dago, hemen jana eta edana eta oinez Lagranera jaitsiz erretiratzeko lekua ere bada, han autobusa egongo da zain, krestatik jarraituko dugu, sastraka artean bidea bilatuz ondoren pago artean Peña Leon gailurrera iritsiko gara (1389m.), kareharri kresta erraza jarraituz mendikatearen bi aldeak ikusiz San Tirsoko gailurrera iritsiko gara (1329m.), baselizan, beheraxeago kontrola, bonetaren aldamenetik igaroz bidezidor erraz batetik jaitsiko gara , ipar maldan pagoak hegoaldekoan aldiz arteak eta ametzak izango ditugu lagun, Kripango "nacedero" iturritik pasatuz Kripan herrira iritsiko gara (690m.), hemendik mahasti gari eta garagarraz inguratuta pista batek 5 kilometrotan helmugara eramango gaitu, Lantziegoko frontoia, hemen diplomak banatuko dituzte, oparia dutxa beroa, patatak errioxar erara eta ardo ona.

Guztira 41 km. Bide neketsu, malkartsu eta menditsuan zehar. Bataz besteko bidearen iraupena 9-11 ordu bitartean.

2-Martxa oinezkoentzat da soilik.

Garrantzitsua: Ibilbidea zaila da eta kresta altuak eta bide malkartsuak daude. Igotzeko eskuak erabili behar izango ditugu, ibilbidean oso zati laburra egiten da pista erosoetatik, mendian eskarmentua izan behar da egin ahal izateko eta baita fisikoki prestatua egon gogorra baita denbora guztian igo eta jaitsiz.

Oinetako gogorrak eta praka luzea eramatea gomendatzen du antolakuntzak (sastrakak daude) eta eguzkitsua bada eguna bisera bat.

3-Data: 2018eko maiatzaren 26a, larunbata.

4-Irteera: Lantziegon, frontoi berrian.

Goizeko 7etan Lantziegotik 5 autobus aterako dira Bastidara zuen ibilgailuak iritsitakoan Lantziegon egon daitezen (autobusak goizean daude soilik).

5-Ordaindu beharrekoa:federatuak: 10€.
Ez federatuak: 18€ (seguroa ordaintzeko)

6-Izen ematean banan-banan egin behar dira. Maiatzaren 20a baino lehenago. Honako datu hauek eman behar dira: izen-abizenak, kide zaren mendi taldearen izena, ENA, telefono zenbakia, ahal bada posta elektronikoa. Izen ematea bai telefonoz 945-60-02-52 zenbakira deituta lan egunetan 8etatik 15etara Aitorrengatik galdetuz edo fax bidez 945-62-10-63 zenbakian, edo posta elektronikoz *claguardia.aitor @ayto.alava.net,* edo **www.zirkuitua.com** Dirua Biasteri-Arabar Errioxako kuadrillaren kontu korronte zenbakian sartu behar da :

Caja Laboral: ES 49 3035 0146 01 1460002238

Gehienez ere 250 partaide onartuko dituzte antolatzaileek.

7-Parte hartzeko 18 urteak beteta eduki behar dira.

8-Antolatzaileek horniketa lekuak jarriko dituzte 4 lekutan (jana eta edana): Herrera mendatean (13. km.an), Laziturri iturrian (22. km.an), Puerto Toron (28. km.an) eta Lantziegoko frontoian (41. km.an). Kotxean erretiratu ahal izateko 3 leku daude: Ribas mendatea, Herrera mendatea, Lagran herrira Laziturri iturritik oinez joaten da. Behar izanez gero Lezako ospitalea hurbil dago. Ibilbidean zehar tontorretan (baina ez guztietan) kontrolak eta informazio puntuak daude. Atzetik denbora guztian antolatzaileen "eskobak" joango dira. Helmugan dutxak egongo dira eta bazkari-merienda emango du antolakuntzak arratsaldeko 14retatik aurrera (patatak errioxar erara, ardoa eta ura).

9- Lurzoru gogorrean lo egiteko aukera. Ostirala 26.

10-Antolatzaileek ez dute ardurarik hartuko inor zauritu edo gaixotuko balitz ibilbidean zehar edo honen ondorioz. Parte-hartzaileek uko egiten diote antolatzaileei inongo dirurik eskatzeari. Bestalde antolatzaileek arautegi honen oinarriak alda ditzakete adibidez: eguraldi txarraren ondorioz martxa suspenditu daiteke (ibilbidea arriskutsua da ekaitzarekino)

11-Izena ematerakoan parte-hartzaile orok arautegi hau onartzen du.

