



Antrum

N° 2 Marzo 1996



S U M A R I O

Pág. 4 Memoria de Actividades 1995.

por Mónica Díaz.

Breve resumen de las actividades realizadas durante el año 1995 .

Pág. 5 La espeleología como Actividad Física (Parte I).

por Ernesto Valencia.

Cualquier actividad deportiva requiere de una mínima preparación física, el autor nos da una sencillas recetas que nos ayudarán a mejorar nuestro estado físico.

Actividades Proyectadas (Marzo - Junio 1996).

Pág. 7 o Audio - Visual (por Santiago Villanueva)

Pág. 8 o Actividades culturales (por Antonio Alcaína)

Pág. 9 o Exploraciones en Fuentenavina y Bocanegra (por Roberto Cano).

Pág. 10 o Exploraciones en la Cueva del Becerro (por H. Triguero).

Pág. 11 Calendario de actividades (Resumen).

Pág. 13 Noticioso Espeleológico.

MEMORIA DE ACTIVIDADES DEL AÑO 1995

Ya está lista y a vuestra disposición la memoria de actividades del '95, en la que se recogen todos los informes de salidas que hemos ido haciendo a lo largo del año. Quiero aprovechar para felicitar y agradecer el esfuerzo que habéis hecho al presentar estos informes, que este año son muchos, ya que además de aportar datos interesantes, nos servirán para pedir subvenciones a la federación por las actividades realizadas durante el año pasado.

Podemos agrupar las salidas registradas según el tipo de actividad realizada:

o Travesías	4
o Espeleo-buceo	2
o Formación	16
o Arqueología	9
o Exploración	9
o Cañones	2
o Otras	22

En cuanto a cavidades, como siempre las más visitadas han sido la Cueva del Reguerillo y la Juan Herranz I seguidas de las exploraciones en Fuentenavina y Bocanegra (Guadalajara) y P-15 en Valsalobre. Se ha seguido trabajando en la Cueva de la Hoz y se han comenzado las topografías del abrigo de Muriel y de la Cueva del Reno (Guadalajara). También se han visitado Las Tainas (Cañón del río Lobos), Covanegra y Piscarciano en Burgos, así como el Tornero, Los Chorros, Cueva Huerta, Coventosa, El Sótano de los lamentos, Malditos X, el Tío Feliciano, Z-6, Z-3, SC-4, la Cueva de Santiago y el Becerro y tres visitas culturales a la Cueva de los Casares. Cabe destacar las cuatro travesías realizadas en La Piedra de San Martín, Tonio-Cañuela, Cueto-Coventosa y Cuivo-Mortero de

Astrana. Además, durante el verano se hicieron dos descensos de cañones en el Pirineo y dos salidas de espoleo-buceo al Pozo Azul y a la Cueva de las Palomas en Granada.

Los datos que proporcionáis pueden resultarnos muy útiles a todos, por ejemplo el tiempo de permanencia, localización de la cavidad, material necesario y otras informaciones de interés general. Entre ellas merece la pena destacar la que aparece en una de las memorias en la que se advierte del peligro que tienen las artes culinarias sobre cierto miembro femenino del grupo. O aquella otra que nos recuerda la conveniencia de bajar a la sima provistos del camping-gas la cafetera y la lata de fabada. O esa que destaca la calidad de las chuletas de cordero. Bien es verdad que no todos los informes abundan en tal lujo de detalles, como aquel que se limita a decir:

"Instalación normal de la cavidad progresando por la misma. Mucha Nieve" o ese otro que en el apartado de la descripción de la actividad escribe "Todo muy bien y muy bonito". Como veis, hemos tenido mucha y variada actividad, de la que tenemos constancia gracias a vuestros informes. Desde aquí quiero animaros a seguir rellenando las memorias de las salidas con todos los datos de la cavidad que consideréis interesantes, anécdotas y vuestras impresiones. Aparte de ser necesarias para conseguir subvenciones, es una manera de aportar nuestro granito de arena en la formación de la historia de nuestro grupo, el GAEM.

