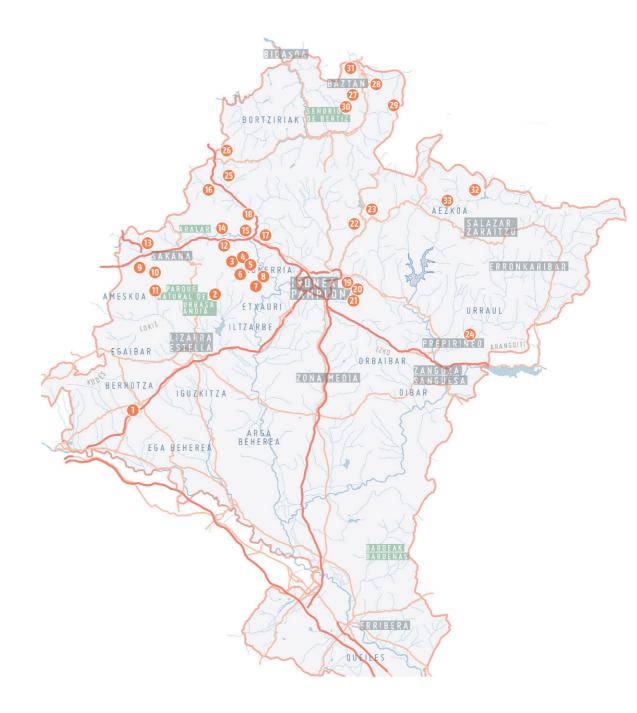
## RUTAS CON NIÑOS por NAVARRA

- 1 Monjardín
- 2 Iturgoien-Riezu
- 3 Altos de Goñi
- 4 Txargain desde Goñi
- 5 Txargain por el hayedo sur
- 6 Cascada de Liceber
- 7 Mortxe
- 8 Castillo de Garaño
- 9 Cruz de Bargagain
- 10 Tejo de Otsaportillo
- 11 Ubaba
- 12 Irañeta
- 13 Camino del Damero
- 14 Nacedero de Urruntzure
- 15 Arritxiki
- 16 Betelu
- 17 El mirador de los Buitres

- 18 Oiondo
- 19 Malkaitz
- 20 Castillo de Irulegi
- 21 Ilundain
- 22 Mirador de Usetxi
- 23 Etxarro
- 24 Monasterio de San Pedro
- 25 Guratz
- 26 Lapurren bidea
- 27 Alkurruntz
- 28 Antsestegi
- 29 Collado Nekaitz
- 30 Legate
- 31 Camino de la Ferrería
- 32 Azalegi
- 33 Pettuberro





Ven, acércate, despacio, sintiendo en cada paso la vibración del bosque. Posa tu mano con suavidad en el tronco de este vieio roble. acarícialo, siéntelo. Lleva decenas de años en este mismo lugar y ha visto pasar las nubes, tormentas, aguaceros, soles y lunas, aves, gentes, brisas y vientos... Cierra los oios y deia que tus dedos

vean, recorre su corteza dura sintiendo cada muesca. Abrázalo ahora, respira con tranquilidad desgranando cada gramo de oxígeno y apoya tu rostro en su cuerpo tibio por los rayos del sol. ¿Lo sientes?;Lo oyes?;Lo hueles? Saborea todas esas sensaciones sin prisa mientras tus manos recorren el tronco. Los bosques tienen un no sé qué

que tranquiliza nuestro espíritu y relaja nuestra mente torturada por los quehaceres cotidianos, las dudas, preguntas y problemas. Abrazar a un viejo árbol puede sanar nuestra alma, un paseo por el bosque con los cinco sentidos activados puede ayudarnos a relajarnos y a contemplar la vida con otra perspectiva. El ser humano lo descubrió hace

El robledal de

IRANETA

miles de años pero nuestras sociedades avanzadas nos han alejado de la esencia de la naturaleza, han roto el hilo que nos unía a ella. Darse de vez en cuando un baño de bosque, un simple paseo con los cinco sentidos en alerta, es la manera de conectar con la naturaleza, con nuestro antiguo yo y nuestro origen. ¿Te apuntas?

## La cascada de la LICEBER

**Embaucadoras** lamias

> Las lamias son seres mitológicos con cuerpo de mujer y pies de pato que viven en cuevas junto a ríos y cascadas en el interior de con un peine de oro. Éste los bosques. Son normalmente seres amigables que y se enfadan mucho si ayudan a los humanos en la construcción de presas

y puentes sobre los ríos a cambio de algo de comida o sidra. Su mayor ocupación es lavar sus ropas en los ríos y peinar sus cabellos es su bien más preciado alguien se lo roba, así que, si encontráis un peine de

oro junto a algún arroyo de montaña no os lo llevéis o tendreis que afrontar las consecuencias.