11-Info: 945-60-02-52 , **www.cuadrillariojaalavesa.com** edo **www.zirkuitua.com**

e-mail: claguardia.aitor@ayto.araba.eus

RECORRIDO

XXVII TRAVESIA

SIERRA DE CANTABRIA

De Labastida a Lanciego (Álava)

41 Km ascenso acumulado: 2.675 m.

Sábado 26 de Mayo de 2018

Todo el recorrido marcado con cinta plástica de color azul y blanco, en caso de despiste siempre subir a la cresta y seguir por ella, hacia el Este. Por detrás van 3 escobas y si hay algún problema 659 46 26 31 (AiToR)

Avituallamientos:

Km14 Herrera: natilla, platano, Txoripan, agua, vino

Km23 Laziturri: arroz con leche, sanwich jamon y queso, naranjas, pastas, agua y vino

Km27: Puerto Toro 2 botellines de agua, Kit-kat.

Km34: Fuente en Nacedero Kripan, agua.

LLeva agua, pantalón largo, gorra y calma.

Parque de San Gines (650 m). Iniciamos el ascenso al Toloño por una dura y larga cuesta con encinas y matorral mediterráneo hasta coronar la primera cima del recorrido, el **Toloño (1,271 m) control.** Seguimos el camino entre prados y bosques de hayas hasta el **Puerto de Rivas de Tereso (950 m),** primer punto de retirada en vehículo, abandonamos la vertiente sur para andar por la norte, por pista entre hayas y con vegetación atlántica, abandonando la pista a la derecha iniciamos el abrupto ascenso a **Atxabal (1.172m) control,** y a **Cocinas (1192m)** bajamos y seguimos por comoda pista hasta la **Fuente norte del Puerto de Herrera (1.100 m) km14 control, avituallamiento y punto de retirada en vehículo**, un suave ascenso por pista cómoda y una pequeña trepada y **Escamelo (1.292 m**.), **control,** aquí disfrutar del paisaje, estamos iniciando el recorrido por la línea divisoria entre dos climas diferentes, al sur, la Rioja Alavesa con su vegetación y clima mediterráneo, y al norte la Montaña Alavesa, con su vegetación y clima atlántico, al sur viñedos y cereal, con bosques de encinas y quejigos, al norte bosques de hayas y robles; y a los pies vistosas flores entre la blanca caliza. A partir de aquí se acaban las cómodas pistas y comienzan los caminos para cabras, con mucho cuidado, olvidando el vértigo y usando las manos, recorremos los **delicados y aéreos pasos** (III+) que conducen por el filo de la cresta a la cima del **Castillo de Vallermosa (1.247 m),** por senderos hacia el Este, esquivando las púas de los blancos espinos y entre matorral bajo dominado por el boj llegamos a la cima de **Cervera (1.374 m)** . Iniciamos un largo descenso por la ladera norte, primero "acariciados" por las amarillas aulagas en flor y luego por la ladera norte entre frescos bosques de haya hasta la **Fuente de Laziturri (990 m) Km23 control, avituallamiento** y punto de retirada; hay que ir andando 3km a Lagran donde esta el microbús que saldrá a las 17h Estamos en la mitad, este es el momento de valorar nuestras fuerzas, ya que lo que resta de la marcha es lo más duro del recorrido. **Después de llenar nuestras cantimploras de agua,** porque ya no quedan fuentes, iniciamos el largo ascenso, de manera suave por hayedos y en cuanto aparece el sol el sendero se empina, a partir de aquí hasta San Tirso apenas hay sombra, protegeros del sol, ascendiendo al Palomares el último tramo es delicado porque pueden caer piedras de los/as compañeros/as que van por delante, llegamos a la cima del **Palomares (1.446 m)** seguimos por la cresta de la sierra, llegando a un paso con dos alternativas: una es una chimenea de IV grado de solo 3 m. y la otra es esquivarla rodeando por la izquierda la roca, seguimos hasta un collado, bajando por la ladera sur y subiendo por un canal delicado, sobre todo si esta húmedo, en el que habrá que usar las manos y pensar en los/as compañeros/as que vienen por detrás (cuidado con mover piedras), en el collado volvemos a bajar por el norte y subir un sendero a media ladera herbosa hasta un collado a un lado está Larrasa (1452 m), es una cima a cuidar y para su buena conservación evitaremos subirla, al otro lado llegamos a la cima de la **Peña del Castillo (1.432 m)**, descendemos por un empinado sendero entre hayas y boj hasta el **Puerto Toro (1.202 m) km27 control, y miniavituallamiento**, seguimos cresteando, adivinando el sendero por matorral cerrado y luego hayas hasta la cima de **Peña León (1.389 m)** caminando por la suave y aérea cresta calcárea, contemplando las dos vertientes llegamos a la cima de **San Tirso (1.329 m)** el **control** esta más abajo, en la **Ermita**, pasamos el Bonete e iniciamos un cómodo descenso por hayas en la vertiente norte y quejigos y encinas en la sur pasando por la **fuente del nacedero** km34 hasta el pueblo de **Kripan (690 m)** de aquí 5 Km. entre viñedos y cereal nos llevan hasta la meta, el polideportivo nuevo de **Lanciego (545 m),** aqui se dan los diplomas, vino, ducha caliente y la comida de patatas a la riojana y vino en el **frontón viejo.**