Mónica Díaz

LA ESPELEOLOGIA COMO ACTIVIDAD FISICA

Desde hace unos años la espeleología se ha convertido en un deporte común para los que disfrutamos de las actividades en el entorno natural, esto ha fomentado un gran desarrollo de los materiales utilizados en la práctica de esta actividad, nuevas fibras para la ropa, nuevos materiales para la iluminación, etc... Con esto encontramos una evolución enorme que favorece el desarrollo de nuestro deporte favorito.

A pesar de estos aspectos que han contribuido a este desarrollo hay uno en particular que ha quedado olvidado por la práctica totalidad de los espeleólogos.

Muchos espeleólogos se conforman con la preparación que obtienen al salir el fin de semana de "cuevas". Saliendo todos los fines de semana en el mejor de los casos, pero lo habitual es hacerlo alguna vez al mes. Evidentemente esto no es suficiente, se necesita una preparación algo más concienzuda para poder disfrutar plenamente de este deporte los fines de semana, pero también del resto de los días de la semana.

La espeleología es un deporte eminentemente aeróbico, esto es, el ejercicio realizado se caracteriza por ser de larga duración y baja intensidad. Los movimientos que se realizan no son excesivamente repetitivos, por lo que la sobrecarga en grupos musculares concretos no existe. Solamente en la realización de ascensos sobre cuerda con técnica

Jumar o con escalas metálicas se realizan movimientos repetitivos y como consecuencia posibles cargas musculares tendinosas. También se puede producir una sobrecarga muscular en aquellas ocasiones en las que se ha de acarrear material pesado (sacas de cuerda, botellas para buceo,...). Si exceptuamos estas condiciones, la fatiga física aparecerá de forma global y no centrada o concreta.

Teniendo en cuenta lo explicado anteriormente, el acondicionamiento físico requerido ha de ser también global. Para lograr esto de una manera efectiva y cómoda, debemos seguir unas pautas concretas a la hora de preparar nuestro cuerpo para la práctica espeleológica.

Dentro de la "Condición física" las cualidades físicas más importantes son la "Resistencia" y la "Flexibilidad", ya que la "Fortaleza", considerada como fuerza total o absoluta, queda en un segundo plano, y la "Velocidad" es una cualidad que no necesitamos.

Desarrollo de la Resistencia

La resistencia es la capacidad de desarrollar un trabajo durante el mayor tiempo posible. Dado que en la espeleología el trabajo es largo aunque lento, debemos desarrollar la llamada resistencia aeróbica, esta se caracteriza por no entrar en deuda de oxígeno, o lo

que es lo mismo, nuestras células gastan menos oxígeno que el que reciben. Se trata del ejercicio que hacen ciclistas o corredores de maratón, etc, ...

Ejercicios como correr durante 30 minutos, andar 2 horas seguidas o nadar durante 20 minutos diarios, harían que lográsemos nuestro objetivo, pero, puesto que no solemos tener tiempo ni ganas de hacerlo, veremos que cambiando alguno de nuestros hábitos nos ayudara mas de lo que creemos.

o Deja el coche en casa.

A parte de ser mucho mas ecológico, esos metros que andamos desde y hasta la parada del autobús o metro, ya supone un importante avance para empezar. En una segunda etapa podemos bajarnos una parada antes con lo que aumentaremos la actividad realizada.

o Utiliza las escaleras.

¿Has pensado alguna vez lo peligroso que podría ser quedarte encerrado en el ascensor?. A menos que vivas o trabajes en un edificio tipo Empire State, este ejercicio no te llevara tiempo extra y con el tiempo te sorprenderás de lo que es capaz de hacer por tu estado físico.

Pasado un tiempo notarás que ya no te cansas tanto aplicando estas sencillas recetas.