A veces se enamoran de hombres y suelen atraer la atención de estos por su hella fisionomía. Incluso aseguran que hay ocasiones en las que secuestran



una persona y reza por ellas no pueden morir. Si queréis evitar que al pasar por algún estanque o cueva una lamia os pueda engañar o secuestrar, haceos un amuleto que contenga un trozo de apio o de ruda, ya que aborrecen ambas plantas.

(INSILGNŮI ETYARE

#### ¿De dónde salen los huevos?

En la parte inicial de la ruta pasamos junto a una granja, Ollaondo, que produce huevos de gallina de una manera ecológica. ¿Qué significa esto? Pues que las 1.400 gallinas ponedoras que tienen andan a sus anchas por el campo en vez de

estar encerradas en jaulas. Además están alimentadas con pienso de producción ecológica. Eso hace que los huevos que producen sean diferentes a los que podemos comprar en el supermercado. Cuando los abrimos para echarlos a la sartén o a un plato, veremos que el color y el tamaño de la yema es

diferente. ¿Os apetece ver cómo ponen sus huevos las gallinas? Pues podemos hacer una visita guiada (3 €, de viernes a domingo, por las mañanas. Tel. 646 093 998). corretear entre las gallinas ¡sin asustarlas, que luego no ponen huevos!, recoger los huevos aún calientes, y dar de comer a las cabras. ¡También hay cabras, sí, y se ponen muy contentas cuando les damos un trozo de pan! Con la leche que dan elaboran yogures y quesos, que podrás probar cuando los visites. Y además. os regalarán media docena de huevos para que los probéis en casa. ¡Qué ricos!



#### Quienes si se moverán ante riposa nocturna de un verde nuestra visita son los ciervos llamativo y gran tamaño a la que le gusta volar por zonas que viven en este arbolado en semi-libertad, con los que montañosas. Como se trata los más pequeños quedarán de una joya que hay que cuiimpresionados ya que los dar, el ayuntamiento del valle

podrán ver muy de cerca,

y, con un poco de suerte,

visita, puede que alguna

dependiendo de la hora de

mariposa isabelina (Graellsia

isabelae), una bellísima ma-

El bosque animado de ILUNDAIN

de Aranguren ha creado una

pequeña reserva, un espacio

en el que esta mariposa está

protegida. Es la primera mi-

crorreserva de lepidópteros

(a esta familia pertenecen

Los ciervos y la reina de las mariposas

> las mariposas) en Navarra y la primera de Graellsia en el mundo. Si queremos saber más sobre ellas, solo tenemos que leer con atención el panel con información que encontraremos en el

## Por el entorno bucólico de OIONDO





### ALKURRUNTZ la montaña perfecta

27

#### Buzones de Montaña

En muchas cumbres encontramos un buzón metálico de forma diversa, como cohete, hacha, casita.



Una costumbre existente entre los clubs de montaña es dejar una tarjeta dentro con la fecha de la ascensión, los participantes y algún comentario de cómo ha ido la subida. El siguiente montañero en hacer cumbre debe tomar la tarjeta y enviarla por correo a sus propietarios que así la usan como comprobante de que

hicieron cima. Aunque hoy en día hay otros modos de demostrar que hemos ascendido a una cumbre, la costumbre perdura. En ocasiones es frecuente encontrar dibujos hechos por pequeños montañeros. Subir un pequeño cuaderno y unos pocos colores puede ser buena idea si queremos dejar una prueba de nuestra gesta.

# La exigente cumbre de LEGATE



Muchos pueblos han otorgado a las cimas cierto aire sagrado al creer que en ellas moraban los dioses. Los dioses griegos habitaban en el monte Olimpo y Mari, diosa de la mitología vasca, tiene múltiples moradas en nuestras cumbres. Varias religiones y pueblos cuentan con montes sagrados: el monte Sion, para los judíos, el Kilimanjaro, para los aborígenes australianos, el

Everest, para los sherpas del Tibet... Los pueblos de la antigüedad elegían las cumbres para celebrar sus ritos religiosos. En nuestra zona, la expansión del cristianismo quiso conquistar también las cimas y desterrar la práctica de ritos paganos. De ahí que hoy en día encontremos en muchas cimas cruces cristianas, otros símbolos religiosos o incluso ermitas como las de Erga, Mendaur o San Donato.

Es también una costumbre bastante extendida entre algunos montañeros realizar una ascensión en Navidad para dejar junto a la cima un pequeño belén.
Alcanzar una cima crea fuertes vínculos con nuestros compañeros de ascensión y, de alguna manera, también nos une con todos aquellos que subieron antes que nosotros y con los que lo harán en el futuro.