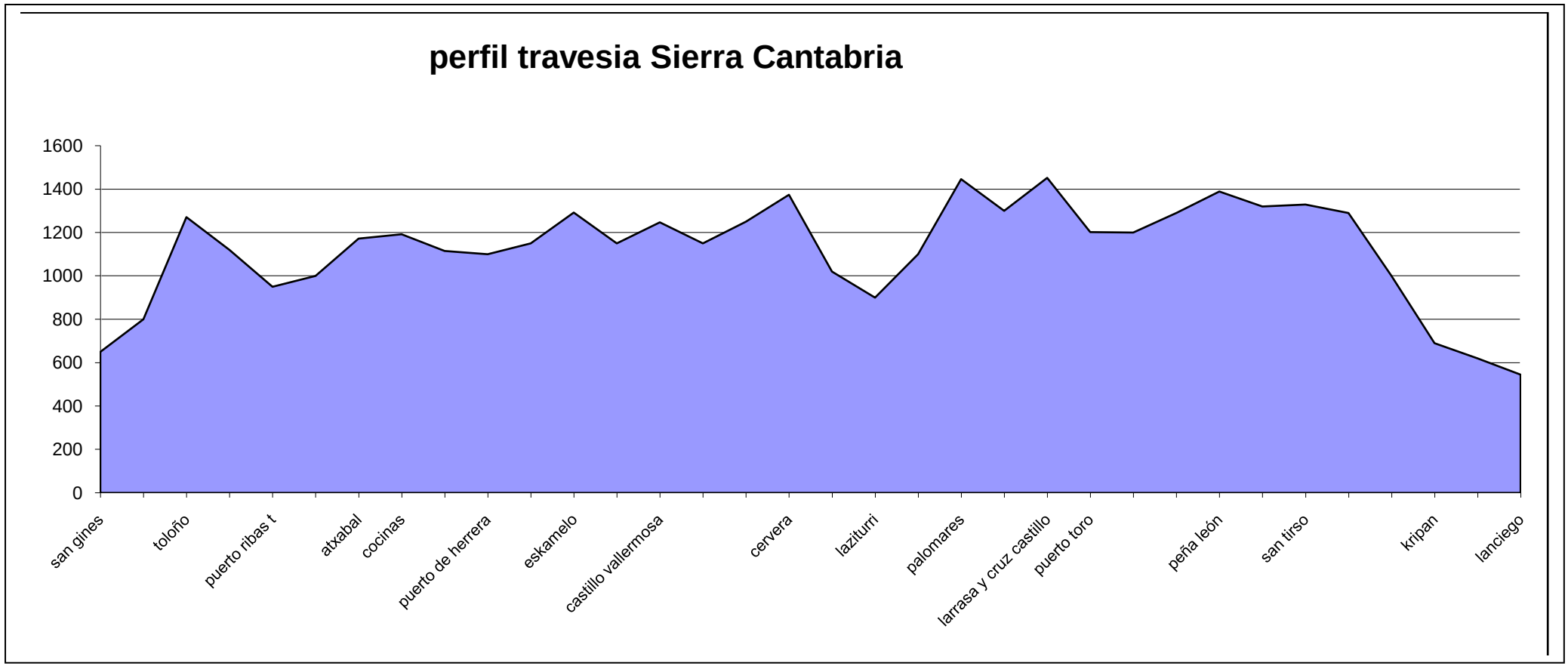
KANTAURI MENDIKATEAREN

XXVII. ZEHARKALDIA 2018-05-26

41km. igoera metatua: 2.675m.