Es el momento de pasar a la acción y hacer algo que te permita mejorar ostensiblemente tu resistencia:

- 20 minutos de carrera



continúa:

- 30 minutos de bicicleta.
- 60 minutos de marcha alegre (no se trata de ver escaparates)
- 15 minutos de natación.

Cualquiera de estas fórmulas nos permite desarrollar la resistencia. Es importante tener en cuenta el carácter continuo de estas actividades, de no hacerlo así lo único que conseguiremos será cansarnos y tener agujetas.

... Continuará ...

Ernesto Valencia.

AUDIO-VISUAL

Compañeros:

Como muchos de vosotros ya sabréis, compagino la espeleología con mi otra afición : La fotografía.

En el transcurso de este año de 1996, me he fijado como objetivo la realización de un audio-visual sobre el mundo subterráneo.

Dado que habré de hacer varias salidas a distintas cavidades para poder reunir el material fotográfico necesario, me pongo en contacto con vosotros por si alguno estuvierais interesado en colaborar en este proyecto; ya sea por tener conocimientos de fotografía o simplemente por acompañarme en las salidas que tengo proyectadas, disfrutando así de las cuevas y simas a la vez que las fotografiamos.

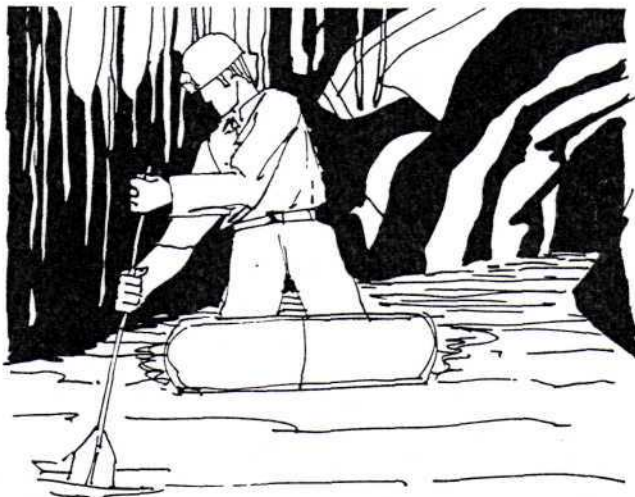
Entre otras, las cuevas que tengo pensado visitar son las siguientes:

- Fresnedo (Asturias).
- Covanegra (Burgos).
- Valporquero (León).
- Cueva Fresca y Tonio-Cañuela (Cantabria).
- Torca del Carlista (Vizcaya).

Dado que el conocimiento visual que tengo de las cavidades españolas es aun pobre, acepto cualquier sugerencia sobre cavidades que por su belleza o espectacularidad, podrian interesarme.

Si alguno os animáis, poneos en contacto conmigo, bien sea en las reuniones de los jueves (preferentemente) o por teléfono (6.19.38.04) y hablaremos de las fechas y el orden de las salida, según nuestra conveniencia.

Santiago Villanueva.



ACTIVIDADES CULTURALES

Estará dirigida a los componentes del grupo que deseen complementar desde el punto de visto cultural la actividad espeleológica. Se comenzará de forma sencilla por una iniciación a la prehistoria española, visitando una serie de yacimientos arqueológicos representativos de cada de las culturas en que está dividida. Serán salidas de tipo "familiar", pues de lo que se trata es de pasarlo bien a la vez que se adquiere un conocimiento básico sobre el terreno del asentamiento de la cultura a estudiar.

En principio, el calendario de dichas salidas será:

• Día 16 de Marzo.

Comenzaremos por visitar las Terrazas de los ríos Manzanares y Jarama, para charlar sobre las zonas de caza en el paleolítico Inferior y Medio.



• Días 23 y 24 de Abril.

Se visitará la Cueva de los Casares, repleta de grabados

del Paleolítico Superior. Al tratarse de un Monumento Nacional, tiene el acceso limitado a 16 personas al día, por lo que hay que pedir permiso previo, pudiendo entrar a la cueva solo aquellas personas que previamente se hayan apuntado.