Ibilbidea:

San Gines parkea (650m.). Toloñorako igoera aldapa luze eta gogor batetik hasten da arte eta mediterranear klimako



sastraka artean ibilbideko lehen tontorra igo arte: Toloño (1271m.) **kontrola**, bidea jarraituko dugu Ribas de Teresoko mendatera iritsi arte (950m.) zelai eta pagadi artean, kotxez erretiratzeko lehenengo puntua. Hegoaldeko isurialdea utziko dugu iparraldekoan ibiltzen hasteko, gero ta igo Atxabal (1.172m), **kontrola**, Cocinas (1192m), Herrerako mendatera iritsiko gara (1100m.) kontrola, Jana eta edana hornitzeko lekua da hau, baita kotxez erretiratzeko 2. tokia ere, pista batetik igoera lasai batek ibilbideko bigarren tontorrera hurbiltzen gaitu, Eskamelo (1292m.) **kontrola**, hemen paisaiaz gozatzeko etena egin dezakegu, bi klima ezberdin bereizten dituen marra batetik egingo dugu ibilbidea, hegoaldean Arabar Errioxa bere mediterranear klimarekin eta iparraldean Arabako Mendialdea landareri eta klima Atlantikoarekin, hemendik aurrera pista erosoak bukatzen dira eta ahuntzentzako aproposagoak diren bideak hasten dira, kontu handiarekin, altuerarekin sentitzen diren zorabioak ahaztuta eta eskuak erabiliz, Castillo de Vallermosara (1247m.) doazen kresta arriskutsuak (III+) zeharkatuko ditugu, arantza eta sastraka artean doan bidezidor batetik Cerberako gailurrera iritsiko gara (1374m.) , hegoaldeko aldapatik jaitsiera luzea egingo dugu ondoren, otaka horien artean hasieran eta pagadi hezeetan gero Laziturri (990m.) iturriraino iritsiko gara, **Kontrola,** jana eta edana hornitzeko lekua da hau eta baita erretiratzeko lekua ere, ibilbidearen erdian gaude hemen, geure indarrak neurtzeko eta baloratzeko lekua ere bada, geratzen zaigun ibilbidearen zatia gogorrena baita. Ur botilak bete ostean igotzen hasiko gara , pagadietan eguzkia agertzen denean bidezidorraren aldapa handitzen da, hemendik aurrera San Tirso bitartean eguzkipean joango gara ia denbora guztian, babestu eguzkiaren izpiez, Palomareserako igoeran, azkeneko metrotan kontuz ibili gure urretik doazen kideek harriak bota ditzaketelako, Palomares tontorrera iritsiko gara 1446m. , mendikatearen krestatik jarraituko dugu, lepo batera iritsiko gara ondoren, hegoaldeko aldapatik jaitsi eta kanal zail batetik igoko gara, eskuak erabili behar izango ditugu pentsatuz atzetik ere kideak izango ditugula (kontuz, beraz, mugitzen ditugun harriekin), iparraldeko aldapatik jaitsiko gara berriz Mendixkaren jaitsiera iparraldeko aldetik egingo dugu. Gero belartsua den mendi-mazela ertaineko bidexka batetik igoko gara mendixka bateraino: alde batean Larrasa 1452 m dago, zaindu beharreko tontorra da eta haren kontserbazio onerako ez dugu igoko; eta beste aldean, Peña del Castillo 1432 m gailurreraino igoko gara., bidezidor aldapatsu batetik jaitsiko gara pago

artean eta bide osoan zehar ikusi ditugun ezpel artean Puerto Toro arte 1202m. **kontrola,** horniketa lekua dago, hemen jana eta edana eta oinez Lagranera jaitsiz erretiratzeko lekua ere bada, han autobusa egongo da zain, krestatik jarraituko dugu, sastraka artean bidea bilatuz ondoren pago artean Peña Leon gailurrera iritsiko gara (1389m.), kareharri kresta erraza jarraituz mendikatearen bi aldeak ikusiz San Tirsoko gailurrera iritsiko gara (1329m.), baselizan, beheraxeago **kontrola**, bonetaren aldamenetik igaroz bidezidor erraz batetik jaitsiko gara , ipar maldan pagoak hegoaldekoan aldiz arteak eta ametzak izango ditugu lagun, Kripango "nacedero" iturritik pasatuz Kripan herrira iritsiko gara (690m.), hemendik mahasti gari eta garagarraz inguratuta pista batek 5 kilometrotan helmugara eramango gaitu, **Lantziegoko frontoia**, hemen diplomak banatuko dituzte, dutxa beroa, patatak errioxar erara eta ardo ona.

Ibilbidea lorez beteta dago.