• Puente del 1 al 5 de Mayo.

Se visitarán las cuevas de El Castillo, en Cantabria y El Pindal y Tito Bustillo en Asturias, importantes por sus pinturas rupestres. También veremos el Idolo de Peñatú, con sus enigmáticos grabados de la Edad del Bronce, así como el Dolmen de Cangas de Onis, la ciudad romana de Juliobriga y la Iglesia Románica de Cervatos, con sus esculturas eróticas.

• Día 25 de Mayo.

Se visitara La Motilla de Azuer, en Daimiel (Ciudad Real), que es un impresionante poblado de la edad del Bronce, y el Parque Natural de las Tablas de Daimiel.

• Días 8 y 9 de Junio.

Se visitaran los Poblados Celtas de La Osera y Las Cogotas, en la provincia de Avila.

Aparte de estas salidas programadas, se harán otras improvisadas. Cualquier sugerencia para visitar otras zonas o cuevas que os interesen, será bien recibida.

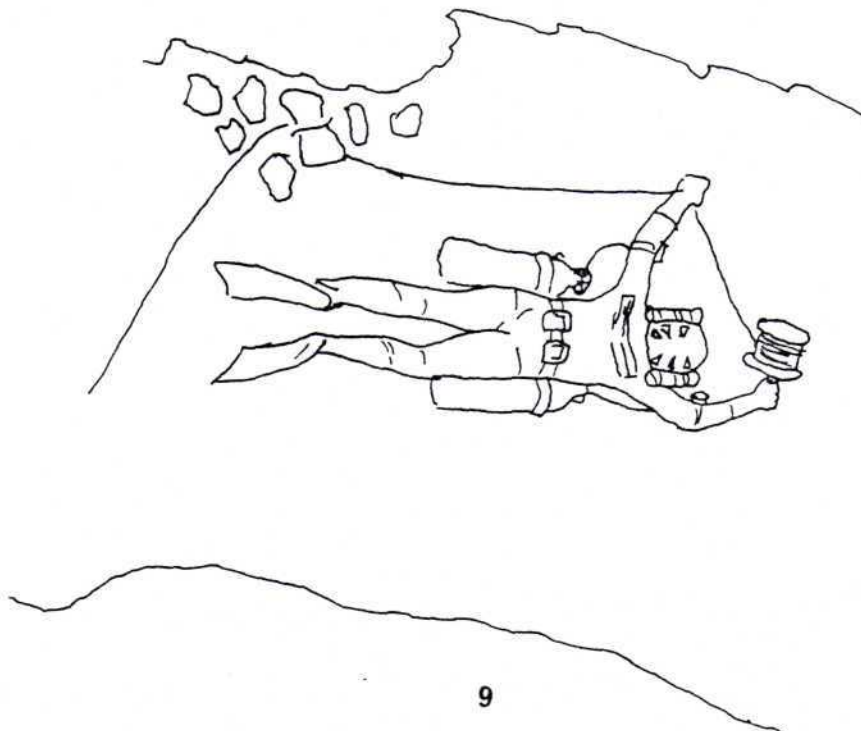
Antonio Alcaína.

EXPLORACIONES EN POVEDA DE LA SIERRA

Como ya sabrás, desde el pasado año el GAEM tiene asignada una nueva zona de exploración en Guadalajara, y más concretamente en Poveda de la Sierra, a 20 Km de Valsalobre. Allí se localizan las surgencias de Bocanegra y Fuentenavina y un total de 150 metros descubiertos en la primera y mas de 200 m. de galería virgen inundada en la segunda. Debido a las recientes lluvias, hemos tenido ocasión hace muy poco tiempo de verlas en "funcionamiento", quedando impresionados por el caudal y la violencia con que arrojan agua al exterior. Esto, por el momento, condiciona cualquier intento de exploración, al menos en Bocanegra. No obstante, la zona de exploración asignada al grupo es muy amplia, existiendo la posibilidad de dar con alguna sima o cueva

virgen, como ya ocurrió con Fuentenavina, descubierta gracias a las indicaciones de D. Hermenegildo Taulero Molina, natural de Poveda. Hay además otras indicaciones de "Agua que suena bajo unas lascas" o la existencia de "Una llanura con Hollazos por los que se sume el agua...". Para finales del mes mayo y/o primeros de Junio, se va a organizar una salida para, por una parte, si las condiciones meteorológicas lo permiten, hacer una inmersión en Fuentenavina con el objeto de filmar parte de esta interesante surgencia, y por otra, dar un paseo Campestre en busca de alguna cavidad que nos permita conocer mejor esta red.

Roberto Cano



ACTIVIDADES EN LA CUEVA DEL BECERRO

Tras un largo periodo de tiempo, el GAEM ha decidido retomar las exploraciones en la Cueva del Becerro. Nuestro objetivo es forzar el sifón "H. Triguero", después de abandonar su exploración en el año 1983, por falta de los medios materiales y humanos necesarios. La evolución del grupo en los últimos tiempos, con nueva gente, material específico y experiencia adquirida en las técnicas de espeleobuceo, hace que volvamos a replantearnos de nuevo las exploraciones de esta cavidad.

Debido a las grandes diferencias de nivel que pueden presentar los sifones (especialmente el segundo) se ha planteado la exploración en dos fases; una primera, antes del verano, en el que, superando el sifón "C.R." se prepararía la exploración del sifón "H.T.", y la segunda, aprovechando los efectos de la sequía estival, después del verano (meses de septiembre - octubre). Adicionalmente, y en exteriores, se intentarán localizar cavidades que puedan tener que ver con la

red de la Cueva:

1ª FASE

(14, 15, 16 de Junio).

Actividad exterior:

Se explorará la zona exterior de la cavidad manteniendo el rumbo que toman las galerías subterráneas de esta, con el fin de ubicar, explorar y topografiar cualquier cavidad, sima o sumidero que esté dentro de la red de aportaciones.

Actividad interior:

Superación del sifón C. Romero, con la instalación de la cuerda guía.

Se realizará la instalación de "La Falla" con el objeto de facilitar el acceso de equipos de exploración y material en la 2ª Fase.

Se marcarán las galerías colaterales tratando de explorarlas con equipos ligeros.

Se instalará y explorará el pozo superior, intentando continuar el cauce del río.

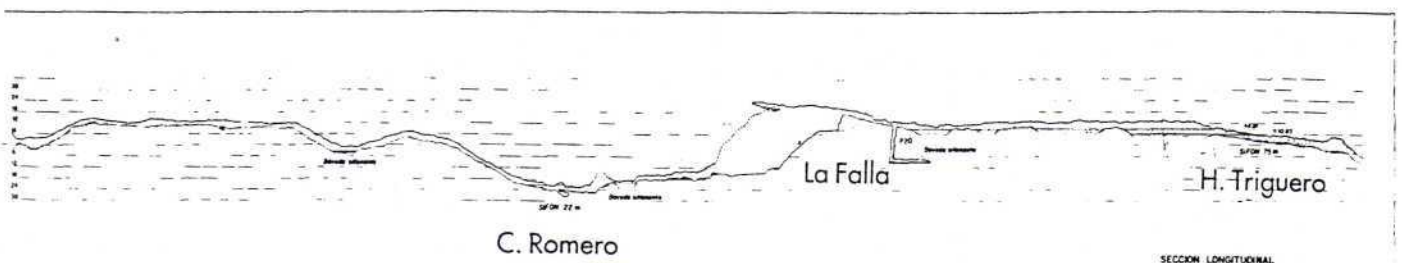
2ª FASE

(27, 28 y 29 de Septiembre)

... De esta fase se informará en el próximo número de ANTRUM. ...

H. Triguero

CUEVA DE «EL BECERRO» SANTA CRISTINA (CUENCA)



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

M A R Z O .-

- o **Prácticas de Socorro.**
 - Ascenso y descenso de un herido.
 - Técnicas de fortuna.
 - Fecha: (A fijar)
 - Requisitos : Conocer técnicas de Ascenso-Descenso (Al menos, cursillo de iniciación hecho).
 - Fecha: A determinar.
 - Si estas interesado contacta con : J. A. Olivo.

- o **Salida de Montaña a Pirineos.**
 - Distintas posibilidades:
 - ▶ Valle y Refugio de Estós: Posets, Perdiguero, pico de Oo, collado de Gistain, etc...
 - ▶ Benasque: Aneto, Maladeta, pico del Alba, ...
 - ▶ Zuriza: Mesa de los tres Reyes, Alanos, ...
 - Requisitos : Buen calzado, piolet, crampones y guetres.
 - Fecha : 16, 17, 18 y 19 de Marzo (Puente de S. José).
 - Si estas interesado contacta con : J. A. Olivo.

- o **Salida Cultural a las terrazas de los ríos Jarama y Manzanares.**
 - Estudio de las zonas de caza en el Paleolítico Inferior y Medio.
 - Fecha : 16 de Marzo.
 - Si estas interesado contacta con : A. Alcaína.

- o **Salida Cultural a la Cueva de los Casares.**
 - Cueva repleta de interesantísimos grabados del Paleolítico Superior.
 - Al tratarse de un Monumento Nacional, el acceso está restringido a 16 Personas/día.
 - Fecha : 23 y 24 de Marzo.
 - Si estas interesado contacta con : A. Alcaína.

A B R I L .-

- o **Exploraciones en la Zona de "El Embalsador".**
 - Topografía de los caminos de la Zona.
 - Pateo de la zona y exploración de las cavidades encontradas.
 - Fecha: Semana santa (5, 6, 7 de Abril).
 - Si estas interesado contacta con: J. A. Olivo.

- o **Curso de Topografía.**
 - Curso Teórico-Práctico de topografía organizado por la FME.
 - Fecha: Clases teóricas: 9, 11, 16, 18, 23 y 25 de Abril.
Clases prácticas: 13-14, 20-21, 27-28 de Abril.
 - Si estas interesado contacta con: Javier Jerez (Rambo).

M A Y O .-

- o **Exploraciones en la Zona de "El Embalsador".**
 - Continuación de trabajos en esta zona.
 - Pateo de la zona y exploración de las cavidades encontradas.
 - Fecha: 4 y 5 de Mayo.
 - Si estás interesado contacta con: J. A. Olivo.

- o **Exploraciones en la Zona de Bocanegra y Fuentenavina.**
 - Exploración en exteriores.
 - Posibilidad de exploración en Fuentenavina (si los niveles de agua así lo aconsejan.
 - Fecha: 11-12 de Mayo y 18-19 de Mayo.
 - Si estás interesado contacta con: Roberto Cano.

- o **Salida Cultural a Cantabria y Asturias.**
 - Visita de las Cuevas de El Castillo, El Pindal y Tito Bustillo, Idolo de Peñatú, Ciudad romana de Juliobriga, ...
 - Fecha : Puente del 1 al 5 de Mayo.
 - Si estas interesado contacta con : A. Alcaína.

- o **Salida Cultural a Daimiel (Ciudad Real).**
 - Visita del poblado de la Motilla de Azuer, de la Edad del Bronce.
 - Fecha : 25 de Mayo.
 - Si estas interesado contacta con : A. Alcaína.

J U N I O .-

- o **Salida de cañones.**
 - Visita de algún cañón de Pirineos o Guara (sin determinar aún hasta conocer los niveles de agua).
 - Fecha: 1 y 2 de Junio (Sin confirmar).
 - Si estás interesado contacta con: J. A. Olivo.

- o **Salida Cultural a la provincia de Avila.**
 - Visita de los poblados celtas de La Osera y Las Cogotas.
 - Fecha : 8 y 9 de Mayo.
 - Si estas interesado contacta con : A. Alcaína.

- o **Exploraciones en la Cueva del Becerro.**
 - Exploración en exteriores.
 - Superación de primer sifón para equipar acceso a segundo sifón y exploración de galerías colaterales y pozo superior.
 - Fecha: 15 y 16 de Junio.
 - Si estás interesado contacta con: Mere o Juanjo.

- o **Salida de cañones.**
 - Visita de algún cañón de Pirineos o Guara (sin determinar aún hasta conocer los niveles de agua).
 - Fecha: 22 y 23 de Junio (Sin confirmar).
 - Si estás interesado contacta con: J. A. Olivo.

NOTICIOSO ESPELEOLOGICO

CURSO DE TOPOGRAFIA ESPELEOLOGICA

Durante el próximo mes de Abril la FME organiza un cursillo de topografía.

Clases Teóricas:

Fecha: 9, 11, 16, 18, 23 y 25 de abril.

Lugar: Escuela de Aparejadores, Campus Universitario de Moncloa. Av. Juan de Herrera, S/N.

Prácticas:

o 13 y 14 de Abril, Casa de Campo. Conocimiento de Aparatos.

o 20 y 21 de abril, Cueva del Reguerillo. Ubicación de Bocas.

o 27 y 28 de Abril, Las Tainas (Soria). Topografía Horizontal y Vertical.

Precio: 10000 ptas.

Incluye manual de topografía de la FEE y el uso del material topográfico.

Concluido el curso se entregará un diploma expedido por el colegio oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Madrid.

Los interesados, ponerse en contacto con Javier Jerez. Ni no lograis contactar con este señor, también podéis hacerlo con Rambo.

ACTIVIDADES FME AÑO 1996

o Jornadas Madrileñas de espeleología. Del 17 al 23 de Junio.

o Jornadas Audiovisuales de Espeleología. Días 24 y 25 de Abril.

ACTIVIDADES ESCUELA MADRILEÑA DE ESPELEOLOGIA

o Cursillo de Iniciación a la espeleología. Mayo del 96.

o Acceso de Monitores a la escuela. Mayo del 96.

o Curso de Perfeccionamiento. Noviembre del 96.

o Cursillo de Iniciación a la espeleología. Octubre del 96.

COMISION DE CONSERVACION DE CAVIDADES.

Se ha aprobado el reglamento de regimen interno en el que se regulan, entre otras, las normas de ingreso y permanencia en la comisión.

Esta comisión va a coordinar un estudio multidisciplinar de la Cueva del Reguerillo.

REVISTA ESPELEOMADRID.

Ha dimitido el anterior equipo de redacción de la revista, haciéndose cargo una comisión que gestionará la revista a partir de este momento, con la intención, entre otras, de conseguir una revista de alta calidad. Aquellos que deseen colaborar con esta revista, se pueden poner en contacto con los representantes del grupo en la Federación (o sea, Mere y/o Rambo).

[N. de la R.

"Como me entere yo que colaborais con la revista de la federación sin hacerlo con la nuestra ..."].

NATALICIOS

Nuestro querido, respetado y nunca bien ponderado colega Nestor Tallada ha sido padre de una niña al que pondrán de nombre Sara (Hay una sima que se llama así). Por lo que me han contado se encuentra en perfecto estado de salud. La niña también.

¿Cómo?

¿Que no está proyectada una salida a esa Cueva que tantas ganas tenías de visitar?

O

¿No te viene bien las fechas en las que se ha proyectado?

Ven al grupo y cuéntanoslo.

Ten en cuenta que este calendario no pretende ser fijo, ni único, ni siquiera exhaustivo. Lo que pretendemos es que te hagas una idea de la cantidad de cosas que se pueden hacer y en las que TU puedes intervenir. Al final, el grupo y sus componentes se desarrollan por que TU y gente como TU colabora en un objetivo común: La Actividad Espeleológica.